



## Trennung – was bleibt?

Für die Frau ist klar - sie will sich trennen. Sie will wissen, wie eine Trennung konkret umgesetzt werden kann. Wer wohnt wo? Wie wird das Finanzielle geregelt? Und vor allem: Wie kann eine Trennung so vollzogen werden, dass die Kinder nicht darunter zu leiden haben? Wichtig ist ihr auch, wie sie und die Kinder im Kontakt mit dem Vater bleiben können. Denn wenn es um die Kinder geht, gibt es noch manches zu besprechen und zu regeln – jetzt und auch in Zukunft.

Der Mann ist ohne ausdrückliches Anliegen in die Sitzung gekommen. Worum es ihm heute gehen könnte, ist ihm selbst nicht klar. Sein Innerstes ist von Gefühlen aufgewühlt. Er will keine Trennung. Wut und Schmerz kommen bei ihm auf, wenn er an eine Trennung denkt. Er versteht nicht, weshalb seine Frau sich trennen will. Gewiss gab es das eine oder andere in der Vergangenheit, das für seine Frau belastend gewesen sein mochte. Und er ist ja bereit, in Zukunft, das eine oder andere auch anders zu machen. Weshalb also eine Trennung? Resigniert meint er: „Es hat doch eh alles keinen Sinn. Mit einer Trennung verliere ich alles, was mir wichtig ist.“

Diese Situation lässt vieles fragen und bedenken. Ein Aspekt ist die Trauer, die mit einer Trennung verbunden ist. All die chaotisch anmutenden Gefühle des Mannes - Wut, Schuldzuschreibungen, Angst, Auflehnung und Resignation - sind mit einer schmerzhaften Trauer verbunden. Vor Jahren sind die beiden eine Beziehung eingegangen. Hoffnung, Energie und Zuversicht standen am Anfang der Beziehung. Zu zweit sind sie in eine gemeinsame Zukunft aufgebrochen.

Durch die Trennung ist vieles in Frage gestellt – bisherige Vorstellungen, die Zukunft und auch der Sinn des eigenen Daseins.

In einem älteren Aufsatz (1983) von Verena Kast fand ich eine für mein Empfinden nach wie vor treffende Feststellung dazu: „Trennen heisst meistens, Vertrautes loszulassen und sich in Unvertrautes hineinwagen; das macht Angst oder Wut, erfüllt uns mit Gefühlen von Unsicherheit und Verlassenheit. Umso wichtiger ist deshalb, dass wir bei unseren Abschieden nicht vergessen, was wir hinter uns lassen, und was wir ja nie wirklich verlieren, denn wir sind doch – in unseren ganzen Existenzen – immer auch unsere eigene verleiblichte Geschichte und wir haben unsere Erinnerung. Es scheint also so, als müssten wir an diesen Trennungsübergängen inne-halten, ... und dann das Verlorene als etwas sehen, was doch auch zu uns gehört, bis wir wieder einen Schritt in die Ungewissheit hineinwagen können, {...} und uns auf das Leben wieder neu einlassen können.“

Als eine hilfreiche Anregung um sich mit diesen Trennungsübergängen auseinanderzusetzen, empfinde ich eine Intervention, die ich bei El Hachimi/ Stephan gefunden habe. Vier Körbe helfen, sich bewusst auf eine Trennungssituation einzulassen. Die vier Körbe sind: Bewahrerkorb, Akzeptanzkorb, Kompromisskorb, Veränderungskorb. Diese vier Körbe regen dazu an, sich zu fragen, was denn (trotz einer Trennung) bewahrt und was akzeptiert werden soll, wo Kompromisse gefunden werden müssen und was denn verändert werden soll.

Diese vier Körbe halfen auch dem eingangs erwähnten Paar, sich in dem länger andauernden Prozess ihrer Trennungssituation zu orientieren. Unter anderem halfen die Körbe zu erkennen, dass nicht einfach alles, was gewesen ist, in Frage gestellt werden muss. Da gab es manches aus dem gemeinsamen Unterwegssein, das auch in Zukunft als Ressource mitgenommen werden kann. Und schliesslich kam auch der Moment, in dem der Mann die Tatsache in den Akzeptanzkorb legte, dass sich die Frau von ihm trennen wollte.

Auch wenn es in Beziehungen nicht immer um eine konkrete Trennung geht, so sind Beziehungen doch voller „Trennungsübergänge“ in dem Sinn, wie sie von Verena Kast beschrieben worden sind. Hilfreich könnte dabei sein, sich zum Beispiel mittels der vier Körbe mit der momentanen Situation auseinanderzusetzen. Damit mag es gelingen, freier zu werden gegenüber eigenen Vorstellungen und Erwartungen, offener auch gegenüber neuen Herausforderungen. Damit verbunden ist die Entdeckung, „abschiedlich“ zu leben, wie es von Verena Kast beschrieben worden ist:

„Halten und lassen, uns binden und Abschied nehmen, die Vergänglichkeit erleben und sie doch auch aufgehoben wissen in jenen seltenen Momenten des Erfasstseins, Umfangenseins von Liebe, ...“  
Abschiedliche Existenz meint also auch, sich vom Leben brauchen zu lassen, sich einzulassen auf das, was ist und was ansteht. "Leben wird nicht weniger vergänglich, wenn wir uns nicht auf es einlassen, es wird bloss weniger intensiv.“

Stefan Meili, Bern

### Literatur:

Kast: Die abschiedliche Existenz - Trauerprozesse bei Trennungen, in: Trennung und Abschied – Chance zu neuem Leben, Fellbach 1984, S. 69 – 90  
Mohammed El Hachimi, Liane Stephan, Paartherapie – Bewegende Interventionen, Heidelberg 2/2008, S. 66f