

# TRENNUNG.

vielfältige aspekten eines themas  
in der beratung



IM LEBEN GUT BERATEN.  
katholische  
ehe-familien-lebens-  
beratung

**WOHL DIE WENIGSTEN PAARE, DIE ZU UNS IN DIE BERATUNG KOMMEN, MÖCHTEN SICH TRENNEN.**

Trennung – ein Begriff, der manchmal wie eine Katastrophen- drohung über Partnerschaften und über Partnerschafts- beratung hängt. Wohl die wenigsten Paare, die zu uns in die Beratung kommen, möchten sich trennen. Im Gegenteil, viele verknüpfen mit der Beratung die letzte Hoffnung, eine Trennung doch noch zu vermeiden.

Wir haben uns über Trennungen in Partnerschaften Gedanken gemacht und dabei verschiedenste Gesichtspunkte entdeckt. Einige möchten wir hier darstellen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit und strenge Systematik. Es können nur Anregungen sein, Anregungen auch, Trennung an den Platz innerhalb von Partnerschaften zu verweisen, an dem sie förderlich fürs Zusammenleben sein kann. Denn – so unser Fazit – Trennung ist notwendig für das Gelingen einer Partnerschaft.

1.

Es kommt zum Beispiel ein Paar in die Beratungsstelle und erklärt: „Wir verstehen uns nicht mehr, wir streiten viel, wir haben schon über Trennung nachgedacht“.

Im weiteren Verlauf des Gesprächs erforscht die Beraterin / der Berater konkreter, worin sich die Partner nicht mehr verstehen, worum sie sich streiten. Es stellt sich heraus, dass Wünsche und Erwartungen, die die beiden Menschen zu Beginn ihrer Beziehung aneinander hatten und heute (noch) haben, zu wenig erfüllt wurden bzw. werden. Die Bedürfnisse der einzelnen, die – neben Zuneigung, ähnlichen Lebenszielen und anderem – auch dazu führten, dass diese beiden Menschen sich zusammengetan haben, wurden / werden nicht mehr ausreichend erfüllt. Enttäuschung ist an die Stelle von Hoffnung getreten.

Der Gedanke an Trennung kommt auf, und er scheint auf den ersten Blick naheliegend. Ohne sich bis ins letzte darüber bewusst zu sein, ziehen die Partner vielleicht folgende Konsequenz: „Wenn meine (Ideal)-Vorstellungen von dir, meinem Partner / meiner Partnerin nicht erfüllt, meine Bedürfnisse im Zusammenleben mit dir nicht ausreichend befriedigt werden, trenne ich mich und suche jemand anderen, an den ich neue Hoffnung knüpfen kann.“

Der Gedanke an Trennung ist möglicherweise nicht grundsätzlich verkehrt, nur wäre es – so meinen wir – vielleicht hilfreicher und konstruktiver, wenn die Trennung woanders geleistet würde als auf der Ebene von „Bett und Tisch“. Etwa so: „Jeder von uns beiden Partnern trennt sich von der Vorstellung, der andere müsse den eigenen Erwartungen entsprechen und die eigenen Bedürfnisse voll und ganz befriedigen.“

**DER WEG WIRD  
FREI, DEN ANDEREN  
ALS DEN ZU SEHEN  
UND ZU SCHÄTZEN,  
DER ER IST – UND  
NICHT VOR ALLEM  
ALS DEN, DER  
MEINE WÜNSCHE ZU  
ERFÜLLEN HAT.**

Trennung in diesem Sinne würde bedeuten, die Verantwortung für das eigene Wohlergehen selbst zu übernehmen und darin eigenständig kreativ zu werden. Konkret könnte das zum Beispiel heißen: „Ich erwarte nicht länger von dir, dass du mir die bunte Welt nach Hause bringst und mir etwas Farbe in meinem grauen Alltag bescherst, sondern ich Sorge von nun an selbst dafür, dass mein Alltag farbiger wird. Ich übernehme selbst die Verantwortung für mein Glück und laste sie nicht länger dir an.“ „Ich erwarte nicht länger von dir, dass du mich umsorgst, Behaglichkeit in mein Leben bringst und dich darum kümmerst, dass im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis alles funktioniert, sondern ich werde von nun an selbst meinen Teil dieser Aufgaben übernehmen. Ich übernehme selbst die Verantwortung für mein Glück und laste sie nicht länger dir an.“ Damit wird der Partner/die Partnerin von einer Bürde befreit,

die ohnehin niemand tragen kann: nämlich Garant für das Glück eines anderen Menschen zu sein.

Der Weg wird frei, den anderen als den zu sehen und zu schätzen, der er ist: der andere, der so ist, wie er ist, und der nicht in erster Linie dazu da ist, meine eigenen Wünsche zu erfüllen, der dennoch mein Leben bereichert und durch den ich Anregungen zu meiner weiteren Entwicklung und Reifung erhalte.

2.

Bei vielen Paaren kann man eine unheilvolle Verstrickung von Gefühlsäußerungen und Gefühlsreaktionen des einen mit denen des anderen beobachten. Das Grundmuster lautet dann: „Ich bin so, weil du so bist.“ Oder auch noch mehr zugespitzt: „Ich muss so und so sein, weil du so und so bist.“

Ein typischer Gesprächsablauf könnte so klingen: „Immer wenn ich abends mal weggehen will, macht mein Partner eine miese Miene. Ich kann deshalb gar nichts unternehmen.“ „Ich weiß überhaupt nicht, was sie hat. Natürlich kann sie was unternehmen.“ „Aber wenn ich das tue, bist du sauer. Also kann ich eben doch nichts unternehmen.“ „Verlangst du etwa von mir, dass ich Beifall klatsche, wenn du gehst, auch wenn mir danach überhaupt nicht zumute ist und ich es lieber hätte, du würdest zu Hause bleiben?“ Gebräuchliche Äußerungen wie „Du verdirbst mir die Laune“, „Du machst mich so zornig/ traurig“, „Du machst mir Schuldgefühle“, „Du machst mir Angst“ weisen darauf hin, dass hier dem anderen die Verantwortung für die eigenen sogenannten „schlechten“ Gefühle zugewiesen wird. Die Schlussfolgerung mancher Partner ist: „Um mich besser

WO INNERLICH  
DEUTLICH  
GETRENNT WERDEN  
KANN ZWISCHEN  
DEM, WAS  
DER ANDERE TUT,  
UND DEM, WIE  
MAN SELBST  
DAMIT UMGEHT, DA  
IST MÖGLICHER-  
WEISE DIE ÄUSSE-  
RE TRENNUNG IM  
SINNE DER AUF-  
LÖSUNG DER  
PARTNERSCHAFT  
NICHT MEHR DAS  
THEMA.

zu fühlen bzw. die schlechten Gefühle loszuwerden, trenne ich mich am besten von meinem Partner, den ich ja für den Verursacher / Verantwortlichen halte.“

Trennung ist hier auch tatsächlich angebracht, aber eher die Trennung im Sinne einer Grenzziehung zwischen dem, was der andere sagt oder tut, und der eigenen Reaktion darauf, also dem Umgang mit den eigenen Gefühlen. Letzteres liegt in der eigenen Verantwortung und auch in den eigenen Gestaltungsmöglichkeiten. Manchmal hilft es, zu überlegen, welche grundsätzlichen Reaktionen denkbar sind. (Außerdem entlastet es, macht möglicherweise sogar Spaß und trägt zu einer gewissen gesunden Distanzierung vom Problem und zur kreativen Erweiterung eigener Handlungsmöglichkeiten bei!)

„Immer wenn ich abends mal weggehen will, macht mein Partner eine miese Miene. Ich kann daraufhin stillschweigend oder auch maulend mein Vorhaben aufgeben.

Ich könnte aber auch: ihn fragen, was er fühlt / ihn ignorieren / zu weinen anfangen / wütend werden / schimpfen / ihm eine Belohnung versprechen / ihm einen Deal vorschlagen / ihn zu überzeugen versuchen, dass es doch auch zu seinem besten ist / ihm einen Kuss auf die Nasenspitze geben / ihn zum Lachen bringen / ihn einladen mitzukommen / ihm vorschlagen, mit dem Abend was Nettes anzufangen / ihn verspotten / etwas völlig Unerwartetes tun / mit ihm gemeinsam überlegen, wie der Abend noch verlaufen könnte oder ob es eine ganz andere Lösung gibt...“

Wer grundsätzlich erkannt hat, dass es nicht nur eine – die bisher bevorzugte – Möglichkeit zu reagieren, mit dem Problem umzugehen, gibt, sondern eigentlich eine wahre Fülle von Verhaltensweisen zur Wahl steht, der ist auf dem besten Wege,

WIE UNTER  
WIEDERHOLUNGS-  
ZWANG SCHEINEN  
SICH JEWEILS ZWEI  
ZUSAMMENZU-  
TUN, DIE EIGENT-  
LICH NOCH ALTE  
RECHNUNGEN  
MIT DEN EIGENEN  
ELTERN OFFEN  
HABEN.

einen unheilvollen Teufelskreis zu durchbrechen. Wo innerlich deutlich getrennt werden kann zwischen dem, was der andere tut, und dem, wie man selbst damit umgeht, da ist möglicherweise die äußere Trennung im Sinne der Auflösung der Partnerschaft nicht mehr das Thema.

Dann gilt: Jeder hat das Recht so zu sein, wie er will.

Jeder andere hat das Recht (und im Prinzip auch die Fähigkeit!) darauf zu reagieren, wie er will.

3.

Bei manchen Paaren beschleicht Berater das Gefühl, dass es sich im tiefsten weniger um eine Partnerschaft erwachsener Liebender handelt als um ein Paar, das – meist ohne es recht zu merken und zu wollen – alte Konstellationen aus den Herkunftsfamilien wiederbelebt hat: die dominierende Mutter und der rebellische Sohn, der autoritäre Vater (oder Bruder) und die brave Tochter (oder Schwester), die sorgende Mutter (oder Schwester) und der verwöhnte Junge (Bruder), der abwesende, sich entziehende Vater und das kleine Mädchen, das verzweifelt um seine Zuwendung ringt, usw.

Wie unter Wiederholungszwang scheinen sich jeweils zwei zusammenzutun, die eigentlich noch alte Rechnungen mit den eigenen Eltern (oder Geschwistern oder sonstigen wichtigen Bezugspersonen) offen haben. Erst wenn die bearbeitet sind und eine gewisse Versöhnung mit der eigenen Kindheit stattgefunden hat, ist der Weg frei für wirkliche Begegnung unter erwachsenen Liebespartnern. Doch allzu oft wird in der Trennung vom Partner, der dem eigenen Vater/der eigenen Mutter im Laufe der Zeit so verblüffend ähnlich geworden ist, der ersehnte Befreiungsschlag gesehen.

Tatsächlich befreiend wäre es aber wohl eher, sich selbst von den alten, vertrauten, eingespurten Rollen, wie sie in der Kindheit gelernt wurden, zu lösen und neue zu erlernen. Statt darauf zu hoffen oder zu fordern, dass der andere sich ändert und einem endlich, endlich gibt, was einem der eigene Vater/die eigene Mutter früher vorenthalten hat, ist es aussichtsreicher, sich selbst zu ändern. (Das nämlich liegt in der eigenen Kraft, den anderen zu ändern nicht.)

Die Frau, die angestrengt um die Liebe des Partners kämpft, so wie sie schon als kleines Mädchen angestrengt um die Liebe des Vaters gekämpft hat, kann sich entscheiden, diesen Kampf aufzugeben und sich selbst gut zu sein. Statt auf Anerkennung von außen zu warten, kann jeder lernen, sich selbst zu achten und zu akzeptieren – was erstaunlicherweise oft die Folge hat, dass dann auch die Anerkennung von anderen kommt.

So könnte eine Frau sagen: „Schon als kleines Mädchen habe ich gemeint, ich genüge meinem Vater nicht, dass er sich so gar nicht für mich interessierte. Ich habe mich wer weiß wie angestrengt, war brav und gut in der Schule, aber es hat alles nichts genutzt. Nun erlebe ich bei meinem Mann ähnliches. Ich tue alles für ihn, bin eine Superhausfrau und auch gut im Beruf. Aber es scheint ihm gar nicht viel zu bedeuten. Jedenfalls kriege ich selten mal was Anerkennendes zu hören. Jetzt habe ich beschlossen, mehr darauf zu achten, was mir selbst gut tut. Ich bin mir selbst das wert.“ Was dann passiert, bringt Bewegung in die Partnerschaft – zugegeben: mit ungewissem Ausgang. Immerhin enthält es die Chance, zufriedenstellendere Beziehungen zu schaffen.

Der Mann, der gegen die eigene Frau rebelliert, wie er schon als Junge gegen die anscheinend übermächtige Mutter rebelliert hat, kann die Augen aufmachen und sehen, dass es außer gewohnheitsmäßiger Rebellion oder Verweigerung auch noch andere, angemessenere Formen der Abgrenzung, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung gibt – und ausserdem vielfältige Formen des fairen Aushandelns und des Zusammenwirkens. Er könnte sagen: „Immer wenn meine Frau was von mir wollte, hörte ich geradezu die Stimme meiner Mutter: ‚Tu dies und tu das, lass dies und lass das.‘ Schon als Junge habe ich dann die Ohren auf Durchzug gestellt, so wie jetzt bei meiner Frau. ‚Nun gerade nicht, das war mein Motto. Jetzt habe ich kapiert, dass ich damit genauso eingeengt bin, als wenn ich stets sämtliche Forderungen erfüllen würde. Also muss ich nun jedes Mal selbst überlegen und entscheiden, was zu tun ist, was ich tun will und was nicht. Manchmal hat meine Frau ja recht mit ihren Forderungen, manchmal weise ich aber auch was zurück. Tja, erwachsen sein heißt, zu tun, was man selbst will – selbst wenn die eigenen Eltern oder der eigene Partner es ebenfalls wollen.“

Trennung in diesem Sinne bedeutet sich zu lösen aus der Festgelegtheit auf bestimmte, in der Kindheit erlernte Rollen, neue, manchmal sogar gegensätzliche hinzuzulernen und schließlich frei zu entscheiden, wer und wie man in welchen Situationen wem gegenüber sein will. Voraussetzung ist der feste Glaube an die Möglichkeit: Was Hänschen (oder Gretchen) nicht gelernt hat, kann Hans (oder Grete) immer noch lernen.

**MANCHMAL TRENNT  
SICH JEMAND  
LIEBER VOM  
PARTNER / VON DER  
PARTNERIN ALS  
VON DER EIGENEN  
HERKUNFTSFAMILIE.**

4.

Bei anderen Paaren, die an Trennung denken, gewinnt man als Begleiter im Laufe eines Beratungsprozesses den Eindruck, dass die Trennung quasi an der falschen Stelle ansetzt.

Manchmal trennt sich jemand lieber vom Partner als von der eigenen Herkunftsfamilie. Damit ist nicht unbedingt eine äußere, räumliche Trennung gemeint. Doch was bedeutet es, wenn jemand zwar mit einem Partner zusammenwohnt, im Grunde aber so sehr den Regeln, Gewohnheiten und Werten der eigenen Herkunftsfamilie verhaftet ist, dass er andere Regeln, Gewohnheiten und Werte kaum akzeptieren kann? „Bei uns zu Hause wurde das immer so gemacht, und deshalb muss es nun in meiner Partnerschaft/ Familie auch so sein!“ Ein verräterischer Satz, aufgrund dessen man zumindest kritisch überprüfen sollte, ob eine allzu enge Verquickung mit der Herkunftsfamilie besteht.

Ein anderes Mal bildet ein Partner mit den eigenen Kindern eine geschlossene Einheit, von der der andere sich dermaßen ausgeschlossen, abgetrennt fühlt, dass es schließlich zur tatsächlichen äußeren Trennung kommt.

„Mein Mann kann mit den Kindern nichts anfangen. Sie sind halt auch richtige Mama-Kinder.“ „Seit die Kinder da sind, bin ich für meine Frau Luft. Ich tauge allenfalls noch als Erbringer des Familieneinkommens.“ Achtung, solche Bemerkungen deuten den Beginn einer unheilvollen Entwicklung an, die schleunigst Gegenmaßnahmen erfordert.

Eine gesunde, nicht übertriebene, flexible Abgrenzung des Paares sowohl von den eigenen Eltern wie von den eigenen Kindern zu leisten, erweist sich immer wieder als ein schwie-

riger Balanceakt, der viel Achtsamkeit erfordert. Denn das Wir-Gefühl des Liebespaares droht allzu leicht vom Wir-Gefühl des Familienverbandes verschluckt zu werden. Nicht umsonst wird daher in Beratungen immer wieder dazu angeregt, die Paar-Ebene ganz bewusst zu stärken, z. B. dadurch dass die Partner sich Zeit und Raum nur für sich als Paar nehmen.

Gut ist es, wenn die Partner sagen können: „Ja, wir achten beide darauf, dass wir auch noch etwas miteinander anfangen können, wenn wir allein miteinander sind. Wir haben uns noch was zu sagen, und wir können miteinander schweigen. Wir wissen, dass wir beide zusammen gehören, auch wenn unsere Kinder längst ihr eigenes Leben leben (werden). Und wir wissen, dass wir eine ganz eigene Beziehung zueinander haben, die sich unterscheidet von all unseren anderen Beziehungen, die wir auch noch haben, zum Beispiel die zu unseren Eltern, Geschwistern, und Freunden.“

Trennung bedeutet hier also eine gewisse Grenzziehung um die beiden Partner herum, um ihnen – quasi dem Rest der Welt gegenüber – einen eigenen Raum als Paar und notwendigen Zusammenhalt zu garantieren.

Trennung als notwendiger Aspekt von Partnerschaft, so wie wir es hier dargestellt haben, ist nicht immer leicht zu leisten. Der natürliche Wunsch nach Nähe und die weit verbreitete Vorstellung, eine Liebesbeziehung müsse immerwährende harmonische Zweisamkeit sein, führen oft dazu, dass die sinnvollen Trennungen in Partnerschaften aus dem Blick geraten. Doch jedes Paar kann daran etwas tun und damit möglicherweise eine äussere Trennung vermeiden. Voraussetzung: Entschlusskraft und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Wir helfen gern dabei.

**TRENNUNG KANN  
EINE GRENZZIEHUNG  
UM DIE BEIDEN  
PARTNER HERUM  
BEDEUTEN,  
UM IHNEN EINEN  
EIGENEN RAUM  
ALS PAAR UND  
DEN NOTWENDIGEN  
ZUSAMMENHALT  
ZU GARANTIEREN.**

**WEITERE THEMEN**

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter:

[www.ehe-familien-lebensberatung.de](http://www.ehe-familien-lebensberatung.de)

**IMPRESSUM**

Verantwortlich:

Der Diözesanbeauftragte für die kath. Ehe-Familien-Lebensberatung im Erzbistum Köln

Redaktion:

Gabi Hähner

Claudia Richter

Georg Riesenbeck

Gestaltung:

permanent. Wirtschaftsförderung

[www.permanent.de](http://www.permanent.de)

EFL-BERGISCH-GLADBACH    EFL-NEUSS  
EFL-BONN    EFL-KÖLN-PORZ  
EFL-DÜSSELDORF    EFL RATINGEN  
EFL EUSKIRCHEN    EFL-RHEIN-ERFT-KREIS  
EFL-GUMMERSBACH    EFL-SIEGBURG  
EFL-KÖLN    EFL-WUPPERTAL

Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen haben sich zu einer Onlineberatungsstelle zusammengeschlossen: [www.onlineberatung-efl.de](http://www.onlineberatung-efl.de)



IM LEBEN GUT BERATEN.  
katholische  
ehe-familien-lebens-  
beratung