

Klaus Heer zieht nach fünfzig Jahren als Paartherapeut Bilanz und sagt: «Bei Untreue ist fast immer das Mobiltelefon als Tatwaffe beteiligt»

Für den Paartherapeuten Klaus Heer hat jedes Paar ein unlösbares Problem. In seiner Praxis sieht er Frauen, die sich im Bett zu sehr ihren Männern fügen, und Männer, die sich von ihren Frauen zum Beziehungsverweigerer abwerten lassen.

Birgit Schmid 14.09.2023, 05.30 Uhr 11 min

«Ich mag gestandene Paare»: Klaus Heer, 79.

Klaus Heer, Sie arbeiten seit fast einem halben Jahrhundert als Paartherapeut. Was beschäftigte Paare Anfang 1970er Jahre, und weshalb kommt man heute zu Ihnen?

Paare gibt es seit Tausenden von Jahren. Da sind meine fünf Jahrzehnte Paartherapeuten-Dasein ein Klacks. Veränderungen vermute ich nicht bei meinen Klientenpaaren. Viel deutlicher bei mir selbst.

Wie haben Sie sich verändert?

Ich habe weniger Angst vor den Paaren. Der Volksmund nennt das Erfahrung.

Sie hatten Angst?

Genaugenommen war ich von Anfang an beeindruckt, ja erschreckt davon, wie kompliziert und komplex Beziehungen sind. Je mehr ich darüber erfuhr, umso unübersichtlicher wurde mir mein Beruf. Ich begriff, dass ich bei meiner Arbeit schlicht überfordert war, immer wieder. Der Fundus meines Fachwissens wuchs zwar stetig, aber noch weiter breitete sich das Brachland meines Nichtwissens in mir aus. So wurde die Angst meine ständige Assistentin.

War sie begründet?

Klar war die Angst realistisch. Sie bewahrt mich gleichzeitig vor krassen naiven Fehleinschätzungen. Ich glaube, wir verkennen und verharmlosen generell die Paarrealität, die wir vor uns haben. Niemand kann ins Innere einer Beziehung hineinsehen. Nicht einmal die beiden Partner selber – sonst wären sie wohl gar nicht hier bei mir. Es ist aber nicht dieser unwegsame Zugang zum Beziehungsinnen, der mich das Fürchten am gründlichsten gelehrt hat.

Sondern?

Zu fürchten habe ich vor allem meine Ideen, wie die beiden aus ihrer Misslichkeit herausfinden könnten. Wie die Lösung aussehen müsste.

Geht es konkreter?

Nehmen wir die Sexualität. Die Sexualität ist das steinigste, unwirtlichste Gelände einer Paartherapie. Er will mit ihr schlafen, weil er sie «liebt». Sie «kann nicht», weil ihre Sexualität Beziehungsklima-abhängig sei. Ist klassisch, nicht wahr? Seit fünf Jahrzehnten hirne ich dem Stein der Weisen hinterher. Das müsste doch nicht so schwierig sein. Scheint es. Mein Gott, was habe ich nicht schon alles vorgeschlagen! Ausprobieren lassen. Angestossen. Auch paradox interveniert, versteht sich. Das Ergebnis, unter dem Strich? Viel zu häufig Frust statt Lust. Bei uns dreien. Und bei mir speziell: eben die Angst vor dem Scheitern.

Ist die Lustlosigkeit im Bett oder, anders gesagt, die Ungleichzeitigkeit des Begehrens der häufigste Grund, weshalb Paare eine Paartherapie machen?

Nein. Die wenigsten Paare kommen hier herein, setzen sich hin und sagen sinngemäss: «Schön, dass wir da sind; seit wir zwei Kinder haben, ist unser Sexleben am Serbeln, helfen Sie uns bitte beim Sanieren.» Über Sex reden ist in den letzten fünfzig Jahren nach meinem Eindruck nicht etwa lockerer geworden für ein Paar, das sich nahe und verbunden fühlt.

Es ist vertrackt, sich und einander in ganzen Sätzen explizit einzugestehen: «Du, Schatz, mir ist schon lange nicht mehr wohl mit dir im Bett.» Die Turbothemen für einen Therapiestart sind viel eher Untreue, überfordernde Differenzen in der Kindererziehung, im Geldmanagement oder in der fairen Aufteilung der unbezahlten Arbeit im Haushalt zum Beispiel.

Dann liegt also vielen heutigen Paaren der Zustand ihrer Sexualität gar nicht so am Herzen, wie man meinen könnte?

Ganz im Gegenteil! Die Sexualität gilt immer noch praktisch unbestritten als die dickste aller tragenden Säulen der Liebe.

Ist sie das etwa nicht?

In den meisten Köpfen und zwischen den Beinen ja, sicher. Aber in der Realität – nein. Dort, im realen Leben zu zweit, ist sie ein Luxusgut. Kein Mensch – auch kein Mann – braucht sie unbedingt. Ausser Mann und Frau wollen ein Kind zeugen.

Unterschätzen Sie da nicht ihre Kraft?

Ich staune, wie viele Frauen noch heute, im 21. Jahrhundert, sich immerzu sorgen, dass sie ihrem Mann nicht ausreichend Gelegenheit bieten, dass er sexuell auf seine Kosten kommt. Und ich habe noch nie einen Mann sagen hören, dass er das will, wenn seine Frau es nicht freiwillig und mit Freude tut. Aber in den Köpfen vieler Frauen geistert dieses abstossende Gespenst aus der Vor-#MeToo-Zeit herum. Und sie reden nicht drüber. Erst wenn ich sie konkret danach frage.

Interessant, dass Sie von #MeToo auch im Ehebett sprechen. Demnach tut der Mann der Frau, die keine Lust hat, aber dies nicht zeigt, unwissentlich Gewalt an. Verhalten sich diese Frauen aus Angst so – weil sie befürchten, der Mann könnte sonst fremdgehen?

Die Angst, den Partner zu verlieren, vibriert in jeder Liebesbeziehung mindestens im Hintergrund stumm mit. In der Liebe gibt es keine Sicherheit. Wenn also ein Mann seiner Frau «unwissentlich» sexuelle Gewalt antut, lebt er gefährlich. Denn er übersieht, oder eben: weiss nicht, dass seine Frau nicht dazu da ist, seine sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Und sie gefährdet die Liebe ebenso, indem sie vorgibt, sie habe nach dem Prinzip «Dienst nach Vorschrift» ausreichend Lust, um den sexuellen Betrieb aufrechtzuerhalten. Das alles zeigt, welche Vormachtstellung die Sexualität im heutigen Verständnis von Liebe einnimmt.

Was empfehlen Sie einem Paar, das sich im Bett so erlebt?

Ich würde nur zu einem Ratschlag ausholen, wenn ich eine bestimmte Vorstellung parat hätte, wie die Lösung des präsentierten Problems aussehen könnte. Ich muss gestehen, dass ich dieser Versuchung auch noch in meinem alttestamentarischen Alter manchmal erliege. Bin ich aber klar im Kopf, lass ich mich von meiner Neugier leiten und bin darauf aus, meine Klientenpaare in diese Neugier mitzunehmen.

Konkret?

Ich stelle offene Fragen wie: «Sie schlafen also nicht immer freiwillig mit Ihrem Mann?» Und ihn, den Mann, frage ich etwa: «Wollen Sie tatsächlich, dass Ihre Frau sich Ihnen auf diese Weise zur Verfügung stellt?» – Ich sage Ihnen: Jetzt bleiben die Überraschungen nicht aus. Erkenntnisse und Einsichten sind viel mächtigere Treiber von Veränderungen als Ratschläge.

Ein Paartherapeut, eine Paartherapeutin helfe Paaren vor allem dabei, dass sie sich besser trennen könnten und nicht die ganze Beziehung in Scherben liege, heisst es. Stimmt das?

Nicht dass ich wüsste. Paartherapeuten sind höchstens im Nebenamt Scheidungsgehilfen. Allerdings ist meine Zunft noch viel weniger dazu da, Paarbeziehungen zu flicken. Den Begriff «flicken» bekomme ich immer noch oft zu hören. Er geht von einer mechanischen Vorstellung von Beziehung aus. Hier ist etwas kaputt und muss repariert werden, bis es wieder klappt.

Wo sehen Sie denn Ihre Aufgabe?

Es ist nichts kaputt. Die beiden brauchen eher jemanden, der sie ermuntert, das Offensichtliche zu sehen.

Was ist hier offensichtlich?

Zum Beispiel macht einer dem anderen Vorwürfe. Dabei ist zweierlei evident: Vorwürfe macht jemand, der dringend seine Beziehung verbessern möchte. Und: Viele Partner schaffen es nicht, dieses Anliegen des anderen zu hören; sie wehren sich und schießen zurück. Jetzt haben sie Krach, die beiden. Streit heisst nichts anderes, als dass keiner wissen will, was ihm der andere unbedingt sagen möchte. «Streitkultur» ist ein klassisches Oxymoron, ein Widerspruch in sich selbst. Wie «Eile mit Weile» oder «Ferien mit Kindern».

Wie oft kam es vor, dass einer der Partner aus Ihrer Praxis davongelaufen ist?

Lassen Sie mich schätzen . . . Fünf, sechs Mal vielleicht. Allemal aus Verzweiflung, klar. Dann verabschiedete ich mich sofort vom Zurückgebliebenen; ich arbeite ja nie mit einem Einzelnen. Und ja, es ist möglich, dass ich die beiden dann nie mehr sehe.

Als Therapeut sind Sie eine Projektionsfigur. Haben sich Frauen auch einmal in Sie verliebt?

Das kann sein. Aber wissen Sie, eine Paartherapie ist nicht der Schauplatz der ausufernden Offenheit. Ein Paar bringt immer auch seine sorgsam gehütete Verschwiegenheit mit. Und wenn sich einer der beiden in mich verlieben sollte, würde er das als sein Geheimnis behandeln.

Überhaupt ist hier das Ausgesprochene das Thema, nicht die Privatsphäre des Einzelnen. Ich stimme Max Frisch zu: «Erst das Geheimnis, das Mann und Weib voreinander hüten, macht sie zum Paar.»

Die Frage ist: Wann wird ein Geheimnis in einer Beziehung zum Problem? Erst, wenn es enthüllt wird?

Ja, spätestens dann. Echt kritisch wird es aber bereits, wenn einer denkt oder zum anderen sagt: «Ich kenne dich doch inzwischen, nach zwölf Jahren Ehe!» Damit würgt er der Liebe die Luft ab.

Sie sehen Paare, wenn es kriselt. Kennen Sie aber auch die Geheimnisse einer langen, guten Ehe? Was hält Paare zusammen?

Paare, die ihre diamantene Hochzeit erleben, werden häufig von der Lokalpresse gefragt, was denn nun ihr Geheimrezept für 60 Jahre unverbrüchliche Ehe sei. Dumme Frage, lauter peinliche Klischee-Antworten! Ehrlich: Woher soll ich wissen, was Paare jahrzehntelang zusammenhält? Jede Paarschaft – feine Wortschöpfung von Max Frisch – ist ein Abenteuer. Ein Abenteuer kann man nur leben. Und bestaunen. Keinesfalls aber sezieren.

Kamen oder kommen auch über 70-jährige Paare zu Ihnen? Und was für Probleme hat man in diesem Alter miteinander?

Die Mehrzahl meiner Klientenpaare ist über die Jahrzehnte mit mir zusammen gealtert. Ich mag gestandene Paare. Mit ihnen kann ich tapferer und effizienter darüber reden, dass wir alle drei auf der Zielgeraden zum Krematorium laufen oder hinken. Und ob wir jetzt wirklich den mürben Rest unserer Lebenszeit mit Kopflosigkeiten wie bösartiger Kritik, zwanghafter Kleinlichkeit und langweiligem Zoff verplempern wollen.

Wie lange dauerte Ihre längste Paartherapie?

Etwas über 19 Jahre. Ich war erklärtermassen und freiwillig Teil des Problems, weil es keine Lösung gab. Bis der Mann das Zeitliche segnete.

Ist es manchmal schwierig, ein Paar gehenzulassen, zu dem sich eine Vertrautheit entwickelt hat?

Nicht wirklich. Ich pflege meine eigenen Vertrautheiten in meiner eigenen Partnerschaft und mit Freunden. Aber wenn ich ein Paar zum Beispiel nach Jahren wiedersehe, freut mich das. Ich sehe es ganz neu.

Sie waren selber 30 Jahre verheiratet und haben nun seit einigen Jahren eine neue Partnerin. Hilft Ihnen Ihr Wissen als Paartherapeut in Ihren Beziehungen?

Meine Ehe hat 31 Jahre gedauert; sie hat mir zwei Töchter geschenkt. Und vier Enkelkinder. Seit 20 Jahren bin ich jetzt mit einer neuen Lebensgefährtin verbunden. Die letzten fünf Jahrzehnte haben mich nicht nur alt gemacht, sie haben mich auch regelrecht ausgenüchtert. Bitte verwechseln Sie diese Ernüchterung nicht mit Resignation. Ich habe bloss den Ballast belastender Erwartungen abgeworfen. So lebt und liebt es sich leichter.

Wenn es einen selber betreffe, helfe auch das psychologische Fachwissen nicht weiter – so hört man oft. Können Sie Ihre Erfahrungen tatsächlich positiv nutzen in Ihrer Partnerschaft? Gehen Sie souveräner um mit Eifersucht, Enttäuschungen oder Wut?

Ein Beziehungsdilettant bin ich seit längerem nicht mehr. Ich weiss zum Beispiel, wie entbehrlich Zank und Zwist zu zweit sind. Und ich kenne die Tools, die ein friedliches Zusammenleben möglich machen. Aber ich habe schmerzlich erfahren müssen, dass auch meine Partnerschaften jedes Mal bis hart an ihre, an meine Grenzen gerieten. Einmal sogar darüber hinaus. Warum? Jede Beziehung ist konfrontiert mit einem unlösbaren Problem. Das kann man unmöglich lösen, man muss es tragen. Möglichst gemeinsam.

Was ist ein häufiges unlösbares Problem?

Drei Beispiele: Mann und Frau haben sehr unterschiedlich ausgeprägte sexuelle Bedürfnisse. Oder: Die beiden leben in diametral entgegengesetzten Denkwelten. Oder: Die Frau ist verbal extrem viel produktiver und differenzierter als der Mann.

Die Frau will reden, der Mann mauert: nichts Neues von den Geschlechtern. Sind Sie ernüchtert nach all den Jahren, wie sich Frauen und Männer in manchem Verhalten eben doch unterscheiden, obwohl das Bemühen gross ist, Unterschiede zu negieren?

Mich interessieren die laufenden geschlechtertheoretischen Debatten nicht. Ich wundere mich vielmehr, wie viele Männer sich zu einem Beziehungsmuffel stauchen und dann dafür beschimpfen lassen, von ihrer Frau, die sich für die inkarnierte Beziehungsfähigkeit hält. So sind heute die Waffengattungen im Machtkampf zwischen Mann und Frau aufgestellt: der verstopfte, emotional begriffsstützige Mann gegen seine verdrossene, selbstgerechte Frau. Ausgang: ewiges Patt.

Sind Liebesformen wie die offene oder polyamoureuse Beziehung bei Ihren Paaren ein Thema, probieren dies mehr Leute aus als auch schon?

Die stabile Monogamie hat es mit der Monotonie, diesem ehelichen Weichteilrheuma, zu tun. Für Paare, die noch nicht scheintot sind, ist das schmerzhaft. Sie versuchen manchmal, dem schleichenden Elend zu entkommen, und erweitern beherzt ihr Liebespersonal. Egal, ob es sich um die offene Ehe von 1972 oder um internetgestützte Ausbruchversuche von heute handelt. Meine Rolle ist regelmässig die eines Sanitäters, der sich um die Opfer der hochriskanten Suche nach Glücksalternativen kümmert.

Müssen solche Versuche also scheitern?

Meistens.

Wäre eine andere Glücksalternative die heimliche Affäre?

Ich kenne niemanden, der ausreichend begabt wäre für eine solche Variante.

Sie bekommen das vielleicht nicht mit, denn wenn es nie auffliegt, wird auch keine Paartherapie nötig.

Wenn es dann doch auffliegt, finde ich mit dem verstörten Paar heraus, was nötig gewesen wäre, damit es nicht aufgefliegen wäre. Das ist erhellend.

Wie meinen Sie das? Sogar den Betrogenen wäre lieber, sie hätten nichts erfahren?

Ja, manchmal ist das wirklich so. Aber ich wollte sagen, dass klandestine Untreue ein fast unerreichbares Kunststück ist. Der häufigste verräterische Stolperstein ist das Handy.

Mit dem Handy sind abwesende Dritte oder Vierte anwesend, Sie haben das einmal Beziehungsquartett aus zwei Menschen und zwei Geräten genannt. Was macht dieses kleine Ding so gefährlich?

Wenn etwas mit Untreue läuft, ist fast immer das Mobiltelefon beteiligt, als Komplize, als Tatwaffe gewissermassen. Mit dem kleinen Ding lässt sich logistisch viel effizienter fremdgehen. Aber der Betrug wird ebenso häufig auch mithilfe des Handys enttarnt. Das Natel ist bei vielen Leuten, die sich lieben, noch nicht als Teil der Privatsphäre definiert. Somit ist das omnipräsente Gerät eben doppelt gefährlich.

Was halten Sie von der Theorie der amerikanischen Paartherapeutin Esther Perel, die sagt, auch glücklich verheiratete Leute hätten Affären, ohne dass dies Symptom einer Ehekrise wäre. Die Treulosen wollen sich nicht trennen, sondern sehnen sich nach dem verpassten Leben und der Person, die sie auch noch sein könnten. Hat sie recht?

Hat sie. Klüger kann man das nicht beschreiben. Ich mahne auch immer zur Vorsicht: Niemand ist sicher vor dem Ehebruch. Weder die «glücklichen» Ehen noch die unerschütterlich Treuen. Aber das nimmt man mir gewöhnlich nicht ab.

Warum setzen Sie «glücklich» in Anführungsstriche?

Ich habe keine Ahnung, was Frau Perel sich unter «glücklich verheiratet» vorstellt. Meine emotionale Phantasie versagt hier. Nicht etwa, weil ich nur unglückliche Ehen sehe. Ganz im Ernst: Glückliche Ehen gibt es nicht. Wohl aber Paare, die manchmal glückliche Augenblicke geniessen.

Das klingt ernüchternd, würde aber eine These bestätigen, von der man häufiger hört: Jüngere Leute würden der romantischen Zweierbeziehung vermehrt entsagen.

Ach, davon weiss ich nichts. Das glaube ich auch nicht. Ich gehe eher davon aus, dass die ganz grosse Liebe für die meisten Menschen eine überwältigend anziehende Idee ist. Nach wie vor. Sogar mehr denn je. Nicht nur für die Alten. Fast alle folgen – befeuert von einem breiten kulturellen Konsens – mit Begeisterung dem Sog dieser zweisamen Glücksverheissung.

Die romantische Liebe wird also überleben?

Ja, zweifellos! Sie ist Teil der verschwenderischen Vielfalt des Lebens. Man könnte sich aber gelegentlich mit Gewinn daran erinnern, dass unrealistische Konzepte böse enden können. Politisch und privat. Stichwort Kommunismus oder eben Scheidung. Utopie vergammelt leicht in Dystopie – ach, ich wollte nicht predigen. Offenbar kann ich's nicht ganz lassen.

Klaus Heer arbeitet seit 1974 als Paartherapeut in eigener Praxis in Bern. Er schrieb erfolgreiche Sachbücher wie «Ehe, Sex & Liebesmüh'» und «Paarlauf. Wie einsam ist die Zweisamkeit?» und war für das Schweizer Radio DRS Autor diverser Sendungen über Paare und Beziehung. Dieses Jahr wird er achtzig.

Werden Beziehungen einfacher, wenn die Hormonstürme vorbei sind? Eine Zürcher Paarforscherin sagt: «Das Bedürfnis nach Sexualität ist altersunabhängig»

Ältere Paare haben nicht weniger, sondern andere Beziehungsprobleme als jüngere. Weshalb das so ist, weiss die Zürcher Psychologin Valentina Rauch-Anderegg.

Dorothee Vögeli (Text), Dominic Steinmann (Bilder) 5 Kommentare 27.09.2022,

Valentina Rauch-Anderegg arbeitet seit zehn Jahren mit Paaren.

Frau Rauch, Ihr Paartherapie-Angebot richtet sich explizit auch an ältere Menschen. Wie alt war Ihr bis jetzt ältestes Paar?

Sie war 82 und er 80. Es war ein sehr rührendes Paar. Sie hatte eine Angsterkrankung und konnte einfache Dinge nicht mehr tun. Zum Beispiel alleine einkaufen. Er wollte sie besser verstehen, um sie unterstützen zu können.

Ist das eine Ausnahme, oder melden sich vermehrt ältere Paare?

In der Regel sind die Paare etwas jünger. Seit der Pandemie beobachte ich aber, dass die Hemmschwelle für eine Therapie gesunken ist. Die Leute sind offener geworden, weil während des Lockdowns nachvollziehbarer wurde, dass es zu Hause Spannungen geben kann.

Welche Erwartungen haben Paare, die zum ersten Mal kommen?

Ich wurde schon gefragt, ob man sich bei mir in normalen Strassenkleidern auf das Sofa hinlegen dürfe. Ich sagte dann, dass wir uns ganz normal auf Stühlen gegenüber sitzen und miteinander sprechen werden. Das Paar staunte, weil das nicht dem in Fernsehserien vermittelten Bild entsprach.

Weshalb entfremden sich Lebensgefährten voneinander?

Entfremdung geschieht selten über Nacht, sie ist ein schleichender Prozess. Wichtig ist, sich gegenseitig immer wieder aufzudatieren: Wo stehe ich? Wo möchte ich hin? Paare, die sich regelmässig Inseln schaffen, sind eher davor gefeit.

Was meinen Sie mit «Inseln»?

Sich Zeit und Raum zu nehmen und zu geben, um das Wir-Gefühl zu stärken und sagen zu können: Wir sind ein Team gegen den Rest der Welt, wir packen das. Frischverliebte haben dieses Wir-Gefühl sehr stark. Sie pflegen es intuitiv. Dauert die Beziehung an, braucht es einen Willen und einen Effort von beiden Seiten, um das Wir-Gefühl zu stärken.

Ist das Wir-Gefühl mit dem eingepflanzten Ideal von Liebe und Seelenverwandtschaft verknüpft? Wird der gemeinsame Alltagstrott deshalb schnell einmal als enttäuschend empfunden?

Die Enttäuschungen haben eher mit unrealistischen Erwartungen zu tun. In Paargesprächen fällt häufig der Satz: Er oder sie müsste doch wissen, was ich will, jetzt sind wir doch schon so lange zusammen.

Was müsste die Partnerin wissen?

Dass er zum Beispiel nach einem strengen Tag nicht mehr reden mag. Allerdings entgeht ihm, dass die Partnerin nicht wissen kann, dass sich seine Bedürfnisse verändert haben. Als er frisch verliebt war, wollte er vielleicht ganz viel Nähe. Irgendwann wünschte er sich, mehr Zeit für sich allein zu haben. Das muss er aber der Partnerin sagen. Das Gleiche gilt natürlich auch umgekehrt. Die Forschung zeigt, dass zufriedene Paare die Bedürfnisse häufiger explizit mitteilen. Unzufriedene Paare funktionieren meist nonverbal. Der eine seufzt in der Hoffnung, der andere Frage, weshalb.

Der andere spürt doch, was ich brauche – das Ideal der Seelenverwandtschaft wirkt fort . . .

Genau. Stattdessen braucht es Mut, Dinge anzusprechen, die unbequem sein können. Solche Offenheit ist zentral für eine gelingende Beziehung. Oft sagen mir Paare: Früher verstanden wir uns so gut. Aber jetzt harzt es. Ist nun der Moment gekommen, einen Schnitt zu machen? Manchmal kommen Lebenspartner, die frisch pensioniert sind und deren Kinder ausgeflogen sind, an diesen Punkt. Sie fragen, ob sie auch die nächsten zwanzig, dreissig Jahre zusammenbleiben wollen.

In Valentina Rauchs Praxis gibt es keine Couch. Die Psychotherapeutin sitzt ihren Patienten und Patientinnen ganz normal gegenüber.

Werden Paarbeziehungen einfacher, wenn die Hormonstürme der Jugend vorbei sind?

Nein. Ältere Paare haben nicht weniger Belastungen als jüngere, sie haben andere. Wer nicht mehr ins Berufsleben eingebunden ist, muss neue Rollen finden. Plötzlich hat man sehr viel mehr Zeit füreinander. Bei jüngeren Paaren geht es darum, ob sie neben Kindern, Job und Karriere überhaupt noch Zeit füreinander haben.

Ist Sexualität mit zunehmendem Alter weniger ein Thema?

Da ich nicht Sexualtherapeutin bin, kommen Paare eher selten mit dieser konkreten Fragestellung zu mir. Studien zeigen aber, dass das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Sexualität altersunabhängig ist. Zwar verändert sich mit der Zeit die Biologie des menschlichen Körpers. Es kann etwa zu Erektionsstörungen kommen. Manche Frauen haben nach den Wechseljahren ein verändertes Lustempfinden. Oder gewisse Positionen beim Sex sind unangenehm. Auch wenn Sexualität im Alter etwas anders gelebt wird, heisst das aber nicht, dass Paare sie weniger lustvoll und weniger erfüllend erleben.

Ältere Generationen lassen sich deutlich weniger häufig scheiden als jüngere. Hat das damit zu tun, dass die Hemmschwelle steigt, je länger man zusammen ist?

Es ist schwierig, die Zahlen zu interpretieren. Genauso lässt sich belegen, dass sich die Scheidungsrate, der über 60-Jährigen in den letzten zwanzig Jahren verdreifacht hat. Ein weiteres Problem ist, dass unverheiratete Paare, die sich trennen, in der Statistik nicht erscheinen. Was die Paarforschung aber herausgefunden hat, deckt sich mit meinen Erfahrungen: Im höheren Alter sind die Paare kulanter.

Weshalb sind ältere Leute ihren Partnern gegenüber toleranter als jüngere?

Ältere Menschen können ihre Emotionen besser regulieren. Und sie orientieren sich stärker an Gemeinsamkeiten. Andere Ansichten lassen sie eher zu und akzeptieren Unterschiedlichkeiten. Vielleicht ist auch das Bedürfnis nach einer neuen Beziehung nicht mehr so vordergründig wie bei jüngeren Leuten. Aber wie gesagt: Statistisch lässt sich das nicht belegen. Hingegen ist aus rein psychologischer Sicht klar, dass es auch für ältere Paare besser ist, nicht allein um der Beziehung willen beim Partner auszuharren. Denn die Wahrscheinlichkeit, psychisch und physisch Schaden zu nehmen, erhöht sich.

Stärkt eine lange Dauer den Beziehungskitt?

Nicht zwingend. Aber Paare, die länger zusammen sind, wissen, dass sie schwierige Phasen meistern können. Das Wir-Gefühl, von dem ich vorher gesprochen habe, trägt sie. Andererseits können auch langjährige Paare zum Schluss kommen: Wir haben es versucht, aber jetzt finden wir einfach den Rank nicht mehr und streiten nur noch. Es ist besser, es zu lassen.

Lohnt es sich je nachdem trotzdem, noch in die Beziehung zu investieren?

Das überlasse ich dem Paar. Denn ich kenne dessen Geschichte nur bedingt und sehe bloss einen kleinen Ausschnitt der Partnerschaft. Es kann aber bereits Teil der Therapie sein, zu klären: Wollen sie die Beziehung weiterführen?

Oder möchten sie sich trennen? In diesem Fall biete ich eine begleitete Trennung an. Im ungünstigsten Fall will der eine die Beziehung auflösen und der andere weitermachen. Das sind jeweils sehr schmerzhaftes Sitzungen.

Kommen auch Einzelpersonen zu Ihnen?

Ja, momentan machen sie zwei Drittel meiner Patientinnen und Patienten aus. Einzelpersonen kommen wegen unterschiedlicher Anliegen. Manchmal stellt sich heraus, dass auch die Partnerschaft nicht zufriedenstellend ist. Dann frage ich, ob der Partner allenfalls offen sei, mitzukommen. Auch um die andere Seite zu hören. Zu dritt klären sich dann viele Dinge schnell und einfach.

Zum Beispiel?

Letzthin hatte ich ein berufstätiges Paar. Die Frau war mit der Beziehung unzufrieden. Während der Therapiesitzung sagte sie ihrem Partner, sie müsse im Haushalt viel mehr übernehmen, obwohl sie sich das eigentlich hälftig aufteilten. Er entgegnete: «Ich lasse es lieber bleiben, weil ich es nicht so mache, wie du es gerne hättest. Ich möchte dich nicht ärgern.» Sie begründete, weshalb sie den Geschirrspüler umräumt oder die Holzbank im Garten vor dem Wegräumen nochmals putzt. Beide Parteien hatten valide Argumente. Wir gingen dann alle Haushaltsthemen durch und legten fest, wer wofür zuständig sei. Das nützte.

Braucht es dafür eine Paartherapie?

Nicht unbedingt. Manchmal genügt es, zwei, drei strittige Punkte mit Externen durchzugehen. Der Haushalt ist ein Klassiker. Probleme gibt es, wenn der eine ordentlicher ist. Oder mehr Besuch möchte. Was mir auffällt: Ältere Paare können unterschiedliche Ansichten besser akzeptieren, betonen eher das Verbindende und nehmen Unterschiede auch gern mal mit Humor.

Wenn sie nach Hause geht, lässt Valentina Rauch die Geschichten und Schicksale in der Praxis zurück.

Viele klagen über den zunehmenden Druck in der Arbeitswelt. Wird beruflicher Stress vermehrt in die Beziehung hineingetragen?

Das Überschwappen von Stress ausserhalb der Beziehung in die Partnerschaft ist ein bekanntes Phänomen. Auch hier kann es hilfreich sein, wenn Partner ihren Stress explizit dem Gegenüber mitteilen und beispielsweise sagen: «Ich hatte einen anstrengenden Tag heute und bin genervt von der Situation.» Diese Information kann auch von unterwegs dem Gegenüber geschickt werden. Auf jeden Fall hat der Empfänger der Nachricht so eher die Gelegenheit, die gestresste Person zu unterstützen und so die Partnerschaft zu stärken.

Wann sprechen Sie aus fachlicher Sicht von einer Beziehungskrise und sehen therapeutischen Handlungsbedarf?

Wenn die Kommunikation dermassen vergiftet ist, dass es einem Partner psychisch oder körperlich schlechtgeht. Oder wenn ein Paar findet, es gebe keinen Ausweg aus dem Zerwürfnis, weil die Muster festgefahren sind. Ein Indikator kann sein, dass sich ein Paar nichts mehr zu sagen hat. Oder sehr häufig Konflikte hat.

Reagieren Frauen in Beziehungskrisen anders als Männer?

Ja. Frauen nörgeln eher, wenn sie unzufrieden werden, und kritisieren das Gegenüber. Männer hingegen ziehen sich zurück und schaffen emotionale Distanz.

Unglückliche Paare vermeiden tendenziell den Konflikt, obwohl unterschwellig sehr vieles gärt.

Ist Krankheit ein häufiges Thema?

Ja, auch jüngere Paare sind davon betroffen. Einmal kam ein Mann nach einer Krebsdiagnose mit seiner Partnerin zu mir. Das Paar versuchte einen gemeinsamen Umgang mit der Krankheit zu finden. Das stärkte ihre Beziehung. Gerade bei Depressionen – das zeigt die Forschung – hat das Krankheitsverständnis des Partners eine positive Wirkung auf den Behandlungseffekt. Wer weiss, wie wichtig es ist, dass der Partner morgens aufsteht, wird alles Mögliche tun, um ihn dabei zu unterstützen.

Das kann zur Herkulesaufgabe werden. Kommt es vor, dass ein Partner diese Rolle ablehnt?

Ja – die Grenzen gilt es unbedingt zu kommunizieren. Ich darf mich nicht scheuen zu sagen: Ich schaffe es einfach nicht mehr. Das hat aber nichts damit zu tun, dass ich dich nicht gernhabe.

Ein schmerzlicher Moment . . .

Natürlich – in den Therapien wird oft geweint. Es gibt auch Wuttränen.

Wann zum Beispiel?

Wenn man gerne weiterhin im Haus wohnen möchte, aber das Treppensteigen immer mühsamer wird und ein Umzug sinnvoll wäre. Unabhängig davon, ob es Wut- oder Trauertränen sind, ist es meine Aufgabe, dafür zu sorgen, dass ein gegenseitiges Verständnis entstehen kann. Also zum Beispiel ein kranker Partner einsieht, dass seine Frau mit der Pflege überfordert ist.

Realisieren Sie manchmal erst im Verlauf der Therapie, dass den Eheproblemen eine Krankheit zugrunde liegt?

Es ist manchmal schwierig zu sagen, ob zuerst das Huhn oder das Ei da war. Leute in schwierigen Partnerschaften können depressive Symptome entwickeln. Andererseits kann jemand, der depressiv ist, die Beziehung als zu wenig tragend erleben. In der Therapie versuchen wir herauszufinden, was die Situation entspannen könnte. Spätestens zum Beispiel oder ein Besuch beim Hausarzt, um allenfalls mit Medikamenten die Lebensqualität zu verbessern.

Läuten bei Ihnen die Alarmglocken, wenn jemand dem Partner vorwirft, er vergesse ständig alles und versorge die Dinge am falschen Ort?

Meine Aufgabe als Psychotherapeutin ist es, herauszufinden, ob es noch eine somatische Komponente gibt. Habe ich einen Verdacht, empfehle ich eine ärztliche Abklärung.

Sind in solchen Fällen die Grenzen therapeutischer Arbeit besonders spürbar?

Ja, weil niemand vorwegnehmen kann, was kommt. Meldet sich ein Paar in der Anfangsphase der Demenz, sind oft noch wichtige Klärungen möglich. Wir sprechen darüber, was die Diagnose für das Paar bedeutet. Welche Folgen sie für die Alltagsplanung und das Reisen hat. Die eigene Endlichkeit kommt jeweils sehr schnell und sehr klar auf den Tisch. Müssen wir eine Patientenverfügung machen? Was wünsche ich mir von dir, wenn es mir nicht mehr gut geht?

Was kann eine Psychotherapeutin tun, wenn ein Klient trauert, weil die Partnerin gestorben ist?

Zum Beispiel sagen, dass es weder ein richtiges noch ein falsches Trauern gibt. Einem verunsicherten Patienten half das sehr. Nach dem Tod seiner Frau hatte ihm die Tochter vorgeworfen, er traure nicht. Sie sehe ihn nie weinen. In der Therapiestunde sagte der Mann, er habe seine Frau geliebt, das sei nicht der Punkt. Aber er könne im Moment nicht weinen. Ich half ihm also zu trauern, wie es für ihn stimmte. Nämlich sich ablenken zu dürfen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Der Mann fühlte sich nicht mehr unter Druck gesetzt. Er gestand sich selber Grosszügigkeit zu.

Können Sie sich immer abgrenzen?

Das Mitfühlen gehört zu meinem Beruf. Es gibt immer wieder Momente in der Therapie, in denen ich zum Patienten oder zur Patientin sagte: Wenn Sie das erzählen, kriege ich Gänsehaut.

Wie schaffen Sie es, all das Schwierige im Beruf nicht in die eigene Familie hineinzutragen?

Indem ich mir erlaube, als Therapeutin menschlich zu sein. Meinen Patientinnen und Patienten sage ich: «Ich verstehe, dass Sie das zu Tränen rührt.» Gleichzeitig ist klar, dass ich die Geschichten und Schicksale in der Praxis zurücklasse. Wenn ich heimgehe, weiss ich: Jetzt bin ich Mama, Ehefrau, Tochter und Freundin.

vö. Die Langzeitstudie Pasez an der Universität Zürich zu Stress in Paarbeziehungen hat ergeben, dass glückliche Paare nicht weniger Konflikte haben als unglückliche Paare. Inzwischen ist Pasez Teil des universitären Forschungsschwerpunkts «Dynamik gesunden Alterns». Zum Leitungsteam gehört Guy Bodenmann, Professor am Lehrstuhl der Klinischen Psychologie an der Universität Zürich. Valentina Rauch-Anderegg hat bei Guy Bodenmann doktoriert, und zwar im Rahmen der Studie des Schweizerischen Nationalfonds «Paare werden Eltern». Ihr Postdoktorat machte Valentina Rauch-Anderegg an der Harvard Medical School und dem Massachusetts General Hospital in Boston (USA). Die Psychologin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Affoltern am Albis forschen seither weiterhin zum Thema Elternschaft und Paarbeziehung. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder.

Ein informatives, also sehr hilfreiches Interview. Über ein Thema, das es, als Folge der Alterung der Gesellschaft, immer wichtiger macht, darüber zu sprechen u/o zu schreiben. Beziehungsprobleme verschwinden nicht, nur weil Jüngere zusammen älter werden. Diesbezüglich macht das sog. Älterwerden nicht nicht "weiser", sehr wohl aber anders. Besten

Besten Dank für dieses aufschlussreiche Interview. Die meisten Aussagen decken sich mit meiner Erfahrung und jener meiner engsten Freunde (nein, nicht Kollegen und Follower auf Instagram). Übrigens auch ein festes Element der sozialen Einbettung, denn sie bieten die Möglichkeit der Dritte-Person-Perspektive, selbst in den dunkelsten Stunden. Der Pfarrer als Seelsorger ist ohnehin bald obsolet. Dass jüngere Generationen den Zugang zu niederschweligen Angeboten eher wahrnehmen, liegt wohl an der erlernten Gesprächskultur, der sexuellen Befreiung, den sozialen Medien. Sie sind eher bereit über Befindlichkeiten und Gefühle zu sprechen, was unter anderem in der Genderdebatte zum Ausdruck kommt. Die Älteren stehen noch unter verschiedenen kryptisch-latenten Schweigegelübden und Tabus, die die soziokulturelle Prägung in der Kindheit mit sich gebracht hat. Ob traumatisch oder nicht: die Verhaltensmuster haben tiefe Gräben ins repetitive Denken hinterlassen, worauf sich toxische Rituale behavioristisch perpetuieren.

Der Zugang zur auslösenden kognitiven Verhaltenstherapie bleibt so verschlossen. Die medizinisch fragwürdige Alternative bleibt die Verschreibung von Benzos und SSRI - man muss ja funktionieren...

Geht ein Paar auseinander, erschüttert das ein - ganzes Gefüge. Eine Scheidung, zwölf Perspektiven.

Barbara Klingbacher 01.03.2021,

62 min

Es klingt wie das Rezept für einen Rosenkrieg: Ein Familienvater verlässt 2013 seine Frau für eine jüngere. Acht Jahre später feiern sie Geburtstage und Weihnachten gemeinsam mit den Kindern und den neuen Lebensgefährten. Wie schafft man das? Und wie haben die Kinder, die Eltern, die besten Freunde und die heutigen Partner diese Trennung erlebt?

Inhaltsverzeichnis

- Daniela, 55, Ex-Frau von Daniel
- Daniel, 52, Ex-Mann von Daniela
- Sasha, 19, Tochter von Daniela und Daniel
- Valentin, 19, Sohn von Daniela und Daniel
- Faye, 26, Tochter von Daniel
- Anita und Peter, 83 und 84, Eltern von Daniel

Daniela, 55, Ex-Frau von Daniel

Ich weiss das Datum noch genau: Es war der 7. April 2013, ein Sonntag. Die Zwillinge gingen nach dem Frühstück joggen, und wir sassen zu zweit am Tisch. Ich fragte meinen Mann: Sag mal, wie geht es dir eigentlich? Ich hatte das Gefühl, es stimme etwas nicht. In den 16 Jahren unserer Beziehung hatten wir uns immer ausgetauscht. Daniel war nicht nur mein Ehemann, sondern auch mein bester Freund und, wie ich oft witzelte, meine beste Freundin. Doch in den Monaten zuvor hatte sich etwas verändert. Ich merkte, dass es ihm nicht gutging, er wurde immer stiller. Wenn ich ihn darauf ansprach, wich er aus. Wir gingen sogar zu einer Therapeutin, aber dort sagte er nur: «Ich will einfach in Ruhe gelassen werden.» Und ich dachte, okay, wenn das dein Wunsch ist, ziehe ich mich ein bisschen zurück.

Daniela: «Ich wusste, es ist keine Phase, er geht wirklich.»

Während der Winterferien, die wir in unserer Ferienwohnung im Unterengadin verbrachten, sah ich die Veränderung dann besonders deutlich: Seine Gelassenheit und Verspieltheit waren verschwunden. Er stand unglaublich unter Druck, arbeitete dauernd am Computer. In dieser Zeit bekam er einen Abszess, der sich entzündete. Die Wunde tat höllisch weh und musste jeden Morgen ausgewaschen werden. Daniel schrie vor Schmerz. Ich hielt ihn an den Händen und spürte: Das ist wirklich ein ganz schlimmer Schmerz. Aber dahinter muss noch ein anderer liegen.

An diesem Sonntagmorgen im April brach er in sich zusammen, fing an zu weinen und sagte: «Ich habe mich verliebt.» Er sagte nicht, ich bin in etwas reingerutscht oder da ist eine andere Frau. Er sagte: «Ich habe mich verliebt.» Das war so unvorstellbar, dass ich zuerst dachte, ich hätte ihn falsch verstanden.

Es war das einzige, von dem ich geglaubt hätte, es könnte uns nie passieren. Weil unsere Liebe so gross war, so tief, unumstösslich. Dann fiel mir relativ rasch der Name Caro ein, eine junge Mitarbeiterin von Daniel, die ich kurz kennengelernt hatte. Oder vielleicht habe ich auch gefragt, wer die Frau sei. Jedenfalls war ich nochmals extrem überrascht, weil ich die beiden im Kopf nicht zusammengebracht hätte. Ich musste beinahe lachen, so stereotyp kam es mir vor: der Chef und die Assistentin. Relativ bald sagte ich: weisst du was, wir lösen das gemeinsam. Das war typisch für mich – er brach zusammen, und ich suchte schon nach einer Lösung. Daniel ist daraufhin einfach verstummt, er konnte gar nicht mehr reden. Ich ging wie unter Schock ins Bikram-Yoga, schwitzte und weinte, danach rief ich auf dem Parkplatz eine Freundin an.

Die ersten Tage verbrachte ich in einer Art Trance. Weil ich spürte, jetzt stülpt sich das ganze Leben um. Wir einigten uns darauf, unseren Zwillingen Sasha und Valentin nicht gleich alles zu sagen. Sie waren damals zwölf. Daniel zog in ein anderes Zimmer und ging tagsüber arbeiten, ich schaute zu den Kindern, dem Haus, dem Hund. Das war einerseits gut, weil ich funktionieren musste, und andererseits eine Katastrophe. Der Schmerz war ja immens, und ich wollte die Kinder nicht damit belasten. Am ersten Wochenende, an dem Daniel die Zwillinge übernahm, irrte ich durch Zürich und dachte nichts anderes als: was mache ich jetzt? Der Schmerz nahm mir den Atem. Zuvor war es ja immer Daniel gewesen, der mich tröstete. Ich verlor also nicht nur meinen Mann, sondern auch die Quelle meines Trostes.

Daniel und Daniela – so hatte es angefangen. Ich war damals 32, er 28 Jahre alt. Ich arbeitete als Grafik-Freelancerin und wollte mich gerade selbständig machen, da rief ein netter Herr mit einer lieben Stimme an und sagte, in ihrer Werbeagentur brauchten sie dringend Hilfe. Am nächsten Tag stellte ich mich vor, am übernächsten fing ich an. Der nette Herr war Daniel, der Art-Director der Agentur. Zwei Wochen lang hatten wir einen irren Stress wegen einer Präsentation für einen Modekunden. Danach gingen wir etwas trinken und kamen uns sehr schnell sehr nahe. In den nächtlichen Stunden in seiner kleinen Wohnung wusste ich: Das ist der Vater meiner Kinder. Es war wie ein siebter Sinn.

Wie wir auseinander gehen

Dieser Artikel stammt aus der März-Ausgabe des Magazins NZZ-Folio zum Thema «Wie wir auseinandergehen». Lesen Sie auch:

- Was passiert, wenn man sich von allem trennt: von seinem Leben, dem Geschlecht, der Identität, den Beziehungen? Die Schriftstellerin Madame Nielsen hat genau das gemacht.

Zum Gespräch:

Die E-Mail kommt spätnachts. Madame Nielsen schreibt: «Bitte entführen Sie mich. In ein legendäres, schönes Zürcher Lokal. Und ich erzähle Ihnen alles.»

Es ist ein Wintersonntag, als Madame Nielsen die Bar der «Kronenhalle» betritt. Die Tischgespräche verstummen sofort, die Gäste drehen sich nach ihr um. Madame Nielsen, 57jährig, trägt eine rosarote Mütze, eine Steppjacke und Wanderschuhe.

Sie setzt sich und sagt, sie sei nervös, «ich zittere». Man sieht Madame Nielsen ihre besondere Lebensgeschichte an. Man sieht sie an ihren Kleidern, in ihrem Ausdruck, ihrem zerfurchten Gesicht. In diesen Tagen hat sie wieder von sich und ihrer Kunst erzählt. Sie ist auf Einladung des Literaturhauses Zürich in der Stadt.

Madame Nielsen war nicht immer Madame Nielsen. Sie ist Madame Nielsen, weil sie Madame Nielsen sein will. Früher war sie der verheiratete dänische Schriftsteller Claus Beck-Nielsen, Vater einer Tochter. Vor zwanzig Jahren wollte sie das Leben dieses Mannes nicht mehr führen. Sie hat ihn einfach sterben lassen und entschied sich, jemand anderer zu werden. Oder besser: Viele andere. Sie lebte obdachlos und namenlos, pilgerte für eine Firma, die sich das «Beckwerk» nannte, durch den Irak, Iran und Afghanistan, um dort die Demokratie einzuführen. Seit 2013 lebt sie als Frau, als Madame Nielsen, als Autorin und Künstlerin. Sie wohnt in Kopenhagen.

Madame Nielsen, im Dezember 2000 hat der Schriftsteller Claus Beck-Nielsen seine Wohnung, Frau und Kind verlassen. Dieser Schriftsteller waren Sie. Warum sind Sie einfach gegangen?

Es war eine Entscheidung, die aus einer mehrjährigen Sehnsucht entstand. Ich hatte dieses Freiheitsgefühl auf Reisen entdeckt: Man kommt in eine neue Stadt, man kennt sie nicht, und die Menschen dort kennen einen auch nicht. Man kann irgendjemand sein.

Was sagte Ihre Frau, als Sie ihr davon erzählten? Sie haben zusammen eine kleine Tochter, Emma, damals zwei Jahre alt.

Meine ehemalige Frau, wir haben uns scheiden lassen, ist auch Schriftstellerin. Am Anfang hat sie gar nichts gesagt, weil sie es nicht verstanden hat. Sie hat nicht begriffen, was ich vorhatte.

Was hatten Sie vor?

Ich wollte ein neues Leben entstehen lassen. Es war ein sehr ernsthaftes, existentielles Lebensexperiment. Ich wollte ein Fremder in meiner eigenen Stadt sein, Tabula rasa, ein weisses Blatt. Ich habe einen Teil meiner Erinnerungen weggeschnitten, meinen Geburtstag, meinen Geburtsort. Alle Daten und Tatsachen habe ich gestrichen. Ich habe eine alte Jogginghose und eine dünne Jacke angezogen, bin zum Kopenhagener Hauptbahnhof gefahren und lebte zwei Monate als Obdachloser. Es war eine Art Klosterleben mitten in der Gesellschaft. Wenn man aus einem Zug an einem Hauptbahnhof aussteigt, ist es überall gleich, Drogen, Obdachlosigkeit, Besäufnisse, Verwahrlosung. Man fällt buchstäblich auf den Boden der Gesellschaft.

Brachen Sie alle sozialen Kontakte ab?

Ja, ich war sehr konsequent. Wenn man auf der Strasse lebt, schreitet die Verwahrlosung schnell voran. Ich habe mehrmals Menschen gesehen, die ich von früher kannte. Aber die haben mich nie erkannt. Obdachlose sind wie Tauben. Sie sind da, werden aber nicht wahrgenommen. Man sieht sie nicht als Teil der Gesellschaft. Das ist furchtbar.

Hätten Sie nach diesem Experiment nicht einfach in Ihr Leben zurückkehren und darüberschreiben können?

Das hat meine Frau auch gesagt. Sie lebte als traditionelle Schriftstellerin, mit einem normalen Alltag und einem festen Ich, und schrieb während ein paar Stunden des Tages einen Roman. Sie kam aus einer gutbürgerlichen Familie. Bei mir war es völlig anders. Ich kam aus der dänischen Provinz aus einer völlig kulturlosen Familie.

Ich kam wie ein Kind in die Kunstwelt und habe nicht verstanden, warum es eine Trennung zwischen Privatleben und Kunstleben geben soll. Ich habe das Leben als Kunst begriffen. Und die Kunst als Leben. Meine Frau hat das nicht verstanden. Als in der Zeitung ein Bild von mir als Obdachloser kam, war das furchtbar für sie. Sie sagte mir dann: «Entweder du kommst wieder zurück zu deinem alten Ich und wirst normal.»

Oder?

Es gab kein Oder. Es kam nichts von ihr. Sie konnte dieses Oder nicht formulieren und nicht damit leben. Und ich konnte ihre bürgerlichen Erwartungen nicht erfüllen. Ich habe ihr gesagt: «Ich habe volles Verständnis für dein Unverständnis. Ich werde mich, so gut wie ich kann, um unser Kind kümmern wie ein Vater. Aber es gibt keinen Weg zurück.» Ich liebte meine Frau, aber ich musste bis zum Ende dieses Stegs gehen, um zu sehen, was dort ist. Weil ich es interessant und einmalig fand. Es war in gewissem Sinn grössenwahnsinnig. Ich sagte: «Das hier wird Geschichte machen.» Aber ich wusste auch, dass es nicht nur zur Scheidung von meinem ehemaligen Ich führen würde, sondern auch von meiner Frau.

Sie wussten, dass Sie sich von vielen Beziehungen trennen würden.

Ja. Aber nicht von meiner Tochter. Das ist fast eine religiöse, christliche Pflicht. Es ist etwas, das weit über meinem Leben und meinem Werk steht. Dem muss ich gehorchen. Meine Frau war erwachsen und sogar älter als ich. Sie musste die Trennung ertragen können. Sie hat nicht gemocht, was ich tue, es aber irgendwann akzeptiert.

Wie lief die Trennung ab?

Es dauerte eine Weile, bis alles durch war. Ich habe schwule Freunde, die sich auch getrennt haben. Sie sagten mir: «Das ist eine Katastrophe.» Ich entgegnete, das sei doch ein Kinderspiel. Erst wenn man ein Kind hat, wird es schwierig. Man muss voneinander wegkommen, kann aber nicht voneinander wegkommen. Weil man sich gemeinsam um das Kind kümmern muss. Man kann das nicht teilen, sonst wird das Kind schizophoren. Eine Scheidung in einem solchen Fall ist eigentlich eine nicht durchführbare Trennung.

Es war also eine schwierige Scheidung?

Eine Scheidung ist schmerzvoll. Man kann sich Katastrophen nicht wünschen, aber wenn die Katastrophe kommt, ist sie ein Geschenk. Denn man wird als Mensch grösser. Am Anfang waren bei unserer Scheidung auch Juristen involviert. Meine Frau wollte unsere Tochter zunächst allein haben. Sie wollte, dass ich zu einer psychiatrischen Untersuchung gehe.

Sind Sie hingegangen?

Ja, und dort sagten sie: «Du machst sehr ungewöhnliche Sachen, aber du bist völlig normal.» Ich glaube, das stimmt. Ich stehe jeden Morgen auf, trinke fast nichts, ich hatte nie mit Drogen zu tun. Ich arbeite bloss sehr diszipliniert und protestantisch.

Wie ist die Scheidung am Ende abgelaufen?

Ich wachte eines Morgens auf und sagte: «So, jetzt will ich nicht mehr kämpfen. Jetzt sage ich einfach Ja. Was auch immer meine Frau sagt, ich stimme zu.» Das war ein Schock für sie, sie fühlte sich fast wie beim Tai-Chi, beim Schattenboxen. Normalerweise haben wir uns gestritten. Als ich aufgehört habe, auf meinen Rechten, auf meinen Bedürfnissen und meiner Meinung zu insistieren, war alles einfacher. Allen ging es besser, meiner Frau, dem Kind und mir.

Hatten Sie Emma gegenüber nie ein schlechtes Gewissen?

Ich habe über alles nachgedacht, moralisch, ethisch, praktisch. Aber ich habe kein schlechtes Gewissen. Von Emma kamen keine Vorwürfe. Sie könnte sich etwas vormachen, aber ich weiss, dass sie ehrlich ist. Ich hatte mit Vorwürfen gerechnet, in ihrer Teenager-Zeit zum Beispiel. Aber es kamen keine. Meine Tochter ist jetzt 21. Sie studiert Atomphysik und ist eine glänzende Chopin-Pianistin. Sie ist hochbegabt, also keineswegs zerstört von ihrem Vater.

2010 sind Sie noch einen Schritt weiter gegangen und haben das Begräbnis des Schriftstellers Claus Beck-Nielsen zelebriert. Ein Körper von Ihnen aus Silikon war sieben Tage lang aufgebahrt.

Es war eine noch radikalere Art der Trennung und der Scheidung von meinem früheren Leben. Der künstliche Körper war eine totale Kopie von mir in Silikon, jedes Haar, jede Narbe stimmte. Auf der Strasse in Kopenhagen sind 2000 Menschen dem Trauerzug gefolgt. Zwei meiner früheren Freundinnen sind im Trauerzug auch mitgelaufen, in herrlichen Roben, sie haben wunderbar mitgespielt. Die Beerdigung fand mit einem Priester statt. Er ist später vom Bischof entlassen worden. Glücklicherweise stand er ein halbes Jahr vor seiner Pensionierung. Mein Grabstein steht jetzt auf dem Friedhof, wo auch Hans Christian Andersen und Sören Kierkegaard begraben liegen.

Ihre Eltern sind nicht zur Beerdigung gekommen.

Ich habe damals zum ersten Mal eine E-Mail von meiner Mutter bekommen. Sie ist sehr lieb, mein Vater auch, er ist inzwischen gestorben. Sie schrieb: Lieber Claus ...

... sie sagt immer noch Claus zu Ihnen?

Bis heute. Sie schrieb: «Vielen Dank für die Einladung zu deiner Beerdigung. Wir verfolgen immer alles, was du machst. Wir verstehen es nicht ganz, aber es wird viel darüber gesprochen, du wirst gelobt und kritisiert. Ich lese alles, und wir kommen immer gern, wenn du etwas machst. Aber dieses Mal nicht. Weissst du, Claus, ich habe dich in mir getragen, wir werden alt und gehen sowieso viel zu oft an Beerdigungen. Ist es okay, wenn wir nicht kommen?»

Und? War es okay für Sie?

Ich habe geschrieben: «Natürlich, Mutter! Ich verstehe es.» Dass ich tot bin, ist nicht so problematisch für meine Mutter. Dass ich eine Frau geworden bin, viel mehr.

2013 haben Sie sich entschieden, künftig als Frau zu leben, als Madame Nielsen.

Als ich zum 80. Geburtstag meiner Mutter nach Hause gekommen bin, in Frauenkleidern und mit Lippenstift, fragte sie: «Warum musst du das tun?»

Warum mussten Sie es tun?

Ich bin zehn Jahre für die Firma «Beckwerk» herumgereist, im Nahen Osten, in Afghanistan, in Hongkong und den USA und habe Demokratie und Revolution inszeniert. Dann wollte ich wieder ein neues Leben entwerfen. Die meisten Menschen leben nur ein Leben. Aber eigentlich hat man viele Leben in sich. Ich habe beschlossen, so viele dieser Leben wie möglich zu entfalten. Ich hatte ein Stipendium in Paris und wohnte in einem ehemaligen Kloster. Ich lebte wieder in einer Beziehung, mit einer Anthropologin.

Wir sind heute noch zusammen, wir haben einen Sohn, Samuel, er ist heute 10 Jahre alt. Sie waren damals bei mir zu Besuch. Es war April und fast sommerlich warm, und ich hatte keine Sommerkleider. Sie aber schon. Eines ihrer Kleider habe ich angezogen. Ich sah in den Spiegel und sagte zu mir: «Du siehst ja viel besser aus als Frau!» Und ich fragte: «Darf ich dieses Kleid behalten?» Ich ging als Madame Nielsen aus dem Kloster hinaus in die Welt und wanderte zwei Tage nach Versailles. So wurde Madame Nielsen geboren, sie ist aus mir herausgetreten, es war ein Schritt hinaus ins Offene.

Ihre Mutter verstand es nicht.

Ich sagte ihr: «Dass ich eine Frau bin, ist nichts, das dich beleidigen soll.» Meine Mutter und ich haben ein sehr gutes Verhältnis, dafür habe ich auch immer gesorgt. Aber ich will konsequent arbeiten und leben. Dazu gehörte, eine Frau zu werden.

Sie haben immer noch den Körper eines Mannes. Ihre neue Partnerin haben Sie als Mann kennengelernt.

Sie sagt immer noch: «Nielsen, du bist sehr schön als Frau, aber ich mag dich viel besser als Mann.» Wenn wir jetzt spazierengehen, sehen wir aus wie ein lesbisches Paar. Ich habe sie auch schon gefragt: «Warum liebst du mich? Ich bin ja verrückt. Du könntest doch mit jemandem Normalen zusammen sein.»

Was hat sie geantwortet?

Sie sagte: «Ich bin selber ja schon so normal. Ich brauche dich, diesen Wahnsinn, diese Inspiration.» Als Anthropologin forscht sie über Menschen. Ich bin ein Forschungsobjekt für sie.

Und wie haben Sie Ihrer Tochter Emma damals erklärt, dass Sie von einem Tag auf den anderen eine Frau geworden sind?

Ich habe spielerisch darüber gesprochen. Als ich mich für tot erklärt habe, habe ich ihr gesagt: «Das ist ein Spiel, das Leben ist ein Spiel.» Einmal, nach der inszenierten Beerdigung, sassen wir zusammen in der Küche und haben gegessen, und sie sagte: «Du bist ja gar nicht tot.» Ich antwortete: «Nein, das siehst du ja.» Irgendwann liebte Emma es, in der Schule zu sagen: «Meine Eltern sind beide Schriftsteller, mein Vater ist eine Frau. Und tot.» Das findet sie toll. So etwas konnte kein anderer sagen.

Wie hat Ihr Vater auf Ihre Verwandlungen reagiert? Er ist 2019 gestorben.

Mein Vater hat nichts gesagt. Er hat nie etwas gesagt. Er war so mild. Er konnte nie mit Konflikten umgehen. Als Teenager habe ich einmal Hasch geraucht und es meinen Eltern erzählt. Dann war es lange still. Mein Vater schaute zu Boden, und meine Mutter meinte: «Aber ist das nicht gefährlich?» Das war alles. Ich wollte Widerstand und habe keinen bekommen. Ich wollte mit meinem Vater ringen.

Warum ging das nicht?

Oft ist es so, dass ein Vater zu viel von seinem Sohn verlangt, dass er einen zu grossen Schatten wirft. Bei mir war es umgekehrt. Ich hätte gewollt, dass er mich gezwungen hätte, sieben Stunden pro Tag Geige zu üben oder ins Museum zu gehen. Oder über Philosophie zu sprechen. Wir sind stattdessen ins Fussballstadion gegangen. Als Kind war ich in der dänischen Juniorennationalmannschaft. Mein Vater war der Trainer. Ich habe Tischtennis, Tennis und Badminton gespielt und Leichtathletik betrieben. Die einzige Kultur war der Sport. An der Fussball-WM 1974 konnte ich die Spieler aller Mannschaften auswendig aufzählen. Im Sport haben wir uns getroffen.

Als Ihr Vater im Sterben lag, haben Sie einen Text über ihn geschrieben.

Ich habe kurz vor seinem Tod sieben Tage und Nächte einen Roman über ihn geschrieben. Meine Mutter und meine Schwester haben immer wieder SMS geschrieben und gefragt, ob ich nicht endlich ans Krankenbett komme. Mein Vater werde bald sterben. Ich habe immer gesagt, ich hätte zu viel zu tun, sei für dieses und jenes verantwortlich, ich könne nicht kommen.

Sie haben gelogen.

Ich habe gelogen. Das tue ich normalerweise nie.

Warum haben Sie gelogen?

Ich hatte ein schlechtes Gewissen. Ich wollte in dem Roman über sein Leben unbedingt bei seinem Tod ankommen, bevor er stirbt. Ich kam eine halbe Stunde vor seinem Tod, er lag im Koma.

Warum war es Ihnen wichtiger, diesen Text über Ihren Vater zu Ende zu schreiben, als rechtzeitig vor Ort zu sein?

Es war eine Besessenheit. Es war mein Versuch, völlig nackt und entblösst über unser schwieriges Verhältnis zu schreiben. Ich wollte eigentlich mit ihm wandern oder segeln. Um über alles zu reden. Aber es ist nie passiert. Das ist furchtbar. Mit meinen Schreiben wollte ich sein Leben retten. So, dass er nie vergessen wird. Es war meine Art, ihm Ehre zu erweisen. Ich wollte mit meinen Schreiben schneller sein als der Tod, so schnell rennen wie Usain Bolt. Und ich habe gewonnen.

Haben Sie sich durch das Schreiben über Ihren Vater mit ihm versöhnt?

Nein, unser Verhältnis ist für immer ungelöst. Aber zumindest habe ich mit dem Schreiben eine Art Statue für ihn gemacht.

Und wie viele Menschen haben Sie mit Ihrer Kunst verletzt?

Ich weiss schon: Wenn man auf sich selber schiesst, so wie ich es getan habe, besteht immer die Gefahr, dass man auch die trifft, die einem am nächsten sind.

Haben Sie andere getroffen?

Ab und zu. Wenn das geschieht, versuche ich mit ihnen zu sprechen. Die Kunstgeschichte ist voll von Arschlöchern. Ich will keines von ihnen sein. Ich bin problematisch aber kein Arschloch.

Aber sind Sie egoistisch?

Ja und Nein. Obwohl ich mein Leben als Material benutze, finde ich mich nicht wichtig als Person. Ich denke nicht: «Oh, ich bin sehr interessant.» Nein, ich bin nur irgendjemand, aber ich lebe verschiedene Leben. Ich bin mir selber ziemlich egal.

Das ist schwierig zu glauben.

Es ist aber so. Meine Mitmenschen sind sehr wichtig für mich. Ich bin künstlerisch und existentiell eine Einzelgängerin, aber ich könnte nicht ohne meine Familie, meine Kinder und Freunde existieren.

Empfinden Sie sich als Zumutung für andere?

Ich könnte nicht mit mir leben. Ich bin nicht manisch, aber sehr intensiv. Alles ist immer hundert Prozent. Wenn ich glücklich bin, bin ich sehr glücklich. Und wenn ich verzweifelt bin, bin ich sehr verzweifelt. Das kann für andere ermüdend sein.

Ist es für Sie auch anstrengend?

Es ist spannend. Es hat einen Reiz, etwas Rauschhaftes. Das hier ist nicht irgendein Leben. Das ist: Wow. Rock 'n' Roll.

Welchen Preis haben Sie für diesen Rock 'n' Roll bezahlt?

Der Preis ist riesengross. Ich bin immer ein anderer, nicht nur gegenüber mir selbst, sondern auch gegenüber der Gesellschaft. Ich bin ein kulturelles, existentielles, menschliches Objekt, das man anschauen kann. Über das man sprechen, lachen oder weinen kann.

Sie haben sich immer wieder aus Ihren alten Leben verabschiedet und haben Erfahrung: Wie trennt man sich am besten?

Das tut man am besten, indem einem der andere wichtiger ist als man selbst. Unsere Zeit ist so narzisstisch. Es dreht sich alles um sich selber: mein Körper, mein Bodybuilding, mein Gefühl, meine Gekränktheit. Da bin ich fast christlich: Dein Nächster muss dir wichtiger sein als du dir selber. Das ist nicht nur ethisch gemeint: Es wird alles einfacher, wenn man sich zurücknimmt. Man trägt Verantwortung für das gemeinsame Leben, gemeinsame Kinder. Aber auch für die Trennung.

Aber so rücksichtsvoll trennen sich Menschen häufig nicht.

Nein. Aber das ist dumm. Ich frage mich lieber, was ich selber falsch gemacht habe, als den anderen zu beschuldigen. Ich sage mir: «Sei ehrlich, Mensch.»

Wann sollte man sich trennen?

Manche Menschen bleiben zu lange zusammen, weil sie Angst vor der Einsamkeit haben. Die meisten können spüren, wenn etwas vorbei ist. Und wenn es so weit ist, muss man auseinandergehen. Sonst vergammelt es und fängt an zu riechen. Dann versucht man eine Beziehung weiterzuleben, die eigentlich tot ist. Manche trennen sich auch zu früh, weil es grundsätzlich problematisch ist, mit einem Menschen zu leben. Es ist ohne Zweifel einfacher, als Single zu leben. Aber es ist auch ärmer. Wenn man jemanden trifft, der eine Bereicherung werden könnte, muss man es wagen. Man muss sein Leben aufs Spiel setzen.

Flurin Clalüna ist NZZ-Folio-Redaktor

- Der Rosenkrieg von Guido und Edith Gerber dauert bald länger als ihre Ehe. Es geht um viel. Zur Reportage

Im Oktober 2017 fällt Guido Gerber beim River-Rafting in Costa Rica aus dem Boot und «ersäuft fast». Er ringt nach Luft, spürt, dass er womöglich bald sterben wird, und denkt irgendwann daran, wer sein ganzes Geld bekäme: nicht seine langjährige Freundin, seine «grosse Liebe», wie er sie nennt, sondern seine Frau, von der er sich

scheiden lässt und die ihm seit Jahren das Leben schwer mache. «Dieser Gedanke hat mir wahrscheinlich den letzten Push gegeben, noch einmal aufzutauchen.»

Guido Gerber und seine ehemalige Frau Edith Wyss lassen sich nun seit zehn Jahren scheiden. Sie streiten über den Unterhalt, ob er Geld auf Konten im Ausland versteckt habe, wer das Ferienhaus brauchen darf, ob es richtig sei, dass die Söhne, heute 17- und 18jährig, eine Privatschule besuchen. Sie schieben sich gegenseitig die Schuld dafür zu, dass sie nicht die besten Anwälte nehmen konnten, weil der andere sie schon besetzt habe. Beide sagen, sie seien unglücklich, ihnen wäre lieber, das Gericht würde das Verfahren endlich beenden. Beide fühlen sich vom anderen und von den Richtern schlecht behandelt, unverstanden, schikaniert.

Edith Wyss und Guido Gerber heissen eigentlich anders. In diesem Artikel sind zum Schutz ihrer Privatsphäre auch andere Details ihrer Geschichte verändert. Einer Geschichte, von der es zwei Versionen gibt, ihre und seine. Wyss und Gerber waren bereit, zu erzählen. Ihre Schilderungen und Stapel von Akten dokumentieren, wie kompliziert und zermürbend es sein kann, zwei Leben zu entflechten.

Guido Gerber und Edith Wyss lernen sich an einem Essen im Herbst des Jahres 1999 kennen. Er ist Mitte vierzig, war schon zweimal verheiratet, hat drei Kinder, ist insgesamt dem Leben zugewandt. Edith ist Mitte dreissig, ledig und kinderlos, die Liebe hat sie bisher nicht glücklich gemacht. Verliebt in den andern, sagen beide, hätten sie sich nie so richtig. Sie sagt: «Er hat mich beeindruckt, ich war spät dran.» Er sagt: «Ich liebe Kinder. Ich hatte das Gefühl, sie sei eine gute Mutter.» Ein paar Monate später heiraten Guido Gerber und Edith Wyss, sie trägt von nun an auch seinen Namen.

Luca Schenardi

Die Rollen in der Ehe verteilen die beiden traditionell, wie es das erste Schweizerische Zivilgesetzbuch Anfang des 20. Jahrhunderts vorgesehen hatte: Er verdient als «Familienhaupt» das Geld, sie macht den Haushalt. «Ich habe meinen Job aufgegeben und mich auch um seine Kinder gekümmert, sie waren oft bei uns», sagt Edith Gerber. Guido und Edith Gerber bauen zusammen ein Leben auf, sie ziehen in ein Haus und bekommen zwei Buben. Er arbeitet in der Finanzbranche, sein Lohn steigt in den 2000er-Jahren ständig, irgendwann wird es mehr als eine Million im Jahr sein. Das Paar kauft sich ein Ferienhaus, gibt Partys, übernachtet in teuren Hotels, aber die Ehe wird eine unglückliche. Sie sagt, er habe sie schlecht behandelt und betrogen. Er sagt: «Ich hätte mich früher trennen sollen.»

Die altmodische Bestrafung: Wer ist schuld?

An einem Mittwoch im Oktober 2011 reichen Guido und Edith Gerber gemeinsam die Scheidung ein – eine Errungenschaft des modernen Familienrechtes. Sind Ehegatten sich einig, prüft das Gericht, ob beide von ihrer Absicht überzeugt sind, und scheidet sie dann ohne Wartezeit. Lebt ein Paar zwei Jahre getrennt oder kann einem Partner «aus schwerwiegenden Gründen» die «Fortsetzung der Ehe» nicht zugemutet werden, reicht es auch aus, wenn einer der Ehepartner sich scheiden lassen möchte. Wer schuld daran ist, dass die Ehe scheiterte, spielt heute keine Rolle mehr.

Früher war das anders: Fast hundert Jahre – bis 1999 – war das Verschuldensprinzip im Zivilgesetzbuch verankert. War der Unschuldige gegen die Scheidung, konnte das Gericht sie ablehnen. Die Richter recherchierten, wer verantwortlich dafür war, dass eine Beziehung endete.

Sie hätten womöglich nachgeforscht: Hat Guido Gerber seine Frau tatsächlich betrogen? Warum? Und wie hat sie sich während der Ehe verhalten? Die Suche nach der Schuld sollte verhindern, dass ein Partner die Ehe kaputt machen und danach finanziell davon profitieren kann. Allerdings war meist die Frau die Verliererin dieser Regel, weil sie keinen Unterhalt zugesprochen bekam, wenn das Gericht sie für die Schuldige hielt. Der Mann, der ohnehin das Geld verdiente, musste aus seinem schuldhaften Verhalten seltener Konsequenzen befürchten.

Dass sich Guido und Edith Gerber überhaupt scheiden lassen können, haben sie den Reformatoren zu verdanken. Vor 500 Jahren nahm das erste Scheidungsgericht in Zürich seine Arbeit auf. Während die Katholiken die Ehe zum unauflösbaren Sakrament erklärt hatten, legte Huldrych Zwingli die Gründe, die zur Nichtigkeit oder Scheidung einer Ehe führen konnten, beinahe grosszügig aus: Neben dem Ehebruch und dem «böslchen Verlassen» liess er unter Umständen auch Impotenz, ansteckende Krankheiten oder Wahnsinn gelten. Allerdings war es nicht Zwinglis Absicht, dass die Leute ein freieres Leben führen konnten, im Gegenteil: Die Sexualität sollte ausschliesslich in der Ehe stattfinden. Zwingli wollte die gesellschaftliche Ordnung bewahren. Besser als unsittliches Verhalten war noch immer, die Ehe aufzulösen und sich neu zu verheiraten.

Die moderne Ehesicherung: Hälftig teilen

Wieder heiraten möchte auch Guido Gerber, aber nicht, weil er sich an religiöse Moralvorstellungen halten muss. Er hat sich in eine Frau verliebt und will sein Leben mit ihr teilen. Er möchte, dass sie erbt, wenn er stirbt. Aber die beiden können ihr Hochzeitsfest erst planen, wenn er geschieden ist. Dazu müssen sich Edith und Guido einigen: Wie wird was aufgeteilt? Wann besucht er die Kinder? Wie viel Unterhalt bezahlt er? 2012 steht das Scheidungsverfahren am Anfang, noch hat Guido Gerber Jahre des Kampfes vor sich – bis ein beachtliches Urteil des Bundesgerichtes ihm eine neue Möglichkeit eröffnet.

Will ein Paar sich scheiden lassen, muss es zuerst sein Hab und Gut aufteilen. Das passiert in den meisten Fällen nach einem Prinzip, das technisch klingt und für die Frauen in diesem Land doch eine Revolution war: die Errungenschaftsbeteiligung. Sie ermöglicht den Frauen seit 1988, während der Ehe über ihr Geld zu verfügen, und soll verhindern, dass sie nach einer Trennung finanziell dafür bestraft werden, für die Familie gesorgt zu haben. Was die Frau und der Mann während ihrer Ehe verdienen, sparen und anschaffen, gehört zur Errungenschaft. Bei einer Scheidung zählen die Richter alles zusammen und teilen es hälftig. So soll es auch bei Guido und Edith Gerber passieren.

Weil bis heute meistens die Männer mehr verdienen und die Frauen die Kinder erziehen und den Haushalt führen, ist die Errungenschaftsbeteiligung für viele Mütter eine Art Eheversicherung: Sie gibt der Betreuungsarbeit denselben Wert wie der klassischen Erwerbsarbeit.

In der Schweiz hat ein Haushalt im Schnitt ein Einkommen von 10 000 Franken im Monat. Bei Guido und Edith Gerber liegt es sechsmal so hoch. Edith Gerber sagt, ihr Mann sei ohne Vermögen in die Beziehung gekommen. «Wir haben alles zusammen aufgebaut. Ich habe mich um den Haushalt gekümmert, damit er arbeiten konnte.» Sie habe mindestens Anspruch auf ein Haus und alle Gegenstände darin, den BMW X5 und den VW Up, die Hälfte von allem, was auf mehr als zwei Dutzend Konten und Wertschriftendepots liege, einen Anteil an Lebensversicherungen und die Hälfte des Guthabens der beruflichen Vorsorge.

Die beiden Pferde Shadow und Dakota, das Pony Lucy und der Hund Bobbie seien ihr Eigentum, das sie in die Ehe gebracht habe.

Aber Edith Gerber hat ein Problem: Sie ist überzeugt, ihr Mann habe Geld auf Konten, von denen sie nichts weiss. «Ich erhielt Hinweise, dass er mehrere Millionen versteckt.» Weil das Gesetz Ehepaare verpflichtet, sich gegenseitig über das eigene Vermögen zu informieren, stellt Gerbers Anwalt Anträge, ihr Ehemann müsse ihr Auskunft geben. Edith Gerber sagt: «Es ist für mich schwierig, er ist Finanzspezialist und mir in diesem Bereich überlegen.» Sie fühle sich als Frau ungerecht behandelt, weil sie alles beweisen müsse.

Sind 38 810 Franken im Monat zu viel?

Nachdem Hab und Gut aufgeteilt sind, entscheidet das Gericht darüber, wie viel Unterhalt Guido Edith bezahlen muss. Im Falle von Guido und Edith Gerber geschah das allerdings schon vorher – zumindest vorläufig, bis zum Ende des Verfahrens. Denn das Ehepaar war sich nach der Trennung nicht einig. Edith Gerber listete auf, wie viel Geld sie für sich und die beiden Söhne im Monat braucht. Das Gericht kommt auf einen «Bedarf» von 38810 Franken: 4000 für jedes Kind, 22855 für sie und 7955 für Hypothekarzinsen, Versicherungen und Leasingzinsen für die Autos.

Die Mutter lebt mit den Söhnen in der gemeinsamen Villa in einer Gemeinde nahe einer grossen Deutschschweizer Stadt, wo sich die Reichen gerne niederlassen. «Der Unterhalt ist teuer und die Arbeit im Haus aufwändig», sagt sie. Der Umschwung brauche viel Pflege. Im Verfahren wird ihr Anwalt später argumentieren, die Nachbarschaft sei «anspruchsvoll» und würde es «kaum schätzen», wenn «die Bäume hinüberwachsen und Unkraut wuchert und sich in ihre gepflegte Gartenanlage versamt».

Im Familienrecht gilt: Wer sich in einer Ehe mit Kindern für ein Lebensmodell entscheidet, kann nicht gezwungen werden, dieses nach der Scheidung einfach aufzugeben. Betreut die Frau die Kinder, muss sie nicht sofort eine Arbeit suchen. Hat ein Mann mit seiner Familie in einem Haus gelebt, kann er sich nicht einfach als Einsiedler in die Berge absetzen, von einem bescheidenen Einkommen leben und seine Frau und die Kinder nötigen, in eine kleine Wohnung zu ziehen. So prägt eine Scheidung das Leben lange über die Ehe hinaus.

Guido Gerber zog nach der Trennung in das gemeinsame Ferienhaus. Viel Zeit verbringt er bei seiner Freundin, die in der Nähe von Edith und seinen Söhnen wohnt. Gerber wehrte sich gegen das Urteil der Richter. Er wollte für seine Frau nur 5850 Franken Unterhalt im Monat zahlen, also 17000 weniger als das Gericht ihr zugesprochen hatte. Er schrieb, sie argumentiere mit «täuschenden und falschen Verbuchungen». Ausserdem könne er nicht so viel Unterhalt bezahlen. Seine Einkünfte aus «Lohn, Entschädigungen für Verwaltungsratsmandate und Vermögenserträgen» seien schwankend.

Luca Schenardi

Das Gericht zweifelte an Guido Gerbers Argumenten. Es war überzeugt, eine Familie, die 60000 Franken im Monat ausgegeben habe, habe nicht nur von Gerbers Lohn leben können. Vielmehr erscheine es «glaubhaft», dass die Parteien sich auf «weitere Einkommensquellen» eingestellt hätten. Streitpunkt war der Verkauf einer Firma: Guido Gerber hatte damit kurz vor der Trennung mehrere Millionen Franken Gewinn erzielt. Das Gericht sah das Geld als Teil des Einkommens an. Zumindest während des Scheidungsverfahrens, entschieden die Richter, soll der Firmenverkauf auf die Höhe des Unterhaltes einen Einfluss haben.

Guido Gerber findet das bis heute unverständlich und ungerecht: «Der Verkauf war einmalig und der Gewinn kein Lohn.»

Im Sommer 2013, zwei Jahre waren vergangen, seit Guido und Edith Gerber die Scheidung eingereicht hatten, stand fest: Er muss rückwirkend auf 2011 und bis zum Ende des Verfahrens 38810 Franken Unterhalt im Monat bezahlen. Guido und Edith Gerber versuchten nach dem Entscheid über die provisorische Massnahme, sich rasch und ohne Gericht über die Scheidung zu einigen. Er wollte endlich wieder heiraten. Das Ehepaar liess sich auf eine Mediation ein, aber sie half nicht.

Exklusive Destinationen und kein Pfadilager

Nach der gescheiterten Mediation führen Guido und Edith Gerber ihre Auseinandersetzung Ende 2014 vor Gericht weiter, hart und unerbittlich. So nehmen sie ihr Verhalten gegenseitig wahr. Guido Gerber findet «massiv überrissen», was er seiner Frau überweisen muss. «Sie profitiert nur.» Sie sagt, er habe ihr gar nie so viel bezahlt, wie das Gericht festgelegt habe. Er rechtfertigt sich, er habe «manchmal nicht den ganzen Betrag» zahlen können. Sie betreibt ihn. Jahre später wird er von einem Strafgericht verurteilt, weil er zu wenig bezahlt habe. Mehrmals wird er beantragen, die Summe zu senken.

Edith Gerbers Anwalt kämpft dafür, dass Guido Gerber seiner Mandantin auch nach der Scheidung weit über 30000 Franken monatlich geben soll, und argumentiert mit allen Ausgaben – Zinsen, Strom, Ferien, Essen, Kleider –, sie bekomme zudem eine hohe Steuerrechnung. «Nachehelicher Unterhalt» heisst diese langfristige Absicherung im Gesetz. War die Ehe «lebensprägend», also wenn sie mindestens fünf Jahre gedauert hat oder Kinder da sind, setzt das Gericht nicht nur für die Söhne und Töchter einen Betrag fest, den sie in Zukunft von ihrem Vater oder ihrer Mutter erhalten. Auch der Ehepartner, der vom anderen abhängig ist, bekommt eine Summe zugesprochen. Bei der Höhe ist das Alter des Partners oder der Partnerin ausschlaggebend, die Ausbildung, das Einkommen, die Lebensumstände der Familie.

Weil Edith Gerber mittlerweile bereits über 50jährig ist, sei ein Wiedereinstieg ins Berufsleben «völlig illusorisch», argumentiert ihr Anwalt. Ihre 11- und 12jährigen Kinder würden zudem noch Betreuung brauchen. Edith Gerber verlangt auch, dass ihr Mann die Ausbildung der Söhne weiterhin bezahlt. Die Kinder würden eine englischsprachige Privatschule besuchen, die «die Ehegatten aufgrund ihres international geprägten Lebensstils befürworten», schreibt ihr Anwalt dem Gericht. Die Schulgebühr betrage 5000 Franken im Monat für beide Kinder. Und es sei anzunehmen, sie würden auch später eine Privatschule besuchen. Allfällige Auslandsaufenthalte seien «kostspielig, im internationalen Umfeld der Parteien aber fast schon vorprogrammiert».

Die Mutter stört es, dass ihr Mann das Ferienhaus zu seinem Wohnsitz gemacht hat. So könne sie dort mit den Söhnen keine Ferien mehr verbringen. Für jede ausgefallene Ferienwoche solle er eine Entschädigung von mehreren tausend Franken bezahlen. Der Anwalt schreibt: «Die Kinder sind gewohnt, Ferien an exklusiven Destinationen zu verbringen und nicht in einem Pfadilager am Walensee.»

Die Forderungen klingen anspruchsvoll – aber ein Scheidungsverfahren ist dazu da, nach einer Trennung für einen Ausgleich zu sorgen, die schwächere Partei zu schützen, egal, um viel Geld es dabei geht.

Dass es bis heute Gerichte und nicht Behörden sind, die selbst in unbestrittenen Verfahren Paare scheiden, zeigt, welch grossen Stellenwert die Institution Ehe in der Schweiz noch immer hat. In der Botschaft zur historischen Revision des Ehegesetzes 1988 hiess es: «In der abendländischen Kultur gibt es eine grosse Vielfalt von Familienformen. Sie alle haben ihren Kern und festen Rückhalt in der Verbindung von Mann und Frau in der monogamen Ehe.» Deren rechtliche Absicherung erfolge im Interesse der Familie und der Kinder. Der Staat schützt die Familie als seinen Kern.

Edith Gerber sagt, sie sei nicht geldgierig, sie wolle einfach den Anteil, der ihr zustehe. Wenn sie spricht, spürt man ihre Erschöpfung, ihre Kränkung, sie zeigt Nachrichten ihres Mannes, in denen er sich abschätzig über sie äussert. Einen Fünftel ihres Lebens widmet sie nun schon der Scheidung. Warum macht sie immer weiter? «Viele Frauen geben auf, ich kämpfe für Gerechtigkeit.»

Teure Partys und Abmagerungskuren?

Was gerecht ist, ist immer eine Frage des Empfindens. Und Guido Gerber hat eine andere Empfindung als seine Frau. Er will ihr nach der Scheidung 7500 Franken im Monat bezahlen, den Söhnen je 3000. Das Ferienhaus möchte er behalten, das Haus, in dem Edith wohnt, überlasse er ihr. Er findet, seine Frau könne wieder arbeiten und mindestens 2000 Franken im Monat verdienen, die Söhne müssten nicht unbedingt eine Privatschule besuchen, ihr Spanisch-Unterricht werde nicht bis «in alle Ewigkeit andauern». Es könne nicht erwartet werden, dass er auch nach Auflösung der Ehe «sämtlichen Luxus und Annehmlichkeiten» bezahle.

Guido Gerbers Hauptargument gegenüber dem Gericht: Er verdiene noch etwas mehr als 30000 Franken im Monat. Damit seien seine finanziellen Möglichkeiten beschränkt – und danach müsse sich die Höhe des Unterhaltes in Zukunft richten. Gerber ärgert immer noch, dass die Richter ihm damals den Gewinn aus dem Verkauf der Firma als Familieneinkommen angerechnet haben. Auch seiner zweiten Ex-Frau und den Kindern überweist er pro Monat mehrere tausend Franken. «Ich war irgendwann nicht mehr liquid.»

Edith Gerber hält dagegen, ihr Mann pflege mit seiner Freundin einen aufwändigen Lebensstil, beschenke sie grosszügig, feiere teure Partys im Ausland, leiste sich Abmagerungskuren an exotischen Destinationen, kaufe sich neue Autos. Es sei schlicht nicht plausibel, dass er so wenig verdiene und das alles aus seinem Einkommen finanziere. Guido Gerber bestreitet die Vorwürfe und sagt, er habe keine Konten versteckt. Seine Frau glaubt das nicht. Sie stellt vor Gericht immer wieder neue Anträge, um Auskunft zu erhalten.

Irgendwann erteilt ihr Mann Edith Gerber eine Generalvollmacht, damit sie sich bei allen Banken erkundigen kann. Sie behauptet, sie habe Millionen gefunden, aber das Gericht habe ihre Belege nicht akzeptiert. So bleiben ihre Vorwürfe im Verfahren unbelegt. Der Prozess stockt, es gibt viele Nebenschauplätze, die Anwälte wechseln, das Gericht macht Verfahrensfehler. Über sieben Jahre dauert die Scheidung schon, da verändert sich die Ausgangslage plötzlich.

Hochzeit dank Bundesgericht

Die Bundesrichter Werdt, Marazzi, Herrmann, Schöbi und Bovey, fünf Männer mit ernster Miene und eindrucklicher Karriere, entscheiden im Frühling 2018 über eine Frage, die für Guido Gerber von grosser Bedeutung ist: Darf das Gericht ein Ehepaar scheiden, wenn das Vermögen noch nicht aufgeteilt ist?

Wenn noch nicht klar ist, wer in Zukunft wie viel bekommt? Wäre das möglich, könnte Guido Gerber endlich seine Freundin heiraten, ohne auf das Ende des Verfahrens zu warten.

Es ist ein erfolgreicher Unternehmer mit einer interessanten Liebesbiografie, der seinen Fall bis vor das Bundesgericht gezogen hat. Wie Gerber steckt auch er in einem langjährigen Scheidungsverfahren. Der Mann ist 70jährig. Er hat sich vor zehn Jahren in eine junge Frau verliebt. Daraufhin liess er sich von seiner Gattin scheiden und heiratete die Neue. Inzwischen ist diese Beziehung gescheitert. Der Mann will nun seine frühere Ehefrau erneut heiraten, die Nachfolge in seiner Firma regeln und sein Leben in Ordnung bringen. Allerdings ist die Scheidung kompliziert, es gibt ein kleines Kind und Krach und keine Aussicht auf ein Ende.

Die Richter beraten über das Recht auf Ehe, das die Bundesverfassung gewährleistet, und über einen Grundsatz, der lange gegolten hat und nun seine Berechtigung immer mehr verliert: die Einheit des Urteils. Gleichzeitig mit der Scheidung soll das Gericht auch über deren Folgen entscheiden. Die Idee folgt einer alten Logik: War ein Ehegatte Schuld am Scheitern der Beziehung, erhielt er nach der Scheidung weniger oder gar kein Geld vom anderen. Alles hing mit allem zusammen.

Heute aber spricht nichts mehr dagegen, ein Paar zu scheiden, bevor alles aufgeteilt ist. Niemand soll über Jahre daran gehindert werden, sein Erbe zu regeln und wieder zu heiraten. Zu diesem Fazit kommen die fünf Bundesrichter: Das Interesse des Unternehmers an «einem sofortigen Teilentscheid» könne «nicht verneint» werden. Einer Hochzeit mit seiner ersten Frau steht nichts mehr im Weg.

Guido Gerber macht der Entscheid aus Lausanne Hoffnung. Sein Anwalt beantragt beim Gericht die Scheidung und verweist auf Urteil 5A_623/2017 der zweiten zivilrechtlichen Abteilung. Die Richter im Bezirk geben Gerber recht, auch er soll sich scheiden lassen können, bevor er sich mit seiner Frau über Geld und Häuser und Unterhalt geeinigt hat. Edith Gerber legt Berufung ein. Sie hätte, argumentiert sie, einer Scheidung auf gemeinsames Begehren gar nie zugestimmt, wäre ihr klar gewesen, dass ihr Mann das Verfahren torpediere und ihr Ansehen herabzusetzen versuche. Das Gericht weist Edith Gerbers Einwände ab. Im Sommer 2019 heiratet Guido Gerber zum vierten Mal. «Ich bin jetzt absolut happy», sagt er. «Es hat halt ein bisschen länger gedauert, aber ich habe die Frau meines Lebens gefunden. Sie hat sehr viel Geduld mit mir gehabt.»

Guido Gerber ist ein abgeklärter Mann mit schickem Hemd, er hat nun zweieinhalb Ehen und manche Krise im Leben hinter sich. Wenn er über die Scheidung spricht, redet er ruhig, nur manchmal kommt, auch nach fast zehn Jahren, die Wut hoch. «Trulla» nennt er seine Ex-Frau dann. Eines aber müsse er ihr lassen, sagt Gerber. «Sie ist eine gute Mutter.» Die Söhne seien gut herausgekommen, das freue ihn. Nur hat Gerber seit drei Jahren keinen Kontakt mehr zu ihnen. Er wollte, dass sie ihm helfen und ihre Mutter überzeugen, sich nach dem Bundesgerichtsentscheid nicht gegen die Scheidung zu wehren. «Sie sagten, sie wollten nicht reingezogen werden.» Dafür habe er einfach kein Verständnis gehabt. Würde er heute etwas anders machen? «Vielleicht hätte ich die Kinder nicht so unter Druck setzen sollen. Es war schwierig für sie. Aber ich wollte einfach unbedingt wieder heiraten. Das renkt sich dann schon wieder ein.»

Luca Schenardi

Wie lange das Verfahren noch dauern wird, ist bis heute unklar. Ein paar Monate? Jahre? Niemand wagt eine Prognose. Gerade läuft die Beweisabnahme. Der Wert der Immobilien soll geschätzt werden.

Edith Gerber sitzt am Küchentisch in ihrem grossen Haus, sie zeigt zur Wand gegenüber, die einen neuen Anstrich braucht. Sie lebt noch immer hier, in der Gemeinde der Reichen und Schönen, «im goldenen Käfig», wie sie sagt. Sie zieht aus einem Stapel eine hohe Steuer- und eine Stromrechnung hervor. Fast zehn Jahre sind vergangen, seit Edith und Guido Gerber ihre Scheidung eingereicht haben, die Söhne sind mittlerweile erwachsen geworden, und der Hund Bobbie ist ein hinkender Greis.

- Wer verlassen wird, leidet – aber nicht für immer. Wie lange Liebeskummer dauern wird, lässt sich mit einer Formel berechnen. [Zum Essay mit interaktivem Liebeskummer-Rechner](#)

Wer verlassen wird, leidet – aber nicht für immer. Unser Liebeskummer-Rechner sagt, wie lange

Wie lange Liebeskummer dauern wird, lässt sich mit einer Formel berechnen.

Und dann, als ich merkte, dass ich mich verliebt hatte, tat ich etwas, das kaum ein vernünftiger 22-Jähriger in derselben Situation getan hätte: Ich berechnete, wie lange meine letzte Verliebtheit zurücklag, wie lange mein Liebeskummer also gedauert hatte. Drei Jahre. Ich war schockiert. Die Formel hatte recht behalten.

Sie hing in unserer WG-Küche an der Wand, zentral wie ein Kruzifix. Die Formel war nur ein A5-Papier in einem golden bemalten Holzrahmen, aber sie dominierte den Raum. Sie sah kompliziert aus: eine wilde Mischung aus Buchstaben und Klammern und Trennstrichen. Und sie war kompliziert. Denn sie versuchte etwas zu berechnen, was man nicht berechnen kann: Wie lange man nach einer Trennung leidet. Wir nannten sie die «Weltformel».

Entwickelt hatten wir sie an einem Morgen zwei Jahre zuvor. Mein Mitbewohner K. tippte damals auf seinem Laptop in der Küche eine E-Mail, die entweder ein Bewerbungsschreiben für eine Filmhochschule war. Oder eine Zusage für eine der zahlreichen Hochzeitseinladungen, die er seiner Verwandtschaft mit dem liechtensteinischen Fürstenhaus wegen erhielt. Ich starrte aus dem Fenster in den Innenhof, wo jüdische Kinder den Zorn eines Nachbarn auf sich gezogen hatten. Kurz: K. und ich befanden uns in einem Zustand innerer Glückseligkeit, als unsere Mitbewohnerin A. die Küche betrat. Sie weinte. A. war meine beste Freundin, und ich wusste sofort, was passiert war. Sie war verlassen worden.

Das, worum A. weinte, war noch keine richtige Beziehung gewesen. Sie nannte es «ein Gschleik», regelmässiger Sex ohne Verpflichtung, aus dem sich mehr entwickeln könnte. Manchmal schaute sie einen Film bei ihrem «Gschleik»-Komplizen und kam zum Übernachten nach Hause, manchmal verbrachte sie die Nacht bei ihm.

Zu sehen bekamen wir ihn nie. Der Typ war ein Phantom, aber in Gespenster verliebt man sich einfacher. Und A. war verliebt gewesen. Sehr sogar. Und jetzt war sie zerstört.

«Love sick», liebeskrank bezeichnet im Englischen nicht nur den Kummer, der auf die Liebe folgt, sondern auch die geistige Umnachtung, die bei Verliebten zu beobachten ist. Es ist ein so unromantischer wie ehrlicher Begriff, wie ihn nur die englische Sprache erschaffen kann. Wer sich verliebt hat, wird zum Süchtigen. Dank der Neurobiologie wissen wir, dass bei Verliebten ähnliche Hirnareale aktiv sind wie bei Drogenabhängigen. Ist der Rausch zu Ende, die Droge abgesetzt, leiden wir. Liebeskummer ist keine Einbildung. Adrenalin wird ausgeschüttet, das Cortisonlevel steigt. Eine Trennung gleicht einem kalten Entzug.

Mit 14 war ich zum ersten Mal glücklich verliebt. Ich hatte lange von der Tochter einer befreundeten Familie geträumt, mit der wir jeden Sommer in die Ferien gingen. Dann endlich, nach Jahren der Sehnsucht, küsstest wir uns auf der Fähre von Sardinien. Ich hatte die Liebe meines Lebens gefunden. Drei Wochen später sagte mir die Liebe meines Lebens am Ufer eines Sees, dass sie nicht die Liebe meines Lebens sei. Ich weinte und zitterte, als ob mich jemand schütteln würde. Meine Mutter schaute mich an und sagte: «Es geht vorbei. Sie ist es nicht. Es gibt viele Frauen.»

Ich konnte die Weisheit dieser Worte nicht würdigen. Viele Frauen? Ich wollte nicht viele Frauen, zumindest nicht in jenem Moment. Als A. mit mir in der Küche sass, erinnerte ich mich an den Schmerz und an die Worte meiner Mutter. Sie waren wahr gewesen, aber hatten nicht geholfen. Ich erkannte, dass ich nicht meine Mutter sein wollte. Zumindest nicht für A.

A. war zwar in Tränen aufgelöst, aber Naturwissenschaftlerin. Das hatte schon zu viel Streit in unserer WG geführt. A. glaubte an den Verstand. Möbel, Dekoration, all das, was eine Wohnung in meinen Augen wohnlich machte, erschien ihr bedeutungslos. Ästhetik war etwas für gefühlsduselige Phil-Einer. Ihre Rationalität konnte ein Hindernis sein, aber nun war sie eine Chance. Denn A. verlor selbst im Zustand grösster emotionaler Verwirrung nicht die dem Wahnsinn verwandte Besessenheit einer Wissenschaftlerin. Also schlug ich ihr vor, ihren Liebeskummer zu berechnen.

Auf einem kleinen Block begannen wir eine Formel zu entwerfen, die die Leidensdauer nach der Trennung ausspucken würde. Welche Variablen müssten wir berücksichtigen? Die Dauer der Beziehung selbstverständlich! Je länger man zusammen war, desto länger würde man leiden, das schien offensichtlich. Schliesslich hatten wir, Anfang zwanzig, ja bereits hinlänglich die Erfahrung gemacht, dass seriöse und tiefgründige Beziehungen von einjähriger Dauer viel schmerzhafter zu Ende gegangen waren als die zweiwöchigen Sommerflirts am Strand.

Aber ich erinnerte mich auch an eine kurze Affäre, der ich lange nachtrauerte. Weil ich glaubte, nie mehr jemanden zu finden, mit dem ich mich so verbunden fühlen könnte. Und weil ich fürchtete, dass der Sex deshalb nie mehr so gut sein würde. Also integrierten wir die Häufigkeit von Sex und die Sexqualität in die Formel. Sowie den ominösen Faktor Seelenverwandtschaft Sv.

A. widerstrebt der Begriff Seelenverwandtschaft natürlich zutiefst. Zu unwissenschaftlich. Sie habe sich nie jemandem seelenverwandt gefühlt. Schon gar nicht dem Phantom. Aber sie hätten Spass gehabt. Die Fun-Konstante Fk war geboren.

Unser Mitbewohner K. beobachtete unser Wirken eine Weile desinteressiert. Wir hatten ihn nie in einer längeren Beziehung erlebt. Ab und zu hatte er jemanden nach Hause gebracht, den wir auf dem Gang zur Dusche zu sehen bekamen. Sprachen wir K. einige Wochen später darauf an, zog er die Schultern hoch. Das war seine Antwort auf viele Fragen im Leben. K. war mir ein Rätsel. Ich trauerte einer dreiwöchigen Affäre jahrelang nach, für K. war «love sickness» ein Fremdwort.

Vielleicht war es seiner adeligen Erblast geschuldet: Liebeskummer war wohl zu banal, wenn der Ehepartner von Machtgedanken und nicht vom Herzen bestimmt wurde. Oder es lag an seiner Berliner Herkunft. Jedenfalls war klar, dass wir K. in die Formel integrieren mussten.

«Wie machst du das?» fragte ich ihn. K. zog die Schultern hoch. «Keine Ahnung. Ist einfach so.» Die Antwort erschien mir in jenem Moment wie eine Erleuchtung. «Keine Ahnung. Ist einfach so.» Das war simpel, aber brilliant. K. verkörperte eine Lösung für das Problem Liebe, weil er es schaffte, sie gar nicht erst an sich heranzulassen. K. war emotional kalt. Es erschien uns als eine segensreiche Qualität.

Die emotionale Kälte E_k landete in der Formel als Teiler unter dem Trennstrich. Denn je emotional kälter jemand war, desto schneller würde er über die Trennung hinwegkommen, desto weniger konnten ihm Seelenverwandtschaft, guter Sex oder jahrelange Nähe etwas anhaben.

Auch K.s Partyleidenschaft berücksichtigten wir, indem wir die Lebensbereitschaft des Verlassenen L_b in die Formel aufnahmen. Tatsächlich gibt die Forschung K. recht: Neue Glücksmomente würden Liebeskummer reduzieren, sagen psychologische Untersuchungen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema klingen erschreckend oft wie Ratschläge im «Bravo».

Wir versahen die Formel mit weiteren Variablen, die teilweise fragwürdige Namen erhielten. Wir nahmen an, dass eine dramatische On-off-Beziehung, die alle Freunde als toxisch betrachteten, weniger Verarbeitungszeit brauchen würde: Erfunden war der Mongo-Faktor, dessen Benennung das Erfinderteam der Formel heute beschämt. Je toxischer die Beziehung, desto kürzer die Leidenszeit, weil mit einer gewissen Distanz logisch erscheint, dass man nicht für den anderen gemacht war.

Wir waren präzise, wollten mit der Formel aber die gesamte Vielfalt aller möglichen Beziehungsformen abdecken. Die Toxizität reichte deshalb nicht. Auch vergiftete Beziehungen konnten offizielle Beziehungen sein; wir mussten irgendwie berücksichtigen, dass man auch nach Affären oder «Gschleiks» wie dem von A. leidet. Wir gingen davon aus, dass etwas, das nicht offiziell war, weniger schmerzen würde. Vermutlich teilte man weniger vom Leben, hatte sich noch nicht den Eltern vorgestellt, kaufte nicht für den anderen sein Lieblingsjoghurt ein – wusste womöglich gar nicht, welche Sorte er mochte. Das würde die Trennung vereinfachen. Also führten wir den Nichtbeziehungskoeffizienten N_b ein, wobei es mich rückblickend verstimmt, dass wir ihn nicht Lieblingsjoghurtfaktor L_j genannt hatten.

Als wir die Formel erstellt hatten, begannen wir zu rechnen. Wir nahmen verschiedene Beziehungen und Affären aus unserer Vergangenheit, versuchten uns zu erinnern, wie lange wir gelitten hatten, und eichten die Formel damit. Dann berechneten wir die Werte für unsere aktuellen, unverarbeiteten Liebestraumata. Ich weiss nicht mehr, wie lange A. zu leiden hatte, aber ich erinnere mich, was die Formel für mich ausstieß:

Sex pro Woche in Tagen (6) * Qualitätsfaktor Sex (5) * Nichtbeziehungskoeffizient N_b (0,5) * Dauer der Beziehung in Monaten (4) * Mongofaktor M (1) * [Funktionskonstante F_k (1) + Seelenverwandtschaft S_v (1)] / Emotionale Kälte E_k (2) * Lebensbereitschaft L_b (2) = 30 Monate Liebeskummer

Ungefähr **15 Monate** Regenerationszeit

Lebensbereitschaft: 2

Wie lebensbereit, lebensbejahend ist man? Wird idealerweise von einem Freund beurteilt. 1 bis 5, wobei 5 sehr lebensbereit ist.

15

Sex pro Woche in Tagen: 6

1 bis 7, bei längeren Beziehungen letzte Beziehungsphase berücksichtigen. Rechenbeispiel: 0,5 = durchschnittlich jede zweite Woche an einem Tag pro Woche Sex. 7 = jeden Tag pro Woche Sex

07

Qualitätsfaktor Sex: 5

1 bis 5, 5 = besser geht's kaum.

15

Zeit zusammen (in Monaten): 4

Beziehungsdauer in Monaten, wobei davon die Wurzel genommen wird.

Nichtbeziehungskoeffizient: 0,5

Eine Sex-Affäre ohne Gefühle = 0,1. Eine «vollwertige» Beziehung = 1.

0,11

Mongofaktor: 1

Sehr toxische, dramatische Beziehung = 0,1. Dramafreie Beziehung = 1.

0,11

Emotionale Kälte: 2

Wie rational ist man? Ein naher Freund soll dies einschätzen. 1 bis 5, wobei 5 sehr rational ist.

15

Funktionskonstante: 1

Wie viel Spass man zusammen hat. 0,1 bis 1, wobei 1 das Maximum ist.

0,11

Seelenverwandtschaft: 1

0,1 bis 1, wobei 1 grosse Seelenverwandtschaft bedeutet.

0,11

NZZ / phk.

Zweieinhalb Jahre. Ich war schockiert. Die Affäre war kurz gewesen. Hatten wir Sex zu stark gewichtet? Nein. Wir waren Anfang zwanzig. In unseren Augen konnte man Sex gar nicht zu stark gewichten.

Stattdessen passten wir die Formel bei der Beziehungsdauer an und nahmen davon die Wurzel, weil wir fürchteten, dass für längere Beziehungen sonst noch viel verheerenderer Liebeskummer resultieren würde.

Man kann die Formel belächeln, aber das würde ihr nicht gerecht. Die Wissenschaft liefert kaum bessere Antworten. Es gibt zwar Untersuchungen, die sich mit Liebeskummer und seiner Dauer beschäftigen. Aber die Antworten sind unterkomplex, weil sich die Variablen, die sich auch gegenseitig beeinflussen dürften, kaum experimentell sauber untersuchen lassen.

Forscher erfanden etwa den URCS-Fragebogen, dessen Akronym seine Banalität verschleiern soll. Mit der «Unidimensional Relationships Closeness Scale» wollte man die emotionale Nähe in einer Partnerschaft eruieren, weil diese sich auch auf Liebeskummer auswirkt. Die Partner werden gefragt: Wie nahe fühlen Sie sich Ihrem Partner auf einer Skala von eins bis fünf? Oder: Wie sehr vermissen Sie ihn, wenn er weg ist? Die überraschende Erkenntnis: Wer sich näher fühlt, leidet nach der Trennung länger.

Unsere Formel erscheint mir auch heute überzeugender. Ich habe mit A. in der Zwischenzeit immer mal wieder darüber diskutiert, wie präzise sie ist. Wir haben sie mit zahlreichen Freunden durchgespielt. Die Erfolgsquote ist sensationell.

Trotzdem erfrecht sich regelmässig jemand, auf ein vermeintliches Defizit hinzuweisen. Dass es doch eine Rolle spiele, ob man zusammen in einer Wohnung gelebt, ein gemeinsames Bankkonto geführt oder Kinder gezeugt habe! Ich bleibe gelassen und frage zurück, ob das nicht alles in einer der Variablen enthalten sei. Muss man sich nicht nahe oder – mit etwas Pathos formuliert – seelenverwandt fühlen, um Kinder zu zeugen? Und wenn man sich nicht mag, aber trotzdem Kinder zeugt, ergäbe das nicht einen höheren Wert beim Mongofaktor?

Man kann über die Formel stundenlang streiten. Genau deshalb ist sie nicht nur ein Messinstrument für, sondern auch ein Medikament gegen den Liebeskummer. Weil sie den Blick auf die Liebe relativiert und so erlaubt, das Denken auszulagern, in dem Moment, wo das Hirn von Botenstoffen schachmatt gesetzt wird. Die Formel verwandelt Gefühle in eine Zahl: Monate, Tage, Intervalle, die man hinter sich bringen kann, bis der Schmerz abgeklungen ist.

Interaktiver Rechner: Philip Küng. Grafik: Kaspar Manz. Text: Michael Schilliger.

Daniel ist ein sensibler und emotioneller Mensch. Er war damals seit einem Jahr von seiner Ex-Freundin getrennt und hatte eine dreijährige Tochter, Faye, mit der er unglaublich herzlich umging. Ich selber war in einer Beziehung, die aber nicht mehr wirklich hielt. Ich ging also heim und sagte zu meinem damaligen Freund: Ich habe den Mann meines Lebens kennengelernt. Er hat stoisch reagiert, kurz darauf zog ich aus. Bei Daniel war es komplizierter, er war ja Vater und hatte zudem finanzielle Schwierigkeiten. Er fand, ich käme zu früh, er habe noch so ein Chaos in seinem Leben. Ich sagte: Jetzt bin ich aber da.

Wir fielen in diese grosse, leidenschaftliche Liebe. Es war unwahrscheinlich schön, aber gleichzeitig wirklich schwierig. Das kommt bei mir oft zusammen: Licht und Schatten zugleich. Obwohl ich Daniel erst nach seiner Trennung getroffen hatte, konnte er seiner Ex-Freundin lange nicht von mir erzählen. Die beiden hatten eine komplizierte Beziehung.

Vielleicht hoffte sie, sie kämen nochmals zusammen. Als ich dann ins Bild kam, begannen Konflikte um die Tochter. Weil Daniel Schuldgefühle hatte, gab er immer wieder nach. Er stand im Wirkungskreis der Mutter seiner Tochter und ich dadurch ausserhalb. Das war schwer auszuhalten.

Ich selber kannte diese Art von Konflikten irgendwie nicht. Ich bin in einer grossen und spirituellen Familie aufgewachsen. Mein Vater hatte sein Herz an den Buddhismus verloren, meine Mutter fand durch eine Freundin zur Anthroposophie. Später liess sie sich scheiden und wurde Pfarrerin der Christengemeinschaft, einer Bewegung für religiöse Erneuerung. Doch meine Eltern stritten nie, sie trugen ihre Schwierigkeiten im Stillen aus. Offene Konflikte waren mir deshalb fremd.

Daniel und ich sind nach ein paar Wochen zusammengezogen. Weil seine Ex-Freundin nichts mit mir zu tun haben wollte, durfte er seine Tochter anfangs nur bei ihr zu Hause sehen. Erst nach einer gefühlten Ewigkeit kam Faye an den Wochenenden zu uns. Die beiden hatten eine enge, schöne Beziehung, wenn sie da war, hat er sie wahnsinnig umsorgt. Und zum Glück mochten Faye und ich einander sehr.

Die ersten Jahre waren unglaublich intensiv. Alles war immer intensiv. Wir hatten so viel zu tun, so viele Projekte. Wir zogen in ein Stadthaus mit Garten, gründeten unsere Agentur. Daniel ist ein begnadeter Gestalter und ein Künstler, während ich gut organisieren und strukturieren kann. Also war er der Creative Director der Agentur, und ich übernahm das Management. Wir haben ja von der ersten Minute an zusammengearbeitet, das konnten wir richtig gut: gemeinsam Projekte leiten, etwas aufbauen – wir waren verwandte Seelen und ein unglaublich starkes Team.

Schliesslich kamen Sasha und Valentin zur Welt. Ich war lange nicht schwanger geworden. Dieses Probieren und Warten und Hoffen war schwer, und unsere Wochenend-Familie mit Faye liess mich noch sehnsüchtiger zurück. Das Verrückte war: Ich wusste, dass zwei Kinder zu uns kommen möchten, ein Mädchen und ein Bub. Aber sie fanden den Eingang einfach nicht. Obwohl ich ein totaler Naturmensch bin, unterzog ich mich einer IVF-Behandlung; die Ärztin hatte ich nach ihrem Namen ausgesucht: Frau Doktor Fontana. Es klappte gleich beim ersten Versuch. Sasha und Valentin sind Lichter meines Lebens, ich war unendlich glücklich, gab mich ganz dem Muttersein hin. Und doch waren da wieder Licht und Schatten. Fayes Mutter starb ein paar Monate später an Krebs, und sie hatte gewünscht, dass Faye bei den Grosseltern aufwachsen sollte und nicht bei uns.

Unsere Beziehung war immer noch nah und liebevoll, aber unsere Rollenteilung plötzlich komplett konventionell. Ich war Mutter, Wochenend-Stiefmutter, und wirkte noch immer in der Geschäftsleitung der Agentur mit. Daniel arbeitete wahnsinnig viel. Eigentlich hätte ich mir gewünscht, dass er einen Tag die Kinder übernimmt. Vom Herzen her hätte er das wohl gern gemacht. Aber er sagte: Es ist im Geschäft einfach nicht möglich. Wir hatten uns vorher schlicht viel zu wenig Zeit genommen, um in die Zukunft zu schauen und zu fragen: Was bedeutet es, Kinder zu haben, wie organisieren wir das, wer bringt wann welche Opfer? Eigentlich verrückt, dass man das nicht bespricht. Aber wir waren so naiv und verliebt über all die Jahre, wir hatten so viel gemeinsam bewältigt, dass wir dachten: Wir schaffen einfach alles. Es gab neuralgische Punkte, die sich kumulierten und immer öfter zu lähmenden Auseinandersetzungen führten. Die grösste Schwierigkeit war das Kräfteverhältnis zwischen uns: Ich bin eine Organisatorin, Daniel ein Feuerwehrmann. Dort, wo es brennt, löscht er konzentriert, aber gleichzeitig entstehen neue Brände. Dann komme ich dazu, mit meinem Bedürfnis, aufzuräumen. Ich muss immer alles strukturieren – vielleicht kann man das auch als kontrollierend ansehen.

Im Geschäft war das angebracht, aber zu Hause organisierte ich auch alles, die Finanzen, die Wochenenden, die Ferien ... Ich sagte: Können wir bitte schauen, wer was zu tun hat, dann schrieb ich Listen und setzte Termine.

Daniel liess sich nur widerwillig darauf ein, fühlte sich dadurch unter Druck. Ich arbeitete alles ab, und er sagte: Dazu bin ich noch nicht gekommen, hier warte ich noch auf einen Anruf, aber ich mach's, versprochen – es ist nur grad alles ein bisschen viel im Geschäft. Es war immer alles «grad ein bisschen viel». Ich befand mich dauernd in einer Warteposition und er in einer Bringschuld. Das war ein ungutes Gefühl, und es brachte ein unbewusstes Machtverhältnis mit sich, das ihm wohl sehr zugesetzt hat. Mir wurde erst viel später bewusst, dass ich ungeheure Anforderungen an ihn hatte, die vielleicht zu mächtig wurden.

In mir entstand wohl eine unterschwellige Wut. Ein Frust, als Mutter zu Hause festzustecken. Ich arbeitete doch auch so gerne im Geschäft! Mit 42 kam ich in eine Krise, und meine Sehnsucht nach Spiritualität kehrte stärker zurück. Ich löste mich aus der Firma, verkaufte meine Aktien und begann mein Herzensprojekt: ein Refugium für gestresste Städter, in dem sich Körper, Seele und Geist erholen können. Sul'ki, wie ich es nannte, war meine Zukunft. Ich erstellte Konzept und Machbarkeitsstudien, zog Gestalter, Architekten und einen Betriebswirt bei. Es war so ein schönes Projekt, und ich arbeitete unendlich viele Stunden dafür. Daniel hat mich auch dabei unterstützt, er wollte das wirklich für mich. Aber rückblickend gesehen war es der Anfang vom Ende. Nicht die Missstimmungen und Spannungen, sondern der Moment, in dem Daniel merkte, jetzt gehe ich meinen eigenen Weg. Und der führt an einen Ort, an den er mir nicht folgen kann und will.

Einen Monat nach dem schlimmen Sonntag im April reisten wir für ein Wochenende nach Berlin; das hatten wir schon vorher gebucht. Daniel und ich haben dort nächtelang gesprochen. Wir wollten herausfinden, was mit uns passiert ist, und er konnte endlich erzählen. In einer dieser Nächte bin ich morgens um vier aufgewacht und habe ein Blatt Papier genommen: Er geht, schrieb ich darauf. Das ist nicht vorübergehend, er meint es ernst, die Weichen werden neu gestellt. Das war eine innere Gewissheit wie damals, als ich gespürt hatte, er ist der Vater meiner Kinder. Viele um mich herum sagten, das ist eine Affäre, der kommt wieder. Klar, darauf habe ich später immer mal wieder gehofft. Aber eigentlich wusste ich seit diesem Moment, er kommt nicht zurück.

Zu dieser Zeit sagten wir es auch den Kindern. Ich habe zuerst alleine mit ihnen geredet. Das war so schwierig und auch absurd, weil sie uns nie streiten gesehen haben. Wir waren ihnen gegenüber immer offen gewesen, aber jetzt wusste ich nicht, was und wie ich es ihnen sagen sollte. Ich probierte es mit: Ich weiss auch nicht genau, was passiert ist. Papa braucht Zeit für sich. Er hat sich verliebt. Er möchte erst mal Abstand gewinnen. Ich wollte nicht schlecht über ihren Vater reden, das war mir wichtig. Aber ganz gelungen ist es mir nicht immer.

Daniel ist dann ausgezogen, wir fanden beide, es sei besser so. Ich brauchte Raum, und er auch. Bis ich Caro begegnen konnte, dauerte es lang. Anfangs war ich ungeheuer wütend auf sie, und wie! Ich hatte eine Wut auf Caro, lange bevor ich eine auf Daniel hatte. Ich war 47 Jahre alt, in den Anfängen der Wechseljahre, und mit all den Veränderungen hadert man ja schon, ohne von einer jungen Frau gespiegelt zu werden. Damals dachte ich, er verlässt mich gar nicht wegen unserer Schwierigkeiten, sondern weil er die Jugendlichkeit zurückwill. Das war ein furchtbares Ohnmachtsgefühl, denn Jugend war ja das Einzige, was ich ihm nicht mehr bieten konnte.

Wenn ich Daniel etwas vorwerfen würde, dann dies: Er hat mir keine Chance gegeben, hat nicht mit mir gerungen. Vielleicht hätten wir unsere Probleme gemeinsam anschauen, eine Therapie machen können. Vielleicht hätte ich mich verändern können, vielleicht hätten wir einen Weg gefunden, uns zusammenzuraufen. Aber als er mir endlich etwas sagte, war es zu spät. Er war bereits an einem anderen Punkt. Heute glaube ich, er hat vor mir geahnt, dass ich auf einen neuen Weg will, meine Berufung woanders suchen muss. Er hat das gespürt, und er hatte recht. Aber der Abgang war trotzdem schlimm.

Ich steckte lange in einem dunklen Loch, weinte oft. An einem trüben Tag im Januar war es besonders schlimm. Ich sagte zu Sasha, komm, ich muss raus, gehen wir einen Kaffee trinken. Wir setzten uns in ein Lokal, und Sasha sagt plötzlich: Mama schau, da drüben ist der Papa mit Caro. Ich hatte sie bis dahin nicht getroffen, ging ihr aus dem Weg. Und da sehe ich ihn nun, meinen Mann und neben ihm diese grosse blonde Frau, aufgetakelt, mit Handtäschli, ein Mensch aus Fleisch und Blut. Das haute mich um. Sie kamen und begrüßten uns, aber wir waren alle irgendwie sprachlos. Und doch war es ein wichtiger Moment. Mein Anstoss, in eine Therapie zu gehen. Endlich lernte ich, auch die Wut auf Daniel zuzulassen. Das war schwer, ich hatte ihn ja immer noch gern – das ist bis heute so. Aber zu dieser Zeit musste er viele bitterböse Nachrichten über sich ergehen lassen.

Mir war immer wichtig, ehrlich zu Sasha und Valentin zu sein, auch in meinen Gefühlen. Trotzdem versuchte ich, sie vor meiner Trauer zu schützen. Aber Kinder sind ja wahnsinnig sensibel, sie spüren alles. Wenn sie merken, dass da eine grosse Wunde ist, sprechen sie es nicht an, nehmen sich zurück. Die beiden waren unendlich lieb mit mir, dabei hatten sie es doch so schwer. Meine Tochter sagt noch heute, das Jahr, in dem sie 13 wurde, sei das grässlichste in ihrem Leben gewesen. Die Pubertät schlägt ein, der Vater geht weg, die Mutter leidet, die ganze Welt fällt auseinander. Ich wollte auf keinen Fall eine Mutter sein, die die Kontrolle über ihre Kinder an sich reisst. Deshalb musste ich früh lernen, loszulassen. Wir probierten verschiedene Wohnmodelle aus. Zuerst das Nestprinzip, bei dem ich die Woche über mit Sasha und Valentin in unserem Haus lebte und Daniel an den Wochenenden kam, während ich zu einer Freundin ging. Danach waren die Kinder je eine Woche bei mir und bei ihm, später je zwei Wochen. Ich wusste immer, dass ich Daniel vertrauen kann. Die Kinder hatten es gut bei ihm.

Es tönt komisch, wenn ich sage, er sei auch nach der Trennung für uns da gewesen, denn er ist ja gegangen. Aber ich rechne ihm hoch an, dass er immer zu mir und den Kindern geschaut hat. Über all die Zeit waren wir in Kontakt und im Gespräch, anfangs oft über Mail oder SMS, damit man sich nicht hören musste, später auch wieder physisch. Wir haben Weihnachten und Geburtstage gemeinsam mit den Kindern gefeiert und gingen regelmässig zu viert essen. Diese Rituale waren wichtig. Dass bei Daniel die Kinder immer an erster Stelle kamen, war für Caro bestimmt nicht einfach. Sie war darin sehr grosszügig, liess ihm viele Freiheiten, das ist nicht selbstverständlich.

Meinen Nullpunkt erreichte ich drei Jahre nach dem Bruch. Ich geriet in eine tiefe Lebenskrise, musste alles loslassen. Nicht nur meine Ehe und unser Zuhause, sondern auch meinen Beruf. Obwohl ich die Geschäftsführerin in unserer Agentur gewesen war, wartete auf dem Arbeitsmarkt niemand auf mich – ich war ja Autodidaktin. Also nahm ich verschiedene Jobs an, als Sekretärin in einer Werbeagentur etwa, als Projektleiterin oder Assistentin einer Geschäftsleitung. Aber ich war überall immer deplaziert. Den letzten grossen Schritt bei meinem Herzensprojekt Sul'ki, die Suche nach Investoren, schaffte ich in dieser Situation einfach nicht mehr. Es loszulassen war fast das Schwerste. Wer bin ich? fragte ich mich damals. Was kann ich? Wo braucht es mich?

Man sagt ja: Wenn eine Türe zugeht, öffnet sich eine neue. Aber meine Tür musste sich zuerst wirklich ganz schliessen, nicht nur so halb. Die Dunkelheit dahinter war schwer auszuhalten, aber dann tat sich die neue Tür auf. Die Christengemeinschaft, der auch meine Mutter angehört, hatte ich schon vor der Hochzeit mit Daniel hin und wieder besucht, wenn ich zur Ruhe kommen wollte. Sie war dann aber in den Hintergrund getreten. Nach der Trennung kehrte ich zurück, und der Priester half mir, mich zu orientieren. Er fragte nicht: Warum ist das passiert? Sondern: Wozu? Wo willst du innerlich hin? Ich fand hier nicht nur eine Kraftquelle und eine Gemeinschaft, sondern meinen neuen Weg, der mich wie meine Mutter ans Priesterseminar in Stuttgart führen sollte.

Anfangs dachte ich ja, das geht nicht, die Zwillinge sind erst 16, ich kann für die Ausbildung nicht nach Stuttgart ziehen. Als ich ihnen davon erzählte, sagte Sasha: Es ist mir zu früh, ich brauche dich noch. Also blieb ich, und einige Monate später meinte sie: Jetzt ist es gut. Valentin sagte: Wenn du glücklich bist, haben wir halt Quality-Time zusammen. Daraufhin zogen die beiden ganz zu Daniel und Caro.

Wir wurden am 9. April 2017 geschieden, fast auf den Tag genau vier Jahre nach der Hiobsbotschaft. Ich hatte olivgrüne Hosen und eine weisse Bluse angezogen, und als Daniel kam, musste ich lachen: Er trug einen olivgrünen Anzug und ein weisses Hemd. Wir betraten das Gericht, alberten herum, wahrscheinlich dachten alle: Was tun die beiden hier? Aber es war ja alles geregelt. Wir hatten uns eine Mediatorin gesucht, die auch Anwältin ist, waren gemeinsam zu den Sitzungen gegangen. Klar, das war harte Arbeit. Um Besitz fair aufzuteilen, braucht es Nachsicht, Opferbereitschaft von beiden Seiten und den Willen, nicht nach Schuldigen zu suchen. Daniel war ja nicht «schuld» an der Trennung, nur weil er gegangen ist, es gehören immer zwei dazu. Als unsere Scheidung vorbei war, machten wir vor dem Gericht ein gemeinsames Foto und gingen etwas trinken.

Meinen neuen Weg ans Priesterseminar beschritt ich allein. Ich dachte, in meiner «alten Welt» finde ich keinen Mann, aber vielleicht in der neuen. Es war nicht mein Ziel, ich war ja glücklich, hatte meine Berufung gefunden. Doch es vergingen nur ein paar Monate, und da sass er schon: in meiner Kirche, an Weihnachten. Ich kannte Michael vage, weil er ein geliebter Lehrer und eine auffallende Persönlichkeit an der Steinerschule meiner Kinder war. Wir gingen einen Kaffee trinken. Und am nächsten und übernächsten Tag nochmals. Nach drei Tagen wussten wir, wir gehören zusammen.

Wenn ich heute zurückblicke, bin ich für die Trennung und die Krise dankbar. Sie hat mich viel gelehrt, mich befreit, mich auf meinen neuen Weg und zu einem neuen Mann geführt. Natürlich ist eine Familie auseinandergebrochen, das tut wahnsinnig weh. Dieser Schmerz bleibt, den kann man nicht einfach wegmachen. Aber wir haben diese grosse, innere Verbundenheit – und auch die kann man liebevoll pflegen. Wir müssen da grösser und freier denken.

Daniel, 52, Ex-Mann von Daniela

Daniel: «Ich hatte eine unglaubliche Wut auf mich selber.»

Musik aus jener Zeit kann ich nicht mehr hören. Ben Howard zum Beispiel, das geht nicht, das fühlt sich sofort wieder unangenehm an. Ich hatte damals, als ich mich 2012 in Caro verliebte, immer auch eine unglaubliche Wut auf mich selber. Weil mir das passiert, weil ich damit meine Familie gefährde.

Und natürlich dachte ich: Caro ist 15 Jahre jünger, du bist verheiratet und ihr Chef, du bedienst gerade jedes Klischee.

Am Anfang war mir einfach wohl mit dieser neuen Mitarbeiterin in meiner Agentur. Wir arbeiteten zusammen an Projekten, verbrachten deshalb viel Zeit miteinander. Es war interessant, sich mit Caro auszutauschen, und es fühlte sich gut an. Sie gefiel mir, aber ich verstand erst gar nicht, was da geschah, und verdrängte es. Dann folgten Momente, in denen ich merkte: Jetzt müsstest du eigentlich heim. Stattdessen habe ich eine Sitzung verlängert und bin noch geblieben.

Die schwierigste Zeit war die, als Caro und ich uns näherkamen und ich es meiner Frau Daniela verschwieg. Damals lebte ich in einem riesigen Zwiespalt: Einerseits war es schön, weil man sich ja verliebt, andererseits grauenhaft, sobald man die Konsequenzen bedenkt. Ich habe natürlich viel zu lange geschwiegen. Nicht zuletzt aus der Befürchtung, es könnte den Bruch beschleunigen, wenn ich es ausspreche, eine Dynamik auslösen, die vielleicht in die falsche Richtung ginge. Ich hatte ja noch die Hoffnung: Vielleicht hört das mit Caro einfach wieder auf, vielleicht ist es nur eine Phase – das kann doch der Kraft, der Liebe zwischen mir und Daniela nichts anhaben! Vor allem hatte ich wahnsinnig Angst davor, meinen Kindern so etwas anzutun. Diese Angst, dass sich ihr Leben in ein Davor und ein Danach aufteilt. Dass sie ab diesem Moment kein Fotoalbum mehr haben, in dem wir alle gemeinsam zu sehen sind.

Ich erinnere mich an eine Szene: Mein Sohn Valentin ist fünf oder sechs, wir sind zusammen im Auto unterwegs. In seiner Schule gab es damals einen Jungen, dessen Eltern sich trennten. Valentin fragt also, ob das in unserer Familie auch passieren könne. Und ich antworte mit absoluter Überzeugung: Nein, da musst du dir gar keine Sorgen machen.

Als ich Daniela kennenlernte, war meine Tochter Faye zweieinhalb und ich noch im Strudel der Trennung von ihrer Mutter. Ich war überhaupt nicht offen für eine neue Beziehung. Dann begann Daniela in unserer Agentur, und wir arbeiteten für ein Mandat gleich tagelang durch. Diese fiebrige Zeit war der Boden für unsere Begegnung. Wir ergänzten uns irrsinnig gut, flossen einfach hinein in eine unglaubliche Nähe und Vertrautheit. Nach einer Phase der Verunsicherung und Überforderung kam dieser Kraftfaktor in mein Leben. Daniela hat eine extreme Power, die mir das Rückgrat stärkte und Schubkraft verlieh.

Bald zogen wir in das verwaiste Haus meiner Grossmutter, ein wunderschönes Gebäude mit verwildertem Garten und alten Bäumen. Das wurde typisch für uns: Wir übernahmen zusammen ein Projekt, meisterten es, und schon folgte das nächste.

Der Kontakt mit Fayes Mutter war damals wegen all der Abmachungen und Übergaben nicht einfach, ich fühlte mich oft zerrissen. Zum Glück hatte ich eine starke Beziehung zu meiner Tochter, und als wir ihr im grossen Haus ein eigenes Zimmer einrichten konnten, gab das allen eine gewisse Stabilität. Aber der Beginn von Danielas und meiner Beziehung war sicher geprägt von dieser Konstellation. Sie musste oft zurückstecken und mit meinen Stimmungsschwankungen umgehen. Doch sie war voller Verständnis, und ich fühlte mich geborgen. Diese Schwere, die von aussen kam, ermöglichte uns interessanterweise eine wunderbare Unbeschwertheit im Umgang miteinander.

In den ersten Jahren waren wir ein unglaubliches Kraftpaket. Als nächstes Projekt gründeten wir eine eigene Agentur. Ich wusste zuerst gar nicht, ob ich die Sicherheit einer Anstellung aufgeben wollte, um in der Selbständigkeit zu strampeln. Daniela war das Zündhölzli dafür. Wenn sie etwas macht, dann mit Haut und Haaren. Eigentlich sind wir beide so, wir haben immer alles mit Haut und Haaren gemacht. Darum passte es zu uns, dass wir 2002 nicht einfach ein Kind bekamen, sondern gleich zwei aufs Mal.

Die Zwillinge waren natürlich ein Wendepunkt. Da kamen zwei Menschen auf die Welt, die uns so ausgefüllt haben. Faye war damals siebeneinhalb und freute sich, Geschwister zu bekommen. Aber fast zur gleichen Zeit starb ihre Mutter an Krebs. Sie hatte gewünscht, dass Faye und ihr Bruder aus einer früheren Beziehung zusammenbleiben und gemeinsam bei den Grosseltern aufwachsen sollten. Heute glaube ich, dass das richtig war. Aber eine Tochter zu haben, die ihre Mutter verliert und die trotzdem nicht ganz bei mir lebt, machte mich oft sehr traurig.

Das Haus, der Garten, die Firma, Faye, die Zwillinge – das führte zu einer Vervielfachung der irrsinnigen Intensität, mit der Daniela und ich alles machten. Ich hätte es nicht anders haben wollen. Aber es war über Jahre ein Kraftakt, der mit Verschleiss einherging. Ein Projekt folgte aufs andere, alles wurde immer grösser. Ich arbeitete sehr viel, Daniela managte alles daheim, wirklich alles. Sie hielt mir unglaublich den Rücken frei, anders hätte es nicht funktioniert. Natürlich fragte sie sich immer mal wieder, wie es für sie weitergehe. Aber sie hatte sich bewusst dafür entschieden, für die Kinder da zu sein. Hin und wieder gab es Konflikte, weil sie fand, ich arbeite zu viel, und sie sitze zu Hause mit der ganzen Organisation fest. Aber wir stritten nie in einer Art, die die Beziehung in Frage gestellt hätte. Ich bin nicht der Typ für extreme Konflikte, ertrage das gar nicht.

Im Nachhinein muss ich sagen: Es gab schon Signale. Ein Geschäft, das schwierig zu planen ist, dazu nicht ein Kind, sondern gleich zwei – manchmal war ich erschöpft, auch von den Diskussionen darüber, wer was macht. Als Daniela sich aus der Firma lösen wollte, habe ich mich das erste Mal dabei ertappt, wie ich dachte: Ich finde das eigentlich noch gut. Ich will jetzt mal alleine etwas formen. Bis dahin hatten wir ja alles gemeinsam gemacht.

Irgendwann in dieser Zeit lernte Daniela einen Mann kennen, der sie wirklich berührte. Sie stritt es zuerst ein bisschen ab, aber ich bin sehr intuitiv. Damals hatte ich zum ersten Mal die Befürchtung, wir könnten einander abhandenkommen. Es wurde ein sehr intensives Jahr, die unsichere Situation hat uns noch einmal ganz verliebt gemacht. Aber ich dachte erstmals: Vielleicht geht Daniela irgendwann weiter. In diesen gemeinsamen Phantastereien, wie Liebende sie haben, war immer klar, dass eher sie es wäre, die sich wegbewegt oder jemand anderen findet. Das war meine Urangst. Und dann ist es mir passiert.

Ich bin ja überhaupt nicht der Typ für eine Affäre, vollkommen ungeeignet dafür. Ich habe bald gemerkt, dass mir Caro mehr bedeutet. Der Beginn unserer Geschichte hat überhaupt nichts Filmmässiges an sich. Ich war verzweifelt, heulte manchmal Tag und Nacht und konnte mit niemandem reden ausser mit meinem Freund Severin.

Auch für Caro war es alles andere als easy. Sie hat sehr vorsichtig reagiert, nichts gefördert, nichts forciert. Natürlich setzte sie Signale, dass sie sich auch verliebt hat. Aber obwohl ich hoffte, meine Gefühle für sie würden wieder verschwinden, fürchtete ich gleichzeitig, sie wolle vielleicht aussteigen. Ich schleppte ja ein ganzes Universum mit und dachte, sie wird sich dreimal überlegen, ob sie das alles mitträgt. Erst viel später erkannte ich: Es ging damals gar nicht nur um Caro.

Meine Verzweiflung erreichte während der Winterferien den Höhepunkt. Ich hatte einen schmerzhaften Abszess, kam ins Spital. Daniela reiste ab, ich musste für die Behandlung noch zehn Tage in unserer Ferienwohnung bleiben. Ich habe nur geheult. Ich wusste: ich muss es sagen, ich muss einfach. In diesen Monaten hatten Caro und ich keinen Kontakt, die Heimlichtuerei war auch für sie kein Zustand.

Als die Zwillinge an einem Sonntagmorgen im April joggen gingen, fand ich endlich den Mut. Ich sagte: «Ich habe mich verliebt», und das war unglaublich schwierig. Es wäre mir unendlich viel leichter gefallen, eine Affäre zuzugeben. Über solche Dinge hatten wir geredet, über sexuelle Anziehung oder die Neugierde nach Nähe mit einem anderen Menschen.

Wäre es nur darum gegangen, hätte ich Daniela viel früher davon erzählt. Für sie war es natürlich grauenhaft, weil es wirklich komplett aus heiterem Himmel kam. Ich war der Täter, der ihr und meiner Familie so etwas antut... Es ihr zu sagen, es den Kindern zu sagen und ihnen dann Stück für Stück die Hoffnung zu nehmen – das war das Schlimmste überhaupt.

Es gab drei Gespräche, bei denen Sasha und Valentin mehr erfuhren. Zu Beginn sagten wir ihnen: Der Papi braucht Raum, er zieht ins Atelier. Von Caro erzähle ich einige Zeit danach in einem Café, und ein paar Monate später sagte ich ihnen in unserer Ferienwohnung, dass Caro und ich immer noch zusammen seien. Im Nachhinein würde ich vielleicht anders vorgehen. Die Zwillinge hätten sich gewünscht, noch stärker einbezogen zu sein. Aber ich konnte nicht all ihre Fragen beantworten, musste oft sagen: Ich weiss halt auch nicht, wie es weitergeht. Ich sass ja zum ersten Mal nach zwanzig Jahren Familienleben allein in einer Zweizimmerwohnung. Das war wie eine Klausur. Ich musste den Bruch und die Trauer und die Einsamkeit aushalten, um nach und nach zu erkennen, wo ich stehe und wohin ich wirklich will. Anfangs dachte ich noch: Vielleicht lebe ich das jetzt aus, und dann schauen wir weiter. Aber das Gefühl für Caro war wirklich intensiv. Es war wie eine Zweiteilung. Einerseits war ich wie gelähmt, konnte kaum glauben, dass das alles passiert. Gleichzeitig erlebte ich, wie ich bewusst jeden Schritt einleitete und weiterging.

Daniela und ich waren während der Trennung immer in Kontakt, haben immer geredet. Aber ich wusste: Ich kann ihr nicht helfen, kann sie nicht halten. Ich muss bei mir bleiben und darf ihr trotz meiner Harmoniebedürftigkeit keine Hoffnung machen. Ab dem Moment, in dem ich ihr von Caro erzählte, war ich total ehrlich. Voller Respekt, aber ehrlich. Ich durfte Daniela nicht schonen. Irgendwann sagte sie ganz bewusst: Okay, die Situation ist so, wie sie ist, also muss ich schauen, wo ich stehe und was das bei mir auslöst. Sie wollte nie in der Opferrolle hängenbleiben, das entspräche überhaupt nicht ihrem Wesen.

Es war eine Entwicklung, die in Wellen verlief. Manchmal ging es ihr sehr schlecht, das merkte ich, auch ohne von ihr zu hören. Die Verbundenheit bleibt ja. Und der Schmerz, wenn ich wusste, sie leidet – der war überhaupt nicht verschwunden. Heute würde ich jedem, der sich trennt, raten: Nimm doch die Teile mit, die nicht kaputt sind, es ist ja nicht alles weg. Und noch ein Rat: Lass dir helfen. Wäre ich damals nicht zu einem Therapeuten gegangen, hätte ich noch viel stärker mit den Schuldgefühlen gekämpft. Mein Therapeut half mir auch, bei schwierigen Gesprächen nicht in alte Rollen zurückzufallen. Manchmal haben wir solche Dialoge in seiner Praxis Satz für Satz geübt.

Ich weiss nicht, ob wir es je ausgesprochen haben – aber für uns war klar, dass wir bei der Trennung komplett von den Kindern ausgehen. Sie sollten auf keinen Fall in einen Loyalitätskonflikt geraten. Daniela war auch darin stark. Es war sicher ein Kraftakt, aber sie sagte: Diese Caro ist jetzt da, das ist jetzt halt so. Unsere Kinder hatten eine tolle, behütete Zeit, aber nun kommt das Leben dazwischen, und sie müssen sich dem stellen.

Ich wäre niemals an einen Ort gezogen, zu dem meine Kinder keinen Bezug haben. Jeden Samstag zwei Stunden Zug fahren, um den Papi zu besuchen – das kann meiner Meinung nach nicht funktionieren. Wir justierten die Wohnsituation auch immer wieder neu. Gleich nach der Trennung dachten Daniela und ich, ein Nestprinzip wäre für unsere Familie das ideale Modell. Daniela lebte unter der Woche mit den Kindern im Haus, ich übernahm am Wochenende. Doch so gut das theoretisch klingt – für mich fühlte es sich schräg und falsch an, als eine Art Gast in unser früheres Zuhause zu kommen.

Als die Kinder dann je eine Woche bei mir und bei Daniela lebten, lief es viel besser. Diese Campingstimmung, die in meiner kleinen Wohnung herrschte, brachte uns einander näher. Später wechselten wir auf einen Zwei-Wochen-Rhythmus, weil Sasha sich das wünschte. Wir versuchten, uns immer an den Wünschen der Kinder zu orientieren, klammerten uns nicht an Abmachungen, tauschten auch mal Tage oder Wochen ab.

Natürlich waren Sasha und Valentin immer wieder wütend und traurig. Diese Gefühle spürt man zum Teil heute noch. Die Trennung war für sie ein Schock, der noch nicht verarbeitet ist. Ich versuchte, ihnen nicht zu viel aufs Mal zuzumuten und ihnen das Tempo zu überlassen. Das erste Treffen mit Caro zum Beispiel, damit wartete ich fast zwei Jahre. Sasha und Valentin wünschten sich, dass es an einem öffentlichen Ort stattfindet. Eine Begegnung, bei der man auch bald wieder gehen könnte. Wir haben uns zum Lunch im «Totò» getroffen, Faye war auch dabei, sie kannte Caro schon. Für sie war alles leichter, auch weil sie älter war. Sie reagierte von Anfang an offen und verständnisvoll, und schloss Caro schnell ins Herz.

Anfangs war natürlich der Altersunterschied zwischen Caro und mir ein Thema. Nicht nur für Daniela und die Kinder, auch für das weitere Umfeld. Dabei war der ein Zufall, die Frauen, mit denen ich vorher zusammen gewesen bin, waren älter als ich. Es gab aber Männer, die total komisch reagierten. Sie erzählten plötzlich von ihrer Ehe und dass sie auch gerne eine Jüngere hätten, solchen Blödsinn halt. Irgendwann mochte ich gar nicht mehr darüber reden.

Daniela und ich haben die Trennung zusammen erlebt, auch ganz konkret: Unser Scheidungstermin etwa war nicht traurig. Wir sassen auf der Bank vor dem Gerichtssaal und hatten es lustig – es war ein guter Tag, weil wir gut vorbereitet waren. Bei uns war ja das Sorgerecht nie ein Thema, da war klar, wir machen das zusammen. In den Verhandlungen vor der Scheidung war es vor allem um Materielles gegangen. Unterhaltszahlungen, die Aufteilung der Firma, der Häuser. Das war nicht immer leicht, auch weil ich ungern über Geld spreche. Mir war von Anfang an wichtig, dass die Situation finanziell für Daniela stimmt, damit sie nicht auch noch dadurch belastet wird. Aber den Druck, als Selbständiger so viel erwirtschaften zu müssen, empfand ich trotzdem als beklemmend. Ich musste mich auch wirklich einschränken – eine grössere Wohnung etwa konnte ich mir erst leisten, als Caro und ich zusammengezogen sind und sie einen Teil der Miete übernahm. Doch Streit zu vermeiden hat eben einen Preis: und zwar Kompromisse. Inzwischen haben sich unsere Leben in eine ganz andere Richtung entwickelt. Daniela geht ihren eigenen, spirituellen Weg, während ich erlebe, dass man nicht immer lossetzen muss. Einfach mal anzuhalten und durchzuatmen war in unserer Konstellation fast nicht möglich, es gab ja immer etwas zu tun. Ich meine das nicht wertend, sondern konstatierend: Daniela und ich mussten immer wirken. Caro hingegen kocht und reist mit Leidenschaft, und ich habe schlagartig angefangen, beides zu leben und zu geniessen.

Vor anderthalb Jahren haben Caro und ich eine Tochter bekommen, unsere kleine Lila. Vor lauter Nervosität habe ich die Schwangerschaft leider ziemlich unglücklich kommuniziert. Ich sagte es den Kindern bei einem Abendessen im «Razzia», es war für sie noch einmal ein Schock. Und die neue Situation hat wahrscheinlich ihren Auszug beschleunigt. Sie haben eine WG gegründet, sind in einem richtigen Reifespeed. Manchmal vermisste ich die beiden wahnsinnig. Aber die räumliche Distanz hat auch eine neue Nähe mit sich gebracht. Sie kehren jetzt oft in unser Nest zurück, und wir verbringen schöne und intensive Abende miteinander.

Wenn ich zurückdenke, welche Angst ich bei der Trennung hatte, meine Kinder zu verlieren, und wenn ich sehe, wie nahe wir uns heute sind: Das macht mich wirklich glücklich.

Wäre Corona nicht dazwischengekommen, hätten wir vielleicht gemeinsam Weihnachten gefeiert, die ganze Familie samt den neuen Partnern. Auch bei den Geburtstagen der Kinder ist jeder willkommen, und nach Schulkonzerten gingen wir oft alle zusammen essen. Zum Glück trägt das nicht nur Caro, sondern auch Danielas neuer Partner Michael mit. Würde jemand querschlagen, hätte das einen Einfluss aufs Ganze. So aber sind wir eine Familie, die einfach immer grösser wird.

Sasha, 19, Tochter von Daniela und Daniel

Sasha: «Papa hat mir immer auch leid getan.»

Ich habe vorher nichts gespürt, gar nichts. Es war eine heile Welt: In unserer Familie gingen wir liebevoll miteinander um, haben aufeinander geschaut. Mein Vater arbeitete zwar viel, aber jeden Samstag war Papatag, und wir machten immer tolle Sachen. Es gab Wienerli und Dosenbohnen, dann gingen wir in den Franz Carl Weber oder bastelten. Meine Eltern hatten sich gern, und die einzigen, die regelmässig stritten, waren mein Bruder Vale und ich. Damals habe ich natürlich noch nicht gecheckt, dass eine Beziehung nicht nur am Streit zerbrechen kann.

Es passierte an einem Sonntagmorgen, da waren Vale und ich etwa zwölf. Unsere Eltern schickten uns auf die Finnenbahn, und als wir heimkamen, war die Stimmung bedrückt und angespannt. Mama sagte, Papa ziehe in ein eigenes Zimmer. In meiner Erinnerung sagte sie auch, er habe sich verliebt, aber das war total surreal. Danach hatten wir eine Zeitlang jeden Sonntagabend Krisensitzung, sassen am Tisch und redeten. Weil alles mit einer Lüge begonnen hatte, wollten unsere Eltern uns an jeder Entwicklung teilhaben lassen. Ich habe nicht immer alles verstanden, war manchmal überfordert. Zum Beispiel sagte meine Mutter, Papa habe sich eingeengt gefühlt. Ich dachte: Eingeengt? Dann geh doch spazieren! Trotzdem war es gut, dass sie so offen waren und uns ernst nahmen.

Es war klar, dass Papa etwas mit einer anderen Frau gehabt hatte, aber ich dachte, die sei wieder weg. Einige Zeit später ging er mit Vale und mir ins Café Felix. Ich trank eine Schoggimilch, und er sagte: «Sasha, ich habe mich vergüglet». Und ich: «Was?» Dann brach ich in Tränen aus – ich bin nahe am Wasser gebaut. Papa erzählte von Caro, und ich wäre froh gewesen, ich hätte kein Gesicht zum Namen gehabt. Aber ich hatte sie mal im Geschäft gesehen. Ich wusste, dass sie sehr jung ist und ganz anders als meine Mutter. Papa sagte, er habe es beenden wollen, aber das sei einfach nicht gegangen. Er versuchte, unsere Familie zu retten, aber die Liebe zu ihr war zu stark: So habe ich es damals verstanden – auch wenn er sicher nicht das Wort Liebe benutzt hat. Das hatte ich nicht kommen sehen. Ich dachte, er trennt sich, und dann ist er Single. Wäre Caro ein Ausrutscher gewesen, hätte ich vielleicht wütender sein können. Ich wäre gern hässig auf ihn gewesen, die höchste Stufe von Hässigkeit, zu der ich fähig bin. Aber ich fand meine Wut nie berechtigt. Denn so hatte es sich ja irgendwie gelohnt, blöd gesagt: Weil es ja doch Liebe war.

Ich erzählte meiner Mutter und all meinen Mitmenschen eine Million Mal, wie wütend ich auf Papa bin, schrieb nächtelang in mein Tagebuch, verfasste tausend Briefe, die ich ihm nie gab. Aber es ihm sagen, das konnte ich fast nie. Weil ja Vale schon so wütend war – er redete eine Zeitlang kaum mit Papa. Deshalb bemühte ich mich immer um eine schöne Stimmung. Ich hänge sehr an meinem Vater, und er hat mir immer auch leidgetan.

Ich sehe den Blick aus meinem Fenster noch vor mir. Anfangs lebten wir ja im Nestprinzip in unserem Haus, unter der Woche mit Mama, am Wochenende mit Papa. Wenn er am Sonntagabend mit seinem Gepäck weggegangen ist, hat es mich fast gelupft. Das war auch die Phase, in der Mama so traurig war, und ich immer wütender auf Papa wurde, weil er aus meiner Sicht ja schuld daran war. Ich habe sie oft getröstet. Sie konnte mich immer gut trösten, und ich wollte das gleiche für sie tun. Wir haben viel geredet, aber sie sprach nie schlecht über Papa, wirklich nie. Sie war immer extrem fair, sagte, er könne ja auch nichts dafür. Wenn wir ihr erzählten, wie wütend wir sind, hörte sie zu. Aber sie schürte die Wut nie.

Trennungen: Wie wir auseinander gehen

Dieser Artikel stammt aus der März-Ausgabe des Magazins NZZ-Folio zum Thema «Wie wir auseinandergehen». Lesen Sie auch:

- Was passiert, wenn man sich von allem trennt: von seinem Leben, dem Geschlecht, der Identität, den Beziehungen? Die Schriftstellerin Madame Nielsen hat genau das gemacht. [Zum Gespräch](#)

- Der Rosenkrieg von Guido und Edith Gerber dauert bald länger als ihre Ehe. Es geht um viel. [Zur Reportage](#)

- Wer verlassen wird, leidet – aber nicht für immer. Wie lange Liebeskummer dauern wird, lässt sich mit einer Formel berechnen. [Zum Essay mit interaktivem Liebeskummer-Rechner](#)

Es dauerte lange, bis wir bereit waren, Caro kennenzulernen. Papa hat sich unserem Tempo angepasst. Schliesslich trafen wir uns zum Mittagessen im «Totò». Es war so ein bisschen verkrampft normal: Vale sagte fast gar nichts, Faye und ich bemühten uns um gute Stimmung, Papa war so nervös, dass er mir gleich wieder leid tat. Caro war sehr nett, sie wusste ja, dass wir nicht gut auf sie zu sprechen waren. Damals sah ich in ihr den Grund, dass meine Mutter traurig war.

Eine Zeitlang lebten wir je eine Woche bei Mama und eine bei Papa. Vale hatte damit kein Problem, aber für mich war es schlimm, dauernd mein Nest zu verlassen. Jeden Sonntag packte ich mein rotes Kofferchen, und weil die Woche so kurz war, hatte ich das Gefühl, ich muss gar nicht auspacken. Ich beneidete alle Kolleginnen und Kollegen, die nur ein Zuhause hatten. Bei meiner Mutter fühlte ich mich stärker daheim, bei Papa und Caro kam es mir lange so vor, als müsse ich mich verstellen, weil dort eine mir noch fremde Person wohnt. Wenn ich bei meinem Vater glücklich war, hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil meine Mutter allein zu Hause sass. Irgendwann reichte ich einen Antrag ein: alle zwei Wochen wechseln. Meine Eltern gingen darauf ein, sie gingen immer auf unsere Wünsche ein. In diesem Zwei-Wochen-Rhythmus fühlte ich mich wohler.

Papa hat mich und Vale immer an erste Stelle gesetzt. Caro war da grosszügig, hat sich sehr zurückgenommen. Wir haben es ihr ja nicht nur leichtgemacht, manchmal sogar Konflikte provoziert. Sie nahm nie eine Mutterrolle ein, aber vielleicht sagte sie mal, wir sollten das Badezimmer aufräumen. Und dann gaben wir schon durch, dass sie uns nichts zu sagen habe. Es ging darum zu zeigen: Unsere Situation ist im Fall nicht easy – obwohl sie ja easy hätte sein können. Denn Caro hat es gut gemacht, ist uns immer freundschaftlich begegnet. Aber ich hatte noch kein Verständnis für ihre schwierige Rolle, ich fand, sie habe sich das ja selber ausgesucht.

Es gab auch eine Phase, in der ich anfang, komisch auf Papa herumzuhacken. Weil in mir diese Wut schlummerte, suchte ich nach Fehlern. Ich nervte mich, wenn er spät heimkam oder dreimal das gleiche fragte. Wie es in der Schule war oder wer Kollege Soundso sei, obwohl der Name schon so oft gefallen war, dass Caro es längst wusste.

Sobald Papa merkte, dass ich mich nervte, hatte er ein schlechtes Gewissen, und dann hatte ich ein schlechtes Gewissen und versuchte, gute Stimmung zu verbreiten, damit wir es alle wieder schön hätten.

Als meine Mutter Michael kennengelernt hat, habe ich mich extrem gefreut. Ich wusste, jetzt ist sie in guten Händen, jetzt kann ich loslassen. Ein Jahr später fragte sie dann, ob sie für ihre Ausbildung nach Stuttgart ziehen könne, und ich fand: Wollt ihr mich verarschen? Wie kannst du mich verlassen wollen, ich bin dein Kind, ich muss doch die sein, die dich verlässt! Zum Glück kann ich mit meiner Mutter sehr gut reden. Sie will, dass alles ausgesprochen wird, nichts im Raum bleibt. Ich sagte, in einem Jahr kannst du gehen, dann ist es okay. Doch als sie wirklich ging, hat es nochmals richtig, richtig wehgetan. Es war wohl ein wunder Punkt: Ich dachte, jetzt verlässt sie uns also auch noch. Nach einem Monat wurde es besser. Wir haben oft telefoniert, und ich merkte: Sie ist total da, auch wenn sie weg ist. Aber der Schmerz war eben noch einmal der gleiche wie bei der Trennung.

Damals realisierte ich zum ersten Mal, dass meine Eltern auch Menschen sind, die nicht nur für mich und meinen Bruder da sind. Dass sie Fehler machen und mich verletzen können, auch wenn sie es nicht böse meinen. Als meine Mutter nach Stuttgart ging, bin ich innert kurzer Zeit erwachsener geworden. Ich hatte das Gefühl: Okay, Papa macht, was er will, Mama macht, was sie will, also mache ich auch, was ich will. Und dadurch wurde unser Verhältnis sogar besser als zuvor.

Es wurde aber nochmals schwierig. Wir saßen mit Caro und Papa im Restaurant Razzia, hatten gerade bestellt, und er sagte: Caro ist schwanger. Sie hatten vorher nie erwähnt, dass das ein Thema ist oder dass sie versuchen, ein Kind zu machen. Ich rannte weinend aus dem Restaurant, war völlig geschockt. Gleichzeitig tat es mir schon wieder leid. Die Situation war ja auch für Caro blöd: Man verkündet eine Schwangerschaft, und jemand rennt heulend raus. Es ging überhaupt nicht um das Baby, für mich wiederholte sich die Geschichte: Mein Vater macht hinter meinem Rücken etwas, das mir wehtun wird, sagt lange nichts und platzt dann damit heraus. Drei Tage später konnte ich ihm zum ersten Mal sagen, wie wütend ich war, wie scheisse ich es fand, wie er das kommuniziert hat. Und er hat mich gehört, wirklich gehört. Das tat uns beiden gut.

Als meine kleine Schwester Lila zur Welt kam, liebte ich sie vom ersten Augenblick an. Seit Vale und ich ausgezogen sind, fühle ich mich auch nicht mehr so stark für die Stimmung von allen verantwortlich. Ich habe mit Papa und Mama ein enges Verhältnis, aber gleichzeitig gibt es mein eigenes Leben. Und auch wenn ich mit zwölf nie gedacht hätte, dass ich das einmal sage: Ich habe auch Caro wirklich gern. Was mir in all den Jahren nach der Trennung geholfen hat: Wir gingen regelmässig als Familie ins Restaurant essen, also nur Mama, Papa, Vale und ich. In dieser Runde konnte ich sein, wie ich bin, da wurde ich nochmals ganz Kind. Dieses Ritual war wichtig, weil ich schon damals sehen konnte, was ich bis heute so bewundere: dass Mama und Papa es schaffen, kein Paar mehr zu sein, aber Eltern und Freunde zu bleiben.

Valentin, 19, Sohn von Daniela und Daniel

Valentin: «Ein stille Facette von Wut.»

In meiner Erinnerung habe ich es aus Versehen erfahren. Ich lag im Bett und hörte, wie meine Mutter der Babysitterin erzählte, mein Vater habe sich in eine andere Frau verliebt. Ich begann zu weinen, sie kam und tröstete mich. Ein paar Tage später sagte mein Vater es uns im Café Felix offiziell. Da fing dann meine Schwester extrem an zu weinen, und ich wusste es schon.

Obwohl es fast unvorstellbar ist, dass ich so etwas Existentielles gewusst und ihr nichts davon erzählt haben könnte. Sasha und ich haben immer über alles geredet. Aber in meiner Erinnerung ist es so.

Bis zu diesem Moment war meine Kindheit sorglos und glücklich. Ich hatte zwar mitbekommen, wie sich die Eltern von Freunden trennten. Aber in meiner Kinderwelt war unvorstellbar, dass so etwas meiner Familie passieren könnte. Mein Vater und meine Mutter waren ein sehr harmonisches Paar, sie hatten zwar hin und wieder Streit, aber in geregelten Abständen. Natürlich merkte ich, dass mein Vater im Geschäft sehr eingespannt war. Er kam oft spät nach Hause, war manchmal gestresst, aber für uns war das normal. Er nahm sich trotzdem immer Zeit für uns, am Samstag begleitete er mich oft zu meinen Fussballmatches.

Als er uns im Café Felix erzählte, er habe sich verliebt, war klar: Er geht, weil es diese andere Frau gibt und er herausfinden muss, was das bedeutet. Sasha und ich waren wütend. Wir fanden, er hätte das viel früher erzählen müssen. Und auch, dass er keinen beschisseneren Ort als ein Café hätte aussuchen können, um uns so etwas zu sagen.

Natürlich habe ich damals ganz fest gehofft, dass er zurückkommt. Ich habe es mir eingeredet und wohl auch daran geglaubt. Aber drei Monate später fuhr er mit uns in unsere Ferienwohnung und sagte, er sei noch immer mit dieser Caro zusammen. Ich dachte, das kann doch wohl nicht sein: Mein Vater hat doch gesehen, wie es mir geht, und trotzdem ist er noch mit ihr zusammen? Das ist eine schmerzhaft Erfahrung als Kind – man will ganz, ganz fest, dass etwas nicht passiert. Und es geht dennoch nicht anders.

Zum ersten Mal in meinem Leben war ich nicht aus einer kurzen Verstimmung heraus traurig, sondern konstant. Mein Leben bekam eine Schwere, die über lange Zeit blieb. Ich begann meinen Vater anzuzweifeln und alles, was wir miteinander hatten. Bis dahin war er für mich ein perfekter Elternteil gewesen, jetzt wurde an diesem Bild gerüttelt. Natürlich wäre das in der Pubertät sowieso passiert. Aber eben erst dann und nicht so schlagartig.

Ich war damals oft wütend, doch es war eine seltsame Form von Wut. Mein Vater hatte ja nicht böswillig gehandelt. Er ging nicht einfach weg und kam nicht zurück, er war immer da und wollte unbedingt mit uns weitergehen. Das zeigte er uns auch. Trotzdem war ich wütend. Nicht, dass ich ihn angebrüllt hätte, ich bin nicht cholerisch, ziehe mich eher zurück. Es war eine stille Facette von Wut. Ich sass oft in meinem Zimmer, begann in dieser Zeit zu malen und zu schreiben.

Gleichzeitig erlebte ich meine Mutter als sehr traurig, was ja verständlich ist. Ich erinnere mich an einen Tag, an dem ich etwas für die Schule vergessen hatte und nochmals ins Haus zurückkehrte. Meine Mutter sass am Tisch und weinte. Ich dachte: Scheisse, ist das immer so, wenn ich aus dem Haus gehe? Natürlich traf ich mich in dieser Zeit auch mit Freunden, wir erlebten Abenteuer, machten Blödsinn, und es gab Zeiten, in denen ich alles vergessen konnte. Aber sobald ich nach Hause kam, waren die Gefühle wieder da. Wenn ich eine Farbe für ein Familienbild zu jener Zeit wählen müsste, dann wäre es wohl Grau.

Wir waren wochenweise bei meinem Vater und meiner Mutter. Für mich war das kein Problem, ich war an beiden Orten gern, fühlte mich an beiden zu Hause. Aber der Ortswechsel brachte auch immer einen Wechsel der Stimmung mit sich. Meine Mutter hatte lange diese Trauer in sich. Wirklich fröhlich und grün wurde es bei ihr erst wieder, als sie Michael kennenlernte. Bei meinem Vater war es deshalb automatisch fröhlicher. Manchmal vielleicht sogar aufgesetzt fröhlich, irgendwie brenzlig fröhlich, im Sinne von «Wir sind jetzt fröhlich, das kommt schon gut.» Man ging vorsichtig miteinander um, und mein Vater achtete sehr auf seine Wortwahl.

Dieser seltsam freundliche Umgang kann etwas Schönes haben, aber eben auch etwas Unehrlisches.

Die Situation war mit ein Grund, warum wir unsere Teenager-Phase nicht stark auslebten. Zum einen liess man uns sowieso alles durchgehen. Andererseits musste ich gar nicht gegen das Elternhaus rebellieren – man braucht ja Sicherheit, um zu rebellieren. Ich hatte eher das Gefühl, ich müsse schauen, dass ich mich irgendwo halten kann in all den Brüchen.

Als Caro mit uns zusammenwohnte, hat sie sich sehr Mühe gegeben, keine Mutterrolle einzunehmen. Die Rolle der neuen Frau ist schwierig, gerade mit Teenagern. Damals hatte ich bei allem die Haltung: Das ist im Fall nicht mein Problem, das habt ihr euch selber ausgesucht. Für meinen Vater war das schlimm, aber er sagte nie: Es ist halt jetzt so. Er war auch nie kalt, im Gegenteil: Er fühlte sich extrem schuldig und ging deshalb so vorsichtig mit mir um. Wir hatten lange eine vorsichtige Beziehung, das habe ich im Rückblick verstanden, und das hat mich gestört. Vor der Trennung gab es vieles, was uns verband, viele Themen, die mich interessierten und bei denen er sich auskannte. Wir gingen in Museen, sahen Filme, lasen Bücher, redeten stundenlang. Danach ging das irgendwie in die Brüche. Nicht, weil mein Vater keine Zeit hatte. Sondern wegen dieser Vorsicht, die mich ebenfalls vorsichtig machte. Vorsicht verunmöglicht Nähe.

Es gab dann nochmals eine schwierige Phase, als Caro schwanger war und wir wieder die letzten waren, die davon erfuhren. Zuvor hatte mein Vater immer gesagt, es gibt sicher kein Kind. Und dann gibt es doch eins. Und er erzählt es uns erst, wenn Caro schon schwanger ist. Ich wollte überhaupt nicht in einem Haushalt leben, in dem jemand schwanger ist, ich sah meine Rolle darin nicht und nahm es Caro übel, wenn sie hormonell bedingt launisch war. Nach der Geburt von Lila gab es zum ersten Mal einen wirklich heftigen Konflikt, der nicht gleich wieder aufgelöst wurde. Das kannte ich gar nicht, in unserer Familie war es immer wichtig, nicht im Streit auseinanderzugehen. Es fing ganz banal damit an, dass ich bei irgendetwas helfen sollte, und endete damit, dass Caro sagte, für sie sei es auch schwierig. Ich antwortete: Das juckt mich überhaupt nicht, ist mir scheisseegal, das habt ihr euch ausgesucht. Mein Vater fand zum ersten Mal: Das geht so nicht. Eigentlich ist es verständlich, dass er sich auf die Seite von Caro stellen musste. Wahrscheinlich fand er auch, nach vier oder fünf Jahren ist doch auch mal gut. Aber es hat mich getroffen, wie er mit mir geredet hat, und ich habe angefangen, mich stärker zu distanzieren und auf meinem eigenen Leben zu bestehen.

Inzwischen leben Sasha und ich in einer WG. Ich hatte halt andere Interessen, als über Babysachen zu stolpern. Das lag nicht an Lila, ich bin begeistert von diesem kleinen Menschlein, habe sie extrem gern. Aber es gibt eben auch die andere Seite, ganz banale Sachen: Wenn Freunde kommen, muss man ruhig sein, weil die Kleine schläft. Seit wir ausgezogen sind, ist das Verhältnis viel besser geworden. Im Moment stehe ich meinem Vater fast näher als meiner Mutter, was sicher auch daran liegt, dass sie nicht oft in Zürich ist. Aber ich bin meinem Vater vom Typ her ähnlicher, interessiere mich für die gleichen Dinge. Kunst etwa oder Grafik, das verbindet uns beide sehr.

Im vergangenen Sommer waren wir gemeinsam in den Ferien. Ich hatte selber gerade eine Trennung hinter mir, wir sassen in Lugano, tranken Campari Spritz, und ich hatte das Gefühl, ich könne das erste Mal seit der Trennung wirklich, wirklich ehrlich mit ihm reden. Ich fragte ihn zum Beispiel zum ersten Mal: Wie konntest du monatelang deine Frau betrügen? Er hatte natürlich keine super Antwort darauf, aber es war sehr schön, dass wir endlich darüber sprechen konnten.

Was die Trennung meiner Eltern mit mir gemacht hat?

Ich finde es schwierig, wenn ich das Gefühl habe, im Freundeskreis oder in der Beziehung laufe etwas, in das ich nicht einbezogen bin. Wenn ich glaube, es entwickle sich etwas hinter meinem Rücken, von dem ich nichts weiss. Ehrlichkeit ist ein grosses Thema für mich. Ich hatte lange eine komische Vorstellung davon und fand, man müsse noch im kleinsten Punkt vollkommen ehrlich sein. Das hat sicher mit meiner Vergangenheit zu tun. Doch trotz der Scheidung meiner Eltern glaube ich an Beziehungen, die für immer halten. Ich finde es unvorstellbar, aber ich wünsche es mir sehr.

Faye, 26, Tochter von Daniel

Faye: «Ich fand es einfach nicht so schlimm.»

Ich erhielt im Frühling 2013 eine SMS von Daniela. Sie schrieb, mein Vater müsse dringend mit mir reden, es gebe etwas, das er mir unbedingt sagen müsse. Für mich war sofort klar: Papi hat eine unheilbare Krankheit und wird daran sterben. Das lag natürlich an meiner eigenen Geschichte: Meine Mutter ist an Krebs gestorben, als ich noch ein Kind war. Aus diesem Grund war ich sehr besorgt, als ich meinen Vater kurz darauf im «James Joyce» zum Zmittag traf. Er sass da, murkste herum und sagte schliesslich, Daniela und er würden sich trennen, weil er sich verliebt habe. Vor lauter Erleichterung fing ich an zu weinen. Dann umarmte ich ihn und sagte: Das ist doch überhaupt nicht schlimm, Papi, ich dachte, du bist krank und stirbst!

Es war ein sehr emotionaler Moment, wir weinten beide. Ich denke, auch er war unglaublich erleichtert. Weil er befürchtet hatte, ich könnte mich gegen ihn stellen oder überhaupt nicht verstehen, dass er sich jetzt wieder für eine neue Frau entscheidet, dass jetzt wieder eine Familie aufgebrochen wird. Aber ich fand es einfach nicht so schlimm. Das hatte sicher mit meinem Alter zu tun, ich war ja schon 18 und nicht mehr so stark ins alltägliche Familienleben involviert. Ausserdem: Seit ich denken kann, lebte ich in einem Patchwork. Ich wusste, ich würde meinen Vater trotzdem sehen. Und natürlich hatte meine Reaktion auch mit dieser SMS zu tun. Hätte ich Danielas Nachricht nicht so falsch interpretiert, wäre mein Gefühl vielleicht nicht pure Erleichterung gewesen.

Obwohl ich bei meiner Mutter und später bei den Grosseltern lebte, hatte ich zu meinem Vater immer ein enges Verhältnis. Er vermittelte mir, dass ihm der Kontakt wichtig sei, er hat sich extra ein Büro in der Nähe vom Haus meiner Grosseltern gesucht, damit er näher bei mir sein konnte. Auch mein Verhältnis zu Daniela war liebevoll. Ich nannte sie Stepmom, weil «Stiefmutter» einen negativen Beigeschmack hat, der unserer Beziehung nicht gerecht würde. Daniela hat ja diese spirituelle Seite, die auch meine Mutter hatte, so konnte ich das weiterleben. Sie hat mir viel mitgegeben auf meinen Weg. Als ich älter wurde, veranstaltete sie «Ladies' Nights», bei denen wir über alles redeten. Über die erste Periode oder die erste Liebe, Dinge halt, die man mit einer Mutter besprechen würde, aber nicht unbedingt mit dem Vater oder den Grosseltern. Ich fühlte mich bei Papi und Daniela vollkommen zu Hause. Die Beziehung zwischen den beiden war so intensiv, dass ich dachte: Die zwei sind für immer. In meinen Augen schien es nur bergauf zu gehen. Bis ohne Vorwarnung diese Trennung kam.

Wäre ich jünger gewesen, hätte sie mich natürlich stärker tangiert. So fuchste mich eigentlich nur eines: Ich hatte in ihrem Haus ein eigenes Zimmer, und in der ersten Phase der Trennung zog Papi in mein kleines Reich. Das fand ich nicht so cool – sie hätten mich wenigstens fragen können! Ich übernachtete damals zwar gar nie mehr dort, trotzdem war es mein Zimmer. Doch bald war das schon in Ordnung für mich. Meinen Vater sah ich genauso oft wie zuvor, auch die Beziehung zu meiner Stepmom ging weiter.

Anfangs trafen wir uns regelmässig in der «Bodega», tranken Wein, redeten übers Leben. Daniela ging unglaublich stark mit der Trennung um. Klar, wenn ich fragte, wie es ihr gehe, und es ging ihr nicht so gut, sagte sie ehrlich: Es geht mir nicht so gut. Aber sie redete nie schlecht über Papi, kein einziges Mal, und sie versuchte auch nicht, mich über Caro auszufragen. Ich habe das sehr geschätzt, weil ich so in keinen Loyalitätskonflikt kam. Leider wurden unsere Treffen in den vergangenen Jahren seltener. Aber wenn wir uns begegnen, freue ich mich. Ich denke, wir werden uns nie ganz aus den Augen verlieren.

Caro habe ich sehr bald kennengelernt. Ich wurde anders einbezogen als meine Geschwister, weil mein Vater wusste, dass ich seine Entscheidung akzeptiere. Meine offene Haltung kommt sicher auch daher, dass ich in einem Patchwork aufgewachsen bin und dabei gelernt habe: Man muss die Sachen nehmen, wie sie grad sind. Das Wichtigste für mich war, dass man sich nicht zerstreitet, für alles andere hatte ich Verständnis. Mein Vater hat ja nicht leichtfertig alles hingeschmissen, sondern gegen das Verliebtsein gekämpft. Aber gegen Gefühle kann man nicht viel ausrichten.

Dass ich Caro von Anfang an so gern mochte, hat alles vereinfacht. Sie ist einfach ein warmherziger Mensch. Und sie war wohl froh um mich, weil ich ihr neutraler als meine Geschwister gegenüberstand, sie mit offenen Armen aufnahm. Anfangs fand ich den Altersunterschied zwischen ihr und meinem Vater etwas speziell, darüber habe mit Freundinnen gesprochen: Dass mein Papi nun supergut ins Klischee der Männer mit Midlife-Crisis passt. Aber dann merkte ich, ja, sie ist jünger, aber das Alter ist eigentlich eine unbedeutende Zahl. Jedenfalls entwickelte sich schnell eine gute Beziehung und viel Vertrauen. Caro interessiert sich für mein Leben und meine Gedanken, und sie merkt sich Dinge, die ich ihr erzähle.

Es gibt nur etwas, von dem ich finde, mein Vater habe es nicht gut gemacht: Als er uns Kinder über Caros Schwangerschaft informierte. Ich wusste schon länger, dass Kinder ein Thema waren, und auch, dass meine Geschwister das nicht okay fänden. Wir haben uns dann alle im «Razzia» zum Nacht getroffen, an diesen Abend erinnere ich mich genau. Wir drei Kinder sassen auf dem Bänkchen, mein Vater und Caro gegenüber. Wir stiessen an, redeten über dies und das, und plötzlich sagte Papi, dass sich unsere Leben bald verändern würden. Und wir alle so: Hä? Und er: Ja, ihr bekommt ein Geschwister. Sasha fing sofort an zu weinen, Valentin sagte keinen Pieps, ich in der Mitte versuchte zu trösten und gleichzeitig die unangenehme Stimmung zu brechen, mein Vater war kreidebleich. Dann stellte man uns Schnitzel vor die Nase. Es war furchtbar, und Papi hatte danach ein wahnsinnig schlechtes Gewissen. Es ist ja nicht so, dass er sich nichts überlegt hätte. Er hat sich sicher unzählige Gedanken gemacht, wie er das schlaun kommunizieren könnte, und sich in der Aufregung leider für die falscheste Version entschieden.

Alles in allem haben mich Papi und Daniela während der Trennung und in den Jahren danach wahnsinnig beeindruckt. Wie offen sie waren, wie warm und liebevoll sie miteinander umgingen. Obwohl es Verletzungen gab, wurden die Wunden nie so tief, dass alles auseinandergerissen worden wäre. Wenn ich die beiden heute anschau, könnte ich mir gar nicht mehr vorstellen, dass sie noch zusammen wären. Sie haben sich in ganz unterschiedliche Richtungen entwickelt. Daniela hat in Michael jemanden gefunden, der wunderbar in ihren Lebensabschnitt passt. Und Papi in Caro. Das zu erleben hat meine Haltung noch bestätigt: Eine Beziehung aufrechtzuerhalten, damit es den Kindern «bessergeht», wäre der total falsche Weg.

Anita und Peter, 83 und 84, Eltern von Daniel

Anita: «Wir dachten, die Ehe würde halten.»

Peter: «Caro hat ihn erobert.»

Er: Ich habe Daniel zu einem Kaffee im «Odeon» getroffen, und da hat er mir gestanden, er sei in einer Beziehung mit einer Mitarbeiterin und wolle seine Frau verlassen. Ich versuchte zu beschwichtigen, sagte: Komm, jetzt wart mal ein Jahr, dann sieht alles anders aus. Aber er antwortete, nein, so sei es bei ihm nicht.

Sie: Wir hatten gedacht, die Ehe von Daniel und Daniela würde halten.

Er: So war es ja geplant. Die beiden waren ein Glamourpaar, ihre Hochzeit am Comersee war Glanz und Gloria. Sie hatten es gut, vielleicht nicht wie Romeo und Julia, aber gut. Caro ist eindeutig dazwischengekommen. Daniel hat das nicht gesucht. Er ging sowieso nie auf die Suche. Er wird erobert von den Frauen.

Sie: Er wurde halt immer umworben, das war schon früher so.

Er: Caro hat ihn auch erobert.

Sie: Das ist jetzt deine Männersicht. Als Frau sehe ich das anders.

Er: Wie denn?

Sie: Ich glaube, Daniel hat gespürt, dass Caro ihm etwas geben kann, was mit Daniela nicht möglich war. Er arbeitete ja wahnsinnig viel, und wenn er nach Hause kam, konnte er sich nicht erholen. Dort herrschte immer Hektik, es gab immer etwas zu tun. Mit Caro ist das anders. Als ich sie kennenlernte, dachte ich zuerst: Ui, die ist viel jünger. Aber dann sah ich, dass sie ihm anders entgegentritt, anders für ihn anwesend ist. Er hat mehr Freiraum, weil die beiden miteinander konferieren, wo er Platz braucht und wo sie Platz braucht.

Er: Daniela ist natürlich aus allen Wolken gefallen. Wir haben sie ja weiterhin gesehen, an den Konzerten der Kinder zum Beispiel. Aber halt nicht systematisch.

Sie: Ich konnte es gut mit ihr. Vielleicht war unser Verhältnis ein wenig distanziert, aber das war nie ein Problem. Trotzdem haben wir Daniel nicht geraten, in der Ehe zu bleiben.

Er: Das war nicht unsere Aufgabe. Er hat danach stark darauf geachtet, eine gute Beziehung zu den Kindern zu behalten. Das Wohl der Kinder lag beiden sehr am Herzen. Anfangs waren sie stärker auf die Mutter bezogen, mit der Zeit hat sich das ausgeglichen. Wir waren nie die Beichtväter unserer Enkel, aber ich glaube, sie haben Caro nach dem ersten Schreck rasch ins Herz geschlossen.

Sie: Und wir auch. Caro war uns gegenüber sehr offen und zugänglich. Es gibt Abende, an denen sie am Tisch sitzt, zuhört und selten ein Wort sagt. Daniela stand bei solchen Treffen stärker im Mittelpunkt, Caro ist eher introvertiert. Vor allem können Daniel und Caro Übereinkünfte treffen, die für beide stimmen. Wenn sie arbeitet, schaut Daniel auf die Kleine. Ich habe ihn mal gefragt, wie er das mache, wo er doch der Boss in der Firma sei und viele Telefonate führen müsse. Er sagte: Das geht gut, Lila sitzt dabei auf meinem Schoß. Da merkte ich, das läuft ganz anders, das hätte er früher nicht gemacht.

Er: Er ist stärker beteiligt beim neuen Kind. Und er malt wieder. Daniel war schon als Bub sensationell begabt, hätte Künstler werden können. Jetzt hat er ein Atelier voller Material und geht jeden Sonntag dorthin.

Sie: Das geht mit Caro wohl einfacher.

Er: Ich glaube, die bleiben zusammen, das «verhebet». Caro ist ja unsterblich verliebt, das merkt man, und das sagt sie auch. Sie hat keinen Anlass, sich anderweitig umzuschauen.

Sie: Und Daniel ist auch sehr verliebt.

Er: Es ist also alles herausgekommen, wie sie es haben wollten. Caro wollte es so, Daniel wollte es so. Daniela musste ihren Weg zuerst finden, aber für sie stimmt es jetzt ja auch.

Marina, 78, Mutter von Daniela

Das Verhältnis zwischen Daniela und mir war nicht immer so eng, ich war nicht unbedingt ihre Vertraute. Aber an jenem Sonntag im April rief sie an, begann zu weinen und konnte kaum sprechen. Ich dachte, um Gottes willen, ist etwas mit den Kindern passiert? Dann sagte sie: Stell dir vor, Daniel hat seit einem halben Jahr eine andere Frau, und er hat mir erst heute davon erzählt. Für sie ist eine Welt zusammengestürzt. Auch ich hätte nie damit gerechnet. Die beiden waren immer wie Turteltäubchen, und als die Zwillinge dazukamen, erlebte ich sie als vollkommen glücklich. Ich erinnere mich an den Satz meiner Mutter, als Daniela ihr Daniel vorstellte. Sie sagte freudig: «Er isch en Gliebte.» Sie hatte ein feines Gespür für Menschen, und dieser Ausdruck, «en Gliebte» – ich wusste, wenn meine Mutter so etwas sagt, stimmt das. Und so war es ja auch, ihre Liebe war eine sehr grosse.

Ich war nie böse auf Daniel, wirklich nie. Natürlich sah ich ihn nach der Trennung nicht mehr so oft, weil er nicht mehr an Familienfeiern kam. Aber wenn ich ihm begegnete, spürte ich, dass meine Zuneigung geblieben ist. Daniel ist so ein liebenswerter Mensch, der eigentlich niemandem wehtun kann. Er hat mir einfach leid getan. Weil ich weiss, was es bedeutet, gehen zu müssen. Ich habe das selber erlebt.

Auch ich hatte in meiner Ehe eine Krise, in der ich erkannte: Ich muss jetzt meinen eigenen Weg gehen. Das konnte ich nur, indem ich mich von meinem Mann trennte. Wir waren ein paar Jahre lang geschieden. Während dieser Zeit habe ich das Priesterseminar der Christengemeinschaft besucht, wurde zur Priesterin geweiht. Danach haben wir wieder geheiratet. Das zweite Mal habe ich ihn gefragt, weil ich spürte, dass er unter der Trennung leidet, und auch, weil wir einfach zusammengehörten. Bei der zweiten standesamtlichen Hochzeit waren unsere fünf erwachsenen Kinder Trauzeugen. Mein Mann und ich sind nicht mehr zusammengezogen, aber wir haben jeden Abend punkt acht telefoniert. Vielleicht war unsere Geschichte ... ich würde nicht sagen, ein Vorbild – aber ein Erlebnis, das unseren Kindern zeigte, dass eine Trennung nicht das Ende bedeuten muss. Man kann seinen Weg gehen und auf einer höheren Ebene der Liebe Freunde bleiben.

Danielas Schmerz dauerte sicher drei oder vier Jahre. Anfangs konnte ich sie nur still begleiten, in diesem Moment hat es keinen Sinn, etwas anderes zu tun. Wenn man einen solchen Schmerz in der Seele hat, nimmt man nichts auf. Das habe ich in den Jahren als Seelsorgerin gelernt. Nur wenn wir den Trennungsschmerz durchleben, ohne in eine Ablenkung zu fliehen, wandelt er sich in Erkenntnis – und löst sich schliesslich auf.

Was ihre Trennung besonders machte, war, dass weder Daniela noch Daniel in der Frage nach einem Schuldigen verharrten. Jeder muss sich selber fragen:

Wo habe ich vielleicht versagt? Wo stehe ich vielleicht dem anderen in seiner Entwicklung im Weg? Das ist ein langwieriger Prozess, der nicht einfach intellektuell abgehandelt werden kann. Hätte Daniel sich nicht getrennt, stünde Daniela nicht dort, wo sie steht. Sie wurde Yogalehrerin, besuchte Meditationskurse, fand zur Anthroposophie und schliesslich zur Christengemeinschaft. Dadurch wurde auch der Weg frei für eine neue Beziehung, für ihren Michael. Heute können wir über die grossen Dinge des Lebens sprechen, stehen uns näher als je zuvor. Das ist ein Geschenk, für das ich dankbar bin.

Severin, 52, Freund von Daniel (und Mann von Annick) Severin: «Es hat ihn wahnsinnig gequält.»

Kann sein, dass ich als erster davon wusste. Daniel erzählte mir irgendwann, er treffe sich mit dieser Caro, sie gingen zusammen an den See oder essen, er sei grauenhaft zerrissen. Von Anfang an schwang da eine riesige Verzweiflung mit. Damals habe ich ihm wahrscheinlich geraten, nichts zu überstürzen. Ich hätte ja nie erwartet, dass diese Verliebtheit das Ende seiner Ehe bedeuten würde. So etwas kann passieren, es passiert ja sehr oft. Und rein als sein Freund und ohne Blick auf das ganze Gefüge dachte ich mir sogar: Zum guten Glück erlebt er auch mal noch so etwas und steckt nicht immer nur in dieser perfekten Familienkonstellation. Daniel ist früh Vater geworden und war danach durchgehend voll eingespannt. Aber ich hatte das offensichtlich nicht richtig eingeschätzt.

Wir kennen uns seit der Kindheit und stehen uns sehr nahe. Es gab eine Zeit, in der wir uns seltener sahen, und es war Daniela, die uns wieder zusammengeführt hat. Sie ermunterte ihn, seine Freundschaften zu pflegen, ich war oft bei ihnen zu Hause. Dort herrschte diese warme Wohligkeit. Die beiden waren das perfekte Paar, wirklich eine ganz gute Kombination. Als Liebespaar, aber auch in ihrer Agentur. Daniel ist ja ein begnadeter Gestalter, irrsinnig grosszügig und der Schönheit manchmal fast stärker verpflichtet als dem Profit. Daniela hingegen hatte das Geschäftliche total im Griff, sie organisierte mit eiserner, aber superguter Hand. Ich sah, wie gut sie ihm tat und er ihr.

Ich habe noch ein Bild von ihrer Hochzeit im Kopf: Jeder Gast bekam so ein irre schönes Betonherz, das man aufmachen konnte, und drin war noch etwas Schöneres. So waren die beiden: wahnsinnig grossherzig, begeistert voneinander und ihrer Liebe. Ich hörte nie die leiseste Kritik am andern. Beide hatten etwas wahnsinnig – wie soll ich das Nennen – Positivistisches, das mir selber ja leider vollkommen fehlt. Wenn Daniel fragte, wie es mir gehe, sagte ich vielleicht, jää, Annick und ich sind halt schon sehr unterschiedlich in diesem und jenem Punkt ... Und er sagte, ach, das mit Daniela, das ist einfach das Schönste.

Einige Zeit, bevor ich von Caro erfuhr, sprach er erstmals über Aspekte, die ihn an Daniela nervten. Dieser gemeinsame Kalender zum Beispiel, in den sie hineinschreibe, wer was zu tun habe: Das rege ihn auf, lasse ihm zu wenig Freiheit. So etwas hatte ich vorher nie gehört. Ich dachte: Jetzt sind die beiden halt an einem Punkt, an dem alle anderen Paare schon viel früher sind. Ich hätte nicht erwartet, dass die Zeit und die Differenzen zu einer Art Entliebung führen würden, mit der er nicht leben kann.

Natürlich habe ich meiner Frau Annick nie etwas von Caro gesagt. Sie ist ja ebenfalls mit Daniela und Daniel befreundet, steht aber Daniela näher.

Nach der Trennung nahmen Annick und ich manchmal Partei und mussten sagen, lassen wir das, es ist nicht unser Konflikt. Laut Annick empfand es Daniela ja so, als habe Daniel ihr nie eine Chance gegeben. Mir kam es so vor, als habe er der Beziehung während der ganzen Anfangszeit mit Caro eine Chance gegeben – einfach ohne Daniela mit in seine Misere zu reißen.

Ich hatte nie das Gefühl, ich müsse Daniel sagen: Du, es würde dir guttun, Daniela davon zu erzählen, es würde deiner Beziehung zu ihr gerecht. Das wusste er selber. Es hat ihn ja wahnsinnig gequält, in Caro verliebt zu sein. Und er hatte Angst davor, Daniela und den Kindern wehzutun. Es war ein Prozess, in dem er irgendwann den Mut finden und sicher sein musste, dass er nicht seine ganze Welt zum Einstürzen bringt. Vielleicht hätte er es besser früher angesprochen. Doch wer mit angesehen hat, wie Daniel damals litt, würde ihm noch viel mehr verzeihen.

Natürlich war es schade, dass unsere Freundschaft zu viert durch die Trennung aufgebrochen wurde. Aber Daniel umgibt sich mit Menschen, die alle eine ähnliche Qualität haben, so eine menschliche Wärme. Caro hat das auch. Und sie eröffnet ihm eine neue Welt, weil sie Interessen hat, die Daniels Schwächen stärker herausfordern. Früher reiste er selten, war kaum je im Ausland, fand immer, er könne ja die Sprache nicht. Das übersieht Caro einfach. Sie ist sogar noch ein bisschen fordernder als Daniela, fordernd im Sinn von: Wir gehen jetzt dort und dort hin. Sie lässt ihn immer mal Abende, Wochenende oder sogar Wochen allein. Das gibt ihm Raum. Auch wenn er jetzt nicht allein nach Turkmenistan reist, geht er am Sonntag doch in sein Atelier, sein Refugium, und malt.

Wenn ich mir die Trennung von Daniel und Daniela anschau, bin ich immer noch beeindruckt. Es gab ja auf beiden Seiten durchaus Frustrationen. Aber daraus entstand nie Hass, und keiner hat je die Kinder instrumentalisiert. Das Wohl der Kinder, aber auch ihr gegenseitiges Wohl war das höchste Ziel, das wurde nie angetastet. Vielleicht war es zum Schluss keine Liebe mehr, aber ein tiefer Respekt und ein Wissen darum, dass man diese Person einmal sehr geliebt hatte.

Annick, 47, Freundin von Daniela (und Frau von Severin)

Annick: «Beide gingen die Scheidung reif und selbstlos an.»

Wenn man mich gefragt hätte, wer sich in meinem Freundeskreis trennen könnte, hätte ich zuerst an alle anderen gedacht. Daniela und Daniel waren ein Paar, das offen gezeigt hat: Das ist er jetzt, das ist sie jetzt. Ich kam ja über meinen Mann in diese Familie herein, Severin ist ein Kindheitsfreund von Daniel. Es war eine lässige Konstellation, wir haben viel unternommen, waren zusammen in den Ferien. Vor der Trennung standen mir beide gleich nahe. Während der Trennung aber habe ich mich entschieden, Daniela zu unterstützen, meinen Fokus auf sie zu legen. Sie war damals total durch den Wind.

Obwohl mein Mann früh von Daniel und Caro wusste, hat er nie etwas erzählt. Er ist vertrauenswürdig, schweigt eisern, wenn man ihm etwas Persönliches anvertraut. Eines Abends sagte er, Daniela ginge es schlecht, weil Daniel sich verliebt habe. Ich war total überrascht. Severin fand, ich solle Daniela nicht sofort kontaktieren, weil sie ja nicht wisse, dass ich es wisse ... Aber schliesslich rief ich sie einfach an.

Wir haben in den Wochen und Monaten darauf viel telefoniert und uns oft getroffen.

Einerseits konnte Daniela die Situation immer wieder genau analysieren, andererseits zog sie sich häufig ins Schneckenhaus zurück. In einem Moment sagte sie ganz rational: Mir ist jetzt völlig klar, was da abgelaufen ist, zackzack – und im nächsten Moment kam der Absturz, und sie weinte zwei Wochen lang durch.

Unsere schöne Viererkonstellation teilte sich in Zweiergruppen auf: Daniel und Severin, Daniela und ich. Natürlich haben wir die Trennung auch in unsere eigene Beziehung hineingetragen. Ich hörte etwa von Daniela, Daniel habe nie mit ihr geredet, nie gesagt, was er anders haben möchte. Und Severin fand: He, das ist nicht so, Daniel hat sehr wohl Dinge auf den Tisch gebracht. Es gab Momente, in denen ich mich auf Danielas Seite schlug und fand: Daniel ist ein «Druslaufi», er stellt sich nicht. Manchmal gerieten wir deshalb ein bisschen aneinander. Dann mussten wir sagen: Das hat nichts mit uns zu tun, das darf uns einfach nicht tangieren.

In einer Sache habe ich klar Position bezogen. Wenn es um Caro ging, sozusagen das rote Tuch: jung halt, schön und keine Kinder – so war damals unser Gefühl. Ich hatte sie ja nie gesehen. Daniel schlug nach ein paar Monaten vor, einen Apéro zu nehmen, aber mir war das zu früh. Nicht, dass ich Caro verurteilte – man kann sich immer am falschen Ort verlieben. Aber ich wollte sie erst treffen, wenn Daniela signalisierte, es sei für sie in Ordnung. Es schien mir wichtig, dass jemand auf Teufel komm raus nur für sie da ist. Severin fragte nach einigen Wochen ein zweites Mal und ich sagte, es kommt im Moment echt nicht in Frage.

Bis ich Caro kennenlernte, verging fast ein Jahr. Es ergab sich spontan. Severin sagte, komm, wir gehen heute abend mit Daniel und Caro essen, und ich dachte, ich frage zuerst Daniela, ob das für sie stimme. Dann traf ich sie und wusste: Wenn ich jetzt frage, wecke ich schlafende Löwen. Falls sie Ja sagt, sitzt sie abends zu Hause, starrt in den Tee und weiss, wir treffen uns in ähnlicher Konstellation – nur ist jetzt eine andere Frau dabei.

Ich sagte schliesslich zu, wir gingen in eine Bar im Kreis 4. Caro war sehr nervös, was mich irgendwie gerührt hat. Natürlich war ich nett zu ihr. Aber es war ein eigenartiges Bild, wie Daniel ihr über den Rücken strich, sie verliebt anschaute ... Kurz darauf fragte mich Daniela, ob ich nicht doch mal Daniels neue Freundin kennenlernen wolle, und ich antwortete: Habe ich schon. Ihre Reaktion darauf war typisch. Sie machte mir überhaupt keinen Vorwurf, im Gegenteil. Sie sagte, es sei gut gewesen, sie nicht vorher damit zu konfrontieren. Natürlich wollte sie wissen, wie Caro ist. Ich sagte: Sie ist eine nette junge Frau.

Ich trauerte um die verloren gegangene Konstellation, auf jeden Fall. Severin ist der Götti von Valentin, und Daniel ist der Götti unseres Sohns. Wir sind also alle sehr verwoben. Eine Zeitlang überlegten wir, wen wir zu Weihnachten oder zum Geburtstag einladen und wen nicht. Allerdings war die Lösung einfach: Wir sagten, unser Haus ist offen – ihr müsst es untereinander ausmachen. Bis Daniel und Caro und Daniela gleichzeitig kamen, dauerte es aber ein paar Jahre. Inzwischen sehe ich Daniel und Caro häufiger als Daniela, weil sie nicht so oft in Zürich ist. Aber wenn wir uns treffen, können wir sofort anknüpfen.

Natürlich konnten sie sich immer mal wieder aufregen übereinander. Aber beide gingen die Scheidung wahnsinnig reif und auch selbstlos an. Sollte sich wieder jemand aus unserem Freundeskreis trennen – ich weiss, wen ich als Berater empfehle.

Caro, 36, neue Partnerin von Daniel

Caro: «Es gab Vorwürfe, wir würden uns unmoralisch verhalten.»

Es war ein seltsamer Moment. Daniel und ich hatten uns drei Monate lang nicht gesehen, und dann kam an einem Sonntag im April diese SMS: Er habe es gesagt. Ich sass in meiner Wohnung und starrte auf das Handy. Ich hatte so lange auf diesen Moment gewartet. Aber als er eintraf, war die Freude gedämpft. Weil ich genau wusste: Am anderen Ende findet gerade eine Tragödie statt.

2012 fing ich in Daniels Agentur als Beraterin an, es war meine erste feste Stelle nach dem Studium. Ich konnte rasch Verantwortung übernehmen, bekam eigene Kunden zugeteilt, und Daniel und ich arbeiteten sehr gut zusammen. Oft besuchten wir gemeinsam Kunden, hatten lange Tage, und so kam es, dass man abends hin und wieder einen Apéro nahm. Das war lässig, und Daniel gefiel mir. Aber mir war völlig klar: Ich muss daran keinen Gedanken verschwenden, denn a) ist er mein Chef und b) hat er eine Familie. Ich habe mir gar nicht erlaubt, ins Schwärmen zu geraten.

Dann begannen sich die Apéros zu häufen, und an den Wochenenden kamen hin und wieder Mails, in denen es nicht um den Job ging, sondern vielleicht darum, dass er gerade einen schönen Film gesehen habe. Das brachte mich aus dem Konzept, genauso wie meine Freude, ihn zu sehen oder von ihm zu hören. Eines Tages dachte ich: Ich glaube, wir sind irgendwie total ineinander verliebt. Mir war klar, dass ich keinen Schritt auf ihn zugehen würde, aber natürlich habe ich es genossen und wohl auch zugelassen. Als wir wieder einmal auf dem Weg zu einem Kunden im Zug sass, legte Daniel plötzlich seine Hand auf meine. Mir wurde total schlecht, ich bin fast durchgedreht. Am gleichen Abend hat er mich geküsst.

Natürlich fragten wir uns bald: Was machen wir jetzt damit? Ich wusste, dass es keine Spielerei ist, die er kurz lässig findet und dann sagt, es wird jetzt aber nichts. Ich spürte seine Ernsthaftigkeit. Und ich sah, was die Geschichte bei ihm auslöste. Wenn Daniel eine Zukunft mit mir starten wollte, würde er das Schlimmste tun müssen, was ein Familienvater machen kann. Er brauchte Zeit, um sich ganz sicher zu sein, und die wollte ich ihm geben.

Meine engsten Freundinnen versuchten, mich zu unterstützen. Aber ich merkte, wie alle heimlich den Kopf schüttelten und dachten, das kommt eh nicht gut. Von aussen wirkte es halt schon wie eine stereotype Geschichte. Auch meine Familie hatte anfangs einen Schock. Meine Mutter stand bald hinter mir, aber der Rest hatte grosse Mühe. Da kamen Vorwürfe, wir würden uns unmoralisch verhalten, und es gab einige Eclats. Mein Vater hätte sich etwas anderes gewünscht für mich. Keinen Familienvater mit drei Kindern, sondern einen unbelasteten Mann, der mit mir neu ins Leben startet. Aber ich wusste immer: Das ist das, was ich will. Und ich hatte auch immer das Gefühl: Es wird gut kommen.

Ich bin aus der Agentur ausgestiegen, obwohl mir der Job gefiel. Aber ich trug dieses Geheimnis mit mir rum, gleichzeitig setzte mir die Situation immer stärker zu.

Die Wochenenden, wenn ich wusste, jetzt ist er bei der Familie, und ich rücke in die Ferne – das ging irgendwann nicht mehr, ich war nur noch am Leiden. Dem Team sagten wir, ich hätte mich überarbeitet. Zwei Wochen nach der Kündigung war ich weg.

Es war so schwierig, Daniel immer wieder gehen zu lassen und nicht zu wissen, wie lange ich das aushalten muss. Irgendwann bat ich ihn, mich in Ruhe zu lassen.

Nicht um eine Entscheidung zu erzwingen, sondern um mich zu schützen. Ich sagte ihm: Melde dich, wenn du es gesagt hast. Das hat er dann drei Monate später getan.

Zu unserer Beziehung gehörte sehr lange dazu, dass wir unsere Gefühle nicht offen zeigen durften. Wir trafen uns selten in der Stadt, und wenn, dann haben wir uns nie berührt. Auch nachdem Daniel sich getrennt hatte, war er zögerlich mit Nähe in der Öffentlichkeit. Aus Angst, Daniela oder vor allem die Kinder könnten uns sehen. Mir wäre es lieber gewesen, wir alle hätten uns früher offiziell kennengelernt, auch nur für ein paar Minuten. Damit man sich nicht plötzlich unvorbereitet gegenübersteht.

Es dauerte dann aber fast zwei Jahre, bis ich Sasha und Valentin traf. Mit Faye war das zum Glück anders, wir begegneten uns bald und mochten uns sofort – sie ist so ein wichtiges Glied in dieser Familie, auch im Bezug zu den Zwillingen. Daniel war es wichtig, den beiden Zeit zu geben, um sich an die neue Realität zu gewöhnen. Man kann es wirklich nicht stark genug betonen: Daniel ist ein extremer Familienmensch, seine Kinder sind für ihn das Wichtigste auf der Welt. Er hat sich extrem bemüht, ihnen nicht zu viel zuzumuten, im Wissen, dass er ihnen eh zu viel zugemutet hat.

Das erste Treffen fand im Januar 2015 statt. Ich erinnere mich so genau, weil mein Vater kurz zuvor überraschend gestorben war. Natürlich war das ein extrem wichtiger Moment, ich wusste, wenn sie mich scheisse finden, wenn wir das nicht zusammenbringen, können wir es vergessen. Aber weil ich mich selber in einer Ausnahmesituation befand, dachte ich: Nichts kann so schlimm sein wie das, was gerade passiert ist. Die Zwillinge waren dann neugierig, haben mich gemustert, Fragen gestellt. Sie gaben mir nie das Gefühl, mich blöd zu finden.

Später, als sie wochenweise bei uns wohnten, habe ich nie versucht, eine Art Mami zu sein. Sie haben eine tolle Mutter und brauchen keine zweite. Insgesamt funktionierte das Zusammenleben gut, es gab aber auch schwierige Situationen. Oft ging es ums Mithelfen oder Mitdenken – ich erinnere mich zum Beispiel nur ungern an unser damaliges Bad. Es war winzig und ein Nadelöhr. Ich kannte die Zwillinge ja nicht von klein auf, man konnte also nicht einfach nackt voreinander herumlaufen. Immer war gerade einer im Bad, danach stand es unter Wasser, war voller Haare, und jeder hat sich an allem bedient, ohne die Sachen zurückzulegen. In solchen Momenten ist das Nicht-Mutter-Sein eine Herausforderung: Wie viel darf ich sagen, wann ist es zu viel? Als neue Partnerin willst du ja auf keinen Fall die sein, die mehr nörgelt als der Vater. Das brachte Konflikte mit Daniel mit sich, weil ich fand, er müsse stärker intervenieren. Aber er ist ein milder Vater, es fällt ihm schwer, Nein zu sagen. Und wenn Kids nur wochenweise da sind, will man natürlich, dass die Stimmung gut ist.

Ich muss ehrlich sagen: Als Daniela nach Stuttgart ging und die Zwillinge ganz zu uns zogen, hatte ich eine Krise. Zu wissen, wir sind nie mehr zu zweit ... wow! Als ich Daniel kennenlernte und auch als er sich trennte, hatte ich nie an diese Option gedacht. Aber mir war von Anfang an klar: Ich will seinen Kindern einen ehrlichen Platz in mir einräumen, er soll nie das Gefühl haben, sich zwischen mir und ihnen entscheiden zu müssen. Zum Glück sind Sasha und Valentin zwei mega tolle junge Menschen. Als sie dann einfach immer da waren, hat sich das überraschend gut angefühlt. Es brachte Ruhe mit sich.

Schwierig wurde es, als sich Lila ankündigte. Daniel erzählte den Kindern erst davon, als ich schon schwanger war. Das war zu spät und der Ort unglücklich gewählt: in einem Restaurant. Als wir uns für ein Kind entschieden hatten, dachte er wohl, ihm bliebe noch Zeit. Doch ich bin extrem schnell schwanger geworden. Die Zwillinge fielen komplett aus allen Wolken, eine schreckliche Situation für alle.

Was dann aber total herzig war: Valentin sagte danach zu mir, he, das war jetzt gerade extrem schwierig – aber er freue sich trotzdem sehr für mich.

Nach Lilas Geburt sind Welten aufeinandergeprallt, die einfach nicht zusammenpassten. Als junge Mutter war ich verletzlich, brauchte Ruhe, gleichzeitig wollten Sasha und Valentin Freunde nach Hause bringen, nicht immer Rücksicht nehmen müssen.

Sasha hat sich damals eher abgelöst, ist selbständiger geworden. Valentin hingegen ging es merklich schlecht, und er schien sich kaum für Lila zu interessieren. Ihn so zu sehen tat mir leid. Gleichzeitig tat es mir weh, und ich fühlte mich zu Hause unwohl. Mein Mutterschaftsurlaub war nicht wirklich schön.

Es ergab sich ein organischer Neuanfang. Ich wusste, dass die Zwillinge eine WG gründen wollten, und erfuhr per Zufall von einer günstigen Wohnung. Sie haben sich extrem gefreut und sind sehr schnell ausgezogen – für Daniel etwas zu schnell. Aber es war der richtige Zeitpunkt für alle. Es hat den beiden gutgetan. Es hat mir gutgetan. Und es hat wohl auch Daniel gutgetan, weil er nicht mehr in dieser Sandwichposition war und es allen recht machen musste. Jetzt kommen alle drei Kinder jede Woche zum Znacht, und es ist schön, zu sehen, wie sie sich über Lila freuen. Wenn Valentin mit der Kleinen spielt, muss sie giggeln wie verrückt, und ich verdrücke manchmal ein Tränchen, wenn ich sehe, wie sich innert kurzer Zeit so viel zum Guten gewendet hat.

Oft fragten mich Freunde, wie ich das schaffe: das plötzliche Zusammenleben mit Teenagern, die vielen Kompromisse. Ich bin schon stolz, wie ich das gemeistert habe. Aber genauso stolz bin ich auf alle anderen: Die Zwillinge sind extrem gut mit den grossen Veränderungen und Emotionen umgegangen, Faye war ein in der Mitte ruhender Pol, Daniela und Daniel haben es geschafft, sich reif und mit Fokus auf die Kinder zu trennen. Und ich habe mich bemüht, das Beste aus dem zu machen, was gerade kommt, und dabei das grosse Ganze im Blick zu haben.

Vielleicht liegt darin die Antwort: Man sollte den Fokus nicht auf sich selber oder den eigenen Schmerz legen, sondern auf etwas Grösseres. Bei Daniel und Daniela waren das die Kinder. Bei mir war das Grössere die Liebe.

Michael, 57, neuer Partner von Daniela

Michael: «Ich wusste: Das ist es.»

Daniela hat mich in der Adventszeit 2016 auf dem Parkplatz angesprochen, nach einer Messe der Christengemeinschaft. Ich kannte sie von der Steinerschule, wo ich früher unterrichtete, hatte sie als attraktive Mutter wahrgenommen, als eine angenehme, quirlige Person. Auf dem Parkplatz kamen wir ins Gespräch. Sie erzählte von ihrer Trennung, und ich erzählte von meiner. Kurz darauf schrieb sie mir auf LinkedIn: Hey, das war superschön, lass uns doch einen Kaffee trinken gehen. Ich habe nicht mal geantwortet.

Damals wusste ich nicht, wie mein Leben weitergehen sollte. Die Trennung hatte mir zu schaffen gemacht, ich hatte die Schule gewechselt, und dadurch lasteten auch finanzielle Sorgen auf mir. Als Daniela mir diese Nachricht schickte, war ich so in meinem Wust, dass ich nichts an mich heranlassen konnte.

Fast genau ein Jahr später traf ich sie erneut. Inzwischen hatte ich mir gesagt: Komm, hör auf, mit deinem Gram zu spielen, der, wie ein Geier, dir am Leben frisst ... Oder, ohne Goethe: Tritt dir in den Arsch und komm raus aus der Misere. Ich sah also diese Daniela und dachte mir: Du bist aber auch ein blindes Huhn! Ich fragte, ob sie einen Kaffee mit mir trinken würde, und sie sagte: wurde aber auch Zeit! Also tranken wir am 23. Dezember Kaffee und am 24. Dezember und am 25. Dezember. Wir redeten und redeten, unser Gespräch brach einfach nicht ab. Ich fuhr wegen Weihnachten zu meiner Familie an den Bodensee, und schon am gleichen Abend setzte ich mich in den Flixbus zurück nach Zürich. Am nächsten Morgen tranken wir wieder Kaffee, abends gingen wir essen, und ich wusste: Das ist es. Wie wenn man in ein Stück Butter mit der perfekten Temperatur schneidet: nicht zu hart, nicht zu weich, genau richtig.

Alles ging wahnsinnig schnell. Als ich nach Weihnachten bei Daniela übernachtete, traf ich auch schon die Zwillinge, die völlig cool reagierten. Sie kannten mich von der Schule und fanden irgendwie, ach, der Michael und unsere Mutter, ist ja klar. Kurz darauf habe ich meine Wohnung gekündigt, und Ende Januar feierten wir eine «Celebrate-Love-Party», zu der wir all unsere Freunde einluden. Es wurde ein tolles Fest, zu dem auch Sasha, Valentin und ihre Freunde kamen, wir tanzten, bis die Bücherregale ruckelten.

Es war für mich unglaublich, auf so eine Frau zu treffen. Ich habe ihr gleich zu Beginn gesagt: Ich bringe einen ganz schön grossen Rucksack mit, in dem viel Unerledigtes drin ist. Sie machte einfach zackzackzack, und nach einem Jahr waren die grössten Dinge aufgeräumt. Sie ist, ich kann es nicht anders sagen, eine Hammerfrau. Und zwar durch alle Ebenen hindurch, vom Physischen bis zum Geistigen und zurück. Natürlich gab es in meinem Leben Frauen, mit denen ich mich in vielen Punkten gut verstand. Aber dieses Ganzheitliche, dieses Holistische, das findet man nur ganz selten.

Natürlich gibt es auch Konflikte. Zum Beispiel wegen meines «Königsmantels» mit Kronen drauf. Ich liebe modische Extravaganzen, während Daniela sagt: Du hast so unglaubliche innere Werte, du musst das äusserlich doch gar nicht herauskehren. Ich aber versuche, eine Stimmigkeit zwischen innen und aussen zu erreichen. Wir kriegten uns dann deutlich, aber liebevoll in die Haare. Dieser Mantel ist für mich ein Symbol, dass man bei aller Innigkeit eine Eigenständigkeit behalten kann und soll. Bis heute hätte sie gern, ich würde ihn verkaufen. Doch er hängt immer noch im Schrank. Aus Respekt ziehe ich ihn aber nur an, wenn Daniela nicht da ist.

Eigentlich neige ich stark zum Grübeln. Wenn ich auf mein Leben und meine Scheidung zurückblickte, fragte ich mich oft: Was habe ich damals übersehen, welche Verletzungen wären vermeidbar gewesen, welche Dinge hätte ich anders machen können? Aber sobald ich diese Frau neben mir und unsere Beziehung ansehe, denke ich: Danke, dass alles so gekommen ist. Sonst hätte ich diese Erfahrung nicht machen können, diese wahnsinnige Wiedergeburt.

Barbara Klingbacher ist NZZ-Folio-Redaktorin.

Dieser Artikel stammt aus der [März-Ausgabe von NZZ-Folio](#) zum Thema «Wie wir auseinandergehen» (erschieden am 1. März 2021).

Liebe Frau Burri, als Ehemann und Vater will ich meine Familie nur mit meiner Ehefrau führen. Dieser Verbund ist mir sehr wichtig, auch als konstanter Rückhalt für und zum Wohl der Kinder, und ich bemühe mich intensiv darum, dass er bis an mein Lebensende bestehen bleibt. Ins Bett will ich aber mit anderen Frauen. Das geht vielen so, ich weiss. Doch warum hat die Natur diese Diskrepanz kreiert?

Statistiken belegen, dass prozentual gesehen der Seitensprung Normalität ist. Trotzdem hegen wir in der heutigen Gesellschaft die Tendenz, Fremdgeher zu stigmatisieren. So muss Ihre Frage wohl eher lauten: Wieso hat die Gesellschaft diese Diskrepanz kreiert? Denn eine Mehrheit bewertet das Fremdgehen als eine negative Handlung, die in einer Partnerschaft keinen Platz hat. Warum nun halten wir das Dogma der sexuellen Monogamie für tauglicher und akzeptabler als das Ausleben des natürlichen sexuellen Triebs? Klar ist in der Sexualwissenschaft nur: Die Lust an der Untreue ist ein omnipräsentes Thema, das nicht verschwindet. Mehrere Forschergruppen beschäftigen sich seit längerem damit. Vor allem evolutionsbiologische Erklärungsansätze liefern Argumente: Ganz grob gesehen, geht es um Nutzenoptimierung; bei der Frau bezüglich ökonomischer und erziehungstechnischer Ressourcen. Und beim Mann geht es um die erweiterte Verbreitung des genetischen Materials. Wir Forscher verfolgen zudem heute einen Ansatz, bei welchem wir Untreue in sexuelle Untreue, romantische Untreue und sexuell-romantische Verwicklung unterteilen.

Nun zu Ihrer Frage: Als Erstes sollten Sie für sich klären, welche Motivation oder welche Ursache Ihrem Wunsch nach Fremdgehen zugrunde liegt. Empfinden Sie ihr Sexualleben als unbefriedigend? Bestehen Probleme oder Mängel in ihrer Partnerschaft? Befinden Sie sich als Paar in einem anderen Lebenszyklus? Gibt es ungeäusserte Bedürfnisse und Erwartungen? Die Gründe können sehr vielfältig sein und deswegen ist es wichtig, dass Sie sich in erster Linie bewusst machen, wieso Sie das Bedürfnis nach einem Seitensprung hegen.

Aber: Der Wunsch nach einem Seitensprung heisst nicht notwendigerweise, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt. Studienergebnisse zeigen, dass nur rund die Hälfte aller Fremdgeher «Beziehungsunzufriedenheit» als Grund für ihre Handlung angeben. Dennoch sollten Sie in Erwägung ziehen, etwaige Mängel in der Beziehung zu eruieren und bestimmte Probleme und Wünsche anzusprechen. So können Sie vielleicht den Wunsch nach Fremdgehen schmälern. In einer Beziehung stellt sich aus meiner Sicht zudem die Frage: Was beinhaltet Fremdgehen alles? Die Grenzen sind fließend und müssen in jeder Partnerschaft individuell gesteckt werden. Ist ein Kuss zu verzeihen? Wichtig ist, dass sich beide Partner in ihrer Definition darüber einig sind, wie viel Treue vorausgesetzt wird und wo ein Betrug beginnt. In meinen Beratungen habe ich gelernt: Viele Beziehungen zerbrechen aufgrund des Fremdgehens – oder vielleicht viel eher aufgrund falscher Treueerwartungen. Aber Fakt bleibt, dass Fremdgehen in den meisten Fällen das gegenseitige Vertrauen in einer Partnerschaft erschüttert und zu erheblichen emotionalen Verletzungen und Narben führt.

Es gibt nicht viele Elternpaare in meinem Umfeld, die es geschafft haben, sich auf eine positive Art und Weise zu trennen und ihre Liebesbeziehung aufzulösen. Aber es gibt sie. Einige schaffen es, zu einer aufrichtigen Elternbeziehung in Distanz zu kommen, weil ihnen klar ist, dass sie trotz Trennung und möglicher neuer Partnerschaften mit dem gemeinsamen Kind immer noch ein Lebensprojekt am Laufen haben.

Anderen gelingt es sogar, eine projektbezogene Freundschaft zu entwickeln, weil sich die Sorgen, Nöte und Freuden in Verantwortung für dasselbe Kind eben doch stark ähneln. Diese sehr besonderen Menschen machen einmal im Jahr in kaum überschaubaren Patchworkkonstellationen Ferien, telefonieren miteinander, wenn mit dem Kind was ist, und heulen bei der Abschlussfeier ihres Teenagers gemeinsam Rotz und Wasser. Anschliessend umarmen sie sich in dem Gefühl, diese ganze Kiste trotz aller Widrigkeiten richtig gut gemacht zu haben.

Es sind nur wenige und ich wünschte, es wären viel mehr. Denn das Beenden von Liebesbeziehungen ist weder Schande noch Scheitern. Es ist eine stinknormale Sache, mit der die meisten von uns sehr viel besser umgehen könnten, wenn man es uns nicht so schwer machen würde.

Liebe ist nicht unzerstörbar

Natürlich ist es nicht einfach. Vielleicht gab es Lügen und Verletzungen. Vermutlich musste mindestens eine beteiligte Person Lebenspläne und -träume aufgeben und das schmerzt natürlich. Die wenigsten Menschen wollen eine Beziehung gleichzeitig und einvernehmlich beenden. Aber gerade, weil es nicht einfach ist, sollten uns Trennungen so leicht wie möglich gemacht werden.

Dafür müssen wir der Liebe jedoch gestatten, endlich zu sein. Zeitlich begrenzt. Gut für einen Sommer. Gross genug für zwei Kinder. Denn Liebe ist nicht unzerstörbar, sondern belastbar, bis sie bricht. Manche Lieben vertragen einiges an Seitenhieben, Anfechtungen und Nackenschlägen. Andere sind zart und flüchtig. Leider begreifen wir Liebe immer noch als Maximalforderung: Füreinander bestimmt, auf immer und ewig, bis über den Tod hinaus, permanente Glückseligkeit.

Für seltene Probleme gibt es einfachste Lösungsmöglichkeiten. Keine Depressionen. Keine Hämorrhoiden. Niemand ist dauererschöpft oder arm. Mindestens dreimal die Woche wird gefickt, bis man auf magische Weise Ende seiner Sechziger gleichzeitig aus dem Begehren fällt und dann ist man ein händchenhaltendes Rentnerpärchen mit Lust auf Spaziergänge und Interesse an Kunst und Kultur.

Mindestens dreimal am Tag dient man als Inspiration für jüngere Pärchen, damit die sich schon mal darauf freuen können, wie schön das im Alter wird. Und das ist es ja schliesslich auch, denn niemand wird dement oder inkontinent. Am Ende stirbt man schmerz- und beschwerdefrei gleichzeitig oder kurz hintereinander. Man wird nebeneinander bestattet und auf der Beerdigung sind alle ganz ergriffen, weil Oma und Opa sich so lieb hatten.

Diese Liebesbiografie existiert nicht. Für niemanden. Und das ist auch gut so. Denn Liebe ist auch nur ein Mensch. Erschöpft und fertig, überfordert, aber doch irgendwie noch gut dabei. Liebe sollte endlich die Erlaubnis bekommen, nicht von Dauer sein zu müssen.

Serien, Ausbildungen, Jobs, Ferien, Partys, Kindheit und die Begeisterung für Futons – alles hat ein Ende, nur der Liebe gönnen wir keins. Dabei ist eine monatelange Liebe nicht zwingend schlechter als Liebe, die Dekaden währt. Sie ist, was sie ist. Und nur wenn sie nicht sein muss, was sie zu oft sein soll, ist sie vielleicht sogar ein bisschen mehr als das.

Elternsein hört nie auf, Liebe vergeht. Diese beiden Aussagen stimmen.

Die Frage ist nur, was ist während der Erziehungszeit der Kinder höher zu gewichten und was sind die Folgen.

Sich zu trennen hat für alle Beteiligten grosse negative Folgen, sei dies finanziell, emotional und Kindeswohl.

Einen oder beiden Partnern kann es in die Armut treiben, was auch negative Folgen für die Kinder hat. Der Streit der Eltern kann schwere Traumata bei den Kindern auslösen und das hat auch zur Folge, dass der Kommunikationsweg der Eltern als schlechtes Beispiel dient, bzw. die Scheidung der Kinder schon vorprogrammiert.

Weshalb können Eltern nicht mehr ihre Verantwortung als Erziehungsberechtigte wahrnehmen, indem sie sich zusammenraufen zum Wohle der Kinder und wieder lernen Konflikte sachlich miteinander auszutragen als vor den Konflikten zu fliehen und den Weg des geringsten Widerstandes zu wählen, der allen Beteiligten nur Schmerz und Schaden zuführt.

Wann lernen wir wieder zusammen zu kommunizieren und das Wohl der anvertrauten Kinder in den Mittelpunkt zu stellen und nicht das eigene Ego und die eigene Selbstverwirklichung. Kinder zu bekommen und haben ist eine grosse Verantwortung und man bleibt ein Leben lang Vorbild für die Kinder, deshalb sollte man eine gesunde und konstruktive Streitkultur in einer Beziehung aufbauen, den die Beziehung als Eltern kann man mit keiner Scheidung auflösen.

Eine Scheidung oder Trennung ist selten der beste Weg für alle Beteiligten.
26|20|Antworten|Melden

Annalena Moser 15.09.2023 @Urs Forster

Der Streit der Eltern kann schwere Traumata bei den Kindern auslösen

Es kann auch sein, dass die Trennung den ewigen Streit beendet und die Traumata bei den Kindern ein Ende finden.

Ich plädiere als Geschiedene immer und ständig: Frauen, gebt euren Beruf nicht auf, bleibt im Erwerbsleben. Eben deshalb, um im Falle einer Scheidung der Armut zu entgehen und nicht abhängig in einer unglückseligen Beziehung ausharren zu müssen. Für mich war die Scheidung der beste Weg.

20|3|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 15.09.2023 @Annalena Moser Wie war denn die Scheidung für Ihren Mann? Ist der jetzt auch unabhängig, finanziell versorgt und befreit? Und die Kinder?
4|9|Antworten|Melden

Marius Moreillon 16.09.2023 @Charlotte Ritter

Danke Frau Ritter. Klingt für mich auch wie "nach mir die Sintflut". Die verlassenen Männer werden kaum je als Opfer wahrgenommen, obwohl nur schon die Suizidrate ein näheres Hinsehen erfordern würde. Ganz zu schweigen von den Kindern, hier herrscht der Gedanke vor: "Geht es mir gut, geht es auch den Kindern gut."

2|4|Antworten|Melden

chris weiss 16.09.2023 @Marius Moreillon

Für mich klingt nun wieder diese Bewertung arrogant, nach der Mütter angeblich nur denken "geht es mir gut, geht es auch den Kindern gut". Man sollte aufhören, Menschen etwas zu unterstellen, die man gar nicht kennt. Die geschiedenen Mütter, die ich kenne, haben sich weder leichten Herzens scheiden lassen, noch machen sie sich keine Gedanken ums kindliche Wohlergehen. Das Gegenteil ist der Fall. Kinder wissen und spüren, wenn sich Eltern nicht mehr verstehen/vertragen. Väter, die sich auch vor der Trennung viel mit ihren Kindern beschäftig(t)en, schaffen das auch nach der Trennung, wenn sie das wollen. Diejenigen, die sich zuvor wenig beschäftig(t)en, sollten sich nicht wundern, wenn die Kinder den Kontakt nach der Trennung nicht unbedingt positiv sehen.

5|2|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 16.09.2023 @chris weiss

Aber das ist doch eine häufige Aussage: Die Trennung ist besser als Streit der Eltern, besser als eine unglückliche Mutter.

Und nein, es liegt nicht nur am Vater, wie die Beziehung zu den Kindern nach einer Trennung ist. Es gibt genügend Beispiele, wo der Kontakt zum Vater von der Mutter auf ein Minimum reduziert wurde.

2|2|Antworten|Melden

Annalena Moser 16.09.2023 @Charlotte Ritter

Die Kinder blieben bei mir, sie waren bereits in Ausbildung, also nicht klein und sahen ihren Vater nach Belieben. Da ich die Hauptverdienerin war brauchte ich keine Alimente, Unterhalt eh nicht. Mein Mann verfügte auch über ein Einkommen, das seinen Aufwand deckte. Das Gericht hat die gemeinsame Konvention kritiklos akzeptiert. Aber schön dass Sie sich Sorgen machen um den armen Mann. Frauen bekommen von Ihrer Seite deutlich weniger Verständnis. Die sind nach Ihrer Lesart einfach immer selber schuld und selber verantwortlich.

7|1|Antworten|Melden

Annalena Moser 16.09.2023 @Marius Moreillon

Nun, wenn die Männer so am Erhalt ihrer Beziehungen interessiert wären, sollten sie sich eben auch etwas anstrengen, und auch etwas dazu tun. Aber nach der Scheidung ging es allen besser, es war anders, aber besser.

2||Antworten|Melden

Charlotte Ritter 18.09.2023 @Annalena Moser Dann ist ja alles gut. Als

Hauptverdienerin hätten Sie allerdings eher Unterhalt bezahlen müssen als erhalten.

1|2|Antworten|Melden

javier López 13.09.2023

Die beste Definition von Liebe oder Partnerschaft, die ich je gelesen habe, ist:
"Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen (Otto Flake)."
Krachender Ehestreit, Meinungsverschieden unterschiedliche Mentalitäten hin oder her!
Das funktioniert, wenn man sich gegenseitig täglich etwas gibt.
42|5|Antworten|Melden

Elisa Schmid 13.09.2023 @javier López

Das funktioniert solange, wie beide sich darüber einig sind, und beide täglich etwas geben. Sobald eine:r damit aufhört, wird es meines Erachtens wirklich schwierig, das käme quasi einem Vertragsbruch gleich. Und wenn man es dann nicht schafft, sich wieder zu finden, mit der Gegenseitigkeit wieder einzusteigen, kann ich mir gut vorstellen, dass eine Beziehung dann irgendwann daran zerbricht.
25|1|Antworten|Melden

Braimi Shpat 13.09.2023

ich gebe mal mein Senf dazu. Ich glaube es gibt ein Unterschied zwischen "Verliebtsein" und "in einer Beziehung sein". Es müssen nicht zwingend beide zusammensein. Das Gefühl (für mich das schönste, überhaupt) des Verliebtseins ist das eine, ob es dazu kommt diese Liebe in eine lebenslange Beziehung zu krönen ist das andere. Ja wie dem auch sei. Krass ist es auf jeden Fall. Sie (die Liebe) lässt einem keine freie Wahl. Ob, in wen, und wie lange entscheidet allein die Liebe. Ist unvernünftig aber auf jeden Fall schön. In dem Sinn, ein Hoch auf die Liebe.
24|6|Antworten|Melden

Olivia Horvath 2 13.09.2023

Die richtige Einstellung. Man sollte Liebe und Beziehungen nicht glorifizieren und damit zusammenhängend auch Trennungen nicht als Scheitern anschauen. Wir leben heute 80-90 Jahre, eine lange Zeit, um unglücklich zu leben. Und was bringt man den Kindern so bei? Eine Beziehung ist nicht gescheitert, wenn sie nach 10 Jahren endet. Das ist eine lange Zeit, der grösste Teil davon war vielleicht auch schön, man hat zusammen eine Familie gegründet, vielleicht Karriere gemacht, Haus gekauft, Abenteuer erlebt. Wie kann das nun Scheitern sein? Auch schöne Dinge können vergänglich sein. Und letztlich ist es nur dann möglich, sich für den Partner oder die Partnerin zu entscheiden, wenn die Trennung auch eine Option. Wenn ich bleibe, weil ich "muss" (wegen Ehe, Kindern etc.), was sagt das dann über die Qualität meines Commitments?
27|8|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 13.09.2023 @Olivia Horvath 2

Eine Trennung wird aber von den meisten Menschen als Scheitern verstanden. Zumindest als gescheiterte Beziehung.
Und die Einstellung bestimmt eben auch das Commitment. Wenn ich den Partner nicht heirate, bis dass der Tod und scheidet, sondern ihn immer nur als Lebensabschnittspartner sehe, dann wird wohl früher oder später auch Geschichte sein. Weil die Beziehung immer eine auf Zeit ist, mehr oder weniger unverbindlich.

Das heisst aber keineswegs, dass man in einer unglücklichen Beziehung bleiben muss, oder gar Trennung keine Option wäre.

16|12|Antworten|Melden

Olivia Horvath 2 13.09.2023 @Charlotte Ritter

Nur weil es von den meisten Menschen so betrachtet wird, soll ich nicht anderer Ansicht sein? Komische Vorstellung.

Ich sehe das wirklich anders, denn Lebensabschnitte sind weder zeitlich limitiert noch ist es eine Pflicht, den Partner nur für einen Abschnitt zu haben. Ich bin seit 21 Jahren mit meinem Mann zusammen und damit genau mein halbes Leben. Nicht weil ich damals für ihn entschieden habe, sondern weil ich es seither so viele Male getan habe, eigentlich jeden Morgen. Er war der richtige Partner für den Lebensabschnitt der Ausbildung, der Familiengründung, der Selbstständigkeit und auch heute, wenn das Älterwerden der Kinder wieder neue Freiheiten ermöglicht. Ich möchte keines dieser Jahre missen, auch wenn natürlich nicht alles immer rosa Wölkchen war. Aber das Gute überwog. Ob er der Richtige ist zum Altwerden? Keine Ahnung. Sehe ich dann! Ich will ja auch nicht, dass er mit mir zusammen ist, weil er sich vorgenommen hat, „nicht zu scheitern“ obwohl er das heute vielleicht nicht mehr will. Sie?

37|3|Antworten|Melden

Ba 3.09.2023 @Charlotte Ritter

Uff, bis dass der Tod uns scheidet als commitment finde ich ziemlich heftig und nicht mehr zeitgemäss. Wie Olivia schreibt, bei der hohen Lebenserwartung heutzutage.

Ich bin auch fast die Hälfte meines Lebens mit dem gleichen Partner zusammen. Wir haben über all die Jahre unsere Beziehung immer wieder neu evaluiert und sind zusammen geblieben. Ganz durchschnittlich alles, keine offene Beziehung oder sonstiges ungewöhnliches Beziehungsmodell. Der einzige Unterschied zu einigen, bereits getrennten Paaren, in unserem Umfeld: wir haben uns für alles viel Zeit gelassen wie zB zusammen ziehen, Kinder bekommen, heiraten. Und wir hatten keine konkreten, langfristigen Vorstellungen wie unser Leben aussehen soll.

Im Nachhinein betrachtet habe ich den Eindruck, dass Druck herausgenommen hat und vor zu hohen oder falschen Erwartungen geschützt hat. Dass wir zusammen geblieben sind, hat sich so ergeben weil wir immer wieder aufs Neue festgestellt haben dass es passt. Es war kein Fundamentales Zugeständnis wie bis das der Tod uns scheidet.

27||Antworten|Melden

Roman Meier 13.09.2023 @Olivia Horvath 2

Wunderbar, danke, ausserdem kann eine Beziehung längst gescheitert sein, wenn das Paar noch "zusammen ist".

25|5|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 13.09.2023 @Olivia Horvath 2

Ob er der richtige ist zum Altwerden? Was für eine Frage. Dann ist man also 40 Jahre zusammen, aber wenn es dann vielleicht mal mühsam wird, ist man weg?

Für mich ist das eine Frage der Grundhaltung. Wenn alles immer nur auf Zeit gebaut ist, wenn man immer auch noch auf dem Sprung ist, dann ist vieles gar nicht möglich, was für mich eine vertrauensvolle Beziehung ausmacht.

Tatsächlich hätte ich auch nie Kinder gehabt mit jemandem, der sich nicht voll und ganz auf mich eingelassen hätte. In guten wie in schlechten Zeiten, wie es so schön heisst.

Nach meinem Wissen gibt es ja auch gewisse Familientraditionen, dass Scheidungskinder eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit haben, dass ihre Ehe ebenfalls geschieden werden wird. Hat das mit Bindungsängsten zu tun, oder eben einer Grundhaltung?

15|5|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 13.09.2023 @ba

Ich sehe keinerlei Zusammenhang mit der Lebenserwartung. Dass sich ein Paar nach wenigen Jahren wieder trennt, kommt vor und mag auch vielfach sinnvoll sein. Aber mit jedem Jahr, das man länger zusammenlebt, wird doch die Bindung grösser, ebenso die gegenseitige Abhängigkeit. Was macht es da für einen Sinn, nach 30, 40, 50 Jahren sich zu trennen? Und was macht das mit dem Zurückgelassenen?

Was würden Sie denn davon halten, wenn Ihr Partner beim nächsten Beziehungs-Check plötzlich finden würde, dass es nun doch nicht mehr ganz passt? Und er nicht bereit ist, über Kleinigkeiten hinwegzusehen, weil "man lebt ja nur einmal"?

10|5|Antworten|Melden

Olivia Horvath 2 14.09.2023 @Charlotte Ritter

Wer weg ist, wenn es „etwas mühsam“ wird, hat keine Jahrzehnte dauernde Beziehung. Diese Unterstellung ist fehl am Platz und hat nichts mit dem zu tun, was ich gesagt habe. Mühsam wurde es schon oft. Wenn aber das Mühsame/Schlechte gegenüber dem Guten überwiegt, und zwar nicht einfach vorübergehend, dann ist es eine Option, die man wählen kann und sollte. Alles andere ist auch dem Partner gegenüber nicht fair. Damit wird die Beziehung auch nicht auf Zeit ausgelegt, sondern man sieht realistisch, dass es keine Garantie gibt. Wie soll ich heute wissen, wie meine Lebensvorstellung mit 60 sein wird?

7|5|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 14.09.2023 @Olivia Horvath 2

Ich möchte Sie nicht überzeugen. Jedem das seine. Aber ich kenne Beispiele, wo es eben mühsam wurde - der Mann plötzlich pensioniert und zu Hause, oder gar pflegebedürftig - und wo die Frau sich dann verabschiedet hat. Umgekehrt gibt es das natürlich auch.

Aber klar scheint mir, wenn man immer einen Fuss in der Tür hat, dass das natürlich bezüglich der Verbindlichkeit der Beziehung Folgen hat. Auch in der Lebensführung zwingt das dazu, möglichst wenige Abhängigkeiten aufzubauen, weil man sonst nicht mehr weg kann.

2|2|Antworten|Melden

Urs Forster 15.09.2023 @Olivia Horvath 2 Gibt es in einer Beziehung Kinder, ist eine Trennung immer ein Scheitern mit Verlierern und keinem Gewinner.

3|3|Antworten|Melden

Annalena Moser 15.09.2023 @Charlotte Ritter

Sie können nicht auf Biegen und Brechen an einer Verbindung festhalten, wenn nicht beide das gleiche Ziel und ähnliche Mittel vertreten. Und es ist auch der Lauf des Lebens, dass zwei sich einfach auseinander leben, dass man sich aus den Augen verliert und letztlich in der Beziehung scheitert. Dann gilt es, sich in allem Anstand und Freundschaft zu trennen.

3||Antworten|Melden

Annalena Moser 15.09.2023 @Charlotte Ritter

Ich habe keinen Fuss in der Tür, aber wenn es mühsam wird mit mir, dann soll sie das Recht haben, zu gehen und ihr Leben nochmals unter anderen Gesichts- und Schwerpunkten neu beginnen. Sie soll glücklich sein, mit oder ohne mich. Das ist auch Liebe, los lassen können.

7||Antworten|Melden

Annalena Moser 15.09.2023 @Urs Forster

Nein. Meine Freundin hätte den Typen verlassen sollen, bevor er sie aus dem fahrenden Auto warf. Es wäre für alle besser gewesen.

2|1|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 15.09.2023 @Annalena Moser

Ich habe nichts gesagt von auf Biegen und Brechen. Sondern ich habe die Grundhaltung angesprochen. Und ich halte wenig von so fatalistischen Ansichten wie "dem Lauf des Lebens", wenn wir doch jeden Tag Möglichkeiten haben, diesen Lauf zu verändern oder zu steuern.

Sich in Anstand und Freundschaft trennen ist einfach, wenn beide einer Meinung sind. Aber das ist vermutlich in den seltensten Fällen so. Und dann braucht es sehr viel Charakter, die Enttäuschung, den Schmerz, vielleicht auch den Ärger zu verdauen und zu einem guten Umgang zu finden.

2||Antworten|Melden

Annalena Moser 16.09.2023 @Charlotte Ritter

Sich in Anstand und Freundschaft trennen ist einfach, wenn beide einer Meinung sind. Aber das ist vermutlich in den seltensten Fällen so. Und dann braucht es sehr viel Charakter, die Enttäuschung, den Schmerz, vielleicht auch den Ärger zu verdauen und zu einem guten Umgang zu finden.

Danke für das Kompliment. Wir haben die Scheidung mit einem Anwalt und einer gemeinsamen Konvention eingereicht und sind Eltern geblieben. Aber eben kein Paar mehr.

1||Antworten|Melden

Olivia_Horvath 18.09.2023 @Charlotte Ritter

"Auch in der Lebensführung zwingt das dazu, möglichst wenige Abhängigkeiten aufzubauen, weil man sonst nicht mehr weg kann."

Nein, es zwingt einen dazu, sich zu überlegen, was wäre wenn. Allzu viele bilden Abhängigkeiten, die sehr schwer aufzulösen sind, wenn es zur Trennung kommt. Es ist ja nicht so, als gäbe es bei der "Wir sind sicher, dass es auf ewig halten wird"-Fraktion

keine Trennungen/Scheidungen gibt, sie krachen nur härter auf den Boden der Tatsachen. Daher haben Sie teilweise recht. In meinem Weltbild ist es wichtig, auch ohne den Partner existieren zu können, emotional, aber auch praktisch. Natürlich gibt es viele Abhängigkeiten, die ein gemeinsames Leben halt so mit sich bringt, Kinder, Haus, Konten etc. Aber gerade durch das Beibehalten der wirtschaftlichen Selbständigkeit, wäre das lösbar, ohne das einer in existenzielle Nöte geraten würde, weder jetzt noch im Alter. Umgekehrt wäre mein Mann (wie ich auch) von heute auf morgen in der Lage, sich um die Kinder zu sorgen, würde ich wegfallen, weil er das bisher auch getan hat. Ich staune ja oft, wenn Männer erst nach einer Trennung ihre Kinder richtig kennenlernen, weil sie zuvor noch nie 2 Tage mit ihnen alleine verbracht haben. Oder lernen müssen, wie eine Waschmaschine funktioniert. Das hat aus meiner Sicht dann wenig mit Beziehung zu tun und vielmehr mit einer ungesunden Abhängigkeit.

Ein ehrliches "Ich kann ohne Dich leben, aber ich will es nicht" ist immer noch die schönste Liebeserklärung.

||Antworten|Melden

Olivia_Horvath 18.09.2023 @Urs Forster

Das ist zu pauschal. Ich habe beruflich mit Trennungen/Scheidungen zu tun und sehe, wie es vielen Menschen, Kinder inkl., besser geht als zuvor. Die Voraussetzung dafür ist eine friedliche Trennung auf Augenhöhe. Das gelingt natürlich nicht immer, aber eine etwas weniger romantisierte und nüchterne Betrachtung der Situation hilft ganz erheblich. Was natürlich nicht heisst, dass man ein Ende nicht betrauern darf, sollte man auch. Und Geschehnisse aufarbeiten. Aber es ist nicht das Ende der Welt.

||Antworten|Melden

Eva77 13.09.2023 @Arthur Steiger

Es wird dann zum Desaster, wenn man zerstritten ist, dem/der Expartner*in Böses will und im schlimmsten Fall die Kinder instrumentalisiert. Schafft man es, sich auf respektvolle Art zu trennen, so nimmt man den Kindern nicht unbedingt die Trauer darüber, dass die Eltern kein Liebespaar mehr sind (diese Trauer empfinden die Erwachsenen ja auch), zeigt ihnen aber, dass es verschiedene Wege gibt mit Krisen umzugehen und dass die Eltern in jeder Situation für die Kinder da sind.

28|5|Antworten|Melden

Arthur Steiger 13.09.2023 @Eva77

Und das soll ein 8-jähriges Kind verstehen, das Mami und Papi gern hat und nicht nachvollziehen, warum sie nun nicht mehr zusammen sind und sich nicht mehr gerne haben.

Das ist eben sehr viel verlangt, aber das Kind wird ja nicht gefragt.

21|8|Antworten|Melden

chris weiss 13.09.2023 @Arthur Steiger

Dem Kind geht es nicht besser, wenn die Eltern sich nicht trennen, sich aber zuhause ständig in den Haaren liegen oder sich aus dem Weg gehen. Dann haben Kinder oft das Gefühl, sie seien daran schuld, dass die Eltern nicht mehr miteinander auskommen. Das schadet ihnen klar mehr, als eine Trennung, nach der sich die Eltern immer noch

zivilisiert benehmen und den Kindern erklären, dass sie sich gegenseitig zwar nicht mehr lieb haben, aber ihre Kinder sehr wohl (und sich auch entsprechend verhalten).
24|6|Antworten|Melden

Dodo M. 13.09.2023 @chris weiss

zivilisiert sind leider nur eine Minderheit. Und man vergisst, dass dies die Realität des Kindes ist: es erlebt halt Familie so, dass die Eltern distanziert sind. Solange aber das Kind geliebt wird, nimmt es hier bestimmt keinen Schaden. Schwierig wird es bei Trennungen, wenn Mama oder Papa nur noch mit Termin erreichbar sind (Wochenendmodell, Wochenweise, tageweise usw). Hinzukommt der Groll der Eltern über die ‚Brut‘ des/r Ex... das gibts leider häufiger als man denkt: alles schlechte hat man dann von Mama/Papa... Trennungen sind immer schwierig und nur akzeptabel wenn es so wie vom Autor beschrieben abläuft, wo man sich selber nicht ernst nimmt dafür die Bedürfnisse der Kinder vielmehr und weiterhin Familie ist, wenn auch kein Liebespaar mehr. Ein Level das für viele unerreicht bleiben wird
5|2|Antworten|Melden

Ester E. 13.09.2023

Vielen Dank für diesen ehrlichen und berührenden Text. Wie Maite Kelly in ihrem Lied singt „Die Liebe ist grösser als das Leben“. In welcher Form auch immer.
13|14|Antworten|Melden

Vesna Rüttimann 13.09.2023

Ich habe Bekannte, die haben die Trennung wunderbar hinbekommen. Andere streiten nur.

Andere Kollegen rennen seit zig Jahren zur Eheberatung und lassen sich aus religiösen Gründen nicht scheiden, sind aber total unglücklich zusammen.

Was für mich klappt, muss für andere nicht gut sein. Ich finde aber, dass man eine Trennung unbedingt mit Anstand und Respekt machen sollte. Das ist man sich und den Kindern schuldig.

58||Antworten|Melden

Roman Meier 13.09.2023

Den Kindern vorleben, wie man sich gut trennen kann, vorleben, dass Liebe ein Ende haben darf, dass die Welt davon nicht untergeht, sondern sich öffnet.

Wichtiger Text, toll geschrieben, danke!

Ich bin froh, geschieden zu sein, meine Ex-Partnerin ist glücklich, den Kindern geht es gut, wir haben gute Lösungen gefunden, und auch mir gefällt das Leben (wieder).

Heiraten würde ich nicht mehr. Mich trennen schon.

49|5|Antworten|Melden

Jean Jacques Bertschi 13.09.2023

Wenn man so denkt (und handelt), sollte man allerdings keine Kinder zeugen; denn diese leiden schwer unter der Trennung der Eltern. Da sind sich für einmal die meisten Experten einig.

Aber auch sonst gilt: Keiner von uns ist ganz für sich allein der Nabel der Welt...

34|48|Antworten|Melden

Charlotte Ritter 13.09.2023

Liebe verändert sich ja mit den Beziehungsjahren. Und natürlich gibt es Paare, die das ganz gut hinbekommen. Weil sie wissen, was sie aneinander haben, weil sie sich freuen über gemeinsame Stunden, aber auch genügend Freiraum geben können, um die eigenen Träume zu verwirklichen.

Was ich hier lese ist vor allem ein Plädoyer für Unverbindlichkeit. Mag sein, dass bei manchen Paaren eine Trennung das Beste ist, mag sein, dass man sich das Leben dabei leichter machen sollte, auch wenn einem das Herz schwer ist, und ganz viele weitere Gefühle mitschwingen, Ärger, Enttäuschung, das Gefühl, zurückgelassen zu werden, wenn der Partner oder die Partnerin vielleicht schon frisch verliebt zu neuen Ufern aufbricht.

Ändert aber nichts daran, dass man es zumindest versuchen sollte, diese ewige Liebe, dieses Zusammenleben bis der Tod uns scheidet. Ganz pragmatisch, und ohne überhöhte Erwartungen, dafür mit viel Toleranz und Empathie.

99|15|Antworten|Melden

DFM 13.09.2023 @Charlotte Ritter

Für mich einfach nur toll und lebensnah geschrieben, herzlichen Dank. Für mich ist es mehr und mehr die Unverbindlichkeit, die leider um sich greift. Kein Opportunismus, sondern sich bekennen und sich engagieren, in guten und in weniger guten Momenten.

17|5|Antworten|Melden

Matt Salo 13.09.2023

Genau "Wegwerfgesellschaft extendet"

Mit dem neuen iPhone gibts gleich noch ne neue Partnerin weil der Prozessor der Bisherigen, ist ja schon etwas aus der Zeit gefallen.

Nein im ernst; ich stelle dieses Verhalten auch in meinem Umfeld fest.

Die Leute schmeissen lieber die Beziehung hin weil sie das Gefühl haben mit dem nächsten Partner ist es dann besser, statt sich den Baustellen in der Beziehung anzunehmen.

Dabei ist es erwiesen, dass man über kurz oder lang wieder die selben Probleme haben wird (es liegt ja in der Regel am eigenen Verhalten).

Auch aus diesem Grund sind meine Frau und ich kinderfrei.

Denn ein Kind ist eine grosse Belastung für eine Beziehung welche oft genau der Tropfen ist, der das "Beziehungs-Fass" zum überlaufen bringt.

Nur ist dann das Kind der eigentliche Leidtragende weil die Eltern die Beziehungsdifferenzen vor dem "Kindermachen", ignoriert haben.

50|36|Antworten|Melden

Ba 13.09.2023 @Matt Salo

Sicherlich stellen Kinder eine grosse Belastung für die Paarbeziehung dar. Besonders kleine Kinder. Man hat ja kaum mehr Zeit füreinander und ist permanent Überlastet.

Genauso sind Kinder aber auch eine unglaubliche Bereicherung.

Das eine Beziehung hält weil man keine Kinder hat, ist natürlich auch nicht garantiert.

Ausserdem finde ich es gar pauschal und vereinfacht zu behaupten, dass Probleme ignoriert werden und man trotzdem Kinder macht. Man weiss ja nicht was einem erwartet und geht in den meisten Fällen sicher vom guten aus.

Erstens ist das Leben nicht schwarz weiss und zweitens gehört es nun einmal zum Leben, dass nicht alles perfekt und harmonisch läuft, leider auch für Kinder. Jeder Mensch hat seinen Rucksack und bei einigen sind es getrennte Eltern. Natürlich ist das schwierig aber es gibt wahrlich härtere Schicksalsschläge.
40|1|Antworten|Melden

Barbara Martha 13.09.2023

Sehr schade, dass Sie das so erleben. Vielleicht liegt es an ihrer Vorstellung was Liebe ist? Wir sind 30 Jahre verheiratet und haben einige Schwierigkeiten gemeinsam durchgestanden. Liebe ist so viel mehr, als Schmetterlinge im Bauch oder die Sexualität. Auch bei uns gab es Zeiten, in denen wir uns nicht lieben konnten, uns gegenseitig mit Worten verletzt haben und Abstand brauchten. Wir haben uns damals Hilfe geholt und haben erlebt, wie Liebe wieder wachsen kann und auch die körperliche Liebe. Das hätten wir zu Beginn nicht für möglich gehalten. Wenn man sich einfach trennt, kann man traurigerweise auch nie erleben, wie tief Liebe sein kann. Liebe kann wachsen und je mehr wir sie an andere verschenken, um so grösser wird sie und das schöne - man selber wird reich beschenkt. Das ist ein Geheimnis, dass nur erleben kann, wer sich selbst auf die Liebe einlässt.

88|14|Antworten|Melden

chris weiss 13.09.2023 @Barbara Martha

Das Zauberwort in Ihrem Text heisst "kann" wachsen. Muss aber nicht und manchmal kann Liebe eben auch nicht mehr wachsen, weil sich die PartnerInnen völlig unterschiedlich entwickelt haben und nun nicht mehr miteinander klar kommen. Nicht alles, was bei den Einen klappt, funktioniert auch bei den Anderen.

15||Antworten|Melden

Barbara Martha 13.09.2023 @Heinz Hennrich

Leider gibt es diese Beratungsstelle, Stiftung Matte in Zermatt, nicht mehr. Hans-Jörg Kägi arbeitet meines Wissens heute als Pfarrer und Traumaseelsorger in Wattenwil BE. Ob er mit seiner Frau noch Eheberatungen macht weiss ich leider nicht. Von den Beiden haben mein Mann und ich viel über Bedingungslose-Liebe gelernt.

3||Antworten|Melden

Barbara Martha 13.09.2023 @chris weiss

Sie haben recht, es gibt auch gute Gründe für eine Trennung, gerade wenn Gewalt, physisch und psychisch, im Spiel ist. Es kann sich aber durchaus lohnen, eine Krise gemeinsam durchzustehen und zu erleben, dass Liebe auch wieder wachsen kann. Ohne Hilfe hätten wir das wohl nicht erfahren können und dafür sind wir dankbar. Es war und ist ein Geschenk für das sich das gemeinsam auf den Weg machen gelohnt hat.

2||Antworten|Melden

Barbara Martha 13.09.2023 @chris weiss

... das Zauberwort, falls es eines gibt, heisst Bedingungslose-Liebe :)

2|1|Antworten|Melden

chris weiss 16.09.2023 @Barbara Martha

"bedingungslose" Liebe sollte es nicht geben, denn das würde heissen, dass man auch weiter liebt, wenn der Partner/die Partnerin einen demütigt, verletzt, herabwürdigt. Dann aber sollte man eigentlich schreiend die Flucht ergreifen. Es gibt keine Harantie, dass Liebe glücklich macht - sie kann auch sehr unglücklich machen. Aber sie sollte nur unter der Bedingung bestehen bleiben, dass sich die Partner gegenseitig achten.
||Antworten|Melden

Moya K. 13.09.2023

Dass sich Eltern erst trennen wenn es gar nicht mehr geht, hat wohl auch handfeste Gründe. Die finanzielle Belastung steigt enorm durch die Finanzierung eines zweiten Haushaltes, man kann die Kinder nicht mehr so oft sehen wie man vielleicht möchte, die Trennung/Scheidung kostet sehr viel Zeit und Nerven, und der Kontakt zum getrennten Partner muss ja dennoch gezwungenermassen bestehen bleiben. Also komplett eine andere Ausgangssituation als bei einem kinderlosen Paar.
73|1|Antworten|Melden

Moya K. 13.09.2023

Ich denke das kann ganz gut klappen bei Trennungen ohne Kinder. Sobald Kinder im Spiel sind, versuchen die meisten, die Beziehung aufrecht zu erhalten bis es wirklich absolut und auf gar keinen Fall mehr geht. Dann ist aber bereits so viel Geschirr zerschlagen, dass ein vernünftiges Miteinander kaum mehr möglich ist.
40|3|Antworten|Melden

Lukas Furrer 13.09.2023

“(...) ist sie vielleicht sogar ein bisschen mehr als das.” Schwang da beim Autor ganz am Schluss noch etwas Wehmut ob der eigenen Worte mit? Ganz so nüchtern geht es eben wahrscheinlich doch nicht.
29|2|Antworten|Melden

Mike Burkart 13.09.2023

Ehrenwert diese Ode an ein glückliches Trennen. Nur ist dieser Positivismus genauso naiv wie das Festhalten des Traums von ewiger Liebe.
53|10|Antworten|Melden

chris weiss 13.09.2023 @Mike Burkart

Es ist doch völlig legitim, sich etwas zu wünschen. Das tut der Autor - sonst nichts. Und es gibt tatsächlich Paare, die das hinbekommen - und Kinder, die auch nach einer Trennung noch glückliche Kinder sind. Ich kannte z.B. mal einen Knaben, der voller Stolz verkündete, er sei halt etwas Besonderes, denn er habe nicht nur einen, sondern zwei Papis. Und er kam mit beiden so gut aus, dass er jeweils freudig von den beiden erzählte. Sein Freund hingegen war stolz wie der sprichwörtliche Spanier auf seine alleinerziehende Mutter. Er machte in zwei Jahren, in denen ich mit den beiden Knaben viel zu tun hatte, nie den Eindruck, den Vater zu vermissen.
7||Antworten|Melden

Roberto Müller 13.09.2023

Kein Wort wie schmerzhaft das ganze ist. Je länger man zusammen ist desto schwieriger ist es. Ja schlussendlich muss jeder selbst damit fertig werden aber manchmal wäre es doch besser auch wenn es nicht mehr perfekt ist, am Statusquo festzuhalten, die Familie z.b. wird es danken.

31|11|Antworten|Melden

H. Voegeli 13.09.2023

Sich zu trennen ist keine Schande. Das stimmt. Aber ein Debakel für die Kinder.

68|27|Antworten|Melden

R.E. Michel 13.09.2023 @H. Voegeli

Vielleicht auch nicht - wenn permanent gestritten wird, kann es erlösend sein, wenn sich die Eltern trennen.

22||Antworten|Melden

Magdalena Junker 13.09.2023

Das neue Jahr ist noch jung. Einige Menschen haben Vorsätze gefasst, manche davon vielleicht, sich von der Partnerin oder dem Partner zu trennen. Neues Jahr, neues Glück. Aber wie macht man es so, dass es kein Theater gibt oder zumindest kein Trauma hinterlässt?

Bestsellerautor Thomas Meyer, der mit seinem Roman «Wolkenbruchs wunderliche Reise in die Arme einer Schickse» bekannt wurde, hat 2017 mit der These, dass vier von fünf Beziehungen sofort beendet werden müssen, für Aufsehen gesorgt. Sein Essay «Trennt Euch!» wurde zur Bibel derer, die den letzten Anschub fürs Schlussmachen brauchten. Das Buch liegt heute in der 10. Auflage auf, 40'000 Exemplare wurden verkauft, und Meyer bietet seit über einem Jahr Trennungsberatung an.

Damit nicht genug. Seit kurzem gibt es nun «Trennt Euch! Die Praxis-Box» – ein Spiel, mit dem man sich entweder aufrichtig trennt oder die Beziehung in Schieflage nochmals retten kann. Wann also ist der richtige Zeitpunkt, zum Kartenset von Meyer zu greifen? Wir haben angerufen und nachgefragt. «Wenn ich mich frage, ob ich mich vielleicht besser trennen sollte, ist es höchste Zeit, offen und ehrlich darüber zu reden. Die Praxis-Box muss nicht zwingend zur Trennung führen. Lediglich zu Ehrlichkeit», sagt Meyer. Und wann ist der ideale Zeitpunkt? «Jeder Tag ist gut. Bloss das Verschieben auf den nächsten ist schlecht.»

Angst und Hoffnung seien die grössten Irrtümer, die uns davon abhalten würden, zu gehen. «Wir fürchten die Trennung, natürlich nicht ohne Grund, und reden unsere Probleme klein. «Alles halb so schlimm» ist dann das Motto.» Trennungen würden wir immer als Scheitern, Versagen oder Schande verstehen. Das sei ein fatales Missverständnis. «Paare kommunizieren oft extrem schlecht. Es wird kaum je offen über Bedürfnisse und Gefühle gesprochen. Und viele interessieren sich auch nicht wirklich für ihren Partner.»

Dann sich vielleicht besser gar nicht erst einlassen? Trauen wir uns manchmal nicht recht, eine Beziehung als Beziehung zu benennen, damit die Trennung dann auch keine richtige Trennung ist und weniger schmerzt? «Alles ist Beziehung. Auch eine Affäre ist eine. Und jede Trennung ist eine Trennung. Wer etwas anderes behauptet, lügt sich selbst in die Tasche», nimmt Meyer sofort den Wind aus den Segeln.

Wenn also beide daran interessiert sind, dass man idealerweise, nicht alles hinter sich abbrennt, und bereit sind, ein Stück Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit aufzubringen, kann das Spiel beginnen. Auf dem Spielbrett findet man sechs Fragefelder. Darauf steht: 1. Warum passt es für mich nicht? 2. Welche Geschenke habe ich in dieser Beziehung erhalten? Und 3. Was soll zwischen uns bestehen bleiben? Die letzte Frage richtet sich an getrennte Eltern, die weiterhin zusammen auskommen sollten, für alle anderen geht es darum, wie man sich an die Beziehung erinnern möchte.

Zwei Sets mit je 30 Antwortkarten für jeden mit Begriffen wie Sexualität, Respekt, Reflexion, Reife über Leichtigkeit, Mithilfe, Lebensziele bis zu Hygiene, Verlässlichkeit und Humor. Beide legen verdeckt eine Karte auf je eines der drei Felder. Dann wird ein Timer auf zwei Minuten gestellt, in dieser Zeit erläutert man seine Karte. Danach wird der Timer nochmals gestellt, und die andere Person sagt, wie er oder sie dazu steht. Das braucht eine gute Portion Mut, auch zum Risiko. Je nachdem, was einem der Partner beim Schlussmachen plötzlich offenbart. Wie also verabschiedet man sich, wenn sich erst bei diesem Spiel herausstellt, dass der oder die andere ganz Wesentliches an einem schwierig fand? «Ich glaube, Paare wissen stets ganz genau, was nicht stimmt. Eine Trennung ist selten eine echte Überraschung, sondern vielmehr eine überfällige Explosion.»

Wenn man das für alle Fragen gemacht hat, bedankt man sich für die Ehrlichkeit, fotografiert das Spielfeld, jeder geht allein 30 Minuten spazieren, und danach wird die Trennung laut und deutlich ausgesprochen. Und wer weiss, vielleicht kriegt man doch noch mal die Kurve.

Thomas Meyer: Trennt Euch! Die Praxis-Box. Elster & Salis Verlag. Zürich, 2022.

Nora Zukker ist bei der Redaktion Tamedia für die Literatur verantwortlich. Davor arbeitete sie für Radio SRF mit dem Schwerpunkt Gegenwartsliteratur. Für das Ressort Leben schreibt sie zudem über gesellschaftsrelevante Themen. [Mehr Infos@NoraZukker](mailto:Mehr%20Infos@NoraZukker)

Wie glücklich wir sind, hat damit zu tun, wie wir unsere Beziehungen pflegen – zu Partnern wie auch zu entfernten Freundinnen: Küssendes Paar in einer Kiewer Bar bei Stromausfall.

Robert Waldinger ist auf Durchreise in Genf, als er diese Zeitung in einem Boutiquehotel im Stadtzentrum zum Interview begrüsst. Der 71-jährige Psychiater und Therapeut hat seine ganze Karriere an der Eliteuniversität Harvard verbracht. Waldinger reibt sich die Augen, er hat einen Tag voller Sitzungen hinter sich – eigentlich freut er sich auf sein Zuhause, auf ein vorweihnachtliches Wochenende mit Freunden und seiner Ehefrau, einer Paartherapeutin. Aber zuerst: ein Interview. «Stellen Sie Ihre Fragen, wir haben Zeit», sagt er.

Professor Waldinger, Sie haben einen sehr ungewöhnlichen Job.

Ich bin der vierte Direktor der «Harvard Adult Development Study». Das ist die am längsten laufende Studie der Geschichte, die sich mit der Entwicklung von Menschen

befasst. Seit 85 Jahren beobachten meine Vorgänger und ich dieselben Männer aus Boston. Von den 724 ursprünglichen Teilnehmern sind heute noch 40 am Leben. Sie sind schon fast oder bereits über 100 Jahre alt.

Das ganze Leben dieser Männer wurde aufgezeichnet?

Wir haben ihre Auf- und Abs beobachtet, ihre körperliche und mentale Gesundheit, ihre Ehen, ihre Kinder, ihr Arbeitsleben. Manche waren im Krieg. Manche sind reich geworden, andere sind verarmt. Einer wurde US-Präsident (John F. Kennedy, Red.). Aus dieser Langzeitforschung ziehen wir Schlüsse – was macht ein gesundes und erfolgreiches Leben aus? Und was ist eigentlich ein glückliches Leben?

Wer sind diese 724 Männer?

Es waren ursprünglich zwei Gruppen. Die eine waren 19-jährige Harvard-Studenten, die meine Vor-Vor-Vorgänger ganz bewusst wegen ihres Potenzials ausgewählt hatten. Die Idee war damals, zu erforschen, was ein erfolgreiches Leben ausmacht. Aus heutiger Sicht ist es natürlich hochgradig inkorrekt, eine Studie nur mit gutgestellten weißen Männern durchzuführen. Aber so fing alles an.

Und die zweite Gruppe?

Die begann als Studie über Jugendkriminalität. Meine Vorgänger wollten wissen, warum es einigen Jungen aus der Innenstadt von Boston trotz schwieriger Familienverhältnisse gelingt, sich von Kriminalität fernzuhalten. Die beiden Studien wurden dann zusammengefügt.

Wie nähern Sie sich der Frage, was ein glückliches Leben ausmacht?

Zuerst fragen wir die Teilnehmer regelmässig, wie es ihnen geht. Wir benutzen dazu sehr detaillierte Fragebögen. Wir fragen auch die Partnerinnen und das Umfeld. Wir messen, wie die Teilnehmer auf Stress reagieren. Wir bringen sie ins Labor und setzen sie unter Stress, um zu prüfen, wer sich wie schnell davon erholt. Wir analysieren ihre Gene. Wir scannen ihre Gehirne. Kurz: Wir durchleuchten unsere Teilnehmer auf ganz unterschiedliche Arten und sammeln eine enorme Menge an Daten.

Was haben Sie herausgefunden?

Zuerst einmal ist es wichtig, für körperliche Gesundheit zu sorgen. Also eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, kein Übergewicht, kein Alkoholkonsum. Nicht rauchen.

So weit, so klar.

Genau. Aber dann haben wir uns gefragt: Wie lässt sich am besten voraussagen, ob jemand glücklich altert? Und die Antwort war: Die Wärme der Beziehungen einer Person ist entscheidend.

Haben Sie mit diesem Fazit gerechnet?

Zuerst glaubten wir unseren eigenen Resultaten nicht. Klar, wir alle wissen, dass Körper und Geist zusammenspielen. Aber dass dieses Zusammenspiel so stark ist, dass Ihre Beziehungen beeinflussen, ob Sie eine Herzkrankheit bekommen ...

Das hat Sie überrascht?

Ja. Und so haben wir – und viele andere Forschende – die letzten zehn Jahre damit verbracht, diese Fragen zu ergründen: Wie hängt das zwischenmenschliche Leben mit körperlicher Gesundheit zusammen?

Wie lautet heute Ihre Antwort?

Ha! Eine Hypothese ist: Es hängt mit Stress zusammen. Beziehungen regulieren Stress. Ich mache Ihnen ein Beispiel: Wenn ich mich während meines Arbeitstages stark ärgere, schaltet mein Körper in einen «Fight or Flight»-Modus: Puls und Blutdruck steigen. Das ist soweit gut, weil es anregt – aber wenn der Stressmoment vorbei ist, soll sich der Körper auch wieder erholen.

Geld und Ruhm machten nur bedingt glücklich, sagt Psychiater Robert Waldinger. Wichtiger seien gute und menschliche Beziehungen.

Foto: Laurent Guiraud

Und da helfen gute Beziehungen?

Sie kennen vielleicht das Gefühl: Wenn Sie mit einem Freund über Ihren Frust sprechen, spüren Sie die Entspannung fast physisch. Wer im Gegenzug niemanden hat, um sich auszutauschen, bleibt länger im «Fight or Flight»-Modus. Wir sehen bei einsamen Personen einen höheren Pegel an Stresshormonen. Wir sehen höhere Entzündungswerte. Also ja: Gute Beziehungen helfen.

Können Sie genauer beschreiben, was eine «gute» Beziehung ausmacht?

Es gibt viele Elemente. Die nächsten Beziehungen haben mit Sicherheit zu tun. Wir erforschen ein Merkmal, das wir «Bindungssicherheit» nennen. Die Testfragen gehen so: Gibt es jemanden in Ihrem Leben, der für Sie da ist, wenn Sie in eine Notlage geraten? Wen könnten Sie mitten in der Nacht anrufen, wenn Sie krank sind oder Angst haben? Manche Studienteilnehmer geben eine ganze Liste von Personen an. Andere können niemanden nennen. Obwohl manche von ihnen verheiratet sind! Aber sie schreiben ihre Partnerin, ihren Partner nicht auf, zum Beispiel, weil die Beziehung zu distanziert geworden ist. Wir glauben, dass jede und jeder von uns mindestens eine solche Person braucht.

Die Suche nach Lebensglück in einem Krisenjahr

Aber auch lockere Beziehungen sind wichtig, oder?

Ja. Arbeitsbeziehungen sind ein gutes Beispiel dafür. Wenn Sie Kolleginnen und Kollegen haben, die Sie mögen, werden Sie auch lieber zur Arbeit gehen und Energie daraus

ziehen. Aber es geht noch weiter: Nehmen wir zum Beispiel die Person im Café, von der Sie morgens Ihren Kaffee bekommen. Solche Begegnungen sind sehr kurz, aber Sie bringen ein wenig Anerkennung, einige freundliche Worte – und das verursacht einen kleinen Schub positiver Energie.

Eine Ihrer Thesen lautet: Die Menschen unterschätzen, wie stark man sich um Beziehungen kümmern muss. Sie sollen deswegen in «soziale Fitness» investieren. Was meinen Sie damit?

Wir ziehen damit ganz bewusst eine Analogie zur körperlichen Fitness. Sie gehen ja auch nicht einen Tag ins Gym und sagen sich dann nach einem Work-out: So, das wars. Bei Beziehungen denken Leute oft: Das läuft von selbst, wir kennen uns so lange. Aber in unserer Studie sehen wir immer wieder, wie enge Beziehungen auseinanderdriften und schliesslich ganz absterben, weil sich die Beteiligten zu wenig darum kümmern.

Man soll sich also ganz bewusst und aktiv um seine Beziehungen kümmern.

... und wenns nur das Schreiben eines SMS ist. Ich habe selbst meine Gewohnheiten umgestellt, als mir unsere Forschungsergebnisse bewusst wurden.

Inwiefern?

Ich habe angefangen, mich öfter bei meinen Freunden zu melden. Ich bin Professor, ich könnte mein ganzes Leben durcharbeiten, es gibt immer etwas zu tun.

Aber ich halte jetzt regelmässig inne und überlege mir: Wen habe ich schon lange nicht mehr gesehen? Kommst du mit auf einen Spaziergang oder einen Kaffee? Ich strengte mich an – und warte nicht darauf, bis die Dinge von selbst passieren.

Haben Sie ein Beispiel einer Person aus Ihrer Studie, die das besonders gut macht?

Ja. Geben wir ihm den Namen Leo, um seine Privatsphäre zu wahren. Leo war ein Lehrer, der Geschichte unterrichtete. Er war weder reich noch berühmt. Aber er war die glücklichste Person in unserer Studie. Er hatte eine Frau und drei Töchter. Er liebte seine Schüler und mochte auch seine Kolleginnen und Kollegen sehr.

Was machte Leo aus?

Seine Stärke war: Seine Kontakte mit anderen Menschen drehten sich oft um Themen, die ihn selbst interessierten. Er liebte es, zu unterrichten, und er liebte es, mit anderen Lehrern über den Unterricht zu sprechen.

Vielleicht spielte Leo Ihnen alles nur vor.

Kein Zweifel, Leute lügen. Aber wir sahen Leo Jahr für Jahr. Da gab es keine Inkonsistenzen. Ja, wir hatten einige Teilnehmer, die uns sagten: «Ich bin so zufrieden!» – und als wir nachhaken, wann sie ihren besten Freund zuletzt gesehen hatten, kam die Antwort: Vor drei Jahren. Aber zurück zu Leo.

Gerne.

Er dachte kaum an sich selbst, seine Gedanken waren oft bei seinem Umfeld. Bei seiner Familie, seinen Kollegen. Wir haben in unserer Studie ganz allgemein festgestellt, dass Leute glücklicher sind, die sich mit Dingen befassen, die über das Selbst hinausgehen.

«Der Wettbewerb um unsere Aufmerksamkeit hat sich verschärft. Damit muss man sich aktiv auseinandersetzen»: Der US-Psychologe Robert Waldinger während des Interviews in Genf.
Foto: Laurent Guiraud

Lässt sich das überhaupt lernen?

Das lässt sich üben. Nehmen wir Ihr Feld, ein ganz einfaches Beispiel: Vielleicht gibt es auf Ihrer Redaktion Journalistinnen und Journalisten, die am Beginn ihrer Karriere stehen. Sie könnten ihnen helfen, ihren Weg zu finden. Als Mentor amten. Dann achten Sie darauf, was das mit Ihnen macht. Meine Vermutung ist, dass es sich gut anfühlt.

Haben Sie diesen Effekt in der Studie auch über Leo hinaus beobachtet?

Ja. Als sie ungefähr 80 Jahre alt waren, haben wir unsere Teilnehmer gefragt: Worauf sind Sie besonders stolz, und was bedauern Sie am meisten, wenn Sie auf Ihr Leben zurückblicken? Fast alle Leute sagten uns Dinge, die mit Beziehungen zu tun hatten. «Ich war ein guter Vater.» Oder: «Ich war ein guter Mentor.» Oder: «Ich habe meine Angestellten gut behandelt.» Niemand sagte: «Ich verdiente so viel Geld.»

Oder: «Ich habe diese Auszeichnung erhalten.» Obwohl manche unserer Teilnehmer ziemlich berühmt waren.

Nochmals eine ganz praktische Frage: Sich um die eigenen Beziehungen kümmern – wie soll man das angehen?

Es geht um zwei Dinge: erstens zu prüfen, welche Beziehungen man in seinem eigenen Leben hat. Um sich dann zweitens zu fragen: Wovon will ich eigentlich mehr? Kann ich meine Bedürfnisse mit meinem heutigen Beziehungskreis abdecken? Soll ich mehr für meine heutigen Beziehungen tun? Oder soll ich mir neue Beziehungen suchen? Der Schlüssel ist, den eigenen Beziehungen ganz bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.

Das ist alles?

Das ist keine Raketenwissenschaft, Ihre Grossmutter hätte Ihnen das sagen können. Und eigentlich wissen wir es alle auch selbst. Aber ich weise aktiv darauf hin, weil wir dies so schnell vergessen. Weil wir uns so schnell ablenken lassen.

Sie sagen, dass wir unsere Aufmerksamkeit zu wenig bewusst auf unsere Beziehungen richten?

Genau. Der Weg des geringsten Widerstands bedeutet oft, weniger Beziehungen einzugehen. Soziologen reden von der «Abnahme des sozialen Kapitals». In den USA sehen wir, dass die Menschen weniger in Clubs mitmachen, weniger Freiwilligenarbeit leisten, einander weniger nach Hause einladen.

Warum ist das so?

Es gibt verschiedene Gründe. Es hat unter anderem mit Bildschirmen zu tun. Es gab eine starke Abnahme des «sozialen Kapitals» in den 50er-Jahren, als das Fernsehen aufkam, und dann nochmals in den 2000er-Jahren, als sich die Smartphones ausbreiteten. Die Bildschirme – und der vermittelte Inhalt – sind ganz bewusst darauf ausgerichtet, unsere Aufmerksamkeit zu halten. Man könnte auch sagen: Der Wettbewerb um unsere Aufmerksamkeit hat sich verschärft. Damit muss man sich aktiv auseinandersetzen.

Aber die Sache ist doch komplizierter. Sie schildern in Ihrem aktuellen Buch ein interessantes Experiment: Forscher haben zwei Gruppen von Versuchspersonen gebeten, Bus zu fahren. Die erste Gruppe sollte alleine sitzen, die zweite Gruppe sollte einen anderen Passagier in ein Gespräch verwickeln. Vor der Busfahrt sagten alle, es sei ihnen unangenehm, jemanden anzusprechen. Aber nach der Busfahrt waren die «Gesprächigen» durchgehend zufriedener gestimmt als die «Einsamen». Wenn es so zufrieden macht, mit anderen Leuten im Kontakt zu sein, warum ist es dann so unangenehm, diesen Kontakt aufzunehmen?

Das ist eine sehr gute Frage, die Antwort darauf haben wir noch nicht gefunden. Ich vermute: Es gibt immer ein Risiko, Kontakt aufzunehmen. Was, wenn die Person findet, ich sei unheimlich oder gar gefährlich? Und auf der anderen Seite: Was, wenn sich die andere Person danebenbenimmt? Mich vollquasselt? Da ist es sicherer, auf das Telefon zu starren.

Gleich noch eine These von Ihnen. Sie sagen, dass sich heute viele junge Leute für Status interessieren, für Geld oder Ruhm. Erst mit zunehmendem Alter setzen sie auf Beziehungen. Liegen die Jungen mit ihren Prioritäten falsch, arbeiten sie gewissermassen gegen ihr eigenes Interesse? Oder müssen die Jungen so eingestellt sein, damit sie sich erst mal ein stabiles Leben erkämpfen können?

Nun – zu einem glücklichen Leben gehört, dass die wichtigsten ökonomischen Bedürfnisse gedeckt sind. In den USA gibt es eine bekannte Studie: Bis zu einem Einkommen von etwa 75'000 Dollar pro Jahr steigt Ihr Glück mit zunehmendem Einkommen, weil Sie das Geld brauchen, um Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. (Das Median-Einkommen lag in den USA im Jahr 2020 bei 41'500 Dollar, Red.) Aber danach – über 75'000 Dollar – nimmt Ihr Glück kaum noch zu. Hinzu kommt: Der Effekt von erlangtem Status verpufft sehr schnell. Sie sind Chefredaktor – dieser Titel hat Sie vermutlich ungefähr 15 Minuten lang glücklich gemacht. Danach mussten Sie vor allem einmal den Job machen. Es gibt Leute, die den Nobelpreis gewonnen haben und in eine Depression fallen. Weil sie sich vorgestellt haben, dass ein solcher Preis Glück verspricht. Was einfach nicht stimmt.

Was stimmt denn?

Ich glaube, es geht darum, Dinge zu tun, die Ihnen etwas bedeuten, und mit Leuten in Kontakt zu sein, die Ihnen etwas bedeuten.

Manche Beziehungen lassen sich nicht mit ein wenig «social fitness» stabil halten. Da braucht es mehr.

In fast jeder Beziehung, die eine gewisse Tiefe hat, tauchen irgendwann Konflikte auf.

Wie gehen Ihre Studienteilnehmer mit solchen Konflikten um?

Ganz generell: Wir sehen wieder und wieder zwei Strategien. Ein Beispiel: Ein Freund tut etwas, was uns wütend macht, aber wir thematisieren es nicht, in der Hoffnung, es gehe vergessen. Aber stattdessen staut sich der Frust in uns auf. Das Ergebnis: Die Beziehung driftet auseinander. Die andere Strategie ist es, das Problem offen anzusprechen. Das stärkt die Beziehung.

Zu den wichtigsten Beziehungen im Leben gehört die Familie. Eine naive Frage – ist es überhaupt möglich, ohne Familie glücklich zu sein?

Natürlich! Aber die Frage ist absolut berechtigt, wir hören sie oft: «Bin ich verloren, wenn ich keine Familie habe?» Die Antwort ist Nein. Wir sehen viele Leute, die ohne Familie enge Beziehungen knüpfen und kultivieren.

Wie sind denn die Konzepte von «Familie» und «Zufriedenheit» verknüpft?

Nun, es hilft sicherlich, in einer Familie mit intakten Beziehungen aufzuwachsen, die Wärme ausstrahlt. Isolation schadet und Unterstützung hilft, egal, ob sie von den Eltern, Cousins und Cousins, Onkeln und Tanten oder Grosseltern kommt.

Aber ehrlich gesagt: Die meisten von uns haben Familienmitglieder, mit denen wir sehr gerne zusammen sind. Aber auch solche, die uns fortlaufend ärgern. Ich fürchte, Ihre Frage lässt sich kaum mit einer einzelnen Antwort fassen.

Einer Ihrer Leitsätze lautet: «Ihre Kindheit ist nicht Ihr Schicksal.» Wie schwierig ist es, aus schlechten Startbedingungen im Leben auszubrechen?

In Zahlen lässt sich das nicht ausdrücken. Wir sehen aber, dass viele solche Menschen im Lauf ihres Lebens korrektive Erfahrungen machen und dennoch sehr starke Beziehungen aufbauen.

«Korrektive Erfahrungen»?

Sagen wir, Sie sind mit Eltern aufgewachsen, denen Sie nicht vertrauen konnten. Es kann aber gut sein, dass Sie Freunde finden, mit denen Sie genau dieses Vertrauensverhältnis aufbauen können. Und das kann Ihren Blick auf Beziehungen völlig verändern. Ihre Erwartungen können neu kalibriert werden.

Herr Waldinger, Sie geben jede Menge gute Ratschläge. Wie gut sind Sie darin, Ihre eigenen Ratschläge zu befolgen?

(lacht) Ich bin nie gut genug. Manchmal arbeite ich zu viel, sehe meine Freunde zu selten. Aber es ist eine merkwürdige Vorstellung, zu glauben, ich sei zufriedener, nur weil ich Zufriedenheit und Glück erforsche. Natürlich bin ich nicht immer glücklich, niemand ist das. Die Vorstellung, einfach eine bestimmte Abfolge von Verhaltensweisen abzuwickeln und dadurch Zufriedenheit zu erlangen, ist ein Mythos. Das hat nichts mit dem echten Leben zu tun.

Wir haben jetzt ausführlich über das Leben der 724 Männer gesprochen. Aber wenn ich Sie richtig verstehe, haben Sie auch deren Partnerinnen befragt?

Ja. Als ich 2002 die Leitung übernommen habe, begannen wir, über die Ehen der Teilnehmer zu forschen, und dafür holten wir die Frauen an Bord. Stellen Sie sich vor: Diese Frauen hatten über 60 Jahre lang ihren Männern zugehört und Tee serviert, wenn unsere Forscher zu Besuch gekommen sind, um Interviews zu führen. Viele Frauen sagten bei ihrem ersten Gespräch: Es wurde auch langsam Zeit, dass ihr uns fragt!

Mario Stäuble ist Ressortleiter Inland. Zuvor war er Co-Chefredaktor des «Tages-Anzeigers». Der Jurist studierte an der Universität Zürich, 2011–2012 absolvierte er das Volontariat beim «Tages-Anzeiger», von 2013 bis 2019 war er Mitglied des Tamedia-Rechercheteams. [Mehr Infos@mario.staeuble](mailto:Infos@mario.staeuble)

Sara Stalder 05.01.2023

Wer das lodernde Feuer in einer Langzeitbeziehung braucht, wird sich trennen. Die Qualität einer Beziehung ist irgendwann nicht mehr die Körperliche Anziehung, sondern die seelische Verbundenheit zu einem Wegbegleiter, der einem beim Lösen der Lebensaufgaben hilft. Dazu braucht es Toleranz, Empathie und ein ganzes Stück Pragmatismus. Wer davon nicht genug hat, wird sich im Tal der schwierigen Zeiten, der immer wiederkehrenden Durststrecken trennen. Wer diese Phasen jedoch „übersteht“ steigt in die höheren Sphären der Dualität auf.

57|4|Antworten|Melden

Tina 05.01.2023 @Sara Stalder

und genau wegen dieser akzeptanz (gefällt mir besser als toleranz) mag es nach einer trennung so aussehen, als ob die dinge schon lange nicht mehr gestimmt hätten. wann akzeptanz ein ungesundes mass erreicht ist nicht so leicht zu erkennen und wenn man es zu spät gemerkt hat, dass es nicht mehr gut ist, dann spricht das für einen.

7||Antworten|Melden

Christian Suter 04.01.2023

Habe das Buch auch gelesen - ist mir etwas zu radikal - wenn's nicht mehr 100% passt, dann aus - fertig und auf zur nächsten Blume ... Aber es verkauft sich anscheinend gut ... und jeder Denkanstoss ist doch hilfreich.

66|3|Antworten|Melden

Daniel Hörler 04.01.2023

Nur weil Thomas Meyer mal einen Bestseller vor einiger Zeit geschrieben hat, qualifiziert es sich damit nicht unbedingt als Paartherapeut, nur weil er selber eine Trennung hinter sich hat. Weglaufen kann jeder.

165|25|Antworten|Melden

Gebhard Walter 04.01.2023 @Daniel Hörler

Sichh ernsthaft Trennen ist nicht weglaufen, sondern das Eingeständnis, dass es gemeinsam nicht weitergeht. Das ist schmerzhaft, macht wütend, ist traurig, aber der einzige Weg, um mit sich und der Welt ehrlich zu sein.

Bei den meisten Paaren die ich kenne, frage ich mich "Warum schafft ihr es nicht ehrlich zueinander zu sein?" Das wäre doch die Grundvoraussetzung, um ein Paar zu sein. Meyer mag radikal sein, aber genau damit trifft er fadegrad ins Schwarze.
92|24|Antworten|Melden

Ruedi Ballmer 04.01.2023 @Daniel Hörler

Ja, das ist eigenartig. Es gibt viele Fachleute, die sich jahrelang mit der Wissenschaft zu menschlichen Beziehungen und dem Handwerk der paartherapeutischen Arbeit beschäftigt, Selbsterfahrung absolviert haben, Supervisionen, Trainings. In Kliniken gearbeitet. Psychopathologie studiert. Und dann rennt die Öffentlichkeit einem selbsternannten Experten hinterher. Würde sie das in anderen Wissenschaften auch tun? Z.B. jemanden zum Börsenguru erheben, wenn er mal ein paar Aktien gekauft und wieder verkauft hat? Und jetzt allen empfiehlt: Verkauft Eure Aktien, der nächste Crash kommt bestimmt!
60|13|Antworten|Melden

SiSa 04.01.2023 @Daniel Hörler Er ist nicht Paartherapeut - sondern Trennungsberater.
41|3|Antworten|Melden

Karin M 04.01.2023 @Gebhard Walter Viele Paare lügen sich an. Ehrlichkeit bräuchte Rückgrat. Das haben viele nicht. Lügen ist da einfacher
42|7|Antworten|Melden

MarisaGut- 05.01.2023 @Ruedi Ballmer

"Würde sie das in anderen Wissenschaften auch tun? Z.B. jemanden zum Börsenguru erheben, wenn er mal ein paar Aktien gekauft und wieder verkauft hat?"
Ausser einem herzlichen und mit Lachen ausgesprochenem "doch, das tun doch eben noch so viele" möchte ich jetzt gar nichts hinzufügen.
21|1|Antworten|Melden

Beatrice Z. 04.01.2023

Oft habe ich den Eindruck, dass der andere mit der Zeit ein Begleiter/Kumpel geworden ist und nicht mehr wie früher ein Liebhaber, jemand, den es jeweils zurückzugewinnen gilt. Man sollte immer ein wenig verführerisch und stets respektvoll bleiben, sonst ist jede Beziehung zum Scheitern verurteilt.
102|22|Antworten|Melden

MarisaGut- 04.01.2023 @Beatrice Z.

Es ist nicht falsch, aus einer Verliebtheit eine Beziehung und vielleicht eine Familie entstehen zu lassen, um später als sehr gute Freunde immer noch zusammenzubleiben. Sie werten für mein Empfinden die Begleiter/Kumpel-Rolle zu schnell und zu stark ab. Wenn beide damit glücklich sind, wenn beide ihre Bedürfnisse damit befriedigen können, ist aus meiner Sicht nichts daran falsch oder schlecht. Das wird es erst, wenn zwei nicht mehr darüber einig werden, was Grundlage ihrer Beziehung ist resp. sein soll. Und sich dann vielleicht auch noch nicht mal darüber austauschen.
154|8|Antworten|Melden

Gebhard Walter 04.01.2023 @MarisaGut-

Paare sind keine Kumpel. Wer so denkt, hat alles falsch verstanden, was das Paar sein ausmacht. Wenn ich Kumpels will, gehe ich mit meinen Fussballkollegen in den Ausgang oder mit einem Kumpel Fischen, Biken, Skifahren. Wenn ich mit meiner Liebsten bin, dann ist da ernsthafte Liebe, Ehrlichkeit, Leidenschaft, Zugewandtheit, Knistern, Freude, Ernsthaftigkeit, aber auch Leichtigkeit. Und manchmal und je älter dass ich werde, ist da auch gegenseitig Fürsorge. Kumpel sind wir nie, wir wollen nicht nebeneinander herleben, sondern wir wollen Intensität. Darum leben wir nicht zusammen, führen nebst unserer Liebe ein eigenständiges Leben und übernehmen zu 100% die Verantwortung für unser sein und handeln

54|72|Antworten|Melden

Maria R. A. 04.01.2023 @Gebhard Walter

Danke für Ihre weisen Worte, Herr Walter! So sehe ich das auch. Es ist eine der schwierigsten Aufgaben in einer Beziehung, das "Feuer" lodern zu lassen und sich nicht mit einer lauen Glut abspeisen zu lassen, sprich, die Beziehung nicht zu einer Zweckbeziehung "verkommen" zu lassen. Ich denke nicht, dass die Menschen deshalb Beziehungen eingehen, weil sie sich irgendwann eine "kumpelhafte Koexistenz" aufbauen wollen oder weil so eine Koexistenz irgendeiner Idealvorstellung entsprechen würde.

Andererseits ist nichts Falsches daran, wenn sich Paare, die sich eine solche Beziehung aufgebaut haben, nicht trennen wollen. Für eine Trennung, gerade nach vielen Jahren Beziehung und vielleicht sogar Kindern, braucht es nicht nur enorm viel Mut, es braucht auch Selbstvertrauen und überhaupt das Bewusstsein dafür, dass die Situation nicht dem persönlichen Ideal entspricht und man sich eigentlich etwas anderes erhofft hatte. Man braucht eine hohe Frusttoleranz, sich so etwas überhaupt eingestehen und ehrlich gegenüber sich selber sein zu können. Schwierig wird es, wenn diese eigentlich nicht unbedingt gewollte Form der Beziehung aus Selbstschutz zum Ideal stilisiert wird, im Sinne von: "Ist nicht das, was ich mir vorstellte, aber das Beste, was ich kriegen kann." Möglich, dass dies für beide Partner funktioniert, aber man sollte dann nicht aus allen Wolken fallen, wenn diese Koexistenz von einem Teil nicht mehr als das glorifizierte Ideal angesehen wird.

36|14|Antworten|Melden

urs m. widmer 04.01.2023 @Gebhard Walter

Lieber GW, es wäre schön, wäre ihre Vorstellung mehr verbreitet. Aber ich bin inzwischen überzeugt, dass es Wunschdenken ist - wenn wir ehrlich sind. Vielleicht gibt es ihre Vorstellung von Beziehung in 1:1000 Fällen. Und es sind ja immer zwei beteiligt, also noch herausfordernder. In den meisten Situationen verändern sich die Menschen doch sehr in 20 bis 40 Jahren. Und ich fand's schon toll, haben wir die ersten über 20 Jahre ziemlich gut hinbekommen. Aber dass sich bei Menschen etwas verändert - in der Abänderung - bei der Pensionierung - das können gröbere Verwerfungen sein - und da weiterhin den "Gleichschritt" hinzubekommen - wenn die Basis stimmt, die Kommunikation gut ist, kann sich ein Paar neue Formen erarbeiten. "Wir wollen Intensität" finde ich da schlicht ein Ausdruck aus meinem Leben zwischen 20 und 40 (auch etwas egoistisch auf mich bezogen) - die Familie hat bereits eine andere Intensität, wenn ich mich darauf einlasse.

Und die Zeit nach den Kindern braucht dann wieder etwas Neues - es ist intensiv, wenn die Partner weiterhin offen für ihre eigene Entwicklung und Wege sind und somit weiterhin ein lebendiger, ehrlicher Austausch in der Beziehung gelebt wird. Der Begriff "intensiv" in Bezug auf Beziehung, ist mir zu sehr ein Anspruch aus der heutigen Leistungsgesellschaft - und zum Glück realisieren immer mehr Menschen, dass deren Leitbegriffe mehrheitlich an den tieferen Bedürfnissen der Menschen vorbei gehen.

51|1|Antworten|Melden Sie haben keine Kinder, oder?

Gebhard Walter 04.01.2023 @MGB

Doch, ich habe die zwei besten Söhne der Welt. Und mit der Mutter dieser zwei jungen und erfolgreichen Männer verbindet mich immer noch sehr Vieles. Dass wir ein Paar bleiben konnten war nicht möglich. Aber wir hatten wunderbare Jahre voller Liebe. Im Anlitz unserer Kinder bleibt diese Liebe ewig bestehen. Weil wir uns wie reife Erwachsene trennen konnten, blieb die Liebe und der Respekt füreinander bestehen.

Nadja 05.01.2023 @Gebhard Walter

So wie ich Sie verstehe, haben Sie nun aber eine neue, "junge" Beziehung. Dort sind natürlich Ihre im obigen Beitrag geschilderten Werte einfacher zu leben. In einer "alten" Beziehung jedoch ist dies dann schon etwas illusorisch. So wie Rilke es so schön und wahr ausdrückte: "wir haben, wo wir lieben, ja nur dies: einander lassen; denn dass wir uns halten, das fällt uns leicht und ist nicht erst zu lernen". Dies gilt besonders für eine ältere Beziehung.

13|4|Antworten|Melden