

„EINE TRENNNUNG SETZT ENERGIE FREI“



Auch das gehört zum Thema Loslassen: dass Liebe schwindet, Beziehungen scheitern, Paare auseinandergehen. Doch jedes Ende ist eine Chance für etwas Besseres, sagt Trennungsexpertin Barbara Wegmann

Interview Silvia Tyburski

Frau Wegmann, es sind meist die Frauen, die die Scheidung einreichen. Können sie leichter loslassen als Männer?

Nein. Ich glaube, viele halten sogar länger fest – wegen der Kinder oder weil sie finanziell abhängig sind. Aber sie spüren oft früher, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt, und ergreifen die Initiative, weil sie das nicht mehr aushalten. Loslassen ist ein langer Prozess. Es geht dabei auch um das Bild, das wir einmal von unserem Leben hatten. Den Wunsch, mit jemandem alt zu werden, haben ja fast alle. Wenn dieses Ziel plötzlich weg ist, hat man oft keinen festen Boden mehr unter den Füßen. Ich vergleiche das gern mit dem freien Fall.

Was kann man dagegen tun?

Zum Beispiel sich bewusst machen, dass sich jeder im Laufe einer Beziehung verändert – der Partner ebenso wie wir selbst. Loslassen ist eine Schwester der Veränderung. Das Leben ist ein ständiger Veränderungsprozess, in dem wir nach

etwas greifen und es wieder loslassen. Auch von anderen alten Denkmustern darf man sich verabschieden – etwa dass Kinder nur glücklich sein können, wenn alles so bleibt, wie es war. Oder dass Status zufrieden macht.

Finanzielle Sorgen machen das Loslassen einer Beziehung aber nicht gerade leichter.

Stimmt, und es ist wichtig, sich seinen Ängsten zuzuwenden, um loslassen zu können. Gerade in Extremsituationen wie Trennung brauchen wir ein Minimum an Sicherheit. Allerdings sind sich die meisten Menschen nicht bewusst, dass Geborgenheit wenig mit Kontostand zu tun hat. Natürlich braucht jeder Essen und eine warme Wohnung. Diese Angst kann ich meinen Klienten meist schnell nehmen, indem ich das mit ihnen durchrechne. Aber wenn ich sie frage: „Wann fühlten Sie sich das letzte Mal so richtig glücklich?“, dann nennen über 80 Prozent ein Naturerlebnis. Das zeigt doch:

Das schönste Gefühl im Leben hat oft nichts mit dem zu tun, dem die meisten Menschen den ganzen Tag hinterherjagen: ein abbezahltes Haus, ein Auto, die Karriere. Um loslassen zu können, muss man sich also erst einmal seinen Sorgen zuwenden: Habe ich noch genug Geld, wenn ich mich trenne? Sehe ich die Kinder noch? In akuten Panikmomenten helfen zusätzlich Atemübungen und Bewegung. Wenn wir die Ängste im Griff haben, bespreche ich mit meinen Klienten Optionen, wie ihr Leben nach der Trennung aussehen könnte. Loslassen bedeutet nämlich auch loslegen. Die Zukunft größer machen als die Vergangenheit. Und dafür braucht man einen Wunsch.

Einen Wunsch?

Ja, einen richtig fetten Wunsch – etwas, was man schon immer machen wollte oder lang nicht mehr gemacht hat. Trennungsschmerz schafft einen hervorragenden Zugang zu den eigenen Bedürfnissen, die viele jahrelang ignoriert haben in ihrem Hamsterrad aus Job und Familie. Wenn ich dann aufzeige: Du kannst etwas dafür tun, dass es dir jetzt trotz Trennung gut geht, reagieren die meisten erleichtert. Im nächsten Schritt zeige ich aber auch: Du bist selbst dafür verantwortlich.

Sie sagten einmal, jede Trennung könne die Chance für ein besseres Leben sein. Wie meinen Sie das?

Eine Trennung setzt viel Energie frei und die sollte man nutzen, um alte Verhaltensweisen zu ändern. Eine Frau sagte mir einmal: „Er hat mich nie in den Arm genommen.“ Eine andere: „Ich will nicht mehr, dass er mir immer sagt, was ich tun soll.“ Beide hatten das in ihren Beziehungen aber nie eingefordert. Wenn wir selbst dafür sorgen, dass es uns gut geht, ist es auch einfacher loszulassen.

Kann eine Trennung auch leicht fallen?

Ja, was aber nicht heißt, dass man frei von Trauer oder Wut ist. Zum Loslassen gehört auch ein Akzeptieren, dass es wehtut. Ein Verabschieden. Leichter wird es, wenn man rechtliche Dinge wie Unterhalt und den Umgang mit Kindern sofort gemeinsam festlegt. Am besten innerhalb der ersten acht Wochen, nachdem ein Partner die Trennung ausgesprochen hat.

Warum ist es so wichtig, dass es schnell geht?


Weil die meisten innerhalb dieses Zeitraums noch gut miteinander umgehen, wenn die Beziehung vorher nicht katastrophal war – und das sind ja die wenigsten. Ein Paar ist wie ein Tanker, der mit Zeitverzögerung reagiert, wenn einer das Steuer herumreißt. Eine Weile fährt er noch in die alte Richtung, dann sagen viele: Wir verstehen uns doch, wir kriegen das mit dem Geld und den Kindern schon geregelt. Nach zwei, drei Monaten höre ich mehr: „Jetzt ist es anders.“ Oft hat einer von beiden jemand Neues, dann sind die Konten abgeräumt. Derjenige, der mehr verdient, fängt an, dem anderen Geld vorzuenthalten. Derjenige, der hauptverantwortlich für die Kinder ist, fängt an, sie als Druckmittel einzusetzen. Keiner will das, aber es passiert. Ich habe ein Programm entwickelt, in dem ich beide Partner binnen acht Wochen dahin bringe, sich in allen finanziellen und rechtlichen Fragen vertraglich zu einigen. Beide können mich in dieser Zeit anrufen, wenn die Emotionen mal Wogen schlagen. Diese Verein-

barung schafft Klarheit und Sicherheit. und ist der erste Schritt nach vorne. Der Rosenkrieg wird dadurch vermieden.

Wie reagieren Menschen eigentlich, wenn Sie erzählen, dass Sie als Trennungsberaterin arbeiten?

Die Leute, die entspannt sind, fragen nach, den anderen ist es unangenehm. Die denken dann: Die bringt die Leute auseinander. Dabei will ich ja das Gegenteil. Ich habe die Vision, dass wir in 20 Jahren viel glücklichere Ehen haben können.

Und wie?

Indem wir offener denken und uns in Krisen erlauben, auch mal über Trennung zu sprechen, statt es noch mal drei Jahre gären zu lassen. Wenn wir unangenehme Gefühle zulassen und sie als Wegweiser nutzen, dann bin ich davon überzeugt, dass in 20 Jahren Beziehungen erfüllter sind und länger halten. Wir werden viel freier sein. 

TIPPS GEGEN DEN SCHMERZ

Kopf aus dem Sand: Werden Sie aktiv. Schreiben

Sie auf, was Sie wollen und was Sie jetzt dafür tun können? Wichtig: Es geht um die kleinen Dinge, die Sie sofort tun können. Jeden Tag ein kleiner Schritt sind 365 Fortschritte im Jahr.

Vorbilder finden: Menschen, die selbst unzufrieden mit ihrem Partner sind, helfen Ihnen jetzt nicht.

Finden Sie Vorbilder, die geschafft haben, was Sie erreichen wollen: ein respektvolle Trennung, eine schnelle Einigung. Fragen Sie, wie sie es gemacht haben und profitieren Sie von den Erfahrungen.

Bitten Sie um Unterstützung: Freunde und Verwandte sind meist verunsichert. Sagen Sie Ihnen konkret, wie sie Ihnen helfen können: die Kinder betreuen, eine neue Wohnung suchen oder einen

Finanzüberblick erstellen. Das tut allen gut.

Trainieren Sie loslassen: Lassen Sie jeden Tag etwas los: ein altes Kleidungsstück, einen schlechten Gedanken ... So schaffen Sie Raum für Neues.

Kostenloser Selbsttest: Machen Sie den Selbsttest auf www.barbarawegmann.de. Sie erhalten eine individuelle Auswertung mit weiteren bewährten Tipps aus der Praxis.



BARBARA WEGMANN, 49, lebt mit ihren beiden Töchtern (11 und 14) in Hamburg. Die zertifizierte Kommunikationsexpertin hat sich nach ihrer eigenen Trennung vor sieben Jahren als Coach selbstständig gemacht. www.barbarawegmann.de