

JESPER JUUL

MATHIAS VOELCHERT

Geborgen und stark

Wie Eltern in Trennung
Orientierung und Halt geben



Kösel

Das Buch

Wenn sich Eltern trennen, ist das oft schmerzlich und stellt sie vor die schwierige Aufgabe, diesen Schritt familienverträglich zu vollziehen. Wie berücksichtigt man die Gefühle und Reaktionen der Kinder am besten? Wie spricht man mit ihnen, um die Situation zu erklären? Wie lässt sich das Familienleben in zwei Haushalten verlässlich gestalten, sodass die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden? Und was tun, wenn es hakt?

In diesem Buch finden Eltern kompetente und authentische Antwort darauf, wie sie die Trennungssituation für ihre Kinder einfühlsam gestalten und so dafür sorgen, dass diese weiterhin geborgen und stark aufwachsen.

Die Autoren

Jesper Juul (1948–2019) war einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas, Konfliktberater und Gründer des Elternberatungsprojekts familylab international. Durch zahlreiche Seminare, Vorträge, Medienauftritte und erfolgreiche Elternbücher wurde er international bekannt. Seine respektvolle, gleichwürdige Art, mit Menschen umzugehen, beeindruckt Fachleute wie Eltern auch heute immer wieder neu.

Mathias Voelchert, geb. 1953, ist Gründer und Leiter von familylab.de. Er berät u.a. Paare und Familien zum Thema Trennung in Liebe, Gleichwürdigkeit und gelingende Beziehung. Er ist Betriebswirt, Ausbilder, praktischer Supervisor, Coach mit systemischer Ausbildung und diversen Weiterbildungen, Autor und seit 1983 selbstständiger Unternehmer. Außerdem bildet er seit Jahren Fachleute zum Thema Beziehungskompetenz in Schulen, Unternehmen und in der Familienberatung weiter. Der Vater von zwei erwachsenen Kindern lebt mit seiner Frau im Bayerischen Wald.

Jesper Juul • Mathias Voelchert

Geborgen und stark

JESPER JUUL
MATHIAS VOELCHERT

Geborgen und stark

Wie Eltern in Trennung
Orientierung und Halt geben

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Übersetzung aus dem Dänischen von Knut Krüger: S. 96–101 (*Das Wohl des Kindes*)

Dieses Buch basiert auf Vorträgen, die Jesper Juul und Mathias Voelchert 2010 gehalten haben und die auf der DVD *Trennung und dann ...*, hrsg. 2011 von familylab.de – die familienwerkstatt zusammengefasst wurden.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Copyright © 2021 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Adobe Stock / Photographee.eu
Vignetten: © Adobe Stock / Keya
Verschriftlichung und Vorlektorat: Nuka Matthies
Redaktion: Knut Krüger
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31175-0
www.koesel.de

Anmerkungen des Herausgebers und der Vor-Lektorin Nuka Matthies

Wir haben uns entschieden, in diesem Text durchgängig die weibliche Form zu verwenden, wenn von Personengruppen die Rede ist. Natürlich sind in diesen Fällen immer alle Geschlechter gemeint.

Ausnahme: Der Begriff »Partner« ist für uns trotz seines grammatikalischen Geschlechts (und trotz des auch existierenden Wortes »Partnerin«) gefühlt neutral und wird bei allgemeinen Personengruppen stellvertretend für alle Geschlechter verwendet.

Auch wenn in diesem Text vorwiegend von Partnerschaften zwischen Männern und Frauen gesprochen wird, möchten wir betonen, dass die menschlichen und psychologischen Phänomene, die beschrieben werden, unserer Ansicht nach für alle Formen von Liebesbeziehungen und für Menschen aller Geschlechter gleichermaßen von Bedeutung sind.

Inhalt

11 Einleitung

von Mathias Voelchert

16 Trennung in Liebe – auf das *Wie* kommt es an

von Mathias Voelchert

22 Zum Frieden braucht es zwei, zum Krieg reicht einer

26 Verantwortung, Macht und Wertschätzung

32 Zugehörigkeit und Selbstbestimmung

36 Als Paar getrennt und doch Eltern bleiben

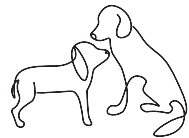
40 Hilfreiche Fragen für konkrete Denk- und Lösungsansätze

41 Trennung oder Scheidung?

von Jesper Juul

42 Zusammengehörigkeit und Trennung

45 Die Krise



48 Kinder und Trennung

von Jesper Juul

48 Die Gefühle der Kinder sind berechtigt und erlaubt

51 Wann wir uns trennen und wie wir uns trennen

53 Was brauchen unsere Kinder?

57 Verantwortung

- 59 Wie Kinder reagieren
- 62 Mit Kindern reden – über sich selbst reden
- 64 Wer wohnt wann wo?
- 68 Leben nach der Trennung

71 Zwei Zuhause

von Jesper Juul

- 71 Realismus und Romantik
- 72 Kooperation kostet Energie
- 74 Eltern müssen sich qualifizieren
- 78 Kinder wissen, was sie brauchen
- 79 Eltern sind für ihre eigenen Entscheidungen verantwortlich
- 82 Eltern haben kein Recht auf ihre Kinder
- 83 Neue Partnerinnen und neue Familien
- 86 Verantwortung und Autonomie der Kinder
- 88 Welche Rolle kann der neue Partner spielen?
- 91 Patchwork-Kommunikation
- 93 Nummer zwei auf der Hitliste
- 94 Liebes- und andere Beziehungen



96 Das Wohl des Kindes

von Jesper Juul

- 96 Kindeswohl
- 97 Was schadet Kindern?
- 100 Schuld und Verantwortung
- 102 Sich Hilfe holen!
- 103 Die Wahl des richtigen Therapeuten
- 104 Auf dem Weg in die Zukunft
- 105 Passen Sie gut auf sich auf!

108 Tragen Sie Sorge für Ihre Trauer und die Ihrer Kinder

111 **Eltern sein – auch nach der Trennung**

von Jesper Juul

112 Lernen, Vater zu sein

112 Was in den Beziehungen fehlt

114 Kinder wollen und brauchen ihre Väter

116 Kinder sind mit ihrem Trennungsschmerz oft allein

118 Die Trauer der Kinder und neue Partner

119 Kinder haben das Recht auf kompetente Eltern

120 Wenn man es nicht geschafft hat, eine Bindung aufzubauen

122 Besondere Beziehung zu einem Elternteil

124 Das Beste für uns

125 Kinder miteinbeziehen

127 **Fragerunde mit Eltern und Fachleuten**

127 Meryem

129 Kurt

131 Greta

133 Georg

135 **Danksagung**

137 Buchtipps

139 Anmerkungen

140 Die Autoren

141 familylab – die Familienwerkstatt



Einleitung

von Mathias Voelchert

Geborgen und stark werden Kinder, wenn wenigstens eines ihrer Elternteile oder ein erwachsener Ansprechpartner immer zuverlässig für sie verfügbar ist.¹ Wenn Sie verlässlich für Ihr Kind da sind, zuhören und sich gleichzeitig als ein ganz normaler Mensch mit allen Fehlern zeigen können, dann stehen die Chancen sehr gut, dass Ihr Kind sich geborgen und stark fühlt und dass diese Lebensqualitäten auch in seinem späteren Leben verankert sein werden. Und das unabhängig davon, ob es in seiner ursprünglichen Familie aufwächst oder nicht.

Dieses Buch richtet sich entsprechend an Menschen, die ihrem Partner noch mit Empathie begegnen können, aber realisiert haben, dass es zusammen nicht mehr geht. Wer jeden Bezug dazu verloren hat, was einmal schön war in der Beziehung, und deshalb nicht (mehr) in der Lage ist, sich zu trennen, ohne den anderen zu beschädigen, kann seinen Kindern diese Lebensqualitäten nicht vermitteln.

Es ist bemerkenswert, dass die Brisanz und Aktualität des Themas »Trennungsverarbeitung« seit Jahren eher zu- als abnimmt. Die passende Balance zwischen Integrität (was ich für mich selbst tue) und Kooperation (was ich für dich und an-

dere tue) zu finden, ist für beide Teile nicht leichter geworden. In Familienberatungen erlebe ich oft, dass sich dieser wiederkehrende Konflikt offenbart, wenn das Oberflächliche beiseite geräumt ist. Oft haben Paare etwas Wichtiges verloren, ohne es bemerkt zu haben. Meist wird dann über Äußerliches gestritten, obwohl es doch um Inneres geht!

Dass eine Ehe zu Ende geht, ist alles andere als ideal. Aber alle Dinge unter dem Himmel gehen irgendwann zu Ende, und wenn zeitliche Begrenztheit einer Sache ihren Wert nähme, dann würde nur Weniges im Leben wirklich gelingen. Jede Beziehung ist eine auf Zeit. Besonders der Paarbeziehung tut dieser Hinweis auf Vergänglichkeit gut. Unsere Idealisierung der Dauer setzt uns unter Druck, wenn wir am Ende einer Beziehung angelangt sind. Wenn sich zwei Menschen trennen, die sich einst geliebt haben, ist das oft mit tiefem Schmerz verbunden. Der Schmerz rührt daher, dass uns bewusst wird, was in unserer Beziehung nicht möglich war. Doch Trennung muss nicht in Bitterkeit oder Schuldzuweisungen enden. Sie kann auch die Chance für einen neuen Anfang sein.

Eine besondere Herausforderung stellt eine Trennung dar, wenn es nicht nur um ein Paar, sondern um eine Familie geht. Kinder schaffen eine unverbrüchliche Verbindung zwischen den Eltern. Auch wenn sich ein Elternteil völlig zurückzieht, Vater oder Mutter bleibt er oder sie dennoch zeitlebens. Aus Sicht der Kinder besteht die ursprüngliche Familie immer weiter: Egal, was passiert, der Vater bleibt der Papa, die Mutter bleibt die Mama – Punkt.

Kinder *brauchen* ihre Eltern, und sie brauchen ihre Eltern *groß*. Wenn Eltern sich trennen, kommen Kinder in Not, wenn die Eltern den Boden unter den Füßen verlieren und auf-

einander losgehen, angetrieben von ihrem eigenen Schmerz. An unseren Kindern können wir leicht sehen, wie unsere Trennung läuft. Sie sind die Seismographen, die anzeigen, ob es ganz gut klappt oder ob wir Eltern noch Entwicklungsluft nach oben haben. Immerhin schaffen es heutzutage mehr Eltern, sich in Frieden zu trennen. Wenn das nicht gelingt, ist es niemals die *Schuld* von jemandem. Nein, alle meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit Eltern zeigen: Wenn die liebevollen Gefühle zum Kind (oder auch zum Partner) beeinträchtigt sind, dann nur deshalb, weil jemand selbst zu tiefst verletzt wurde. Werden damit verbundener Stress und die ungelösten Ängste ausgelebt, fühlt sich das Kind bedroht und verlassen. Verlassen von seinen wichtigsten Bindungs- und Bezugspersonen! Das ist gleichbedeutend mit maximaler Verunsicherung. Dieser Stress, diese Verunsicherung führen manchmal dazu, dass Kinder versuchen, alles, was ihnen möglich ist, dazu beizutragen, dass die Eltern wieder zusammenkommen. Ein achtjähriger Junge erzählte in einer Beratung, er spanne abends im Bett immer so lange wie möglich alle Muskeln an, in der Hoffnung, dass Mama und Papa wieder gut miteinander seien. Kinder wollen alles geben, um ihr sicheres Umfeld zu erhalten.

Eltern haben in einer Trennung oft die Vorstellung, sie müssten darauf schauen, was das Beste für ihr Kind sei. Doch es ist gerade andersherum. Die Eltern müssen darauf schauen, was für sie das Beste ist. Ich erachte es als die Aufgabe von Vater und Mutter, den nächsten Entwicklungsschritt in ihrem Leben zu gehen und sich mit ihren eigenen Kinderängsten und ihrem Stress zu konfrontieren, denn das ist meist die eigentliche Ursache dafür, dass der Trennungsprozess sich so

schmerzlich gestaltet. Elternschaft ist die Spitze des Eisbergs dessen, was uns in unseren Herkunftsfamilien zugestoßen ist. Wenn wir uns daran erinnern, wie unsere Eltern und deren Eltern aufgewachsen sind, und uns dann überlegen, wie wir uns gegenüber unseren Kindern verhalten, dann können wir schon ermessen, welcher Sprengstoff uns allen in die Wiege gelegt wurde. Gerade Väter versuchen, davor wegzulaufen. Doch so schnell kann niemand laufen, wir haben unsere Herkunft und deren ungelöste Themen immer dabei. Wenn es in Trennungszeiten ernst wird, haben wir erneut die Wahl, uns diesen alten Verletzungen zu stellen und die alten Wunden endlich heilen zu lassen. Immer gewahr, dass Narben bleiben. Das ist unsere Möglichkeit, aus dem Karussell des Schmerzes auszusteigen. Dann schaffen wir es, unseren Kindern die Geborgenheit zu geben, die sie brauchen.

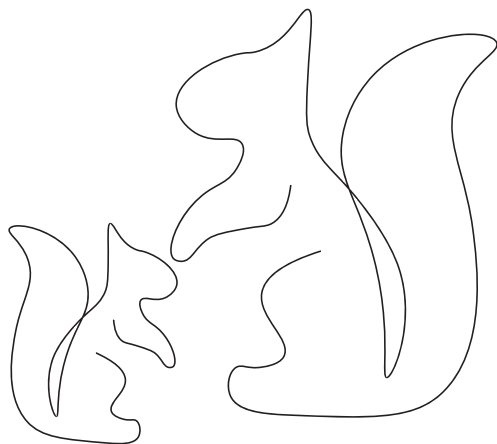
Geborgen fühlen sich unsere Kinder, und stark fürs Leben werden sie, wenn wir Eltern uns unseren gefährlichen Gefühlen, unseren Dämonen, unseren Ängsten stellen, die wir aus unserer eigenen Kindheit mitgebracht haben. Wenn wir es schaffen, unsere Wunden zu heilen, erzielen wir einen doppelten Gewinn, wir werden frei, und unsere Kinder müssen nicht Lasten, die eigentlich gar nichts mit ihnen zu tun haben, weitertragen. Das gilt nicht nur in Trennungssituationen, dann aber ganz besonders.

Im folgenden ersten Kapitel werde ich noch genauer umreißen, wie Eltern sich verantwortungsvoll trennen. In den darauffolgenden Kapiteln folgen die Überlegungen Jesper Juuls dazu, wie Eltern ihren Kindern in einer solchen Situation Halt und Orientierung geben. Ich freue mich, dass diese

Gedanken von Jesper Juul über die Gleichwürdigkeit von Beziehungen auch nach seinem Tod im Juli 2019 nichts von ihrer Aktualität verloren haben – gerade in Bezug auf sich verändernde Eltern-Kind-Beziehungen.

Auf familylab.de (der Familienwerkstatt) und auf bimw.de (Beziehungen im Wandel) finden Sie dazu weitere hilfreiche Anregungen. Ich wünsche Ihnen den bestmöglichen Gewinn aus diesem Buch.

Ihr Mathias Voelchert



Trennung in Liebe – auf das *Wie* kommt es an

von Mathias Voelchert

Uns als Eltern familienverträglich zu trennen, gelingt nur, wenn jeder sich dem anderen gegenüber verantwortungsvoll verhält, auch und gerade in der Trennung.

Doch Trennung ist ein heikles Thema, das für viele Betroffene ein großes Maß an Emotionen und Schmerz mit sich bringt. In der Regel versuchen wir, Trennungen und Abschieden auszuweichen oder sie möglichst schnell hinter uns zu bringen.

Ich selbst habe mich 1996 gezwungenermaßen mit dem Thema Trennung beschäftigen müssen – als meine erste Frau und ich uns getrennt haben. Unsere Kinder waren damals fünf und sieben Jahre alt. Wenn Sie sich heute in einer Trennungssituation befinden, würde ich Sie gern ermutigen, das Thema kraftvoll und mutig anzugehen. Lassen Sie sich nicht von Menschen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, entmutigen!

Als meine erste Frau und ich uns getrennt haben, waren wir seit zwanzig Jahren zusammen. Schon den Gedanken an eine Trennung hatte ich stets weit von mir gewiesen. Trennung

war etwas für andere Leute, aber doch nicht für mich. *Wer sich trennt, ist gescheitert und hat kapituliert – das passiert mir nie*, habe ich gedacht. Und es war wie ein Schock, als ich erkannt habe, dass es endgültig vorbei war, dass unsere Liebesbeziehung als Paar zu Ende war.

Gleichzeitig gab es so ein widersprüchliches Gefühl bei mir und bei meiner ersten Frau ebenso: Da war noch Liebe da. Von ihr zu mir und von mir zu ihr. Aber es war keine partnerschaftliche Liebe mehr, sondern eine mitmenschliche Liebe. Diese Liebe hat nicht von heute auf morgen aufgehört, sondern es gab eine Phase des Übergangs, die mich sehr verwirrt hat. Ist es wirklich vorbei oder fängt es wieder an, fragte ich mich. Kann es noch eine gemeinsame Zukunft für uns geben?

Auf diese weitverbreitete Unsicherheit möchte ich gern aufmerksam machen. Manche Menschen wissen ganz genau, dass es vorbei ist. Doch die meisten, mit denen ich spreche, sind sich ihrer Sache nicht so sicher.

Oft geraten wir mit unseren Moralvorstellungen und unseren Ansichten, was in einer Ehe erlaubt ist und was nicht, in Konflikt. Und ich denke, es ist wichtig, dass Sie sich auf diesen Punkt konzentrieren und sich genau überlegen: »Was ist mir wichtiger – meine Moralvorstellungen oder unsere Beziehung?« Die Beziehung zu Ihrer Frau, zu Ihrem Mann, zu Ihren Kindern – das ist der Dreh- und Angelpunkt Ihres Lebens, und für den lohnt es sich, zu leben. Die Moral dagegen ...

Ich sage nicht, dass man unmoralisch handeln soll, aber ich denke, es ist wichtig, zwischen Moral und Ethik zu unterscheiden. Moral beruht für mich auf vorgefassten starren

Meinungen: *Das macht man nicht.* Unsere Ethik hat hingegen mit persönlichen Überzeugungen zu tun: *Das tue ich nicht, weil es meinen Werten nicht entspricht.*

In uns allen ist der Wunsch verwurzelt, die Trennung von *Ich* und *Du* zu überwinden. Dennoch können wir uns der Erkenntnis nicht verschließen, dass wir Individuen sind und eine vollkommene Symbiose gar nicht möglich ist.

Je genauer wir unsere eigenen Grenzen kennenlernen und je besser wir lernen, die Grenzen unseres Partners zu respektieren, desto besser gelingt auch unsere Beziehung. Auch Trennungen gelingen uns besser, sofern sie dann überhaupt noch nötig sind.

Interessant ist, dass wir die Symbiose als Ziel beziehungsweise als gewünschten Langzeitzustand betrachten. Vielleicht hat das mit der Erinnerung an unsere Zeit im Mutterleib zu tun, dem ein langer Trennungsprozess folgt. Zunächst wird die Nabelschnur durchtrennt, dann entdecken Kinder ihre Selbstständigkeit, durchleben die Pubertät, gehen eigene Wege, trennen sich von vielem Althergebrachten. Abschiede und Trennungen sind uns eigentlich vertraut. Trotzdem erleben viele Menschen die Trennung vom Partner so, als würde etwas in ihnen sterben. Es stirbt aber nicht die Beziehungsfähigkeit, sondern die Illusion, vollkommen miteinander verschmelzen zu können. Wir idealisieren die Symbiose, statt sie als zeitlich begrenztes Phänomen zu betrachten.

Julie und John Gottman, zwei amerikanische Beziehungsforscher, haben beschrieben, was eine erfolgreiche Paar-

Trennung oder Scheidung?

von Jesper Juul

Oft beginnt es mit Gedankenspielen, dass wir »eine Auszeit« brauchen, oder mit dem Gefühl, unsere »Freiheit« verloren zu haben. Vielleicht beginnt es mit einer Affäre oder macht sich als deutlicher Rückgang im sexuellen Zusammenspiel bemerkbar. Vielleicht ist das Signal nur eine allgemeine Mattigkeit, ständige kleine Streitereien oder zunehmende Scheidungsfantasien.

Falls die Beziehung seit sechs bis 13 Jahren besteht, handelt es sich vermutlich um die erste »Sieben-Jahre-Krise«. Diese Krise ist von vitaler Bedeutung für die Beziehung und tritt im Großen und Ganzen in allen Familien auf. Der Zeitpunkt variiert. Vor ein, zwei Generationen, als der Wille zu offenen Konflikten wenig ausgeprägt war, wurde sie oft so lange hinausgeschoben, dass sie bei manchen erst zur Silbernen Hochzeit ausbrach.

Im Laufe der letzten zwanzig Jahre ist die Anzahl der Scheidungen während dieser Periode dramatisch angestiegen, ohne dass die Krise an sich ihren Charakter verändert hat. Aber sie ist immer eine schwere Krise, der man ins Auge blicken muss;

und es ist weiterhin schwierig, sie so zu bearbeiten, dass sowohl das Verhältnis als auch die beiden Hauptpersonen gestärkt daraus hervorgehen. Im Folgenden will ich vor allem die wichtigsten Elemente dieser Krise beschreiben, die oft notwendigerweise zu einer Trennung der beiden Individuen, aber nicht zwangsläufig zu einer Scheidung im juristischen Sinn führen muss.

Zusammengehörigkeit und Trennung

Wenn wir Menschen ein näheres emotionales Verhältnis zu einem anderen Menschen eingehen, schwanken unsere Wünsche und das Bedürfnis nach Nähe zwischen zwei Polen: Zusammengehörigkeit und Trennung.

Wenn das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit erfüllt bzw. gesättigt ist, wächst automatisch das Bedürfnis nach Trennung, und wenn dieses befriedigt ist, meldet sich erneut das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit. In einer Familie gibt es mehrere Faktoren, die diese widerstreitenden Bedürfnisse daran hindern, einen organischen Rhythmus zu finden. Zum einen verhalten sich unsere Wünsche und Bedürfnisse nur selten synchron zueinander, entstehen also selten zur gleichen Zeit und können somit nicht gleichzeitig befriedigt werden. Hinzu kommt, dass Arbeit, Kinder, Freunde etc. ihren Tribut fordern und einen vielfältigen Einfluss auf uns ausüben.

In den ersten Jahren einer Beziehung sind die wesentlichen Triebkräfte »Hormone und Neugierde«, wie Walter Kempler es mir gegenüber einmal etwas sardonisch ausgedrückt hat.

Lassen diese Triebkräfte nach, kommt es zur ersten wichtigen Krise, die vor allem zeigen soll, ob wir nicht nur verliebt sein, sondern den anderen auch lieben können.

Diese erste Krise scheint in allen Liebesbeziehungen unumgänglich zu sein. Nichts deutet darauf hin, dass das Alter oder frühere Erfahrungen eine vorbeugende Rolle spielen – wenngleich beide Faktoren eine Bedeutung für die Qualität haben können, mit der die Krise bearbeitet wird. Paradoxerweise entsteht die Krise *aufgrund* der Liebe und nicht *ihr zum Trotz*. Dies geschieht, weil wir in den ersten Jahren dazu neigen, unsere Zusammengehörigkeit (Einzigartigkeit, Einigkeit, Symbiose) im Übermaß zu betonen.

Man könnte auch sagen, dass wir zunächst unsere individuelle Integrität vernachlässigen – zur vermeintlichen Stärkung der Paarbeziehung. Wenn der geliebte Partner nach Hause kommt und vorschlägt: »Wollen wir heute Abend ins Kino gehen?«, dann willigen wir sofort ein, weil uns die Gemeinschaft wichtiger ist als alles andere. Wir fragen uns nicht, ob es etwas anderes gibt, auf das wir mehr Lust haben. Wir interessieren uns kaum dafür, welchen Film wir sehen werden, und insgesamt ist die Anziehungskraft des Zusammenseins stärker als der Drang zur individuellen Entfaltung. Außerdem geben wir uns größte Mühe, so viel Einigkeit wie möglich herzustellen in Bezug auf Geschmack, Farben und Wohnungseinrichtung, Kleidung, Musik, Politik, Kindererziehung, Eltern (und Schwiegereltern).

Das Bedürfnis nach Gleichklang und Harmonie ist wahrscheinlich universell und lässt sich aus rationalen Gründen nur schwerlich abschwächen.

Manche Paare versuchen diesem Problem von Beginn an vorzubeugen, indem sie eigene Freunde treffen und verschiedene Freizeitinteressen pflegen, vielleicht sogar eine weitere sexuelle Beziehung zulassen und auf diese Weise versuchen, ein paar Normen im Paarverhältnis zu etablieren, die dem Bedürfnis nach Abgrenzung entgegenkommen. Doch auch diese Paare geraten in eine Krise, weil sie irgendwann spüren, nie »richtig« gebunden oder verheiratet gewesen zu sein, und über den Mangel an Nähe und Zusammengehörigkeit frustriert sind.

Zu Beginn dieser ersten Sieben-Jahre-Krise entsteht oft die Krankheit, die man auch »Rücksichtnahme-Entzündung« nennen könnte. Was nicht bedeutet, dass etwas falsch daran ist, auf die Wünsche und Bedürfnisse des anderen Rücksicht zu nehmen. Wir nennen sie Rücksichtnahme-Entzündung, wenn die Rücksichtnahme quasi automatisch und nicht mehr freiwillig geschieht.

Das Frühstadium dieser Krankheit beginnt bereits im ersten Jahr der Beziehung, indem wir täglich viele kleine, unschuldige Kompromisse eingehen, entweder unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr reflektieren oder sie aus Rücksicht auf die Ruhe und Harmonie in der Gemeinschaft hintanstellen.

Wenige Jahre später geht diese unschuldige und liebevolle Flexibilität in eine Phase über, in der wir Schuldgefühle austauschen. Insgeheim denken wir: »Jetzt hat sie dreimal am Tag Ja zu meinen Wünschen gesagt, also muss ich wohl auch Ja zu ihren sagen, obwohl ich eigentlich am liebsten Nein sagen würde.«

Wir beginnen »Rabattmarken« zu sammeln, von denen wir

in unserer Frustration und Naivität erwarten, sie an dem Tag einlösen zu können, an dem wir vom anderen ein halberziges Ja brauchen. Doch wie die meisten von uns feststellen, geht dieser Tauschhandel nur selten gut. »Nun habe ich mich schon so oft mit deinen geistesschwachen Freunden getroffen, und du machst das nicht einmal«, lautet unsere frustrierte Beschwerde, weil der andere das Kleingedruckte im Vertrag anders deutet als wir selbst.

Die Krise

Natürlich wäre es übertrieben zu behaupten, dass ausnahmslos alle Paare in dieser Krise landen. In seltenen Fällen gibt es welche, die so viel Selbstgefühl haben, dass Ungleichgewicht frühzeitig wahrgenommen und ausgeglichen wird. Es gibt auch Paare, die die Krise unbewusst vor sich herschieben. Sie bemerken die Frustration, wenden sich aber lieber der materiellen Welt und konkreten Projekten zu. Oft versuchen sie es mit verschiedenen Lösungsmodellen, verlassen ihre Wohngemeinschaft und ziehen aufs Land, beginnen mit einer Ausbildung oder suchen sich einen neuen Job, bauen ein Boot, nehmen sich eine(n) Geliebte(n), stürzen sich in die Arbeit etc. Für diese Paare verschmilzt die erste Sieben-Jahre-Krise meist mit der zweiten Sieben-Jahre-Krise, die auch als mittlere Lebenskrise bezeichnet wird.

In der Krise sind wir oft geneigt, den anderen als Hemmschuh zu empfinden, als jemanden, der uns einengt und unsere freie Entfaltung verhindert oder der sich neuen Situationen verschließt. Wäre der andere nur anders, dann wäre das

ganze Leben leichter, denken wir. Oder wir erleben den anderen plötzlich als kühl, langweilig oder allzu bequem. Dabei sind wir es meistens selbst, die sich ändern müssen, wenn die Situation befriedigender werden soll.

Wenn wir zunehmend an eine mögliche Trennung, Auszeit oder Affäre denken, ist es an der Zeit, den psychologischen Trennungsprozess einzuleiten, der das Einzige ist, was auf lange Sicht Besserung verspricht. Wir sollten uns auf uns selbst besinnen, auf ein »Ich« anstelle des »Wir«, und uns folgende Fragen stellen: Was will ich wirklich? Was liegt mir am Herzen? Worauf habe ich keine Lust? Was davon ist verhandelbar und was nicht? Für manche mag dieser Vorschlag ein wenig bedrohlich klingen, als solle man sich plötzlich zum Egoisten entwickeln, aber darum geht es nicht.

Es geht darum, eine gesündere Balance zwischen dem »Ich« und dem »Wir« zu schaffen. Erst wenn wir uns Rechenschaft darüber ablegen, was du willst und was ich will, wissen wir, was wir wollen.

Es gibt ein paar praktische Dinge, die man tun kann, um sich selbst und dem anderen unversehrt durch die Krise zu helfen. Man sollte sich beispielsweise um konstruktive Formulierungen bemühen, statt dem anderen implizite Vorwürfe zu machen. »Ich würde gerne mit dir eine Runde im Wald spazieren gehen«, anstelle von: »Ich halte es nicht aus, ständig nur vor der Glotze zu sitzen.«

Die erste Aussage führt der Paarbeziehung Energie zu, die zweite Aussage raubt ihr Energie. Falls der Partner auf die Einladung zum Waldspaziergang zögerlich oder verhalten re-

agiert, kann man gern sagen: »Es ist in Ordnung, wenn du nicht willst. Vielleicht gibt es etwas anderes, worauf du mehr Lust hast.« Es mag paradox klingen, dem anderen auf die Sprünge zu helfen, was seine oder ihre Wünsche angeht, doch auf längere Sicht ist das eine gute Investition.

Die meisten von uns tun sich schwer damit, von ganzem Herzen Ja zu etwas oder jemandem zu sagen, wenn wir uns nicht frei fühlen, auch Nein sagen zu dürfen. Manche von uns sind in Familien aufgewachsen, in denen es als frech, trotzig, egoistisch oder lieblos galt, zu seinen Eltern Nein zu sagen. Deshalb haben sie weniger Angst davor, sich selbst zu verlieren als den anderen. Doch auf lange Sicht verlieren wir sowohl uns selbst als auch den anderen, wenn wir uns von der Angst steuern lassen, abgewiesen zu werden.

Sie können auch getrennte Listen mit wichtigen Themen in Ihrem Leben anlegen (Kindererziehung, Religion, Haushalt, Ökonomie, Wohnung u. ä.) und auf der Liste des Partners jeweils die Themen ankreuzen, bei denen Sie Ihrer Meinung nach Einigkeit erzielen sollten. So werden einem unterschiedliche Schwerpunkte bewusst. Und die Erfahrung lehrt, dass in einer Beziehung vor allem darüber Einigkeit bestehen sollte, dass man verschieden ist.

Bei näherer Betrachtung verlieben wir uns oft aufgrund unserer Verschiedenartigkeit ineinander. Die Sieben-Jahre-Krise gibt uns die Möglichkeit, diese Verschiedenartigkeit wiederzuentdecken und zu begreifen, dass aus eins plus eins nicht drei werden kann. Die Krise stellt sich dann ein, wenn die Gleichung eins plus eins ist gleich eineinhalb lautet – wenn die Beziehung uns unseres Selbst beraubt, anstatt uns zu bereichern.

Buchtipps

- Hannsjörg und Eva-Mariele Bachmann: *Familien leben. Wie Kinder und Eltern gemeinsam wachsen. Ein Grundlagenbuch.* München 2019
- Frank und Gundi Gaschler: *Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern.* München 2020
- Jesper Juul: *Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern – kompetente Kinder.* Hrsg. v. Ingeborg Szöllösi. Freiburg 2005
- Jesper Juul: *Dein kompetentes Kind. Auf dem Weg zu einer neuen Wertegrundlage für die ganze Familie.* Reinbek 2009
- Jesper Juul: *Dein selbstbestimmtes Kind. Unterstützung für Eltern, deren Kinder früh nach Autonomie streben.* München 2020
- Jesper Juul: *Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung.* Weinheim 2017
- Jesper Juul: *Frag Jesper Juul – Gespräche mit Eltern.* Weinheim 2012
- Jesper Juul: *Grenzen, Nähe, Respekt. Wie Eltern und Kinder sich finden.* Reinbek 2004
- Jesper Juul: *Nein aus Liebe. Klare Eltern, starke Kinder.* München 2008 (auch als Hörbuch erhältlich)
- Jesper Juul: *Unser Kind ist chronisch krank. Ein Ratgeber für Eltern.* Weinheim 2014

- Jesper Juul / Helle Jensen: *Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Erziehungskultur.* Weinheim 2017
- Jesper Juul: *Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familie stark.* Weinheim 2016
- Mathias Voelchert / Andrea Kästle: *Ich geh' aber nicht mit zum Wandern.* München 2015
- Mathias Voelchert: *Liebevolle elterliche Führung. Das Praxisbuch.* Weinheim 2017
- Mathias Voelchert: *Chancen verlieben sich. Wie Partner sich immer wieder neu entdecken können.* Oberbucha 2014
- Mathias Voelchert: *Trennung in Liebe ... damit Freundschaft bleibt.* München 2019
- Mathias Voelchert: *Zum Frieden gehören zwei, zum Krieg reicht einer. Wie Paare Konflikte in Liebe lösen.* München 2016

Anmerkungen

- 1 Das haben Resilienzforschungen, die von Emmy Werner im Jahr 1953 begonnen wurden, in über vierzig Jahren eindrücklich belegt.
- 2 Gottman nennt diese Beziehungskiller »Die vier apokalyptischen Reiter der Paarbeziehung«. Vgl. dazu
 - John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman: *The Science of Couples and Family Therapy, A new general systems theory for treating couples and families*, New York 2018
 - John M. Gottman / Robert W. Levenson: »Marital processes predictive of later dissolution. Behavior, physiology, and health« in *Journal of Personality and Social Psychology* 1992 63 (2) 221–233
 - sowie Christian Weber: »Besser lieben« in *Süddeutsche Zeitung* 30.10./31.10./01.11.2021, S. 32
- 3 69 Prozent der Scheidungen wurden von Frauen eingereicht. In einer Langzeiterhebung über sechs Jahre wurden mehr als 2200 Erwachsene zu ihren Beziehungen befragt. Vgl. Michael J. Rosenfeld, Reuben J. Thomas, M. Falcon: »How couples meet and stay together (HCMST), Wave 1 2009, Wave 2 2010, Wave 3 2011, Wave 4 2013, Wave 5 2015«, in: *Inter-university Consortium for Political and Social Research*, Ann Arbor 2016-03-18. <https://doi.org/10.3886/ICPSR30103.v8>
- 4 Khalil Gibran: *Der Prophet*, München 2014/2021, S. 19

Die Autoren

Jesper Juul (1948–2019) war einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas, Konfliktberater und Gründer des Elternberatungsprojekts familylab international. Durch zahlreiche Seminare, Vorträge, Medienauftritte und erfolgreiche Elternbücher wurde er international bekannt. Seine respektvolle, gleichwürdige Art, mit Menschen umzugehen, beeindruckt Fachleute wie Eltern auch heute immer wieder neu.

Mathias Voelchert, geb. 1953, ist Gründer und Leiter von familylab.de. Er berät u.a. Paare und Familien zum Thema Trennung in Liebe, Gleichwürdigkeit und gelingende Beziehung. Er ist Betriebswirt, Ausbilder, praktischer Supervisor, Coach mit systemischer Ausbildung und diversen Weiterbildungen, Autor und seit 1983 selbstständiger Unternehmer. Außerdem bildet er seit Jahren Fachleute zum Thema Beziehungskompetenz in Schulen, Unternehmen und in der Familienberatung weiter. Der Vater von zwei erwachsenen Kindern lebt mit seiner Frau im Bayerischen Wald.

Was kommt,
wenn die Liebe geht?



Trennung ist nicht gleichbedeutend mit Scheitern. Der erfahrene Paarberater Mathias Voelchert zeigt, wie man den Trennungsprozess positiv und erfolgreich gestaltet, sodass niemand sich als Verlierer fühlen muss und Raum für einen Neuanfang entsteht. Dann kann aus Liebe Freundschaft werden.



Kösel

www.koesel.de

Für ein gutes
Miteinander



Selbstbestimmten Kindern ist es wichtig, dass man sie ernst nimmt. Der renommierte Familientherapeut Jesper Juul erklärt in diesem, seinem letzten Buch, wie Eltern diese Kinder besser verstehen und gut ins Leben begleiten können, ohne sich dabei selbst aufzureiben.



Kösel

www.koesel.de