

Rolf Trauernicht

Wie Eltern ihre Kinder bei Beziehungstrennungen begleiten können

So ist das Leben: Der natürliche Wunsch nach Zugehörigkeit, Nähe, Wertschätzung, Intimität und Bewunderung führt junge Menschen zueinander. In der Regel haben sie zu Beginn des gemeinsamen Lebens das Ziel zusammenzubleiben, „bis der Tod sie scheidet“. Viele Paare erkennen aber zu irgend einem Zeitpunkt, dass sie keine gemeinsame Zukunft mehr haben.

Nicht mit dir und nicht ohne dich.

Manche kommen trotz guter Trennungsgründe nicht voneinander los. Die Umgebung nimmt oft nur wahr, dass „die Beiden nicht mehr zusammen sind“. Aber von den inneren Kämpfen bekommt kaum einer etwas mit, und nicht wenige beginnen schnell eine neue Beziehung, ohne über die Hintergründe der Schwierigkeiten Klarheit bekommen zu haben. Sie können oftmals weder miteinander noch ohne einander leben. Nur zu oft wiederholt sich diese Dramatik. Als Eltern leidet man mit darunter. Ich möchte Ihnen einige Denkanstöße zur Begleitung Ihrer Kinder geben:

Die Dramatik einer Trennung

Die meisten Menschen erleben mindestens einmal in ihrem Leben, dass eine Beziehung nicht bis zur Ehe führt. Manchmal erfolgt diese Trennung nach Tagen, Wochen oder sogar Jahren. Eine zerbrochene Beziehung hinterlässt oft tiefe Spuren. Hass und Liebe reichen sich die Hand. Manche Partner kämpfen bis zuletzt, in der Hoffnung, dass noch etwas zu retten sei. Mit einer Trennung gehen oft auch andere wertvolle Beziehungen und Erlebnisse verloren. Lieb gewonnene Eltern und Freunde des Partners müssen losgelassen werden. Wertvolle gemeinsame Erinnerungen bekommen einen schmerzhaften Beigeschmack. Manchmal übertrifft der große Anteil an Leid die wenigen Glücksmomente. Gottes Führung wird in Frage gestellt.

Wenn nun eine Trennung vollzogen wurde, ist es sehr sinnvoll und meistens unerlässlich, eine gründliche Klärung der zerbrochenen Beziehung vorzunehmen, damit weiteren Enttäuschungen vorgebeugt werden kann:

Der Blick zu den Ursachen der Trennung

Eine Beziehung muss als zerrüttet angesehen werden, wenn einige der folgenden Gegebenheiten vorliegen:

Eine gestörte Bindungsfähigkeit

Eine gesunde Bindungsfähigkeit wird in der frühen Kindheit erworben. Bei einem gesunden Umfeld entwickelt sich ein gesundes Empfinden für Nähe und Distanz. Waren die Eltern aber sehr distanziert gegenüber ihren Kindern, kann dies zur Folge haben, dass jemand sowohl körperlich als auch emotional kaum Nähe zeigen kann und der Partner sich verletzt fühlt.

Wenn eine unberechenbare, eine ambivalente oder sogar chaotische Erziehung vorliegt, kann daraus die Unfähigkeit entstehen, ein gesundes Gespür für Nähe und Distanz zu entwickeln.

Manche Menschen neigen dann dazu, den anderen in den Griff bekommen zu wollen. Sie wollen andere beherrschen und nicht vorrangig bereichern. So kommt es immer wieder vor, dass Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsstrukturen immer wieder Partner an sich klammern und letztere diese Nähe nicht verkraften. Es kommt zu einer Co-Abhängigkeit.

Unfähigkeit mit Trennung umzugehen

Die Fähigkeit damit umzugehen erwirbt bereits ein Kind sehr früh, wenn es gesund und selbstbewusst aufwächst und die kleinen Trennungen des Lebens gut meistert. Da Trennungen

aber oft traumatisiert, abrupt und unberechenbar erlebt werden, kann es bei Erwachsenen zu unrealistischen Szenarien kommen, wenn eine Beziehung zerbricht.

Konservative Einstellung

Konservativ geprägte Menschen wollen oft wenig Veränderung. Sie wollen mit aller Gewalt komplizierte Lebenszusammenhänge vereinfachen und rasche Lösungen finden. Diese Problematik wird manchmal dadurch verstärkt, dass sich die Werte der beiden Partner *zu* stark unterscheiden. Das können religiöse, kulturelle, intellektuelle oder materielle Werte sein.

Kommunikationsstörung

Zu einer gesunden Kommunikation gehört, dass man sich genügend Zeit nimmt, zuhört und Verständnis für andere Ansichten und Erkenntnisse zeigt. Hinzu kommt die Fähigkeit, Meinungsverschiedenheiten stehen zu lassen oder gemeinsame Lösungen zu finden. Häufig wird die Kommunikation durch Bevormundungen, mangelndes Verständnis füreinander und Gereiztheit gestört.

Wenige gemeinsame Interessen

Leider erleben viele Paare sehr schnell intime Beziehungen, die nicht durch ein tragfähiges Miteinander abgedeckt sind. Immer wieder bekunden Menschen, dass sie schnell Zärtlichkeiten austauschten, aber wenig Gemeinsames entwickeln konnten. Sie haben z.B. wenig gemeinsame Interessen, haben unterschiedliche Vorstellungen von Freizeitgestaltung und können sich kaum in die Lebens- und Erfahrungswelten des jeweils anderen hineindenken.

Eine Beziehung ist oft nicht aufrecht zu erhalten, wenn

- wesentliche Bedürfnisse (Nähe, Zärtlichkeit, offener Gefühlsaustausch) chronisch unbefriedigt bleiben.
- zunehmend eine negative Grundstimmung vorliegt.
- chronische Konflikte vorhanden sind, manchmal bis zu psychosomatischer Störung.
- das Selbstbewusstsein beeinträchtigt wird.
- dauernd eine aggressive Atmosphäre vorhanden ist.
- man seine eigenen Interessen nicht mehr wahrnehmen kann.
- Eifersucht die Beziehung bestimmt.
- negative starke Beziehungen zu den Herkunftsfamilien bestehen.
- überhöhte Erwartungen aneinander gestellt werden.
- unterschiedliche geistliche Entwicklungen vorliegen oder
- neue Bekanntschaften die Beziehung gefährden.

Diese Merkmale sind nie alle vorhanden und auch nicht unbedingt bei beiden Partnern. Die genannten Ursachen können eine Anregung für klärende Gespräche mit den eigenen Kindern darstellen.

Die Bitte um Vergebung

Viele junge Paare wurden aneinander schuldig, indem sie Versprechen nicht halten konnten, sich verletzten oder zu intim wurden. Ein ehrliches Gespräch darüber kann Klarheit verschaffen und eine Bitte um Vergebung gegenüber der betroffenen Person und Gott eine enorme Entlastung bewirken. Die gegenseitige aufrichtige Zusage der Vergebung kann sehr befreiend wirken und für neue Wege frei machen.

Die Gestaltung der Beziehung nach der Trennung

Viele Pärchen oder Geschiedene nehmen sich vor, weiterhin als gute Freunde in Kontakt zu bleiben. Das gelingt sehr selten, weil die seelische Beziehung so stark war und nur über einen langen Zeitraum wieder zur Ruhe kommen kann. Vor allem junge Menschen versprechen sich bei einer Trennung, dass sie gute Freunde bleiben, aber keine Partnerschaft mehr leben wollen. Die Motive dafür sind ehrenwert. Man will sich nicht verletzen und die gewachsene Beziehung, die ja immer auch positive Merkmale aufzuweisen hat, nicht verlieren. Das mag im Einzelfall auch möglich sein.

Neugestaltung der Freizeit

In der Regel haben Menschen, die sich auf eine partnerschaftliche Beziehung eingelassen haben, einen großen Teil ihrer Freizeit miteinander gestaltet. Das kann dazu führen, dass nach einer Trennung ein großes Defizit wahrgenommen wird. Manche haben Freunde verloren oder die eigenen Interessen wurden zu wenig wahrgenommen. Viele Paare haben sich sehr viel Zeit füreinander genommen. Im Gespräch mit vertrauten Personen kann es hilfreich sein, Ideen für die Neugestaltung der Freizeit zu entwickeln.

Hilfen für die Gestaltung von neuen Beziehungen sind dem Flyer „Hilfen für die Beziehungsgestaltung“ und der Themenwebseite www.Beziehungsgestaltung.de zu entnehmen.

Rolf Trauernicht