

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Trennung zulassen

In jedem Ende steckt ein Neubeginn, meint der Paartherapeut und Buchautor Hans Jellouschek.

VON STEFANIE CHARLOTTE MAECK

 13. JUN 2018

Trennungen und Verluste lösen Unsicherheit aus. Menschen, die von ihrem Partner verlassen worden sind, fühlen sich oft so, als fehle der haltende Rahmen in ihrem Leben. Wie aber lassen sich Trennungen konstruktiv erleben und sogar zur Reifung der Persönlichkeit nutzen – als Aufbruch und Befreiung in ein neues und erwachseneres Leben?, fragt der bekannte Paartherapeut, studierte Theologe und Transaktionsanalytiker Hans Jellouschek in seinem Buch.

Günstige und ungünstige Trennungsstrategien

Ein großes Plus des Ratgebers ist, dass der Psychologe die größten Abschiede in seinem eigenen, fast acht Jahrzehnte währenden Leben schildert und seine Bewältigungsstrategien neben die seiner Patienten stellt: Welche von ihnen waren hilfreich? Das Buch besticht neben der Praxisnähe und dem persönlichen Ton mit einer inhaltlich souveränen Gliederung: Zunächst werden ungünstige Problemlösungsstrategien und destruktive Bewältigungsversuche von Trennungen reflektiert. Allen voran steht das Hinausschieben der Trennung. Häufig anzutreffen sei auch der Versuch, die pauschale Schuld zu delegieren, ohne den eigenen

Anteil am Geschehen zu reflektieren. Dies sei doppelt ungünstig: Zum einen binde ein Rachedanke an die Vergangenheit und verhindere die zur Bewältigung nötige Ablösung, zum anderen bringe die Schuldzuweisung eine „Opfer-Täter-Dynamik“, aus der heraus sich kaum ein positiver Aufbruch schaffen lasse. Auch die Lösung, sich in eine neue Partnerschaft zu stürzen, hält der Paartherapeut für einen der größten Fehler. Jellouschek formuliert in einem warmen Ton. Er gibt dem Leser dabei durchdringende, erhellende Einsichten aus seiner Praxis.

Liebe und die Suche nach Gerechtigkeit

In der Liebe gebe es beispielsweise keine Gerechtigkeit. Liebe und Gerechtigkeit würden aber von Menschen im Trennungsprozess oft verwechselt. Der wahre Grund hinter so manchem Rosenkrieg sei die Suche nach einem Ausgleich für den Liebesentzug, für das vermeintlich erlittene Unrecht. Diese Suche nach Ausgleich, das zeigt das Buch, ist in der Liebe sinnlos und bewirkt eine Verhaftung in der Vergangenheit.

Wer derzeit durch eine Trennung geht, hat mit Jellouscheks Ratgeber einen warmherzigen Begleiter und findet Hinweise, die aus einer Trennung im Streit womöglich einen Abschied in Freundschaft werden lassen und einem konstruktiven Umgang dienen, der auch Kinder schont. Substanziell ist zudem das Plädoyer für Trauer: Wer den Trauerprozess in der Trennung vermeide, könne sich die Zukunft verbauen oder durch Rachegefühle seinem Partner inniger verbunden bleiben, als er es in Liebe zu sein vermochte.

Nach Jellouschek hilft es dabei, sich und dem Expartner in einem auch allein durchführbaren Ritual zu vergeben. Dabei gehe es einerseits darum, den Gewinn aus der Partnerschaft anzuerkennen, und andererseits, zu sehen, was man sich wechselseitig schuldig geblieben ist.

Ein substanzieller Ratgeber, der sich angenehm von „Haurucklösungen“ unterscheidet und voll philosophischer und eigener Lebenserfahrung steckt.

Hans Jellouschek: Trennungsschmerz und Neubeginn. Wie aus Abbrüchen Aufbrüche werden. Herder, Freiburg 2017, 188 S., € 19,99

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESUNDHEIT

Die Geräusche des Körpers

Manche Menschen werden aggressiv, wenn andere essen oder laut atmen. Woher die Geräuschempfindlichkeit kommt und was man dagegen tun kann.

LEBEN

Emotional durchlässig

In bewegten Zeiten wie diesen sind wir dünnhäutiger als sonst. Wie grenzen wir uns von Gefühlsturbulenzen ab – und bleiben gerade dadurch zugewandt?

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Die Psychotherapie lernt fühlen

Lange wurden Gefühle in der Psychotherapie wenig beachtet. Jetzt rücken neue Ansätze unseren Umgang mit Emotionen in den Fokus der Therapie.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

High dank Placebo

Einen Rausch wie nach dem Konsum halluzinogener Drogen kann man auch mit Placebo erleben – wenn die Umgebung stimmt.