

**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 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.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

Umschlagentwurf: Uwe Giese  
– unter Verwendung eines Bildes von Rainer Sturm / pixelio.de –  
Satz: MarktTransparenz Uwe Giese, Berlin  
Gedruckt in der EU

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or trans-  
mitted in any form or by any means, electronic or mechanical, in-  
cluding 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	7
2	Um Enttäuschungen zu vermeiden ...	9
3	Trügerische Sicherheit und zu Bedenkendes	13
4	Einander finden	17
5	Ähnlichkeit, Gegensätze und der Sand im Getriebe	19
6	Augenhöhe sowie rechte und linke Schuhe	21
7	Gleitflug in die Niederungen des Alltags	27
8	Die Stunde der Wahrheit – Überraschung will geplant sein	31
9	Nahtloser Übergang – Warmwechselln	33
10	Der freie Fall und der Irrgarten	35
11	Allem ein Ende machen?	37
12	Das Grübelkabinett – Fragen über Fragen	39
13	Der Selbstwert ... woher ihn nehmen?	47
14	Wut und Zorn – Jacke wie Hose?	55
15	Alles verstehen ... und verzeihen?	67
16	Verantwortung & Co.	79
17	Wertfragen – Gut und Böse	85
18	Aufgeben ... oder lieber kämpfen?	97
19	Nachverhandlungen	103
20	... in guter Gesellschaft?	113
21	Schluss und Epilog ... und: Wo ist der Ausgang?	129
	Ausgewählte Literatur	139

*... 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.<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> 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)

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 imaginer 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 Warmwechselns 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!



### 3 Trägerische 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,<sup>2</sup> 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.<sup>3</sup> – 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*

---

<sup>2</sup> Online-Quelle. Statistisches Bundesamt, nach: <https://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/statistisches-bundesamt-mehr-als-jede-dritte-ehe-wird-geschieden-a-913849.html> (letzter Zugriff: 16.10.2019)

<sup>3</sup> Entsprechend einer Studie der Sozialwissenschaftler Kim Marie Lloyd und Scott J. South von 1994. Vgl. Sven Hillenkamp (2014): *Das Ende der Liebe – Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit*. Frankfurt a. M.–Zürich–Wien: Büchergilde Gutenberg, S. 271

*euch! Ein Essay über inkompatible Beziehungen und ihr wohlverdientes Ende<sup>4</sup>)*

Hauptwohnsitz des Zeitgeistes sind augenscheinlich die großen Städte, denn in Ballungszentren liegt die Chance aufs Wohl oder Wehe<sup>5</sup> – je nach der Position im zukünftigen Geschehen – bei bis zu fünfzig Prozent.<sup>6</sup>

Ein unaufhaltsam scheinender Trend. Das ehemalige »Bis dass der Tod euch scheidet« verliert seine Gültigkeit als allgemeine Norm oder auch nur als Regel. Die zuvor der letzten Instanz überlassene Entscheidung ist ihr aus der Hand genommen, sozusagen für ein zweites, drittes oder viertes Leben vor dem Tod.

Wenn man sich den gesellschaftlichen Zwang vergegenwärtigt und das individuelle Leid, das vormals mit der Ächtung von Scheidungen verbunden war, dann ist die Veränderung zweifellos ein Schritt zum Besseren. Die Frage ist, ob sich mit dem Fortschritt neue Normen und Leitbilder einschleichen, die mit den traditionellen Auffassungen gemeinsam haben, dass es sich um breit akzeptierte

---

4 Thomas Meyer (2018), Zürich: Diogenes, S. 12

5 Seltene Ausnahmefälle dürften die sein, bei denen beide Partner im Grunde kein Interesse mehr an der Fortsetzung der Beziehung haben, bei denen sich die Frage nach Wohl oder Wehe nicht stellt; wo nur eben einer die Initiative ergreift.

6 Online-Quelle: in Ballungszentren bis zur Hälfte. Nach: <https://w-h-l.de/familienrecht/scheidung/warum-ein-gerechter-ausgleich-bei-einer-trennung-der-beste-weg-ist> (letzter Zugriff: 16.10.2019)

Selbstverständlichkeiten handelt, die fraglos für richtig und gut gehalten werden. Anders gesagt, ob nicht dabei Bewahrenswertes blind aufgegeben wird.

Näheres dazu findet sich an späterer Stelle (in Kapitel 20), deshalb zurück zum Thema im engeren Sinne.