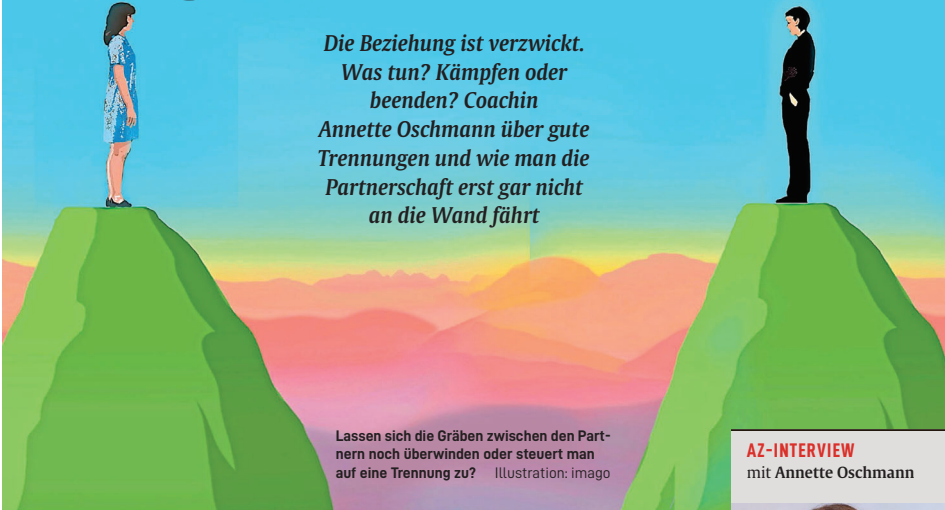


„Egal ist tödlich“



Die Beziehung ist verzwickt. Was tun? Kämpfen oder beenden? Coachin Annette Oschmann über gute Trennungen und wie man die Partnerschaft erst gar nicht an die Wand fährt

Lassen sich die Gräben zwischen den Partnern noch überwinden oder steuert man auf eine Trennung zu? Illustration: imago

AZ-INTERVIEW mit Annette Oschmann



Die Anwältin aus Essen ist Trennungcoachin und Mediatorin. Sabine Maisenhälder

AZ: Frau Oschmann, Sie sind Trennungcoachin – kein spaßiger Job oder täuscht die Vorstellung, die man davon hat?

ANNETTE OSCHMANN: Der Ausgangspunkt ist immer traurig, daran gibt es nichts zu rütteln. Die Menschen, die zu mir kommen, sind nicht fröhlich. Sie quälen sich mit einer Entscheidung, stecken fest, sind mitten in einer Trennung, machen sich Sorgen. Dennoch empfinde ich das Trennung-coaching als etwas Schönes, denn ich gebe Selbstwert, Kraft, Lebensfreude zurück.

In Ihrem aktuellen Buch schreiben Sie über festgefahrene Beziehungen. Wie viele Menschen verharren in einer Partnerschaft, obwohl sie nicht mehr glücklich sind?

Statistisch habe ich dazu keine belegbaren Zahlen. Ich vermute, dass es viele sind.

Woran liegt das?

Eine Partnerschaft fängt rosarot an. Dann kommt der andere Teil des Lebens dazu: der Beruf, Familie, Kinder, Wohnung, Hausbau und so weiter. Es ist eine Phase, in der wir total beschäftigt sind. Hier kann sich viel auseinanderleben oder auch schiefegehen. Viele funktionieren nur noch. Ich glaube, es gibt viele, die mit Ende 30, Anfang 40 aufwachen und sich fragen: Soll es das gewesen sein? Ist das wirklich der Partner, mit dem ich alt werden will? Auch wenn zum Beispiel die Eltern oder Menschen im Umfeld ernstlich krank werden, stellt man sich diese großen Lebensfragen. Viele verharren aber auch deswegen, weil wir Menschen Gewohnheitstiere sind.

Sie beschäftigen sich mit Trennungen, was aber kann man schon vorher machen, damit es gar nicht so weit kommt?

Zwei Aspekte möchte ich hier nennen: Man sollte seinen Partner von Anfang an nicht für selbstverständlich nehmen und ihm Respekt und Wertschätzung entgegenbringen. Das geht manchmal verloren, wenn man denkt, der ist ja sowieso da. Man kommt zum Beispiel nach einem Arbeitstag geladen heim und lässt erst mal alles an ihm oder ihr aus. Vielmehr sollte man die Person als den wertvollen Menschen sehen, in den man sich einmal verliebt hat. Man kann zum Beispiel wieder bewusst Komplimente machen.

Was ist der zweite Aspekt? Die Kommunikation. Ich erlebe im Coaching immer wieder, dass Menschen mit eingeschlossenen Mustern kommen. Beispiel: Die Frau hat den ganzen

Tag gearbeitet, der Mann kommt um 17 Uhr nach Hause, sieht sie auf dem Sofa liegen und sagt: „Liegst du schon wieder auf der faulen Haut?“. Was ich damit verdeutlichen will: In einer Partnerschaft schleift sich oft eine Kommunikation ein, die ich bei anderen gar nicht dulden würde. Man sollte von Anfang an darauf achten, dass man auch hier wertschätzend bleibt und Ich-Botschaften statt Vorwürfe sendet. Ein Beispiel: Wenn die Socken wieder herumliegen, könnte man sagen: „Ich bin ein ordentlicher Mensch, können wir hier einen gemeinsamen Nenner finden?“ Das klingt jetzt super ideal, aber das hilft, um eine Partnerschaft gut zu pflegen.

Da müssen sich dann aber beide daran halten oder?

Natürlich sollten sich beide daran halten, ich kann aber auch mit guter einseitiger Kommunikation schon viel bewirken. Denn wenn jemand mit Ihnen nett spricht, sind Sie automatisch auch nett ihm oder ihr gegenüber eingestellt.

Kommen zu Ihnen Einzelpersonen oder Paare?

Es ist grundsätzlich ein Einzelcoaching, denn es hat ganz viel mit der Einzelperson zu tun. Viele Menschen unterlassen es, für sich selbst einzutreten, sie machen sich selbst unsichtbar. Diese Verhaltensmuster sind in Partnerschaften fatal.

Inwiefern?

Der andere Partner geht über einen hinweg. Beispiel: „Gehen wir zum Chinesen oder zum In-der-essen?“ Die Antwort: „Mir egal.“ Egal ist tödlich – haben Sie bitte eine Meinung! Das ist ganz wichtig, um für den anderen auch greifbar zu sein. Ecken und Kanten zu haben, signalisiert dem Gegenüber einerseits Grenzen, und zum anderen weiß er so, wie er seinem Gegenüber eine Freude machen kann.

In Ihrem Buch geht es tatsächlich viel um das eigene Selbst. Das würde man im ersten Moment gar nicht erwarten, wenn man ein Paar-Problem hat.

Wenn wir nur noch funktionieren, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Was macht mich aus? Was schätze ich? Diese Aspekte wieder herauszuholen, macht glücklich. Es geht also nicht um die Suche nach der Schuld, sondern darum, wie man als Mensch wieder ganz wird und sich wohl fühlt.

Machen sich die Menschen erstmal selbst Vorwürfe, wenn sie zu Ihnen kommen?

Das ist ein häufiges Frauenpro-

blem. Sie fragen sich sehr oft: Habe ich das richtig gemacht oder habe ich mich falsch verhalten? Wenn man auch noch einen narzisstischen Partner hat, befeuert dieser das noch zusätzlich. Aber auch ohne einen solchen haben Frauen eine Tendenz dazu, bei sich Fehler zu suchen.

Welchen Rat geben Sie dann?

Es sitzen oft innere Prägungen dahinter. Die Frage ist, woher kommen innere Glaubenssätze wie: „Ich muss immer alles richtig machen“. Oft aus der Kindheit. „Sei höflich, sei nicht vorlaut“ und so weiter – das bekommen Mädchen oft noch häufiger zu hören als Buben.

Steht die Trennung unweigerlich bevor, wenn man sich aktiv Trennungs-Hilfe holt?

Keinesfalls, es kann auch einen Neustart geben, aber unter veränderten Vorzeichen. Ich bin mit Rat sehr zurückhaltend, es muss die Entscheidung des Menschen sein. Das kann ich nicht vorwegnehmen.

Was halten Sie von Trennungen auf Zeit oder Probe? Sinnvoll oder einfach ein weiches Ende der Liebe?

„Vielen fehlen die Worte für eine Trennung“

“

Das kann beides sein. Sich über einen bestimmten Zeitraum getrennte Wohnungen zu nehmen, kann sehr gut sein, um festzustellen: Wir haben uns verändert, können aber doch miteinander, oder wir vermischen uns sehr. Die Trennung auf Probe kann aber auch bedeuten, dass man es sich einfach nicht auszusprechen traut. Vielen meiner Klienten fehlen die Worte für die Trennung. Zu sich zu stehen und zu sagen, ich will mich trennen, ist wahnsinnig schwierig. Eine Trennung auf Probe kann das verschleiern oder verzögern. Mir ist es in einem Trennungsgespräch wichtig, keine Vorwürfe zu formulieren, damit man nicht zu viel Kränkung kreiert.

Gibt es gute Trennungen?

Schlechte Gefühle hat man dabei immer. Die Kunst ist, damit gut umzugehen. Auch wenn ich eine Trennung im Guten hinbe-

komme, bin ich an irgendeiner Stelle traurig, vielleicht wütend, zornig oder was auch immer. Gefühle kommen und gehen. Wenn ich gelernt habe, sie auszuhalten, werden sie kleiner. Ich kann trotz allem eine gute Trennung hinbekommen, wenn ich für mich geklärt habe, was meine Beweggründe sind und ich den anderen weiterhin wertschätzend behandle.

Was raten Sie Menschen, die verlassen werden?

Sich den schlechten Gefühlen zu stellen, ist auch hier wichtig. Dann Ursachenforschung betreiben, ohne sich Schuld zuzuweisen. Und der aktive Blick nach vorne: weg von der Vergangenheit, loslassen und nach vorne schauen. Für Verlassene ist es emotional sehr hart, aber ich kenne auch solche, die später sagen: „Das war das Beste, was mir passieren konnte“.

Von Kommunikation über WhatsApp bei Getrennten raten Sie recht strikt ab. Warum?

WhatsApp ist total verkürzt. Die Gefahr von Missverständnissen ist sehr groß. Am besten ist das persönliche Gespräch. WhatsApp für Orga-Sachen wie Übergaben, okay, aber bitte nicht für Auseinandersetzungen.

Nun steht Weihnachten an – das heißt: viel Zeit zusammen.

Wie stehen das Paare in festgefahrenen Beziehungen durch?

Weihnachtszeit ist Trennungszeit, leider. Nach Weihnachten und im Januar gehen die Zahlen und Anfragen hoch, weil die Partner viel aufeinander sitzen, wenig Bewegung haben – dann staut sich vieles auf. Meine Tipps: ein Gespräch zu zweit führen, wie man es hinkriegen kann. Kann man zum Beispiel vereinbaren, dass jeder mal eine Stunde Auszeit bekommt? Auch eine gesunde Lebensführung hilft, etwa jeden Tag ein bisschen rauszugehen. Ein Spaziergang hat den Vorteil, dass man Emotionen und Hormone abbaut. Vielleicht lässt sich auch ein Codewort vereinbaren, etwa: Wenn ich „Bahnhof“ sage, habe ich die Nase voll und ziehe mich zurück.

Interview: Rosemarie Vietreicher

Annette Oschmann: Du darfst gehen. Wege aus festgefahrenen Beziehungen; Topicus; 11,99 Euro

