

SISSEL GRAN



ICH
VERLASSE
DICH,
WEIL ICH
LEBEN
WILL

HERDER

unschuldigen Warte aus reden und handeln. Eine solche Beziehung kann erstaunlich stabil sein, beide Seiten halten aller Pein zum Trotz aneinander fest. Einander aufzugeben kann unmöglich erscheinen. Gleichzeitig wird es als Bedrohung empfunden, die eigenen Fehler eingestehen zu müssen, die eigene Verwundbarkeit offenzulegen und den Willen zur Empathie zu zeigen. Das ist bedrückend, denn ohne all dies geht der Liebeskampf weiter. Zu irgendeinem Zeitpunkt wird der Schmerz darüber, zu bleiben, als stärker empfunden als der Schmerz zu gehen. Man ist nicht mehr so wütend und ängstlich, vor allem erschöpft und das Ganze leid. Man hat zu hoffen aufgehört, und der Tod der Hoffnung ist das Zeichen – man ist auf dem Weg aus der Beziehung heraus.

Seit vielen Jahren werde ich als »Advokatin der Paarbeziehung« bezeichnet, da ich mich

sehr viel mit Paarbeziehungen befasse – auf dem Papier wie in meiner Praxis. Dieses Engagement ist ungebrochen, und ich arbeite eifrig daran, Verstrickungen in Paarbeziehungen zu lösen, doch parallel zu meinem Glauben an die Liebe lebt die Gewissheit von deren Verwundbarkeit und Vergänglichkeit in mir. Die wunderschöne Vorstellung, dass die Liebe alles erträgt, wird weder von der therapeutischen Wirklichkeit noch von der Realität in unserer Gesellschaft gestützt. Meine eigene und die Erfahrung meiner Kolleginnen und Kollegen ist, dass es schwer ist, eine Liebe zu retten, die zu viele Schläge bekommen hat. Immer wieder müssen wir aufgeben und der Tatsache ins Auge sehen, dass die gemeinsamen Anstrengungen, die wir zusammen mit einem kämpfenden Paar unternommen haben, nicht zu einem neuen Start für sie, sondern zu einer

Trennung führen. Daraus haben wir gelernt, dass eine Therapie nicht immer eine Beziehung retten soll. Eine Therapie soll klären, soll böartige Muster aufbrechen und die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Menschen Entscheidungen treffen, mit denen sie leben können. Paaren dabei zu helfen, zu dem Ergebnis zu kommen, eine Beziehung zu beenden und dies auch zu tun, kann ebenso sinnvoll sein wie Partner dabei zu unterstützen, es noch weiter miteinander auszuhalten.

Um dieses Buch schreiben zu können, habe ich mich von vielen verschiedenen Quellen inspirieren lassen – mein eigenes Leben, das meiner Freunde und meiner Eltern, Belletristik, Film und Schauspiel. Darüber hinaus haben mich meine Erfahrungen als Therapeutin die ganze Zeit begleitet. Die wichtigsten Informanten waren allerdings

Männer und Frauen unterschiedlichen Alters, die aus ihrer Beziehung ausgebrochen sind. Alle haben in heterosexuellen Beziehungen gelebt. Ich habe sie alle nach dem gleichen Muster interviewt und mit allen persönlich, von Angesicht zu Angesicht, gesprochen. Ihre Geschichten sind natürlich nicht repräsentativ für alle Menschen, die ihre Beziehung beendet haben, und deshalb werden viele Leser den Zusammenbruch ihrer Beziehung nicht genau so in diesem Buch beschrieben finden. Es war schwierig, jede Geschichte einer Überschrift zuzuordnen, denn es gibt viele Überlappungen zwischen den Geschichten. Dennoch habe ich mich entschieden, die Geschichten thematisch zu sortieren, indem ich einzelnen Aspekten ein stärkeres Gewicht gegeben habe als anderen. Die Geschichten meiner Gesprächspartner sind gemäß ihren jeweiligen Wünschen

anonymisiert. Allen gemeinsam ist, dass sie eine langjährige Beziehung geführt hatten – die meisten länger als zehn Jahre, viele noch viel länger. Fast alle haben Kinder mit ihrem Ex-Partner. Für die meisten der Interviewten war die Ehe oder Partnerschaft schon lange, bevor ich mit ihnen sprach, abgeschlossen. Viele haben eine neue Partnerschaft. Keiner von ihnen war mein Patient.