

EHP

KOMPAKT

Bernhard Riedl

**WARM
GEWECHSELT –
KALT ERWISCHT**

Ein psychologisch-philosophischer Streifzug
durch die Trennungslandschaft

Bernhard Riedl

Warm gewechselt - kalt erwischt

EHP

KOMPAKT



Bernhard Riedl, MA, studierte Erziehungs- und Religionswissenschaft. Seine nach langer Beziehung persönliche, lehrreiche Trennungserfahrung – die er nach eigener Aussage nicht missen möchte – liegt etliche Zeit zurück. Nicht getrennt ist er – zu seinem Glück – von seinem Interesse an der Psychologie und seiner langjährigen Leidenschaft für die Philosophie und die Musik.

Bernhard Riedl

Warm gewechselt - kalt erwischt

**Ein psychologisch-philosophischer Streifzug durch die
Trennungslandschaft**

-2020 -

© 2020 EHP – Verlag Andreas Kohlhage, Gevelsberg

www.ehp-verlag.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Umschlagentwurf: Uwe Giese

– unter Verwendung eines Bildes von Rainer Sturm / pixelio.de –

Satz: MarktTransparenz Uwe Giese, Berlin

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim,
www.brocom.de

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in
any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying,
recording or by any information storage and retrieval system, without
permission in writing from the publisher.

print-ISBN 978-3-89797-137-0

epub-ISBN 978-3-89797-682-5

PDF-ISBN 978-3-89797-683-2

Inhalt

- 1 Einleitung
 - 2 Um Enttäuschungen zu vermeiden ...
 - 3 Trügerische Sicherheit und zu Bedenkendes
 - 4 Einander finden
 - 5 Ähnlichkeit, Gegensätze und der Sand im Getriebe
 - 6 Augenhöhe sowie rechte und linke Schuhe
 - 7 Gleitflug in die Niederungen des Alltags
 - 8 Die Stunde der Wahrheit – Überraschung will geplant sein
 - 9 Nahtloser Übergang – Warmwechseln
 - 10 Der freie Fall und der Irrgarten
 - 11 Allem ein Ende machen?
 - 12 Das Grübelkabinett – Fragen über Fragen
 - 13 Der Selbstwert ... woher ihn nehmen?
 - 14 Wut und Zorn – Jacke wie Hose?
 - 15 Alles verstehen ... und verzeihen?
 - 16 Verantwortung & Co.
 - 17 Wertfragen – Gut und Böse
 - 18 Aufgeben ... oder lieber kämpfen?
 - 19 Nachverhandlungen
 - 20 ... in guter Gesellschaft?
 - 21 Schluss und Epilog ... und: Wo ist der Ausgang?
- Ausgewählte Literatur

... mit großem Dank an die spitzfindigen Testleser; an den, der den Text mit unzähligen gelben Zetteln versah; und an meinen Lehrer, der einmal kleiner war und nun größer ist als ich.

1 Einleitung

Ein bekannter Popsong aus den 70er-Jahren hieß: *Fifty ways to leave your lover*. Lange ist es her, bald ein halbes Jahrhundert. Trotz allem hat sich vermutlich an der Anzahl der Möglichkeiten, seinen Partner zu verabschieden, bis heute kaum etwas geändert. Vielleicht liegt es daran, dass man bei fünfzig Wegen schon von einer erschöpfenden Themenbehandlung sprechen kann. Im Folgenden geht es jedoch nur um eine, wenngleich recht verbreitete Variante aus der Vielzahl der Möglichkeiten.

Anders als in besagtem Song allerdings nicht aus der Perspektive des Gehenden, sondern der des Verlassenen. Und zudem eingeschränkt auf Fälle langer, mitunter jahrzehntelanger Partnerschaft, bei denen sich die Verlassenen wie aus dem Nichts über Nacht als alleinstehend wiederfinden, wohingegen oft die Zuflucht der Gehenden schon vorbereitet ist. Mit der Folge, dass die Zukunftsperspektiven der Beteiligten sich deutlich unterscheiden. Für den Verlassenen ein Albtraum, für den Gehenden ein fliegender Wechsel in ein neues, schon angebahntes Glück.

Ein Schicksal, das sehr konzentriert individuell erlebt wird, aber als Phänomen gesellschaftlich durchaus recht verbreitet ist. Deshalb soll der einzelne – nach der näheren

Beleuchtung der damit zusammenhängenden Misslichkeiten – gewissermaßen nicht allein gelassen, das heißt schlussendlich im Verband »seiner Großfamilie« gesehen werden.

2 Um Enttäuschungen zu vermeiden ...

Vorweg scheinen zwei Hinweise angebracht zu sein. Natürlich ist sprachlich je nach Fall die männliche beziehungsweise weibliche Form austauschbar. Denn aufgrund des viel gelobten Fortschritts hat sich das »klassische Modell«, dass also der Mann geht und die Frau die Verlassene ist, längst überholt.¹ Ausschließlich zur besseren Lesbarkeit wird auf umständliche Formulierungen verzichtet.

Der aber wichtigere Hinweis ist, dass der Text kein Ratgeber ist der Art: *Loslassen, leicht gemacht!*, *Neustart als Chance* oder *So entrinnen Sie dem Jammertal*. Sollten Sie selbst als Zurückgebliebener oder eben Zurückgebliebene vom Thema tangiert sein, dann wäre eine nicht gerade abwegige Hoffnung verständlich, sie ginge aber völlig fehl. Denn Ermutigendes oder Aufbauendes werden Sie kaum finden, nicht einmal Mitfühlendes. Wenn doch, dann ist es unterlaufen, nicht beabsichtigt. – In Bezug auf Ratschläge bzw. implizite Empfehlungen habe ich mich in gleicher Richtung (sie also zu vermeiden) nach Kräften bemüht, muss aber selbstkritisch zugeben, dass es mir nicht immer gelungen ist. Wenn etwas Ihnen entsprechend vorkommt, verstehen Sie es als Anregung, es sich von der Sache her, also ohne Konnotation, durch den Kopf gehen zu lassen.

Sie finden darüber hinaus auch nichts anderes, was Ihnen helfen könnte, wie etwa ein Programm zur Stabilisierung des Selbstwertgefühls oder Achtsamkeitsübungen. Auch keine Hinweise auf die Erkenntnismöglichkeiten imaginerter Familienaufstellungen und dergleichen; nicht einmal Wellness-Empfehlungen zu Frisör- und Saunabesuchen.

Vielmehr ist eine kleine Exkursion beabsichtigt, ein hoffentlich bisweilen auch unterhaltsamer Blick auf das Thema *Paarbeziehung und Trennung* mit dem Fokus im Besonderen auf den Fall, dass der sich Trennende einen nahtlosen Übergang von einer Beziehung in die nächste vollzieht, dem Fachbegriff nach also ein sogenannter Warmwechsler ist.

»Exkursion« meint gleichzeitig, dass eine stringente Systematik keinesfalls beansprucht wird. Vergleichbar eher mit einer individuellen Stadtrundfahrt, einer solchen, wo Sie unterwegs an beliebiger Stelle ein- und aussteigen und für Sie Uninteressantes schlicht auslassen können. Allerdings ist zu sagen, dass nicht alle Stadtviertel, also alle Varianten des Warmwechsels mit ihren unterschiedlichen Nuancen berücksichtigt werden können. Sicher gibt es Unterarten, die in ihrem spezifischen Zuschnitt vom Standardmodell abweichen. Sie dürften aber von der Anzahl her eher randständig sein.

Betrachtet wird demnach nur das Modell von der Stange, das aus der Massenproduktion. Wie gesagt, es liegt nicht in der Absicht, die umfassend vorhandene Ratgeberliteratur

zu erweitern. Sollte Ihnen dennoch irgendetwas erhellend, einleuchtend oder nützlich vorkommen, liegt es an Ihnen, nicht am Text. Dann nehmen Sie sich, was Ihnen plausibel und brauchbar erscheint. Sollten Ihnen andererseits einige Wege innerhalb eines Viertels zu steinig bzw. zu kopflastig sein, können Sie diese einfach übergehen, als belanglos, unverständlich oder was auch immer. – Aber unterschätzen Sie nicht Ihren Kopf!

¹ Im Jahr 2017 wurden in etwas mehr als der Hälfte der Fälle die Scheidungsanträge von den Frauen gestellt.
<https://www.familienhandbuch.de/aktuelles/neue/39107/index.php> (letzter Zugriff: 16.10.2019)

3 Trügerische Sicherheit und zu Bedenkendes

Bei der eigenen Beziehung sich in Sicherheit zu wiegen, ist so selbstverständlich wie die Annahme, dass nur andere überfahren werden. Überraschend sind Trennungen heutzutage jedoch kaum. Für die im Individualfall jeweils Betroffenen mag das so sein, doch früher oder später wird gut ein Drittel aller Ehen geschieden,² was Schätzungen nach im Groben ebenso auf die Trennungsrate eheähnlicher Gemeinschaften zutrifft. Der wohl häufig wankende Boden, auf dem sich noch vermeintlich intakte Paarbeziehungen befinden, wird deutlich, wenn man einer Untersuchung Glauben schenkt, wonach nicht gerade wenige parallel zu ihrer Ehe-Partnerschaft die Augen für eine Alternative aufhalten.³ – Das wäre nicht unbedingt überraschend, ginge man mit Thomas Meyer darin überein, dass die Mehrzahl der Paarbeziehungen (er spricht von 80 Prozent) »nichtpassend« sind. (in: *Trennt euch! Ein Essay über inkompatible Beziehungen und ihr wohlverdientes Ende*⁴)

Hauptwohnsitz des Zeitgeistes sind augenscheinlich die großen Städte, denn in Ballungszentren liegt die Chance aufs Wohl oder Wehe⁵ – je nach der Position im zukünftigen Geschehen – bei bis zu fünfzig Prozent.⁶