

Abschied, ein zentrales Beziehungsthema

pd *Damit nach einer Trennung der Neubeginn gelingt, muss Abschied genommen werden. Und auch um eine Beziehung lebendig zu erhalten, müssen immer wieder einschränkende Verhaltensmuster verabschiedet werden.*

Mit der Mediation bietet die Paarberatung im Bezirk Pfäffikon die Möglichkeit, eine Trennung oder Scheidung einvernehmlich zu vollziehen.

Streitereien trotz gemeinsam erarbeiteter Konvention

Unter der Moderation der Paarberaterin und zusammen mit einem Juristen erarbeiten die Partner individuelle Lösungen für ihre Trennungs- oder Scheidungsabsichten. Insbesondere treffen sie Vereinbarungen bezüglich Sorgerecht, Kinderbetreuung und finanzieller Unterstützung. Dabei wird so lange verhandelt, bis die Konvention von allen Beteiligten mitgetragen wird.

Wieso, so fragt man sich, gibt es trotzdem so viele Besuchsrechtsschwierigkeiten? Weshalb die ständigen Streitereien um die Alimenter?

Kein Neuanfang ohne Abschied

„Weil kein Abschied geleistet wurde“, weiss Doris Beerli, Leiterin der Paarberatung im Bezirk Pfäffikon. Abschied nehmen heisst, sich mit seinem bisherigen Leben versöhnen und die Zeiten mit dem ehemaligen Partner als bedeutsamen Teil in sein Leben integrieren. Wer das vernachlässigt, bleibt häufig

in Wut und Groll stecken. Und so liefern sich denn viele Paare trotz einvernehmlicher Scheidung und allseits akzeptierter Konvention einen erbitterten Kleinkrieg, was insbesondere für die gemeinsamen Kinder ein unverständliches Elend bedeutet. Und nicht nur das: vielfach können unter diesen Bedingungen auch neue Beziehungen nicht gelingen.

Abschied vermeiden

Allerdings: Abschiednehmen braucht Zeit, Kraft und Energie, die vielfach nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Denn meist bedeutet eine Trennung oder Scheidung Zusatzbelastungen auf verschiedenen Gebieten. Sich allein um die Kinder kümmern, das Arbeitspensum aufstocken, um finanziell über die Runden zu kommen, eine Weiterbildung absolvieren, den Wiedereinstieg schaffen, ein eigenes Beziehungsnetz aufbauen, all dies ist aufwändig. Besinnung auf sich selbst und Trauern haben da keinen Platz.

Weiter: Abschied braucht Distanz, und diese wird erschwert, wenn man als Eltern gemeinsamer Kinder regelmässig zu Kontakten gezwungen ist.

Zudem: Abschied nehmen ist ungewohnt und veraltet in unserer schnelllebigen Wegwerfgesellschaft, in der nur „neuer“, „besser“, „erfolgreicher“ gängige Werte sind.

Und schliesslich: Abschied nehmen tut weh; deshalb wird vielfach mit einer neuen Beziehung dem Abschiedsschmerz ausgewichen. Über den Fantasien vom lebenslangen Glück mit dem - im Gegensatz zum vorherigen - nun so idealen Partner besteht kein Grund, sich noch um die Vergangenheit zu kümmern. Bis sich nach der ersten Verliebtheit die ernüchternden Alltagserfahrungen wiederholen....

Nachscheidungsberatung

Im Wissen um diese Zusammenhänge bieten die meisten Paarberatungen so genannte Nachscheidungsberatungen an. Dabei wird entweder in der Einzelarbeit der Prozess des Abschiednehmens begleitet und/oder das Zusammenleben mit einem neuen Partner oder in einer so genannten Patchworkfamilie unterstützt. Doch während sehr viele Paare das Angebot der Trennungs-/Scheidungsberatung/Mediation wahrnehmen und sich damit die Unannehmlichkeiten einer Kampscheidung ersparen, wird die Nachscheidungsberatung kaum beansprucht. Leider – zeigt doch die Statistik, dass bei einer Scheidungsrate von etwas über 40 Prozent, in 60 Prozent der Fälle die nächste Beziehung wieder in die Brüche geht, und beim dritten Versuch sogar drei Viertel scheitern.

Abschied auch im Alltag

Abschied allerdings, weiss Doris Beerli aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin, ist nicht nur ein Thema bei Trennung und Scheidung. Auch der ganz normale Alltag von Paaren und Familien ist geprägt von Abschied und Loslassen. Abschied von eingefahrenen Verhaltensweisen, von fixen Rollen, von Erwartungen und Ansprüchen und von Idealbildern. Denn diese schränken ein und verhindern eine lebendige Beziehung. Beerli erklärt: „Ebenso wie die Natur müssen sich auch Beziehungen andauernd erneuern, damit sie nicht erstarren“ und meint damit: So wie Pflanzen alte Teile absterben lassen, damit neue Triebe wachsen können, so muss auch in Beziehungen Altes abgeworfen werden, damit Neues leben kann.

Paarberatungen im Zürcher Oberland:

Paarberatung Bezirk Pfäffikon

Märtplatz 3

8307 Effretikon

052 343 66 13

Paarberatung Bezirk Hinwil

Dorfstrasse 44a

8630 Rüti

055 240 14 41

Kontaktperson: Doris Beerli, Leiterin Paarberatung Bezirk Pfäffikon, 052 343 66 13