

Hans Jellouschek

# Trennungsschmerz und Neubeginn

**HERDER**   
FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchausgabe 2019

Titel der Originalausgabe: Trennungsschmerz und Neubeginn.

Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Tanja Geier, Nice Day Advertising

Umschlagmotiv: © mauritius images/Alamy

Satz: de-te-pe, Aalen

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03201-1

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung:	
Das Leben – eine Kette von Trennungen	11
1. Trennungen und Abschiede in meinem eigenen Leben 15	
1.1 Welche Trennungen ich erlebt und vollzogen habe	16
1.2 Was mir geholfen hat und was ich aus diesen Abschieden gelernt habe	34
2. Was Trennungen so schwierig macht 41	
2.1 Grundbedürfnisse werden verletzt	43
2.2 Schmerzliche Verluste werden erlitten	46
2.3 Schuldgefühle wegen eigenen Versagens werden wachgerufen	51
3. Problematische Bewältigungsversuche 55	
3.1 Die Trennung immer wieder hinauszögern	56
3.2 Schuldzuschreibung an den Partner	60
3.3 Verdrängen, sich ablenken	66
3.4 Schnell eine neue Beziehung	69

<b>4. Wie aus dem Abbruch ein neuer Aufbruch werden kann</b>	<b>73</b>
4.1 Trauern	74
4.2 Den neuen Raum vor mir wahrnehmen	81
4.3 Den eigenen Anteil am Scheitern der Beziehung sehen	85
4.4 Ziel und Chance dabei	97
4.5 Neue Beziehungen	100
4.6 Fazit	108
<b>5. Die Kinder und ihre getrennten Eltern</b>	<b>109</b>
5.1 Paar-Ebene und Eltern-Ebene	111
5.2 Äußere Regelungen für die neue Familiensituation	114
5.3 Die getrennten Eltern und die gemeinsamen Kinder – ihr Umgang miteinander im Alltag	122
5.4 Damit dieser Umgang gelingt ...	131
5.5 Die Kinder und die neue Partnerin des Vaters, der neue Partner der Mutter	137
<b>6. Aussöhnung mit der Vergangenheit</b>	<b>145</b>
6.1 Warum ist Vergeben wichtig?	148
6.2 Ergänzende Überlegungen	154
6.3 Sich selber vergeben	159
6.4 Vergeben aus unterschiedlichen Positionen	162
6.5 Die Folgen des Vergebens	167

<b>7. Versöhnliche Trennung – versöhnlicher Abschied</b>	<b>175</b>
Die Situation des Paares	176
Rituale als Hilfe	177
Ein Bilanz-Ritual	178
Ein Abschieds-Ritual	179
Was die beiden Rituale bewirkten	181
<b>Abschluss</b>	<b>183</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>185</b>
<b>Literatur</b>	<b>187</b>



# Vorwort

Trennungen – vor allem von nahen Menschen – sind meist sehr schmerzlich. Ich habe das am eigenen Leibe mehrmals erfahren, und darum war es auch nicht immer einfach, dieses Buch zu schreiben. So kam es, dass ich das ganze Unternehmen immer wieder in Frage stellte und die Abgabe des Manuskripts an den Verlag einige Male verzögerte. Darum möchte ich hier in allererster Linie meinem bewährten Lektor Peter Raab ganz herzlich danken für seine Geduld und seine unerschütterliche Zuversicht, mit denen er mich und das Werden dieses Buches begleitete.

Außerdem gilt mein besonderer Dank auch meiner Frau Bettina Jellouschek-Otto. Sie war bereit, trotz hoher beruflicher Belastung das Manuskript durchzulesen und mir immer wieder sehr wertvolle Hinweise zur Erweiterung und Verbesserung zu geben. Ohne sie wäre ich möglicherweise »stecken geblieben«!

Schließlich gilt mein Dank auch noch den vielen Paaren, die in den Jahren meiner aktiven Tätigkeit als Paartherapeut durch ihr Vertrauen und ihre Offenheit meine Erfahrungen zu diesem Thema vermehrten, differenzierten und ergänzten!

Möge dieses Buch allen Betroffenen und allen an diesem Thema Interessierten Anregung und Hilfestellung sein.

Hans Jellouschek

Ammerbuch-Entringen im Februar 2017



## Einleitung

---

Das Leben – eine Kette von  
Trennungen

Ich blicke auf 78 Jahre meines Lebens zurück. Dabei fällt mir in der letzten Zeit immer stärker auf, wie viele Trennungen und Abbrüche es in dieser Zeit in meinem Leben gegeben hat. Die meisten von ihnen waren sehr schmerzlich und haben mich in tiefe Krisen gestürzt. Auch wenn ich sie selber vollzogen hatte, überkam mich dabei immer wieder das Gefühl: Was vor mir liegt, werde ich nicht schaffen ... Oder jedenfalls erfüllte mich das, was vor mir lag, mit großer Unsicherheit. In der Rückschau stelle ich nun fest: Erst um mein vierzigstes Lebensjahr änderte sich hier etwas. Obwohl mir immer noch einige schwierige Abschiede bevorstanden, die sehr schmerzlich waren: Ich ging mutiger in die Zukunft, mit immer mehr Selbstvertrauen und mehr Zuversicht. Heute, in meinem Alter, stelle ich fest: Die Kette von Trennungen und Abbrüchen in meinem Leben erwies sich auch als eine Kette von Befreiungen, die mich reifer werden ließen und mir ein erfüllteres, glücklicheres Leben möglich machten. Es war ein ganz wichtiger Lernprozess. Denn von selber wird aus Abbruch natürlich kein neuer Aufbruch. In der Rückschau wurde und wird mir immer klarer, was es braucht, damit sich dieser Lernprozess vollzieht.

Das und auch die Erfahrungen in meiner Arbeit als Therapeut haben immer deutlicher einen Gedanken in mir reifen lassen: Ich könnte doch dieses Thema – wie aus Abbrüchen neue Aufbrüche in ein befriedigenderes und glücklicheres Leben werden können – in einem Buch zusammenfassen, um noch mehr betroffenen Menschen Anregungen und Impulse zu geben. Dabei steht für mich im Vordergrund, worin ich durch meine berufliche Tätig-

keit am meisten Erfahrung habe, und was viele Menschen heute sehr stark oder sogar am meisten bewegt: Die Trennung vom Partner, von der Partnerin. Dass sich das so verhält, ist ja erstaunlich: Wir leben in einem Zeitalter der Gleichberechtigung, Frauen sind im Vergleich zu früheren Jahrzehnten selbstständiger, selbstbewusster geworden, sie verdienen ihr eigenes Geld und sind imstande, mit Kindern auch allein gut zu überleben. Dass dies so ist, zeigt sich unter anderem an der gegenüber früher sehr viel größeren Zahl heutiger Trennungen. Dennoch ist es für beide Geschlechter sehr oft eine emotionale Katastrophe, wenn es zu einer Trennung kommt. Warum das so ist, darauf werde ich noch ausführlich eingehen (Kap. 2). Zunächst aber, im ersten Kapitel dieses Buches, ist es mir ein Anliegen, meine eigenen Trennungen und Abschiede nochmals zu reflektieren: Zum einen, um mir selbst noch einmal bewusst zu machen, was mir geholfen hat, dass aus Abbrüchen neue Aufbrüche wurden. Zum anderen, um dem Leser/der Leserin aus meinen persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen mit Trennungen heraus Anregung zu geben, gut mit seinen/ihren eigenen Trennungserfahrungen umzugehen und aus Abbrüchen neue Aufbrüche zu gestalten.



## 1. Kapitel

---

Trennungen und Abschiede  
in meinem eigenen Leben

## 1.1 Welche Trennungen ich erlebt und vollzogen habe

### Erste Trennung: Von meiner Familie (mit 18 Jahren)

Hier könnte man sogleich sagen: Ab 18 ist es doch normal, dass sich ein junger Mann auf der Suche nach seinem eigenen Leben mehr und mehr von zu Hause löst oder sogar das Elternhaus verlässt. Die Art und Weise, wie ich mein Zuhause verlassen habe und welche Konsequenzen dies für mich und meine Eltern hatte, war aber sehr anders als in den meisten Fällen dieses Alters. Es handelte sich nämlich bei mir um meinen Eintritt in den Orden der Jesuiten, bei denen die Ausbildung mit dem zweijährigen »Noviziat« beginnt, einer Einführung in das geistig-geistliche Selbstverständnis des Ordens und seiner religiösen Praxis. Das bedeutete: Ein Jahr lang überhaupt kein direkter Kontakt mehr zu meinen Eltern, ganz wenig brieflichen Austausch, im ersten Herbst während der »großen«, d.h. dreißigtagigen »Exerzitien«, der grundlegenden spirituellen Schulung des Ordens, gar keinen Kontakt zu Angehörigen und sonstigen Bezugspersonen. Im zweiten Jahr durften mich die Eltern – ganz selten – besuchen, und vor Beginn meines zweiten Ausbildungsabschnittes, der in Deutschland stattfand (ich bin ja gebürtiger Österreicher), durfte ich die Eltern auf der Durchreise – in meinem alten Zuhause – kurz besuchen.

Warum ich einen so radikalen Trennungsschritt vollzogen habe, wurde mir erst viel später bewusst. Ich hatte als mit