

Wie du lernst, deinen Ex zu verstehen

Nach der Trennung kommt oft der Hass. Eine Therapeutin verspricht: Es geht auch anders, friedlich.

Von Katrin Hummel

Wenn jemand Corinne vor zwei Jahren prophezeit hätte, dass sie Heiligabend irgendwann nochmal gemeinsam mit ihrem Exmann feiern würde, dann hätte sie denjenigen für verrückt erklärt. Und wenn dieser Jemand ihr dann noch gesagt hätte, dass dies schon ein Jahr später passieren würde, dann hätte die IT-Lerin ein Jahresgehalt dagegen gewettet. Lachend sitzt sie vor einem offenen Kaminfeuer in einem Hotelfoyer im niederländischen Apeldoorn, eine elegante Frau Mitte 50 im feinen Kostüm, das Haar sorgsam hochgesteckt, und erinnert sich daran, wie unvorstellbar diese Wiederannäherung für sie gewesen ist.

Denn die Trennung, die sie hinter sich hatte, war in einen völligen Kontaktabbruch gemündet. Ein Jahr lang hatte zwischen Corinne und ihrem Ex eine komplette Funkstille geherrscht, trotz der gemeinsamen Kinder, trotz der 36 Jahre, die sie verheiratet gewesen waren. Zu tief war Corinnes Verletzung gewesen, zu abscheulich das, was ihr Ex ihr angetan hatte. Zunächst hatte er sich einfach verändert, er war aggressiv und aufbrausend geworden und hatte sich über Dinge geärgert, die er vorher stets in Ordnung gefunden hatte. Dann sagte er, er brauche Zeit für sich, und zog „für ein paar Monate“ aus. Doch aus den Monaten wurde ein Jahr, und als er dann immer noch nicht zurückkommen wollte, reichte Corinne die Scheidung ein.

Zunächst gaben sie sich wegen der bereits volljährigen Söhne weiterhin Mühe miteinander, sie half ihrem Ex beim Auszug und beim Einrichten der neuen Wohnung, sie feierten Geburtstage zusammen und Weihnachten. Aber dann fand sie heraus, dass er schon seit zwei Jahren eine Freundin hatte, eine Arbeitskollegin, 15 Jahre jünger als er. „Ich lud ihn zu mir ein und konfrontierte ihn mit meiner Entdeckung, und da sagte er, er habe mir gerade sagen wollen, dass er seit neuestem eine Freundin habe“, erinnert sie sich. Und so schmiss sie ihn raus. „Ich war so wütend! Ich hatte ihm 36 Jahre lang vertraut, wir waren ein Team. Und dann dieser Betrug!“

Dass sie nicht in ihrer Wut verharrte, hat mit Katherine Woodward Thomas zu tun. Die amerikanische Beziehungs- und Familientherapeutin hat im Zuge ihrer eigenen Scheidung ein Programm entwickelt, das es Expartnern ermöglicht, selbst nach einer blutigen Trennung wieder respekt- und sogar liebevoll miteinander umzugehen – was alles andere als selbstverständlich ist. Denn unser Körper rutscht in den Angriffsmodus, wenn wir verlassen werden. „Die Natur hat eine Trennung nicht vorgesehen; in früheren Zeiten wären wir gestorben, wenn unser Clan uns verstoßen hätte“, sagt Woodward Thomas am Telefon. In der Welt unseres Gehirns sei eine negative Bindung immer noch besser als gar keine, und so weigere es sich loszulassen und schalte stattdessen von Liebe zu Hass.

Bekannt geworden ist Woodward Thomas' Programm mit dem Namen „Conscious Uncoupling“ durch die Schauspielerin Gwyneth Paltrow und den „Coldplay“-Sänger Chris Martin, die 2014 aus dem Familienurlaub auf den Bahamas ihre mit Hilfe des Programms vollzogene Trennung verkündeten. Nun ist der amerikanische Bestseller unter dem deutschen Namen „Lass uns in Frieden auseinandergehen“ auch auf Deutsch erschienen – der amerikanische Untertitel zeigt allerdings eher, um was es bei dem Programm geht, er lautet: „The 5 Steps to Living Happily Ever After“.

Corinne allerdings suchte anfangs nicht nach Frieden mit ihrem Ex, sondern nur nach einem neuen Partner. Im niederländischen Fernsehen wurde sie auf Denise Janmaat aufmerksam, eine sowohl Niederländisch als auch Deutsch sprechende Beziehungs- und Trennungsexpertin mit einer Zertifizierung für Conscious Uncoupling. Corinne rief Janmaat an, erzählte ihre Geschichte und bat um Hilfe bei der Partnersuche. „Aber dann sagte Denise zu meiner großen Überraschung: ‚Du solltest erst mal deine alte Beziehung abschließen. Da ist so viel Ärger in dir‘“, erinnert sie sich und gibt zu, dass sie zunächst gar nichts



Illustration Isabel Klett

von diesem Gedanken hielt. „Ich dachte, dass ich mich schon genug mit mir selbst beschäftigt hätte, ich habe Mindfulness-Training gemacht und ein Gestalttherapie-Seminar, ich dachte, vielleicht ist Conscious Uncoupling nur ein neuer Name für etwas, was ich schon kenne.“ Doch dann googelte sie und las das Buch von Katherine Woodward Thomas. Und als sie es zur Hälfte gelesen hatte, beschloss sie, das Programm mit all Denise Janmaat als Coach via Skype. Fünf Wochen lang, mit jeweils einer Sitzung pro Woche.

„Ich las jede Woche ein Kapitel und machte die Übungen, und dann schrieb ich mir die Dinge auf, die mir durch den Kopf gegangen waren. Und in den Sitzungen sprachen wir dann darüber“, beschreibt sie. Was Corinne lernte: Es ist sehr leicht, den Ex als Schuldigen zu betrachten. Aber sie selbst hat auch Verantwortung für das, was in ihrer Ehe schiefgelaufen ist. „Denise machte mir bewusst, wie ich auf gewisse Situationen

reagiere. Und dann konnte ich entscheiden, ob ich das verändern wollte.“

Zum Beispiel verstand Corinne, dass sie den Menschen gefallen wollte – egal, wie es ihr selbst dabei ging. Sie lernte, dass sie statt ihrer eigenen Wünsche immer nur jene der anderen erfüllt und sie in ihrer Ehe nicht so gelebt hatte, wie sie leben wollte: „Ich bin sozial, ich wollte Freunde und Dinnerpartys, aber mein Mann wollte immer nur alleine bleiben, deswegen hatten wir keine Freunde und waren immer nur für uns.“ Folglich seien sie beide nicht die Menschen gewesen, die sie wirklich hätten sein wollen, und führten, ohne es zu merken, ein Leben, in dem etwas fehlte. Und dann brach ihr Mann aus. „Wenn er nicht gegangen wäre, wäre ich bei ihm geblieben. Obwohl ich nicht glücklich war.“ Sie ist froh, dass sie das verstanden hat.

In weiteren Schritten lernte Corinne, aus ihrer Opferrolle herauszutreten, aus alten Beziehungs-Verhaltensmustern auszubrechen und mit Wohlwollen auf ihre

alte Beziehung zurückzublicken. Heute ist sie glücklicher als in ihrer Ehe, „weil ich dem näher komme, was ich will im Leben und in einer Beziehung“. Sie glaubt, dass sie nicht die gleichen alten Fehler wieder machen wird, wenn sie in einer neuen Partnerschaft ist. Sie macht jetzt viele Dinge, die sie mag, und sie lernt, Entscheidungen zu treffen, die gut für sie sind. Als eine Hotelangestellte die Kerzen auf dem Tisch anzündet und sich damit absichtlich Zeit zu lassen scheint, hört Corinne mitten im Satz auf zu reden, weil sie gerade etwas sehr Persönliches erzählt. „Früher hätte ich mich das nicht getraut“, erklärt sie anschließend, als die Angestellte endlich verschwunden ist, „aber jetzt habe ich den Mut, auf meine Bedürfnisse und Gefühle zu achten. Meine Nachbarin sagte neulich auch zu mir: ‚Du hast dich verändert.‘“

Der Weg hin zu dieser neuen Corinne war allerdings nicht leicht. „Ich bin sehr rational“, sagt sie, „manchmal fand ich die Übungen im Buch schwierig – wenn

ich zum Beispiel die Hände auf den Bauch legen sollte und mir dabei meinen künftigen Partner visualisieren sollte.“ Bei einigen Übungen war sie sich nicht sicher, ob sie sinnvoll seien, aber dann machte sie sie auf Janmaats Anraten trotzdem. Und was daraufhin passierte, ist überraschend: Sie fühlt sich jetzt größer und selbstbewusster, weil sie ihren Wert entdeckt hat. „Aber das kam nicht über Nacht“, sagt sie.

Denise Janmaat, die ebenfalls zu dem Treffen gekommen ist und Corinne nach den Skype-Sitzungen nun erstmals leibhaftig gegenüber sitzt, lacht: „Nicht über Nacht.“ Sie schüttelt den Kopf und erzählt: „Während der gesamten ersten Skype-Sitzung weinte Corinne nur, 90 Minuten lang. Und nach der zweiten Sitzung schrieb sie mir eine Mail: ‚Ich breche das Programm ab, es ist zu schwer, diese Erinnerungen und der Kummer und die vielen Tränen.‘ Janmaat riet ihr, eine Pause zu machen. ‚Danach sind wir in sehr kleinen Schritten vorgegangen‘, erklärt die Coachin, „und dann passierte die Sache mit dem Rock.“

Jetzt ist es Corinne, die lacht. Nach der zweiten oder dritten Sitzung kaufte sie sich einen Rock. Den ersten seit 35 Jahren. Und Janmaat wusste: „Jetzt wird sie diesen Weg gehen. Es war wie ein externes Zeichen für alles, was in ihr drin passiert war.“ Tatsächlich: Wenig später kaufte sich Corinne auch Schuhe mit Absätzen, vor denen sie immer zurückgeschreckt war, „weil sie so laut klappern“. Aber nun wollte sie nicht mehr unsichtbar sein, weil sie sich wertvoll fühlte.

Laut Janmaat bedeutet Conscious Uncoupling, Verantwortung zu übernehmen für alles, was in der Partnerschaft passiert ist, auch für die eigenen Anteile am Scheitern. Damit das Gleiche in der neuen Beziehung nicht wieder passiert. Man muss also verstehen, was passiert ist und warum es passiert ist. „Das verändert das ganze Leben“, sagt sie, „wenn man sich im Körper klarmacht, was man fühlt, und darauf mit dem Verstand reagiert.“ Es genüge, wenn einer der beiden Expartner das mache. Dann könne sich das ganze System Familie ändern.

Doch was, wenn der Expartner sich als unkooperativ erweist? Wenn er das wohlwollende Entgegenkommen, das man sich mühsam angeeignet hat, ausnutzt? Wenn er im Kampfmodus verharrt? Katherine Woodward hat diese Fragen schon oft gehört; sie sagt: „Es ist eine Herausforderung, aber es kann gelingen. Wenn man sich gewisse Techniken angeeignet hat, um zu deeskalieren, wenn man nicht mehr genauso reagiert wie der Ex, sondern einen anderen Ton in die Beziehung bringt. Dann kann man ihn aus dem Konzept bringen durch diese Großzügigkeit.“

Und dann erzählt sie die Geschichte von Dianne, einer erfolgreichen Anwältin, die von ihrem beruflich wenig erfolgreichen Mann Brian betrogen und verlassen worden war. Dianne lernte im Zuge des Conscious-Uncoupling-Programms, ihre Wut auf Brian zu überwinden, indem sie Verantwortung für ihr eigenes Verhalten übernahm: Sie hatte ihn lange geringgeschätzt und vernachlässigt, und genau dies gab sie ihm gegenüber nun zu. Doch damit nicht genug: Sie bot ihrem Ex eine nicht unerhebliche Finanzspritze an, als Dankeschön dafür, dass er ihr jahrelang den Rücken freigehalten und die gemeinsame Tochter betreut hatte. Außerdem schrieb sie ihm, dass sie ihm sein Fremdgehen verziehen habe. Brian konnte diese großzügige Geste kaum fassen und legte seine Arbeitszeiten so um, dass er die gemeinsame Tochter auch weiterhin jeden Nachmittag betreuen konnte. Seitdem bewegt sich das Kind frei in beiden Haushalten und nimmt keinerlei Spannungen zwischen seinen Eltern mehr wahr.

Bei Corinne und ihrem Ex änderte sich ebenfalls alles. Und das kam so: Wie im Buch „Lass uns in Frieden auseinandergehen“ vorgeschlagen, schrieb Corinne dem Ex einen Brief, obwohl sie seit einem Jahr keinen Kontakt mehr zu ihm gehabt hatte. Sie schlug ein Treffen vor, „um unserer Beziehung ein gutes Ende zu setzen“. Nach drei bis vier Tagen kam die Antwort. Ihr Ex war zu dem Treffen bereit, und als sie ihn sah, erschrak sie. „Er hatte 15 Kilo abgenommen und sah aus wie ein Geist, und er hatte viele Entzündungen im Gesicht. Ich dachte: Die Schuld frisst dich auf, das hast du nicht verdient.“ Sie machten einen Spaziergang im Park und nahmen anschließend noch einen Drink. Mehr als drei Stunden verbrachten sie miteinander, und am Ende weinten beide. „Es war so gut, sich wiederzusehen und all die Dinge zu sagen, die noch zwischen uns standen“, erzählt Corinne. Sie ist sich nicht sicher, ob sie ihm vergeben hat, aber sie hat akzeptiert, was er getan hat.

Und mittlerweile haben beide ein sehr gutes Verhältnis zueinander. Wenn es noch eines letzten Beweises dafür bedurfte, so wurde der mit dem letzten Weihnachtsfest erbracht: Corinne wollte an Heiligabend vormittags mit ihren Söhnen feiern, abends würden die Jungs zu ihrem Vater und seiner neuen Familie gehen. Sie selbst plante, sich mit einem Glas Wein und Taschentüchern auf die Couch zu setzen. Doch einen Tag vorher rief ihr Exmann sie an und fragte, ob sie nicht auch mit zu ihm kommen wolle an Heiligabend. Und das tat sie. „Die Eltern seiner neuen Frau waren auch da, und sie erzählten von ihren Urlaube, und mein Ex und ich von unseren.“

Warum er sie eingeladen hatte? Corinne erklärt es sich damit, dass er sich in ihrer Gegenwart nun wieder wohl fühlt: „Nach dem Treffen im Park sahen wir uns wieder. Wir redeten über uns und die Kinder, ich brachte Pflanzen für seinen Garten mit, unser Verhältnis normalisierte sich. Vielleicht können er und seine neue Partnerin in diesem Jahr auch zu meiner Geburtstagsparty kommen. Ich lade sie jedenfalls ein.“

Katherine Woodward Thomas: „Lass uns in Frieden auseinandergehen: Wenn die Liebe endet. Die 5 Schritte des ‚Conscious Uncoupling‘; Integral Verlag, 320 Seiten, 19,99 Euro.