



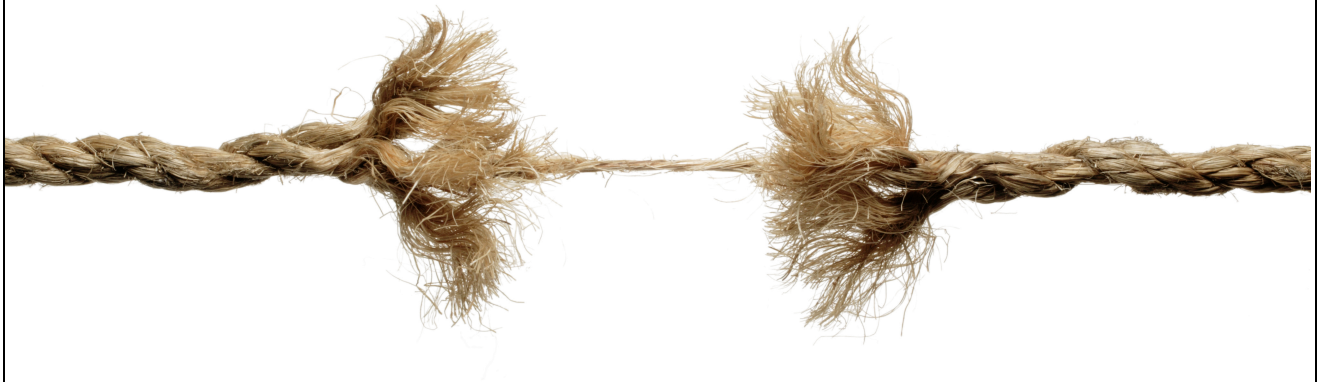
Familljen-Center

4, rue G.C. Marshall  
L-2181 Luxembourg

Tél.: 47 45 44  
Fax: 22 22 06

[www.familljen-center.lu](http://www.familljen-center.lu)  
[info@familljen-center.lu](mailto:info@familljen-center.lu)

# Der Weg der inneren Scheidung



Jean-Paul Conrad, Paartherapeut

## Der Weg der inneren Scheidung

Wenn nach endlosen verletzenden Streitereien, nach zahlreichen erfolglosen Schlichtungsversuchen ein Paar zur Schlussfolgerung gelangt, nur eine Trennung könne einen Ausweg aus ihrer Konfliktsituation bieten, erscheint der Weg zum Scheidungsrichter als Hoffnung, dass endlich der ersehnte innere Frieden erreichbar ist, dass die jahrelange Anspannung, Verzweiflung, Enttäuschung ein Ende haben wird.

Die Erfahrung zeigt, dass dem in der Regel nicht so ist. Meistens löst eine Scheidung oder Trennung die negative Verstrickung und Konfliktvernetzung, in der beide Partner gefangen sind, nicht auf. Kritik, Gewalt, Hassgefühle, Streitereien überdauern oft den Trennungstermin und verhindern das innere Loslassen vom früheren Partner, die Voraussetzung einer gelungenen Trennung.



Die innere Scheidung meint den Prozess der gefühlsmäßigen Loslösung vom Partner. Dazu müssen die Spiralen von gegenseitigem Verletzen, Anschuldigen und Verteufeln unterbrochen und aufgelöst werden. Das Ziel ist es, das gemeinsame Band, das in der Zeit des Zusammenlebens gewebt wurde, wieder in zwei Einfäden aufzuteilen, ohne dass es zerrissen wird, so dass am Ende wieder zwei Einzelpersonen stehen, wohl gezeichnet von den gemeinsamen Erfahrungen, aber doch wieder unabhängig und eigenständig. Hat das Paar Kinder, so bleibt die gemeinsame Elternschaft selbstverständlich bestehen. Doch gerade für diese Aufgabe ist die Klärung der Beziehung wesentlich, damit die ungelösten Konflikte und alten offenstehenden Rechnungen nicht auf dem Rücken der Kinder ausgetragen werden.



Dieser innere Weg der Trennung braucht seine Zeit. Manche Ehepartner durchlaufen diesen Prozess innerlich, bevor ein endgültiger Schlussstrich unter die Beziehung gezogen wird. Bei anderen wird der Schritt zum Scheidungsanwalt überstürzt und im Streit getan, bevor beide Partner sich mit den emotionalen Auswirkungen einer Trennung auseinandergesetzt haben. Die vielen feinen aber unsichtbaren Fäden der Beziehung, in jahrelangem Zusammenleben gesponnen, werden plötzlich

und abrupt abgeschnitten: Eine vollständige Loslösung wird nicht erreicht, eine gütliche Trennung nicht möglich.



Zur Trennungsarbeit gehören folgende fünf Schritte, die systematisch und in aller Ehrlichkeit zu durchlaufen sind. Ein erfahrener Paartherapeut oder Trennungsberater kann ein Paar oder einen Partner auf diesem Weg unterstützen:

## 1. Ende aller Kritik am Anderen

Das Paar, das sich auf den Weg der inneren Scheidung begibt, muss lernen, destruktive Auseinandersetzungen zu vermeiden oder zu stoppen.



Es nützt nichts, immer wiederkehrende Vorwürfe noch und noch zu wiederholen, den Partner, von dem man sich ja trennen möchte, weiterhin zu kontrollieren, bei Fehlern zu ertappen und ihm seine Verletzungen vorzuhalten. Manche Menschen lassen sich Jahre nach der Scheidung noch darüber aus, wie unmöglich der Ex-Partner sich auch heute noch benimmt, quasi als bräuchten sie immer noch eine Rechtfertigung für ihre Trennung.

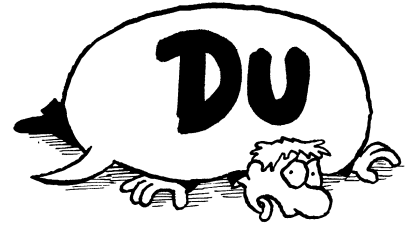
Hilfreich ist es, die aufgestauten Gefühle von Wut, Hass, Enttäuschung, Angst und Schuld nicht zu ignorieren, sondern Wege zu finden, sie auszudrücken: Ein Gefühlstagebuch, eine Unterstützung durch gute, neutrale Freunde/Freundinnen oder Bekannte, das Aufsuchen einer geeigneten Beratungsstelle, können über die Zeit hinweg helfen. Vor Gesprächspartnern, die die Partner eher gegeneinander aufstacheln und den Streit weiterhin schüren sei jedoch gewarnt.



Auch und besonders zum Wohl der Kinder und zur Erfüllung der gemeinsamen Elternpflicht ist ein kontrollierter, "neutraler" Umgang notwendig. Die Beendigung des offenen Streits ermöglicht ein adäquates Funktionieren des Familiensystems, führt zur Beruhigung der innerfamiliären Atmosphäre und erlaubt den Eltern, sich auf anstehende Absprachen und praktische Lösungen zu konzentrieren.

## 2. Auseinandersetzung mit eigenen Fehlern und Bitte um Verzeihung

Dieser wesentliche Schritt erfordert, dass jeder Partner aufhört, nur die Fehler beim anderen zu suchen, sondern offen und ehrlich Bilanz zieht und sein eigenes Verhalten kritisch überprüft: Wo habe ich unfair gehandelt, wo war ich unehrlich oder verschlossen, was habe ich meinem Partner vorenthalten, wo habe ich meine Liebe zurückgehalten? Wie oft



habe ich auf eine Geste des Partners gewartet, ohne meinerseits einen Schritt auf ihn zu zu machen? In welchen Punkten war ich stur, uneinsichtig, unflexibel? Wie habe ich meinen Partner für meine Zwecke missbraucht? Wann habe ich zuletzt ein liebes Wort gesagt, eine Geste aus dem

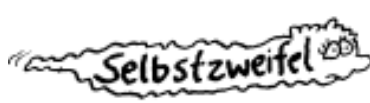
Herzen heraus gemacht, eine zärtliche Zuneigung ausgedrückt, ein unterstützendes Kompliment zugeflüstert ...?

Erst diese Innenschau ermöglicht die Ablösung vom Partner und die Verantwortungsübernahme für die eigenen Anteile am Misslingen der Beziehung: Wenn zwei sich streiten, ist niemals nur einer schuld. Die Bereitschaft zu diesem Schritt zeigt, ob jemand überhaupt zu einer gütlichen Trennung bereit ist oder ob er den Partner dazu missbraucht, um sich vor dem Eingestehen der eigenen Unzulänglichkeiten und Fehlern zu drücken.

Das Stehenbleiben bei Hass, Kritik, Wut verhindert, dass man mit eigenen Gefühlen wie Trauer, Einsamkeit, Enttäuschung, Scham, usw. in Kontakt kommt, also ein Trauer- und somit Loslösungsprozess nicht in Gang kommen kann.



Manche Menschen bleiben aber auch in Schuldgefühlen, Versagenserfahrungen, Selbstmitleid stecken: Ihre Gedanken kreisen unentwegt um das, was sie falsch gemacht haben, sie fühlen sich als Versager, oder



als Ausgeschlossene, die es offensichtlich nicht verdient haben, glücklich zu sein. Wer in solchen selbstzerstörerischen Gefühlen verharrt, unterbindet gerade dadurch das emotionale Abschiednehmen vom Partner. Trotz räumlicher Entfernung bleibt er in der Beziehung verhaftet, und schafft keinen Neubeginn ohne den Ex-Partner. Aus diesem Grund gehört neben die persönliche Auseinandersetzung mit dem Scheitern der Beziehung die Aussprache mit dem Partner sowie die Bitte um Verzeihung eigener Fehler. Auch wenn dieser (noch) nicht bereit ist, dem anderen zuzuhören oder aus ganzem Herzen zu verzeihen, kann er die aufrichtige Bitte des Partners annehmen und würdigen und so zur gegenseitigen Entlastung beitragen.

### 3. Was habe ich vom Anderen gelernt?



In Beziehung leben heißt lernen. Auch in einer noch so schlechten oder verletzenden Beziehung können wichtige Erfahrungen gemacht werden: Was konnte ich durch dich erfahren über mich? über meine Art Partner zu sein? über meinen Umgang mit Konflikten? Zu welchen Einsichten hat unsere Liebe, aber auch unser Scheitern beigetragen? Welche inneren Wachstumsprozesse konnten durch die Auseinandersetzung mit dir angeregt werden?



Die Lernerfahrungen anzunehmen heißt, sie in das bisherige Leben und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren, aber auch durch die positiven wie die negativen Seiten für die Zukunft zu lernen und zu wachsen.

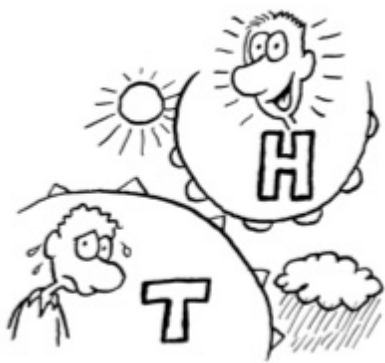
Wer diesen Aspekt der Beziehung auf Dauer ausklammert, bleibt allein beim Scheitern stehen. Er verharrt bei dem, was nicht gemeinsam gelebt und erlebt werden konnte. Zurück bleiben Gefühle der Leere und der Sinnlosigkeit, die die Überwindung der Trauer um die Beziehung behindert.

#### 4. Dank für die gemeinsame Zeit

Keine Beziehung hat nur negative Seiten. Trotz aller Verletzungen, Enttäuschungen und Ungerechtigkeiten, gab es in jeder Partnerschaft Zeiten intensiven Austausches, emotionaler Verbundenheit, gegenseitiger Ergänzung und Unterstützung. Dafür gilt es zu danken: Was der Partner Gutes an einem vollbracht hat, wo seine Arme Schutz, Trost, Geborgenheit gespendet haben, wann seine Präsenz und sein Interesse Anerkennung, Zuneigung, Verständnis geschenkt haben.



Dieser Schritt lenkt von der einseitigen Betonung der negativen Seiten der Beziehung ab, und öffnet den Blick für das Ganze. Auch wenn sich das Zusammenleben gegen Ende der Beziehung als unerträglich



zeigte, so haben sich die allermeisten Paare doch nicht grundlegend in ihrer Partnerwahl getäuscht: Die Liebe war über lange Strecken hinweg möglich, sie konnte jedoch nicht über alle Klippen und Unwegsamkeiten des Alltagsleben hinweg erhalten werden. Für das eine gilt es zu danken, um das andere zu trauern.

#### 5. Zukunftsperspektiven und praktische Regelungen aushandeln

Nachdem die emotionalen Bindungen von Kritik, Abhängigkeiten, Schuldgefühlen und Dankbarkeit gelöst sind, können die sachlichen, konkreten Aspekte der Trennung in den Vordergrund treten und wesentlich störungsfreier ausgehandelt werden. Die für alle Beteiligten "beste" Lösung kann angestrebt werden, ohne durch Rachegefühle, Eifersucht, Missgunst oder Überempfindlichkeit behindert zu werden.





Nachtrag: Der Weg der inneren Scheidung muss nicht notgedrungen zum Scheidungsrichter führen. In einer ernsten Partnerkrise kann er ein möglicher Ausweg aus einer scheinbar unentflechtbaren Situation sein. Er kann es Paaren erlauben, wegen der Kinder oder aus professionellen oder wirtschaftlichen Verpflichtungen heraus, weiterhin als Familie unter einem Dach zusammenzuleben, aber als Paar in größerer Unabhängigkeit zu leben. Manchmal erwächst aus der größeren Distanz heraus eine neue Anziehung, die im Laufe der Jahre durch die vielen Streitereien verlorengegangen war.

Jean-Paul Conrad,  
Dipl. Psych., Paartherapeut  
(1998, überarbeitet 2016)



---

*Literatur:*

*CÖLLEN Michael: Das Paar - Menschenbild und Therapie der Paarsynthese. Kösel 1989.*

*CÖLLEN Michael: Lieben, Streiten und Versöhnen. Rituale für Paare. Kreuz 2003.*

*CÖLLEN Michael: Das Verzeihen in der Liebe. Wie Paare neue Nähe finden. Kreuz Verlag 2009.*

*Illustrationen:*

*Tiki Küstenmacher, Simplify your life. (www.simplify.de)*

# Die Innere Scheidung Wege aus der Verstrickung

**Neuanfang**  
Einen neuen Umgang  
miteinander lernen

**Friedensarbeit**  
Positive Erinnerungen  
pflegen

**Integrationsarbeit**  
Positive und negative  
Erfahrungen  
annehmen

ev. um Verzeihung bitten

**Fehleranalyse**  
Fehler und Versäumnisse  
eingestehen

**Gefühlsarbeit**  
Gefühle ausdrücken  
Unterstützung suchen

5) Versöhnung

Neue Wege des  
Umgangs wagen

Auf Distanz  
zueinander  
bleiben

4) inneren Frieden finden

Dankbarkeit für die  
gemeinsame Zeit

Gemeinsame  
Vergangenheit  
verdrängen

3) persönliche Entwicklung

Was habe ich in der  
Beziehung gelernt?

Stehenbleiben beim Gefühl des  
Scheiterns, des Versagthabens

2) Verantwortungsübernahme

Auseinandersetzung  
mit eigenen Fehlern

- Stehenbleiben bei Hass oder Wut  
- In Schuldgefühlen verstrickt bleiben

1) Neutralen Umgang pflegen

Beenden aller Kritik  
am anderen

- Endloses Wiederholen von Versuchen der Beziehungsklärung  
- Steckenbleiben in der Rechtfertigungsfalle

Flappen auf dem Weg  
Was weiterhilft  
Was behindert

Partnerkrisen

Trennung  
oder  
Scheidung

Gescheiterte  
Lösungsversuche

Streit-Eskalationen