

**W**enn ihre Klienten zum ersten Mal zu ihr kommen, stecken sie meist in einem tiefen Loch. Annette Oschmann ist Mediatorin und in Deutschland die Einzige, die das spezielle Einzelcoaching nach der „Conscious Uncoupling“-Methode anbietet. Die Idee des „bewussten Entpaarens“: den Trennungsschmerz in Energie für einen Neuanfang umwandeln.

#### Ein Neuanfang, nachdem wir uns von alten Lebensumständen getrennt haben: Was kann uns das bringen?

Das kommt auf die alten Lebensumstände an: Haben sie mich eingeengt? Entsprachen sie nicht meiner wirklichen Natur, meinen Werten und Vorstellungen? Dann ist der Neuanfang ein Befreiungsschlag. Der funktioniert aber nur, wenn ich mit mir selbst in Kontakt komme: Was will ich, was ist gut für mich? Viele kennen ihre wahren Wünsche und Ziele gar nicht. Es reicht aber nicht aus, nur die äußeren Lebensumstände immer wieder zu wechseln. Dann schlepe ich weiter alle Verhaltensmuster mit mir rum, die mir selbst schaden können und mich an echter Entwicklung hindern.

#### Was aber, wenn das bisherige Leben „eigentlich“ ganz in Ordnung ist? Wenn man sich nur irgendwie unwohl fühlt?

Dann brauche ich vielleicht gar keinen harten Cut, also die Trennung, sondern es reicht, wenn ich mich selbst verändere in der Situation. So, wie ich mich selbst sehe und behandle, tun das auch andere. Das gilt im Job ebenso wie in der Partnerschaft. Wenn ich das erkenne, ist echte Entwicklung möglich und manchmal auch ein „Conscious Recoupling“ – der bewusste Neustart mit dem alten Partner. Oder im aktuellen Job.

#### Wie kann ich herausfinden, ob ich nur Veränderungen oder einen richtigen Cut brauche?

Die Intuition kann mir helfen, innere Klarheit zu bekommen. Wenn ich das Gefühl habe, da ist noch was, für das es sich zu bleiben lohnt – in der Partnerschaft, im Job –, dann sollte ich über Veränderungsmöglichkeiten nachdenken. Und zwar auch Veränderungen meiner selbst, nicht im Sinne einer Anpassung an eine schlechte Situation, sondern im Sinne einer eigenen Weiterentwicklung. Der Haken an diesem Vorgehen ist, dass viele das Gespür für ihre Intuition verloren haben oder ihr misstrauen. Oder ein begründetes Bauchgefühl mit unbegründeter Angst verwechseln.

#### Und dann?

Entweder lasse ich mir helfen, oder ich taste mich über den Verstand heran, um Klarheit zu



Trennungsexpertin  
Mediatorin und Coach  
Annette Oschmann

## „Ein Neuanfang sollte immer bei mir selbst anfangen“

Die Mediatorin **Annette Oschmann** erklärt, warum eine Trennung zwar schmerzhaft ist – und dennoch der einzig richtige Weg sein kann

erlangen. Zum Beispiel über eine Aufstellung mit Vor- und Nachteilen der gegebenen Situation oder der Frage: Wie viel empfinde ich noch für meinen Partner, meine Partnerin? Wie wohl fühle ich mich grundsätzlich noch in meinem Job?

#### Was bringt es uns, wieder ganz von vorn anzufangen?

Ein Neuanfang ist kein Selbstzweck. Er kann sehr herausfordernd sein, aber auch erfrischend und belebend. Ein Neustart ist allerdings viel nachhaltiger, wenn nicht nur äußerlich etwas passiert, sondern auch innerlich. Ein Neuanfang sollte immer bei mir selbst anfangen.

#### Sich zu trennen, sei es beruflich oder privat, macht vielen Angst. Ist sie berechtigt?

Wir sind Bindungswesen, das ist biologisch so angelegt. Im Gehirn ist das limbische System dafür zuständig, und das wehrt sich massiv, wenn eine Trennung bevorsteht. Das ist auch der Grund, warum Menschen häufig in schlechten, manchmal sogar inakzeptablen Partnerschaften stecken bleiben, statt sich zu trennen.

Und daher kommt Angst oder Unbehagen, wenn es um Veränderungen geht. Ist sie berechtigt? Angst ist immer subjektiv. Hat jemand ein gutes Gefühl für den eigenen Selbstwert – als Mensch, als Partner, als Mitarbeiter – und vertraut sich selbst, dann hat er oder sie deutlich weniger Angst. Und wird die Situation voraussichtlich auch besser und gelassener bewältigen. Ein geringes Selbstwertgefühl und wenig Selbstvertrauen hingegen können gedanklich Berge von Angst schaffen. Und so ein Berg an Angst kann Veränderung verhindern. Da sitzen dann die tollsten Menschen vor mir und sind ganz klein mit Hut. Deshalb müssen wir auch hier beim Einzelnen ansetzen: Wie sieht es aus mit Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein? Wenn es fehlt, wo liegen die Gründe?

#### Wenn eine Trennung der richtige Schritt ist, sich aber schlimm anfühlt: Ist das normal?

Oh ja. „Richtig“ und „logisch“, das sind rationale Begriffe. Da hat der Verstand eine Lösung gefunden, vielleicht sogar für eine unerträgliche

Situation. Aber ich habe ja auch ein Herz und Gefühle. Die halten manchmal mit dem Verstand nicht mit. Deshalb ist es normal, wenn es sich schlimm anfühlt. Diese Gefühle benötigen ihren Raum, bevor die Trennung auch innerlich akzeptiert wird. Das gilt für Traurigkeit, Demütigung und Scham genauso wie für Wut. Denn Wut ist nicht das Gegenteil von Liebe, sondern ein ähnlich starkes Gefühl wie Liebe, nur eben negativ. Solange ich wütend bin, habe ich mich innerlich noch nicht endgültig getrennt. Die Folge sind endlose Rosenkriege. Das Gegenteil von Liebe ist Gleichgültigkeit.

#### Wie lässt sich etwas Schlimmes wie eine Trennung in etwas Gutes wandeln, das uns weiterbringt?

Eine Trennung wirft mich auf mich selbst zurück. Erst sind da der Schock, die Krise, aufwühlende Gefühle. Dann aber habe ich die Chance zu erkennen – manchmal erstmalig –, was mir wichtig ist, welche Werte ich habe und welche Verhaltensmuster in Partnerschaften. Woher diese Verhaltensmuster kommen und wie ich sie positiv verändern kann, so, dass ich mir nicht mehr selbst schade. Die Voraussetzung ist, dass die Trennung bewusst verarbeitet wird. Dem anderen die Schuld zu geben, in Selbstmitleid zu versinken und „nie wieder Partnerschaft“ zu schwören – das alles mag eine Zeit lang menschlich verständlich sein, es führt aber nicht weiter. Eigene Entwicklung und die Umwandlung einer Trennung in etwas Gutes setzen Selbstreflexion und echte Verarbeitung der Trennung voraus. Damit gewinne ich aber auch die Grundlage für meine eigene positive Zukunft, denn ich lerne und wachse daran. Und kann im Idealfall einem neuen Partner, einer neuen Partnerin neu, nämlich auf Augenhöhe, begegnen.

#### Gibt es wichtige Schritte, die ich beachten sollte; vielleicht eine Art Fahrplan?

Ich sollte immer bei meinen Gefühlen anfangen. Mir über meine harten Gefühle, meine schlimmen Gefühle klar werden, ihnen Raum geben, sie benennen und Stück für Stück verarbeiten, auch durch spezielle Übungen. Dann erst kann ich anfangen, das Ganze rational zu verarbeiten: Ich sollte Verantwortung übernehmen und erforschen, was mich antreibt. Welche Verhaltensmuster ich habe und woher sie kommen. Wenn ich deren Ursprung kenne, kann ich beginnen, mich zu meinem eigenen Wohl zu verändern. Das sind im Coaching oft die Gänsehautmomente: „So habe ich das ja noch nie gesehen!“ Denn von allein komme ich nur ganz

selten auf solche Erkenntnisse. Natürlich ist auch ein stabiler Freundeskreis Gold wert bei einer Trennung.

#### Warum soll man bei einer Trennung Verantwortung übernehmen?

Es geht bei dieser Verantwortung nicht um Schuld, Scham oder Schuldzuweisung. Sondern darum zu erkennen, wo ich selbst gegen meine eigenen Interessen gehandelt oder – viel

sen, für mich selbst einzustehen? Dann geht es natürlich weiter: Welche Motivation hatte ich für mein Verhalten, und wie kann ich das ändern? Raus aus der mentalen Opferrolle, rein in die Eigenverantwortung. Diese Schritte sind sehr, sehr hilfreich, sie lassen sich auf praktisch alle anderen Lebensbereiche übertragen.

#### Beim ersten Mal tut's richtig weh. Werden Trennungen im Lauf des Lebens leichter?

Eine Trennungsroutine gibt es nicht. Wir verlieben uns, wir leben ein Stück unseres Lebens miteinander, wir bringen uns in eine Partnerschaft ein. Wir können uns mit 70 verlieben wie mit 17. Eine Trennung tut immer weh, sonst war es von Anfang an etwas Halbherziges, Abgeklärtes. Was wir aber im Lauf eines Lebens gewinnen können, sind Lebenserfahrung, ein gutes Selbstwertgefühl, ein gesundes Selbstbewusstsein. All das trägt dazu bei, dass wir eine Trennung besser in den Gesamtkontext unseres Lebens einordnen können und deshalb auch besser damit zurechtkommen. Das setzt aber voraus, dass ich mir irgendwann im meinem Leben einmal Klarheit über mich selbst verschafft habe: Was sind meine Stärken, was sind meine Schwächen? Was macht mich aus? Welche Verhaltensmuster habe ich, und was sind die Gründe dafür? Eine Trennung stellt alles infrage und ist deshalb ein trauriger, aber für die eigene Entwicklung guter Moment für eine solche Eigeninventur. Zunächst mit dem Ziel, schnellstmöglich die eigene Balance wiederzufinden. Danach habe ich aber auch ein

besseres Gefühl für mich selbst. Eine Trennung ist dann zwar immer noch schmerzhaft, muss aber nicht mehr den Weltuntergang bedeuten.

#### Gibt es goldene Regeln für eine gelingende Trennung?

Eine gelingende Trennung setzt eine bewusste Verarbeitung voraus. Denn die Zeit allein heilt nicht alle Wunden. Konkret heißt das: Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Respekt für den anderen. Wertschätzung der gemeinsamen Zeit. Akzeptanz der eigenen Verantwortung. Erkenntnis eigener Verhaltensmuster. Und eine eigene Vorstellung für das zukünftige konstruktive Miteinander. Das Wichtigste ist aber, dass man bei sich bleibt oder erstmalig zu sich selbst kommt. Den eigenen inneren Frieden möglichst schnell wiedererlangt. Wenn man auf diesem Weg die Unterstützung einer unabhängigen Vertrauensperson hat, erreicht man mehr als allein. Dann ist vieles möglich. ■

INTERVIEW: SUSANNE KAILITZ