

VERBINDUNGSBRIEF

mit *Forum* Familie

Verbindungsbrief
für Paare, Familien,
Verantwortliche in der Ehe-
und Familienpastoral



Nr. 100
Dez. 2014

WANDLUNGSFÄHIG –
ABSCHIED UND NEUANFANG IN FAMILIEN

IM FORUM:

AKTION WIDERSPRUCH –
NEU AB 2015



ROSENKRIEG – NEIN DANKE!

WIE PAARE IN WÜRDE VONEINANDER ABSCHIED NEHMEN KÖNNEN

Mal ehrlich, kann das gelingen? Wie viele Paare kennen Sie, die in der Zeit vor der Trennung einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander pflegten?

Dem Zeitpunkt der Trennung geht meist eine lange Folge von negativen Entwicklungen, Enttäuschungen und Verletzungen voraus. Das Leiden aneinander ist groß geworden und hat das Sichaneinanderfreuen verdrängt. Verhaltensweisen, die früher toleriert wurden, bieten jetzt Zündstoff für weitere Konflikte. Liebe und Hoffnung auf gemeinsames Glück sind verschwunden.

Der Entschluss zur Trennung reift über einen Zeitraum des Hin- und Hergerissenseins und wird umgesetzt in der Hoffnung, das Leid zu beenden. Wie weitreichend die Folgen einer Trennung sein können, ist zu diesem Zeitpunkt vielen nicht bewusst. Die Folgen führen oft zu weiteren Konflikten.

Zum Abschiednehmen in Würde und ohne Rosenkrieg hilft es, mögliche Trennungsfolgen zu kennen. Dann können sich Paare darauf vorbereiten und gute Wege finden, was besonders wichtig ist, wenn auch Kinder betroffen sind. Unterstützend kann eine Trennungsberatung in einer der psychologischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen sein.

Matthias Franz beschreibt, dass sich Trennung in vielen Lebensbereichen bemerkbar macht. Man trennt sich nicht nur vom Partner oder vom Zusammenleben mit den Kindern. Man trennt sich auch von einer Lebensweise, von Gewohnheiten, Rollen und Selbstbildern sowie oft auch vom Bekannten-, Freundes- und Kollegenkreis. Existenzielle Angst oder Angst vorm Alleinsein kommen hinzu. Der Alltag muss neu organisiert werden.

Diese Veränderungen sind emotional sehr belastend und kraftzehrend. Die Nerven liegen oft blank, besonnener Umgang mit dem getrennten Partner kann zur großen Herausforderung werden.

Trennung ist ein schmerzhafter Prozess, der von allen Betroffenen bewältigt werden muss. Verena Kast beschreibt hierzu vier Phasen der Trennungsverarbeitung, die sich auch überschneiden können. Diese Phasen zu kennen, ermöglicht das Verstehen von neu auftretenden unangenehmen Verhaltensweisen und erleichtert deren Bewältigung.



PHASE 1: NICHT WAHRHABEN WOLLEN

Die Trennungsrealität wird von beiden Partnern unterschiedlich wahrgenommen. Körper und Seele schützen sich vor einer Schmerzüberflutung und stellen sich taub. Hier kann es leicht zu Missverständnissen kommen.

PHASE 2: AUFBRECHENDE EMOTIONEN

Die Trennungsrealität schlägt mit Härte zu und wird mit Trauer, Zorn, Wut, Angst, Verzweiflung, Liebessehnsucht, Ohnmacht und Schuldgefühlen beantwortet. Diese Phase birgt besondere Gefahr für das Entstehen eines Rosenkriegs. Die Verantwortung für den Umgang mit den eigenen Gefühlen ist jetzt besonders wichtig. Wie kann das gelingen?

Wichtig ist, diese Gefühle wahrzunehmen und z. B. mit einer außenstehenden Person zu besprechen. Gisela Hötter-Ponath erklärt, dass Neid- und Rachegefühle der Abwehr des Schmerzes dienen und nur kurzfristig hilfreich sind. Unbedingt zu vermeiden ist, Rachegefühle in Taten umzusetzen.

Wut hilft, um aus Angst, Hilflosigkeit und Trauer herauszukommen. Hier gilt es, Verarbeitungs-

möglichkeiten für die Wut zu finden, z. B. durch Bewegung oder Sport.

Wut kann in Hass übergehen. Kurzfristige Hassgefühle sind normal, werden sie jedoch maßlos, bleiben die Betroffenen in Hass, Zorn und Wut gefangen. Der Abschied kann nicht abgeschlossen werden.

PHASE 3: SICH TRENNEN UND NEU ORIENTIEREN

Die Trennung wird als gegeben akzeptiert, und die Verluste werden als schmerzvoll, aber verkraftbar hingenommen. Eigene Ressourcen und Veränderungsimpulse öffnen den Blick nach vorne. Vielleicht ist jetzt eine Würdigung des gemeinsamen Lebensabschnittes möglich.

PHASE 4: NEUES LEBENSKONZEPT

Die Trennung wird als Teil des Lebensflusses integriert und ein neuer Lebensabschnitt beginnt.

Würdevolles Abschiednehmen kann gelingen, wenn beide Partner dazu beitragen.



**Dr. Maria
Fischer-Hülser**

DAS KANN JEDER EINZELNE TUN:

- respektvoll mit sich selbst umgehen
- respektvoll mit dem getrennten Partner umgehen, unabhängig von dessen Verhalten
- den getrennten Partner so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte
- Angriffe und Vorwürfe vermeiden
- sich in emotionalen Situationen beruhigen, bevor man etwas sagt oder tut
- Phasen der Trennung kennen und zulassen
- Schmerz und Verzweiflung annehmen und abbauen
- Hass und Verbitterung erkennen und aufgeben
- eigene Anteile am Scheitern der Partnerschaft verstehen
- den getrennten Partner als vom Kind geliebte Mutter/Vater achten

DAS KANN DAS GETRENNTE PAAR TUN:

- klare Regeln für gemeinsame Gespräche vereinbaren
- sich freundlich begegnen
- Trennungsberatung in einer Beratungsstelle durchführen
- Mediation zur Klärung finanzieller und sachlicher Angelegenheiten aufsuchen
- keine Entscheidungen in emotional hoch bewegten Momenten treffen
- sich für endgültige Entscheidungen Bedenkzeit gönnen
- sich danken für die gelungenen Zeiten
- sich entschuldigen für das, was man einander angetan hat
- ein Abschiedsritual überlegen
- sich Glück für die Zukunft wünschen

Literatur:

- Matthias Franz:**
Wir zwei, Bindungstraining für Alleinerziehende (2014)
- Gisela Hötter-Ponath:**
Trennung ohne Rosenkrieg (2012)
- Christina Basciano:**
Trennungsschmerz (2012)
- Doris Wolf:**
Wenn der Partner geht (2004)
- Verena Kast:**
Sich einlassen und loslassen (1991)