

Das Trennungsritual

Erfahrungsbericht aus der familientherapeutischen Praxis

Heidi Salm

Zusammenfassung

Familienrichterinnen und -richter erleben immer wieder, daß die Parteien nach „einverständlichen“ und deshalb in wenigen Minuten abgewickelten Scheidungsterminen merkwürdig unschlüssig wirken - es fehlt etwas. Bei der Eheschließung ist ein großer Aufwand betrieben worden, sind Reden gehalten worden, war der Rahmen festlich und aufwendig, von der Kleidung bis zur Ausstattung der Räume. Und nun ist plötzlich alles vorbei - in 10 Minuten erledigt in einem sachlichen Gerichtszimmer.

Im vorliegenden Beitrag wird nun ein von der Autorin erarbeitetes und vielfach bewährtes Trennungsritual vorgestellt, das den Abschied aus dem Verheiratet-Sein, aus dem eine-Familie-sein, strukturiert und besser verarbeitbar macht. Die Anwesenheit der Kinder beim Trennungsritual ermöglicht ihnen, bei der Neugestaltung des Kontaktes zu jedem der beiden Eltern nicht nur belastende, sondern auch positive Erfahrungen im Familienleben zur Verfügung zu haben.

Einige Prämissen

Ich biete dieses Trennungsritual denjenigen meiner betreuten Familien an, bei denen beide Eltern zur Trennung entschlossen sind. Die vorausgehende Beratung ist eng mit dem Ritual verbunden. Bestimmte Themen haben sich in meiner langjährigen Erfahrung als hilfreich erwiesen, die gegenseitigen Anklagen der Ehepartner zu unterbrechen, Motive und Widerstände für bzw. gegen die Trennung, Ängste und Tabus herauszuarbeiten und Kommunikationsregeln in der Familie zu erkennen. Die Trennung wurde so als Teil der Familiengeschichte, nicht nur als schmerzhaftes Enttäuschung sichtbar. Das Ritual schließt an die vorangegangenen gemeinsamen Beratungsgespräche an und wird als fester Bestandteil der Beratung angeboten.

Die Beratungsgespräche als Vorbereitung des Rituals

In den Beratungsgesprächen sollten folgende Themenkomplexe bzw. Fragen, die ich hier nur stichwortartig und ohne Anspruch auf Vollständigkeit nennen kann, bearbeitet werden:

1. Zur Vorgeschichte des Paares: was gefiel den Partnern zu Beginn der Beziehung besonders gut am anderen? Welche Erwartungen hatten sie an den jeweils anderen? Wurden diese Erwartungen offen ausgesprochen? Was hätte jeder am anderen verändern wollen? Entsprach der Partner dem Wunschbild? Wie lebten die Eltern des Partners ihre Paarbeziehung? Was wollten Sie anders, was ähnlich machen? Konnten Sie aus heutiger Sicht diese Vorstellungen realisieren? Haben Sie damals Ärger und Kritik äußern können?

Wie lange ließen Sie sich Zeit, bis Sie zusammenzogen? Ab wann und wie häufig haben Sie damals miteinander geschlafen und was bedeutete für jeden die sexuelle Beziehung? Konnten Sie über Schwierigkeiten in der sexuellen Beziehung offen sprechen?

2. Zur Familienplanung: Haben Sie Ihre Wünsche, Vorstellungen und Bilder über Familie offen ausgetauscht und die eigene Paarbeziehung mit der der Eltern verglichen? Haben Sie Ihre pädagogischen Vorstellungen besprochen? Was bedeutete für jeden von Ihnen, daß weniger Zeit für die Paarbeziehung übrig bleiben würde? Welches Bild von Familie hatten Sie? Kannten Sie gegenseitig Ihre Familienvorstellungen? Welchen Platz hatte jeder von Ihnen in der eigenen Ursprungsfamilie? Hatten Sie konkrete Vorstellungen über Ihre Rollenverteilung mit Kindern? Waren Auseinandersetzungen vorstellbar, oder hatten Sie ein harmonisches Familienbild? Wie viele Kinder planten Sie ursprünglich? Welche Gründe und welche Wünsche verbanden sich damit? Was erwartete der andere Partner von Ihnen in Ihrer Rolle? Und welche Erwartungen hatten Sie an sich selbst als Mutter / Vater?

3. Zum Familienleben: Was veränderte sich in Ihrer Partnerschaft während der Schwangerschaft? Wie veränderten sich die Bilder, Vorstellungen und Erwartungen, die Sie vorher gehabt hatten? Wie weit waren Sie beim ersten Kind in Ihrer Rolle sicher / unsicher, und was veränderte sich durch das zweite Kind? Wieviel Raum blieb für die Paarbeziehung? Wann begannen nicht lösbare Konflikte oder Schwierigkeiten? Welchen Anteil hatte jeder an diesen Konflikten? Welche Versuche zur Lösung hat jeder unternommen - oder haben Sie gehofft und erwartet, daß der andere den Konflikt lösen würde? Welche Rolle hatten die Kinder im Konflikt? Halfen sie eher dem Vater oder der Mutter? Übernahmen die Kinder die Rolle des Opfers / des Ablenkens / des Therapeuten? Welche Rolle hatten Sie in Ihrer Kindheit bei Konflikten? Wie machen Sie es in Ihrer Familie, wenn einer dem anderen weh tut (möglichst konkret)? Wie geht es danach weiter? Wer hilft wem, und wie wird darüber gesprochen?

4. Zur Trennung: Welche Versuche hat jeder von Ihnen schon gemacht, um die Familie zu retten und Trennung zu vermeiden? Hier ist insbesondere die Beobachtung der Kinder wichtig, wer bisher was zur besseren Verständigung getan hat. Was erwarten Sie von der Trennung - jetzt und später? Haben Sie die Vorstellung, der andere müsse der allein Schuldige sein, oder können Sie eigene Anteile sehen? Wie weit konnten Sie den Kindern Schuldgefühle nehmen? (Hier deutlich Helferaktionen der Kinder aufzeigen.) Wurde gemeinsam besprochen, wo die Kinder nach der Trennung ihren Platz finden und wie die Verbindung Eltern - Kinder nachher weiter besteht? Was verliert jeder durch die Trennung? Welche Erleichterungen und Erfahrungen werden möglich? Hier sollte aufgezeigt werden, daß die Trennung der Eltern als Paar nichts mit der weiterbestehenden Rolle als Eltern zu tun hat. Wovon hat jeder Angst? Wo erhofft sich jeder Hilfe für die neue Situation?

Ich empfehle aus meiner Erfahrung heraus, die Kinder bei möglichst vielen Beratungsgesprächen dabeisein zu lassen. Sie wissen über ihre unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle viel mehr, als die Eltern oft wahrnehmen und wahrhaben wollen, und leiden oft mehr unter nicht ausgesprochenen Geheimnissen und verleugneten Wahrnehmungen, als wenn sie in diesen Gesprächen das selbst Erlebte und Gespürte offen angesprochen hören. Dazu gehört aus meiner Sicht auch, daß die Kinder etwas über die Paarbeziehung der Eltern erfahren, über die Kinder aller Altersgruppen sehr viel mehr „wissen“, als die Eltern ahnen, und die für die eigene spätere Partnerwahl sehr wichtig ist.

Immer wieder höre ich, daß die Kinder aus diesen beratenen Familien sehr viel nüchterner und realitätsbezogener Beziehungen gegenüber sind als andere, die mit Wünschen und Phantasien leben und später den Partner dafür verantwortlich machen, wenn sie ihre Wünsche nicht erfüllt bekommen.

Zur Struktur des Rituals

Zeitstruktur: Das Trennungsritual umfaßt vier Phasen, davon drei zu höchstens zwei Sitzungen, Phase 4 als eine einzige Sitzung. Die ersten vier Phasen finden im Abstand von mindestens zwei, höchstens acht Tagen statt, Phase 4 nach ca. sechs Monaten. Jedes Treffen dauert 90 Minuten und wird auf Tonband aufgezeichnet.

TeilnehmerInnen: Am Ritual nehmen alle Familienmitglieder teil, auch alle Kinder vom Säugling bis zum Erwachsenen und am Familienleben teilnehmende Verwandte oder Bezugspersonen, selbst mit der Familie eng verbundene kleine Haustiere.

Fehlende Teilnehmer werden durch mit Namen versehene Stühle repräsentiert. Der Standort dieser „Stuhl-Teilnehmer“ wird von den anderen Mitgliedern der Familie jeweils vor der Sitzung bestimmt.

Raumgestaltung: Um dem Trennungsritual einen feierlichen Charakter zu geben, wird mit der Familie (einschließlich der Kinder!) die Gestaltung des Raumes vorab durchgesprochen. Häufig bringen Familienmitglieder Blumen, Kerzen, die Kinder auch Spielzeuge mit, die in das gewohnte Bild eines Festtages in der Familie passen, oder auch Fotos aus der gemeinsamen Zeit.

Medien: Kassettenrekorder mit Kassetten sowie Fotoalben der Familie: Kinder und Eltern sollen alle Fotos von Reisen, Familienleben und Einzelpersonen mitbringen - besonders wichtige Fotos können aufgestellt oder in die Mitte gelegt werden. Tonband und Fotoalben sind wesentlicher Bestandteil des Rituals.

Inhalt des Rituals**Phase 1:** in Anwesenheit aller

Anhand von Fotos Rückblick auf das Kennenlernen als Paar bis zur Geburt des ersten Kindes.

Rolle der Beraterin/des Beraters: *Gastgeber - Verantwortlich für Zeitstruktur, Regisseur und Ermutiger der Kinder*

Phase 2: in Anwesenheit aller

Anhand der Fotos Entwicklung der Familiengeschichte, schöne Erlebnisse wie auch Konflikte und Schwierigkeiten. Jede Schwangerschaft und Geburt sollte bewußt als Veränderung des Gesamtsystems wahrgenommen und betrachtet werden, möglichst auch Krankheiten und persönliche Krisen, Reisen und alle anderen Familienereignisse.

Rolle der Beraterin/des Beraters: *wie oben; alle zu Wort kommen lassen, immer wieder aufzeigen, wo Kinder in ihren Rollen als Helfer, Retter oder Opfer sich zur Verfügung stellen, Kindern Schuldgefühle nehmen, Gefühle zulassen, aber während des Rituals nicht therapeutisch mit ihnen arbeiten, Anklagen positiv als Wunsch und Bedürfnis umdeuten.*

Phase 3: Hier wird die Scheidung/Trennung bewußt gemacht, um jedem Familienmitglied nochmals die Möglichkeit zu geben, die eigenen Vorstellungen über die neue Konstellation der Familie darzulegen. Hier kann z.B. in gestellten Skulpturbildern deutlich gemacht werden, wer bei wem bleiben möchte und wer die Familie verläßt. In der 3. Phase empfehlen sich oft zwei Sitzungen mit sehr geringem zeitlichen Abstand. Das Tonband ist hier sehr wichtig.

Rolle der Beraterin/des Beraters: *Vorstellungen der Familie und Skulpturen offen ohne Deutung hinnehmen. Vorstellungen aller zum weiteren Kontakt untereinander abfragen. Für die Kinder dolmetschen und sie unterstützen. Zusammenfassen und hinweisen auf die Möglichkeit, auf neuer Basis ohne die bisherige Form der Familie einen neuen Anfang und neue Erfahrungen miteinander zu machen.*

Bei der Verabschiedung wird der Termin für Phase 4 mündlich und schriftlich verabredet und festgelegt.

Das eigentliche Abschiedsritual

Die Familie stellt eine Skulptur der neuen Familiensituation nach der Trennung. Fotoalben, Blumen, Kerzen und alles, was mitgebracht wurde, händigt der Berater jetzt den Familienmitgliedern aus, und es wird vereinbart, wo und bei wem z.B. die Alben hinterlegt werden. Die Kassetten aller bisher stattgefundenen Sitzungen des Rituals werden in ein Kästchen gepackt und der Familie ausgehändigt - verbunden mit der Verpflichtung, die Kassetten auf Wunsch jederzeit jedem aus der Gesamtfamilie zu geben, gegen das Versprechen zur Rückgabe.

Dann beginnt das Verabschieden. Der Berater verabschiedet sich von jeder Familiengruppe getrennt sowie von jedem Familienmitglied. Wer von der Familie weggeht, verläßt den Raum zuerst, nachdem er sich von den Verbleibenden verabschiedet hat. Als nächstes gehen z.B. die Großeltern und als letztes derjenige Teil der Familie, der sich als bleibend definiert. Jeder, der geht, verabschiedet sich persönlich von allen Zurückbleibenden. Zuletzt bleibt der Berater allein im Raum.

Phase 4: Wiederbegegnung

Teilnehmer: Die getrennt lebende Familie. Jeder darf einen Freund oder Begleiter mitbringen, entweder noch aus der alten Zeit des gemeinsamen Lebens oder aus der neuen Zeit. Dauer: 90 Minuten; Medien: wie oben.

Die 4. Phase findet ein halbes bis dreiviertel Jahr nach der Verabschiedung statt. Etwa zwei bis drei Wochen vor dem beim Abschied bereits festgelegten Termin werden die Eltern und auch die Kinder erneut schriftlich eingeladen.

Inhalt: Erfahrungsaustausch, enttäuschende und positive Erfahrungen nach der Trennung und Scheidung. Was hat sich zwischen den Partnern verändert? Wie konnten Sie in der Trennung Ihre Elternfunktion ausfüllen, und wie ist der Kontakt der Kinder zu den Eltern und umgekehrt in der Zwischenzeit verlaufen? Würde die Familie wieder zusammenziehen wollen? Sind die Beteiligten noch unentschieden? Suchen Sie Unterstützung auf Ihrem neuen Weg? Von wem und in welcher Form?

Nun findet die endgültige Verabschiedung statt, die Kassetten werden ausgehändigt.

Rolle der Beraterin/des Beraters: *Verantwortlich für Zeitstruktur, Dolmetscher, Regisseur und Zuhörer.*

Ende des Rituals.

Wieso Ritual?

Es ist ein fester, vorgeschriebener äußerer wie auch innerer Rahmen. Die Zeitstruktur sorgt für Konzentration auf das Wesentliche. Das Zusammenfassen der bereits bearbeiteten Inhalte ermöglicht bessere Erinnerung und Erfassung des Geschehens. Der feierliche Rahmen, die feste Struktur und das Skulpturbild helfen, sich das Ganze besser einzuprägen.

Erfahrungen mit dem Trennungsritual

Seit 1989 biete ich das Trennungsritual an. Die folgenden Angaben beziehen sich auf die Jahre 1989 bis 1993. 26 der 47 Familien, die ich in Trennungssituationen beraten habe, haben an den drei Phasen des Rituals teilgenommen. Andere entschieden sich, die Beratung auch ohne das Trennungsritual als abgeschlossen zu betrachten - einige mit der Begründung, sie fürchteten durch das Ritual eine Festlegung, zu der sie noch nicht bereit seien. Vier Familien meldeten sich nach 6 bis 11 Monaten mit der Bitte, das Ritual in den drei Phasen jetzt anschließen zu wollen. Andere stellten detaillierte Fragen, um das Ritual in eigenen Räumen zu versuchen.

Während in der 1. Phase durchweg alle Familienmitglieder zugegen waren, fehlten bei drei Familien in der 2. Phase in einer Sitzung die Väter, und in zwei Familien hatten Väter und ältere Kinder einen Termin nicht einhalten können. Die Mütter und die Kinder bis 8 Jahre dieser Familien hatten regelmäßig an allen Sitzungen teilgenommen.

Bei sieben Familien kamen in der 3. Phase nochmals starke Emotionen wie Wut und Trauer hoch. Ich bot deshalb am Tag darauf noch einen Termin an. Da mir persönlich das Skulpturbild und das räumliche Aufzeigen des Weggehens und Verabschiedens aller von allen als Abschluß des Gesamtrituals wichtig ist, hielt ich es hier für notwendig, nochmals Zeit und Raum zur Verfügung zu stellen. Die Abschiedsphase zum Schluß der 3. Phase schien auch für die Familien sehr eindrucksvoll. Einige berichteten mir sehr viel später, daß vor allem die Kinder von der „Abschiedsfeier“ gesprochen hätten. Der vierjährige Sebastian soll gesagt haben: „Wenn auch noch der Pfarrer dabei gewesen wäre, dann hätten wir beinahe eine ‚Weggeh-Hochzeit‘ gehabt.“

In den Jahren 1994 bis 1997 nahmen etwa ein Drittel der Familien aus meiner Praxis an den drei Phasen des Trennungsrituals teil. Fünf Familien wurden mir speziell dafür von KollegInnen überwiesen. Durch das zunehmende Angebot der Mediation in und um Heidelberg entwickelte sich in den letzten Jahren eine sich ergänzende Zusammenarbeit mit in Mediation ausgebildeten AnwältInnen. Es erwies sich als positiv, wenn vor der juristischen Beratung der sich trennenden Familie (in Anwesenheit der Kinder) ein Rückblick über die Entwicklung der Familiengeschichte angeboten wird. Vor allem die Kinder haben dadurch die Möglichkeit, bei der Neugestaltung des Kontakts zu den beiden Elternteilen nicht nur belastende, sondern auch positive Erlebnisse und Erfahrungen im Familienleben zur Verfügung zu haben.

Ich habe in vielen Fortbildungsseminaren für JugendamtmitarbeiterInnen aus verschiedenen Städten, die mit Trennungs- und Scheidungssituationen befaßt waren, das Trennungsritual vorgestellt. Von diesen Mitarbeitern wurde mir immer wieder mitgeteilt, wie hilfreich sie die Anregungen, Fragen und Einzelheiten des Rituals im Hinblick auf ihre Arbeit mit Familien erlebt hätten.

Persönliche Erfahrungen als Therapeutin mit dem Ritual

Da mir persönlich in meinem Leben Rituale sehr wichtig sind, steckt ein starker persönlicher Anteil in diesem Angebot. Weil ich in Zeiten innerer und äußerer Unsicherheit und dann, wenn mich etwas emotional stark berührt, klare Strukturen und Grenzen brauche, um meine Sicherheit und Balance wiederzufinden, hatte ich mit der Zeit immer weniger Schwierigkeiten, die Zeitstrukturen in diesem Trennungsritual durchzuhalten und zu vertreten. Denn auch bei mir erlebte ich die Gefahr, schon mehrfach bearbeitete Fragen, Probleme und Ängste immer wieder zum Thema zu machen - und oftmals half nur die große, sichtbar aufgestellte Uhr.

Daß das Angebot der Wiederbegegnung (4. Phase) bisher nur vereinzelt genutzt wurde, läßt mich nachdenken, ob nicht meine Erwartungen mir und den Familien Druck machten - die Erwartungen, „daß man den Schmerz der Trennung und Enttäuschung doch möglichst schnell wieder unter Kontrolle bringen sollte“. Die Antworten einiger Familien halfen mir, zwischen der 3. und 4. Phase mehr Geduld zu haben, mehr Zeit zu lassen, aber das Angebot der Wiederbegegnung aufrecht zu erhalten.

Sehr beeindruckend war für mich immer wieder, wie durch dieses Ritual ein gemeinsames Erlebnis geschaffen werden kann, das es möglich macht, belastende Alltagsprobleme im Familienleben mit einer anderen Wertigkeit zu versehen.

Heidi Salm
Werderstraße 36
69120 Heidelberg