

Umgang mit dem/r ExpartnerIn

Kurzreferat

Anlass: IGM Bern, 04. Mai 2015
Autor: T. Aschwanden

Einleitung

Die Art und Weise, wie zwei Menschen auseinandergehen, wenn die Beziehung zerbricht, kann sehr unterschiedlich sein. Für die einen ist es besser, sich nie wieder zu sehen. Andere gehen im Streit auseinander und tragen ihren Ärger manchmal noch Monate und Jahre mit sich herum. Wieder andere tragen ihre Enttäuschung und Trauer tief im Herzen, machen aber gute Miene zum bösen Spiel. Sind sie Eltern - bleiben sie Eltern. Sie werden nur in der Paarebene getrennt, somit wird es immer Situationen geben, wo sie mit ihrem/r ExpartnerIn kommunizieren müssen und ihm/r auch wieder begegnen werden. Zum Wohl der Kinder hoffentlich respektvoll und freundschaftlich.

Wie und ob es gelingen kann, mit seinem/r ExpartnerIn freundschaftlich und respektvoll um zu gehen, ist abhängig davon, wie die Beziehung in intakten Zeiten gelebt wurde und wie fair und sauber die Trennung gelaufen ist oder laufen wird.

Denken sie daran, ihr/e ExpartnerIn ändert sich nicht, nur weil sie jetzt von ihm/ihr getrennt sind, seien sie sich deshalb bewusst, dass sie auch während der Trennungsphase auf gleiche Probleme / Charakterzüge stossen, die sie schon während der gelebten Partnerschaft kannten.

Getrennte Wege...

Sich bewusst sein, dass man getrennt ist, dass man wieder ein unabhängiges Leben hat. Nach einer Trennung ist ein klarer Schritt und Abstand für beide Seiten der beste Weg, sich wieder im Leben zurechtzufinden. Halten sie sich an den Grundsatz: Soviel wie nötig, sowenig wie möglich. Für ihre Sorgen und Nöte ist nicht mehr ihr/e ExpartnerIn zuständig. Pflegen sie ihr Beziehungsnetz. Durch fortlaufenden Kontakt zu ihrem/r ExpartnerIn gibt es aber gerade am Anfang einer Trennung immer wieder Rückschläge in alte Muster, die Trennung wird unnötig erschwert und die schmerzhafteste Phase verlängert.

Natürlich braucht es bei gemeinsamen Kindern weiter Kontakt, aber auch dieser Kontakt, kann auf ein Minimum reduziert werden und vor allem, sollte es dabei um die Kinder gehen. Als Eltern ist es zum Wohl der Kinder wichtig, sich auch nach einer Trennung zu einer gemeinsamen Zusammenarbeit zusammenzurufen. Machen sie den anderen Elternteil nicht schlecht! Nur wenn beide Eltern zu gleichen Teilen geliebt werden dürfen, fühlen sich Kinder wohl.

Trennung verarbeiten...

Egal was zwischen zwei Menschen vorgefallen ist, Tatsache ist: Sie haben sich gegenseitig „ausgesucht“. Übernehmen sie Verantwortung für ihre damalige Wahl. Ihre Wahl war nicht schlecht, sie war nur nicht die letzte in ihrem Leben. Sich konsequent zu trennen ist nicht leicht – sicher aber besser, als Lebenszeit unglücklich zu verschwenden.

- Geben sie sich Zeit, die Trennung zu verarbeiten.

- Geben sie sich Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen.
- Lassen sie die Trauer und Enttäuschung zu.
- Reden sie mit Menschen, die ihnen gut tun.
- Tun sie selbst etwas, was ihnen gut tut.
- Dem Ärger Luft lassen.
- Rache ist ihr Feind, gehen sie lieber den guten Weg. Heilen sie lieber die eigenen Wunden und arbeiten sie an sich. Sie sind für ihr Glück verantwortlich.

Einen guten und heilsamen Umgang zu finden mit all den Gefühlen, die einem nach der Trennung überrollen, bedeutet also: Diese Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und ernst zu nehmen, sie zuzulassen und dann wieder ein Gleichgewicht zwischen dem Ausleben sowie dem Ablenken und Nachvorneschauen herzustellen.

Umgang mit dem/r ExpartnerIn

Ich behandle mein/e ExpartnerIn, so wie ich selbst behandelt werden möchte.

- Ich nehme nicht das Brecheisen, sondern überlege mir lieber, wie ich mich verhalten muss, damit die Zusammenarbeit funktioniert.
- Wenn ihr/e ExpartnerIn sich meldet: Halten sie den Kontakt knapp und sachlich.
- Versuchen sie den Kontakt auf eine freundliche Weise zu beenden.
- Bringen sie sich vor einem Treffen mit ihrem/r ExpartnerIn in einen sehr guten emotionalen Zustand.
- Bereiten sie sich auf das Treffen vor, z.B. mit Traktanden.
- Sie stellen eine Strategie auf.
- Halten sie die zwei Hauptthemen Paarkonflikt und Kinderbelange auseinander.
- **Sprechen sie Gutes oder verlieren sie besser kein Wort.**

Kommunikation mit dem/r ExpartnerIn

- Formulieren sie immer in ICH-Botschaften:
 - Ich fühle mich...
 - Ich wünsche mir...
 - Auf mich wirkt dein Verhalten...
- Bleiben sie beim Thema, nicht abschweifen.
- Nachfragen, ob sie ihr/e ExpartnerIn verstanden hat.
- Streichen sie die Wörter „nie, immer, nur, alles“ für dieses Gespräch.
- Auch zuhören ist wichtig.

- Was sie nicht sagen sollten:
 - Du kümmerst dich gar nicht...
 - Dir scheint ja alles egal zu sein...
 - Du bist ein...

Nicht vergessen: **Wahr ist nicht was A sagt, sondern was B versteht!**

Sie können jederzeit ein Gespräch beenden, mit den Worten: Ich merke wir finden heute zu diesem Thema keine Lösung, wir sollten, das Thema besser das nächste Mal besprechen...

Sollte es gar arg schwierig sein, fragen sie nach:

- Wo fehlt es?
- Wie kann ich unterstützen?
- Was brauchst du?
- Sollten wir eine Drittperson hinzuziehen, damit wir besser kommunizieren können.

Meistens weiss der/die ExpartnerIn dazu keine Antwort, somit ist es sein/ihr Frust, lassen sie diesen Frust bei ihrem/r ExpartnerIn.

Schlusswort

Wer es nicht schafft, zumindest innerlich mit seinem/r ExpartnerIn Frieden zu schliessen, kann nicht unbefangen in eine neue Beziehung gehen. Die Vergangenheit lässt sich nicht einfach – wie die gemeinsamen Fotos aus dem Familienalbum - aus dem Leben reissen. Wer Schmutzwäsche wäscht, wird selbst schmutzig. Wer hingegen die Grösse besitzt, zu seiner Vergangenheit zu stehen, wird dafür Respekt ernten. **Man kann nicht streiten, wenn einer nicht streiten will.**

Feusisberg, 01. Dezember 2014, neblig