

Vorwort

In Beziehungskrisen taucht irgendwann die Frage auf: Gehen oder bleiben? Genau zu diesem Zeitpunkt hilft Ihnen der vorliegende Ratgeber, denn es lohnt sich, diese Frage sorgfältig zu prüfen. Sie erfahren beispielsweise, wie Konflikte eskalieren und welchen Einfluss Ihr Umfeld und Ihre Paardynamik auf die Beziehung haben. Sehr oft sind Paarkrisen auch wertvolle Hinweise auf verschüttete Entwicklungswünsche, zu deren Umsetzung bisher der Mut fehlte. Manchmal sind solche Krisen aber auch ein klarer Hinweis, dass es an der Zeit ist, die Beziehung zu beenden.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, in Momenten der grossen Ohnmacht und Kränkung eine Pause einzulegen. Und wenn Sie sich auf diese Pause einlassen, dann gelingt es Ihnen mit Sicherheit besser, den richtigen Entscheid zu treffen.

70 % der Bücher werden von Frauen gelesen. Ich möchte trotzdem nicht ausschliesslich für Frauen schreiben. Ich wünsche mir, dass möglichst viele Männer diesen Ratgeber lesen, dass sie auf die Suche nach ihren Gefühlen gehen. Männer fühlen sehr wohl, es wurde ihnen nur über Generationen hinweg zu verstehen gegeben, dass Frauen «besser» fühlen können – das ist nicht wahr! Männer haben eigene Gefühle, und es lohnt sich, dafür einzustehen. Wenn sie es nicht tun, fehlt den Frauen das Gegenüber für einen Austausch auf Augenhöhe. Und wenn sie es tun, ist es selbstverständlich hilfreich, dass die Frauen offen hinhören.

90 % der Paare, die sich trennen, suchen keine Paarberatung auf. Der vorliegende Ratgeber ist so geschrieben, dass Sie Ihre Paarkrise möglicherweise gut selber bewältigen können. Scheuen Sie sich aber nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn dies trotz bester Absichten nicht der Fall ist.

In diesem Buch wird zwischen der weiblichen und männlichen Form – Partner, Partnerin usw. – zufällig abgewechselt. Das mag kleine Irritationen bewirken, erleichtert aber idealerweise auch gleichgeschlechtlichen Paaren den Zugang. Es wurde im Übrigen nicht genau abgezählt. Betrachten Sie es als Anregung, Ihr grosszügiges Denken zu trainieren, wenn Sie den Eindruck haben, die Verteilung sei nicht ganz gleichmässig gelungen.

Cornel Rimle
im August 2020



1

Paarkrise und Trennungsgedanken besser verstehen

Trennungsgedanken entstehen am häufigsten in fortgeschrittenen Konfliktsituationen. Konflikte führen zu gegenseitigen Kränkungen und oft zu tiefen Ohnmachtsgefühlen. Möglicherweise entsteht bei beiden Partnern eine Abwehrreaktion, in der sie sich gegenseitig die Kränkungen heimzahlen. Ein Time-out kann helfen, aus dem Konflikt auszusteigen.

Gutes Streitgespräch oder Konflikt – wo ist der Unterschied?

Das Wort «Streit» ist bei vielen Menschen negativ belegt. «Hört auf zu streiten», sagen die Eltern oder die Lehrpersonen. Doch Streit in Form einer sorgfältigen Auseinandersetzung über unterschiedliche Bedürfnisse, ohne Abwertungen und im beiderseitigen Bemühen, einander zu verstehen – davon sollte es viel mehr geben. Konflikte dagegen sind destruktiv. Um einen Ausweg zu finden, muss man allerdings erst mal erkennen, dass man in einem Konflikt feststeckt.

Lang andauernde und heftige Konflikte tun niemandem gut. Sie kränken, verschlechtern das Selbstwertgefühl und schaden der Paarbeziehung. Aber es sind gar nicht immer nur starke Konflikte, die Trennungsgedanken auftreten zu lassen. Gleich unten werden einige Situationen im ganz normalen Alltag beschrieben, in denen Trennungsgedanken auftauchen können. Vielleicht trifft bei Ihnen ja einer dieser Sätze ins Schwarze. Dann können Sie auch zuerst zum angegebenen Kapitel blättern. Vielleicht haben Sie anschliessend Lust, die ergänzenden Kapitel ebenfalls zu lesen.

Beispiele von Situationen, die Trennungsgedanken hervorrufen können

- Sie verstehen die Frauen bzw. die Männer grundsätzlich nicht.
- Der Mann wäre okay, aber er ist ein Mamasöhnchen.
- Ich mag einfach nicht mehr, Reden macht alles nur noch schlimmer.
- Wir hatten es doch so schön, aber jetzt will sie alles verändern.
- Der Beruf ist ihm wichtiger als die Kinder.
- Sie hat nur noch die Kinder im Kopf.
- Sie schläft nicht mehr mit mir, also hat sie mich auch nicht gern.
- Er hat überhaupt keine Lust auf Freizeitgestaltung, ist immer müde.
→ Lesen Sie weiter in Kapitel 2, «Einfluss von Umfeld und Paardynamik auf die Beziehung» (Seite 51).

Leid geschehen. Das Ziel einer sorgfältigen Prüfung der Trennungsfrage darf aber nicht sein, dass Sie auf jeden Fall ein Paar bleiben müssen. Es lautet vielmehr: «Beide sollen eigenständig die Möglichkeit haben, in ihrem Leben glücklich zu sein.» Wenn dies in Ihrer Paarbeziehung wieder möglich ist, dann sollten Sie es probieren; wenn dies in Ihrer Beziehung auf keinen Fall mehr möglich ist, dann ist eine Trennung die bessere Variante.



Aus der Beratungspraxis

TRENNUNG DURCH INNERLICHES VERABSCHIEDEN

Yvonne (29) kommt zuerst alleine in die Beratung. Sie lebt seit zehn Jahren mit Philipp (31) zusammen, und sie haben vor drei Jahren geheiratet. Beide sind gerne voll berufstätig und haben noch keine Kinder. Yvonne ist sehr verunsichert wegen ihrer Trennungsgedanken, sie kann sie nicht verstehen. Sie können sich alles leisten, sind wie Bruder und Schwester und streiten sich praktisch nie. Trotzdem nervt sie sich zunehmend über Philipp und kann sich nicht vorstellen, mit ihm glücklich zu werden.

Nach der ersten Einzelsitzung möchte sie der Beziehung trotzdem nochmals eine Chance geben. Philipp kommt bei der nächsten Paarsitzung eine Stunde früher und hat ebenfalls Gelegenheit, seine Sichtweise zu schildern. Er kann Yvonnes Trennungsgedanken nicht nachvollziehen. Für ihn ist die Beziehung stimmig, und über Veränderungswünsche könne man ja reden.

In der anschliessenden Paarsitzung testen wir gemeinsam einige Hypothesen:

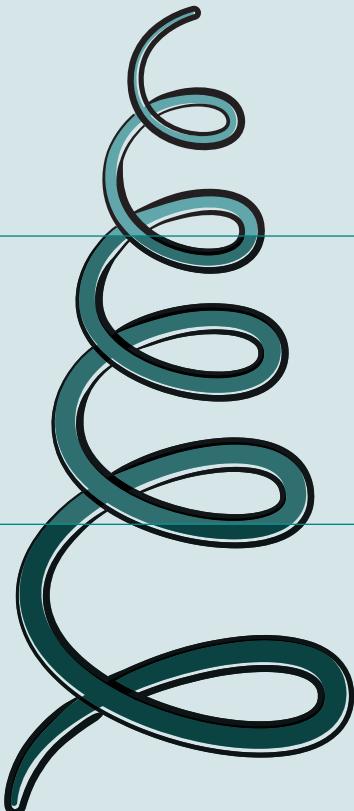
- Er wäre kein guter Vater für ihre Wunschkinder.
- Einer oder beide wollen keine Kinder und getrauen sich nicht, es dem andern zu sagen.
- Er verhindert ihre Persönlichkeitsentwicklung.
- Es gelingt ihnen nicht mehr, ihre «Bruder-und-Schwester-Beziehung» erotisch zu beleben.
- Sie hat nicht den Mut, sich selber zu verändern, und versteckt sich hinter Schuldzuweisungen an ihn.

Der Umgang zwischen den beiden war in der Beratung sehr wohlwollend. Für die nächsten Wochen treffen sie ein paar konkrete

hin und her: Weil du das gemacht hast, habe ich das Recht, mich so zu verhalten. Weil du dich so verhalten hast, ist es völlig in Ordnung, dass ich so reagiert habe ...

Als neutrale Drittperson kann ich meistens beide Seiten gut verstehen. Beide finden den Ausweg aus den Konflikten nicht mehr und verstricken sich immer mehr darin. Um die Dynamik zu analysieren, die zu dieser Situation führt, lohnt sich ein Blick auf die Konfliktspirale. Sie besteht aus drei Phasen mit je drei Stufen (siehe Abbildung). Stufe 1 beginnt vermeint-

KONFLIKTSPIRALE*



Phase 1

- Stufe 1: Abnehmende Bereitschaft, zuzuhören
- Stufe 2: Nur noch Verteidigen der eigenen Ansicht, Verharren in der eigenen Position
- Stufe 3: Rückzug aus dem Gespräch, Verweigerung des Gesprächs

Phase 2

- Stufe 4: Alles schwarz-weiss malen – nur gut oder schlecht, keine Grautöne
- Stufe 5: Schlecht übereinander reden, die Umgebung als Schiedsrichter einbeziehen
- Stufe 6: Ohnmachtsgefühle, Drohungen, Machtgefahren

Phase 3

- Stufe 7: Gewaltbereitschaft, Bereitschaft, dem Gegner Schaden zuzufügen
- Stufe 8: Vernichtung des Gegners – selber aber überleben wollen
- Stufe 9: Vernichtung des Gegners – Selbstschädigung wird in Kauf genommen

* Nach Friedrich Glasl (* 1941), österreichischer Organisationsberater und Konfliktforscher.

nerschaft möglich gewesen, wenn beide ihr Konfliktverhalten genauer angeschaut hätten. Es liegt in Ihren Händen, dies mit Sorgfalt frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.



HINWEIS *Entwickeln Sie feine Antennen für die kleinen Abwertungen und Machtinstrumente. Und wenn Sie solche erkennen, sprechen Sie sie möglichst frühzeitig und sorgfältig an – ohne Gegenkränkung. Je früher, desto besser!*

Gönnen Sie sich ein Time-out

Es kann sein, dass Sie sich in einer Zeit anhaltender Konflikte sehr ohnmächtig fühlen. Vielleicht haben Sie schon längere Zeit versucht, ein schwieriges Thema miteinander zu besprechen. Vielleicht ist es Ihnen einfach nicht mehr gelungen, einander zuzuhören. Regelmässig eskaliert die Situation, und die Kränkungen werden nur noch heftiger. Sie halten einander immer wieder uralte Geschichten vor. Dann ist es Zeit für ein Time-out.

Paare, die schon längere Zeit am Streiten sind, fragen sich zunehmend: «Warum habe ich diesen Menschen je geliebt? War ich denn blind? Warum habe ich das nicht vorher erkannt ...?» Erinnern Sie sich an den Satz, dass uns lang andauernde Konflikte stur und unflexibel machen? Bei Ohnmachtsgefühlen inmitten einer Konfliktspirale sollten Sie einen Moment innehalten, bevor Sie eine langjährige Paarbeziehung in Wut oder Hilflosigkeit aufgeben.

Ja, Sie haben diesen Menschen einmal geliebt. Da lohnt es sich auf jeden Fall, genauer hinzuschauen.



HINWEIS *Fragen Sie sich in einem starken Konflikt nie, ob Sie diesen Menschen noch genug lieben, um mit ihm zusammenzubleiben. Im Gefühl der vielen Kränkungen ist lautet Antwort vermutlich «Nein». Machen Sie stattdessen ein Time-out, um diese*

Frage mit Abstand anschauen zu können. Bei einem Time-out geht es um eine kurze oder längere Unterbrechung der gewohnten Abläufe und um mehr Distanz zwischen den Partnern.

Wenn Klärungsgespräche immer wieder eskalieren, dann können Sie folgende Übung ausprobieren.



ÜBUNG: EIN ESKALIERENDES GESPRÄCH UNTERBRECHEN

Machen Sie ein klares Zeichen für einen sofortigen Unterbruch des Gesprächs ab, wenn eine Eskalierung droht. Wenn einer von beiden dieses Zeichen einsetzt, ziehen sich beide für fünf Minuten zurück (ein längerer Unterbruch ist möglich, wenn beide einverstanden sind).

In dieser Zeit rennen Sie ums Haus, schütteln Sie alle Ihre Muskeln durch, schreien Sie in den Wald, klatschen Sie ein paar Minuten lang in die Hände, aktivieren Sie kurz alle Ihre Sinne, stehen Sie in einen Raum und beschreiben Sie diesen sachlich... So tun Sie etwas mit Ihrer Wut, unterbrechen Ihr Muster in einer Form, die Ihnen guttut.

Anschliessend kommen Sie zurück und versuchen, einander die Kränkung ruhig zu erklären. Setzen Sie sich auf Stühle und wenden Sie diese voneinander ab, sodass Sie einander nur hören, jedoch nicht ansehen. Diejenige Person, die vorher das Gespräch abgebrochen hat, beginnt mit einer klaren Ich-Botschaft (kein Vorwurf, sondern eine Beschreibung der eigenen Gefühle) als Erklärung, weshalb sie unterbrochen hat.

Im Kapitel 6 (Seite 171) finden Sie gute Hinweise, wie Sie solche Gespräche anders angehen können. Ich wünsche Ihnen, dass diese Übung ein Erfolg wird! Denn dann haben Sie ein wunderbares Instrument, um sich gegenseitig vor weiteren Kränkungen zu schützen.

Abstand schaffen mit einem Time-out

Möglicherweise gelingt Ihnen eine solche Übung nicht auf Anhieb. In der Paarberatung schlage ich Menschen in heftigen Konflikten ein grösseres Time-out vor. Ein Time-out ist dann angebracht, wenn Sie aus einer oder

Gefühle und Bedürfnisse ändern sich – das ist okay

Paare stellen bisweilen fest, dass sie sich ehrlich über ihre Bedürfnisse ausgetauscht haben – und einander trotzdem nicht mehr verstehen. Grund dafür können Veränderungen sein. Auch wenn man sich nicht dafür entschuldigen muss, dass man sich verändert hat, hat die Partnerin möglicherweise Mühe damit. Doch in einer guten Paarbeziehung sind beide an der Entwicklung des Partners interessiert.

Bisher war nur die Rede davon, dass wir unsere Bedürfnisse nicht erkannt oder sie zu wenig ehrlich mitgeteilt haben. In diesem Kapitel kommt eine wichtige Ergänzung dazu: das Mitteilen von neuen Bedürfnissen oder von solchen, die sich verändert haben.

Sie dürfen sich verändern! Hoffentlich auch. Stehen Sie dazu, und kommunizieren Sie mit der genau gleichen Offenheit und Ehrlichkeit. Gehen Sie es aber auch mit der gleichen Grosszügigkeit an. Vielleicht stehen nicht beide Partner am selben Punkt im Leben. Vielleicht löst der Gedanke an Veränderung bei der Partnerin im ersten Moment Angst aus, oder sie hat noch keine Lust darauf.

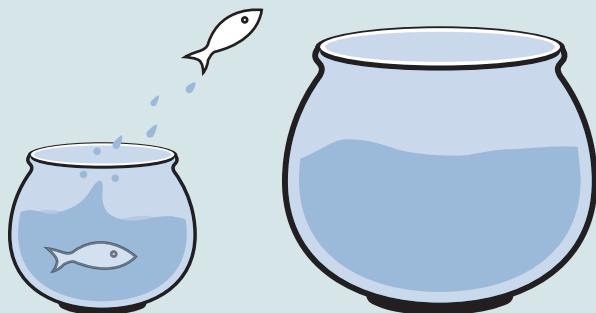
Einer möchte sich verändern, der andere nicht

Sehen Sie sich das Bild auf Seite 146 an. Schön, nicht? Der Fisch, der weiterhin im kleinen Behälter schwimmt (ich vermute, es ist ein männlicher Fisch), könnte zum Beispiel sagen:

- Du hast immer so viele Wünsche.
- Jetzt sei doch auch mal zufrieden.
- Du bist nicht mehr die Frau, die ich geheiratet habe.
- Diese esoterischen Freundinnen tun dir nicht gut.
- Wenn jeder nur noch nach seinen Träumen lebt, dann sind wir nicht mehr beziehungsfähig.

- Es hat doch bisher alles so gut funktioniert.
- Wenn wir weniger Geld verdienen, können wir uns diesen Lebensstandard nicht mehr leisten.
- Was denken auch die Nachbarn?

ANSTEHENDE VERÄNDERUNGEN



Der Fisch, der gerade ins grössere Glas springt (ich vermute, es ist ein weiblicher Fisch), könnte zum Beispiel sagen:

- Du hast einfach keine Träume.
- Du spürst dich nicht und kennst deine Gefühle nicht.
- Du verteidigst immer den gleichen Sumpf – ich möchte endlich mal ein bisschen Veränderung.
- Du hast dich überhaupt nicht verändert, bist immer noch der Gleiche wie vor zwanzig Jahren.
- Ich möchte endlich mal etwas Neues erleben.
- Ich habe genug von den immer gleichen Abläufen.

Beide Fische lebten vorher zufrieden im kleinen Glas. Dann hat der eine Fisch entschieden, dass ihm dieses Leben nicht mehr genügt. Er möchte den Sprung wagen und Neues ausprobieren. Der andere verweigert diesen Sprung mit der Begründung, dass das bisherige Leben doch okay war. Aber der Fisch, der ins grössere Glas gesprungen ist, möchte nicht zurück ins kleine Glas. Er versucht den andern zu motivieren, ebenfalls zu springen.

Die entscheidende Frage ist jetzt, ob Sie in guten Paargesprächen einen gangbaren Weg für beide definieren können. Wenn sich Ihre Kommunikation verhärtet, Sie beide in eine Konfliktspirale geraten und stur reagieren, wird die Situation vermutlich zur Trennung führen.

Nun, genau betrachtet haben doch beide Fische teilweise recht. Im alten Leben finden Sie sicher Qualitäten, die Sie bewahren wollen. Und die Offenheit für Neues kann immer wieder Energie freisetzen. Sie könnten also auch, statt sich zu trennen, gemeinsam aufbrechen und voneinander lernen ... Wenn es die Situation zulässt, können Sie sogar die beiden Gläser nebeneinander stehen lassen und immer wieder sorgfältig miteinander aushandeln, in welches Glas Sie jetzt gemeinsam springen wollen oder ob einer zeitweise alleine ins andere Glas springt oder ...

HINWEIS *Sie müssen im Leben nicht alles gemeinsam machen. Vielleicht finden Sie ja in Paargesprächen heraus, dass Sie sich für dieses oder jenes lieber mit Freunden zusammentun. Kein Problem! Es steht nirgends geschrieben, dass Sie sich als Paar unnötig einengen sollen. Wichtig ist jedoch immer, dass Sie gute und ehrliche Paargespräche führen mit dem Ziel, dass beide den gefundenen Konsens mittragen.*

Vielleicht hilft ein klarendes Gespräch

Wenn Sie die bisherigen Kapitel sorgfältig und selbstkritisch gelesen haben, haben Sie hoffentlich einige Erkenntnisse dazugewonnen, weshalb in Ihrer Paarbeziehung nicht alles optimal gelaufen ist. Vielleicht hat Ihnen ein Time-out zu etwas Distanz verholfen, sodass die Emotionen nicht bei jedem Austausch hochkochen. Vielleicht stellen Sie sich aber auch genau an dieser Stelle des Buches wieder vermehrt die grosse Frage: «Sollen wir uns jetzt trennen oder nicht?» Dann wäre jetzt eine gute Ausgangslage, um in einem klarenden Gespräch einige grundsätzliche Fragen zu thematisieren.

In der Tabelle auf der folgenden Doppelseite finden Sie Einstiegsfragen für ein solches grundsätzliches Gespräch. Vorsicht: Achten Sie darauf, dass es nicht zu einer Eskalation kommt. Hören Sie einander einfach aufmerksam zu.

HINWEIS Die Fragen in der Tabelle sind eine Herausforderung. Falls Sie es alleine noch nicht schaffen, suchen Sie sich eine gute Begleitperson und besprechen Sie diese Themen im geschützten Rahmen.

EIN KLÄRENDES GRUNDSATZGESPRÄCH INITIIEREN

Ihre Erkenntnis	Möglicher Einstieg
Als Bub wurde Ihnen das Weinen abtrainiert.	Ich habe gemerkt, dass es mir als Mann oft schwerfällt, Gefühle zu zeigen. Können wir uns darüber einmal unterhalten?
Sie haben nicht die gleichen Berufschancen wie Ihr Partner.	Als Mutter im Beruf zu bleiben ist für mich mit vielen Hindernissen verbunden. Ist es möglich, dass wir uns darüber austauschen?
Sie haben nur in den Ferien guten Sex.	Könnten wir mal über unseren Alltagsstress reden? Ich glaube, er tut unserer Beziehung nicht gut.
Sie finden, Ihre Frau wird immer egoistischer.	Ich sehe ein, dass auch ich mehr über meine Träume nachdenken sollte. Können wir uns einmal darüber austauschen und schauen, ob die Träume von uns beiden im gemeinsamen Leben Platz finden?
Sie leiden unter der Nähe der Schwiegereltern.	Können wir ganz offen über alle Möglichkeiten austauschen? Diese Nähe erdrückt mich.
Sie fühlen sich von Ihrer Frau nicht geliebt.	Können wir über unser Bedürfnis nach Nähe und Distanz reden?
Sie haben zu wenig Sex und fühlen sich nicht geliebt.	Können wir einmal über unsere Sexualität reden? Ich möchte dich nicht unter Druck setzen – aber so, wie es jetzt läuft, fühle ich mich nicht geliebt.
Ihr Partner hat eine Affäre.	Können wir in einer Paarberatung sorgfältig besprechen, was das für unsere Beziehung heisst?
Sie fühlen sich als Mann nach der Geburt des Kindes überflüssig.	Können wir darüber reden, wie ich eine gleichwertige Beziehung zum Kind aufbauen kann und wie wir daneben unsere Paarbeziehung pflegen möchten?



5

Verzeihen und geduldiges Verlassen der Konfliktspirale

Weil gegenseitige Verletzungen dem gemeinsamen Weitergehen als Paar im Weg stehen können, geht dieses Kapitel nochmals auf den Schmerz der Kränkungen in einer Konfliktspirale ein. Es soll zeigen, dass gegenseitige Kränkungen Wunden hinterlassen, die gewürdigt sein wollen. Und es dreht sich um die Frage, ob Entschuldigungen notwendig sind und wie diese aussehen könnten. Schliesslich soll das Kapitel richtig Mut für einen glücklichen Neuanfang machen.



Neuanfang oder achtsame Weiterentwicklung?

Ist ein Neuanfang in einer langjährigen Paarbeziehung überhaupt möglich? Vermutlich wäre es korrekter, von «achtsamer Weiterentwicklung» zu reden. Wenn in diesem Kapitel trotzdem für den Neuanfang geworben wird, dann um zu zeigen, wie wichtig es ist, dass Sie nach einer Paarkrise alle Kräfte für mögliche Veränderungen mobilisieren.

Tatsächlich: Ein Neuanfang im eigentlichen Sinn ist in einer Paarbeziehung nicht möglich. Darum ist es ja auch viel verlockender, sich in eine neue Frau oder einen neuen Mann zu verlieben. Dort ist es viel einfacher, neu anzufangen. Wir bleiben zwar auch mit einem neuen Partner die gleichen Menschen und machen die gleichen Fehler, aber fürs Erste lassen wir alles Schwierige in der alten Beziehung.

Wenn Sie es nun trotzdem nochmals miteinander probieren wollen, dann braucht es den starken Vorsatz, die alten Muster und Verletzungen über Bord zu werfen – sonst ist die Gefahr gross, dass Sie sich bei der nächsten schlechten Gelegenheit umgehend wieder in der alten Konflikt-dynamik wiederfinden. Deshalb ist es besser, wenn Sie versuchen, sich auf einen Neuanfang einzustellen, auch wenn es in einer langjährigen Beziehung genau genommen eher eine Weiterentwicklung ist.



ÜBUNG: SO TUN. ALS OB

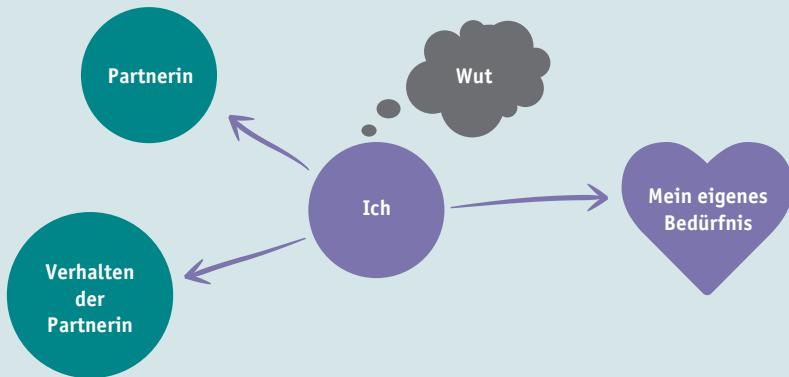
Dies ist keine gewöhnliche Übung, die Sie einmalig durchführen, es ist vielmehr eine Anleitung für die Haltung auf der ersten Wegstrecke in der neuen gemeinsamen Zeit.

Stellen Sie sich zur Vorbereitung vor, Sie hätten beide gleichzeitig einen Gedächtnisverlust bezüglich aller alten Beziehungsgeschichten erlitten. Und zwar mit Datum X (möglichst kurz zurückliegend).

Mit diesem Trick gelingen die folgenden Punkte leichter:

- Sie geben sich bei allen zukünftigen Begegnungen unvoreingenommen die Gelegenheit, anders zu reagieren als in der Vergangenheit.*

NEUE HANDLUNGSOPTIONEN NACH DER KONFLIKTANALYSE



- **2. Schritt:** Gestehen Sie sich selber ein, dass dieses Verhalten Sie wütend macht. Betrachten Sie jetzt diese Wut als hilfreichen Lebensbegleiter, der Sie näher an Ihre Gefühle bringt. Sperren Sie Ihre Gefühle nicht hinter einem Schutzschild ein, denn sonst werden sie Ihnen möglicherweise als Aggression oder Depression das Leben schwer machen. Akzeptieren Sie die Wut als hilfreichen Stachel, der Sie darauf hinweist, dass etwas nicht stimmt und dass Sie darüber reden möchten.
- **3. Schritt:** Gehen Sie mit dieser Wut als Wegweiser auf die Suche nach Ihren Bedürfnissen (rechts). Geben Sie nicht zu schnell auf! Vielleicht öffnen Sie jetzt damit eine Büchse, in der auch noch Geschichten aus der Vergangenheit auftauchen. Betrachten Sie diese Wut trotzdem weiterhin als hilfreichen Stachel, der es Ihnen ermöglicht, im Leben glücklicher zu werden. Bleiben Sie dran, bis Sie Ihre echten Bedürfnisse dahinter herausgefunden haben.
- **4. Schritt:** Jetzt nehmen Sie mit diesen neuen Erkenntnissen das Gespräch mit Ihrer Partnerin wieder auf. Wenn Sie die ersten drei Schritte sorgfältig gemacht haben, wird Ihre Kommunikation jetzt weniger vorwurfsvoll, weniger abwertend und weniger kränkend sein. Sie wer-

Was genau heisst «verzeihen»?

Es ist so leicht gesagt: «Ich verzeihe dir» – mit der Hoffnung im Hinterkopf, dass die ewigen Streitereien endlich aufhören. Ein guter Neuanfang ist jedoch nur möglich, wenn sich beide Partner damit auseinandergesetzt haben, was verzeihen wirklich bedeutet, und wenn es beiden innerlich gelingt, vorbehaltlos zu verzeihen.

Wenn Ihnen Ereignisse, in denen Ihr Partner oder Ihre Partnerin Sie echt verletzt hat, immer wieder in die Quere kommen, dann ist es unumgänglich, sich diese Ereignisse nochmals genau anzuschauen. Je konkreter, desto besser. Wo genau, an welchem Tag, wie genau hat etwas Sie gekränkt? «Wegen dieses konkreten Ereignisses habe ich kein Vertrauen mehr in dich, schlafe ich nicht mehr gerne mit dir, widerst du mich an» Wenn Sie sich entschieden haben, der Paarbeziehung nochmals eine Chance zu geben, dann führt kein Weg daran vorbei, dass Sie sich mit diesen Kränkungen nochmals intensiv befassen.

Formulierungen, die das Verzeihen einfacher machen

Ich beziehe mich in den folgenden Ausführungen wieder auf die Darstellung der unterschiedlichen Wahrnehmungen (siehe Abbildung Seite 123). Für die folgenden Ausführungen gehe ich davon aus, dass der Mann (Dreieck) die Frau (Kreis) gekränkt hat und dass die Frau ihm die Kränkung verzeihen möchte. Die Frage an den Mann lautet in diesem Fall: «Können Sie zu Ihrer Frau sagen: «Ich verstehe deine Kränkung, und es tut mir leid, dass ich dir mit meinem Verhalten wehgetan habe?» Das Ziel ist nicht, dass der Mann die Version der Frau als Wahrheit anerkennen muss – die subjektive Wahrnehmung darf unterschiedlich bleiben! Die Frage ist vielmehr, ob sich der Mann trotzdem für das Gefühl, das sein Verhalten bei seiner Partnerin ausgelöst hat, entschuldigen kann.

Die Frage an die Frau lautet: «Was brauchen Sie von Ihrem Mann, damit Sie echt verzeihen können?» Häufig kommt hier die Gegenfrage: «Woran

merke ich, dass ich echt verziehen habe?» Gute Frage! Das ist wirklich nicht einfach erkennbar. Vielleicht hilft Ihnen folgende Faustregel: Tiefe Kränkungen tun echt weh. Es kann sein, dass Ihnen diese Kränkungen Ihr ganzes Leben lang in ähnlichen Situationen immer wieder in den Sinn kommen. Das darf so sein – das ausschlaggebende Kriterium kann nicht sein, dass Sie nie mehr an diese Kränkung denken. Der Massstab könnte vielmehr sein: Wenn Ihnen die Kränkung in ähnlichen Situationen in den Sinn kommt und es Ihnen dann gelingt, sie dem Partner nicht mehr vorzuwerfen, und wenn Sie es auch nicht auf irgendeinem Konto vermerken, dass Sie den Vorwurf nicht gemacht haben – dann haben Sie verziehen.

Zugegeben, das kann zu Beginn eine ziemliche Herausforderung sein. Vielleicht waren Sie ja jahrelang davon überzeugt, dass dies der Grund ist, weshalb Ihre Paarkrise entstanden ist. Aber Hand aufs Herz: Vorher haben wir festgestellt, dass auch Ihr Rucksack dazu beigetragen haben könnte, dass Sie sich bei diesem Ereignis so gekränkt fühlten. Und wenn Sie wissen, dass Sie Vergangenes sowieso nicht ändern können, und sich für die Zukunft eine schöne Beziehung wünschen, wäre es mindestens den Versuch wert, die unveränderbare Vergangenheit über Bord zu werfen und der Zukunft eine echte Chance zu geben.

Weil es so wichtig ist, wiederhole ich es noch einmal: Sie wollen einen Neuanfang für beide. Beide müssen die Verantwortung für ihren Teil übernehmen. Gemäss obigem Beispiel ist der Mann verantwortlich dafür, mit Sorgfalt zu zeigen, dass er seine Partnerin nicht absichtlich verletzen wollte. Und sie ist verantwortlich dafür, zu verzeihen und einen Neuanfang zuzulassen. Beide übernehmen Verantwortung dafür, ihre Rucksäcke anzuschauen und zu überlegen, wo allfällige wunde Punkte eine reife Liebe bisher verhindert haben.



HINWEIS Eine starke Verletzung durch Ihren Partner darf Ihnen bei ähnlichen Ereignissen in den Sinn kommen. Wenn es Ihnen dann gelingt, sie dem Partner weder äusserlich noch innerlich vorzuhalten, dann haben Sie verziehen.



**Aus der Beratungspraxis
VERZEIHEN**

Hildegard (47) und Jonas (52) waren genau an diesem Punkt. Es brauchte einige Sitzungen in der Paarberatung, damit sie die alten

Muster loslassen konnten. Sie waren jedoch sehr sorgfältig und bemühten sich ehrlich, keine neuen Verletzungen entstehen zu lassen, und die Situation entspannte sich langsam. Das Vertrauen in die Partnerschaft durfte von Sitzung zu Sitzung wachsen, und die beiden fanden heraus, dass ihr eigentliches Problem die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Nähe bzw. Distanz war. Jonas hatte ein grosses Bedürfnis nach körperlicher Nähe. Sexualität im weiteren Sinne, also auch zusammen im Bett zu liegen und sich zu umarmen, nährte ihn. Hildegard brauchte mehr Distanz und lebte permanent im Gefühl, dass sie ihm nicht genügen konnte, ihn enttäuschte. Sie hatte Jonas gern und wollte ihn nicht ablehnen. Auf diese Weise entstand ganz leise eine ungesunde Dynamik. Kleine Konflikte stellten die Distanz her, die Hildegard brauchte. Sie kritisierte eine Kleinigkeit – und automatisch wurde sie körperlich nicht bedrängt. Sie überlegte sich nicht etwa eine Strategie, aber weil es wirkte, wurde es zu einem stillen Beziehungsmuster.

Jonas und Hildegard trennten sich nicht. Sie schafften den Ausstieg aus der Konfliktspirale. Im sorgfältigen Paarprozess wurden beide weicher und konnten gegenseitig die Bedürfnisse des andern wieder hören. Sie öffneten sich gegenseitig die Herzen. In dieser Entspanntheit gelang es ihnen, einander zu verzeihen.

Anders war es bei Sascha und Jolanda. Hier störte eine Verletzung aus einer früheren Beziehung.



Aus der Beratungspraxis

ALTE VERLETZUNGEN STEHEN IM WEG

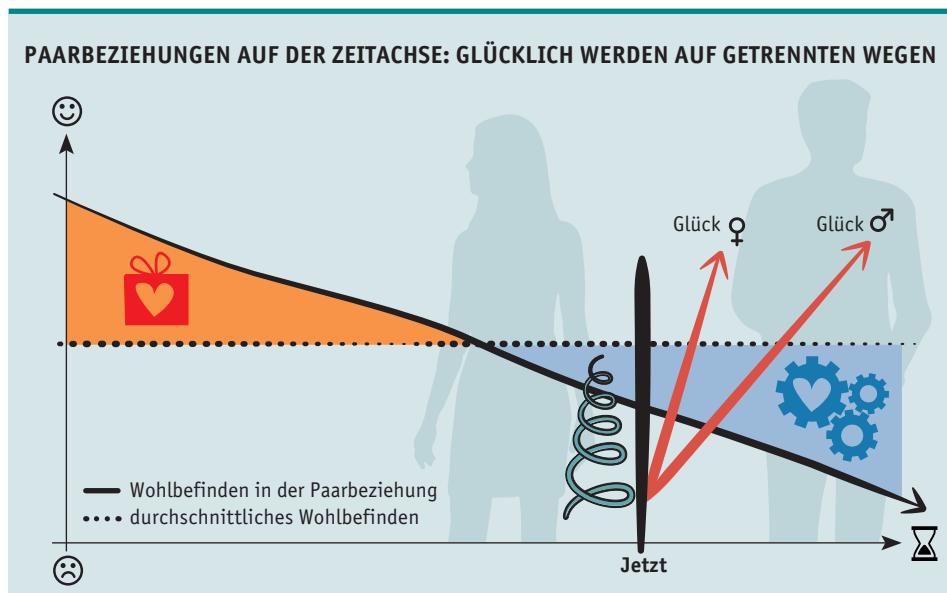
Es war Sascha (54), der für eine Paarberatung anfragte. In der ersten Sitzung war die Sichtweise von Jolanda (55), dass Sascha keine Ahnung von Gefühlen habe, dass er weder seine eigenen Gefühle spüren und ausdrücken noch ihre Gefühle erkennen könne. Er bestätigte diese Sichtweise und bezeichnete sich als «Gefühlstrottel». In den weiteren Sitzungen erkannte Sascha immer besser, dass er sehr wohl fühlte, aber verlernt hatte, diese Gefühle als wertvoll und richtig zu betrachten. Und vor allem wurde ihm klar, dass er sich in unserer Gesellschaft in keiner Weise ermutigt fühlte, seine Empfindungen auszudrücken. Er machte sich in diesem gemeinsamen Prozess auf den Weg und lernte, seine Gefühle besser einzubringen.

Jeder Mensch hat das Recht, glücklich zu sein

Wer sich die Frage nach dem eigenen Glück im Leben stellt und merkt, dass er davon weit entfernt ist, der überlegt sich vermutlich, welche Veränderungen notwendig sein könnten. Kommt er zum Schluss, dass Glück trotz sorgfältiger Bemühungen in der gegenwärtigen Beziehung nicht mehr möglich ist, dann rückt eine Trennung ins Blickfeld.

Dieses Kapitel steht bewusst am Ende des Buches. Sie haben Ihren Paarkonflikt und sich selber anhand dieses Ratgebers sorgfältig reflektiert und sind zum Schluss gekommen, dass Sie glücklicher werden, wenn Sie sich trennen. Dann ist es richtig, wenn Sie es tun.

Es wäre schön und für die Zukunft von Ihnen beiden hilfreich, wenn Sie nicht in Wut auseinandergehen. Sie waren vermutlich einmal verliebt in



diesen Menschen. Sie hatten hoffentlich auch viele schöne gemeinsame Momente. Es wäre schade, diese nicht entsprechend zu würdigen. Tun Sie das gemeinsam. Danken Sie einander für die schöne Zeit. Sagen Sie einander, dass Sie traurig sind und dass es schade ist, dass diese Zeit jetzt zu Ende ist. Wünschen Sie einander, dass beide den Zugang zu ihrem Herzen wieder besser finden und dadurch glücklicher werden.

Ich nehme hier nochmals die Abbildung zuhilfe, die Sie mittlerweile gut kennen (siehe gegenüber). Auch wenn Sie sich trennen, gilt es, sich darüber im Klaren zu sein, dass Sie in Bezug auf Ihr «persönliches Wohlbefinden» tief hinuntergerutscht sind. Wenn Sie beide gemäss den beiden roten Pfeile möglichst schnell wieder glücklicher sein möchten, können Sie sich auf diesem Weg positiv unterstützen.



ÜBUNG: TRENNUNGSRITUAL

Vielleicht hilft es Ihnen, gemeinsam ein Trennungsritual durchzuführen. Hier eine Idee als Anregung:

- Schreiben Sie beide auf ein Blatt Papier, was gut war.
- Machen Sie gemeinsam ein Feuer.
- Lesen Sie sich die Sätze abwechselungsweise vor und verbrennen Sie die Zettel («Wir nähren dieses Feuer des Loslassens gemeinsam»).
- Verabschieden Sie sich voneinander.
- Beide gehen alleine an einen neuen Ort und entfachen dort ein Feuer.
- Jeder schreibt für sich dort auf ein Blatt Papier, was er unternimmt, um loslassen zu können und eine glückliche Zukunft zu haben.

Für diejenige Person, die die Beziehung beenden möchte

Wenn Sie nach sorgfältiger Analyse zum Schluss kommen, dass Sie die Beziehung beenden möchten, dann seien Sie ehrlich zu Ihrem Partner. Machen Sie ihm nichts vor, sondern beenden Sie die Beziehung mit einem oder mehreren Gesprächen.

Versuchen Sie dabei, nicht seine vielen Schwächen als Begründung in den Vordergrund zu stellen, sondern erzählen Sie ihm, dass Ihnen das Zusammenleben nicht mehr gelingt und dass Sie versuchen wollen, auf einem neuen Weg glücklicher zu werden.

DIE VIER SCHRITTE EINER GUTEN TRAUERARBEIT

Die folgende Beschreibung lehnt sich an das Modell der vier Schritte von Verena Kast (* 1943, Psychotherapeutin und Buchautorin) an. Gleich vorneweg: Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Sie allein entscheiden, wie viel Zeit Sie für diese Schritte benötigen. Es ist jedoch hilfreich zu erkennen, bei welchem Schritt Sie sich befinden, und zu merken, wann ein Schritt beendet ist und Sie zum nächsten übergehen können.

1. Nicht-wahrhaben-Wollen

Akzeptieren Sie, dass Sie überrumpelt sind. Sie wollten nicht, dass es zur Trennung kommt. Es ist normal, dass Sie am Anfang in einer Art Schockzustand sind und möglicherweise einfach in den «Funktioniermodus» gehen. Lassen Sie sich Zeit für diesen Schritt, hören Sie aber sorgfältig hin, wenn Emotionen aufbrechen. Denn dann kündigt sich der zweite Schritt an.

2. Aufbrechende Emotionen

Auch wenn Sie auf Verstandesebene einsehen, dass es keinen Sinn ergibt, sich gegen die Trennung zu wehren, so werden Sie vermutlich doch darunter leiden. Sie dürfen sich eingestehen, dass Sie es nicht so gewollt haben, dass Ihre Ideale dadurch zerstört sind. Sie dürfen tieftraurig und wütend sein. Gehen Sie in einen menschenleeren Wald und schreien Sie Ihre Wut heraus. Bewegen Sie Ihren Körper, und verbinden Sie die Anstrengung mit dem Gedanken, dass Sie so Ihre Wut herausarbeiten.

Gönnen Sie sich ein Coaching

Vielleicht gelingt Ihnen der gute Umgang mit der Wut nicht auf Anhieb. Vielleicht sind Sie so traurig, dass Sie in ein Loch fallen und die Energie fehlt, sich da wieder herauszuarbeiten. Vielleicht lässt Ihr Kummer auch nach längerer Zeit nicht nach. Warten Sie in diesem Fall nicht zu lange damit, Hilfe zu holen, z. B. in Form eines Coachings. Nutzen Sie die Krise als Chance und machen Sie sich auf den Weg, Ihr Glück zu finden.

Viele Menschen haben einen Widerstand gegen ein Coaching. Einerseits ist es in unserer Gesellschaft ein hoher Wert, Dinge selbst und ohne Hilfe zu meistern. Und andererseits bestehen in Sachen Coaching möglicherweise falsche Vorstellungen. Es geht in einem Coachingprozess beispielsweise nicht darum, dass Sie sich Ratschläge holen, sondern dass Ihnen eine Person, die emotional nicht betroffen ist, gute Fragen stellt. Das Ziel

