



**12** Serie: Gefühlssache

## Wie trennt man sich richtig?

**Eine Trennung braucht Mut. Und der fehlt einem oft, weshalb man ein Gespräch häufig aufschiebt, so mancher es sogar auszulagern versucht. Dabei ist aufrichtige Kommunikation essenziell.**

Eine Trennung geht immer auch mit Angst einher. Angst vor dem Alleinsein, Angst jemand anderen zu verletzen, Angst einen Fehler zu machen, auch die Angst vor Reaktionen im Umfeld kann eine Rolle spielen. Und dann bedeutet eine Trennung meist noch den Verlust anderer Dinge, neben jenem des ehemals geliebten Menschen: ein gemeinsamer Freundeskreis, ein Zuhause, Zukunftsperspektiven. Auch will der Moment nie so richtig passen. „Oft höre ich von Patientinnen oder Patienten, wir haben noch diesen Urlaub gebucht oder hier sind wir zu einer Hochzeit eingeladen. Aber den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht“, sagt Claudia Wille-Helbich, Paar- und Sexualtherapeutin in Wien.

Menschen würden oft in einer Beziehung verweilen, die sie nicht glücklich mache, auch weil der Prozess der Entscheidungsfindung - für oder gegen eine Beziehung - kein einfacher sei. „Es ist ja nicht so, dass nichts passt, viele Dinge passen eben auch.“ Dabei gibt es Trennungen, die sich (beidseitig) anbahnen und jene, die von einem der Partner so erlebt werden, als kämen sie aus heiterem Himmel. Letztere seien für den Verlassenen schmerzhafter (Studien schreiben gar von körperlichem Schmerz), der aktive Part hat einen großen Teil der Trennung schon vorab durchgemacht. „Es ist schmerzhafter im Augenblick“, wie Wille-Helbich sagt. Denn später drehe sich das oftmals um. „Bei den sich Trennenden kommen Schmerz, Zweifel und Verlustgefühle oft mit einer Verspätung.“

### Frage & Antwort

Wichtig ist, dem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, Fragen zu stellen. „Das ist man dem anderen schuldig. Es ist eine Frage von Respekt“, sagt die Paartherapeutin. Hält man das Warum unter Verschluss, kann das nicht nur verletzen, sondern gar traumatisieren. Das Vertrauen leide darunter - auch jenes in andere Menschen. Für Mediatorin Elisabeth Fürst tritt die Schuldfrage diesbezüglich in den Hintergrund. Viel mehr sei ein Trennungsgespräch auch für die sich trennende Person eine Chance. „Es geht darum, sich selbst als jemanden zu erleben, der für sich eintreten kann, gegebenenfalls mit Unterstützung“, sagt Fürst. Etwas anzusprechen, anstatt es Jahre lang mitzuschleppen. Fürst begleitet in ihrer Arbeit als Mediatorin und Coach Trennungen **und Scheidungen**, aber auch andere familiäre Konstellationen und berät Unternehmen. Ihre Aufgabe ist es mitunter zwischen den (ehemaligen) Paaren zu übersetzen.

„Oft sprechen Paare nicht dieselbe Sprache, es ist dann an der Mediatorin, das zu merken und aufzudröseln.“ Nach einer guten Mediation versteht man aber nicht nur das Gegenüber, sondern auch sich selbst etwas besser. Nicht zuletzt, weil Fragen gestellt werden, die in dieser Form noch nicht aufgekommen sind. Vermitteln will Fürst außerdem, dass eine Trennung keineswegs Versagen bedeutet. So ein Abschied bedeutet Schmerz und emotionale Belastung, „mit Scheitern hat das aber nichts zu tun“. Viel mehr sei es ein Lernprozess. Es gilt nämlich zu lernen, Verantwortung zu übernehmen - beidseitig. Aus ihren Sitzungen weiß sie, um die Schwierigkeit dessen Bescheid. Fehlt es obendrein an Ehrlichkeit und Offenheit, hat eine Mediation erstmal nur wenig Sinn.

### Unter 4+ Augen

Fürst setzt dann auf Einzelgespräche, im Wissen aller Beteiligten. „Es ist dann Konsens, dass es Dinge gibt, die der oder die andere nicht erfahren wird“, erklärt sie, dabei kann es sich um Verletzungen, Kränkungen oder Wünsche und Bedürfnisse handeln. Auf Umwegen kann sich die Mediatorin dann dem Gegenstand in Paarsitzungen annehmen, ohne ihn konkret zu adressieren. Nicht zuletzt deshalb kann das Beiwohnen einer dritten Person - einer Therapeutin oder einem Coach - bei solchen Gesprächen fruchtbar sein. Eine neutrale Sicht von außen kann helfen, aus Mustern auszubrechen und neue Schritte zu wagen.

Auch Freundinnen und Freunde können durchaus einen Anstoß geben. Das verlangt allerdings nach Behutsamkeit. „Wenn man sich begründet Sorgen macht um ein Freundespaar, einer den anderen ständig verletzt beispielsweise, kann, ja soll man das sogar ansprechen“, sagt Therapeutin Wille-Helbich. Etwa könne man sagen, „ich beobachte, dass es euch nicht gut geht“. Anschließend könnten - falls gewollt - Möglichkeiten besprochen werden, nicht aber sollte man zu voreilig sein und eine Trennung vorschlagen.

### Trennung auf Anfrage

Voreilig - das seien auch die Anfragen an Peter Treichl nicht selten. Der Unternehmer bietet neben seinem Hauptstandbein, der Partnervermittlung, auch an, **Trennungsbotschaften zu überbringen** - seit mittlerweile neun Jahren. Im Gespräch mit der „Presse“ schildert er seine an diesem Nachmittag noch anstehenden Termine: 14 Uhr Partner vermitteln, 16 Uhr Trennungsbox übergeben. Letzteres passiert kurz und schmerzlos. Es wird geklingelt, die Box übergeben, zwei bis drei Sätze gesagt, und Abflug. Trost ist nicht inkludiert, lediglich in Form von Süßigkeiten, zu finden in der Box, mitsamt einer Flasche Champagner, Taschentüchern und einem Gutschein für Treichls Partnervermittlungsgentur. Oft sei Trost aber ohnehin nicht notwendig, so Treichl. „Das sind Partnerschaften, die oft total zerrüttet sind. Da wird seit Jahren nicht mehr geredet.“

Die Serie „Gefühlssache“ erscheint immer mittwochs und beschäftigt sich mit Themen rund um zwischenmenschliche Beziehungen, Sexualität und Selbstliebe. Alle Texte finden Sie unter [diepresse.com/gefühlssache](https://diepresse.com/gefühlssache). Bei Fragen, Anmerkungen, Themenvorschlägen und Kritik schreiben Sie uns gerne an diese E-Mail-Adresse: [schaufenster@diepresse.com](mailto:schaufenster@diepresse.com).

Einsamkeit in Beziehungen ist, Umfragen zufolge, ohnehin großes Thema, zumindest für mehr als ein Drittel der darin Befragten. Sogar ein eigenes Wort gibt es im Englischen dafür „marital loneliness“, übersetzt eheliche Einsamkeit. Auch einen Begriff gibt es übrigens für das unbegründete Abtauchen, sich einfach nicht mehr melden: **Ghosting**. Das Durchdringen der **Dating-Kultur durch Apps wie Tinder** hat die unfeine Art mit sich gebracht, mit der sich auch Therapeutin Wille-Helbich immer wieder konfrontiert sieht.

Patientinnen oder Patienten, die durch einen Trennungsgespräch verlassen wurden, hatte sie bisher nicht auf dem Sofa. Lediglich einen, der mit dem Gedanken spielte, einen solchen zu engagieren. „Das konnten wir aber verhindern“, erzählt sie merklich froh.

### Reden ist Gold

Auch Mediatorin Fürst ist überzeugt, Reden helfe immer - solange beide Menschen (psychisch) gesund seien. Letzten Endes geht es bei einer Trennung nämlich um das Finden einer gemeinsamen Lösung.

„Idealerweise findet man heraus, was beiden wirklich wichtig ist. Dann macht man sich ans Planen der Zukunft“, so Fürst. Blicke in die Vergangenheit seien trotzdem manches Mal notwendig. „Oft geht es darum, Entschuldigungen auszusprechen und auch anzunehmen, bevor man zu weiteren Schritten ansetzt.“ Für eine Bilderbuch-Trennung brauche es neben dem Eingestehen eigener Fehler, auch die Fähigkeit zu reflektieren, generelle Offenheit und ein Verhältnis auf Augenhöhe.

Ähnlich sieht es die Therapeutin. „Für ein Trennungsgespräch ohne professionelle Begleitung würde ich neutralen Boden empfehlen.“ Man kann etwa spazieren gehen, sich in den Park setzen. Dann gilt es zu erklären, wie man zu diesem Entschluss gekommen sei, und den Schmerz des anderen anzuerkennen. „Man kann etwa sagen, ich weiß, dass ich dich damit verletze und es tut mir leid“, sagt Wille-Helbich.

Eine Trennung tue immer weh, auch dann, wenn sie im Guten passiert. „Sich dem Trennungsgespräch zu entziehen, aus Angst, den anderen zu verletzen, ist aber schlussendlich nichts als Feigheit.“ Mit ihnen, den weniger Mutigen, macht Treichl letztendlich sein Geschäft - ganz nach dem cineastischem Vorbild Matthias Schweighöfers in der Rolle des Schlussmachers. Lieber sei aber auch ihm die Rolle des Partnervermittlers.

### Zu den Personen

Elisabeth Fürst ist promovierte Juristin. Als Coach und Mediatorin berät sie mittlerweile Menschen im privaten und beruflichen Kontext. Mehr zu ihrer Arbeit finden Sie [hier](#).

Nach ihrem Medizinstudium studierte Claudia Wille-Helbich Psychotherapie. Es folgte eine Ausbildung zur Paar- und Sexualtherapeutin. Mehr dazu finden Sie [hier](#).

Peter Treichl **führt in Auftrag gegebene Trennungen durch**, sucht aber auch nach **potenziellen Partnerinnen und Partnern** für seine Kundschaft.

12.10.2022 um 09:00

von **Eva Dinnewitzer**

[folgen](#)



Hauptbild · Illustriert von Christine Pichler

★ „Presse“-SCHAU

Die große „Presse“-SCHAU  
in der Marx Halle

4. - 6. November 2022

[Jetzt Ticket sichern!](#)