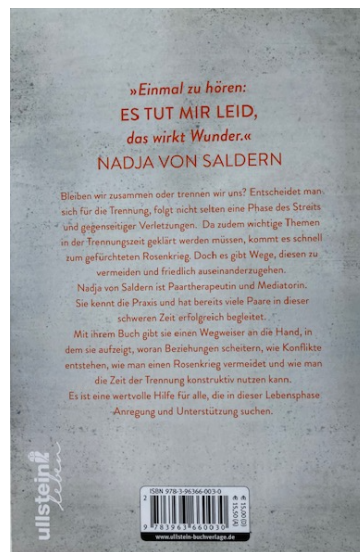


## Nadja von Saldern: „Glücklich getrennt.“

Wie wir achtsam miteinander umgehen, wenn die Liebe endet.“

Ullstein, 256 Seiten, 15 Euro



aus KURIER.AT Januar 2019

### Eine Mediatorin verrät das Geheimnis einer glücklichen Trennung

Wenn die Liebe endet, tut das sehr weh. Die Paartherapeutin Nadja von Saldern erzählt, wie man friedlich auseinander geht.

Ihre Arbeit ist herausfordernd. Jeden Tag sitzt sie mit zwei Menschen in einem Raum, die emotional aufgewühlt sind und verzweifeln, weil sie sich in einem Trennungsprozess befinden. Die Berliner Paartherapeutin und Mediatorin Nadja von Saldern hilft Menschen in dieser Phase, um zu einer friedlichen Lösung zu kommen. Jetzt hat sie ein Buch darüber geschrieben, wie man achtsam auseinander geht, wenn die Liebe endet – ohne dass die Situation eskaliert und Kinder leiden müssen.

### **KURIER: Sie behaupten, dass das Ende einer Beziehung ganz bestimmten Mustern folgt – welche sehen Sie da am häufigsten und warum, glauben Sie, ist das so?**

**Nadja von Saldern:** Beschuldigungen, Verantwortlichmachen und Opferposition. Paare „hoffen“ jahrelang aneinander vorbei und artikulieren dabei ihre Bedürfnisse nicht, oder nur so, wie es der andere nicht verstehen kann. Dadurch entsteht immer wiederkehrende Frustration. Es kommt nicht zu konstruktiven Diskussionen und Veränderungen, die aber jede Beziehung dauerhaft braucht.

### **Wann raten Sie einem Paar, sich zu trennen?**

Wenn das Paar feststellt, dass es alles probiert hat und es gemeinsam nicht schafft, dann kann es Zeit sein, zu gehen. Das Paar sollte dem Traum einer langen erfüllenden Beziehung nicht zu lange hinterherrennen. Ist die Beziehung langfristig destruktiv, kann es manchmal ratsam sein, sie zu beenden. Das „Hoffen“ auf das Gelingen mit diesem einen Partner sollte gut geprüft werden, d.h. es sollte nachvollziehbare Gründe für die Hoffnung geben. Gründe können sein, dass es stetig besser wird und beide an sich arbeiten.

### **Aber warum leben so viele Partner lieber in Stagnation, als den befreienden Schritt zu tun? Warum fällt Trennung so schwer?**

Es gibt eine Urangst des Menschen vor Veränderung. Veränderung steht für Ungewissheit und damit für ein mangelhaftes Sicherheitsgefühl. Man hat Angst, die Familie, die Geborgenheit und das, was man sich über so viele Jahre gemeinsam aufgebaut hat, zu verlieren. Das Loslassen fällt so schwer. Wir Menschen verlassen ungern unsere

Komfortzone. Manchmal akzeptieren wir lieber Streit und Entfremdung als das neue Unbekannte. Sind Kinder involviert, dann ist das einer der großen Trennungsverzögerer. Man glaubt es den Kindern nicht zumuten zu können. Auch haben viele Angst vor der schlimmen Auseinandersetzung mit dem Partner nach der Trennung.

**Welche sind denn die häufigsten Argumente von Menschen, wenn sie sagen, sie können sich nicht trennen?**

Kinder sind das Argument Nummer eins. Die Verantwortung ihnen gegenüber macht Trennung schwierig. Natürlich spielen auch Ängste vor Einsamkeit eine große Rolle, neben finanziellen Aspekten. Oft ist es aber auch die Ambivalenz, das Hin- und Herschwanken zwischen Trennungswille und Festhalten.

**Unter welchen Umständen kann denn nun eine friedliche Trennung gelingen?**

Erste Voraussetzung ist, dass die sachlichen Themen gut geklärt werden. Hierfür sollte man unbedingt Hilfe in Form eines Scheidungsmediators in Anspruch nehmen. **Zudem ist es hilfreich, sich in den anderen hineinzusetzen und ihn nicht als Schwein, Psychopathen oder Narzissten zu bezeichnen, sondern auch dessen Not zu sehen und möglichst auch die Verantwortung für die eigene Mitschuld zu übernehmen.**

**Und dennoch kommt es manchmal zum Rosenkrieg. Er ist Ausdruck von....?**

Der Rosenkrieg ist Ausdruck von einer explosiven Mischung aus unverheilten Wunden und Rachegefühlen. Die Trennung ist oft das letzte Spielfeld, auf dem man seine Themen, die man schon zu Beziehungszeiten hatte, austrägt. Je mehr unbearbeitete Themen man hatte, umso schlimmer wird die Trennung. Problematisch ist auch, wenn sich einer der Partner als „Verlierer“ der Beziehung sieht. Verlierer streben grundsätzlich nach Ausgleich, also nach Rache, was den Rosenkrieg befeuert. Wenn beide sagen: „Wir haben alles versucht, unser Bestes gegeben aber es sollte wohl nicht sein“, dann ist das die beste Voraussetzung für eine friedliche Trennung.

**Kommunikation ist wichtig in der Liebe – beim Trennungsprozess auch?**

**Eine funktionierende Kommunikation ist zu jedem Zeitpunkt das A und O, wenn Menschen miteinander zu tun haben. Im Trennungsprozess liegen die Nerven blank, daher werden beide noch empfindlicher. Der falsche Hals ist voll, umso mehr verschluckt man sich. Da es viel zu regeln gibt, (Wer wohnt wo? Wer hat die Kinder wann? Wer zahlt wem was?), bewegt sich das Paar jeden Tag auf einem Minenfeld. Je mehr in Ich-Botschaften kommuniziert wird, desto erfolgreicher ist der Prozess.**

**Manche Menschen feiern Scheidungsparties – kann eine Trennung tatsächlich so gelungen und glücklich sein, dass man sie auf diese Art zelebriert?**

Trennung ist ein anstrengender und schmerzhafter Prozess. Nach feiern ist dabei den wenigsten zumute. Wohl aber ist es sinnvoll, in Würde auseinander zu gehen und die gemeinsam erlebten schönen Momente in einem Abschiedsritual zu würdigen, z.B. die Ringe gemeinsam zu vergraben, oder noch ein Glas Wein trinken zu gehen. Denn nur wer die Trennung in Würde beendet, kann auch seinen Frieden mit ihr schließen.

**Apropos Frieden. Was hilft noch?**

Manchmal ist es wichtig, einzusehen, dass eine Lebensphase zu ihrem Abschluss gekommen ist. Das heißt nicht, dass alles, was war, schlecht war. Sondern, dass es nun nicht mehr sein soll. Wer einsieht, dass „nur“ die Beziehung gescheitert ist, und nicht unbedingt man selbst, wird weniger Selbstvorwürfe und Opfergefühle haben.

**Aber oft wird ja einem Partner die ganze Schuld für die Misere zugeschoben...**

**Manchmal ist die Balance der Beiträge zur Trennung unausgewogen, aber grundsätzlich gehören zu jedem Beziehungskonflikt irgendwie alle beide.** Wir sollten die Verantwortung für unser Leben übernehmen, indem wir sagen: „Ich weiß was ich tue. Wenn es manchmal nicht zum erwünschten Leben führt, dann ist das Teil des Lebens. Ich habe es immerhin probiert“. Vielleicht können wir uns selbst fragen: „Hatte ich wirklich keine Wahl? Habe ich

mir die Situation vielleicht auch ein wenig ins Leben gezogen? Hätte ich nicht noch etwas mehr tun können? Ich versuche zu verzeihen, auch mir“.

### **Was ist, wenn einer kämpft und nicht loslassen kann?**

Wir müssen dann den Mut aufbringen klare Grenzen zu setzen.

### **Zum Anwalt – ja oder nein?**

Die Scheidung findet vor Gericht statt. Daher denken die meisten, dass sie vor Gericht alles besprechen müssen und gehen reflexartig zum Anwalt. Das, was der Anwalt raten muss, ist oft sehr einseitig und die Briefe, die geschrieben werden, lassen die Situation eskalieren. Daher rate ich, sich nur anwaltlich beraten zu lassen, aber wirklich nur beraten zu lassen. Man sollte keinen Auftrag erteilen, denn dann geht die Mühle los. Die Scheidungsmediation geht auf beide gleichmäßig ein, hat auch die Emotionen im Blick und erarbeitet mit beiden gemeinsam die beste Strategie.

### **Da geht es dann um das so wichtige „Danach“?**

Ja. Dort entscheidet man selbst über das zukünftige Leben und lässt nicht über sich entscheiden. Das ist vor allem in Kindschaftssachen sehr wichtig. [Kein Gutachter, kein psychologischer Berater, kein Richter weiß besser, was für die Kinder gut ist, als man selbst. Danach kann man noch einmal alles von einem Anwalt überprüfen lassen.](#) Es hat sich noch nicht sehr rumgesprochen, dass das Paar alle zu regelnden Dinge am besten vor der Scheidung allein und ohne Richter klären sollte. Für diese Klärung braucht es aber in der Regel eine Hilfestellung, weil das Paar gerade heillos überfordert ist und diese Hilfe bietet eine Scheidungsmediation.

### **Kann eine Trennung auch als Chance verstanden werden?**

Diejenigen, die nicht zu sich selbst kommen konnten, die sich durch den Partner dauerhaft blockiert und nicht in ihrer Kraft gefühlt haben, werden nach der Trennung ein neues Freiheitsgefühl bekommen. Viele scheuen sich zu Recht vor den schlimmen Auseinandersetzungen in der Trennung. Das ist hart und man muss nochmals richtig Kraft aufwenden, um das zu schaffen. Ist das aber geschafft, dann spüren viele, dass es sich viel freier anfühlt. Man ist wieder „sein eigener Herr“. Ich beglückwünsche alle Paare aus tiefstem Herzen, bei denen die Trennung „geglückt“ ist.