



Trennung auf Zeit

Wenn nichts mehr geht

Es muss nicht gleich die Scheidung sein. Manchmal kann eine Auszeit eine neue Chance für die Liebe sein. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass das Paar dabei einige Regeln beachtet.

Text: Mireille Meyer • Fotos: Shutterstock

Die Luft ist raus, die Routine hat Einzug gehalten, ins Familienleben, in die Beziehung, in die Zweisamkeit. Des Öfteren fliegen die Fetzen, Sie und Er sind in einem Teufelskreis von Streitereien und Konflikten gefangen. Beide wissen, dass es so nicht weitergehen kann. Doch was tun? Sich trennen, für eine bestimmte Zeit?

„Das ist der Anfang vom Ende“, befürchten viele, deren Partner sie in Krisenzeiten mit dem Wunsch nach einer Beziehungspause konfrontieren. Da sollte man sich auch nichts vormachen, tatsächlich führt eine zeitweise Trennung nicht selten zum endgültigen Aus. Doch sie kann auch neuen Schwung in die Partnerschaft bringen, wenn man die Zeit der Trennung als Chance sieht und sie konstruktiv nutzt.

In erster Linie müssen beide Partner der Meinung sein, dass die Beziehung so nicht mehr weitergeführt werden kann und eine räumliche Trennung für ein paar Monate die Ehe retten könnte. Die Auszeit wird nichts bringen, wenn einer der Beiden sich von vornherein nicht vorstellen kann, noch einmal zusammenzuziehen. Man sollte sich auch nicht aus „Liebe“ zum anderen darauf einlassen, sondern muss schon selber davon überzeugt sein, dass es sich lohnt, an sich und der Beziehung zu arbeiten. In diesem Sinne darf man in der Zeit der Trennung auch nicht das eigentliche Ziel aus den Augen verlieren: Nämlich die Partnerschaft und die Liebe zu retten.

„Wenn man anfängt, ‚allergisch‘ auf den anderen zu reagieren, dann kann es hilfreich sein, sich für eine bestimmte Zeit zu trennen, damit jeder sich auf sich selber konzentrieren kann“, sagt Jean-Paul Conrad, Psychologe und Paartherapeut beim „Familien-Center“. Wenn sich einer von dem anderen eingeschränkt oder kontrolliert fühlt, dann ist die Distanz eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Kein Zaubermittel

Conrad rät Paaren dazu, sich während einer Auszeit professionell begleiten zu lassen, das heißt therapeutische Gespräche zu führen. „Eine Paartherapie ist ein geschützter Rahmen, in dem sich die Partner in der Zeit der Trennung wiedersehen, um über ihre Beziehung zu sprechen“, erklärt der Psychologe. „Es reicht nicht, eine Trennung auf Zeit zu vereinbaren und zu hoffen, dass danach alles automatisch besser wird. Denn die Probleme, die man in

der Zwischenzeit nicht gelöst hat, kommen unweigerlich wieder.“

Eine Paartherapie dient dazu, den gesamten Kontext eines Problems zu analysieren. Wie ist es dazu gekommen? Warum geraten beide immer wieder in den gleichen Konflikt? Welche Denk- und Verhaltensmuster bringen beide Partner aus ihrer Vergangenheit mit? All das spielt eine Rolle und eine solche Therapie ist richtig Arbeit, in die man sich hineinknien muss. Die Paartherapie findet unter der Voraussetzung statt, dass beide in der Beziehung noch eine mögliche Zukunft sehen.

Schlägt sich einer der Partner, oder sogar beide, mit dem Gedanken herum, den anderen zu verlassen, dann ist eine indivi-

duelle Therapie zu empfehlen. „Weil eine Trennungsentscheidung trifft man nicht unbedingt gemeinsam mit dem Partner“, weiß der Psychologe. Wenn man also Hilfe dabei braucht, herauszufinden, wie man sich sein zukünftiges Leben überhaupt vorstellt, dann macht es Sinn, alleine mit einem Therapeuten über seine Gefühle zu sprechen, ohne dass der Partner jede seiner Überlegungen mit anhören muss.

In einer guten Beziehung haben beide Partner gelernt, miteinander zu kommunizieren. Im Gegensatz dazu kann ein Paar, das schnell in Streitmuster verfällt,

sich gegenseitig verbal verletzt und nicht zuhört, keine Probleme lösen. „Wird die Kommunikation nicht gepflegt, hat das Paar über Kurz oder Lang Schwierigkeiten, mit denen es nicht klarkommt. Diese werden mit der Zeit nur noch größer.“ Aus dem Miteinander wird dann ein Nebeneinander, man hört ganz auf, zu reden, und kehrt einfach alles unter den Teppich. Eine Beziehung aus einer solchen Sackgasse herauszuführen, ist sehr schwierig.

Dabei sind die Regeln einer guten Kommunikation einfach und, bei dem nötigen Respekt vor dem anderen, eigentlich selbstverständlich. „Zuerst einmal sollte man sich Zeit nehmen und nicht zwischen Tür und Angel über wichtige Dinge

in der Beziehung reden“, sagt der Paartherapeut. Vielmehr sollte man sich schon vorher über seine Anliegen Gedanken machen, sich auf das Gespräch vorbereiten und sich dann bewusst zusammensetzen.

Zuhören können

„Wichtig ist auch, wie man in ein Beziehungsgespräch hineingeht. Wenn man dem anderen gleich Vorwürfe macht, ist der natürlich sofort in der Defensive“, gibt Jean-Paul Conrad zu bedenken. Am besten spricht man offen über seine Gefühle, benennt die Situation klar und äußert seine Bedürfnisse, um wirklich einen konstruk-



Tipps für die innere Scheidung

Eine Trennung auf Zeit sollte dazu genutzt werden, sich selber und sein Verhalten zu überdenken. Dabei ist die innere Scheidung, also das gefühlsmäßige Loslösen vom Partner, hilfreich. Hier fünf Ratschläge für eine persönliche Infragestellung, die eine gute Vorbereitung für ein Bilanzgespräch nach der Trennungszeit sein kann.

- ▶ **Beenden Sie die Kritik am Anderen!**
Es nützt nichts, Vorwürfe immer weiter zu wiederholen, den Partner weiterhin zu kontrollieren, bei Fehlern zu ertappen und ihm seine Verletzungen vorzuhalten.
- ▶ **Erkennen Sie Ihre eigenen Fehler und bitten Sie um Verzeihung!**
Dieser wesentliche Schritt erfordert, dass jeder Partner aufhört, nur die Fehler beim anderen zu suchen, sondern offen und ehrlich Bilanz zieht und sein eigenes Verhalten kritisch überprüft.
- ▶ **Seien Sie sich bewusst, was Sie vom Anderen gelernt haben!**
Auch in einer noch so schlechten Beziehung können wichtige Erfahrungen gemacht werden, positive wie negative. Aus ihnen kann man für die Zukunft lernen und an ihnen kann man wachsen.
- ▶ **Seien Sie dankbar für die gemeinsame Zeit!**
Keine Beziehung hat nur negative Seiten. Für das, was der Partner Gutes an einem vollbracht hat, gilt es zu danken. Dieser Schritt lenkt von der einseitigen Betonung der negativen Seiten der Beziehung ab, und öffnet den Blick für das Ganze.
- ▶ **Versöhnen Sie sich nach der Trennungszeit!**
Aus der größeren Distanz heraus kann eine neue Anziehung erwachsen, die im Laufe der Jahre durch die vielen Streitereien verlorengegangen war.

(Quelle: „Der Weg der inneren Scheidung“, Jean-Paul Conrad, Psychologe und Paartherapeut beim „Familien-Center“)

tiven Dialog zu führen. „Dialog heißt ja nicht nur reden, sondern auch zuhören!“

Aktives Zuhören erleichtert jede Kommunikation. Man formuliert also nicht schon seine Antwort, während der andere noch spricht, sondern versucht zu verstehen, was der andere gerade sagt. „Wenn der Partner das auch macht, dann ist man der Lösung oft schon ein gutes Stück näher“, so der Psychologe. „Man sollte sich im Umgang mit dem anderen bewusst sein: ‚Das ist ein Mensch, den ich eigentlich liebe.‘“ Sieht man den Partner hingegen als Gegner, dann geht es nur darum, wer die Auseinandersetzung gewinnt. „Eine Beziehung kann nicht funktionieren, wenn es immer einen Gewinner und einen Verlierer gibt. Man muss gemeinsam weiterkommen.“

Ist man in der Beziehung an einem Nullpunkt angelangt, überstürzt man besser erst einmal nichts. Eine Liste zu führen mit Gründen, die für oder gegen das Weiterführen der Beziehung sprechen, kann für beide Klarheit darüber schaffen, ob sich eine Trennung auf Zeit überhaupt lohnt. Die Erwartungen an eine Beziehungspause können sehr verschieden sein: Der eine erhofft sich, dass sich ein Gefühl der Sehnsucht einstellt. Oder dass sich der Partner ändern wird. Der andere sucht vielleicht eine Bestätigung für die Entscheidung, sich zu trennen. Es kann auch sein, dass beide sich einfach Klarheit über ihre Gefühle schaffen wollen.

Sich entflechten

Grundlage für eine erfolgreiche Auszeit sind im Vorfeld getroffene, klare Absprachen. Ansonsten kann es zu weiteren Konflikten kommen, die das Paar nur noch weiter auseinandertreiben. Man sollte also unter anderem auf folgende Fragen gemeinsam eine Antwort finden: Ist man in der Trennungsperiode noch ein Paar, oder Single? Ist es in Ordnung, ein Date oder gar Sex mit jemand anders zu haben? Wie verläuft der Kontakt in der Beziehungspause? Wie oft sieht man sich?

„Wenn man sich in dieser Zeit jeden Tag E-Mails schreibt und andauernd smilst: ‚Wie geht es dir? Was machst du gerade?‘

Schlaf gut!“, dann braucht man sich nicht zu trennen. Dadurch kann der andere sich auch kontrolliert fühlen“, so Jean-Paul Conrad. Es geht bei der Probetrennung ja aber genau darum, den anderen innerlich loszulassen. „Sonst kann ich die Erfahrung, auf mich selbst gestellt zu sein, ja gar nicht machen; nicht herausfinden, wer ich eigentlich bin, ohne meinen Partner.“

Am besten legt man vorher fest, ob man sich ein oder zwei Mal die Woche sieht. Nur bei der Paartherapie, oder auch, um

gemeinsam essen zu gehen zum Beispiel. Auch die Dauer der provisorischen Trennung sollte von vornherein feststehen. „Je länger ein Paar schon zusammen ist, desto mehr Zeit brauchen beide, um sich selber zu finden. Da reicht es nicht, sich zwei Wochen nicht zu sehen. Die alten Verhaltensmuster innerhalb der Beziehung sind so festgefahren, da muss man schon eine längere Trennung in Betracht ziehen. Drei Monate zum Beispiel“, rät der Paartherapeut. Danach wird Bilanz gezogen.



Im Vorfeld müssen natürlich auch praktische Dinge geklärt werden: Wer zieht aus? Wohin? Wie wird das gemeinsame Haus weiter finanziert? Wer bringt die Kinder zur Schule? Wer kümmert sich um die Haustiere? Wie organisiert man sich im Falle eines anstehenden Familienfestes? Was sagt man den gemeinsamen Freunden?

Wenn das Paar Kinder hat, dann ist eine Trennung auf Zeit schwerer zu bewerkstelligen. Alles, was man vorher zu zweit gemacht hat, muss man sich neu aufteilen. Oder es fällt alles auf einen zurück. „Doch die Trennung auf Zeit soll ja vom Partner sein, und nicht von den Kindern. Derjenige, der das Haus verlässt, muss also schauen, wie er in der Zeit der Trennung den Kontakt zu seinen Kindern gestaltet“, so Jean-Paul Conrad.

Eine Wohnform in einer Trennungssituation kann das sogenannte Nestmodell sein. Dabei bleiben die Kinder in dem ursprünglichen Heim der Familie, und die Eltern wohnen abwechselnd bei ihnen. So werden die Kinder nicht aus ihrem gewohnten Umfeld herausgerissen und die Beziehung zu beiden Elternteilen bleibt bestehen.

Da ständige Konflikte im Alltag die Kinder oft sehr belasten, kann eine Trennung der Eltern auf Zeit auch in ihrem Interesse sein. Anstatt ihnen etwas vorzugaukeln, sollte man den Kindern klar und altersgerecht erklären, dass man sich als Paar für ein paar Monate trennen, als Eltern aber beide um sie kümmern wird. Die Auszeit erlaubt es, die Beziehung quasi von außen zu analysieren, einen anderen Blick drauf zu werfen. Sie ermöglicht es, sich selber besser kennenzulernen. Mit allen Chancen und Risiken.

Informationsabend

Am 4. April, um 19.30, wird im „Familien-Center“ das Thema „Innere Scheidung: Altes loslassen um Neues anzufangen“, behandelt.

Kontakt:

Familien-Center
4, rue G. C. Marshall
L-2181 Luxemburg
Tel.: 47 45 44

E-Mail: info@familien-center.lu
www.familien-center.lu