

Plädoyer für eine neue Trennungskultur!

- Text von Véronique Gietz

Hand aufs Herz, was passiert da jetzt gerade in Ihnen, bei diesem Titel? Haben Sie überhaupt Lust, den Artikel zu lesen, oder möchten Sie lieber sofort zum nächsten übergehen?

Ich habe mir jedoch etwas dabei gedacht, genau diesen Artikel mit diesem Titel zu schreiben – und es würde mich freuen, wenn Sie dabeibleiben - wenn mein Plädoyer zum Thema „Trennung“ etwas verändert: in unseren Köpfen, in unserem Handeln und somit in der Gesellschaft.

Was bedeutet das Wort „Trennung“ überhaupt? Im Duden finden sich folgende Beschreibungen: das Trennen, das Getrenntsein, die Aufhebung einer Lebensgemeinschaft, die Auflösung einer Beziehung, ...

Noch mehr Synonyme bieten sich an: Abschied, Weggang, Scheiden, Abwendung, Bruch, Distanzierung, Zerwürfnis, Aufgabe, Verzicht, Isolation, ... Sie klingen alle recht negativ, sie bedrücken, machen Angst. Sie fühlen sich nicht wirklich gut an, oder?

Ich frage mich, warum ich nirgendwo Worte finde wie: Chance, Hoffnung, zu sich stehen, Freiraum, Liebe, Erfüllung, Respekt, Freundschaft, Ehrlichkeit, neuer Weg, ...

Kein Wunder, prägen uns doch in dieser Thematik viele Glaubenssätze, Werte und Regeln aus System oder Gesellschaft. Trennung ist immer noch nicht gesellschaftskompatibel. Wie heißt es doch vorm Traualtar: „Bis dass der Tod euch scheidet“!

Vielleicht setzen Sie sich einfach mal hin und schreiben die Sätze auf, die Ihnen zu Trennung oder Scheidung aus Ihrer Familie in Erinnerung bleiben. Könnten sie in etwa so lauten?

- Wer A sagt, muss auch B sagen!
- Auch ich bin geblieben, für euch! (Satz einer Mutter zu ihrer Tochter)
- Liebe, was ist das schon? Das wird oft überschätzt.
- Du bringst Schande über unsere Familie!
- In unserer Familie trennt man sich nicht!

Dies sind auch Aussagen, die ich in meiner Praxis häufig höre. Und die verheerende Folgen haben können: denn wir möchten die Zugehörigkeit zu unserem System „Familie“ nicht aufs Spiel setzen. Wir haben Angst vor der Ausgrenzung, wir schämen uns und fühlen uns schuldig, versagt zu haben: „Ich habe es nicht hingekriegt“ - „Ich habe es nicht verdient, geliebt zu werden“ - „Ich wollte, dass meine Eltern stolz auf mich sind“ - „Meine Mutter ist doch auch geblieben“, ...

Und dann ist da noch die Schuldfrage. Wer ist schuld? Gibt es überhaupt einen Schuldigen? Geht eine Trennung nicht auch ohne diese Schuldfrage?

Es ist wesentlich zu verstehen, dass Schuld es uns ermöglicht, unsere Wut, unsere Enttäuschung, gar unseren Hass auf jemanden zu richten. Sie gibt uns die Berechtigung, den Anderen – nein, wir sprechen nicht mehr vom Partner, vom Mann oder der Frau, die wir geliebt haben – zu demütigen, als Buhmann/-frau hinzustellen, die Verantwortung des Scheiterns aufzudrücken. Die Schuld hat ihre Daseinsberechtigung: sie macht es leichter, sie bringt einen Täter und ein Opfer hervor. Und manchmal sichern wir uns so auch die Berechtigung zu gehen.

In meinen Aufstellungen sehe ich oft, was all das mit der Seele macht. Ich sehe die Loyalitäten und Verstrickungen, ich sehe auch die Anmaßung. In der Paarberatung begegnen mir Kampf, vernichtende Worte oder Sprachlosigkeit, Anschuldigungen und Gerangel um Haus, Kinder und Geld.

STOP JETZT!

Zeit für eine neue, veränderte Sicht auf Trennung. Ich plädiere dafür, diese alten, verstaubten und belastenden Trennungsrituale hinter uns zu lassen. Erschaffen wir eine neue „Trennungskultur“ - für uns und für unsere Nachkommen!

Wie viel würde sich verändern, wenn Paare die Einsicht hätten, dass es das Recht eines jeden Menschen ist, in Liebe zu leben, sich weiter zu entwickeln, gut für sich zu sorgen und frei zu sein, einen anderen, neuen Weg einzuschlagen. Dass die Verletzungen, die Traumata, die wir in uns tragen, nur selten etwas mit dem Partner zu tun haben. Dass wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen können.

Wenn Paare verstehen würden, dass es allein die Paarbeziehung ist, die aufgehoben wird. Dass die Elternbeziehung ein Leben lang bestehen bleibt. Wieviel besser könnte es unseren Kindern dann gehen. Sie wären nicht länger „Waffe“ oder „Druckmittel“. Und diese Kinder müssten sich nicht für oder gegen ein Elternteil entscheiden, sie hätten keinen Loyalitätskonflikt und müssten auch nicht Vermittler sein. Sie bräuchten keine Symptome zu erzeugen, damit beide Eltern sie sehen und beide sie lieben.

Wie respektvoll würden Paare miteinander umgehen, wenn sie sich aus Liebe letztendlich auch freigeben! Wenn „Dankbarkeit“ zum neuen Schlüsselwort wird!

Wirkungsvolle Sätze könnten dann sein:

- „Ich danke dir für alles, was du mir gegeben hast. Es war viel, und ich behalte es gerne.“
- „Das, was ich dir gegeben habe, darfst du gerne behalten.“
- „Dir verdanke ich diese wundervollen Kinder.“
- „Ich übernehme meinen Teil der Verantwortung am Scheitern unserer Beziehung und deinen Teil lasse ich bei dir, in Frieden.“

Jeder Mensch, der die eigenen Verletzungen akzeptiert, sie anschaut und in die Heilung bringt, ist erwachsen. Er schaut auf sich in Liebe und kann somit auch den Partner in Liebe und in Frieden loslassen. Er übernimmt für sich Verantwortung, gibt den Anderen frei und wünscht ihm nur das Beste auf seinem neuen Weg. Beide tragen den Schatz der Liebe und der Dankbarkeit in sich. Sie schauen auf ihre Kinder, und können ihnen sagen: „In dir, meine liebe Tochter, mein lieber Sohn, liebe ich den Papa, die Mama“.

Dies macht alle frei – den Mann, die Frau und die Kinder, und schafft Platz für Neues!

Trennung war früher ein Tabuthema und ist es auch heute in manchen Familien noch. Eine Trennungskultur braucht Zeit und Raum um sich zu etablieren, um gesellschaftsfähig zu werden. Heutzutage haben viele Menschen eine veränderte Sicht auf das Paar und die Familie. Dies führt zu schnelleren Veränderungen, zu Trennungen und Neugestaltung in Form von Patchwork-Familien. Trennung als Chance, wenn wir das verstehen und bereit sind, die Verantwortung für unser Tun zu übernehmen, dann kann sich in den kommenden Jahren eine respektvolle und ehrliche Trennungskultur entwickeln.