



Trennung in Liebe: „Ich hatte mich einfach verändert“

Mit dem Ende einer Beziehung kommt der Streit. Doch es gibt Wege, in Freundschaft zu gehen.

Von *Caroline Rosales*

Quelle: Hamburger Abendblatt

„Als sie einander acht Jahre kannten (und man darf sagen: sie kannten sich gut) kam ihre Liebe plötzlich abhanden. Wie andern Leuten ein Stock oder Hut. Sie waren traurig, betrugten sich heiter, versuchten Küsse, als ob nichts sei, und sahen sich an und wussten nicht weiter. Da weinte sie schließlich. Und er stand dabei“, heißt es in dem berühmten Gedicht „Sachliche Romanze“ von Erich Kästner.

Bei Ulrike und Jens, zwei Architekten aus Berlin, war es ähnlich. Sie kannten sich zehn Jahre, haben gemeinsam zwei kleine Kinder, als sie im Sommer diesen Jahres feststellten, dass etwas nicht stimmte. Ihre Beziehung war wie gewohnt harmonisch. Sie badeten ihre Kinder im Meer der Atlantikküste, sahen sie sich lächelnd an, aber eigentlich durch den anderen hindurch. In langjährigen Beziehungen geht die Liebe still, sagen Psychologen. Heute wird in Deutschland laut Familienministerium jede dritte Ehe geschieden. Die durchschnittliche Ehedauer bis zur Scheidung beträgt rund 15 Jahre, was allerdings auch heißen kann, dass die Partner bis zu Zeitpunkt der amtlichen Scheidung schon länger getrennt leben.

Trennung: Ulrike konnte sich plötzlich die Zukunft mit Jens nicht mehr vorstellen

„Ich konnte mir die Zukunft mit Jens plötzlich nicht mehr vorstellen, obwohl es absurd war. Wir haben unsere über alles geliebten Kinder, unsere Wohnung in München, die auch noch Jens' Mutter gehört.“

Für Ulrike war es da fast erleichternd in den nächsten Tagen herauszufinden, dass Jens während des Familienurlaubes engen Kontakt mit einer Bekannten aus seinem Büro hielt. Als er nach einer Woche Familienurlaub andeutete, er müsse zwei Tage nach Hause fliegen, um Unterlagen zu holen, sagte Ulrike „Okay“ und freute sich abends alleine auf der Couch ein Glas Wein zu trinken oder mit den Nachbarn in die Brasserie zu gehen. Die Tage zuvor hatte sie trotz moralischer Bedenken und schlechtem Gewissen sein Handy gecheckt – im Grunde wusste sie Bescheid.

„Den einen Grund, den die Partner immer formulieren, den gibt es in Wahrheit nicht“

Meistens, so berichten Therapeuten und Psychologen, geht die Liebe in langjährigen Beziehungen still und ohne großes Drama. So war es auch bei Mathias Voelchert. Der Autor und Leiter der Familienwerkstatt Familylab in Niederbayern schrieb den Bestseller **„Trennung in Liebe“** (Kösel), der jetzt neu aufgelegt wird. Der Paarberater trennte sich damals nach 20 Jahren Ehe von seiner Frau – aus vielen Überlegungen heraus.

„Den einen Grund, den die Partner immer formulieren, den gibt es in Wahrheit nicht“, sagt er aus langjähriger Praxiserfahrung. Oft gehe es bei einer Trennung nur um einen selbst. Erinnerungen an den Menschen, der man nicht mehr sein wollte. So empfindet das auch Ulrike heute. Drei Monate nach dem Urlaub im vergangenen Jahr trennte sie sich von ihrem Mann.

„Es lag nicht an Jens, ich hatte mich einfach verändert. Jens erinnerte mich an den Menschen, der ich nicht mehr sein wollte. Die sich ständig beschwerende monotone Mutter.“ Die Trennung habe Ulrike dann als stärkend und befreiend empfunden. „Ich fing an, wieder auszugehen, zu tanzen, ich wusste auf einmal wieder, wer ich früher gewesen war, bevor ich ihn kennengelernt hatte.“ Die Wiederbegegnung mit sich selbst empfinden laut Voelchert viele Ex-Partner als befreiend. Auch das Kennenlernen eines neuen Partners sei nie Grund für das Ende der Beziehung.

Nur wer sich von der Beziehung gelöst hat, kann sich neu verlieben

„Der Partnerplatz muss frei sein. Wenn sich der Partner nicht schon vorher innerlich gelöst hat, kann dieser sich nicht verlieben“, erklärt der Experte. Er selbst habe damals mit seiner Frau und Mutter seiner zwei Kinder einen langen Spaziergang unternommen und ihr erklärt: „Ich werde mich von dir trennen.“ Das Gespräch sei sehr ruhig abgelaufen. Erst Wochen später zog er zuhause aus.

Mit seinen Kindern habe Mathias Voelchert gleich am selben Tag offen über das Ende seiner Ehe gesprochen und kein großes Grauen daraus gemacht. Ehrlichkeit sei dabei der wichtigste Faktor. „Ich habe in meiner Praxiszeit noch nie eine leichtfertige Trennung erlebt. Die Menschen machen sich sehr viele Gedanken und es ist wichtig, dass sie diese offenen Herzens mit ihrem Partner teilen.“

Vor allem aber, erklärt Voelchert, sollten beide versuchen, ohne Vorwürfe zu arbeiten – und mit klar verteilten Rollen. „Der erste Partner, der Vater oder die Mutter der Kinder, sollte immer seinen Platz behalten. Für diesen hat man Respekt. Man lässt nichts auf ihn kommen – auch wenn der neue Partner, den Ex-Partner kritisiert.“

Eine gute Trennung ist auch für die Kinder in der Beziehung wichtig

Kinder würden keinen Schaden durch eine Trennung erleiden, wenn sie wüssten, dass ihre Eltern immer beide für sie da sind. Sie sollten darauf achten, nicht vor ihren Kindern über den Ex zu schimpfen. „Damit beleidige ich immer die Hälfte des Kindes“, sagt Voelchert. Und das sei für Kinder sehr verletzen. Auch sei es ratsam, sehr früh einen Paartherapeuten oder einen Mediator zu konsultieren und dann zu zweit zu den Sitzungen zu gehen.

Jens und Ulrike haben es für ihre Töchter auch versucht und sind mit einigen Anfangsschwierigkeiten, Streits an den Punkt gekommen, dass sie die Kindergeburtstage wieder zusammen feiern können. Immerhin. Sie sagt aber auch: „Ihn zu sehen, als Freund nicht als meinen Mann fühlt sich immer noch unlogisch an. Und manchmal tut es noch weh.“

Buchempfehlung *„Trennung in Liebe ... damit Freundschaft bleibt“*
DVD *TRENNUNG UND DANN... DVD*