

Mathias Voelchert

Trennung in Liebe
... damit Freundschaft bleibt

Kösel

Kontaktmail:

mvg@mathias-voelchert.de

Internet:


www.trennung-in-liebe.de

www.mathias-voelchert.de

Copyright © 2006 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Werbung 2005, München
Umschlagmotiv: Getty Images/V. Butamaro
Layout und Herstellung: Armin Köhler, Vaterstetten
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN-10: 3-466-30718-X
ISBN-13: 978-3-466-30718-0

*Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Bilderdruckpapier
(säurefrei und chlorfrei gebleicht)*


www.koesel.de

A close-up photograph of several vibrant green leaves, likely from a plant like a tulip. The leaves are elongated and pointed, with visible veins. They are set against a plain, light-colored background, possibly white or very light green. The lighting is soft, highlighting the texture and color of the foliage.

**Was einer ist,
was einer war,
beim Scheiden
wird es offenbar.**

Wilhelm Busch

Inhalt

- 
- 10 Vorwort
 - 13 Einleitung – Alle haben ihr Bestes gegeben

 - 19 Trennung und Scheidung sind keine Heilmittel für schlechte Beziehungen**
 - 25 Gehen oder bleiben?
 - 30 Was ich tun kann
 - 33 Wie eine Partnerschaft ohne Verlierer enden kann
 - 36 Was Sie davon haben, sich in Frieden zu trennen
 - 38 Die leichtfertige Trennung

 - 41 Was Sie davon haben, sich keine Schuld zuzuweisen**
 - 43 Die Verantwortung zu sich nehmen
 - 45 Auslaufmodell Ehe?
 - 46 Leben Sie ruhig weiter, wir machen den Rest ...
 - 47 Was bringt uns Krieg in der Beziehung, bei Trennung?
 - 50 Was ich tun kann
 - 52 Im Streit verbunden – von der Liebe getrennt
 - 53 In Angst verbunden – von der Liebe getrennt
 - 55 In Verachtung verbunden – von der Liebe getrennt
 - 56 Die Angst anschauen, die Liebe sehen können
 - 58 Was war der Ursprung für das Ende unserer Partnerschaft?
Wer war schuld?
 - 61 Beziehung ist Entwicklung

 - 63 Den Kindern zuliebe ...**
 - 66 Nicht länger Partner, aber weiterhin Eltern
 - 69 Was Kinder brauchen
 - 75 Der Versorger
 - 76 Mütter, die alleine erziehen
 - 77 Was ich tun kann



79 Wenn die Liebe geht, was kommt dann?

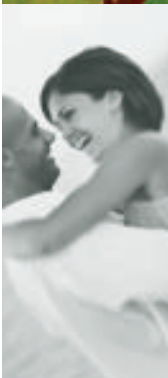
- 86 Was ich tun kann
- 87 ... weg vom bisschen Glück, hin zu meinem Glück
- 90 Was uns wirkliche Sicherheit geben kann
- 92 Was ich tun kann
- 94 Trennung, ein kleiner Tod
- 97 Partnerbeziehung verändert uns ständig
- 98 Der gute Weg des Gehenlassens und des Gehens

101 Achtung für den Partner

- 103 Scheidung/Trennung als ein Initiationsritual
- 105 Der Partner, der zurückbleibt
- 110 Die kindlich-symbiotische Beziehung
- 112 Für Männer geschrieben
- 113 Alte und neue Bindungen

115 Schritte, um in einer Partnerschaft weiterzukommen oder sich in Liebe zu trennen

- 116 Ins Handeln kommen
- 121 Wege aus der »inneren Kündigung«
- 123 Sexualität in Liebe
- 128 Was ich tun kann
- 129 Für eine gleichberechtigte Beziehung der Partner – das »Duluth-Modell«
- 134 Hilfreicher Umgang mit Aggression und Ärger
- 135 Was ich tun kann
- 136 Kommunikation in der Beziehung
- 140 Erinnerungen trügen
- 142 Die »Entpersonalisierung« der Situation – oder: Emotion raus, Kopf rein
- 144 Was ich tun kann





147 Gedanken sind Gedanken sind Gedanken sind Gedanken sind

- 149 Gefühl und Verstand
- 150 Kann ich noch umkehren?
- 151 Primäre und sekundäre Gefühle
- 152 Was ich tun kann
- 153 Vom guten und schlechten Gewissen bei Trennung
- 155 Auf mein Herz hören, »mich sein«
- 159 Im Anschluss sein mit mir
- 162 Wunsch nach Veränderung und Gleichwertigkeit
- 163 Mann sein, der Ur-Mann – eine Vision »nur für Männer«



169 Lösungsmöglichkeiten

- 170 Was stärkt, was schwächt?
- 176 Über Gefühle – psychische Gesundheit
- 178 Physische Gesundheit
- 179 Familienaufstellungen
- 182 Vom Warum zum Wozu
- 183 Praxis der Liebe
- 185 Einen Unterschied machen
- 186 Nähe und Distanz



189 Vertrag zur »Trennung in Liebe«

- 191 Mediation – Das »Harvard-Konzept«
- 193 Vertrag I geht auf die Inhaltsebene ein
- 194 Vertrag II geht auf die Beziehungsebene ein
- 196 Unsere Lösungsvereinbarung Teil I - Die Abwicklung der Trennung
- 198 Teil II – Wie unsere Beziehung ist und werden kann

200 Anhang

- 203 Kontaktadressen
- 205 Literaturverzeichnis und Bücher, Kassetten, Filme, die weiterhelfen

Widmung

Dieses Buch ist Menschen in einer Partnerschaft gewidmet, deren Beziehungen sich stark verändern. Menschen, die nicht mehr »wissen«, was sie tun sollen. Menschen, die hin und her gerissen sind zwischen dem, was sie sollen, und dem, was sie können. Menschen, die fortgerissen scheinen vom dem, was sie noch nicht »wissen«, die ahnen, was sein wird, und sich fragen, ob es sein darf. Menschen in unserer Zeit. Menschen in Beziehungen. Es ist ein Buch, das zum selbst Handeln anregt. Geschrieben von einem, der Trennung als Schmerz und Befreiung erlebt hat. Es stellt die Verarbeitung einer Trennung dar. Das Beschriebene ist nicht mein Verdienst, es soll nicht belehren, sondern es ist ein Geschenk der Menschen, mit denen ich lebe, an mich und – hoffentlich – auch an Sie.



Vorwort

Ich habe das Buch *Trennung in Liebe* geschrieben, um aufzuzeigen, dass es eine Alternative gibt zur »Katastrophe Trennung« und dass wir etwas dazu tun können, um Trennung in Liebe zu leben. Es gibt Möglichkeiten der Lösung voneinander und miteinander. Zum Wohl der beteiligten Partner und der Kinder.

Das Buch ist in seiner ersten Fassung parallel zu meiner eigenen Trennung entstanden. Es spiegelt wider, welche Themen mir auf diesem Weg begegnet sind. Dies ist die zweite, überarbeitete Ausgabe. Am Anfang stand bei uns der Wunsch nach einer guten Trennung. Der Wunsch, eine Trennung in Liebe überhaupt für möglich zu halten sowie die Bereitschaft, das anzuschauen, was in unserer Partnerschaft noch möglich ist und was nicht mehr. Ich habe den Wunsch, mit diesem Buch die »Selbsteilungskräfte« bei interessierten Paaren zu fördern.

Nun sind es bald zehn Jahre, dass meine erste Frau und ich uns getrennt haben. Ich schreibe dieses Vorwort sozusagen im Rückblick auf eine ereignisreiche Zeit. Wir haben uns alle (unsere Kinder, meine zweite Partnerin, meine erste Frau und ich) auf diese Entwicklung eingelassen. Wir haben offen über unsere Gefühle gesprochen. Die zerbrechenden Illusionen beweint. Uns ist klar geworden, dass wir unsere Beziehung nicht im Griff haben.

Unsere Kinder haben erlebt, dass wir grundsätzlich zusammenhalten und dass dieses Wohl-

wollen auch eine Scheidung übersteht. Diese Sicherheit hat ihnen, und uns, gut getan. Wir haben erlebt und verstanden, dass wir den Partner nicht besitzen können und alle Garantiever suche dazu nur oberflächlich bleiben.

Wir haben auch erlebt, dass manches nicht mehr möglich ist. Dass das Zusammenhalten seine Grenzen hat. Dass eine Trennung geschehen ist. Das soll nicht verniedlicht werden, wir können nicht einfach so weitermachen, als ob nichts passiert wäre! Dieser Verzicht auf eine heil geglaubte und heil phantasierte Welt ist mir genauso wichtig wie der Hinweis, dass es bei Trennungen keine Katastrophe zu geben braucht, solange keiner das will.

Was bedeutet eine Trennung in Liebe? Vielleicht wird es deutlicher, wenn ich zuerst beschreibe, was sie nicht ist: Trennung in Liebe geht nicht auf Kosten eines Beteiligten. Ist keine Rache. Die Menschen sind wichtiger als die Form.

Bei Trennung in Liebe schauen wir auf das Gemeinsame, das wir hatten, nicht auf das Trennende. Trennung in Liebe berücksichtigt die Tatsache, dass es so kam, wie es kam. Ob wir eine Wahl gehabt hätten ist unwichtig, denn es geschah, was geschehen ist. Jedes Reklamieren, jedes »Ach, hätte ich doch« oder »Ach, hättest du doch« ist ein Festhalten an inneren Bildern, Illusionen, Phantasien, Märchen. Diese Ideale lassen unser tatsächlich gelebtes Leben immer



als fehlerhaft erscheinen. Das ist einfach, denn diese Märchenbilder mussten sich nie in der rauen Wirklichkeit des Alltags bewähren. Sie konnten immer unbefleckt bleiben. Immer als Maßstab, »So hätte es eigentlich sein müssen«, in uns wildern. Sie sind die Grundlage unseres schlechten Gewissens und Ursache mancher Versagensängste.

Trennung in Liebe ist Verzicht für alle. Verzicht auf die Illusion der heilen Welt. Die gab es immer nur in der Phantasie, nie im richtigen Leben. Dieser Verzicht kann sogar mit dem bisherigen Partner zu einem Neubeginn der Beziehung führen.

Wir verzichten auf billige Schuldzuweisungen und Vorwürfe, nicht weil sie ohne Grund wären, sondern weil sie nichts bringen. Gründe für oder gegen eine Trennung gibt es tausende. Welche wir anführen, ist beliebig. Entscheidend ist, welche Wirkung unsere Taten haben. Stärken die Taten die Liebe oder schwächen sie die Liebe?

Ich habe erlebt, dass die mitmenschliche Liebe, trotz einer Trennung, bleiben kann, wenn beide dazu bereit sind. Und beide bereit sind, ihren Preis dafür zu bezahlen. Dieser Preis heißt: Ich schaue mich an und beobachte, wie ich reagiere und wie sich meine Reaktionen, Handlungen auf das Ergebnis auswirken. Ob es schadet oder nützt. Ich bin bereit mich zu verändern! Ich kann es und ich tue es!


Wir haben ein Interesse daran, dass es für die gemeinsamen Kinder, dich und mich und unsere neuen Partner gut weitergeht. Trennung in Liebe gibt es nicht umsonst. Es ist viel Arbeit an mir. Nur ich kann meine Welt verändern. Wer dazu bereit ist, wird eine reiche Ernte einfahren. Trennung in Liebe gelingt, wenn wir lernen, Trennung nicht als Scheitern, sondern als Veränderung zu begreifen!

Es gibt keine Rezepte, wie eine Trennung gelingt. Ich habe erlebt, dass allein das Für-möglich-Halten und Nichtaufgeben bei uns viel bewirkt hat. Jede Familie, jedes Paar muss selbst für sich aushandeln, welche Regeln als gültig erachtet werden.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, was Ihre Partnerschaften betrifft. Berater, Therapeuten, Anwälte, Richter, Pfarrer können für kurze Zeit Ratschläge geben. Letztlich bleiben Sie und Ihr Partner bzw. Expartner mit dem, was in Ihrer Partnerschaft möglich war, allein. Sie tragen die Folgen. Deshalb gehen Sie gut mit sich um! Das, was bleibt, war aus Liebe. Ich wünsche Ihnen Kraft und ein gutes Gelingen!

Ihr Mathias Voelchert

**Kann es eine gute Lösung
für alle geben?**



... aus einer Liebe,
die war,
eine Freundschaft
werden zu lassen ...

Hinweis

»Trennung in Liebe« bietet viele Lösungsmöglichkeiten, die als hilfreich erfahren wurden. Es soll an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass dieses Buch der Information über hilfreiche Wege zur Trennung in Liebe dient. Wer die beschriebenen Methoden anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Der Autor beabsichtigt nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die angeführten und beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung oder Beratung zu verstehen.

Dieses Buch kann der eigenen Reflexion dienen und einen Beitrag dazu leisten, Trennung in Liebe zu leben. Dabei handelt jeder Einzelne auf eigene Gefahr, eigenes Risiko und eigene Verantwortung.

Der besseren Lesbarkeit wegen wurde auf eine durchgängige Schreibweise »Partner/in« verzichtet. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter, mit Partner, gemeint.

Dieses Buch ist für alle Menschen geschrieben, die nach Wegen suchen, in einer Krise, während oder nach einer Trennung liebevoller und respektvoller mit sich selbst und ihrem Partner oder Expartner umzugehen. Dabei sind Beziehungen und Trennungen so individuell wie die Menschen, die sie leben und erleben. Manche haben Kinder, manche keine, manche haben einen Trauschein, andere nicht, es gibt heterosexuelle und homosexuelle Partnerschaften, Paare, in denen sich beide eine Veränderung wünschen oder nur einer, wo offen über Trennung gesprochen oder nur im Geheimen darüber nachgedacht wird ... Aufgrund dieser Vielfalt werden Sie beim Lesen naturgemäß auf Stellen treffen, die Ihrer eigenen Situation nicht entsprechen – wie beispielsweise wenn es um Kinder geht, Sie aber keine haben –, und ich danke Ihnen für Ihr Verständnis, dass ich nur hier an dieser Stelle darauf hinweise und später nicht mehr. Ich wünsche mir, dass es mir gelungen ist, Ihrer Vielfalt und Lebendigkeit gerecht zu werden.

Einleitung - Alle haben ihr Bestes gegeben

Ich sehe »Trennung in Liebe« als Ergänzung zum psychotherapeutischen Konzept der Ehe- und Partnerberatung. Psychotherapie und jeder Art der »Behandlung« haftet leicht der Beigeschmack des Mangels an. Als würde uns etwas fehlen, als wären wir nicht gut genug, so wie wir sind, als wüssten es Lebensberater besser als wir selbst.

Andererseits führt ein Selbstschutz vor Therapie, den sich viele auferlegen, nur zu mehr von dem, was gerade ist, im Sinne einer Lösungsvermeidung. Jürg Willi schreibt in seinem Buch *Die Zweierbeziehung*: »Ein psychotherapeutisches Konzept ist immer ein Verlust, weil vieles, was die Fülle des Lebens ausmacht, dabei verloren geht. Es ist für die therapeutische Arbeit aber ein Gewinn, weil es erlaubt, gewisse relevant erscheinende Aspekte klarer zu fassen und das Verständnis für die Zusammenhänge dieser Aspekte zu vertiefen.«

Es ist in vielen Trennungsgeschichten und für viele Menschen in Trennung sehr wichtig, sich Klarheit über ihre Situation zu schaffen. Was passiert denn da mit mir? Einzutauchen in Zusammenhänge und dann wieder Abstand zu schaffen, um schauen zu können, was ist.

**Wer nach einem Schuldigen
und einer Schuld sucht,
weigert sich, sich dem
Unausweichlichen zu stellen.**

In diesem Buch geht es ums Ganze, um die Fülle des Lebens und das eigene Selbstverständnis, um das Verhältnis von Selbst und Leben, das in der Zeit der Trennung auf dem Prüfstand steht, und um unsere Anbindung an unsere Vorfahren. Unter Fülle des Lebens verstehe ich: Anerkennen, was war, hinschauen auf das, was ist. Kein Urteilen. Ohne Vorwürfe auf das gelebte Leben zurückblicken. Ohne fixe Vorstellung von Richtig und Falsch. Sondern mit der Frage: Nützt es allen Beteiligten? Was war, war gut, sonst wäre es mir nicht geschehen. Genau das musste geschehen. Anerkennen, was war, ohne zu urteilen. Denn Urteilen würde bedeuten, dass wir uns anmaßen, es besser zu wissen als das Leben. Oder, wenn Sie wollen, als Gott.

Es ist wie das Herummäkeln am Wetter: Es ist August und normalerweise sollten wir 35 Grad haben. Es sind aber nur 15 Grad. So schimpft alles, was urteilen kann, auf diesen furchtbaren deutschen Sommer ... Was passiert? Es wird schlechte Laune produziert, ausgetauscht, multipliziert, gefördert. Klar ist: So wird sich das Wetter nicht ändern, damit schwächen wir jedoch uns selbst. Das Wetter ist ein gutes Beispiel für unser Leben. Leben geschieht uns. Wetter geschieht uns auch. Es lässt sich einigermaßen vorhersagen und wenn wir uns darauf verlassen wollen, oder darauf verlassen müssen, stimmen die Voraussagen zu 50 Prozent.

Bei Trennung in Liebe geht es um den Anspruch an meine Beziehung. Welche Bilder habe ich mir von dieser Partnerschaft gemacht? Was erwarte ich, und welche Ansprüche konstruiere ich daraus? Wie will ich leben? Bin ich bereit, mich und meine Beziehung in Frage zu stellen? Bin ich bereit, einen neuen Weg zu gehen? Einen Weg, der Achtung vor dem anderen und Selbstachtung verbindet. Einen Weg, der das gewesene, das bereits gelebte Leben ehrt. Das Gute nehmen und das Schlechte lassen, wo es herkam. Keine Schuld nehmen oder geben, aber verantwortlich handeln.

Keine Schuld nehmen oder geben.



Dies ist wohl das größte Abenteuer, das wir in Beziehungen zu uns selbst und dem Partner eingehen können. Es gibt noch keine vielfältigen Erfahrungen darüber, sich in Liebe zu trennen. Aber es ist einen Versuch wert. In Shere Hites Untersuchungen (vgl. Literaturhinweise am Ende des Buches) sind es sieben Prozent der Paare, die dies geschafft haben. Es können viel mehr werden, die eine gute Trennung leben oder wieder gut zusammenfinden.

Wenn unsichtbare Verwicklungen, Geheimnisse oder Tabus unser Leben mitbestimmen und über Generationen auf uns wirken, ist es sinnvoll, sich diese Wirkkräfte genauer anzuschauen. In unseren Beziehungen haben diese Wirkkräfte eine besondere Bedeutung, da sie uns in eine Partnerschaft ziehen und auch wieder daraus trennen können.

Jedes Gedankensystem ist eine Aneinanderreihung von Glaubenssystemen und seine eigene beste Erklärung. Das ist der Grund, weshalb Diagnose, also die Suche nach Vergleichbarem, Bekanntem, das mit Bewährtem »behandelt« werden könnte, im Zusammenhang mit Trennung in Liebe oft unwirksam ist. Partnerprobleme oder das, was wir dafür halten, sind in ihrem Zusammenspiel so komplex, dass Reduktion und Erklärungsmodelle von außen oft mehr komplizieren als lösen.

Voraussetzung ist die ehrliche, gesammelte Bereitschaft, die Beziehung in Liebe weiterzu-

führen oder in Liebe zu beenden. Die Liebe, die beide einst zusammenführte, ist der Schlüssel, um eine liebevollere Zeit für beide zu beginnen. Getrennt oder vereint.

Nur im gegenwärtigen Moment sind wir handlungsfähig. Es bringt nichts, auf die Vergangenheit zu schauen. Was nicht heißt, sie außer Acht zu lassen. Gemeint ist: Es bringt nichts, an der Vergangenheit herumzukritisieren mit *hätte, wäre, wenn ...*

Wir müssen das Steuerrad herumreißen, wirklich korrigieren, nicht nur um ein paar Striche den Kurs ändern. Wirklich korrigieren, das meint das Ziel prüfen, ob es für einen selbst und den Partner noch schön ist, und gegebenenfalls neue Ziele finden.

Zu viele schlechte Trennungsbeispiele, die im Dauerstreit endeten, verstellen den Blick auf Neues. Aber es ist den Versuch wert, sich in Liebe zu trennen bzw. die Partnerschaft auf neue, tragfähigere Beine zu stellen. Aus einer Liebe, die war, eine Freundschaft werden zu lassen. Willkommen im Leben!

Eine befriedigende Lösung, ein positives Sich-voneinander-Lösen wird es nur geben, wenn beide Menschen in einer Partnerschaft einer Lösung aus ganzem Herzen zustimmen können oder bereit sind, nach einer Lösung zu suchen. Dies gelingt nur in Achtung und Respekt vor sich und dem anderen. Dabei hilft: Anerkennen, dass Schwierigkeiten da sind und



**Es geschieht uns Schicksal
und es sind unsere Handlungen,
die Dinge möglich oder unmöglich machen.
Für jeden gibt es seinen richtigen Weg.
Es gibt nur Wege und Umwege zur Liebe.
Dies ist ein Aufruf
und eine praktische Anleitung,
aufeinander zuzugehen.
Wie gut es funktioniert,
darüber entscheiden Sie.
Es sind die vielen »Unmöglich!«,
die Neues gar nicht erst entstehen lassen.**

dass sie so groß sind, dass ich/wir sie, im Moment, glauben nicht lösen zu können. Aber daran zu glauben, dass es eine gute Lösung für alle geben kann.

Nehmen Sie die Versuchungen, Misserfolge, Kämpfe, Opfer auf sich, die diese Auseinandersetzungen mit sich selbst und dem Partner bringen. Ihre unverzagte Anstrengung, die Vision Ihres Herzens, kann Ihr Wegweiser sein für Ihr Leben.

Indem ich aufhöre, etwas sein zu wollen, kann ich der Mensch werden, der ich wirklich bin.

Was Sie letzten Endes an Freiheit in oder von der Beziehung ernten, müssen Sie vorher an Ernsthaftigkeit einsetzen. Um diese Ernsthaftigkeit möchte ich Sie bitten. Bitten möchte ich Sie auch, nichts, was hier geschrieben steht, einfach zu glauben, sondern alles zu prüfen an dem, was Sie selbst wissen, spüren, erfahren haben, und nur nach Ihrer eigenen Überzeugung zu handeln.

**Die Ehe ist der Versuch,
aus einem Moment etwas
Dauerhaftes zu machen.**

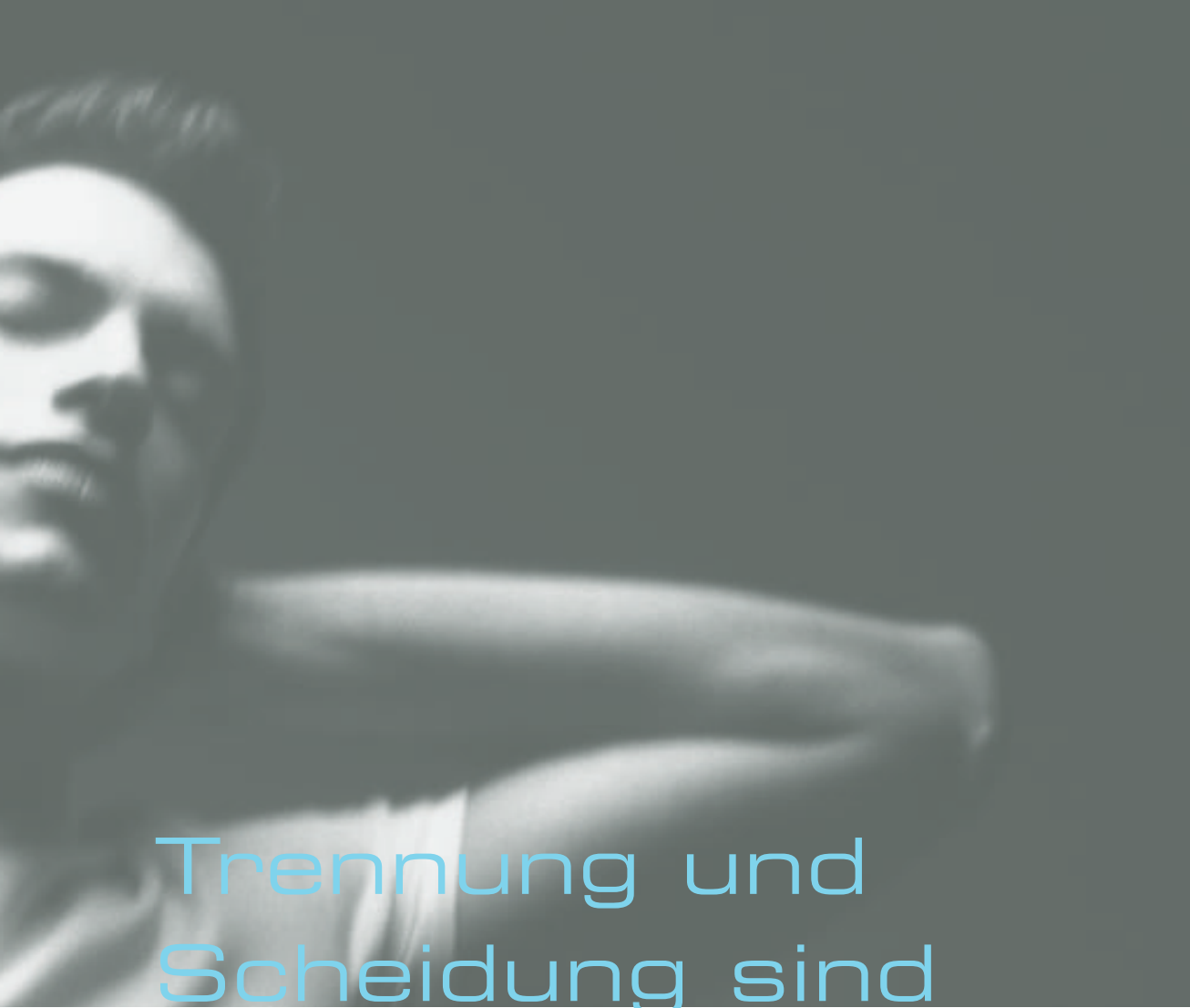
Albert Einstein

Ich gehe davon aus, dass alle Beteiligten ihr Bestes gegeben haben.

Es geht darum, verhärteten Fronten und unüberbrückbaren Gegensätzen auf Versöhnung zielende Betrachtungen gegenüberzustellen. Dabei sollen die Unterschiede gerade nicht verwischt werden und Widersprüche nicht unter den Tisch fallen. Nicht eine künstliche Harmonie ist das Ziel, sondern neue Antworten zu entdecken.







Trennung und
Scheidung sind
keine Heilmittel
für schlechte
Beziehungen

Trennungen sind Ausnahmesituationen! Menschen in Ausnahmesituationen rücken entweder näher zusammen oder bekämpfen sich. Bei Trennung in Liebe geht es um Zusammenhalten in einer schwierigen Situation, um eine gute Lösung für alle Beteiligten zu finden, trotz aller möglichen Widerstände.

Ihre Liebe hat Sie zusammengeführt. Ihre Liebe ist die Medizin, mit der Sie Ihre Beziehungssituation heilen können. Diese Liebe hilft auch bei Trennung. Sie ist die einzige Kraft, die Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert und Ihnen in scheinbar ausweglosen Situationen den richtigen Weg zur gemeinsamen, besseren Lösung weist. Diese Liebe ist die Beziehungsmedizin.

Die Trennung, die Scheidung, ist nicht das Allheilmittel für schlechte Beziehungen. Sie ist überhaupt kein Heilmittel. Trennung ist ein traumatisches Ereignis, ein Aufschrei der Seele: »So

kann ich nicht mehr weitermachen!« Trennung war bisher für alle Beteiligten das, was es immer zu vermeiden galt, koste es, was es wolle. Und so bleiben wir im Gefängnis der Beziehung, auch deshalb, weil es sich so sehr nach Heimat anfühlt. Nach dem anföhlt, was wir vorgelebt bekamen, und sei es noch so schlimm. Trennung kann der Tod des sinnlos Gewordenen sein, dann ist es keine leichtfertige Trennung.

Sinn und Zweck dieses Buches ist es, einen gangbaren Weg aufzuzeigen, wie »Partner in der Krise« aufeinander zugehen können und sich schließlich lassen können: Es soll und muss keine Verlierer geben. Dieses Buch ist der Zugang zu einer Lösung: Trennung in Liebe oder Partnerschaft in Liebe. Es wühlt nicht im Problem. Die Lösung liegt hinter dem Problem. Es ist ein Versuch, durch die Situation hindurchzusehen, dorthin, wo Sie etwas lösen können, um eine Wahlmöglichkeit in der Gegenwart zu





schaffen, um vielleicht aus Liebe Freundschaft werden zu lassen.

In diesem Buch wird nicht nach Schuld und Sühne gesucht. In diesem Buch wird möglichen Lösungen ein breiter Raum gewidmet. Es werden Wege für die Lösung Ihrer Situation angeboten. Was für Sie passt, entscheiden Sie.

Trennung, Scheidung, Verlassenwerden oder Verlassen gehören zum Schlimmsten, was wir uns vorstellen können. Ein Mann auf die Frage, was für ihn das schlimmste Erlebnis in seinem Leben war: »Die Trennung von meiner Frau und meinen Kindern. Und doch konnte ich es nicht verhindern ...«

Gestartet sind die meisten von uns in die Beziehung mit einer romantischen Vorstellung von ihr als Ort der Sicherheit, als Heimat und Zuflucht. Wir haben unsere Ehen und Beziehun-

gen überfrachtet mit Vorstellungen, die nichts mit der Realität zu tun haben. Denn die Wirklichkeit sieht anders aus. Der Alltag hat sich breit gemacht. Das ist jedoch kein Problem, das der Institution Ehe anzulasten wäre.

Unsere Partnerprobleme scheinen auf besondere Weise mit unseren Vorfahren verbunden. Das viele Ungesagte, Erlittene, Verschwiegene, Geduldete, Ertragene, Zugefügte, das viele Nichtgeliebte, was sich in Nichtspüren und Nichtsein, in Abschalten ausdrückte. Das alles macht uns zu Menschen, die nicht verstehen, wie ihnen das Gleiche geschehen kann, die entsetzt vor dem Scherbenhaufen einer zerbrochenen Beziehung stehen und sich schockiert die Frage stellen: Wie konnte mir das nur passieren? Habe ich versagt?

Von unseren Vätern und Müttern wünschen wir uns so sehr zu hören: »Mir war es auch oft schwer, ich kann dich verstehen. Geh deinen

Trennung kann das Ende des sinnlos Gewordenen sein.

Weg.« Oft genug hört sich das, was unsere Eltern sagen, ganz anders an. Die Kraft zum Handeln bekommen wir aber nur in der Verbundenheit mit unseren Eltern. Indem wir achten, dass wir von ihnen kommen und ohne sie nicht wären, mit all dem Weiten und Engen, was da war. Unsere Eltern haben ihr Bestes getan. Wenn wir unsere Eltern dafür achten, können wir unseren Weg leichter gehen.

Jeder Partner bringt viel solches und anderes Gepäck mit in die Beziehung. Jeder trägt viele Taschen, Koffer und Rucksäcke, z.B. an Vorstellungen, wie es sein sollte. Oft stehen diese Vorstellungen in krassem Gegensatz zu dem, was wir leben können.

Partnerbeziehung lässt sich nicht auf eine Zweierbeziehung reduzieren. Wir können uns und dem Partner nur gerecht werden, wenn wir sehen, wo wir herkommen. Wenn wir anerkennen, dass wir nicht bei Null anfangen, sondern durch unsere Vorfahren einiges vorgegeben bekamen. Damit könnten wir umgehen und einsehen lernen, dass es nicht der böse Wille des Einzelnen ist, sondern dass auch dieser Mensch seinem Plan folgen muss. Trennung sollte verarbeitet werden, gegessen und verdaut werden. Damit wir nicht eine Ehe und danach 15 Jahre schmerzliche Trennung leben müssen.

In Beziehungen ist die »innere Kündigung« die verbreitetste Art, mit einer toten Ehe umzugehen. Der Abgesang an die Hoffnung, es

könnte sich noch etwas ereignen in meinem Leben, in meiner Ehe. Mit den gleichen untauglichen Mitteln wie im Beruf versuchen wir, Erfolg in der Beziehung zu haben: Jeder gegen jeden. Jeder muss stark und unabhängig sein. Aber ein »Ehepartnerteam« zu sein, erfordert andere Einstellungen. Leider hat uns das niemand vorgemacht und keiner gesagt. So sind wir dann oft nur noch für die Kinder da und vergessen, dass unsere Partnerbeziehung vor die Eltern-Kind-Beziehung geht, dass die Liebe zwischen Mann und Frau die Kinder, das Leben, erst zeugt und hervorbringt.

Für Trennung in Liebe – wenn aus einer Liebe eine Freundschaft werden soll – braucht es mindestens zwei. Es bedarf beider Partner, die beide das Risiko eingehen, verletzlich zu sein. Liebe macht verletzlich, Hass dagegen macht unverletzlich, unzugänglich, beherrschend, beanspruchend.

Während der Lebenszeit ist es unsere Aufgabe, die Liebe zu sehen und zu leben, die uns überall in der wunderbaren Natur, auf der Erde, im All, in unserem Körper, entgegenstrahlt.

Der Inhalt dieses Buches versucht auch den vielleicht zögernden oder nicht entschiedenen Partner dazu zu bewegen, ins Gespräch zurückzukehren.

Es ist unsere Aufgabe, die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu uns zu nehmen. Nur wir sind für unser Schicksal verantwortlich. Nie-