

Gina Kästele

Und plötzlich
wieder
Single

Eine Trennung bewältigen
und neue Perspektiven entwickeln



Kösel

dass Ernüchterung eintritt. Der Partner wird in seinen positiven Aspekten nicht mehr wahrgenommen, weil die ungelösten Konflikte im Alltag dominieren. Im gemeinsamen Leben mit dem Partner scheint ein angemessenes Aufeinander-Eingehen unmöglich geworden zu sein. In Streitsituationen wird aufgrund der gemeinsamen Geschichte mit den immer gleichen, beziehungsschädigenden Mustern reagiert. Ursache und Wirkung schaukeln sich auf und verschmelzen in einem Teufelskreis.

Früher oder später ist die daraus resultierende Enttäuschung so groß, dass die Auflösung der Beziehung gewünscht wird. Die Denk- und Verhaltensweisen eines Partners sind dann so belastend, dass der entscheidende Schritt zur Auflösung der Beziehung getan wird. Mit der Auflösung der Beziehung ist der Wunsch verbunden, den »Schatten« zurückzulassen, um sich in der Begegnung mit neuen Menschen wieder positiv definieren zu können.

Susi und Kevin gehen nach 18 Monaten auseinander, obwohl Susi schwanger ist. In den ersten Monaten ihrer Liebe glaubten beide daran, im anderen den idealen Partner fürs Leben gefunden zu haben. Susi bezeichnete Kevin als einfühlsam und verständnisvoll. Kevin war stolz auf Susi, weil sie so gut aussieht und beruflich mehr erreicht hat als er.

Schon nach wenigen Monaten zeigen sich die ersten Schwierigkeiten. Kevin wird aggressiv, wenn Susi zu einer beruflichen Fortbildung fährt. Er beschuldigt sie, dort auf Männerfang zu sein, und bestraft Susi durch Kontaktabbruch und die Androhung, sie zu verlassen, wenn sie sich weiterhin mehr um ihren Beruf als um ihn kümmere.

Kevin, der nach der Trennung eine Therapie durchführte, fand heraus, dass er sich – verglichen mit seinem erfolgreichen Bruder – als Versager fühlte. In der gemeinsamen Zeit mit Susi übertrug er die dem Bruder gegenüber gehegten Empfindungen auf seine Partnerin. Er

verstrickte sich in Reaktions- und Handlungsweisen, die als Ausdruck seines Minderwertigkeitsgefühls angesehen werden können.



FRAGEN ZUR SELBSTANALYSE

- › **Werden Sie zum Detektiv in Ihrer eigenen Lebensgeschichte! Beschäftigen Sie sich damit, welche schmerzlichen Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit möglicherweise dazu geführt haben, dass Sie sich in Streitsituationen nicht angemessen verhalten.**
- › **Denken Sie auch darüber nach, welche Altlasten Ihr Partner in die Beziehung**

**mit eingebracht haben
könnte, die letztlich dazu
führten, dass Sie heute
auseinandergehen.**

WAHRHEIT

In der Partnerschaft werden Konflikte, die in der Herkunftsfamilie entstanden sind, unbewusst ausgetragen.

HEILENDER GEDANKE

Ich kann mich von schädigenden Beziehungsmustern der Vergangenheit befreien.

NÜTZLICHE ANREGUNG

Stellen Sie sich vor, in einem Raum zu sein, in dem Sie sich von den Strapazen der Vergangenheit erholen können. Gestalten Sie den Raum nach Ihren Vorstellungen. Vielleicht möchten Sie einen Kamin einbauen, um sich dort aufzuwärmen, oder ein Bild aufhängen, dessen Anblick tröstlich und kraftspendend auf Sie wirkt.

Der Dialog verstummt – die Entfremdung beginnt

In einer gut funktionierenden Partnerschaft findet ein ständiger Austausch statt. Im Dialog und in der Diskussion können Unsicherheiten benannt, Zweifel thematisiert und Verwirrungen eingegrenzt werden. Dadurch wird Missverständnissen vorgebeugt. Gerade in Konfliktsituationen ist es notwendig, dass sich das Paar im gemeinsamen Gespräch verstärkt darum bemüht, die Schwierigkeiten zu bereinigen. Das klärende Gespräch setzt die Absicht beider Partner voraus, sich Zeit für die Klärung der Unstimmigkeiten zu nehmen, dabei neue Wege zu

beschreiten und Kompromisse einzugehen, die für beide Partner vorstellbar und lebbar sind.

Ein Mangel an Austausch führt in Partnerschaften früher oder später dazu, dass die Zweisamkeit starr und unlebendig wird. Vorhandene Konfliktpunkte werden nicht benannt, Schwierigkeiten nicht angesprochen und das Unangenehme wird verdrängt, so als ob man es unsichtbar machen und »unter den Teppich« kehren könnte. Das Unausgesprochene und Ungeklärte gewinnt dann an Macht und beeinflusst den weiteren Verlauf der Beziehung. Wie ein Feuer, das schwelt, wirken die weggeschobenen und nicht benannten Themen auf das Unterbewusstsein ein. Sie können zu einer inneren Distanzierung voneinander und zu einem Verlust der bisher füreinander empfundenen positiven Gefühlsqualitäten führen. Wird die daraus resultierende Unzufriedenheit weiterhin nicht angesprochen, kommt es in der gemeinsamen Paarbeziehung irgendwann zu einem Punkt der Entfremdung. Die Luft wird immer »dicker« und klärende Gespräche sind dann nur noch unter erschwerten Bedingungen möglich.

Zwei Menschen, die einerseits noch miteinander verbunden sind und viele Abende nebeneinander einschlafen, werden sich andererseits immer fremder. Die Beziehung ist voller heimlicher und verschwiegener Gedanken, die dazu führen, dass der Dialog zu verstummen beginnt und jeder in einen seelischen Bereich abtaucht, der die Entfremdung weiterhin verstärkt. Die Lebens- und Liebespartner haben sich gefühlsmäßig voneinander verschlossen. Sie »verhärten«, halten Gefühle zurück, verschanzen sich hinter feindseligem Schweigen, wobei sich der körperliche, seelische und geistige Austausch auf das Nötigste reduziert.

Chris bemerkt, dass Tobi heimlich zu trinken beginnt. Sie hat Angst, mit ihrem Partner darüber zu sprechen, weil sie Schwierigkeiten vermeiden möchte. Tobi trinkt, weil seine Bemühungen, nach der Geburt des zweiten Kindes wieder eine sexuelle Beziehung mit seiner Frau aufzunehmen,

gescheitert sind. Er versuchte gelegentlich erfolglos, mit seiner Frau darüber zu sprechen. Sie wich aus, lenkte ab und wechselte das Thema.

Dies ist eine Situation, in der die Trennung zu einer möglichen Alternative wird, um eine Partnerschaft, in der Konflikte nicht benannt werden können, aufzulösen. Die äußere Trennung ist dann nur noch eine Frage der Zeit, um aus der Beziehung auszubrechen. Beide Partner warten einen günstigen Moment ab, um sich zu trennen. Dieser ist beispielsweise dann gegeben, wenn die gemeinsamen Kinder groß genug sind, um eigene Wege zu gehen.



FRAGEN ZUR SELBSTANALYSE

Sicherlich gab es in Ihrer Beziehung eine Phase, in der Sie beide oder einer von Ihnen mehrere Versuche unternommen haben, anstehende Schwierigkeiten zu klären. Was hat letztlich dazu geführt, dass Sie den Kontakt zueinander verloren haben? Finden Sie fünf mögliche Gründe, die dazu beitragen. Denken Sie dabei auch über Ihr eigenes Verhalten nach. Welchen Part haben Sie in diesem Spiel übernommen: bereitwillig mitgeschwiegen oder anfänglich verzweifelt versucht, den Partner zu Reaktionen zu veranlassen? Wie erklären Sie sich das Scheitern Ihrer Bemühungen?