



BYE-BYE, LOVE, *hello, Happiness*

Es klingt paradox, wenn ausgerechnet eine Trennung eine ganz neue Bindung schaffen soll. Kann CONSCIOUS UNCOUPLING wirklich funktionieren?

TEXT CHRISTINE DOHLER

Traurigen Herzens sind wir übereingekommen, uns zu trennen.“ Mit dieser Nachricht ließen die Schauspielerinnen Gwyneth Paltrow und der Sänger Chris Martin vor fünf Jahren eine Social-Media-Bombe platzen. Damit hatte niemand gerechnet und schon gar nicht, dass die beiden dabei vor Glück strahlten: Aus dem Traumvorzeigepaar wurde innerhalb weniger Tage ein Traumvorzeigetreunungspaar, denn die Eltern von zwei Kindern hatten sich gegen einen Rosen-

krieg und für ein „Conscious Uncoupling“ sowie „Coparenting“ entschieden. Sie stellten gleich klar: „Wir lieben uns zwar noch sehr, werden aber nicht mehr zusammenkommen. Doch sind und bleiben wir eine Familie und stehen uns in gewisser Weise heute sogar näher als je zuvor.“ Und plötzlich war die Schablone da – für die Erkenntnis, dass man vor allem in schweren Momenten über sich hinauswachsen und das Schlimme in etwas Gutes wandeln kann, wenn man auch bei einer Trennung im Mindful-

Modus bleibt. Zugegeben, der Zugang wirkte zunächst typisch amerikanisch, immer einen Tick zu harmonisch – auch die Pflanzen, die daraus wuchsen: Scheidungspartys, die das Ende zelebrieren.

Damals wurde aber auch die Amerikanerin Katherine Woodward Thomas, selbst in Scheidung lebend, dazu motiviert, aus dem Begriff ein Coaching-Programm zu machen, und schrieb den US-Bestseller: „Lass uns in Frieden auseinandergehen“. In fünf Schritten leitet sie darin an, wie man den Trennungs-

Aha...

schmerz in neuen Lebensmut verwandeln kann. „Ob es Ihnen gefällt oder nicht: Eine Trennung schleudert Sie auf unbekanntes Terrain zwischen zwei Welten. Ganz der oder die Alte sind Sie nicht mehr – aber der neue Mensch, zu dem Sie erst werden, sind Sie auch noch nicht“, schreibt die Autorin. „Sie sollten die Richtlinien des gemeinsamen Auseinandergehens wie eine Taschenlampe nutzen, die Ihnen hilft, sich in dem tiefen Tal der Seele zu orientieren und ebenso sicher wie bereichert in Ihrem schönen neuen Leben anzukommen. Nicht nur trotz der Trennung, sondern paradoxerweise gerade deswegen.“

In Deutschland sickerte der Begriff „Conscious Uncoupling“ durch, doch dauerte es, bis sich Betroffene traute, statt dem Ex-Partner auf der Straße auszuweichen, mit einem achtsamen Blick die Situation anzuschauen und den Tiefpunkt lieben zu lernen. „Scheidungsparlys haben meine Klienten bisher nicht gefeiert. So offen sind wir hierzulande noch nicht“, sagt Mediatorin und Coach Dr. Annette Oschmann, die sich bei der Vorreiterin Woodward Thomas ausbilden ließ und als Einzige in Deutschland das spezielle Einzel-Coaching für bewusste Trennung anbietet. Vor allem Frauen mit Kindern in der Lebensmitte wenden sich an sie, um aus ihrem Loch herauszukrabbeln. „Dieser Prozess kann helfen, wieder zurück zu sich selbst zu finden und mangelnden Selbstwert in Selbstbewusstsein und Selbstliebe zu verwandeln“, so Oschmann.

Meistens melden sich Einzelpersonen bei ihr, denn einer der Partner sei oft nicht bereit. Auch wenn man verlassen wird, selbst wenn man in einer Beziehung mit einem Narzissten oder untreuen Ehemann gefangen war, an einer Trennung haben immer beide Seiten einen Anteil, und der erste Schritt sei es, Verantwortung dafür zu übernehmen, anstatt in der Opferrolle zu grollen. „Das Problem ist oft, dass sich verlassene Frauen selbst nicht mehr ernst nehmen und ihren Selbstwert überhaupt nicht mehr sehen“, so Oschmann. „Sie

DIE FÜNF SCHRITTE DES TRENUNGS-COACHINGS

EMOTIONALE FREIHEIT ERHALTEN:

Wo bin ich und wo stehe ich? Es geht zunächst darum, die Lage zu erörtern und Ressourcen zu finden und zu stärken, auch durch Meditation und Achtsamkeit. Es gilt, die aktuellen Gefühle im Körper wahrzunehmen.

SICH KRAFT UND DAS LEBEN

ZURÜCKHOLEN: Die eigenen

Bedürfnisse zu definieren ist ein wichtiger Schritt, um aus der Opferrolle wieder in die Aktion zu gehen und das Leben zu bestimmen. Sich der eigenen Stärken bewusst zu werden gibt Kraft für den weiteren Weg.

VERHALTENS-MUSTER SOWIE GLAUBENS-SÄTZE ENTLARVEN UND TRANSFORMIEREN:

Wenn man erkennt, wie man auf andere wirkt und wie man geprägt ist, wappnet man sich für die neue, bessere Partnersuche.

LIEBE VERSTEHEN UND WERT- SCHÄTZEN: Hier geht es etwa darum, die Kommunikation in Beziehungen neu zu definieren und sich für eine positive Zukunft zu entscheiden.

VERBINDUNG FINAL LÖSEN: Neben dem Abschied eine neue Vereinbarung mit sich selbst treffen: „Ich werde für mich selbst sorgen“ oder „Ich öffne mich für eine neue Partnerschaft“.



So verkündete das Promi-Paar keine Verlobung, sondern die Scheidung

sind verloren oder haben sich noch nie richtig gefunden.“ Sie beschreibt, dass Frauen oft viel zu lange in Beziehungen bleiben, die ihnen nicht guttun, um nicht die Familie zu gefährden. Männer hingegen ziehen tendenziell überraschend einen Schlussstrich und haben sich dann schon ein neues Leben aufgebaut. So erlebte es auch Susanne (Name geändert) aus Dortmund. Sie konnte kaum noch atmen, als ihr Mann sie und die beiden Kinder nach 22 Jahren Beziehung für eine andere Frau verliebte. „Das war ein echter Schock. Ich habe meinen Mann plötzlich nicht mehr wiedererkannt und ich wusste nicht, wohin mit meinen Gefühlen.“ Ihr Ex-Mann sah keinen Anlass dazu, sich selbst zu hinterfragen, bei ihren Freundinnen und der Familie war er fortan vor allem „der Blödmann“. „Ich suchte aber keine Schuldzuweisungen, weil die mir nicht halfen. Ich wollte mit einer objektiven Person die Lage besprechen, aber nicht in einer Therapie.“

Es sei ein Kraftakt, aber nachhaltig, alles aufzudröseln. Zwei Monate führte Susanne sechs Gespräche mit Annette Oschmann und bekam zwischendurch Aufgaben gestellt. „Mir hat das Coaching die Augen geöffnet und geholfen, meine Stärken und Schwächen sowie meine Bedürfnisse zu erkennen. Zuletzt habe ich einen Abschiedsbrief geschrieben. Darin habe ich notiert, warum ich meinen Ex-Mann geliebt habe, warum es auseinandergegangen und was ich dazu beigetragen habe“, sagt sie. Ein Jahr später könne sie wieder ihr Leben leben und habe einen neuen Mann im Visier.

Kürzlich erzählte Gwyneth Paltrow, dass ihre Beziehung zu Chris besser denn je sei, aber der Weg dorthin schmerzhaft. Susanne hingegen hat sich nicht nur aus ihrem Schmerz befreit, sondern auch von dem Ideal, dass nach einer bewussten Trennung eine Freundschaft erblühe. „Ich fühle mich gelöst, aber verziehen habe ich meinem Ex-Mann nicht. Immerhin verschwende ich keine Gedanken und Gefühle mehr an ihn und weiß wieder, wer ich bin und was ich wert bin.“