




Meine Frau hat sich von mir getrennt, aber ich weiß nicht warum

Kurt ist ratlos. Eben von einem glücklichen gemeinsamen Kurzurlaub zurückgekehrt, eröffnet Ursula ihm nach dem Frühstück, dass sie mit ihm **nicht alt werden** möchte. Warum stellen – faktisch tatsächlich – Frauen häufiger als Männer den geliebten Menschen unerwartet von jetzt auf gleich vor vollendete Tatsachen?

Ahnlich wie Kurt erging es Walter. Der 55-Jährige wog sich nach 30 Ehejahren und vier gemeinsamen Kindern in Sicherheit. Walter wurde umso kälter erwischt, als er Petras Scheidungsbegehren in der Post fand. Wie konnte seine Frau noch am Vorabend beim Grillen mit Freunden die perfekte Gastgeberin sein? Liam sitzt in Tränen aufgelöst in meiner Praxis. Alles schien hervorragend zu laufen, aber nach dem letzten „perfekten Wochenende“ verschwand Elena spurlos. Sie habe den Einundzwanzigjährigen auf dem Smartphone und in den sozialen Medien überall blockiert. Aber warum? Kurt, Walter und Liam suchen nach Antworten auf die Frage, warum sie verlassen wurden. Was veranlasste Ursula, die Beziehung zu Kurt in den Wind zu schießen? Warum schickte Petra in einem Überraschungsangriff Walter das Scheidungsbegehren? Und warum wird Liam von Elena gehostet? Keine Frage: Verlusterfahrungen und Trennungen tun weh. Die wohl aggressivste Form einer Trennung ist mithin der unvermittelte und kommentarlose Beziehungsabbruch. Mit dem Begriff „Ghosting“ wird der Umstand bezeichnet, wie ein Spukgespenst – auf Englisch Ghost – zu verschwinden. Männer tendieren hier oft zu der Frage: „Was habe ich falsch gemacht?“

Und verdrängen durch die erlernte Überzeugung, „als Mann stark sein zu müssen“, nicht nur ihre eigenen, sondern auch die Gefühle ihrer Partnerin. Sie missachten Zwischentöne, solange alles scheinbar „funktioniert“. Vor allem Kritik, Unbehagen und zunehmende emotionale Distanz werden übersehen, anstatt darüber zu sprechen, denn – und das ist der große Irrtum – „solange sie sich nicht beschwert, besteht kein Handlungsbedarf“. Das anklagende „Wir-müssen-reden-Gesicht“ der Partnerin wird ausgeblendet. Hier nun die sieben goldenen Verhaltenstipps, um kein jähes Trennungsoffer zu werden:

1. Aktiv zuhören und ausreden lassen, ohne zu unterbrechen. Und nicht übers Tablet hinweg oder beim Zeitunglesen. Nicht vergessen, Mundwinkel bewusst hinaufziehen, was Sie positiv wirken lässt und die Stimme freundlich färbt. Achten Sie dabei auf Ihre Bauchatmung.
2. Gesten der Zuneigung. Nicht nur am Valentinstag oder als Vorspiel beim Sex, sondern im Alltag gezielt achtsame Berührungen setzen, etwa ihre Hand nehmen, halten und streicheln. Optimalerweise mit Blickkontakt.
3. Gemeinsame Erinnerungen aufwärmen, mit Sätzen wie: „Als wir . . .“ und: „Da fällt mir ein, wie wir . . .“ Bewusst die Wir-Form gebrauchen. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.
4. Beziehungsarbeit leisten. Umwerben Sie sie weiter, was nicht durch Materielles zum Ausdruck kommen muss. Schenken Sie ihr Wertschätzung durch einfühlsame Worte und Briefe, am besten handgeschrieben.
5. Leichtigkeit und Humor. Sie sind elementare Bestandteile einer konstruktiven Kommunikation, die in Fluss bleibt.
6. Liebesleben wiedererwecken. Wenn Sie nur selten oder gar nie Sex haben, suchen Sie ohne Weiteres eine Sexualtherapie auf, um nicht länger auf Ihr Liebesleben zu verzichten.
7. Gefühlscheck. Fragen Sie nach den Gefühlen Ihrer Partnerin, denn diese können sich ändern. Ein und dasselbe kann einmal verzückend, dann erdrückend sein. Bleiben Sie emotional miteinander in Kontakt, dann werden Sie auch nicht – scheinbar grundlos – verlassen. Denn dies kann nur eintreten, wenn Sie schon länger in der Kommunikation straucheln und ein kaltes Schweigen den Weg zur Trennung längst eingeleitet hat. Sie können dem zuvorkommen. 

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

