

freundlich empfangen  
 ein supradyn erfrischt vielleicht  
 die erschöpften  
 gehirnzellen  
 gewadal mag den kopfschmerz dämpfen  
 gestärkt lange ich zum telefon  
 um die ersten schlimmen nachrichten  
 entgegenzunehmen  
 stress muss sein

*Elfriede Gerstl (1999)*

## Von der Abhängigkeit über die Ambivalenz zur Autonomie

Feministische Beratung bei Trennung und Scheidung

*Bettina Zehetner*

»hier soll von gefühlen die rede sein, nicht aber von tatsachen. [...]
 brigitte macht keine tatsachen, die tatsachen brechen über sie herein.
 brigitte macht jetzt einen pullover für heinz.
 der pullover geht nur langsam vorwärts, weil brigitte ihre arbeitszeit für die
 arbeit und ihre freizeit für die überwachung, wartung und sexuelle betreuung
 von heinz aufwenden muß. [...]
 brigittes herz hat gesprochen, es hat heinz gesagt.
 brigitte folgt diesem herzen, wohin es sie führt, nämlich zu heinz.«
 *Elfriede Jelinek: Die Liebhaberinnen (1990, S. 106)*

»Die Liebestrennung zu untersuchen heißt, die Gegenwart des Todes in unse-
 rem Leben zu untersuchen.«
 *Igor Caruso: Die Trennung der Liebenden (2006, S. 24)*

### Annäherung an eine Definition

Feministische Trennungsberatung ist differenziert parteiliche, ganzheitliche/ multiperspektivische und interdisziplinäre Beratung von Frauen für Frauen mit den Zielen gelingender innerer und äußerer Trennungsbewältigung sowie der Entwicklung und Stärkung der autonomen Entscheidungs- und Handlungsfreiheit, um das eigene Leben und Beziehungen selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten.

Feministische Haltung als Gesellschaftskritik bildet die Basis frauenspezifischer Trennungsberatung. Das Private ist politisch: Beratung stellt einen intermediären Übergangsraum zwischen Öffentlichkeit und Privatheit her und

bietet durch Einbeziehung der gesellschaftlichen Verhältnisse die Möglichkeit des Entkommens aus der Vereinzelung und der persönlichen Schuldzuschreibung.

## Differenzierte Parteilichkeit

Der Begriff »Parteilichkeit« steht in der Tradition dialektischer Wissenschaftskritik in den Sozialwissenschaften und bezieht sich ursprünglich auf das »erkenntnisleitende Interesse der Forschenden und ihren gesellschaftlichen Standort« (Sickendiek 2007, S. 773), also die politische Komponente wissenschaftlicher Aussagen<sup>3</sup>.

Eine feministische Beraterin steht auf der Seite der Klientin und berücksichtigt, was es heißt, als Frau in dieser Gesellschaft zu leben.

Feministische Beratung ist keine (vorgeblich) neutrale Vermittlung zwischen unterschiedlichen Positionen (wie etwa die Mediation), sondern die Unterstützung der Frau bei der Durchsetzung ihrer Ansprüche und die Stärkung der Position der Frau, die sich aufgrund gesellschaftlicher Rahmenbedingungen (Lohnungleichheit, unbezahlte Versorgungsarbeit etc.) häufig in der ökonomisch schwächeren Position befindet.

Frauzentrierte Beratung nimmt die Anliegen der Frau ernst – ihre Wahrnehmung wird als subjektiv reale Erfahrung anerkannt – und unterstützt die Frau in dem, was sie will – auch wenn der von ihr gewünschte Weg nicht den Vorstellungen der Beraterin von einem geglückten Leben entspricht (z. B. sich nicht von einem gewalttätigen Partner trennen zu wollen). Die Definitionsmacht über das Problem liegt bei der Klientin (vgl. Sickendiek 2007, S. 773f.). Die Beraterin unternimmt nichts gegen den Willen oder ohne das Wissen der Klientin.

## Orientierung statt Pathologisierung<sup>4</sup>

Die Beraterin respektiert die Werte der Klientin und kann alternative Möglichkeiten aufzeigen, ohne ihr die eigenen Wertvorstellungen als angeblich

3 Die dialektische Position (Adorno u. a.) im Positivismusstreit besagt: Es gibt keine wertfrei formulierten Tatsachenbehauptungen. Sie verweist damit auf die ethische Verantwortung der Wissenschaft.

4 Vgl. Großmaß 2000, S. 238 und S. 258.

»bessere« aufzudrängen. Intention der Beratung ist es nicht, die Frauen an vorgegebene Normen – seien es gesellschaftskonforme, seien es feministische – anzupassen, sondern sie bei der Entwicklung der eigenen Kompetenzen und Ziele und bei der Erweiterung ihrer Handlungsfähigkeit zu unterstützen.

Schwierigkeiten auf dem Weg zum Empowerment können dabei sowohl die Versorgungswünsche der Klientin als auch die dazu komplementären Retterinnenfantasien der Beraterin darstellen. Durch das Benennen der passiven Erwartungshaltung und eventuelle Parallelen zum Verhalten dem Partner<sup>5</sup> gegenüber wird dieses Verhaltensmuster bewusst und veränderbar.

## Phasen der psychosozialen Trennungs- und Scheidungsbegleitung

Trennung ist ein komplexer Veränderungsprozess, der in mehreren Phasen mit je unterschiedlichen Bewältigungsanforderungen verläuft.

Trennungsberatung beinhaltet die Begleitung der gesamten inneren wie äußeren Ablösung – von der Ambivalenz (dem Entscheidungskonflikt), dem Erleben aller mit der Trennung verbundenen Gefühle über die Entscheidung bis zur Bewältigung der äußeren Auflösung der Beziehung (z. B. Scheidung) und Neuorientierung an neuen Lebenszielen, also auch die Nach-Trennungsphase (z. B. klare Regelungen der Besuchskontakte mit Kindern).

Parallel zur Bewältigung von Trauer, Enttäuschung, Verzweiflung und Wut sind folgende Phasen des Trennungsprozesses zu durchlaufen:

1. Leidensdruck, Belastungen, Abhängigkeit bewusst machen und benennen, Ambivalenz;
2. Entscheidungsphase – Klarheit gewinnen, Entscheidungen treffen: Was will/brauche ich?
3. Durchsetzen der getroffenen Entscheidungen, Problemlösungen erarbeiten (z. B. juristische, organisatorische);
4. Stabilisierung und Neuorientierung: neue Rollenanforderungen bewältigen, neuer Selbst- und Weltbezug.

5 Da meine Beratungserfahrungen überwiegend auf heterosexuellen Paaren beruhen, verwende ich die männliche Form »der Partner«.

## Innere und äußere, emotionale und sachliche Ebene des Trennungsprozesses

Die Herausforderung ganzheitlicher Trennungsberatung ist, den individuellen Bedürfnissen der Klientin nach Sachinformation, Klärung, Entscheidung und emotionaler Bewältigung gleichermaßen zu entsprechen. Interdisziplinäre Beratungshaltung und flexible Methodenwahl sind gefragt.

Gute Kenntnisse von Ehe- und Familienrecht sowie Rechtsinstrumenten in Krisensituationen sind für psychosoziale Beraterinnen unbedingt erforderlich. Ebenso muss die juristische Beraterin auch über psychosoziale Kompetenzen verfügen, um die erforderlichen Sachinformationen sinnvoll und verständlich in den Beratungskontext einbetten zu können.

Häufig besteht dringender Handlungsbedarf auf der realen Sachebene, z. B. notwendiges Reagieren auf eine Scheidungsklage binnen der gesetzlichen Frist, Verlassen der ehelichen Wohnung als potenzielles Risiko, den Unterhaltsanspruch zu verlieren, mögliche Sofortmaßnahmen bei Gewalt<sup>6</sup>.

### Checkliste für die Sachebene

Ein Fragengerüst für das Erstgespräch zum Thema Scheidung kann folgende Punkte zur Orientierung beinhalten:

- Wer will die Scheidung und warum?
- Wo steht die Frau im Entscheidungsprozess?
- Ist eine Einigung möglich? → Welche Scheidungsformen sind möglich?
- Zu klärende Punkte bei Scheidung: Unterhalt zwischen den Ehepartnern (Pensionsabsicherung bedenken!), Aufteilung der Wohnung, Aufteilung des ehelichen Vermögens, Aufteilung gemeinsamer Schulden, Obsorge gemeinsamer minderjähriger Kinder, Alimente, Besuchsrecht
- Was will und braucht die Frau? → Bedingungen

<sup>6</sup> Gemeinsam mit der Juristin Barbara Stekl habe ich diesem Bedarf entsprechende interdisziplinäre Fortbildungsangebote für Trennungs- und Scheidungsberatung entwickelt: <http://www.frauenberatenfrauen.at/fortbildung.html>.

- Besteht eine Bedrohung durch Gewalt für sie und/oder die Kinder? → Krisenplan!
- Ressourcen, Unterstützungsmöglichkeiten?

## Interdisziplinäres Gruppenangebot »Aufbruch – Umbruch – Neubeginn«

Gemeinsam mit meiner Kollegin Katja Russo biete ich seit einigen Jahren bei *Frauen beraten Frauen* Gesprächsgruppen für Frauen in Trennung an. In einer Zeit starker Emotionalität (Trauer, Angst, Zweifel, Wut, Erleichterung) müssen gleichzeitig rechtliche, finanzielle, soziale und organisatorische Fragen geklärt und Probleme bewältigt werden. Psychosoziale und rechtliche Beratung sowie Erfahrungsaustausch der Teilnehmerinnen unterstützen den Prozess der Auflösung von Gewohntem und die Entwicklung neuer Perspektiven.

Die gemischte Zusammensetzung aus Frauen, die ihren Partner verlassen wollen, und Frauen, die verlassen wurden, bietet den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, die jeweils abgewehrte komplementäre Perspektive einzunehmen und dadurch Denk- und Handlungsfreiheit (zurück) zu gewinnen. Dieser Konfrontationsprozess braucht den Mut, die eigene Haltung – z. B. »ich bin das arme verlassene Opfer, er ist der Böse« – infrage zu stellen.

Verlassen wollen und verlassen werden – anfangs ist diese Differenz zwischen den Frauen kaum auszuhalten (»Wie kannst du nur solchen Schmerz zufügen?«). Rahmenbedingungen, die Vertrauen entstehen lassen, bieten die Chance der Annäherung, des Verstehens der jeweils »anderen« Seite – Schuldgefühle, Trauer, Wut – und ermöglichen somit den eigenen Anteil an der Beziehungsdynamik, die eigene Verantwortung und die eigene Gestaltungsfähigkeit (zurück) zu erlangen.

## Sozialisation und die Spannung zwischen Autonomie und Bindung

Mädchen lernen, ihren Wert als Person von der Qualität der Sorge um andere abhängig zu machen, und begründen ihre Identität auf der Fähigkeit,

Beziehungen herzustellen und aufrechtzuerhalten. Mädchen bleiben für die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls anfälliger für Liebesverlust als Buben, deren Ich-Abgrenzung und deren Gefühl für die eigene Unabhängigkeit eher gefördert wird. Emotionale Bindungen bilden somit auch für erwachsene Frauen die primäre Basis für das Urteil über den eigenen Selbstwert. Wenn der Verlust des Partners den potenziellen Verlust der eigenen Identität und des Selbstwerts bedeutet, wird eine Trennung als extrem bedrohlich erlebt.

Hier kann feministische Beratung ansetzen, destruktive innere Aufträge und Geschlechterrollenmodelle bewusst machen (»Wahre Liebe muss alles ertragen. Im Grunde ist er ja ein guter Mensch/liebt er mich ja – wenn nur der Alkohol nicht wäre, seine schlechte Kindheit, seine Depressionen ...« »Eine gute Mutter trennt sich nicht.«) und gemeinsam alternative Perspektiven entwickeln.

Der weibliche Wert des Ertragens wird oft über Generationen hinweg als Auftrag weitergegeben: funktionieren, allen Erwartungen entsprechen, alle Ansprüche erfüllen wollen – auch wenn diese noch so absurd, widersprüchlich und krankmachend sind.

Das soziale Netzwerk hat für die Entscheidung zur Trennung und deren Bewältigung ganz wesentliche Bedeutung. Es kann unterstützend wirken und es kann bremsen (»Ich hab's dir ja gleich gesagt.« »Das muss eine Frau schon aushalten, das haben wir alle ausgehalten.« »Du bist verantwortlich für den Zusammenhalt der Familie, du bist schuld, wenn's zum Streit kommt, provozier ihn nicht, halt dich zurück.«).

## Reparaturprojekt Mann, Erholungsgebiet Frau – Vom stellvertretenden Leben

In Beziehungen, die nach dem Mutter-Sohn-Modell gelebt werden, »be-muttern« die Frauen, die Männer lassen (sich und andere ver-)sorgen. Die mütterliche Rolle bietet der Frau zwar eine (emotional) mächtige Position, der Mann-als-Kind wird ihr gegenüber jedoch aus genau diesem Grund die Aggression entgegenbringen, die ein Kind seiner (scheinbar) allmächtigen Mutter gegenüber entwickelt. Die aggressive Kehrseite des Bindemittels Mitleid ist die Entwertung (»Er schafft's nicht ohne mich«).

Hier zeigt sich oft die Ambivalenz zwischen narzisstischer Allmacht (»Ich kann ihn ändern/glücklich machen/heilen«) und Ohnmachtsgefühlen (»Ich

bin ihm ausgeliefert. Er wird mich auch nach einer Trennung überallhin verfolgen«).

Wenn eigene Wünsche und Ziele unklar sind und kein Plan für sich abseits von »wir als Paar«/»wir als Familie« besteht, ist die Perspektive beständig auf den anderen gerichtet (»Aber mein Mann sagt ...«, »Aber er will/will nicht ...«). Vielen Frauen fällt es sozialisationsbedingt leichter, sich an den Plänen des Partners zu orientieren, als eigene zu entwerfen und für diese die Verantwortung zu übernehmen. Stattdessen wird Verantwortung im Gewand der Schuld delegiert: »Du bist schuld daran, dass ich ...« Diese Versuche des Delegierens wiederholen sich häufig in der Beziehung zur Beraterin und werden hier bewusst und bearbeitbar.

Wenn Gebrauchtwerden als höchste Sinnstiftung dient, wird sorgen, kümmern, retten zum selbstgewählten Auftrag. Depressionen, Alkoholismus, Drogen, Spielsucht, Gewalt, schlimme Kindheit – alles eignet sich zur Entwicklung von Co-Abhängigkeit. Das Projekt »Ich ändere meinen Mann« kann zur Lebensaufgabe werden im Sinne von lebenslänglicher Selbstaufgabe.

Alibisätze entlarven: »Er braucht mich ja!« »Er kann ohne mich nicht leben!« Solche Glaubenssätze benutzen Frauen zur Rechtfertigung, um in einer oft (selbst-)zerstörerischen Beziehung zu bleiben, um sich nicht klarmachen zu müssen: Ich schaffe es (noch) nicht, zu gehen und mein eigenes Leben in die Hand zu nehmen.

Die Beratung regt einen Erkenntnisprozess mit dem Ziel an, am eigenen Leben anzusetzen und das eigene Potenzial zu verwirklichen anstatt stellvertretend zu leben.

## Verschmelzungssehnsucht und Konfliktscheu

Aus Angst vor dem Verlust der Nähe halten viele Frauen ihre vom Partner verschiedene Meinung, Wünsche, Kritik zurück, bleiben vage und unklar, sind erstaunt, wenn das Gegenüber Ihre Empfindungen nicht erspürt (unrealistisches »er muss wissen, wie's mir geht/dass mich das kränkt/dass ich schon lange überlege, mich zu trennen«).

Die Angst vor Differenzen lähmt manche Frauen bis zur Handlungsunfähigkeit: »Aber dann wird er wütend/zuckt aus, schreit – und ich erstarre.«

Beratung kann dabei helfen, sich selbst aggressive Affekte und Fantasien



zuzugestehen, manchmal gerade, um sie nicht ausagieren zu müssen, sondern sie als Kraft zu nutzen, um in Bewegung zu kommen und aus der Erstarrung heraus die eigene Lebendigkeit wiederzuerlangen.

Viele Frauen mit hohem Leidensdruck kommen auch mit der Bereitschaft, sich »freizukaufen«, in die Beratung (»Ich will einfach nur meine Ruhe«) und zeigen sich bereit, allen Forderungen des Mannes zuzustimmen bzw. auf alle Ansprüche (z. B. Unterhalt) zu verzichten, »nur damit es endlich vorbei ist«. Hier ist es existenziell notwendig, die langfristig wirksamen Konsequenzen einer solchen Vereinbarung bewusst zu machen und trotz der Erschöpfung das Durchhalte- und Konfrontationsvermögen für den Aushandlungsprozess um gute Bedingungen zu stärken. Es gilt, sich durch Selbstermächtigung die eigene Verantwortlichkeit und Handlungsfreiheit (wieder) anzueignen.

Die Beratung soll Mut zur Konfrontation und zur Konfliktaustragung machen, den Mut, nein zu sagen, stärken und übergreifendem Verhalten Grenzen zu setzen, mit dem Ziel, sich Neues zu trauen und Eigenständigkeit zu entwickeln.

»Ich will mich ja trennen, aber ...« –

### Vom Festhalten an der Vertrautheit des Leidens

Ein häufiges Phänomen ist die Aufspaltung der Ambivalenz zwischen den Partnern, etwa die Aufteilung der Zuständigkeit: Mann schafft Distanz, Frau stellt Nähe und Bindung her. Der Beratungsprozess soll zum Verstehen und Aushalten der eigenen inneren Ambivalenz hinführen, um Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu gewinnen und um eine gute Entscheidung treffen zu können. Wichtig ist – auch im Fall von Gewalt, auch wenn es der Beraterin schwer fällt – eine offene Haltung für alle Wahlmöglichkeiten der Frau, damit sie sich frei entscheiden kann.

Dies erfordert eine immer wieder neu zu reflektierende Auseinandersetzung der Beraterin mit ihrer eigenen Haltung zu Bindung und Trennung und ihren Gegenübertragungsgefühlen.

Freiheit wird oft verwirrend und beängstigend erlebt, nicht wenige bevorzugen das vertraute Elend gegenüber neuer Unsicherheit. »Besser jeder alte Schrecken als das Neue, Unbekannte« (Haushofer 1986, S. 67).

Margarete Mitscherlich spricht von der »Hoffnungskrankheit« (Mitscher-

lich 1990, S. 86f.) bei Trennung durch Verlassenwerden als dem Festhalten an narzisstischen Kränkungen, die sich aus der Unfähigkeit ergeben, das Ende der Beziehung zu akzeptieren. Die Verleugnung der Trennung (und die Angst vor dem tatsächlichen Liebesverlust) fixiert die Frau paradoxerweise auf eben diese und verhindert den seelischen Entwicklungsprozess und das Eingehen neuer tiefergehender Beziehungen.

Ein Anzeichen dafür ist das hartnäckige Festhalten an der Vorstellung, die einzig richtige Frau für diesen Mann zu sein und in diesem Mann den einzig richtigen für sich gefunden zu haben. Die Aggression wird hier häufig auf die neue Frau als böse Verführerin des hilflosen Mannes verschoben. Die Projektion des Bösen nach außen ist erträglicher, als es innerhalb der Beziehung zu verorten.

»Die Alternative zur nicht geleisteten Trauer- und Ablösungsarbeit ist die Erstarrung, der frühzeitige geistig-seelische Stillstand, der Verlust von einem Leben in der Zeit, von innerer und äußerer Entwicklung« (ebd., S. 87).

Voraussetzung für eine gelingende Trennungsbewältigung ist das Trauern um den erlittenen Verlust, das bewusste Erleben aller mit der Trennung verbundenen Emotionen (Schmerz, Wut, Enttäuschung, Kränkung), die Aufgabe noch bestehender Hoffnungen und gemeinsamer Zukunftsperspektiven, die Rücknahme der Zuwendung. Die Paaridentität und die (selbstverständliche) Zugehörigkeit werden abgebrochen, vertraute Rollen müssen aufgegeben werden, die soziale Verortung ist bedroht.

Emanzipation ist für Mitscherlich eher Haltung als Ergebnis (1990, S. 174f.), eine lebenslange Auseinandersetzung mit Werten, Normen und Vorstellungen. In der oft bedrückenden Schwere von schmerzlicher Kränkung, Demütigung und Hass muss die Beraterin die mögliche Realität zukünftiger Erleichterung präsent halten.

Zeichen gelungener Bewältigung sind es, wenn die eigene Identität und Befindlichkeit nicht mehr durch den Verlust bestimmt ist, wenn es wieder ein eigenes Bild von sich selbst, eine eigenständige Lebensgestaltung mit eigenen Perspektiven unabhängig vom Expartner gibt. Die Fixierung auf den Verlust aufzulösen, bietet die Chance, mit mehr Bewältigungskompetenzen aus dem Trennungsprozess hervorzugehen und eine ausgeglichene Balance zwischen Autonomie und Bindung leben zu können.

Eine Klientin, die ihre Weiterbildung abgeschlossen und die Trennung von ihrem Lebensgefährten trotz fortwährender Entmutigung durch ihn geschafft

hat (»Du bist egoistisch, weil du diese Ausbildung machst, du zerstörst unsere Familie, du bist nichts ohne mich«), schrieb:

»Diese Verantwortung/Macht ist mir in dieser Form neu. Ich bestimme ganz was zum Wohl meiner Tochter beiträgt ... in mir entstehen allerhand Emotionen. Ich erlaube mir Zeit zu nehmen, sie zu erkennen, raus kommen zu lassen, zu ordnen. [...] Ich entwickle ein neues Verständnis eine Frau zu sein. Vorbild für meine Tochter, die es hoffentlich noch zehn Mal besser macht als ich und meine Mutter.«

## Herausforderungen der Trennungsbewältigung – Fallgeschichte Anna Blume

»Die Liebe selbst wird mit aller Sehnsucht der einsamen Menschen nach Erlösung aus seiner entsetzlichen Einsamkeit ausgestattet« (Caruso 2006, S. 84).

Anna Blume, 38, Pädagogin, kommt zur Beratung, um sich Unterstützung bei der Trennung von ihrem gewalttätigen Lebensgefährten zu holen. Der Anlass, gerade jetzt eine Beratung in Anspruch zu nehmen, ist noch sichtbar: Würgemale am Hals und ein Hämatom am Kinn.

»Ich weiß, dass mich diese Beziehung krank macht. Ich will mich trennen, aber ich schaff's einfach nicht.«

Sie wirkt gehetzt und angespannt. Hinter der Fassade des selbstsicheren Auftretens werden tiefe Verletztheit und Erschöpfung spürbar. Mehrmals weist Anna darauf hin, dass sie selbst im Sozialbereich tätig ist und deshalb um die Dynamik von Gewaltbeziehungen weiß: »Ich hab das ja alles in der Ausbildung gelernt – aber dieses Wissen hilft mir nicht, meine Gefühle in den Griff zu kriegen.« Was Anna hält, ist die Sehnsucht nach Geborgenheit und ihre große Angst vor Einsamkeit. Sie präsentiert sich sehr reflektiert, quasi als Kollegin, und geißelt sich mit Selbstvorwürfen: »Wie kann ich mir das antun lassen? Ich bin doch eine emanzipierte Frau, finanziell unabhängig, kann mich in meinem Job gut durchsetzen ...« Die Spannung zwischen ihrer öffentlichen, selbstbewussten und erfolgreichen Seite und ihrer emotionalen Bedürftigkeit im privaten Bereich macht ihr schwer zu schaffen. »Bei meinem Freund werde ich zum kleinen Mädchen – und ich schäme mich so dafür.« Als unbewusste Dynamik dahinter wird

deutlich, dass sie sich für ihre verhasste Bedürftigkeit, die sie verletzlich und angreifbar macht, »bestrafen« lässt.

Die Ausgangssituation zwischen Anna und ihrem Lebensgefährten ist eine nicht-traditionelle Machtkonstellation: Anna verfügt aufgrund ihrer besseren Ausbildung über ein deutlich höheres Einkommen als ihr Partner. Dieser arbeitet aufgrund depressiver Episoden nur sporadisch und lässt sich weitgehend von ihr versorgen. Anna macht ihren Partner zu ihrem »Projekt«, bemuttert ihn, will ihm das bieten, was sie selbst vermisst (hat): Geborgenheit und Sich-aufgehoben-Fühlen, will ihn durch ihre Liebe und Fürsorge von seinen Depressionen befreien. In einer destruktiven Wiederholungsdynamik versucht Anna, ihr Bedürfnis nach harmonischer Einheit mit einem Partner zu erfüllen, der ihr gerade das nicht geben kann, den sie aber dahingehend verändern will. Der andere wird für sie zum Beschäftigungsprogramm, zum Rettungsprojekt und zum Ersatz für ihr eigenes Leben. »Ich kann nicht allein sein, Alleinsein macht mir schreckliche Angst.«

»Er hat mir gesagt: Ich bin deine Familie.« Dieser Satz hat aufgrund ihres Wunsches nach symbiotischer Verschmelzung extrem starke Verführungskraft – trotz der Erfahrung des Beschimpft- und Verletztwerdens.

Anna leidet an ihrem inneren Idealbild von Familie und Partnerschaft – ihre Fantasien davon enthalten alle Sehnsüchte, die bisher nicht gestillt wurden und von illusionären medialen Suggestionen täglich genährt werden. Die überhöhten, mit dem tonnenschweren Gewicht der Perfektion erdrückenden Ansprüche an sich selbst und den anderen, die Einheit und Harmonie der Beziehung können nur an der Realität zerbrechen, Enttäuschung und Scheitern bewirken.

Anna fühlt sich taub und abgestumpft. Aufgrund der Scham, dass sie Beschimpfungen und Demütigungen zulässt, zieht sie sich von ihrem Freundeskreis zurück. Ihre beste Freundin, der sie als einziger von der Gewalt in ihrer Beziehung erzählt, hält dieses Wissen nicht mehr aus: »Erzähl mir erst wieder etwas, wenn du dich getrennt hast.« Diese Enttäuschung erhöht den Leidensdruck zusätzlich.

An einem besonders schlimmen Abend holt die Nachbarin die Polizei, die den Lebensgefährten aus Annas Wohnung verweist. »Ich habe mich gegen den Angriff meines Lebensgefährten gewehrt und deswegen große Schuldgefühle.« Ihre Frage danach, ob sie sich wehren darf, berührt ihre

stark angstbesetzten eigenen Aggressionen. Sie erlebte als Kind die Wutausbrüche ihres cholerischen Vaters als extrem destruktiv und beschreibt ihre emotionale Reaktion als »eine Art Erstarrungsreflex, unfähig, dem Gewitter etwas entgegenzusetzen«. In einer solchen Situation des Angegriffenwerdens ist sie ausschließlich bemüht, den Angreifer zu beruhigen, anstatt sich selbst wahrzunehmen und den eigenen Zorn zum Ausdruck zu bringen. Um den Preis des eigenen Selbstwerts und der Gesundheit erträgt sie Demütigungen und Angriffe, nur um die Nähe der Beziehung nicht zu gefährden.

Ihre eigenen aggressiven Regungen sind für sie stark angstbesetzt, sie hat das Bild, diese würden sie, sobald sie sie auch nur in geringem Maße zuließe, überwältigen und nicht wiedergutzumachenden Schaden anrichten. Eine wesentliche Aufgabe der Beratung besteht im Bewusstmachen dieser Entstehungsgeschichte und der Annäherung an einen konstruktiven Umgang mit ihren eigenen Aggressionen.

Sie kennt ihre Rechte im Rahmen des Gewaltschutzgesetzes, kann diese jedoch noch nicht für sich in Anspruch nehmen. Sie übernimmt die Verantwortung für die Tat ihres Partners sowie für sein ganzes Leben (»Wegweisung? Ich will ihm doch nicht schaden. Wo soll er denn wohnen? Er schafft's nicht ohne mich.«). Als er droht, sich etwas anzutun, und zum wiederholten Male verspricht, sich zu ändern, nimmt sie ihn wieder in ihrer Wohnung auf, schämt sich jedoch für ihren Rückzieher. Nach zwei Wochen Ruhe schlägt er sie im Streit wieder. Langsam beginnt sie, neben ihrer Trauer auch ihre Wut zu spüren, die sie nach wie vor als sehr bedrohlich erlebt.

Im dritten Anlauf schafft Anna die räumliche Trennung und übernimmt Verantwortung für ihr Leben, nicht mehr für seines. In einem schmerzhaften Prozess gelingt es ihr, die Unrealisierbarkeit ihrer »Realitäts-Killer-Ideale«, wie sie sie nennt, anzuerkennen und diese in weniger überfordernde, lebbare Ziele zu verwandeln.

Als Beraterin trage ich ihre »Ent-Täuschung« mit, halte für sie das langfristig befreiende Potenzial dieser schmerzhaften Erfahrung präsent und unterstütze ihr Sich-wieder-Öffnen für neue Beziehungen, die Entwicklung eines nicht mehr blinden, sondern erfahrungsbasierten Vertrauens als Grundlage neuer Kompetenzen der Beziehungsgestaltung.