

Dipl.-Päd. Jürgen Bendszus

[www.gelingendesleben.de](http://www.gelingendesleben.de)



#### Inhalt:

Bedürfnisse und Sehnsüchte

Enttäuschungen und Kränkungen – Warum Beziehungen scheitern

Die Trennungsphase: Tiefpunkt für das Selbstwertgefühl

1 Wer bin ich noch? Verlust der Identität

Ein Modell der Phasen des Trennungsprozesses

Die Dynamik des Selbstwertgefühls in Partnerschaften - Entdeckungen der empirischen Forschung

## ***Stärker werden!***

Selbstwert- und Sinnfindung  
in kritischen Lebensphasen

Kap. 7

### **Gelingende und scheiternde Partnerschaften: Welche Rolle spielt das Selbstwertgefühl?**

Das Leben ist ungerecht. Manchen Menschen fällt alles Glück zu – Wohlstand, viele gute Beziehungen, gesellschaftliche Anerkennung und das Glück in der Liebe. Viele von ihnen strahlen auch Zuversicht und Selbstvertrauen aus!

Eine andere Gruppe von Menschen hat schon am Beginn der Lebensspanne zu wenig von diesen Gütern und Werten: zu wenig gesellschaftlichen Status, zu wenige gute Beziehungen, zu wenig Selbstwertgefühl.

Und die Kluft zwischen denen, die wenig davon besitzen und den Glücklichen auf der Sonnenseite des Lebens scheint im Laufe einer Lebensspanne immer größer zu werden.

Das Selbstwertgefühl verhält sich wie ein Gradmesser oder Seismograph, der anzeigt, ob wir in einer bestimmten Lebensphase eher auf der Sonnenseite stehen oder im Schatten des Glücks.

Könnte es aber sein, dass das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen bei der Verteilung von Glück und „Pech im Leben“ auch eine aktive Rolle spielt? Intuitiv ahnen wir es schon, was den klinischen und forschenden Psychologen in den letzten Jahren immer mehr zur Gewissheit wird: Im Spiel des Lebens und besonders auch in den romantischen Partnerschaften ist das Selbstwertgefühl ein wichtiger passiv reagierender wie auch aktiver Mitspieler. Aber in welcher Weise? Würden wir die Spielregeln unter dem Aspekt des Selbstwertes besser verstehen, hätten wir mehr Orientierung. Wir könnten andere Menschen besser verstehen. Wir würden begreifen, warum manche Lebenschancen an uns vorbeigezogen sind oder warum wir immer wieder nach bestimmten Mustern in Konflikte und

Krisen geraten, vielleicht sogar gescheitert sind. Zu diesem Verständnis soll dieses Kapitel beitragen.

## Bedürfnisse und Sehnsüchte

Wenn wir Partnerbeziehungen und Sexualität unter dem Gesichtspunkt des Selbstwertgefühls beleuchten, berühren wir die tiefste und verletzlichste Schicht des Menschen. Es ist der Bereich existenziell wichtiger Bedürfnisse und Sehnsüchte.

Ihre Erfüllung durch eine Partnerin oder einen Partner bringt Glück und kann uns in einen zeitweiligen Flow-Zustand der Selbstvergessenheit und Verschmelzung mit einer geliebten Person führen

- begleitet von einem mindestens vorübergehenden hohen Selbstwertgefühl.



Die Versagung und Frustration dieser Bedürfnisse ist dagegen von Niedergeschlagenheit, Kränkung und Selbstzweifeln begleitet. Welches sind diese Sehnsüchte?

Wenn Menschen eine Partnerin oder einen Partner suchen, werden sie von Bedürfnissen und Sehnsüchten<sup>1</sup> motiviert und gesteuert, die ihnen mehr oder weniger bewusst sein können. Der Mann sucht eine Frau, die ihn in seinem männlichen Potential, seiner Kraft und sexuellen Potenz herausfordert und bewundert. Die Frau möchte in ihrer Weiblichkeit und ihrem erotischen Potential begehrt und bestätigt werden. Dabei sind körperliche Qualitäten wie Größe, Stärke, gutes Aussehen, aber auch eine angenehme Stimme und Aussprache für viele wichtige Gütekriterien bei der Partnerwahl. Einen Partner an seiner Seite zu haben, der diese Qualitäten besitzt, fördert gesellschaftlichen Status und Anerkennung und stärkt allein schon aus diesem Grund das Selbstwertgefühl. Es kann für manche Menschen auch schmeichelhaft sein und Stolz auslösen, wenn auf sie der Glanz eines reichen, politisch einflussreichen und der gehobenen Gesellschaftsschicht zugehörigen Partners abstrahlt.

---

<sup>1</sup> Ich unterscheide zwischen allgemeinen Bedürfnissen wie z. B. Sicherheit, Versorgt werden, emotionale Nähe etc. einerseits und andererseits den komplexeren Sehnsüchten, die häufig individuell sehr spezifisch und durch die Zeitdimension bestimmt sind (rückwärts- oder zukunftsbezogene Sehnsüchte).

Doch die Ansprüche, Bedürfnisse und Sehnsüchte bei der Partnerwahl sind noch viel umfassender und subtiler. Der Medizinprofessor und Paartherapeut Jürg Willi hat beschrieben, was Menschen brauchen und sich ersehnen. Es geht nicht nur um Erotik mit einem attraktiven Partner. Für das Glück in der Partnerschaft scheint es wichtiger zu sein, wenn ein breites Spektrum seelischer Bedürfnisse erfüllt werden kann. Genauso wie die Kinder haben auch Erwachsene das Bedürfnis nach Bindung und Nähe, nach stabiler Zweisamkeit und Geborgenheit. „Man möchte einen Menschen haben, von dem man in seinen innersten Möglichkeiten verstanden und bejaht wird, dem man sich in seinen Ängsten und Schwächen zeigen kann, ohne beschämt zu werden. Bei dem man sich sicher und geborgen fühlen kann, ohne Angst haben zu müssen, sich auszuliefern und in seinen Gefühlen missbraucht zu werden, - einen Menschen, der einen umhegt und pflegt, wenn es einem schlecht geht, zu einem steht bei Misserfolgen und stolz auf einen ist, wenn man erfolgreich ist.“<sup>2</sup> Wir brauchen also einen Partner, der unsere Selbstachtung schützt und fördert, aber auch einen Menschen, der mit unseren Emotionen mit-schwingt und uns stimuliert. Wir sehnen uns nach einer Partnerin, die an unserem Streben nach Selbstverwirklichung und an unseren Visionen Anteil nimmt. Wir brauchen jemand, der unsere persönlichen Potentiale, unseren Humor, Witz und unsere Begabungen herausfordert, jemand, der unsere Einzigartigkeit versteht.

Dabei überrascht es, dass uns auch Schwächen anziehen können. Für junge Frauen können unfertige und unreife junge Männer anziehend sein. Männer verlieben sich dagegen oft in hübsche, aber unsichere und anlehnungsbedürftige Frauen. Hier spielt das Bedürfnis nach Gebrauchtwerten eine Rolle. „Die Vorstellung, dem anderen im Finden seines Weges Unterstützung geben zu können, kann eine besondere Anziehung ausüben. Man möchte dem anderen dazu verhelfen, das zu verwirklichen, was er im Grunde ist.“<sup>3</sup> Dieses Motiv nach Aufgaben und Sinn im Leben erklärt, warum Frauen und Männer sich in seelisch beeinträchtigte Menschen verlieben können.

### **Enttäuschungen und Kränkungen – Warum Beziehungen scheitern**

Eine Liebesbeziehung kann aber nur gelingen, wenn zwischen den Partnern ein ausgeglichenes und gerechtes Geben und Nehmen möglich ist. Niemand kann immer nur die Bedürfnisse des anderen befriedigen, in

---

<sup>2</sup> Jürg Willi: Psychologie der Liebe. Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen, Reinbek 2002, S. 31

<sup>3</sup> Jürg Willi, S. 31

irgendeiner Weise müssen wir vom anderen auch etwas zurückbekommen.

Nun hat jeder Partner ein individuelles Spektrum an eigenen Bedürfnissen und Sehnsüchten, und der andere soll ihm bei der Befriedigung seiner Wünsche helfen. Jeder Partner hat auch ein bestimmtes, jedoch begrenztes Potential an Möglichkeiten, Begabungen und persönlichen Qualitäten um seiner Partnerin ihre Wünsche und Sehnsüchte zu erfüllen. „Für eine Liebesbeziehung wird es in der Regel Voraussetzung sein, dass man sich in grundlegenden Aspekten vom Partner positiv beantwortet fühlt und in seiner Entfaltung bestätigt wird, also in der körperlichen Erscheinung, in der Entfaltung als Mann oder als Frau, in der sexuellen Verwirklichung, in den grundlegenden Anschauungen über das Leben. Im beruflichen Bereich möchte man in seinen Interessen vom Liebespartner beantwortet werden ...“<sup>4</sup> Man könnte die Lebensbereiche, die für einen Liebespartner wichtig sein könnten und wo er vom anderen wahrgenommen und anerkannt werden möchte, noch unendlich erweitern.

Leider ist jeder Mensch irgendwo begrenzt in seiner Möglichkeit, die Erwartungen des Partners zu erfüllen. Es gibt in jeder Beziehung eine begrenzte Ansprechbarkeit im Hinblick auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte des anderen, und darin liegt die Quelle zukünftiger Konflikte, Enttäuschungen und Verletzungen des Selbstwertgefühls. „Man wird feststellen, dass der Partner auf manches nicht anspricht, man nicht zueinanderfindet, oder man von ihm in verzerrter Weise beantwortet wird. Man bietet Gespräch an und wird mit sexuellen Avancen beantwortet. Man möchte Hilfe und wird auf eigene Schwäche hingewiesen. Man möchte Kinder haben und erhält die Aufforderung, zuerst für ein Haus zu sparen.“<sup>5</sup>

Was begrenzt in einer Paarbeziehung die Ansprechbarkeit des einen Partners auf die Bedürfnisse des anderen? Wie in den Kapiteln 5 und 6 umfassend dargestellt, können psychische Erkrankungen wie Depressionen die gegenseitige Wahrnehmung und Beantwortung von Bedürfnissen verhindern. Für den Mangel Sensibilität und Empathie in Ehe und Familie könnten wir auch die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verhältnisse verantwortlich machen, das übersteigerte Steigerungs- und Leistungsprinzip. So absorbiert die Arbeit so viel an seelischer Energie, dass für den Liebespartner und die Familie nicht mehr viel übrig bleibt. Vielleicht sind die Menschen einfach anspruchsvoller in ihren Glückserwartungen, vielleicht auch egoistischer geworden, seitdem die Frauenrechtsbewegung und die Humanistische Psychologie dem Glauben an dem Recht

---

<sup>4</sup> Jürg Willi, S. 35

<sup>5</sup> Jürg Willi, S. 35

auf Selbstverwirklichung zum Durchbruch verhalfen. In der heutigen Zeit geht der Wunsch nach Trennung und Scheidung mehr von den selbstbewusster gewordenen Frauen als von den Männern aus!

In vielen Liebesbeziehungen, die sich im Krisenmodus befinden, beklagt zumindest einer der Partner den Mangel an Wahrnehmung, Wertschätzung und Beantwortung seiner Bedürfnisse und Sehnsüchte. Paartherapeuten erkennen häufig unglückliche Kommunikationsmuster, die das Gefühl erzeugen, die Liebe sei erloschen. Diese Erfahrung teilt auch der amerikanische Eheberater Gary Chapman und Autor des Bestsellers "Die fünf Sprachen der Liebe".<sup>6</sup> Chapman fragte sich: Wie kann die Liebe nach der vorübergehenden Phase der Verliebtheit aufrechterhalten und vertieft werden? Wie kann eine gestörte Partnerbeziehung wieder geheilt werden? Er entdeckte: Viele Paare haben Defizite in der Kommunikation: Es gelingt den Liebespartnern nicht, ihre Liebe so auszudrücken, dass sie ankommt und der oder die andere spürt: "Ich werde geliebt". Chapman entdeckte: Menschen sprechen und verstehen unterschiedliche "Sprachen der Liebe". Aus seiner Sicht gibt es fünf Ausdrucksformen für Liebe: a) Lob, Anerkennung und Ermutigung - b) Zweisamkeit - "Zeit nur für Dich" - c) Geschenke, die von Herzen kommen d) Hilfsbereitschaft - e) Zärtlichkeit

Wir müssen verstehen, für welche Sprache der Liebe unsere Partnerin und unser Partner besonders empfänglich ist. Es gibt Menschen, die brauchen öfter Lob und Anerkennung, also die unmittelbare Bestätigung ihres Selbstwertes, damit sie sich geliebt fühlen. Andere fühlen sich akzeptiert und geliebt, wenn man ihnen Geschenke macht. Für andere sind Zweisamkeit oder Zärtlichkeit das Wichtigste und Zeichen von Liebe. Wenn wir die Liebessprache des anderen nicht kennen und sie nicht sprechen, dann sind Enttäuschung und Einsamkeit in der Beziehung die Folge. Dann wird – in den Worten von Chapman - der „Liebestank“ des Partners immer mehr geleert. Schließlich wird keine Liebe mehr gespürt. Die Gefühle trocknen aus.

### **Die Trennungsphase: Tiefpunkt für das Selbstwertgefühl**

Nach den Angaben des Statistischen Bundesamtes wurden im Jahr 2017 in Deutschland 153 500 Ehen geschieden. Die meisten der 2017 geschiedenen Ehen wurden nach einer vorherigen Trennungszeit von einem Jahr geschieden. Etwa die Hälfte der geschiedenen Ehepaare hatte minderjährige Kinder.<sup>7</sup> Die Ehefrauen stellten 51,5 % der Scheidungsanträge. Sie waren bei der Scheidung im Jahr 2017 durchschnittlich 43 Jahre und 9

---

<sup>6</sup> Gary D Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe: wie Kommunikation in der Ehe gelingt. Francke, Marburg an der Lahn 1994

<sup>7</sup> Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung Nr. 251 vom 10.07.2018

Monate alt. Ihre Partner waren mit 46 Jahren und 10 Monaten durchschnittlich 3 Jahre älter. Das Statistische Bundesamt erfasst nur die gesetzlich geschiedenen Ehen. Die Anzahl der Trennungen nicht verheirateter Paare ist um ein Vielfaches höher. Trennungserfahrungen sind in Deutschland für Paare und ihre Kinder eine millionenfache schmerzliche Realität!

Bewegen wir uns weg von den nackten Zahlen und tauchen wir ein in den seelischen Mikrokosmos der Menschen, die sich in einer kritischen Phase der Entfremdung und Trennung von ihrem Partner befinden.

Ein Frau fragte in einem Internetforum verzweifelt: „Wie bekomme ich mein Selbstbewusstsein nach der Trennung zurück? Ich habe hier schon einmal gepostet, dass ich meinen Mann immer noch liebe obwohl er mich insgesamt schlecht behandelt und auch nicht geliebt, eher gemocht hat. Die Trennung ist jetzt Monate her, aber es geht mir immer schlechter. Zum einen, weil wir noch Kontakt hatten, über quälende Zuckerbrot- und Peitschen-SMS, oder über Treffen mit sofort wieder Streit. Mir tut es so weh, dass er nicht trauert wie ich um uns. Im Gegenteil, es geht ihm super gut anscheinend. Er hat seine Figur wieder im Griff, und ich habe sie erstmalig nicht mehr im Griff. Er kauft sich plötzlich fetzige Klamotten, hat unseren großen Bekanntenkreis nicht verloren, aber ich komplett und fühle mich einsam. Ich habe, da bei Ihm gearbeitet, keinen Job im Moment und bin zu fertig, einen neuen anzunehmen. Meinen beruflichen Werdegang hat er immer lächerlich gemacht. Er wollte jeden Tag Sex und bezeichnete mich als frigide, wenn ich den ausgeprägten Frequenzdruck nicht ertrug. Jeden seiner Vorwürfe hat mein Selbstwertgefühl übernommen.“<sup>8</sup>

Diese Frau spricht in wenigen Worten ein ganzes Bündel von niederdrückenden Problemen an, die viele Trennungsbetroffene verarbeiten müssen: den verächtlichen Kommunikationsstil und Mangel an Empathie des Partners, das Zerreißen des sozialen Netzes als eine der Säulen für ein gutes Selbstwertgefühl und die existentiellen Nöte durch Arbeitslosigkeit.

Ein Pionier auf dem Gebiet der Trennungsforschung, der amerikanische Soziologieprofessor und Paarberater Robert S. Weiss, hat aus Beratungsgesprächen und der Teilnahme an Selbsthilfegruppen eine Vielzahl von Erlebnisberichten Trennungsbetroffener aufgezeichnet und dazu subtile

---

<sup>8</sup> <https://www.elitepartner.de/forum/frage/wie-bekomme-ich-mein-selbstbewusstsein-nach-der-trennung-zurueck.65795/>



Analysen geliefert.<sup>9</sup> Hier ist ein solcher Bericht eines 35-jährigen Kleinunternehmers:

„Eines der Ereignisse, die zu meiner Scheidung führten, war der Tod meines Bruders. Es hat mir sehr viel Leid bereitet, als er starb. Und meine Reaktion war, mich in die Arbeit zu vergraben. Ich nahm ein sehr umfangreiches Projekt an, das ich nie hätte annehmen sollen. Es kostete mich zweieinhalb Jahre, in denen ich den Bedürfnissen meiner Frau keinerlei Aufmerksamkeit schenkte, alles was ich tat, war arbeiten. Und dann hat sie einen Liebhaber gefunden, weil ich nicht zu Hause war.“<sup>10</sup>

Viele kreisen in der Phase der Trennung vom Partner in endlosen quälenden Gedankenschleifen um die Frage, was in ihrer Beziehung schiefgelaufen sein könnte. Sie stellen sich die Schuldfrage und ziehen sich in ihrem Selbstwertgefühl durch ständige Selbstvorwürfe nach unten. Die Trennungsbetroffenen konstruieren eine Interpretation und Geschichte ihrer Beziehung mit einer Handlungsstruktur, die einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat. Sie fragen sich: Was habe ich getan? Was hat mein Partner getan? Was waren die ungünstigen Umstände? Was ist mit mir nicht in Ordnung? Was hat sich daraus entwickelt? So können die verwirrenden Ereignisse der Beziehungsgeschichte in eine Ordnung gebracht werden, die den Betroffenen die persönliche Orientierung und das Verstehen erleichtert. Diejenigen, die keine Interpretation finden, haben Schwierigkeiten, sich von den leidvollen Erfahrungen zu lösen. Es wird dann häufig professionelle therapeutische Hilfe gesucht, um den Sinnfaden in der Beziehungsgeschichte zu entdecken.

Häufig übersehen kognitiv orientierte „kopflastige“ Männer die subtilen emotionalen Signale von Frustration und Unzufriedenheit ihrer Partnerinnen und können dann deren Trennungsentscheidung nicht begreifen. So suchte mich an einem Wochenende außerhalb der Sprechzeiten ein etwa dreißigjähriger Familienvater ganz unangemeldet auf, weil er psychologische Hilfe brauchte. Er war niedergeschlagen und schockiert darüber, dass ihn seine Frau mit den Kindern „ohne erkennbaren Grund und ohne Vorwarnung“ plötzlich verlassen hatte und aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen war. Nun war er in Not und verwirrt. Er hatte keinerlei Ahnung, welche Motive seine Frau zu ihrem Trennungsschritt bewegt haben könnten. Ich erlebte diesen Mann als einen „Kopfmenschen“, dem

---

<sup>9</sup> Robert S. Weiss, *Marital Separation*, New York 1975. Deutsche Übersetzung: *Trennung vom Ehepartner*, Stuttgart 1980

<sup>10</sup> Robert S. Weiss, S. 41

der Zugang zu seinem Selbst, seinen eigenen tieferen Gefühlen und zu den Gefühlen seiner Frau weitgehend fehlte.<sup>11</sup>

Eine Frau, Ende zwanzig, beklagte, dass sie mit einem Mann zusammen gelebt hatte, der immer wieder seine Arbeitsstellen verloren hatte und schließlich nur noch passiv und depressiv in der Wohnung verbrachte: „Er schlief sehr viel. Und eines Tages konnte ich dieses Schlafen einfach nicht mehr ertragen. Eines Abends ging ich aus, und als ich zurückkam, war er noch nicht einmal in der Lage gewesen, aufzustehen und die Kinder ins Bett zu bringen. Ich war weggegangen, während sie vor dem Fernseher saßen, und da saßen sie immer noch, als ich wiederkam. Am nächsten Tag forderte ich ihn auf auszuziehen, nachdrücklich.“<sup>12</sup> Diese Frau mag ihr Verhalten durch die „Charakterfehler“ ihres Mannes verstandesmäßig rechtfertigen können, und dennoch kann sie nach dem Auszug des Mannes aus der gemeinsamen Wohnung an schweren Gewissensbissen leiden.

Quälende Gefühle über einen langen Zeitraum hinweg erlitt diese Frau, Mitte dreißig: „Die letzten paar Jahre waren einfach schrecklich. Ich konnte ihm nichts recht machen. Wenn er zu Hause war, was nicht oft vorkam, saß er einfach nur vor dem Fernseher und starrte auf die Mattscheibe. Ich wusste, dass etwas nicht stimmte, aber man will es nicht einsehen. Dann fand ich heraus, dass er seit über einem Jahr eine kleine Freundin hatte, die er fürstlich verwöhnte und zum Essen ausführte. Er pflegte mich abends anzurufen und zu sagen, dass er länger arbeiten müsse. Ich war wirklich völlig am Boden zerstört. Ich nahm so stark ab, dass mir kein einziges Kleid mehr passte.“<sup>13</sup>

Untreue ist offenbar die schmerzlichste Erfahrung in einer Partnerschaft und ein schwerer Schlag für das Selbstwertgefühl. Dies hängt mit der symbolischen Bedeutung einer sexuellen Beziehung zusammen. Sexuelle Verfügbarkeit bedeutet emotionale Verfügbarkeit. Für das Vertrauen in die zuverlässige emotionale Verfügbarkeit und das emotionale Engagement des Partners scheint die Gewissheit wichtig zu sein, dass es keine andere sexuelle Außenbeziehung gibt. Eine Außenbeziehung alarmiert das „innere Kind“ und das Bindungssystem<sup>14</sup>. Sie weckt existentielle Ängste des Verlassenwerdens. Jugendlichen und Erwachsenen reagieren wie die

---

<sup>11</sup> Wie wichtig eine ganzheitliche Selbstwahrnehmung für die gelingende Kommunikation und Lebensgestaltung ist, habe ich an anderer Stelle umfassender beschrieben. Siehe: Jürgen Bendszus: Von Sehnsüchten, Ängsten und Wegen zum Sinn. Einführung in die sinnorientierte Psychologie, Lotte 2017

<sup>12</sup> Robert S. Weiss, S. 47

<sup>13</sup> Robert S. Weiss, S. 49

<sup>14</sup> Siehe Bindungstheorie in Kapitel 4!



Kinder, wenn sie befürchten, von ihrem Liebespartner verlassen zu werden: mit Unruhe, Anspannung, fehlendem Konzentrationsvermögen, Verzweiflung, Mutlosigkeit, Wut, Sehnsucht und Trennungsschmerz. So wie das kleine Kind die Gewissheit braucht, dass Mutter oder Vater physisch in ihrer Nähe sind, muss der Erwachsene darauf vertrauen können, dass sein Liebespartner die intimsten Erfahrungen ausschließlich mit ihm allein teilt.

Die Bindung an eine Bindungsfigur ist eine mächtige Kraft. Die ursprüngliche romantische Liebe einer Beziehung mag erloschen sein. Das Vertrauen mag längst in Misstrauen umgeschlagen sein, die gegenseitigen Idealisierungen mögen sich durch viele enttäuschende Erfahrungen aufgelöst haben. Dennoch kann die gegenseitige Verbundenheit noch lange bestehen bleiben, selbst wenn einer der Partner schon aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen ist und eine neue Beziehung eingegangen ist. „Die Gefühle der Ehepartner sind mit denen von geschlagenen Kindern vergleichbar: Sie mögen verärgert, ja sogar wütend aufeinander sein; sie mögen sich wegen vergangener Kränkungen hassen. Wenn sie dann aber tatsächlich vor der Überlegung stehen, ihre Ehe aufzugeben, sind sie vor Angst fast gelähmt.“<sup>15</sup> Das Selbstvertrauen geht verloren. Selbst am Arbeitsplatz können die Kollegen spüren, dass irgendetwas nicht stimmt, dass die Konzentrationsfähigkeit und frühere Sicherheit beeinträchtigt sind.

Das angegriffene Selbstwertgefühl ist im Trennungsprozess selbst eine negative Kraft und bewirkt, dass die Kommunikation zwischen den Partnern immer abwertender, vorwurfsvoller und giftiger wird. So kann der Mann die Kochkünste der Frau kritisieren, ihre äußere Erscheinung infrage stellen, ihr langweiligen Sex und vieles mehr vorwerfen. Wer auf diese Weise herabgesetzt und entwertet wurde, mag weniger gefährlich erscheinen und einen selbst nicht mehr so verletzen können. Die Trennungsdynamik wird auf diese Weise verstärkt.

So untergräbt der Trennungsprozess die Selbstachtung. Manche fragen sich, ob der Partner mit seinen Vorwürfen und Anschuldigungen nicht Recht haben könnte. Kennt er einen nicht am besten und auch die eigenen Schwächen? Vielleicht ist die neue Partnerin und Rivalin im Hinblick auf Attraktivität, Sexualität, Intelligenz und andere persönliche Qualitäten wirklich die bessere Partie? Viele zweifeln, ob sie überhaupt fähig sind, die Liebe irgendeines Menschen zu erhalten.

Trennungsschmerz ist schwer zu ertragen. Gleichzeitig ist jedoch im Verlaufe des Trennungsprozesses noch der Verlust des Gefühls zu verarbei-

---

<sup>15</sup> Robert S. Weiss, S. 84, 85

ten, für einen anderen geliebten Menschen eine einzigartige und unersetzliche Bedeutung zu haben. Die tiefste Quelle der Selbstachtung und des Selbstwertes war doch die Gewissheit, dass ein anderer Mensch mich brauchte und ich unersetzlich für ihn war. Aber welchen Wert habe ich als Person, welchen Sinn hat mein Leben überhaupt, wenn ich austauschbar und durch einen anderen Menschen ersetzbar bin? Diese tiefgreifenden Zweifel fördern depressive Entwicklungen. Wenn das Paar Kinder hat, kann die Verantwortung für sie von den depressiven Gefühlen ablenken und einen Rest von Wert- und Sinngefühl bewahren.

### **Wer bin ich noch? Verlust der Identität**

Wer bin ich noch, wenn ich den einzigartigen Platz im Leben meines Partners verloren habe? Wer bin ich noch, wenn mir die eigenen Kinder immer fremder werden? Vielleicht sogar feindselig, weil sie sich auf die Seite des ehemaligen Partners geschlagen haben? Die Trennung vom Lebenspartner erschüttert und zerreißt die Identität. Das Selbstbild mit unseren Idealen und Werten, das uns widerspiegelt, wer wir im Kern unseres Wesens sind und sein wollen und das uns ein Grundgefühl der Kontinuität unseres Selbst gibt, dass wir also trotz aller äußeren Veränderungen in unserem Wesenskern dieselben bleiben, gerät ins Wanken.

Ein Mann, Mitte dreißig, beschrieb sein Leben nach der Trennung so: „Ich war zehn Jahre verheiratet, und das waren sehr wichtige Jahre: Ich begann meine Karriere, ich begann Erfolg zu haben, kaufte mein erstes Haus, hatte ein Kind, sehr wichtige Jahre, wissen Sie. Und dann, ganz plötzlich, beginne ich wieder bei Null. Ich habe kein Kind. Ich habe keine Frau. Ich habe keine Familie. Meine ökonomische Lage ist bedrohlich. Alle Ziele, für die ich gekämpft habe, wirklich, jedes meiner Ziele ist verloren.“<sup>16</sup> Die zentrale Säule seines sozialen Halts, seiner Selbstdefinition und seines Stolzes – seine Familie – ist weggebrochen.

Besonders für Paare, die in einer komplementären Beziehung gelebt haben, ist es schwer, den Verlust des Partners zu verarbeiten. So kann sich in einer komplementären Beziehung einer der Partner mit Begabungen oder Berufsaufgaben des anderen identifizieren, die ihm selbst fehlen. Ein Mann kann zum Beispiel seine Frau wegen ihrer gesellschaftlichen Gewandtheit und sozialen Kompetenz, über die er selbst weniger verfügt, bewundern. Seine Frau mag ihn wegen seiner beruflichen Kompetenzen und Erfolge achten und vielleicht sogar als Assistentin in seinem Unternehmen mitarbeiten. Die Verbindung und Identifizierung mit dem anderen Partner vervollständigt und erweitert das eigene Selbst und hebt das Selbstwertgefühl. Je symbiotischer aber die Beziehung war, je größer der

---

<sup>16</sup> R. S. Weiss, S. 100

Mangel an Autonomie jedes Partners, umso stärker berührt eine Trennung die Identität und das Selbstwertgefühl. Manche Trennungsbetroffene sagen, dass sie mit dem Partner einen Teil ihrer selbst verloren haben.

Wenn eine Partnerin emotional nicht mehr verfügbar ist und der emotionale Halt verloren wurde, wenn sie vielleicht schon aus der Wohnung ausgezogen ist, wenn die Idealisierungen zurückgenommen wurden, aber dennoch immer wieder Sehnsüchte nach ihr durchbrechen, befindet sich ein Trennungsbetroffener in einem sehr labilen Zustand. Die alte Identität ist zerbrochen, eine neuer Lebensstil und eine neue Identität konnten noch nicht aufgebaut werden. Dieser labile Zustand erzeugt ein Gefühl beängstigender Bodenlosigkeit, das nur abgemildert wird, wenn noch ein guter Kontakt zu Kindern, vielleicht auch Eltern, nahen Freunden und Berufskollegen besteht. In dieser Phase des Trennungsprozesses fehlt dem Selbst die Mitte, das Sinnzentrum, die letztlich die Grundlage der Selbstachtung und Selbstsicherheit sind. In der Trennungsphase ist man folglich häufig unfähig, sich für irgendetwas zu entscheiden. Das Handeln ist impulsiv, ziellos und unstetig. Man hat sich Kaffee gekocht, doch der Kaffee wird wieder weggeschüttet. Man greift zum Telefon, um den besten Freund oder die ehemalige Partnerin anzurufen, zweifelt dann aber am Sinn der ganzen Aktion. Man bricht zum Einkaufen auf, um an der Bushaltestelle wieder umzukehren.

Eine brüchige Identität, nicht mehr wissen, wer ich bin, ist immer mit Verunsicherung verbunden. Umgekehrt spiegelt sich die ungebrochene Identifizierung mit Werten, Verpflichtungen und Lebenszielen in einer heilen Beziehung in einem auch für andere Menschen sichtbaren selbstsicheren Verhalten wieder. Dann hat das Leben Sinn, Struktur, Aufgaben und die täglichen Herausforderungen lassen gar keine Zeit für grüblerische Selbstzweifel. Menschen in der Trennungsphase müssen erst wieder neue Lebensziele und Aufgaben entdecken, um ihre ursprüngliche Sicherheit wieder zu erlangen. Was Verena Kast über die emotionalen Wirkungen von Identitätskrisen schlechthin sagt, gilt in besonderer Weise für die Trennungskrise: „Diese Veränderungen sind verbunden mit Angst und dem Verlust von Selbstvertrauen, ja einem Gefühl, dass das Leben seine Kohärenz verliert, bedeutungslos wird oder gar misslingt. Die einen wissen, dass sie wieder eine Nische finden werden, in der sie sich verwirklichen können, die anderen sind sich da nicht so sicher und resignieren.“<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Verena Kast. Trotz allem Ich. Gefühle des Selbstwerts und der Identität, Freiburg im Breisgau 2003, S. 18

## Ein Modell der Phasen des Trennungsprozesses

Man kann versuchen, den typischen Verlauf von Trennungsprozessen in einem Modell zu beschreiben. Ein solches Modell kann Therapeuten und ihren Klienten gleichermaßen eine Orientierung vermitteln, in welcher Phase des Prozesses sich der oder die Trennungsbetroffene befindet, welche gemeinsame Zukunftschance für das Paar noch besteht und welche psychische Arbeit noch bewältigt werden muss, um die Trennung zu bewältigen. Allerdings kann man in einem solchen Modell die komplexen, vielfältigen und immer wieder einzigartigen Erfahrungen, die sich trennende Paare machen, nur in groben Zügen einfangen und systematisieren.<sup>18</sup>

Phase I	Entfremdungsphase
Phase II	Eskalation der Beziehungskrise und Trennungsentchluss
Phase III	Versuche zur Wiedererlangung des seelischen Gleichgewichts
Phase IV	Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Der Verlauf eines Trennungsprozess hängt natürlich davon ab, ob sich ein Paar trennt, das nur wenige Wochen zusammen war oder ob ein Paar viele Jahre ein gemeinsames Leben teilte. Die Verantwortung für Kinder beeinflusst entscheidend den Trennungsverlauf. Derjenige Partner, der die Trennung initiierte und die treibende Kraft war, erlebt die Probleme in einigen Aspekten anders als derjenige, der die Entscheidung des anderen hinnehmen musste. Das vorliegende Modell erfasst eher Menschen, die mindestens ein Jahr lang eine gemeinsame Beziehung geführt haben. Denn wenn eine Beziehung mindestens ein Jahr andauerte, hat sie die Persönlichkeit und Identität der Partner verändert. Im Sinne der Bindungstheorie sind die Partner füreinander zu wichtigen Bindungsfiguren geworden. Meist haben Kurzzeitbeziehungen einen weniger prägenden Einfluss. Ich skizziere nun die Merkmale der einzelnen Phasen.

### Phase I – Entfremdungsphase

„Ich verspürte immer weniger Schwung und Energie. Ich beobachtete bei mir, wie ich ständig anderen Männern hinterherschaute“. Eine solche Selbstbeobachtung kann schon ein Symptom dafür sein, dass sich ein Paar in der Entfremdungsphase befindet.

Weitere Merkmale dieser Phase sind:

---

<sup>18</sup> Für das Verständnis des Trennungsprozesses ist auch die Habilitationsschrift von Verena Kast aufschlussreich: „Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“.

- Die Kommunikation und das emotionale Klima verschlechtern sich. Angriffe, Vorwürfe, Rechtfertigungen und Rückzüge nehmen zu.
- Die gegenseitige Idealisierung löst sich auf.
- Zuneigung und Liebe werden immer weniger gespürt.
- Die Zufriedenheit mit der Beziehung sinkt.
- Das Interesse an gemeinsamen Unternehmungen schwindet.
- Ambivalente Gefühle von Hoffnung und Resignation
- Immer öfter tauchen Trennungphantasien auf.
- Manchmal wird Hilfe durch professionelle Paartherapie gesucht. Es besteht noch die Chance der Heilung der Beziehung.
- Die Probleme können auch von einem Partner verleugnet werden.
- Oft wird nach außen die Fassade der „heilen Beziehung“ aufrechterhalten.
- Die Kinder zeigen häufig auffälliges Verhalten und schulische Leistungsabfälle.

## **Phase II** - Eskalation der Beziehungskrise und Trennungsentschluss

„Ich bin zwischen dem Wunsch, von all der Schinderei und Bitterkeit dieser Ehe befreit zu werden, und der unglaublichen Angst vor Trennung und Einsamkeit hin- und hergerissen.“<sup>19</sup> So schildert eine Frau, Anfang zwanzig, den sich verschärfenden Konflikt zwischen Aushalten und Loslassen der Beziehung. Wenn die gegenseitige Entfremdung, Unzufriedenheit und Konfliktspannung nicht mehr ausgehalten werden, kommt es zum Trennungsentschluss. Der Trennungsentschluss wird ausgesprochen. Das kann ein darauf unvorbereiteter Partner wie einen bösen, irrationalen Traum erleben.

Dieser Entschluss hat konkrete Konsequenzen:

---

<sup>19</sup> Robert S. Weiss, S. 72

© Jürgen Bendszus – Vor-Veröffentlichung eines Kapitels aus dem voraussichtlich im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch „Selbstwert- und Sinnfindung in kritischen Lebensphasen“ – Zitate nur im Rahmen des Urheberrechtes erlaubt.

• • • •

**Hier endet die Leseprobe und Buch-Vorschau für Kapitel 7.**

Weitere Kapitel dieser Vor-Veröffentlichung zum geplanten im Herbst 2019 erscheinenden Sachbuch

*Stärker werden.*  
**„Selbstwert- und Sinnfindung  
in kritischen Lebensphasen“**

finden Sie unter:

<http://www.gelingendesleben.de/Selbstwert.htm>