

**Frau Oschmann, eine Trennung ist immer eine harte Entscheidung. Erleben Sie trotzdem harmonische Fälle, in denen niemand leidet?**

Im Idealfall ja: Es gibt keine Kinder, das Eigentum ist geregelt, beide fühlen, dass sie sich auseinandergeliebt haben und trennen sich einvernehmlich. Das ist aber sehr, sehr selten. Auch ohne Kinder hat man meistens gemeinsame Erlebnisse und auch erwirtschaftetes, zu dem eine starke emotionale Verbindung besteht.

**Was können Sie mit Ihrer Arbeit zu einer glücklichen Trennung beitragen?**

Das unguete Gefühl, dass es so nicht weiter gehen kann, hat sich ja oft schon über Monate oder auch Jahre hingezogen. Mein Coaching hilft Menschen in dieser Situation, den Kontakt zur eigenen Emotion wieder herzustellen, an Glaubenssätzen und inneren Prägungen arbeiten: Ich darf das nicht, sowas macht man nicht, ich darf nicht enttäuschen. Die Norm der Unauflösbarkeit der Ehe ist noch immer fest in den Köpfen verankert. Gerade Frauen wollen nicht egoistisch sein und viele sind dazu immer noch finanziell abhängig, weil sie wenig oder gar nicht arbeiten. Meine Klient:innen sind ausnahmslos hinterher erleichtert, ich habe noch nie jemanden erlebt, der eine Trennung bereut hat, sondern höchstens, dass er oder sie so lange damit gewartet haben.

**Und was ist mit denen, die verlassen werden?**

Sie kommen auch, wenn auch seltener. Oft haben sie in der Partnerschaft lange viel hingenommen und fühlen sich jetzt betrogen. Sie müssen akzeptieren: Es geht mir jetzt nicht gut, aber ich habe Entscheidungsräume. Das Problem ist, dass wir nirgendwo gelernt haben, mit schlechten Gefühlen, mit Wut, Trauer und Enttäuschung, umzugehen, sie zu sehen und auszuhalten, damit sie irgendwann weggehen.

**Suchen bei Ihnen mehr Frauen oder Männer Unterstützung bei einer Trennung?**

Zu 70 bis 80 Prozent berate ich Frauen, zu etwa 30 Prozent Männer. Meistens kommt der Teil einer Beziehung, der den größeren Leidensdruck hat. Frauen sind offener, sich Beratung zu suchen. Die Altersspanne reicht von 25 bis 75, aber das Gros ist um die 40.

# Soll's das jetzt gewesen sein?

Wer eine Beziehung beendet, tut das meist nicht leichtfertig. Trennungskoach Annette Oschmann verät, wie sich manche Härten vermeiden lassen

Interview: Regine Seipel, Illustration: Judith Kohl



Annette Oschmann ist promovierte Rechtsanwältin und Mediatorin. Seit 2018 arbeitet sie nach der Methode „Conscious Uncoupling“ als Coach an bewussten Trennungen und ist Buchautorin zu Beziehungs- und Familienthemen.

„Du darfst gehen – Wege aus festgefahrenen Beziehungen“ ist im Topicus-Verlag erschienen.



**Also Menschen in der Midlife-Crisis?**

Nicht im klischeehaften Sinn eines Jugendlichkeits-Flashs, also dass er sich einen Porsche kauft und sie extra kurze Miniröcke trägt. Das geht tiefer: Um die 40 beschäftigt man sich oft erstmals mit der Endlichkeit des Lebens. In den Jahren davor hat man im Job, der Familie viel geschafft und kommt jetzt nochmal zur Besinnung, hat Zeit zum Durchschnaufen. Gleichzeitig wird man mit älter werdenden Eltern und immer häufiger auch mit schweren Krankheiten im Freundeskreis konfrontiert, da drängt sich dann schon mal die Frage auf: Soll's das jetzt gewesen sein? Will ich in dieser Partnerschaft alt werden?

**Falls nicht, wie lässt sich vermeiden, dass die Fetzen fliegen?**

Sich so schnell wie möglich innerlich klar werden, von der Opferrolle in die Eigenverantwortung kommen und natürlich gute Kommunikation: Gewaltfrei kommunizieren, Ich-Botschaften senden, sagen wie es mir mit der Beziehung geht und die Trennung klar aussprechen. Wenn die Emotionen hochkochen, den Raum verlassen, bis die Stimmung wieder abgekühlt ist. Oder das Paar setzt sich Rücken an Rücken auf zwei Stühle, das funktioniert: Wenn man das Gegenüber nicht mehr sieht, kann man gar nicht mehr so wütend argumentieren, sondern wird meistens sachlicher.

**Trennen sich Paare heutzutage leichter als früher, weil die Abhängigkeiten nicht mehr so groß sind?**

Das kann ich nicht bestätigen, für die meisten ist die Entscheidung für eine Trennung nach wie vor hart. Sie ist vielleicht etwas mehr akzeptiert, aber der gesellschaftliche Druck zum Durchhalten kommt mir manchmal noch vor wie in den 60er Jahren. Ja, man sollte jeder Beziehung eine Chance geben, aber die Kernfragen sind immer: Kann ich mich auf meine Partner:in verlassen und fühle ich mich noch gesehen. Wenn ich beides verneine, ist die Beziehung am Ende. Vielleicht erdulden die Menschen inzwischen nicht mehr so viel wie früher, weil Lebensglück jetzt passieren soll. Das ist aber doch ein Vorteil.

**Tragen Sie mit Ihrer Arbeit dazu bei, dass Menschen eine Beziehung schneller aufgeben?**

Ich bin nur der Steigbügel. Meine Aufgabe ist es, dem Mensch, den ich coache, zu helfen, dass er mit seiner Entscheidung im Reinen ist und dann auch besser mit seinem Gegenüber umgehen kann. Ich glaube, die Menschen, die zu mir kommen, würden sich irgendwann sowieso trennen, müssten in ihrer Unentschiedenheit aber eine viel längere Zeit des Schmerzes durchleben.

**Dass Herzklopfen und aufregender Sex mit den Jahren weniger werden, lässt sich nicht vermeiden. Welche Hauptgründe, führen zu Trennungen?**

Sie erwarten jetzt vielleicht einen Seitensprung, aber nein: Wenig Sex, mangelnder Sex oder schlechter Sex ist in der Regel kein Trennungsgrund. Es geht – jedenfalls in meiner Beratung – praktisch nie ums Bett, sondern ums intellektuelle und emotionale Auseinanderleben. Man hat sich nicht gemeinsam entwickelt, redet nicht mehr, vielleicht ist ein Part zum Sofahocker geworden, der andere möchte noch was erleben. Eine Außenbeziehung ist dann immer nur Symptom. Ich rate immer: Trennen Sie sich nie hin zu jemandem, sondern von jemandem weg. Wer von einer Beziehung in die nächste rutscht, hat keine Entwicklung durchgemacht. Nach zwei Jahren ist die rosarote Brille weg, dann wird auch da alles normal.

**Ihr Tipp für eine Beziehung, damit die Menschen Ihre Hilfe nicht brauchen?**

Die andere Person nicht zu selbstverständlich nehmen, sie ist nicht mein Fußabtreter. Respekt und Wertschätzung empfinden und vor allem immer wieder äußern. Ein simpler Tipp: am Wochenende mal ein paar Komplimente aufschreiben und die Woche über verteilen. So kommuniziert man, dass man den anderen wirklich schätzt. Ich glaube, das würde viele Trennungen verhindern.

**Und Sie arbeitslos machen...**

... ich habe genug zu tun (lacht). Jede Partnerschaft, die gerettet werden kann, finde ich gut.

AUTORENFOTO: SABINE MAISENHÄLDER

