

Gemeinsam auseinandergehen



© WESER-KURIER • 123RF

Mehr als jede dritte Ehe endet vorzeitig in einer Scheidung. Mit Verständnis und Respekt können die Eheleute einen einvernehmlichen Weg aus der gescheiterten Beziehung finden.

VON SEBASTIAN KRÜGER

Das Selfie als amateurhaftes Selbstporträt, meist mit ausgestrecktem Arm aufgenommen, bedarf heutzutage keiner Erläuterung mehr. Vor einigen Jahren entstand jedoch eine bis dato unbekannte Form: das Scheidungsselfie. Frischgetrennte Paare fotografieren sich, manchmal direkt am Ort der juristischen Scheidung, und lächeln zufrieden in die Kamera. Gute Laune bei den ehemals Verliebten, obwohl die Tinte auf der Scheidungsurkunde noch nicht trocken war. Wie passt das zusammen? War das Scheidungsselfie lediglich einer von unzähligen kurzlebigen Onlinetrends, die bereits am nächsten Tag vergessen sind? Oder räumte der spontane Schnappschuss am Ende der Ehe mit traditionellen Wertvorstellungen auf, um Platz für die Sichtweise zu schaffen, dass eine Scheidung etwas Gutes sein kann?

„Es kann eine gute Idee sein, sich scheiden zu lassen. Aber ob es wirklich gute Scheidungen gibt, sei dahingestellt“, sagt Hergen von Huchting. Der gebürtige Bremer ist als Paartherapeut und Beziehungscoach in Berlin ansässig und begleitet Paare bei Bedarf auch durch das Ende des gemeinsamen Lebensabschnitts. „Der Prozess ist immer schwierig. Ich würde es eher respektvolle und achtsame Scheidung nennen.“ Die Regel seien solche harmonischen Scheidungen jedoch nicht, betont der 65-Jährige, jedenfalls nicht in seinem Arbeitsalltag. Zum einen, weil Paare selten Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sie die Situation auch selbst einvernehmlich lösen können. Zum anderen, weil Trennungen schlicht und ergreifend selten harmonisch ablaufen.

„Trennungen sind häufig einschneidend und traumatisch“, stellt er klar. Die Eheleute fühlen sich als Person gescheitert und machen sich Vorwürfe, nicht alles getan zu haben. Zudem leide ein Partner immer mehr darunter als der andere. Aus Gewohnheit an einer gescheiterten Beziehung festzuhalten, sei für ihn jedoch keine Lösung. Andauerndes Unglück sei der Zufriedenheit mehr abträglich als eine respektvolle Trennung, betont er. „An dem bekannten Spruch ist schon was dran: Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.“ Noch besser wäre natürlich ein respektvolles, einvernehmliches Ende.

Anstatt die Schuld beim anderen zu suchen, sollten die Eheleute mehr Verständnis für dessen Situation entwickeln. Das heißt auch: keine Bösartigkeit vermuten, wo es nach Jahren der persönlichen Weiterentwicklung einfach nicht mehr passt. Seinen Klienten empfiehlt er, sich stattdessen an den Anlass der Ehe zu erinnern. Zuneigung, eine gemeinsame Lebensplanung – die Erinnerung daran könnte schmerhaft sein, sei aber eine gute Möglichkeit, mit einer verständnisvollen Einstellung an die Sache heranzugehen. Dabei helfe es, auch im Trennungsprozess auf die Vorzüge des anderen zu gucken, nicht nur die Mankos. Dann bleibe der Respekt voreinander gewahrt.

Statista zählt für das vergangene Jahr eine bundesweite Scheidungsquote von knapp 40 Prozent – ein Wert, der nach

dem vorläufigen Höhepunkt 2005 mit fast 52 Prozent seit einigen Jahren wieder kontinuierlich zunimmt. Laut Statistischem Bundesamt kamen 2021 rund 143.000 Scheidungen auf 358.000 Eheschließungen.

So unterschiedlich die Gründe für Scheidungen sind, beobachte Hergen von Huchting häufig eine Gemeinsamkeit: Ein Ehepartner fühle sich nicht gesehen und gehört, erfahre gefühlt keine Wertschätzung – und das liege letztlich immer an der Kommunikation. „Ich kann meiner Frau nicht versprechen, immer bei ihr zu bleiben, aber ich kann ihr versprechen, sie immer auf dem Laufenden zu halten.“

Die Trennung als ein positives Ereignis zu begehen, könnte mit Blick auf das Scheidungsselfie durchaus eine gute Idee sein. „Manchen rate ich sogar, aus einer Trennung eine Zeremonie zu machen. Man muss es nicht feiern, aber wenn es zeremoniell begonnen hat, warum sollte es dann nicht auch so enden?“ Diese Art der Trennung gebe beiden Parteien die Chance, mit der Beziehung abzuschließen und sie zu reflektieren. „Man kann sich alles Gute wünschen, darauf anstoßen, dass man sein Bestes gegeben hat und seiner Wege gehen.“

Wenn die Rahmenbedingungen es erlauben, spreche auch nichts gegen ein unbeschwertes Foto in den sozialen Medien. Die Eheleute müssten schließlich eh besprechen, wie sie das Ehe-Aus ihrem Umfeld mitteilen. „Wenn der Prozess respektvoll verläuft, kann man da auch eine

solche Bekanntmachung draus machen“, sagt von Huchting.

Dennoch sei es eine große Aufgabe, eine Scheidung harmonisch zu gestalten – vor allem, wenn einer der Ehepartner sehr verletzt ist oder das Vertrauen fehlt. Aber bloß miteinander abzurechnen, lohne sich nicht, sagt er. „Viel ist gewonnen, wenn die sich nicht gegenseitig eins auswischen wollen.“ Eine deutlich gesündere Sichtweise wäre: „Schade, hat nicht geklappt, aber jetzt schauen wir, wie wir da gemeinsam rauskommen.“ Wenn beide Eheleute einander mit Respekt und Wertschätzung begegnen, könne eine Scheidung „relativ geräuscharm“ gelingen.

„Harmonische Trennungen schließen Konflikt und Streit nicht aus“, sagt Familientherapeutin Lea Tegenkamp von der Beratungsstelle Pro Familia Bremen. Vor allem, wenn eine Person unter dem Beziehungsende leidet und die andere damit glücklich ist, könnten gemeinsame Gespräche sehr anstrengend sein. Sind aber beide Seiten bereit und offen für eine Aufarbeitung des Geschehenen, könnten viele entlastende und lösungsorientierte Gespräche folgen, die sich emotional gut anfühlen.

Ein großer Gegensatz also zu den emotionalen Wunden, die ein waschechter Rosenkrieg hinterlassen kann. Apropos: Im 15. Jahrhundert kämpften die englischen Adelshäuser York und Lancaster erbittert um die Krone. Da beide Familien eine Rose auf ihrem Wappen führten, sind diese blutigen und Jahrzehnte andauernden Konflikte als Rosenkriege bekannt. Aber nicht jede Scheidung muss so weit ausarten, dass diese abgegriffene Metapher bemüht wird. Schließlich obliegt es den Eheleuten, auch diesen Weg gemeinsam zu beschreiten.

„Harmonische Trennungen schließen Konflikt und Streit nicht aus.“

Lea Tegenkamp, Pro Familia Bremen