

Trennungsrituale

Dagmar Greitemeyer¹

Zusammenfassung

Die Bedeutung von Ritualen während des Trennungsprozesses wird dargestellt. Ideen aus verschiedenen Bereichen werden als Vorbilder herangezogen. Viele Anregungen für die Konstruktion von Trennungsritualen schließen sich an.

In unserer Gesellschaft fehlt es an Ritualen, die eine Trennung als Ereignis und Prozeß würdigen, und zwar im persönlichen, privaten und im öffentlichen Raum. Das Fehlen läßt sich damit erklären, daß Trennung immer noch, obwohl es so viele betrifft, stigmatisiert wird. Rituale als ein Aspekt von Trennung sollen ins Bewußtsein gerückt werden. Ich möchte ihre vielfältige Bedeutung thematisieren und zu neuen Ideen anregen, Trennungsrituale zu erfinden.

Trennungen

Wenn ich von „Trennung“ spreche, meine ich damit vorrangig die Trennung eines Paares oder einer Familie, aber es ist hilfreich, sich auch an all die Trennungen im Verlauf unseres Lebenszyklus zu erinnern: Der Abschied von einem bestimmten Lebensabschnitt (Kindheit, Jugend, Schule, Gebärfähigkeit, Arbeitsleben, Gesundheit...), von bestimmten Orten, Ländern, und besonders die Trennungen zwischen Eltern und Kindern (Kindergarten, Schule, Peergruppe). Es gibt Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede. Der Ablösungsprozeß zwischen Eltern und Jugendlichen beispielsweise vollzieht sich auch in Schritten, die dem Reduzieren der Nähe und des Verbundenseins dienen. Als Zeichen der Autonomie und Unabhängigkeit auf Seiten des Kindes/Jugendlichen wären zu deuten: Das Aufgeben von bisherigen Ritualen (wie nicht mehr zur Tür begleiten beim Abschied), das Zimmer selbst aufräumen, allein telefonieren, nicht mehr alles erzählen (Geheimnisse bewahren). Die Eltern besinnen sich wieder mehr auf sich als Einzelpersonen und als Paar und suchen nach neuen Lebensinhalten. Fritz B. Simon empfiehlt eine Salomitaktik, da beide Seiten ambivalent sind und sich daran gewöhnen müssen. Der Unterschied zu einer Trennung unter Erwachsenen ist offensichtlich: Das Kind wird erwachsen, steht auf eigenen Füßen, geht seine eigenen Wege, die Eltern bleiben zurück; aber das ist ein natürlicher Entwicklungsprozeß, der von Anfang an bekannt ist und erwartet und auch vorbereitet wird. Beide begegnen sich später in neuer Form wieder. Bei der Trennung einer Liebesbeziehung aber

1) Nachbearbeiteter Vortrag, gehalten an der Evangelischen Akademie Nordelbien in Hamburg am 20.1.1999

kommt es zur Trennung aufgrund von Enttäuschung, Kränkung und Verletzungen. Mann und Frau merken, daß sie nicht zusammen passen oder nicht mehr zusammen passen. Die kurzdauernden Trennungen können als Vorbereitung auf die längerdauernden Trennungen betrachtet werden. Geburt und Tod markieren Anfang und Ende und bei beiden spielen Trennung und Bindung eine Rolle, die uns ein Leben lang begleiten.

Trennung verstehe ich als Prozeß, wobei Anfang und Ende der Beziehung in einem Zusammenhang stehen, dessen Kenntnis beim Erleben von Schmerz, Trauer und Wut, aber auch Erleichterung und Freude am Neuanfang, hilfreich sein kann. Für die Trennung einer Liebesbeziehung leitet mich die Vorstellung eines guten Verhältnisses zwischen Festhalten und Loslassen. Es kann nicht von einer Balance gesprochen werden, da beide ja nicht ausgewogen sind. Bei Trennungen wird das Loslassen überwiegen, aber es kann nur gelingen, denke ich, wenn dem Festhalten auch Raum gegeben wird. In unserer Gesellschaft aber wird das Loslassen einseitig bevorzugt und alle Formen des Festhaltens werden eher pathologisiert. In jedem Trennungsprozeß muß auch immer wieder neu die Frage geklärt werden: Was muß aktiv gestaltet werden (z.B. für eine bestimmte Zeit keine Gespräche führen mit der Partnerin; alle Gefühle aufschreiben), was muß man geschehen lassen (z.B. Eifersucht, wenn die Kinder von der neuen Frau erzählen; vor die Tür gesetzt werden wegen des Festhaltens an einem Liebhaber)? Daraus entwickelt sich ein persönliches Tempo und ein eigener Rhythmus. Einen klaren Schnitt lehne ich ab. Es ist allerdings eine Gratwanderung, sich dem Prozeß zu überlassen, das Festhalten und Loslassen bewußt auszuleben (ausführliche Diskussion in Greitemeyer 1992, 1998).

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie jemand die Trennung vom Partner oder der Familie zeigt. Es kann damit beginnen, daß innerhalb der Wohnung das gemeinsame Schlafzimmer aufgegeben wird, daß jeder seine eigenen Wege geht, ohne dem andern etwas davon zu erzählen. Oder daß getrennt eingekauft, gekocht und gegessen wird. Es ist eigentlich ein breites Spektrum, das unterschiedliche Grade von Abgrenzung und Trennung beinhaltet, neben den Formen, die Nähe ausdrücken. Später nach vollzogener räumlicher Trennung verstärkt sich das sich Verschließen, nicht mehr an ihn/sie denken, sich innerlich abwenden und vielleicht, sich einem anderen zuwenden. Parallel dazu gibt es aber auch Annäherung. Viele Paare berichten, daß sie sich noch nie so intensiv verbunden gefühlt haben wie während der Trennung. Dieses Gefühl an Intimität entsteht vor allem dadurch, daß es möglich ist, sich die Wahrheit zu sagen. Es gibt nichts mehr zu verlieren. Das Festhalten zeigt sich, indem jemand in der Wohnung bleibt, Orte der Erinnerung aufsucht, den Stuhl des Partners leer stehenläßt, die Wohnung unverändert läßt (das eheliche Schlafzimmer wird beibehalten). Die Sitzordnung bei Tisch kann als Spiegel für das Festhalten oder Loslassen betrachtet werden: Der Vater ist gegangen – der Sohn nimmt seinen Platz ein, der Stuhl wird weggestellt, oder leergelassen als Erinnerung.

Das Loslassen wird erschwert, weil die Trennung eher durch Abneigung, Ablehnung auf der einen Seite und Kränkung, sich Zurückgewiesen-Fühlen auf der anderen Seite in die Wege geleitet wird. Ich denke, daß das Festhalten an der Opferrolle für viele die Funktion hat, auf das Unrecht aufmerksam zu machen, das ihnen angetan wurde. Das Leiden gilt als Beweis für die Stärke des zugefügten Unrechts. Wenn jemand nach einem Unrecht Wohlbefinden zeigt, könnte das zu dem Eindruck führen, es sei nicht so schlimm gewesen. Die Kunst besteht darin, die Opferrolle aufzugeben und das Unrecht dennoch anzuerkennen. Die Opferrolle aufgeben bedeutet, nicht von Schuld zu sprechen, sondern Verantwortung zu übernehmen. Bert Hellinger (1994) gibt eine Antwort auf die Frage: Was führt einen Menschen aus der Position des Opfers? Das, was man ablehnt, muß man dauernd im Blick haben. Das, was man liebevoll und freundlich anschauen kann, kann man loslassen. „Nur, was wir lieben, gibt uns frei.“ Bert Hellinger schreibt: Trennungen geschehen ohne Schuld. Sie sind unausweichlich. Die Trennungen sind Folgen von Verstrickungen. Er rät, sich dem Schmerz zu stellen, dann können beide friedlich auseinander gehen und jeder ist frei für seine Zukunft. Wer nach Schuldigen sucht, weigert sich, sich dem Unausweichlichen zu stellen. Dann tut man so, als ob es eine andere Lösung gegeben hätte. Die Bezeichnungen „Opfer“, „Schuld“, „Unrecht“ auf der einen Seite und „Verstrickungen“, „Verantwortung“ auf der anderen Seite sind therapeutische Konstruktionen der Wirklichkeit, die im Gegensatz stehen zu Konstruktionen im Alltag. Wenn ein Mann erfährt, daß seine Frau schon lange ein Verhältnis hat mit seinem besten Freund, oder eine Frau erzählt, daß ihr Mann viele Jahre lang dem Alkohol verfallen ist und sie und die vier Kinder immer allein gelassen hat, wird das von ihnen als Unrecht erlebt, das ihnen angetan wurde. Es ist ein mühsamer Prozeß der Erkenntnis, eigene Anteile wahrzunehmen. Und ich denke, daß trotz Verstrickungen auch ein Bewußtsein von Unrecht möglich ist. Menschen tun Unrechtes aufgrund von Verstrickungen, aber sie müssen die Konsequenzen tragen, d.h. die Verantwortung dennoch dafür übernehmen. Die Unterscheidung von persönlich zugeschriebenem Unrecht und einem Unrecht, das einer Beziehungsdynamik zugeschrieben wird, ist auch zu bedenken. Eine Frau, die ihren Mann schlägt – das kann persönliche Gründe haben oder durch das Verhalten des Mannes mitbedingt sein.

Bert Hellinger ist ein großer Geschichtenerzähler. Seine Geschichte zum Loslassen erzähle ich als Teil eines Trennungsrituals:

„Zwei machen sich vollgepackt auf den Weg mit Rucksack, und der Weg geht durch Gärten, Wiesen, und sie freuen sich. Dann geht es bergauf. Dann fangen sie mal an, etwas von den Vorräten aufzuzehren, die sie dabei haben. Schließlich gehen dem einen die Vorräte aus, und er setzt sich hin. Und der andere wandert noch ein bißchen weiter und noch ein bißchen höher hinauf. Es wird immer steiniger, und er verbraucht auch seinen letzten Vorrat. Nun setzt auch er sich hin und schaut zurück ins Tal und auf die Gärten und weint.“ (In: Weber 1993, S. 137)

Trennung kann als Übergang verstanden werden zwischen einem Leben zu zweit (oder als Familie mit Vater, Mutter, Kind) und einem Leben allein oder mit Kind. Um das Neue leben

zu können, ist ein guter Abschluß des Alten vonnöten. Erinnern und Vergessen sind für mich die zentralen Begriffe. Im Zusammenhang mit einer Trennung geht es darum, wie mit den Erinnerungen umgegangen werden soll und was von dem Vergangenen vergessen werden soll. Wenn eine Beziehung beendet wird, ist es wichtig, sich an das Helle und Dunkle in ihr zu erinnern. An die Fakten und an die Bedeutung, die diesen Fakten gegeben wurden. Nur wenn wir aus unseren „Fehlern“ lernen, gelingt es uns, unseren Geist freizuhaben für die Zukunft. Die Arbeit der Erinnerung kann nicht getrennt werden von der Trauerarbeit: Den Verlust und das, was man verloren hat, zu akzeptieren. Erinnern ist Arbeit: Kampf gegen das Vergessen und gegen die bloße gedankliche Wiederholung des Vergangenen – ohne es sich bewußt zu machen.

Über Rituale

Wir alle kennen die immer wiederkehrenden ritualisierten Abläufe in unserem Alltag: Rituale am Morgen beim Aufstehen, beim Beginn der Arbeit, die verschiedenen Essensrituale, Rituale des Saubermachens, Ordnen, Rituale, wie wir einen Tag abschließen. Es sind Gewohnheiten, die uns Halt und Sicherheit geben. Rituale im engeren Sinn unterscheiden sich von ihnen, da es sich um Markierungen für wichtige biographische Ereignisse mit vorgeschriebenem Verhalten handelt: Geburt, Schulbeginn, Übergang von Kindheit zur Pubertät, Hochzeit, Tod. Folgende Merkmale sind kennzeichnend für Rituale: Es werden Symbole verwendet, die im Unterschied zu Worten vielfältige Bedeutungen haben und Phänomene miteinander verknüpfen. Körper, Gefühle und Kognitionen werden angesprochen. Es gibt eine führende Metapher. Mit dem Ritual wird ein Rahmen der Besonderheit geschaffen, indem etwas über das Gewöhnliche hinaus mit Bedeutung durchdrungen ist. Immer wiederkehrende Themen in Ritualen sind Sicherheit - Wandel, Zugehörigkeit - Trennung, Abgrenzung - Öffnung, Gewinn - Verlust, Heilung - Tod und das Aushalten und das Versöhnen widerstrebender Tendenzen in einem selbst und in der Gemeinschaft. Es gibt eine Ordnung (Anfang, Ende, Rahmen für Spontaneität), indem es offene und geschlossene Teile gibt. Das Ritual ermöglicht eine Inszenierung und Fokussierung. Es besteht aus zwei wichtigen Teilen: Der Vorbereitung (den Rahmen für ein besonderes Ereignis schaffen) und der eigentlichen zeremoniellen Handlung (Teilhaben am Ritual, neue Rollen, neue Identität, sich selbst neu erfahren). Die Wiedereingliederung/Reintegration schließt sich an (mit neuem Status wieder in die Gemeinschaft aufgenommen werden). Oft handelt es sich um historisch überlieferte Formen. Immer wieder versuchen Menschen neue Gestaltungen, um dem Ereignis einen persönlichen Stempel aufzudrücken. In religiösen Kontexten spielen Rituale auf der ganzen Welt eine tragende Rolle. In der Therapie haben sie als Reinigungs-, Übergangs-, Zugehörigkeitsrituale eine heilende und stabilisierende Funktion. (Das waren zusammenfassende Gedanken nach dem Buch von Evan Imber-Black u.a. 1998)

Was müßte ein Trennungsritual ermöglichen? (Inhalt)

Ausdruck von Trauer und Bestätigung des Verlustes: Heilung kann möglich werden, wenn der Verlust markiert, der Ausdruck von Trauer erleichtert und darauf verwiesen wird, daß das Leben weitergeht.

Als Beispiel wird in dem Buch von Imber-Black u.a. (1998) von dem Flickenteppich für an Aids Verstorbene berichtet. Jeder, der einen Menschen verloren hat, fertigt einen Flicker an. So werden bestimmte, wesentliche Aspekte des Verstorbenen symbolisiert. Die Decke selbst ist ein Symbol für Wärme, ein lebensbejahendes Signal und dient dem Gedenken an die Toten, gleichzeitig verbindet sie die Trauernden als Gemeinschaft und bildet eine sichtbare Erinnerung für alle.

Für die Trauer gibt es bisher kein Ritual bei der Scheidung. Die Klage als Ausdruck der Trauer bekommt keinen Raum und muß im Verborgenen stattfinden, oft genug wird sie auch da unterdrückt.

Eine Versammlung aller Freunde könnte so gestaltet werden, daß das Aussprechen drängender Emotionen möglich ist. Dieses Ritual könnte psychologische und soziale Aufgaben erfüllen: Die Befreiung durch den Ausdruck, die Erleichterung für die Person und die Erfahrung von Solidarität mit anderen. Alle hören und erleben, wie schlimm der Verlust ist, und sie können mit Unterstützung reagieren.

Für Paare ohne Heirat ist die Trennung vielleicht noch schwieriger: Das Ende wird von der Umgebung oft ignoriert. Das Fehlen der Bestätigung des Verlustes erschwert die Heilung. Für sie ist deshalb besonders wichtig, ein Ritual selbst zu erfinden.

Mitgliedschaft und Identität neu definieren: Es muß geklärt werden, wer nach der Trennung dazugehört und wer nicht, wer ist drinnen/wer draußen? Wer definiert die Mitgliedschaft? In manchen Familien gibt es Streit darüber, wer gehen soll, wer bleiben darf und bei wem die Kinder sein sollen.

Ein Mann sagte: „Ich weiß, daß das Recht für dich spricht und dir die Kinder zusprechen wird, aber es ist nicht richtig. Ich will ja schließlich die Familie erhalten und du entscheidest dich für einen anderen Mann.“

Wenn Kinder da sind, müssen neue Rituale des Kommens und Gehens, die Nähe und Distanz abklären, entwickelt werden.

In einem Vertrag könnte das festgelegt werden, wer wo bleibt, wer wen wie besucht und was in Zukunft offen ist (z.B. daß sich mit dem Alter der Kinder ihr Aufenthaltsort verändern kann). Bei Trennungen muß auch geklärt werden, wie mit Feiern (z.B. Weihnachten, Geburtstage, Schulfeiern) umgegangen wird. Wird eine Einladung ausgesprochen an den abwesenden Elternteil oder die Teilnahme an einer Feier verweigert? Bei Feiern wird der Verlust besonders schmerzlich empfunden.

Eine Metapher für den Abschied: Das Abschiednehmen ist ein wichtiger Aspekt des Abschließens, um weitergehen zu können. Das können symbolische Handlungen für die kleinen Abschiede oder eine Begräbnis- oder Verbrennungsmetapher für den endgültigen Abschied sein (wenn der Mensch bereit dazu ist).

Eine Form des Feierns: Ein bestimmter Zeitraum wird markiert und gewürdigt als besondere Zeit. Besondere Kleidung, Essen, Geschenke und Musik können Elemente sein. Die Gestaltung der Feier sollte erwartete und bekannte Aspekte enthalten, da sie Wärme, Trost und Unterstützung geben und die Bindung an andere Menschen zum Ausdruck bringen.

Nach der Trennung können beide Erwachsene in ihrer jeweiligen Wohnung Freunde zum Essen oder zu einer gemeinsamen Wanderung einladen.

Die Zeugenschaft: Andere Menschen können den Schmerz teilen und helfen dabei, wieder aufgenommen zu werden in die Gemeinschaft nach einer Zeit des Rückzugs. Oder sie bleiben während der Zeit des Rückzugs im Hintergrund und sind aber da als Halt, da man um ihre Anwesenheit weiß. In Zeiten der Not sind wir uns der Bedeutung der Gemeinschaft bewußt, sonst wird eher die Individualität hervorgehoben.

Wie müßte ein Trennungsritual sein? (Form)

Das Trennungsritual soll *ein Symbol und/oder eine symbolische Handlung* enthalten. Die Auswahl kann sich an der Sprache orientieren oder bestimmte Themen und Fragestellungen berücksichtigen:

Worte für Trennung wie abschneiden, abtrennen, durchbrechen, teilen, abhacken, aufgreifen.

„Er ist wie ein Klotz am Bein.“ Ein Holzstück suchen, mit dem gearbeitet wird, um Nähe/Distanz und die Art der Bindung zu symbolisieren oder ein Mann hatte die Vorstellung, daß zwei in einem Boot saßen und seine Frau hat ihn hinausgeworfen – was könnte er anderes tun, als immer zu versuchen, wieder in dieses Boot zu kommen?

Symbole suchen lassen, die zum Festhalten und Loslassen einfallen; oder positive/negative Aspekte der Trennung auf verschiedene Blätter aufschreiben lassen, die dann im Raum verteilt werden, je nach Priorität.

Symbolische Handlungen ausführen lassen, die das Loslassen ausdrücken, indem symbolische Gegenstände wie Fotos, Ringe, Briefe, schriftliche Erinnerungen, Kleider oder Metaphern für die Beziehung eingefroren, weggespült, vergraben werden oder mit einem Ballon wegfliegen gelassen werden (in Imber-Black 1990). Das kann mit Handlungen des Festhaltens gekoppelt werden, indem die Betreffenden ihre Erinnerungen aufschreiben oder bestimmte Orte aufsuchen, an die gute Erinnerungen geknüpft sind. Symbole für das Gute in der Beziehung suchen oder als Erinnerung an die Person.

Die schrittweise Ablösung kann zum Ausdruck gebracht werden durch die folgenden Ideen: Zwei Umschläge für das Loslassen/Festhalten, in die jeweils die Zettel kommen; gerade und ungerade Tage (Festhalten/Loslassen) ausprobieren; ein Bild in Fetzen zerreißen, Fetzen bei sich behalten, immer wieder etwas davon wegstreuen. Sich zweimal täglich fragen: Wieviel bin ich bereit, loszulassen? Einen Ballon (Helium) nehmen und die Schnur abwechselnd lang, kurz, je nachdem bis sie losgelassen werden kann. Alle Erfahrungen auf verschiedenfarbige Karteikarten schreiben (angenehme Erinnerungen, traurige Erinnerungen, Wut-Erlebnisse...). Welche können beiseitegelegt werden, welche sollen behalten werden?

Das Abschließen des Geben und Nehmen kann durch Geschenke gezeigt werden, wie ein bestimmtes Buch, eine Blume, ein Kleidungsstück. Es kann auch ein weiterbestehendes Gefühl der Verbundenheit ausdrücken.

Das Ritual sollte *offene und geschlossene Aspekte* enthalten, um Raum für Improvisation und Spontaneität und für Spezifität zu ermöglichen.

Offen wäre: Alles auf Karteikarten aufschreiben oder eine Clusteranalyse zu dem Thema „Scheidung“; geschlossen wäre, wenn eine klare Anweisung gegeben wird, wie das Verbrennen eines Gegenstandes.

Zeit und Raum werden bestimmt. Die Wahl des Zeitpunkts ist eine Frage der Intuition (ist jetzt ein Ritual angemessen oder eine andere Form der Verarbeitung von Trennung?) und der Fragestellung (geht es um eine Entscheidung für oder gegen eine Beziehung oder um den Abschluß eines Trauerprozesses?). Die Erfahrung sollte getrennt von der gewöhnlichen alltäglichen Aktivität sein und nur eine begrenzte Zeit dauern (Ritualzeit). Die Zeitgrenze erleichtert das Zeigen von Emotionen, da damit ein Halt gegeben ist.

Die Dokumentation verleiht dem Geschehen eine besondere Bedeutung (ein Protokoll schreiben, Verträge unterschreiben oder auf das Tonband aufnehmen).

Bei der Auswahl eines Rituals ist natürlich zu bedenken, ob es zuhause allein, mit Freunden (oder an einem anderen Ort) oder in der Therapiesitzung ausgeführt wird. Wichtig ist auch die Frage, ob eine Situation das Problem der Ablösung ist oder eine Überzeugung? Im Vordergrund stehen die Fragen „Wie geht es mir im Moment“, „Was brauche ich?“. Die Therapeutin oder Beraterin muß entscheiden, ob es eher darum geht, etwas zu finden, was das Ausdrücken von Gefühlen ermöglicht, oder ob eher eine Struktur gefunden werden muß, die etwas dagegen setzt oder daneben setzt.

Welche Funktion haben Trennungsrituale?

Andere Formen des Umgangs mit Trennung haben auch ihre Funktion – Rituale sind eine Möglichkeit des Abschiednehmens. Sie unterstützen dabei, sich mit der Tatsache der Trennung auseinanderzusetzen, den Verlust zu empfinden, Unerledigtes zu thematisieren (was ist noch nicht geklärt?), das Vergangene zu würdigen und sich frei zu machen für das Neue. „Für alle, die in der Vergangenheit leben und dem verhaftet sind, was einmal war oder was hätte sein können, ist Abschiednehmen wichtig. Ist einmal Abschied genommen, dann findet der Betreffende ins Jetzt zurück, voll Kraft, sich aufs Heute einzulassen und auf Veränderungen, die er *jetzt* vornehmen will“ (McClure und Goulding 1986, S. 229).

Rituale sollen dem Einzelnen, Paaren oder Familien helfen, Übergangsphasen im Leben zu meistern. Mit ihnen wird der Übergang markiert und die zeitliche Verbindung zwischen Vergangenenem, Gegenwärtigem und Zukünftigem hergestellt. Oft gibt es einen starren Zeitrahmen (in der Vergangenheit verhaftet oder im Alltag so in Anspruch genommen sein), daß der weitere Blick verloren geht. Die Beraterin sollte schauen, welche Zeitdimension vernachlässigt wird, und sie dann einbeziehen. Rituale können Veränderungen markieren, die schon eingesetzt haben, notwendige Veränderungen erleichtern und auf kommende

Veränderungen hinweisen. Es wird mit Hilfe der Rituale ein Rahmen für die Auseinandersetzung mit Gefühlen gegeben. Durch die Schaffung von Klarheit und Struktur wird versucht, Ängste und Unsicherheiten zu reduzieren. In den Ritualen verbindet sich links- und rechtshemisphärisches Denken – eine ganzheitliche Trennung wird dadurch ermöglicht.

Das Ritual fordert auch immer die Gemeinschaft als Helfer und Zeugen. Eine Trauerbegleiterin sagte: „Tränen, die nicht gesehen werden, sind auch nicht heilsam.“ Das Teilen einer Erfahrung mit anderen dient auch dem Zusammenhalt des gesamten sozialen Systems, in dem es vollzogen wird. Und damit wird ermöglicht, sich selbst wieder in einem größeren Zusammenhang, einer höheren Ordnung zugehörig zu fühlen.

Vorbilder, Anhaltspunkte

Bei der Konstruktion von Trennungsritualen können wir uns an verschiedenen Vorgaben orientieren.

In der Natur: Im Herbst verfärben sich die Blätter, welken, fallen ab, kahl bleiben die Äste zurück im Winter. Es wird Platz gemacht für neue Blätter: das „Stirb und Werde!“-Prinzip. Die Natur mit ihrer wechselnden Vegetation wird als Symbol für das Leben des Menschen betrachtet. Das Werden im Vergehen – der Zyklus in der Pflanzenwelt führt zu besserem Verständnis für den menschlichen Lebensweg. Auch Menschen oder Beziehungen werden alt, verlieren die Kraft, sterben. Alles hat ein Ende

Erfahrungen der *Trauerbegleitung*: Trauer ist der schmerzliche, aber produktive Prozeß der Ablösung und der Verlustverarbeitung. Wenn Trauer nicht zugelassen werden kann, wird man später davon überwältigt. Es wird unterschieden zwischen lebenshinderlicher und lebensförderlicher Trauer. Kollektive, kulturelle Formen des Trauerns sind verkümmert. Man gestattet den Gefühlen keinen Ausdruck, man erlaubt ihnen keine Zeit. In Griechenland gibt es das Lamento der Klageweiber, zu festgelegten Zeiten nehmen sie eine öffentliche Darstellung des Schmerzes vor.

Es ist ein Unterschied, ob jemand einen Verlust durch Tod oder Trennung erlebt: Das eine geschieht durch eine Höhere Macht, man muß sich in das Schicksal fügen; bei Trennung aber, wenn jemand verlassen wurde, ist das von Menschen gemacht. Viele denken, das hätte nicht sein müssen! Sie halten die Trennung für ein gebrochenes Versprechen. Was können wir dennoch für den therapeutischen Kontext lernen von den Erfahrungen der Trauerbegleitung? Oft ist das eigene Körperbewußtsein verloren gegangen. Der Mensch muß wieder in seine Haut zurückfinden. Mit Hilfe von Atemübungen, Meditation mit Texten und Musik, gestaltenden Tätigkeiten wie Malen und Schreiben können die eigenen Empfindungen wieder wahrgenommen und artikuliert werden. Wut kann mit Stampfen, Schattenboxen und Schreien dramatisch geäußert werden. Überzeugungen können hinterfragt werden. Zum Beispiel: Das Sammeln von Erinnerungen und in der Gegenwart nüchtern betrachten,

Idealisierungen erkennen, die eine Ablösung blockieren. Loslassen, ohne zu verlieren und Platz schaffen für Neues wird als Ziel für den Trauerprozeß formuliert. Die zehrende Kraft der Trauer soll in positive Energie umgewandelt werden. Damit verbunden ist die Suche nach Formen und Ritualen, die einen versöhnlichen Abschied symbolisieren: Am Fluß einen bedeutungsvollen Gegenstand ins Wasser geben, ein Bild, ein Gedicht schwimmt davon oder über den Berg wandern, um zu überwinden. Für die innere Arbeit wird ein ruhiger, förderlicher Rahmen gesucht.

In anderen Kulturen: In vielen Teilen Afrikas werden die Heranwachsenden in Pubertätsriten durch spezielle Behausungen für junge Frauen, die das erste Mal menstruieren, oder durch ein spezielles Lager für junge Männer, die an der Initiation teilnehmen, von der übrigen Gruppe getrennt. Die physische Trennung kennzeichnet ihre Entfernung aus ihrem alten Status, ohne daß sie schon in ihrem neuen Status in der Gruppe integriert wären. Die Heranwachsenden akzeptieren bestimmte Mitglieder ihrer Gruppe als Führer, die ihnen neue Informationen weitergeben. Es kommt auch zu einer Gruppenverbindung, wenn sie sich als gemeinsam Reisende zusammenschließen, die gemeinsam Veränderungen durchmachen (beschrieben von Roberts 1998).

Wir sind es eher gewohnt, Trennungen allein zu bewältigen, hier wird die Bedeutung der Gruppe angesprochen. Welche Möglichkeiten gibt es, eine Gruppe zu bilden oder sich einer anzuschließen?

Trennungsrituale (Konkretisierung)

Bei der Konstruktion von Ritualen ist es wichtig, die Phase zu berücksichtigen, in der sich jemand in seinem Trennungsprozeß befindet. Zunächst möchte ich darauf hinweisen, wie wichtig es ist, alte Rituale zu ersetzen; dazu ist es notwendig, die bestehenden Rituale zu erkennen und dann neue zu konstruieren. Dabei brauchen viele Menschen Unterstützung. Während einer Trennung fehlen alle gewohnten, täglichen Rituale, welche die Partner und die Kinder miteinander geteilt haben. Das Aufhören der starren und feindseligen Rituale (z.B. des Streitens) führt zu Erleichterung, aber trotzdem werden sie oft wieder eingeführt, weil neue andere noch fehlen. Und die angenehmen Rituale können nicht so schnell durch neue ersetzt werden, was auch eine schmerzliche Lücke läßt. In der Beratung kann der Blick für vorhandene Rituale geschärft, und es kann dazu angeleitet werden, ihre Auswirkungen zu beobachten. Wie können schon bestehende Rituale nutzbar gemacht werden? Wie können neue Rituale entwickelt werden? Die Diskussion der Beteiligten darüber erleichtert die Konstruktion neuer Rituale und unterbricht den Prozeß der Fortführung starrer Rituale des Streitens.

Auch das Unterbrechen unguter Abläufe braucht oft die Intervention einer außenstehenden Person.

Als Beispiel möchte ich das Grübeln nennen. Ich empfehle dann ein Heft bereitzulegen, in das alles aufgeschrieben wird, was ständig im Kopf herumkreist (was ich ihm/ihr sagen möchte; was ich sie/ihn fragen möchte). Das Aufschreiben erfüllt verschiedene Funktionen. Es hält die Gedanken und Gefühle fest und würdigt sie. Das Grübeln wird unterbrochen und auf eine begrenzte Zeit am Tag beschränkt. Es hilft zu strukturieren und eine distanzierte Position einzunehmen. Wenn jemand das Schreiben ablehnt, ist es nützlich, auf ein Band zu sprechen oder sich jemanden zu suchen, dem man alles erzählen kann (auch wenn es oft dasselbe ist).

Es werden nun Ideen vorgestellt, die zum gemeinsamen Entwickeln symbolischer Handlungen anregen sollen. Es sind Möglichkeiten für die Arbeit mit Paaren, Familien und Einzelnen, die sowohl Fragen der Ambivalenz und des Bruchs der Beziehung als auch die Begleitung des Trennungsprozesses betreffen und auch Abschlußrituale beschreiben. Es gibt (wie schon erwähnt) keine allgemein gebräuchlichen Rituale für Trennung und Scheidung. Die Scheidung bei Gericht hinterläßt ein leeres, bitteres Gefühl. Es gibt das Anfangsritual – die Hochzeit – das Schlußritual fehlt. Die Hochzeit markiert den Übergang vom Alleinleben zum Leben als Paar und die Mitgliedschaft in zwei Herkunftsfamilien; die Trennung ist der umgekehrte Vorgang, der aber Teile des Vergangenen weiterführt. Trotz Trennung ist eine gewisse Verantwortung füreinander weiterhin möglich. Ich schlage vor, Teile des Hochzeitsrituals mit Teilen des Beerdigungsrituals zu kombinieren, da ich Trennungsrituale als Rituale der Loslösung, und gleichzeitig solche der Bindung, des Festhaltens betrachte. Das Ende der Beziehung bedeutet nicht Scheitern, sondern ist eine Entscheidung für eine andere Lebensform, weil die bisherige nicht mehr paßt.

Symbole der Hochzeit sind Ringe, ein Fest mit Freunden und Verwandten, der Kirchgang oder der Gang zum Rathaus, eine Zeitungsannonce, der Tanz, Musik, ein Versprechen für die Zukunft.

Symbole der Beerdigung: Das gemeinsame Trauern, eine Anzeige in der Zeitung, der Gang in die Kirche und zum Grab, Blumen, Musik, Reden halten über den Verstorbenen, den Sarg in die Erde geben oder das Verbrennen der Leiche, Beileidsbezeugungen, ein gemeinsames Essen und dabei Sprechen über den Toten, die Danksagung in der Zeitung.

Arbeit mit Paaren: Wenn Paare eine Trennung in Betracht ziehen, ist es häufig so, daß einer für die Trennung, der andere dagegen ist, oder daß beide schwanken zwischen dafür und dagegen. Diese Ambivalenz verhindert, eine Lösung zu erarbeiten, indem entweder die Probleme der Beziehung betrachtet und gelöst werden oder die Trennung anzugehen. Es ist eine Sackgasse. Um den häufigen Positionswechsel zu unterbinden und beiden Partnern die Erfahrung zu ermöglichen, das Problem für längere Zeit von derselben Seite aus zu betrachten, kann das Ritual der geraden und ungeraden Tage (nach Selvini Palazzoli) eingeführt werden. Es fördert auch die Neutralität der Beraterin in der oft an sie gerichteten Frage „Was sollen wir tun?“. Die Verlagerung von der Diskussion zur Handlung (sich miteinander verbunden oder voneinander getrennt verhalten) verhilft zu Klarheit, welche Richtung einzuschlagen ist. Als weitere Varianten ist es auch denkbar, die Option zu wählen, keine Entscheidung zu treffen (und den Prozeß aufmerksam, aber ohne Druck zu

beobachten) oder eine provisorische Trennung durchzuführen und aus dieser Distanz heraus eine Wahl zu treffen.

Anweisung: Am Montag, Mittwoch, Freitag verhalten Sie sich so wie Partner, die sich einer gemeinsamen Zukunft verpflichtet haben. Am Dienstag, Donnerstag, Samstag wie ein Paar, das sich getrennt hat. Am Sonntag diskutieren Sie die Erfahrungen der Woche (nach Imber-Black 1998).

Mit dem Paar kann ein Trennungsritual zum Abschied konstruiert werden, das die Traurigkeit über das, was verloren gegangen ist, zum Ausdruck bringt und eine Vision über ein neues Leben für beide enthält. Die Worte des Abschiedsrituals von Bert Hellinger basieren auf der Annahme, daß wenn zwei nicht voneinander lassen können, oft das Nehmen fehlt:

„Ich nehme, was du mir geschenkt hast. Es war eine Menge, und ich werde es in Ehren halten und mitnehmen. Was ich dir gegeben habe, hab ich dir gern gegeben, und du darfst es behalten. Für das, was zwischen uns schiefgelaufen ist, übernehme ich meinen Teil der Verantwortung und lasse dir deinen, und jetzt laß ich dich in Frieden.“
(Weber 1993, S. 137)

Arbeit mit der Familie: Es gibt auch hilfreiche Methoden, die es den Kindern (und den Eltern) eher erleichtern, auseinander zu gehen.

Den Kindern kann vermittelt werden, daß Vater und Mutter nicht mehr als Paar zusammenleben werden, daß die Trennung endgültig ist, aber daß sie versuchen werden, als Eltern zusammenzuarbeiten. Das kann in einem Vertrag schriftlich niedergelegt werden (Ich wünsche, daß du eine gute Beziehung zu deiner Mutter/deinem Vater hast. Ich werde immer deine Mutter/dein Vater bleiben).

Wenn die Trennung von einem Elternteil ansteht, können gegenseitige Geschenke ausgetauscht werden, die etwas von der Beziehung symbolisieren. Eine Mutter hat ihrem Sohn ein Bild gemalt „dein Platz in meinem Herzen“, das er nach der Trennung von der Mutter in seinem Zimmer aufhängen kann.

Bei den Ritualen für die Familie muß berücksichtigt werden, daß während der Trennung emotionale Aspekte und praktische Aspekte, die aber emotional aufgeladen sind (finanzielle Unterstützung, Sorge- und Besuchsrecht...) im Mittelpunkt stehen. Das ungeheure Ausmaß an Veränderung ist zu bedenken, das eine Trennung mit sich bringt. Mediation als sachliche Form eines Rituals wird von manchen bevorzugt. Der Vertrag als Ritual des Abschieds genügt ihnen, wie mir eine Anwältin berichtete. Er dient gleichzeitig dazu, Übereinstimmung zu dokumentieren (Finanzen, Sorgerecht, Beziehungen zu Freunden, Verwandten).

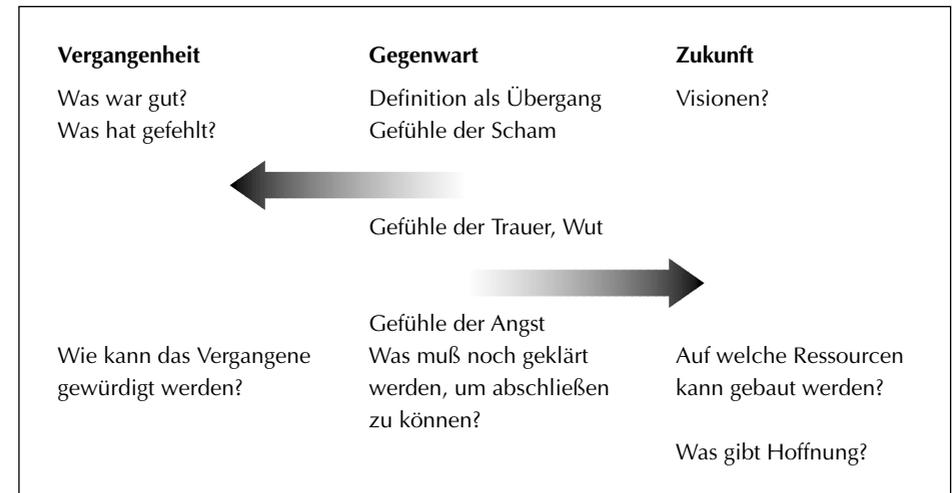
Arbeit mit Einzelnen: Einige der Vorschläge können von den Betroffenen allein für sich umgesetzt werden, einige eignen sich eher für eine gemeinsame Durchführung während eines Gesprächs über die Trennung.

- Verschiedene Brillen aufsetzen. Wenn ich sie/ihn mit einer rosa Brille sehe... wenn ich sie/ihn mit der dunklen Brille sehe... ohne Brille?

- Die Stufen der Trennung zeichnen (wichtige Markierungen im Auseinandergehen).
- Die Bindungsstricke identifizieren. Welche halte ich fest, welche habe ich schon losgelassen? (Mit Seilen arbeiten, Inhalt der Bindung auf ein Blatt schreiben)
- In der Natur Symbole suchen für das Festhalten (einen Stein), für das Loslassen (welche Blätter) und für das, was offen bleibt, für die Entwicklung (einen Zweig).
- Einen Rückblick halten über die Verteilung von Geben und Nehmen. (Was habe ich gegeben, was habe ich bekommen? Was hat er/sie gegeben, was hat er/sie bekommen?)
- Bilder malen zum Anfang und zum Ende der Beziehung.
- Ein Symbol für »den Zankapfel« vergraben (worüber haben wir immer gestritten?).
- Einen Spaziergang machen und Symbole suchen, die an die verschiedenen Stationen der Beziehung erinnern und etwas von dem Erlebten zum Ausdruck bringen. Zuhause alles ausbreiten und trauern.
- Alle Sachen zusammensuchen, die an den Partner erinnern. Ihm alles zurückgeben, was ihm gehört. Das andere in eine Kiste packen und aus dem Blickfeld bringen.
- Noch einmal die Musik hören, die an gemeinsame Erlebnisse erinnert, auf Kassette aufnehmen und dann löschen.
- Einen Abschiedsbrief schreiben, in dem der gemeinsame Weg beschrieben wird. Für alles danken, was gut war. Die Gründe für die Trennung nennen.
- Den Ring einschmelzen und zu einem anderem Schmuckstück formen lassen.
- Plätze der Erinnerung aufsuchen und sich dort verabschieden.
- Schlüssel zurückgeben oder zurückgeben lassen.
- Eine Ausweihungsfeier veranstalten (als Pendant zur Einweihungsfeier).
- Mein Weg allein – eine Zukunftsgeschichte schreiben.
- Eine Bestandsaufnahme meiner Stärken (was ich alles kann).
- Wünsche werden wahr. Mit dem Zauberstab stehen mir drei Wünsche frei.
- Nach der Trennung: Sich neu einrichten, umziehen, bestimmte Erinnerungsstücke entfernen, wählen, was behalten werden soll.
- In der Phase des Neuanfangs tut es gut, sich einen bestimmten Platz mit einem Baum auszusuchen, zu dem man immer wieder gehen kann. Ein Baum symbolisiert Halt, die Verbundenheit mit allen Lebewesen, gibt Vertrauen und Kraft. In der Wiederholung wird eine Kraft wirksam, die trägt.

Es wird deutlich, daß es um Verschiedenes geht: Darum, etwas geschehen zu lassen und den Prozeß anzunehmen. Aber auch seine Gedanken zu hinterfragen und neue Konstruktionen zu wählen; um Aktivität im Inneren. Und schließlich um das Tun, um Aktivität im Äußeren. Rituale erleichtern die Integration zwischen Außen und Innen und diese ermöglicht das Verarbeiten der Trennung.

Das Raster



Schluß

Rituale sind symbolische Handlungen, die verschiedene Funktionen erfüllen. Sie erleichtern das Abschiednehmen, aber auch das Festhalten dessen, was trotz der Trennung bleibt. Im Trennungsprozeß gibt es Zeiten, in denen das Loslassen ansteht, und solche, in denen das Festhalten im Vordergrund ist. Rituale ermöglichen das Abschließen und das Öffnen für Neues, die Besinnung und das Weitergehen, die Annahme des Verlustes und das Gehenlassen.

Hier wurden Rituale für den Rahmen von Beratung und Therapie beschrieben. Ich möchte aber auch auf die Bedeutung von Ritualen im öffentlichen Raum verweisen. Von vielen wird zum Beispiel von den Kirchen erwartet, daß sie dafür Platz schaffen und nicht die vielen Trennungen und Scheidungen ignorieren.

Literatur

- Greitemeyer, D. (1992). »Richtige Trennung/Nicht-richtige-Trennung« – zur Dekonstruktion einer tradierten therapeutischen Unterscheidung. In: Z.system. Ther. 3, S. 210-216.
- Greitemeyer, D. (1998). Die Trennungsfamilie. Trennung als Neubeginn. München: Kösel.
- Hellinger, B. (1994). Ordnungen der Liebe. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.
- Imber-Black, E. (1990). Rituale des Feierns und Heilens. In: System Familie 3, S. 237-259.
- Imber-Black, E.; Roberts, J.; Whiting, R. A. (Hg.) (1998, 2. Aufl.). Rituale. Rituale in Familie und Familientherapie. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Dagmar Greitemeyer

- McClure Goulding, M. & Goulding, R. L. (1986; 1995, 5. Aufl.). Neuentcheidung. Ein Modell der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roberts, J. (1998). Den Rahmen abstecken: Definition, Funktion und Typologie von Ritualen. In: Imber-Black, E.; Roberts, J.; Whiting, R. A., S.16-72.
- Weber, G. (Hg.) (1993; 1997, 9. Aufl.). Zweierlei Glück. Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Dr. Dagmar Greitemeyer
Mörikestraße 11
72076 Tübingen

SpielWorte

Besser is das (Werner – für Steve)

Man muß nicht wissen,
was gut ist,
um zu wissen,
was besser ist.

Gut
besser
am besten

Schlecht
schlechter
am schlechtesten

Wenn es einem schlecht geht,
muß besser noch nicht heißen,
daß es einem gut geht –
sozusagen also schlechter als gut –
aber eben besser als schlecht.

Am besten ist es wohl,
wenn es besser als besser als gut geht –
also wenn es einem noch besser als gut
geht.

Gut

zu wissen, daß auch, wenn es einem
schlechter geht,
es einem noch gut gehen kann,
besonders,
wenn es einem noch besser als gut ging.

Schlechter als besser
heißt nicht gut.

Am schlechtesten, wenn
so gut
wie gar nichts geht

Nun gut –

oder besser:
Gute Besserung

Michael Grabbe