

Sonja Pöschl-Hahn

Ambivalenzen bei Frauen im Trennungsprozess

Im Rahmen meiner Arbeit als Psychotherapeutin in freier Praxis und während meiner Tätigkeit als juristische und psychosoziale Beraterin in einer Frauenberatungsstelle begegnet mir ein Thema häufiger als alle anderen: die Lebensphase unmittelbar vor, während oder nachdem sich eine Klientin von ihrem Partner oder dieser von ihr trennt.

Wie eine selbstverständliche Begleiterin zeigt sich im Therapieprozess die Ambivalenz meiner Klientinnen und – nicht selten – meine eigene als Therapeutin. Stets locken die Versuchung der Eindeutigkeit und die Sehnsucht danach.

Vorausgeschickt sei, dass ich in diesem Text aufgrund meiner beruflichen Erfahrung und persönlicher, feministischer Prägung den Fokus auf den therapeutischen Prozess mit Frauen in Trennungsprozessen lege. Meine dargestellten Hypothesen und Interventionen leiten sich zum überwiegenden Teil aus der Arbeit mit Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen ab. Die Therapie mit Frau Z., der Klientin aus dem nachfolgenden Fallbeispiel, fand im Einzelsetting statt.

Mit Trennungsprozess ist hier nicht der gerichtliche Scheidungs-Prozess gemeint, sondern ausschließlich der persönliche und therapeutische Prozess, der sich während dieser Lebensphase vollzieht.

Im gesamten Text wird grammatikalisch die weibliche Form verwendet (z.B. „Klientin“ und „Therapeutin“).

ZUM BEGRIFF DER AMBIVALENZ

Der Begriff der Ambivalenz geht auf den Schweizer Psychiater Eugen Bleuler zurück. Er verwendete ihn erstmals 1910 während eines Vortrags. Für ihn war Ambivalenz ein Hauptsymptom der Schizophrenie. Man könnte diese als einen Zustand des Hin-und-Hergerissen-Seins beschreiben, angelehnt an die etymologische Abstammung aus dem Lateinischen *ambo* (beide) und *valere* (gelten).

Ein Zustand also, in dem zwei – vielleicht auch noch mehr – Strebungen innerhalb einer Person gelten dürfen und Raum bekommen. Angelehnt an diese wörtliche Bedeutung, ergibt sich ein Bild von Ambivalenz, welches sie nicht als pathologisch, sondern ganz im Gegenteil, als etwas Normales, Menschliches begreift. Und mehr noch, als eine Fähigkeit.

Ein Charakteristikum, das die Ambivalenz zum Leiden und damit im landläufigen Sinne erst zur Ambivalenz selbst macht, ist das innere Spannungsgefühl, welches mit der Pendelbewegung des Entweder-oder einhergeht. Klientinnen bezeichnen dieses Gefühl beispielsweise als „Zerrissenheit“, „Die Unfähigkeit, sich (richtig) zu entscheiden“, als „Patt-Situation“ oder als „Das Gefühl, es niemandem recht machen zu können“.

Das Leiden an der Ambivalenz scheint bei genauerer Erkundung zum Gutteil dieser „Entweder-oder-Logik“ zu entspringen, „die Eindeutigkeit fordert, wo Mehrdeutigkeit herrscht.“ (Zwack & Eck, 2014, S. 14)¹

Zusätzlich zum inhaltlichen Entweder-oder beschreiben J. Zwack und A. Eck als Spezifikum der Ambivalenz auch eine zeitliche Dimension: „Die zur Ambivalenz gehörenden Pendelbewegungen folgen zudem bestimmten zeitlichen Mustern [...] Die Frequenz der Oszillation variiert [...].“ (Zwack & Eck, 2014, ebd.)¹

FALLBEISPIEL FRAU Z: IST DAS NORMAL?

Klientin Frau Z. – verheiratet, 42 Jahre, Physiotherapeutin, zweifache Mutter einer 11-jährigen Tochter und eines 7-jährigen Sohnes – kommt in einer Phase ihres Lebens in meine private Praxis, in der sowohl sie als auch ihr Mann immer wieder einmal über eine Trennung nachdenken. Meistens allerdings nicht zeitgleich. In Phasen, in denen sie sich in der Beziehung wohlfühlt bzw. in ihren Worten „sich arrangiert hat“, fühlt sie sich durch die Zweifel ihres Mannes „hinuntergezogen“. In Zeiten, wo sie am liebsten alles hinschmeißen würde, versteht ihr Mann die Welt nicht mehr und kämpft um die Beziehung.

In die Therapie kommt sie ursprünglich mit dem Wunsch, Ruhe in ihre Beziehung zu bringen. Das Therapieziel verändert sich allerdings nach etwa vier Einheiten. Sie wolle nun erkennen, ob und unter welchen Umständen sie die Beziehung mit ihrem Mann fortführen möchte.

Die vorliegende Fallgeschichte veranschaulicht die Pendelbewegungen der Ambivalenz auf zweierlei (besser: mehreren) Ebenen: Einmal auf der inhaltlichen („Sich arrangieren“ versus „Alles hinschmeißen“) und dann auf der zeitlichen (einmal scheint „Sich arrangieren“ für die Klientin gut möglich, zu anderen Zeiten scheint „Alles hinschmeißen“ der einzig gangbare Weg). Hinzu kommt eine in der Paardynamik entgegengesetzte Pendelbewegung („Immer wenn ich mich arrangiere, zweifelt er ...“).

Verständlicherweise löst diese auf mehreren Ebenen empfunden Ambivalenz bei Frau Z. starke innere Spannungen und Selbstzweifel aus: „Ich fühle mich total verrückt. Einmal will ich unsere Beziehung retten und dann wieder kann ich mir mein Leben auf diese Art nicht länger vorstellen. Und das geht jetzt schon seit Jahren. **Bin ich noch normal?**“, stellt Frau Z. ihre selbstzweifelnde Frage ganz direkt.

NORMALISIERUNG: AMBIVALENZ ALS EINE BEGLEITERIN, DIE (IMMER) DA IST

„Ja, das ist sehr normal!“, möchte Frau Z. als Therapeutin direkt antworten. Manchmal

tue ich das auch. Die Frage nach dem „Normal-Sein“ von Zweifeln und von „sich als ambivalentes Wesen wahrzunehmen“ im Zeitpunkt vor, während und sogar nach einer Trennung wird von Klientinnen in Trennungssituationen sehr häufig und wiederkehrend gestellt.

Oft geht es darum, Ambivalenz zu normalisieren. Das kann direktiv passieren („Ja, das ist sehr normal!“) oder – vielleicht eleganter bzw. zusätzlich – kann eine **Normalisierung durch viele kleine unterschiedsbildende und zirkuläre Fragen** angeregt werden.

An dieser Stelle kommt das Therapiegespräch zumeist an einen „toten Punkt“. Sowohl Klientin als auch Therapeutin fühlen eine gewisse Ohnmacht. Hier bietet sich an, diese Ohnmacht zu benennen, die Ambivalenz noch einmal zu normalisieren und diese – wenn dies anschlussfähig ist – sogar in eine Fähigkeit umzudeuten.

DAS ENDE DER EINDEUTIGKEIT

Allein das Benennen des Hin-und-Her-Gerissen-Seins entlastet die meisten Klientinnen sehr und normalisiert ihre Gefühls-, Denk- und Verhaltensweisen. Das leise Gefühl, das sich einschleicht, dass „das“ ganz normal ist, lässt sich verstärken, wenn es der Therapeutin gelingt mit der Klientin auf die Allgegenwärtigkeit der Ambivalenz hinzufokussieren.

Mit Frau Z. erkunde ich daher nicht nur, was auch in schwierigen Zeiten immer auch noch gut war bzw. ist, sondern *auch*, was früher, wo es gefühlt ausschließlich gut war, vielleicht auch manchmal belastend war. Ich tue das nicht in der Absicht, der Klientin ihre schönen Erinnerungen zu nehmen. Ich stelle diese Frage vielmehr in der Absicht, einen Unterschied, der einen Unterschied macht, zu evozieren; in der Absicht, **die vermeintliche Eindeutigkeit zu dekonstruieren**.



MAG. SONJA PÖSCHL-HAHL ist Psychotherapeutin (SF) und Juristin, arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie als psychosoziale und juristische Beraterin in der Frauenberatung Waldviertel.

AMBIVALENZ SPÜREN ALS FÄHIGKEIT

Frau Z. kommt im Laufe der Einheit zu einer Erzählung von einer glücklichen, aber auch sehr schwierigen Phase mit einem kleinen Säugling, wo sie oft erschöpft war und sich von ihrem Mann alleingelassen fühlte. Auch dort habe sie schon den Eindruck gehabt, mehr zu leisten und zu investieren. Über die Frage nach dem Unterschied zu heute, antwortet Frau Z., dass sie es damals als „normal“ empfunden und ihre Enttäuschung weggedrückt habe. In der Retrospektive war sie jedoch auch damals schon „in einer Zwischenwelt zwischen blinder Verliebtheit und Beziehungs-

aus“. Wenn sie heute zurückblicke, dann war sie auch damals manchmal schon unzufrieden mit ihrer Beziehung.

Wir deuten das Ende der Eindeutigkeit und das **Spüren der Ambivalenz als Reifeprozess** der Persönlichkeitsentwicklung um. Die Klientin stimmt zu und erinnert sich, dass sie in der Phase, wo sie die Ambivalenz „wegdrücken wollte“ verstärkt mit Rückenschmerzen zu kämpfen hatte. Es habe sie viel Kraft gekostet, die Unzufriedenheit abzuwehren. Körperlich würde es ihr merkbar besser gehen, seit sie die Unzufriedenheit zulasse und sie diese auch mit Freundinnen und ihrem Mann bespreche. Damals habe sie es psychisch nicht geschafft, sich ihre Zweifel einzugestehen. Jetzt sei sie da schon „erwachsener“.

Die Dekonstruktion des Ideals „Eindeutigkeit“ ist eine der lohnendsten Schritte in der Therapie bei Beziehungskonflikten und kann die Selbstwirksamkeit sowie den Spielraum der Klientinnen in ein ganz neues Licht rücken. Die ursprüngliche Zerrissenheit wird zu einer (jetzt) gefühlten, aber schon länger anwesenden Mehrstimmigkeit, die beobachtet werden kann. Das Jetzt-Fühlbare wird von etwas Gefährlichem, Nicht-Einordenbarem zu einer Fähigkeit, die einer gewissen Stärke und Reife bedarf.

Die Klientin Frau Z. verlässt die Einheit mit der Idee, dass das Hin-und-Her-Gerissen-Sein weniger bedrohlich wirkt. Es sei ein Gefühl, das sie schon länger begleite, sie aber früher weniger zugelassen habe. Es sei eine Entlastung, zu wissen, dass es normal sei, die unterschiedlichen inneren Stimmen wahrzunehmen, statt sich „mit Gewalt auf eine Seite schlagen zu müssen“. Offenbar habe es ihr körperlich sogar gutgetan, dass sie „ehrlich zu sich selbst ist“.

Ich gebe ihr eine Beobachtungsaufgabe mit: Sie solle bitte beim nächsten Gespräch mit ihrer besten Freundin beobachten, ob es auch bei dieser Bereiche im Leben gibt, zu denen die Freundin ambivalent ist.

Frau Z. kommt zur nächsten Einheit mit einem lebhaften Bericht über die Ambivalenzen bei ihrer Freundin D. Freundin D. sei zwar, was ihre eigene Partnerschaft betrifft, ganz klar und eindeutig, schwanke allerdings beruflich immer zwischen „Bleiben im Altbekannten“ und „Dem Risiko, sich einen neuen, besser bezahlten Job zu suchen“. Der Blick für die Normalität von Ambivalenzen (auch in anderen Lebensbereichen und bei anderen Menschen) scheint bei Frau Z. geschärft.

FREIHEIT UND UNABHÄNGIGKEIT – FREUNDINNEN DER AMBIVALENZ

Nachdem Frau Z. die Normalisierung und ressourcenvolle Umdeutung von Ambivalenz als große Entlastung erlebt hat, erlaube ich mir, die normalisierende

Wirkung und die „Reframing“-Wirkung auf möglichst vielen Ebenen anzureichern. Ich stelle ihr Fragen zur Beziehungseindeutigkeit ihrer Freundin D:

T: „Was vermuten Sie denn, was Ihre Freundin so eindeutig in ihrer Beziehung macht?“

K: „Hm. Das ist eine gute Frage. Vielleicht ist sie da genügsamer als ich, hat andere Erwartungen an die Beziehung.“

T: „Ok, sie vermuten vielleicht andere Erwartungen. Welche wären denn das?“

K: „Vielleicht die Sicherheit, dass jemand da ist. Auch finanziell. Ja, das glaub ich, ist ihr wichtig. D. ist da im Vergleich zu mir finanziell abhängiger von ihrem Mann.“

T: „Verstehe, da besteht eine gewisse Abhängigkeit, die bei Ihnen nicht besteht.“

K: „Nein, Gott sei Dank nicht in diesem Ausmaß. Das macht mich schon freier.“

T: „Sie sagen, das macht Sie freier. Freier wovon?“

K: „Na, von der Abhängigkeit. Zumindest von der finanziellen.“

T: „Verstehe. Und diese Freiheit von einer finanziellen Abhängigkeit, macht die überhaupt erst Ihre Freiheit ‚Hin-und-Hergerissen-Zu-Sein‘ möglich?“

K (überlegt): „Wie jetzt?“

T: „Das war jetzt recht kompliziert umschrieben von mir. Ich formuliere meine Frage anders: Angenommen, Sie wären finanziell komplett abhängig von Ihrem Mann, wären Sie dann im selben Maße hin- und hergerissen bei Ihren Überlegungen, die Beziehung fortzuführen?“

K: „Hm. Schwierige Frage ... Ich glaube nicht. Ich glaube, dann wär ich auch eher bei meiner alten Angewohnheit geblieben, meine Unzufriedenheit wegzudrücken oder nicht zu groß werden zu lassen.“

FRAUEN UND GELEBTE AMBIVALENZ – EINE ERRUNGENSCHAFT

Frau Z.s Überlegungen zeigen: Ambivalenz präsentiert sich nicht nur als individueller Reifeprozess, sondern kann gesellschaftlich auch als Ausdruck einer Freiheits- und Unabhängigkeitsentwicklung gesehen werden.

Dies betrifft insbesondere Frauen. Sie sind bis heute durchschnittlich viel stärker finanziell vom Mann abhängig als umgekehrt. Der Gender Pay Gap sowie der Gender Pension Gap zwischen den Geschlechtern sind weiterhin eklatant: Immer noch verdienen Frauen weniger (im Jahr 2018 österreichweit um rund 19%⁶), bleiben häufiger bei den gemeinsamen Kindern in Karenz, arbeiten überdurchschnittlich oft in Teilzeit und können dadurch deutlich weniger Pensionsansprüche erwirtschaften als Männer (im Jahr 2018 betrug der Gender Pension Gap österreichweit rund 40%⁶). Den-

noch sind Frauen in den letzten Jahrzehnten stetig (finanziell) unabhängiger geworden. Gott sei Dank!

Was sind nun die Auswirkungen von mehr Freiheit und Unabhängigkeit? Mit zunehmender Unabhängigkeit steigen auch die Denk-, Fühl- und Handlungsalternativen. J. Zwack und A. Eck beschreiben, dass ihrer Beobachtung nach quälende Ambivalenzen häufig bei Menschen auftreten, die mit einem „überdurchschnittlichen Maß an Fähigkeiten und Möglichkeiten ausgestattet sind“. (Zwack & Eck, 2014, S. 28)¹

Plakativ gesprochen kann man sagen: Beziehungsambivalenz setzt ein Mindestmaß an Sicherheit voraus. Oder noch plakativer: Ambivalenz ist eine gesellschaftliche Errungenschaft. Gemeint ist hier nicht die Fähigkeit, überhaupt widerstrebende Gefühle oder Gedanken zu *haben*, sondern diese auch *zuzulassen* sowie ihnen entsprechenden Raum und Einfluss auf das eigene Leben zu geben.

So betrachtet, kann man Trennungsambivalenzen als Preis der Unabhängigkeit begreifen und damit nicht nur als individuelles, sondern auch als gesellschaftliches Phänomen normalisieren.

DER DRUCK DES HANDELNS

Ambivalenztoleranz ist sowohl für die Klientin als auch für die Therapeutin eine wesentliche Fähigkeit bei Beziehungskonflikten mit Trennungsüberlegungen. Bei aller Wichtigkeit und Entlastung durch diesen Schritt kommt jedoch irgendwann der Punkt, wo entschieden bzw. gehandelt werden möchte.

Klientinnen stellen sich an diesem Punkt oft die Frage, wie eine „richtige“ Entscheidung aussehen kann. Die Therapeutin sollte diesen Wunsch ernst, aber nicht wörtlich nehmen. Es geht im Wesentlichen darum, die Suche nach der „richtigen Entscheidung“ zu verflüssigen und in eine „verantwortete, stimmige Entscheidung“ umzuwandeln.

J. Zwack und A. Eck sprechen an dieser Stelle von einem therapeutischen Suchprozess, „wie ein Mindestmaß an tragfähiger innerer Mehrheit entwickelt werden kann“. Im Wunsch nach der einen, richtigen Entscheidung trete eher die „Sehnsucht nach einer Lösung ohne Preis“ zutage (Zwack & Eck, 2014, S. 19)¹. Diese Sehnsucht kann mit der Frage, woran die Klientin merken würde, dass es „die richtige Entscheidung“ ist, verflüssigend erkundet werden.

HIN-UND-HER-BEWEGUNGEN: DAS PENDEL

Für die Suche nach einer „tragfähigen inneren Mehrheit“ bieten sich Metaphern an. Sie können einen neugierigen Suchprozess anregen, der wesentliche Informationen über die innere Werte- und Entscheidungswelt der Klientin geben kann.

Metaphern, die an das Thema Ambivalenz meines Erachtens gut anschließen können, sind beispielsweise

Ambivalenz präsentiert sich nicht nur als individueller Reifeprozess, sondern kann gesellschaftlich auch als Ausdruck einer Freiheits- und Unabhängigkeitsentwicklung gesehen werden. Dies betrifft insbesondere Frauen. Sie sind bis heute durchschnittlich viel stärker finanziell vom Mann abhängig als umgekehrt.

die Waage, ein hin- und herrollender Ball, ein schwingendes Seil oder ein Pendel.

Dabei ist meiner Erfahrung nach die Metapher des Pendels für die meisten Klientinnen sehr anschlussfähig, weil die Pendelbewegung gleichermaßen „Normales“ wie „Beeinflussbares“ symbolisiert. Das Pendel schwingt aufgrund eines mechanischen Anstoßes hin und her, ganz von allein. „Die Zeit vergeht und es könnte immer so weitergehen“, beschrieb es einmal eine Klientin, „aber sie habe manchmal Lust, das Pendel zu schnappen und anzuhalten.“

Folgende Fragen können hier hilfreich sein:

- Wenn Ihr inneres Hin-und-Her-Bewegen zwischen Gehen und Bleiben in der Beziehung ein Pendel wäre, das hin und her geht, wie würde dieses Pendel aussehen?
- Seit wann spüren Sie das Pendel mal auf die eine, mal auf die andere Seite ausschlagen?
- Steht das Pendel dazwischen auch mal still oder sind die Bewegungen manchmal weniger ausladend?
- Wann schlägt das Pendel aktuell eher in die eine, wann eher in die andere Richtung aus?
- Wie schnell schlägt das Pendel hin und her?
- Wie war das in der Vergangenheit? In welchen Situationen hat das Pendel in die eine, wann eher in die andere Richtung ausgeschlagen? Hat es sich in der Vergangenheit eher schneller oder eher langsamer hin und her bewegt als heute?

- Was müsste passieren, damit das Pendel mehrheitlich auf die eine Seite ausschlägt? Was müsste passieren, dass es eher öfter auf die andere Seite ausschlägt?
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie dieses Pendel beobachten?

WENN ES NOCH ZU FRÜH IST – VOM BEWUSSTEN NOCH-NICHT-ENTSCHEIDEN

Nicht selten offenbart sich im Suchprozess nach einer tragfähigen Entscheidung, dass das Pendel nach wie vor sehr gleichförmig sowohl zur einen als auch zur anderen Seite ausschlägt; oder dass zwar eine Tendenz spürbar ist, aber wichtige andere Dinge noch dagegen sprechen.

Diese genaue Beobachtung gilt es zu würdigen und als Frage der Zeit, die nur bedingt beeinflussbar ist, um-

große Veränderung oder eine bewusste Entscheidung sich ganz und gar dem Erhalt der Beziehung zuzuwenden.

Auch für Therapeutinnen ist es eine tägliche Herausforderung, dem Zauber der Eindeutigkeit zu entgehen und die spürbaren eigenen Ambivalenzen in der Arbeit mit Klientinnen zu reflektieren und (aus) zu halten.

DIE INNERE WERTEWELT

Egal, ob die Entscheidung schon reif ist oder noch nicht, die Erkundung, wann das Pendel eher auf die eine oder die andere Seite ausschlägt, gibt wertvolle Informationen, nach welchen Werten die Klientin lebt und entscheidet. Es gilt diese Werte von der Klientin benennen zu lassen und die Klientin in einen Reflexionsprozess zu bringen, warum dieser Wert für sie von

Wichtigkeit ist: Ob dies eher ein altbekannter oder neu hinzugekommener Wert ist und inwiefern ein bestimmter Wert für die Klientin in der Gegenwart (noch) Wichtigkeit besitzt.

So wenig – insbesondere systemisch gesehen – generalisiert werden sollte, tauchen speziell bei Trennungsüberlegungen von Frauen „typische“ Ambivalenzen auf, die für die Therapeutin eine Orientierungshilfe darstellen können.

Trotzdem sollten sie immer wieder individuell hinterfragt und, wenn sie sich als nicht hilfreiche Hypothese erweisen, herzhaft bei Seite geschoben werden.

HÄUFIGE WERTE UND LEITDIFFERENZEN IM TRENNUNGSPROZESS

Werte sind immer auch Eindeutigkeiten, daher harmonisieren sie so gut mit Ambivalenzen. Im Anschluss an das schon Gesagte bietet sich daher auch bei Werten an, diese neugierig zu hinterfragen. Im Therapieprozess kann es zuerst einmal hilfreich sein, bei den Erzählungen der Klientin genau darauf zu achten, welche Werte sie benennt oder welche durch ihre Erzählung anklingen. Ganz im Sinne einer Erkundung der inneren Landkarte der Klientin.

In einem weiteren Schritt kann auf der Grundlage benannter oder erarbeiteter Werte bewusst interveniert werden. Je nachdem, ob nach Einschätzung der Therapeutin ein Wert der Zielrichtung der Klientin derzeit eher dienlich oder dem Therapieziel im Moment eher hinderlich ist, können Werte entweder gefestigt und angereichert oder eben verflüssigt und zur Klientin mehr auf Distanz gebracht werden. Im Sinne einer De-

Eine therapeutische Herausforderung besteht meines Erachtens darin, Langsamkeit und gelebte Ambivalenz weiter auszuhalten, sich nicht als unwirksame Therapeutin zu fühlen und die Entscheidungskompetenz der Klientin zu stärken.

zudeuten. Stellt sich in diesem Suchprozess heraus, dass es (im Moment) noch nicht möglich oder sinnvoll ist, eine tragfähige Entscheidung zu treffen, kann es wichtig sein, die Selbstwirksamkeit der Klientin dennoch zu stärken und den Suchprozess (zwischenzeitlich) auf einen lohnenden Abstecker zu schicken:

- Wie würden Sie, Frau ..., merken, dass es für eine Entscheidung noch zu früh ist?
- Wann wäre der für Sie passende Zeitpunkt für eine Entscheidung verpasst? Woran würden Sie das merken?
- Angenommen, Sie entscheiden sich momentan dazu, sich noch nicht zu entscheiden? Was wäre eine gute Zeitspanne für diese Zwischenentscheidung?

Eine therapeutische Herausforderung besteht meines Erachtens darin, Langsamkeit und gelebte Ambivalenz weiter auszuhalten, sich nicht als unwirksame Therapeutin zu fühlen und die Entscheidungskompetenz der Klientin zu stärken. Im Sinne der Lösungsneutralität gilt auch hier: Ein bewusstes Weiterbeobachten und momentanes Nicht-Eingreifen in die Ambivalenz durch die Klientin ist genauso in Ordnung, wie eine

konstruktion oder Neuinterpretation der Werte wie auch im Sinne einer Umdeutung vermeintlicher Lebenserzählungen, die das Leben dieser Werte nach dem Narrativ der Klientin verunmöglichen.

Im Folgenden werden nun häufige Leitdifferenzen und Werte beleuchtet, die als Orientierungshilfe dienen können:

A) BINDUNG VERSUS AUTONOMIE – FÜR ANDERE LEBEN ODER DAS EIGENE LEBEN

Mädchen bilden ihre eigene Identität deutlich stärker als Buben am Wert der Fürsorge für andere aus und definieren sich stärker über die Fähigkeit, Beziehungen herstellen und aufrechterhalten zu können. Die Genderexpertin Bettina Zehetner beschreibt: *„Autonomie ist in unserer Gesellschaft ein männlich konnotiertes Ideal. Bindung und Fürsorge sind symbolisch weiblich besetzt. Diese symbolische Ordnung macht es beiden Geschlechtern schwer, die jeweils andere, entgegengesetzte Qualität zu entwickeln.“* (Zehetner, 2020, S. 32)²

Auch im Erwachsenenalter beschreiben Frauen häufiger als Männer nach einer Trennung einen gefühlten Identitätsverlust, was umso nachvollziehbarer scheint, folgt man obenstehender Theorie, dass emotionale Bindungen für Frauen einen höheren Referenzwert des eigenen Selbstwerts ausmachen. Es lohnt sich daher in der Therapie mit Frauen – und speziell im Trennungsprozess –, den Wert Fürsorge/Bindung im Blick zu haben und zu erkunden.

Häufig drückt sich dieser Wert „Bindung“ bei Frauen durch „das schlechte Gewissen“ dem Partner oder den Kindern gegenüber aus: Frauen opfern sich öfter auf, „leben für die Familie“, sind hingebungsvolle Mütter, stecken zurück etc.

Nicht selten beschreiben Frauen regelrechte Gewissensbisse bei der Vorstellung im Falle einer Trennung, ihren Kindern den Vater oder gar die Familie „wegzunehmen“.

Der Wert Bindung wird manchmal auch beschrieben mit „in Verbindung sein“, „Zweisamkeit“, „Gemeinsamkeiten“ etc.

Autonomie kommt häufig durch Beschreibungen wie etwa „Individualität“, „Freiheit“, „Selbstbestimmtheit“, „Unabhängigkeit“ oder „Mein Leben leben“ zum Ausdruck.

Die Angst vor der Einsamkeit als Preis für die Unabhängigkeit spielt meiner Erfahrung nach bei kinderlosen Frauen oder Frauen, deren Kinder bereits aus dem Haus sind, eine große Rolle.

B) SICHERHEIT VERSUS VERÄNDERUNG – ALTBEKANNTES UND NEU-ZU-ENTDECKENDES

Stabilität und Sicherheit sind häufig (versteckt) wichtige Werte, auch wenn diese im „Werteranking“ nicht

am liebsten genannt werden. Frauen beschreiben den Wert Sicherheit oft mit Worten wie „Vertrautes“, „Sich verlassen können“, „Vertrauen“, „Treue“ etc. Zum einen kann das Zusammensein mit dem Partner als Vertrautes und – allein schon aufgrund seiner Vertrautheit – als Halt-Gebendes empfunden werden. Ein vertrauter Partner wird dann dem Risiko des Alleinseins bzw. der Anstrengung, einen neuen Partner zu finden und sich mit diesem einzuspielen, gegenübergestellt. Die wohlige Vertrautheit des Sicheren konkurriert mit der Sehnsucht nach etwas Neuem, nach Veränderung, Entwicklung, Offenheit und Lebendigkeit.

Neben der emotionalen Sicherheit präsentiert sich Sicherheit – und das ist auch 2021 noch immer überproportional frauenspezifisch – auch in der Spielart der finanziellen Sicherheit, des Wohlstands: „Kann ich es mir überhaupt leisten, mich zu trennen oder darüber nachzudenken?“, fragen sich manche Frauen. Diese Frage wird umso gewichtiger, je länger die Beziehung dauert, je nachdem ob das Paar Kinder hat und je stärker die finanzielle Abhängigkeit der Frau von ihrem Mann ist.

So unbeliebt und unromantisch diese Fragestellung anmutet, so stark färbt eine finanzielle Abhängigkeit auf die emotionale Abhängigkeit ab und sollte in einem Therapieprozess nicht außer Acht gelassen werden. Frauen fühlen oft Scham, wenn sie sich aus finanziellen Gründen gegen eine Trennung entscheiden. Hier kann ein ressourcenorientiertes Umdeuten der Entscheidung in „gute Gründe, sich zu arrangieren“ besonders wichtig sein und einen neu formulierten Suchprozess ermöglichen. Die Suche danach, wie der Wunsch nach Veränderung alternativ gelebt werden kann, wie der Wert sich also auf andere Weise verwirklichen lässt oder wie in einer Zwischenphase der Weg in Richtung einer größeren finanziellen Unabhängigkeit gegangen werden kann.

C) TRADITION VERSUS EMANZIPATION – DAS GEHÖRT SICH SO! WIESO?

Wenn Klientinnen ein starkes Bild davon haben „was sich gehört“, kann eine Hypothese sein, dass Tradition als Wert wichtig ist. Klientinnen sprechen dann u. a. verstärkt davon „Was sich die Leute denken“, „Was die Mutter/der Vater wohl dazu sagen würde“ oder „Wie eine mögliche Trennung in der Arbeitsstelle ankommen könnte“. Typisch für diese Werteorientierung sind eine verstärkte Außenorientierung, die kaum hinterfragt wird, und ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung.

Der Werte-Gegenpart Emanzipation pfeift hingegen auf Althergebrachtes. Statt „das gehört sich so“ hört man emanzipierte Frauen häufig fragen: „Wieso soll ich alles alleine erledigen?“ oder „Unsere Arbeitsauf-

teilung zu Hause ist zunehmend ungerechter geworden. Ich möchte, dass mein Partner sich mehr einbringt!“ Der Mut und die Fähigkeit zu hinterfragen und anders zu sein, kann hier eine starke Rolle im Wertegefüge spielen.

DAS TETRALEMMA

Als Intervention mit hoher Wahrscheinlichkeit der Unterschiedserzeugung und Möglichkeit zur Verflüssigung bietet sich in Entscheidungsprozessen u. a. die Tetralemmaarbeit nach I. Sparrer und M. Varga von Kibéd an. Hier werden konkret vier Positionierungen

Entscheidung etwas mehr Zeit gelassen und das Für und Wider in Ruhe abgewogen. Etwas, worauf sie jetzt in ihrer eigenen Situation besonderen Wert legt. Dennoch spüre sie manchmal einen starken Druck, hier zu handeln. Sie führe das vielleicht auch darauf zurück, dass ihre Eltern nicht nur bei der Trennung, sondern auch danach in einem Schwarz-Weiß-Schema blieben. Die Eltern von Frau Z. verloren nach deren Trennung selten ein gutes Wort übereinander und kategorisierten sich gegenseitig in das Schema „Gut-Böse“, wobei jeder für sich die „Gut“-Position beanspruchte.

Mit dem Kontext der in der Vergangenheit liegenden Erfahrungen der Klientin bekommt der Konflikt *Gehen oder Bleiben* noch einmal eine andere Tiefe und ihr langes Pendeln macht als ein „in Ruhe Für und Wider abwägen“ neuen Sinn, insbesondere wenn man die Bedeutung des Wertes „Durchhalten“ berücksichtigt.

Bei Frau Z erweist sich schlussendlich die Position „Beides“ als große und bereichernde Überraschung: Eine gewisse Freiheit und Unabhängigkeit zeigt sich im Fühlen und Denken, aber beim Handeln steht Durchhaltevermögen ganz klar im Fokus. Abschließend resümiert die Klientin über die Tetralemmaarbeit, dass sie vor allem über die Position „Beides“ sehr über-

rascht war und sie ihrem Mann eine Paartherapie vorschlagen möchte; mit dem Zusatz, dass sie dies für den Fortbestand der Beziehung für essenziell halte. Sie würde sich gerne drei bis vier Monate geben, um zu sehen, wie sich die Paartherapie auf ihr Hin-und-Hergerissen-Sein auswirke.

NACH DER TRENNUNG: NACH DER AMBIVALENZ IST VOR DER AMBIVALENZ

Immer dann, wenn Entscheidungen getroffen werden, wird vermeintliche Eindeutigkeit erzeugt. Es empfiehlt sich als Therapeutin, weiterhin freundliche Skepsis für dieses Konstrukt im Hinterkopf zu haben und im Prozess mit der Klientin weiterhin auf eine tragfähige innere Mehrheit zu fokussieren.

Für die erste Zeit nach einer (größeren) getroffenen Entscheidung, gibt es meiner Erfahrung nach einige Faktoren, die wesentliche Unterschiede erzeugen.

Zum einen macht es anfangs einen Unterschied, ob die Frau selbst die Trennungsentscheidung getroffen hat oder ob sie die Empfängerin der Trennungsentscheidung ihres Partners war, also gemeinhin die „Verlassene“ ist. Dies hat Auswirkungen auf die Intensität und Möglichkeit des Trauerprozesses. Die Verlassene

Immer dann, wenn Entscheidungen getroffen werden, wird vermeintliche Eindeutigkeit erzeugt. Es empfiehlt sich als Therapeutin, weiterhin freundliche Skepsis für dieses Konstrukt im Hinterkopf zu haben und im Prozess mit der Klientin weiterhin auf eine tragfähige innere Mehrheit zu fokussieren.

angesichts einer ambivalenten Situation darstellbar und erlebbar gemacht: „Das Eine“ (= *Gehen*), „Das Andere“ (= *Bleiben*), „Beides“ sowie „Keines von beiden“. Diese Positionen werden zu Beginn oft als sehr abstrakt wahrgenommen und erst im Rahmen einer Prozessarbeit angereichert. Weiterführend siehe Varga von Kibéd & Sparrer, 2018.³

Mit dieser Methode kann gut erkundet werden, wie die Pole *Gehen* bzw. *Bleiben* entstanden sind und Sinn gemacht haben.

Der vergangene, gegenwärtige und zukünftige Kontext des inneren Konflikts kann u. a. folgendermaßen erkundet werden: „In welcher Zeit entstand der Gegensatz von *Gehen* und *Bleiben*?“ „Welche Situationen und Erinnerungen assoziieren Sie mit *Gehen* oder *Bleiben*?“ „In welchen gegenwärtigen Situationen tritt die Frage *Gehen oder Bleiben*? auf und in welchen nicht?“ „Was ist danach dran, wenn der Konflikt *Gehen oder Bleiben* gelöst sein wird?“

Bei Frau Z. taucht hier die Trennung und Scheidung ihrer eigenen Eltern auf. Ihre Mutter hatte nach vielen verzweifelten Ehejahren eine Affäre und der Vater stellte sie vor die Wahl: *Gehen oder Bleiben*? Ihre Mutter ging mit den Kindern. Im Nachhinein habe sich die Klientin gewünscht, die Eltern hätten sich mit der

tut sich tendenziell leichter, ihre Trauer zu leben. Bei Frauen, die selbst die Trennungsentscheidung getroffen haben, muss der Trauerprozess manchmal evoziert und normalisiert werden. In der Regel kommen Frauen dann mit der Vorstellung, sie hätten die Trennung entschieden und Trauer stehe ihnen nicht zu.

Diese Vorstellungen und viele andere werden auch maßgeblich vom sozialen Umfeld beeinflusst, welches als weiterer wichtiger Faktor für die Bewältigung des Trennungsprozesses gilt. Das Umfeld kann für den Trennungsprozess hilfreich, aber auch hemmend sein. Es kann die Entscheidung der Frau jubelnd beklatschen oder kopfschüttelnd moralisieren. Es (oder Teile dieses Umfelds) kann Ressource oder Erschwernis sein. All dies gilt es besonders in der ersten Phase nach der Trennung zu erkunden, um mit der Klientin in einem weiteren Schritt ein tragfähiges Ressourcenhaus (wieder-)aufzubauen.

WENN DAS BEZIEHUNGSSENDE NICHT DIE FRAU ENTSCHIEDET

„Das Problem von Ehen oder Paarbeziehungen ist ja, dass am Anfang einer Ehe zwei Leute notwendig sind, am Ende einer Ehe reicht einer.“ (A. Retzer, 2017, S. 336)⁴

In Frau Z.s Leben, jener Klientin, die hier schon ausführlich vorgestellt wurde und die sich seit Längerem mit Trennungsgedanken trägt, kommt dann doch alles ganz anders. Sie hat mit ihrem Mann bei einem Kollegen eine Paartherapie begonnen, die sie der Beziehung gegenüber hoffnungsvoll gemacht hat. Eines Tages ruft sie mich an und bittet tränenreich um eine vorgezogene 20. Einheit. Ihr Mann habe sie verlassen.

MEINE WELT LIEGT IN TRÜMMERN – (UN)EINDEUTIG TRAUERIG

Frau Z. kommt sichtlich mitgenommen in meine Praxis und erzählt, dass ihr Mann seit zwei Monaten eine Affäre mit einer jüngeren Frau habe. Sie sei durch Zufall draufgekommen, weil sie ein Telefonat belauscht habe. Er habe sich in diese Frau verliebt und daher die Beziehung zur Klientin beendet. „Meine Welt liegt in Trümmern“, schluchzt sie und alle Ambivalenzen scheinen vergessen. Der Schmerz und der Verlust machen die Traurigkeit eindeutig. Für eine kürzere oder längere Phase überlagert diese die vermeintlich vergangene Mehrstimmigkeit.

Es wäre eine große Verlockung für die (emanzipierte) Therapeutin an dieser Stelle an die Ambivalenzen der Klientin zu appellieren und ihr zu „reframen“, dass dies auch was Gutes hat, dass ihr ihre Entscheidung nun offenbar abgenommen wurde. Selbst wenn ein Teil davon anschlussfähig wäre, der Zeitpunkt ist es in den allermeisten Fällen nicht. Und es gilt – insbeson-

dere bei Frauen mit einem hohen Wert an „Unabhängigkeit“ – die Selbstwirksamkeit weiter hochzuhalten. Zuerst einmal aber ist ein ausführliches Klagen-Dürfen das, was Klientinnen in dieser Phase suchen. Bei Trennungen, wo die Frau die Empfängerin seiner Trennungsentscheidung ist, kommen Empfindungen wie Trauer, Erschöpfung und Wut oft besonders stark hoch. Emotionen, die in der Beziehung lange zurückgehalten wurden und die in ihrer Intensität und scheinbaren Unkontrollierbarkeit verunsichern. Dieses Emotionschaos zuzulassen, mit den Klientinnen auszuhalten und in einem nächsten Schritt sanft zu ordnen, kann mit zu den hilfreichsten „Interventionen“ in der Akutphase zählen.

Ich greife die Trümmer-Metapher von Frau Z. auf und bitte sie, am Flipchart zu skizzieren, wie dieser Trümmerhaufen aussieht und welche Emotionen und Bilder unter und über den Trümmern auftauchen. Über den Trümmern sind Traurigkeit über den Verlust der Beziehung und Zukunftsängste am präsentesten. Zwischen und unter den Trümmern liegen gewaltige Wutmassen, u. a. über die Unehrlichkeit ihres Mannes, seine „egoistische Entscheidung“ und sein Nicht-Sehen ihrer Anstrengungen für die Beziehung.

Alle Interventionen, die einerseits Emotionen normalisieren und sie andererseits sanft differenzieren, können in der Akutphase helfen. Sie können dabei unterstützen, diese Emotionen wahrzunehmen und zu benennen sowie sie in Relation zu den Umständen zu normalisieren. Andererseits kann sich die Klientin durch eine angeleitete Differenzierung (welches Gefühl, wie stark, wann, wann nicht etc.) zu ihren Emotionen in Beziehung setzen und sie durch selbstwirksames Hinsehen in kleine, verdaulichere Happen teilen.

SELBSTWIRKSAMKEIT LIGHT

Im Anschluss an ein ausführliches Klagen-Dürfen, Benennen, Normalisieren und Differenzieren sollte ein behutsames Evozieren von Selbstwirksamkeit unser Handeln als Therapeutin leiten, wenn Frauen „verlassen“ wurden. Beispielsweise kann ein Suchprozess angeregt werden, der sichtbar macht, wo bei all dem, was mit der Klientin „geschieht“, ihr Einflussbereich auf dieses Geschehen ist – eine Art „Selbstwirksamkeit light“.

Frauen entdecken an dieser Stelle etwa, dass sie manchmal Zeit und Raum für bestimmte Emotionen selbst bestimmen können oder dass sie die Wahl haben, mit welchen (Ressourcen-)Personen sie zu welchem Zeitpunkt über welche Emotionen sprechen möchten und mit welchen Personen nicht.

MANCHMAL KOMMT ES WIEDER ANDERS ALS ANDERS
Manchmal folgt dem Verlassenwerden durch den

Mann die Erkenntnis desselben, einen Fehler begangen zu haben. Je nach ihrer Zielsetzung, kann das bei der Frau ein Wiederaufleben der Ambivalenz zwischen „Gehen“ oder „Bleiben“ in der Spielart „Wieder einlassen“ oder „Besser sein lassen“ bedeuten. M. Varga von Kibéd und I. Sparrer nennen diese Positionen dann „das Gleiche in Grün“ und „das Andere in Grün“ (Varga von Kibéd & Sparrer, 2018, S. 89)³.

RESSOURCENARBEIT IN DER AKUTPHASE

DAS RESSOURCENHAUS WIEDER AUFBAUEN – EIN BISSCHEN STABILITÄT SPÜREN

Wir befinden uns nach wie vor in der Akutphase nach der Trennung, egal ob die Trennung letztlich von der Frau oder vom Mann ausgegangen ist. Neben möglicherweise engmaschigeren Therapieterminen sollte im Alltag der Klientin ein tragfähiges Ressourcenhaus (wieder-)aufgebaut werden.

Ich verwende hier wirklich gerne die Metapher eines Hauses, das (wieder-)aufgebaut wird. Die Metapher ist häufig anschlussfähig, vielleicht gerade weil die Wohnsituation in einem Trennungskontext zur Diskussion steht und sich diese ganz faktisch neu ordnen muss. Folgende Fragen können in dieser Metapher gestellt werden:

- Welche Menschen und welche Aktivitäten sind im Moment die Säulen Ihres Ressourcenhauses?
- Was könnte ein kleines Fundament für die nächsten Wochen sein? Was gibt jetzt gerade Halt? Auf wen und worauf können Sie bauen?
- Wer kann Ihnen in den nächsten Wochen eine Hilfe bei der Bewältigung des Alltags sein (ein schützendes Dach)? Und womit?
- Wer gibt Ihnen ein Wohlfühl und Sicherheit, wenn Sie sich zurückziehen möchten in Ihre vier Wände? Wem möchten Sie sich anvertrauen?
- Was ist ein mini kleiner guter Ausblick (Fenster), eine kleine Sache in der nächsten Woche, auf die Sie sich vielleicht freuen?
- Was oder wer hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, ihr Hoffnungshaus wiederaufzubauen, wenn große Pläne zusammengebrochen sind?
- Was haben Sie damals gelernt? Wie und in welchen Situationen könnte Ihnen das Gelernte von damals jetzt hilfreich sein?

ÄUSSERE UMSTÄNDE, DIE EINEN UNTERSCHIED MACHEN
Wie stark sich das Leben einer Klientin nach einer Trennung ändert, hängt – abgesehen von intrinsischen Faktoren – auch von äußeren Umständen ab. Als zu berücksichtigende Faktoren sind hier u. a. zu nennen: das Alter der Klientin, ihre finanzielle Situation, die Frage nach der (künftigen) Wohnsituation, die

Länge der Beziehung, die Art der Beziehung (Lebensgemeinschaft oder Ehe), ob die Klientin berufstätig ist oder nicht und ob das Paar gemeinsame Kinder hat.

Je größer der Unterschied zwischen dem ehemaligen Leben in der Beziehung und dem neuen Leben nach der Beziehung ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer stärkeren Destabilisierung, die häufig auch mit Zukunftsängsten einhergeht.

„Wie stellt er sich das bitte vor?“, fragt Frau Z. „Wir haben Kinder, ein Haus, gemeinsames Vermögen, wir sind seit 18 Jahren ein Paar, haben gemeinsame Freunde, alles ist miteinander verwoben.“

VON DER FÄHIGKEIT, HILFE ANZUNEHMEN

Vor oder parallel zur Entwirrung der emotionalen Verwobenheit, kann zu diesem Zeitpunkt eine institutionelle Ressourcenaktivierung wichtig sein: Das kann z. B. eine fundierte Rechtsberatung sein, die Auskunft über „hard facts“ der Trennung (Vermögensteilung, Alimente etc.) gibt oder aber die Überweisung zu einem Facharzt etwa bei plötzlichen Schlafstörungen oder Panikattacken, wie es sich im Fall von Frau Z. zeigte.

Der Mut sich Unterstützung zu holen, muss bei Frauen manchmal mehr als bei Männern evoziert werden, erweist sich aber in vielen Fällen als entlastender und die Selbstwirksamkeit stärkender Schritt.

AMBIVALENT BLEIBEN – WAS BETRAUERT WERDEN MÖCHTE UND WORAUF FRAU HOFFEN KANN

Nach einer ersten Stabilisierungsphase stellt sich oft die Herausforderung genau zu unterscheiden, was in Zukunft fehlen, was die Klientin vermissen wird und was auf der anderen Seite im neuen Lebensabschnitt leichter und gehaltvoller wird bzw. was nun wieder mehr Platz einnehmen darf.

In dieser ersten Neuorientierungsphase ist es wieder wichtig, auf die Vielstimmigkeit zu achten. Manchmal fällt dies schriftlich leichter. Zum einen ist die Hemmschwelle, wenn Schreiben anschlussfähig ist, niedriger, zum anderen hilft Schreiben durch das verringerte Tempo und den Dokumentationscharakter, „die Vielfalt der inneren Stimmen und deren Bedürfnisse“ (Unterholzer, 2017, S. 65)⁵ auf differenzierte Art wahrzunehmen.

Frau Z. kommt in die nächste Einheit mit der Aussage, sie fühle sich schon fast schizophren. Einmal habe sie das Gefühl, in Traurigkeit über das Verlorene zu versinken, dann wieder fühle sie sich hoffnungsvoll, dass sich vieles für sie zum Guten wandeln wird. Die beiden Teile bezeichnet sie als „Das Herz, das weint“ und „Vertrauensvolle Hoffnung“. Beide seien vom Gefühl

her in der Herzgegend angesiedelt. Auf mein Nachfragen berichtet sie, dass die beiden Teile immer getrennt und nacheinander auftreten.

Ich schlage ihr vor, dass sie auf einem Blatt Papier auf der linken Seite Dinge oder Situationen, um die „ihr Herz weint“, notiert und auf der rechten Seite jene, auf die sie „vertrauensvoll hofft“ und die sich vielleicht auch manchmal schon zeigen.

Sie notiert in Windeseile Beispiele für beide Seiten. Auf der Seite „Das Herz, das weint“ finden sich besonders viele Fixpunkte im Alltag und Erinnerungen an besondere Erlebnisse: der morgendliche gemeinsame Kaffee, die Freude auf das Wiedersehen am Abend, Erinnerungen an gemeinsame Reisen, Erinnerungen an die gemeinsame Hochzeit und die Geburt der Kinder etc. (Fokus Bindung). Auf der Seite „Vertrauensvolle Hoffnung“ schreibt sie: „mehr Konzentration auf mich und meine Bedürfnisse“, „mehr Ruhe“, „mehr Zeit“, „sein wie ich bin“ etc. (Fokus Autonomie).

Ich schlage ihr vor, dass sie diese beiden Seiten bis zum nächsten Mal in einen Dialog kommen lässt und tatsächlich kommt sie in die folgende Stunde mit einem zweiseitigen Gespräch der beiden Teile. Hier ein kleiner Ausschnitt:

Hoffnung: *Es wird schon wieder alles gut werden. Du hast schon so vieles geschafft in deinem Leben.*

Weinendes Herz: *Was weißt du schon! Du hast mich ja immer ignoriert. Hast immer nur auf die Stärke geschaut und mich links liegen gelassen.*

Hoffnung: *Was soll das heißen?*

Weinendes Herz: *Na was schon? Dass du mich nicht magst. Traurig ist nicht vorgesehen bei dir.*

Hoffnung: *Das stimmt nicht, aber traurig ist ja mehr dein Part.*

Weinendes Herz: *Aha.*

Hoffnung: *Ich komm mir jetzt ganz schlecht vor, aber ich probier's trotzdem. Ich hab so die Vision, dass das alles für etwas gut ist.*

Weinendes Herz: *Da bin ich jetzt aber gespannt.*

Hoffnung: *Du warst ja in der Beziehung auch schon oft traurig, nicht wahr? Und ich glaube, dass da jetzt auch ganz viel mehr Ruhe kommen wird.*

Weinendes Herz: *Das hört sich zur Abwechslung mal gut an.*

Hoffnung: *Schon, gell? Und weniger anstrengend wird's auch!*

Weinendes Herz: *Hm.*

Hoffnung: *Ich bin ja schon gar nicht mehr da gewesen in die-*

ser Beziehung. Sie [die Klientin] war ja immer nur am Schauen, wie es ihm [dem Ehemann] geht und was sie da tun muss.

Weinendes Herz: *Stimmt, die hat sich ganz schön angestrengt. Umso trauriger, dass er das nicht gesehen hat! Und ich find's trotzdem scheiße und richtig, richtig traurig, dass der jetzt einfach geht.*

Hoffnung: *Manches bleibt ja.*

Durch einen schriftlichen Dialog der beiden Teile, kommen diese miteinander in Kontakt und die Klientin erlebt die hilfreichen Aspekte und guten Absichten beider Stimmen.

TRAUERRITUALE

„Das weinende Herz“ hatte offenbar in den letzten Jahren wenig Raum bei Frau Z. und beansprucht jetzt, gesehen zu werden. Ich gebe der Klientin die Aufgabe mit, in den nächsten beiden Wochen zumindest jeden zweiten Tag 15 Minuten zu reservieren, um mit „dem

In der ersten Neuorientierungsphase ist es wieder wichtig, auf die Vielstimmigkeit zu achten. Manchmal fällt dies schriftlich leichter. Zum einen ist die Hemmschwelle, wenn Schreiben anschlussfähig ist, niedriger, zum anderen hilft Schreiben durch das verringerte Tempo und den Dokumentationscharakter, „die Vielfalt der inneren Stimmen und deren Bedürfnisse“ auf differenzierte Art wahrzunehmen.

weinenden Herz“ in Kontakt zu treten: ein bestimmter Raum, vielleicht passende Musik, eine fixe Uhrzeit etc. Frau Z. ist etwas irritiert, möchte es aber ausprobieren. Es sollte in der folgenden Zeit zu eines ihrer wichtigsten Rituale werden und sie beschrieb die Möglichkeit zu weinen als „extrem befreiend“, bis es sie nach sechs bis sieben Wochen begann zu langweilen. In der Zeit danach griff sie aber immer dann darauf zurück, wenn sie wieder traurig wurde und schrieb während dieses Trauerrituals stets auf, worüber ihr Herz im Moment weinte.

Wir unterhalten uns auch darüber, was unabhängig von Trauer und Hoffnung bleibt. „Die Kinder“, meint die Klientin und kommt ins Überlegen, „eigentlich gäbe es die nicht, wenn wir uns nicht kennengelernt hätten. Ich hab schon das Gefühl gehabt, die letzten 18 Jahre waren umsonst. Ist wohl doch nicht so.“

ALLTAGSRITUALE

Neben Trauer Ritualen sind struktur- und stabilitätsgebende Alltagsrituale in der Neuorientierungsphase besonders wichtig. Mit der Klientin kann erarbeitet werden, wie sie jetzt, wo sie sich vollkommen neu ausrichten kann, ihren Alltag und ihre Freizeit strukturieren möchte. Fixe Zeiten, zu denen Freundinnen getroffen oder angerufen werden, können ebenso Halt geben wie ein besonders liebevoll zubereiteter Kaffee am Morgen. Frau Z., die ihren gemeinsamen Morgenkaffee mit ihrem Mann besonders vermisste, kaufte sich zum einen eine neue Kaffeetasse und entwickelte das Ritual, mit der ersten Tasse Kaffee in ihrem Lieblingssessel sitzend 10 Minuten Musik zu hören. Sie entdeckte überhaupt ihr Interesse an Musik wieder, das sie als junge Frau gehabt, aber nach der Ausbildungszeit verloren habe und deckte sich begeistert mit neuen Musiktiteln ein.

MUTTERROLLE: EIN STÜCK VORZEITIGE LÖSUNG VON DEN KINDERN

Eine wesentliche Änderung nach der Trennung im Leben eine Frau mit Kindern kann das verringerte Ausmaß der Zeit sein, die sie mit ihren Kindern verbringt. Je nachdem, wie die Eltern sich die Kinderbetreuung nach der Trennung aufteilen (und innerhalb der Beziehung aufgeteilt haben) und je nachdem, wie stark die Frau mit ihrer Mutterrolle assoziiert ist, kann die plötzliche Freizeit und das Vermissten der Kinder an den Papa-Tagen zumindest in der ersten Zeit überfordernd sein.

Es kann ohne Übertreibung gesagt werden, dass hier oftmals eine Art vorzeitige, teilweise Lösung von den Kindern stattfindet, die in ihrer Stärke nicht unterschätzt werden sollte.

Besonders für die erste Zeit nach der Trennung und immer dann, wenn die Betreuungssituation wechselt, kann es nützlich sein, auf stabilisierende Rituale zurückzugreifen und in der Therapie eine Struktur für die Tage ohne Kinder anzuregen.

ÜBER'M BERG – UND MANCHMAL TROTZDEM EINE TALFAHRT

Frau Z. kommt aufgewühlt und voller Emotionen in die 29. Einheit. Die Klientin hat sich nach der Trennung erstaunlich schnell stabilisiert und die Therapieabstände haben sich auf einen Termin pro Monat eingependelt. Zusätzlich zu ihrer wiederentdeckten Leidenschaft für Musik hat Frau Z. das Schwimmen für sich entdeckt und sich zu einem professionellen Schwimmtechnik-Training angemeldet. Dieses besucht sie nun einmal die Woche, wenn die Kinder am Nachmittag bei ihrem Ex-Mann sind.

Frau Z. berichtet, sie habe geglaubt, das Gefühlschaos

nun endlich überstanden zu haben. Immerhin sei sie seit vier Monaten getrennt und seit zwei Monaten geschieden. Ich frage sie, wie lange sie nochmal mit ihrem Ex-Mann liiert war. „18 Jahre“, sagt sie. „18 Jahre, genau ...“, erwidere ich. Sie lächelt und meint, sie wisse eh, dass sie zu ungeduldig sei.

VON DER ENTSCHEIDUNGS- ZUR EMOTIONSAMBIVALENZ Präsentiert sich vor der Trennung und auch kurz danach die Ambivalenz eher als eine auf die Entscheidung bezogene (Gehen – Bleiben, Zurückgehen – Bei der Entscheidung bleiben, Um ihn kämpfen – Seine Entscheidung respektieren etc.), so zeigt sich mit zunehmender zeitlicher Distanz meist eine Ambivalenz, die sich verstärkt auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse konzentriert: „Darf ich ihn vermissen und noch gernhaben?“ „Hab ich Grund zur Freude oder werde ich mein Leben lang traurig sein?“ „Was ist jetzt nach der Trennung leichter?“ „Welche Türen in meinem Leben gehen zu?“ „Welche gehen auf?“

Geduld und Ausdauer in der immer wieder neuen Auseinandersetzung mit der Emotionsambivalenz sollten das therapeutische Handeln leiten. Bei vielen Frauen hatten und haben „Durchhalten“, „Aushalten“ und „Stark sein“ einen hohen Stellenwert. Sie sind wichtige Werte bei der Bewältigung eines Trennungsprozesses. Genauso wichtig und hilfreich kann es für Klientinnen sein, sich auch ihrer vermeintlich schwachen, traurigen Seite wiederholt und unter sanfter Anleitung der Therapeutin zu stellen. Durchlebte Trauer wird so zum Katalysator für Neues.

EHRENRUNDEN UND TRAUERSPIRALEN

Trauer über einen Verlust vollzieht sich nicht linear, sondern spiralförmig. Es ist nicht möglich, einen Verlust ein für alle Mal „zu bearbeiten“. Vielmehr ist Trauerarbeit wie ein Abtragen von Schichten. Es wird für die Seele tendenziell leichter, aber es gibt auch **Ehrenrunden**, eine liebevolle Umdeutung von „Rückfällen“, die auf G. Schmidt zurückgeht (vgl. Varga von Kibéd & Sparrer, 2019, S. 90)³.

Diese Ehrenrunden können verstärkt im Jahreskreis bei wichtigen Festen, wie Weihnachten und Geburtstagen, oder zur Urlaubszeit auftreten; besonders im ersten Jahr nach einer Trennung. Folgt die gerichtliche Scheidung mit zeitlichem Abstand zur Trennung, ist zum Zeitpunkt der Scheidung eine Ehrenrunde auch höchst wahrscheinlich. Das gilt ebenso, wenn in das Leben des Ex-Partners eine neue Partnerin tritt.

Eine normalisierende Erklärung mit psychoedukativem Charakter entlastet viele Klientinnen vom Gedanken, „immer noch nicht abgeschlossen zu haben“. Einen „Rückfall“ vorherzusagen und diesen als Ehrenrunde umzudeuten, hilft Klientinnen, ihr Gefühlschaos

os einzuordnen, es als etwas Normales zu begreifen. Im besten Fall sogar als etwas Wichtiges und Notwendiges.

Ich gebe Frau Z. die Aufgabe, nach Filmen, Zitaten oder Songs zu suchen, die ihre Gefühlsmischung aus Traurigkeit und Hoffnung ausdrücken.

Frau Z. kommt in die folgende Einheit und überreicht mir tief berührt einen Songtext der Band Maroon 5 mit dem Titel „Memories“. Sie habe den Song in einer Coverversion von einer Freundin geschickt bekommen und habe sich augenblicklich in ihn verliebt, da er ihre Gefühlsmischung aus Traurigkeit und Hoffnung treffend zum Ausdruck bringt.

Oft geht es bei Ehrenrunden nämlich wirklich ums Ehren. Hinter einer Ambivalenz zwischen „Das Vergangene betrauern“ und „Dem Neuen hoffnungsvoll begegnen“ versteckt sich manchmal jene wertvolle Seite der ehemaligen Beziehung, die noch nicht genug gesehen wurde. Eine wertvolle Seite, die es wie einen Schatz zu bergen gilt und die in neuer anderer Form als bisher in den neuen Lebensabschnitt integriert werden möchte.

Frau Z. etwa berichtet, dass ihr durch den Song bewusstgeworden sei, wie sehr sie die gemeinsamen „Genusszeiten“ mit ihrem Ex-Mann manchmal vermisse: das Glas Rotwein am Abend, fein Essen gehen, Urlaube etc. Das sei etwas gewesen, was eher ihr Ex-Mann in die Beziehung eingebracht habe und was ihr als pflichtbewusste und leistungsorientierte Frau sehr gut getan habe. Sie habe quasi ein Stück „Genuss“ von ihm gelernt.

An dieser Stelle halte ich es für wichtig, innezuhalten und die Entwicklung der Klientin hoch empathisch zu würdigen. Sich den Veränderungen einer Trennung zu stellen und die Bereitschaft aufzubringen, durch die Ambivalenzwellen immer wieder hindurchzugehen, kann als wichtiger Faktor gesehen werden, dass eine Neuorientierung gelingt. Ein mögliches Indiz hierfür kann die Erwähnung von Gutem in der ehemaligen Beziehung sein. Tritt sie in jener Form wie bei Frau Z. auf („Das habe ich von ihm gelernt“), kann das als Zeichen gewertet werden, dass eine therapeutische Begleitung zu diesem Thema sich möglicherweise bald dem Ende zuneigt.

NEUE RITUALE

Jene Aspekte, die in der ehemaligen Beziehung gut wa-

ren, bedürfen einer Neuinterpretation. Dabei besteht die Kunst darin, dass das **neue Gute** keine Kopie des alten Guten ist, aber dennoch in den Grundzügen an die Qualität des alten Guten anknüpft. Das ist natürlich eine Gratwanderung. Im Fall von Frau Z., die ja schon ihr morgendliches Kaffee-Ritual erfolgreich in ein neues Gutes umgewandelt hat, scheint der Aspekt „Genuss“ so wichtig zu sein, dass sie ihn aus der alten Be-

Sich den Veränderungen einer Trennung zu stellen und die Bereitschaft aufzubringen, durch die Ambivalenzwellen immer wieder hindurchzugehen, kann als wichtiger Faktor gesehen werden, dass eine Neuorientierung gelingt. Ein mögliches Indiz hierfür kann die Erwähnung von Gutem in der ehemaligen Beziehung sein.

ziehung in ihr neues Leben stärker hinüberholen möchte.

Wir durchforsten ihren Freundeskreis nach einer Freundin, die Spaß daran hat, fein essen zu gehen. Frau Z. beschließt wieder mehr mit Freundinnen auszugehen. In der ersten Zeit meidet Frau Z. Lokale, die sie stark mit ihrem Ex-Mann assoziiert. Nach einiger Zeit will sie sich das jedoch „nicht länger nehmen lassen“ und verabredet sich regelmäßig an kinderfreien Tagen mit Freundinnen, wählt aber in den Lokalen nach Möglichkeit andere Sitzplätze als früher mit ihrem Ex-Mann.

Der Gedanke an den ersten Urlaub allein (siehe oben unter typische Zeitpunkte für Ehrenrunden) wird im Vorfeld wieder zu einer stärkeren Belastungsprobe für Frau Z. Sie hadert mit ihrer Rolle als „alleinerziehende Mutter“. Erstmals kommt auch zur Sprache, dass sie sich irgendwann wieder einen Partner an ihrer Seite wünscht. Schließlich entscheidet sie sich, um alle Assoziationen zu vorherigen Urlaube zu vermeiden, für einen Urlaub an einem österreichischen See mit einer befreundeten ebenfalls alleinerziehenden Mutter, von dem sie stolz und gestärkt zurückkehrt.

AM ENDE: EIN ANFANG

Frau Z. kommt zur 31. Einheit, unserer vorerst letzten Einheit. Sie erzählt, sie habe zuletzt auf meiner Praxis-Website ein Zitat gefunden, das sie ganz am Anfang der Therapie schon einmal gelesen habe, aber jetzt auf neue Weise verstehe: „*Erfahrung ist nicht das, was mit ei-*

nem Menschen geschieht. Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was mit ihm geschieht.“

Frau Z. meint, Aldous Huxley habe recht und doch wieder nicht. Das, was mit einem Menschen geschieht, sei schon auch prägend. Dass ihr Mann sie verlassen habe, werde sie vermutlich über viele Jahre, vielleicht sogar ihr Leben lang prägen. Aber – und das habe sie erkannt – für sie sei tatsächlich das, was sie selbst aus seinem Verlassen mache, das Wesentlichere. Und schlussendlich sei sie sich gar nicht mehr sicher, ob er sie oder sie ihn oder sie sich gegenseitig verlassen haben. Es verliere manchmal schon an Bedeutung. Wir beenden die Therapie mit einer Seilarbeit, die Frau Z.s Weg von Beginn der Therapie bis zum Tag der letzten Einheit darstellt. Sie benennt Ressourcen, die sie gestärkt haben und Herausforderungen, die sie gemeistert hat, Trauriges und Verluste, die manchmal noch schmerzen, Freude und Stolz über neu Verwirklichtes sowie Hoffnung und Neugierde auf die Zukunft, die immer wieder neu entsteht. Jenes Zitat von Aldous Huxley nimmt als Erkenntnis einen wichtigen symbolischen Platz am Ende ihres Seils ein: **Frau Z. hat gelernt, aus Geschehenem ihren Erfahrungsschatz zu machen.**

Wir beenden einen Therapieprozess, der mit Ambivalenzen begonnen hat, von Ambivalenzen begleitet wurde und schließlich mit Ambivalenzen endet. Das heißt, eigentlich wissen wir nicht, ob die Therapie endet. Sie wirkt (hoffentlich) nach, ist auf ambivalente Art Endpunkt und Anfangspunkt zugleich.

LITERATUR

- ¹ Zwack, J. & Eck, A. (2014). Ambivalenz hat viele Gesichter: Begegnungen mit der Zwiespältigkeit. In Zwack, J. & Nicolai, E. (Hrsg.). Systemische Streifzüge. Herausforderungen in Therapie und Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- ² Zehetner, B. (2020). Reparaturprojekt Mann. Erholungsgebiet Frau. Frauen beraten Frauen. Feministische psychosoziale Beratung bei Beziehungskonflikten, Gewalterfahrung, Trennung und im Umgang mit Arbeit, Geld und Körper. Würzburg: DIAMETRIC Verlag.
- ³ Varga von Kibéd, M. & Sparrer, I. ([2000] 2018). Ganz im Gegenteil. Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen – für Querdenker und solche, die es werden wollen. Heidelberg: Carl Auer.
- ⁴ Retzer, A. (2017). Systemische Paartherapie. Konzepte – Methode – Praxis. Stuttgart: Klett-Cotta.
- ⁵ Unterholzer, C. (2017). Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl Auer.
- ⁶ Gleichstellung in Zahlen. Genderindex 2019. Abgerufen 05. Juni 2021, von <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/frauen-und-gleichstellung/gender-mainstreaming-und-budgeting/gender-daten-index.html>



Dr. David Vysocki

ist am 5. Juni 2021 verstorben.

Er war ein großer Psychiater, einer der ersten Absolventen der Lehranstalt für systemische Familientherapie, Mentor, Begleiter von vielen Praktikantinnen und Praktikanten, ein großer Ermutiger von werdenden Therapeutinnen und Therapeuten. David Vysocki war ein guter Freund und Teil einer großen Familie. Vielen Menschen wird er – wie es im jüdischen Verständnis heißt – als Mensch in Erinnerung bleiben. Uns auf jeden Fall.

*Das Team der Lehranstalt
für systemische Familientherapie*