

HILFE  
AUS  
EIGENER  
KRAFT

GISELA  
HÖTKER-PONATH

# Trennung ohne Rosenkrieg

*Ein psychologischer Wegweiser*



Fach-  
ratgeber   
Klett-Cotta

Veränderungsprozesse sind gar nicht so unterschiedlich, wie oft angenommen wird. Sie sind zeitlich verschoben und haben andere Schwerpunkte. In diesem Buch geht es auch darum, gängige Denkmuster wie »*der Verlassende ist der Starke, aber auch der Böse*« und »*der Verlassene ist der Leidende und das Opfer*« aufzuweichen. Gelingt es den Betroffenen im Laufe des Trennungsprozesses hin und wieder, einen Blick über das eigene Erleben hinaus auf den getrennten Partner zu richten, kann es helfen, »*Rosenkriege*« zu vermeiden. Dieses umso mehr, wenn betroffene Kinder erleben, dass

die getrennten Eltern ein gewisses Verständnis und gegenseitige Wertschätzung füreinander aufrechterhalten oder zu einer späteren Zeit wiedergewinnen können. Überfordern Sie sich jedoch nicht. Verständnis hat seine Grenzen. Gerade am Anfang der Trennung oder, wenn viele Verletzungen passiert sind, aber auch wenn Sie schwer loslassen können, ist es eher hinderlich, sich mit der Perspektive des anderen zu befassen. Dann lassen Sie die entsprechenden Passagen aus und lesen nur das, was Sie betrifft.

*Empfehlungen für denjenigen, der verlassen worden ist, sind im Text*

*grau hinterlegt. Empfehlungen für den Trennungsaktiven finden Sie im grauen Rahmen.*

Ich möchte Sie als Leser und Leserin anregen, das Buch so zu benutzen, wie es Sie gerade interessiert: Sie können es von Anfang bis Ende lesen oder immer dann, wenn Sie in einer bestimmten Phase Orientierungshilfe oder Mut zum Durchhalten brauchen. Sie können es aber auch nutzen, weil Sie hin und wieder wissen wollen, was Ihren getrennten Partner gerade so ›umtreiben‹ könnte. Dieses Buch bietet das psychologische Wissen und die Anregungen, welche Paare in einer

Trennung benötigen. Es enthält Fallbeispiele, wertvolle Selbsttests, Übungen und praktische Anregungen.

Es ist das Resultat meiner therapeutischen Arbeit mit Paaren (mit und ohne Trauschein), die sich wieder finden oder trennen, und mit Eltern, die nach der Trennung um ihre gemeinsame Verantwortung für ihre Kinder ringen. Meine langjährige Erfahrung als Therapeutin ermöglicht mir die Perspektive von außen und lässt mich beide Seiten beschreiben und verstehen – die des Verlassenen und die des Verlassenden. Es ist mir ein besonderes Anliegen, meine *Allparteilichkeit* im Verstehen und

Begleiten von getrennten Paaren zu wahren, und ich hoffe, dieses auch in diesem Buch verwirklicht zu haben, wenngleich der Schwerpunkt meiner therapeutischen Arbeit und auch hier im Buch auf der Seite der Verlassenen liegt. Ich habe die Vision, dass es möglich sein kann, von einer »Kultur der Beziehung« zu einer »Kultur der Trennung« zu kommen. Meine therapeutische Erfahrung liegt überwiegend in der Arbeit mit heterosexuellen Personen und Paaren. Wenn sich Unterschiede im Trennungsgeschehen von hetero- und homosexuellen Paaren überhaupt festmachen lassen, dann auf der Ebene