

Johanna Müller-Ebert

Trennungs- kompetenz in allen Lebenslagen

Vom Loslassen, Aufhören
und neu Anfangen



KÖSEL

Johanna Müller-Ebert
Trennungskompetenz in allen Lebenslagen

Johanna Müller-Ebert

Trennungskompetenz in allen Lebenslagen

Vom Loslassen, Aufhören und neu Anfangen

Kösel

Für Jule

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: Beth Dixson, Getty Images
Satz und Layout: Greiner & Reichel, Köln

eISBN 978-3-641-09670-0

www.koesel.de

»Sich verabschieden, das ist auch etwas, das man mit sich selbst macht:
zu sich selbst stehen unter dem Blick des anderen.«

Mercier, Pascal (2004): *Nachtzug nach Lissabon*,
München/Wien: Hanser, S. 447 f.

Inhalt

Einleitung 13

Teil 1: Vom Binden und Trennen 21

Ein Blick in Entwicklungstheorien des Bindungsverhaltens 23

Bindungsstile werden früh geprägt 24

Kommen und Gehen: Die Wiederannäherungskrise 26

Trennen von vergessenen Bindungen 31

Verschiedene Qualitäten von Trennung 34

Trennen in der Alltagssprache 37

Trennen ist bewusste Loslösung 39

Kleiner Exkurs über Selbstkritik,
Introjekte und Verzögerung 40

Was braucht man im Vorfeld des Trennens? 45

Formen menschlicher Bindungen:
Was ist das Besondere an Bindungen? 49

Trennen und Trauern 55

Was bedeuten verschiedene Bindungsqualitäten
für eine Strategie des Trennens? 57

Symbolische Loslösungen 60

Teil 2: Geschichten vom Aufhören und Loslassen im Alltag 61

Trennen von Sachen und Überzeugungen 63

Als wär's ein Stück von mir 63

Karl: Die Zeitungstapel oder:

Die Sehnsucht, Professor zu werden 67

Sabine: Der überquellende Bügelkorb oder:

Ein Schrank voller Vergangenheit 71

Reinhard: Born to be wild oder:

Wie kommt das Motorrad ins Arbeitszimmer? 79

Angela: Das Mädchenzimmer oder:

Der Abschied von der Großmutter 81

Was das Trennen von Sachen so schwer machen kann 85

Alexander: Die tropfende Heizung oder:

Wenn das die anderen sehen ... 86

Die Geschichte von Omi oder: Die Trümmerfrau 91

Trennen und der Umgang mit Zeit 95

Sonia: »Warum gehen denn die Uhren so schnell?« 97

Stefan: »Jetzt hast du endlich Zeit für mich« 99

Trennen in Beziehungen 103

Das späte Ende einer unausgesprochenen Erwartung 106

Wie es zum Festhalten an alten Beziehungsmustern
und Trennungsunwillen kommen kann 108

Carola: »Wenn nur einer käme und mich mitnähme« oder:

Die vergebliche Suche nach dem Märchenprinzen 108

Claudia: »Warum sieht er denn nicht, was ich brauche?« 113

Trennen als Salz lebendiger Beziehungen 118

Trennen auf Zeit: Wenden oder Beenden 121

Birgit: »Was hat mich denn erwischt?« 121

<i>Paul und Katja: Trennung auf Probe oder: »Mir ist alles zu langweilig«</i>	124
Verzögerte Trennung aus dem Elternhaus und Aufbruch ins unabhängige Erwachsenenleben	125
<i>Lars und Melanie: Der Auszug aus dem Hotel Mama oder: Nestbockers endlich geglückter Abflug</i>	130
<i>Lena und Florian: »Was hat er nur?« Oder: Wenn ein Fisch und ein Vogel sich ineinander verlieben, wo sollen sie leben?</i>	135
<i>Ulrike und Ralf: Wenn Eltern leiden</i>	143
<i>Julia: Die Sicht einer Tochter</i>	146
»Habitat« oder: Trennen von äußerer und innerer Heimat	149
<i>Sonia: Die Entführung</i>	151
<i>Mira: Entscheidung auf Zeit oder: Die fremde Insel</i>	157
Trennen und Abschied im Berufsleben	161
Kleine Trennungen am Arbeitsplatz	161
Trennen im Berufsleben: Freiwillig und auf eigene Entscheidung	166
<i>Jessica: »Wenn ich einmal groß bin«</i>	166
<i>Regine: »Ich bin doch die Wichtigste«</i>	168
<i>Bernhard: Auch als graue Maus kann man gut leben</i>	173
<i>Elke: Pippi Langstrumpf auf dem Kurfürstendamm</i>	177
Kleiner Exkurs: Trotz schränkt ein	183
Ohne Arbeit, aber im Beruf:	
Ich bin Arbeitssuchender	186
<i>Eine andere Sicht auf Arbeitslosigkeit</i>	186
<i>Was tun bei Arbeitslosigkeit?</i>	187
Trennen vom Beruf am Ende der Lebensarbeitszeit	190
<i>Monika: »So habe ich mir das nicht vorgestellt!«</i>	193
In vorzeitigen Ruhestand geschickt	200

*Rainer oder: Der Mann, der seiner Frau
einen Fahrschein verkaufte* 201

Regeln zur Vorbereitung des Ruhestandes 204

Teil 3:

Trennungsrituale – Trennungshandlungen – Trennungsgesten 207

Trennungsmuster und Trennungstypen 223

Vom Festhalten, Aussitzen, Zögern und Flüchten 223

Trennungstypen des Festhaltens 226

Typ 1: Der Anhängliche 226

Typ 2: Der Zögerer 228

Typ 3: Der Rückversicherer 229

Typ 4: Der unzufriedene Aussitzer 231

»Ich habe mit Trennen keine Probleme« –

Trennungstypen des Flüchtens 235

Typ 1: Der Beziehungssurfer 236

Typ 2: Der Take-off-Süchtige oder: Der Zugvogel 237

Typ 3: Monsieur Adieu 238

Wie lernt man mehr Trennungskompetenz? 242

Zeit lassen 245

Lösen 246

Woran erkennt man Trennungskompetenz? 247

Acht Strategien zum Erlernen von Trennungskompetenz 250

1. Strategie: Situationsanalyse und Selbstreflexion 250

2. Strategie: Innere Verpflichtung und Terminsetzung 252

3. Strategie: Probandeln und Ausprobieren 253

4. Strategie: Aussprache mit anderen 254

5. Strategie: Recherche über Folgen des Neubeginns:
Zukunftsvisionen 255

6. Strategie: Fantasien zu den Chancen des Neuen 256

7. Strategie: *Unterstützende Selbstsuggestion und
Wahl von Vorbildern* **257**

8. Strategie: *Sich loslassen in den Prozess
der Veränderung* **257**

Symptome einer sich ankündigenden Trennung 259

Zum Schluss 262

Anhang 263

Dank 263

Test: Welcher Trennungstyp bin ich? 266

Anmerkungen 275

Literaturhinweise 285

Einleitung

Vieles, was mit Beenden, Trennen oder Abschiednehmen zu tun hat, ruft bei den meisten von uns Empfindungen wach, die mit etwas Unangenehmem oder Bedrohlichem verbunden sind und die uns unwillkürlich sofort an den Verlust von Sicherheit, von wichtigen Bindungen oder von geliebten Personen denken lassen. Am liebsten möchte man sich gar nicht mit diesem Thema beschäftigen.

Mögen Sie das vielleicht auch nicht so gerne, Freunde am Bahnhof zu verabschieden oder sich am Ende eines Urlaubs von neu gewonnenen Bekannten zu trennen und sich wieder auf die Heimreise zu machen?

Kennen Sie das mulmige Gefühl vor dem Umzug in eine fremde Stadt, weil Sie fürchten, Sie werden alle alten Freunde verlieren und dort einsam und allein Ihre Abende verbringen müssen?

Schieben Sie es auch immer wieder auf, Ihren Eltern zu sagen, dass Sie dieses Jahr an Weihnachten endlich einmal mit Ihrer eigenen Familie verreisen werden? Oder dass Sie die alte Gewohnheit, die Sonntagnachmittage mit ihnen gemeinsam zu verbringen, reduzieren oder gar aufgeben möchten?

Oder lassen Sie sich vielleicht am Arbeitsplatz immer die gleichen ungeliebten Aufgaben aufhalsen? Bleiben Sie öfter viel länger dort, als Sie möchten, weil Sie es gewohnt sind, für alles

Verantwortung zu übernehmen, und weil Sie nur so schwer Nein sagen können?

Haben Sie wiederholt den Eindruck, als ob Sie immer wieder die gleichen Schwierigkeiten mit Freunden, Partnern, Nachbarn, Chefs erleben, wenn es um Abgrenzung oder das Beenden unliebsamer Verhältnisse geht?

Lassen Sie uns offen über die lästigen Gewohnheiten sprechen, die man nicht loswerden oder aufhören zu können glaubt: das Rauchen, das ständige Aufschieben von nicht lustvollen Aufgaben: die Steuererklärung machen, den Keller oder den Schreibtisch endlich aufräumen, das nicht enden wollende Anhäufen von unnützen Dingen, die sich wie von selbst ansammeln und einen geradezu zu ersticken drohen, aber die man einfach nicht wegwerfen kann.

Wie gerne hätte man es manchmal, dass eine Fee käme und wie mit Zauberhand all diesen Unannehmlichkeiten oder den angstauslösenden kleinen Entscheidungen zum Trennen und Beenden einfach ein Ende setzen würde, ohne dass man sich selbst darum kümmern müsste.

Ob man es nun aber will oder nicht, der Alltag in unserer schnellen, mobilen Gesellschaft verlangt von uns täglich unweigerlich viele »kleine Trennungen«: sei es die Trennung von Sachen, von Überzeugungen oder von Gewohnheiten, die wir aufgeben müssen. Das gilt auch für das Aufgeben von lieb gewonnenen oder unangenehmen Rollen und die Reaktion auf veränderte Arbeitsbedingungen, die manchmal sogar einen Ortswechsel verlangen und den Abschied vom gewohnten Bekanntenkreis zur Folge haben können.

Solche »kleinen Abschiede« von Dingen, Gewohnheiten oder dem sozialen Umfeld müssen täglich bewältigt werden. Einmal beherrscht angepackt, sind sie häufig gar nicht mehr so dramatisch, wie es die schmerzlichen »großen Trennungen« in unserer Erinnerung gewesen sind: der erste Liebeskummer mit dem tiefen Schmerz, von dem man nie mehr geheilt zu werden glaubte, oder der herzerschütternde Kummer, den man als Kind erlebte, als die Mutter einfach heimlich das heiß geliebte und unansehnlich ge-

wordene Kuscheltier weggeworfen hatte. Wir haben es schmerzlich und wütend vermisst und der Mutter innerlich ewige Rache für diesen erzwungenen Abschied geschworen. Manchmal erinnert man sich noch an das Leid, als sich der beste Freund ohne Begründung einfach zurückzog und eine lange Freundschaft ein ungeklärtes Ende fand. Mancher Stellenwechsel im Beruf ist mit schmerzlichen Trennungsempfindungen verknüpft. Veränderungen in unseren Partnerbeziehungen fordern von uns, Gewohnheiten loszulassen und uns neu zu orientieren, insbesondere dann, wenn eine Beziehung oder Ehe ihr Ende gefunden hat und man sich aus den Verstrickungen lösen muss.

Aus verborgenen Gründen fallen uns diese kleinen Abschiede des Alltags häufig so unerklärlich schwer. Deshalb schiebt man sie entweder oft lange auf, geht schnell darüber hinweg, verleugnet oder vergisst sie oder betrachtet das einfache Beenden einer unerträglich gewordenen Situation aus Angst vor den Konsequenzen oder einfach aus mangelnder Übung im Trennen nicht als mögliche Lösung.

Mit Beenden, Trennen oder Aufhören kann sich aber auch ein Vorgeschmack von Freiheit und der Aussicht auf ein Abenteuer verbinden, vor allem dann, wenn man dadurch eine beengende Beziehung, einengende Lebensumstände oder einen ungeliebten Arbeitsplatz hinter sich lassen kann. Dieses positive Gefühl im Kontext von Trennung taucht auch dann schon auf, wenn man sich endlich einmal wieder erlaubt, für eine kurze Zeit aus dem Alltag auszusteigen, eine Reise macht, und dadurch die kreativen Kräfte wieder erwachen. Manchmal regt sich dann erst wieder ein längst vergessener Wunsch. Sie erinnern sich wieder daran, dass Sie ja immer schon einmal auch etwas »ganz anderes« machen wollten, als nur tagtäglich eingespannt zu sein und im gleichen Trott zu gehen. So kann sich aus einer kleinen Urlaubsreise die feste Absicht entwickeln, sich doch eine längere Auszeit von der Arbeit zu gönnen, vielleicht sogar ein Studienjahr anzutreten oder sich vorübergehend von seiner Berufsidentität zu trennen und vielleicht für eine Zeit lang dem Traum von der Weltenbummlerin zu folgen. Vielleicht bietet sogar die eigene Firma

zufällig einen befristeten Arbeitsaufenthalt im Ausland an, wofür sie einen interessierten Mitarbeiter sucht. Manche mir bekannten Lehrer haben durch ein sogenanntes Sabbatjahr mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zur Weiterbildung ihre chronische Erschöpfung durch die anstrengende Arbeit überwinden können und neuen Elan und Interesse für ihre verantwortungsvolle Tätigkeit geschöpft.

Unsere Einstellung dazu, wie wir etwas beenden oder Abschied nehmen, und die damit verbundenen Gefühle lernen wir bereits von Kindesbeinen an, ebenso wie die Art und Weise, uns an etwas zu binden und neue Beziehungen einzugehen. Heute weiß man auch, dass durch die Resonanz unserer Spiegelneurone auf die Gefühlsäußerungen oder Verhaltensweisen unserer Bezugspersonen solche Einstellungen nicht nur emotional gelernt, sondern auch in unserem Gehirn neuronal verankert werden.¹

Die in unserer persönlichen Geschichte erlernten unbewussten und zur Gewohnheit gewordenen frühen Bindungs- und Beziehungsmuster können Jahre später im Erwachsenenleben, im aktuellen Alltags- und Berufsleben bei Stress oder in Krisenzeiten wieder an die Oberfläche drängen und äußerst unangenehme Konflikte verursachen. Gerade in Stresssituationen greift man gern auf sicher verankerte und vertraute Verhaltensmuster zurück, die in der jetzigen Situation jedoch nicht angemessen sind, um eine als bedrohlich erlebte »Gefahr« zu bewältigen: Unbewusstes Festhalten an früheren Überzeugungen und alten Bewältigungsmustern (wie: »Ich muss durchhalten«) beeinträchtigt oder verhindert oft sogar eine effektive und flexible Krisenbewältigung im Hier und Jetzt.

Unreflektiert läuft man dann Gefahr, immer wieder in ähnliche Schwierigkeiten zu geraten, ohne für die Situation passende Lösungen zu finden. Man kann sich sogar »als vom Schicksal verfolgt« erleben oder als »Opfer von widrigen Umständen«, wenn man diese alten, inzwischen ineffektiven Konflikt- und Trennungsmuster anwendet (wie: »Jetzt melde ich mich einfach nicht mehr bei der Freundin, sie wird schon merken, dass

sie mich gekränkt hat, und sich entschuldigen«), wenn man selbst häufig den Strafen der Nichtbeachtung ausgesetzt war. Oder man wiederholt Gewohnheiten und Verhaltensweisen aus früheren Arbeitssituationen am jetzigen Arbeitsplatz, obwohl da ganz andere Bedingungen herrschen. »Ach, die alte Chefin war doch so viel einfühlsamer.« Da grummeln vielleicht in einem alte Gedanken im Hintergrund wie: »Keiner liebt mich«, weil man weiterhin der in der Kindheit gelernten Überzeugung treu bleibt, dass man immer zu warten habe, bis man gefragt wird, und deshalb nicht selbst die Initiative ergreift. So kann es auch kommen, dass man sich am Arbeitsplatz irgendwie benachteiligt fühlt: »Immer muss ich den ganzen Mist erledigen (wie zu Hause)«, weil man sich noch nicht von der gewohnten Rolle getrennt hat, das »Mädchen für alles« zu sein, und hofft, dafür nicht nur wichtig genommen, sondern auch gelobt und geliebt zu werden.

Wenn Sie einmal Ihre eigenen »Beendigungsgewohnheiten« und Ihre »Vermeidungsstrategien« genauer beobachten und sie sogar verändern lernen, können Sie im tagtäglichen Umgang mit Abgrenzen und Beenden eine »Trennungskompetenz« entwickeln, die das im Alltag unvermeidbar von uns geforderte »abschiedlich Leben« wesentlich erleichtert. Sie kann zu einer wertvollen Ressource für die Bewältigung der vielen kleinen und großen täglichen Trennungsaufgaben im privaten und beruflichen Leben werden und dadurch zu einem weniger belastenden und vor allem befriedigenderen Lebensstil führen.

In meiner Arbeit als Psychotherapeutin und Beraterin taucht der Themenbereich von Trennen und Abschiednehmen immer wieder in den vielfältigsten Facetten auf. In besonderer Weise geschieht das dann, wenn es um das Beenden der therapeutischen Beziehung und der gemeinsamen Arbeit geht. Keiner scheint sich gern zu trennen, sei es von Menschen, Sachen oder Gewohnheiten. Im Zusammenhang mit dem Ende der Therapie entdeckte ich, dass auch im Alltag das Thema Trennung ständig im Hintergrund wirksam zu sein scheint: dass Menschen oft lieber etwas ganz schnell aufhören, sich davonstehlen oder gera-

dezu davonlaufen, statt sich bewusst auf das Beenden und Aufhören vorzubereiten oder bewusst Abschied zu nehmen und dann vom Überholten befreit das Neue zu beginnen.

Manchmal führt eine Trennungsproblematik dazu, dass man professionelle Hilfe braucht und sinnvollerweise aufsucht. Dabei zeigt sich häufig, dass ein als »schicksalhaft« erlebtes Leid, wenn wiederholt Beziehungen tragisch endeten oder wenn man vom ewigem »Pech« am Arbeitsplatz verfolgt zu sein scheint, unter Umständen auf eigenen inneren Ängsten gründet, etwas loszulassen. Solche verdrängte Trennungsangst kann sich in unerklärlicher Abgeschlagenheit, in ständiger Gereiztheit oder in psychosomatischen Beschwerden äußern oder man fühlt sich häufig wie gelähmt, ohne dass man sich so recht erklären kann, was eigentlich mit einem selber los ist.

Dieses Buch kann Sie dabei begleiten, sich mit dem Phänomen des Trennens, Beendens oder Aufhörens in den kleinen und auch größeren alltäglichen Prozessen bewusst zu beschäftigen. Vielleicht werden Sie dabei entdecken, dass es seinen Schrecken verlieren kann, wenn Sie dem so gefährlich erscheinenden Drachen »Trennen« beherzt entgegentreten und nicht weiter an die Mythen von tragischen Abschieden aus der eigenen Vergangenheit glauben. Dazu sind auch die später folgenden Beispielgeschichten hilfreich, die zeigen, wie andere mit Trennungskonflikten in unterschiedlichen Bereichen umgehen.

Zum besseren Verständnis der Hintergründe von Trennungsängsten und Trennungsgewohnheiten dient ein Überblick über psychologische Bindungs- und Trennungstheorien. Diese geben Ihnen konkrete Anleitungen und Hinweise zu den einzelnen Geschichten und vor allem dazu, wie Sie selbst mehr Trennungskompetenz gewinnen und sie in die verschiedenen Bereiche Ihres beruflichen und privaten Alltags einbauen können.

Im ersten Teil des Buches lesen Sie, wie das Thema Beenden, Trennen, Abschiednehmen immer auch mit der Dynamik und dem jeweils bevorzugten Bindungsstil verknüpft ist und wie sich aus dem Wechselspiel von Binden und Trennen unter dem Ein-

fluss von Erziehung unterschiedliche Trennungsmuster entwickeln können.

In den Beispielgeschichten entdecken Sie vielleicht eigene (mehr oder weniger nützliche oder ineffektive) Trennungsstrategien und Muster und sehen, welche Widerstände einen daran hindern können, adäquate Lösungen für Konflikte zu finden.

Die kommentierten Beispielgeschichten und die Hinweise zur Bearbeitung von Trennungsaufgaben sollen Sie anregen, im Sinne von Selbsthilfe manche vorgeschlagene Lösung für sich selbst auszuprobieren. Wenn Sie dabei ein hartnäckiges oder Ihre Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigendes Trennungsmuster bei sich entdecken sollten, kann es ratsam sein, professionelle Beratung zu suchen.

Das Buch ist für alle gedacht, die größere oder kleinere Schwierigkeiten mit dem Thema Beenden und Trennen haben und die in ihrem Alltag diese alltäglichen Trennungsprobleme aufspüren und verändern wollen. Es soll Sie dabei begleiten, Ihre Alltagserfahrung unter dem Blickwinkel des Zusammenwirkens von Binden, Trennen und Aufhören zu betrachten, Ihre eigenen Trennungsstrategien zu überprüfen und zufriedenstellende Veränderungen Ihres Trennungsverhaltens in Ihren verschiedenen Lebensbereichen vorzunehmen.

»Früh krümmt sich,
was ein Häkchen werden will.«
Sprichwort

Teil 1

Vom Binden und Trennen

»Zwei Dinge muss man seinen
Kindern mitgeben: Wurzeln und Flügel.«
Neuseeländisches Sprichwort

Ein Blick in Entwicklungstheorien des Bindungsverhaltens

Überall in der Natur begegnet man dem Trennen als einem universellen Prinzip des Lebens:

- ⊕ Alles Leben entsteht durch Trennung bei der Zellteilung.
- ⊕ In der Chemie trennen sich Atome voneinander, um neue Verbindungen einzugehen.
- ⊕ Intergalaktisch trennen sich Sternensysteme.
- ⊕ Die Geburt eines Kindes ist nicht nur ein Neuanfang, sondern ihr geht zuerst eine biologische Trennung von der Mutter voraus.
- ⊕ Die Reifung von Mensch und Tier erfolgt durch die Trennung von durchlebten Stadien des Wachstums und der Entwicklung.
- ⊕ Das Kind muss nach der Geburt diese Trennungsprozesse psychisch aktiv erlernen, die in der geschützten Welt des Uterus physisch in differenzierter Weise automatisch ablaufen.

Trotz der wichtigen Aspekte, die im Trennen enthalten sind, beschäftigen wir uns im Sozialleben unseres Alltags, in den Naturwissenschaften, in Literatur und Filmen viel lieber mit Bindung als mit Trennung, obwohl das Trennen für eine befriedigende und gelingende Lebensführung genauso wichtig ist. Ist man aber einmal auf die vielfältige Dynamik des Trennens aufmerksam ge-

worden, so zeigen sich seine bereichernden und lebenswichtigen Eigenschaften in vielen Bereichen des täglichen Lebens.

Trennung steht der Bindung als eine wichtige und mächtige Gegenkraft gegenüber und kann gemeinsam mit ihr eine energetisch positive oder negative Spannung erzeugen. Ohne Bindung aber gibt es keine Trennung und ohne Trennung keine vollwertige neue Bindung.

Bindungsstile werden früh geprägt

Wissenschaftler wie die Amerikaner Bion und Bowlby haben in ihren Forschungen besonders das Bindungsverhalten des Kleinkindes zur Mutter untersucht und dabei festgestellt, dass eine »zufriedenstellende Entwicklung von Bindung für die seelische Gesundheit (des Kindes) wichtig ist«¹. Die Forscher gingen davon aus, dass das Bindungssystem zwischen der primären Bezugsperson und dem Säugling biologisch vorprogrammiert ist und bereits kurz nach der Geburt aktiviert wird. Bowlby untersuchte Mutter-Kind-Interaktionen, um das Verhalten des Säuglings genauer zu erforschen, insbesondere wie dieser auf kurze Unterbrechungen des Kontaktes zur Mutter reagiert, wenn sie aus dem Raum geht und das Baby eine Weile sich selbst überlässt und wie sich das Wieder-Aufeinandertreffen der beiden nach der kurzen Trennung gestaltet.²

Ich möchte im Rahmen des Themas der Trennungen kurz die wichtigsten Bindungsstile und deren Wirkfaktoren zeigen, die Bowlbys Forschungsgruppe beobachtete. Sie fand heraus, dass bereits der Säugling in Abhängigkeit zu den realen Gegebenheiten seiner Umwelt unterschiedliche Bindungsqualitäten entwickeln kann. So wird der Säugling eine sogenannte sichere Bindung zu der Person aufbauen, die auf ihn im oben genannten Sinn »feinfühlig« reagiert, das heißt auf seine Bedürfnisse und seine Reaktionen in der Trennungssituation eingeht. Ist er dagegen unberechenbaren Interaktionen ausgesetzt, die zwischen Versagung oder Verwöhnung schwanken, hat dieses Verhalten

eine »unsichere Bindung« oder ein »unsicher-ambivalentes Bindungsverhalten« des Kindes zur Folge.

So zeigte sich der Säugling bei einer kurzen Trennung von der Mutter zunächst als untröstlich. Er konnte aber bei einer »feinfühligem« Mutter diese kurze Trennung leichter tolerieren, wenn die Mutter diese mit Gesten oder durch Sprechen mit dem Kind begleitete. Mutter und Kind konnten so die Reaktionen des anderen auf die bevorstehende Unterbrechung des Kontaktes bereits mehr oder weniger »vorhersagen«: Das Kind protestiert, wenn die Mutter es verlässt, oder es entwickelt ein Verhalten, das die Verhinderung des Trennens zum Ziel hat: Es folgt der Mutter nach, klammert sich an, weint herzerreißend oder schreit.³ Die »feinfühligem« Mutter reagiert darauf, indem sie sofort beruhigend auf das Kind einzureden beginnt. In der Folge wird es lernen können, dass Trennen zwar Unwohlsein bereitet, aber nur vorübergehend.

Jeder, der ein Kind aufgezogen hat, kann sich an ähnliche Situationen erinnern. Die Forscher stellten fest, dass das spätere Bindungsverhalten eines Kindes davon beeinflusst wird, ob die Mutter oder Bezugsperson in einer solchen Trennungssituation »frustrierend versagend« oder in umgekehrter Weise »verwöhnend« auf das Kind reagiert, weil es in dieser frühen Entwicklungsphase nicht lernen kann, solche kurzen Trennungen zu tolerieren. Für spätere Beziehungen wird es keine angemessene Trennungskompetenz entwickeln können, weil es auf sein verständliches Sicherheitsbedürfnis in der »Stresssituation Trennen« keine adäquate Reaktion wie beispielsweise Trost erfährt.

Aufgrund solcher frühen Bindungs- und Trennungserlebnisse mit den Eltern oder anderen Bezugspersonen entwickelt das Kind ein »Arbeitsmodell für Beziehung«⁴, das sich auf sein späteres Bindungs-, Beziehungs- und Trennungsverhalten auswirkt. Bowlby erkannte, dass positive Bindungserfahrungen in dieser frühen Entwicklungsphase zu positiven Erwartungen an das Gegenüber führen, wogegen negative Bindungserfahrungen eher negative Erwartungen begünstigen und dadurch unangemessenes Trennungsverhalten wie Klammern oder Jammern

ausgelöst werden kann. Dies kann für die gesamte spätere Beziehungsgestaltung mit Eltern, Gleichaltrigen, Lehrern und auch Partnern folgenreich sein.⁵

Kommen und Gehen: Die Wiederannäherungskrise

Für unser Thema »Trennungskompetenz in allen Lebenslagen« und deren Entwicklung bis ins Erwachsenenleben erscheint mir insbesondere der Ansatz von Margaret Mahler hilfreich: Mahler hat sich besonders intensiv mit der Thematik der alltäglichen Wiederholung von Trennen und Binden in der Entwicklung des Kleinkindes beschäftigt. Sie richtete bei ihren systematischen Beobachtungen ihre Aufmerksamkeit besonders auf das Geschehen zwischen Mutter und Kind in der Phase der Wiederannäherung, wenn das zwei- bis dreijährige Kind auf der einen Seite seine Selbstständigkeit und seine Autonomie durch aktives Entfernen von der Mutter erproben möchte, sich auf der anderen Seite aber eine unkomplizierte Rückkehr zu ihr zu jeder Zeit sichern möchte.

Wenn das Kind zum Beispiel einem Vogel hinterherrennen möchte, der vor ihm aufgeflattert ist, folgt es neugierig dem Tier und läuft von der Mutter weg. Es möchte etwas Neues erkunden. Vielleicht sieht es sich nach der Mutter um, ob diese wohlwollend seine selbstständigen Schritte betrachtet. Das Kind mag aber in diesem Prozess der Erkundung über ein plötzliches Flügelgeräusch des Vogels erschrecken und innehalten. Es läuft schutzsuchend zur Mutter zurück, um sich zu beruhigen, und folgt danach vielleicht erneut einer anderen interessanten Ablenkung und verlässt sie wieder. Hat es dort seine Neugier befriedigt, kehrt es wieder zum »Auftanken« zur Mutter zurück, wo es im Idealfall auch die gewünschte Unterstützung und einen freundlichen Empfang findet.

Die Phase der Rückkehr zur Mutter benannte Margaret Mahler mit dem interessanten Begriff »Wiederannäherungskrise« – ein meines Erachtens sehr gelückter Ausdruck, da der Moment des

Zurückkommens unerwartete und problematische Aspekte für das innere Erleben des Kindes bereithalten kann. Mütter reagieren in einer solchen Situation äußerst verschieden. So kann die Mutter (oder die primäre Bezugsperson, wenn sich zum Beispiel ein Vater hauptsächlich um die Erziehung des Kindes kümmert) das Kind entweder liebevoll empfangen, vielleicht auf den Arm nehmen, oder sie kann seine Rückkehr gar nicht zur Kenntnis nehmen, weil sie sich in der kinderfreien Minute gerade intensiv mit einer Nachbarin unterhält und das Schutzbedürfnis des Kindes nicht bemerkt. Sie kann sich sogar abweisend oder strafend verhalten, weil sich das Kind ihrer Meinung nach eigenwillig entfernt hat, und folgenreiche Sätze formulieren wie: »Hast du die Mami nicht mehr lieb?«, wenn es von etwas Interessantem fasziniert ist und von ihr wegstrebt. Erst wenn sich solche Reaktionen der Bezugsperson auf das Kind und seine Erkundungen der Welt in immer ähnlicher Weise häufiger wiederholen, können sie sich nachhaltig auf das Trennungserleben, das Loslösungstraining und die Selbstständigkeitsentwicklung des kleinen Kindes auswirken.

Das mit dem noch plastischeren Begriff des »Wiederannäherungskampfes«⁶ benannte Geschehen bei der Rückkehr zur Mutter kann vom Kleinkind entweder positiv bewältigt werden oder misslingen. Als gelungen oder bewältigt gilt eine Wiederannäherungskrise, wenn das Kind gelernt hat, seine kleinen selbstständigen Entfernungen von der Mutter und deren unterschiedliche Reaktionen bei seiner Rückkehr zu ihr auszuhalten. Das Kind muss schließlich auch tolerieren lernen, dass sich die Mutter während seiner Erkundungen vorübergehend anderen Dingen zuwendet und es für kurze Zeit nicht im Mittelpunkt von Mutters Interesse steht. Das bedeutet im Zusammenhang mit unserem Thema, dass das Kind in dieser Phase bereits erste Fähigkeiten von Trennungskompetenz erwirbt.

Hat sich die Wiederannäherungsphase in der kindlichen Entwicklung mehr oder weniger ungestört und positiv entfaltet und wurde der Wiederannäherungskampf von Mutter und Kind gemeinsam und nachhaltig positiv bewältigt, wird für das Kind

und später auch für den Erwachsenen das Hinausstreben in die Welt eher von Entdeckungslust als von Angst und Zögern begleitet sein. Wenn das Trennen von der Mutter oder der Bezugsperson durch den sicheren Hintergrund des »bedeutungsvollen anderen« gestützt wird und eine konfliktfreie Rückkehr dorthin möglich ist, kann das Kind eher ein Gefühl von Sicherheit im Umgang mit den anderen außerhalb der Familie und mit Fremden entwickeln. Dadurch wird es ermutigt, relativ angstfrei immer wieder neue Situationen aufzusuchen, und wird sich auch leichter von alten Situationen trennen können, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Gleichzeitig erwirbt es damit eine Kompetenz von innerer und äußerer Beweglichkeit, was ein wesentlicher Aspekt von Trennungskompetenz ist. Unterstützung bedeutet hier nicht, dass sich die Bezugsperson ununterbrochen dem Kind widmen muss, sondern dass das Kind auf die unvermeidbar auf es zukommenden Trennungssituationen vorbereitet wird und eine kurze Frustration tolerieren lernt, weil es früher bei seiner Rückkehr von seinen Ausflügen zur Mutter Sicherheit erfahren hat.⁷

Irvin D. Yalom, ein amerikanischer Psychotherapeut und Autor, beschäftigt sich in seinen Veröffentlichungen von Geschichten aus der Psychotherapie intensiv mit dem Phänomen der Willensbildung, das heißt der Ja-Nein-Funktion der menschlichen Psyche.⁸ Er zitiert Otto Rank⁹, der den Prozess der Willensentwicklung als die grundlegende Fähigkeit für das Bewusstsein und den Erwerb von Trennungsvermögen überhaupt beschreibt. Rank sagt, dass der Mensch bereits in der Kindheit lernt, »das zu wollen, was möglich ist«, das heißt seine Grenzen auszutesten. In einem weiteren Schritt übt er »das zu wollen, was er braucht, und sich von dem abzugrenzen, was er nicht braucht«¹⁰. Das oben zitierte Kind mit dem Vogel folgt seiner Neugier und seinem Lerneifer: »Was ist möglich?« Im Schreck über das Flattern erlebt es aber auch seine Angst, seine Beschränkungen und seine Bedürftigkeit nach Schutz und sucht Zuflucht bei der Mutter: »Was brauche ich?«

Beziehungen können in dieser Entwicklungsphase auch we-

niger glücklich verlaufen. So können sich in den Aktionen zwischen Bezugsperson und Kind Fixierungen bilden, die sich später als außerordentlich hinderlich auf Trennungs- und Bindungsprozesse des Erwachsenen auswirken. Beispielsweise kann das Erleben von zu wenig Sicherheit zu Klammerverhalten führen.

In dieser frühen Entwicklungsphase unterstützen das Kind beim Trennen nicht nur verbale Signale der Bezugsperson, sondern auch Trennungs- oder Begrüßungsgesten wie Nachwinken oder bei der Rückkehr von seinen Erkundungen das Öffnen der Arme oder das ihm Entgegenlaufen, um einerseits seine Trennungsangst und andererseits mögliche Schuldgefühle bei seiner Rückkehr zu reduzieren. Solche nonverbalen Kommunikationsformen leben häufig später noch in den Trennungsritualen der Erwachsenen fort, wie Sie es sicher auch bei sich selbst beobachten können.

Es gibt Menschen, die einem Reisenden so lange hinterherwinken, bis sich der Sichtkontakt zu ihm verliert. Das Trennen wird dabei nicht abrupt vollzogen, sondern es wird als bewusster Vorgang erlebt, in dem sich der Abstand zwischen den Scheidenden immer weiter vergrößert und jeder danach wieder seiner eigenen Wege geht. Es gibt aber auch Menschen, die sich nach einem kurzen Abschied in der Öffentlichkeit abrupt umdrehen und lieber schnellen Schrittes davongehen, ohne sich umzusehen.

In den später folgenden Beispielgeschichten werden Sie über einige Schwierigkeiten beim Trennen lesen, die entweder durch eine solche nicht geglückte Wiederannäherung, durch fehlendes Trennungstraining als Kind oder durch nicht gelöste Entwicklungsaufgaben im Kindesalter verursacht worden sein können oder aber sich auch erst im Erwachsenenleben entwickelt haben. Sie finden dort Vorschläge, wie man es durch Selbsthilfe oder mit der Unterstützung seines sozialen Umfeldes schaffen kann, die eine oder andere damals fehlgestellte Weiche von Trennungskompetenz neu zu stellen oder wie man durch das Bewusstwerden dieses Phänomens solche Trennungsschwierigkeiten durch andere Verhaltensweisen überwinden kann.

Wenn Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken nehmen

möchten, können Sie entdecken, wie Sie selbst mit solchen »kleinen Trennungen« im Alltag umgehen.

- ⊕ Wie verhalten Sie sich am Bahnhof oder am Flughafen, wenn Sie jemand dorthin begleitet?
- ⊕ Wie ist es morgens beim Abschied vom Partner, wenn Sie sich auf den Weg zur Arbeit machen oder wenn Sie das Kind an der Schule absetzen?
- ⊕ Was tun Sie, wenn Sie ein Meeting am Arbeitsplatz verlassen oder wenn Sie nach der Arbeit nach Hause gehen oder sich für den Urlaub abmelden?
- ⊕ Erkennen Sie ein eigenes Muster von »kleinen Trennungen« bei sich? Bringen Sie es lieber »kurz und schmerzlos« hinter sich? Oder geben Sie ein Zeichen von Verbundenheit beim Trennen? Machen Sie eine kleine Geste oder geben Sie gute Wünsche zum Abschied mit auf den Weg? Bleiben Sie zu lange und können Sie sich gar nicht trennen?
- ⊕ Erinnert Sie Ihr Trennungsverhalten an übernommene frühere Gewohnheiten, vielleicht aus der Herkunftsfamilie?
- ⊕ Möchten Sie diese Gewohnheiten beibehalten oder vielleicht etwas Neues versuchen?
- ⊕ Was bedeutet ganz allgemein Trennen im Alltag für Sie?

»Im Abschied liegt die Geburt
der Erinnerung.«
Deutsches Sprichwort

Trennen von vergessenen Bindungen

Wir haben gesehen, dass man Binden und Trennen nicht nur Schritt für Schritt während der verschiedenen Entwicklungsphasen in den primären Beziehungen in der Familie lernt, sondern auch durch die Loslösung von bestimmten Lebensabschnitten und in der Ablösung von Abhängigkeiten von Eltern und Lehrern. Die dort erfahrenen Bindungs- und Trennungsstile behält man manchmal ein ganzes Leben lang bei. Sie erweisen sich über die Jahre jedoch als mehr oder weniger zweckmäßig, denn auch Gewohnheiten können veralten. Manchmal sind solche alten Muster für den Alltag in einem vielschichtigen Erwachsenenleben sogar hinderlich.

Das Phänomen der »vergessenen« Loslösung von alten Mustern findet man im Alltag in vielfältigen Erscheinungsformen überall dort, wo Menschen in lang andauernden Beziehungen zusammenleben: wo sie in Partnerschaften oder Familien oder am Arbeitsplatz als Kollegen tagtäglich miteinander auskommen müssen. In solchen sozialen Kontexten wiederholen sich häufig zwangsläufig frühere Beziehungsmuster vom Binden und Trennen aus der Herkunftsfamilie, die man selbst gar nicht mehr bemerkt, die aber immer wieder zu unverständlichen, wie »vom Himmel gefallenen« Konflikten in den täglichen Kontakten führen können.

In unserer Gesellschaft wird das, was mit Lösen, Beenden und

Abschied zu tun hat, gerne umgangen, verleugnet oder einfach vermieden. Sei es, dass man ein anstehendes Trennen völlig ignoriert und sich einfach davonestiehlt oder dass man beim Abschied nichtssagende Floskeln verwendet wie: »Wir sehen uns«, »Wir hören voneinander«, »Wir telefonieren«, anstatt sich einfach der Situation gemäß zu verabschieden. Man suggeriert mit solchen Phrasen sich selbst und den anderen, dass man weiterhin verbunden bleibt. Trennen kann Gefühle von Schmerz und Trauer auslösen, die man gar nicht spüren möchte und am liebsten umgeht.

In fast allen europäischen Sprachen ist im Abschiedsgruß die Aussicht auf ein Wiedersehen enthalten: au revoir, arrivederci, see you, auf Wiedersehen etc., was als beruhigende Versicherung für ein Fortdauern der Beziehung verstanden werden kann und was, wie wir bereits gesehen haben, für das gesicherte Trennungserleben eines Kindes unerlässlich ist.

Wenn man bei sich beobachtet, dass man im Umgang mit Menschen wiederholt mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen hat, können in einem solchen Erleben alte Beziehungsmuster von Binden und Trennen nachwirken, von denen man sich in einem früheren Entwicklungsschritt nicht gelöst hat, und die einem bis heute das Leben unnötig schwer machen. Beispiele hierfür sind, dass man glaubt, das Schicksal bedenke einen geradezu nur mit treulosen Freundinnen oder bindungsunwilligen Männern oder scheinbar einen mit ekligen Chefs, gehässigen Kollegen oder missgünstigen Mitarbeitern zu verfolgen. Oder man meint, dass einem niemand »wirklich zuhören will, was man zu sagen hat«, oder man fühlt sich ständig ausgenutzt, missverstanden oder nicht gesehen oder wird chronisch von Ohnmachts- oder Minderwertigkeitsgefühlen heimgesucht.

In solchen Fällen ist es sinnvoll, in der gegenwärtigen Situation zu prüfen, ob man nicht durch ein bestimmtes Verhalten in seinem Umfeld unbeabsichtigt Bedingungen herbeiruft, die denen aus der eigenen Herkunftsfamilie ähneln. Dann könnte es ratsam sein, zu erforschen, ob man im Hier und Jetzt ungelöste Konflikte mit Eltern, schwelende Geschwisterrivalitäten oder

Selbstwert- und Überforderungsprobleme aus seiner Vergangenheit unbewusst wiederholt, weil man sich davon noch nicht verabschiedet hat. Die Gestalttherapie bezeichnet dieses Phänomen der Verlagerung von früheren Konflikten ins gegenwärtige Leben als »unerledigte Situation« oder als »unfertige Gestalt«. ¹¹

Das Konzept der »unerledigten Situation« oder »ungeschlossenen Gestalt« stammt aus der Gestalttheorie der 30er-Jahre des 20. Jahrhunderts. In der Psychologie der Wahrnehmung bedeutet dies, dass ein Wahrnehmender so lange in einer Situation verhaftet bleibt, bis diese für ihn abgeschlossen ist (Tendenz zur guten Gestalt). ¹²

Stellen Sie sich einen Kreis vor, der nicht ganz geschlossen ist: Sie werden ihn immer unbewusst als Kreis wahrnehmen, das heißt, Sie werden in Ihrem Inneren die fehlende Lücke ergänzen und dadurch »eine gute Gestalt« herstellen.

Übertragen auf einen nicht beendeten psychischen Prozess bedeutet das, dass sich die Aufmerksamkeit eines Betroffenen immer wieder auf »die Lücke« richtet. Er bemüht sich, diese zu schließen, damit er sich etwas Neuem zuwenden kann. Oft sind aber der Weg dazu und die Mittel, diese Lücke zu schließen, verloren gegangen und vergessen. Die Bemühungen wiederholen sich deshalb, laufen ins Leere, aber die belastende Situation besteht weiterhin. ¹³

Denken Sie zum Beispiel daran, wie es für Sie ist, wenn Sie etwas Wichtiges immer wieder aufschieben, wie Ihre Steuererklärung zu machen oder einen unangenehmen Anruf zu erledigen. In jedes Vergnügen, das Sie sich gönnen wollen, mischt sich der bittere innere Vorwurf, dass man doch zuerst einmal diese unliebsame Sache hinter sich bringen müsste, sodass Sie sich so lange nicht wirklich entspannen können. Am Beispiel der vor sich hergeschobenen Steuererklärung ist das Phänomen für fast jeden deutlich zu erkennen und gut zu verstehen. Eine lang zurückliegende unerledigte Situation aus der Vergangenheit aber äußert sich meist eher unbemerkt in unerklärlichen Verhaltensmustern, mit denen wir auf eine ineffektive Weise auf aktuelle Beziehungskonflikte reagieren. Besonders im Zusammenhang

mit Trennen und Beenden können einem solche »ungeschlossene Gestalten« oder »unerledigte Situationen« aus der Vergangenheit erheblich in die Quere kommen.

Wenn Trennen und Loslassen durch die mangelnde Unterstützung in einer wohlwollenden Umwelt nicht in das Verhaltensrepertoire des Kindes aufgenommen werden konnten, wird dieses Thema später in Form unerledigter Gestalten immer wieder Aufmerksamkeit fordern.¹⁴

Verschiedene Qualitäten von Trennung

Trennen geschieht mehr oder weniger bewusst oder unbewusst und kann deshalb verschiedene Qualitäten haben. So wie man sich von Sachen und Gegenständen bewusst oder unbewusst trennt, so kann das auch im Umgang mit Menschen geschehen. Eine Beziehung zu einem Freund kann unachtsam auseinanderfallen, weil man nicht daran gedacht hat, dass auch Freundschaften gepflegt werden wollen, und man damit zu nachlässig umgegangen ist.

Bei den Bemühungen um ein gutes Betriebsklima ist man da häufig umsichtiger. Man geht mit Kollegen abends »noch einen trinken«, bedenkt für sein Privatleben aber häufig nicht, dass man in seinem vollen Terminkalender auch Zeit für die Partnerin oder die Freunde einplanen muss. Man vertröstet sie immer wieder, weil es »gerade nicht passt« oder »weil man zu viel zu tun hat«, weil der Job gerade höchsten Einsatz erfordert oder weil man sich nicht in Form fühlt, um sich privat zu treffen. Die Entschuldigungen sind vielfältig. Man vergisst dabei meistens, dass sich der Freund oder die Partnerin im Lauf der Zeit von diesem Verhalten abgewiesen fühlen kann und sich dann seiner- oder ihrerseits nicht mehr meldet. Und dann genügt irgendwann ein noch nicht einmal schwerwiegender, aber doch kränkender Anlass, durch den die Freundschaft vom anderen endgültig beendet wird.

Frauen sind da manchmal etwas umsichtiger in ihren Freundschaften. Sie spüren manchmal eher, dass auch ein »sozialer Kör-

per« gepflegt werden will. Deshalb telefonieren sie auch schon einmal häufiger miteinander, selbst wenn es nicht gerade viel zu erzählen gibt (worüber sich ihre Partner oft kopfschüttelnd wundern).

Man kann Beziehungen aber auch bewusst beenden. Solche bewussten Trennungen benenne ich im Folgenden mit dem Begriff »Loslösung«. Es ist etwas anderes, ob man das oben gezeigte Verhalten absichtsvoll an den Tag legt, um eine Beziehung aufzuhören, oder sich, wenn auch nicht direkt, so doch unausgesprochen und »heimlich« aus einer Freundschaft lösen will. Da erklärt man dem anderen häufig, »keine Zeit« zu haben, oder erfindet Vorwände, um frühere gemeinsame Aktivitäten aufzugeben, wie das gemeinsame Joggen oder eine Arbeitsgruppe zusammen aufzusuchen. Oder man geht telefonischem Kontakt aus dem Weg. Hinter einem solchen einseitigen heimlichen Trennen, dessen langsamer Vollzug vom anderen manchmal erst kaum bemerkt wird, kann eine unausgesprochene Kränkung stecken, ein Überdross oder einfach nur die Lust, neue Kontakte aufzunehmen.

Viele machen sich dabei nicht klar, dass man neue Menschen kennenlernen kann, ohne dass das Gewohnte dafür immer ganz aufgegeben werden muss. Manchmal genügt es, die Qualität der Beziehung so zu verändern, dass aus dem ehemals »besten Freund« vielleicht einfach nur ein »Freund« wird, mit dem man ab und zu einmal ein längeres Telefonat führt oder ein Bier trinkt und sich nicht mehr so regelmäßig trifft wie früher, er aber dennoch weiter zum Bekanntenkreis zählt.

Trennungen können sich ganz unbemerkt ereignen oder schlagartig eintreffen. Dann erlebt man sie wie eine Lawine oder einen Erdbeben und fühlt sich von der neuen Situation überumpelt. Man wird unerwartet aus seinen Gewohnheiten aufgerüttelt und muss meistens schnell und unvorbereitet darauf reagieren. Eine geplante Trennung dagegen erlaubt, dass man sich dafür die notwendige Zeit einteilen und sich darauf vorbereiten kann, um von all dem Abschied nehmen zu können, was einem wichtig war oder noch wichtig ist.

Maren hat sich mit einer geplanten Trennung auf einen neuen Lebensabschnitt vorbereitet und ist inzwischen froh über diesen Prozess. Sie arbeitete im Vertrieb einer Werbeagentur und empfand ihr Arbeitsgebiet als sehr vielseitig und inspirierend. Sie liebte den Kontakt mit interessanten Leuten, konnte selbstständig arbeiten und war am Arbeitsplatz sehr geschätzt. Inzwischen dachte sie mit ihrem Mann auch über Familiengründung nach und wünschte sich ein Kind. Bald war sie schwanger. Trotz ihrer Freude darüber stellte sie bei fortschreitender Schwangerschaft an sich Verstimmungen und häufiger schlechte Laune fest, insbesondere wenn sie von Planungsmeetings kam. Was war denn los? Das konnte doch nicht nur an den »Hormonen« liegen? Es war doch alles nach Wunsch gegangen, und in drei Monaten würde sie ihr Baby haben. Aber sie würde auch für einige Zeit ihren Arbeitsplatz verlassen, die anregenden Gespräche und die täglichen Kontakte mit den Kollegen würden nicht mehr selbstverständlich sein. Mit fortschreitender Schwangerschaft wurde ihr langsam klar, dass sich ihr gesamtes Leben nach der Geburt ihres Kindes einschneidend verändern würde, was sie zuerst nicht wahrhaben wollte. Ja, sie befürchtete, die Freundinnen zu verlieren, nicht mehr interessant für sie zu sein, wenn sie nicht mehr berufstätig und unabhängig wäre. Vielleicht erklärte das auch, weshalb sie häufig so unberechenbar verstimmt gewesen war.

Diese Erkenntnis wurde für sie der Anlass, zu beschließen, »ihr Leben aufzuräumen«. Sie sortierte alte Fotos und Briefe aus, die für ihre neue Familie nicht mehr von Bedeutung sein würden. Sie verbrachte noch einmal intensiv Zeit mit ihren engsten Freundinnen und sprach mit ihnen über ihre Befürchtungen. Zu einigen von ihnen, die weiter weg wohnen, reiste sie sogar hin, um ihnen zu zeigen, dass sie wichtig für Maren sind und bleiben. Sie wollte ihnen aber auch mitteilen, dass sie einen neuen Lebensabschnitt beginnen wird. »Mir ist es ganz wichtig, dass meine Freunde wissen, dass sie für mein Leben eine große Rolle spielen, dass ich jetzt aber erst einmal in eine andere Lebensphase gehe und mich quasi aus meiner Unabhängigkeit verabschiede.« Mit diesem bewussten Abschied hat sie ein schönes Übergangs-

ritual für sich selbst kreiert. Mit ihrem Mann plante sie noch eine kleine »Abschiedsreise« als Paar und dann konnte sie auch leichter ihren Arbeitsplatz für die Babypause verlassen. Ihre Verstimmungen haben inzwischen der Vorfreude auf die neue Situation Platz gemacht.

Die Qualität des Trennens kann sehr unterschiedlich sein, je nachdem, ob Trennen offen und direkt erfolgt und es alle Beteiligten wissen, wie bei einer Abreise, oder ob es indirekt oder heimlich geschieht, wenn sich jemand innerlich zurückzieht, weil er zu ängstlich oder sogar zu feige ist, ein offenes Nein auszudrücken. Vielleicht zeigt sich das Nein in trotzigem, abweisendem Verhalten und erzeugt damit unbeabsichtigt eine feindliche Stimmung anstatt eine Atmosphäre des friedlichen Auseinandergehens. Dabei nimmt man im Extremfall in Kauf, die gesamte Freundschaft oder die Beziehung auf einmal aufs Spiel zu setzen, statt ein kleineres Nein zu einer Bitte oder zu einem Vorschlag zu wagen.

Trennen in der Alltagssprache

In der Alltagssprache gibt es für indirektes und heimliches Trennen eine breite Palette ausdrucksstarker und auch mehr oder weniger galanter Begriffe, die das Trennen kritisch kategorisieren: sich davonschleichen, sich abseilen (man verlässt seine Mannschaft), sich verkrümeln (wie ein Keks), sich in sein Schneckenhaus zurückziehen, sich in Luft auflösen (keiner weiß, wo man geblieben ist) oder verduften (es geschieht heimlich und es bleibt nichts mehr übrig als ein Geruch), eine Beziehung versickern lassen. Diese Begriffe beschreiben langsame Prozesse, die man häufig erst dann bemerkt, wenn sie bereits zu Ende gegangen sind und der andere schon längst »über alle Berge« ist.

Auffälligerweise gibt es eine ganze Reihe von Trennungsbegriffen, die ursprünglich aus dem Militärischen stammen und mit denen inzwischen unerfreuliche Formen eines Rückzugs im

Alltag beschrieben werden: Da gibt einer »Fersengeld«¹⁵, was bedeutet, dass er wegrennt, ohne seine Pflicht zu erfüllen. Da verabschiedet sich jemand »französisch« (er schleicht sich unbemerkt davon wie das Heer von Napoleon), schlägt sich in die Büsche oder taucht ab (manchmal im Verlauf eines Gespräches oder im Freundeskreis). Wenn eine solche Art der heimlichen Verabschiedung den anderen brüskiert, ihn ärgert oder sogar schädigt und der Abschied unoffen und hinterhältig geschieht, klingen die Worte noch deftiger: Da haut jemand ab, lässt den anderen sitzen (auf Schulden oder Verpflichtungen) oder »verpisst sich« gar.

Wer von Trennung spricht, spricht indirekt auch immer von Bindung. Wer sich die Qualität der jeweiligen Bindung bewusst macht, kann auf die Qualität der Trennung schließen, und es fällt ihm leichter, sich auf die Anforderungen vorzubereiten, die diese Trennung stellen wird. Zudem kann er bewusst planen.