

# Trennung in Liebe – wie geht das?

von Mathias Voelchert



## **Trennung in Liebe – ist möglich wenn beide Partner auf ein gemeinsames Ziel schauen z. B. ‚Wir wollen gemeinsam eine gute Lösung für alle finden‘.**

Wir wissen noch nicht wie diese Lösung aussieht. Das werden wir gemeinsam aushandeln. Oberstes Gebot ist dabei, dass es keine Vereinbarung geben wird bei der einer Nachteile hat. Dazu nehmen wir uns die nötige Zeit. Wir vereinbaren auch, dass keiner den anderen blockieren wird. Wenn ein Partner aus der Beziehung geht, kann ihn der andere nicht halten oder zwingen zu bleiben. Wir vereinbaren auch, dass wir respektvoll miteinander umgehen werden.

Trennung in Liebe wird möglich wenn beide Partner aufhören nur auf den anderen zu schauen. Aufhören, dies und jenes am anderen zu bemängeln. Einig werden sich beide, indem sie auf etwas schauen lernen, das größer ist als sie selbst. Dass sie beide zusammen gebracht hat. Vielleicht nennen es die, die dafür einen Namen brauchen ‚Leben‘, oder etwas ‚Größeres‘.

**Wenn das Gemeinsame wichtiger ist als das Trennende.** Wenn die beiden, die Partner waren, gemeinsam das anschauen was sie hatten und traurig sein dürfen, dass es vorbei ist, dann ist eine Trennung in Liebe möglich. Diese Liebe ist größer als der Trennungsschmerz. Diese Liebe verbindet die beiden, die ein Paar waren, bis in den Tod miteinander. Unabhängig ob sie eine neue Beziehung hatten oder haben.

Streit in der Beziehung und Streit am Ende der Beziehung entsteht, weil auf das Trennende und nicht auf das Verbindende gesehen wird. Das Trennende gibt es und wird es weiter geben. Es soll nicht verniedlicht werden. Ebenso gibt es das Verbindende, z.B. die gemeinsamen Kinder, die gemeinsame Arbeit, gemeinsame Sexualität, gemeinsame Interessen.

**Wir haben es nicht in der Hand.** Keiner kennt den ‚wahren Grund‘ weshalb eine Partner- schaft sich in Richtung Trennung verändert. Ist denn ein Grund, oder mehrere Gründe, wichtig? Verführt uns solch ein Grund nicht zu der Illusion, wenn es anders gekommen wäre, hätten wir es verhindern können? Das ist eine Phantasie die gut in unser heutiges Bild, der Machbarkeitslügen passt. Wir haben es nicht in der Hand wie sich unsere Beziehung entwickelt, weil wir weder den Partner in der Hand haben noch uns selbst unter Kontrolle haben. Gerne tun wir so und versichern uns gegenseitig ‚alles im Griff‘. Was haben wir im Griff? Was haben wir wirklich im Griff von den Dingen die wichtig sind? Weder unseren Partner noch unsere Kinder, noch uns selbst besitzen wir. Gott sei Dank. Wie könnten wir dann annehmen, dass unser Wille geschehe? Wir können die Liebe nicht besitzen, sie besitzt uns!



**Wie schaffen wir es gemeinsam auf etwas zu schauen das größer ist als**

**wir?** Vielleicht größer ist als unser Schicksal, von unserer Geburt bis zu unserem Tod. Wie schaffen wir es uns nicht von den vielen Ablenkungen und ‚Einladungen zum Tanz‘ vereinnahmen zu lassen? Wie schaffen wir es den Hass, die Wut, die Angst nicht am anderen auszulassen?

Wir schaffen es nur wenn uns die gemeinsame, *gute Lösung für alle*, wichtiger ist, als die kurze Selbstbefriedigung eines kleinen, billigen Sieges.

**Wir brauchen diese Ausrichtung auf etwas das größer ist als wir.** Auf das wir beide schauen können. Dieses Größere schließt die Lösung ein, die für alle wichtigen Beteiligten, also Eltern, deren Kinder und mögliche zweite Partner gut ist. Wo keiner benachteiligt wird.

Wenn wir nur auf uns schauen, sehen wir nur unsere Interessen. Schauen wir, im Streit, nur auf den Partner sehen wir nur seine Fehler. Schauen wir gemeinsam in eine Richtung erkennen wir an, dass wir nicht die Gebieter unseres Schicksals sind sondern geführt sind von etwas Größerem, das wir nicht steuern können das aber uns steuert.

Diese Demut heilt unsere Beziehung. Sie ist das Ende von Vorverurteilung, Schuldzuweisung, Allmacht- und Ohnmachtphantasien. Diese Haltung ist ganz einfach, ich tue mein Bestes und nehme es dann wie es kommt. Mein Partner hat sein Bestes getan. Auch wenn es auf den ersten Blick anders erscheint. Hatte er/sie eine Wahl?

**Wenn es sein darf, dass unsere Beziehung sich in etwas Größerem gründet,** das wir nicht kontrollieren können sondern das uns steuert, dann können wir besser damit umgehen wenn dieses Größere einen Partner in eine andere Richtung wendet. Dann nehmen wir diese Entscheidung nicht mehr als persönliche Kränkung sondern als Teil unseres Weges. An der Weggabelung dieses Weges könnten wir als Freunde weiterleben. Diese Freundschaft darf sein wenn wir den anderen nicht als unseren Besitz sehen, dessen Verlust wir zu verteidigen haben.

Ich sehe mein Handeln eingebunden in den Strom des Lebens. Das rechtfertigt nicht leichtfertiges Handeln. Leichtfertig ist es wenn ich auch Kosten der anderen lebe, das heißt mich nicht darum kümmere welche Folgen mein Handeln z.B. auf meine Kinder hat, für die ich mitverantwortlich bin.

**Ich schaue auf das was ist.** Ich stimme dem zu was in unserer Partnerschaft möglich war und was nicht. Wir bleiben mit dem verbunden was wir gemeinsam erlebt haben. Das was schwer dabei war lassen wir ruhen. Wir können gemeinsam eine gute Lösung finden. Es ist unser Weg, den niemand sonst für uns gehen kann. Ich möchte Dir nicht schaden.

**Entkopplung von Verhalten und Person.** Ich löse das Verhalten das ich am anderen nicht mag, oder hasse, von der Person. Es geht mir um dieses Verhalten, egal wer es tut, ich mag es nicht. Damit lehne ich nicht mehr die Person ab sondern deren Verhalten. Wir können dann beide über dieses Verhalten, als etwas Drittes sprechen, das sich in unserer Beziehung entwickelt hat und das wir ändern können.

**Wir beiden Partner haben die Pflicht unser Partnerproblem zu lösen.** Die beteiligten Partner glauben, ihre Probleme nur noch im Streit lösen zu können. Gegen Ende ihrer Beziehung erwarten sie von anderen, dass sie ihren Karren ‚aus dem Dreck ziehen‘. Mediatoren, Rechtsanwälte, Richter, Berater, sind gut damit beschäftigt. Sie werden stellvertretend in den ‚Krieg‘ geschickt. So wird ein System der Unverantwortlichkeit gefordert und gefördert: ‚Meine Beziehung ist kaputt, ich will mich nicht mehr damit beschäftigen, lös‘ das für mich‘... Diese Haltung wird weder der bisherigen Beziehung gerecht, noch macht sie frei für Neues.

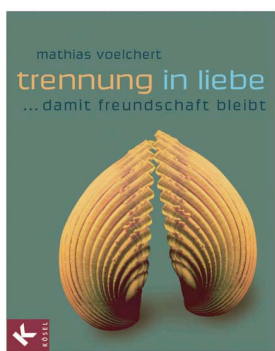
Was aus unserer Beziehung geworden ist haben wir beide geschaffen! Jetzt ist es unsere Aufgabe damit umzugehen und etwas Gutes für uns und unsere Kinder daraus zu schaffen. Das Schlimme was zwischen uns war nehmen wir jeder zu sich. Es war, und es soll nicht verniedlicht werden. Wir haben beide diese Beziehung begonnen, jetzt bringen wir sie auch zu einem guten Ende. Wir können das und wir schaffen das. Im Moment wissen wir noch nicht wie, aber wir kennen die Richtung in die wir gehen wollen! Wir wollen eine Lösung die keinen benachteiligt. Es könnte sogar sein, dass wir am Ende Freunde bleiben. Wäre das so schlimm?

## Anmerkungen

Weitergehende Informationen finden Sie in meinem Buch ‚Trennung in Liebe‘ und auf der Seite: <http://www.trennung-in-liebe.de>. Hier finden Sie ein Angebot zum Gespräch und wenn Sie gerne tiefer einsteigen möchten, das Seminarangebot ‚Trennung in Liebe‘.



»Trennung in Liebe - Partnerschaft in Liebe« 2003, erschienen.



Neuerscheinung im Koesel-Verlag, 2006, »Trennung in Liebe...damit Freundschaft bleibt«

## **Autor**

Mathias Voelchert ist Organisationsberater und Coach. Er berät Familien und Unternehmen, Schwerpunkt Veränderung.

## **Adresse**

Mathias Voelchert GmbH  
Organisationsberatung Coaching  
Amalienstr. 71  
80799 München

Tel. 089 - 219 499 71

Fax 089 - 22 807 200

E-Mail: [mvg@mathias-voelchert.de](mailto:mvg@mathias-voelchert.de)

Websites: <http://www.mathias-voelchert.de>

<http://www.paareimwandel.de>

<http://www.trennung-in-liebe.de>