

TRENNUNG aus langjährigen Beziehungen

Band 3 aus der Reihe: Von der Affäre in die Beziehung

Silke Setzkorn



Trennung aus langjährigen Beziehungen

Für deine richtige Entscheidung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2021 Silke Setzkorn, 1. Auflage

Herstellung und Verlag: Independently published

ISBN: 978-1691377848

Lektorat: Andrea Sach, Hamburg

Bildnachweis: Umschlagsfoto von Engin_Akyurt auf Pixabay

Copyrightinweis: Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt für die Weitergabe und Verbreitung per E-Mail, Datenträgern oder sonstigen Datenübermittlungstechnologien als auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie Übersetzungen oder einem auszugsweisen Nachdruck.

Die unerlaubte und unrechtmäßige Weitergabe, Vervielfältigung und Verbreitung wird strafrechtlich und zivilrechtlich verfolgt und führt zu Schadenersatzansprüchen.

Dritte, die in den Besitz dieses Dokuments bzw. Datei und seiner Inhalte kommen, werden darauf hingewiesen, dass es sich hier um vertrauliches und urheberrechtlich geschütztes Material handelt.

Allgemeiner Hinweis: Die Inhalte und Empfehlungen in diesem Buch dienen der Information und werden zur persönlichen Weiterbildung zur Verfügung gestellt. Sie dienen nicht dem Ersatz eines Arztes oder Therapeuten. Eine Haftung irgendeiner Art seitens der Autorin für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Über dieses Buch:

Dieses Buch erzählt über die vier Abnabelungsphasen im Trennungsprozess aus langjährigen Beziehungen. Es hilft herauszufinden, ob für die Partnerschaft noch Chancen bestehen. Dazu verweist es auf Möglichkeiten, wie die Trennung vom Partner wertschätzend vollzogen werden kann, unabhängig vom Stand der Dinge. Es räumt mit den illusorischen Versprechungen der Partnerbörsen auf und gibt Singles „in der zweiten Runde“ wichtige Tipps fürs Dating und das Gelingen neuer Beziehungen. Es beschreibt, wie ein Neustart mit dem Expartner glücken kann. Es soll all denjenigen als Entscheidungshilfe dienen, die sich mit einer Trennung beschäftigen, und kann Dritten Antworten geben, die Trennungen begleiten und die Prozesse besser verstehen möchten. Für Getrennte hat er wertvolle Erkenntnisse parat.

Bei Problemen in deiner Partnerschaft oder Ehe, in deiner Affäre, im Dating oder während einer Trennung kannst du dich gerne persönlich von mir beraten lassen. Du findest mich unter: **www.silke-setzkorn.de**

Von Herzen,

Silke Setzkorn

Hamburg, im Dezember 2021

Inhalt

Vorwort	7
Trennung: Der Mut hat starke Gegenspieler	11
Janina: Destruktive Beziehungsmuster wahrnehmen.....	13
Elena: Eigene Bedürfnisse in neuen Partnerschaften achten	15
Die vier Abnabelungsphasen aus langjährigen Beziehungen	19
Phase 1: die Leidensphase.....	23
Leid als wichtiger Motor für den weiteren Ablösungsprozess	23
Martin: Ich bin unglücklich und kann nicht gehen!	27
Kati: Mit Thomas geht nichts voran	35
Maya: Rene hat mich rausgeworfen	39
Phase 2: die Erkenntnisphase.....	43
Alexa: Manuel sagte, dass ich mich nicht für ihn trennen soll.....	48
Anja: Ich wollte es mit Jan erstmal laufen lassen	50
Susa: Björn wollte mich und seine Frau	53
Phase 3: die Transformationsphase	59
Amina: Mein Mann Markus verließ mich zwei Mal.....	61
Britta: Paul schwelgt leider nur in Zukunftsvisionen	64
Wenn die dritte Abnabelungsphase ausgelassen wird	71
Phase 4: Die Umsetzungsphase	74
Jana: Jörg hat sich für mich von seiner Frau getrennt.....	76
Sabine: Fabian ist getrennt, positioniert sich aber nicht	78
Typische Reaktionen des verlassenen Partners	83
Die Ängste der Männer um ihre Kinder	85
Betty: Wertschätzung erzeugte in meinem Exmann Frieden	86

Die Illusionen, die Partnerbörsen auslösen	90
Was sind die Steckenpferde der „zweiten Runde“?	92
Wo können wir einen neuen Partner finden?	94
Woran wir den richtigen Partner erkennen können	94
Die drei Beziehungstypen	95
Der sichere Bindungstyp	98
Lisa: Mit Mark ging auf einmal alles so leicht	99
Der „ängstliche“ Bindungstyp	100
Petra: Vom ängstlichen und vermeidenden Bindungstyp	101
Der vermeidende Bindungstyp	102
Cora: Noah wünschte sich eine intime Beziehung	103
Stolpersteine im Dating erkennen und überwinden	106
Steffi: Die Bindungsunlust der Männer in der „zweiten Runde“	109
Neuer Partner oder zurück zum Ex?	113
Sehnsucht nach der Ex-Beziehung	115
Glücklich werden mit dem Expartner	118
Therapeutische Begleitung	120
Empfehlungen für einen gelungenen zweiten Anlauf	121
Rückschläge	123
Die Verarbeitung einer Trennung	125
Kai: Sie sagte, wir müssen keine Freunde bleiben	128
Psychosomatische Symptome in Verarbeitungsprozessen	130
Eigenverantwortung in der Liebe	132
Die reife Trennung	133
Über die Autorin	134

Vorwort

Es gibt viele unterschiedliche Gründe, um in Beziehungen zu gehen. Manchmal sind wir des Suchens einfach müde. Wir wollen in der Liebe und im Leben endlich ankommen – wird uns doch von klein auf suggeriert, dass wir vor allem mit einer funktionierenden Liebesbeziehung glücklich werden können.

Fiel ich als Mädchen hin, gab es Situationen, in denen sowohl meine Mutter als auch meine Großmutter auf die wunde Stelle auf meinem Knie pusteten und fast dieselben Worte sagten: „Bis zur Hochzeit ist das alles wieder heile!“ Oder, auch ein gern gesagter Satz, wenn es im Leben mal für mich schwierig war: „Wenn du erst einmal einen Mann fest an deiner Seite hast, dann wird für dich als Frau im Leben vieles leichter.“ Was solch im Grunde lieb gemeinte Sätze in kleineren und größeren Mädchen auslösen können, zeigt sich mitunter Jahre bis Jahrzehnte später: Frauen begeben sich auf die Suche nach genau diesem Mann, der sie rettet und vom Alleinsein erlöst. Auf der Suche nach einem festen Partner haben Frauen es aus dieser Perspektive heraus betrachtet nicht einfach. Es braucht auch Zeit, um diese prägenden Glaubenssätze der Müttergeneration als heranwachsende Frau wieder abzustreifen.

Um einen „passenden“ Partner geht es den meisten auch nicht wirklich. Beziehungen dienen leider häufig immer noch dazu, das eigene Grundbedürfnis nach emotionaler und körperlicher Nähe zu stillen. Der Partner hat dabei viele Funktionen und Rollen zu erfüllen. Ob er dabei wirklich zu einem passt oder nicht – von seinen Werten, seiner inneren Einstellung und Haltung, von seiner Persönlichkeit – all das wird erst Jahre später deutlich, wenn die Beziehung nicht nur Fahrt aufgenommen hat, sondern Häuser gebaut, Eigentumswohnungen gekauft und Kinder auf die Welt gebracht wurden. Dann zeigt sich, ob Frau und Mann jeweils einen Glücksgriff getätigt haben oder nicht.

Mit zunehmendem Alter und steigendem Bewusstsein grenzt es für mich eigentlich schon an menschlichen Wahnsinn, so unbedacht und

unbewusst in Beziehungen und Ehen zu gehen. Denn auf genau diese Beziehungen bauen wir doch unser Leben und unsere Existenz auf.

Im Grunde wissen wir die ersten Jahre rein gar nichts über den anderen. Was wir wissen ist, ob er gut riecht, gut küsst und uns sexuell befriedigen kann. Vielleicht noch, ob er gut in seinem Job ist und er ausreichend dazu beitragen kann, das Leben gemeinsam so schön wie möglich zu gestalten. Worum wir uns aber so gar keine Gedanken machen, ist, woher er kommt – also wer und was ihn prägte und welche psychologischen Grundmuster in seiner Familie vorherrschten. Wir wissen grob um die Umstände, in denen er aufgewachsen ist, aber selten um seine tiefen kindlichen Prägungen und welchen seelischen Ballast er in sich trägt. Dies zeigt sich nicht in jüngeren Jahren, sondern bei Frauen ab dem 30. und bei Männern ab dem 40. Lebensjahr. Wir können aber lernen, genauer hinzuschauen. Das machen wir leider erst nach einschneidenden Erfahrungen in der zweiten Runde der Partnersuche.

Während der ersten Runde, in der sich diese Prägungen bereits zeigen – wie beispielsweise Substanzabhängigkeit, verbale oder körperliche Gewalt oder Verantwortungslosigkeit sich selbst und dem Partner gegenüber –, glauben manche, den Partner retten und ihm helfen zu können. Leider müssen hier die „Retter“ erfahren, dass sie so gut wie immer daran scheitern, weil sie zum *inner circle* des Leidgeplagten gehören. Damit zählen sie zu den Menschen, die ihm emotional (zu) nah sind und allein darüber immer wieder verletzen können. Sie erhalten aus diesen Gründen keine Chance, den anderen retten zu können. Partner können in Beziehungen leider keine Therapeuten sein.

Wie die Psyche des Menschen funktioniert und woran wir psychische Störungen bei uns und anderen erkennen können, wird leider auch noch nicht in der Schule gelehrt. Auch in Liebesangelegenheiten gehen wir immer noch blind auf andere Menschen zu und vorrangig über unser Gefühl mit ihnen in eine Beziehung. Wie wundervoll, wenn alles glatt und gut geht, aber welch ein Desaster, wenn nicht. Dann hängen wir emotional und oder finanziell in der Beziehung bzw. Ehe fest. Wir haben vielleicht selbst eine Co-Abhängigkeit erworben oder meinen, dass wir

den Kindern – oder gar uns selbst – eine Trennung nicht antun können. Dann sind wir der Spinne ins Netz gegangen, wie es vielen auf diesem Planeten ergeht.

So vergehen häufig Monate bis Jahre wie im Film. Wir selbst bleiben in unserer Beziehung dabei passiv und lethargisch, trotz unseres tiefen Wissens und unseres Gefühls, dass das alles nicht gut für uns ist und wir es auch gar nicht mehr wollen. Aber unser Gewissen, der gesellschaftliche Druck oder gar die Familie sorgen dafür, dass wir den entscheidenden Schritt immer wieder hinauszögern. Ich halte es für ein Wunder, dass nur 50 Prozent der Ehepaare sich wieder scheiden lassen. Ein Bruchteil der anderen 50 Prozent erscheint mir persönlich wirklich glücklich.

Dieses Buch ist nach über zehn Jahren Beratungserfahrung aus zig zehntausenden von Beratungsgesprächen entstanden. Es soll meinen Lesern helfen, sich die inneren Abnabelungsprozesse aus ihrer langjährigen Partnerschaft bewusst zu machen. Es erklärt, warum so viele Trennungen passieren. Es räumt mit unrealistischen Wunschvorstellungen über Beziehungen auf und erzählt, wie Partnerbörsen bewusst diese Illusionen schüren. Es gibt Einblicke in Geschichten von Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, um sich zu trennen. Es berichtet über die vier Abnabelungsphasen, die Menschen hier typischerweise durchlaufen. Es erzählt von ihren Ängsten, Gefühlen und Wünschen an ihre eigene Zukunft. Es beinhaltet sowohl Geschichten über die geglückte neue Zukunft mit einer neuen oder alten Liebe und auch über den Neustart als glücklicher Single. Es erzählt über Wendungen in Partnerschaften und die mögliche Rückkehr zum Expartner. Es gibt Tipps, wie dieser Weg gelingen kann, sich trotz einer Trennung noch einmal neu zu finden.

Ich wünsche meinen Lesern von Herzen, dass sie nach der Lektüre die richtige Entscheidung für sich fühlen und treffen können. Denn sich für einen eigenen Neubeginn zu entscheiden, ist nie leicht, verbindet uns doch sehr viel mit unserem Partner, der uns vielleicht bereits viele Jahre bis Jahrzehnte durch unser Leben begleitet. All das aufzugeben kostet viel Mut und bedarf eines klaren Blickes. Viel zu sehr werden wir in

unserer Wahrnehmung beeinflusst über dritte Personen, die es gut mit uns meinen, die sich ein besseres Leben für uns wünschen und womöglich glauben, viel klarer auf unsere Situation blicken können. Aber das sind äußere Einflüsse und Meinungen, die es auch als solche einzuordnen gilt.

Ich habe mit Menschen gesprochen, die ihre Trennung aus langjährigen Partnerschaften Jahre später schmerzhaft bereuen, weil sie aus einem falschen Gefühl heraus oder aus den falschen Gründen gegangen sind. Die Tür zum Expartner ist nun geschlossen, er lebt womöglich in einer neuen, glücklichen Partnerschaft, was zusätzlich bitter aufschlägt.

Aber genauso habe ich Menschen in den Beratungen, die in einer neuen Partnerschaft oder als Single glücklich geworden sind und ihre Trennung nicht bereuen. Sie haben viel Mut, Kraft und Selbstvertrauen investiert, sodass sie diesen Weg gehen konnten. Hierüber haben sich viele neue Wege und Möglichkeiten entwickelt und die eigene persönliche Reife dabei enorm angekurbelt.

Letztendlich gab es auch die Rückkehrer zu den Expartnern. Auch diese Entscheidung hatte gute Gründe. Meist fand Wachstum, Heilung der eigenen Themen und darüber eine positive Veränderung der Umstände statt, sodass das Gefühl für den anderen wieder gefühlt werden konnte. Daraus konnte sich eine ganz neu, tiefe Ebene entwickeln. Vor allem dann, wenn die positiven Aspekte im Vordergrund stehen konnten, weil die negativen bearbeitet und transformiert wurden.

So hält mein Buch für alle drei Sparten wertvolle Informationen bereit. Ich wünsche meinen Lesern, dass sie sich darin wiederfinden und für ihren Lebensweg, für ihre Beziehung und ihre Zukunft das Bestmögliche mitnehmen können. Ich veranschauliche typische Beispiele aus meinem Beratungsalltag, die Situationen und Namen habe ich natürlich geändert.

Trennung: Der Mut hat starke Gegenspieler

Vorrangig sind Frauen der Meinung, dass eine Beziehung mehr bedeutet, als den Partner gut aushalten zu können. Männer dagegen erscheinen in diesem Punkt genügsamer, vielleicht auch deswegen, weil sie ihre Ansprüche in Beziehungen eher an die eigene Männerrolle richten als an die Partnerin. Die Vorstellungen von Frauen von Beziehungen sind inzwischen so stark romantisiert, dass viele vermeintliche, teilweise unerreichbare Bedingungen an das Verhalten der Männer geknüpft sind. Liebe selbst ist und bleibt immer bedingungslos. Sind an diese Gefühle Bedingungen geknüpft, dann ist es keine Liebe.

Es kann etwas Wunderbares sein, wenn wir in Beziehungen lernen, den Partner ohne Abwehr aushalten zu können. Es gibt viele Menschen, die sich selbst und den Partner optimieren wollen. So kann mit der Zeit der Eindruck entstehen, in einer falschen Beziehung zu leben – beeinflusst davon, was Medien oder Dritte ihnen suggerieren. Bindung ist eines unserer Grundbedürfnisse – wenn nicht das wichtigste Grundbedürfnis überhaupt. Wir alle tragen eine tiefe Sehnsucht nach Bindung in uns. Dies tiefe Bedürfnis hat seinen Ursprung in unserer Kindheit, weil es uns in dieser Phase der Entwicklung nicht möglich ist, alleine zu überleben. Ein Mangel an Verbundenheit entfacht in uns als Kleinkind ein starkes Gefühl von Lebensbedrohlichkeit. Aus diesen starken Kindheitsprägungen heraus ist Bindung zu anderen für uns generell überlebenswichtig und prägt dadurch unseren Bindungswunsch im Erwachsenenalter bedeutend mit.

Im Laufe unserer Beziehungen spüren wir immer wieder diverse negative Emotionen wie Hass, Wut, Aggression, Verzweiflung, gerade dann, wenn der Partner uns mit Worten oder mit Handlungen in unseren Gefühlen verletzt. Dies kommt immer wieder vor, wir lernen aber auch, dass diese Phasen vorbeigehen oder dass wir eigenen Fehlinterpretationen auf den Leim gegangen sind. So verbleiben wir in unseren Beziehungen, weil wir trotz aller emotionalen Verletzungen noch

eine tiefe Verbundenheit zum Partner spüren. Die Liebe kann trotz der negativen Empfindungen weiter bestehen bleiben. Aus diesen Gründen gestalten sich Trennungen heutzutage immer noch schwierig. Es ist gar nicht so leicht, uns von einem Menschen zu lösen, der uns nicht mehr liebt. Aber genauso schwierig kann es sein, wenn wir uns trotz Liebe von unserem Partner trennen müssen. So können Gründe dafür beispielsweise Süchte, Betrug oder gravierende Lügen sein, die unser Urvertrauen zerstört haben, oder unsere Bindung ist aufgrund nicht aufgearbeiteter Lebensthemen kaputtgegangen.

Menschen, die keinen tiefen Zugang zu sich selbst spüren, haben ebenfalls große Widerstände in sich, um sich aus Beziehungen zu lösen. Der Grund: Sie vertrauen sich selbst und damit ihrer Wahrnehmung nicht und somit fehlt auch die Zuversicht, ihren Weg in Zukunft allein gestalten zu können.

Eine Trennung kann generell nicht funktionieren, wenn wir uns selbst nicht nahe sind und deswegen die Beziehung zum anderen brauchen. Meist tragen wir dabei eine emotionale Abhängigkeit in uns, die uns trotz aller seelischen Nöte in Beziehungen ausharren lässt. Nur dann, wenn wir eine echte Nähe zu uns selbst spüren, uns mit uns selbst verbinden, gelingt eine Trennung wirklich.

Zu Beginn einer Beziehung starten wir fast alle mit dieser wundervollen, zauberhaften Verliebtheitsphase, die uns teilweise so dermaßen den Verstand rauben kann, dass wir nicht auf die teilweise deutlichen Hinweise für ein mögliches Scheitern der Partnerschaft achten. Diese Zeichen sind aber meist bereits zu Beginn der Beziehung klar erkennbar – aber wir wollen oder können sie noch nicht sehen. Vielleicht weisen uns andere nahestehende Personen darauf hin, aber wir registrieren diese Warnungen nicht wirklich. Es muss ja nicht gleich der auffällig gewordene Schlägertyp sein, es reicht aus, wenn beispielsweise die Werte oder die Lebenseinstellungen gravierend voneinander abweichen. Hierbei greife ich gerne auf ein sehr prägnantes Beispiel aus meinen Beratungen zurück, in der sich eine Veganerin in einen Rinderzüchter verliebte und deren Liebe scheiterte, weil sie auf seinem Hof den Abtransport der Rinder zum Schlachthof regelmäßig miterleben musste.

So können die Unterschiede in Lebensansichten und Werten in diversen Bereichen groß sein. Diese erfahren wir meist dann, wenn die Phase nach der Verliebtheit eintritt: die Ernüchterungsphase. Hier erkennen wir schon stärker mögliche Schwachpunkte und Diskrepanzen. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, erkennen wir, dass wir sie bereits in den ersten neun Monaten der Verliebtheitsphase realisiert haben – aber wahrhaben wollten wir sie anfangs nicht wirklich. Wir hofften eher, dass es sich dabei um Anfangsschwierigkeiten handeln könnte, die sich noch zurechtrütteln lassen oder sich von alleine lösen würden. Doch wir erkennen: Leider passiert all das nicht. Inzwischen haben wir bereits ein paar Monate in der Beziehung durchgehalten und wollen das Handtuch nun auch nicht mehr werfen. Damit kann das Unglücklichsein seinen Lauf nehmen.

Der Wunsch nach Bindung erschwert uns hier weiterhin den klaren Blick, der uns in die Eigenverantwortung führen könnte. Wir halten also weiter durch und hoffen auf Veränderung. Dabei registrieren wir, dass wir möglicherweise dabei sind, einen großen Fehler zu machen, indem wir eine Beziehung weiterführen, von der wir bereits am Beginn spüren, dass sie uns nicht glücklich machen kann.

Janina: Destruktive Beziehungsmuster wahrnehmen

Janina (37) hatte Tim (44) einige Monate zuvor kennengelernt. Beide waren in einem Seminar aufeinander aufmerksam geworden. Die Seminarleiterin, eine gemeinsame Bekannte, stellte sie einander vor. Seit diesem Tag waren beide unzertrennlich. Da sie zu diesem Zeitpunkt Singles waren, stürzten sie sich gemeinsam in das Abenteuer Liebe.

Eigentlich ein tolles Drehbuch, jedoch zeigte sich Tim von einem Tag auf den anderen von einer ganz anderen Seite. Er konnte urplötzlich von warmherzig und liebevoll auf hoch aggressiv umschalten. In dieser Phase griff er Janina verbal an und attackierte sie mit verletzendem Verhalten. Nach seinen Attacken zog er sich ohne Ankündigung von ihr zurück und war für sie nicht mehr erreichbar. Ein paar Tage später

tauchte er wieder bei ihr auf, war lieb und warmherzig und entschuldigte sich für sein Fehlverhalten – nur, um nach kurzer Zeit die Beziehung wieder gegen die Wand zu fahren. So startete zwischen den beiden eine On-off-Beziehung, die sie nur schwer auszuhalten vermochte.

In einem unserer Beratungsgespräche berichtete mir Janina, dass bei Tim vor Jahren eine bipolare Störung diagnostiziert worden war. Dem war nicht genug, denn er konsumierte dazu regelmäßig Alkohol, sodass seine Wutphasen seit Jahren in der Nachbarschaft und auch der Polizei bekannt waren. Janina hatte somit in den ersten Wochen der Verliebtheitsphase deutliche Warnsignale über sein Verhalten gezeigt bekommen. Trotzdem investierte sie in eine Beziehung, die kein Potenzial hatte, ihr das zu geben, was sie dringend brauchte: einen liebevollen, geerdeten Partner mit einem sicheren Bindungsverhalten.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Jeder Mensch braucht Liebe und hat ein Recht darauf. Aber an dieser Stelle ziehe ich gern den Vergleich mit Hunderassen heran: Am besten entscheiden wir uns für einen Hund, der zu uns passt, dessen Persönlichkeit mit unseren Vorstellungen harmoniert. Eine französische Bulldogge wird nie zum sportlichen Begleiter, sondern wird immer etwas eigenwillig mit einem Schuss zauberhafter Faulheit in ihrem Körbchen liegen. Genauso verhält es sich bei Lebenspartnern mit einem vermeidenden und auch zerstörerischen Bindungsverhalten: Uns sollte bewusst sein, dass wir uns in solch einem Fall womöglich ein Beziehungsleben lang nach seinem starken Defizit richten müssen. Es wird uns immer wieder enorm an Kraft kosten, Nähe und Distanz in Einklang zu bringen. Wenn es aber ein großer Wunsch an unser Leben ist, eine tiefe Beziehung zu einem Partner aufzubauen, mit ihm Kinder zu bekommen und ein gemeinsames Eigenheim zu schaffen, wird das ein aussichtsloser Kampf, denn der mental gesunde Part kämpft meist alleine. So ist hier im Beispiel von Janina eher anzuraten, in der Beziehung zu Tim ihre Lebensenergie rein auf die Stabilität in der Zweierbeziehung zu richten.

All das hatten wir auch in den Beratungen besprochen. So kam Janina nach ein paar Monaten in der Ernüchterungsphase an, war resigniert und erschöpft von der emotionalen Achterbahnfahrt in der Beziehung

mit Tim. Innerlich war sie seit Monaten ständig auf dem Absprung. Während dieser Zeit kam immer wieder das Gespräch auf die Möglichkeiten einer Trennung, es wurde fast in jedem unserer Beratungsgespräche angesprochen. Dennoch vollzog Janina die Trennung von Tim nicht. So kam sie in die nächste Phase der Entwicklung einer Beziehung, die Erziehungsphase. Auch diese Versuche scheiterten, denn Tim ließ sich in seinem Alter nicht mehr umerziehen. So kam es dann letztendlich zu einer Trennung. Janina blieb resigniert zurück – wieder einmal hatte aus ihrer Sicht eine Partnerschaft nicht geklappt.

Was wir häufig übersehen, sind die deutlichen Alarmzeichen in der Kennenlernphase. Sie sind im Beispiel von Janina sehr deutlich gewesen. Dennoch hatte sie sich auf Tim eingelassen und versucht, mit ihm eine stabile Beziehung aufzubauen. Doch daran konnte sie sich schon gar nicht mehr erinnern. Sie war während der Zeit mit Tim mit diversen problembehafteten Situationen innerlich so zugeschüttet, dass sie den roten Faden aus der Kennenlernphase gar nicht mehr erkannte. Da Janina sehr gläubig ist, hinterfragte sie resigniert, ob eine langfristige Partnerschaft in ihrem Leben wohl nicht vorgesehen war. Aus der Denkweise konnte ich sie ganz schnell wieder herausholen. Meine Antwort darauf lautete: Wenn wir in eine Boutique gehen, uns eine Handtasche aus dem Regal ziehen und mit ihr gleich zur Kasse gehen, sie dort bezahlen, um dann zu Hause festzustellen, dass ihr Innenleben nicht zu unseren Bedürfnissen passt, dann ist weder der liebe Gott noch das Universum dafür verantwortlich – sondern nur wir selbst.

Elena: Eigene Bedürfnisse in neuen Partnerschaften achten

Ein weiteres Beispiel ist Elena (46), die nach einer langen Beziehung wieder auf der Suche nach einem neuen Partner war. Sie lernte auf einer Dating-Plattform Frank (47) kennen. Er schrieb sie auf eine so wundervolle Art und Weise an, dass sie gar nicht anders konnte, als ihm zu antworten. So schrieben sie sich ein paar Tage hin und her und merkten, wie ähnlich sie sich waren. Beide waren von ihrem Kontakt sehr

berührt, hatten gleiche Wünsche und Vorstellungen an ihre zukünftige Partnerschaft und ihr Leben. Es war augenscheinlich mehr als kompatibel zwischen den beiden, sodass Elena Frank bat, sie persönlich anzurufen. Als das Telefon zum verabredeten Zeitpunkt läutete, war sie sich sicher, dass er echtes Interesse hatte, sie kennenzulernen. Sie sprachen über drei Stunden über Gott und die Welt, bis er ein wichtiges Thema ansprach: er hätte eine starke Katzenhaarallergie, die er ihr bis dahin verschwiegen hatte. Elena spürte auf einmal nur noch eine große innere Leere. Sie verabschiedete sich aus dem Telefonat, weil sie darüber nachdenken wollte. Aber es lag auf der Hand: Würde er sich keine langwierige Anti-Allergie-Therapie machen, würde sie nur bei ihm zu Besuch kommen können. Ansonsten müsste sie ihr Leben nach seiner Allergie ausrichten – und sie hatte große Bedenken, dass sie sich auch ihrem geliebten Katzenpärchen gegenüber mit der Zeit negativ verändern würde.

Elena kam daraufhin zu mir in die Beratung. Sie wollte den Kontakt zu Frank nicht abbrechen, aber andererseits fühlte sie sich von ihm ein bisschen betrogen. So schön der Kontakt zwischen ihnen beiden war, konnte sie dennoch nicht nachvollziehen, warum er sie angeschrieben hatte: Denn sie hatte auf ihrem Profil angegeben, dass sie zwei Katzen hat. Auf der einen Seite wollte sie ihn damit nicht konfrontieren oder ihn gar in seinem Vorgehen bewerten. Andererseits spürte sie eine tiefe Traurigkeit in sich, die hätte vermieden werden können, hätte er ihr das Problem entweder von Anfang an geschildert oder sie gar nicht erst angeschrieben. „Bei jedem Typ, so toll ich ihn auch finde, überprüfe ich doch auch zuerst, ob er Raucher ist. Ist er das, hat er keine Chance und ich klicke weiter, denn ich komme mit dem Geruch von Nikotin nicht klar!“ Elena war traurig und verletzt. Ich fand es gut, dass sie so bewusst mit sich und dem Kontakt zu Frank umging. Manch andere Frau hätte möglicherweise erst einmal abgewartet und das Drehbuch weiterlaufen lassen – mit der Gefahr, sich möglicherweise mit der Zeit noch tiefer zu verlieben. Den Kontakt oder eine Beziehung dann Wochen oder Monate, vielleicht sogar Jahre später abzubrechen, fällt noch viel schwerer. Haben wir erst einmal eine tiefe emotionale Bindung aufgebaut, dann bleiben wir in ihr höchstwahrscheinlich hängen. Elena wollte genau

dieses Drehbuch nicht. Freunde empfahlen ihr, es mit ihm doch erst einmal anlaufen zu lassen und den Kopf dabei auszuschalten. Die gleichen Freunde würden ihr womöglich in ein paar Monaten vorwerfen, dass sie doch von seiner Allergie von Anfang an gewusst habe. Ich konnte sie mehr als verstehen, denn so manche Beziehung muss lange Zeit später wieder aufgelöst werden, weil zu Beginn nicht bewusst darauf geachtet wurde, ob sie auch wirklich langfristig Bestand haben kann. Elena sagte mir, dass sie endlich in einer Partnerschaft ankommen wolle und sie bei Frank wüsste, dass eine Beziehung zu ihm langfristig zum Scheitern verurteilt wäre, da seine Allergie ihr zukünftiges gemeinsames Leben zum großen Teil bestimmen würde.

So formulierten wir für Elena eine Sprachnachricht an Frank, damit er über ihre Stimme die Energie und damit die Intention ihrer Botschaft wahrnehmen konnte. Sie verfasste sie liebevoll und empathisch, aber sie deutete an, dass er etwas gegen die Katzenhaarallergie tun müsste, sollte er echtes Interesse an ihr haben. Sie hoffte, Frank damit mental zu erreichen, und überließ ihm die Wahl, ob er den Kontakt zu ihr weiterführen wollte oder nicht. Am Ende wollte er zwar den Kontakt aufrechterhalten, aber nichts gegen seine Allergie tun – was Elena sehr traurig stimmte. Sie zog sich von ihm zurück, nachdem sie ihm noch kurz für seine Antwort gedankt hatte. Damit ist Elena unglaublich stark aus der Situation herausgegangen. Eine längere Abnabelung aus der Beziehung zu Frank hätte sie viel Lebenszeit gekostet, eine Menge Liebeskummer und seelischen Schmerz. So hat Elena den Weg wieder freigemacht für einen anderen Mann, mit dem sie eine echte Option auf eine glückliche gemeinsame Zukunft bekommen kann. Letztendlich war es von Frank unfair gewesen, seine Katzenhaarallergie nicht gleich zu Beginn des Kontaktes anzusprechen.

Wenn wir am Anfang die Augen verschließen vor dem, was uns offensichtlich in der Beziehung erwarten wird, dann sind es eher unsere Bedürfnisse nach Nähe, über die wir handeln. Vielleicht wollen wir einfach nur in einer Partnerschaft ankommen. All das rächt sich aber dann, wenn die Verliebtheitsgefühle in uns nachlassen und wir anfangen, den anderen oder die Umstände so zu sehen, wie sie wirklich sind. Dann begegnen wir all diesen Themen und kämpfen darum, sie auszuhalten.

Darum gilt es, gerade am Anfang genau hinzuschauen, wo die Themen des anderen womöglich sind, um dann den Entschluss für den Partner bewusst zu treffen. Darüber können wir das gemeinsame Drehbuch besser vorausahnen und durch eine bewusste Entscheidung auch negative Aspekte besser aushalten. Wir lassen uns nicht einfach nur in einen emotionalen Rausch fallen, wie es viele tun. Gegen die Folgen solchen Verhaltens kämpfen wir Monate, vielleicht auch Jahre oder den Rest unseres gemeinsamen Lebens an. Wir vergeuden wertvolle Lebenszeit – sei es die eigene, sei es die unseres Partners. Natürlich ist es so, dass wir mit dem anderen in Resonanz gehen wollen. Wir verlieben uns nicht in den perfekten Partner. Wir benötigen einen Menschen, der in uns viel berührt oder bewegt, ansonsten werden wir nicht lange an seiner Seite bleiben können. Uns fehlt dabei womöglich die eigene, innere Aufgabe in der Beziehung. Wenn wir also bewusst in Kontakte und in Beziehungen gehen, um dann den Menschen herauszufiltern, der zu uns, unseren Werten, unserer Lebenseinstellung und vor allem zu unserem Innenleben passt, dann haben wir eine gute Chance, langfristig glücklich zu werden.

Letztendlich macht es auch keinen Sinn, mit Menschen in Beziehungen zu gehen, die keine Prozesse in uns auslösen. Nur wenn wir uns entwickeln, können wir uns spüren, uns erleben und darüber in uns wachsen. Wir sollten gleich am Anfang bewusst für uns abklären, ob wir dem anderen in seinen Themen auch gewachsen sind. Sind wir es nicht – oder passen unsere Lebensthemen nicht zusammen –, wird es wieder zu einer Trennung kommen. Und der lange Weg der Abnabelung aus der Beziehung beginnt meist von vorn.

Die vier Abnabelungsphasen aus langjährigen Beziehungen

Menschen fällt es unglaublich schwer, sich aus langjährigen Beziehungen zu lösen. Trotz allem Wissen um die Ausweglosigkeit der Situation wird lange Zeit mit der Entscheidung gehadert. Obwohl der tote Punkt der Partnerschaft längst überschritten wurde, wird sich wiederholt darum bemüht, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Mit jedem erneuten Scheitern wächst der innere Frust, was weitere innere und äußere Auseinandersetzungen mit sich bringt. Der eigene seelische Schmerz wird dabei ins Unterbewusste verdrängt, sodass das Anormale mit der Zeit normal wird, bis auch das nicht mehr psychisch verkraftet werden kann.

Das Gefühl des Unglücklichseins hat viele Gesichter. Es müssen nicht immer destruktive Beziehungsmuster sein, die Menschen dazu bringen, ihre langjährige Partnerschaft zu beenden. Beziehung bedeutet Wachstum, Nähe, emotionale Versorgung, Freiraum und die gegenseitige Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse. Ist dies nicht gewährleistet, wird der andere in seinem Wachstum gehindert. Verweigert man dem Partner ständig emotionale Nähe und geht über seine Wünsche und Bedürfnisse hinweg, ist das Sterben der Beziehung vorprogrammiert. Obwohl viele wissen, dass sie in einer Falle sitzen, aus der sie nur mit einer Trennung herauskommen, bringen sie es über eine lange Zeit nicht fertig, sich aus der Beziehung zu lösen.

Es sind aber auch häufig die eigenen Partner, die einem eine Trennung schwermachen können. Sie bekriegen und überreden den anderen, zu bleiben und versprechen hoch und heilig Besserung oder Veränderung – die dann aber leider nicht eintritt. Zum x-ten Mal wird daraufhin die Trennung ausgesprochen, aber nicht vollzogen. Vielleicht auch, weil der andere mit Repressalien droht.

Es sind nicht vorrangig Menschen mit masochistischen Tendenzen, die sich viel vom Partner gefallen und sich in Beziehungen schlecht