

*Wir sind gefangen in unseren  
Denkweisen, weil wir meinen, nichts  
anderes zulassen zu können.*



# A

## ACHTUNG für den Partner

Achtung für den Partner zeige ich, indem ich ihm danke für das Gute, was ich von ihm bekommen habe.

Achtung erweise ich, indem ich dem Partner unterstelle, dass er das Beste getan hat, was ihm möglich war. Was er nicht getan hat oder unterlassen hat, brauche ich nicht anzumahnen, es war im Moment nicht möglich, sonst hätte er es getan. Kein »Hättest du nur...«, kein »Warum hast du nicht...«

Achtung gebe ich, indem ich die Angst achte, die mein Partner vor der Trennung hat. Indem ich das, was ich tat, zu mir nehme und sein Tun bei ihm lasse. Ich achte den Partner, wenn ich anerkenne, dass wir unsere Versprechen nicht halten konnten.

Ich achte meinen Partner, indem ich keine Schuld zuweise und keinen Vorwurf mache. Durch Achtung für den Partner erreiche ich Trennungsfähigkeit.

Achten werde ich meinen Partner in unseren gemeinsamen Kindern, indem ich die Kinder zu ihm lasse und damit einver-

standen bin. Haben wir keine gemeinsamen Kinder schätze ich das, was wir an Schönerem gemeinsam erlebt haben.

Den Partner achte ich, indem ich dem Kind sage: Dein Vater, deine Mutter ist genau der/die richtige für dich.

Ich erkenne an, dass nicht immer alles perfekt und fertig sein kann. Manches bleibt auf dem Weg. Ich gebe mein Bestes und der andere auch. Das sind Ziele. Ich erreiche Ziele, wenn mir das Ziel erstrebenswert erscheint. Wenn ich weiß, die Mühe lohnt sich. Wenn es sich lohnt, was ich habe, dafür aufzugeben. Das Ziel ist: In Frieden mit mir zu leben. Da geht es nur um mich. Da ich mich selbst nicht sehen kann, werfe ich, wie ein Diaprojektor, meine Bilder auf die »Partnerleinwand«. Wir sehen nur das, was wir zu sehen gelernt haben und zulassen können. Wir sind gefangen in unseren Denkweisen, weil wir meinen, nichts anderes zulassen zu können. Ich achte den Partner, indem ich die guten Dinge erwähne, z. B. gegenüber unseren gemeinsamen Kindern: z. B. »Deine Mutter kann super nähen.«

**Achtung erweise ich,  
indem ich dem Partner unterstelle,  
dass sie/er das Beste getan hat,  
was ihm möglich war.**



*Initiation dauert das ganze Leben.*

*Ziel von Initiation ist  
das Erwachsenwerden.*

## SCHEIDUNG/TRENNUNG ALS EIN INITIATIONSRIUAL

Initiation ist der erste Schritt vom Jugendlichen zum Mann. Initiation beginnt normalerweise bei Jungen nach der Pubertät mit ca. 16–18 Jahren. Sie markiert das Ende der Kindheit. Das Erwachsenwerden beginnt. Initiation dauert das ganze Leben. Initiation ist der Anfang von etwas Neuem (lat. initiare = beginnen). Das Ende von etwas Bekanntem. Initiation geht weiter bis zum Tod.

Natürlich sind die Zeitpunkte, an denen ein Lebensabschnitt endet oder beginnt, von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Durch das Ritual wird der Übertritt in einen neuen Lebensabschnitt bewusst vollzogen. All das geschieht bei der Initiation in den traditionellen Stämmen Afrikas und ebenso bei einer heutigen Scheidung. Holen wir damit die nicht gemachten Schritte unserer Jugend nach?!

Michael Mead, James Hillman und Malidoma Somé, die Erfahrung mit Initiation haben, sagen über den Prozess der Initiation (aus den Kassetten *Images of Initiation*, teilweise zitiert):

- a) *»Ich werde initiiert, d. h. ein anderer stellt die Bedingungen, da ich das Wasser (die Bedingungen) zu heiß oder zu kalt machen würde.«*
- b) *»Initiation geschieht zu einem Thema, z. B. Angst. Ich erlebe meine Angst sehr verstärkt in mir. Verstärkt durch meine gesteigerte Aufmerksamkeit.«*
- c) *»Trennung ist ein Teil von Initiation. Trennung von den Eltern, der Eltern-Kind-Beziehung. Neue Bindung mit den Ahnen, den Mythen, mit dem Tod entsteht. Initiation ist der Tod von etwas. Tod und Initiation sind Part-*

*ner. Ich nehme meinen Tod als etwas Unausweichliches wahr.« Dann kann ich das Leben, welches mir bleibt, ganz leben.*

- d) *»Initiation ist unumkehrbar. Initiation hat mehr mit erwählt zu tun als mit Wahl. Es gibt keine Wahl bei Initiation, es passiert mir.« Das ist schwer anzunehmen in einer Zeit, in der wir meinen, bei allem die Wahl zu haben.*
- e) *»In Initiation gehe ich tiefer in die Wunden, die ich habe. Nach der Initiation ist etwas für immer in mir geändert. Es bleibt eine Narbe, sichtbar für andere.« (Bei Scheidung der Ehestand »geschieden«)*
- f) *Initiation macht mich vertraut mit meinen Schwächen. Ich lerne, meine Schwächen zu mir zu nehmen, anzuerkennen. Indem ich diese Verletzungen spüre, fühle, anschau, werde ich ganz. Kann ich Menschen mit ähnlichen oder anderen Verletzungen achten. Mir erwächst Stärke und Klarheit, indem ich dort schwach sein darf, wo ich es bin.*

Fast alle genannten Schritte erfahren Menschen, die sich trennen: Trennung bei Paaren hat die Qualität von Initiation. Es wird, manchmal zum ersten Mal, ernst. Ich muß mich mit meinen Ängsten auseinandersetzen. Eine extreme Veränderung in der Qualität der Partnerschaft ist gefordert, sonst geht alles so weiter wie bisher. Alles steht auf dem Spiel. Trennung passiert. Mindestens einer in der Beziehung wird davon überrascht, indem der andere die Trennung will, er/sie aber nicht. Ziel von Initiation ist Erwachsenwerden. Das selbe Ziel hat Partnerschaft auch. Ist Erwachsenwerden in der Partnerschaft nicht möglich, wird es möglicherweise durch Trennung erlebt.

*»In Initiation gehe ich tiefer  
in die Wunden, die ich habe.  
Es bleibt eine Narbe,  
sichtbar für andere.«*

*Trennung bei Paaren hat  
die Qualität von Initiation.*



**Wenn Kinder  
Kinder zeugen,  
entsteht das Dilemma  
unserer heutigen Zeit,  
mit un guten  
Trennungen und  
unerträglichen  
Familienverhältnissen.**

Malidoma Somé

*Sie bekommen zu hören, was Sie wollen.*

## DER PARTNER, DER ZURÜCKBLEIBT

Lieben heißt auch Gehenlassen. Gehenlassen wohin der/die andere will oder muss.

*Abschied muss man üben, sonst tut er zu weh.*

Trennen sich zwei Menschen oder eine Familie, fühlen sich manche zurückgelassen. »Du hast alles zerstört.« Kann das niederschmetternde Urteil lauten. Der Lebensentwurf eines Partners scheint auf grausame Art und Weise verworfen zu sein. Schuld, Schmerz regiert. Der andere wird beschuldigt, diese furchtbare Situation heraufbeschworen zu haben.

Sehr oft sind Schuldzuweisung und Verurteilung die schockierte Reaktion auf ein Verhalten des anderen, das man sich nie hätte träumen lassen. So etwas trifft doch immer nur die anderen... Man reagiert zutiefst enttäuscht!

Man ist auch zutiefst getäuscht vom Bild der Beziehung, hat dem anderen nicht zugetraut, dass er es wirklich tut. Der zurückbleibende, passive Partner geht oft den Weg des Leidenden, des Überrumpelten. Er projiziert wie ein Filmprojektor, seine Gedanken, Erwartungen, Erfahrungen auf den Partner.

Er fühlt sich als der Zurückgelassene, der für all das nichts kann, na ja, zumindest nie den Anlass gab zu dieser Trennung. Und bitte, aus seiner Sicht hat er Recht. Und er bekommt

natürlich auch Recht. Von Freunden, die sich nach oder schon vor einer Trennung auf eine Seite geschlagen haben. Von Eltern, Schwiegereltern, Verwandten, die sich jetzt entscheiden müssen, auf welcher Seite sie stehen wollen. Der Partner, der zurückbleibt, gilt als Opfer, der oder die Arme, das hat er nicht verdient, oder wie konnte er sie nur allein lassen.

Sie bekommen das zu hören, was Sie wollen. Sie brauchen jetzt eine Lösung ihrer Situation. Kein parteiisches Palaver, das Sie bestärkt oder kritisiert. Woher sollen die Gesprächspartner hilfreiche Ratschläge nehmen? Die meisten hängen doch mit Ihren Beziehungen genauso in der Luft. Es gibt leider noch keine Trennungskultur. Sie können jetzt damit beginnen, eine



*Die meisten hängen  
doch mit Ihren Beziehungen genauso  
in der Luft.*

Qualität zu schaffen, die Ihnen direkt weiterhilft. Und später anderen auch ein guter Wegweiser sein kann. Was Ihnen hilft im Umgang mit sich und dem Partner, der sich getrennt hat, sowie anderen Kontaktpersonen:

*Lassen Sie das, was zu Ihrem Partner gehört, bei ihm.*

*Nehmen Sie das, was Ihr Anteil ist, »auf Ihre Kappe« und nehmen Sie Ihre Verantwortung zu sich.*

*Danken Sie Ihrem Partner für die schöne Zeit, die sie zusammen hatten.*

Wenn Sie die Trennung nicht wollen, sagen Sie das klar und liebevoll. Sie können den anderen Menschen nicht zwingen. Lösung kann auch Loslösen bedeuten. Auf das »Wie« kommt es an, nicht auf das »Warum«.

Tun Sie sich etwas Gutes! Sorgen Sie für sich! Jetzt kann dafür viel Zeit und Raum sein. Erfüllen Sie sich die Wünsche, die Sie immer schon hatten. Lieben heißt lassen auch Gehenlassen.

**Lieben heißt lassen,  
auch Gehenlassen.**

*Tun Sie sich etwas Gutes!*

*Be kind to your needs!*







**Sie sind in der Lage,  
auch das hier zu schaffen.**

### *Bleiben Sie bei sich.*

Sehen Sie die guten Aspekte dieser »Entwicklung«. Hier wickelt sich etwas ab, das anzuschauen, viele keinen Mut haben. Was da ans Tageslicht kommen kann, ist nichts anderes als Ihr Kern, Ihr Wesen oder zumindest Teile davon.

Ermutigen Sie sich, die Schattenseiten Ihres Seins zu sehen. Es gibt Lektionen zu lernen. Jetzt ist eine sehr gute Zeit dafür. Sie sind in der Lage, auch das hier zu schaffen.

Sie tun sich etwas Gutes, indem Sie Ihren Hass, Ihre Eifersucht, Ihre negativen Gefühle anschauen, nicht verdrängen. Indem Sie diese Kraft zu sich nehmen, anerkennen, integrieren, dazu stehen, es als Teil von sich sehen, als einen Teil, den jeder Mensch sonst gerne von sich weist.

Als einen Teil, mit dem keiner gerne etwas zu tun haben möchte. Weil es schwer ist, auch das zu sein, auch so zu sein. Nur indem wir sie sehen, können wir diese Anteile, die jeder hat, heilen. Wir haben die Wahl, ob wir sie immer wieder ausleben müssen oder ob wir lernen, damit umzugehen.

Zu spüren, ich würde jetzt am liebsten draufhauen, aber es nicht zu tun. Wenn ich mir das Vorhandensein meiner Schattenseiten eingestehe, kann ich sie verarbeiten. Versuchen Sie Anschluß an sich zu bekommen. Was soll dieser Blödsinn! Die/der soll gefälligst wieder zurückkommen, dann sehen wir weiter...

Das könnte Ihr Standpunkt sein. Gehen wir mal davon aus. Hilft Ihnen das? Hat es einen Einfluss auf Ihr Handeln? Sie sind handlungsunfähig. Sie begeben sich in Abhängigkeit von den Handlungen des Partners, indem Sie Ihr Glück/Unglück vom Zurückkommen des Partners abhängig machen. Ändern Sie



*Für alle ist genug Liebe da.*

Ihre Standpunkte selbst, bevor Sie dazu gezwungen werden, durch Druck von außen, Schicksal, Leid, egal wie wir es benennen.

Sie wollen, dass alles bleibt wie es war? Sie wollen keine Veränderung? Sie sind sogar bereit das Machtspiel zu spielen? Sie würden auch das Abwertungsspiel bestreiten? Tut es Ihnen gut diese Beziehung zu kontrollieren? Was hat diese Kontrolle Ihnen gebracht? Gilt tatsächlich nur Ihre Wahrheit? Gibt es nur entweder oder? Werden Sie durchhalten bis zum »bitteren Ende«?

Sie können besser mit Ihren Kräften umgehen. Bleiben Sie bei sich. Jetzt. Denken Sie an die Liebe zu Ihren Kindern. Denken Sie an die Liebe, die zwischen Ihnen war. Diese Liebe hat Besseres verdient, als jetzt von irgendwem in den Dreck gezogen zu werden.

Anschluß finden an das, was Sie tief in sich sind. Was Sie immer schon gespürt haben. Anschluß an den, mit dem Sie reden, wenn Sie allein sind. Anschluss an das, was Ihnen Kraft gibt, wenn Sie unten sind. Anschluss an das, was Sie nachts erfrischt, so dass Sie morgens wieder Kraft haben. Beten Sie, wenn Sie können. Glauben Sie, dass das alles kein Zufall ist. Es hat seinen tiefen Sinn. Es passiert, damit es weitergeht. Weiter auf Ihrem Weg. Sie können die Chance nutzen. Sie haben die Wahl, wie Sie damit umgehen.

Keiner kann Sie drängen, wenn Sie es nicht zulassen. Keiner weiß besser, was gut für Sie ist, als Sie selbst. Gestehen Sie dem anderen freies Handeln zu. Spüren Sie die Liebe zu sich,



*Keiner weiß besser,  
was gut für Sie ist,  
als Sie selbst.*

wie Sie sich lieben können, indem Sie sich an Erfolge erinnern, an Momente, in denen Sie von anderen um Ihrer selbst willen geliebt wurden. Spüren Sie, fühlen Sie, wie es war, als Sie bei sich zu Hause waren. Wenn Sie diese Liebe noch nicht gespürt haben, ist jetzt vielleicht der Moment, in dem diese Liebe in Ihnen aufsteigen kann.

*Für alle ist genug Liebe da.*

*Anschluß finden an das,  
was Sie, tief in sich, sind.*



## *Anschluss an die Liebe, die in mir wirkt...*

In den später folgenden Kapiteln »Im Anschluß sein mit mir« Seite 237, und »Auf mein Herz hören« Seite 231, geht es genau darum.

Ja, es tut weh. Trennung tut weh, Trennung ist ein kleiner Tod. Es stirbt etwas. Aber Sie sterben nicht. Ihr Leben geht weiter. Benützen Sie diese Trauer, dieses Leid, um abzuschließen.

Finden Sie Anschluss an die Liebe, die in Ihnen wirkt. Anschluss an das, was gewachsen ist bis zu dem, was wir heute sind. Zum Beispiel körperlich: Haben wir uns, als wir noch Kinder waren, je Gedanken gemacht, wie viel wir noch zu wachsen haben in unserem Körper? Unser Blutdruck, die Verdauung, Wundheilung, alles funktioniert wie von selbst. Unsere Nägel, Haare, Augen, das wunderbare Zusammenspiel der Organe, alles funktioniert ohne unser Denken. Einfach, weil es so sein soll.

In Anschluss mit sich kommen heißt: Sich vor dem Leben als etwas größerem zu verneigen. In Demut anzunehmen, was ist. Respekt vor sich und dem anderen zu haben. Sich und dem anderen die Ehre zu geben.

In Anschluss mit sich kommen, sein und bleiben, kann ein Ziel sein, ein Ertrag, den Sie aus dieser Situation gewinnen können. Es kann Ihr Leben verändern. Sie können eine wirkliche Beziehung zu sich aufbauen! Wie leicht kann es dann sein, zu

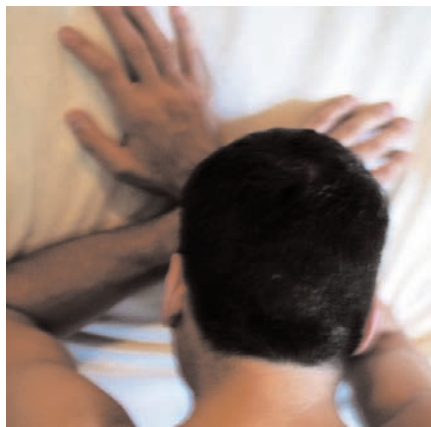
einem geliebten Menschen eine neue Beziehung zu finden oder die bisherige Beziehung völlig neu zu definieren.

Im Anschluss mit sich sein meint, in die eigene Kraft kommen. Bei sich sein. Sich darüber klar werden, was ich will. Das ausdrücken können, was ich bin. Sich wehren können. Beschützen können. Lieben können. Geliebt werden, zulassen können. Geben können.

Wenn ich mit mir in Verbindung bin, weiß ich, was zu tun ist. Vielleicht nicht sofort, aber Tag für Tag mehr. Gehen Sie weiter auf Ihrem Weg. Keiner kennt ihn besser als Sie. Sehen Sie sich in hohem Alter zurückblicken auf das Leben: und es war ein gutes Leben, auch und gerade, weil es viel Arbeit an mir selbst war.

**Sich vor dem Leben,  
als etwas größerem  
zu verneigen.**

**Wenn ich mit mir  
in Verbindung bin,  
weiß ich,  
was zu tun ist.**



*Ja, es tut weh.*

## DIE KINDLICH-SYMBIOTISCHE BEZIEHUNG

Erste, große, tiefe Beziehungen, Ehen haben oft nach dem Ende der Verliebtheit als Grundlage das hilflose Gefühl eines Kindes. Die da draußen, die böse Welt und wir beide. Wir müssen nur ganz fest zusammenbleiben, dann bleibt alles gut. Wir schaffen uns eine eigene, sichere Welt mit kindlichen Zärtlichkeiten, kindlichen Liebkosungen solange wir zusammenhalten, ist alles gut.

Dieses kindliche Gefühl, des Alleingelassenseins haben auch Erwachsene, die immer schon auf sich selbst gestellt waren. Auch Männer, die im Berufsleben vermeintlich ihren Mann stehen, sieht man oft diese Hilflosigkeit nicht an. Meist sind es Männer, die auf diese Weise den Schutz der Ur-Mutter bei ihrer Frau suchen. Solche Männer trifft eine Trennung ins Mark.

Wir werden von einer Trennung überrollt. Empfinden sie als Verrat an unserer so sicher geglaubten Beziehungswelt. An dieser scheinbar letzten Sicherheit vor dem Tod. Deshalb glauben wir die Scheidung wäre wie Sterben. Deshalb fühlen wir uns existenziell bedroht, drohen dem Partner sogar mit Selbstmord und Gewalt, wenn diese totale Bedrohung unseres Lebens nicht total zurückgenommen wird.



*Solange wir zusammenhalten,  
ist alles gut.*

*Solche Männer trifft eine  
Trennung ins Mark.*

*Ich brauche dich so sehr wie  
meinen Atem.*

Vielleicht ist es möglich beim ersten Mal mit Druck, unserer gespielten Hilflosigkeit, oder mit Macht, die Frau/den Mann wieder in die Ehe zurückzudrängen. Wir werden erst unseren Frieden finden, wenn wir daran gehen, unsere Wunden, die möglicherweise aus unserer Kindheit stammen, zu heilen.

In der Verliebtheit sagen wir: »Nur mit dir kann ich überleben...«. »Ich brauche dich so sehr wie meinen Atem zum Leben...«. In der Lebensbeziehung danach raubt uns diese Einstellung die Kraft erwachsen zu werden. Diese Haltung tötet die Beziehung auf lange Sicht. Das hält kein Partner lange aus. Ein Lösungsweg beginnt genau da, wo Veränderung weh tut.

Eine Lösung finden wir, wenn wir sehen, wieviele Männer und Frauen nach der zerbrochenen Beziehung weiterleben in dem nicht endenden Vorwurf an den gegangenen Partner: »Du hast mein Leben zerstört.« »Du bist Schuld, dass es mir so schlecht geht, ich bin unschuldig.« Das ist ein Kindergefühl. Wir fühlen uns dann klein und nicht erwachsen.

Die Zeiten haben sich verändert. Ich bin nicht mehr dieses Kind von damals, das damals hilflos war. Ich bin älter geworden und kann mir überlegen, ob ich dieses Gefühl noch brauche. Oder was ich damit erreichen will. Dieses Gefühl verhindert Veränderung. Ich kann auch versuchen so zu bleiben, kindlich unschuldig, indem ich denke: »Mein Ex-Partner ist jetzt auch da draußen bei den Bösen. Jetzt bin ich ganz allein.«

Ich suchte eine heile, beschützte Beziehung in der Ehe. Viele haben dieses Gefühl heute. Ein Erklärungsmodell ist: Männer und Frauen haben nicht aufgehört, Kind zu sein. Wir sind in manchen Aspekten unseres Seins noch Kinder. Manchmal ist es auch schön sich noch wie ein Kind freuen zu können. Das tut mir gut, deshalb behalte ich es. Es ist gut, den Anschluss an die eigene Kindheit zu bewahren. Es soll nicht die gute Verbindung zu meinem Kindsein verändert werden. Aber werden Sie sich der Verhaltensweisen, Muster, Gefühle bewusst, die Sie unmündig halten. Es kann von mir, dem betroffenen Lesenden hinzugefügt werden: »Jetzt ist meine Kindheit vorbei, ich bin erwachsen und verhalte mich in dieser Trennungssituation verantwortlich.«

Ein guter Anfang ist, die Eltern so zu lassen wie sie sind und selbst die Verantwortung für sich zu nehmen. Denn als Kinder übernehmen wir manchmal aus Liebe für die Eltern Schweres. Manche Kinder wollen damit das Schwere den Eltern nicht zumuten. Sie erleben die Eltern als schwach und klein. So können Kinder von den Eltern nicht nehmen. So kommen sie von den Eltern nicht los und können selbst nicht erwachsen werden. Sie bemitleiden die Eltern für ihr Sosein, machen die Eltern für ihr eigenes Unglück verantwortlich. Manchmal trennen sich große Kinder dann im Hass von ihren Eltern oder Partnern.

*Jetzt bin ich ganz allein.*

**Kinder wollen ihre Eltern  
gross, nicht gleich.**

Bert Hellinger

*Männer und Frauen haben  
nicht aufgehört, Kind zu sein.*

Die gute Lösung, die Bert Hellinger anbietet ist: Das Kind gibt die Bürde an Vater und Mutter mit Achtung zurück. Dies kann in einer Aufstellung geschehen aber auch in einem Ritual, in dem der betroffene Mensch einen schweren Gegenstand z. B. ein Stein, in seiner Vorstellung (oder praktisch an einen Stellvertreter) Vater und Mutter zurückgibt. Vielleicht mit den Worten: »Das war nicht meine Last, ich gebe sie dir wieder zurück.« Entlasten wird dieses Ritual nur, wenn die innere Haltung mit dem äußeren Tun übereinstimmt und die Methode vom »Anwender« angenommen werden kann.

**Jetzt ist meine Kindheit  
vorbei, ich bin  
erwachsen und verhalte  
mich in dieser  
Trennungssituation  
erwachsen.**



***Zum Erwachsenwerden des Mannes  
gehört die Initiation.***





*Andere Männer erzählen mir...*

Viele Ureinwohner und unsere eigenen Vorfahren haben ihre Jugend rituell abgeschlossen. Wir können lernen, wie sie damit umgegangen sind. Männer lieben Rituale, um eine Zeit symbolisch zu beginnen oder zu beenden. Zum Erwachsenwerden des Mannes gehört die Initiation. Sie ist der Abschluß der Kindheit. Der Beginn des Mannwerdens. Dieser Prozess dauert ein Leben.

Brauchen Frauen Initiation? Ich glaube, dass Mädchen/Frauen durch Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und die Liebe zum geborenen Kind eine natürliche, sich selbst vervollständigende Initiation erfahren. Diese natürliche Initiation betrifft den mütterlichen Aspekt des Frauseins. Sicherlich würde eine auf die weibliche Art abgestimmte Initiation, z. B. eine Weitergabe von Erfahrungen durch ältere Frauen das Zusammenleben von Frauen und Männern erleichtern.

*Zum Erwachsenwerden des Mannes gehört die Initiation.*

## FÜR MÄNNER GESCHRIEBEN

Natürlich bleiben die schönen und die schweren Kindheitserlebnisse da. Ich gehe in der Initiation einen von anderen Männern begleiteten Schritt ins Mannwerden. Andere Männer erzählten mir, dass es ihnen ähnlich ging, dass sie noch viel größere Schwierigkeiten hatten als ich.

Andere Männer erzählten mir damals, vor langer Zeit, von einem, der keine Initiation hatte und als großes Kind weiterlebte:

»Es war einmal ein Mann, der suchte als erwachsenes Kind Schutz bei einer Frau. Dafür bekam er von ihr Verachtung in vielen Lebenslagen. Um diese Verachtung aushalten zu können und zu überspielen, musste der kindliche Mann mit viel Macht hantieren. Macht, die er gegen seine aufsässigen Kinder missbrauchte. Macht, die er gegen seine Frau missbrauchte. Macht, die er gegen seine Kollegen/Innen missbrauchte. Macht, die er als Führer missbrauchte.

Im Gebrauch dieser dunklen Seite der Macht war der Mann unglücklich und starr, selbst bei seinen Freunden nur geliebt, wenn er diese ›Als-ob-‹-Stärke zeigte. Tief innen war er unglücklich, hilflos. Doch es gab einen Weg für diesen Kindermann, der verlassen von seiner Frau, zurückblieb...

*Männer lieben Rituale.*



Zuerst suchte er Verbündete, dann versuchte er es mit Freunden, die alle Rechtswege kannten. Aber er sah: Je weiter er diesen Weg ging, desto weiter entfernten sich seine geliebte Ex-Partnerin und seine Kinder von ihm. So ließ er die Freunde des Rechtsweges und die falschen Verbündeten ihren Weg allein gehen.

Was ihn am meisten störte an sich: Er wollte kein Kindermann mehr sein. Er wollte ein richtiger Mann werden. So suchte er viele Jahre, aber er fand niemanden, der ihm noch sagen konnte, wie Männer einmal waren. Er fand nur Kindermänner und Frauen, die Kindermänner gekannt hatten und sie dafür verachteten.

Da erwachte der Kindermann aus einem tiefen, Angst einflößenden Traum. Von dem blieb etwas Wichtiges: Wir Männer müssen uns selbst helfen! Wir lassen uns nicht mehr von Generälen und Politikern in Kriegen missbrauchen. Wir lassen uns nicht mehr von Frauen verachten. Wir lassen uns nicht mehr von unseren Kindern auslachen. Wir beginnen wieder von vorn. Wir erinnern uns an den Ur-Mann in uns, der uns führen kann.«

Unser Anteil ist, wir lassen uns: verachten, verlachen, missbrauchen und reagieren dann mit Gewalt. Unser Job ist es, hinzuschauen und Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen. Die Frage ist auch, was machen wir statt dessen? Gehen wir nach vorn in unsere Veränderung. Jeden Tag neu.

*Mann werden dauert ein Leben.*



*Gehen wir nach vorn,  
jeden Tag neu.*

*Tief innen war er unglücklich,  
hilflos.*



*Dann kann neue Liebe nur  
schwer wachsen.*

*Alte Bindungen  
enden und heilen  
durch Lassen.*

## ALTE UND NEUE BINDUNGEN

Wenn sich eine lange Beziehung trennt, wenn die Liebe gegangen ist, wenn es nichts mehr Schönes gibt, wenn die Partner sich nur noch anöden, wenn kein sichtbarer Grund für ein Zusammenbleiben mehr besteht, bleibt trotzdem eine tiefe Bindung.

Diese Bindung entstand durch die körperliche und seelische Liebe, die zusammen gelebt wurde. Diese Bindung ist ein tiefes, festes Band, das durch eine Scheidung nicht getrennt wird. Dieses Band verbindet nicht den äußeren Partner mit mir, sondern den inneren Partner, das Bild, das ich von ihm in mir trage. Wie er/sie auf Situationen zu reagieren pflegt oder die Art zu sprechen, die Vorlieben und Abneigungen, der Tonfall, besondere Bewegungen, etc.

Es ist wichtig diese Bindung an den vorherigen Partner zu würdigen und anzuerkennen. Von mir und von meinem neuen Partner. Sonst wendet sich die Kraft unserer vergangenen Beziehung gegen unsere jetzige Partnerschaft. Dann kann neue Liebe nur schwer wachsen.

Anerkennen der vorherigen Bindungen bedeutet, was zwischen mir und dem vorherigen Partnern war, ohne Wertung zu sehen. Alte Bindungen enden und heilen durch Lassen. Nicht durch Hadern mit dem, was war. Sie heilen durch Anerkennen.

Jeder hat genug damit zu tun, seine eigenen Bindungen in sich zu heilen. Und doch ist die Versuchung sehr groß, den Splitter im Auge des anderen zu sehen, aber das eigene Brett vor dem Kopf nicht.

Es ist leichter, den bisherigen Partner im Streit zu verlassen. Damit bleibt Unerledigtes übrig. Damit ist diese Beziehung noch nicht zu Ende. Die Partnerschaft im Frieden zu beenden braucht Zeit, die Achtung vor sich und dem anderen und den Willen auf das Ganze zu schauen.

Es finden sich immer genug Gründe, warum er/sie so »saublöd« war. Hilft es? Stimmt es? Oder ist es nur die emotional starke Gewichtung einer bestimmten Zeit der Beziehung? Nur die Sicht auf Teilaspekte des anderen Menschen erlaubt Ablehnung. Es gibt immer Seiten beim anderen, die Sie noch lieben oder sehr geliebt haben.

Sehen Sie das Ganze, ihr ganzes Leben, das des Partners oder Ex-Partners. Schauen Sie auf unser Eingebundensein im Leben, auf Geburt und Tod. »Trennung in Liebe« erfordert die Auseinandersetzung mit mir und meinen Anteilen, nicht das Aufzählen der Fehler des anderen Menschen!

*Schauen wir auf den ganzen Menschen.*



*Es ist leichter,  
den bisherigen  
Partner im Streit  
zu verlassen,  
als sich in Frieden  
zu lassen...*