



EIN HERZ (AUCH) FÜR HERZENS- BRECHER:INNEN

Wer eine Beziehung beendet, steht oft als Sündenbock da. Doch das ist zu kurz gedacht. Ein Blick auf mögliche emotionale Hintergründe.

VON TANJA KLEIN

Hannah D. (Name geändert) war eine geübte Herzensbrecherin. Sie hat in ihrer bald 35-jährigen „Beziehungskarriere“ in 100 % aller Fälle die Beziehungen beendet. Es fing schon früh an. Im Alter von 14 Jahren machte sie mit ihrer ersten großen Liebe Schluss, weil er sich in den letzten Wochen nicht mehr gemeldet hatte. Er ignorierte sie, rief nicht mehr an und bei zufälligen Begegnungen tat er so, als sei sie nur eine von vielen Bekannten – und nicht seine feste Freundin! Dieser ungeklärte Zustand war schwer aushaltbar – und darüber reden wollte ihr Freund auch nicht. Also gab sie ihm schweren Herzens seinen Schal wieder zurück, den er ihr am Anfang geschenkt hatte. Obwohl sie nur drei Monate richtig zusammen waren, dauerte der Liebeskummer Jahre an. Hannah verarbeitete dies in unzähligen Gedichten und traurigen Selbstgesprächen. Zwanzig Jahre später erfuhr sie, dass er damals sein Interesse an ihr verloren hatte, weil sie sich für Sex noch nicht bereit fühlte. Es dauerte zwei Jahre – die ihr wie zwanzig vorkamen –, bis Hannah ihre nächste Liebe fand. Diesmal „schaffte“ sie ganze drei Jahre, bevor sie ein Herz brechen musste. Hannah wartete trotz schwerer mentaler und körperlicher Belastung noch so lange mit dem „Beziehungstodesstoß“, bis ihr Freund alle Abiklausuren geschrieben hatte. Schließlich wollte sie ihm seine berufliche Zukunft nicht vermasseln. Wie kam es diesmal zur Trennung? Die erste Zeit war traumhaft schön. Sie verbrachten jede freie Minute miteinander, es schien fast wie Seelenver-

wandtschaft. Aber im letzten Jahr distanzierte er sich mehr und mehr von ihr. Sie fühlte sich schrecklich allein. Er gab ihr ständig das Gefühl, nicht zu genügen. Seine Schwester sagte in ihrer Gegenwart „Die kommt uns nicht in die Familie“, weil sie die Einzige beim gemeinsamen Essen war, die sich nicht in Latein unterhalten konnte. Seine Freunde fanden es komisch, dass sie kaum Alkohol trank und nicht wie sie auf dem Gymnasium war. Natürlich kannte Hannah damals „Die fünf Sprachen der Liebe“ (siehe Info-Box) noch nicht, aber ihr war klar, dass sie innerlich ausgehungert war. Sie fühlte sich nicht geliebt oder auch nur akzeptiert. Es fiel ihr auf, dass ihr Freund sich zuletzt ungern mit ihr als Paar zeigte. Dennoch wollte er eine Trennung nicht akzeptieren und weinte fürchterlich. Doch sie konnte nicht länger bleiben. Seit langer Zeit wurde es Hannah bei seinem Besuch immer übel. Magenschmerzen führten dazu, dass sie sich jeden Abend übergeben musste. Von allen Seiten bekam sie nur Vorwürfe. „So ein netter Junge! Wie kannst du das nur machen?“ Aber für ein psychisch und körperlich gesundes Überleben ging kein Weg an diesem Schritt vorbei. 1990 gab es für Jugendliche noch wenig bis keine Unterstützung durch einen Coach oder kostenlose Webinare im Internet. Es gab kein TikTok oder YouTube mit Beziehungstipps. Sie wollte und konnte auch nicht mit ihrer Mutter darüber reden und ihr Vater war bereits vor zwei Jahren gestorben. So nahm das Unglück seinen weiten Lauf. Nachdem Hannahs erste Ehe nach anderthalb Jahren scheiterte, war ihrem Umfeld klar: Sie ist

beziehungsunfähig. Dieser imaginäre Stempel prangte ganz breit auf ihrer Stirn und tat weh in ihrem Herzen. Die Mutter beraumte ein hochnotpeinliches Treffen mit dem Pfarrer an. Dass Hannahs Ehemann eigentlich eine ganz andere Frau für sich suchte und hoffte, dass die erfolgreiche Karrierefrau an seiner Seite sich schon noch in sein Traumbild verwandeln würde, interessierte keinen. Schließlich habe er sie „doch nicht geschlagen“. Weshalb also sollte sie einen vermögenden, gutaussehenden Mann freiwillig verlassen, nur weil er ab und zu fremdging und sie sich neben ihm auf der Couch so einsam wie noch nie zuvor in ihrem Leben fühlte? Ihre vielen Dienstreisen und beruflichen Erfolge waren ihm ein großer Dorn im Auge. Als sie ihn verließ, fragte sie ihn, ob er sie eigentlich wirklich geliebt habe. Er meinte: „Nicht so sehr, aber für eine Ehe bis zum Rest des Lebens hätte es trotzdem gereicht“. Kurz nach Hannahs Auszug hatte er bereits eine neue feste Freundin. Zur gleichen Zeit distanzieren sich fast alle Freund:innen von Hannah, weil sie diesen „tollen Mann“ verlassen hatte. Es folgten Jahre voller Einsamkeit und Selbstzweifel.

Hannahs Geschichte ist eine von vielen! In meine Coachingpraxis kommen immer wieder sympathische Frauen und Männer, die niemandem wehtun wollen, aber keine andere Lösung sehen, als sich zu trennen. Dieses Thema stellt sich für gleichgeschlechtliche Paare genauso dar wie für heterosexuelle. Alle leiden unter dieser Situation. Kein psychisch gesunder Mensch tut freiwillig seinem Partner oder seiner Partnerin weh.

Für manche ist dieser Schritt ein Weg in eine depressive Phase oder aus ihr heraus. Eine Zeit, in der sie oftmals nur wenig Unterstützung vom Umfeld erhalten.

Vielleicht fällt es dir vor diesem Hintergrund leichter, mit Hannah Mitgefühl zu haben. Aber was wäre eigentlich, wenn Hannah oder eine andere Leidensgenossin das verminderte Selbstwertgefühl mit einer Außenbeziehung kompensiert hätte? Und bitte verstehe mich hier richtig: Diese Frage und die folgenden Zeilen sind kein Aufruf zum Fremdgehen! Als Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie sehe ich bei vielen Klient:innen allerdings genau diesen Weg als einen Abwehrmechanismus.

Wer schon einmal selbst erlebt hat, wie groß der Schmerz ist, hintergangen zu werden, weiß, dass es fast unmöglich erscheint, dafür Verständnis oder gar Mitgefühl aufzubringen. Dennoch möchte ich für mehr Mitgefühl werben. Wer jahrelang in dysfunktionalen Beziehungen gefangen scheint, sieht oft keinen anderen Ausweg mehr. Und so manches Mal hat der neue Partner die Funktion einer „Hebamme“, die jemandem hilft, aus einer schwierigen Situation zu gelangen. Sobald dies erreicht ist, kann sie – die Hebamme beziehungsweise der neue Partner oder die neue Partnerin – wieder gehen. Der eigentliche Zweck ist ja erledigt. Manche Menschen schaffen es nicht allein,

sich aus einer toxischen Beziehungsstruktur zu befreien.

Normalerweise gibt es meist die klassische Rollenverteilung: Der oder die Fremdgänger:in ist der/die Böse und die hintergangene Person ist das unschuldige Opfer, dem großes Unrecht angetan wurde. Die verlassene Person erfährt deshalb meist mehr Hilfsangebote und Unterstützung. Aus meiner Sicht ist es für *beide* wichtig, Hilfe und Mitgefühl zu erfahren, denn in den meisten Fällen leiden beide unter ihrer Situation – nur oft aus unterschiedlichen Gründen.

Während die Frau vielleicht unter den Lügen des Mannes und unter den schlimmen Vorstellungen, „was wohl zwischen den beiden so alles gelaufen ist“ leidet, schmerzt es den Fremdgänger, dass seine Frau ihn nun schon seit Jahren nicht mehr beachtet, sie getrennte Schlafzimmer haben und er jetzt auch noch – um die Ehe zu retten – auf den Kontakt zur anderen

hoffen. Dabei muss er mit dem Risiko leben, dass er beide Frauen vielleicht verliert.

Es geht beiden Partner:innen schlecht. Und beide können von einer guten Unterstützung profitieren, ob noch in dieser Beziehung oder in der nächsten Partnerschaft. Dr. Rudolf Sanders sagt „Lieber mit dem alten Partner etwas Neues, als mit dem Neuen das Alte!“ Manchmal hat man noch die Chance, eine Beziehung zu retten, wenn *beide* es wollen und sich darum wirklich bemühen.

Wenn Kinder im Spiel sind, die unter einer Trennung der Eltern stark leiden, lohnt es sich noch mal mehr, beide Beziehungspartner:innen professionell und voller Verständnis für die jeweilige Situation zu unterstützen!

Viele Menschen, die eine Beziehung beenden (oder fremdgehen), haben sich das nicht ausgesucht. Oft erscheint dieser Weg der einzig mögliche, um aus dem eigentlichen Dilemma herauszukommen.

Aus Neuro-Coach®-Sicht kann ich viel tun, um dieses Leid in der Gegenwart – und auch für die Zukunft – für beide zu ändern. Hermann Hesse sagt in

Siddhartha: „Es kommt alles wieder, was nicht bis zum Ende gelitten und gelöst wird.“

Gute Coachingunterstützung für Leidtragende:

- Zeige Mitgefühl auch für die Menschen, die aktiv die Beziehung been-

Warum hatte sie diesen „tollen Mann“ verlassen?

Frau verzichten soll. „Die Andere“ hat ihm vielleicht körperlich gutgetan und sein nicht mehr vorhandenes Selbstbewusstsein wieder aufgebaut. Vielleicht entstanden auch echte Nähe und ein Gefühl von Liebe. Auf all das muss er jetzt verzichten und auf einen guten Ausgang seiner alten Beziehung

Die fünf Sprachen der Liebe

Der Autor Gary Chapman hat in seinen Büchern gleich fünf Arten beschrieben, wie Menschen sich gegenseitig ihre Liebe zeigen können.

Diese hat er „Sprachen“ genannt. Oft sendet man auf dem gleichen Kanal seine Liebe, auf dem man sie gerne selbst empfangen würde.

Dabei kann es passieren, dass dieses Gefühl beim Gegenüber nicht ankommt, da dieser eine andere „Liebessprache“ spricht.

Diese fünf Sprachen der Liebe sind:

- Lob und Anerkennung
- Unterstützung
- Zärtlichkeit
- Geschenke, die von Herzen kommen
- Zeit zu zweit

den oder fremdgehen. Sie sind und waren in einer schweren Situation und haben bisher keinen anderen Ausweg gefunden.

- Würdige die Leistung der „Schlussmacher:innen“, denn dieser Schritt braucht viel Kraft – und die Reaktionen des Umfelds zu tragen oft ebenso.
- Vermeide es, hier ein Gefühl von „Du bist schuld, dass es so gekommen ist“ zu vermitteln. Wir wissen ja, dass in diesem System mindestens zwei Menschen die Verantwortung für ihre Taten oder auch „Nichttaten“ tragen.
- Betreibe Psychoedukation und zeige auf, welche (früh)kindlichen Bindungsmuster zu wiederkehrenden Mustern später in der Partnerschaft führen können. Zum Beispiel kann es sein, dass deine Klientin als Kind keine sichere Bindung zu ihren El-

Bindungstypen nach Bowlby:

- Unsicher vermeidende Bindung (A-Typ)
- Sichere Bindung (B-Typ)
- Unsicher ambivalente Bindung (C-Typ)
- Desorganisierte Bindung (D-Typ)

tern hatte und aus diesem Grund zu stark an ihrem Partner klammert. Er hingegen bekommt kaum Luft zum Atmen und „nur darüber reden“ hilft dabei nicht. Es ist gut nachvollziehbar, wenn zu einem späteren Zeitpunkt der Mann diese Beziehung beendet. Natürlich gibt es viele Möglichkeiten, hier paarthérapeutisch zu arbeiten. Zum Beispiel könnten die beiden ein Seminar der Partnerschule (siehe Buchtipps) besuchen oder zu Emotionsfokussierten Therapeut:innen (EFT) gehen. Vielleicht kann das Paar auch mit deiner Hilfe und dem Versöhnungsprozess aus dem Buch von Friederike von Tiedemann eine zufriedenstellende Lösung ihrer Paarkonflikte erhalten (siehe Buchtipps).

- Falls am Ende der Beziehung nichts mehr zu ändern ist: Unterstütze auch die Herzensbrecherin oder den Herzensbrecher dabei, die schmerzhaften Emotionen zu verarbeiten. Oft ist es eine lange Liste an Stressoren. Hier nur ein paar wenige Beispiele:
 - Schuld: So etwas dem anderen anzutun oder auch es selbst nicht besser hinbekommen zu haben.
 - Scham: Das (erneute) Beziehungsaus anderen zu kommunizieren.
 - Angst: Vor Einsamkeit oder finanziellen Nöten. Oder der Abwertung durch andere.
 - Hilflosigkeit: Wie soll ich allein den Umzug schaffen? Wie komme ich jetzt ohne meinen Mann zurecht?

- Trauer: Jetzt ohne den (vormals oder noch) geliebten Menschen zurechtkommen zu müssen. Hannah wollte sich z.B. nicht wirklich von ihrer ersten Liebe trennen. Gerade diese Emotion darf aber erst mal in Ruhe gefühlt werden, bevor sie „dran“ ist. Hier zeige ich auch gerne das Duale Trauermodell, in dem man schön sehen kann, dass Trauer nicht stufenweise besser wird, sondern immer mal wieder hin- und herpendelt.
- Sexueller Frust: Nicht jede:r greift direkt nach dem Beziehungsende zu Tinder. Hier können Weiterempfehlungen zu Sex-Coach-Kolleg:innen wie Lea Holzfurtner oder Yvonne Peglow hilfreich sein. Manchmal hilft schon ein guter Tooltipp der „anderen Art“.
- Hilf den hingegangenen Personen, die „Bilder im Kopf“ verschwinden zu lassen und den Schmerz Stück für Stück zu verarbeiten.

Wichtig: Jede Emotion darf zunächst sein. Es ist völlig in Ordnung, ein paar Monate oder auch Jahre zu trauern, bevor man dieses Gefühl loslassen möchte. Ich arbeite erst dann mit EMDR-basiertem Neuro-Coaching, wenn für meine Klient:innen wirklich der passende Zeitpunkt dafür gekommen ist.

Aus meiner Sicht ist es extrem wichtig, die dahinterstehenden Glaubenssätze zu identifizieren und zu lösen.

Ihren zweiten Mann warnte Hannah vor sich selbst: „Ich mache meine Partner nur unglücklich!“

Hannah D. hatte nach den ersten zwei Trennungen den Glaubenssatz „Ich bin gefährlich – ich mache meine Partner nur unglücklich!“ Mit diesem unbewussten Muster war jede neue Beziehung schon fast zum Scheitern verurteilt. Ihre Partnerwahl wurde sicherlich auch unbewusst davon beeinflusst.

Ihren zweiten Mann warnte Hannah deshalb von Anfang an vor sich selbst. Sie sagte ihm, dass sie mit Sicherheit auch ihn unglücklich machen würde und dass er jetzt noch die Chance hätte, sich eine andere Frau zu suchen. Zu ihrem Glück hat er sich von diesem Satz nicht überzeugen lassen und ist geblieben. Als dieses Sabotagemuster nach den ersten und sehr guten Beziehungsjahren sein böses Gesicht zeigte, machte Hannah eine neue Erfahrung: Dieser Mann blieb an ihrer Seite und stellte sich der Herausforderung. Beide begaben sich ins Coaching und arbeiteten aktiv an ihrer Ehe. In diesem Coaching erst fanden sie Hannahs sabotierenden Glaubenssatz und konnten ihn in einer EMDR-Sitzung direkt lösen!

Ich sage in meinen Coachings oft: „Liebe kann ich nicht dran-coachen ...“ Aber wenn noch Liebe von beiden Seiten da ist, findet man meiner Erfahrung nach immer einen guten Weg, diese nicht nur wiederzubeleben, sondern sogar noch zu vertiefen.

Falls du bis hierher gelesen hast, verate ich dir ein Geheimnis: Hannah D. – das war ich. Mittlerweile bin ich mit meinem jetzigen Mann schon über 20 Jahre glücklich zusammen. Über das Gespräch mit dem Pfarrer kann ich nur noch schmunzeln. Und neue, bessere Freundinnen habe ich jetzt auch!

Beziehungskompetenz kann man lernen – wenn man es will. Hierfür braucht es den Mut, genau in sich hineinzusehen. Und oft gute Coaches oder Therapeut:innen, die alte Muster und Re-Inszenierungen erkennen und auflösen können. Aber es braucht auch den passenden Menschen an der Seite. Und etwas Geduld, denn manchmal vergehen, wie bei mir, drei Jahrzehnte, bis er dann endlich auftaucht. ■

Mehr Informationen über Neuro-Coaching und die Arbeit an ungesunden Beziehungsmustern erfährst du in meinem Podcast „GEILER COACHEN“.



© Christine Roch

Tanja Klein

arbeitet als Neuro-Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Menschen, die gehirngerecht ihre Ängste lösen

wollen. Seit 2019 gibt sie ihr Wissen auch in Form einer (Online)-Ausbildung zum Neuro-Coach und im Rahmen einer EMDR-Studie an der Uni Bonn weiter.
<https://kleincoaching.de/>

BUCHTIPPS:

Rudolf Sanders: Die Partnerschule.
Junfermann, Paderborn 2022

Susan M. Johnson: Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie.
Junfermann, Paderborn 2021

Friederike von Tiedemann (Hrsg.):
Versöhnungsprozesse in der Paartherapie.
Junfermann, Paderborn 2018

<https://planetspsy.de/paartherapie/infos/>