

(Inhalte dieser Diplomarbeit dürfen nur nach vorheriger Vereinbarung kopiert werden –
danke)

Projektarbeit – Mama Coach Ausbildung 2008 – 2009

Beziehungen in Partnerschaften bzw. Familien
– die daraus entstehenden Bindungen

INHALTSVERZEICHNIS

1.	VORWORT.....	2
2.	ERSTE BEZIEHUNG BZW. BINDUNG	3
3.	PAARBEZIEHUNG	3
3.1.	Sich kennen lernen	3
3.2.	Den Partner so nehmen wie er ist:.....	4
3.3.	Leidenschaft:	5
3.4.	Berührungen:	5
3.5.	Gegenseitige Verletzungen:	6
3.6.	Eifersucht:	7
3.7.	Treue – Untreue:.....	7
3.8.	Krisen in der Beziehung als (Entwicklungs-)Chance:	8
3.9.	Stabilität in der Paarbeziehung:.....	9
3.10.	Ehe in der Partnerschaft:	9
3.11.	Kinder und Partnerschaft/Elternschaft:	10
4.	MUTTER-KIND-BEZIEHUNG/BINDUNG	12
5.	VATER – KIND - BEZIEHUNG	13
6.	BEZIEHUNGEN UND TRENNUNG	14
7.	ZWEITE PARTNERSCHAFT/EHE.....	15
7.1.	Kinder.....	15
8.	PATCHWORKFAMILIEN	16
9.	BINDUNGEN	17
10.	Was ich noch sagen wollte	19

1. VORWORT

Ich habe lange überlegt, welches Thema ich für meine Projektarbeit wählen soll und doch schon von Anfang an gewusst, für welches ich mich entscheiden werde.

Beziehungen.

Beziehungen sind Geschenke, die uns in unserem Leben begleiten. Manche sind nur kurz – und manche bestehen fast ein ganzes Leben lang.

Auch für mich ist diese Thematik seit ich denken kann präsent und ich hatte immer so meine Probleme damit. Meine erste Beziehung hatte ich bereits im Bauch meiner Mama - nämlich mit der Plazenta. In einem der ersten Module von Mama Coach konnte ich dieses Ereignis „Nacherleben“ und dabei entstand bei mir damals schon das Gefühl, von der Plazenta „erdrückt“ zu werden – ich spürte diese deutlich über mir und empfand sie eher bedrohlich als sicher.

In meinen Beziehungen ist es mir im späteren Leben ähnlich ergangen. Erst als ich den Mut hatte, mich von meinem Mann zu trennen, mit dem ich 2 gemeinsame Kinder habe, habe ich den ersten Schritt gewagt, mich mit Beziehungen auseinander zu setzen (damals war mir dies noch nicht bewusst).

Mittlerweile sind beinahe 7 Jahre vergangen und ich durfte in dieser Zeit vieles dazu lernen, konnte Erfahrungen in punkto Beziehungen sammeln und darf mich fast täglich, mit dieser Aufgabe auseinandersetzen.

Beziehungen werden nicht nur von einem Menschen allein gestaltet, sondern sie entwickeln sich immer zwischen zwei oder mehreren Menschen.

In diesem Sinne freue ich mich, einen kleinen Beitrag zu dieser Thematik leisten zu können und gehe weiter meinen Weg der Beziehungen.

2. ERSTE BEZIEHUNG BZW. BINDUNG

Unsere erste Beziehung bzw. Bindung besteht – wie schon erwähnt – bereits im Mutterleib.

Die Beziehung zu unserer Plazenta. Das hört sich vielleicht etwas unrealistisch an – aber es stimmt. In dieser Pränatalen Phase baut das Ungeborene eine ganz spezielle und prägende Beziehung zur Plazenta auf.

Durch sie erhält das Kind

- ❖ Nährstoffe die es am Leben erhalten und zum Wachstum beitragen
- ❖ Informationen über die Gefühlswelt der Mutter – das kann Liebe, Freude und Glück sein, Geborgenheit, Sicherheit und Fürsorge, aber auch Wut, Trauer und Schmerz
- ❖ auch Schadstoffe wie z.B. Nikotin und Alkohol welche durch die Plazenta auf das Kind übertragen werden.

3. PAARBEZIEHUNG

Die Paarbeziehung ist einer der wichtigsten Beziehungen und zugleich auch eine der schwierigsten Herausforderungen in unserem Leben.

Noch bevor das Kind im Mutterleib seine Beziehung zur Plazenta aufbauen kann, gibt es zuerst noch Mann und Frau und deren uneingeschränkte Liebe zueinander.

Damit diese Paarbeziehung entstehen und auch gelingen kann, sind noch einige Phasen von großer Bedeutung:

3.1. Sich kennen lernen

Das kann in unterschiedlichster Weise geschehen

- ❖ wichtig dabei ist vor allem die erste Verliebtheit
- ❖ Schmetterlinge im Bauch – man könnte Luftsprünge machen vor Freude
- ❖ vieles gelingt besser
- ❖ man sieht den Partner so, wie man ihn sehen will
- ❖ durch die so genannte „Rosarote Brille“.

3.2. Den Partner so nehmen wie er ist:

Den Partner so nehmen wie er ist das hört sich manchmal leichter an als es ist, weil wir dazu neigen, den anderen verändern zu wollen. Vor allem, wenn wir bereits eine oder mehrere gescheiterte Beziehungen hinter uns haben. Genau in solchen Lebenslagen glauben wir, beim neuen Partner alles richtig machen zu müssen bzw. der Partner soll auch alles „richtig“ machen.

Hier stellt sich die Frage: „Was ist richtig?“

Zu Beginn einer Liebesbeziehung ist das in den meisten Fällen kein Problem – über manches wird hinweg gesehen und teilweise werden überhaupt die Augen davor geschlossen. Dauert die Beziehung dann etwas länger und kehrt auch noch der Alltag ein, sieht es dann schon etwas anders aus. Nörgeleien entstehen, Verhaltensweisen beim Partner werden als unangenehm empfunden, Unzufriedenheit macht sich breit und irgendwie hat man sich diese Liebe doch etwas anderes vorgestellt.

In solchen Situationen können wir folgendes abklären:

- ❖ wie gehe ich mit dem Teil, der mich an meinem Partner stört um
- ❖ was hat das mit mir persönlich zu tun
- ❖ was kann ich verändern

Habe ich mir diese 3 Fragen gestellt, erfordert es sehr viel Einfühlungsvermögen um die Bedürfnisse des Anderen zu verstehen und diese auch anzuerkennen – ansonsten entsteht Verletzung.

Welche Gründe kann es geben, warum der Partner dieser Veränderung widersteht?

- ❖ Könnte es eine Niederlage für den Partner sein?
- ❖ Würde er einen „Fehler“ eingestehen?
- ❖ Ist der andere gereizt weil ich schon wieder etwas will?
- ❖ Hat er das Gefühl in der Beziehung zu kurz zu kommen – Ausgleich GEBEN/NEHMEN
- ❖ Treffe ich den anderen an einer schwachen Stelle?

Bedeutend ist auch noch sich selber zu fragen:

- ❖ Welche Veränderungen wünsche ich mir von meinem Partner?
- ❖ Habe ich die nötige Geduld, dass sich Veränderung vollziehen kann?
- ❖ Was steckt hinter meinem Wunsch?
- ❖ Ist die Unzufriedenheit spezifisch oder ist eine grundsätzliche Unzufriedenheit am Partner vorhanden?
- ❖ Sehe ich in meinem Partner ein Idealbild das mich vielleicht projizieren soll?
- ❖ Warum habe ich diesen Partner gewählt?

Achtung in der Beziehung beginnt da, wo ich den anderen nehme, wie er ist – obwohl ich ihn vielleicht nicht verstehe.

Aufhören, den anderen verstehen zu wollen bedeutet: „ich nehme dich wie du bist“

3.3. Leidenschaft:

Es gibt einige Gründe, warum Leidenschaft erlöschen kann – ich möchte ein paar davon aufzählen:

zu viel Sicherheit durch zusammenziehen/Heirat/Kinder bekommen

das ungewohnt Fremde und Faszinierende am anderen verliert sich mit der Zeit

durch zu viel Vertrautheit entsteht Überdruß und Langeweile

wenn beide Partner nicht autonom bleiben – z.B. nach der Heirat auch noch eigene Interessen haben – eigene Hobbys – eigene Freunde – seine eigene Welt haben,...

zu viel Arbeit und Pflicht

Stress – keine Zeit zum Verweilen

In zwei völlig verschiedenen Welten leben – z.B. für den Mann ist das wichtigste sein Beruf und die Frau lebt nur für die Familie

3.4. Berührungen:

Berührungen und Leidenschaft liegen sehr nahe beisammen.

Berührungen in der Partnerschaft (ohne sexuellen Kontakt) lässt das Paar häufig erst entdecken, dass es viel mehr Möglichkeiten gibt, sich körperlich zu begegnen.

Für zwischenmenschliche Beziehungen aber auch für das seelische Gleichgewicht sind Körperkontakte von großer Bedeutung.

Sie geben Halt.

Viele Singles leiden an „Mangelerscheinungen“ in Bezug auf Berührungen. Dieser Mangel wird dann oft durch rauchen, trinken, essen oder anderen Süchten ausgeglichen oder aber es entstehen dadurch Krankheiten – körperlich sowie auch seelisch.

Um dem vorzubeugen, könnten sich Alleinstehende z.B. bei einer Massage diese körperlichen Berührungen holen.

3.5. Gegenseitige Verletzungen:

Verletzungen sind in einer Beziehung/Partnerschaft meist nicht zu vermeiden.

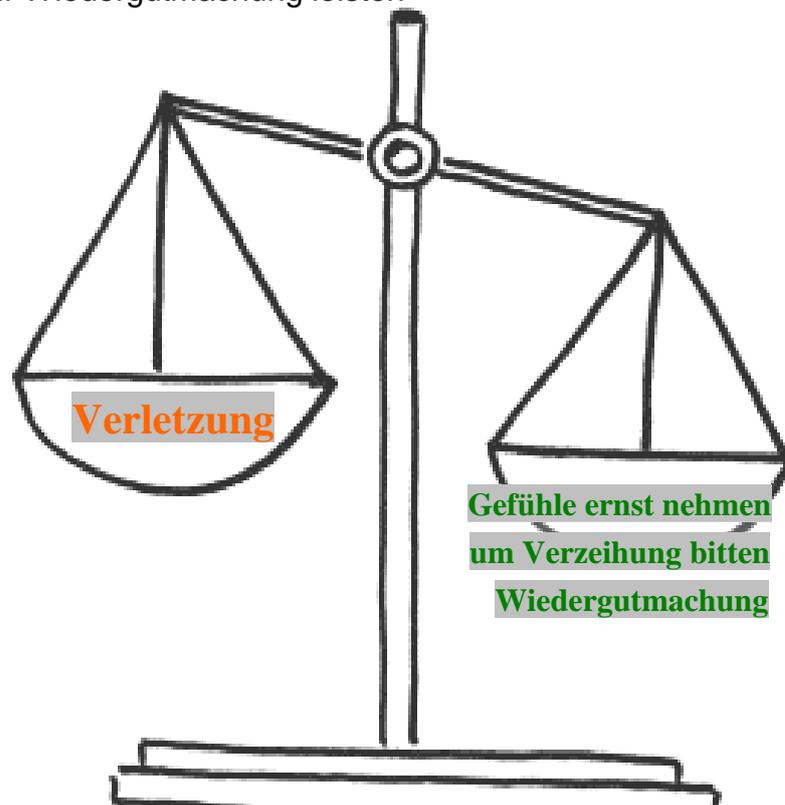
Durch die extreme Nähe zueinander erleben wir auch die Schwächen des Partners und sind dadurch verletzbar.

Wir sollten darüber nicht hinwegsehen- im Gegenteil: es ist wichtig darüber zu sprechen, weil ansonsten ein gewisser Groll in unserer Seele zurück bleibt und dieser uns vom Partner entfernt, langsam, aber sicher.

Wenn eine Verletzung passiert ist, sollte wenn möglich noch am selben Tag etwas zur Versöhnung beigetragen werden:

Derjenige der verletzt hat:

- die Tatsache anerkennen
- die Gefühle des Verletzten ernst nehmen
- Bitte um Verzeihung
- Beitrag zur Wiedergutmachung leisten



Derjenige der verletzt wurde:

- seine eigenen Gefühle ernst nehmen und den Schmerz zulassen
- seine Verletzung dem Partner mitteilen
- Vermeidung von Machtspielen z.B. Entwertung bzw. Abwertung des Partners – dadurch wird alles nur noch schlimmer und entfernt voneinander

Wichtig ist, dass BEIDE Partner dafür bereit sind!!!

3.6. Eifersucht:

Eifersucht ist eine natürliche Reaktion auf die Verletzung der Liebe die wir zueinander haben. Einerseits kann sie als „Barometer“ der Liebe bezeichnet werden, denn sie schützt den Raum der Liebe. Ein bisschen Eifersucht gehört in jede Partnerschaft – es zeigt, dass mich der andere interessiert bzw. dass es mir wichtig ist ihn als Partner zu behalten.

Andererseits kann sie zerstörerisch sein – z.B. bei krankhafter Eifersucht – wenn dadurch auch noch Macht über den anderen ausgeübt wird.

3.7. Treue – Untreue:

Treue verleiht der Beziehung einen besonderen Wert → Liebe bzw. Intimität zu nur einem Menschen,.....das kann sehr tief gehen.

Richtig verstandene Treue ergibt sich aus der Liebe – nicht aus dem „Klammern“

Warum entstehen Außenbeziehungen?

Diese Frage stellen sich viele Paare und oftmals finden sie dazu keine Antwort. In der Regel ist es so, dass es ein Hilfeschrei desjenigen ist, der betrügt. Das mag sich vielleicht etwas seltsam anhören, doch wenn wir nachforschen, kann einiges klarer werden.

Fordert ein Partner unbedingte Treue ein, so verhält dieser sich möglicherweise wie ein Elternteil und damit ist die Gleichstellung nicht gegeben. In diesem Fall kann ein Partner in eine Außenbeziehung fliehen, um dort diesen Ausgleich zu erfahren.

Kommunikation und Respekt sind zwei Faktoren, die bei Untreue keine unwesentliche Rolle spielen

Fordert ein Partner vom anderen zu oft sexuellen Kontakt ohne auf den anderen Rücksicht zu nehmen, kann auch das paradoxerweise eine Reaktion darauf sein

systemische Hintergründe können ebenfalls eine Auswirkung in diese Richtung zeigen, wenn z.B. eine Frau für ihren Mann seelisch nicht erreichbar ist oder in ihrer Weiblichkeit nicht greifbar ist

Wenn eine Außenbeziehung durch einen Partner dennoch stattfindet, ist es zum einen wichtig, dieses dem Partner ehrlich zu gestehen (wobei es Ausnahmesituationen gibt) und dieser wiederum muss dem anderen auch tatsächlich eine Chance für einen Neubeginn zugestehen.

Manchmal braucht ein Partner besonders viel Zeit um sich wieder neu zu ordnen, neue Perspektiven zu erschaffen oder sich einfach über vieles klarer zu werden. Diese Zeit sollte ihm unbedingt eingeräumt werden, weil auch das zum Heilungsprozess beiträgt.

Ein Neubeginn kann nur gelingen, wenn NIE wieder über die Angelegenheit geredet wird und der, der betrogen hat, dem Partner ein besonderes Geschenk macht und seine Haltung würdigt, um ihm zu zeigen, wie wichtig ihm die Beziehung ist.

Wenn Seitensprünge immer wieder passieren oder eine länger dauernde Außenbeziehung statt findet (von dem der Partner nichts weiß), spürt das die Seele des Betrogenen und gleichzeitig können sich körperliche oder psychische Krankheiten zeigen.

3.8. Krisen in der Beziehung als (Entwicklungs-)Chance:

In einer Partnerschaft gibt es ein gewisses Gleichgewicht – dieses ist erforderlich, um sich sicher zu fühlen. Problematisch wird es dann, wenn dieses Gleichgewicht erstarrt oder ein Gleichgewicht entsteht, das unbefriedigend ist. Dann kann nämlich diese Balance kippen und völliges Chaos bzw. Unsicherheit entsteht.

Diese kritischen Lebensereignisse können sein:

- Krankheit oder Tod eines geliebten Menschen
- Arbeitsplatzverlust
- Außenbeziehung eines Partners
- Probleme mit einem Kind usw.

In solchen Situationen ist es notwendig, alte Muster loszulassen und Neues in sein Leben fließen zu lassen. Dadurch kann die Beziehung wieder lebendig werden, an Intensität gewinnen und Tiefe erlangen.

Wenn es beiden oder einem Partner jedoch nicht gelingt „Loszulassen“ und die negativen Verhaltensweisen noch intensiver gelebt und eingesetzt werden, Schuldzuweisungen ausgesprochen und der Partner an den Pranger gestellt wird, kann das die Partnerschaft zerstören.

Folgende Haltungen können für die Betroffenen hilfreich sein:

- der Glaube daran, dass es immer neue Möglichkeiten und einen Neubeginn gibt
- der Glaube an die Liebe und an den Partner
- Altes loslassen – bereit sein, neue Einstellungen und Wege zu finden
- Auseinandersetzung mit der Krise
- Sich nicht dagegen wehren
- Kooperationsbereitschaft beider Partner (soweit dies aus der Situation möglich ist)

3.9. Stabilität in der Partnerschaft:

- + Verliebtheit lässt eine Bindung entstehen
- + Eigenständigkeit → behält ein kleines Stück Fremdheit
- + Ausgleich im GEBEN -*-*- NEHMEN
- + Interessen
- + Gemeinsame Ziele
- + Kommunikation miteinander
- + Gemeinsame Rituale festigen die Partnerschaft – z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche zu bestimmten Zeiten
- + Miteinander gestaltete innere und äußere Welt

3.10. Ehe in der Partnerschaft:

Heirat stellt die Beziehung auf eine festere Grundlage – wer sie verweigert, sagt damit innerlich dem anderen: „Ich gebe mich dir nicht ganz. Ich habe noch Zweifel – vielleicht finde ich noch jemand Besseren als dich.“

Wer heiratet gibt ein Stück Freiheit von sich und gewinnt dadurch eine tiefe Bindung zum Partner.

Sagt das Paar „JA“ zu diesem Schritt, so sollten sie sich auch bewusst sein, was dieses JA bedeutet:

- ich sage JA zum Partner
- ich gebe ein Versprechen – aus Liebe
- ich bin bereit mein Leben in einer Paar-Beziehung zu verbringen
- mir ist bewusst, dass es nicht nur Höhen sondern auch Tiefen in dieser Beziehung geben wird

- ich öffne mich meinem Partner gegenüber
- ich trage dazu bei, dass die Beziehung gelingen kann
- ich bin offen für Veränderungen
- ich spreche mit meinem Partner über Probleme, Wünsche und Sorgen – im Vertrauen, dass dieser mich hört und ernst nimmt
- ich höre zu

Das sind nur einige von ganz vielen Grundsätzen, die das Paar ernst nehmen und mit denen sie sich schon vor der Ehe auseinander setzen sollte.

Abgesehen davon, bin ich davon überzeugt, dass „JA“ zueinander sagen, ein großer Vertrauensbeweis an meinen Partner ist.

3.11. Kinder und Partnerschaft/Elternschaft:

Die Paarbeziehung ist vom Kreislauf der Natur auf Kinder ausgerichtet und viele Paare sind sich einig und folgen diesem Grundsatz intuitiv. Kinder entstehen durch die uneingeschränkte Liebe von Mann und Frau zueinander – und nur so sollten Kinder gezeugt werden. In der heutigen „modernen“ Gesellschaft sieht das leider sehr oft anders aus.

Es sollte auch hier darauf Bedacht genommen werden, was es bedeutet, Kinder zu gebären, sie groß zu ziehen und Verantwortung für sie zu übernehmen.

Wird ein Kind geboren bedeutet das für die Eltern eine enorme Umstellung - aus Zweisamkeit wird Dreisamkeit. Das heißt, ein Neubeginn mit vielen Veränderungen – Veränderungen, mit denen sie erst lernen müssen umzugehen.

→ Das Eltern-Paar muss auch die Fähigkeit haben, sich von den Kindern abzugrenzen bzw. Raum für Zweisamkeit einzurichten. und für die Kleinen ist es wichtig, diese Grenzen zu spüren und zu erfahren - das erzeugt Sicherheit und Respekt.

→ Zeit füreinander als Paar zu haben, scheint für manche fast unmöglich und doch ist diese Zeit sehr bedeutend. Anfangs, wenn das Baby noch sehr klein ist, werden diese Phasen wahrscheinlich noch eher kurz sein – mit zunehmendem Alter können die Abschnitte ausgedehnt werden und das Kind den Großeltern, Verwandten oder Freunden anvertraut werden.

→ Häufig werden die Kleinsten in den Mittelpunkt der Familie gestellt und alles dreht sich nur noch um sie. Weder für das Kind, noch für die Eltern ist dieser Zustand von Vorteil.

Dass das negative Auswirkungen auf die Paarbeziehung haben kann, wird meist nicht bedacht und erkannt, weil in der heutigen Zeit nicht mehr das Paar als Zentrum der Familie gesehen wird, sondern das Kind.

Kinder fühlen sich in dieser Position jedoch nicht sehr wohl und können dies in Form von Auffälligkeiten äußern. Es geht ihnen besser, wenn Mama und Papa den Mittelpunkt bilden, denn sie waren zuerst da und ohne die beiden gäbe es kein Kind. Das Kind spürt eine gewisse Sicherheit, die von den Eltern vermittelt wird.

→ Ein bedeutender Aspekt ist ebenfalls, dass sich beide Elternteile um das Kind kümmern und Verantwortung übernehmen, da hier wieder ein Ungleichgewicht entsteht, wenn nur ein Elternteil vordergründig für das Kind da ist.

→ Bildet sich eine zu enge Beziehung zwischen z.B. Vater und Tochter oder Mutter und Sohn (wobei der jeweils andere Elternteil ausgeschlossen wird) entspricht das nicht der Ordnung im Familiensystem, womit sich der Partner verletzt fühlt und im eigenen Kind einen Konkurrenten sehen kann.

Sagt ein Partner „Nein“ zu einem gemeinsamen Kind, so sagt dieser innerlich auch „nein“ zur Partnerschaft.

Ist einer der Partner unfruchtbar und bleibt der andere aus Liebe bei ihm, so muss der Bleibende eigens gewürdigt werden.

4. MUTTER-KIND-BEZIEHUNG/BINDUNG



Wie schon erwähnt, entsteht eine erste Beziehung bzw. Bindung zwischen Mutter und Kind bereits im Mutterleib wobei eine besondere Beziehung zur Plazenta besteht. Hier erfährt das Ungeborene Liebe, Geborgenheit, Schutz,...

Bei der Geburt des Kindes entsteht erstmals eine „Abnabelung“ von der Mutter und gleichzeitig beginnt eine neue, intensive Bindung/Beziehung zu ihr. Der erste Hautkontakt ist ein wichtiger Prozess, der für die spätere Beziehung zur Mutter von großer Bedeutung ist.

Das Neugeborene wird auf den Bauch der Mutter gelegt – das erste Kennen lernen findet statt und dieses erste einander spüren und berühren fördert das Bindungsverhalten wobei sich die beiden einander näher kommen können.

Durch das Stillen werden mütterliche Hormone ausgeschüttet die zugewandtes Verhalten fördern und die Bindung intensivieren bzw. stabilisieren.

Bei Kaiserschnitt-Babys verhält sich das meist anders – die Geburt erfolgt in der Regel sehr rasch und das Baby hat oft wenig oder gar keinen Körperkontakt zur Mutter.

Das Bindungsverhalten des Kindes bezweckt, die Nähe einer bevorzugten Person – also die er Mutter – zu suchen, um dort Sicherheit zu finden. Bindung ist ein lang anhaltendes, gefühlsmäßiges Band, das nicht ausgetauscht werden kann.

Babys und Kleinkinder lassen sich meist nur von der ersten Bezugsperson trösten oder flüchten zu ihr, wenn Gefahr droht. Sie spüren instinktiv – hier bin ich sicher – auf meine Mama kann ich mich verlassen.

Die Bindung zwischen Mutter und Kind gestaltet sich immer aus der Handlung beider Beteiligten. So kann das Kind nicht inniger mit seiner Mutter sein als diese es zulässt und umgekehrt ist die Mutter mit ihrer Gabe an Bindung und Feinfühligkeit auf die Mitwirkung ihres Kindes angewiesen.

5. VATER – KIND - BEZIEHUNG



In der Regel ist der Vater des Kindes nach der Mutter die zweite Bezugsperson.

Die Entwicklung von echter Väterlichkeit ist eine große Herausforderung und ein spezieller Reifungsschritt. Sie ist eine charakteristische Entwicklungsaufgabe in der Lebensphase zwischen dem jungen Erwachsenenalter und der Lebensmitte.

Väter, die ihr Rollenbild erweitert haben, beteiligen sich heute stärker an der Kindererziehung als früher. Das zunehmende Wissen um die Bedeutung des Vaters in der frühen Kindheit spielt hier eine große Rolle – junge Väter wollen heute eine viel intensivere Beziehung zu ihren Kindern aufbauen und einen aktiven Teil in der Erziehung übernehmen.

Wie sich der Mann seelisch auf die Welt des Kindes einlassen kann – dafür ist nicht die Menge der Zeit entscheidend, sondern wie sie genutzt wird.

Wissenschaftliche Erkenntnis ist, dass vaterlos aufwachsende Kinder Einschränkungen in ihrer Identitäts- und Selbstwertentwicklung, in ihrer Bindungs- und Beziehungsfähigkeit und in ihrer Leistungsfähigkeit erfahren.

Wenn der Vater als zweites Bindungsobjekt fehlt, kann das Kind aber auch nicht die Erfahrung machen, mit zwei Personen in Verbindung zu stehen, die selbst eine Beziehung miteinander haben. D.h. es lernt den Umgang mit der 3-er-Beziehung nicht.

Entscheidend ist, wie gut es dem Vater gelingt, die Bedürfnisse seines Kindes zu erkennen und darauf einzugehen. Um das zu erlernen braucht er - genau wie die Mutter - Zeit und Erfahrung im Umgang mit dem Kind.

Die Vater-Kind-Beziehung kann auch dann gedeihen, wenn die Eltern getrennt sind – dazu sind viel Einfühlungsvermögen, Respekt, Zeit und persönliche, positive Einstellung notwendig, weil beide lernen müssen, damit umzugehen.

6. BEZIEHUNGEN UND TRENNUNG

Wenn Paare sich trennen, bleibt dennoch eine Beziehung/Bindung bestehen, vor allem wenn Kinder in dieser Beziehung gezeugt wurden.

Anstatt einen Schuldigen zu suchen, sollte man den Schmerz des Abschieds/der Trennung einfach zulassen. Es ist bedeutend auf das Positive in der Beziehung zurück zu blicken und das Gute aus der vergangenen Beziehung mitzunehmen. Dadurch ist es möglich, sich vom Partner wirklich zu trennen. Wer sich nur auf die Schuld konzentriert, bleibt weiter mit der Seele des Partners verbunden.

Manche getrennte Paare flüchten sofort nach einer gescheiterten Beziehung zu einem neuen Partner, was verhängnisvolle Folgen haben kann: man lässt den Schmerz nicht zu und verhindert so, sich vom „Alten“ zu verabschieden.

Ein hilfreicher Trennungs-Gedanke dazu wäre:

„Ich schaue auf das Gute und Wertvolle zwischen uns und nehme es mit in meine Zukunft“

Sind bei einer Trennung auch noch Kinder betroffen, so sollte klar sein, dass die Elternbeziehung zu den Kindern immer gleich bleibt – das muss den Kindern auch mitgeteilt und von den Eltern so gelebt werden.

Ihnen kann übermittelt werden dass...

- Mama und Papa sich trennen, weil sie sich nicht mehr verstehen
- es mit dem Kind nichts zu tun hat und es keine Schuld trägt
- es weiterhin beide Elternteile lieben und haben darf auch wenn sie nicht mehr in der gleichen Wohnung leben

Ein Lösungssatz für sich trennende Paare wäre:

„Auch wenn wir als Paar getrennt sind, für die Kinder werden wir immer gemeinsam eintreten.“

Trennung bedeutet einen „Neubeginn“ zu wagen, auch wenn es zuerst sehr schmerzhaft sein kann, dabei ist es manchmal sinnvoll, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen um diesen Lebensabschnitt so gut wie möglich durchzustehen.

7. ZWEITE PARTNERSCHAFT/EHE

Trennung bzw. Scheidung bedeutet nicht, danach für immer alleine leben zu müssen. Im Gegenteil: wir sind darauf ausgerichtet, wieder jemanden kennen und lieben zu lernen.

Es gibt auch hier vieles, auf das man achten sollte:

- ❖ Vorsicht vor zu hohen Maßstäben
- ❖ Es braucht Zeit, sich auf den Partner wieder einlassen zu können
- ❖ Es braucht Zeit, um Vertrauen wieder aufbauen zu können
- ❖ Es braucht Zeit, sich aneinander zu gewöhnen, vor allem wenn auch Kinder ein Teil der Familie sind
- ❖ Es ist notwendig, die Paarbeziehung sorgfältig zu pflegen – Zweit-Paare hatten meistens keine Zeit, nur einander zu haben, weil die Kinder ja schon da waren
- ❖ Aussöhnung mit der Vergangenheit – der erste Partner (meist Vater der Kinder) muss geachtet werden, auch wenn das manchmal schwer fällt, aufgrund von negativen Geschehnissen.

7.1. Kinder

Achtung – für die Erziehung ist ausschließlich der leibliche Elternteil zuständig – ansonsten kann es zu schweren Konflikten kommen.

Wenn folgendes geachtet wird, kann vieles gelingen:

- ❖ Vor den Kindern darf der getrennt lebende Elternteil NICHT schlecht gemacht werden → Kinder lieben beide Elternteile – es besteht eine tiefe Bindung.
- ❖ Die Besuchsrechte müssen zwischen den Eltern abgeklärt werden.
- ❖ Der getrennt lebende Elternteil bleibt immer ein Teil dieser Familie (System)
- ❖ Verlässlicher Kontakt des getrennt lebenden Elternteils zu den Kindern ist wichtig!
- ❖ Die Bindung des getrennten Paares als Eltern bleibt

8. PATCHWORKFAMILIEN

Patchworkfamilien sind zusammen gewürfelte Familien, wo ein oder beide Partner Kinder aus früheren (gescheiterten) Beziehungen mit hineinbringen. Manchmal kommen auch noch gemeinsame Kinder dazu oder Wochenend-Kinder, die im Alltag beim Ex-Partner(in) leben.

So schön diese Theorie aussieht, so schwierig kann die Umsetzung sein, denn auch hier können Startschwierigkeiten auftreten.

Zusammenwachsen braucht Zeit

Prinzipiell können es Kinder verstehen, dass ihre Eltern offen für neue Beziehungen sind. Doch die Reaktionen darauf sind auch sehr vom Entwicklungsstand der Kleinen abhängig.

Akzeptanz, Geduld und viel Liebe sind hier gefragt.

Aus systemischer Sicht ist hier von Bedeutung, den ehemaligen Partner der Frau oder des Mannes zu achten und ebenfalls die Kinder aus dieser Verbindung.

Es ist wichtig, dass man sich bewusst macht, dass der vorige Partner der Frau bzw. des Mannes zuerst da war und man diese(n) Frau/Mann nur deshalb haben kann, weil der frühere Partner diesen freigegeben hat.

„Stief“Väter/Mütter sind kein Ersatz für die leiblichen Eltern

Wenn Alleinerziehende mit Kindern einen neuen Partner finden, kann diese Paarbeziehung am besten gelingen, wenn auch der neue Partner Kinder hat. So entsteht ein natürlicher Ausgleich zwischen GEBEN und NEHMEN, da beide Rücksicht nehmen müssen.



9. BINDUNGEN

Dieses Thema ist in dieser Arbeit schon teilweise enthalten und da es sehr weitläufig ist, möchte ich es nur kurz darstellen.

Wie wichtig die Mutter-Kind-Bindung ist habe ich zuvor erwähnt. Die *Auswirkungen* von *sicherer Bindung* auf die weitere Entwicklung können sein:

im Schulalter:

- positive soziale Wahrnehmung
- hohe soziale Kompetenz
- bessere Freundschaftsbeziehungen
- hohes Selbstwertgefühl und mehr Selbstvertrauen
- höhere Ich-Flexibilität
- sie sind eher in der Lage, die Kontrolle von Bedürfnissen und Gefühlen dynamisch an die Erfordernisse anzupassen

im Jungendalter:

- mehr Ich-Flexibilität und ein positives Selbstkonzept
- gelungener Umgang mit Problemen
- gelungene Balance von Autonomie und Verbundenheit in der Beziehung zu den Eltern
- Bessere Freundschaften zu Peers und positivere Erfahrungen in ersten Partnerschaften

im Erwachsenenalter:

- mütterliche Feinfühligkeit
- väterliche Spielfeinfühligkeit
- Bindungsqualität des eigenen Kindes – Transgenerationale Weitergabe von Bindung

Bindung bedeutet: es verbindet mich etwas mit dem anderen Menschen – sei es über die Familie, Freundschaft aber auch Interessen und Abstammung.

Was bedeutet Bindung noch und welche Folgen können daraus entstehen:

- Bindung ist ein menschliches Grundbedürfnis
- mangelndes oder gestörtes Bindungserleben ist eine Lebenserfahrung, die zu seelischen Störungen und Krisen führen kann.
- Bindung ist oft mit Liebe verbunden, aber Bindung ist nicht gleich Liebe.
- mit Menschen, die ich ablehne bin ich ständig verbunden – ich muss immer an ihn denken. Sobald ich ihn nehme wie er ist, kann eine Lösung stattfinden

- Einsamkeit und Isolation basieren oft auf einem Bindungsmangel und führen auch wieder zu Bindungsmangel
- es ist ein wechselseitiges Geschehen, wobei sich beide Beteiligten gegenseitig beeinflussen
- Bindungsgeschehen und Bindungsgefühle unterliegen nicht unserem Willen
- Bindung und Autonomie sind eng miteinander verbunden und brauchen sich gegenseitig

Unsere Familie ist ein System in dem wir integriert sind und somit auch eine Bindung besteht. Nehme ich meine Herkunftsfamilie nicht so an, wie sie ist, so bleibe ich immer in deren „Bann“. Stehe ich ihr mit Achtung gegenüber, kann ich mich in gewisser Weise von ihr lösen, wobei die Bindung ein Leben lang hält.

10. Was ich noch sagen wollte

Beziehungen sind ständige Veränderungen und Wandlungen – das ist ein natürlicher Prozess, dem wir uns nicht verschließen sollten. Wer sich dennoch verschließt, dreht sich im Kreis und bleibt stehen. Eine Partnerschaft, in der sich nur ein Partner verändert und der zweite nicht mitgeht, kann auf längere Sicht nicht funktionieren.

Damit diese Veränderungen auch gelingen können, ist es von großer Bedeutung, mit dem Partner zu sprechen. Kommunikation ist eines der wichtigsten Bestandteile einer intakten Beziehung. Viele Paare scheitern in diesem einen Punkt – sie haben nicht gelernt, das zu sagen, was sie bewegt, was sie sich wünschen, wo sie hin möchten....

Auch mir ist es nicht anders ergangen – ich habe nicht gelernt zu kommunizieren und beginne jetzt damit oder besser gesagt - ich bin schon mittendrin.

Ich vertraue darauf, dass mein Partner mich hört und das Gesagte auch achtet sowie auch ich versuche meinen Partner zu hören und zu achten.

In diesem Sinne gehe ich meinen Weg weiter, in dem Wissen, dass es nie zu spät ist für einen Neubeginn.

Ein herzliches DANKE möchte ich noch aussprechen an alle, die mit mir Beziehung leben.

Quellennachweis und Literatur

„Wie aus Leiden wieder Liebe wird“ von Thomas Schäfer, Verlag Knauer-Mensana

„Die Seele fühlt von Anfang an“ von Bettina Alberti

„Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe“ von Hans Jellouschek

Mutter-Kind-Bindung von Nicole Schmitt

Wera Fischer

Arbeit von Karin Strehlke

Schriften von Fabienne Becker-Stoll 2009

Zimmermann & Becker-Stoll, 2001, 2002