

# Friedliche Scheidung?

Wie Sie trotz Trennung konstruktiv miteinander umgehen können.

Von Hans-Arved Willberg



**E**s ist schon schlimm genug, wenn die Ehe scheitert. Erst recht schlimm wird es aber, wenn dann auch noch die Scheidung scheitert. Dagegen hilft nur, dass beide Frieden miteinander schließen. Wenn schon die Ehe gescheitert ist, so sollten Sie doch alles dazu tun, dass die Scheidung gelingt; um Ihrer selbst willen und vor allem um der Kinder willen!

Wie kann das praktisch aussehen?

**Segnen Sie Ihren Expartner!** Damit meine ich eine Haltung und Übung. Was in unseren Bibeln mit „segnen“ übersetzt ist, bedeutet im ursprünglichen Text „gute Rede“. Praktisch und ehrlich wird das Segnen des Expartners, wenn ich Gutes über ihn rede. Besonders, wenn ich mit den Kindern über ihn spreche!

Das mag im allergrößten emotionalen Chaos schwierig sein, aber ich kann mich neu dazu entschließen. Der Abstand erleichtert es. Ich muss nicht in den gewohnten Gleisen der Feindseligkeit bleiben. Ich kann endlich einüben, meinen geschiedenen Partner mit anderen Augen zu sehen. Sein Verhalten, mit dem ich so große Probleme bekam, als seine Not nachzuvollziehen. „Was mag sie dazu bewegt haben, mich zu verlassen?“ „Was ließ ihn so hart werden, dass mein Bedürfnis nach Liebe immer weniger Erfüllung bei ihm fand?“ Das sind gute Gedanken, mit denen das gute Reden beginnt.

**Geben Sie die Opferhaltung auf!** Für die meisten Scheidungen sind beide Partner verantwortlich. Nach außen hin sieht das oft anders aus. Aber unser Eherecht verordnet aus gutem Grund nicht nur, dass die Getrennten ein Jahr warten, bis sie sich scheiden, sondern es räumt auch den Partnern für zwei weitere Jahre ein Vetorecht ein. Das heißt: wenn einer der beiden Partner die Scheidung definitiv ablehnt, unterstützt ihn das Gesetz, drei Jahre lang weiter für die Ehe zu kämpfen. Erst dann wird sie auch gegen seinen Willen aufgelöst. Warum wird dieser Spielraum so wenig genutzt? Weil sich beide arrangieren. Selten sind die Partner glücklich über die Scheidung, aber oft halten beide sie für das geringere Übel. Und wenn sie ehrlich sind, stehen sie auch dazu! „Ja, auch ich habe die Scheidung gewollt. Ja, ich habe nicht bis zum Äußerten um meine Ehe gekämpft, und ich hatte einen guten Grund dafür. Ich bin nicht nur Opfer, sondern auch Täter.“ In der Krise fühlen sich meist beide eine Zeit lang als Opfer: „Ich habe mich getrennt, weil es unerträglich war mit ihm!“, sagt die Verlassende. „Sie hat mich einfach sitzen lassen!“, sagt der Verlassene. Meist haben beide Recht, aus ihrer Warte. Aber wer auch noch nach der Scheidung darauf beharrt, dass er das Opfer und der „Ex“ der Täter war, wird kaum wirklich Gutes über den anderen sagen können. Und er wird kaum aus seinen eigenen Fehlern lernen können.

**Erkennen Sie Ihre Fehler und lernen Sie daraus!** Die gravierendsten Fehler, die zum Scheitern von Ehen führen, sind missverständliche Kommunikationsweisen und ein nachlässiger Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht heiratet, um geliebt zu werden. Normalerweise ist den Partnern auch klar, dass sie selbst etwas dafür tun müssen, und sie wollen das auch. Aber dann kommen die Enttäuschungen: „Was habe ich nicht schon alles für dich getan und in unsere Beziehung investiert! Und was ernte ich dafür? Nichts als Vorwürfe!“ Aber warum ist die Partnerin so kritisch und skeptisch geworden? Weil sie genau dasselbe denkt! Unser Bedürfnis, geliebt zu werden, kommt zu kurz! Und zugleich fühlen wir uns mit unseren Bemühungen, Liebe zu geben, unverstanden und abgewiesen. Wenn wir jetzt in eine Opferhaltung rutschen und sie sich verfestigt, kann die Ehe daran kaputtgehen. Und wenn das tatsächlich geschehen ist, kommt es entscheidend darauf an, dass ich die alten Fehler nicht wieder mache! Wenn ich die Opferhaltung verlasse, fange ich an, anders zu kommunizieren. Dann wird mir auch der eigene Anteil am Scheitern unserer Ehe im Rückblick immer klarer. Ich werde barmherziger: meinem geschiedenen Partner

## Von küssenden Mönchen



Christian Rommert stößt mit seinem Hobby innerfamiliär auf wenig Gegenliebe.

und mir selbst gegenüber. Ich muss nicht mehr gegen ihn sein und ich muss mich nicht mehr selbst verteidigen und rechtfertigen.

**Regeln Sie sachlich, was geregelt werden muss!** An erster Stelle stehen dabei die Kinder. Es ist ganz einfach Unrecht, wenn die Eltern ihre Streitigkeiten auf dem Rücken ihrer Kinder austragen. Für kleinere Kinder sind zum Beispiel gute und friedliche Besuchsregelungen sehr wichtig. An zweiter Stelle steht das Geld. Hier ist Vorsicht geboten: Allzu leicht wird das Geld zum Zankapfel. Wenn es schwierig ist, sollte man es nicht allein versuchen. An den offiziellen Eheberatungsstellen gibt es gut ausgebildete Mediatoren, die zur Moderation zur Verfügung stehen. Suchen Sie auf jeden Fall nach friedlichen Lösungen, auch wenn Sie dabei den Kürzeren ziehen sollten. Das heißt ja nicht, dass Sie sich über den Tisch ziehen lassen. Aber Friede ist allemal der höhere Wert als Geld!

**Akzeptieren Sie, was nicht zu ändern ist!** Horst ist zum schwarzen Schaf geworden. Seine Herkunftsfamilie hat ihn dazu abgestempelt. Er hatte in seiner unglücklichen Ehe Trost und Verständnis bei einer alten Freundin gefunden. Aus der neuen Freundschaft wurde Liebe. Horst trennte sich von seiner Frau und heiratete die Freundin. Seine Eltern verziehen ihm das nicht. Die neue Schwiegertochter lehnten sie ab, die alte unterstützten sie im Übermaß. Bei jeder Gelegenheit ließen sie Horst spüren, zu wem sie hielten. Er musste auch noch hilflos zusehen, wie seine Ex-Frau die Situation weidlich zu ihrem Vorteil nutzte und gegen ihn intrigierte. Doch dann sah er ein, dass er weder seine Eltern noch seine geschiedene Frau ändern würde. Er erkannte, dass ein letzter Schritt des Ablösens von den Eltern für ihn herangereift war. Das tat weh, aber er kam zur Ruhe dadurch. Ideal wäre, nach der Scheidung eine Reihe von Gesprächen zur Verständigung zu führen – mit dem Ziel einer tiefen Versöhnung. Aber das ist selten. Wahrscheinlich liegt es daran, dass die große Wunde der Trennung lange schmerzt und viel Kraft raubt. So ein Weg würde aber an die Wunde rühren und viel Kraft erfordern. Doch auch ohne die ideale Lösung kann die Wunde heilen. Und darum geht es letztendlich: Dass sie sich schließt und vernarbt. Wenn beide das erleben, können sie wieder gute Freunde werden – und manchmal sogar bessere als zuvor. Wenn sie aber Feindseligkeit pflegen, reißen sie dadurch die alten Wunden immer wieder neu auf.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut ([www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)) und Autor von „Der Scheidungs-Ratgeber: Hilfen – bevor und wenn es zu spät ist“ (J.F.Steinkopf).

**M**einen ersten Mönch sah ich, da war ich ein Kind. Er stand im Wald und küsste eine Nonne. Da das verboten war, wurden die beiden auf der Stelle zu Stein. Ich lernte sie zu einem Zeitpunkt kennen, da dienten sie bereits Generationen von Ausflüglern als Ziel für den Spaziergang am Sonntagnachmittag. Andere Ausflügler kamen nach Eisenach, um einen weiteren Mönch zu sehen. Auch er war aus Stein. Er stand inmitten des Zentrums und hieß Martin Luther. Überhaupt wimmelte es in Eisenach von Kirchen, Klöstern und Mönchen. Sogar meine Schule stand auf den Grundmauern eines Klosters.

**B**is ich aber einen Mönch traf, der nicht aus Stein war, dauerte es Jahre. Er hieß Gregor und war der Küstermönch der Abtei Marienstatt (Westerwald). In den darauf folgenden Jahren schlief ich oft dort. Als Bezahlung arbeitete ich im Klostergarten oder in der Kirche. Mehr als einmal ließ Gregor mich das Kerzenwachs vor dem Marienaltar entfernen. Er genoss es, mich auf Knien vor der Muttergottes zu sehen. Ich führte ihn dafür immer, wenn er mich besuchte, durch unser baptistisches Taufbecken.

**D**amals begriff ich, Mönch ist nicht gleich Mönch. Es gibt weiße, schwarze, braune. Gregor war Zisterzienser. Also begann ich mich für die Zisterzienser zu interessieren und entwickelte eine absonderliche Sammelleidenschaft. Wann immer ich in eine Region komme, in der die Zisterzienser siedelten, muss ich rechts ranfahren. Ich verschaffe mir Zutritt zu Kirchen, streife auf der Suche nach Grundmauern durchs Unterholz, informiere mich im Heimatverein, besuche Museen. Die Familie muss mit: „Schaut mal, die Totenpforte!“ „Und dieser Stützpfeiler!“ „Wer zuerst die Burgunderlilie gefunden hat, bekommt ein Eis!“ Die Tage entdeckte ich: Auch in Eisenach gab es Zisterzienser. Unglaublich! Die Stelle liegt vergessen irgendwo im Wald. Kaum ein Einheimischer kennt den Ort. Irre! Ich träume von einem Ausgrabungscamp. Ich werde die Grundmauern freilegen. Ich entdecke das Altargold. Ich suche den Heiligen Gral! Ich informiere die Frau, die ich liebe, über meine Pläne. Sie sagt: „Wir sollen Spanien absagen und den Urlaub im Wald verbringen? Du spinnst!“

Christian Rommert lebt mit seiner Frau Katrin und den drei Kindern in Berlin.