

# Trennung in Liebe

Gerade nach Weihnachten und Silvester zerbrechen viele Beziehungen. Doch trotz Wut und Trauer können Paare einen Weg finden, fair auseinanderzugehen – weil sie noch immer viel verbindet

REDAKTION: **STEPHAN HILLIG**

**D**

Den Heiligen Abend vor knapp vier Wochen hat Mathias Voelchert mit seinen beiden erwachsenen Kindern und deren Mutter gefeiert. Eigentlich nichts Ungewöhnliches. Doch der 63-Jährige lebt nicht mehr mit der Frau zusammen, mit der er diese Familie gegründet hat. 20 Jahre waren die beiden ein Paar. „Ich war einer von denen, die sagten: ‚Trennen tun sich nur die anderen‘“, erzählt der Systemische Coach und Leiter der „Familienwerkstatt“ in München (mehr Infos unter [www.familylab.de](http://www.familylab.de)). Er hatte sich geirrt.

Damals, 1996, arbeitete Voelchert noch als Betriebswirt in der Textilbranche, spürte

aber immer stärker, dass dieser Beruf nicht der richtige für ihn war. Auch sein Ehe- und Familienleben empfand er zunehmend als Hemmschuh. „Ich war damals nicht mehr der Vater, der Mann, der ich sein kann. Es ging so nicht mehr weiter“, erinnert sich Voelchert.

Ähnliche Zweifel nehmen Paare und Partner gerade jetzt, kurz nach Weihnachten, dem Fest der Liebe, und Silvester, besonders intensiv wahr: Passen wir noch zusammen? Lässt mir unsere Beziehung genug Freiraum? Wollen wir beide noch in die gleiche Richtung? Was verbindet uns – außer den erwachsenen Kindern? Mathias Voelchert erinnert sich noch genau an den Moment, als er seiner ersten Ehefrau seine Bilanz präsentierte. „Es gingen 20 intensive Jahre zu Ende. Das hat mich emotional →

balance : beziehung



umgehauen. Die Trennung war der Wendepunkt in meinem Leben“, sagt er offen. „Es gab zwischen uns aber auch diese stillschweigende Übereinkunft, dass wir uns und den Kindern nicht schaden wollten.“ Kein Rosenkrieg, kein zäher Rechtsstreit ums gemeinsame Vermögen oder Sorgerecht: „Das heißt aber nicht, dass heute alles heil ist; auch nicht an Weihnachten. Es gibt viele Differenzen zwischen uns, aber keine offenen Rechnungen mehr.“

**D**as Statistische Bundesamt in Wiesbaden zählte 2013 in Deutschland 169 833 Scheidungen. Noch immer auffallend viele im „verflixten“ siebten Ehejahr. Gleichwohl hat sich die Zahl der Ehen, die nach 26 oder mehr Jahren getrennt wurden, seit 1993 fast verdoppelt, auf 24 300. Unabhängig vom Zeitpunkt nimmt sich aber wohl kein Paar gezielt vor, erbittert gegeneinander zu kämpfen. Warum passiert es dann trotzdem so oft?

„Natürlich ist die Versuchung groß, auf den anderen draufzuhauen“, sagt Mathias Voelchert, der seine eigene Scheidung in einem Buch verarbeitete („Trennung in Liebe“, Kösel, 208 Seiten, 19,95 Euro). Darin vergleicht er sie mit einem „kleinen Tod“. „Wir haben uns für eine andere Person total geöffnet, und dann zählt das alles nicht mehr“, ergänzt er im Gespräch. „Das verletzt uns zutiefst, stellt alles infrage.“

Bei so überwältigenden Gefühlen gehe jeder, nicht nur Verlassene, instinktiv zum Gegenangriff über. Das Verbindende der Liebe wird verdrängt von einem zerstörerischen Hass. „Dieser Impuls steckt in uns allen“, erklärt Voelchert. „Aber Paare können es schaffen, sich gegen dieses Zerstörerische zu verbünden, sich ihm widersetzen.“

Eine Herkulesaufgabe, der sich offenbar immer mehr Paare in Deutschland stellen. „Der Trend geht eindeutig hin zur fairen Trennung“, sagt Voelchert. Eine Möglichkeit: die Mediation. Dabei suchen Partner mithilfe eines unparteiischen Dritten gemeinsam nach einer Lösung. Anders als in der Ehe- oder Paarberatung, wo eher das Psychotherapeutische im Vordergrund steht. „Mediatoren verfügen zwar über therapeutisches Wissen und können tiefer liegende psychische Probleme erkennen. Ihre Behandlung gehört aber nicht in die Mediation“, erklärt Sosan Azad, Sprecherin des Bundesverbandes Mediation in Berlin (siehe Interview auf Seite 82).

Seit 2012 ist das Verfahren auch gesetzlich geregelt. Paare ohne Anspruch auf Prozesskostenhilfe zahlen 80 bis 250 Euro pro Stunde und Person. „Wir verzeichnen einen enormen Zuwachs“, sagt Azad. Ein Prozess ziehe sich oft über Jahre hin. Solange könne die Trennung gefühlsmäßig





nicht vollzogen werden: „Eine Mediation dauert dagegen in der Regel selten länger als drei Monate, und ihr oberstes Ziel lautet: keine Verlierer.“

**A**uch Mathias Voelchert sieht darin den entscheidenden Schritt. „Das Paar löst sich davon, mit dem Finger auf den anderen zu zeigen“, erklärt der Fachmann. „Beide Partner können sich stattdessen fragen: Was ist mein Anteil? Was kann ich tun? Wie habe ich mich verändert, dass der andere auf mich so reagiert?“ Selbst-Reflexion statt Rosenkrieg also. „Der schwierigste Schritt“, sagt Voelchert, jeder müsse ihn für sich gehen. Allein oder mithilfe eines Coaches oder Therapeuten. „Ich kann den anderen nicht dazu zwingen“, so Voelchert, „kann aber sagen: ‚Ich brauche Beratung und bitte dich, mitzukommen.‘“ So ein offenes Ge-

## Für das Gelingen einer Liebe gibt es kein Patentrezept. Leider auch nicht, um deren Ende gut zu überstehen

sprach könne viel in Bewegung bringen. „Nicht ‚Wie geht’s?‘ – ‚Danke, gut‘, sondern beide Partner zeigen einander, wie es in ihnen aussieht – auch wenn sie selbst noch nicht wissen, warum –, ohne damit beim anderen etwas erreichen zu wollen.“

Das Umfeld sei in diesem Fall kein guter Ratgeber: „Auch diese Menschen suchen einen Schuldigen, verbünden sich mit dem einen oder dem anderen – alles erlaubt, alles menschlich –, aber keine gute Hilfe.“ Eine Schulter zum Anlehnen oder Weinen tut gut. Wir sollten sie annehmen. Kritisch wird es jedoch, wenn Trost mit guten Ratschlägen oder Ferndiagnosen à la „Die hat doch mit jedem Kerl geflirtet“ oder „Der hat doch nur ‚ne Haushälterin gesucht“ gepaart wird. Wie für die Liebe existiert auch für ihr Ende kein Patentrezept. Jedes Paar muss seinen Weg finden. „Daher wehre ich mich auch gegen den Begriff ‚gescheiterte Ehe‘“, sagt Voelchert. „Alle Paare tun ihr Bestes.“ Ein antiquiertes, schwer erreichbares →

# OPTIMAL GEWASCHENE LUFT FÜR GESUNDHEIT UND WELLNESS

8 VON VIELEN GRÜNDEN WARUM SIE EINEN VENTA BRAUCHEN

**NEIN ZU**



**ERKÄLTUNGEN**

**JA ZU**



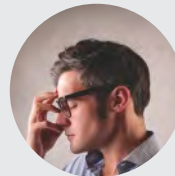
**REINER LUFT FÜRS BABY**



**FILTERMATTEN**



**WELLNESS FÜR DIE HAUT**



**KOPFSCHMERZEN**



**GESUNDEN PFLANZEN**



**KONZENTRATIONS-PROBLEMEN**



**OPTIMALEM SCHUTZ FÜR MÖBEL UND FUSSBÖDEN**



ab € 169,- (UVP)

Weitere Infos und 14-Tage Test

☎ 0751 5008-88

[www.venta-luftwaescher.de](http://www.venta-luftwaescher.de)

**venta**  
**LUFTWÄSCHER**  
*Das Original*

INTERVIEW

## „Keine Verlierer“

Paare in der Krise wenden sich immer öfter an einen Mediator. Verbandssprecherin Sosan Azad erklärt, wie so ein Unparteiischer helfen kann

**vital: Jede dritte Ehe endet hierzulande vor Gericht. Ist es da für eine Mediation nicht schon zu spät?**

**Sosan Azad:** Keineswegs. Auch viele Familienrichter empfehlen Paaren mittlerweile, ihre Enttäuschungen und Verletzungen nicht im Gerichtssaal zu bearbeiten, sondern stattdessen im Rahmen einer Mediation eine Lösung zu finden.

**Ist das eine Auflage?**

Nicht wenige Paare interpretieren die Worte eines Richters so. Eine Mediation ist aber grundsätzlich freiwillig und keine Auflage.

**Wie arbeitet ein Mediator?**

Mediatoren arbeiten unter zwei wichtigen Voraussetzungen: Erstens vertrauen sie darauf, dass Menschen selbst Lösungen für ihre Probleme finden können. Sie sehen aber auch, dass es Gründe geben kann, diese Verantwortung an eine andere Instanz abzugeben; Verlustängste zum Beispiel. Zweitens beraten sie offen



**Sosan Azad**

ist seit 2001 Mediatorin und Sprecherin des Bundesverbands Mediation in Berlin. Infos unter [www.bmev.de](http://www.bmev.de) oder Tel. 030/43 57 25 30

und so, dass sich kein Beteiligter als Verlierer empfindet. Die Mediationsvereinbarung wird erst unterzeichnet, wenn beide Partner einverstanden sind. Hält sich einer nicht daran, kann der andere klagen.

**Was wird vereinbart?**

Alle strittigen Punkte, die bei einer Trennung auftreten können: Wer sieht wann die Kinder? Wie wird das gemeinsame Vermögen geteilt? Es kann auch vereinbart werden, dass ein Partner therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt.

**Bestimmt nicht einfach.**

Nein. Eine Mediation ist kein normales Gespräch. Sie kann ein schmerzhafter Prozess sein. Dennoch ist die Motivation bei vielen Paaren hoch, erst recht, wenn gemeinsame Kinder involviert sind.

**Wie verändern sich Paare durch die Mediation?**

Die gegenseitige Empathie kehrt zurück. Sie reden wieder miteinander, nehmen sich ganz anders wahr. Im besten Fall bringt eine Mediation alte Verhaltensmuster so ins Wanken, dass das Paar für sich ein neues „System“ findet. Familienrichter berichten uns, dass Paare nach der Mediation auch vor Gericht deutlich kooperativer werden.

Beziehungsideal sorgt jedoch dafür, dass vielen das gemeinsam Geleistete und Erreichte nicht anerkennenswert erscheint. „Bis dass der Tod euch scheidet“, heißt es nach wie vor bei vielen Trauungen. Diverse Filme, die Werbung und eine noch immer recht konservative Familienpolitik – Stichwort Betreuungsgeld oder Ehegattensplitting – verstärken diese illusorische Erwartung noch, dass jedes (Ehe-)Paar ein Leben lang zusammenbleiben kann. Und muss.

Dieses Ideal lässt völlig außer Acht, dass Menschen sich zeitlebens verändern“, kritisiert Voelchert. „Jedes verliebte Paar hat das Ziel, möglichst lange zusammenzubleiben. Wir müssen aber davon wegkommen, diese bloße Absicht als Garantie oder Blankoscheck zu sehen.“ Wer sich weiterentwickelt, kann sich eben auch auseinanderentwickeln. Diese Einsicht tut weh, aber sie öffnet auch Raum für etwas Neues. „Sie nimmt einer Trennung das Apokalyptische“, sagt Voelchert. Das hilft vor allem Frauen, die am Ende einer Beziehung häufig das Gefühl haben, vor dem Nichts zu stehen.

Sich der eigenen Beziehungsrealität zu stellen, hat noch einen weiteren wichtigen Effekt. „Das Erhaltende wird gestärkt“, sagt Voelchert. Die geteilte Lebenszeit mutiere nicht zum Kanonenfutter, sondern bleibe das, was verbindet. „Und für gemeinsame Kinder bleibe ich ohnehin die Mutter oder der Vater, egal, ob ich neue Beziehungen beginne oder nicht.“

Doch in erster Linie, so der Experte, sollten wir in unserem eigenen Interesse eine faire Trennung anstreben. „Ich habe mich nicht wegen meiner Frau getrennt, sondern wegen mir“, sagt Voelchert. „Jeder sollte für sich eine faire Trennung wollen, die ihn nicht auszehrt und nicht zu der Erkenntnis bringt: ‚Nie wieder! Dann bleibe ich lieber Single.‘“ Wem wir nah waren, behält so einen Platz in unserem Herzen – und dann öffnet es sich für eine neue Liebe. Vielleicht ja schon nächstes Weihnachten.