

Sissel Gran

# Ich verlasse dich, weil ich leben will

Frei werden von Schuldgefühlen

Aus dem Norwegischen übersetzt  
von Jens-Uwe Kumpch

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Titel der Originalausgabe: *Det er slutt. Historier om løsrivelse*  
© Sissel Gran, First published by H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS, 2016  
Published in agreement with Oslo Literary Agency



Taschenbuchausgabe 2025  
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf  
Umschlagmotiv: © Gino Santa Maria / shutterstock  
Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN (Print) 978-3-451-03635-4  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-81583-6

# INHALT

1. DIE STIMME DER AUSBRECHENDEN .....	9
2. LIEBE IST EIN EMOTIONALES BAND .....	19
Bindung: Bist du für mich da? .....	21
Identität: Siehst du mich? Erkennst du mich an? .....	32
Du in mir – über Einbeziehung und Ausschluss .....	43
3. DIE VERZWEIFELTE LOGIK UNSERES TUNS .....	51
Ein Verstoß gegen den emotionalen Vertrag der Paarbeziehung .....	53
Der Fluch: Das negative Grundmuster .....	58
4. DER KNACKPUNKT .....	65
Ein Kampf ums Überleben .....	67
Niemals einbezogen .....	76
Wie in Einzelhaft .....	80
Ein gebrochener Mann .....	85
5. DAS UNRUHIGE HERZ .....	95
Hummeln im Hintern .....	96
Das Bedürfnis, etwas zu fühlen .....	110
Bekenntnisse eines Jägers .....	121

6. DAS BEZIEHUNGSTRAUMA .....	131
Noras klarer Schnitt .....	135
Männer, die verschwinden .....	147
Rechtzeitig entkommen .....	154
7. DER LANGE ABSCHIED .....	165
Die Amygdala vergisst nie .....	167
Das verhängnisvolle Ja .....	175
Ein Leben am Beatmungsgerät .....	182
8. DIE ERLOSCHENE EROTIK .....	193
Der gefühlvolle Sex .....	194
Der Fall eines Mannes .....	201
Als Frau abgewiesen .....	213
9. IMMER AUF BEWÄHRUNG .....	227
Die Psychologie der romantischen Abhängigkeit .....	231
Immer nur »vielleicht« .....	236
Die Phantom-Methode .....	249
10. AUSWEICHEN – DIE GRÖSSTE SÜNDE? .....	259
Die Macht in der Ohnmacht .....	259
Ein stiller Tod .....	269
Wenn die Antwort ausbleibt .....	278

11. GANZ NORMALE UNTREUE? .....	291
Die Angst vor dem Tod .....	295
Der Zustand der Vor-Verliebtheit .....	301
12. KINDER UND TRENNUNGEN – EIN SCHMERZHAFTES THEMA .....	311
Gegenläufige Gefühle .....	312
Heimatlosigkeit .....	322
Eine geschwächte Bindung .....	329
13. GRABPFLEGE .....	337
Erzählen, um zu verstehen .....	339
Unsere Geschichte .....	346
Der Abdruck eines Paares bleibt ewig .....	353
DANK .....	360
FACHLITERATUR UND SACHBÜCHER .....	363
BELLETRISTIK, LYRIK, MUSIK .....	365
FILME .....	365
ANMERKUNGEN .....	366



# 1. DIE STIMME DER AUSBRECHENDEN

2008 bekam ich eine E-Mail von einer Leserin. Sie war geschieden und sie hatte selbst die Initiative zur Trennung ergriffen. Obwohl die Entscheidung, die Ehe zu beenden, ihre eigene gewesen war, hatte sie weiterhin große Probleme. Sie schrieb:

*Ich würde mir wünschen, Sie könnten ein Buch schreiben für alle diejenigen, die aus einer Beziehung ausbrechen und denen es schwerfällt, diesen Ausbruch schließlich als richtig anzusehen. In einer solchen Situation fühlt man sich wahn-sinnig einsam und unsicher und empfindet enorme Schuld-gefühle und Scham. Freunde verschwinden, die Familie distanziert sich und ergreift Partei für den Partner, der »aus-sortiert« wurde, und man selbst sieht überall nur Familien und Paare, die es geschafft haben. Eine Beziehung zu beenden, hat so viele brutale Seiten, es ist so eine große Verant-wortung, die man auf sich nimmt, wenn Kinder betroffen sind. Und wann ist es richtig? Wie fühlt sich das an? Was soll man machen?*

Die Fragen, die sie stellte, berühren ein Gebiet, mit dem ich mich schon seit langem beschäftige: Das Zerbrechen von Beziehungen, erzählt mit den Stimmen derer, die gehen. Diesem Thema wird in der Fachliteratur und in der alltagspsychologi-schen Literatur bisher erstaunlich wenig Aufmerksamkeit ge-

widmet. Wir haben sehr viel Fachwissen über Krisenreaktionen nach dem Zusammenbrechen von Beziehungen zusammengetragen, und die Populärkultur schäumt über von Erzählungen über zerbrochene und blutende Herzen von Verlassenen. Was allerdings die Menschen bewegt, die ich im Folgenden als *Ausbrechende* bezeichnen möchte, darüber haben wir deutlich weniger Erkenntnisse. Wir wissen zu wenig darüber, was zu seiner oder ihrer Entscheidung, die Partnerschaft zu verlassen, geführt hat. So haben wir umfangreiche Beschreibungen darüber, wie es ist, verlassen zu werden, aber sehr wenige Schilderungen davon, wie es ist, den Partner zu verlassen. Allen, sowohl denen, die verlassen werden, als auch denen, die gehen, und ebenso Familien, Freunden und Therapeuten sollte daran gelegen sein, das Bild von der zerbrochenen Partnerschaft zu schärfen. Nicht zuletzt brauchen kleine und große Scheidungskinder eine umfassendere und verständlichere Geschichte darüber, warum Mama oder Papa aufgaben. Sie müssen wissen, dass die Trennung nicht ihr Fehler war und dass der Elternteil, dem die Verantwortung für die Auflösung der Familie zugeschrieben wurde, kein Dämon war, sondern dass die Ursache der gescheiterten Beziehung der Eltern letztendlich darin bestand, dass die Erwachsenen einander unglücklich machten.

Oft höre ich Menschen sagen, dass es so leicht sei für diejenigen, die gehen, und manchmal ist dies sicher wahr. Es gibt Menschen, die frei von Skrupeln aufbrechen und nicht zurückblicken. Dieses Buch handelt nicht von diesen, sondern von gewöhnlichen Menschen, die verlassen, und die ebenfalls ein zerbrochenes Herz haben, deren Schmerz jedoch nicht so akut ist wie bei denen, die verlassen werden. Viele, die gehen, haben diese Entscheidung nach einem langen Prozess der Trauer und

des Aufgebens getroffen. Seit langem haben sie den Schmerz gespürt, in gewisser Weise sind sie ausgeblutet, und deshalb sind sie auf den Abschied emotional vorbereitet. Sie haben die Aussicht auf ein anderes Leben vor Augen, manche von ihnen haben bereits einen anderen Partner getroffen, und deshalb können sie in der Stunde des Aufbruchs so entschlossen und hart auftreten. Daraus entspringt die Vorstellung, dass es für sie leicht ist, dass sie gefasst und unberührt sind. Und das steht in deutlichem Kontrast zu dem Partner, der verlassen wird. Wer unfreiwillig und unvorbereitet die Beziehung und den Partner aufgeben muss, leidet sehr unter dem Verlust des anderen, der trotz Schwierigkeiten und Widerständen ein fester Halt im Leben war. Aus diesem Grund brauchen viele Verlassene über einen langen Zeitraum Unterstützung und Hilfe, um in ihrer neuen Situation überleben zu können, und es ist nur natürlich und notwendig, dass ihnen die Sympathie des Umfeldes zuteilwird. Eine Folge ist, dass derjenige, der verlässt, riskiert, im Schatten der Trennung zu landen. Die Trauer und Verlustgefühle des Ausbrechenden können unterschätzt werden und der Betroffene muss damit rechnen, als kalt und unsensibel betrachtet zu werden – von dem, den er verlassen hat, gegebenenfalls auch von den Kindern und von der Umgebung. Es gibt Ausnahmen. Viele kennen jemanden, der aus einer von Alkohol, Drogen, Gewalt oder psychischer Misshandlung geprägten Beziehung ausgebrochen ist. Wir ermuntern Menschen, die sich aus destruktiven Lebenssituationen herauszwingen und sich aus offenbar gefährlichen Beziehungen retten. Hier allerdings geht es um das Ausbrechen aus ganz normalen Beziehungen – wenn es denn überhaupt möglich ist, etwas so Kompliziertes wie eine Partnerschaft als »normal« zu bezeichnen.

Wie aber kommt es, dass Menschen eine Beziehung verlassen, die vielleicht »normal gut« war? Fremdgehen ist ein Grund, den die meisten nachvollziehen können, diese Art von Untreue gilt seit ewigen Zeiten als eine berechtigte Ursache zum Ausbruch. Was aber ist mit all den Beziehungen, in denen sich der, der verlassen wird, immer so gut es geht bemüht hat? Ist derjenige, der die »unschuldige« Seite verlässt, ein Egoist, einer, dem sein eigenes Glück wichtiger als das aller anderen ist? Ist diese Person ein Psychopath, ohne Mitgefühl für den Schmerz anderer oder gegebenenfalls gemeinsamer Kinder? Oder ist diese Person blind, dumm, verführt oder verleitet von einer Schlange außerhalb des Paradieses? Wer ein Ausbrechender ist, hat das Problem, dass das Umfeld und der oder die Verlassene oftmals sehr harte Worte wählen, um eine scheinbar unverständliche Entscheidung zu verstehen. Der Versuch des Ausbrechenden, die Dinge genauer zu betrachten, wird oftmals als eine ungültige Rechtfertigung einer schlimmen Handlung betrachtet, und deshalb verschließen der oder die Verlassene und seine oder ihre engen Freunde und die Familie die Ohren vor den Erklärungsversuchen des Ausbrechenden. Schuldgefühle und schlechtes Gewissen tragen auch dazu bei, dass sich der Ausbrechende zurückzieht und sich selbst, dem oder der Verlassenen und eventuellen Kindern gegenüber undeutlich wird. Viele haben das Gefühl, dass sie kein Recht haben darum zu bitten, verstanden zu werden – und viele Verlassene werden, um sich selbst vor Schmerzen zu schützen oder im schlimmsten Fall Rache zu nehmen, den Ausbrechenden aktiv daran hindern, sich mitzuteilen. Den, der ausgebrochen ist, abzuwürgen und ihm einen Maulkorb zu verpassen, kann sich für Verlassene zu einer Lebensaufgabe entwickeln. Wenn eine Geschichte auf diese Weise einseitig erzählt wird, ist die Ge-

fahr groß, dass der Aufbruch von allen Seiten falsch verstanden wird – auch vom Ausbrechenden selbst.

Mit diesem Buch möchte ich die große Gruppe derer, die gehen, rehabilitieren. Ich habe viele solcher Menschen getroffen. Sie liebten ihren Partner, sie litten für die Liebe. Sie kämpften für ihre Paarbeziehung. Warum haben sie aufgegeben? Viele, die gegangen sind, können diese Frage auch noch Jahre später nur vage und unklar beantworten. Einige stecken in oberflächlichen Erklärungen für ihren Ausstieg fest: »Wir waren so verschieden.« »Wir haben uns auseinandergeliebt.« »Er/Sie war die oder der Falsche.« Mir genügt das nicht. Viele Paare streiten, sind verschieden, haben unterschiedliche Interessen und Leidenschaften, aber sie halten zusammen und haben es gut miteinander. Ich bin überzeugt, dass die Auflösung einer Paarbeziehung nicht auf oberflächliche Symptome wie schlechte Kommunikation, eine unausgeglichene Arbeitsteilung zuhause, unterschiedliche Persönlichkeiten oder zu wenig gemeinsame Zeit zurückzuführen ist. Der Grund für Trennungen ist die Sehnsucht nach Bindung, die nicht erfüllt wird, und der Mangel an Bestätigung und Anerkennung der Person, für die man sich tief in seinem Inneren hält. Wenn wir nicht gehalten werden von dem, den wir lieben, fallen wir. Werden wir nicht gesehen, werden wir ausradiert. Viele trennen sich lieber, als dass sie bei ihrem Partner bleiben und aus Einsamkeit und Sehnsucht zugrunde gehen. Darüber sprechen die Ausbrechenden, wenn ich frage, was der eigentliche Grund für die Entscheidung war, den anderen zu verlassen. Im Vorgriff auf die folgenden Ausführungen lautet meine kompakte Begründung für ihren Aufbruch: Sie taten es, um ihr sterbendes Ich zu retten.

Dieses Buch ist weder eine Strafpredigt an die Verlassenen noch an diejenigen, die gehen, doch es kann als Lektion dafür

gelesen werden, wie man die Liebe *nicht* behandeln sollte. Sehr selten steckt ein bewusster Plan hinter den sich wiederholenden, negativen Verhaltensmustern, die Beziehungen prägen, mit denen es abwärts geht. Menschen verschließen sich nicht vor ihrem Partner, weil sie jemanden bestrafen wollen. Sie tun es, um sich selbst zu schützen, weil sie verwirrt, überwältigt und hilflos sind, und weil sie nicht wissen, was sie tun sollen, um der Beziehung wieder eine gute Richtung zu geben. Sie warten ab und schauen. Hoffen auf ein Wunder. Wiederholen sich in ihrem Handeln und Tun immer wieder, denn so sind wir nun einmal. Obwohl es über Jahre nicht gewirkt hat, machen wir immer weiter. Der Ausweichende weicht in dem Glauben, dass dies die besten Aussichten auf die Erhaltung der Beziehung bietet, weiterhin aus. Der Protestierende bettelt, schimpft und droht in der Hoffnung, zum anderen vorzudringen. Es ist zum Verzweifeln, dass solche hilflosen Strategien *ab und zu* funktionieren. Aus reiner Erschöpfung können wir einander nachgeben, und dies hält den Glauben an das eigene Handeln aufrecht: »Wenn ich nur ganz still hier sitzen bleibe, legt sich das.« Oder: »Wenn ich nur laut und lange genug weine oder brülle, bekomme ich Kontakt.« Deshalb greift man auch beim nächsten Mal, wenn man gegen die Wand läuft, zu dem gleichen Werkzeug. Nichts ist so gewohnheitsbildend wie periodische Belohnung. Dies bindet uns noch stärker an ein schmerzhaftes Muster.

Die negative emotionale Entwicklung, die plötzlich oder schrittweise einsetzt, wird in der Forschung, die sich mit Auflösungsprozessen in Paarbeziehungen beschäftigt, als »disaffection« bezeichnet. In Ermangelung eines guten deutschen Wortes für eine solche »Entliebung« bezeichne ich das, was passiert, der Einfachheit halber als »Abbau warmer Gefühle« oder »Entpro-

grammierung von Hingabe«. Zu irgendeinem Zeitpunkt passiert *etwas*, das dazu führt, dass sich der Ton zwischen zwei Partnern ändert und beide Seiten anfangen, sich einander mit weniger Toleranz zu betrachten. Einer oder beide fühlen sich übersehen, fühlen sich nicht berücksichtigt. Arbeit, Kinder und Pflichten kommen immer zuerst. Und der Partner ist nie zufrieden, oder er oder sie ist abwesend, fern, zieht sich zurück. Die guten Gespräche sind seltener geworden, alles dreht sich nur noch um praktische Dinge oder darum, was man falsch macht. Das Negative rückt jetzt immer stärker in den Vordergrund. Man fühlt sich kontrolliert, es scheint, als warte der andere auf Fehler. Man fühlt sich außer Acht gelassen, übersehen oder bedeutungslos, oder man langweilt sich derart, dass es weh tut. Beide Seiten spüren, dass die Beziehung entgleitet, und das erfüllt beide mit Wut und Angst. Der eine schimpft und tobt. Der andere weicht aus und versucht Kontakt zu vermeiden, um sich zu schützen. Der emotionale Abstand nimmt zu. Man fängt an, sich etwas vorzumachen, dem Ganzen zu entfliehen, träumt von anderen Männern und Frauen, von einem anderen Leben. Es wird schwieriger, die guten Absichten des jeweils anderen zu sehen. Die Beziehung kann sich zu einem an Strindbergs »Totentanz« erinnernden Drama entwickeln, zu einem erschöpfenden und ewigen Kampf ohne jegliches Vorwärtkommen. Beide Seiten unterstellen dem anderen die schlimmsten Absichten, erkennen nicht ihren eigenen Beitrag zum Konflikt und sind aufrichtig der Meinung, dass sie selbst von einer reinen und unschuldigen Warte aus reden und handeln. Eine solche Beziehung kann erstaunlich stabil sein, beide Seiten halten aller Pein zum Trotz aneinander fest. Einander aufzugeben kann unmöglich erscheinen. Gleichzeitig wird es als Bedrohung empfunden, die eige-

nen Fehler eingestehen zu müssen, die eigene Verwundbarkeit offenzulegen und den Willen zur Empathie zu zeigen. Das ist bedrückend, denn ohne all dies geht der Liebeskampf weiter. Zu irgendeinem Zeitpunkt wird der Schmerz darüber, zu bleiben, als stärker empfunden als der Schmerz zu gehen. Man ist nicht mehr so wütend und ängstlich, vor allem erschöpft und das Ganze leidet. Man hat zu hoffen aufgehört, und der Tod der Hoffnung ist das Zeichen – man ist auf dem Weg aus der Beziehung heraus.

Seit vielen Jahren werde ich als »Advokatin der Paarbeziehung« bezeichnet, da ich mich sehr viel mit Paarbeziehungen befasse – auf dem Papier wie in meiner Praxis. Dieses Engagement ist ungebrochen, und ich arbeite eifrig daran, Verstrickungen in Paarbeziehungen zu lösen, doch parallel zu meinem Glauben an die Liebe lebt die Gewissheit von deren Verwundbarkeit und Vergänglichkeit in mir. Die wunderschöne Vorstellung, dass die Liebe alles erträgt, wird weder von der therapeutischen Wirklichkeit noch von der Realität in unserer Gesellschaft gestützt. Meine eigene und die Erfahrung meiner Kolleginnen und Kollegen ist, dass es schwer ist, eine Liebe zu retten, die zu viele Schläge bekommen hat. Immer wieder müssen wir aufgeben und der Tatsache ins Auge sehen, dass die gemeinsamen Anstrengungen, die wir zusammen mit einem kämpfenden Paar unternommen haben, nicht zu einem neuen Start für sie, sondern zu einer Trennung führen. Daraus haben wir gelernt, dass eine Therapie nicht immer eine Beziehung retten soll. Eine Therapie soll klären, soll böartige Muster aufbrechen und die Voraussetzungen dafür schaffen, dass Menschen Entscheidungen treffen, mit denen sie leben können. Paaren dabei zu helfen, zu dem Ergebnis zu kommen, eine Beziehung zu beenden und dies auch zu tun,

kann ebenso sinnvoll sein wie Partner dabei zu unterstützen, es noch weiter miteinander auszuhalten.

Um dieses Buch schreiben zu können, habe ich mich von vielen verschiedenen Quellen inspirieren lassen – mein eigenes Leben, das meiner Freunde und meiner Eltern, Belletristik, Film und Schauspiel. Darüber hinaus haben mich meine Erfahrungen als Therapeutin die ganze Zeit begleitet. Die wichtigsten Informanten waren allerdings Männer und Frauen unterschiedlichen Alters, die aus ihrer Beziehung ausgebrochen sind. Alle haben in heterosexuellen Beziehungen gelebt. Ich habe sie alle nach dem gleichen Muster interviewt und mit allen persönlich, von Angesicht zu Angesicht, gesprochen. Ihre Geschichten sind natürlich nicht repräsentativ für alle Menschen, die ihre Beziehung beendet haben, und deshalb werden viele Leser den Zusammenbruch ihrer Beziehung nicht genau so in diesem Buch beschrieben finden. Es war schwierig, jede Geschichte einer Überschrift zuzuordnen, denn es gibt viele Überlappungen zwischen den Geschichten. Dennoch habe ich mich entschieden, die Geschichten thematisch zu sortieren, indem ich einzelnen Aspekten ein stärkeres Gewicht gegeben habe als anderen. Die Geschichten meiner Gesprächspartner sind gemäß ihren jeweiligen Wünschen anonymisiert. Allen gemeinsam ist, dass sie eine langjährige Beziehung geführt hatten – die meisten länger als zehn Jahre, viele noch viel länger. Fast alle haben Kinder mit ihrem Ex-Partner. Für die meisten der Interviewten war die Ehe oder Partnerschaft schon lange, bevor ich mit ihnen sprach, abgeschlossen. Viele haben eine neue Partnerschaft. Keiner von ihnen war mein Patient.

