

Vom Schuldgefühl zur Selbstbestimmung

Mag.^a Zehetner beleuchtet Trennungsprozesse aus Sicht frauenspezifischer Beratung

Psychosoziale Trennungsberatung beinhaltet die unterstützende Begleitung der gesamten inneren wie äußeren Ablösung – von der Ambivalenz, dem Entscheidungskonflikt, dem Erleben aller mit der Trennung verbundenen Emotionen über die Entscheidung bis zur Bewältigung der äußeren Auflösung der Beziehung, der Scheidung, und Neuorientierung an neuen Lebenszielen. Also auch die Nach-Trennungs-Phase, wie beispielsweise die klare Regelung der Besuchskontakte.

Soll ich mich trennen oder nicht?

Zur Entscheidungsfindung kann ein Gedankenexperiment hilfreich sein:

Stellen Sie sich zuerst folgendes Szenario vor: „Wie geht es mir in 5 Jahren, wenn ich mich nicht trenne?“ Imaginieren Sie, wie Sie sich fühlen, was Sie tun, wie Sie leben, wie Ihre Umgebung aussieht, mit welchen Menschen Sie Kontakt haben. Malen Sie sich diese Zukunftsvariante möglichst lebendig und realistisch aus und achten Sie dabei, welche Gefühle diese Bilder in Ihnen hervorrufen. Etwas davon aufzuschreiben, kann sinnvoll sein. Nach einer Pause sehen Sie sich die andere Variante Ihrer Zukunft an: „Wie geht es mir in 5 Jahren, wenn ich mich getrennt habe?“ Wieder stellen Sie sich möglichst lebendig vor, wie Ihr Leben dann aussehen könnte. Was tun Sie Neues? Welche Freiräume haben Sie? Was fehlt Ihnen? Von welchen Belastungen sind Sie frei? Welche neuen Aktivitäten, welche neuen Menschen bereichern Ihr Leben? Lassen Sie auch hier die auftauchenden Gefühle auf sich wirken.

Es erfordert Mut, alle Facetten der Beziehung zu beleuchten

Die eigenen Anteile sowie die Anteile des

Partners, genau hinzuschauen und sich ehrlich einzugestehen: Was tut mir gut, woran hänge ich? Und: Was schadet mir, was überfordert mich, was kränkt mich, was macht mich krank in dieser Beziehung?

Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen, für eine so wichtige Entscheidung.

Sich nicht unter Druck setzen zu lassen, positive und negative Seiten der Beziehung gut zu abwägen, psychosoziale und rechtliche Beratung in Anspruch zu nehmen, um bei Bedarf auch mit einer außenstehenden Person zu einer Klärung zu finden. In der Beratung besteht kein Handlungsdruck. Sie können alles aussprechen, das was Sie traurig macht ebenso wie das was Sie wütend macht. Sie können sich Wunschscenarien ausmalen und Sie können über das reden, was Ihnen Angst macht. Sie dürfen widersprüchliche Gefühle äußern, erzählen warum Sie es so nicht mehr länger in dieser Beziehung aushalten und warum Sie gleichzeitig Angst haben, Ihren Partner zu verlieren. All diese Emotionen haben ihre Berechtigung. Sie auszudrücken ermöglicht einen erträglichen Umgang damit. Beratung unterstützt Sie bei dem, was Sie wollen.

Machen Sie kein Geheimnis aus Ihren Konflikten, seien es Streit, Alkohol oder Gewalt.

Darüber reden hilft und für die nötige Unterstützung durch Ihre Umgebung ist es wichtig, nicht alle Probleme zu vertuschen und geheim zu halten. Schweigen schwächt, während das Reden über Ihre Angst, Trauer und Wut sowie ein soziales Netzwerk ganz wesentlich zu Ihrer Entlastung beitragen können.

Frauen, die sich gern schriftlich ausdrücken, können das Schreiben für Ihren Klärungsprozess nützen: die eigene Beziehung aus der Perspektive einer außenstehenden Person beschreiben, somit

in der 3. Person, somit: „sie“ statt „ich“. Das ermöglicht eine klarere Sicht auf das eigene Leben und die Beziehungsdynamik.

Als Onlineberaterin erfahre ich bei meinen Klientinnen immer wieder die positive Wirkung des Schreibens.

Schreiben kann als innerer Dialog Klarheit, Struktur und Distanz zum eigenen Problem bewirken. Sich aus der eigenen Verstrickung „herausschreiben“ entlastet. Schreiben erlaubt, „verbotenen“ Impulsen Ausdruck zu verleihen, z.B. der eigenen Wut. Schreiben bietet – ebenso wie das Beratungsgespräch – einen Möglichkeitsraum zum Ausprobieren von Handlungen, zum Aussteigen aus alten Mustern und zum Entwickeln neuer Perspektiven. Schreiben aktiviert die eigenen Ressourcen. Die Stärkung der eigenen Ausdrucksfähigkeit, das Erleben der eigenen Kreativität macht autonomer und handlungsfähiger und unterstützt dabei, die Autorinnenschaft für das eigene Leben zu übernehmen.

Verantwortung und Schuld sind wichtige Themen im Trennungsprozess.

Sie sind nicht allein für den Zusammenhalt der Familie verantwortlich – das ist eine überfordernde Aufgabe. In meinen Beratungsgesprächen begegnet mir häufig ein enormes Leiden an nicht erfüllbaren Idealbildern von „heiler Familie“ oder auch „Mutterschaft“ und der Glaube, alle anderen Paare und Familien wären alle so harmonisch und glücklich miteinander wie Frau es selbst nicht zustande bringt.

Diese Phantasien gleichen oft Heilserwartungen und entwickeln sich nicht selten zu illusionären Realitäts-Killern. Überzogene, mit dem tonnen-schweren Gewicht ihrer „Perfektion“ erdrückende Ansprüche an sich selbst und den Partner, die Einheit und Harmonie der Beziehung können nur an

Dieses Jahr feiert die erste österreichische Frauenberatungsstelle „Frauen beraten Frauen“ ihr 30-jähriges Jubiläum.

Zu diesem Anlass haben sich die vier Beraterinnen und Psychotherapeutinnen Bettina Zehetner, Traude Ebermann, Julia Fritz und Karin Macke zusammengesetzt und einen Sammelband konzipiert, der die Gegenwart und Vergangenheit feministischer Theorie und Praxis genauer beleuchtet.



„In Anerkennung der Differenz“ Feministische Beratung und Psychotherapie

Frauen beraten Frauen (Hg.),
Psychosozial Verlag, 2010

der Realität zerbrechen, Enttäuschung und Scheitern bewirken. Darum sind die Ent-Idealisierung, die Verabschiedung unerreichbarer Ideale und die Entwicklung realistischer Bilder und Ziele so wichtig.

Für eine gelungene Trennungsbewältigung ist auch das Aufgeben noch bestehender mit dem betreffenden Partner verbundenen Hoffnungen wichtig.

Die Heilung der „Hoffnungskrankheit“ wie die Psychoanalytikerin Margarete Mitscherlich die Fixierung auf den Partner und die Verleugnung der Entfremdung nennt. Die oft jahrelange fixe Idee, der Partner möge sich doch irgendwann in die gewünschte Richtung ändern, lenkt ab von den eigenen Entwicklungsmöglichkeiten und hemmt die Realisierung des eigenen Potenzials. Niemand lässt sich gern gegen seinen Willen ändern. Mit dem Veränderungswunsch können Sie daher sinnvollerweise nur bei sich selbst ansetzen, denn Veränderung erfordert Motivation, den Willen etwas anders zu machen und häufig einen gewissen Leidensdruck. Wer es zu bequem hat – wem es zu bequem gemacht wird – der will nichts ändern.

Die beiden Rollen „Reparaturprojekt Mann“ und „Erholungsgebiet Frau“ ergänzen einander in langfristig destruktiver Weise.

Das Projekt „ich ändere meinen Mann“ kann zur Lebensaufgabe werden im Sinne lebenslänglicher Selbst-Aufgabe. Wichtig ist darum, diese Fixierung aufzulösen und anstatt stellvertretend zu leben aus dieser Erstarrung wieder in Bewegung zu kommen und sich für die eigene Veränderung und neue Beziehungen zu öffnen. Die Verantwortung für die eigenen Entscheidungen und das eigene Verhalten zu übernehmen markiert den Beginn Ihrer bewussten eigenen Handlungsfreiheit.

Auch als Leiterin von Gesprächsgruppen für Frau-

en in Trennung („Aufbruch – Umbruch – Neubeginn“) bin ich immer wieder mit dem Thema Schuld konfrontiert. Bei vielen Frauen haben Schuldgefühle – das Gefühl für alles verantwortlich zu sein, den Partner, die Kinder, das Scheitern der Beziehung, die fehlende eigene Absicherung aufgrund der Kinderbetreuungsarbeit – selbstzerstörerische Ausmaße angenommen. Auf die Frage am Ende der Gruppe, was sie am liebsten ablegen wollen, antworten viele Gruppenteilnehmerinnen: Meine dauernden Schuldgefühle, das beständige Gefühl, etwas falsch zu machen, das dauernde Infragestellen des eigenen Tuns.

„Ich weiß, was ich will“

Medien verbreiten gerne das Bild der gierigen Frauen, die sich mit ihren Unterhaltszahlungen ein Luxusleben finanzieren. Die Realität ist eine andere: Viele Frauen verzichten bei einer Scheidung auf Unterhalt, fordern nicht einmal die Alimente, die den Kindern zustehen in voller Höhe, um eine einvernehmliche Trennung ohne Streit zu erreichen. Ihr Harmoniebedürfnis macht Frauen erpressbar. Der Wunsch, einem Konflikt auszuweichen ist verständlich. Aber: Mit einem Verzicht auf Unterhalt verzichten Sie gleichzeitig auch auf Sozialhilfe und Ausgleichszulage zur Pension. Denn der Staat springt verständlicherweise nicht ein, wenn Sie freiwillig auf einen Unterhaltsanspruch, den Sie gehabt hätten, verzichtet haben.

Die Strategie „Ich verzichte auf Unterhalt, damit ich endlich meine Ruhe habe.“ bedeutet also nur eine sehr kurzfristige Entlastung, dafür das langfristige Risiko der Armutsgefährdung. Darum: Mut zur klaren Kommunikation. Verhandeln Sie gut, lassen Sie sich nicht einschüchtern.

Bettina Zehetner

„Das Projekt „ich ändere meinen Mann“ kann zur Lebensaufgabe werden im Sinne lebenslänglicher Selbst - Aufgabe.“



► Mag.^a Bettina Zehetner ist psychosoziale Beraterin im Einzel- und Gruppensetting in der Beratungsstelle des Vereins „Frauen beraten Frauen“ mit den Schwerpunkten „Scheidungsbegleitung“ und „Onlineberatung“ (www.frauenberatenfrauen.at). Initiatorin und Leiterin der interdisziplinären Fortbildungen „Frauenzentrierte Beratung bei Trennung und Scheidung“ und „Psychosoziale Onlineberatung“ am Institut für frauenspezifische Sozialforschung. Lehrbeauftragte des Instituts für Soziologie an der Universität Wien mit den Schwerpunkten Gendersensibilisierung und Gewalt. ◀