

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn

Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden

Teil I: Vorbemerkungen

Marco Ferrari, im Oktober 2018

„Trennungsschmerz und Neubeginn“ ist 2017 erschienen und ist damit das aktuellste Buch von Hans Jellouschek. Im ersten Kapitel gewährt er intime Einblicke in seine eigene Biographie, indem er von Trennungen und Abschieden in seinem eigenen Leben schreibt, und was er daraus gelernt hat. Dies bringt uns den Menschen Hans Jellouschek näher und ermöglicht uns, sein wertvolles Lebenswerk auf eine noch bessere Art zu verstehen. Diesen Teil lasse ich in der Zusammenfassung ganz weg, er soll jenen vorbehalten sein, die sich auch das Buch kaufen.

Die vorliegende Arbeit konzentriert sich auf die wesentlichen Prozesse und Herausforderungen, die auf von Trennung betroffene Menschen zukommen. Ich beschränke die Sicht auf Trennungen von Liebesbeziehungen, die durch den bewussten Trennungsentscheid des einen Partners herbeigeführt werden. Es geht dabei um das, was Trennungen so schwierig macht, um problematische Bewältigungsversuche, um Kinder und ihre sich trennenden Eltern, um neue Partner der Eltern, um Bewältigung der Vergangenheit und um versöhnlichen Abschied. Und darum, wie aus einem Abschied ein neuer Aufbruch werden kann.

Teil II: Zusammenfassung

Kaum etwas trifft uns emotional so heftig wie die Beendigung einer Liebesbeziehung. Das Grundbedürfnis nach sicherer Bindung wird verletzt, aber auch das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung, insbesondere dann, wenn man verlassen wird.

Und es kann viele weitere Verluste geben:

- Verlust von Hoffnung
- Verlust von Vertrautem
- Verlust von vielem, was auch gut war in der Beziehung
- Eventuell Verlust von gesellschaftlichem und finanziellem Status
- Verlust von gemeinsamen Freunden

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

- Verlust der Beziehung zu Eltern und Verwandten des Ex-Partners. Sehr oft fühlen sich diese aus Solidarität zu ihrem leiblichen Verwandten verpflichtet, den Kontakt zu dessen Ex-Partner abubrechen, selbst es gar nicht ihren eigenen Gefühlen diesem gegenüber entspricht.
- Probleme mit den eigenen Eltern und Verwandten: Gerade wenn die Beziehung der Eltern und Verwandten zum Ex-Partner gut war, kann der Trennungsschritt dazu führen, dass es zu grossen Problemen mit der eigenen Herkunftsfamilie kommen kann, insbesondere, wenn diese einem die Trennung anlasten, vorwerfen oder die Schuld dafür einseitig zuteilen.

Ein weiteres Problem sind Schuldgefühle und Selbstvorwürfe:

- Schuldgefühle mir selbst gegenüber
- Schuldgefühle dem Partner gegenüber
- Schuldgefühle den Kindern gegenüber: Am deutlichsten werden diese in der Regel bei dem, der die Trennung will. Auch wenn er sich noch so „im Recht fühlt“, ist ihm bewusst, dass er mit diesem Schritt den Kindern grosse Verluste und Trauer zumutet. Er nimmt ihnen die Möglichkeit, mit Mutter und Vater zusammen in einer vollständigen Familie aufzuwachsen.

Problematische Bewältigungsversuche

Die Trennung nicht vollziehen, obwohl die Beziehung einem und den Kindern schadet

Paare sind gut beraten, wenn sie alles daran setzen, eine Trennung gut abzuwägen oder verhindern zu versuchen. Das heisst, dass sie alle Hilfen, die heute zugänglich sind, nutzen, um ihre Beziehung neu auszurichten, auf eine bessere Grundlage zu stellen und neu aufzustellen. Solche Hilfen sind insbesondere Einzel- oder Paartherapien. Dabei kann sich allerdings auch zeigen, dass es die Trennung doch die angemessene Lösung ist. Es kommt aber auch vor, dass die Trennung zwar die beste Lösung wäre, das Paar die Trennung aber doch nicht vollzieht, obwohl die Beziehung sehr schlecht ist und beide darin unglücklich sind.

Zusammenbleiben, obwohl die Beziehung „tot“ ist, ist ein erster problematischer Bewältigungsversuch. Jellouschek berichtet von Klienten, die in der Kindheit heftige Konflikte oder stille Feindseligkeit zwischen den Eltern, die sich nicht trennten, erleben mussten. Sie hätten sich oft innig gewünscht, dass ihre Eltern auseinandergehen, denn das wäre viel leichter zu ertragen gewesen als eine solche Situation!

Inzwischen wissen wir auch aus der Forschung, dass eine ständig konflikthaft aufgeladene Atmosphäre ohne liebevolle Versöhnung der Eltern für die Kinder schädlicher ist als eine Trennung.

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Schuldzuschreibung an den Partner

Trennungen lösen viele Schuldgefühle aus. Die Spielarten, diese Gefühle gar nicht erst zuzulassen, „die Schuld“ an der Trennung einseitig dem Partner in die Schuhe zu schieben, sind zahlreich. Eine typische Variante ist, dass derjenige, der die Trennung erleidet, sich zum Opfer macht und den Partner zum Täter. Das zeigt sich oft in andauernden Streitigkeiten mit allen rechtlichen und gerichtlichen Waffen um Geld, Unterhalt oder Sorge- und Besuchsrecht. Der Hintergrund ist das Streben nach „Ausgleich“ für das vom anderen vermeintlich erlittene Unrecht.

Nach Jellouschek wird vor allem in Trennungssituationen folgender entscheidende Fehler gemacht: Die Verwechslung von Gerechtigkeit und Liebe. Was mir der andere an Liebe vorenthalten hat, soll er mir nun auf anderem Weg zurückgeben. Das ist aber unmöglich, weil letztlich doch der Ausgleich auf der Liebesebene verlangt wird. Wenn die Liebe in der Beziehung zwischen Erwachsenen verletzt wurde, gibt es aller Erfahrung nach nur einen wirklichen Ausgleich, und der heisst „Verzeihen“. Zum Zeitpunkt der Trennung ist dieser Schritt meistens noch zu früh. Wie der Weg zum Verzeihen gehen kann, wird weiter unten beschrieben.

Die wahren Opfer sind häufig die Kinder

Die eigentlichen Opfer einer Trennung sind meist die Kinder, jedenfalls dann, wenn die Eltern sich bekämpfen. Denn dann geraten die Kinder in heftige Solidaritätskonflikte. Selbst wenn die Eltern sich nicht offen streiten, aber feinselige Gefühle gegeneinander aufkommen: Diese feindselige Haltung spüren die Kinder! Und schon sind sie im Solidaritätskonflikt. Die Kinder wollen nämlich eine gute Beziehung zu **beiden** Eltern haben dürfen. Wenn sie merken: Die Mama hasst den Papa (oder umgekehrt), stürzt sie das in ein furchtbares emotionales Dilemma. Müssen Sie jetzt den Papa auch hassen, weil es der Mama schlecht geht? Aber das können sie doch nicht, denn es ist ihr Vater!? Wenn sie es doch tun, aus Solidarität zur Mutter, können sie daran später wirklich erheblichen psychischen Schaden nehmen, wie viele Untersuchungen der letzten Jahre deutlich gemacht haben.

Verdrängen, sich ablenken, rasch in eine neue Beziehung gehen, etc.

Ein weiterer, sich jedenfalls in der Zukunft sehr destruktiv auswirkender Bewältigungsversuch von Trennung besteht in unterschiedlichen Formen von Ablenkung und Verdrängung. Mit Verdrängung ist gemeint: Man schaut nicht mehr auf die Trennung, man drängt entsprechende Gefühle in den Hintergrund, man setzt sich nicht mit seinen Anteilen am Scheitern der Beziehung auseinander und verdrängt diese, man verharrt in der Wut und lässt keine Trauer zu, etc. Gerade die Verdrängung der Trauer führt leider sehr oft dazu,

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

dass vordergründig nur Rachegefühle verspürt werden. Leider verleiten diese Rachegefühle den Verlassenen oft dazu, aus angeblich „wichtigen Gründen“ dem Ex-Partner den Zugang zu den Kindern zu erschweren oder unmöglich zu machen.

Eine weitere, häufig anzutreffende Verdrängungsart ist es, sehr schnell eine neue feste Liebesbeziehung einzugehen. Besonders schwierig ist es, wenn die Affäre zur festen Partnerschaft gemacht wird. Solche Beziehungen haben statistisch eine schlechte Prognose. Die Trennungsquote solcher Beziehungen ist signifikant höher als die Trennungsquote von Beziehungen, die nicht als Affäre starten. Die einzig vernünftige Erkenntnis daraus lautet: Sich Zeit lassen, alles noch offen lassen. Zu schnell eine neue feste Beziehung eingehen, heisst: Bevor man den nötigen Abstand zur alten Beziehung erreicht hat, bevor man wirklich Abschied von ihr genommen hat, mit allem was dazu gehört: Dass man auch die Verluste wahrnimmt, die man durch das Aufgeben der Beziehung erleidet, und vor allem, dass man die eigenen Anteile am Scheitern dieser Beziehung realisiert. Auch hier kann es hilfreich und sinnvoll sein, dass jeder der sich trennenden Partner, für sich ein paar Einzelsitzungen psychologische Unterstützung in Anspruch nimmt.

Für das Eingehen einer neuen Beziehung hat sich folgender Grundsatz sehr bewährt: Nicht zu früh zu nah zusammen!

Wie aus der Trennung ein neuer Aufbruch werden kann

Trauern

Ohne Trauer gibt es keine Loslösung. Nur im Zulassen des Trennungsschmerzes kann man das Verlorene letztlich auch loslassen. Wer immer noch in der Wut auf den Partner und im Kampf gegen diesen stecken bleibt, bleibt destruktiv mit ihm verbunden und wird nicht frei für etwas Neues. Den Schmerz vermeiden zu wollen bedeutet: „Ich halte weiter am Verlorenen oder an meiner Opferrolle, oder an der Ungerechtigkeit fest, obwohl es vorbei ist. Ich hänge fest an einer Situation, die nicht mehr veränderbar ist.“ Den Schmerz, die Trauer über das Verlorene zuzulassen, bedeutet gleichsam die Hand zu öffnen, mit der ich am Alten festhalte, oder umgekehrt: Wenn ich die Hand öffne, mit der ich am verloren gegangenen festgehalten habe, löst sich in mir der Schmerz, die Tränen können fliessen, Verspannung und Verkrampfung lösen sich, und ich werde frei für Neues. Zum Trauern gehört auch sich einzugestehen, dass man gescheitert ist, es nicht geschafft hat, die Beziehung zum Gelingen zu bringen. Dem endgültigen Auseinandergehen einer Beziehung sind ja oft viele missglückte Versuche vorausgegangen, besser mit sich und dem anderen klarzukommen. Dies kann das eigene Selbstwertgefühl sehr in Frage stellen.

Jellouschek hat in seiner Arbeit als Paartherapeut immer wieder die Erfahrung gemacht, dass der Trennungs-Unwillige sich mit tiefen Ressentiments und Hassgefühlen dem Ex-Partner gegenüber seine eigene Zukunft verbaut, und zwar öfter bei Frauen als bei Männern. Obwohl sie während der Beziehung keinesfalls nur die liebenden, hingebungsvollen Partnerinnen waren (für die sie sich im Nachhinein in verzerrter Wahrnehmung manchmal halten), sondern manchmal kräftig an der Zerrüttung der Beziehung mitgewirkt hatten, stellen sie sich danach als die ausschliesslich Liebenden dar, denen vom anderen schwerstes Unrecht angetan wurde, und den sie deshalb über Jahre hin innerlich oder auch äusserlich in

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Prozessen verfolgen „müssen“. Meist leben diese Frauen ohne neuen Partner. Dessen Platz ist offensichtlich immer noch vom Ex besetzt, dem sie in Rachegefühlen innig verbunden geblieben sind, inniger als sie es während der Beziehung mit positiven Gefühlen je waren!

Hier wird besonders deutlich, wie man sich durch Vermeidung der Trauer die eigene Zukunft verbauen kann. Hinzu kommt: Rache und Rachegefühle schaffen wie bereits dargelegt keinen Ausgleich für das wirkliche oder vermeintliche Unrecht, das man erlitten hat. Nur Vergebung kann eine neue Situation schaffen.

Den eigenen Anteil am Scheitern der Beziehung sehen

Dabei geht es darum, die Konfliktdynamik der Beziehung zu verstehen mit dem Ziel, solche Dynamiken in zukünftigen Beziehungen möglichst nicht mehr aufkommen zu lassen. Es stellen sich Fragen wie: Welche Verhaltensweisen, Begrenztheiten, eigene Strategien in Konfliktsituationen haben sich negativ ausgewirkt? Was habe ich dazu beigetragen, dass es schwierig geworden und zur Trennung gekommen ist?

Ergänzung von Marco Ferrari: Die eigenen Anteile zu sehen und sie anzunehmen ist nicht einfach. Zum einen ist es schwer, diese ohne psychologische Hilfe wirklich zu erkennen. Es gibt kaum eine fruchtbarere Zeit dafür, als die Zeit nach einer Trennung mit ihrer existenziellen Erschütterung. Diese öffnet das Herz, klärt den Blick für Zusammenhänge und bietet die Chance, dadurch einen neuen Zugang zu sich selber zu finden. Ziel und Chance dabei ist eine bessere Beziehungsfähigkeit. Eine bessere Beziehungsfähigkeit bedeutet für mich, zu erkennen, welche dysfunktionalen Annahmen über mich selbst und über Beziehungen mich unbewusst welche eventuell manipulativen Strategien haben zu Hilfe nehmen lassen. Es bedeutet auch zu erkennen, welche zentralen Beziehungsbedürfnisse ich persönlich habe, und wie ich diese authentisch geltend machen kann, also ohne zu viele manipulative Strategien. Es bedeutet weiter, künftig besser darauf zu achten, in was für Personen, die mir möglicherweise nicht gut tun, ich Gefahr laufe mich zu verlieben. Und es bedeutet für mich letztlich, dass ich in der Lage bin, meine wunden Punkte selber zu pflegen und nicht all meine Sehnsüchte auf den Partner zu delegieren.

Hans Jellouschek bringt es so auf den Punkt: Es bedeutet, sich mehr auf Bindung einlassen zu können, ohne die Autonomie zu verlieren.

Die Kinder und ihre getrennten Eltern

Als erstes gilt es für das Ex-Paar, die Paar-Ebene klar von der Eltern-Ebene zu unterscheiden. Uns als Paar gibt es nicht mehr. Wir als Eltern aber bleiben die Eltern unserer gemeinsamen Kinder. Es besteht die grosse Gefahr, dass die nicht bereinigten Konflikte auf der Paar-Ebene sich leicht mit der Eltern-Ebene vermischen. Besonders häufig passiert es, dass empfundene Verletzungen auf der Paar-Ebene auf Eltern-Ebene ausgeglichen werden wollen: Indem man ein gemeinsames Sorgerecht zu verhindern versucht, indem man faire Regelungen bezüglich der Obhut der Kinder erschwert, indem einer die Kinder nicht zum

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

anderen lässt, oder indem man vor den Kindern schlecht über den anderen redet oder ihnen sagt, dass es einem wegen ihm schlecht gehe, oder indem man womöglich sogar die Kinder zu „Zwischenträgern“ macht, weil man den direkten Kontakt zum andern vermeiden will. Oft bewirken Hass und Ärger auf den oder die Ex, dass mit abenteuerlichen Verzerrungen der Realität die Fähigkeit, für das Kind Sorge zu tragen, abgesprochen wird. Es werden Gerichtsprozesse geführt und kinderpsychologische Gutachten in Auftrag gegeben. Und noch vieles mehr - alles zum direkten Schaden an den Kindern! Aber stets die Fahne des „Kindswohls“ vor sich hin tragend!

Auf jeden Fall steht fest: Die Kinder brauchen, damit sie gut aufwachsen können, *zu beiden Eltern konkreten und direkten Kontakt!*

Überbewertung von Stiefelternschaft als neue Tendenz

In den letzten Jahren war eine starke Tendenz festzustellen, die nicht-leibliche, soziale Elternschaft (früher: Stiefelternschaft genannt) im Vergleich zur leiblichen überzubewerten. Zum Beispiel wird der neue Mann der Mutter, der mit im gleichen Haushalt lebt, oft als wichtiger eingeschätzt als der leibliche Vater, der getrennt lebt. Tatsächlich aber sollte uns bewusst sein: *Die leibliche Elternschaft hat für die Identitätsfindung der Kinder eine zentrale Bedeutung.* Der neue Partner der Mutter, wenn er den Kindern ein liebevoll zugewandter Mann ist, kann für diese sehr wichtig sein und ihnen viele gute Erfahrungen vermitteln. *Er kann aber den leiblichen Vater nicht voll ersetzen.* Kinder, die einen leiblichen Elternteil nicht kennen, erleben sich als Heranwachsende oder Erwachsene oft, als ob etwas mit ihnen „nicht stimmen“ würde, als ob etwas nicht ganz vollständig sei. Sie leiden auf einer sehr existenziellen Ebene unter einer tief sitzenden Selbstunsicherheit. Die eine Konsequenz daraus lautet: *Der nicht im Alltag mit dem Kind lebende Ex-Partner und leibliche Elternteil darf nicht ausgeschlossen werden,* und zwar vor allem im Interesse des Kindes und seiner Identitätsfindung, aber auch im Interesse des betroffenen Elternteils und seines Rechts auf Kontakt zu seinen leiblichen Kindern.

Die getrennten Eltern und die gemeinsamen Kinder – ihr Umgang im Alltag miteinander

Die Kinder wohlwollend zum Ex gehen lassen!

Wenn die Eltern getrennt leben und eine akzeptierte Besuchsregelung gefunden haben, erleben sie immer wieder die Situation, dass sie sich von ihren Kindern verabschieden müssen, um diese zum anderen Elternteil gehen zu lassen. Wie geht die Mutter nun damit um, wenn das Besuchswochenende beim Vater ansteht? Wenn die Kinder sich freuen, kann sie sich ihrer Freude anschliessen. Oder wenn eines der Kinder sich sträubt, kann sie ihm gut zureden, die Vereinbarung nicht in Frage zu stellen – und den ankommenden Vater auf die Schwierigkeiten aufmerksam machen, ohne ihn dabei versteckt anzuklagen („Da siehst du ja, dass die gar nicht zu dir wollen..“).

Für die Kinder, ob sie sich freuen oder auch mal sträuben, ist es wichtig, dass sie die Erfahrung machen: Es ist vom Elternteil, bei dem wir im Alltag leben, deutlich und stark

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

erwünscht, dass wir auch den anderen Elternteil besuchen! Das Ganze gilt natürlich auch umgekehrt für den auswärts lebenden Elternteil, wenn er die Kinder zurückbringt: Lässt er die Kinder spüren, dass dieses Zurückbringen auch in seinem Sinn ist, auch wenn er den Abschied vielleicht als schmerzlich empfindet?

Hier öffnet sich ein schlimmes Einfallstor für massive Solidaritätskonflikte der Kinder. [So geringfügig die Momente des Abschiedsnehmens und der „Übergabe“ erscheinen mögen: Emotional sind es Schlüsselsituationen für die Kinder!](#)

Noch schlimmer ist es, wenn Konflikte bezüglich der Kinder von den Ex-Partnern vor diesen ausgetragen werden, oder die Kinder sogar zu Schiedsrichtern gemacht werden, indem man sie herausfordert zu sagen, welchem Elternteil sie zustimmen.

Kooperation in Erziehung-, Gesundheits- und Schulfragen

Es muss immer im Bewusstsein bleiben: Auch derjenige, der getrennt lebt, gehört bei diesen Themen dazu! Hier braucht es gemeinsame Besprechungen mit dem Ziel, möglichst Übereinstimmung zu erreichen. Das ist nicht einfach! Wichtig ist dabei, ja nicht die Paarkonflikte mit diesen Elternaufgaben zu vermischen.

Hinweise für den ausserhalb Lebenden

Durch Telefon und Internet sind „Kontakte zwischendurch“ sehr viel leichter geworden. Das wird für manchen ausserhalb lebenden Elternteil zur ständigen Versuchung, „mal schnell zu schauen“, was mit den Kindern los ist. Die Gefahr besteht, dass das dann gerade nicht in die Situation des Kindes und des anderen Elternteils passt, und er so zum lästigen Störenfried wird. Hier das gute Mittelmass zu finden ist eine wichtige Herausforderung.

Ausserdem neigen Väter, die ausserhalb der Familie leben, manchmal dazu, die Zeiten, die sie mit den Kindern verbringen, zu riesigen Events aufzublähen und es den Kindern „besonders gut“ gehen zu lassen. So vermitteln sie ihnen aber ein völlig unrealistisches Bild vom jetzigen Leben des Vaters. Viel wichtiger wäre es, dass die Kinder während ihres Aufenthaltes beim Vater dessen neues Leben auf eine realistische Weise kennenlernen.

Die Kinder und die neue Partnerin des Vaters & Die Kinder und der neue Partner der Mutter

Früher wurden die neuen Partner „Stiefmutter und Stiefvater“ genannt. Heute besteht die Tendenz, diese Begriffe möglichst zu vermeiden, da vor allem Stiefmütter in vielen Märchen als böse dargestellt werden und auch in der Realität keinen allzu guten Ruf geniessen. Auch heute begegnen die Kinder den Stiefeltern in der Regel mindestens mit grosser Skepsis, wenn nicht sogar mit Abneigung. Sehr oft werden diese „Neuen“ als *Eindringlinge* erlebt, vor allem dann, wenn die Kinder noch in der alten Wohnung leben. Wenn die/der Neue dann

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

auch noch meint, den Kindern disziplinarische Anweisungen geben oder andere erzieherische Forderungen erheben zu müssen, verwandelt sich die Skepsis oft in geheimen oder auch offenen Widerstand: „*Was hat mir denn der/die zu sagen?!*“ Zudem halten die Kinder den Eindringling oft auch noch für schuldig am Auszug des leiblichen Elternteils.

Durch solche Konflikte kommt natürlich der leibliche Elternteil leicht ins Dilemma: Soll er jetzt Partei für seine/n neue/n Partner/in ergreifen, was heissen würde, sich gegen die Kinder zu stellen, denen ohnehin schon die Trennung zugemutet wurde?

Für Patchworkfamilien, um die es hier ja geht, gilt ganz allgemein und ist sehr zu empfehlen:

- **Erstens: Dass sich das neue Paar Zeit lässt mit dem Zusammenziehen.** Die Kinder unterscheiden ja nicht zwischen Paar- und Elternebene. Sie leiden nach einer Trennung unter dem Verlust des einen Elternteils. Wenn der neue Partner da zu früh in ihre Welt „eindringt“, werden sie höchstwahrscheinlich sehr negativ reagieren – selbst dann, wenn sie sich im äusseren Verhalten anpassen und nichts von Rebellion und Abneigung zeigen.
- **Zweitens: Der dazugekommene Partner soll sich mit der Übernahme elterlicher Verantwortung sehr zurückhalten.** Wo immer es möglich ist, soll er elterliche Anweisungen an die Kinder vermeiden und diese dem leiblichen Elternteil überlassen.
- **Drittens: Den leiblichen Elternteil nicht abwerten.** Der neue Partner (und auch der mit den Kindern lebende Elternteil!) soll alles vermeiden, womit er den nicht anwesenden Elternteil in den Augen der Kinder abwerten könnte. Und vor allem: Dass er strikt vermeidet, sich ihnen gegenüber als der „bessere Vater“ oder die „bessere Mutter“ aufzuspielen. Er sollte immer klar und deutlich machen: *„Er ist der Vater – ich bin der neue Partner deiner Mutter und dein älterer Freund.“* Je jünger die Kinder allerdings sind und je weniger der getrennte leibliche Elternteil sich um sie kümmert, desto mehr kann es sein, dass der dazugekommene Partner auch mehr und mehr eine elterliche Rolle übernimmt. Aber auch in diesen Fällen ist es wichtig, dass die „Stiefeltern“ den leiblichen Elternteil „in Ehren halten“ und das den Kindern gegenüber auch immer wieder zum Ausdruck bringen.
- **Viertens: Die Bedeutung der leiblichen Elternschaft nicht unterschätzen.** Viele unterschätzen, welche existenzielle Bedeutung die leibliche Elternschaft für die nächste Generation hat. Immer wieder hört man von Menschen, denen die Information verschwiegen wurde, dass sie in der Zeit des Heranwachsens ein diffuses Störgefühl bezüglich ihrer Identität entwickeln. Nicht selten machen sich diese Menschen dann irgendwann auf die Suche, und sie erleben es als grosse Befreiung, wenn sie Kontakt zum leiblichen Elternteil finden. Dies gilt sogar dann, wenn sie zu diesem keinen guten Kontakt aufbauen können. Es ist dann, als ob sie sich das fehlende Stück Identität hätten zurückholen können.

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Aussöhnung mit der Vergangenheit

Den Selbstvorwurf beenden – sich selber verzeihen

Ausführungen von Marco Ferrari: Mit den Selbstvorwürfen aufzuhören und sich selbst zu verzeihen ist ein erster, ganz wesentlicher Schritt. Selbstvorwürfe können dabei verschiedene Inhalte haben: Sich vorwerfen, die Beziehung überhaupt eingegangen zu sein, Vorwürfe betreffend den eigenen Anteil am Scheitern der Beziehung, Selbstvorwürfe nicht besser mit der Trennung klarzukommen, Selbstvorwürfe sich nicht wirkungsvoller gegen die Verletzung gewehrt zu haben, bis hin zu Selbstvorwürfen, dass man den Fremdvorwurf nun loslassen möchte. Selbstvorwürfe lassen sich in der Therapie mit der Methode von PEP (vgl. unten) sehr gut behandeln.

Dem Ex vergeben – oder die Verantwortung bei ihm stehen lassen & sich vom Vorwurf befreien

Wenn sich die Ex-Partner nach der Trennung, manchmal noch Jahre danach, immer noch Vorwürfe und Schuldzuweisungen machen, beeinträchtigt das die Lebensqualität aller Beteiligten erheblich. Die Kinder können darunter leiden, denn sie haben diesbezüglich sehr feine Antennen. Auch der neue Partner ist davon betroffen, denn er spürt, was in der Luft liegt: Dass sein Partner mit der Vergangenheit und seinem Ex-Partner hadert und deshalb immer noch damit belastet ist. Darum ist es ein wichtiges Ziel, dass jedem der Ex-Partner unabhängig voneinander eine möglichst vollständige innere Aussöhnung mit der Vergangenheit gelingt. Bei diesem Prozess geht es zunächst um zwei zentrale Fragen: Welche Vorwürfe mache ich meinem Ex immer noch? Welche Vorwürfe mache ich mir selber noch?

Ergänzung von Marco Ferrari: Im zweiten Schritt geht es dann um die Bearbeitung dieser Selbst- und Fremdvorwürfe. Jellouschek nennt diesen Schritt *Vergebung*. Für mich persönlich passt in der Zwischenzeit in Bezug auf die Fremdvorwürfe ein anderes Konzept, das ohne Vergebung auskommt, eher besser. Selbstverständlich ist dies ein zentrales psychologisches Thema, über das man selber Bücher schreiben kann, und über das es tatsächlich auch aktuelle Forschung und Bücher gibt. Zum Beispiel sei hier auf das auf [paarpraxis.ch](http://www.paarpraxis.ch) empfohlene und zusammengefasste Buch von Konrad Stauss „Die heilende Kraft der Vergebung“ verwiesen. Dr. Michael Bohne, Begründer der Prozess- und Embodimentorientierten Therapie (PEP), hat jedoch gute Erfahrungen damit gemacht, dass in der Bearbeitung des Fremdvorwurfs ein „Verantwortung beim andern stehen lassen“ anstelle von „dem andern vergeben“ den Fremdvorwurf ebenfalls erfolgreich auflösen kann. Auch wir machen bei Paarpraxis bei der Integration von PEP in die Prozesse der Klienten diese positiven Erfahrungen.

Warum ist die „Bearbeitung und Auflösung des Fremdvorwurfs“ (so nenne ich es anstelle von „Vergebung“), wichtig?

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Erstens, weil ein Ausgleich nicht möglich ist. Denn der Fremdvorwurf heisst ja: *Er hat sich an mir schuldig gemacht*, und das wiederum heisst: *Er ist mir noch etwas schuldig!* Und dieses Gefühl bleibt oft auch dann, wenn einigermaßen faire Scheidungsvereinbarungen gefunden werden konnten. Das Gefühl sagt, ich brauche von ihm eigentlich noch einen Ausgleich: *„Du stehst in meiner Schuld! Du müsstest etwas tun, was meine Wunde heilt! Wenigstens sollte es dir jetzt so schlecht gehen, dass du leidest und merkst, was du mir angetan hast, das geschähe dir gerade recht! Und es wäre ein gewisser Ausgleich!“*

Der zentrale Punkt aber ist: Es gibt keinen solchen emotionalen Ausgleich. Denn es geht nicht um geschäftliche Vereinbarungen, sondern im Kern um eine gebrochene Vereinbarung der Liebe. Und die verletzte Liebe ist eine „Schuld“, die sich durch nichts in der Welt zurückzahlen lässt. Für das Versagen in der Liebe gibt es keinen Ausgleich. Das, was er mir in der Beziehung schuldig geblieben ist, das bleibt! Wer aber an den Vorwürfen festhält, erreicht damit nur eines: Er kommt nicht von der Beziehung los, auch wenn das Ex-Paar schon lange getrennt lebt. Ja, man kann sogar sagen: Es gibt keine festere Bindung an den anderen als wie sie durch solche Vorwürfe enttäuschter Liebe entsteht und aufrechterhalten wird.

Das zeigt sich zweitens auch darin, dass Menschen, die sehr intensiv in dieser inneren Vorwurfshaltung verharren, oft keine neue, dauerhafte Beziehung mehr eingehen, weil sie, wenn auch im negativen Sinn, am früheren Partner „festhalten“. Freilich gibt es kaum etwas Unbefriedigenderes als eine solche Bindung. Sie versperrt den Weg in die Zukunft vollständig.

Der einzige Weg, von den Vorwürfen und den darin enthaltenen Forderungen nach Wiedergutmachung loszukommen, ist: darauf zu verzichten. So verstandene Vergebung (oder nach mir: Die Verantwortung für die Verletzung loslassen und dort stehen lassen, wo sie hingehört: beim Ex) ist etwas sehr Nüchternes und heisst: *Ich entscheide mich, auf meine Ansprüche zu verzichten sowohl gedanklich wie auch verbal anderen Personen gegenüber. „Ich entscheide mich, ab jetzt mit diesen Vorwürfen an dich aufzuhören. Und damit gebe ich jetzt auch meine Ansprüche auf Wiedergutmachung ein für alle Mal auf!“*

Diese Entscheidung passiert in einem inneren Prozess, und der andere muss es gar nicht mitgekomen. Es braucht den Ex nicht, denn es ist ja *meine Entscheidung*, die in erster Linie *mich* und meinen Umgang *mit mir* betrifft. So gesehen ist Verzeihen ein Willensakt, nicht ein Akt des Gefühls. In der Folge werden sich die Vorwürfe und Ansprüche trotzdem ab und zu wieder bei mir melden und in mir hochkommen. Dann bin ich gefordert, meine Entscheidung innerlich zu erneuern. Wenn das gelingt, stellen sich Gefühle der Erleichterung ein, denn mit dem Verzicht auf Ausgleich wird das eigene Leben entlastet. Erst jetzt stellt sich ein Gefühl von Freiheit für die Zukunft ein.

Immer, wenn es um Verletzungen in der Liebe geht, zeigt sich das Paradox: Einen „Ausgleich“ kann nicht der schaffen, der die Liebe verletzt hat, sondern nur der, der in seiner Liebe verletzt wurde.

Die Folgen des Vergebens

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

Das Vergeben ist ein kraftvoller Akt, der eine Menge positiver Auswirkungen hat:

- Es gibt eine deutlich spürbare Entlastung für den Verletzten, der nun auf den Ausgleich verzichtet hat. Insofern ist Vergeben letztlich ein egoistischer Akt, den der Verletzte für sich selbst, und nicht für den „Täter“ macht.
- Entlastung für den Ex und damit Entlastung der Elternbeziehung.
- Entlastung der Kinder. Die Veränderung in der Beziehung der Eltern spüren natürlich auch die Kinder sofort. Und das heisst für sie: Entlastung ihrer inneren Solidaritätskonflikte, die sie oft wegen des Unversöhntseins der Eltern immer noch belasten.
- Entlastung neuer Beziehungen: Jetzt erst wird der Platz für den Partner an der Seite des Getrennten wirklich frei.

Rituale als Hilfe

Manchmal kann ein Ritual, das zwischen den Ex-Partnern vollzogen wird, Ruhe in zuvor jahrelang zerstrittene Situationen bringen. Natürlich braucht es dazu den Willen beider Partner, und in der Regel geht es nicht ohne die Anleitung durch eine neutrale Person. Dieser Schritt setzt eine gewisse innere Bereitschaft zur Beendigung des Konflikts voraus. Wenn die Rituale vollzogen werden können, ist der Effekt erstaunlich: Was lange nicht möglich war, geschieht nun innert kurzer Zeit: Rosenkriege im Scheidungskampf werden beendet und plötzlich finden sich Lösungen und Vergleiche. Die Investition in die Therapie lohnt sich auch finanziell, denn sie führt zu massiven Einsparungen von Anwalts- und Gerichtskosten.

Abschlussbemerkung von Marco Ferrari

Wenn Paarbeziehungen scheitern, werden den Betroffenen tiefe Wunden geschlagen, die noch jahrelang schmerzen können. Das Anliegen des Buches ist es, Wege aufzuzeigen, die nicht an diesen Schmerzen vorbei, sondern durch sie hindurch zu neuem Leben und neuer Zufriedenheit führen. Ein wichtiger Schritt dabei ist, von Rache- oder Wutgefühlen wegzukommen, um dann auch die Trauer zu spüren und durch sie hindurchzugehen.

Die wichtigste Erkenntnis ist dabei nach meiner Erfahrung, die Trauer zu verstehen und zuzulassen. Die Trauer ist dabei kein Selbstzweck. Sie bringt uns in Kontakt mit den Motiven, die frustriert sind. Und in dem Punkt nicht nur frustriert sind, sondern durch die Trennung gar nicht mehr realisiert werden können, weil sie wirklich verloren sind. Die Trauer ist der Punkt, das vollständig und radikal zu akzeptieren. Der Weg in eine von der Ex-Partnerschaft freie Zukunft geht wirklich nur über dieses Akzeptieren des Verlustes. Aber viele Menschen verzetteln sich in Kämpfe oder in ein sich gegen die Trennung stemmen mit Gedanken wie „wenn ich mich nur genug anstrenge, dann kann ich noch irgendwie...“ Sie wollen es noch nicht wahrhaben, oder sie wollen die Trauer nicht wahrhaben oder nicht zulassen. Das Missverständnis ist meist, dass es keine Stärke ist, den Schmerz zu

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn – Rezension und Zusammenfassung von Marco Ferrari

ignorieren. Die Trauer ist im Gegenteil sehr heilsam. Das ist überhaupt nichts, was es zu verhindern oder zu umgehen gilt, sondern das ist eine Ressource.

Dass eine Trennung einen betroffen macht, ist die einzig menschliche Reaktion. Jeder, der mit Fassung daneben steht, macht sich etwas vor.

Marco Ferrari, im Oktober 2018