

NACHGEFRAGT

„Wann ist es Zeit zu gehen?“ – der (gute) Abschied

Cornelia Cubasch-König antwortet:

Jede Beziehung hat einen Anfang und ein Ende. Wie der Beginn einer Beziehung aussieht und sich gestaltet, ist sehr unterschiedlich. Manchmal ist es Liebe auf den ersten Blick. Ein andermal entwickelt sich eine Beziehung langsam oder aus einer Freundschaft heraus. Das Ende einer Partnerschaft ist ebenso individuell, wie zum Beispiel durch das Ableben eines Partners, einer Partnerin am Ende des gemeinsamen Lebens. Eine andere Beziehung endet plötzlich, vielleicht ausgelöst durch eine Affäre. Oftmals kommen Paare zu dem Schluss, dass „es einfach nicht mehr passt“ oder stellen fest, dass sie sich schon weit voneinander entfernt haben und die Liebe nicht mehr da ist. Die Zeit, die zwischen Anfang und Ende liegt, ist die Dauer der Beziehung. Diese kann von einigen Wochen bis zu über 65 Jahren gehen.

Wir gehen davon aus, dass zu Beginn einer partnerschaftlichen Beziehung die romantische Liebe steht. Zwei Menschen verlieben sich, und es entwickelt sich eine Liebesbeziehung. Diese Phase wird häufig, früher oder später, durch Konflikte, Streitereien und Dramen gestört. Konflikte, die reflektiert werden, können Chancen darstellen und zur Verbesserung und Weiterentwicklung in der Partnerschaft führen. Das Paar wächst miteinander, lernt sich näher und tiefer kennen. Partnerin und Partner tauschen sich über die eigenen Biografien aus, wie negative Erfahrungen durch den Partner, die Partnerin reaktiviert werden und was jeder und jede Einzelne braucht, um glücklich zu sein. Wenn ein Paar mit den Herausforderungen seiner Partnerschaft bewusst umgeht, wird die Verbindung zwischen den Partner*innen stärker werden. Bleibt vieles unbewusst und werden die Abstände zwischen den Konflikten immer kürzer, belastet das eine Beziehung nachhaltig. Die Liebe verabschiedet sich, und die Atmosphäre in der Beziehung wird kühl, leer oder gar hasserfüllt. Die Kommunikation gestaltet sich schwierig und ist mitunter nicht mehr möglich. Verstummen oder Anschreien prägen die Beziehung, und vielfach kann man schon gar nicht mehr von einer Beziehung sprechen. Jede/r vereinzelt sich, sucht das Weite und die Ablenkung, wie etwa in der Arbeit oder bei den Kindern. Es ist sehr schmerzhaft, wenn eine Beziehung sich

dahin entwickelt hat. Das Leid ist groß, der Schmerz und die Verzweiflung überschatten das Leben.

Wie kann ein Paar sich lösen, die Beziehung beenden, wenn es spürt, „dass es Zeit ist zu gehen“?

In dieser Phase suchen viele Paare Hilfe und Unterstützung in einer Paartherapie. Oft ist es noch nicht zu spät, „das Ruder herumzudrehen“, doch manchmal gibt es einfach kein Zurück mehr. Die Verletzungen oder die Leere in der gemeinsamen Zeit sind zu groß und das „Aus“ ist der einzig mögliche Weg. Manche Paare sind noch in einem guten Dialog, und dennoch ist klar, dass sie den gemeinsamen Weg nicht weitergehen können oder wollen. Es ist sehr entscheidend für das weitere Leben, wie ein Paar auseinander geht, ganz besonders dann, wenn es gemeinsame Kinder hat. Sie werden als Eltern ein Leben lang verbunden bleiben, auch nach der Auflösung der Partnerschaft.

Der „gute Abschied“ – gibt es ihn überhaupt?

Ja, wenn es gelingt, sich noch einmal an die gemeinsamen Zeiten bewusst zu erinnern und Vergangenes loszulassen.

Ein bewusster Abschiedsprozess umfasst drei Teile, in denen die Erinnerungen Zeit, Raum und Gehör bekommen. Zu Beginn geht es darum, sich an alle schönen gemeinsamen Zeiten und Erlebnisse zu erinnern, sie nochmals zu benennen, um dann ganz bewusst davon Abschied zu nehmen. Das Paar erzählt in wechselnden Rollen, beide hören zu, ohne einander zu unterbrechen oder zu korrigieren. Der zweite Teil beinhaltet alle Erinnerungen über die schweren Zeiten, die Krisen, die Enttäuschungen und Verletzungen, die dazu geführt haben, dass es nicht mehr geht. Auch hier ist es wichtig, die Ereignisse noch einmal bewusst zu benennen. „Ich nehme Abschied von . . .“, und es wird nie mehr wieder so sein zwischen uns“.

Im letzten Teil des bewussten Abschiednehmens dreht es sich um die gemeinsamen Visionen und Träume, die das Paar miteinander hatte, wie zum Beispiel „miteinander alt zu werden“. Sie erzählen einander und lassen los, „denn sie werden nicht wahr werden zwischen

uns“. Es ist eine sehr achtsame und wertschätzende, wenn auch sehr traurige Arbeit miteinander. Am Ende steht der Satz „Ich nehme Abschied“.

Abschied nehmen bedeutet Trauer- und Trostarbeit. Gefühle der Erleichterung und Befreiung sowie Traurigkeit, Leere und Einsamkeit, aber auch Gefühle der Hoffnung und Zuversicht begleiten die Phase nach einer Trennung. Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, mit der neuen und veränderten Situation umzugehen und den Übergang in eine neue Lebensphase zu schaffen, ohne den einst geliebten Menschen.



Cornelia Cubasch-König, MSc

Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paar- und Singleworkshops)

A-1050 Wien, Grüngasse 13/5

Tel. 0676 7572246

www.cubasch.com

Als Musik- und Tanzpädagogin entdeckt Cornelia Cubasch-König früh die Bedeutung von Lebendigkeit, Liebe und Lachen für die persönliche Entwicklung und beheimatet sich beruflich schließlich als Psychotherapeutin in der Integrativen Therapie, die sie auch an der Donau-Universität Krems lehrt. Seit vielen Jahren begleitet sie Paare und Einzelpersonen in ihrer Praxis und auf Paar- und Single Workshops.