



ALLES GUT, ALLES
SCHÖN: DIE „BETÖ-
RUNGSPHASE“ EINER
BEZIEHUNG DAUERT
HÖCHSTENS DREI
JAHRE. DANACH IST'S
ARBEIT – IMMER!

»Wenn die Erotik erloschen ist, sollte man sich trennen«

»Wir sind im Guten auseinander« – eine Floskel? Oder geht das wirklich? Wie lange ist eine Beziehung noch zu retten – und ab wann unheilbar kaputt? Ein Gespräch mit der Beziehungstherapeutin Catherine Herriger.

INTERVIEW PAUL-PHILIPP HANSKE

PROTOKOLLE NICOLE KIRCHNER, FRANZISKA MÄRTIG, THILO MISCHKE

e

in Kind gilt immer noch als Krönung einer Beziehung, gleichzeitig geraten viele Paare nach der Geburt des Kindes in eine Krise. Woran liegt das?

Das fängt schon oft vor der Geburt an, mit dem Kinderwunsch. In meiner Arbeit als Beziehungstherapeutin kann ich regelmäßig beobachten, dass der Wunsch nach einem Kind stärker von der Frau ausgeht. In den Sitzungen erzählt er dann Sachen wie: „Sie wollte unbedingt ein Kind, sie sprach immer von der biologischen Uhr, aber ich hätte ruhig noch ein paar Jahre warten können.“ Oder: „Für mich war das einfach nicht so wichtig.“

Woran liegt dieses Ungleichgewicht?

Auf einer ganz banalen Ebene hat das natürlich damit zu tun, dass ein Mann beliebige Male zeugen kann. Damit muss nicht unbedingt der Wunsch nach einem Kind ver-

bunden sein. Hingegen ist die Zeugung bei einer Frau oft – auch heute noch – etwas Mystisches. Man sagt: „Sie hat empfangen“, oder wird biblisch: „Sie hat einen gesegneten Leib.“ Auf jeden Fall hat die Mutter eine natürliche, un-abstreibbare Verbindung zu dem Kind. Die Beziehung des Mannes zum Kind muss erst hergestellt werden.

Aber hat das unterschiedliche Verhältnis zum Kind nicht vielmehr mit Geschlechterrollen zu tun?

Ja, natürlich. In dem Augenblick, wo Männer – wohlgerne: nicht alle! – erfahren, dass sie Vater werden, fühlen sie sich manchmal festgesetzt. Sie haben Angst, dass es dann mit dem freien Leben vorbei ist. Das aber hat in erster Linie etwas mit Rollensetzungen zu tun, besser: mit Klischees. Denn das archaische Erbe, das so oft bemüht wird: der

Mann als Jäger und Krieger, der umherstreut und für den Fortbestand seiner Sippe auf eine maximale Samenstreuung bedacht ist, ist im Stammhirn längst zu einem bloßen Relikt geworden. Wir leben in einer hochzivilisierten Leistungsgesellschaft, in der solche Klischees eigentlich keine Rolle mehr spielen dürften. Und doch spuken immer wieder romantisch-verklärte Restbestände herum – wie zum Beispiel das Bild des attraktiven Steppenwolfes, das für viele Männer so wichtig ist und viele Frauen zum Träumen bringt. Egal, welche Liebesfilme und Hochglanzmagazine wir anschauen, welche Romane wir lesen – dieses „Ich Tarzan, du Jane“-Klischee findet sich in irgendeiner Form ständig wieder, infiltriert und prägt uns von jung an und wird einfach dem jeweils vorherrschenden Zeitgeist etwas angepasst. Die Konsequenz ist, dass ein Zerrbild in unseren Köpfen rumspukt, das weder der ursprünglichen noch der heutigen Lebens- und Beziehungsrealität entspricht. Solche verzerrten Rollenbilder können sich ausgesprochen schädlich auf Beziehungen auswirken. Gerade, wenn Kinder da sind.

Wieso, welche Probleme ergeben sich dann?

In meiner Praxis stellt sich oft folgende Situation dar: Sie hat das Kind bekommen, ist erschöpft zu Hause und bräuchte einen emotional zuverlässigen Beziehungspartner, der ihr diese enorme Belastung abnimmt – bitte möglichst zur Hälfte. Und während sie keine Nacht mehr durchschlafen kann, flüchtet er sich in seine wildromantischen Klischees: „Mein Gott, war das noch schön, als ich in meiner Studentenbude gewohnt habe, als ich noch um die Welt reisen konnte ...“ Und so suhlt er sich in geistiger Abwesenheit. Dazu bleibt er länger im Büro, als er müsste, oder verkriecht sich zu Hause hinter dem Rechner und flüchtet sich so in eine andere Realität, bar jeglicher Beziehungsverantwortung. Sie hingegen fühlt sich zuständig für das Kind, sie ist gebunden. Sie hat das durch ihre Mutter und Großmutter so kennengelernt und handelt – auch wenn sie es vorher eigentlich nicht wollte – nun ähnlich. Und zähneknirschend denkt sie daran, dass er zumindest zur Hälfte an diesem schreienden Bündel beteiligt war.

i

ist die Frage, wer wie viel arbeitet, oft ein Problem?

Natürlich. Sehr viele Eltern müssen realisieren, dass Kinder dann doch nicht so einfach managebar sind, wie sie es sich vor der Geburt vorgestellt haben. Und in der Regel sind es dann die Frauen, die ihren Job reduzieren, und sie hätten gerne, dass ihr Partner auch reduziert. Und dieser Streitpunkt kann riesig werden, vor allem dann, wenn das Rollenverständnis unreif, also klischeehaft geblieben ist.

Sehr oft hört man den Satz: „Wir haben uns einfach auseinandergelebt.“

Ganz frei heraus: Von diesem Argument halte ich gar nichts. Das ist die allerbilligste, oberflächlichste Rechtfertigung. Man liest sie leider auch in sogenannten Ratgebern. Als Beziehungstherapeutin frage ich: Warum kam man dann überhaupt irgendwann einmal zusammen? Diese emotionale Grundlage existiert nämlich nach wie vor, aber plötzlich wird es un-bequem, sich daran zu erinnern und sich anzustrengen, wieder daran anzuknüpfen.



DIE TRENNUNG KAM IM URLAUB. SEITHER SIND VATER UND SOHN SO ENG WIE NIE ZUVOR.

MANUELA (36),
FRISEURIN, DRESDEN

THOMAS (42),
FRISEUR, DRESDEN

EIN GEMEINSAMER SOHN,
EMIL (7)

»ZUM SCHLUSS
HABEN WIR EHER WIE
GUTE FREUNDE
ZUSAMMENGEBLEBT«
MANUELA

Manuela: Nach sieben Jahren, Emil war damals zweieinhalb, habe ich mich von Thomas getrennt. Emil, die neue Selbstständigkeit mit dem Friseurladen und dann noch der Haushalt – um alles hab ich mich alleine gekümmert. Thomas war ebenfalls selbstständig, kam immer sehr spät von der Arbeit nach Hause, hatte kaum Zeit für Emil und auch für uns als Paar. Außerdem steckte er viel Zeit in sein Oldtimer-Hobby. Zum Schluss haben wir eher wie gute Freunde zusammengelebt. Das hat sich für mich einfach nicht mehr richtig angefühlt, ich wollte nicht so weiterleben.

Thomas: Ich habe schon mitbekommen, dass etwas mit Manuela nicht stimmt. Seit der Eröffnung des gemeinsamen Geschäfts hatte sie sich sehr verändert. Das war nicht mehr die Manuela, die ich einmal kennengelernt habe. Auch äußerlich hatte sie sich verändert. Doch trotz dieser Vorzeichen kam der Trennungswunsch für mich ziemlich überraschend.

Manuela: Wir sind gemeinsam mit Freunden nach Dänemark in den Urlaub gefahren. Dort habe ich es einfach nicht mehr ausgehalten und hab Thomas erzählt, dass ich mich gerne trennen möchte. Den Gedanken trug ich schon länger, aber erst im Urlaub hatten wir die Zeit, wirklich darüber zu reden.

Thomas: Klar habe ich auch viele Fehler gemacht. Ich hätte aber nie gedacht, dass Manuela so konsequent bleibt und sich wirklich von mir trennt. Wir haben uns ja bis zum Schluss nie gestritten, auch nicht während der Trennung.

Manuela: Es war aber auch von Anfang an klar: Wir werden uns auch in Zukunft gemeinsam um Emil kümmern. Bis heute ist es so, dass Emil eine Wochenhälfte bei mir und die andere bei Thomas verbringt. Thomas ist ein sehr guter Vater. Vielleicht ist er sogar ein besserer, seit wir nicht mehr zusammen sind. Erst durch die Trennung hat Thomas Emil richtig kennengelernt, weil er sich plötzlich um ganz alltägliche Dinge kümmern musste. Früher hatte Thomas kaum eine Ahnung, was Emil am liebsten zu Mittag isst.

Thomas: Für mich war es schon eine ganz schöne Umstellung. Viele Dinge, von denen ich vorher keine Ahnung hatte, Haushalt, einkaufen, Essen machen und der ganze Alltag mit Emil, mussten gemeistert werden. Da war Manus Geschenk zum Abschied, das Buch „Ich helf dir kochen“, eine echte Hilfe. Seit der Trennung ist das Verhältnis zu Emil aber viel intensiver und mir ist bewusst geworden, was ich in den ersten zweieinhalb Jahre, in denen ich kaum etwas von ihm hatte, verpasst habe. Mit etwas Abstand finde ich es gut, wie alles gekommen ist. Wir haben jetzt beide einen Partner, der besser zu uns passt, und, was für Emil ganz wichtig ist, einen ganz entspannten, ja freundschaftlichen Umgang miteinander.

DIE LIEBE ERLOSCHEN,
PAPA AUSGEZOGEN.
ABER DAS ELTERN-
TEAM FUNKTIONIERT
IMMER NOCH.



FOTO: SIVKO KNEZEVIC

a

JANA ADAM (32),
IMMOBILIENKAUFFRAU, DRESDEN

SASCHA RICHTER (38),
ART DIRECTOR, DRESDEN

EINE GEMEINSAME TOCHTER,
LEONI ADAM (8)

»ICH HAB
AUFGEHÖRT, FÜR UNS
ZU KÄMPFEN«

JANA ADAM

Sascha: Wir haben uns 2001 in einer Bar in der Dresdner Neustadt kennengelernt. Ich war Barkeeper und Jana Kellnerin. Irgendwann hat es zwischen uns gefunkt. Leoni war ein Wunschkind und kam 2003 zur Welt.

Jana: Am Anfang waren wir natürlich wahnsinnig verliebt, mit Bauchkribbeln und allem, was dazugehört!

Sascha: Durch Leonis Geburt wurde die Beziehung aber dann anders. Der neue Mittelpunkt war die Kleine. Die Spontaneität und Leichtigkeit fällt weg.

Jana: Es musste ja auch immer jemand bei Leoni sein, also haben wir oft getrennt etwas unternommen und uns mit dem Aufpassen abgewechselt. An einem Abend habe ich mich mit meinen Freunden getroffen, an einem anderen war Sascha unterwegs. Wenn wir zusammen zu Hause waren, habe ich meist ferngesehen und Sascha hat am Computer gesessen. Als Leoni drei war, habe ich gesagt, dass es für mich keinen Sinn mehr hat. Sascha hat noch versucht, die Beziehung zu retten, aber ich habe aufgehört, für uns zu kämpfen, das muss ich mir nun leider anlasten.

Sascha: Im ersten Moment war ich natürlich sehr traurig. Aber wenn ein Kind im Spiel ist, endet eine Beziehung ja nicht einfach mit der Trennung. Damit Leoni ihre gewohnte Umgebung behalten konnte und auch, um mir selbst diesen primitiven Rosenkrieg zu ersparen, habe ich alle Möbel in der Wohnung gelassen und bin mit meinen Klamotten in einem Müllbeutel und ein paar Kisten mit persönlichem Zeug ausgezogen.

Jana: Für Leoni war die Situation anfangs dennoch sehr schwierig. Wir haben ihr erklärt, dass wir uns nicht mehr verstehen und nicht mehr zusammenwohnen wollen. Sie ist dann mit der Situation zwar relativ schnell gut umgegangen, aber die Fragen, ob wir nicht doch wieder zusammenwohnen wollen, kamen immer wieder.

Sascha: Am Anfang bin ich noch früh mit dem Fahrrad zur Wohnung gefahren, habe mit ihr gefrühstückt und sie dann in den Kindergarten gebracht, weil Jana vor mir ins Büro musste. Jetzt hole ich Leoni alle zwei Wochen immer donnerstags von der Schule ab, am Dienstag darauf bringe ich sie morgens in die Schule und Jana holt sie wieder ab. Ich habe das Gefühl, dass wir jetzt sogar leichter Abmachungen treffen und uns auf Regeln einigen können als in der Zeit, in der wir noch zusammen waren. Es sind einfach weniger Emotionen im Spiel.

ber sollte man das Argument nicht doch ernst nehmen? Wenn Kinder da sind, verflüchtigt sich die Beziehung im Alltagsstress. Wie ist es denn möglich, dass man sich nicht auseinanderlebt?

Es mag für viele unromantisch klingen, aber Beziehungen müssen designt werden. Man muss die Realität bemühen – und zwar bevor das Kind kommt. Man muss bedenken, dass Kinder Vampire sind, die Zeit und Energie saugen und sowieso immer an der Mutter dranhängen. Man muss bedenken, dass die Zeit und Energie knapp wird, dass wahrscheinlich nicht beide Partner Karriere machen können. Diese Probleme müssen rechtzeitig bedacht werden, und dann kann man gezielt nach Auswegen suchen. Man kann zum Beispiel planen, dass man vier Tage im Monat alleine sein möchte, man kann Großeltern in die Betreuung einbeziehen. Die werden zwar nicht verstehen, warum man streng auf den vier kinderfreien Tagen beharrt, aber werden in der Regel doch helfen. Bereitet man sich hingegen nicht auf die neue Situation vor, auf den Stress, den ein Kind mit sich bringt, kann die Beziehung leicht ins Schlingern geraten.

Gibt es einen Punkt, an dem die Beziehung nicht mehr zu retten ist?

Ja, natürlich. In dem Augenblick, in dem die Erotik vollständig erloschen ist, sollte man sich trennen und einfach gute Freunde bleiben.

Aber ist das nicht eine zu hohe Hürde? Ist es nicht ganz normal, dass nach der Geburt der Kinder Sex erst einmal ein Nebenthema oder vielleicht sogar ganz unimportant ist?

Verstehen Sie mich nicht falsch: Die Erotik kann ihre Pausen haben, und die braucht sie auch. Mit wunden Brüsten und übernachtigt hat wohl niemand Lust auf Sex. Es gehört vielmehr zum Beziehungsdesign, dass man auch auf diese Durststrecken vorbereitet ist und damit umgeht. Diesen Prozess spürt man, und auch hier kann man noch sehr viel tun für die Beziehung, zum Beispiel, indem man sich Freiraum für Sex schafft oder ihn plant. Wenn der Funke aber



ANDREA (33),
BERLIN

DANIEL (31),
BERLIN

EIN GEMEINSAMER SOHN,
YAKUP (7)

»VERMUTLICH HAT UNSER GEMEINSAMER SOHN DIE NÖTIGE RUHE IN UNSER LEBEN GEBRACHT«

DANIEL

Andrea: Daniel war meine große Liebe. Und es war leidenschaftlich, sehr sogar. Ich war neunzehn, er siebzehn, als wir uns kennenlernten. Ich kann mich heute nicht mehr erinnern, warum wir uns getrennt haben, aber als wir zusammengezogen sind, war das Ende besiegelt, das weiß ich. Und dann: ein ständiges, ewiges Hin und Her. Für mich war das damals allerdings ein Zeichen von Liebe. Streiten, vertragen und wieder streiten, so musste es sein. Als ich schwanger war, stand für mich sofort fest: Ich behalte das Kind. Er hatte immer irgendwelche Geschichten mit anderen Frauen, seine Art, sein Wesen hat mich fertiggemacht. Ich konnte das einfach nicht mehr. Aber trotzdem, irgendwann kamen wir sogar noch mal zusammen und sind dann wieder gescheitert. Ich würde sagen, wir haben uns „kaputtgetrennt“. Erst als Yakup da war, haben wir wieder zueinandergefunden. Wir haben mittlerweile ein gutes Verhältnis, können sogar eine Familie sein – aber eben ohne Beziehung. Daniel kommt sogar ziemlich gut mit meinem neuen Freund klar, man könnte fast meinen, sie wären befreundet. Das macht mich glücklich.

Daniel: Ich hatte eine Nachtleben-Beziehung mit Andrea. Es war seltsam, wir haben uns kennengelernt, da waren wir immer aus, immer tanzen, immer irgendwo. Und es gab diese Gewissheit, wenn ich Andrea am Tag nicht gesehen habe, was sowieso sehr selten passierte, werde ich sie nachts treffen auf der Tanzfläche. Wir waren immer betrunken, es gab ja nie die Möglichkeit, sich richtig kennenzulernen – eine normale Beziehung zu führen. Überhaupt würde ich sagen, wir haben keine richtige Beziehung geführt. Keine Ahnung, das lief so nebenher. Sechs Jahre lang. Selbst unsere Trennung, sie passierte einfach. Plötzlich waren wir getrennt. Der Anlass war vielleicht das Zusammenziehen. Als wir wussten, dass Andrea schwanger war, dachten wir, es wäre das Beste, zusammenzuleben. Aber das beendete unsere Beziehung. Es war vorbei. Einfacher wurde es deswegen nicht. Eher komplizierter. Denn das, was wir sechs Jahre hatten, eine On-Off-Beziehung ohne festen Rahmen, steigerte sich in der Zeit der Trennung. Es wurde oft sehr laut, sehr grob. Nicht nur ein Mal stand die Polizei vor unserer Wohnungstür. Seit Yakup da ist, ist alles ruhig. Es ist sehr friedlich. Wir haben keine Beziehung mehr, schon lange nicht. Aber wir kommen gut zurecht. Vermutlich hat unser gemeinsamer Sohn die nötige Ruhe in unser Leben gebracht. Er steht im Mittelpunkt. Er ist jetzt sieben, ihm soll es gut gehen. Und das geht nur, wenn sich seine Eltern vertragen.



VATER, MUTTER, KIND
UND HUND: FAST WIE
FAMILIE – NUR OHNE
BEZIEHUNG.

FOTO: CHRISTOPH WEHNER

endgültig erloschen ist, fühlt sich das vollkommen anders an. Paare berichten mir immer wieder, dass es einen Punkt gab, an dem sie klar und deutlich gemerkt haben: Ich begehre meinen Partner nicht mehr und werde ihn auch nie mehr begehren. Und an diesem Punkt ist die Beziehung meiner Meinung nach unwiderruflich verloren. Weil der Wunsch nach Erotik weiterlodernd wird und man früher oder später deswegen fremdgeht oder zunehmend aggressiv dem Partner gegenüber wird.

Was ist, wenn sich ein Partner einfach verliebt?

Es gibt 3,5 Milliarden mögliche Sexualpartner auf der Welt, und dass man den einzig attraktiven geheiratet hat, ist doch eher unwahrscheinlich. Aber, das frage ich immer die Paare, die mir so eine Geschichte erzählen: Dieses Verlieben in einen anderen, während man in der eigenen Beziehung gerade eine Durststrecke durchlebt – ist das nicht eine Flucht? Mann wie Frau sollten sich bewusst sein, dass nach der bestenfalls drei Jahre dauernden Betörungsphase jede Beziehung unweigerlich in das Stadium kommt, wo die rosarote Brille der Verliebtheit dem alltäglichen Blick weicht. Haare im Waschbecken, Mundgeruch am Morgen, nicht abgetretene Schuhe, zusammengeknüllte Handtücher können zu dominanten Themen werden und dienen dann als Erklärung für sexuelle Lustlosigkeit und zunehmende innere Distanz – aber das wäre auch in einer neuen Beziehung früher oder später der Fall. Wenn hingegen die eigene Beziehung gut

gepflegt ist, also bereits zu Beginn ganz bewusst gemeinsame Aktivitäten eingeplant und individuelle Interessen und Freiräume respektiert werden, wird eine „aushäusige“ Verliebtheit lediglich den Stellenwert eines Kicks haben, mehr nicht. Und sich auf flirten beschränken, was ja immer etwas Schönes und Bestätigendes ist.

Gibt es noch andere Kriterien, die darauf hindeuten, dass eine Beziehung gescheitert ist?

Das Erlöschen der Erotik wäre die absolute Deadline. Daneben gibt es aber auch andere Punkte, die klar machen, dass man sich trennen sollte. Zum Beispiel, wenn die Beziehung in einen Machtkampf ausartet. Da mag der Sex zwar noch funktionieren, aber der Machtkampf ist derart destruktiv, mit Schuldzuweisungen, mit Aggressionen, dass man nicht mehr zusammenleben kann und es auch nicht darf. In diesem Fall wird die Beziehung zum Panikraum.

W

Ieso verstricken sich so viele Paare in Schuldzuweisungen?

Realistische Selbstkritik ist ein rares Instrument bei uns. Wir sehen viel lieber die Verfehlungen beim Partner als bei uns selbst. Und wenn das Fleisch eh sehr aufgearbeitet ist, dann genügt eine falsch zugeschraubte Zahnpastatube, dass das Fass überläuft. Ich beobachte auch häufig eine völlig irrationale Wut auf den Partner. Sobald er zum Sprechen ansetzt, platzt man schon innerlich vor Wut, muss sich auf die Zunge beißen, um nicht loszuschreien.

Woher kommen die Aggressionen?

Aus Enttäuschung, Überforderung und Einsamkeit. Einer oder beide Partner fühlen sich verraten und alleine gelassen. Man kommt mit der Situation nicht mehr zurecht und fühlt sich sogar für dumm verkauft: „So habe ich mir das nicht vorgestellt, du bringst mich in eine Lage, in der ich nie sein wollte, du bist schuld daran, dass mein Leben verpfuscht ist“ – all das schürt Frust und Aggressionen.

Welche Rolle spielen Kinder in diesem System?

Vor den Kindern wird oft noch die Fassade gewahrt, sobald diese aber im Bett sind, bricht die tagsüber unterdrückte Wut hervor. Und das macht alles noch schlimmer, denn Kinder spüren eh instinktiv, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Und können sogar zu fabelhaften Playern in diesem wunden System werden. Ein Kind wird sich auch nicht scheuen, Elternteile gegeneinander auszuspielen. So: „Mama hat nein gesagt, ich gehe zu Papa und er sagt ja.“ In dem Fall stecken das Kind und der Vater unter einer Decke und die Mutter steht noch mehr in der Ecke. Eine totale Sackgasse – und ein falsches Beispiel für das Kind.

»Machtkämpfe lassen die Beziehung zum Panikraum werden«



d

ass ihre Beziehung gescheitert ist – wieso gestehen sich das Paare oft sehr lange nicht ein?

„Der Druck, eine möglichst perfekte Ehe zu führen, ist immens und derart geprägt von Erwartungs- und Versagensängsten, als würde auch hier eine Leistungsvorgabe existieren. Wird die nicht erfüllt, kommen falsche Schamgefühle auf.“

Wenn kein Weg mehr an der Einsicht vorbeigeht: Es klappt nicht mehr. Wie schaffen es die Partner, sich ohne hässliche Szenen zu trennen?

Ich habe darauf zwei Antworten: Wenn das Paar ganz bewusste Rettungsversuche für die Beziehung unternommen hatte, wird

auch die Trennung nicht scheußlich. Unter Rettungsversuchen verstehe ich, eventuell eine dritte Instanz mit ins Boot zu holen, die versucht, die Probleme zu objektivieren. Die den Partnern hilft, den Beißkrampf, in dem beide stecken, zu lösen. Man muss nicht zwangsläufig zum Therapeuten gehen, die Aussprache kann auch mit Freunden oder sogar mit den Eltern stattfinden, wenn das Verhältnis gut ist. Aber auch hier muss man zu dem Ergebnis kommen können, dass man es einfach nicht schafft, ohne sich als Versager zu fühlen. So wird eine Trennung nicht zur Katastrophe. Ich mag sehr den Ausspruch: „Wenn die Beziehung schon kein Erfolg war, soll wenigstens die Trennung einer sein.“

Was heißt erfolgreich?

Das heißt, dass man nicht vergisst, dass es meistens einen progressiven und einen regressiven Teil gibt. Der Erstere hat die Entscheidung gefällt, dass die Beziehung beendet ist, während der Letztere sie noch ein halbes Jahr länger hätte laufen lassen oder sich vielleicht gar nicht trennen wollte. Und natürlich leidet dieser auch mehr und braucht entsprechend Verständnis. Beiden muss aber klar sein, dass eine Trennung schmerzhaft wird, denn schließlich hat man eine gemeinsame Geschichte, durchzogen mit lieben Erinnerungen. Und wenn ein Kind

»Die Beziehung war kein Erfolg. Die Trennung kann einer werden«

da ist, müssen beide Partner sich klarmachen: Vollkommen trennen können sie sich nicht mehr. Sie bleiben durch die Verantwortung für das Kind verbunden.

Und wenn keine Rettungsversuche unternommen wurden?

Wenn sich ein Paar in Aggressionen, Hass und Schuldzuweisungen und Machtkämpfe verstrickt hat, dann wird es garantiert scheußlich! Bei der Trennung kommt dann ein weiterer böser Aggressionsschub hoch. In so einem Fall schlage ich immer eine Art Mediating vor über eine Drittperson, die weder mit der einen noch der anderen Partei befreundet ist. Denn wenn Machtkämpfe bereits etabliert sind, entsteht kommunikativ eine No-Go-Situation, eine emotional äußerst schmerzhaft Abwärtsspirale, die auch einen späteren vernünftigen Umgang unmöglich machen kann. Am besten wäre natürlich eine Fachperson aus der Beziehungstherapie. So kann für alle Beteiligten der Übergang erleichtert werden. Vor allem dann, wenn auch Kinder involviert sind. Scheidungsanwälte sollten dieses Mediating empfehlen und konkrete Namen empfehlen können – im Interesse aller.

Gibt es ein absolutes No-Go bei Trennungen, etwas, das nicht passieren darf?

Ja, es gibt Dinge, die dürfen unter keinen Umständen ausgesprochen werden. Und zwar alles, was

den Partner im Nachhinein entwerthen würde. Zum Beispiel dürfen seine unangenehmen Gewohnheiten nicht bloßgestellt werden. Jeder von uns hat unangenehme Gewohnheiten. Sie sind Teil unserer Persönlichkeit, man kann sie nicht willentlich an- oder abstellen. Das können Bagatellen sein, die aber zentnerschwer werden, wenn man sie gegen jemanden verwendet. Vor allem, wenn man sie dazu nützt, um den anderen auch vor den Kindern bloßzustellen. „Ich kann deinen Vater nicht mehr essen sehen, Manieren hat er nie gelernt, das kommt schon aus seinem Elternhaus.“ Oder ihn schlicht zu diskreditieren: „Dein Vater hat gelogen, als er erzählte, er habe gekündigt, um sich beruflich zu verbessern. In Wirklichkeit haben sie den Versager rausgeschmissen.“ Oder die Partnerin je nachdem als dumm oder gar als Abzockerin abzuwerten: „Deine Mutter hat es sowieso nur auf mein Geld abgesehen ...“ So was darf nicht passieren, denn es zerstört etwas ganz Fundamentales bei einem Kind: Vertrauen und Respekt den Eltern gegenüber.



CATHERINE HERRIGER IST PSYCHOLOGIN UND AUTORIN. SIE ARBEITET ALS BEZIEHUNGSTHERAPEUTIN IN BERN. IHR BUCH „WANDERVÖGLER – WARUM MÄNNER UNBEDACHTER FREMDGEHEN“ IST LETZTES JAHR ERSCHEINEN (17,99 EURO, KÖSEL).

CATHERINE HERRIGER IST SEIT VIERZIG JAHREN MIT DEMSELBEN MANN ZUSAMMEN UND HAT ZWEI KINDER.