

In der Trennungsfalle

Verarscht, ausgenutzt, weggeworfen

Martin Bachmann, mannebüro

Gewalt und Trennung stehen in einer unheilvollen Verbindung. Wenn es zur Gewaltanwendung kommt in einer Beziehung, ist eine folgende Trennung ein wahrscheinliches Szenario. Und leider sind laut Kriminal-Statistik des Kantons Zürich Gewalttaten nach der Trennungs-Eröffnung ebenfalls überdurchschnittlich wahrscheinlich. In 80% der Fälle von häuslicher Gewalt sind verlassene Männer in der Täter-Rolle. Männer sind auf das ‚Verlassen-Werden‘ wohl wirklich nicht vorbereitet.

Grounding der Gefühle

In der Beratung im mannebüro beschreiben Männer ihre Situation plastisch. Sie erzählen von den Gefühlen des Abgeschnittenseins, der plötzlichen Bedeutungslosigkeit, der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins an neue, nicht mehr mitbestimmbare Spielregeln. Männer leiden an einem Verlust von Mitbestimmung, an Vertrauensverlust, am Verlust der Liebe, der Heimat, des Lebens, des bisher Aufgebauten. Viele Männer fühlen sich verarscht, ausgenutzt und weggeworfen, sind einsam, unendlich traurig, verunsichert, enttäuscht, zutiefst frustriert, ideenlos, handlungsunfähig. Sie sind voller Angst vor der Zukunft, sie fürchten um ihre Kinder, fürchten die finanzielle Katastrophe. Sie sind voller Vorwürfe und Zweifel, sich und «ihr» gegenüber, weil sie das Fiasko kommen sahen oder gehaut haben und nichts getan haben. Oder weil sie versucht haben, etwas zu tun. Oder weil sie von allem nichts ahnten.

Viele Männer erzählen, dass diese Befindlichkeit, dieses totale Grounding, diese Leere, unerträglich sei. Viele erzählen, dass aus genau diesem Gefühlssalat plötzlich eine Wut hochkommen könne, ein Wunsch, das alles jetzt zu unterbrechen, zu ändern, die Frau sofort zurückzugewinnen, aufzuwachen aus diesem Albtraum, nicht mehr ohnmächtig zu

sein, dem allem ein Ende zu setzen, den Kopf wieder über dem Wasser zu haben. Einige erzählen, dass es dann plötzlich eng und gefährlich werde. Dass plötzlich auch Gefühle von Rache, Hass, Vergeltung wach würden. Einige Männer werden gewalttätig und fühlen sich für kurze Zeit wieder mächtig, handelnd.

Scheiden ist üblich

Es ist schlicht eine Realität, dass Paar-Beziehungen auseinander gehen können. Dass Mann und Frau nicht immer füreinander bestimmt sind. Dass Ehen nicht ewig halten müssen, die Liebe zerrinnen kann, Schicksalsschläge Paare und Einzelne neue Lebensrichtungen gehen lassen können. Das war wohl schon immer so. So häufig war es aber wohl noch nie. Alle Statistiken und Untersuchungen belegen deutlich, dass viel mehr getrennt und geschieden wird als je zuvor, zumindest in unserer westlichen Hemisphäre, in unserem schönen Abendland, auch in der Schweiz. Und darauf sind wir alle wohl nicht sonderlich vorbereitet. Ursachen gibt es viele: Wir werden enorm viel älter, die Ehedauer ist also auch viel länger geworden. Wir leben freier und müssen schreckliche Paar-Situationen nicht mehr einfach aussitzen. Andere sagen, wir seien weniger standfest geworden, würden schneller als früher aufgeben, Konflikte nicht austragen und überwinden. Das moderne Leben produziert isolierte Welten, bevorzugt flexible Single-Menschen, es braucht keine Sippe, Familie, keinen Anhang mehr.

Gehen tut sie

Männer und Frauen sind heute weniger voneinander abhängig, auch ökonomisch. Frauen haben tatsächlich erst seit kurzem Geld, Bildung und Freiheit und nutzen das auch – das äussert sich markant bei den Trennungs-Scheidungs-Begehren. Seit Mitte der 80er-Jahre treten in überwiegender Mehrheit

Frauen in der Rolle der Klägerin auf, noch wenig vorher war es genau umgekehrt. Heute machen beim formellen Auseinandergehen meistens die Frauen den ersten Schritt. Und darauf sind die wenigsten Männer wirklich vorbereitet. Das ist keine Randerscheinung, sondern betrifft wohl fast alle, wenn nicht als ‚selber Verlassener‘ so doch als Freund, Bekannter, Kollege. Es ist in dieser Form eine neue übergeordnete Männererfahrung, diese schockierende, substantielle Lebenserfahrung des «Ich kann es nicht mehr drehen, ändern, hinbiegen! Sie ist weg und Schluss!» Es scheint mir tatsächlich so zu sein, dass wir Männer da nochmals ein neues Lernfeld haben.

Wundpflege

Oh ja, dieses schreckliche Loch auszuhalten, zu überwinden, ist schwer, tut weh, braucht Zeit. Das lässt sich nicht wegmachen, nicht übertünchen, nicht auslassen oder abkürzen. Einige Männer stürzen sich in die Arbeit, in den Alkohol, in die Drogen, gehen ins Puff, werden krank, depressiv, suizidal, ziehen sich zurück, brechen alle sozialen Kontakte ab. Auf längere Sicht sind diese Möglichkeiten wenig männerfreundlich. Männer in Trennungssituationen brauchen Wundpflege, Verständnis, Beistand, Stärkung, brauchen Freunde, Hilfe, Austausch, Anregung, Pause, Luft, müssen verdauen, Rückschau halten, sich neu orientieren, Abschied nehmen, loslassen, Boden wieder unter die Füße kriegen, müssen Vertrauen wieder aufbauen, richtig Trauerarbeit machen. Müssen ganz neu zu sich schauen. Damit Männer anschliessend, später, das Leben wieder entdecken können, das Licht wieder sehen können, die Liebe und Lust wieder leben können.

Martin Bachmann ist Männer- und Gewaltberater im mannebüro züri, verheiratet, 3 Kinder.

Das mannebüro züri berät seit 20 Jahren Männer in Krisen, wenn es heiss wird in der Beziehung, wenn sie gewalttätig wurden oder Angst davor haben, Gewalt anzuwenden.

Beispiele aus der Beratungspraxis im mannebüro züri.

Alle Namen wurden geändert.

Beat

37 Jahre alt, verheiratet mit Eveline, 2 Kinder (6 und 4 Jahre), seit 1 Jahr im eigenen Haus, viel selber mitgebaut. Arbeitet teilzeit als Lehrer (65%), Eveline ebenfalls teilzeit im Spital (50%). Beat ist als Vater sehr engagiert, macht aktiv in Vereinen mit und ist an Geschlechterfragen interessiert. Er sagt, dass es zwar schon sehr streng ist, aber eigentlich genau so, wie er es wolle. Irgendwann abends sagt Eveline, für ihn aus heiterem Himmel, dass sie sich verliebt habe. Sie möchte mit den Kindern im Haus bleiben. Ohne ihn. Beat begreift erst nicht, fühlt sich dann ums Lebenswerk betrogen. Er ist entsetzt, ohnmächtig, am Rand, spürt, wie die Wut steigt...

Stefan

54 Jahre alt, verheiratet mit Bea, 3 gemeinsame Kinder, 2 Kinder brachte Bea schon in die Ehe. Er arbeitet vollzeit als Rayonleiter bei einem Grossverteiler, Bea macht die Haus- und Kinderarbeit. Die Stimmung zu Hause ist gespannt, kühl, beide machen Dienst nach Vorschrift, lassen sich gehen. Die Krise wird heisser, als Bea sich unerwartet pflegt, oft ausgeht und den Haushalt liegen lässt. Sie chattet und hat viele neue Bekannte. Stefan übernimmt alles und trinkt zunehmend. Er knackt ihr mail-Passwort und findet heraus, dass Bea einen Liebhaber hat. Stefan flippt aus, Bea droht mit Scheidung. Stefan ist überfordert, einsam, spürt, wie die Wut steigt...

François

28 Jahre alt, ledig, seit 2 Jahren mit Priska liiert, arbeitet vollzeit als Informatiker. Für François ist diese Beziehung die erste längere, ernsthafte Partnerschaft. Er will mit Priska eine gemeinsame Zukunft aufbauen. Spannungen entstehen, als François merkt, dass Priska das Zusammenziehen hinausschiebt, die Themen Heirat und Familie umschifft. Er wirbt um sie, investiert, hat Verständnis. François macht einen expliziten Heiratsantrag, Priska bittet um Bedenkzeit. Je mehr François dran bleibt, umso mehr zieht sich Priska zurück. Überraschend sagt Priska Paar-Ferien ab und geht mit einer Freundin weg. François ist leer, erschöpft, spürt, wie die Wut steigt...

