



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www-klett-cotta.de](http://www-klett-cotta.de)

## ZU DIESEM BUCH

Wenn Paare trotz definitiv gescheiterter Beziehung zusammenbleiben und sich so gegenseitig die Lebensperspektive verstellen, sollte ein Therapeut bei der »Entflechtung« helfen. Aus seiner langjährigen Praxiserfahrung schildert der Autor die verschiedenen Psychodynamiken und typischen Paar-Konstellationen, die zu anklammerndem Verhalten und zu Trennungsunfähigkeit führen. Strukturelle Defizite wie die Angst vor Selbstverlust oder die aggressive Gehemmtheit in der Angstbindung kommen hier ebenso in den Blick wie das besonders ausgeprägte Beharrungsvermögen des depressiven Klienten. Auf der Basis dieser differenzierten Analyse wird dann gezeigt, wie der Wille zur Veränderung gestärkt, Schuldgefühle auf ein realistisches Maß zurückgeführt und eine Auflösung der emotionalen Abhängigkeit erreicht werden kann.

*Dietmar Stiemerling, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, ist als Psychoanalytiker in eigener Praxis und als Lehranalytiker in Berlin tätig. Weitere Bücher in der Reihe Leben Lernen: *Sehnsuchtsprogramm Liebe; Was die Liebe scheitern lässt.**

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden sich unter  
[www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Dietmar Stiernerling

# Wenn Paare sich nicht trennen können

Klett-Cotta

## Leben Lernen 184

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2006 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Hemm & Mader, Stuttgart

Titelbild: Fernand Leger: »Cirque«

© VG Bild-Kunst, Bonn 2013

Satz: PC-Print, München

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-89010-5

Dritte Auflage, 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

## 1. KAPITEL

Die Unfähigkeit zur Trennung:

Was Paare bindet und was Paare trennt	9
1.1 Einführung – die heutige Ehesituation	9
1.2 Was Paare bindet	11
1.3 Die Merkmale einer zerrütteten Ehe	13
1.4 Die Tricks des Trennungsunwilligen	17

## 2. KAPITEL

Die unsichere Bindung	24
2.1 Vorbemerkung	24
2.2 Die unsichere Bindung	25
2.3 Die Angst vor der Wiederkehr eines Traumas	31

## 3. KAPITEL

Die vier Trennungskonflikte	36
3.1 Der Verschmelzungs-Separationskonflikt (Individuationskonflikt)	38
3.2 Der Autonomiekonflikt: Abhängigkeit versus Autonomie	41
3.3 Der Triangulierungskonflikt	43
3.4 Die endgültige Ablösung in der Adoleszenz	45

## 4. KAPITEL

Das Anklammerungsbedürfnis des Depressiven	47
--	----

## 5. KAPITEL

Strukturelle Defizite	58
5.1 Einführung in das Thema	58
5.2 Typ I: Die Angst vor dem Selbstverlust, zwei Varianten	60
5.3 Typ II: Der psycho-affektive Entwicklungsrückstand	64
5.4 Typ III: Die große Verletzbarkeit	68

<b>6. KAPITEL</b>	
Die Schuldgefühlsbindung	73
<b>7. KAPITEL</b>	
Der Ewigkeitsanspruch des konservativen Menschen	78
<b>8. KAPITEL</b>	
Der Orientierungskonflikt	81
<b>9. KAPITEL</b>	
Die Loyalitäts- und Treuebindung, das Gemüt	85
<b>10. KAPITEL</b>	
Die aggressive Gehemmtheit – die Angstbindung	93
<b>11. KAPITEL</b>	
Das Unerledigte und die Hoffnung	102
<b>12. KAPITEL</b>	
Die Grundhaltung des Zweifels und die mangelnde Entschlossenheit	111
<b>13. KAPITEL</b>	
Die resignative Selbstaufgabe	114
<b>14. KAPITEL</b>	
Die Hassbindung	117
14.1 Einführung in das Thema	117
14.2 Hassabfuhr auf Raten	118
14.3 Der rachsüchtige Triumph	121
14.4 Schuldzuweisungen an das Hassobjekt	123
14.5 Rache-Impulse provozieren Trennungs- und Verlustangst	124
14.6 Die Folgen brutaler Gewalterfahrungen; Maria M.: Eine hochspezifische Überlebensstrategie	125

<b>15. KAPITEL</b>	
Die Lebenslüge	133
<b>16. KAPITEL</b>	
Bemerkungen über das unbewusste Gebundensein	135
<b>17. KAPITEL</b>	
Was tun?	141
17.1 Den Willen zur Veränderung stärken	141
17.2 Verständnis für die Hintergründe erlangen	142
17.3 Verbündete finden	142
17.4 Ein zweites Standbein schaffen	143
17.5 Das Selbstgefühl stärken	144
17.6 Trennung in Raten	146
17.7 Kontakt mit einem Paartherapeuten aufnehmen	146
17.8 Die Aufnahme einer Kurzzeit-Therapie	147
17.9 Die Aufnahme einer Langzeit-Therapie	147
17.10 Eine Notlösung	148
Literatur	149

# Die Unfähigkeit zur Trennung: Was Paare bindet und was Paare trennt

### 1.1 Einführung – die heutige Ehesituation

Um Gottes willen, nun auch das noch! Gibt es nicht schon genügend Scheidungen und Paare, die auseinander laufen? Worin besteht die Daseinsberechtigung eines Buches, das die »Unfähigkeit zur Trennung« beschreibt? Müssten psychologisch kundige Autoren nicht alles daransetzen, Bücher zu schreiben, die das Zusammenbleiben von Paaren beschwören und sich dem allgemeinen Trend unserer Zeit, das Verlassen und Verlassenwerden, entgegenstemmen?

Ich kann diesen Aufschrei so mancher besorgter Zeitgenossen beim Lesen des Buchtitels gut verstehen. Aber es gibt eben nicht nur das offensichtliche und dramatisch daherkommende Trennungselend – wenn ein Paar auseinander geht –, sondern auch ein eher verborgenes Leid, das nicht so an die Öffentlichkeit dringt, aber nicht weniger schmerzhaft ist und deshalb unsere Aufmerksamkeit und Hilfe verdient.

Ich ziele mit meinem Buch auf jene Ehen, die ihren Namen nicht mehr verdienen, weil sie gescheitert sind. Ihre Mitspieler aber können die Bühne, auf der das Ehedrama stattfindet, aus diversen Unfähigkeiten und Behinderungen heraus nicht verlassen. Sie sind in einer desolaten Dauerverklammerung und in einen nicht endenden Krieg verstrickt. Das absolute Freudlosigkeitssyndrom ist Dauergast bei ihnen. Wir beobachten einen gebrochenen Veränderungswillen, ein Liebesvakuum, eine oftmals verzweifelte Gemütslage, eine vitale Erschöpfung, einen chronischen Alarmzustand oder einen stark geschädigten Lebensnerv als trostlose Beziehungsrealität.

Die Gründe aufzuzeigen, die sie daran hindern, dieses Gefängnis zu verlassen, soll – neben anderen Hilfestellungen – die zentrale Aufgabe und Berechtigung meiner Ausführungen sein.

Heutzutage wird in Deutschland jede dritte Ehe getrennt, und so mancher Kenner der Lage malt düstere Szenarien eines allgemeinen Fa-

milienzerfalls an die Wand. In der Tat gibt es viele Ehen, die gerettet werden könnten, wenn auf beiden Seiten der feste Wille, die nötige Anstrengungsbereitschaft und das psychologische Know-how dazu vorhanden wären. Aber bisher hat diesen Trend noch kein Eheratgeber oder Selbsthilfebuch aufhalten können. Wir wissen auch inzwischen, dass die Erwartungen an eine Paargemeinschaft heutzutage übertrieben hoch und damit unrealistisch sind. In einer sonst an echten Erregungsmomenten, Abenteuern und elementaren Befriedigungen so armen Zeit wird die Zweierbeziehung oft als die Glücksquelle Nummer eins angesehen, die den gestressten Mitteleuropäer für all die Mühen des Existenzkampfes und die Widrigkeiten des Alltags zu entschädigen hat. Die Menschen sind egoistischer geworden und haben an Konfliktfähigkeit eingeübt. Die Ehe wird von vielen nicht mehr als eine von beiden Seiten zu bewältigende Aufgabe erlebt – die ihnen Mühen und Durststrecken abverlangt –, sondern eher als eine Einrichtung zur Befriedigung diverser eigener Bedürfnisse. Hört dieser Selbstbedienungsladen auf zu funktionieren, so ist man bitter enttäuscht und stellt mit Bedauern fest, dass man den Traumpartner offenbar noch nicht gefunden hat und sich deshalb auf die Suche nach einem neuen machen muss.

Die Vorbildwirkung der Prominenz, deren Scheidungsschlachten im Fernsehen und in der Presse breit ausgewalzt werden, tragen das Ihre dazu bei, den Otto Normalverbraucher in den eigenen Trennungsabsichten zu bestärken. Hinzu kommt, dass sich viele Frauen – entgegen früheren Zeiten – das teils lieblose, wenig einfühlsame und emotionsarme Verhalten ihrer Männer nicht mehr gefallen lassen, sondern auf der Verwirklichung ihrer Partnerschaftswünsche bestehen. Da sie inzwischen finanziell selbstständig sind und somit nicht mehr von den Finanzen ihres Mannes abhängen, kündigen viele ihre unbefriedigende Ehe auf und lassen einen oft nichtsahnenden und bestürzten Partner zurück. Zugegeben, oft trennt man sich zu leicht und zu schnell. Es wäre eine dankbare Aufgabe der Familienpolitik, diese Krisenpaare ausfindig zu machen und ihnen beim Zusammenbleiben zu helfen. Geld, Kinderleid und viele Tränen könnten auf diese Weise erspart bzw. vermieden werden.

Dankenswerterweise hat sich die Wissenschaft, insbesondere die »quantitative Familiensoziologie«, gerade in unseren Tagen darum bemüht, die Faktoren zu erforschen, die Ehepaare zusammenhalten. Man

weiß heute recht genau, unter welchen Voraussetzungen eine Zweierbeziehung eine gute Aussicht auf Haltbarkeit hat.

## 1.2 Was Paare bindet

Ich will an dieser Stelle, ohne ausführlichen Kommentar, die »allgemeinen Bindungskräfte« von halbwegs zufriedenen Ehen tabellarisch auflisten, so wie sie von G. Bodenmann, M. Wagner/B. Weiß, Ch. Gottwald/H. Walterskirchen, U. und St. Leber und H. Esser beschrieben werden. Ehen haben dann Aussicht auf Dauer und Bestand, wenn:

- gemeinsames Eigentum vorhanden ist;
- gemeinsame Kinder existieren;
- die Ehegattin Hausfrau ist und kein eigenes Geld verdient;
- die Familie religiös verankert ist;
- die Eltern des Paares nicht geschieden sind;
- kein Ehevertrag existiert;
- das Paar gemeinsame Freunde hat und sich mit diesen öfters trifft;
- das Paar in Lebensstil, Geschmack und Interessen übereinstimmt, d. h. eine gute Passung hat;
- moralische Barrieren gegen eine Scheidung existieren;
- die Ehepartner gegenseitige Loyalität empfinden, die Ehe als etwas Wertvolles begreifen und Verantwortung für die Gemeinschaft und den anderen übernehmen;
- die Eheleute nicht jeden Streit sofort als Ehekrise definieren;
- Mann und Frau miteinander genügend Zeit verbringen und sich gemeinsame Projekte vornehmen.

Bei allem Verständnis für den Wunsch, die Ehen in Deutschland stabiler zu machen, gibt es auch die leidvolle Kehrseite der Medaille. Nämlich Paargemeinschaften, die die Hölle sind und ihre Mitglieder an den Rand der Verzweiflung treiben, ohne dass Aussicht auf Besserung besteht.

In meiner 36-jährigen Tätigkeit als Psychotherapeut und Psychoanalytiker bin ich immer wieder Menschen begegnet, die in einer äußerst desaströsen Ehe feststeckten und deshalb oftmals schon jahrelang ein freudloses, ja fast verzweifertes Leben führten. Der springende Punkt an dieser Situation war ihre Unfähigkeit zur Trennung. Obwohl sie den dringenden Wunsch hatten, diesem Zweipersonentrauerspiel zu entflie-

hen, war es ihnen nicht möglich, die dazu notwendigen Schritte einzuleiten und durchzuführen. Ich will mich in dieser Schrift allerdings nur kurz den Paaren widmen, die aus äußeren Gründen zusammenbleiben, obwohl sie von ihrer seelischen Ausstattung her gesehen durchaus in der Lage zu einer Trennung wären.

Paare bleiben aus äußeren Gründen zusammen, und zwar:

- wegen gemeinsamer Kinder. Sie haben Angst, den Kindern durch eine Scheidung Schaden zuzufügen, oder ein Ehepartner befürchtet, durch eine Trennung seine Kinder zu verlieren, wenn ihm die Ehefrau das Sorgerecht entzieht oder in eine andere Stadt übersiedelt.
- aus finanziellen Gründen, wenn sich ein Ehepartner nach der Scheidung materiell viel schlechter gestellt sieht und sein bisheriges komfortables Leben verlieren würde (in diesen Fällen existiert häufig ein Ehevertrag).
- aus ökonomischen Gründen: Das Kapital des Paares ist miteinander verflochten, sie sind gemeinsame Inhaber eines Betriebes oder eines Geschäftes. Manchmal binden auch hohe gemeinsame Schulden.
- wegen der Furcht vor dem Druck der öffentlichen Meinung, die die Scheidung des Paares missbilligen würde. Eine Trennung könnte zu einem Status- oder Berufsverlust oder zu einem Bruch mit nahen Verwandten führen und zöge eine große Verschlechterung der Lebenssituation der Betroffenen nach sich.

In meiner vorliegenden Arbeit werden ausschließlich Personen geschildert, die aus eigener Unfähigkeit, d. h. einer innerseelischen Verhinderung heraus, nicht in der Lage sind, den Schritt zu einer Trennung zu wagen. Dass dieser Schritt notwendig und im gesundheitlichen Interesse der Leidtragenden wäre, steht außer Zweifel, wenn beide Partner sich nur noch behindern und blockieren.

Jürg Willi (2002) schreibt: »Nichts schränkt die persönliche Entwicklung stärker ein und nichts verunsichert sie stärker als eine destruktive Liebesbeziehung.«

Wenn eine Ehe die betreffende Person nur noch niederdrückt, entmündigt und entwertet, ist ihr Bestand moralisch nicht mehr zu rechtfertigen. Diese Aussage beantwortet meine eingangs gestellte Frage, worin die Daseinsberechtigung eines Buches besteht, das sich der »Unfähigkeit zur Trennung« widmet. So hoch der Wert einer festen Zweierbe-

ziehung auch anzusetzen ist, es gibt eine Grenzlinie, jenseits derer ihr Wert kippt und zu einem Unwert wird, der viel Leid und Krankheit über unfreiwillig Gefesselte bringt. Diese Menschen haben das Recht, dass ihnen geholfen wird. Ich werde jetzt im Einzelnen beschreiben, welches die Merkmale sind, die eine zerrüttete Zweiergemeinschaft auszeichnen.

### 1.3 Die Merkmale einer zerrütteten Ehe

Eine gescheiterte Ehe oder Paargemeinschaft zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Wesentliche, elementare, auf den Partner gerichtete Bedürfnisse und Wünsche sind chronisch unbefriedigt. Es existiert kaum noch so etwas wie emotionale Verbundenheit, Intimität und Nähe. Es fehlt an Geborgenheit und an einer Schulter zum Anlehnen. Es gibt wenig oder gar keine Zuwendung. Statt Herzlichkeit beherrscht Kälte den ehelichen Binnenraum. Es existiert auch wenig Sicherheit und Verlass auf gemachte Zusagen und Versprechungen. Das Bedürfnis nach Fürsorge, Pflege und Trost wird chronisch frustriert. Gegenseitige Wertschätzung, Anerkennung und Akzeptanz fließen nur sehr spärlich oder gar nicht mehr. Der Begriff Liebe ist zum Fremdwort geworden. Körperkontakte, Zärtlichkeit und Sexualität sind sehr zurückgegangen oder werden nur noch mechanisch ausgeführt. Der andere erfährt wenig Hilfe, Beistand und Loyalität, geschweige denn Verständnis für seine Seelenlage und seinen Kummer. Das gemeinsame Zusammenleben entartet immer mehr zu einem beziehungslosen Nebeneinander und stellt keine Bereicherung für den Einzelnen mehr dar. Man lässt sich auch nicht mehr in die eigenen Karten schauen, ist verschlossen und hält den Ausdruck seiner eigenen Gefühle zurück. Die Zeit füreinander ist sehr reduziert. Die Kommunikation, falls vorhanden, zeigt alle Merkmale eines Einanderverfehlens. Der andere wird in seiner ureigenen Persönlichkeit nicht mehr wahrgenommen.
- Eine über Jahre oder Jahrzehnte gescheiterte Zweierbeziehung führt bei ihren Teilnehmern in der Regel zu einer emotionalen Abwärts- spirale. So mancher versinkt in graue Verzweiflung oder dumpfe

Fühllosigkeit. Der Blick auf das eigene, vermeintlich verpfuschte Leben führt zu einer schlimmen Lebensbilanz. Die ursprünglichen Glückserwartungen sind längst einer resignativen Enttäuschung gewichen. Lachen und Scherzen kommen nicht mehr vor. Das jahrelange Liebesvakuum hat so manchen Bedürftigen in eine depressive Gefühlslage versetzt und die Frage nach dem Sinn des Lebens immer dringlicher gemacht, aber ohne Antwort gelassen.

- Die andauernde eheliche Schiefelage und die mit dieser Situation verbundenen Konflikte führen bei manchen Kandidaten zu einer vitalen Erschöpfung. Sie fühlen sich matt und wie ausgebrannt. Die chronischen Konfliktspannungen erzeugen Dauerstress, und dieser wiederum kann ins Somatische abgeleitet werden und hier diverse Körperfunktionen aus der Balance bringen.

Es gibt inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen chronischem Partnerstress und schlechtem Gesundheitszustand festgestellt haben.

Brian Baker (2000): Archives of international Medicine: Eine desolante Ehe gefährdet die Gesundheit des Paares, Mann und Frau haben einen deutlich höheren Blutdruck als Menschen, denen es in ihrer Beziehung besser geht.

Kristine Orth-Gomer (2000): Journal of the American Medical Association: Beziehungsstress verdreifacht das Risiko, Herzprobleme zu bekommen.

Die Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immunologie stellen den krankmachenden Einfluss negativer Emotionen auf unsere Gesundheit, insbesondere auf unser Immunsystem, fest (Janice Kinold-Glaser [2002]: Psychological Bulletin 4).

Robert W. Levenson hat herausgefunden, dass insbesondere Frauen von einer unglücklichen Beziehung krank werden und zu lange in der Drucksituation einer gescheiterten Ehe ausharren.

- Ein charakteristischer Prozess im Rahmen einer schwer gestörten Zweierbeziehung besteht im Abbau von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl bei mindestens einem Partner. Die Zeit, in der Mann und Frau auf gleicher Augenhöhe miteinander sprachen, gehört dann der Vergangenheit an. Einer von beiden gerät häufig in

den Strudel der Selbstdemontage, fühlt sich immer kleiner, mieser und unfähiger und zweifelt an der eigenen Lebenstauglichkeit. Seine psychische Pufferkapazität ist längst erschöpft. Er konnte den ehelichen Kriegsspielen nicht standhalten, nicht unverletzt Paroli bieten, sondern fühlte sich auf den Nullpunkt reduziert und geriet immer mehr in eine Dauer-Defensive und damit auch in den krank machenden Sog der eigenen Selbsthinterfragung. Zweifel an der eigenen Attraktivität, der eigenen Beziehungsfähigkeit und Ehe-tauglichkeit vermindern den eigenen Wert und führen manchmal zusätzlich noch zu entsprechenden Schuldgefühlen.

- Eine schlechte Ehe macht einsam. Der Betreffende ist auf sich selbst zurückgeworfen, er hat keinen Ansprechpartner. Und gerade derjenige, der am allerdringlichsten als Adressat für all die aufgestauten Konflikte, Enttäuschungen und Wünsche gebraucht würde, nämlich der Ehepartner, ist unerreichbar und steht für eine Auseinandersetzung nicht zur Verfügung. So nimmt die innere Verlassenheit immer weitere Dimensionen an.
- Ein ständiger Ehekrieg bringt in der Regel die in allen Menschen schlummernden negativen Persönlichkeitseigenschaften ans Tageslicht und zum Tragen. Streit, Vorwürfe und Schuldzuschreibungen können ein Dauerklima von aggressiver Gespanntheit erzeugen oder gar körperliche Übergriffe provozieren. So können die eigenen vier Wände des Paares zur Brutstätte nicht endender Gemeinheiten werden und ein ganzes Arsenal von Lieblosigkeiten hervorbringen. Und wenn man sich nicht anschreit, Bosheiten flüstert oder Gefühlsrechnungen präsentiert, liefert man sich verbissene Schweige-Duelle. Die Reduzierung menschlicher Ressourcen auf das Erfinden von Gemeinheiten stellt eine tragische Einengung von Daseinsmöglichkeiten und die Verschleuderung von Lebenszeit und Lebenskapital dar.
- Auch wenn Streit oder Ehekrieg nicht im Vordergrund stehen und die Umgangsformen eines Paares nicht bestimmen, so ist in der Regel ihre Kommunikation gestört im Sinne einer Erwartung von Negativem. Freundliche Angebote oder Versöhnungsgesten werden übersehen, d. h. nicht zur Kenntnis genommen. Was der andere auch

tut oder sagt, es werden ihm böse Absichten unterstellt. Auf jedes negative Verhalten wird mit einem oft noch schärferen feindseligen Verhalten reagiert. Konfliktgespräche finden gar nicht mehr statt, weil man – die durch Erfahrung berechnete – Erwartung hat, dass am Ende dieser Gespräche eben keine Lösung steht, sondern die Kluft nur noch größer geworden ist.

- Eine permanent gestörte Zweisamkeit führt in der Regel zu einem stark eingeeengten Aktionsradius. Der Betreffende lebt mit »Scheuklappen«. Er sieht die vielen anderen Menschen und die Buntheit und das Getümmel der Welt nicht mehr. Er konzentriert sich oft nur noch auf seine eigene schlimme Situation und auf die Bosheiten seines Partners. Sein geistiger Horizont engt sich immer mehr ein. Er kann nicht mehr von sich selber absehen, seine Lage »von oben« betrachten und sich Auswege aus seinem Dilemma fantasieren. Es gibt nur noch ihn und sein Elend.
- Mit den eben geschilderten Veränderungen geht häufig ein Antriebs- und Interessenverlust einher. Die jahrelange Anspannung hat an den Kräften gezehrt und das verfügbare Energieniveau sinken lassen. Das Wünschenspektrum ist geschrumpft. Viele Tätigkeiten und Unternehmungen, die früher Spaß gemacht haben, haben inzwischen ihre Zug- und Strahlkraft verloren. Über die Welt und die Menschen hat sich ein Grauschleier gelegt. Die betreffende Person ist träger geworden, ihr Tatendrang und ihre Initiative sind deutlich gemindert. Oft kann sie sich selber zu notwendigen Erledigungen kaum noch aufraffen.
- Häufig beobachten wir in diesem Zusammenhang das Umsichgreifen einer Orientierungskrise. Der durch jahrelange Eheprobleme gebeutelte Mensch hat seine zentralen Werte und Lebensleitmotive zum Teil verloren. Er weiß nicht mehr, was er will und was ihm gut tut; er ist desorientiert, gültige Gewissheiten sind ihm abhanden gekommen. Von selbst findet er aus dem Labyrinth seines Beziehungsdramas oft nicht mehr heraus.

- Als besonders fatal kann angesehen werden, dass chronische Ehekrisen besonders gut kompensierte neurotische Konfliktlagen aufbrechen lassen und den davon Betroffenen in eine seelische Erkrankung stürzen.

Das Gleiche gilt für eine versteckte masochistische Disposition. Im Regelfall hätte der diesbezüglich Veranlagte nie Bekanntschaft mit seiner fragwürdigen »Lust am Leiden« gemacht. Nun aber übt er sich in Unterwerfung und lässt sich bis an die Grenze der Unzumutbarkeit demütigen.

Die eben aufgeführten zehn Merkmalsgruppen sind in meiner Darstellung etwas dramatisch überhöht. Sie treffen natürlich auch nicht in ihrer Gesamtheit auf jeden einzelnen gestressten Dauerunglücksraben zu. Aber selbst wenn eine Person aus einer chronisch gestörten Zweierbeziehung nur an drei bis vier der oben benannten Leiden krankt, eine permanente Unzufriedenheit mit ihrem Dasein und ihrem Schicksal ist ihr sicher. Eine tragische Lebensbilanz lässt sich in jedem Fall ziehen.

## 1.4 Die Tricks des Trennungsunwilligen

Die Unfähigkeit zur Trennung, trotz gescheiterter Ehe, geht nicht nur auf das Konto des Ausbruchswilligen. Wir müssen uns auch die Frage stellen, welche Rolle der an der Bindung festhaltende Partner in diesem unglücklichen Drama spielt. Es ist nämlich in vielen Fällen so, dass der an dem Weiterbestand der Beziehung interessierte andere bewusst-absichtlich oder unbewusst-unabsichtlich sein »Liebesobjekt« festhält oder solche Verhaltensweisen an den Tag legt, die dem anderen eine Trennung zumindest zusätzlich erschweren. Es soll hier also auch noch von den speziellen Tricks und Manövern die Rede sein, mit deren Hilfe dem Partner Fesseln angelegt werden können.

Wo und womit wird der Ausbruchswillige im wahrsten Sinne des Wortes »gefesselt«? Was stellt der am Eheerhalt interessierte andere an, um seinen Partner festzuhalten?

- *Zum Beispiel: Er isoliert seinen Partner systematisch!*  
Ein probates Mittel ist z.B. die hinterlistige Taktik, die Verwandten, Bekannten und Freunde des anderen zu vergraulen, indem er sie un-

freundlich behandelt, brüskiert oder indem er ihnen das Haus verbietet. Vor jedem bevorstehenden Besuch äußert er heftigen Unmut, »macht Theater« oder ergießt einen Schwall abwertender Urteile über die, die da kommen wollen, aber eigentlich wegbleiben sollten. Der Gastgeber, sein Partner, fürchtet sich mittlerweile schon im Vorhinein, was wohl diesmal wieder alles Unliebsames passieren könnte, und verliert mit der Zeit die Lust und Motivation, sich immer wieder solchen peinlichen Situationen auszusetzen. Der Protagonist wird allmählich zum isolierten Einzelkämpfer, er verliert den tragenden Halt seines sozialen Netzes und hat auch bald keine Vergleichsmaßstäbe mehr, was Recht und Unrecht ist und wie andere Ehen funktionieren. Ihr Mann/seine Frau ist der einzige Bezugspunkt und bekommt schon von daher gesehen eine übergebührende Wichtigkeit.

- *Zum Beispiel: Er demontiert den anderen systematisch!*  
Der dominanter Teil innerhalb einer Zweierbeziehung kann in sadistischer Weise Freude daran empfinden, seine intime Bezugsperson durch ironische Anspielungen oder versteckte Herabsetzungen permanent abzuwerten. Er stellt ihn vor anderen bloß, empört sich über die »schlimmen Fehler« des anderen und lässt keine Gelegenheit aus, das Ungenügen seines Partners, moralisch entrüstet, herauszustellen. Die so unter Dauerbeschuss stehende Person verliert allmählich ihr Selbstbewusstsein, wird unsicher und mutlos und bringt auch nicht mehr die Courage auf, Ausbruchsversuche zu wagen.
- *Zum Beispiel: Er verhindert Konfliktgespräche:*  
Einer Trennung gehen im Normalfall und in der Mehrzahl der Fälle Auseinandersetzungen zwischen ihm und ihr voraus. Das Paar gibt seiner Unzufriedenheit mit der Ehe Ausdruck, offenbart seine Enttäuschung, wirft dem anderen seine Fehler, Versäumnisse und Lieblosigkeiten vor, rechtfertigt sich selber, zeigt seinen Kummer oder seine Verzweiflung. Und all das findet nicht nur einmal statt, sondern wiederholt sich in einer Kette von Streitgesprächen. Nun gibt es aber Zweierbeziehungen, in denen solche Aussprachen tabu sind. In der Regel fängt einer mit den Gesprächsblockaden an, beginnt,

die verbalen Auseinandersetzungen zu verweigern, indem er einschneidet, entsetzt den Raum verlässt, sofort anfängt zu weinen oder solch ein Stakkato an bösen Gegenwürfen vom Zaun bricht, dass dem anderen die Luft wegbleibt. Der Gesprächswillige wird für seinen Versuch, einen ehelichen Konflikt anzusprechen, von seinem Partner bestraft. Als Folge davon traut er sich dann immer weniger, das Gleiche noch einmal zu versuchen. Mit der Zeit etabliert sich – was das Ansprechen von ehelichen Problemen anbelangt – eine totale Sendepause. Der auf diese Weise mundtot gemachte andere bleibt auf seinem Kummer, seinen Vorwürfen und seiner Enttäuschung sitzen. Aber gerade dieses ganze Päckchen an Unerledigtem ist es, das ihn an seinen Partner bindet. Eine mögliche Trennung wird erschwert.

- *Zum Beispiel: Er entzieht dem anderen die Berechtigungsbasis für seine Unzufriedenheit:*

Nicht jeder ist in der Lage, die Güte seiner Ehe einigermaßen objektiv einzuschätzen. Er schwankt in der Beurteilung der Qualität seiner Zweiergemeinschaft. Das kann den anderen dazu verführen, die Ehesituation übertrieben positiv darzustellen und seinem Partner eine Fehldeutung der Wirklichkeit vorzuwerfen.

»Du hast gar keinen Grund, unglücklich zu sein, uns geht es doch recht gut miteinander. Du mit deinen romantischen Vorstellungen! Was du dir wünschst, gibt es doch nur im Kino. Schau dich doch mal um! Gemessen an Heide und Erich oder Helmut und Beate führen wir doch eine gute Ehe. Du hast einfach zu hohe, idealistische Ansprüche!«

Indem der Bindungswillige bei seinem Partner die Zweifel an dessen Wahrnehmungs- und Urteilsfähigkeit weckt und seinerseits eine positive Definition ihrer Ehe abgibt, entzieht er ihm die Berechtigungsbasis für seine Ausbruchswünsche.

- *Zum Beispiel: Er schwingt die moralische Keule:*

Eine besondere Taktik, seinen Partner auf das Ausharren in einer unglücklichen Ehesituation zu verpflichten, besteht in der moralischen Verteufelung jeder Form von Trennung.

»Du machst die Familie kaputt. Wir dürfen nicht nur an unser Glück

denken. Die armen Kinder werden für ihr ganzes Leben einen Schaden zurückbehalten. Wir haben uns vor Gott ewige Treue geschworen. In meiner Familie trennt man sich nicht, da beißt man die Zähne zusammen und stellt sein eigenes Ego zurück. Wie kannst du so leichtfertig etwas fortwerfen, was wir uns gemeinsam und oft unter Mühen aufgebaut haben.«

Argumente dieser Art gibt es viele, um den moralisch hochstehenden Wert einer Paargemeinschaft zu beschwören. Dem anderen diese Werthaftigkeit eindringlich vor Augen zu führen, bedeutet, seine Trennungswünsche mit massiven Schuldgefühlen zu belegen. Und manchen drückt diese zu erwartende Schuld zu Boden und macht ihn handlungsunfähig.

- *Zum Beispiel: Er erzeugt Angst durch Vergeltungsdrohungen:*

In den so genannten Unterschichtsehen, wo der Missbrauch körperlicher Gewalt nicht selten anzutreffen ist, spielt das Angstmachen gegenüber dem Trennungswilligen eine bedeutsame Rolle. Manche Frauen trennen sich nur deshalb nicht von ihren lieblosen und teilweise brutalen Männern, weil diese ihnen im Falle einer Trennung nicht nur Prügel, sondern sogar Mord androhen.

»Er findet mich überall!«, geben diese Frauen zitternd zu Protokoll und treten nach einem Ausbruchsversuch geduckt den Heimweg wieder an. Das Potenzial, das in dieser schrecklichen Vergeltungsdrohung steckt, fesselt sie wider Willen an ihre ungeliebte Ehe.

- *Zum Beispiel: Er appelliert an das soziale Gewissen des anderen:*

Der vom Verlassenwerden bedrohte Partner kann weinend seine eigene Hilflosigkeit und Schwäche herausstreichen und seiner intimen Bezugsperson das Bewusstsein vermitteln, wie sehr sie doch von ihm gebraucht wird. Indem er an das soziale Gewissen des anderen appelliert und seine enorme Wichtigkeit betont, baut er ihn zu einem bedeutsamen Menschen auf, der das Schicksal eines anderen in seinen starken Händen hält. Der auf diese Weise Angesprochene kann sich dem narzisstischen Sog dieses Hilferufs nicht leicht entziehen.

- Zum Beispiel: Er gelobt Besserung:*

Aktuelles Trennungsbegehren einer Person erwächst häufig auf dem Boden eines partnerschaftlichen Fehlverhaltens. Sie, die Schlampe, hat wieder die Wohnung nicht aufgeräumt und wieder keine warme Mahlzeit auf den Abendbrotstisch gebracht. Er, der Trinker, hat wieder sein Geld versoffen und seine Frau verprügelt. Das jeweilige Opfer ist angesichts der erlittenen Widrigkeiten fest entschlossen, nun endlich die eheliche Gemeinschaft aufzukündigen, und unternimmt die ersten notwendigen Schritte dazu. Da aber gelobt der andere hoch und heilig Besserung, kommt reumütig mit einem Blumenstrauß angelaufen und erfüllt dem geschädigten Partner einen lang ersehnten Wunsch und für kurze Zeit ein verändertes Verhalten. Die gezeigte tiefe Zerknirschung des Täters und sein liebevolles Umgarnen des Opfers lässt den Betroffenen immer wieder schwach werden und in seiner wunschgesteuerten, aber auch unvernünftigen Naivität auf tatsächliche Besserung hoffen. Er bleibt.
- Zum Beispiel: Er macht den anderen finanziell abhängig:*

Eine bewährte Methode, den eigenen Partner an den häuslichen Herd zu fesseln, besteht in der Unterbindung seiner beruflichen Selbstverwirklichung. Dem wichtigen anderen wird ausgedreht, eine angeblich unterbezahlte Stelle oder einen ehrwürdigen Job anzunehmen. Der in den Ehestand aufgerückten Studentin wird das Weiterstudieren verwehrt, weil Kinder kommen und sie es sowieso nicht nötig hat, später einmal Geld zu verdienen (Motto: »Du hast ja mich!«). Es gibt auch Männer, die ihren Frauen per Machtwort eine Berufstätigkeit verbieten und damit auch Erfolg haben. Überall dort, wo Frauen sich freiwillig oder gezwungenermaßen auf das Hausfrauendasein reduzieren oder reduzieren lassen, keinen Beruf erlernen oder den Anschluss an ihren Beruf verlieren, besteht eine finanzielle Abhängigkeit von ihren Männern, und damit entfällt die Chance, auf eigenen Beinen zu stehen. Sie sind auf ihren Partner angewiesen, eine Trennung von ihm entzöge ihnen die manchmal üppige finanzielle Basis, an die sie sich inzwischen gewöhnt haben.

- *Zum Beispiel: Er sucht Verbündete:*

Nicht selten kommt es vor, dass sich der Ehebestandsverteidiger unter den gemeinsamen Kindern Verbündete sucht. Die Kinder werden dann mit dem Bazillus der Trennungsangst infiziert und fragen Mami oder Papi bei jeder Gelegenheit, ob sie oder er nun fortgehen würde. Die um sich greifende Angst der Kinder macht natürlich einen tiefen Eindruck auf den Trennungswilligen und lässt neben Schuldgefühlen auch die bange Frage auftauchen, ob er/sie es wirklich verantworten könne, den Kindern den Schock des Fortgehens zuzumuten. Kinder spüren oft sehr hellfühlend die Scheidungsabsichten eines Elternteils. Total alarmiert entfachen sie dann ein ganzes Arsenal an Bitten, Fragen und anklammernden Verhaltensweisen. »Wo gehst du denn hin, Mami? Kommst du auch wieder? Hast du Mami/Papi noch lieb? Ich will aber, dass Mami immer bei uns bleibt, sonst bin ich ganz traurig. Der Papi ist böse, er will uns ganz alleine lassen, dann haben wir keinen Papi mehr und dann weinen wir alle.«

Oftmals entwickeln sich Kinder in einer Ehe, deren Zusammenhalt gefährdet ist, zu kleinen Therapeuten. Sie versuchen dann, den elterlichen Streit zu schlichten, Harmonie herzustellen und unter Zurückstellung der eigenen Bedürfnisse alles zu tun, was den trennungswilligen Elternteil weiterhin an seine Ehe bindet. Letzterer wird durch die rührenden Bemühungen seines Kindes, die Familie zu erhalten, tief betroffen und verunsichert sein und möglicherweise gehindert, seine Trennungsabsicht in die Tat umzusetzen.

Ich will es an dieser Stelle mit der Aufzählung der wichtigsten Manöver, eine kranke Ehe am Leben zu erhalten, sein Bewenden lassen, obwohl es noch andere Mittel und Wege gibt, seinem Partner das Ausbrechen aus der Paargemeinschaft zu erschweren. Wie gesagt, zu erschweren. Den wirklich Entschlossenen können auch die eben aufgezählten Hindernisse nicht davon abhalten, seine Zweierbeziehung aufzukündigen. Wer wirklich gehen will, der geht.

In diesem Buch sollen die seelischen Gründe beschrieben werden, warum ein Mensch aus einer bestimmten inneren Verhinderung heraus an einer Ehe festhält, obwohl sie längst gescheitert ist und ihm nur Freudlosigkeit und Dauerstress beschert. Ich habe ja bereits an anderer

Stelle die Kriterien einer gescheiterten Paargemeinschaft aufgezählt und besprochen. Der gesunde Menschenverstand will nicht begreifen, warum sich eine Person das weitere Verbleiben in einer derart gescheiterten Ehe immer weiter zumutet, obwohl sie inzwischen zur Depressionshöhle oder einem gelinden Albtraum geworden ist. Das Aufrechterhalten einer Zweierbeziehung, die mehr Kummer und Entbehrung als Glück und Zufriedenheit bringt, geschieht nicht freiwillig. Die hier zu beschreibenden Personen sind Gefangene einer bestimmten seelischen Verfassung, die ihnen den notwendigen Befreiungsschlag verunmöglicht. So wie die Suchtstruktur eines Trinkers Ursache dafür ist, dass der Betroffene seinen Alkoholkonsum nicht oder nur sehr schwer aufgeben kann, genauso bedingen erlernte Erlebnismuster, Ängste, bestimmte Bedürfnisse und Gefühlslagen, dass manche Menschen aus dem Kerker ihrer Ehe nicht ausbrechen können. Diesen Gefangenen ist vorliegendes Buch gewidmet, verbunden mit der Hoffnung, dass die vertiefte Erkenntnis ihrer Situation erste Schritte in Richtung Freiheit ermöglichen werde.

In den nun folgenden 14 Kapiteln werden die häufigsten Ursachen-Gruppen für die »Unfähigkeit zur Trennung« ausführlich erörtert. Im letzten Abschnitt dagegen wird versucht, Auswege aus dem Dilemma aufzuzeigen und den Betroffenen Mut zu machen, sich aus ihren Fesseln zu befreien.