

HANS JELLOUSCHEK

TRENNUNGS- SCHMERZ UND NEUBEGINN

WIE AUS ABBRÜCHEN
AUFBRÜCHE WERDEN



FUTURE

PAST

HERDER



einladen, mit solchen »glücklichen Zufällen« auch in ihrem eigenen Leben zu rechnen. Man sollte eine innere Einstellung nach dem Motto »Bei mir geht sowieso alles schief!« nicht zulassen und sich immer wieder zugunsten eines größeren »Vertrauens ins Leben« davon lösen. Dieses wird natürlich durch eine religiöse Einstellung, die »glückliche Zufälle« auch als »Fügung« erleben lässt, sehr unterstützt.

Vertrauen ins Leben

Damit bin ich bei meinem letzten Punkt, den ich hier erwähnen wollte, angelangt. Obwohl mir mit meinen 77 Jahren in meinem Leben noch mindestens ein großer Abschied bevorsteht, der Abschied von diesem Leben, und ich davor auch immer wieder ziemlich große Angst verspüre, hat sich doch aus den bisherigen Erfahrungen eine Haltung bei mir entwickelt, die ich »Vertrauen ins Leben« nennen möchte. Es ist das Vertrauen, dass das Leben es letztlich »gut mit mir meint«, dass ich letztlich gehalten bin und »nicht ins Bodenlose stürzen« werde, was immer auch in Zukunft noch passieren mag.

Wenn ich zurückschauen, war etwas von diesem Vertrauen eigentlich schon immer bei mir da, und zwar in meiner religiösen Einstellung, die ich von meinem Elternhaus übernommen hatte, die durch die Jesuiten im »Studentenwerk« verstärkt wurde und die sich im weiteren Verlauf meines Lebens immer mehr zu einer inneren Haltung vertieft hat, auch wenn ich heute keine personal-religiösen Vorstellungen mehr von einem »lieben Gott« im Jenseits habe, der mich sieht und der mich führt. Diese Haltung des Vertrauens ins Leben war und ist ohne Zweifel für alle Trennungen und Abschiede, die uns treffen oder die wir vollziehen, eine große, vielleicht die größte und wichtigste Unterstützung. Sie ist im Kern auch eine religiöse Haltung, ob sie sich in traditionellen Glaubensvorstellungen ausdrückt oder auch nicht, denn sie baut auf eine Wirklichkeit, die uns letztlich wohlgesonnen ist und nicht ins »Nichts« fallen lässt.

In den folgenden Kapiteln werde ich mich nun, wie schon anfangs erwähnt, auf das Thema »Trennung und Abschied« *in Paarbeziehungen* konzentrieren. Zum einen, weil diese Erfahrungen auch in meinem Leben – Trennung von meiner ersten Frau durch Scheidung und Trennung von meiner zweiten Frau durch ihren Tod – eine zentrale Rolle gespielt

haben, zum anderen aber auch, weil meine hauptsächlichsten Erfahrungen damit aus meiner therapeutischen Arbeit stammen und ich noch mehr Menschen, die von Trennungserfahrungen betroffen sind, damit Anregung und Unterstützung geben möchte.

Auf das Thema »Trennung durch Tod des Partners« werde ich dabei allerdings nur an manchen Stellen und nur »im Vorübergehen« eingehen. Diese Erfahrung hatte zwar auch eine sehr große Bedeutung für mich, aber die Dinge liegen hier doch in wichtigen Bereichen sehr anders, sodass es für den inneren Zusammenhalt meiner Ausführungen schwierig gewesen wäre, beides in gleicher Ausführlichkeit zu behandeln. Ich möchte Leserinnen und Leser, die daran interessiert sind, auf mein Buch »Paarbeziehung und Krebs. Wie Partner gut damit umgehen« verweisen, in dem ich auf diese schicksalhafte Trennung und meinen dadurch erzwungenen Abschied sehr ausführlich eingehe, und das erst vor Kurzem neu erschienen und darum wieder zugänglich ist.¹

2. Kapitel

Was Trennungen so schwierig macht

Es ist ja eigenartig: Etwa jede dritte Ehe in Deutschland wird geschieden – mit noch immer leicht steigender Tendenz. Und selbst nach der Silberhochzeit, also nach 25 und mehr Jahren und in der beginnenden Altersphase, sind es immer noch etwa 10% der Eheleute, die auseinandergehen.² Da könnte man doch meinen: Dieses Auseinandergehen fällt heutzutage den Menschen immer leichter. In gewisser Weise stimmt das auch: Scheidungen sind nicht mehr gesellschaftlich so tabuisiert wie früher, auch eine religiöse Einstellung hindert die meisten nicht mehr daran, sie zu vollziehen. Frauen sind auch ohne Mann »überlebensfähig« und brauchen zum Überleben nicht mehr unbedingt einen »Ernährer« für sich und die Familie. Das deshalb gewachsene Selbstvertrauen der Frauen zeigt sich auch darin, dass die Zahl derer, von denen die Initiative zur Trennung ausgeht, gegenüber früher sehr stark angestiegen ist. Geht man also heutzutage tatsächlich viel schneller und leichter auseinander als früher?

So mag es auf den ersten Blick erscheinen. Und es kommt noch dazu, dass in der heutigen Zeit für den Zusammenhalt einer Beziehung eines immer ausschließlicher wichtig wird: Die von beiden erlebte *lebendige erotische Liebe zwischen den Partnern*. Wenn die verloren geht, tauchen »Trennung« und »Abbruch« als Möglichkeit sehr schnell am Horizont beider Partner auf. Gehen sie nicht auch gerade dadurch erheblich leichter auseinander als das früher der Fall war? Die Liebe ist doch ein recht unsicheres Gefühl, das kommt und geht... Ist das nicht auch noch ein Grund, dass Trennung leichter geworden ist und schneller vollzogen wird als früher?

Nein, so ist es nicht, denn das »leichter« stimmt *nur äußerlich*, weil die äußeren Barrieren

für Trennung – Weltanschauung, soziale Sanktionen, wirtschaftliche Notwendigkeiten – kaum noch eine Rolle spielen. *Emotional* gibt es dagegen gerade heutzutage nur Weniges im Leben, das die Partner so umtreibt und mindestens einen der beiden so schmerzhaft trifft, wie eine Trennung vom Lebenspartner. Warum das so ist, möchte ich im Folgenden deutlich machen.

Der Grund dafür, dass ich mich schon an dieser Stelle damit befasse, liegt darin, dass wegen der erlebten Schwierigkeit und Schmerzhaftigkeit des Trennungsprozesses von den betroffenen Partnern oft »Strategien« entwickelt werden, die sich sehr destruktiv auswirken, und die dazu führen, dass die Trennung nicht gut gelingt und eine »nicht erledigte Angelegenheit« der Partner wird, die deren Zukunft schwer belastet. Was macht also Trennung heutzutage – trotz vieler äußerer Erleichterungen – dennoch so schwierig?

2.1 Grundbedürfnisse werden verletzt

Jede auf Dauer angelegte Beziehung, jede Ehe erfüllt Grundbedürfnisse des Menschen. Ich benenne hier nur die beiden wohl grundlegendsten: Das Bedürfnis nach sicherer Bindung einerseits und das Bedürfnis nach Eigenständigkeit andererseits.

Das Grundbedürfnis nach sicherer Bindung

Wir wissen heute aus der Säuglingsforschung, dass kleine Kinder zu einem guten Aufwachsen, ja sogar zum Überleben, eine »sichere Bindung« brauchen. Als Erwachsene brauchen wir diese nicht mehr, um *überleben* zu können, aber wir brauchen und suchen sie weiter *für ein »gutes« und »glückliches« Leben*. Wir sind nicht mehr so hilflos ohne sie wie als kleine Kinder, wir suchen sie aber trotzdem – weil wir uns irgendwo aufgehoben und zu Hause fühlen wollen, nicht mehr bei den Eltern, aber bei einem zweiten Erwachsenen, bei einem Mann, einer Frau, die wir lieben und die uns liebt. Darum liegt – wie einschlägige Untersuchungen in letzter Zeit gezeigt haben – im Eingehen jeder Ehe die Sehnsucht danach und der Wille dazu, sie möge »von Dauer« sein.³

Dies fordert also keineswegs nur ein kirchlich-religiöses Gesetz oder eine gesellschaftliche Konvention. Es ist eine Forderung unserer »Natur«. Und selbst wenn eine Beziehung schon sehr unbefriedigend geworden ist, hängt an ihr, als Erinnerung, als Sehnsucht oder leise Hoffnung, immer noch dieses Bedürfnis nach sicherer Bindung, und zwar nicht nur bei dem Partner, der sich gegen die Trennung sträubt, sondern auch bei dem, der sie will. Plötzlich »allein dazustehen«, die Hoffnung auf Erfüllung dieses Bedürfnisses nach sicherer Bindung zum anderen und beim anderen aufgeben zu müssen, nicht mehr zu wissen, ob ich je wieder einen »Partner fürs Leben« finden werde, ist für beide eine herbe Erfahrung. Dabei hat diese Suche nach Bindung bei den Männern noch mehr zugenommen, während bei den Frauen, jedenfalls im vorgerückteren Alter, die Suche nach Autonomie als Motivation für Trennung stärker geworden ist.⁴

Jede Trennung vom Partner verletzt nämlich auch das zweite grundlegende Bedürfnis, das wir haben und das auf den ersten Blick zunächst als das Gegenteil des Grundbedürfnisses nach Bindung erscheinen mag:

Das Grundbedürfnis nach Eigenständigkeit

»Eigenständigkeit«, Autonomie, meint ja nicht, jedenfalls nicht in erster Linie, »allein sein wollen«, es bedeutet vielmehr, dass der Erwachsene sich außer in »sicherer Bindung« auch noch »autonom« erleben will. »Eigenständigkeit« bedeutet aber sehr zentral auch, »ein eigenes Lebenskonzept haben«, eines, das meiner autonomen Entscheidung entspricht, das ich ganz persönlich »will«. Und einem solchen entsprach ja in aller Regel meine Ehe: So wollte ich es für mich haben – ein Leben mit dieser Frau, mit diesem Mann. Und dieses Lebenskonzept ist jetzt mit einem Mal zerstört, ich stehe auf einmal als »Single«, als »Unverheiratete/r« im Leben, und selbst wenn ich die Trennung wollte und sogar vorangetrieben habe, meinem bisherigen Lebenskonzept entspricht sie überhaupt nicht. Somit verletzt die Trennung auch das zweite zentrale Grundbedürfnis, das nach Eigenständigkeit, und das bei den Frauen heutzutage mehr als bei den Männern, wie Umfragen ergeben haben (s.o.). Meine Autonomie wird plötzlich zum Allein-Sein, und auch wenn ich es dabei nicht belassen will, ich weiß ja nicht, ob eine neue Beziehung