

„Fängt man mit diesen Sätzen an, entsteht eine gefährliche Dynamik“



Von **Jette Moche**
Redakteurin Nachrichten & Gesellschaft

Stand: 13:22 Uhr | Lesedauer: 6 Minuten



Quelle: Getty Images/Photo by Rafa Elias

Trennt sich ein Paar nach vielen Jahren Beziehung, kann es hässlich werden. Bettina Stock hat als Scheidungsanwältin Rosenkriege erlebt und weiß: Es kann auch anders laufen. Welche Frage man sich bei einer Trennung selbst stellen sollte – und welche Wörter es im Gespräch unbedingt zu vermeiden gilt.

Meist denken wir bei einer Trennung an Trauer, Verlust und Wut. Es ist eine herausfordernde Zeit, in der es sich trotz Selbstzweifel und Schmerz gilt, neu zu sortieren. Wie sich ein Paar ohne Rosenkrieg und respektvoll trennt, weiß Bettina Stock. Die 53-Jährige arbeitet seit 25 Jahren als Scheidungsanwältin. Als sie selbst Mutter wurde, änderte sich ihr Blick auf das Scheitern von Beziehungen. „Auch wenn es als Liebespaar nicht funktioniert hat, als Eltern bleibt man in der Verantwortung.“ Stock machte eine Ausbildung zur Mediatorin und zum Beziehungscoach. War vor Gericht lange Gewinnen ihr Motto, sagt sie jetzt: „Es sollte bei einer Trennung nicht um Schuld gehen.“

WELT: Aus welchen Gründen trennen sich die Paare, die zu Ihnen kommen?

Bettina Stock: Ein häufiger Streitpunkt ist Geld. Da geht es weit weniger fortschrittlich oder gerecht zu, als man vielleicht denkt. In Erinnerung geblieben ist mir eine Frau, die erst mit Mitte 50 ihr erstes eigenes Bankkonto hatte. Aber auch narzisstische Züge eines Partners, unter denen die andere Person leidet, sind ein Trennungsgrund – zurecht, wie ich finde. Der häufigste Grund für ein Beziehungs-Aus ist allerdings einfach das Leben. Jeder entwickelt sich weiter und manchmal kann der Partner da nicht mitgehen.

WELT: Wie meinen Sie das?



Bettina Stock

Quelle: Bettina Stock

Stock: Jeder entscheidet sich aus einem bestimmten Bedürfnis heraus für einen Partner: gleiche Interessen, Absicherung, Wertschätzung oder Ähnliches. Doch mit den Jahren verändern sich unsere Werte, Erwartungen und auch Lebensvorstellungen – was gut ist. Und nicht immer passt das mit der Weiterentwicklung des Partners zusammen. Es hilft, sich die Frage zu stellen: Würde ich mich jetzt noch mal für meinen Partner entscheiden?

WELT: Was, wenn die Antwort „nein“ ist?

Stock: Dann hilft es sich zu sagen: Unsere Beziehung ist vollendet, nicht beendet. Man sollte mit einem Dank gehen, denn für eine bestimmte Zeit passte man als Paar wunderbar zusammen. Doch nun wartet etwas anderes.

WELT: Das klingt in der Theorie einfach. Wie viel Zeit vergeht im Schnitt vom ersten Trennungsgedanken bis zum Schluss machen?

Stock: Meiner Erfahrung nach dauert dieser Prozess drei bis fünf Jahre. Viele Paare, die zu mir kommen, leben mehrere Jahre nebeneinanderher. Meist lösen sie sich erst voneinander, wenn ein neuer Partner in ihr Leben tritt.

WELT: Warum?

Stock: Eine Trennung wird oft nicht als Chance verstanden. Menschen tun sich schwer mit Veränderungsprozessen und Angst ist ein ständiger Begleiter. Gerade der wirtschaftlich Schwächere fragt sich, ob er das allein wuppen kann. Es sind ja nicht nur die Scheidungskosten von vielen tausend Euro. Es sind auch teure Anschaffungen wie neue Möbel und die Kautions für eine neue Wohnung.

WELT: Wie kann eine Trennung ohne Schuldzuweisungen funktionieren?

Stock: Ich empfehle meinen Klienten, bei sich zu bleiben. Fängt man mit Sätzen wie „Aber du hast immer“ oder „Hättest du nur“ an, entsteht eine gefährliche Dynamik. Der Schlüssel ist eine gewaltfreie Kommunikation, also Ich-Botschaften und aktives Zuhören, kein Beurteilen.

WELT: Welche Sätze helfen dabei?

Stock: Das vorwurfsvolle „du“ oder Wörter wie „immer“ gilt es zu vermeiden. Wer in der Kommunikation auf Augenhöhe bleiben will, sollte Sätze wählen wie „Ich verstehe dich nicht, kannst du es mir noch mal erklären“. Generell hilft es, mit „Ich fühle mich“, „Ich nehme wahr“ oder „Mir geht es“ zu beginnen.

WELT: Das Aus einer Beziehung heißt auch Abschied nehmen von Träumen und Zukunftsvorstellungen. Wie wehrt man sich gegen den Gedanken, gescheitert zu sein?

Stock: Das ist schwierig, denn das Gefühl des Scheiterns ist eng mit der Phase des Trauerns verbunden. Es ist ein Prozess loszulassen. Aber zu dem gehört auch, neue Werte und Wünsche für sich zu definieren. Wer das schafft, erkennt die Möglichkeit, wieder mehr bei sich zu sein und sich Raum für die Frage einzuräumen: Was will ich?

WELT: Gerade nach längeren Beziehungen fällt es schwer, allein weiterzumachen. Der Freundeskreis und vielleicht auch die Wohnsituation haben sich geändert. Was empfehlen Sie für einen Neustart?

Stock: Hat man die Trennung akzeptiert, muss man in die Klarheit kommen. Wie möchte ich mein künftiges Leben gestalten? Was ist mir wichtig? Meiner Erfahrung nach dauert es zwei Jahre, bis man sich im neuen Lebensabschnitt zurechtgefunden hat und auch wirtschaftlich wirklich getrennt ist.

„Sie müssen die Verantwortung für sich selbst übernehmen“

WELT: Und doch verharren einige in der Opferrolle. Wie kommen diese Personen ins Tun?

Stock: Sie müssen die Verantwortung für sich selbst übernehmen. Es hilft, sich bewusst zu machen, dass man alles selbst steuern und bestimmen kann. Ja, man kann Umstände nicht ändern, aber den Umgang damit hat jeder selbst in der Hand. Dazu muss man sich auch selbst reflektieren können, durchaus ein schmerzvoller Prozess.

WELT: Hat ein Paar gemeinsame Kinder, gestaltet sich ein Neustart deutlich schwerer. Welche Erfahrungen machen Sie immer wieder bei sich trennenden Eltern?

Stock: Es gibt eine Eltern-Gruppe, mit denen ich nicht mehr zusammenarbeite. Und zwar die, die ihre Kinder vor Gericht ziehen, um zu zeigen, dass sie im Recht sind und der Ex-Partner der Böse ist. Denen geht es nur um sich, nicht aber um das Wohl des Kindes. In dieser Konstellation kann es keinen Gewinner geben. Und dann gibt es die andere Gruppe, die es trotz Verletzungen und ihren Gefühlen schafft, ihre Verantwortung als Eltern wahrzunehmen. Das Kind steht an erster Stelle, alles andere ist nachrangig.

WELT: In welchem Alter tun sich Kinder am schwersten mit der Trennung ihrer Eltern?

Stock: Meine Erfahrung ist, dass es für Kinder im Alter von 15 Jahren am schwierigsten ist. Sie stecken mitten in der „Wer bin ich“-Phase und dann bricht das feste Elternkonstrukt um sie herum zusammen. Ein Kind ist halb Mama, halb Papa. Streit zwischen Eltern bedeutet immer, dass ein Kind gezwungen wird, sich zu entscheiden und einen Teil von sich zu verleugnen. Ihm wird vermittelt, so wie du bist, bist du nicht richtig oder gut.

WELT: Ein Paar trennt sich, der schwierige Immobilienmarkt zwingt sie jedoch, vorerst noch zusammenzuwohnen. Kann das funktionieren?

Stock: Es ist tatsächlich so, dass die meisten sich trennen und dann erst auf Wohnungssuche gehen. Ein friedliches Zusammenleben ist in der Anfangszeit kaum möglich. Meist sucht sich jeder einen Raum, wie Büro, Schlafzimmer oder Keller – kein Witz – und der wird dann auch abgeschlossen. In Bezug auf die Finanzen darf nicht vergessen werden, dass mit einer Scheidung auch ein Steuerklassenwechsel kommt. Es steigen also nicht nur die Kosten für jeden einzelnen, sondern das Geld ist vielleicht auch weniger.

WELT: Gibt es einen Tipp, den jeder beherzigen sollte, damit eine Trennung eine Chance sein kann?

Stock: So schwer wie es fallen mag, Betroffene sollten aus den Vorwürfen gegenüber dem anderen rauskommen und in die Selbstverantwortung gehen. Fakt ist, beide haben Erwartungen nicht erfüllt. Nun gilt es neu zu denken, am besten groß. Welche Vision hat man für sein zukünftiges Leben?

THEMEN

TRENNUNG EINER PARTNERSCHAFT

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <http://www.welt.de/253994656>