

Psychologie

Adieu, Liebe

Wieso zankt sich das eine Paar bis zur Zerrüttung, während das andere ein Leben in zärtlichem Gleichklang miteinander verbringt? Forscher ergründen, was uns zusammenhält – und wie wir, falls wir uns trennen, in Würde auseinandergehen.



Im Oktober vergangenen Jahres sieht Michael Reim, wie seine Frau im Morgengrauen die Tür ihres gemeinsamen Hauses im Berliner Westend hinter sich zuzieht. Sie wird eine S-Bahn zum Bahnhof nehmen, dort in einen Zug Richtung Ulm steigen und sieben Stunden später an ihrem Ziel ankommen.

Adieu, Liebe

Michael Reim steht an diesem Morgen am Fenster. Er hat die Nacht über nicht geschlafen. Am Abend zuvor hatte er gefragt: „Hast du was mit dem?“ „Ja“, hatte sie gesagt. Und dass sie ihn verlassen werde.

Vor 28 Jahren, erzählt Reim, habe er seine Frau beim Segeln auf dem Ammersee zum ersten Mal gesehen. Auf dem Boot habe er sie dann „ein bisschen frech angequatscht“, und es habe geklappt. Ehe, zwei Töchter, ein Haus. Und auch: gemeinsam glücklich zu sein.

Und doch sieht er an diesem Morgen zu, wie seine Frau ihn verlässt. Er sagt: „Ich kann ihr keinen Vorwurf machen.“

Wie kann so wenig übrig bleiben von einem ganzen gemeinsamen Leben?

Michael Reim ist 68. Er war Lehrer für Französisch und Sport an einer Gesamtschule, seit ein paar Jahren ist er in Pension. Er sagt, er habe seiner Frau stets Komplimente gemacht: was für eine tolle Mutter, eine tolle Köchin sie sei. Auch, dass sie toll aussehe. Vielleicht habe er zu häufig seinen Kopf durchgesetzt?

In den Monaten nach der Trennung las Reim seine Tagebücher. Er fand dort Sätze, die von geschlossenen Türen, vom einsamen Einschlafen berichten. „Warum warst du heute so abweisend? Weshalb küsst du mich nicht mehr?“

Als Ute Reim, 51, nach Ulm ging, zog sie zu ihrer Jugendliebe. Sie sagt: „Ich bin nicht gegangen, weil ich ihn hasse.“

Warum dann?

Ute Reim findet die Antworten überall und nirgendwo. All die Kleinigkeiten erscheinen ihr zu lächerlich, um sie aufzuzählen: die Krümel unterm Tisch, die niemand zusammenfegt, die dreckigen Schuhe, mit denen durch frisch gewischte Räume spaziert wird, die Stunden im Auto, wenn sie jeden Tag die Kinder quer durch die Stadt zur Schule brachte. Das Waschen, das Kochen. Die Frage: „Was machst du den ganzen Tag, du hast ja so viel Zeit?“

Sie fragt sich: Wie bin ich zu jemandem geworden, den man mitten im Satz stehen lässt, weil einem gerade etwas anderes wichtiger erscheint? Sie fühlte sich immer häufiger, als wäre sie unsichtbar.

Als sie ging, sagt Ute Reim, habe sie zwei Wünsche gehabt: wieder gesehen zu werden. Und keinen Rosenkrieg mit ihrem Mann zu führen.

Wie gelingt die perfekte Trennung?



Video (1:46) Das haben wir den Paartherapeuten Hergen von Huchting gefragt. Seine Antwort sehen Sie im Video.

Kann das gehen? Eine Liebe im Guten zu beenden?

Das Ende der Liebe ist brutal. Mindestens einer muss sagen: Du reichst mir nicht mehr. Ich will nicht mehr mit dir leben. Es gibt kein Entkommen, es ist wie eine Wand, die plötzlich, bei voller Fahrt, vor einem steht. Das Ende der Liebe ist das Ende der Hoffnung, das Ende von allem, was einmal das Schönste war im Leben. Es zwingt die Stärksten in die Knie. Wir fluchen, rasen, weinen, vergehen.

Fast nichts kann einen Menschen so sehr zerstören wie eine Trennung. Psychologen wissen, dass sie uns so schlimm treffen kann wie der Tod eines nahen Angehörigen. Alles zerfällt. Eine Trennung kann den Glauben daran zerschmettern, wer wir sind und was aus uns werden soll.

Manche kommen gar nicht damit zurecht, werden gewalttätig. 2016 wurden 455 Menschen, vor allem Frauen, Opfer von Mord und Totschlag. Getötet von dem Menschen, mit dem sie einst ihr Leben teilten. Die Hälfte war mit ihrem Mörder verheiratet.

Manche können nicht loslassen, sie stellen ihrer alten Liebe nach. 2016 wurden fast 8000 Menschen von einem früheren Partner verfolgt. Dieses Jahr verschärfte Justizminister Heiko Maas deshalb den sogenannten Stalking-Paragrafen. Maas sagt: „Stalking kann Leben zerstören.“

Die amerikanische Paartherapeutin Katherine Woodward Thomas weiß, dass sich Menschen an einer Trennung oftmals bis an den Rand des Zusammenbruchs abarbeiten. Wie die Grundschullehrerin, die tagsüber tadellos ihren Job macht, kleinen Kindern als Vorbild dient. Und abends losrennt, um das Auto ihres Ex mit einem Schlüssel zu zerkratzen.

„Heirate niemals einen Mann, von dem du nicht geschieden sein magst“, riet die amerikanische Autorin Nora Ephron. Ephron beendete 1980 die Ehe mit dem Journalisten Carl Bernstein. Mit ihrem Film „Harry und Sally“ setzte sie den Wirrungen ums Zusammen- und Getrenntsein ein Denkmal.

Kürzlich erst trennten sich Bundestrainer Jogi Löw und seine Frau Daniela, nach 30 Jahren Ehe. Der Moderator Johannes B. Kerner und seine Frau Britta, nach fast 20 Jahren Ehe. Die Schauspieler Angelina Jolie und Brad Pitt, nach 12 Jahren Beziehung. Und im Jahr 2015: 163 335 deutsche Ehepaare. Dazu kommen vermutlich Zehntausende, die in keiner Statistik vorkommen, weil sie nie verheiratet waren.

Eine lange Ehe ist dabei kein Garant dafür, dass die Liebe für immer hält. Die Zahl derjenigen, die sich nach 26 Jahren Ehe oder mehr scheiden lassen, hat sich zwischen 1992 und 2012 mehr als verdoppelt.

Wer sich trennt und wer zusammenbleibt, erscheint dabei fast wie Zufall. Kann einen nicht jederzeit der Amorpfel einer anderen Liebe treffen? Das Schicksal einen Haken schlagen? Warum die Liebe geht – wer weiß das schon?

1928 schrieb Erich Kästner das Gedicht „Sachliche Romanze“. Die ersten beiden Strophen lauten:

*Als sie einander acht Jahre kannten
(und man darf sagen: sie kannten sich
gut)
kam ihre Liebe plötzlich abhanden.
Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.
Sie waren traurig, betrugten sich heiter,
versuchten Küsse, als ob nichts sei,
und sahen sich an und wussten nicht
weiter.
Da weinte sie schließlich. Und er stand
dabei.*

Muss es immer so sein? Dass man so unvermutet vor den Trümmern einer Beziehung steht? In einer großen deutschen Paarstudie stellen Psychologen fest: Wer sich trennt und wer nicht, das kann man sehr wohl kommen sehen. Es gibt sie einfach: die Passungenauigkeiten, die

Missverständnisse, die einer langen Beziehung im Wege stehen. Und die Wissenschaftler erklären, warum das Ende einer Liebe keine Last für eine neue Partnerschaft bedeuten muss.

Wenn es nun aber so weit ist, wenn das Aus, der Schluss, das Ende da ist: Wie kann man es schaffen, als Paar gut auseinanderzugehen?

Frau, Anfang vierzig, alleinerziehend mit zwei Kindern

„Es war eine Nacht im Herbst, ich stand auf dem Balkon. Meine beste Freundin und ich rauchten. Sie fragte, was los sei. Ich begann zu weinen. Ich sagte: Ich bin so leer. Ich weiß nicht mal, wie ich weinen kann.

Meine kleine Tochter war noch kein Jahr alt. Aber auch mit ihr hatte mein Freund mir nicht geholfen. Er ging aus, jobbte, lebte sein Leben, als hätte sich mit den beiden Kindern nichts geändert. Noch vor ein paar Jahren fand ich diese Unbekümmertheit toll. Reden, Trinken, Tanzen, guter Sex. Als ich mit unserer großen Tochter schwanger wurde, bekam er Torchlusspanik, mit Mitte dreißig. Ich sah ihn tagelang nicht. Irgendwann stand ich mit dickem Bauch im Flur und schrie: Wenn du mich und das Kind nicht willst, sag es jetzt! Dann sind wir weg.

Vielleicht hätte ich gehen sollen. Aber wer schafft das schon im neunten Monat? Er bat mich zu bleiben. Er war dann auch stolz auf unsere kleine Familie.

Ich erledigte alles. Ich verdiente das Geld, versorgte die Kinder. Er kam, wann er wollte, machte Komplimente, alberte mit den Mädchen. Ich war jedes Mal so verzaubert wie am Anfang.

**„Wenn die Vorwürfe
weg sind, können
sich die Expartner
in den anderen
hineinversetzen.“**

Nadja von Saldern, Scheidungsmediatorin

Im Sommer wurde mein Großvater sehr krank. Ich reiste mit den Mädchen hin, rief abends meinen Freund an und sagte: ‚Opa ist tot.‘ Er antwortete nur: ‚Das ist ja blöd.‘ Weiter nichts. Dann fragte er, wann ich heimkäme und ob ich dann das Auto noch brauchte.

Ich bin innerlich erfroren. Fühlte nichts mehr. Ein paar Wochen später, im Herbst, stand ich auf dem Balkon und weinte.

Die Zeit danach war ein dunkles Loch. Ich brachte morgens die Kinder in die Kita, legte mich ins Bett, heulte, fasste mich, holte die Kinder ab. Mein Freund tat, als hätte ich einen leichten Schnupfen.

Ich wusste, ich muss aus der Beziehung raus. Ich habe mich hart gemacht, schrieb all die Lieblosigkeiten, die Enttäuschungen auf Zettel und sah sie mir immer wieder an.

Weihnachten standen wir in der Küche. Ich rührte in einem Topf und sagte ihm, dass er ausziehen müsse. Er schrie mich an, ich würde sein Leben und das der Kinder kaputt machen. Dass ich egoistisch sei und bestimmt auch untreu.

Ich blieb ruhig. Ich wollte, dass die Kinder nicht unnötig litten, und nahm die Schuld auf mich. Ich hatte mich tatsächlich in jemanden verguckt. Ich hatte keine Affäre, aber ich sagte ihm, er hätte recht.

Bis heute ist das seine Version der Dinge: Ich sei faul, egoistisch und ginge fremd. Ich habe gelernt, damit zu leben. Für mich ist es einfacher so.“

In seiner Praxis in Berlin hat der Paarberater Christian Thiel drei Sessel einander gegenübergestellt. Auf einem Tisch dazwischen serviert er grünen Tee. Seit mehr als 15 Jahren berät Thiel Paare, die versuchen, ihre Beziehung zu retten. Er berät sie auch, wenn nichts mehr zu retten ist. Thiel bekommt das Ende der Liebe von allen Seiten zu sehen.

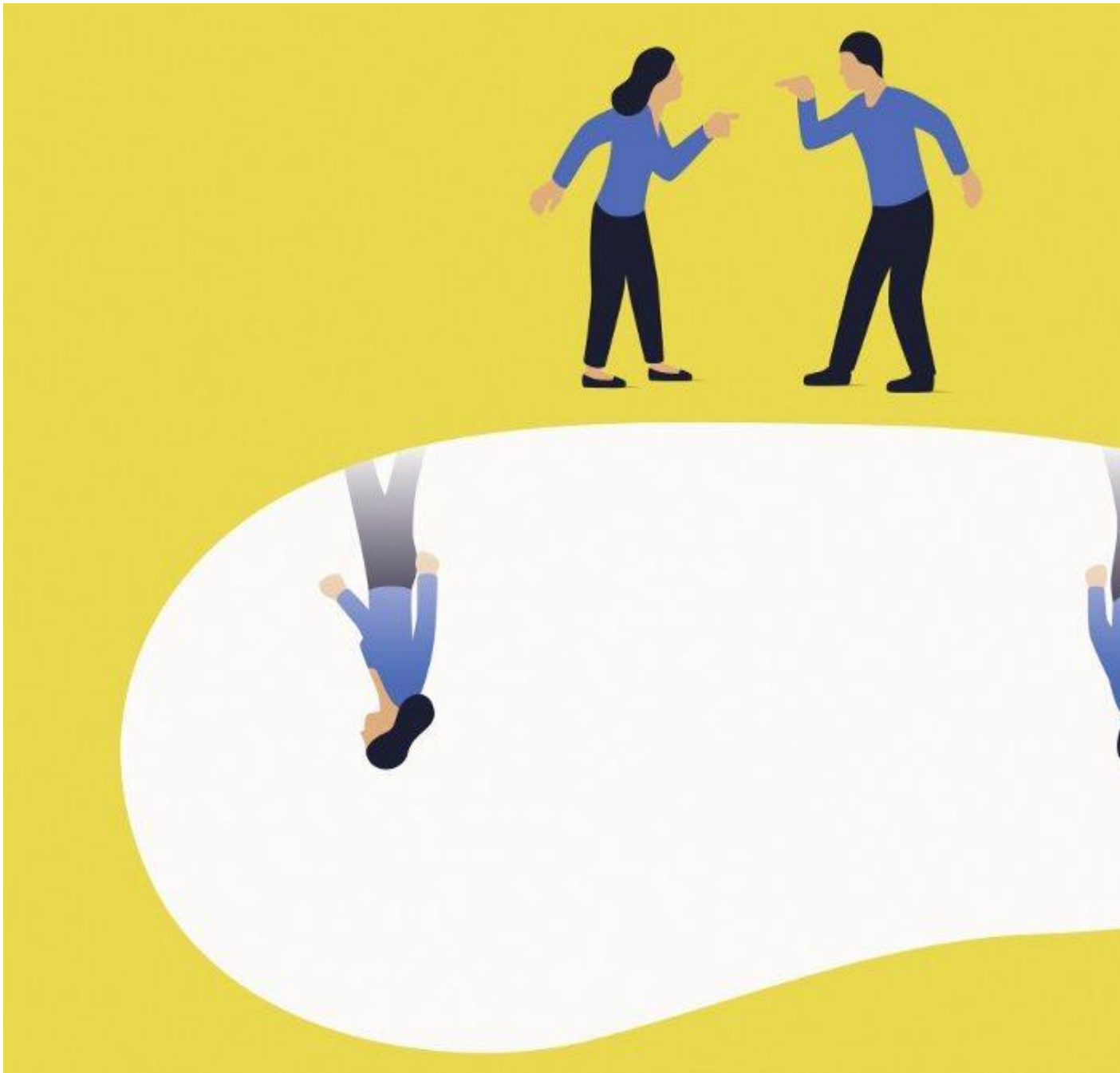
Und wie sieht es aus, wenn ein Paar sich trennt?

„Wahrhaft schrecklich“, sagt Thiel, und dass er jedes Mal froh sei, wenn kein Blut fließe. „Das Paar ist zu diesem Zeitpunkt schon ziemlich lange nicht mehr füreinander da“, erzählt er. „Es wird nur noch kritisiert und sich beschimpft. Keiner traut dem anderen über den Weg.“

Nach seinen Terminen klinge es oft noch an der Tür. Dann stehe etwa der Mann da und sage: „Übrigens, meine Frau hat eine Borderlinestörung.“ Später rufe die Frau an und erkläre, welch ein Narziss ihr Mann sei.

„Zu sagen, der Partner sei krank, ist eine sehr egoschonende Methode, um über diese Zeit hinwegzukommen“, sagt Thiel. Gut getrennt sei man damit aber nicht.

Für eine erfolgreiche Beratung kämen die Paare im Schnitt sechs Jahre zu spät. Meist reagierten sie erst, wenn sie sich schon gründlich verhakt hätten. Thiel bezeichnet seine Klienten als typische „Stadtpaare“: um die vierzig, zwei Kinder, zwei Karrieren.



Ihre Probleme?

Die Männer gäben sich in den Beziehungen häufig mit deutlich weniger zufrieden als die Frauen, sagt Thiel. Für sie sei die Welt lange in Ordnung. Gleichzeitig machten sie den Fehler, sich aus allem, was eine Partnerschaft ausmache, zurückzuziehen. „Sie grüßen und verabschieden sich nicht mehr, machen keine Komplimente, schreiben keine netten SMS, schenken keine Blumen. Und sagen obendrein: Jetzt hab dich nicht so.“

Die Frauen dagegen würden unhöflich. „Pampig und verletzend“, sagt Thiel. Krittelten nur noch herum. So schaukle sich alles hoch.

Dabei gelte: Je romantischer die Partner veranlagt sind, desto kleiner ist ihre Bereitschaft, etwas für die Beziehung zu tun. Weil der Glaube so stark sei, dass die Magie des Anfangs ewig

vorhalten müsse. „Aber wie jede andere Beziehung auch“, sagt Thiel, „wird eine Partnerschaft schlechter, wenn man sich nicht darum kümmert.“

Wir wollen keinen Rosenkrieg, das haben Ute und Michael Reim sich nach der Trennung versprochen. Damals redete Michael Reim viel mit Freunden, besuchte eine Psychologin. Er konnte bald verstehen, warum seine Frau ihn verlassen hat. Ute Reim wollte den Töchtern, beide fast erwachsen, Kummer ersparen.

Statt sich einen Anwalt zu nehmen, jeder einen, gingen sie gemeinsam zu einer Trennungsmediatorin. Die bat sie, einander entgegenzukommen. Sie sagte: „Dann haben Sie eine gute Chance, in ein paar Jahren gemeinsam Ihre Enkel zu taufen.“

Ute Reim drängte nicht darauf, dass das Haus verkauft wird. Michael Reim zahlt ihr dafür einen höheren Unterhalt. Sie sind unzählige Punkte durchgegangen, jeder hat mal hier, mal dort eingelenkt. Sie sagen, sie hätten sich beide am Riemen gerissen. Es ging gut aus.

Für Franz Neyer sind die Reims ein Phänomen, dem er neuerdings häufiger begegnet. Neyer ist Professor für Psychologie an der Universität Jena. Er nennt solche Fälle „Silberhochzeitstrennungen“. Ein ganzes gemeinsames Leben infrage zu stellen, dazu gehöre viel. „Das macht man nur, wenn man sich wirklichen Gewinn an Freiheit, an Glück verspricht.“

Neyer beteiligt sich mit seinem Team an der Pairfam-Studie, der größten Langzeitstudie zu Paaren und Familie in Deutschland. Seit 2008 werden jährlich circa 12 000 Menschen zu ihren Beziehungen befragt, 2000 Paare genauer beobachtet.

Die Forscher wollen sehen, wie die Mechanik aussieht, die hinter diesen Tausenden Beziehungen steckt. Ob es ein Drehbuch für die Liebe gibt, das sich vielleicht auch vom Ende her lesen lässt: Kann man vorhersehen, wer sich trennen wird?

„Ja“, sagt Neyer, „sogar recht gut.“

Ein paar Fragen an die Paare verraten es ihm. Zum Beispiel: Wie oft teilen Sie ein Geheimnis miteinander? Wie oft zeigt Ihnen Ihr Partner, dass er Sie schätzt? Oder: Wie oft streiten Sie?

Es kommt laut Neyer nicht so sehr auf die Intensität der Antworten an. Sondern darauf, dass die Bewertungen übereinstimmen. „Es ist wichtig, in etwa gleich viel – oder gleich wenig – voneinander zu erwarten“, sagt Neyer. Ansonsten steige das Risiko, sich zu trennen, enorm.

„Selbst die Besten unter uns sagen dann Dinge, die sie nie wieder zurücknehmen können.“

Katherine Woodward Thomas, Therapeutin

Das Bedürfnis nach Nähe und Distanz sollte auf beiden Seiten etwa gleich verteilt sein. „Ist ein Partner unsicher, ängstlicher“, sagt Neyer, „braucht er jemanden, der ihm Sicherheit bie-

tet.“ Wer seine Unabhängigkeit schätze, sollte sich nicht mit jemandem zusammentun, der klammert.

Besonders wichtig für eine lange Partnerschaft sei es, ähnliche persönliche Einstellungen und Werte zu haben. In etwa den gleichen Bildungshintergrund zu besitzen, Interessen wie Kunst, Theater oder Sport zu teilen.

Eine Trennung habe niemals nur einen Grund, sagt Neyer, es sei eine Binse, aber eine, die stimme: Schuld sind immer beide. „Im Nachhinein denken wir oft: Da bin ich krank geworden, oder er ist fremdgegangen. Deswegen ging alles auseinander.“

Aber für Neyer ist das Verhalten der Partner in diesen Situationen immer Ausdruck dessen, was er „überdauernde Eigenschaften“ nennt. „Eine Person, die dazu neigt, die Welt eher negativ zu sehen, wird sich mit großer Wahrscheinlichkeit einen Partner suchen, der diese Sichtweise bedient“, sagt Neyer. Der ihm immer wieder aufs Neue beweist, dass die Welt ein schlechter Ort ist.

Dann werde zwar nach der Trennung beklagt, was der Partner alles Schreckliches getan habe. „Am Ende war es aber der Partner, den man sich gesucht hat“, sagt Neyer. „Weil man ist, wie man ist.“ Doch Neyer sieht auch, dass man das ändern kann. „Man ist nie nur das Opfer seiner vorherigen Beziehung.“

Kann ein Neuanfang mit einem anderen Partner gelingen? Neyer bestätigt: Zwar nehme man in eine neue Beziehung seine Erfahrungen mit, auch die des Scheiterns. Aber so festgefahren, wie viele meinten, seien die Menschen in ihren Beziehungsstilen nicht. „Mit einem neuen Partner“, sagt Neyer, „kann sich durchaus alles ändern.“ Aus dem Menschen, der stets spät aus dem Büro gekommen ist, kann einer werden, der es genießt, die Nachmittage zu zweit zu verbringen.

Mann, Anfang fünfzig, mit neuer Lebenspartnerin und kleinem Kind

„Meine Exfrau und ich haben uns vor fast dreißig Jahren im Studium kennengelernt. Wir sind viel gereist, dann beide in sehr gute Karrieren gestartet.

Als es daranging, eine Familie zu gründen, wurde meine Frau krank und konnte keine Kinder mehr bekommen. Wir blieben zusammen, hatten genug, was uns verband. Wir beschlossen, einen alten Bauernhof zu sanieren. Es wurde ein großes Projekt, viel teurer als geplant. Ich hatte immer weniger Lust, mich dafür krumm- zumachen. Es gab keine Erben. Sie aber hielt daran fest, als hinge ihr Leben dran.

In einer Beziehung gibt es eine Basis von Vertrauen und Zuneigung. Wir waren bald ständig ungehalten, wegen Nichtigkeiten genervt. Viele ihrer Eigenheiten, die ich früher nett fand, haben mich auf einmal abgestoßen. Unsere Beziehung ist zerbröselt wie ein alter Keks.

Wir haben immer wieder versucht, uns zusammenzurufen, haben aus Gewohnheit weitergemacht. Ich würde sagen, am Schluss hat sich unsere Trennung über zehn Jahre hingezogen.

Ich hatte nie Affären. Ich glaube, meine Exfrau auch nicht. Aber vor ein paar Jahren habe ich jemanden kennengelernt, vollkommen unvermutet. Sie ist 15 Jahre jünger als ich. Bei ihr habe ich gesehen, dass es in einer Beziehung auch viel netter, umgänglicher zugehen kann.

Ein Jahr lang habe ich es geheim gehalten, dann bin ich ausgezogen. Wieder ein Jahr später wurde ich Vater. Das war grandios. Ich bin sehr glücklich.



Die Wochen der Trennung waren schlimm. Ich habe eine Weile im Gästezimmer gewohnt, es war eine quälende Zeit. Meine Exfrau wollte nicht wahrhaben, dass ich gehe. Immer wieder kamen alte Kamellen hoch. Was alles hätte sein können, wie wir das Ruder noch mal rumreißen könnten. Aber wenn das Gefühl nicht mehr da ist, kann man es nicht mehr herzaubern.

Der Scheidungstermin war kurz und nüchtern. Wir hatten uns vorgenommen, danach noch etwas trinken zu gehen. Aber keiner hatte Lust. Wir haben es nicht geschafft.“

Die Liebe kann uns verrückt machen. Peter Walschburger ist Professor für Biopsychologie an der FU Berlin. Er kann beschreiben, was dabei mit dem Körper geschieht.

„Sich leidenschaftlich zu verlieben, das ist mehr als eine bloße Erfahrung“, sagt er. „Das prägt uns auf den Partner, fast so, wie das Kind auf die Mutter geprägt wird.“ Die Hormone sprudeln. Das Fremde und Geheimnisvolle, es zieht uns magisch an.

Nach der Phase des ersten Kennenlernens verwandelt sich der Reiz des Neuen aber allmählich in Nähe und Verbundenheit. Bindungshormone werden ausgeschüttet. Das Gefühl, im anderen eine Art Heimat gefunden zu haben, stellt sich ein.

So verläuft die Biologie der Liebe in zwei Funktionskreisen: Erst erobert sie sich das Fremde. Und verwandelt es dann in Vertrautheit.

Anthropologisch gesehen, sagt Walschburger, sei der Mensch deswegen ziemlich sicher zu beidem veranlagt: treu zu sein und fremdzugehen. „Beides“, sagt er, „liegt in unserer Natur begründet.“

Der Körper steht dem Konstrukt „Beziehung und Familie“ nicht endlos lange bei, die hormonelle Unterstützung der Liebe hält bei Paaren mit Kindern vermutlich vier Jahre vor. In etwa so lange, wie es sich im Laufe der Evolution als sinnvoll herausgestellt hat, dass sie sich zum Schutz des Nachwuchses zusammentun.

Und was ist mit Paaren, die zwanzig, vierzig oder gar fünfzig Jahre zusammen sind? „Dafür“, sagt Walschburger, „hat die Natur eigentlich keine Vorsorge getroffen.“

Walschburger ist selbst seit 45 Jahren mit seiner Frau zusammen. Auf die Frage, weshalb es für manche trotzdem klappt, lacht er. Er sagt, dass es eine kulturelle Überformung der Natur sei, wenn wir dennoch zusammenbleiben. Das Durchsetzen der eigenen Wertvorstellungen und der Umgang mit dem, was er „Lebensverführungssituationen“ nennt.

Geht die Liebe zu Ende, verlieren wir biochemisch nicht viel. „Was uns aber bleiben kann, ist die emotionale Erinnerung an ihren leidenschaftlichen Anfang.“ Die kann sich ein Leben lang in uns einprägen.

Paris, ein Freitag im Frühling. Die israelische Soziologin Eva Illouz ist ein paar Tage in der Stadt. Sie leitet das Studienprogramm der École des hautes études en sciences sociales. Schon lange beschäftigt sie sich damit, wie sich Liebesbeziehungen im Laufe der Kulturgeschichte verändern.

Gerade arbeitet Illouz an einem Buch mit dem Titel „Unloving“ – Entlieben. Sie will wissen, welche gesellschaftlichen Kräfte an unseren Partnerschaften rütteln. Die Sonne scheint, in einem Café am Louvre bestellt sie Espresso und Wasser.

**„Ich habe jemand
anderen gefunden,
es tut mir leid. Auf
Wiedersehen und
viel Glück.“**

Trennungs-SMS

Trennen wir uns heute zu eilig? Geben zu schnell auf?

Illouz ist sich sicher, dass es so ist. Weil eine Trennung heute mehr als das bloße Beenden einer Beziehung bedeutet. „Sie ist zu einem Weg geworden, die eigene Identität zu formen. Man findet heraus, wer man ist, indem man sich sagt: Mit dieser Person möchte ich nicht mehr zusammen sein.“ Die Zurückweisung des anderen wird zur Bekräftigung des eigenen Selbst, Trennungen werden zum Bestandteil der Liebesbiografie.

Das Bildungsideal des 19. Jahrhunderts, beschreibt Illouz, habe noch in der Erweiterung des kulturellen und moralischen Horizonts bestanden – inzwischen sei es zu einem Bildungsideal der Gefühle, vor allem der Sexualität geworden. Mit dem Sex als wesentlichem Bestandteil, der sexuellen Erfahrung als Statussymbol.

„Um diese Erfahrungen zu sammeln, muss man eine wachsende Zahl von Partnern generieren“, sagt Illouz. Und sich von alten trennen.

Aber auch unser Zusammensein selbst verändert sich. „Beziehungen werden zunehmend als die Summe vertraglicher Übereinkünfte gesehen“, sagt Illouz. Die daran Beteiligten definieren die Erwartungen, mit denen sie in die Partnerschaft gehen, sehr genau.

„Gehen zu können, wenn die eigenen Ansprüche nicht mehr erfüllt werden, gilt als fundamentales Recht“, sagt Illouz. Doch ethische Standards für dieses Recht, sich zu trennen, gebe es nicht.

Ein Beispiel dafür sieht Illouz in dem Phänomen des „Ghosting“ – sich heimlich aus einer Partnerschaft zu verabschieden, wie ein Geist zu entfleuchen. „Eine Frau, die ich für mein Buch interviewt habe, erzählte mir, dass ihre Lebensgefährtin ihr nach eineinhalb Jahren Beziehung eine SMS schickte, in der stand: ‚Ich habe jemand anderen gefunden, es tut mir leid. Auf Wiedersehen und viel Glück.‘“ Illouz zuckt mit den Schultern. „Und das war's.“

Das Fehlen eines moralischen Protokolls fürs Beenden der Liebe könne so weit gehen, sagt Illouz, „dass ein vehementer Tierschützer, der vegan lebt und sich für Flüchtlinge einsetzt, es schafft, eine Frau wie aus dem Nichts zu verlassen und sich dabei in seinem Bild von sich selbst als moralischem Wesen nicht angegriffen sieht“.

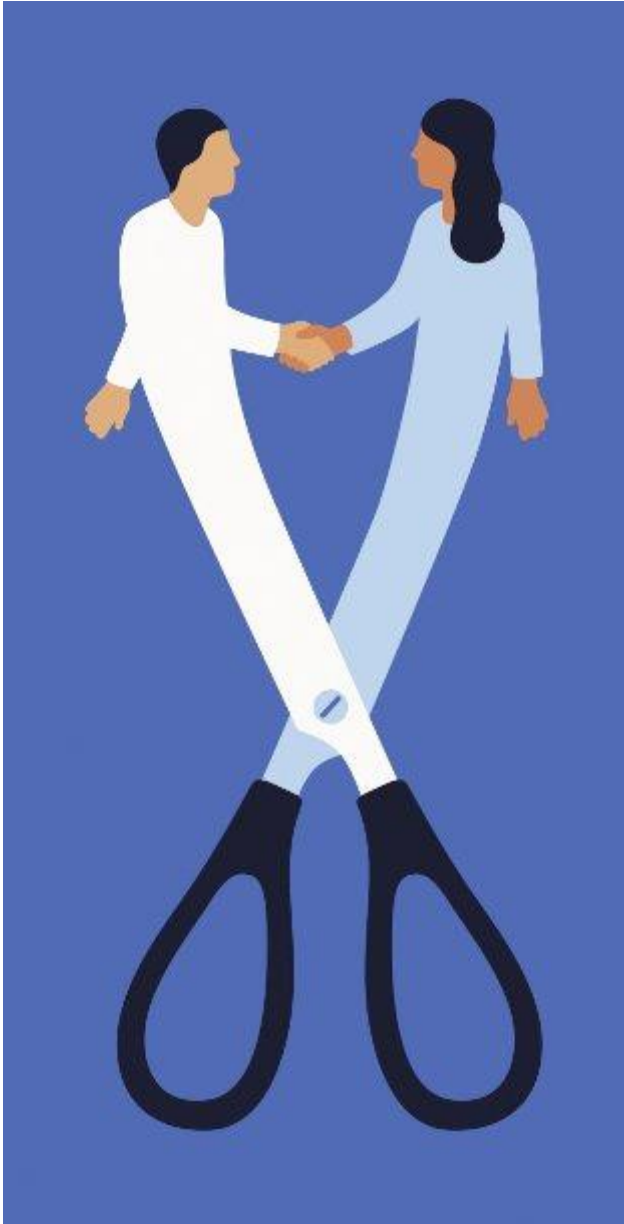
Keine Moral, keine Normen, keine Ansprüche von außen sollen sich demnach in unsere Konstrukte der Liebe einmischen. „Das ist die Kehrseite der sexuellen Freiheit, für die wir gekämpft haben“, sagt Illouz. „Es ist allein unser Verlangen und unser Gefühl, das legitimiert, was wir tun. Sobald das schwindet, schwindet auch unser Engagement für die Beziehung.“

Unter diesen Vorzeichen könne zum Beispiel auch das Fremdgehen nicht mehr in moralischen Kategorien begriffen werden: Derjenige, der es tut, drückt damit lediglich das eigene sexuelle Verlangen aus. Und das ist heute um seiner selbst willen zulässig. „Weder das Scheidungsrecht noch die Psychologie suchen noch nach Schuldigen“, sagt Illouz. Die Frage, wer am Ende einer Liebe recht oder unrecht tat, fließt frei durch den Raum.

Dabei können Trennungen uns heute härter als früher treffen, denn wir erwarten mehr von unseren Beziehungen. „Wenn die beruflichen Umstände instabiler werden, sich gemeinschaftliche Zusammenhänge auflösen, betrachten wir unsere Partnerschaften als Anker in einer stürmischen Welt“, sagt Illouz. Nirgendwo bildeten wir unser Selbstwertgefühl stärker aus als in einer Liebesbeziehung.

Frau, Ende vierzig, mit neuem Partner und zwei Kindern

„Wir lebten über zehn Jahre als Paar, bevor die Kinder kamen. Unser Kennenlernen war nicht das ganz große Feuerwerk, die erste Verliebtheit kühlte bei ihm bald ab. Wir hatten dafür etwas anderes: eine belastbare, tragfähige Partnerschaft. Auch in unserer Ehe und mit den Kindern teilten wir uns alle Pflichten, verdienten immer in etwa gleich viel. Das funktionierte gut.“



Wie fing es an, dass alles auseinanderfiel? Genau weiß ich es nicht. Natürlich war unser Leben anstrengend. Aber wirklich müde wurde ich, weil er immer mehr auf seine eigenen Bedürfnisse schaute. Irgendwann haben wir nur noch darauf gelauert, wer wie viel Freiraum für sich beanspruchen konnte. Sport, mit Freunden weggehen, ausschlafen – wenn ich nicht den Finger gehoben hätte, hätte er mich und meine Wünsche nicht bemerkt.

Wir haben uns in Machtkämpfen erschöpft. Niemand hat noch Lust gehabt, dem anderen einen Gefallen zu tun. Ich meckerte wegen Nichtigkeiten. Ich mochte mich selbst nicht mehr, wie ich da war. Nörgelig, vorwurfsvoll.

Ich war durch, fertig, ausgepowert. Ich habe ihm das gesagt. Er änderte nichts. Ich verguckte mich in jemand anderen, ich sagte es ihm. Er tat nichts. Wir schnurrten unser Leben ab wie Maschinen. Was sollte das? Irgendwann habe ich den Respekt verloren.

Kurz darauf, die Kinder lagen im Bett, bat ich ihn, sich zu mir ins Wohnzimmer zu setzen. Ich sagte: ‚Ich liebe dich nicht mehr, und ich muss gehen.‘

Ich hatte mit der Beziehung abgeschlossen und war deshalb gnadenlos, darauf bin ich nicht stolz. Aber es war auch nicht so, dass ich in den Jahren vorher nicht gewarnt hätte.

Er hat nicht um uns gekämpft. Das hat mich gekränkt. Nach zwanzig gemeinsamen Jahren hatte ich das erwartet. Aber es hat mich auch in meinem Entschluss bestärkt, ihn zu verlassen.

Bei der Scheidung habe ich geweint. Aber wir haben beide gespürt, dass an dieser Entscheidung viel Wahres dran ist.“

Die Therapeutin Katherine Woodward Thomas machte gerade Urlaub, als die Schauspielerin Gwyneth Paltrow und der Sänger Chris Martin 2014 verkündeten, sich in bestem Einvernehmen getrennt zu haben – inspiriert von der Methode des „conscious uncoupling“. Die hatte Woodward Thomas erfunden.

Im Kern geht es dabei um die Frage, wie zwei, die sich zerfleischen wollen, eine Trennung trotz allem manierlich regeln.

Weil Paltrow und Martin aber zwei allzu perfekte Prominente sind, erschien vielen dieses „bewusste Auseinandergehen“ als nur eine von vielen Hollywood-Eseleien. Eine, nach der man sich noch nicht einmal mehr schön schmutzig trennen durfte.

Woodward Thomas sitzt an einem Dienstagmorgen vor ihrem Laptop in Los Angeles und winkt über Skype. Sie hat früh ihre Tochter zum Schwimmen gefahren, blinzelt müde und sagt, sie sehe nicht allzu viele Promis. Die meisten Menschen, die sich trennten, gerieten aber wegen des Gelds in Streit. Bei Paltrow und Martin dürfte das nicht das Problem gewesen sein.

Wie soll das gehen, „conscious uncoupling“?

Erst mal, sagt Woodward Thomas, sollten die Leute begreifen, dass Trennung keine Schande sei. „Nur wenige von uns werden ein Leben lang zusammenbleiben“, sagt sie. In den USA sei es normal, zwei bis drei Lebenspartnerschaften zu haben – also auch ein bis zwei Trennungen mitzumachen. Obwohl diese Tatsache allseits bekannt sei, meint jeder frisch Getrennte, aufs Neue in Schimpf und Schande vergehen zu müssen.

„Es wird nur noch kritisiert und sich beschimpft. Keiner traut dem anderen über den Weg.“

Christian Thiel, Paarberater

Und dass es zuerst gelte, den Ausnahmezustand, in den die Trennung unseren Körper schicke, zu überwinden. Tunlichst, bevor man wichtige Entscheidungen treffe.

„Wir fühlen Zurückweisung tatsächlich als physischen Schmerz. Und geraten in einen primitiven Zustand von Angriff oder Flucht“, sagt Woodward Thomas. „Selbst die Besten unter uns

sagen oder tun dann Dinge, die sie nie wieder zurücknehmen können.“ Wie besagte Grundschullehrerin, die Autos zerkratzt.

Wir schlafen und essen kaum mehr, stehen neben uns. Wie regelt man da die Finanzen, den Umgang mit den Kindern?

Woodward Thomas will zeigen, wie man diese starken Gefühle regulieren kann, sich besser in den Griff bekommt. Sie macht das mit einem simplen Trick.

„In meiner Beratung bitte ich die Menschen, sich einige ihrer düstersten Gefühle bewusst zu machen. Sie aufzuschreiben.“ Fühlt man sich benutzt, entsorgt, entwertet, enttäuscht, kaputt, bedrückt, ungeliebt, vernichtet, zornig, schwach? Was man da geschrieben hat, soll man sich immer wieder ansehen. Das allein helfe schon, sich zu beruhigen. Sich zurück in den denkenden Teil des Hirns zu bewegen.

Als Nächstes rückt Woodward Thomas die Geschichte der Trennung in den Blick ihrer Klienten. „Meist konstruieren wir sie als Opfergeschichte. Rufen uns immer wieder in Erinnerung, wie sehr wir verraten oder betrogen wurden.“

Wer diese Endlosschleife an Demütigung innerlich zu lange abspule, laufe Gefahr, darin gefangen zu bleiben. „Wir sind leider so angelegt, dass wir lieber eine negative Bindung aufrechterhalten als gar keine“, sagt Woodward Thomas.

Zur Not bleibe man dem Expartner lieber in Hass- und Rachegefühlen verbunden, als ihn ziehen zu lassen. So komme es, das manche Leute sich jahrelang mit E-Mails bombardierten, Wut-WhatsApps schrieben. „Das Ziel muss sein, wirklich vom anderen frei zu werden“, sagt Woodward Thomas.

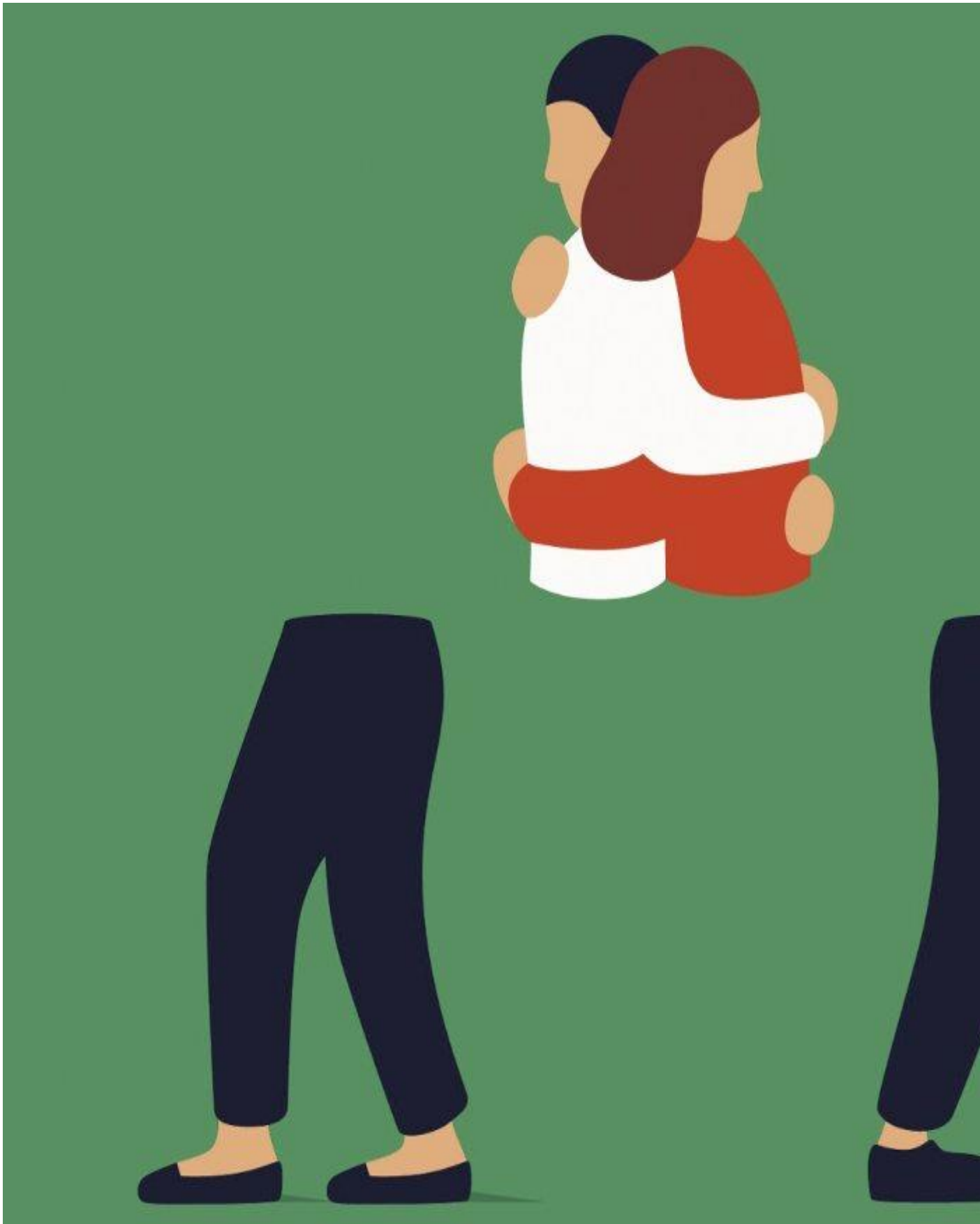
Selbst wenn jemand zu 97 Prozent unschuldig an einer Trennung sei, rate sie deshalb, sich auf die eigenen drei Prozent Zutun zu konzentrieren. Auf der Schuldfrage herumzukauen bringe nichts.

„Wenn man das nach ein paar Wochen begriffen hat, kann man sich in die Verhandlungen mit dem Expartner begeben“, sagt Woodward Thomas. Um dann einen ziemlich unglaublichen Schritt zu machen: dem anderen gegenüber, wie Woodward Thomas sagt, großzügig zu sein.

Also doch eine Hollywood-Eselei, für Leute, denen Geld einerlei ist?

Viel Geld oder nicht: Woodward Thomas erscheint die Großzügigkeit in der Trennung als eines der wichtigsten Ziele, gerade wenn Kinder betroffen seien. Die brauchten nach einer Trennung mehr als einen freundschaftlichen Umgang der Eltern. „Sie brauchen eine neue Art von Familie“, sagt Woodward Thomas. Sonst würden sie immer wieder in Loyalitätskonflikte zwischen den Eltern geraten.

Dafür müssten die Expartner aufbringen, was sie einst als Paar bestimmt geschafft haben: einander etwas zu gönnen. Nur dann würde den Kindern nicht aufgebürdet, sich in einer mal freundlichen, mal feindlichen Atmosphäre abwechselnd auf die Seite eines Elternteils schlagen zu müssen.



Woodward Thomas hat damit ihre eigene Erfahrung gemacht. Als sie sich vor einigen Jahren von ihrem Mann trennte, verzichtete der auf viel Geld, das sie mit einem Buch verdient hatte. „Das hätte er nicht machen müssen“, sagt sie. Ein paar Monate später verlor er seinen Job.

„Ich bat ihn, erst einmal keinen Unterhalt mehr an uns zu zahlen.“ Die Botschaft an die Tochter war: „Wir sind wirklich füreinander da.“

Ein Teil der Menschen, die durch eine Trennung gehen, erzählt Woodward Thomas, bleibe darüber dauerhaft gebrochen. Komme nicht über Groll und Feindseligkeit hinweg. Andere, so Woodward Thomas, wüchsen über sich hinaus. Lernten dazu.

Wer die Psychologin Katharina Grünewald in Köln besucht, hat seine Trennung schon hinter sich. Grünewald berät Patchworkpaare, die wissen möchten, wie sie in neuen Konstellationen gut zusammenleben. Die in die Zukunft schauen.

Doch für Grünewald führe selten ein Weg daran vorbei, noch einmal die Trennung in den Blick zu nehmen. Sie erlebe häufig Erwachsene, die Probleme hätten, die Verantwortung und die Konsequenzen einer Trennung auszuhalten. Die nicht mehr dafür geradestünden, sondern in Schuldgefühle abdrifteten.

Aus diesem Schuldgefühl heraus entstehe der verkrampfte Wunsch, in der neuen Partnerschaft alles besser zu machen. „Um nicht zu enttäuschen und nicht noch eine Trennung zu riskieren“, sagt Grünewald. Es führe aber auch dazu, dass man die Verantwortung gegenüber seinen Kindern nicht mehr richtig wahrnehme.

Grünewald erzählt von der Mutter, die schon in den kleinsten Konflikten mit ihren Söhnen einknickt, weil sie der Meinung ist, durch die Trennung hätten die Kinder genug Streit erlebt. „Die Jungs tanzen ihr auf der Nase herum.“ Oder dem Vater, der sich wegen des Verlassens seiner Familie so schuldig fühlt, dass er die 13-jährige Tochter nach ein bisschen Betteln beim Freund übernachten lässt.

„Den Kindern wird keine Enttäuschung mehr zugemutet“, sagt Grünewald. „Das nimmt ihnen jede Struktur, jeden Halt.“ Nicht zuletzt hätten die Getrennten Angst, der Nachwuchs könnte sich beim Expartner beschweren oder gleich umziehen wollen. Grünewald arbeitet verstärkt daran, die Beziehung zwischen den alten Partnern wirklich zu lösen. Um eine neue aufzubauen, die vertrauensvoller funktioniert. In der sich die Eltern nicht in Hass und Feindseligkeit gegeneinander ausspielen lassen.

Die Klienten der Scheidungsmediatorin Nadja von Saldern bringen oft noch viel Hass mit, wenn sie an ihrer Potsdamer Villa klingeln. Sie gehen dann hinter der Tür gleich rechts, vorbei an einem großen, schwarzen Hund namens Mr Darcy, nach hinten durch in die Praxis.

Hier liegt ein heller Teppich aus Sisal, schwarze Sessel sind im Rund arrangiert. Auf einem Glastisch steht eine Packung Taschentücher.

Fünf bis sechs Stunden setzt die Paarberaterin für einen Trennungstermin an. Bevor nicht alles geklärt ist und sich beide auf eine Trennungsvereinbarung einigen, geht hier normalerweise niemand raus. Ein bisschen Bedenkzeit gibt es hinterher zwar noch. Aber dieser Termin ist eine wirkliche Trennung. Ein Abschied von Dauer.

Saldern bietet seit sechs Jahren Trennungsmediationen an, sie bearbeitet etwa 30 Fälle im Jahr. Saldern ist auch Juristin; die Vereinbarungen über den finanziellen Ausgleich, die sie aushandelt, können sich die Paare von einem Notar beurkunden lassen. Dann sind etwa Unterhaltszahlungen oder Rentenausgleiche nach den Vorstellungen der Noch-Eheleute geregelt.

Sie sagt, das klappe in 96 Prozent der Fälle. Und ums Geld gehe es immer. Wenn auch meist nur vordergründig.

„Vor Kurzem rief mich eine Klientin an“, erzählt Saldern, „die sagte, sie habe jetzt genug und wolle bei einer Scheidung das Maximum aus ihrem Gatten rausholen. Ob ich einen wirklich harten Anwalt kennen würde.“ Saldern sagte ihr, dass sich ihr Mann wahrscheinlich auch einen holen würde und dass sie dann ganz sicher Folgendes bekäme: „drei Jahre Rechtsstreit und die Möglichkeit, ihre Gefühle über fiese Anwaltsbriefe abzuarbeiten“.

Am Ende werde ein Urteil gefällt, in dem der Richter aus allem, was er findet, einen Kompromiss zusammenstrickt. Und im Laufe des Prozesses ohnehin eine Mediation vorschlagen würde. Am besten kämen am Schluss die Anwälte mit ihrem Honorar bei der Sache weg. Eine Mediation bei Saldern kostet um die 900 Euro.

**„Heirate niemals
einen Mann, von
dem du nicht
geschieden sein
magst.“**

Nora Ephron, Autorin

Saldern will mit den Paaren eine Einigung finden, in der sich beide nicht in jahrelangem Hass aneinander abarbeiten. Dafür muss sie die Gründe für die Trennung kennen, die wichtigsten Themen der Beziehung klären. Sie will jede Art von unguter Verbundenheit zwischen den beiden beenden.

Zunächst prüft sie deshalb am Telefon, ob es schon sinnvoll ist, sich zu dritt zu treffen. Paare, die einander noch spinnefeind oder windelweich vor Schuld sind, bittet sie zunächst getrennt zur Beratung. Sie sagt, sie möchte für beide da sein. Sie will sicherstellen, dass die Partner so sprechfähig sind, dass niemand sich vom anderen übervorteilen lässt.

Dann verteilt sie eine Liste mit Punkten, auf die sich beide einigen müssen. Wo wohnen? Wann werden wo die gemeinsamen Kinder sein? Wie viel Unterhalt wird gezahlt? Wie werden Hausrat, Vermögen, Rentenansprüche geteilt?

Beim Anwalt, erzählt Saldern, spiele es keine Rolle, wie man sich bei all dem Auseinanderklamüsern fühle. Der sage: „Bleiben Sie mal sachlich.“

Der Löwenanteil ihrer Arbeit hingegen bestehe darin, diese Gefühle aufzuarbeiten. „Erst wenn die Vorwürfe weg sind, können sich die Expartner in die Lage des anderen hineinversetzen.“ Wer nur Rache will, kann keine Kompromisse machen.

Ihrer Meinung nach geht das zusammen: nicht auf alles zu pochen, was einem rechtlich zusteht. Und sich trotzdem nicht über den Tisch ziehen zu lassen.

Da fängt ein Mann in ihrer Praxis an zu weinen, weil seine Frau ihm das Haus wegnehmen will. Er habe dafür doch jeden Dachziegel gebrannt.

Oder eine Frau sitzt fassungslos da, weil der Mann, den sie mal unbedacht betrogen hat, möchte, dass sie ihre Firma auflöst, damit er an die Hälfte des Geldes kommt.

Salderns Erfahrung ist es, dass sich mindestens einer so lange gegen alle Vorschläge sperrt, bis er das Gefühl hat, ein wenig Verständnis zu bekommen. „Einmal zu hören: ‚Es stimmt, es war grässlich, was ich dir zugemutet habe. Es tut mir leid‘, das wirkt Wunder“, sagt Saldern.

Was wünscht sie sich für diese Paare?

„Dass sie es schaffen, ihren Frieden miteinander zu finden. Einen, der auch in fünf Jahren noch hält.“ Mit Maximalforderungen habe den hier noch niemand erlangt. Dafür mit vielen kleinen, oft sehr mühsamen Schritten. Aufeinander zu.

Ist alles vorbei, bittet Saldern die Expartner immer, einander noch die Hand zu schütteln. Sich beieinander zu bedanken. Die meisten schafften das, viel mehr aber auch nicht. „Aber das“, sagt Saldern, „ist immerhin schon ein Anfang.“