

Stolpersteine in der Beziehung – wie weiter

Wenn in einer Partnerschaft Liebe, Intimität, Zuverlässigkeit und Nähe verletzt wurden, bereitet es Mühe, miteinander zu sprechen, sich für das, was tatsächlich wirkt, zu interessieren und sich berühren zu lassen. Frustration macht sich breit, die Herzen gehen zu, man fühlt sich nicht gesehen, verinnerlichte Erfahrungen und Konzepte werden auf den Partner übertragen. Man traut sich nicht alte oder bestehende Konflikte zu thematisieren, sich zuzumuten oder Zumutungen wahrzunehmen. Manchmal werden Grundbedürfnisse nicht geäußert. Der Partner sollte so sein wie man ihn braucht. Kurz gesagt, Trennendes macht sich breit.

Wenn das Interesse und die Zuneigung zueinander noch da sind, gibt es in Beratungsgesprächen die Möglichkeit, Fähigkeiten weiterzuentwickeln, die eine erfolgreiche Partnerschaft unterstützen. Es geht darum, Einflüsse und Faktoren, die die Liebe belasten, herauszuarbeiten und zu bearbeiten im Sinne von „Lernen“ miteinander zu wachsen. Ein wesentliches Anliegen in der Paararbeit ist es, zu verstehen, was wie zusammenwirkt und Neues dazuzulernen. Es geht um Lösungen mit Blick auf Ereignisse innerhalb der Partnerschaft die belastend und verletzend waren. Wo die Balance von gegenseitigem Nehmen und Geben nicht mehr spielt. Wo beide sich einander nicht mehr ebenbürtig fühlen.

Genügt die Liebe, die ein Paar zusammengeführt hat auf Dauer? Wenn sich ihre Wege nicht mehr verbinden lassen? Wenn von beiden Partnern immer mehr von früher Verborgenen zum Vorschein kommt? Von ihrem besonderen Schicksal, von ihrer besonderen Bestimmung?

Die Partnerschaft ist eingebunden in ein Umfeld, das sich erst mit der Zeit immer deutlicher zeigt. Beide Partner haben Wurzeln, die weit zurückreichen in die eigene Herkunftsfamilie. Jeder bringt etwas ande-

res mit an Gewohnheiten, Normen, Wertvorstellungen, Glauben, Kultur. In seiner Herkunftsfamilie ist er/sie gewachsen, wurde gefördert und auch eingeschränkt.

Dass zwei Partner das, was sie an ihre Herkunft bindet, achten können - auch gegenseitig - sich aber auch davon lösen können, wäre Voraussetzung um der jetzigen neuen Partnerschaft Vorrang zu geben. Manchmal sind es auch frühere Beziehungen, die nicht geachtet und gelöst sind.

Wie weit die Bindung an Früheres, aus der eigenen Herkunftsfamilie und der eigenen Vorgeschichte, für die Zukunft eine Rolle spielt, gesehen werden kann und vielleicht gelöst werden kann, entscheidet oft darüber, wie sich eine Beziehung weiterentwickelt oder wie sie getrennt wird.

Worauf kommt es an, dass es gut weitergehen kann?

Auch wenn für ein Paar ihre Beziehung zu einem Ende kommt, möchten meistens beide Partner, dass es für sie selbst und besonders für ihre Kinder, trotz Trennung und Scheidung gut weitergeht.

Ist für Beide oder einen Teil des Paares eine Trennung unausweichlich, ist es wichtig, anzuerkennen dass das im Grunde eine sehr schmerzhaft Erfahrung ist. Dabei zeigt sich, was Bindung bedeutet und wie tief sie geht. Um sich zu trennen muss die Bindung gefühlt und anerkannt werden. Oft verdeckt die Suche nach Schuld und der gegenseitige Vorwurf, die Trauer und den Schmerz der Trennung. Wenn dieser Schmerz zugelassen, die Trennung „verschmerzt“ werden kann, entsteht ein wohlwollendes Sich-Lassen. Damit wird die Verbindung der Partner nicht aufgehoben, sondern bekommt ihren Platz. Jetzt kann man sich in gegenseitiger Achtung trennen und alles, was zu regeln ist, gut regeln.

In Elternschaft verbunden

Es ist eine der schwersten Aufgaben eines Elternpaares, wenn die Liebesbeziehung

erloschen ist, dennoch für ihre Kinder gute Eltern zu sein.

Wenn beide Eltern zu den Folgen ihres eigenen Verhaltens stehen, braucht das Kind nichts von dem, was allein die andern angeht, für sie zu übernehmen und ist frei für seine Entwicklung. Ein Kind muss beide Eltern lieben dürfen. Wenn Eltern das wissen und immer wieder versuchen, tun sie das Beste für ihre Kinder und bleiben in Elternschaft verbunden. Vielleicht hilft ihnen das Elternsein die frühere Liebesbeziehung zu achten. Alle, die zur Familie dazugehören, dürfen dazugehören und werden geachtet.

Dass das Verbindende aus einer Beziehung nicht zerstört werden muss, eine Trennung aber trotzdem vollzogen werden kann, ist ein schwieriger Prozess.

Der folgende Text wäre ein Modell für eine hilfreiche Ausrichtung in diesem Prozess:

„(Anrede), ich nehme von dir, was du mir gegeben hast. Ich werde es in Ehren halten.

Es war eine ganze Menge und ich danke dir dafür.

Für das, was schief gegangen ist, übernehme ich meinen Teil der Verantwortung, und ich überlasse dir an deinem Teil deine Verantwortung.

Ich achte und würdige dich als Vater/Mutter unserer gemeinsamen Kinder, und ich werde, soweit es an mir liegt, weiter mit dir zu ihrem Wohl zusammenarbeiten.

Als Partner/Partnerin nehme ich Abschied von dir. Leb wohl! Geh du deinen Weg so wie ich jetzt meinen Weg gehen werde.“

Das Team der Ehe- und Familienberatung Bern