



NADJA
VON
SALDERN

GLÜCKLICH GETRENNT



Wie wir achtsam
miteinander
umgehen, wenn
die Liebe endet

ullstein 
leben

Vorwort

Jede Paarbeziehung ist so einzigartig wie die beiden Menschen, die sie eingehen, denn jeder bringt seine eigene Geschichte und seine Charaktereigenschaften mit. Genauso einzigartig wie die Beziehung selbst ist ihr Gelingen oder Scheitern. Und dennoch: Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Paaren weiß ich, dass das Gelingen oder Scheitern einer Beziehung Mustern folgt, die man gut benennen kann. Denn unseren Verhaltensmustern liegen Werte und Vorstellungen zugrunde, die wir von dem Kulturkreis vermittelt bekommen, in dem wir groß geworden sind. Während wir in geschäftlichen Angelegenheiten Entscheidungen treffen, die auf Zahlen, Daten und Fakten und nur manchmal auf intuitivem Verhalten beruhen, treffen wir in ganz persönlichen Dingen wie der Partnerwahl Entscheidungen mehr nach reinem Bauchgefühl – oft beseelt von unerfüllten Wünschen, Sehnsüchten und Erwartungen. Die Erkenntnis, dass viele dieser Erwartungen vom anderen nicht erfüllt oder gar enttäuscht werden und wir an der Seite des erwählten Partners nicht glücklich werden, trifft uns hart. Und irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem wir uns fragen, ob uns die Beziehung, in der wir leben, überhaupt noch in irgendeiner Hinsicht guttut oder uns – und dem anderen – nicht vielmehr schadet.

bleiben oder gehen? Wer sich diese Frage stellt, dem geistert die Trennung schon im Kopf herum. Das heißt, es ist ein Punkt erreicht, der nach Veränderung ruft. Wohin die Veränderung das Paar führt, ist vielleicht noch offen. Wird der Tiefpunkt zu einem Neuanfang führen, oder bedeutet er das Aus der Bezie-

hung? In meiner Praxis erlebe ich beides: Paare, die noch nicht wissen, wohin die Reise geht, und die um den Erhalt ihrer Beziehung kämpfen oder um ein friedliches Ende bemüht sind. Ich lerne ihre Sorgen, Nöte und Bedürfnisse kennen. Ich begleite sie auf ihrem Weg der Befriedung und Veränderung der Situation.

Und sollte es tatsächlich zur Trennung kommen, dann stehen beide vor großen Herausforderungen. Zum einen müssen sie mit den Schmerzen und dem Verlust umgehen und zum anderen viele sachliche Themen klären. Ein Paar, das sich trennt, führt in der Regel bestehende Beziehungsmuster fort und versucht, seine Ziele mit dem altbewährten und einstudierten Paartanz zu erreichen. Dadurch kann es schnell zu einem nervenaufreibenden Rosenkrieg der Parteien kommen, der sich zur schlimmsten Zeit im Leben entwickeln kann. Mein Anliegen ist es, dies zu verhindern. Die Trennungsmediation ist dafür ein idealer Rahmen. Hier werden die sachlichen Themen, die in einer Trennungssituation besprochen werden müssen, begleitet, aber auch den Emotionen wird wichtiger Raum gegeben. Dabei ist die Trennungsmediation eng mit der Paartherapie verwoben.

Ich werde aus meiner Praxis und meinen Erfahrungen als Mediatorin berichten. Anhand vieler Fallbeispiele werde ich Ihnen erklären, worauf es im Trennungsprozess ankommt und was beachtet werden muss, damit dieser achtsam und friedlich verlaufen kann. Dabei ist mir natürlich bewusst, dass es überaus schwierig und manchmal sogar unmöglich ist, eine Trennung achtsam und friedlich zu gestalten. Aber es gibt Möglichkeiten und Lösungen, selbst wenn die Lage noch so verzwickelt erscheint.

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, verheiratet oder zusammenlebend, die eine Trennung in Erwägung ziehen. Und auch für diejenigen, die befürchten, dass es dazu kommen

könnte, oder die sich einfach nur informieren möchten, wie eine Trennung ablaufen könnte. Und dieses Buch wird sicher auch von Menschen gelesen, die schon mitten in einem Kampf mit dem Expartner stehen. Auch hier werden Sie immer wieder Hilfestellungen finden und davon profitieren, auch wenn es viel weniger Möglichkeiten gibt, wenn die Eskalation schon einmal auf die Spitze getrieben ist. Umso wichtiger ist es, es gar nicht so weit kommen zu lassen. Es geht mir nicht um die Aufarbeitung der ganzen Beziehung, sondern vielmehr um eine Bejahung der Trennungssituation. Denn wenn wir zur Trennung Ja sagen können, dann können wir dem Partner auch in Würde begegnen.

Dieses Buch sollte von Anfang bis Ende gelesen werden. In jedem Kapitel stecken wertvolle Informationen, die nur chronologisch Sinn ergeben. In meiner Praxis wollen die Parteien häufig das vermeintlich Wichtige, also das Sachliche und Juristische, zuerst in Angriff nehmen. Doch erst wenn Sie sich darauf einlassen, auch Ihre Beziehung und die Trennungsgründe zu beleuchten und zu befrieden, entwickelt sich die Bereitschaft für eine friedliche Trennung und den guten Umgang miteinander. Lassen Sie sich überraschen, Sie werden erstaunt sein, dass ganz andere Dinge Sie weiterbringen, als Sie im Moment noch für möglich halten.

Vom Paradoxon der Paarbeziehung

Irgendwann im Leben begegnen wir dem Menschen, mit dem wir unser Leben teilen und eine Familie gründen wollen. Wir verlieben uns und erleben das schönste aller Gefühle, das wir Menschen kennen. Die Verliebtheit verleiht uns Flügel und befähigt uns, das Glas halb voll statt halb leer zu sehen. Wir fühlen uns rundum großartig und sehen auch den anderen in einem durchweg positiven Licht. Wir trauen uns! Alles scheint leicht und einfach zu gehen. Wir können es kaum glauben, wenn sich Freunde etwa darüber beklagen, seit der Geburt ihrer Kinder keinen Sex mehr zu haben, und verwundert reiben wir uns die Augen angesichts älterer Paare, die sich im Restaurant wortlos gegenüber sitzen und sich ganz offensichtlich nichts mehr zu sagen haben. Wir sind blauäugig und meinen, uns würde es anders ergehen. Leider weit gefehlt, denn jedes Paar geht irgendwann durch schwierige Zeiten.

Das Leben in einer festen Beziehung ist nichts anderes als ein fortwährendes Paradoxon aus widersprüchlichen Bedürfnissen. Auf der einen Seite wollen wir frei, autonom und unbeschwert sein, auf der anderen Seite sehnen wir uns nach Gemeinsamkeit, Intimität und übernehmen freiwillig die Verantwortung für eine Familie. Das alles unter einen Hut zu bekommen stellt eine große Herausforderung dar. Denn was der eine als Freiheit definiert, löst beim anderen unter Umständen Verlustängste aus. Und was der eine als Intimität betrachtet, das empfindet

der andere möglicherweise als Einschränkung. Zudem bringen wir Themen und Verletzungen in unsere Beziehung mit, die uns schon lange begleiten. Da gibt es viele unerfüllte Bedürfnisse aus unserer Kindheit, auf deren Erfüllung wir auch im Erwachsenenalter noch sehnsüchtig hoffen. Haben wir etwa von unseren Eltern zu wenig Lob erfahren, dann erwarten wir ein solches von unserem Partner umso mehr. Erfahren wir das Lob jedoch nicht, dann fühlen wir uns schnell »ungeliebt«. Streit und Missverständnisse sind vorprogrammiert.

Dabei wünschen wir uns einen Partner, der mit uns durch dick und dünn geht, einen Komplizen für dieses Leben, mit dem wir vielleicht auch irgendwann einmal eine Familie, ein Familienunternehmen gründen wollen. Denn dies soll der Hafen sein, in den wir immer wieder einfahren können, der uns Kraft spendet, uns glücklich macht und uns vor Einsamkeit bewahrt. Zudem wollen wir auch Spaß haben, eine erfüllende Sexualität erleben und vom anderen in Krisenzeiten aufgefangen werden. Und am Ende träumen wir davon, bis ins hohe Alter Händchen haltend auf einer Bank zu sitzen und versonnen in die Weite zu schauen. Das alles, und nicht weniger, soll uns eine Partnerschaft ermöglichen. Puh! Was für Erwartungen!

Vertrag ohne Worte

Das Eingehen einer Ehe oder Lebensgemeinschaft – ganz nüchtern betrachtet – ist ein Vertrag. Ein Vertrag zwischen zwei Menschen, die vorhaben, das Leben miteinander zu teilen. Juristische Eheverträge werden nur dann abgeschlossen, wenn sich einer davon einen Vorteil verspricht. Der andere stimmt zu, weil er die Möglichkeit einer Trennung in dem Moment ausblendet. In der Praxis gestalten sich Eheverträge jedoch

schwierig, weil man sich beim Aufsetzen eines Ehevertrags quasi schon in die mögliche Scheidung hineinversetzen muss. Niemand spricht gerne über die Möglichkeit, dass die Beziehung vielleicht auch auseinandergehen könnte. Das sind Gedanken, die wir uns im Hoch der Gefühle füreinander nicht gestatten. Zu groß ist die Angst, die Beziehung ihrer Romantik zu berauben, dem anderen das Gefühl zu geben, ihm nicht genügend zu vertrauen oder es nicht ernst zu meinen. Manches wird vielleicht mündlich besprochen und auch explizit geäußert, der Großteil wird aber stillschweigend vereinbart. Was der eine darunter versteht, davon weiß der andere nicht viel, ahnt es nur und hegt seinerseits insgeheim Erwartungen. Vieles wird nur angenommen, aber nicht ausgesprochen und schon gar nicht schriftlich festgehalten.

In den heutigen Beziehungen gibt es auch kaum Selbstverständlichkeiten mehr, auf die man sich früher noch einstellen konnte. Heute ist alles Verhandlungssache. Auch wissen wir noch nicht, was uns erwartet oder wie wir uns selber entwickeln werden. Daher ist es in vielen Fällen nicht möglich, über Eventualitäten zu reden und Vereinbarungen zu treffen. Also lässt man es lieber sein. So bleibt die Romantik bestehen und die Hoffnung, dass schon alles gut werden wird.

Dabei gehört dieser Vertrag zu den folgenschwersten Vereinbarungen, die wir im Leben treffen. Zugleich aber ist es ein Vertrag, über den – aus oben genannten Gründen – am wenigsten gesprochen und verhandelt wird. Wir gehen davon aus, dass der andere so herausragend ist, wie wir vermuten. Aufrichtigkeit, Treue, Fleiß, gegenseitige Unterstützung, Zugewandtheit, Offenheit, Fairness, Schutz der Beziehung, Hilfs- und Kommunikationsbereitschaft werden als Werte vorausgesetzt. Auf dieser stillschweigenden Vertragsbasis gründen wir nun unser neues, gemeinsames Leben. Wir verlassen uns ganz auf den anderen

und die Einhaltung der unausgesprochenen Regeln. Und wir glauben, uns auf uns selber verlassen zu können. Wir ziehen zum anderen, geben vielleicht unseren Job auf, bekommen Kinder, entscheiden gemeinsam, wer unsere Freunde sein sollen, und bauen auf den anderen. In guten wie in schlechten Zeiten.

Anders als gedacht

Doch schon bald kommt es zu den ersten »Vertragsverletzungen«. Der Partner verhält sich nicht so wie gedacht, oder wir selbst tun nicht, was der andere von uns erwartet. Sogenannte weiche Faktoren – wir schreien uns niemals an usw. – werden verletzt. Aber auch stillschweigende Vereinbarungen wie etwa häufiger oder regelmäßiger Sex werden nach der Geburt des ersten Kindes nicht eingehalten. Dies jedoch wird als »Ehebruch« wahrgenommen, und dann ist es zum tatsächlichen Ehebruch durch eine Affäre nicht mehr weit.

Eine Vertragsverletzung zieht die andere nach sich. Wir hinken der Erfüllung des Vertrages hinterher, beklagen uns, dass der Partner nicht so ist wie angenommen, sind sauer, dass die Beziehung nicht unseren Erwartungen entsprechend funktioniert. So steht der eine plötzlich nicht mehr dazu, alleine für die finanzielle Versorgung der Familie verantwortlich zu sein. Oder der andere möchte jetzt doch keine Kinder mehr, oder einer nahm sich vor, eine ganz innige, nahe Beziehung zu leben, und stellt irgendwann fest, dass er doch mehr Freiheiten braucht, als er dachte.

Wir reagieren enttäuscht, verärgert, traurig, frustriert und oft auch wütend. Vor allem aber wollen wir, dass sich in unserer Beziehung etwas ändert – am liebsten wäre uns, der Partner würde sich ändern, denn wenn dieser sich an die stillschwei-

gend vereinbarten Regeln halten würde, wäre alles doch einfacher. Der Partner verändert sich aber nicht. Es sind daher Veränderungen auf beiden Seiten nötig, auf den neuen Grundlagen, den unterschiedlichen Charaktereigenschaften und Gegebenheiten.

Jetzt heißt es, den Vertrag langsam, aber sicher auszuarbeiten, miteinander zu reden, sich den Veränderungen anzupassen. Immer wieder sind kleine Verträge und Absprachen notwendig, die sachlich ausdiskutiert werden müssen, auch wenn sie auf Emotionen beruhen. So lernen wir uns selber und den anderen kennen und sehen, wie wir unser Zusammenleben weiter gestalten können. Denn wir sind wohl doch nicht Topf und passender Deckel füreinander, sondern vielmehr zwei ganz unterschiedliche Wesen, die nun gemeinsam etwas Neues erschaffen müssen.

In jeder Beziehung passieren Veränderungen, die immer wieder aufs Neue verhandelt werden müssen. Gelingt dies nicht, so kommt irgendwann die große Veränderung, die Trennung.

Die Trennung ist wieder ein Vertrag. Dieser Vertrag kündigt den Ehevertrag auf. Er ist einseitig kündbar. Das klingt ganz einfach und zeitgemäß. Dennoch sieht die Realität anders aus.

Eine der häufigsten Fragen in meiner paartherapeutischen Praxis lautet: »Soll ich mich trennen oder nicht?« Vielen scheint es schlicht unmöglich, diese Entscheidung zu treffen.

Stattdessen verstricken sie sich jahrelang in dieser Ambivalenz und kommen da nicht raus. Täglich wechseln die Sichtweisen, ständig legt man andere Werte oder Maßstäbe an. Man spricht mit dem Partner, versucht, ihn ins Boot zu ziehen, doch dieser übernimmt das Ruder nur, um in die andere Richtung zu steuern. Was es nur noch schwerer macht. So viele Gründe sprechen gegen eine Trennung: gemeinsame Kinder, gemeinsames Eigentum, in das man viele Jahre investiert hat, sowie diverse

Ängste, Abhängigkeiten und – nicht zu vergessen – die Restliebe, die trotz allem noch da ist. Und diese Liebe muss förmlich abgetötet werden, will man die Trennung schaffen. Vielen gelingt das nur durch eine Affäre, und in der Regel dauert es mehr als zwei Jahre, bis die Entscheidung zur Trennung endgültig getroffen ist. Die Schmerzen und Verletzungen dauern in der Regel schon viel länger. Eine schwere Zeit. Oft ahnt der Partner nichts davon oder blendet es noch aus. Dies alles belastet den Trennungsvertrag empfindlich.

Alles hängt mit Kommunikation zusammen. Stimmt die Kommunikation in der Ehe nicht, können die Bedürfnisse und Veränderungen nicht genügend gewürdigt und bearbeitet werden. Und an der Kommunikation hapert es oft. Daraus entstehen Probleme, die sich wie Viren in der Beziehung ausbreiten und sich in Symptomen (Zahnpastatube) niederschlagen. Finden die Themen dann immer noch keine Beachtung, werden sie größer, das Virus breitet sich zusehends aus. Der Teppich, unter den alles gekehrt wird, wölbt sich, und irgendwann stolpert man darüber und fällt. Und der Schmerz ist heftig. Denn jetzt wird einem bewusst, was man versäumt hat und was sich auch nicht mehr wiedergutmachen lässt. Die Liebesbeziehung geht zu Ende.

Warum eine Trennung so schwerfällt

Aus welchen Gründen auch immer wir uns trennen: Der Schmerz ist riesengroß. Schließlich waren wir mit einer großen Vision und vielen Träumen in die Beziehung gestartet. Die Hoffnung und den Wunsch nach Verschmelzung und vertrauter Zweisamkeit mit unserem Partner müssen wir nun aufgeben. Das ist hart. Haben wir nicht unser Bestes gegeben, alles, was wir hatten, so zumindest kommt es uns vor. Und haben wir nicht unendlich viel investiert, oft unter großen Mühen, und haben wir nicht dabei auch auf viel verzichtet? Das alles fühlt sich plötzlich total falsch an. Verschenkte Energie, vertane Zeit. Darüber hinaus müssen wir vielen Menschen wehtun, einige auch enttäuschen und uns selber in eine ungewisse, im Moment noch sehr grau anmutende Zukunft begeben. Vielleicht wissen wir nicht, ob wir die richtige Entscheidung getroffen haben, werden unter Umständen zu etwas genötigt, was wir niemals wollten. Selbst wenn wir mit der Trennung einigermaßen im Frieden sind, Schmerzen werden wir jedenfalls haben.

Genau in diesem Gemütszustand der totalen Verwirrung und des Schmerzes müssen wir auch noch handeln. Es müssen so viele Dinge besprochen und geregelt werden. Wie sagen wir es den Kindern? Wer wohnt in Zukunft wo? Wann sind die Kinder bei wem? Was machen wir mit der gemeinsamen Firma? Und wie viel Geld werde ich zur Verfügung haben? Diese sach-

lichen Themen klären zu müssen macht die Trennung zu einem noch schmerzhafteren Erlebnis. Denn wir gehen nicht nur in eine ungewisse Zukunft und müssen Trauerarbeit leisten, sondern wir müssen auch noch auseinanderdividieren, was über so lange Zeit zusammengewachsen ist.

Diese Kombination aus Klärungsbedarf und Emotionen stellt die Herausforderung einer Trennung dar. Wenn wir dies nicht friedlich regeln, dann bedeutet das Kampf vor Gericht, dann bedeutet das Rosenkrieg. Und dies zieht noch mehr Schmerzen nach sich, finanzielle Belastungen und viel, viel Leid, nicht nur für unsere Kinder. Menschen nach einem Rosenkrieg sprechen von der schrecklichsten und herausforderndsten Zeit ihres Lebens.

Eine friedliche Trennung kann aber nur gelingen, wenn die sachlichen Themen geklärt sind. Denn wir können uns erst auf ein neues Leben einlassen, wenn wir die dazu nötigen Dinge geregelt haben. Sind sie nicht geklärt, dann schwirren sie in unserem Kopf herum, und die Unklarheit macht uns ängstlich, unsicher und bereitet uns Sorgen.

Doch damit es überhaupt zu einer Klärung der Sachfragen kommen kann, bedarf es zuvor einer Betrachtung der Emotionen in der Situation. Denn stellen wir uns einmal vor, wie zwei völlig zerstrittene Parteien, die sich gerade getrennt haben, vor einem Anwalt sitzen und sich über die Ursachen der Trennung streiten. Der Anwalt ermahnt sie immer wieder und sagt: »Liebe Frau X und lieber Herr Y, jetzt bleiben Sie doch bitte sachlich. Sonst kommen wir hier nie zum Ende. Wie wollen wir denn das jetzt mit dem Haus regeln?«

Die Chancen, dass es in einer derart aufgeheizten Stimmung zu einer sachlichen Einigung kommt, sind denkbar gering. Und die angespannte Situation wird bestehen bleiben, solange die Emotionen keine echte Würdigung erfahren. Denn viele

Streitigkeiten während der Trennung haben gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun, sondern mit den Altlasten aus der zu Ende gehenden Beziehung. Ähnlich einem Erbschaftskrieg, in dem es gar nicht um den Kronleuchter oder das Geld geht, sondern darum, wen der Erblasser vermeintlich mehr geliebt hat. Daher ist es wichtig, sich klarzumachen, woher die Emotionen kommen, was sie zeigen wollen und warum sie immer noch so stark sind. Erst wenn die Emotionen in den Fokus gerückt werden, kann das Gefühl von Frieden entstehen.

Ein Mann kann den Trennungswunsch seiner Frau einfach nicht akzeptieren. Er findet, es gäbe gar keinen Grund, sich zu trennen. Er ist verzweifelt darüber. Er stellt sich aber zur Verfügung, mit der Frau die notwendigen Dinge zu regeln, da er weiß, dass sie ausziehen möchte, und deshalb wenigstens für die Kinder eine Regelung gefunden werden muss. Er zeigt sich aber sonst auf keine Weise nachgiebig und kooperativ. Vordergründig zeigt er sich gesprächsbereit, aber im Grunde genommen boykottiert er alles, was erreicht werden soll.

Der Mann braucht jetzt Zeit. Er muss über die Umstände hinwegkommen und sich emotional auf die Trennung einstellen. Er hat noch nicht »Ja« zur Trennungssituation gesagt, sie noch nicht akzeptiert, weshalb er unbewusst die möglichen Lösungsversuche verhindert. Er braucht Erklärungen dafür, was eigentlich passiert ist, sonst kreisen seine Gedanken immerzu nur darum, und er ist nicht in der Lage, klar zu denken. Er braucht vor allem emotionale Unterstützung, damit seine Gefühle ihn nicht so im Griff haben. Er kann erst wieder Herr seiner Gefühle werden und sich auf die sachliche Vereinbarung einlassen, wenn er versteht, warum die Beziehung nicht mehr funktioniert hat. Kann er seinen Frieden mit der Trennung machen, dann

kann er auch verhandeln und die Notwendigkeit der sachlichen Klärung akzeptieren. Ohne emotionale Aufarbeitung der Trennungssituation gibt es keine friedliche Trennung.

Wir können getrost davon ausgehen, dass wir selbst die schmerzhafteste Trennung irgendwann überwinden können. Wir müssen die Schmerzen durchleben, vergleichbar einer Raupe, die den Kokon durchbrechen muss, bevor sie sich zum Schmetterling entfalten kann. Der Raupe darf man nicht »helfen«, indem man den Kokon auftrennt, denn dann wäre sie nicht lebensfähig. Genau die Kraftanstrengung ist es aber, die sie später stark macht für ein Leben unter ganz anderen Bedingungen. So wie vielleicht auch der Seelenschmerz notwendig ist, weil er uns letztlich hilft, stark zu werden für die anstehenden Veränderungen, die eine Trennung mit sich bringt.

Ich bin immer wieder aufs Neue überrascht zu erleben, wie es Menschen gelingt, selbst furchtbarste Schicksalsschläge zu meistern, sich trotz widrigster Umstände am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen und sich auf neue Gegebenheiten einzustellen. So gesehen sind wir Menschen doch ziemlich wunderbare Wesen ...

Eines Tages kam eine Frau in meine Praxis, die dreißig Jahre lang verheiratet gewesen war. Sie hatte auf ein Berufsleben und auf eigene Interessen weitgehend verzichtet und sich ganz auf die Familie konzentriert. »Aus Rücksichtnahme auf die Firma«, wie ihr Mann das formulierte, hatte er all ihre Bedürfnisse, zum Beispiel nach Zweisamkeit und Hilfe mit den Kindern, stets sofort im Keim erstickt. Die Firma war schließlich »das Wichtigste«, denn sie brachte ja das Geld. Von einem Tag auf den anderen, die Kinder gingen gerade aus dem Haus, hatte er sie für eine jüngere Frau verlassen.

Diese Frau, die in ihrem Leben alles auf eine Karte gesetzt und darauf vertraut hatte, dass es immer so bleiben würde, gehört zu den wahrhaft traurigen Fällen meiner Praxis. Doch auch sie hat ihr Schicksal gemeistert und lebt heute ein sehr zufriedenes, wenn auch völlig anderes Leben, als sie sich ursprünglich gewünscht und vorgestellt hatte. Auf unsere Anpassungsfähigkeit, ein Geschenk der Evolution, ist immer noch Verlass.

Dennoch gehört eine Trennung zu den größten Krisen im Leben eines Menschen. Unser ganzes Dasein gerät aus den Fugen und wird komplett infrage gestellt. Wir stecken so sehr in der Krise, dass wir nicht mehr klar denken können. Unser Bauch und unser Kopf liefern sich heftigste Gefechte, doch eigentlich wissen wir gar nichts mehr.

Wir müssen in der schwierigen und hochemotionalen Trennungssituation Dinge klären. Wir brauchen just in dieser Phase einen klaren Kopf und die Bereitschaft, ausgerechnet mit dem Menschen, den wir als Ursache unseres Leids betrachten, über all das zu reden. Diese schwierige Herausforderung muss uns gelingen, damit wir eine friedliche Trennung hinbekommen.

Wir haben die Wahl,

- ob wir viele Jahre mit Streit, Seelenschmerzen und finanziellen Verlusten verbringen wollen,
- ob wir uns die weitere Zukunft – mit gefühlt ungerechtem Ausgang – von einem Familiengericht diktieren lassen wollen, oder
- ob wir unser Schicksal selbst in die Hand nehmen und unsere getrennten Wege gemeinsam so vorbereiten, ebnen und gestalten, dass sie für uns beide und für unsere Kinder gut begehbar werden und in eine bessere Zukunft führen.

Die fünf Phasen einer Beziehung

Wir sehen also: Die wichtigste Voraussetzung für eine friedliche Trennung besteht in der Bereitschaft, die Trennung für sich selbst und auch, wenn möglich, gemeinsam mit dem Expartner aufzuarbeiten. Wir brauchen Frieden mit der Trennung. Und für den Frieden helfen Erklärungen und die Einsicht, was geschehen ist. Erklärungen nehmen uns zwar nicht den Schmerz, aber sie können für Klarheit und gegenseitiges Verständnis sorgen. Es ist daher keine verschenkte Zeit, sich noch einmal vor Augen zu führen, warum die Beziehung so und nicht anders verlaufen ist. Das kann zugleich verhindern, dass uns in der nächsten Beziehung, die wir eingehen, dieselben Fehler noch einmal unterlaufen. Entscheidend ist, dass wir dabei eine möglichst neutrale Sichtweise einnehmen. Sich selbst zu belügen und das Scheitern der Beziehung auf den anderen zu schieben ist dabei wenig hilfreich. Denn damit begibt man sich in die Rolle des Opfers, das dem anderen ausgeliefert war, und fühlt sich dementsprechend machtlos. Ein Gefühl, das zum einen selten der Realität entspricht und zum anderen verhindert, dass wir uns mit unserem eigenen Anteil an der Beziehung auseinandersetzen. Bearbeiten können wir jedoch nur unsere eigenen Themen und Sichtweisen, und ändern können wir nur unser eigenes Verhalten. Wenn wir das tun, dann bekommt die Vergangenheit einen Sinn. Und was ich verstehe, hilft mir die negativen Gefühle zu überwinden. Das wiederum eröffnet uns die Möglichkeit, unsere Zukunft anders zu gestalten.

Hilfreich für so eine Revision ist meiner Erfahrung nach, sich einmal anzusehen, welche Stadien Paarbeziehungen in der Regel durchlaufen und welchen Herausforderungen sie sich in den einzelnen Phasen stellen müssen.

Phase 1: Verliebtheitsphase

Der Beginn einer Beziehung ist in aller Regel geprägt von den schönsten Hochgefühlen, die wir Menschen empfinden können. Ganz gleich, was vorher war: Wenn wir uns verlieben, sind wir plötzlich in der Lage, uns von unserer besten Seite zu zeigen. Und dem andern verleihen wir das Gefühl, ganz einzigartig zu sein. Selbst wenn wir in dieser ersten Phase der Verliebtheit voneinander getrennt sind, fühlen wir uns wunderbar erhaben.

Herausforderung: Diese Phase zu genießen, ohne ganz den Kopf zu verlieren, gehört zur größten Herausforderung in dieser Zeit. Denn wir können uns auch in jemanden verlieben, der gar nicht zu uns passt. Das ahnen wir im tiefsten Innern auch, drücken das aber weg, um den schönen Hormonschub möglichst lange auf dem hohen Level zu halten. Diese Phase geht spätestens nach zwei bis drei Jahren zu Ende, das sagt uns die Erfahrung. Wenn diese Zeit der Hochgefühle vorüber ist, sind manche so enttäuscht, dass sie sich gleich auf den nächsten Partner stürzen, um sich diese schönen Gefühle zu erhalten. Ich nenne das den Hollywood-Effekt. Das Leben soll dann aus einer Verliebtheitsphase nach der anderen bestehen. Wir brauchen immer mehr davon, was aber oberflächlich bleibt und abstumpft. Glücklicherweise macht das eher nicht, im Gegenteil, es verursacht eher Leid, nicht nur auf der anderen Seite. Weil »forever young« eben nur im Pop-Song gut gelingt.

Lösung: Jeder sollte versuchen, auch in dieser heißen Phase einen kühlen Kopf zu bewahren, und sich darüber im Klaren sein, dass die Verliebtheit noch keine Garantie für ein gemeinsames Leben ist. Auch das in dieser Phase vorherrschende Gefühl von totaler Seelenverwandtschaft kann trügerisch sein. Vielleicht

haben wir uns auch nur verliebt, weil die Kinderwunschur tickt oder die Torschlusspanik droht. Also Vorsicht.

Trennung: Wenn es in der Verliebtheitsphase zur Trennung kommt, dann hat das etwas von kaltem Entzug. Demjenigen, der verlassen wird, erscheint die Fallhöhe besonders hoch, weil er den anderen in dieser Phase nur von dessen bester Seite kennengelernt hat. Das bietet viel Potenzial zur Verklärung, was sich sehr existenziell anfühlen kann, wie uns unter anderem die großen Dramen in der Literatur vor Augen führen.

Gedanken: Wir sollten versuchen, die Trennung anzunehmen und akzeptieren, dass alle Phasen, auch die schönsten, endlich sind. Wir sollten die schönen Gefühle konservieren und dankbar sein, dass wir diese erleben durften. Zur Trennung in dieser Phase kommt es in aller Regel, weil einer von beiden (noch) nicht bereit dazu ist, sich dauerhaft zu binden. Bevor die Verliebtheitsphase nicht abgeschlossen ist und die zweite Phase angefangen hat, sollte man daher noch nicht von einem dauerhaften Glück ausgehen.

Phase 2: Bindungsphase

Nicht von ungefähr geht die Beziehung in die Bindungsphase über. Wenn es denn weitergehen soll, muss etwas qualitativ anderes kommen: ein aufrichtiges Bekenntnis beider Partner zueinander. Jeder muss für sich entscheiden, ob er mit dem auserwählten Partner tatsächlich sein Leben verbringen möchte. Natürlich muss nicht jeder eine (lebens)lange Beziehung eingehen wollen. Manche suchen tatsächlich nur Lebensabschnittsgefährten. Wenn dem so ist, dann sollte das spätestens in dieser Phase klar und deutlich ausgesprochen werden, um beim ande-

ren keine falschen Erwartungen zu wecken, die einem doch nur selbst irgendwann auf die Füße fallen. Kommt es zur Bindung, also zu einem dezidierten Ja füreinander, dann ist der nächste Schritt gemacht, und das Zusammenleben beginnt.

Herausforderung: Wir stehen in dieser Phase vor einer der wichtigsten Entscheidungen in unserem Leben. Dazu müssen wir wissen, was wir wollen und was uns wichtig ist. Denn wer nicht richtig wählt, der hat sich verwählt. »Drum prüfe, wer sich ewig bindet...« Das ist nicht einfach, und ein bisschen Mut und Glück gehören wie immer im Leben dazu. In meiner Praxis bekomme ich häufig zu hören, dass die Partner schon in der Bindungsphase eigentlich wussten, dass es zwischen ihnen nicht klappen würde. Zu einem nur halbherzig ausgesprochenen Ja zueinander kommt es vor allem bei Internet-Bekanntschaften. Hier wird der Bindungswunsch schon gleich im Profil bekundet, sodass die Bindungsphase zu einem Großteil übersprungen wird. Das Ja liegt sofort in der Luft, sobald man sich sympathisch ist. Und herauszufinden, was man tatsächlich will, gehört nicht unbedingt zu den leichtesten Lebensaufgaben.

Lösung: Die rosarote Brille absetzen und den anderen besonders auf Werte und Ansichten prüfen. Der Versuchung widerstehen, dass es weitergehen muss. Umkehren sollte möglich sein. Denn einen Weg weiterzugehen, obwohl es sich nicht mehr gut anfühlt oder viele Fakten dagegen sprechen, nur weil man sonst ja so viel Zeit und Energie falsch investiert hätte, ist nicht klug. Denn es sollte so gut wie möglich passen. Hund und Katze können gut zusammenleben, sie können auch aus einem Napf fressen, aber wirklich lieben werden sie sich wohl eher nicht.

Trennung: Sie kann ganz schön wehtun. Hatte man doch schon viele Hoffnungen in die Beziehung gesetzt, und diese nun wie Seifenblasen zerplatzen zu sehen löst große Trauer aus. Zumal sicherlich schon viele Versprechungen gemacht wurden und das zukünftige Leben auch schon angedacht war.

Gedanken: Seien wir realistisch: Wenn in dieser Phase etwas kaputtgeht, dann deshalb, weil man auf ein Fundament gebaut hat, das gar nicht richtig trägt. Oder um im Bild zu bleiben: weil der eine sich eher in einem alten Bauernhaus auf dem Land, der andere sich eher in einem Bungalow in der Großstadt sieht. Es war vielleicht ein Rausch und eine wunderschöne Zeit. Aber ein Lebensbündnis wollte zumindest einer von beiden dann doch nicht eingehen. Wir dürfen uns trennen, wenn wir merken, dass der Partner an unserer Seite vielleicht doch nicht der richtige für eine lange Bindung ist, oder wenn wir merken, dass wir selbst nicht die passende Person für eine lange Bindung mit demjenigen sind. Vielleicht können wir versuchen, das nicht so persönlich zu nehmen.

Phase 3: Realitätsphase

Die Familien sind über das Bündnis informiert, die Kinder vielleicht geplant, und das gemeinsame Leben beginnt und damit der Alltag und die Realität. In dieser Phase zeigt sich der Partner so, wie er wirklich ist. Vielleicht hat er sich sogar schon immer so gezeigt, aber der andere hat es nicht bemerkt, weil er alles nur angenehm und wunderbar an ihm fand. Nun aber werden immer mehr die Defizite gesehen. »Sie ist doch nicht so ordentlich, wie ich dachte.« »Oh, er ist ja auch manchmal ganz schön langweilig.« »Sie liest so lange im Bett und schnarcht, das ist schon ganz schön nervig.« »Er bemüht sich gar nicht, abends

früher nach Hause zu kommen.« »Sie kocht nicht mehr mit so viel Liebe und telefoniert viel zu oft mit ihrer Mutter.« »Er hilft nicht im Haushalt und sieht zu viel fern.« »Sie flirtet ziemlich viel mit anderen Männern, und so intelligent, wie ich dachte, ist sie doch nicht.« »Er ist viel zu charmant, und das merken auch die anderen Frauen.«

In dieser Phase kommen oft die Kinder auf die Welt, ein Haus wird gebaut, und in beruflicher Hinsicht ist die Karriereleiter gerade besonders steil, was zusätzlichen Stress bedeuten kann. Das Paar hat wenig Zeit füreinander, und jeder ist mit sich selber unzufrieden. Die eigene Frustration, der Stress im Alltag und dann noch ein Partner, der ebenso gestresst und unzufrieden ist, das führt zu einem explosiven Gemisch, das uns jederzeit um die Ohren fliegen kann. Die meisten Trennungen sind, auch wenn sie erst Jahre später erfolgen, auf diese Phase zurückzuführen, in der die Kinder noch klein sind und der Stress groß.

Herausforderung: Bisher kannten wir vor allem die schönen Gefühle, die unser Partner in uns geweckt hat. Der Umgang mit den schlechten Gefühlen, die der Partner bei uns auslöst, ist neu für uns, und wir haben meist nicht gelernt, damit umzugehen. In dieser Phase wird ein entscheidendes Kriterium für das Wohl oder Wehe der Beziehung wichtig: die Ehrlichkeit im Umgang miteinander. Man versucht, sich dem anderen gegenüber zu öffnen, merkt aber starken Unmut und Gegenwind vom Partner, weil dieser uns so haben will, wie er sich das vorgestellt hatte. Der andere möchte ja sein ursprüngliches Bild vom Partner nicht verlieren, sondern es unbedingt bestätigt bekommen. Das hat zur Folge, dass die Partner sich einander nicht so zumuten, wie sie wirklich sind. Sie fangen an, sich zu verstellen und nicht mehr ehrlich miteinander zu sein.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel:

Eine Frau war selbstverständlich davon ausgegangen, dass ihr Partner sie vor seinen Eltern niemals schlechtmachen würde. Nun erfährt sie aber, dass er den Eltern sein Leid über seine Beziehung geklagt und sie dabei in ein schlechtes Licht gerückt hat. Sie ist verletzt und verlangt von ihm, so etwas nie mehr zu tun. Er verspricht es hoch und heilig, aber das Vertrauen ist gestört. Und er tut es wieder, wie sie ein paar Wochen später erfahren muss.

Die Frau kommt in der Realität an, und die Realität ist, dass ihr Mann sie bei seinen Eltern schlechtmacht. Sie will, dass er zu demjenigen wird, der sie immer verteidigt und sich loyal verhält, denn davon war sie damals ausgegangen, als sie ihn kennengelernt hatte. Dieses Bild möchte sie nun zurück. Da dies nicht möglich ist und auch nicht der Realität entspricht, kann sich das Vertrauen im Moment nicht einstellen, denn in der Realität hat er sie schlechtgemacht.

Lösung: Das damalige Traum- und Wunschbild vom Partner aufgeben und ihn wirklich kennenlernen wollen. In diesem Fall wäre es wichtig, der Tatsache ins Auge zu sehen und liebevoll unterstützend gemeinsam am Thema Loyalität zu arbeiten. Der Mann hat vielleicht auf einer anderen Ebene eine ganz loyale Seite, kommt aber mit seinen Eltern in einen Konflikt, den es nun anzusehen gilt. Die Frau kann die loyale Seite wiedererkennen und die nicht-loyale mit dem Mann bearbeiten. Wird der illoyale Teil negiert, dann bekommt er keinen Raum zur Entwicklung.

Trennung: Fremdgänge oder Trennungen sind in dieser Phase sehr häufig. Einige überkommt die Angst vor ihrer eigenen

Courage, und sie trennen sich nach der Bindungsphase gleich wieder. Dann haben sie noch die schönen Momente der Bindung mitgenommen, aber nun ist Schluss. Sie geben der Realitätsphase nicht einmal eine Chance. Das ist für den anderen und damit verlassenen Partner, der sich jetzt endlich eingelassen hat und bereit war zu einem gemeinsamen Leben, besonders hart. Vielleicht stillt die Frau gerade noch das erste oder gar schon das zweite gemeinsame Kind, oder der Mann, der sich so unglaublich auf die Kinder gefreut hatte, muss diese nun teilweise wieder abgeben. Ein Traum und eine Familie zerbrechen. Beide haben sich verloren.

Gedanken: Machen Sie sich bewusst, dass Sie beide von der Realität überfordert waren und mindestens einer von Ihnen den Sprung in die nächste Phase nicht geschafft hat. Vermutlich wäre Ihre Beziehung ohnehin irgendwann zu Ende gegangen. Das Ende der Beziehung wird also auch sein Gutes haben, denn das, was Ihre Seele will, kann in dieser Beziehung nicht mehr erreicht werden: nämlich in ihr zu wachsen. Und machen Sie sich bewusst, dass sich viele Trennungswillige im Nachhinein darüber ärgern, den Absprung nicht schon viel früher geschafft zu haben. Eine Frau sagte mir einmal: »Unsere ganze Beziehung über habe ich versucht, von meinem Partner etwas zu erfahren. Ich wollte so gern über Gefühle mit ihm reden und hatte immer die Hoffnung, er würde irgendwann aus sich herausgehen und mit mir darüber reden. Heute, nach fünfundzwanzig Jahren, habe ich endlich kapiert, dass er das niemals tun wird.«

Die Realitätsphase ist für jede Beziehung der absolute Härte-test. Daher möchte ich Ihnen an dieser Stelle noch etwas aus meiner Praxis erzählen, was ich relativ häufig zu hören bekomme:

Ein Paar hat mit Ende zwanzig geheiratet, drei Kinder bekommen und ein Haus gebaut. Sie waren, zumindest am Anfang, sehr glücklich. Nun sind die Kinder zehn, acht und fünf Jahre alt, und das Paar berichtet mir, dass sie seit mindestens fünf Jahren keinen Sex mehr hatten und auch sonst keine Momente der Nähe mehr existierten. Sie würden nur noch so nebeneinanderher leben. Die Liebe und die Gesprächsthemen seien weg. Es gebe sehr viel Streit, fast täglich. Streit über alles und nichts. Es sei unerträglich. Sie sei total genervt von ihm. Er würde sie so unbeschreiblich anstrengen. Wenn er doch nur weg wäre, wenn er doch endlich ausziehen würde, dann wäre ihr Leben viel leichter.

Was ist hier geschehen? Die Geburt von Kindern ist einerseits ein großes Glück für jedes Paar, andererseits eine harte Prüfung. Denn mit Kindern beginnt ein neues Leben. Kein spontaner Kinobesuch mehr, keine gemütlichen Abende zu zweit. Stattdessen ist man froh, wenn man den turbulenten Alltag gerade so hinkommt, und sinkt abends ausgepowert und todmüde ins Bett. Für die Frau bedeutet die Geburt des ersten Kindes, dass ihr Leben auf den Kopf gestellt wird: Sie hört in der Regel zumindest für einige Zeit auf zu arbeiten, sie nimmt gewichtsmäßig zu und fühlt sich meist nicht sonderlich attraktiv. Sie hat das Gefühl, dass ihr Gehirn sich mit der Muttermilch verflüchtigt, und ihr fehlt die Kraft, sich auch einmal schön anzuziehen. Nachmittags um zwei läuft sie immer noch im Bademantel durch die Wohnung und hat es immer noch nicht geschafft zu duschen. Sie hat ohnehin keine Zeit mehr für sich selbst, weil sie erst einmal mit ihrer neuen Rolle als Mutter klarkommen muss. Eine Rolle übrigens, auf die man in keiner Weise vorbereitet ist und die nicht jeder Frau gleich auf den Leib geschnitten ist. Die Mutterrolle nimmt ihr die Lust auf Sex.

Zudem bekommt sie nun weniger Aufmerksamkeit von ihrem Partner, der selbst ebenso mit der veränderten Situation erst einmal klarkommen muss.

Auch er kann nicht mehr tun und lassen, was er will. Vor allem mit der Frau, mit der er am liebsten zusammen war, hat er kaum noch eine »zwei-same« Zeit. Er muss jetzt seine Partnerin teilen. Vielleicht fühlt er sich zu einer Frau, die jetzt Mutter ist, nicht mehr so hingezogen, oder seine Libido ist durch den Stress und das neue Verantwortungsgefühl vermindert. Sein ganzes Lebensgefühl ist nicht mehr so leicht und verliert an Kraft. Er kommt nach Hause und muss nun viel helfen, sich einbringen und kann sich zu Hause nur noch schlecht erholen. Vielleicht nimmt auch er eine Erziehungszeit wahr und wundert sich, wie anstrengend ein Kind sein kann. Auch merkt er, dass seine Partnerin sich neu erfinden muss, keinen Sex mehr will und viel Zuneigung von ihm auf das Kind übergeht. Eifersucht kommt auf. Im Übrigen brauchen Männer oft länger, um sich an die Vaterrolle zu gewöhnen, da ihnen der neunmonatige Vorlauf fehlt, in dem sich die Frauen durch die Schwangerschaft intensiver auf die Ankunft des Babys vorbereiten können.

Kommen dann noch weitere Kinder dazu, und die Frau geht wieder arbeiten, und das Eigenheim wird als Altersvorsorge gekauft, dann ist der Stress perfekt. Jeder schaut nur noch, wo er bleibt, und spürt Unzufriedenheit in sich aufsteigen. Das Eheleben besteht nur noch aus Pflichterfüllung, ohne Zeit für Intimität. Die Kinder brüllen und müssen versorgt werden. Und der Partner, der etwas für die Beziehung tun möchte, wird dabei zum Stressfaktor. »Jetzt willst du auch noch was von mir!« Der Wert der Paarbeziehung wird nicht mehr gesehen, sondern zunehmend als Last wahrgenommen, was man auch als Stressprojektion auf den Partner bezeichnen kann. Der Partner wird verantwortlich gemacht für den Stress, der nicht von ihm, son-

dern eigentlich von ganz woanders herkommt, nämlich vom anstrengenden Alltag verursacht wird. Unzufriedenheit ist nun das Gift, das sich von beiden Seiten aus in die Beziehung schleicht. Unzufriedenheit führt zur Abwehr von allem, was etwas von einem fordert und was nicht zwingend notwendig ist, etwa ein Abend zu zweit.

Das Paar muss verstehen, dass die Umstellung auf die neue Familiensituation extrem herausfordernd ist. Dabei wird einer jungen Familie ziemlich viel abverlangt: Es muss nämlich, abgesehen von der materiellen Lebensgrundlage, in gewisser Weise auch in ideeller Hinsicht ein Haus mit vier Zimmern gebaut werden, damit die Familienkonstellation gelingen kann. Es braucht ein Familienzimmer, in dem sich alles abspielt, was die ganze Familie betrifft. Dort finden die gemeinsamen Aktivitäten und die Mahlzeiten im Kreise der Familie statt. Dann braucht jeder Elternteil sein eigenes Zimmer, in dem er Zeit für sich hat und niemand ihm reinredet. In diesem Zimmer übt das Individuum seinen Beruf aus, pflegt seine Hobbys und trifft seine eigenen Freunde. Und dann bedarf es natürlich noch eines besonders wichtigen Raumes: des Paarzimmers. Dort wird die Paarbeziehung gelebt. Diesen Raum könnte man sogar als Schaltzentrale für die ganze Familie verstehen, denn dort wird letztlich über das Wohl oder Wehe des ganzen »Hauses«, die Zukunft der Familie entschieden. Dieser Raum bedarf der Ruhe, der Liebe und des Platzes für viele schöne kleine Momente. Dort wird ein liebevoller Umgang mit dem anderen gepflegt, dort werden Aufmerksamkeiten und Berührungen ausgetauscht, dort hat auch die Leichtigkeit ihren Platz. Das Paar muss sich nicht lange in diesem Raum aufhalten, aber es muss ihn immer wieder betreten und wichtig nehmen. Der Raum ist die Tankstelle für gestresste Eltern, die dort genießen und sich freuen können, sich aber auch absprechen und diskutieren. Dieser

Raum wird einem jedoch nicht geschenkt. Jedes Paar muss ihn sich erarbeiten und gestalten, so wie auch die anderen Räume.

Fehlt einer dieser Räume, dann herrscht Missstimmung im Haus, und es kann kein schöner Ort werden, an dem sich die Familie dauerhaft wohlfühlt. Bei der Mehrzahl der Paare fehlt das Paarzimmer und wahrscheinlich auch die individuellen Zimmer, da die Zeit dafür nicht da zu sein scheint. Kein Buch wird gelesen, und keine ruhige Minute ist einem vergönnt. Extrem ist eine solche Situation bei sehr leistungsorientierten Paaren, die dauerhaft in Aktion sind.

Unser Paar aus dem Beispiel wusste nicht oder hat nicht verstanden, wie wichtig das Paarzimmer ist. Es hat nicht verstanden, dass es wie im Flugzeug sich zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen muss, bevor sie sie den Kindern überziehen. Aber nicht nur, dass das Paar diesen Raum nicht genutzt hat, es hat den Raum auch noch mit Füßen getreten. Niemand wird so schlecht behandelt und so viel kritisiert wie der Partner. Dabei sollte er derjenige sein, mit dem wir am vorsichtigsten und am liebevollsten umgehen. Ähnlich einem zusätzlichen Kind, für das man ja auch noch die Kraft und die Liebe übriggehabt hätte. Warum nicht für den Partner? Statt der Liebe wird hier der Kampf gepflegt, der zum Stillstand der Beziehung führt. Der Realitätsphase wird mit der Parole vom Durchhalten und Weitermachen begegnet anstatt mit aktiver Arbeit an der Beziehung. Nur die eigene Unzufriedenheit wird artikuliert, und der Wettstreit beginnt: Ich bin müde. Nein, ich bin müder! Nein, ich! Das Paar hat es nicht geschafft, sich gegenseitig Gutes zu tun, sich zu entlasten und beieinanderzubleiben. Es hat sich nicht mehr miteinander beschäftigt, nicht mehr füreinander interessiert. Das hat zur Trennung geführt. Auch bei Paaren, die sich nach über zwanzig Jahren trennen, kann in der Regel der Anfang vom Ende auf diese Zeitspanne in der

Realitätsphase zurückgeführt werden, in der die Kinder noch klein waren.

Es gibt natürlich noch viele andere Gründe dafür, warum ein Paar sich auseinanderlebt und dann seine Intimität verliert. Ich denke da an unterschiedliche Entwicklungen: Der eine will einen spirituellen Weg einschlagen, der andere findet das Kokolores. Oder einer möchte ganz viel mit Freunden machen, doch der andere sitzt lieber vor seinen Büchern. Oder der Altersunterschied ist so groß, dass die Interessen deswegen stark auseinandergehen. Der eine geht in Pension, der andere startet gerade seine Karriere nach den Kindern so richtig durch. Oder der eine hat ein sehr zeitaufwendiges Hobby, aber der andere macht nicht mit. Wie wir es drehen und wenden: Jedes Paar braucht eine gemeinsame Basis, Zeit und Interesse aneinander, sonst wird es sich irgendwann auseinanderleben.

Phase 4: Individualisierungsphase

Ein guter Umgang miteinander in der Realitätsphase gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für eine lange Beziehung. Denn der Umgang in dieser Phase bestimmt, ob das Paar es schaffen kann, in die nächste Phase zu gelangen, die schon die ganze Zeit latent vorhanden war, die nun aber einen besonderen Stellenwert bekommt. Es ist die Entwicklungs- oder auch Individualisierungsphase.

In dieser Phase gelangen beide Partner – sowohl jeder für sich als auch beide gemeinsam – in eine neue Stufe der Entwicklung. Jeder für sich, weil jeder gehalten ist, an sich und seinen eigenen Themen zu arbeiten, und zusammen, weil beide einen Modus finden müssen, in dem sie sich wohlfühlen und in dem sie beide gut leben können. Das kann zu einer sehr engen oder auch zu einer wenig Nähe zulassenden Beziehung führen.