

## **Sinn und Rahmen gelingender Trennungsprozesse**

*Abschied nehmen-Loslassen-Neuanfang*

*Von Patricia Matt Mai 2021*

In diesem Artikel geht es um Trennungsprozesse durch Entscheidung.

Trennungen werden als sehr schmerzliche Prozesse erlebt. Der Trennungsentscheidung gehen Phasen voraus, in denen wichtige Grundbedürfnisse eines oder beider Partner über längere Zeit unerfüllt bleiben. Vorwürfe, Streitereien und Rückzug nehmen zunehmend Raum ein. Zärtlich erotische Begegnungen werden rar. Entscheidet sich ein Partner oder beide für eine Trennung, so stirbt die Hoffnung auf die Entwicklungsfähigkeit dieser Beziehung endgültig. Jetzt beginnt die Beziehungsverarbeitung, weil die Zeit allein nicht alle Wunden heilt.

Ziel des Artikels ist einen Rahmen aufzuzeigen, in dem dieser schmerzliche Prozess individuell und als Paar angegangen, bewältigt und abgeschlossen werden kann.

Dazu beleuchte ich drei grundlegende Schritte gelingender Trennungsprozesse:

- das Realisieren und Aufarbeiten bestehender Verletzungen, anstatt dies abzuwerten
- die Bereitschaft unerfüllt gebliebene Bedürfnisse an den Partner loszulassen
- die Entwicklung von Verzeihens Kompetenz anzugehen

Grundlegend für meine Arbeit mit Paaren ist der systemisch integrative Ansatz von Hans Jellouschek und Rosemarie Welter-Enderlin, sowie der Ansatz der sexuellen Gesundheit von Y. Desjardins. Meine Arbeit ist geprägt durch ressourcenorientierte transaktionsanalytische, körpertherapeutische und systemische Ansätze. Theoretische Grundlagen bilden das Konzept des Bezugsrahmens und der ko-kreativen Gestaltung von Wirklichkeit (Schmid, 1998), sowie des Beziehungsvertrages (Jellouschek, 2019), ergänzt durch körpertherapeutische, traumasensible Ansätze (Dana, 2019 zu S. Porges).

### **Der unbewusste Beziehungsvertrag und seine Auflösung**

Jellouschek (1991) beschreibt, dass Paare miteinander einen unbewussten Beziehungsvertrag eingehen. Wird dieser Vertrag nicht mehr erfüllt, wird die Intimität aus der Beziehung herausgenommen. Folge davon kann sein, dass eine Rückzugsdynamik in der Paarbeziehung entsteht oder/und ein Partner die Intimität in ein neues "Beziehungsprojekt" verlagert.

In der Regel werden die Vorboten einer Trennung nicht wahrgenommen. Die Partner verschließen die Augen davor (werten ab im TA-Sinne), dass keine persönliche

Kommunikation mehr stattfindet, dass sie immer häufiger miteinander streiten, dass sie keine Zärtlichkeiten mehr austauschen oder keine gemeinsame Sexualität mehr miteinander leben. Beide tun zu wenig, um die Beziehung zu verbessern. Vielleicht gibt es innere Beschwichtigungen (“Erst-wenn-Muster”) wie “sobald mein Arbeitsprojekt zu Ende ist, wird das schon wieder werden”, “wenn die Kinder erst einmal aus dem Haus sind, wird alles besser” oder “uns mit Trennungsgedanken auseinander zu setzen, das können wir doch den Kindern oder wem auch immer nicht antun”.

Entscheidet sich ein Partner für eine Trennung, so bleibt der andere Partner zurück. Die bis zuletzt gehegte Hoffnung “es möge doch gehen” stirbt. Trennungsprozesse werden kurz vor, während und nach der Trennung als sehr schmerzlich erlebt.

### **Abschied nehmen – Was Trennungen schmerzlich macht**

In “funktionierenden” Paarbeziehungen werden Grundbedürfnisse von Paaren wie Liebe, Sex und Bindung in der für das Paar möglichen/stimmigen Art und Weise gelebt. Das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung wird in der beidseitigen Entscheidung für eine verbindliche Beziehung umgesetzt und schafft den Beziehungsrahmen. In der Bindung wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, “wo gehöre ich hin, zu wem gehöre ich” erfüllt.

Mit der Bindung verknüpft ist eine dazugehörige Paarvision, wie z. B. mit diesem Menschen möchte ich alt werden, eine Familie gründen, leidenschaftlichen Sex erleben, manchmal eine Firma gründen. Paare leben unterschiedliche Bindungsarten z. B. Bindung durch Heirat, Bindung im Konkubinat, Bindung in der Polyamorie (verbindliche Beziehung mit mehreren Partnern).

Durch die Entscheidung zur Trennung wird sowohl das Bedürfnis nach Bindung (Wurzeln), wie auch das Bedürfnis nach Autonomie (Wahlfreiheit) beider Partner verletzt. Die Paarvision ist gescheitert, vielleicht auch wichtige Skriptvisionen, die man hegt. Sowohl für den der geht wie auch für den zurückbleibenden Partner beginnt ein Abschiedsprozess vom gemeinsamen Lebensprojekt.

### **Loslassen: Loslösen auf der Ebene der Bindung**

Die Trennung braucht ein Sich-Eingestehen, dass die Beziehung vorbei ist. Der Prozess der Entscheidungsfindung, der der Trennung voraus geht, benötigt die Erlaubnis sich genügend Zeit für die Entscheidung zu lassen. Dabei geht es darum, sowohl das Angenehme wie auch das Unangenehme zu sehen: Was würde mir fehlen, wenn ich diese Beziehung beende? Kann

ich das, was gut war, positiv in Erinnerung halten? Vielleicht wird in dieser Phase klar, dass grundlegende Bedürfnisse in der Beziehung nicht miteinander gelebt werden konnten.

Vielleicht stellt sich heraus, dass eine bestimmte gemeinsame Lebensphase (z. B. Familie) zu Ende geht. Oder es fehlt eine grundlegende Passung auf Persönlichkeitsebene (“gemeinsame Wellenlänge”), die nicht miteinander hergestellt werden kann.

Ist die Trennungsentscheidung gefallen, geht es darum zu realisieren, dass die Beziehung zu Ende ist und den Schmerz, der hochsteigt zu lassen. Es steht an, den Abschied bewusst zu betrauern, damit der Entscheidung standgehalten werden kann, anstatt wieder den “Rückwärtsgang” einzulegen.

Anstelle den aufsteigenden Gefühle wie Schmerz, Wut, Ärger, Enttäuschung Raum zu geben, kann man eher zu Ablenkung neigen. Zum Beispiel ich lenke mich vom Schmerz ab, indem ich mir die Schuld für das Misslingen der Beziehung gebe, oder indem ich den anderen verteufele und abwerte.

### **Abschied nehmen – zusätzliche Herausforderungen**

Im Trennungsprozess steht ein Sich-Lösen an, sowohl von dem was als gut, angenehm und bereichernd, wie auch von dem was als schlecht oder als Stolperstein in der Beziehung erlebt wurde.

Mit dem Abschied vom Partner sind weitere Abschiede verbunden. Gemeinsame Beziehungen zu Freunden und Verwandten wie auch zu den eigenen Kindern verändern sich. Es stellt sich die Frage wer zu wem hält. Es können Loyalitätskonflikte, Solidaritätsbekundungen und Beziehungsabbrüche von Freunden und Verwandten auftreten. Auch das als schön erlebte wie z. B. Urlaube, zärtliche Berührungen, leidenschaftliche Körperbegegnungen, gemeinsame Lieblingsorte, all das kann nicht mehr miteinander geteilt werden. Der gesellschaftliche Status von, ich bin die Frau, der Mann an deiner Seite, ich bin verheiratet verändert sich. Obgleich Trennungen mittlerweile als üblicher angesehen werden, geht oft ein gesellschaftlicher Status verloren.

Dazu kommen Versagens- und Schuldgefühle wie es nicht mit diesem Menschen geschafft zu haben die gemeinsame Paarvision zu verwirklichen. Die Auseinandersetzung mit diesem Verlust betrifft beide Partner, auch wenn sie bei demjenigen der gegangen ist noch nicht so schnell spürbar wird.

Der Umgang mit diesen Versagens- und Schuldgefühlen ist sehr unterschiedlich.

Entscheidend ist, ob sich jeder die Verantwortung am eigenen Beitrag des gemeinsamen

Scheits eingesteht und seinen Teil der Aufarbeitung übernimmt. Oder stehen im Zentrum Gefühle von Rache oder eine zerstörerische Wut in Bezug auf all das, was ich vom anderen nicht erhalten habe.

### **Loslassen: Sex,- Liebe und Bindung**

Ist die Entscheidung gefallen, die Bindung zu lösen und den Abschied zu betrauern, so stellt sich die Frage, ob ich in der Lage bin, mein Herz offen zu halten. Zu erkennen, dass die Beziehung keine Zukunft hat, muss nicht heißen, mich von den Aspekten, die ich am anderen geliebt habe oder immer noch liebe, abzuschneiden.

Entscheidend kann sein, ob es gelingt, die in der Vergangenheit gelebte Liebe anzuerkennen. Dazu können auch in der Gegenwart Momente gehören von mich liebevoll zum Partner hingezogen fühlen. Diese Liebe zu spüren muss nicht heißen, dass ich auf der Ebene von Bindung zum anderen zurück gehen möchte. Auch auf der Ebene der Sexualität gilt es zu verstehen, ob ich mein sexuelles Begehren weiterhin auf den Partner projiziere, mit dem ich im Trennungsprozess bin, oder ob es gelingt die Fähigkeit ihn zu erotisieren wieder zu mir zurück zu nehmen. Dementsprechend gilt zu verstehen, welches Maß an Kontakt ich in den verschiedenen Abschiedsphasen zulassen möchte, ohne mich auf der Bindungsebene erneut einzulassen. Gelingt es einen inneren Denk-, Spür- und Fühlregler einzubauen, der hilft immer wieder inne-zu-halten, im Trennungsprozess zu bleiben und die verschiedenen Phasen der Trennung zu durchleben.

Gibt es Etappen, in denen ich mich ängstlich in Frage stelle, ob ich es allein schaffe? Dann kann es darum gehen, diese Seite realitätsbezogen und ermutigend zu stärken. Steht es an alte emotionale Beziehungsmuster zu erkennen und diese bei Bedarf in unterstützten Prozessen durchzuarbeiten?

In Trennungsprozessen braucht es die Differenzierung der drei Bedürfnisse von Bindung, Liebe und Sexualität. Auch hier geht es darum diese drei Ebenen als unterschiedliche Beziehungsqualitäten anzuerkennen, bei der ein Beziehungsbedürfnis das andere nicht ersetzen kann. Der klärende Trennungsprozess auf jeder dieser drei Ebenen ermöglicht die Projektion dieser Bedürfnisse vom bisherigen Partner zurück zu mir selbst zu nehmen.

### **Loslassen – eine Verzeihens Kompetenz entwickeln**

Zu verstehen und anzunehmen, dass die Beziehung für eine bestimmte Lebensphase wichtig war kann dabei helfen eine Verzeihens Kompetenz zu entwickeln. Eine grundlegende Haltung

kann sein, bin ich bereit zu verstehen, dass nicht nur einer schuld ist, sondern meinen Anteil zu mir zu nehmen? Bin ich bereit zu verstehen, dass wenn ich Vorwürfe mache, ich es aus einer inneren Haltung her austue, der andere ist mir noch etwas schuldig, oder der andere muss noch etwas wieder gut machen?

Verzeihens Kompetenz zu entwickeln heißt ich trage es dem anderen nicht mehr nach, ich klage den anderen nicht mehr innerlich an und ich verzichte auf Ansprüche von Wiedergutmachung. Tauchen diese Ansprüche wieder in mir auf, entscheide ich mich, mich nicht mehr darauf einzulassen und keine Rosenkriege mehr zu führen. Damit verzichte ich auf diese Ansprüche. Ich tue das Verzeihen für mich, damit ich frei werde und neue Möglichkeiten entdecken kann. Ich lasse etwas los, was ich dem anderen nachtrage. Damit werde ich selber frei und habe die Möglichkeit Neues zu entdecken. Verzeihen ist nicht etwas was mich überkommt, sondern etwas wozu ich mich entscheide. Ich lasse mich nicht von Rachegefühlen überschwemmen. Als Verzeihender nehme ich selbst in die Hand die Sache wieder gut zu machen. Dennoch kann das Ergebnis des Verzeihens sein, dass die erlittene Verletzung so stark ist, dass ich mit dem anderen nichts mehr zu tun haben möchte.

## **Neuanfang**

Nach der Bewältigung der Trennung kann auf der Erwachsenenenebene ein persönlicher Reifeprozess vollzogen werden.

Wichtig ist, dass man sich genügend Zeit nimmt, für die einzelnen Phasen, um Klarheit zu gewinnen und den Prozess abschließen zu können. Dabei kann es wichtig sein, die eigene Trennungsbiografie zu erkennen, und wenn nötig mich darin begleiten zu lassen. Vielleicht gibt es Freunde, die einen in diesem Prozess unterstützen. So kann man mit den Gefühlen rund um den Trennungsprozess immer wieder in Kontakt treten und dadurch die Möglichkeit einer Distanz entwickeln. Wichtig ist, den Schmerz, der auftaucht, der auch biografisch an frühe Ängste erinnert (Kind-Ich) zu verstehen und damit umzugehen. Die Lösung der Liebesbeziehung, setzt einen schmerzlichen Prozess des sich wieder Entliebens in Gang. In der Phase des Neubeginns ist es wichtig den Blick nach vorne zu richten. Für manche Menschen wird diese Phase wie eine zweite Pubertät erlebt. Wichtig dabei kann sein sich nicht gleich wieder zu binden und sich eine Phase des Experimentierens zu erlauben. Die drei Bedürfnisse Liebe, Bindung und Sexualität können dabei neu ausbalanciert werden. Die Phase des sich Neu- Aufmachens kann nach einer gelungenen Ablösung als bereichernd erlebt werden. Wesentlich für einen erfüllten Neubeginn ist den eigenen Anteil aus der Trennung

erkannt, reflektiert und sich zu eigen gemacht zu haben. Ziel ist einen inneren Frieden zu schließen mit dem was war, sodass die "Seele zur Ruhe kommt".

### **Zusammenfassung**

Ein gelingender Trennungsprozess mit den Phasen von Abschiednehmen, Loslassen und Neuanfang auf den Ebenen von Bindung, Liebe und Sexualität ermöglicht den Blick nach vorne zu richten und neu zu beginnen.

### **Literatur:**

Jellouschek H. (2019). Trennungsschmerz und Neubeginn, Herder, Freiburg

Jellouschek, H. (1991). Im Irrgarten der Liebe, Dreiecksbeziehungen und andere Paarkonflikte, Kreuz Verlag

Welder-Enderlin, R. (Paare, Leidenschaft und lange Weile, Piper München, Zürich

Schmid, B. (1998). Ebenen der Wirklichkeitsbegegnung, Schriftenverzeichnis des Institutes für systemische Beratung, Nr. 29

Mountain, A. & Davidson, C., (2015). Working together, Gower publishing limited

Dana, D. (2019). Die Polyvagal-Theorie in der Therapie, Probst, Lichtenau/Westf., 2. Auflage

Cornell, W. & Newton T, (2016). Into TA, Karnack Books Ltd.118 Finchly Road, London