



Die **7**
Phasen
des
Los-
lassens

Wie Sie aus Trennungen
gestärkt hervorgehen

Dorothea Behrmann

mvgverlag 

EINLEITUNG

»Frau Behrmann, wie kommt eine Paartherapeutin auf die Idee, sich auf Trennungen zu spezialisieren?« Diese Frage wird mir oft gestellt. Als ich sieben Jahre alt war, haben sich meine eigenen Eltern sehr unschön getrennt. Das war schrecklich für mich, ich saß immer zwischen den Stühlen und hatte das Gefühl, mich für einen entscheiden zu müssen. Leider war damals die Rechtsprechung noch nicht so weit fortgeschritten und das gemeinsame Sorgerecht existierte nicht. Auch beruflich beschäftigte mich das Thema Beziehung und Partnerschaft, sodass ich mich nach meiner Ausbildung zur Gestalttherapeutin zur systemischen Paar- und Familientherapeutin ausbilden ließ. Meine Mission war glasklar: »Alle Paare müssen gerettet werden.« Und wer kam zu mir in die Praxis? Paare, bei denen nichts mehr ging, sich einer innerlich schon längst verabschiedet hatte und kein liebevoller Blick mehr ausgetauscht wurde. Es gibt zwar ein paar Interventionen aus der Paartherapie, aber ganz spezifische Arbeitsweisen für die emotionale Begleitung von Trennungen habe ich nur in den USA gefunden, also ließ ich mich dort als Trennungcoach fortbilden. Seitdem begleite ich Menschen dabei, ihre Trennung so gut und so friedlich wie möglich zu vollziehen.

Vorab möchte ich hier jedoch festhalten: Dies ist kein Buch, das für schnelle, voreilige oder überstürzte Trennungen plädiert. Es ist auch kein Buch, das Trennungen und ihre Wirkung auf uns Menschen bagatellisiert

oder beschönigt. Eine vertraute Beziehung ist für uns alle ein wichtiger Anker, sie gibt uns Halt im Leben. Beziehungen regulieren uns, sie beruhigen und beschützen uns vor den Hindernissen, Gefahren und Angriffen der täglichen Herausforderungen. Doch wir alle werden in unserem Leben immer wieder mit dem Thema Trennung konfrontiert – ob wir wollen oder nicht. Obwohl Trennungen zu unserem Leben gehören und etwas ganz Normales sind, wird das Thema in unserer Gesellschaft nach wie vor oft tabuisiert. Trennungen haben einen schlechten Ruf, ihnen haftet ein Makel an, sie werden sogar mit Scheitern und Unvermögen in Zusammenhang gebracht. Dabei führt jeder Mensch nicht nur eine, sondern mehrere bedeutsame Beziehungen und hat also auch mehr als eine Trennung durchzustehen. Mal ganz abgesehen von den vielen Trennungs- und Abschiedssituationen, denen wir uns im Laufe des Lebens stellen müssen: Ein nahestehender Mensch verstirbt, eine Freundin wendet sich plötzlich ab, der Geschäftspartner kündigt, ein Lebenstraum platzt und so weiter – auch diese Trennungen machen uns zu schaffen.

Bisher gibt es auf diesem Gebiet zu wenig Aufklärung und Anweisungen, wie man mit einer Trennung und dem dazugehörigen Trennungsschmerz zurechtkommt – weder in der Schule noch im Elternhaus lernt man einen möglichen und sinnvollen Umgang damit. Wenn eine Beziehung zu Ende geht, steht man deshalb vor einer Situation, die für die meisten von uns traumatisch ist, und man weiß nicht, wie man damit klarkommen soll. Trennungen stürzen uns in eine existenzielle Krise, die sich so anfühlt, als würde es um Leben oder Tod gehen. Unsere Biologie ist zu 100 Prozent auf Bindung ausgelegt und keinesfalls auf Trennung. Wir fühlen uns meist hilflos, verzweifelt und der Situation komplett ausgeliefert.

Kann man Selbstbestimmung, Freiheit und Würde zurückgewinnen, wenn eine ungünstige Beziehung all das beschädigt hat? Kann man nach einer Trennung wieder glücklich werden und sich neu verlieben? Ja, man kann!

Wie, das würde ich gerne mit Ihnen in diesem Buch untersuchen, das auf meiner Beratungspraxis als Trennungsscoach basiert, aber auch meine

persönlichen Erfahrungen miteinbezieht. Dieses Buch soll vor allem dazu dienen, die unvermeidlichen Momente des Schmerzes, der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit zu überstehen, um die Frustrationen, Enttäuschungen und Verletzungen mit Weisheit, Geduld und Kreativität in etwas Gutes zu verwandeln: im besten Fall zu einer besseren Version Ihrer selbst.

Sie können dieses Buch als Ihren Wegbegleiter und Mutmacher durch die Trennung betrachten, mit dessen Hilfe Sie aus der Ohnmacht und Hilflosigkeit herausfinden, um wieder handlungsfähig zu werden und »als ganzer Mensch« mit geheiltem Herzen in eine (noch) bessere Zukunft zu gehen.

Um einen Umgang mit der Trennung zu finden und wieder kraftvoll in die Zukunft blicken zu können, gilt es, das Negative hinter sich zu lassen und sich dem Trennungsschmerz, der Wut und vor allem der Trauer zu stellen. Wenn wir nicht lernen, den Trennungsschmerz zuzulassen, der mit einem Verlust einer Liebe, einer Freundschaft oder auch liebgewonnenen Arbeitsstelle verbunden ist, und durch ihn hindurchzugehen, dann blockieren wir unsere Fähigkeit, uns ganz dem Leben und anderen Menschen zuzuwenden und uns wirklich auf sie einzulassen. Dazu gehört auch, sich selbst und dem Leben zu vertrauen, auch wenn dieses uns gerade übel mitspielt und es überhaupt nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben. Dieses Urvertrauen in das Leben und in uns selbst wird bei Trennungen auf eine harte Probe gestellt. Nichts ist so, wie es einmal war, wir stellen alles infrage, zweifeln an Gott, Gerechtigkeit, Fairness und manchmal auch an der Sinnhaftigkeit des Lebens. Wir wollen nicht leiden, nicht geschüttelt werden von der Trauer und dem Schmerz, und doch passiert es einfach, dass das Leben uns vor eine schier unlösbare Aufgabe wie eine Trennung stellt, damit wir gezwungen werden, unsere Komfortzone zu verlassen. Um weiterzumachen und in die Zukunft schauen zu können, brauchen wir neue Ressourcen und Fähigkeiten. So entsteht durch dieses ungewollte Ereignis eine Chance zu wachsen. Sie haben jetzt die Möglichkeit, sich dauerhaft von schädlichen, mitunter auch toxischen Beziehungsmustern oder Partner*innen zu lösen. Und

auch die Beziehung zu Ihnen selbst können Sie verbessern, indem Sie sich im Trennungsprozess viel Aufmerksamkeit, Selbstliebe und Selbstmitgefühl schenken.

Als Person und Paartherapeutin fehlten mir bisher spezifische Umgangsweisen und ganz konkrete und praktische Anleitungen, Tools, wie man eine Trennung klug bewerkstelligen kann – nämlich mit allem, was an Gefühlen dazugehört. Diese Lücke möchte ich mit diesem Buch schließen und Ihnen viele Angebote machen, aus der Krise so zügig wie eben möglich wieder herauszukommen. Sie werden sich in den 7 Phasen des Loslassens wiederfinden, in manchen mehr, in manchen weniger, und mit den Menschen, die hier ihre Geschichte erzählen, auf die Reise durch ihre Trennung gehen.

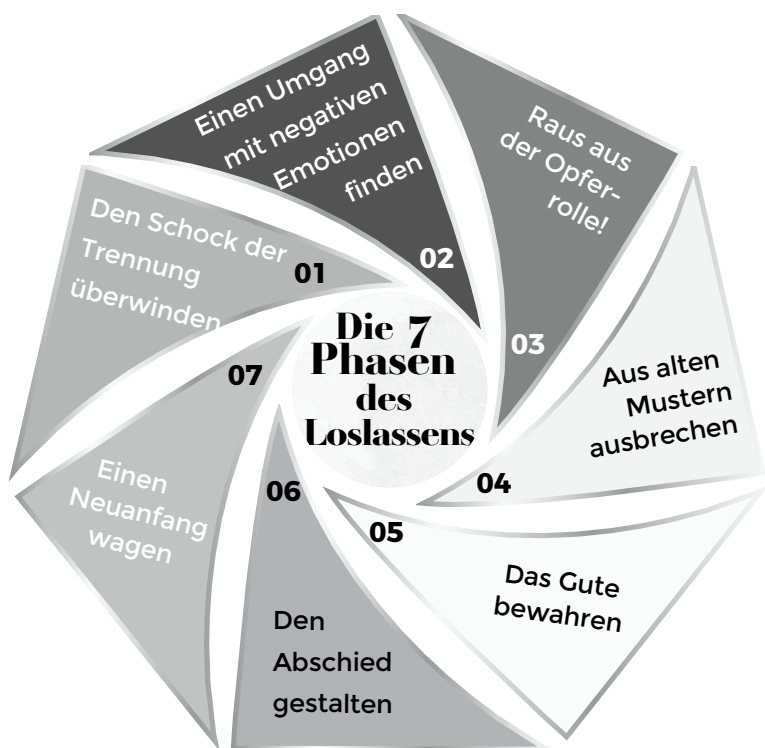
Das Ziel ist auch, dass Freund*innen und Verwandte, vor allem aber gemeinsame Kinder, nicht in Mitleidenschaft gezogen werden und dem anderen einen guten Platz im Leben einzuräumen, sodass Sie sich am Ende wieder »frei« und »ganz« fühlen.

Das Konzept der 7 Phasen kann nicht nur in Trennungssituationen von einem/-r Partner*in hilfreich sein, die Methode ist auf vielfältige Abschiedssituationen anwendbar, mit denen wir im Laufe unseres Lebens konfrontiert werden, und unterstützt dabei, ein gutes Ende zu finden.

DIE 7 PHASEN DES LOSLASSENS

Wie können Sie also von dem Konzept der 7 Phasen des Loslassens profitieren? Das Ziel nach der Lektüre des Buches ist, dass Sie innerhalb kürzester Zeit nicht nur in der Lage sind, mit Ihren negativen Gefühlen so gut umzugehen, dass Sie mit Ihrem/-r ehemaligen Partner*in eine respektvolle Beziehung eingehen können. Ganz nebenbei lernen Sie sich selbst so gut kennen, dass Sie es schaffen können, ein für alle Mal aus Ihren unbewussten und ungesunden Beziehungsmustern auszusteigen. Das führt dazu, dass Sie sich wieder vertrauen und an Sicherheit gewinnen, alte Fehler nicht zu wiederholen und Beziehungen in Zukunft entsprechend anders zu gestalten, sodass Sie wieder glücklich werden. Sie lernen in jeder Phase des Buches etwas mehr über sich, zum Beispiel, wie Sie sich in Beziehungen verhalten: mit sich selbst, Ihrem/-r Partner*in, Ihren Freund*innen, Kolleg*innen, Familienangehörigen, Bekannten und so weiter. Dabei entdecken Sie fast wie ein Detektiv, welche Ihrer ganz spezifischen Verhaltensweisen Beziehungen zuträglich sind, und vor allem auch, welche ihnen schaden. Diese Verhaltensweisen sind uns oft völlig unbewusst und treten erst an die Oberfläche, wenn wir ganz genau hinschauen. Sie lernen, wie Sie mit Ihrem Trennungsschmerz so umgehen, dass er Sie nicht mehr umhaut, auffrisst und ganz aus der Bahn wirft. Und wie Sie mit überwältigenden Emotionen der Wut, Trauer und

Hilflosigkeit besser zurecht kommen, sodass Sie sich selbst und anderen keinen Schaden zufügen. Das Wichtigste ist: Sie werden sich am Ende wieder wie ein ganzer Mensch fühlen. Eine Klientin von mir schrieb mir: »Das Trennungscoaching half mir zu erkennen, wer ich war (auch warum), wer ich bin (was während einer intensiven Beziehung automatisch in Teilen verloren geht) und wer ich sein möchte. Es hilft ungemein, die Verletzung und die Schmach als Katalysator zu nutzen, Ressourcen zu entdecken und Ziele zu formulieren. Wenn ich heute doch noch weniger gute Tage erlebe, schaue ich in meine Aufzeichnungen, kann nach vorne schauen und trotz des noch steinigten Weges den positiven Mehrwert für mich daraus ziehen.«



Die 7 Phasen des Loslassens im Überblick

Das vorliegende Buch enthält ausgewählte Übungen aus der Gestalttherapie, der Paar- und Familientherapie sowie dem systemischen Ansatz. Darüber hinaus finden Sie auch Ansätze aus dem Achtsamkeitstraining und dem Kurzzeit-Coaching. Ein Kernstück dieses Buches sind viele praktische Übungen und Gedankenexperimente, die Sie selbst durchführen können, um aus der Verwirrung und Verzweiflung wieder in die Zuversicht und vor allem Ihre Kraft zu kommen.

IST DIESER ANSATZ AUCH ETWAS FÜR MICH?

Das Buch ist für jeden geeignet, der gerade durch eine schmerzhaft Trennung geht. Auch wenn Ihre Trennung schon eine längere Zeit zurückliegt und Sie merken, dass Sie noch nicht darüber hinweg sind, können Sie von der Lektüre des Buches profitieren, indem Sie die Beziehung gut abschließen, auch wenn diese womöglich schlecht oder sogar sehr böse geendet hat. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Beziehung sechs Wochen, sechs Monate oder sechs Jahre gedauert hat, es ist unerheblich, ob Sie verheiratet waren oder nicht, ob Sie Kinder haben oder nicht. Es ist dabei auch nicht wichtig, ob die Beziehung gleichgeschlechtlich war und in welchem Alter sie stattgefunden hat. Auch wenn Sie nach der Trennung immer »den/die Falsche*n« treffen oder sich gar nicht mehr richtig verlieben können, kann Ihnen das Buch wertvolle Hinweise geben, woran es liegen könnte und wie Sie wieder den/die Richtige*n finden, falls Sie sich bereit für eine neue Beziehung fühlen. Sie werden am Ende wissen, was es für Sie so schwer macht, sich wieder auf eine/-n Partner*in einzulassen und warum Sie eine neue Chance vielleicht selbst boykottieren. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Herz ist noch verschlossen, weil die letzte Trennung so schmerzhaft war, kann Ihnen das Buch helfen, sich selbst wieder zu vertrauen und den Mut zu fassen, in eine neue Liebe zu investieren.

Idealerweise findet Ihre ganz persönliche Arbeit mit dem Buch in Ihrem Trennungsjahr statt. So bilden Sie eine gute und solide Basis dafür,

sich später auch formal einvernehmlich auseinanderzuidividieren. Anwält*innen und Mediator*innen sind sehr dankbar, wenn Sie bereits im Vorfeld Ihre emotionale Arbeit zu einem großen Teil hinter sich gebracht haben. So haben Sie auch im juristischen Trennungsprozess keine hohen Kosten für Streitigkeiten über Anwält*innen zu erwarten. Kinder profitieren natürlich auch davon, wenn Sie als Eltern an einem Strang ziehen. Das gibt ihnen viel Sicherheit, Stabilität und Vertrauen in das Leben und in ihre Bezugspersonen.

SOS: WANN SIE HILFE IN ANSPRUCH NEHMEN SOLLTEN

Falls Sie nach einer Trennung derart verzweifelt sind, dass Sie Ihren Alltag nicht mehr bewerkstelligen können, nichts mehr essen und trinken, sich immer mehr zurückziehen oder sogar Suizidgedanken haben, dann sollten Sie unbedingt mit Ihrer/-m Hausärzt*in sprechen oder eine entsprechende Hotline anrufen. Es kann sein, dass Sie durch eine plötzliche Trennung so traumatisiert sind, dass Sie erst einmal eine unterstützende Therapie und medikamentöse Hilfe in Anspruch nehmen sollten, die nur ein/-e Ärzt*in oder Psychiater*in verschreiben kann. Es ist dann erste Priorität, Sie wieder in eine Art Stabilität zu bringen. Wichtig ist, dass Sie sich Hilfe holen, wenn Sie das Gefühl haben, Sie packen es nicht. Bitte glauben Sie nicht, Sie müssten es allein schaffen. Sie würden ja auch zum Arzt gehen, wenn Sie sich das Bein brechen, und sich nicht selbst den Blinddarm herausnehmen. Zu groß ist oft die Scham, versagt zu haben, und die Angst, als psychisch krank zu gelten, wenn man sich Hilfe bei einem/-r Ärzt*in oder Therapeut*in sucht. Eine Trennung haut oft den Stärksten um! Es ist völlig normal, verzweifelt und am Boden zerstört zu sein. Wenn Sie Ihren Schmerz nur dadurch stillen können, indem Sie Drogen konsumieren, zu viel Alkohol trinken oder sich anderweitig betäuben, dann bietet Ihnen professionelle, ärztliche oder therapeutische Hilfe bessere Alternativen, um aus der akuten Krise herauszukommen,

sodass Sie wieder einigermaßen auf beiden Füßen stehen und Ihren Alltag bewerkstelligen können. Am Ende des Buches finden Sie im Infoteil dazu einige Hinweise, Telefonnummern und Adressen.

WIE SIE DAS BUCH NUTZEN KÖNNEN

Das vorliegende Buch ist nicht nur zum Lesen gedacht. Es soll Ihr ständiger Wegbegleiter und Mutmacher durch Ihre Trennung sein.

Journaling

Meine Empfehlung ist, sich ein besonders schönes Notizheft zu kaufen und einen passenden Stift dazu. In dieses Heft tragen Sie am besten täglich Ihre ganz persönlichen Gedanken und Gefühle ein. Sie können sich diesem Notizbuch/Tagebuch ganz anvertrauen, wie einem/-r guten Freund*in und auch das erzählen, was Sie lieber vor sich und anderen verbergen möchten. Die positiven Effekte des Journalings – also des Aufschreibens von Gedanken, Gefühlen und Erkenntnissen – sind längst bewiesen, denn beim Schreiben werden diffuse Gedanken und Ängste relativiert und weichen dem eher analytischen Denken. Das tägliche Notieren Ihrer Gedanken und Empfindungen sorgt in Zeiten der inneren Unruhe für Struktur und Klarheit und reduziert zudem Ihr Stresslevel. Das wirre und chaotische Gedankenkarussell in Ihrem Kopf beruhigt sich, wenn Sie den Gefühlen einen Namen geben, sie benennen und ganz einfach aufschreiben. Auch bei der Entscheidungsfindung ist das Aufschreiben Gold wert. Dabei gibt es kein Richtig und kein Falsch. Seien Sie einfach Sie selbst und schreiben Sie das auf, was Ihnen durch den Kopf geht! Nebenbei sorgen Sie mit dem Journaling dafür, dass Sie wieder mehr das Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Kontrolle bekommen. Auf diese Weise wird auch Ihre Zuversicht gestärkt. Sie können auch verschieden farbige Stifte benutzen, sich Passagen im Text des Buches in Ihr Journal heraus-

schreiben oder bunt markieren und sich Post-its an die Seiten kleben, die Ihnen besonders hilfreich erscheinen und an die Sie sich schnell erinnern wollen, wenn es Ihnen nicht so gut geht. Idealerweise investieren Sie täglich etwa 30 Minuten, um zu schreiben, in diesem Buch zu lesen und die Übungen durchzugehen und in Ihr Journal zu übertragen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen. Sorgen Sie dafür, dass nur Sie Zugriff auf Ihre persönlichen Aufzeichnungen haben. Früher hatte mein Tagebuch ein Schloss – eigentlich eine gute Idee!

Selfcare-Rituale

Mit einem täglichen Selfcare-Ritual sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und tun sich etwas Gutes. So wie Sie es auch in einer Reha tun würden, um Ihr gebrochenes Bein wieder gesund zu pflegen. Auch dort gibt es für den Heilungsprozess tägliche Anwendungen, Physiotherapie, Massagen, und so weiter. Ein gebrochenes Herz braucht mindestens so viel Zeit und Aufmerksamkeit. Mein Tipp: Tragen Sie sich die täglichen 30 Minuten für Ihre Zeit mit sich selbst in den Kalender ein, als wäre es ein regulärer, fester Termin (so wie ein Arzttermin). Achten Sie darauf, dass Sie dann in Ruhe und ungestört sind. In den folgenden Kapiteln finden Sie immer wieder Anregungen für eine gute Selbstfürsorge. Am besten ist es, Sie gewöhnen sich gleich daran, dauerhaft jeden Tag etwas Gutes für sich zu tun.

Im Laufe dieses Buches werden Sie die Trennungsgeschichten von Maria, Petra und Jan kennenlernen – ihre Namen und Fakten wurden anonymisiert. Sie stehen stellvertretend für meine Klient*innen, die ich in meiner Coachingpraxis in der Zeit ihrer Trennung begleiten durfte. Dabei habe ich die Themen und Herausforderungen gewählt, die am häufigsten in den Coachings angesprochen wurden, in der Hoffnung, dass Sie sich dort ebenfalls mit Ihrer Geschichte wiederfinden werden.

MARIA, PETRA UND JAN

Eine Liebesgeschichte gleicht keiner anderen. Dennoch können Sie sich vielleicht mit einer der hier vorgestellten Personen identifizieren, die durch einen schmerzhaften Trennungsprozess gegangen sind und durch die Arbeit an sich selbst Kraft und Mut gefunden haben, sich ihrem Liebeskummer zu stellen, die Lehren aus dieser Erfahrung zu ziehen und wieder ihr Glück gefunden haben.

Maria ist 36 Jahre alt. Sie arbeitet hart an Ihrer beruflichen Karriere, die viel Zeit und Aufmerksamkeit von ihr erfordert. Klaus ist ihre große Liebe. Sie kennen sich aus dem Studium und sind seit zehn Jahren ein Paar. Die beiden haben sich für ein Leben ohne Kinder entschieden. Sie reisen viel und genießen ihre Freizeit und Hobbys. Als Klaus' Mutter plötzlich verstirbt, versinkt er in eine tiefe Depression. Maria unterstützt ihn, wo sie nur kann, berät ihn und hilft ihm, mit der Krise fertigzuwerden. Dass Maria in ihrer Beziehung oft zu kurz kommt, wird ihr erst viel später bewusst.

Klaus macht eine Therapie und es geht ihm mit der Zeit wieder viel besser, als er ihr plötzlich und ohne Vorwarnung eröffnet, dass er sich trennen möchte. In den Denkprozess, der seinem Trennungsentschluss vorausging, hat er sie nicht miteinbezogen. Er nimmt seine Sachen und zieht aus der gemeinsamen Altbauwohnung aus, die beide mit viel Aufwand, Geld und Hingabe renoviert und kürzlich erst auf den neuesten technischen Stand gebracht haben. Maria ist völlig fertig und am Boden zerstört. Sie versteht die Welt nicht mehr und weiß nicht, wie ihr Leben jetzt ohne Klaus weitergehen soll.

Petra ist 45 Jahre alt. Sie ist verheiratet mit Martin und hat drei Kinder (einen Sohn, dreizehn Jahre alt, und zwei Töchter, elf und acht Jahre alt). Halbtags arbeitet sie in einer Arztpraxis als medizinisch-technische Assistentin. Seit 17 Jahren sind die beiden ein

Paar. Martin ist eindeutig der Stärkere in der Beziehung, er ist als Architekt sehr erfolgreich, sieht gut aus, ist intelligent und hat Charme und Charisma, was besonders bei Frauen gut ankommt. Petra hat sich mit der Zeit immer mehr daran gewöhnt, dass Martin im Rampenlicht steht, und sich untergeordnet, ohne es zu merken. Martin ist auch sehr großzügig und versorgt sie und die Kinder finanziell mit allem, was sie brauchen. Er macht Petra oft großzügige Geschenke. Als er eine Affäre mit seiner Kollegin beginnt, verzeiht sie ihm. Sie merkt erst, dass etwas passieren muss, als sich die Seitensprünge ihres Mannes wiederholen. Sie schlägt eine Paartherapie vor, die Martin jedoch kategorisch mit der Begründung ablehnt, sie sei das Problem. Als Petra herausbekommt, dass Martin sie schon längere Zeit mit ihrer besten Freundin betrügt, ist es ihr endgültig zu viel und sie macht Schluss, wenn auch schweren Herzens, da sie Martin trotz allem noch immer liebt. Er bezieht in der Nähe eine neue Wohnung, wo ihn auch die Kinder besuchen können. Die direkte Kommunikation der beiden läuft schlecht und oft müssen die Kinder Botschaften von einem Elternteil zum anderen überbringen.

Über ihren Kummer spricht Petra mit einem guten Freund, Stefan, der selber eine schwierige Trennung durchgemacht hat. Martin ist »not amused« von der neuen Freundschaft seiner Frau und wirft ihr vor, ihn während ihrer Ehe mit Stefan betrogen zu haben. Petra ist hin- und hergerissen zwischen dem festen Entschluss, sich aus ihrer ungesunden Beziehung mit Martin zu befreien, und dem schlechten Gewissen, ihre Familie aufzugeben. Vielleicht hätte sie noch mehr um ihre Beziehung mit Martin kämpfen sollen ...

Jan ist 48 Jahre alt, arbeitet als Freiberufler in der IT-Branche und ist seit zwölf Jahren mit Karin verheiratet. Sie haben zwei Kinder (eine Tochter, neun Jahre alt, und einen Sohn, sechs Jahre alt). Jan hat es beruflich nicht leicht: Es mangelt immer wieder an Aufträgen und er muss sich durchkämpfen, damit am Ende des Monats genug

Geld für die Familie da ist. Karin arbeitet halbtags in einem Büro als Mediendesignerin und kümmert sich nach der Arbeit um die Kinder und den Haushalt. Jan und Karin treffen sich meist erst abends auf dem Sofa, wenn sie die Kinder ins Bett gebracht haben. Karin schläft oft vor Erschöpfung ein. Sie schaffen es immer seltener, sich zu unterhalten und auch mal Zeit zu zweit zu verbringen.

Besonders Karin kümmert sich um die gemeinsame Tochter Anna, die sehr scheu und in sich zurückgezogen ist. Anna hat keine Lust, mit anderen Kindern zu spielen, hat oft Angst vor der Schule und braucht ihre Mutter ständig um sich herum. Jan fühlt sich vernachlässigt und auch als Mann von Karin nicht mehr gesehen. Ausgleich vom stressigen Berufs- und Familienalltag findet er beim Golfspielen, ganz zur Unzufriedenheit von Karin. Sie wirft ihm vor, durch sein Hobby noch weniger Zeit für sie und die Kinder zu haben. Außerdem sei Golfspielen ein kostspieliges Hobby, und das Geld könnten sie für andere Dinge gut gebrauchen.

Die Stimmung zwischen den beiden wird immer schlechter, sie streiten sich viel um die Kindererziehung und um Geld, was immer knapp ist. Jan zieht sich immer öfter auf den Golfplatz zurück, um dem Stress mit Karin aus dem Weg zu gehen, und geht abends lieber im Clubhaus noch etwas trinken als nach Hause. Als er auf der Geburtstagsfeier seines Kollegen Irene trifft, verliebt er sich sofort in sie. Er beginnt eine leidenschaftliche Liebesaffäre mit ihr und es wird ihm klar, wie sehr ihm Zuneigung und Zärtlichkeit in seiner Ehe gefehlt haben. Bei Irene dagegen fühlt er sich angenommen und begehrt. Er spürt nach einer Zeit der heimlichen Treffen, dass er sich entscheiden muss. Einerseits hat er große Hemmungen, seine Familie im Stich zu lassen, fühlt jedoch andererseits, dass er nicht mehr so weitermachen kann wie bisher. Er möchte mit Irene ein neues Leben beginnen und zweifelt, wie er es richtig machen kann, sodass Karin und vor allem auch die Kinder nicht leiden müssen.

GEHEN ODER BLEIBEN: AUF DER SUCHE NACH DER RICHTIGEN ENTSCHEIDUNG

Jede Beziehung hat zuweilen einen Durchhänger. Die nachfolgenden Fragestellungen sollen Ihnen dabei helfen, mehr Klarheit zu erlangen, ob es sich tatsächlich nur um eine schlechte Phase handelt oder ob es an der Zeit ist, ernsthaft über eine Trennung nachzudenken.

Fast jede*r, der/die geht oder vorhat, eine Beziehung zu beenden, quält sich mit der Entscheidung: Ist das wirklich der richtige Weg? Oder gibt es noch eine zweite Chance? Gewissensbisse plagen vor allem die- oder denjenigen, der/die sich trennen will, besonders, wenn Kinder im Spiel sind. Es ist eine Zeit des Zweifelns, der Unsicherheit und des Hin- und Hergerrissenseins. Existenzielle Ängste und Sorgen bereiten schlaflose Nächte. Was soll nur aus der Familie werden? So gut wie niemand macht sich die Entscheidung leicht, eine Beziehung zu beenden. Dabei spielt es keine Rolle, wie lang die Beziehung andauert, ob man verheiratet ist oder nicht. Ich erlebe immer wieder, wie schwer sich Paare oder auch nur eine/-r damit tun/tut unter ihre/seine Beziehung einen Schlussstrich zu ziehen, obwohl es ganz offensichtlich keinen anderen Ausweg mehr gibt.

Auch eine über Jahre gewachsene Freundschaft gibt man nicht so einfach auf. Noch komplizierter wird es, wenn der Kontakt mit einem Familienmitglied so belastend wird, dass ein Kontaktabbruch die einzige Lösung zu sein scheint.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie gehen oder bleiben sollen, habe ich im Folgenden einige Fragen zusammengestellt, die Sie sich selbst stellen können.

Selbstcheck: Wie steht es um Ihre Beziehung?

Bitte kreuzen Sie jeweils JA oder NEIN an. Bitte denken Sie nicht lange nach, sondern antworten Sie intuitiv, aus dem Bauch heraus.

	JA	NEIN
Freuen Sie sich, wenn Ihr/-e Partner*in nach Hause kommt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie wissen, wie es ihm/ihr geht, wie der Tag war, was er/sie erlebt hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Lust, Ihrem/-r Partner*in etwas Gutes zu tun, ihn/sie zu überraschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fällt es Ihnen leicht, für ihn/sie ein Geschenk auszusuchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schauen Sie Ihrem/-r Partner*in gerne in die Augen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mögen Sie die gleichen Dinge (zum Beispiel Urlaub, Essen, Hobbys)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sagen Sie Ihrem/-r Partner*in, was Sie stört und was Sie brauchen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich auf Ihre/-n Partner*in verlassen und steht sie/er in Krisenzeiten an Ihrer Seite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JA	NEIN
Können Sie sich mit Ihrem/-r Partner*in streiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen Sie Streitigkeiten und Konflikten eher aus dem Weg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enden ganz normale Gespräche, die Sie führen, oft im Streit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überwiegen die positiven Seiten Ihres Partners oder ihrer Partnerin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie sexuell noch aktiv oder/und tauschen Zärtlichkeiten aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie, falls Sie Kinder haben, noch genügend Zeit für Ihre Beziehung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, Sie investieren immer mehr als Ihr/-e Partner*in?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das Verhältnis von Geben und Nehmen aus Ihrer Sicht ausgeglichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glauben Sie, dass es Ihrem/-r Partner*in wichtig ist, dass es Ihnen gut geht und dass Sie zufrieden in der Beziehung sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn etwas Wichtiges passiert ist, rufen Sie dann als Erstes Ihre/-n Partner*in an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafen Sie gut neben Ihrer/-m Partner*in?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vergleichen Sie Ihren Partner*in im Stillen mit anderen (Freund*in, Kollege*in), den/die Sie besser finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gab es während Ihrer Beziehung eine Veränderung, eine Krise, ein einschneidendes Ereignis (zum Beispiel eine Abtreibung, Fehlgeburt, der Verlust eines Angehörigen, Jobverlust)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	JA	NEIN
Haben Sie schon öfter über Trennung nachgedacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen Sie sich manchmal schön für Ihre/-n Partner*in?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vertrauen Sie Ihrem/-r Partner*in voll und ganz? Fühlen Sie sich bei Ihrem/-r Partner*in sicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich von Ihrem/-r Partner*in gesehen, wertgeschätzt und geliebt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben/Hatten Sie oder Ihr/-e Partner*in eine Affäre, einen One-Night-Stand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen Sie gerne zusammen Urlaub?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich von Ihrem/-r Partner*in begehrt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermissen Sie Ihre/-n Partner*in, wenn Sie voneinander getrennt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lachen Sie oft mit Ihre/-m Partner*in?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Führen Sie gute Gespräche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dürfen Sie in Ihrer Beziehung ganz klar Nein sagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich von Ihrem/-r Partner*in bei Ihrer beruflichen Tätigkeit unterstützt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Markieren Sie nun bitte diejenigen Punkte farbig, die Sie als negativ für die Partnerschaft bewerten. Was für ein Bild ergibt sich? Was überwiegt: das Positive oder das Negative?

Wenn Sie die Fragen aus dem Selbstcheck beantwortet haben, dann helfen Ihnen die folgenden drei Fragestellungen dabei, einen Zugang zum Kern Ihrer Zweifel zu bekommen. Antworten Sie aus dem Herzen heraus, ohne viel nachzudenken.

Drei entscheidende Fragen

- Was halte ich in der Beziehung gar nicht mehr aus?
- Was fehlt mir?
- Was wünsche ich mir?

SPRECHEN SIE VOR EINER TRENNUNG MIT IHREM/-R PARTNER*IN

Bevor Sie einen Schlusstrich unter Ihre Beziehung ziehen, suchen Sie vorher das Gespräch mit Ihrem/-r Partner*in, öffnen Sie Ihr Herz und sprechen Sie ganz ehrlich von den Dingen, die Sie in dem vorherigen Selbsttest herausgefunden haben. Sie haben nur eine Chance, die Beziehung zu retten, indem Sie das Wagnis eingehen, völlig transparent und ehrlich zu sich selbst und Ihrem/-r Partner*in zu sein. Laden Sie Ihre/-n Partner*in zu einem Gespräch ein, verabreden Sie ein festes Datum und sagen Sie ihr/ihm, dass Sie über Ihre Beziehung sprechen möchten. Sie könnten zum Beispiel bei einem Spaziergang offen über das sprechen, was Ihnen fehlt und was Sie sich wünschen. Bleiben Sie bei sich, machen Sie keine Vorwürfe und kritisieren Sie Ihre/-n Partner*in nicht, da er/sie sonst aus der Defensive heraus sofort aus dem Gespräch aussteigt – entweder fängt er/sie an, sich zu verteidigen, oder kann vor lauter Zorn nicht mehr zuhören. Bitten Sie Ihre/-n Partner*in, erst einmal nur zuzuhören, ohne zu unterbrechen. Wenn Sie alles gesagt haben, was Ihnen wichtig ist, tauschen Sie die Sprecher*innen- und Zuhörer*innen-Rolle nach dem gleichen Prinzip.

Beurteilen Sie nach diesem Gespräch für sich, ob es sich ganz gut angefühlt hat, oder ob Sie vielleicht doch wieder in alte Kommunikationsmuster von Angriff und Verteidigung gerutscht sind. Sagen Sie ehrlich, dass Sie über eine Trennung nachdenken. Wenn Sie das Gefühl haben, es gibt noch echtes Engagement auf beiden Seiten, Sie aber in einer Sack-

gasse stecken, dann holen Sie sich Unterstützung bei einem Paartherapeuten. Er/sie kann zwischen Ihnen beiden moderieren und Sie dabei begleiten, weiter auf konstruktive Weise über nicht erfüllte Bedürfnisse, Wünsche, Verletzungen oder schwelende Konflikte zu sprechen.

Falls Sie all das schon hinter sich haben und weder das Gespräch noch eine Paartherapie geholfen haben, sollten Sie den Mut haben, die Trennung zu beschließen. Erst einmal für sich.

Wenn Sie trotz aller Innenschau weiterhin hin- und hergerissen sind, dann schlage ich Ihnen ein weiteres Experiment vor:

Übung: Lassen Sie Ihr Bauchgefühl sprechen

Nehmen Sie zwei DIN-A4-Blätter. Schreiben Sie auf das eine **BLEIBEN** und auf das andere **GEHEN**. Legen Sie beide Blätter nebeneinander auf den Boden. Stellen Sie sich mit Ihren Füßen zunächst auf das Blatt, auf dem **BLEIBEN** steht. Schließen Sie die Augen. Denken Sie daran, wie es wäre, in der Beziehung zu bleiben, und spüren Sie nun in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und spüren Sie, was in Ihrem Körper passiert. Wo befindet sich Ihre Energie und wie groß ist sie? Bitte bewerten Sie Ihre Körperempfindungen nicht, nehmen Sie nur wahr, was gerade passiert.

Dann wechseln Sie den Platz und stellen sich auf das Blatt, auf dem **GEHEN** steht. Schließen Sie wieder die Augen. Nehmen Sie auch dort wieder ein paar Atemzüge und spüren Sie Ihre Empfindungen im Körper. Wie ist es, hier zu stehen, im Vergleich zum ersten Blatt? Fühlt es sich leichter oder schwerer an? Fallen Ihnen sonst noch Unterschiede auf? Bitte nehmen Sie nur die Gefühle und Reaktionen wahr und spüren Sie sie, ohne sie zu bewerten.

Bitte notieren Sie im Anschluss die Gefühle und Empfindungen Ihres Körpers, die Sie jeweils gespürt haben. Wo war es leichter, wo fiel es Ihnen schwerer? Wo spürten Sie ein Brennen, einen Druck oder eine Last, die Sie vielleicht auf Ihrer Brust, auf Ihren Schultern oder im Bauch gespürt haben?