

Peter Bremicker



EDITION **Leid**faden

Wenn Liebes- beziehungen zu Ende gehen

Trennungsprozesse
identitätsstärkend begleiten

V&R

Peter Bremicker: Wenn Liebesbeziehungen zu Ende gehen



© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht | Brill Deutschland GmbH
ISBN Print: 9783525400319 — ISBN E-Book: 9783647400310

EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller, Petra Rechenberg,
Katharina Kautzsch, Michael Clausing

Die Buchreihe »Edition Leidfaden – Begleiten bei Krisen, Leid, Trauer« bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen für Tätige in der Begleitung, Beratung und Therapie von Menschen in Krisen, Leid und Trauer. Die Edition ist hervorgegangen aus dem Programmschwerpunkt »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht.

Peter Bremicker

Wenn Liebesbeziehungen zu Ende gehen

Trennungsprozesse identitätsstärkend
begleiten

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Peter Bremicker, *On their way*

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2198-2864

ISBN 978-3-647-40031-0

Inhalt

Vorwort	7
1 Einführung	9
1.1 Warum sich Paare trennen – eine Bestandsaufnahme	9
1.2 Das Leben – eine Aneinanderreihung von Trennungen	14
1.3 Einblicke in meine Trennungsbiografie	15
2 Theorie	23
2.1 Phasen einer gelingenden Paardynamik	23
2.2 Prozess einer Trennungsdynamik	33
2.3 Trennungsforschung	44
3 Praxisberichte	60
3.1 Maya und Kai: Intrapsychischer Prozess	60
3.2 Yvonne und Johannes: Was geschieht mit dem Selbst, wenn eine Zweierbeziehung durch Trennung beendet wird?	65
3.3 Sabine und Dieter: Konzept der aggressiven Gehemtheit ...	91
3.4 Tabea und Lars: Symbiotische Verstrickungen in Zweier- beziehungen	103
3.5 Sandra und Sven: Eine Affäre, geprägt von Distanz und Unverbindlichkeit	112
4 Ausblick	117
4.1 Was Trennung so schmerzvoll und herausfordernd macht ...	119
4.2 Verlust von Identität und Selbstwert und die Wiederherstellung	121

6 Inhalt

4.3	Aussöhnung mit der Vergangenheit als Voraussetzung für einen gesunden Neuanfang	125
5	Fazit und Nachwort	127
	Literatur	130

Vorwort

Wenn du dich für einen Partner entscheidest,
entscheidest du dich unbewusst auch für
eine dir unbekannte Geschichte – und oft wirst du dabei für
ein Stück eingestellt, für das du nicht vorgespochen hast.

Die Kunst des Loslassens und Trennens ist eine Fähigkeit, die in unserer heutigen Zeit von immer größerer Bedeutung ist. Egal, ob wir uns von einem langjährigen Job, einer Beziehung, einem Lebensstil oder einer Gewohnheit trennen müssen, es erfordert nicht nur Mut, sondern auch eine bewusste Auseinandersetzung mit unserer Identität. Wie wir uns von etwas trennen, sagt viel darüber aus, wer wir sind und wie wir unser Leben gestalten. Dieses Buch widmet sich genau dieser essenziellen Thematik. Es richtet sich an professionelle Fachkräfte und Ehrenamtliche, die Menschen auf ihrem Weg des Loslassens begleiten möchten: sei es als Therapeutinnen und Therapeuten, Beratende, Coaches oder in ehrenamtlichen Organisationen. Es bietet eine umfassende Perspektive auf Trennungsprozesse und zeigt auf, wie diese als Möglichkeiten zur Identitätsstärkung genutzt werden können.

Trennungen sind nicht nur Endpunkte, sondern auch Anfänge. Sie bieten die Chance zur Neuausrichtung und persönlichen Weiterentwicklung. Dieses Buch lädt Sie ein, diese Chancen zu erkennen und zu nutzen, sei es in Ihrer professionellen Arbeit oder in Ihrem eigenen Leben.

In den folgenden Kapiteln werden Sie eine Fülle von Einsichten, Techniken und Fallbeispielen finden, die Ihnen helfen sollen, Trennungsprozesse auf eine Weise zu gestalten, die die individuelle Identität stärkt. Ich werde auf die psychologischen Aspekte von Trennungen eingehen, die Rolle von Emotionen

und Selbstreflexion beleuchten und bewährte Methoden für die Unterstützung von Menschen in Trennungssituationen vorstellen.

Dieses Buch ist das Ergebnis von umfangreicher Auseinandersetzung mit Trennungsprozessen sowie viel praktischer und eigener Erfahrung. Ich hoffe, dass es Ihnen wertvolle Einblicke und Werkzeuge bietet, um Menschen auf ihrem Weg des Loslassens zu begleiten und ihnen zu helfen, gestärkt und mit einer klareren Identität aus diesen Prozessen hervorzugehen.

Ich danke Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben, und hoffe, dass es Ihre Arbeit bereichert und Sie in Ihrer Rolle als Unterstützende und Begleitende in Trennungsprozessen stärkt. Möge es Ihnen dabei helfen, die Kunst des Trennens zu meistern und die Identität Ihrer Klientinnen und Klienten und Ihrer selbst auf inspirierende Weise zu stärken.

Die in diesem Buch genannten Praxisfälle und Beispiele sind verfremdet, indem Namen und Details geändert wurden, um die Privatsphäre der Paare zu schützen. Trotz der Anpassungen beinhalten diese Beispiele dennoch die relevanten Inhalte, die ich vermitteln möchte.

Peter Bremicker

1 Einführung

1.1 Warum sich Paare trennen - eine Bestandsaufnahme

Die Buchhandlungen in Deutschland sind voll von Ratgebern, die eine glückliche und leidenschaftliche Zweierbeziehung versprechen. Die Inhalte setzen darauf, an sich und mit dem Liebespartner zu arbeiten, die Partnerschaft zu vertiefen und das Liebes- und Lustempfinden zu steigern. Sie entsprechen dem aktuellen, stark westlichen Trend, sein Leben in allen Lebensbereichen zu optimieren. Ist Liebe herstellbar? Vermutlich nicht, dennoch, so lassen die Ratgeber vermuten, lässt sie sich heute auf vielfache Art und Weise gestalten.

In der sich seit mehreren Jahrzehnten durchsetzenden neuen »Liebesordnung« werden Singles Partnerwahl, Rahmen und Dauerhaftigkeit der Liebe nicht mehr von der Familie, dem Staat oder christlicher Tradition vorgeschrieben, sondern es liegt an jedem selbst, seine Liebesform zu entwickeln und zu gestalten. Ich selbst konstruiere mein Liebesglück. Dabei gehe ich nicht davon aus, dass dies bewusst geschieht, vielmehr ist es vermutlich ein vorbewusster Prozess mit vielfältigen Optionen. In diesen Optionen wird eben auch das Scheitern einer Zweierbeziehung als Möglichkeit in Kauf genommen, wohl mit der Hoffnung verbunden, dass da noch etwas Besseres auf dem Markt der Möglichkeiten zu finden sei.

Gleichzeitig ist das Scheitern einer Beziehung ein komplexer und sehr individueller Prozess. In Zeiten serieller Mono-

gamie hat die Trennung unverheirateter Paare in den letzten Jahrzehnten im Generationenvergleich zugenommen. In einer Befragung aus dem Jahr 2002 gaben dreißigjährige Befragte an, bereits mehr feste Beziehungen und damit auch mehr Trennungen erlebt zu haben als die Sechzigjährigen in ihrem ganzen bisherigen Leben. Trennung ist ebenso wie eine Liebesbindung zu einem Massenphänomen geworden. Sie ist über die vergangenen Jahrzehnte viel selbstverständlicher geworden und hat sich sozusagen emanzipiert und etabliert.

Die Gründe für eine Trennung in einer Zweierbeziehung sind sehr facettenreich und oft multifaktoriell. Warum Paare sich finden und binden, hat unter anderem die Online-Partnervermittlung »Elitepartner« in einer 2015 veröffentlichten Studie herausgearbeitet. Die Befragten antworteten auf die Frage, was ihnen in der Liebe wichtig ist: sich unterstützen, gemeinsam durch Krisen gehen (92 %), gegenseitige Treue (88 %), Dauerhaftigkeit (83 %), intellektueller Austausch (80 %), nicht allein sein (75 %), Erotik (69 %), eine Familie gründen (60 %), viele romantische Momente erleben (60 %). Sexuelle Erfahrungen und Vielfalt (43 %) ist in der Umfrage abgeschlagen, ebenso wie finanzielle Sicherheit und Versorgung (42 %).

Und wann und aus welchem Grund gehen Paare nun auseinander? Der größte Anteil trennt sich nicht erst im verflixten siebten Jahr, sondern schon viel früher. In der Studie »How couples meet and stay together« (Wie Paare sich treffen und zusammenbleiben) erforschte der Soziologe Michael J. Rosenfeld 2017 bei US-amerikanischen Paaren, wie deren Beziehungen verliefen. Dazu verfolgte er über 3000 Beziehungen von hetero- und homosexuellen Paaren im Zeitraum von 2009 bis 2017. Rosenfeld fand heraus: Viele Partnerschaften schaffen es gar nicht erst bis zum gefürchteten siebten Beziehungsjahr. Der kritische Zeitpunkt zeigte sich bereits viel früher. Der Studie zufolge war nämlich bereits das erste Beziehungsjahr das wahrschein-

lichste für eine Trennung. Ganze 60 Prozent der beobachteten Paare trennten sich schon nach weniger als zwölf Monaten. Bei Langzeitpaaren machte Rosenfeld dagegen eine andere interessante Beobachtung: Bei unverheirateten Paaren sank das Trennungsrisiko mit jedem Beziehungsjahr um zehn Prozent. Im siebten Beziehungsjahr wäre das Trennungsrisiko damit deutlich kleiner als noch zu Beginn der Beziehung.

Doch wie sieht es bei verheirateten Paaren aus? Nach Angaben des Statistischen Bundesamts hielten deutsche Ehen im Jahr 2021 im Schnitt 14 Jahre und sechs Monate. Seit 2012 werden jährlich immer weniger Ehen beendet. Im Jahr 2021 hatte die Zahl der Ehescheidungen gegenüber dem Vorjahr um 0,7 Prozentpunkte abgenommen. Allerdings wurde 2021 so wenig geheiratet wie noch nie zuvor in der Geschichte der Bundesrepublik. Insgesamt heirateten im zweiten Jahr der Pandemie 4,2 Prozent weniger Paare als noch im Jahr davor.

Die Familiensoziologie und Demografie hat sich in den 1990er und 2000er Jahren verstärkt mit der Frage nach Trennungsgründen auseinandergesetzt, so zum Beispiel die Mannheimer Trennungsstudie (Koppetsch, Eckert u. Bub, 2019). Die bisherige Ursachenforschung hat drei Schwerpunkte ausgemacht:

- Modernisierungs- und Individualisierungsprozesse haben biografische Wahlmöglichkeiten geschaffen und dadurch die Möglichkeit eröffnet, Entscheidungen – auch die zu einer Ehe, »bis dass der Tod uns scheidet« – revidierbar zu machen. Hinzu kommt die Entwicklung, dass Frauen häufig durch bessere Bildungs- und Berufsperspektiven ökonomische Unabhängigkeit erreicht haben. Sie formulieren ihre Ansprüche an eine Partnerschaft viel selbstbewusster und vehementer und sind auch bereit, Beziehungen, die für sie nicht befriedigend verlaufen, aufzugeben und sich zu trennen. In diesem Forschungsstrang wird auch deutlich, dass sich die Ansprüche an Partnerschaft und Beziehung verändert haben.

Lag in den 1950er, 1960er, 1970er Jahren der Fokus eher auf der Befriedigung ökonomischer Bedürfnisse, ist später die Befriedigung emotionaler Bedürfnisse in den Vordergrund gerückt. Dieser Forschungsbereich erklärt die trennungserleichternden veränderten Rahmenbedingungen, gleichzeitig gibt er keine konkrete Antwort darauf, wie es zu einer Verschlechterung der Beziehungs- und Partnerschaftsqualität kommt und warum man sich wirklich trennt.

- Studien zu soziodemografischen Scheidungsrisiken sind ein weiteres Gebiet in der Forschung. Es wird dort unter anderem davon ausgegangen, dass das Scheidungsrisiko »vererbt« wird: Kinder, die eine Scheidung miterlebt haben, haben ein höheres Risiko, selbst eine Scheidung zu durchleben. Die Möglichkeit einer Trennung erhöht sich signifikant, wenn folgende Aspekte eine Rolle spielen: niedriges Heiratsalter, Fehlen einer christlichen/kirchlichen Bindung, Kinderlosigkeit, Leben in Großstädten oder städtischen Regionen, Erwerbstätigkeit der Frau, ein im Vergleich zum Mann höheres Alter, höherer Bildungsstand oder höheres Einkommen der Frau.
- Der dritte Bereich in der Forschung fokussiert Defizite und holt im Hinblick auf die Trennungsmotive die Perspektive der Akteure in den Mittelpunkt. Unter anderem gibt es zwischen den beiden Akteuren zwei Rollen: Derjenige, der sich trennt, nennt in der Regel mehr Gründe für das Scheitern der Beziehung als derjenige, der verlassen wird. Außerdem gibt es Unterschiede bezüglich des Geschlechts, der Schicht und der Bildung. In heterosexuellen Partnerschaften in Verbindung mit einem höheren Bildungsgrad spielen für Frauen Themen wie Persönlichkeits-, Kommunikations- und emotionale Probleme eine Rolle für die Entscheidung zu einer Trennung. Männer sind eher fokussiert auf beziehungsexterne Aspekte, wie etwa beruflicher Stress, oder auf die Verhaltensebene.

Viele, die verlassen werden, können sich die Trennung trotz alledem nicht erklären.

Und bei genauerer Betrachtung sagt das weniger über die Vergangenheit einer Beziehung aus, sondern die durchgeführten Interviews und Studien folgen spezifischen gegenwärtigen Bedürfnissen der Betroffenen.

Die Trennung von Paaren ist ein komplexes und oft schmerzhaftes Ereignis, das sowohl emotionale als auch praktische Herausforderungen mit sich bringt. Paare trennen sich aus verschiedenen Gründen – zum Beispiel Unvereinbarkeiten, Kommunikationsprobleme oder Vertrauensbrüche. Gleichzeitig ruft eine Trennung eine Vielzahl von Emotionen hervor, etwa Trauer, Wut, Verwirrung und Angst. Es ist wichtig, dass beide Partner während einer Trennung Unterstützung erhalten, sei es von Freunden, Familie oder therapeutischen Fachkräften. Die Verarbeitung der Emotionen und der Umgang mit ihnen ist ein wichtiger Schritt, um den Heilungsprozess zu beginnen. Neben den emotionalen Aspekten gibt es auch praktische Dinge, die bei einer Trennung zu berücksichtigen sind: die Aufteilung des gemeinsamen Eigentums, die Regelung des Sorgerechts für Kinder oder die finanzielle Neuregelung. In einigen Fällen kann es durchaus hilfreich sein, rechtlichen Rat einzuholen, um sicherzustellen, dass alle rechtlichen Aspekte ordnungsgemäß behandelt werden.

Während des Trennungsprozesses ist es für beide Partner bedeutsam, auf die Selbstfürsorge zu achten: sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich zu erholen und wiederzufinden, oder Unterstützung von anderen in Anspruch zu nehmen, um mit den Herausforderungen umzugehen. Selbstreflexion und persönliches Wachstum können während dieser Zeit von großer Bedeutung sein. Abschließend ist es wichtig, zu betonen, dass die Trennung von Paaren meist ein schmerzhafter Pro-

zess ist, der Zeit und Geduld erfordert. Um diesen Übergang so gut wie möglich zu gestalten, ist es erstrebenswert, sich selbst und den Partner mit Respekt und Mitgefühl zu behandeln. Mit einer guten Unterstützung und der Bereitschaft, aus der Erfahrung zu lernen, kann eine Trennung letztendlich zu persönlichem Wachstum und einer neuen Chance auf Glück führen. Denn im Trennungsprozess und in der gemachten Beziehungserfahrung stecken eine Menge Ressourcen und Potenzial für das persönliche Wachstum und schließlich die eigene Resilienzentwicklung.

1.2 Das Leben - eine Aneinanderreihung von Trennungen

»In jeder Trennung liegt ein Keim von Wahnsinn, man muss sich hüten, ihn nachdenklich auszubrüten und zu pflegen.«
(Goethe: Maximen und Reflexionen, 1833/2013)

Im Laufe meiner zwanzigjährigen Arbeit als Theologe, Supervisor, Transaktionsanalytiker und Berater ist eines der Hauptthemen meiner Klientinnen und Klienten die Auseinandersetzung mit Trennung und Abschied gewesen. Der Erfahrung ausgesetzt zu sein, dass die Partnerin oder der Partner geht, verlangt viel von einem selbst. Manche Trennungen in Zweierbeziehungen kommen aus heiterem Himmel, viele bahnen sich über einen längeren Zeitraum an. In der Begleitung durch solche Prozesse erlebe ich, wie unterschiedlich Menschen mit diesem Prozedere umgehen, und erhalte Aufschluss darüber, wie der Klient grundsätzlich mit Trennungserfahrungen in seinem Leben umgegangen ist. Dabei gehe ich davon aus, dass jeder unbewusst eine ganz eigene Trennungsbioografie geschrieben hat. Diese erzählt mir eine Geschichte über Abschiede, Einsamkeit, Isola-

tion, Schweigen, Wut, Enttäuschung, Schmerz und über manchen Neuanfang.

In der Transaktionsanalyse betten wir die Trennungsbiografie in die Skriptanalyse ein und begreifen diese als einen Teil des Lebenskripts. Dieses ist das Bild, das sich ein Mensch bereits als Kind von seinem Leben gemacht hat und ebenso davon, wie er selbst als Mensch ist und wie die anderen Menschen um ihn herum sind. Ich gehe davon aus, dass Trennungen Kristallisationspunkte im Leben sind, an denen wir mit unseren biografischen Skriptbotschaften und Glaubenssätzen über uns, die anderen und die Welt konfrontiert werden. Diese Kristallisationspunkte führen zum Ursprung dessen, was uns in den frühen Kontakt- und Beziehungsabbrüchen begegnete.

1.3 Einblicke in meine Trennungsbiografie

Trennungen, Beziehungs- und Kontaktabbrüche verlaufen sehr individuell. Die Gründe dafür liegen oft in unserer Vergangenheit; darin, welche Erfahrung wir mit Bindungen zu anderen Menschen gemacht haben. Wie viel Vertrauen haben wir in Beziehungen zu den Eltern, zu Freunden im Kindesalter erlebt? Letztendlich ist Trennung ein individueller Prozess, der nicht schablonenhaft bei jedem Menschen gleich abläuft. Es kann sich wie eine Wiedergeburt anfühlen, durch den Schmerz der Trennung zu gehen, oder aber ich kann stecken bleiben in meinem Trennungsschmerz, einfrieren und im ungünstigsten Fall eine Depression entwickeln.

Wir alle haben eine mehr oder weniger bewusste Trennungsbiografie. Sobald wir als neugeborener Säugling in diese Welt treten, werden wir das erste Mal getrennt. Dies ist ein natürlicher und organischer Prozess, der dazu dient, erste unabhängige Schritte in das eigene Leben zu machen. Bevor das passiert,

liegt das Baby viele Monate im Bauch der Mutter und wird über die lebenswichtige Nabelschnur versorgt. Aus der einen Hälfte der befruchteten Eizelle entwickelt sich der Embryo und aus der anderen die Plazenta. Die Nabelschnur wächst mit dem Fötus, und bei der Geburt ist sie ungefähr so lang wie das Neugeborene selbst. Die Gefäße der Nabelschnur sind in eine weiche Schicht eingebettet und nach einem englischen Anatomen, der im 17. Jahrhundert geforscht hat, benannt: Die Wharton-Sulze ist ein wahrer Wunderstoff, höchst elastisch und strapazierfähig, damit die Versorgungsleitung niemals knickt, und gleichzeitig durchlässig für Wasser, Zucker und Elektrolyte. Sie fühlt sich an wie durch Wasser aufgeweichte Gummibärchen.

Ich erwähne das so ausführlich zu Beginn meiner eigenen Trennungsbioografie, um deutlich zu machen, dass schon diese erste, sehr frühe Erfahrung für mich als Menschenwesen, und natürlich auch für die Mutter, einschneidend und von Bedeutung gewesen sein muss. Einerseits hat mich diese Nabelschnur vor der Trennung versorgt, mich wachsen lassen und am Leben erhalten, andererseits wird das Durchtrennen der Nabelschnur in der Regel dazu führen, dass ich erste Schritte in ein unabhängiges und irgendwann autonomes Leben gehen werde.

Frühkindliche Trennungserfahrungen

Nachdem ich im Oktober 1971 meine ersten Schritte in das vor mir liegende Leben gemacht hatte, stand mir schon wenige Monate später eine ungeplante und längere Trennung von meinen Eltern bevor. Für mehrere Wochen wurde ich in das naheliegende Kreiskrankenhaus für eine Leistenbruch-Operation gebracht.

Heute ein routinemäßiger Eingriff: Babys werden nach einer Überwachungsnacht wieder in die Obhut der Eltern entlassen. Anfang der 1970er Jahre bedeutete das jedoch einen Eingriff mit mehreren Wochen Krankenhausaufenthalt – ohne Kontakt zu

Mutter und Vater. Eltern durften zu dieser Zeit in vielen Krankenhäusern nicht zu ihren Kindern, allenfalls durften sie über eine Sprechanlage Kontakt aufnehmen, während das Kind hinter einer Glasscheibe saß oder lag.

Somit war der fünf oder sechs Monate alte Säugling sich selbst überlassen. Wie einschneidend diese Erfahrung für mich im Nachhinein war, wage ich nicht zu bewerten. Manches spricht dafür, dass solche Erfahrungen durchaus zu einem Entwicklungs- und Bindungstrauma beitragen können.

Ich wuchs auf einem kleinen Bauernhof im hessischen Hinterland auf – in einem 300-Seelen-Dorf. Geprägt von wiederkehrenden existenziellen Sorgen und abhängig von Wind und Wetter. Es gab viele schöne Momente auf diesem Hof. Mir wurde viel zgetraut. Ich durfte schon als Zehnjähriger auf dem Traktor sitzen und die Wiesen mähen. Gleichzeitig gab es Situationen, in denen ich mich nicht sicher und behütet fühlte. Augenblicke, in denen meine Eltern die Kontrolle über sich und über ihre Handlungen verloren. Zeiten, in denen der Hof der Himmel auf Erden für mich war, und Zeiten, in denen das Fegefeuer eventuell sicherer gewesen wäre. Drei Generationen lebten auf knapp 100 Quadratmetern. Ich in einem Durchgangszimmer, nebenan Mutter und Vater mit meiner Schwester und direkt daneben Großmutter und Großvater. Bei Tisch saß die Großmutter vor Kopf und dirigierte das Geschehen. Dieser Küchentisch dient mir heute als Schreibtisch und er könnte, wenn er wollte, viele Geschichten erzählen. Von Kochlöffeln und Hosengürteln, die umfunktioniert wurden. Von jungen Nussbäumen, deren Äste gut als Gerte für Tier und Mensch herhalten konnten. Es gibt sie, die liebevollen, zärtlichen und harmonischen Momente, und es gibt die Stürme aus dem Nichts, die psychischen Tornados in Form von Ausnahmeständen, die über den Hof fegten, und den Alkohol, der alles noch weniger berechenbar machte.

In diesem sicheren und unsicheren Beziehungsgeflecht wuchs ich auf. Als ich groß wurde, wollte ich so schnell wie möglich auch erwachsen werden, meinen Pkw-Führerschein machen und der Erste in der Generationenfolge sein, der des Autofahrens mächtig wäre. Es gab die stabilen Beziehungsmomente und es gab die Ausnahmestände, die ich bis zurück zu meinem zweiten oder dritten Lebensjahr erinnere.

Dieses Buch kann nicht geschrieben werden, ohne dass ich auch meine eigene Trennungsbioografie etwas genauer unter die Lupe nehme.

Trennungen in meiner Kinder- und Jugendzeit

Mein Klassenkamerad Ersal war nach der Sechsten neu in die Klasse gekommen, und wir beide spielten bald sehr erfolgreich gemeinsam in einer Fußballmannschaft auf Bezirksoberliga-Niveau. Er im Mittelfeld, ich im Sturm. Wir verstanden uns als Mannschaft blind und waren die Underdogs aus der Provinz. Zweimal fuhren wir zu großen Turnieren nach Stuttgart und Kiel und spielten dort gegen Jugendmannschaften, deren Profis in der Bundesliga aktiv waren. Ersal war mit seinen Eltern aus der Türkei nach Deutschland gekommen, sein Vater arbeitete im Dreischichtbetrieb in einer Gießerei. Das Leben seiner und meiner Eltern bestand aus Arbeit und aus dem Traum, es irgendwann geschafft zu haben, was auch immer damit verbunden war. An einem Montagmorgen, wir hatten den Sonntag davor ein Spiel gehabt, wurde die Klasse vor Schulbeginn in der Aula zusammengerufen und uns wurde mitgeteilt, dass Ersal am Abend zuvor gestorben war – an einem Aneurysma. Wir waren geschockt als Klasse, noch mehr als Jugendmannschaft. Waren wir doch ein eingeschworenes Team, kannten uns, wussten um unsere Schwierigkeiten und Erfolge. Wir rannten aus der Aula, manche schrien, andere weinten. Wieder andere blieben mit offenem Mund stehen und wirkten wie eingefroren.

Es gab auch die anderen Abschiede. Die, wo ich danach in Vorfreude war, die anderen bald wiederzusehen. Das war so bei meiner Großmutter Marta und bei Tante Klara. Oma Marta war die Mutter meines Vaters und lebte in einem Flüchtlingshaus mit Menschen anderer Nationalitäten am Rande des Sauerlands. Klara war die Schwester von Marta und beide hatten noch weitere elf Geschwister, die in den 1920er Jahren in unterschiedliche Richtungen aus Westpreußen geflohen waren.

Tante Klara war nach der Flucht in einen Orden eingetreten, hatte als junge Ordensschwester schon einen Führerschein machen können und viele Jahre in Brasilien als Ordensschwester gearbeitet. Sie besaß einen VW-Käfer, und Oma und sie trafen sich im Ruhestand regelmäßig. Die Begegnungen mit den beiden waren für mich als Kind pure Entspannung. Beide konnten fünf gerade sein lassen, und häufiger verbrachte ich meine Ferien gemeinsam mit meiner Schwester bei Oma Marta. Abends vor dem Fernseher saß ich zwischen meiner Oma und meiner Tante, sie tranken beide ein Glas Wein und mir gaben sie ein Glas mit Gänsewein. So nannten sie das Getränk, welches für mich 90 Prozent Wasser und einige Tropfen Weißwein enthielt. Ich freute mich nach den Abschieden wochen- und monatelang auf das erneute Wiedersehen. Diese Abschiede hatten den Moment der Traurigkeit und gleichzeitig waren sie verbunden mit einer großen Vorfreude. Der Ort, an dem Oma Marta lebte, war für mich gefühlt das Paradies, und bis heute habe ich mich an keinem Ort sicherer gefühlt als während der Aufenthalte bei meiner Oma.

Und doch überwiegen die traumatischen Verlust- und Trennungserfahrungen meiner Kindheit und Jugendzeit. Die schmerzvollste Trennung, die ich in diesen Jahren erlebte und die bis heute mein Leben geprägt und durchzogen hat, ist der Tod und Abschied von meiner Mutter, kurz nach meinem 15. Geburtstag. Viele Jahre hatte sie Anfang der 1980er Jahre mit aller Kraft gegen den Krebs gekämpft und am Ende den Kampf ver-

loren. Wir waren als Angehörige von diesen intensiven Jahren zwischen Hoffen und Bangen gezeichnet. Die vielen Hausbesuche der Ärztin, Woche für Woche, die ich gemeinsam mit meiner Schwester auf der Treppe im zweiten Stock sitzend miterlebte. Ängstlich und aufgeregt schauten wir jedes Mal durch das Treppengeländer nach unten auf die Küchentür und versuchten, die Blicke von meiner Mutter und der Ärztin zu lesen und zu erkennen, ob es gute oder schlechte Nachrichten gab. Der Tod meiner Mutter warf mich aus der Bahn. Obwohl absehbar, traf mich der Verlust und die Trennung mit einer Wucht, die ich kaum in Worte fassen kann. Ich trudelte aus allem heraus, was mir bisher Halt gegeben hatte. Nach wenigen Monaten galt ich als unbeschulbar und musste meine Klasse und Schule verlassen. Ich verlor den Kontakt zu meinem Umfeld, zu mir selbst und den Boden unter den Füßen. Heute, im Nachhinein in der Reflexion, kann man sagen, dass ich viele Monate unter Schock war, und erst fünf Jahre später bin ich aus der Starre, dem Eingefrorensein, wieder Schritt für Schritt herausgetreten.

Eine solche Trennung bezeichnen wir heute als traumatisierenden oder traumatischen Verlust (Thompson, Cox u. Stevenson, 2017). Roland Kachler schreibt dazu: »Ein Verlusttrauma setzt sich zusammen erstens aus dem Verlust eines nahen, geliebten und existenziell wichtigen Menschen, der deshalb als schwerer Verlust erlebt wird, zweitens aus einem die Hinterbliebenen und den Verstorbenen [!] verletzenden, überwältigenden und damit traumatisierenden Tod und drittens aus den traumatisierenden, situativen Kontexten für die Hinterbliebenen bei diesem Verlust. Schließlich umfasst das Verlusttrauma viertens eine komplex miteinander interagierende Trauma-, Trauer- und Beziehungsreaktion der Hinterbliebenen« (Kachler, 2021, S. 13).

Meine Trennungsbiografie ist von diesem intensiven Trauer- und Trennungsprozess durchdrungen. Wir machen Erfahrun-

gen auf vielfältige Art und Weise. Diese Erfahrungen bilden sich in unserem Lebensskript ab und haben Einfluss auf die in den späteren Jahren folgenden Trennungsprozesse.

Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie sich gern Zeit für Ihre eigene Trennungsbiografie und Trennungsgeschichte. Was erzählt sie Ihnen über sich und die Art und Weise, wie Sie gelernt haben, mit Trennungen umzugehen? Ich lade Sie als Leserin und Leser ein, einmal innezuhalten und einige Notizen zu machen zu Ihren persönlichen Trennungserfahrungen:

- Welche Geschichte erzählt Ihre Trennungsbiografie?
- Welches Narrativ haben Sie im Laufe Ihrer Biografie betreffend Trennungserfahrungen entwickelt?
- Was waren einschneidende Trennungserfahrungen? In den Kinder- und Jugendjahren oder auch im Erwachsenenalter?
- Inwiefern hatten Sie in diesen Phasen Unterstützung oder wurden Sie begleitet?
- In welcher Form konnten Sie anschließend Resilienz aufbauen und diese vergangene Erfahrung als Ressource nutzen?

Meine erste Eheerfahrung

Während meines Theologiestudiums lernte ich meine erste Frau kennen. Bis dahin hatte ich wenige kurze Beziehungen. Mit ihr wurde das anders. Auch sie war an der Uni, und während wir beide in der Mitte unseres Studiums waren, heirateten wir. Nach dem Studienabschluss ging sie als Lehrerin an eine Grundschule und ich als Pastor und Seelsorger in ein Gemeindegebiet. Wir bekamen Kinder und jeder ging seiner Beschäftigung nach. In den ersten Jahren teilten wir uns die Verantwortung für die Kinder auf. Keiner von uns beiden arbeitete Vollzeit, und so konnten wir uns Zeit nehmen für die Begleitung unserer beiden Mädchen. Anfang der 2000er Jahre hatte ich wenig Erfahrung in Bezug auf Kommunikation innerhalb einer Zweierbeziehung, ebenso konnte ich nicht auf innerfamiliäre Modelle guter Konfliktbearbeitung

zurückgreifen. Erst Jahre später habe ich von Bindungsstilen und Bindungsstörungen gelesen und gehört. Wir waren beide Novizen im Dschungel unserer Zweierbeziehung. Wir suchten Unterstützung: Über die Jahre durchliefen wir dreimal eine Paartherapie, und ich versuchte über eigene Fort- und Weiterbildungen zu verstehen, was da bei mir und bei uns beiden passierte. Immer wieder kam es zu »Vergegnungen«¹, obwohl wir ein echtes Interesse an gelingender Partnerschaft hatten, bei gleichzeitig kaum vorhandenen Bildern, was denn überhaupt eine gute Zweierbeziehung ausmachen könnte. Wir durchliefen als Ehepartner unterschiedliche Phasen der Paarbeziehung.

Gut wäre wohl gewesen, wenn diese parallel passiert wären. In den meisten Zweierbeziehungen erleben die Partner diese Phasen der Paardynamik allerdings eher versetzt.

1 Ein von Martin Buber geprägter Begriff für ein nichtdialogisches Verhalten, das Verfehlen einer wirklichen Begegnung zwischen Menschen.

2 Theorie

2.1 Phasen einer gelingenden Paardynamik

In der Regel durchlaufen Zweierbeziehungen sechs verschiedene Phasen, die ich hier kurz skizziere.

1. *Schmetterlinge im Bauch - Phase der Begeisterung*

Am Anfang stecken wir als Individuum in einer Beziehung voller Ideale. Verliebt und von Glückshormonen und Spiegelneuronen angefeuert, sind wir häufig nicht mehr Herr oder Herrin der Lage. Durch Liebe, Leidenschaft und Lust sind wir von unserem Gegenüber magisch angezogen, und was so leidenschaftlich und eindrucklich brennt, davon würden wir uns nie träumen lassen, dass es mal zu Ende gehen könnte. Im eigenen Umfeld und Bekanntenkreis interpretieren die Menschen um einen herum das Liebeserleben als völlig abgehoben. Sichtbar für alle kommt manches zum Schwingen und Klingen. Irgendetwas fasziniert uns an unserem Gegenüber, und wir beobachten, dass das etwas bei uns beiden auslöst. Resonanz nennt man es in der Musik und es lässt sich auch auf die verrücktesten oder kompliziertesten Paarkonstellationen übertragen. Resonanz, die Fähigkeit von uns Menschen, dem Gegenüber emotional zu begegnen, ihn zu berühren, zu verstehen. Hartmut Rosa hat sich in den vergangenen Jahren intensiv mit Resonanz auseinandergesetzt und eine seiner Erkenntnisse ist: »Resonanz bleibt das Versprechen der Moderne, Entfremdung aber ist ihre Realität« (Rosa, 2016, Klappentext).

Carl Rogers hat in den 1960er Jahren, um ähnliche Phänomene zu beschreiben, den Begriff »Empathie« geprägt. Mittlerweile sind viele Jahre ins Land gezogen und neben Hartmut Rosa tauchen andere wegweisende Wissenschaftler zum Beispiel im Bereich der Neurobiologie auf: zum Beispiel Joachim Bauer, Professor für Psychoneuroimmunologie am Universitätsklinikum Freiburg. Er sorgte im vergangenen Jahrzehnt mit neuen Forschungsergebnissen für Aufmerksamkeit. Er forscht im Bereich der »intuitiven Kommunikation« und fand heraus, dass uns die Spiegelneuronen in unserem Gehirn die Fähigkeit verleihen, zu fühlen, was der andere fühlt. Diese Spiegelneuronen bzw. Nervenzellen sind die Basis von Intuition und Empathie. Sie bestimmen unser »Bauchgefühl« und die Fähigkeit zu lieben.

2. Magenbitter - Phase der Ernüchterung

Doch irgendwann scheinen uns diese Spiegelneuronen in der Partnerschaft im Stich zu lassen. Spätestens in dem Augenblick, wo wir die erste Phase der Zweierbeziehung, die Phase der Begeisterung, noch etwas benommen verlassen haben. Als Paar betreten wir nach der Phase der Begeisterung ein uns völlig neues und unbekanntes Land, das Land der Realität. Ein Land, wo nur noch wenige Schmetterlinge fliegen. Ein Land, das mit dem, was uns in der Zeit der Begeisterung, der Zeit der Spiegelneuronen, begegnet ist, nicht mehr viel zu tun hat. Ernüchterung setzt ein. Die ersten Jahre liegen als Paar hinter uns. Beruflich war schön was los. Es galt, sich nach der Ausbildung oder dem Studium zu profilieren und Erfahrungen zu sammeln, und in der Regel fordern oder bereichern die Kinder unseren Alltag. Von Resonanz und Empathie, von Spiegelneuronen und Sinnlichkeit scheint in der Phase der Ernüchterung nicht mehr viel übrig geblieben zu sein. Die Jahre plätschern dahin, die Tages- und Wochenpläne sind durchstrukturiert, und da es heute fast unmöglich ist, eine Familie nur mit einem Gehalt über die Run-

den zu bringen, bzw. beide Partner zumindest Teilzeit arbeiten müssen, bleibt für die Paarbeziehung nicht mehr viel Zeit – trotz aller Weiterentwicklungen gerade technischer Art in Form von Online-Meetings und Social Media.

Wir entfernen uns als Paar voneinander, fühlen uns trotz Partner einsam. Jeder empfindet einen gewissen Frust, Mangel, fehlende Bestätigung und sieht die eigenen Bedürfnisse im Nichts verschwinden. Die Phase der Ernüchterung ist oft auch geprägt von mangelnder Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit und dem fehlenden Mut, über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen. Wer sich einen Moment Zeit nimmt, entdeckt und spürt, wie unsicher und brüchig Zweierbeziehungen in den letzten Jahrzehnten geworden sind und wie viel Gegensätzliches und Spannungsreiches sich im Kontext von Zweierbeziehung entwickelt hat. Seit dem letzten Drittel des 20. Jahrhunderts vollzieht sich in der Gesellschaft der westlichen Welt ein fundamentaler sozialer Wandel. Etliche Traditionen wurden ausgehebelt, und dadurch ist es allgemein erlaubt, zu leben, wie wir wollen (alles nur Denkbare), solange wir es wollen (immer kürzer, dafür öfter mit wechselnden Partnern) und mit wem wir es wollen (fast mit jedem und zunehmend mit uns allein).

Diese Wahlfreiheit innerhalb unserer Gesellschaft bringt viele Vorteile, aber natürlich auch Nachteile. Der Vorteil liegt klar in der gewachsenen Selbstbestimmung, der Nachteil darin, dass Sicherheiten verloren gegangen sind. Der einzelne Mensch ist auf sich selbst zurückgeworfen. Die ehemalige Verpflichtung zur Familiengründung etwa bildet nur noch eine Option unter vielen. Solange es verbindlich war, eine lebenslange Ehe einzugehen, verlief das Leben nach einem festen Ritual. Auf die Zeit des männlichen Werbens folgte eine kurze Verliebtheits- und Verlobungsphase, die Heirat und nachfolgende Familiengründung. Die Frau verwandelte sich in Mutter und Hausfrau, der Mann in einen berufstätigen Vater mit Versorgungsverantwor-