

Wohin soll die Reise gehen? – Paartherapie und Trennungsthemen

Martin Brentrup

Zusammenfassung

In diesem Artikel möchte der Autor unterschiedliche Aspekte des Themas Trennung in Paartherapien beschreiben. Er betont einen offenen und sensiblen Umgang mit Ängsten und Enttäuschungen. Konkret werden therapeutische Rolle, Haltungen, Settings und Interventionen wie Rituale dargestellt.

In Paartherapien spielt das Thema Trennung eine vielfältige Rolle. Die Beziehung wird hinterfragt, Wünsche nach Veränderung werden geäußert und es ist zu klären, wer etwas davon umsetzen kann. Es geht um Möglichkeiten und Unterschiede, die die Balance von „Wir und Ich“ in der Verbindung betreffen. Das berührt direkt die Frage des Zusammenhaltes. Außenbeziehungen stellen Grenzen in Frage, neue Erfahrungs- und Beziehungsräume werden erkundet, Entwicklungen angestoßen.

Paartherapien scheinen darüber hinaus immer mehr zu einer Art Ritual der Trennung zu werden. Willi et al. (2000) beobachten, dass ca. 40% aller Paartherapien in Trennungen münden. Partner nutzen die Paartherapie nicht nur zur Klärung, sondern wie in einem Ritual direkt zur Trennung („Jetzt haben wir alles versucht“). Dazu passt die Einschätzung (Willi et al. 2000), dass Paartherapien „effektive Einzeltherapien“ seien, in denen die individuelle Entwicklung gefördert werde, manchmal überfordert das Gemeinsame auch die Flexibilität des anderen. PaartherapeutInnen sind konfrontiert mit Enttäuschungen, Trennungsängsten und -bemühungen und gestalten dann die Hoffnung auf Veränderung mit. Sie bewegen sich mit diesen Paaren zwischen „Happy End und Drama“. Trennungen bedeuten häufig große Veränderungen, schmerzhaftes Verlorene, ungleiche und ungerechte Loslösungs-Bilanzen. Wenn es gemeinsame Kinder gibt, ist es wesentlich für die Gestaltung der Elternschaft, wie diese Prozesse verlaufen. Im Folgenden werden leitfadentypisch Ansätze, Settings und Phasen beschrieben, wie TherapeutInnen in Paartherapie mit Trennungsthemen arbeiten können.

Lebensläufe und Entscheidungsspielräume

Eine Beziehung kann „gescheitert“ sein oder „gelöst“ werden. Geschieden zu sein wurde früher häufiger als heute als Makel empfunden. Solche sozialen Normen und Einengungen wurden als Schutz und Sicherung heiliger Bindungen (als vom Menschen nicht zu lösen)

angesehen. Beziehungsvorstellungen und damit verbundene Glückserwartungen sind im Wandel: Bindungen wurden früher öfter als heute unter dem Aspekt familiärer Vorteile (Machtgewinn und materieller Nutzen) geschlossen; romantische Erwägungen machten die Liebe wichtiger; in den letzten Generationen wurden wiederum Sicherheit und Verbindlichkeit des „In guten wie in schlechten Zeiten“ betont; aktuell leben wir in einem Zeitalter der Mobilität und der Lebensabschnitte.

Statistisch gesehen lassen sich immer mehr Paare scheiden: Anfang der 60er-Jahre wurde noch jede 10. Ehe geschieden, heute ca. jede 3., in Großstädten jede 2. Ehe. Das bedeutet auch, dass ca. jedes 7. Kind mit der Trennung der Eltern zu tun hat (Statist. Bundesamt 2001).

Zusätzlich haben die nicht ehelichen Lebensformen Zuwachs, so dass Zahlen über Trennungen dieser Verbindungen in diese Statistiken noch nicht einfließen. Zweitehen werden noch häufiger geschieden. In 60% der Fälle stellen Frauen den Antrag auf Scheidung.

Das allein als „Zerfall“ zu deuten, greift zu kurz. Ehen und Partnerschaften dauern etwa doppelt so lange wie vor 100 Jahren, nämlich über 40 Jahre. Die gestiegene Lebenserwartung macht dies erst möglich, stellt somit aber auch zusätzliche Aufgaben an die individuelle und systemische Entwicklung. Allerdings stellt sich die Frage, ob Partnerschaften zu viel bieten sollen. Häufig richten sich immer mehr Erwartungen auf diese *eine* Beziehung. Verwandtschaft und Nachbarschaft haben nicht mehr so hohe Bedeutung. Hausarbeit und Familienalltag erfordern vermehrt Absprachen und Kooperation. Ob ein Partner die Erwartungen überhaupt noch befriedigen könnte, kann immer weniger eindeutig festgestellt werden. Das Bewusstsein der Wahl in und von Beziehungen ist verstärkt vorhanden. Wer den Mut zum Beenden einer Beziehung hat, erntet zumeist Verständnis und Anerkennung – sogar unabhängig vom Geschlecht. Glück wird manchmal fast zur Pflicht erhoben, womit eine Erwartung gebildet wird, die die Verantwortung des Einzelnen erweitert. Ein Mensch könne glücklicher werden, je treffsicherer und entschlossener er bei der Wahl oder Abwahl eines Partners vorgeht im Sinne von: „Wer nicht glücklich ist, der ist selbst schuld“. Glück sei in diesem Sinne „beziehungstechnisch“ herstellbar (dieser Anspruch wird dann auch an die Therapie gestellt) und zu besitzen. Anspruchshaltung, Ungeduld und Intoleranz einerseits treffen andererseits auf Freiheit und Vielfalt von Lebensentwürfen.

Wann ist Schluss? – und: Wer oder was ist schuld?

Wovon hängt (ideale) Liebe ab, wann „gelingt“ sie oder wird sie einem „geschenkt“? Und wann und warum klappt es einfach nicht?

In gesellschaftlich unübersichtlichen Zeiten mit einer Vielzahl von Lebensentwürfen und -entscheidungen gibt es ein (häufig gut vermarktetes) Suchen nach zuverlässigen, allgemeinen

„Ordnungen oder Regeln“. Immer öfter geht es in Paartherapien um die Frage: wann sind die Beziehung und das Glück an der Seite des Partners noch gut genug, wann ist es besser sich zu trennen?

Sternberg (2002) verfolgt die These, dass die gegenseitigen Geschichten einer idealen Liebe zusammenpassen müssen, Geschichten verstanden als gegenwartsbezogene und individuelle „Skript“-Vorstellungen für Liebe. Wenn sie inkompatibel sind und nicht darüber kommuniziert werden kann, entstehen vage, heimliche Sehnsüchte. Stagnation und/oder Untreue sei die unausweichliche Folge.

Jellouschek (1996) betont bei der Frage der Trennung die Wechselseitigkeit in Beziehungen und ein existenzielles, unausweichliches Schuldigbleiben. Das „Scheitern“ einer Beziehung hänge demnach vor allem mit den unrealistischen Selbsteinschätzungen, utopischen Erwartungen an den anderen und der psychischen und existenziellen Begrenztheit zusammen. Die unerfüllten Sehnsüchte überfordern uns und den anderen.

Auch die Art der Trennung ist sehr verschieden. Es gibt Trennungen, in denen das Betrauern und der Prozess des Loslassens überwiegen. Es gibt „schwelende“ (innere) Trennungen, in denen die persönlichen Unzufriedenheiten ertragen oder anders ausgedrückt werden, z. B. mit psychosomatischen Beschwerden, Angst, süchtigem Verhalten. In anderen Fällen geht die Trennung über Dritte. Das nimmt die Angst vor dem Alleinleben und stärkt das Selbstwertgefühl. Es gibt Trennungen mit Wut und Enttäuschung, bei denen das Wegstoßen des anderen als Gegengewicht zur Trauer benutzt wird.

Trennung als Dimension im therapeutischen Prozess

TherapeutInnen sind in Paartherapien in besonderer Weise gefordert, mit ihrer *Parteilichkeit*¹⁾ umzugehen. Zudem bedeutet es eine Konfrontation mit eigenen Einstellungen und Erfahrungen mit Trennung. Es erfordert eine hohe Professionalität, sich als TherapeutIn möglichst frei für unterschiedliche Themen und Entwicklungen zu machen wie z. B.:

- Trennung als Möglichkeit anzusprechen
- neutral zu bleiben in Bezug auf die Entwicklungsrichtung der KlientInnen (nicht nur in der Therapie wichtig, auch in Trainingskursen und Ehevorbereitungsseminaren)
- sich nicht festzulegen oder einen Ausgang zu garantieren
- eigene Vorstellungen zu Glückserwartungen und Trennungsgründen zu reflektieren und von denen der Klienten zu unterscheiden
- offen für die individuelle Einschätzung und Bedürfnisse der Klienten zu bleiben
- zu helfen, den zugrunde liegenden Konflikt herauszuarbeiten und zu verstehen
- Trennung als eine Lösungsmöglichkeit bei Konflikten zu betrachten

1) Gemischtgeschlechtliche Kotherapien bieten besondere Chancen, empfundene Unverständnis und „Verrat“ für KlientInnen auszugleichen.

- Eltern zu unterstützen, ihren eigenen Streit von der Situation ihrer Kinder zu trennen
- im Trennungsfall informieren und beraten zu können (Trennungsjahr; Mediation; Fachanwalt für Familien- und Erbrecht...)

Trennungsabsichten und alle damit zusammenhängenden Prozesse lassen sich als Krise eines Systems beschreiben. Entsprechend der Dynamik kann ein therapeutisches Angebot in einer solchen Situation am günstigsten die verschiedenen Subsysteme wie eventuell die Einzeltern-Familie, die Eltern, die Kinder, die einzelnen Partner und das Paar berücksichtigen.

Am Anfang von Paartherapien

Bereits am Anfang von Paartherapien ist es sinnvoll, den Spielraum möglicher Entwicklungen zu überprüfen. Erwartungen, Befürchtungen gehören genauso dazu wie mögliche „Spielregeln“ für den Fall einer Trennung. Beispiele:

- Was erhoffen Sie sich von dieser Therapie? Was erhoffen Sie, erreichen zu können, was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
- Ist Trennung für Sie denkbar als eine Lösung bei nicht überwindbaren Unterschieden?
- Wenn deutlich würde, dass Sie mehr trennt als verbindet, wie wünschen Sie sich, dass Sie und Ihr Partner damit umgehen?
- Was wäre aus Ihrer Sicht fair und hilfreich, wenn einer trennungsbereiter wäre als der andere?

Androhung von Trennung

Für den Fall einer Androhung von Trennung als „Hebel“ für Veränderung erscheint es vielen PaartherapeutInnen notwendig, diesen zusätzlichen Stressor aus dem Wege zu räumen: „Ich kann mir vorstellen, dass Sie mit diesem Druck eine positive Veränderung zu erreichen wünschen. Es zeigt sich aber auch, dass die immer wieder geäußerte Drohung Stress auslöst, der behindert, dass es zu einem offeneren Austausch zwischen Ihnen kommen kann. Eine vorübergehende Lösung könnte sein, dass Sie eine Vereinbarung auf Zeit treffen, sagen wir für 6 Monate, für die Sie ausmachen auf eine Trennung zu verzichten und Ihre Entwicklung abzuwarten.“

Trennung im Anschluss an eine Paartherapie

Klärungen und Verdeutlichungen von unüberwindlichen Unterschieden können Partner davon überzeugen, dass eine Trennung das Beste ist. Es erscheint meist als wichtig und hilfreich, die gegenseitigen Bemühungen und die unterschiedlichen Bedürfnisse anzuerkennen. Dies ist häufig eine gute Voraussetzung für eine möglichst gütliche Trennung und die Vermeidung (juristischer) Konflikteskalationen.

Hilfreich ist dafür, eine Phase ohne Zeitdruck vorzuschlagen, in der konkrete Fragen geklärt werden können wie z.B.:

- Wer zieht wann aus?
- Mit wem sollen die Kinder leben?

- Wer soll auf den Alltag mit ihnen verzichten?
- Wie kann die Betreuung und Versorgung organisiert werden?
- Wie können zwei Haushalte finanziert werden?

Die Trennung wird als „gemeinsames Unternehmen“ angesehen. Indem immer wieder Raum gegeben wird Enttäuschungen auszudrücken, Verletzungen zu bedauern, aber auch Verantwortung für die eigenen Anteile und die weitere Entwicklung zu übernehmen, werden die „innere“ Lösung ernst genommen und „äußere“ Schritte erleichtert.

Umgehen mit Schuldvorwürfen

Es scheint oft kaum möglich zu sein, die trennenden Erfahrungen anders als mit Schuldvorwürfen zu beantworten. Aus seiner subjektiven Sicht empfindet der Einzelne, dass nicht gut mit ihm umgegangen wird, dass Eigenart und Bedürfnisse missachtet werden (Jellouschek 2001). Partner erleben das als Verrat an der gemeinsamen Lebensperspektive. In der Verliebtheit zu Anfang wirken Intuition, Idealisierung und Illusion zusammen. Man sieht den anderen und sich in seinen besten Möglichkeiten. Man hofft, dass dies Versprechungen auch für tiefste Sehnsüchte sein könnten. Im Unterschied zu einer „moralischen“ Schuld, bei der von einer absichtsvollen und gewollten Aktion ausgegangen wird, begegnet uns in solchen Situationen eine „existenzielle“ Schuld, der wir nicht ausweichen können. Die Liebe (zumindest in der Verliebtheit) scheint die eigene Geschichte und Existenz überwinden zu können. Will man sich selbst in einer Beziehung aber nicht ganz aufgeben, müssen Partner an ihre Begrenztheit stoßen. Die unerfüllten Sehnsüchte und die schmerzlich vermissten Anteile aus der eigenen Geschichte überfordern den anderen. Der andere soll, aber kann nicht der ideale Vater oder die ideale Mutter sein. Es besteht zudem zunehmend in unserer Gesellschaft die Tendenz, dass die Ansprüche dahin gehen, in Partnerschaften, Religion ersetzend, das ganze Glück zu suchen bzw. das Unglück festzumachen. Wenn dann kein Kompromiss mehr ausreicht oder möglich erscheint, schaffen die Partner es nicht mehr, Ich und Du in eine befriedigende Balance zu bringen und das Dilemma aufzulösen.

Diese Art der existenziellen Schuld ist immer wechselseitig. Es gibt nicht einen Täter und ein Opfer, sondern beide sind einander Täter und Opfer. Zirkulär verstärken sich Ursachen und Wirkungen. Regel: je mehr der eine ..., desto mehr der andere ... Beispiel: er geht fremd und macht sie damit zu seinem Opfer, sie hat alles wichtiger genommen als Sexualität, fühlt sich jetzt verletzt und unter Druck gesetzt, zieht sich zurück, er weigert sich, wieder auf Sexualität verzichten zu sollen...

Die erlebte Schuld verleitet zu moralisierender, einseitiger Schuldzuschreibung und schafft das Bedürfnis für Ausgleich durch Rache. Das entlastet den Einzelnen. Das „Du bist schuld“ wertet mich wieder auf. Es bringt mich weg von meinen eigenen Anteilen und von der Kränkung durch die Enttäuschung. Auch vorschnelle Übernahme von einseitiger Schuld ist

beteiligt. Meist halten die aus Schuldgefühlen getroffenen Zugeständnisse dann nur eine gewisse Zeit. Hilfreich wäre Einsicht und Akzeptanz für die eigene Beteiligung an dieser existenziellen Schuld bzw. Verantwortung.

Dafür braucht es meist:

- Distanz zu sich selbst und zum anderen
- ein eigenes Selbstwertgefühl
- Einfühlung in den anderen
- eine Atmosphäre von Sicherheit, in der das eigene Beteiligtsein nicht ausgenutzt, sondern wertgeschätzt würde

In der Verletztheitsphase geht es zumeist um Rechtfertigung und Angriff, die Partner sind noch „im Nahkampf“. Oft braucht es also auch Zeit und eine gewisse Konsolidierung, in der sogar der Verlassene spüren kann, dass es gut weitergehen wird.

Mediation und Scheidungserleichterungs-Verträge sollten in einer solchen Phase stattfinden. Das kann man nicht erzwingen. Die Verantwortung dafür sollte bei den Partnern belassen werden. Klärend können folgende Fragen dienen:

- Welche Voraussetzungen brauchen Sie, um sich trennen zu können ... sich mediativ einigen zu können...?
- Wenn wir das in dieser Art so weiterführen würden, diese Anschuldigungen und Rechtfertigungen, wohin würde das führen...?
- Es scheint mir so zu sein, dass es Ihnen noch wichtiger ist, ihre Verletzung auszudrücken als nach Lösungen zu suchen. Dafür brauchen Sie sicher noch Zeit und vielleicht auch Unterstützung aller. Sie können auch versuchen, ihre Konflikte strittig zu lösen. Auch das ist sicher eine Option. Wir könnten noch eine weitere Sitzung vereinbaren, damit Sie Zeit haben, sich darüber klar zu werden.

Manchmal brauchen auch einer oder beide eine Einzelberatung/-therapie, um sich mediativ einigen zu können.

Ambivalente Trennungssituationen – Ablösung

Häufig sind Fälle, in denen die Trennung schwer fällt, weil *der eine will und der andere nicht*. In einer solchen Dynamik und Phase der Partnerschaft ist es wichtig zu klären, ob die Partner eine Unterstützung bei den Entscheidungsproblemen erwarten. Es geht in der Folge um das Ausloten des ganzen Spannungsfeldes zwischen Verändern und Bewahren, ohne Änderungen allzu sehr zu favorisieren:

- Was spricht für Sie dafür, was dagegen?
- Wofür wäre es gut, alles so zu lassen, wie es ist?
- Was hält Sie ab, was drängt Sie?
- Was erwarten Sie, wenn Sie sich trennen/sich entscheiden, bei Ihrem Partner zu bleiben?

- Wer wird hier eine Entscheidung fällen? Ist es für Sie leichter, wenn Ihr Partner die Entscheidung fällt? Könnte er/sie Ihnen die Entscheidung abnehmen? Wünschen Sie sich das?
- Wenn sich einer von Ihnen festlegen würde, was würde das bedeuten/in Bezug auf die Verteilung von Schuld bedeuten?

Heute ist es unumstritten, dass eine Ehe nicht aufrechterhalten werden kann, wenn sich ein Partner lösen will. Für die verlassenen Partner ist das aber häufig immer noch schwer zu akzeptieren, insbesondere wegen des Empfindens, viel in die Beziehung investiert zu haben. Oft finden Ambivalenzen in intensiven Kämpfen ihren Ausdruck („noch streiten sie lieber, als dass sie trauern“). Hilfreich sind häufig Vereinbarungen über „vorläufige Trennungen“ auf Zeit: „Sie können sich Zeit lassen dafür, herauszufinden, was das Richtige für Sie und für Sie ist bzw. was Sie brauchen, um diese Situation gut zu lösen... Es wäre noch keine endgültige Entscheidung über Trennung oder Wiederezusammengehen nötig.“

Es geht zumeist um das Klären von „kritischen Punkten“ wie Enttäuschungen, Verletzungen, unrealistische Phantasien sowie darum, die Bedeutung von Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und in vorherigen Partnerschaften anzuerkennen und zu verstehen. Zudem ist noch Geleistetes und Investiertes anzuerkennen, im Sinne von „Trauerarbeit“: Verabschieden vom Gemeinsamen, Hinter-sich-Lassen vom Störenden, Mitnehmen vom Liebgewonnenen und Wertvollen. Ein weiterer Aspekt ist die Synchronisierung der Motive für die Trennung: „Was würde sich ändern, wenn Sie plötzlich auch für eine Trennung wären? ... Sie stecken Ihre Kraft immer noch in das Gemeinsame. Es scheint mir fast so, als könnten Sie das besser, als etwas für sich zu tun. Könnten Sie dem zustimmen? ... Wofür könnten Sie diese Kraft auch investieren? ... Was würde Ihnen helfen, sich auch lösen zu können, was wäre dann anders...?“ Nicht zuletzt ist eine wichtige Aufgabe in dieser Phase zu helfen, ein faires Vorgehen zu finden.

Mediation

Mediation bedeutet eine Herangehensweise an Konflikte über Vermittlung. Paare sollen durch die Vermittlung eines Dritten außergerichtlich die Fragen einer Trennung eigenverantwortlich und kooperativ lösen. Diez und Krabbe (1991) haben ein 5-stufiges Modell vorgeschlagen, das ich hier beispielhaft skizziere:

1. Einführung/Information/Vorbereitung/Kontrakt

Die Teilnahme ist freiwillig, beide haben eine anwaltliche Beratung und sind zu Akzeptanz und Interesse an der „anderen“ Seite bereit. Es gibt eine Bereitschaft, Vermögensverhältnisse offen zu legen, die Zusage, keine Vermögenswerte ohne Einverständnis zu veräußern oder beiseite zu schaffen, sowie Einverständnis darüber, dass ein Mediator kein Zeuge werden kann. Voraussetzung ist nicht die endgültige, innere Trennung, aber das Streitniveau darf nicht zu hoch oder zu flach (Vermeidungstendenzen) sein. Negativ wirken sich zu

unterschiedliche Phasen der Trennung (Ambivalenz) aus. Es können Absprachen zur Reduktion von Spannung, Gesprächs- und Verhaltensregeln getroffen werden. Die Verhandlungen können jederzeit abgebrochen werden. Ein Kontrakt über die Ziele wird getroffen. Der Mediator kann sich selbst für oder gegen diese Begleitung entscheiden. Eventuell werden Not- und Übergangslösungen geklärt.

2. Sammlung von Regelungs- und Streitpunkten

Nach dem Sammeln wird eine Rangfolge gebildet. Wichtig ist, Wechselseitigkeit aufzuzeigen: das Thema ist z. B. nicht nur der Kontakt der Kinder zur neuen Partnerin, sondern allgemein der Umgang der Kinder mit neuen Partnern. Die „unsicheren“ Themen lassen sich verbinden (die Kinder bei den Vätern, das Geld bei den Müttern – wenn das eine klappt, klappt auch das andere). Bereits gefundene Übereinstimmungen werden ausgewertet (Informationen über Sicherheiten, Vertrauen und Vorstellungen über Fairness) und die Reihenfolge bei kritischen Punkten verhandelt. Die Sammlung von relevanten Informationen wird unterstützt.

3. Entwicklung von neuen Optionen

Sie laufen unter der Fragestellung: „Wie können Sie das erreichen ...?“ Vorschläge werden von Entscheidungen getrennt gesammelt und die zugrunde liegenden Bedürfnisse und Interessen hervorgehoben: „Was wäre, wenn ...?“ Zeitliche Begrenzungen von Lösungen sind zu ermöglichen und Erfahrungen anderer einzubeziehen.

4. Verhandeln und Entscheiden

Hier kommt es darauf an, die Sachebene einzuhalten, Austausch zu ermöglichen, Ergebnisse zu suchen und Modelle unabhängig von aktuellen oder zukünftigen Konflikten zu entwickeln.

5. Vorbereitung, Durchführung und Überprüfung der Vereinbarung

Ergebnisse werden zusammengetragen und protokolliert und vom Notar/Anwalt in rechtsverbindliche Form gebracht. Vorgesehen ist regelmäßiger Rückblick („TÜV“).

Ein Trennungsritual als Abschluss

Dieses Ritual (vgl. Jellouschek 1996) ist meist erst möglich, wenn Trennung und Regelungen ausgehandelt wurden. Es dient einer Lösung von Schmerz und Verletzung, einem versöhnlichen Abschließen:

„Liebe/r..., ich nehme, was du mir gegeben hast. Es war eine Menge. Ich danke dir dafür und werde es in Ehren halten. Und auch du kannst nehmen, was ich dir gegeben habe. Ich habe es gerne getan. Bei dem, was schief gegangen ist zwischen uns, übernehme ich meinen Teil der Verantwortung. Ich lasse dir deinen Teil. Als Mutter/Vater unserer gemeinsamen Kinder achte ich dich, und ich will, soweit es an mir liegt, mit dir zu ihrem Wohl zusammenarbeiten. Als Partner verabschiede ich mich von dir. Geh du deinen Weg, ich werde meinen gehen.“

Erziehungsberatung – Kinder werden auffällig

Ein anderes Setting, in dem Trennungen in Therapien zum Thema werden, ist die Kinder- und oder Familientherapie. Zumeist werden Kinder auffällig. Zum einen sind Alleinerziehende verständlicherweise überfordert und unsicher. Sie brauchen eine Unterstützung und Ermutigung sowie eine Entlastung bei zu vielen Schuldgefühlen. Andererseits handeln Eltern in den Konfliktphasen einer Trennung oft nicht kindgerecht. Sie benutzen die Kinder als Bündnispartner gegen den bisherigen Partner oder wollen selbst getröstet werden. Folgen sind kindliche Überforderungen und Vernachlässigungen. Die TherapeutIn muss oft behutsam darauf hinarbeiten, dass der ehemalige Partner miteinbezogen werden kann. Als hilfreich haben sich Fragen und Maßnahmen erwiesen wie:

- „Am liebsten würde ich Sie jetzt schon alle zusammen sehen und sprechen ... wie wäre das für Sie, wenn Ihr Ex-Mann als Vater hier dabei wäre ...?“
- „Was brauchen Sie dafür, damit wir ihn einbeziehen können ...?“
- „Was und wer könnte Sie noch entlasten?... Können Sie sich verzeihen, dass Sie die Partnerschaft wirklich nicht mehr aufrechterhalten konnten?... Eventuelle Einzel-Sitzungen zur Stärkung
- Ritual „Kriegsbeil begraben“: symbolische Darstellung – Stühle o. ä. – für Geliebtes/Gemochtes und Verhasstes/Abgelehntes
- Kontrakt mit Hinzugekommenen: „Jetzt spreche ich noch mit... Danach sind Sie eingeladen, ... brauche ich Sie, um nach günstigen Wegen zu suchen ... Können Sie sich vorstellen, mir in diesen Fragen zu vertrauen, auch wenn ich jetzt X besser kenne als Sie?... Was erwarten und befürchten Sie?... Was glauben Sie, braucht X von Ihnen, damit sie annehmen kann, dass Sie auch an einer Lösung interessiert sind, die Ihnen beiden gerecht wird?“
- Die Kinder entlasten und die Verantwortung klären. Wenn Vereinbarungen ausgehandelt worden sind, kann den Kindern die Einbeziehung Sicherheit zurückgeben.
- Wenn die Kinder erleben, dass die Eltern ihre Verantwortung zur Überwindung der Familienkrise selbst übernehmen, können sie einen Teil ihrer Schuldgefühle wieder aufgeben.
- Ein versöhnlicheres Bild als Eltern entstehen lassen – nützliche Basis für weitere Verantwortung: Für die Kinder ist es wichtig, zu fühlen, wie Sie als Eltern für sie da sein wollen ... auch wenn Sie nie mehr ein Paar sein werden... Können Sie sich noch einmal darauf einlassen, sich zu erinnern, wie das mal war, ohne Ihren Streit, und Sie froh waren, gemeinsam diese Kinder zu haben... Machen wir doch mal daraus etwas wie ein Erinnerungsfoto/eine Skulptur... nur für diesen Moment, das ändert nichts an der Gegenwart und der Zukunft...“)
- „Lebensfluss-Skulpturen“, mit denen die Entwicklung deutlich wird
- Das „Innere Datum für die Trennung“ finden
- „Straßenbahn“ – Vor- und Nachteile am Hin und Her zwischen den Eltern

Perspektive der Kinder

Die Perspektive der Kinder kann ein Paartherapeut nicht ausblenden. Sie ist auch aus der Sicht der Partner ein wesentlicher Teil ihrer Geschichte, häufig eines der Felder, das beide nach wie vor verbindet. Hier liegen Chancen, bei manipulativem Gebrauch aber auch Gefahren bezüglich der Konfliktbewältigung.

Folgende Ideen sind vor allem im Zusammenhang mit dem Schutz der Kinder entstanden:

- Da nur die Ehe als Beziehung der Partner vertraglich geschützt ist, fehlt eine vertragliche Regelung der Eltern-Kind-Beziehung.
- Im Streitfall braucht auch das Kind einen eigenen Anwalt/Verfahrenspfleger (Recht auf beide Eltern).
- Ombudsmann-Modell, für die Lösungen im nahehelichen Leben

Politische Vorschläge und Diskussionen:

- Pflichtberatung mit einer Erörterung des Sorgerechts
- Trainings in Ehevorbereitung (vor der Hochzeit)
- Familienkompetenz-Trainings
- Trennung erst nach zwei „erfolglosen“ Paartherapien...

Schutz bei Gefährdungen von Kindern

Je nach Gefährdung des Kindes unterscheidet das Gesetz drei Arten des begleiteten Umgangs: beim „beaufsichtigenden Modell“ ist der Begleiter ständig anwesend (Gefahr von Kindesentführung, sexuellem Missbrauch). Das „begleitende Modell“ kontrolliert weniger. Beim „unterstützenden Modell“ geht es nur darum, den Eltern-Kind-Kontakt zu optimieren.

Trennung als Chance und Risiko

Das Risiko Trennung genau wie die Chance Trennung begleitet jede Paartherapie als potenzielles Resultat. Es kann und sollte nicht ausgeschlossen, sondern als eine Möglichkeit zur Konfliktbewältigung erkannt werden. Gleichzeitig können Therapeuten aber auch dabei helfen, dass sich Paare von überfordernden Ansprüchen emanzipieren wie z.B. „glückliche Paare haben eine glückliche Sexualität“. Die westliche Kultur fordert als einzige die Leidenschaft in der Ehe (vgl. Mary 2001). Paartherapien sollten nicht versprechen, was sie nicht halten können. So kann ein Therapeut auch helfen, indem er/sie Trennungsmotive hinterfragt. Will ein Partner wirklich das Wagnis verantworten, wenn er eine Beziehung enttäuscht beendet, weil die Leidenschaft nicht mehr herzustellen ist? Wer kann behaupten, dass es in einer neuen Beziehung nach vielen Jahren der Arrangements und Kompromisse nicht auch wieder an der dafür nötigen Distanz und Spannung mangelt. Und wer will beurteilen, welche Erfahrung das Weiterführen der ehemaligen Partnerschaft im Rückblick geboten hätte?

PaartherapeutInnen begleiten Partner in ihrem Suchprozess und ihrer eigenen Bewertung. Allerdings ist diese neugierige Haltung nicht einfach zu behalten. PaartherapeutInnen sind gefordert, zu reflektieren, welche Normen sie selbst vertreten. In der Regel gibt es Normen, die sich mehr an der Kontinuität und Genügsamkeit einer Ehe bzw. Verbindung orientieren, oder Normen, die mehr zum Experimentieren, Grenzenüberschreiten und Ausleben von Leidenschaften (auch neben den Partnerschaften) ermutigen. Das Bewusstsein darüber kann Mut machen, sich auf ein Experimentieren mit den Möglichkeiten einzulassen, es erlaubt aber auch, korrigierbare Fehler zu machen.

Literatur

- Beck, W., Beck-Gernsheim, E. [Eds.] (1994). Riskante Freiheiten. Frankfurt: Suhrkamp.
- Brandenburg, U., Fliegel, S. (2001). Abschließende Betrachtungen. Psychotherapie im Dialog 2 (3), pp. 363-364.
- Brentrup, M. (1990). Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit aus systemischer Sicht. Erfahrungen mit und Überlegungen zu Familien als Raum von abhängigen Symptomatiken. Familiendynamik 15 (4), pp. 346-362.
- Greitemeyer, D. (1992). Systemische Trennungsberatung. Tübingen: Schöppe und Schwarzenbart.
- Jellouschek, H. (2000). Warum hast Du mir das angetan? München: Piper.
- Jellouschek, H. (2001). Aneinander schuldig werden – einander etwas schuldig bleiben. Audio-Kassette Auditorium, Münsterschwarzbach: Vier-Türme Verlag.
- Krabbe, H. [Ed.] (1991). Scheidung ohne Richter. Reinbek: Rowohlt.
- Mary, M. (2001). 5 Lügen die Liebe betreffend. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Sternberg, R.J. (2002). Warum der Gärtner nie auf die Prinzessin hereinfällt. München: Knauer.
- Welter-Enderlin, R., Jellouschek, H. (2002). Systemische Paartherapie – ein integratives Konzept. In: Wirsching, M., Scheib, P. [Eds.], Paar- und Familientherapie. Berlin: Springer, pp. 199-226.
- Willi, J. (2002). Psychologie der Liebe. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Willi, J. (2000). Koevolutive Aspekte der Paartherapie. Psychotherapie im Dialog 1 (2), pp. 29-36.

Martin Brentrup
Schloßstraße 49
49080 Osnabrück