



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Daniel Breutmann | Daniel Jennewein

Die Trennungskiste

54 Karten, die das Herz heilen



Mit
ausführlichem
Begleitbuch

Mit Illustrationen von
Daniel Jennewein



Klett-Cotta

Einführung

Aufgrund eigener Trennungserfahrung begann Daniel Jennewein seine Gefühle und Gedanken in Skizzen und Schlagworten zu verarbeiten. Aus dieser Selbsterfahrung heraus und der Arbeit an den vielen anderen Kartensets des Klett-Cotta-Verlags entsprang die Idee, eine »Trennungskiste« zu gestalten. Hierfür stellte er sich mit Daniel Breutmann einen erfahrenen Diplompsychologen an die Seite, der die Karten mit hilfreichen Anregungen und lösungsorientierten Reflexionsfragen anreicherte. In dessen Arbeit als systemischer Berater und Therapeut ist Trennung ein häufiges Thema. Die Trennungskiste bietet somit eine spannende und gelungene Kombination aus Selbsterfahrung und professioneller Unterstützung.

Die Wirkung von Trennung

Trennungen haben immer wieder das Potenzial, uns in tiefe persönliche Krisen zu stürzen. Da die Partnerschaft uns einen stabilen Rahmen bietet, der mit vielen Zukunftsplänen verbunden ist, verlieren wir mit der Trennung ein großes Stück an Sicherheit und Orientierung. Gerade diejenigen, die verlassen werden, leiden unter dem Zerschneiden der Paarbeziehung. Diejenigen, die sich trennen, haben sich meistens schon eine längere Zeit mit der Trennung beschäftigt. Sie waren über lange Zeit hin- und hergerissen. Es gab Gründe sich zu trennen, aber auch Gründe zusammenzubleiben. Auch sie beschäftigte lange die Angst vor einer ungewissen Zukunft. Mit der Entscheidung für die Trennung haben sie auch ihren Fokus auf die Entwicklung neuer Zukunftspläne gelegt und mit dem Alten abgeschlossen. Denjenigen, die verlassen werden, fehlt diese Zeit des Hin- und Hergerissenseins, und damit sind sie auch erst einmal

nicht bereit, sich auf etwas Neues einzulassen. Dabei gibt es bei ihnen ebenfalls Punkte, die innerhalb der Partnerschaft zurückstehen mussten. In dem Moment, in dem wir uns in die Trennung gedrängt fühlen, zählen aber erst einmal nur die Punkte, die für die Partnerschaft sprechen. Dieses Gefühl der Ungerechtigkeit führt dazu, dass wir ganz besonders unter dem Beziehungsabbruch leiden. Manchmal sogar mehrere Jahre.

Trennungen verlaufen sehr unterschiedlich

Die Form der Trennung ist dabei sehr unterschiedlich. Manche Trennungen laufen sehr konflikthaft mit (gegenseitigen) Vorwürfen bis hin zu körperlichen Übergriffen ab. In anderen Konstellationen verläuft so eine Trennung sehr harmonisch und scheinbar im gegenseitigen Einvernehmen. Oft ist diese Harmonie aber nur vordergründig. Diejenigen, die leiden und nicht mit der Trennung einverstanden sind, schlucken ihren Schmerz herunter, um einem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Trennungen können plötzlich geschehen, wie aus heiterem Himmel. Auch hier hat die Person, die sich trennt, meist schon lange über eine Trennung nachgedacht. Und manchmal zeichnet sich eine Trennung schon lange ab. Egal, wie sie vonstattengeht, in allen Formen kann es dazu kommen, dass ein dauerhaftes Leiden entsteht.

Trennung ist ein Trauerprozess

Dass wir unter dem Ende einer Paarbeziehung leiden, ist ganz normal. Es wäre sogar schade, wenn es nicht so wäre. Das würde ja bedeuten, die Beziehung sei uns nicht wichtig gewesen. Mit der Trennung verlieren wir viel. Wir verlieren Bindung, Vertrautheit und Gewohnheiten. Und damit ist auch immer eine Trauer verbunden. Trennung ist ein Trauerprozess. Manchmal

verlieren wir auch unser soziales Umfeld und finanzielle Sicherheit. Hier können Ängste entstehen. Die vorliegenden Karten sind vor allem, aber nicht nur, für diejenigen gedacht, die dauerhaft unter der Trennung leiden und einen Ausweg suchen.

Hinweise für Therapeuten

Die vorliegenden Fragen sind in jahrelanger Arbeit mit Klient:innen mit Trennungsschmerz entstanden. Daniel Breutmann verfolgt einen kurzzeittherapeutischen systemischen Ansatz, angelehnt an die lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve DeShazer, Familientherapie nach Virginia Satir und die hypnosystemische Haltung der Heidelberger Gruppe um Helm Stierling, Gunther Schmidt und Bernd Schumacher. Manche dieser Fragen mögen Ihnen vielleicht bekannt vorkommen, wobei die Fragen immer spontan in der Auseinandersetzung mit der jeweiligen Lebenswelt des Gegenübers kreiert wurden.

Die vorliegenden Karten haben ihren jeweiligen Fokus auf unterschiedlichen Themenbereichen, zu erkennen an den farbigen unterschiedenen Kapiteln. Je nach der aktuellen Erlebenswelt der Klient:innen kann es hilfreich sein, den einen oder anderen Bereich mehr in den Blick zu nehmen. So richtet Daniel Breutmann in seinen Beratungen den Blick zunächst auf die vergangene Beziehung, da dies dem Fokus des Gegenübers am meisten ähnelt, um ihn dann in andere Richtungen zu lenken.

Hinweise für Menschen mit Trennungsschmerz

Wir können uns gut vorstellen, dass Sie der vielen Ratschläge leid sind: »Kopf hoch«, »Andere Mütter haben auch schöne Töchter!«, »Schau nach vorne!« Wir sind uns sicher, wenn es so einfach wäre, hätten Sie das schon gemacht.

Diese Karten sind nicht dafür gedacht, Ihnen Ratschläge zu geben. Schläge haben Sie schon genug eingesteckt. Diese Karten haben die Kraft, Ihren Lebensmut wieder zu stärken, Ihre Fähigkeiten und Stärken zu aktivieren, wieder mehr Zuversicht zu gewinnen, damit Sie selbst entscheiden können, wie sehr diese Trennung Sie weiter beschäftigen soll.

Manche Karten werden Sie irritieren, manche verwundern und wieder andere Karten werden Ihnen ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern. Lassen Sie diejenigen Karten weg, die Ihnen nicht hilfreich erscheinen. Vielleicht haben Sie diese Frage schon für sich gelöst, oder sie wird erst zu einem späteren Zeitpunkt für Sie relevant. In diesem Sinne kann es notwendig sein, die Karten immer mal wieder durchzugehen. Manchmal löst eine Frage eine Veränderung aus, die vorher noch nicht möglich war.

Wir wünschen Ihnen viel Glück auf Ihrem Weg!

Hinweise für Freunde und Angehörige

Sie wollen unterstützen und helfen, das finden wir großartig. Denn in der Trennungssituation ist es besonders wichtig zu spüren, dass man nicht allein ist und man sich auf andere Menschen verlassen kann. Es ist auch erstmal gar nicht wichtig, dass Sie etwas Schlaues sagen können oder besonders hilfreich sind. Es ist einfach nur wichtig, dass Sie da sind!

Vielleicht haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass Sie ungeduldig werden. Da sich der Zustand der leidenden Person nicht verbessert, haben Sie den Impuls, an der Person zu zerren oder geben frustriert auf und gehen auf Distanz. Diese Karten und das Begleitbuch können Ihnen dabei helfen, die andere Person besser zu verstehen. Tatsächlich ist es hilfreicher, statt die leidende Person aus Ihrem Loch herauslocken oder -zerren zu wollen, sich zu ihr ins Loch zu setzen und gemeinsam zu betrachten, wie dunkel und trübselig es hier unten ist. Hierbei kann es hilfreich sein, sich zunächst die Karten mit Blick auf die Partnerschaft zu betrachten. Wenn die Person sich in ihrem Leid angenommen und verstanden fühlt, gelingt es ihr leichter, den Kopf zu heben und sich auf andere einzulassen.

Zum Aufbau der Karten

Die Karten sind in sieben Themenfelder aufgeteilt:

- ➔ Blick auf die Partnerschaft
- ➔ Blick auf mich
- ➔ Blick auf meine Gefühle
- ➔ Blick aufs Hier und Jetzt
- ➔ Blick auf meine Umwelt
- ➔ Blick in die Zukunft
- ➔ Trennung mit Kindern

Nimm dir Zeit zum Trauern.

Eine Trennung ist ein harter Schlag. Eine Trennung bedeutet den Verlust eines geliebten Menschen, den Verlust eines gewohnten Alltags, den Verlust einer vertrauten Umgebung. Immer, wenn wir etwas Vertrautes und Liebgewonnenes verlieren, brauchen unser Körper und unser Geist einige Zeit, um sich darauf einzustellen. Der Verlust macht uns traurig, und er ist schmerzhaft. Es lohnt sich dennoch, in den Schmerz hineinzugehen, da es uns hilft, ihn zu verarbeiten und heilen zu lassen. Dabei kann es durchaus hilfreich sein, uns in Phasen, in denen der Schmerz und die Trauer sehr groß sind, einmal am Tag mit unserem Verlust zu beschäftigen. Wir können beispielsweise in einem Trauertagebuch etwas über unsere aktuellen Gefühle schreiben oder eine Kerze anzünden und an die verlorene Partnerschaft denken.

Wenn Schmerz und Trauer weniger werden, reicht es, dieses Ritual seltener durchzuführen, bis man merkt, dass man es nicht mehr braucht. Dann können das Trauertagebuch und andere Erinnerungen vergraben, verbrannt, versenkt oder auf andere Weise »beerdigt« werden.

Mach dich fertig ... für ein besseres Leben!

In unserer Trauer über die Trennung gehen wir nicht besonders gut mit uns selbst um. Wir suchen die Schuld bei uns selbst (→ 24. Karte), denken auch manchmal, dass wir es nicht besser verdient hätten; wir klammern uns an der Beziehung fest und holen uns weitere Abwertungen (→ 11. Karte).

Es ist wichtig, dass wir erkennen, wie ungerecht wir gerade zu uns selbst sind, dass diese Selbstbestrafung keinen Sinn ergibt und auch keinen Grund hat. Weder bringt es uns etwas, uns selbst abzuwerten, noch bringt es uns die Beziehung zurück. Und es gibt uns schon gar nicht die Chance, unser Leben neu zu gestalten, eine neue Beziehung zu finden, Freundschaften und andere Bezugspersonen um uns herum zu spüren und ihre Unterstützung anzunehmen.

Dabei haben wir genau das verdient: ein reichhaltiges Leben zu führen. Ein wertschätzender Umgang mit uns selbst gibt uns die Chance, unser Leben nach unseren Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, damit zu beginnen.

Macht ersetzt keine Ohnmacht.

Ohnmacht ist ein schwer zu ertragendes Gefühl. Sie signalisiert uns, in einer schlechten Situation zu sein und gleichzeitig keine Handlungsmöglichkeiten zu haben, diese Situation zu bewältigen. Wir fühlen uns klein und ausgeliefert. Dies verleitet uns dazu, schnell in eine Gegenposition zu kommen. Die Position der Macht, in der wir andere unterdrücken, sie verletzen und dominieren wollen. Rachedgedanken oder -handlungen, meine Expartner:in schlechtreden, sie im Scheidungsprozess so richtig bluten lassen zu wollen, und so viele andere Ideen können dabei entstehen.

Allerdings hebt das Gefühl der Macht das Gefühl der Ohnmacht nie ganz auf. Wir werden damit keinen zufriedenstellenden Zustand erreichen. Wir können nie sicher sein, die volle Macht zu haben, müssen Angriffe der Gegenseite befürchten und auf diese reagieren. Dies bringt mich immer wieder in ein Ohnmachtsgefühl.

Viel besser als Macht auszuüben ist es, aus der Ohnmacht zu kommen, indem ich sie erst einmal annehme und akzeptiere und darauf schaue, welchen Einfluss ich auf mich und meine Welt ausüben kann. Einfluss habe ich immer.

Ablenkung ja – aber muss es gleich eine neue Beziehung sein?

Ablenkung ist hilfreich, um nicht dauerhaft meine negativen Gefühle zu spüren und in einer negativen Erlebenswelt zu verharren. Gleichzeitig ist es aber wichtig, dass ich mich auch immer wieder und ausführlich meiner aktuellen Gefühlslage widme. Es gibt sie nicht ohne Grund. Sie möchte mir beim Verarbeiten des Geschehenen helfen. Die Ablenkung verschafft mir aber auch kleine Pausen, in denen ich durchatmen und meine Stärken und Unterstützer besser wahrnehmen kann.

Manche Menschen stürzen sich nach einer Trennung gleich in die nächste Beziehung. Entweder, um damit das Gefühl des Alleinseins im Keim zu ersticken oder um sich an der Ex-partnerin / dem Expartner zu rächen. Damit verpasse ich aber einige Chancen. Ich gelange dadurch nicht zu meinen Stärken und Fähigkeiten. Ich gebe mir nicht die Gelegenheit, meine Beziehungsgestaltung zu reflektieren und das für zukünftige Beziehungen zu nutzen. Ich gebe mir nicht die Chance, an der Trennung zu wachsen. Gleichzeitig verletze ich mit meiner Racheaktion nicht nur meine(n) Ex, sondern auch mein neues Gegenüber und damit letztlich auch mich.

Ich sollte mich erst in eine neue Beziehung begeben, wenn ich die alte emotional abgeschlossen habe.

Auch allein bist du wertvoll.

Natürlich gibt uns eine Partnerschaft einen ganz besonderen Wert. In einer Partnerschaft sind wir Teil von etwas ganz Exklusivem. Partner:in sein ist aber nicht der einzige Wert, den wir in uns tragen. Bereits bevor wir Partner:innen waren, waren wir wertvoll. Für uns und für andere. Es möchte immer jemand etwas von uns. Wir sind Teil eines Systems, sogar mehrerer Systeme. Da gibt es Freunde, Familie, Nachbarn, Vorgesetzte, Arbeitskollegen und Geschäftspartner, (Ver-) Mieter, die Müllabfuhr und den Stromanbieter ... Alle wollen etwas von uns – und sie geben uns auch etwas, weil wir es wert sind.

Personen, die mit uns im Kontakt sind, obwohl es uns so schlecht geht, sehen in uns einen Wert. Auch wenn wir ihn vielleicht selbst gerade nicht sehen, ist er dennoch da. Wir sind es wert, unterstützt zu werden.

Auch wenn mein Wert als Partner:in verlorengegangen ist, gibt es also viele Werte, die wir in uns tragen. Auch ohne Beziehung sind wir wertvoll, nicht nur für andere, sondern auch für uns selbst.

Gestalte deine Zukunft, du hast sie in der Hand!

Vergangenheit ist sehr nützlich für uns, um daraus zu lernen. Unsere Vergangenheit hat uns dorthin geführt, wo wir jetzt sind. Mit allen negativen und positiven Facetten. So können wir betrachten, welche unserer Verhaltensweisen in der Vergangenheit uns in diese Gegenwart geführt haben. Dann können wir erkennen, welche dieser Verhaltensweisen hilfreich oder erfolgreich für uns waren, uns gutgetan oder stark gemacht haben. Diese Dinge sollten wir beibehalten oder sogar noch öfter vollführen. Vielleicht gibt es sogar etwas, das früher gut für uns war, wir zuletzt aber gar nicht mehr gemacht oder gezeigt haben.

Wenn wir unser vergangenes Verhalten und unsere alten Gewohnheiten betrachten, dann finden wir mit Sicherheit auch etwas, das gar nicht gut für uns war. Verhalten, mit dem wir uns schwach gemacht, gegen unsere Bedürfnisse oder unsere Grenzen gekämpft haben.

Wenn wir nun unsere Zukunft gestalten wollen, dann ist hier und jetzt die geeignete Zeit dafür. Wir können hier und jetzt beginnen, mehr von dem zu tun, was gut und nützlich für uns ist, und wir können unterlassen, was uns schadet oder zumindest nicht guttut.

Paare trennen sich, Eltern bleiben zusammen.

Trennungen, die mit vielen Verletzungen und Streit einhergehen, haben oft auch eine Auswirkung auf die Elternschaft. Letztlich sind die Kinder dann die Leidtragenden. Aus Vorwürfen, die wir uns als Paar machen, werden Streitpunkte, Racheakte oder Blockaden bei Themen, die unsere Kinder angehen. Unternehmungen werden torpediert, Erziehungsstile als zu streng oder als zu lasch einander vorgeworfen. Dabei geht es nicht mehr inhaltlich darum, was das Beste für die Kinder ist (auch wenn das vordergründig behauptet wird), sondern es geht eigentlich darum, wer sich durchsetzt und wie man dem Gegenüber schaden kann.

Hierbei ist es wichtig, zwischen der Paarbeziehung und der Elternbeziehung zu unterscheiden. Im Bereich der Paarbeziehung gibt es nach der Trennung Verletzungen, Vorwürfe, Unverständnis, Streit, Ängste. Und im Bereich der Elternbeziehung geht es darum, was Kinder von den Eltern brauchen, welche Unterstützung sie für ihren Lebensweg benötigen, welche Schule, Ausbildung und Hobbys man als Eltern unterstützen möchte.

Auf Ebene der Paarbeziehung darf man sich gerne streiten und, wenn es sein muss, auch destruktiv sein, aber die Kinder brauchen ein konstruktives Miteinander der Eltern. Beide Eltern tragen hierfür die Verantwortung.



Thomas Prünke
Die Krisenbewältigungskiste
54 Karten, die Mut machen

Mit Illustrationen von
Daniel Jennewein

54 therapeutische Karten
und ein Begleitbuch mit 72 Seiten
ISBN 978-3-608-98424-8

Du schaffst das! Ein Kartenset für Therapeut:innen und Menschen in Krisen

»In einer Krise ist jeder Pionier!« – diesem Leitsatz folgend behandeln die Karten 54 Themen, Emotionen und Konflikte, die mit einer Krise einhergehen können. Sie bieten wertvolle Orientierung bei deren Bewältigung und leisten Hilfe zur Selbsthilfe, indem sie Denkanstöße geben und dazu anleiten, sich eigene Ressourcen bewusst zu machen.



Daniel Breutmann

Dipl.-Psych., begleitet als systemischer Therapeut und Berater, Coach und Supervisor in Frankfurt am Main Paare, Familien, Teams und Einzelpersonen durch Unsicherheiten und Krisen.

Daniel Jennewein

studierte Graphic Design in der Schweiz und den USA und arbeitet als freiberuflicher Illustrator in Frankfurt am Main.



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Turkey

Cover und Zeichnungen: Daniel Jennewein, Frankfurt a.M.

Gesetzt von VH-7 Medienküche GmbH, Stuttgart

Gedruckt und gebunden von PRINT CONSULT, München

ISBN 978-3-608-96598-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.