



TRENNUNG AUF ZEIT

Viele denken öfters darüber nach, sich zumindest zeitweilig vom Partner zu trennen, die meisten setzen dann auch den ersten Schritt: Laut Statistik gehen mehr als achtzig Prozent aller verheirateten Paare während ihre Ehe zumindest einmal auseinander. Viele von ihnen verlassen den Partner letztendlich für immer, aber nicht in allen Fällen führt eine temporäre Trennung zum Scheitern der Beziehung. Die Gründe sind vielfältig: ständiges Streiten über kleine Dinge, die an der Substanz zehren, oder ein neuer Mann im Leben, der einen in einen Gewissenskonflikt stürzt, den man erst verarbeiten muß. Manche wollen auch nur die Art der Beziehung neu überdenken und herausfinden, wie man sie vielleicht wieder etwas schwungvoller gestalten könnte.

Bei Martin und Saskia kündigte sich die Eskalation schon seit einiger Zeit an: Martin verbrachte immer mehr Zeit mit Freunden, war viel unterwegs, während Saskia ihn ständig anrief, um ihn zu kontrollieren. Zwischendurch tauchte sie auch unvermutet in seinem Stammlokal auf, weil sie schon seit längerem vermutete,

Liebe auf

daß er nicht immer mit seinen Freunden zusammen war. Unterhielt er sich dann gerade mit einer Frau, machte sie ihm vor belustigtem Publi-

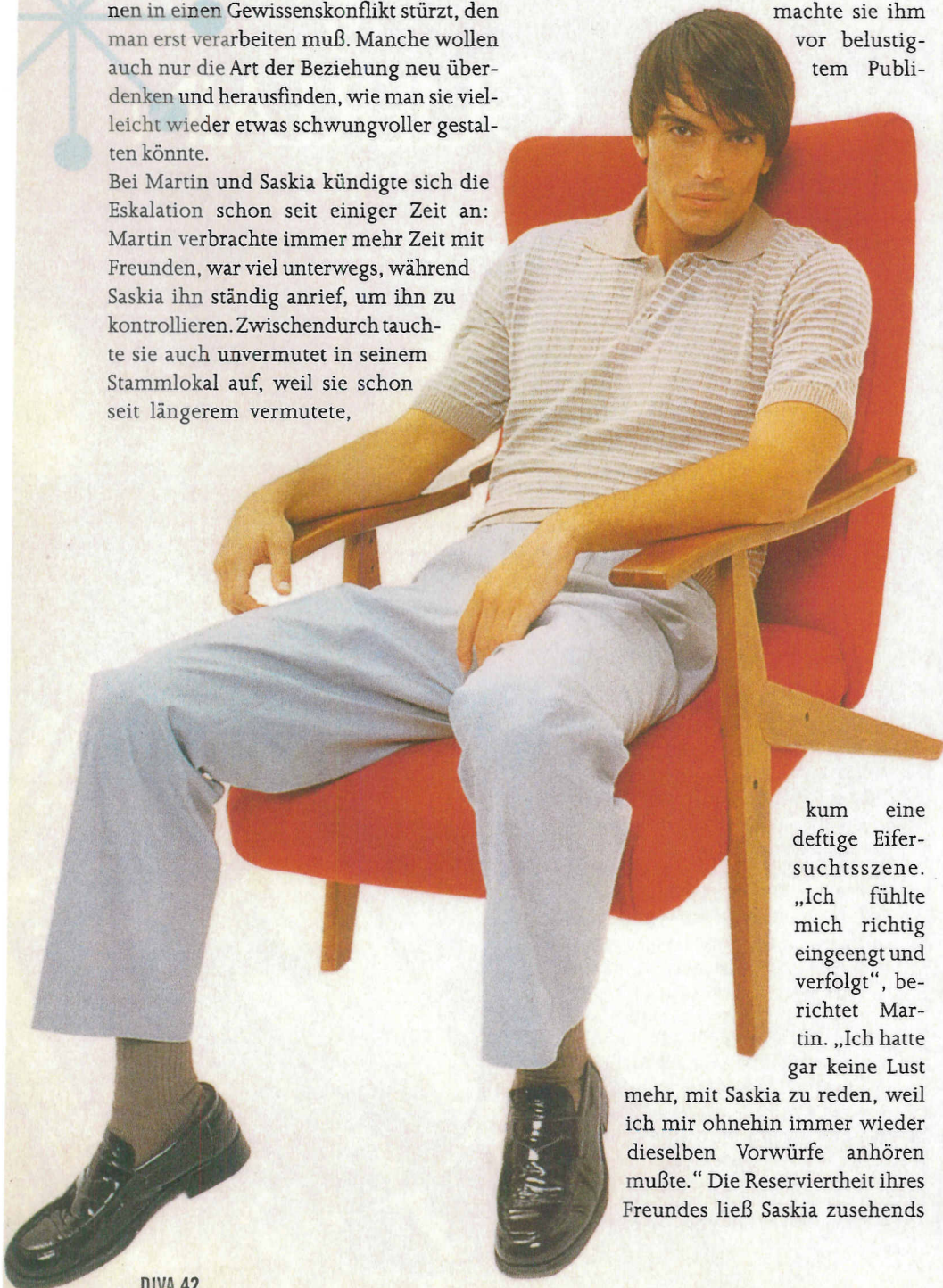
verzweifeln. „Er weicht mir ständig aus“, klagte sie. „Und er erzählt mir nicht mehr, mit wem er sich abends trifft. So kann das nicht weitergehen.“

Der Wunsch nach einer zeitweiligen Trennung geht nur selten von beiden Partnern aus: Meist denkt einer schon seit längerem daran, mehr Distanz zu schaffen, während der andere die Krise ignoriert und hofft, daß sich alle Schwierigkeiten von selbst lösen. „Oft ist eine anscheinend einvernehmliche Trennung bloß eine Art Verzögerungstaktik des anhänglichen Partners“, meint die Wiener Paartherapeutin Karin Jakovlev-Pichler. „Er läßt sich auf diesen Handel ein, weil er sonst befürchtet, den anderen ganz zu verlieren.“ In solchen Situationen geht man bisweilen sogar Kompromisse ein, die der Beziehung noch mehr schaden – nur um den Partner zu halten. Martin zog schließlich die Konsequenzen und verließ die gemeinsame Wohnung. Er

„Die einvernehmliche Trennung ist meist nur eine Verzögerungstaktik des schwächeren Partners.“

kum eine deftige Eifersuchtsszene. „Ich fühlte mich richtig eingengt und verfolgt“, berichtet Martin. „Ich hatte gar keine Lust mehr, mit Saskia zu reden, weil ich mir ohnehin immer wieder dieselben Vorwürfe anhören mußte.“ Die Reserviertheit ihres Freundes ließ Saskia zusehends

quartierte sich bei einem Freund ein und hinterließ einen Brief für Saskia, in dem er erklärte, daß er keinen anderen Ausweg sehe, als sich von ihr zu trennen. Saskia war vor den Kopf gestoßen. Erst jetzt wurde ihr bewußt, wie prekär die Lage wirklich war. Sie bat Martin um eine Aussprache. „Der Vorschlag, uns nicht endgültig zu trennen, sondern uns einfach eine Zeitlang nicht zu sehen, kam von mir“, erzählt sie. „Ich wollte einfach nicht, daß Martin unsere gemeinsamen Jahre einfach so wegwirft. Ich wollte noch eine Chance.“



Kari Jakovlev-Pichler

Von Andrea Fallent

EIS

Kann Trennung auf Zeit Ihre Liebe retten? „Ja!“ behauptet ein amerikanisches Psychologenteam, das den temporären Split als Beziehungskitt empfiehlt. Wichtig dabei: Der Neubeginn muß sorgfältig vorbereitet werden.

„Trennung ist nicht die Ursache der Probleme zwischen zwei Menschen, sondern sie ist ein Symptom“, betonen Bettie B. Youngs und Masa Goetz, Autorinnen des Buches „Trennung auf Zeit – eine Chance für die Beziehung“ (Humboldt Verlag). „Wenn Paare sich trennen, kommt es leider allzuoft vor, daß einer oder beide Partner die Trennung als

Selbstvertrauen. „Während der Trennung sollte man wirklich ausloten, was die Beziehung für einen selbst bedeutet“, rät Psychotherapeutin Jakovlev-Pichler. „Folgende Fragen sollten Sie ehrlich beantworten, sobald Sie sich vom Trennungsschock einigermaßen erholt haben: Empfinge ich wirklich Liebe für den anderen? Kann ich die

der Trennung mehr über mich gelernt als in all den drei Jahren der Beziehung mit Martin“, resümiert Saskia ihren Weg zur Selbstfindung. „Ich bin auch draufgekommen, daß ich eigentlich eine Familie möchte, während

„Die Trennung wird allzuoft als das eigentliche Problem angesehen, das gelöst werden muß. Ein fataler Irrtum.“

das eigentliche Problem ansehen und ihre Beziehung überstürzt wieder aufnehmen, ohne die Schwierigkeiten zu analysieren, die zu dem Bruch geführt haben.“ Solange aber die Probleme ignoriert werden, wird sich auch in Zukunft nichts ändern.

Diese Tatsache wurde auch Saskia bewußt, als sie vor Eifersucht heulend abends zu Hause saß, während Martin seine neue Freiheit genoß und wieder ungeniert mit anderen Frauen flirtete. „Angst kann uns dazu bringen, uns verzweifelt an unseren Partner zu klammern“, weiß auch das Autorenduo Youngs/Goetz. Man bekommt Magenschmerzen, wenn man daran denkt, wie gut es dem anderen geht, während man selbst als ein Häufchen Elend zurückgeblieben ist. Aber ohne Loslassen ist auch keine Versöhnung möglich. Youngs: „Wenn Sie Abstand zu Ihrer Liebe gewinnen, dann signalisieren Sie damit zugleich, daß Sie die Gefühle und Handlungen eines anderen Menschen nicht kontrollieren wollen und daß Sie darauf vertrauen, daß er das tut, was für ihn am besten ist.“

Sobald Saskia sich wieder mehr auf sich und ihre Bedürfnisse konzentrieren konnte, begann sie mit einer Bestandsaufnahme ihrer Beziehung. Mit Hilfe einer Therapeutin analysierte sie ihre Wünsche und ihre Vorstellungen, aber auch ihre Ängste vor dem Verlassenwerden und ihr mangelndes

Fehler des anderen akzeptieren? Bin ich noch immer glücklich, gerade diesen Menschen getroffen zu haben, oder hat sich meine Idealvorstellung geändert? Ist der Sex mit dem Partner noch aufregend, sehne ich mich danach, ihn zu küssen und zu streicheln? Habe ich den Wunsch, mit meinem Partner über Dinge zu sprechen, die mir nahegehen?“ Wenn die meisten dieser Fragen auf beiden Seiten (ehrlich!) mit „ja“ beantwortet werden, besteht die Chance, wieder zusammenzukommen. Vielleicht stellen Sie bei Ihrer Bestandsaufnahme auch fest, daß Ihr Partner ein Bedürfnis hat, mit dem Sie selbst nicht leben können; daß er beispielsweise Wert darauf legt, jede Woche einige Nächte allein zu verbringen. In einem solchen Fall ist die Zeit für eine Wiederaufnahme der Beziehung noch nicht gekommen, außer Sie sind zu einem wirklichen Kompromiß bereit. „Letztendlich habe ich in dieser Phase





TRENNUNG AUF ZEIT

Martin sich auf seine Karriere konzentriert. Wahrscheinlich bin ich auch deshalb immer anhänglicher geworden.“ Martin ging auf ihren Vorschlag ein, gemeinsam eine Paartherapie zu machen, um ihren Kommunikationsschwierigkeiten auf den Grund zu gehen. Sie blieben weiter getrennt, aber wollten auch daran arbeiten, wieder eine gemeinsame Basis für einen Neuanfang zu finden: „Es war wirklich unglaublich“, erinnert sich Martin. „Bei unseren Gesprächen mit der

denkt man während der Zeit allein nicht nur über die positiven Seiten der Beziehung nach, es kommt auch viel Schmerzhaftes zutage.“ Wer sein wiedergewonnenes Selbstvertrauen dazu benützt, um dem anderen seine vermeintlichen Boshafigkeiten heimzuzahlen, tut der geschwächten Beziehung sicher nichts Gutes.

Sie können sich noch so sehr lieben – wenn Sie nicht *vorder* Versöhnung etwas ändern, sind Sie zum Scheitern verurteilt.

Therapeutin ist uns plötzlich bewußt geworden, wie sehr man im Alltagsleben aneinander vorbeiredet und Dinge total falsch interpretiert. Ich sehe Saskia mit anderen Augen. Sie hat zwar immer noch ihre Fehler, aber jetzt kann ich besser damit umgehen.“

Saskia und Martin haben es geschafft, mit viel Mühe zwar, aber letztendlich zur beiderseitigen Zufriedenheit. Doch nicht immer führt eine Trennung zur Rekonvaleszenz der Beziehung, weiß Karin Jakovlev-Pichler aus der Praxis: „Es kann natürlich auch passieren, daß sich in der Trennungsphase Aggressionen aufstauen und daß das nächste Treffen dazu benützt wird, sie loszuwerden. Schließlich

Deshalb sollte man unbedingt versuchen, eine gemeinsame Ebene zu finden, und statt Vorwürfen sollten konstruktive Diskussionspunkte eingebracht werden. Wohlgemerkt: Die Veränderung muß vorher passieren. Autorin Bettie Youngs: „Wenn der Partner zum Beispiel getrunken hat, muß

er zum Zeitpunkt der Versöhnung trocken sein, sonst beginnt der Teufelskreis von vorn.“ Versprechungen allein genügen nicht. „Sie können einander noch so lieben“, betont Youngs, „wenn sich in der Zwischenzeit nichts verändert hat, ist die Beziehung noch genauso funktionsunfähig wie zuvor.“ ■



REGELN FÜR DEN NEUBEGINN

Wie Sie sich richtig versöhnen

Wenn Sie es beide geschafft haben, eine gemeinsame Basis zu finden, und Altlasten ausgeräumt sind, ist schon viel erreicht. Allerdings sollten Sie auch in Zukunft dafür sorgen, Ihre Beziehung lebendig und befriedigend zu gestalten:

Achten Sie darauf, daß die Kommunikation nicht abreißt:

Wenn Sie echte Nähe aufbauen oder erhalten wollen, müssen Sie die offene Kommunikation fortsetzen, mit der Sie während des Versöhnungsprozesses begonnen haben.

Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart:

An der Vergangenheit können Sie nichts ändern. So sehr Sie auch grübeln, Sie werden keine Minute von dem, was passiert ist, ungeschehen machen können. Denken Sie nicht an die Nächte des Getrenntseins, sondern an die wunderbaren Stunden in der jüngsten Vergangenheit.

Sorgen Sie weiterhin gut für sich selbst.

Treiben Sie weiterhin Sport, besuchen Sie Ihre Kurse, die Sie in der Trennungsphase belegt haben. Es besteht kein Grund, sich zu vernachlässi-

gen, nur weil der Partner zu Ihnen zurückgekommen ist.

Leben Sie Ihr neues Leben, aber vergessen Sie das alte nicht.

Natürlich möchten Sie jetzt mehr Zeit mit dem Partner verbringen, aber Sie dürfen ihn nicht zum absoluten Mittelpunkt Ihres Lebens machen. Pflegen Sie weiterhin Freundschaften mit den Menschen, die Ihnen in der schweren Zeit beigestanden haben. Kombinieren Sie das Beste aus der alten Zeit mit dem Besten aus der neuen Zeit. Verfolgen Sie Ihre Ziele auf jeden Fall weiter.

Bemühen Sie sich um therapeutische Hilfe – als Paar oder allein.

Setzen Sie Ihre Therapie fort, wenn Sie bereits eine begonnen haben, und nehmen Sie Ihren Partner mit, wenn er dazu bereit ist. Die Therapie wird Ihnen helfen, Ihre Erlebnisse zu verstehen und zu verarbeiten. Ein fähiger und objektiver Therapeut kann eine große Hilfe sein, um neue Formen des Umgangs miteinander zu lernen.

Weitere Tips finden Sie im Ratgeber „Trennung auf Zeit – eine Chance für die Beziehung“, Bettie B. Youngs u. Masa Goetz (Humboldt Verlag).