

Einer Studie zufolge wirkt sich eine Trennung bei Männern und Frauen gleichermaßen auf das Wohlbefinden aus. Aber Frauen reden mehr darüber – auch untereinander.

Foto: Adobe Stock/WavebreakmediaMicro

Von Florian Gann

Von außen betrachtet sieht das Familienleben von Rolf Conrad die längste Zeit gut aus: Er hat zwei gesunde Töchter, die ihm viel bedeuten. Ein Haus. Einen Job, in dem er erfolgreich ist. Eine Ehe, die wunderbar zu sein scheint. Aber in Rolf Conrad, heute 58, sieht es damals – etwa um 2014, 2015 – anders aus. Es brodelt. So erzählt er es bei einem Gespräch in Schwäbisch Hall, seiner Heimatstadt.

Die Hochzeit mit seiner Frau liegt damals mehr als zehn Jahre zurück. Das Gefühl des „Wir gehören zusammen“, des ganz großen Glücks, wie sie es in der Anfangszeit erlebt haben, ist verfliegen. Beide entwickeln sich weiter, aber wie zwei Linien, die am Anfang noch fast deckungsgleich sind, mit der Zeit jedoch immer größeren Abstand zueinander haben. Die Interessen sind unterschiedlich. Die Nähe fehlt ihm, die Sexualität. In den Gesprächen redet man aneinander vorbei, so Rolf Conrads Perspektive. „Irgendwann war mir klar: Ich erreiche meine Frau nicht mehr.“

„Wir waren ja keine schlechten Männer, aber wir waren für die Komplexität, die gegeben war, nicht gut genug.“

Leonhard Fromm, leitet eine Männergruppe

Heute ist Rolf Conrad getrennt von seiner damaligen Frau – und glücklich. Es soll in dieser Geschichte nicht darum gehen, wer wie viel dafür verantwortlich war, dass es so weit gekommen ist. Sondern um die Gefühle, die eine in die Brüche gehende Beziehung auslöst, und wie diese vor allem Männer beeinflussen.

Nach einer im Vorjahr im Fachmagazin „Psychology and Age“ veröffentlichten Studie wirkt sich eine Trennung bei Männern und Frauen zwar in gleichem Maße negativ auf das Wohlbefinden aus. Gleichzeitig würden Frauen schon in jungen Jahren mit Freundinnen über ihre Gefühle reden und sich im Laufe des Lebens stärker stützen, sagte etwa der Psychologe Paul van Lange von der Universität Amsterdam. Bei Männern finde das weniger statt. Manchen falle es schwer, ihre Gefühle überhaupt wahrzunehmen, so der Männercoach Björn Süfke in einem früheren Gespräch mit unserer Zeitung. Zumindest so lange, bis sie überkochen.

Eine Trennung sei gerade für erfolgreiche Männer, wie auch Rolf Conrad einer ist, oft besonders schwer zu verdauen, sagt Leonhard Fromm, Coach und Therapeut aus Schorndorf. Diese Männer seien gewohnt, alles in ihrem Leben hinzubekommen. „Die Trennung kriegen sie aber nicht geregelt. Dadurch bekommen sie ihre eigene Ohnmacht vor die Nase gesetzt“, sagt Fromm. Die Reaktion sei häufig Wut.

In Auseinandersetzungen mit seiner Frau spürt auch Rolf Conrad damals immer wieder eine Wut aus seinem Bauch in Richtung Brust hochziehen, er fühlt, wie sie seinen Körper erobert. Manchmal ist er kurz davor, Dinge zu sagen, die man nicht zurücknehmen kann. Für diese Situationen haben seine Frau und er ein Time-Out-Zeichen vereinbart. „Sonst hätte ich manche Dinge gesagt,

die ich bereut hätte“, sagt Conrad. Eine Auszeit im Streit, um noch tiefere Verletzungen zu verhindern, welche die Familie hätten spalten können. Dazu setzt sich Rolf Conrad mit seinen Bedürfnissen in der Beziehung auseinander: Kann er ohne körperliche Nähe auskommen? Müsste er nicht glücklich sein, wenn die Kinder gesund sind und Geld da ist? Es dauert, bis sich Rolf Conrad eingestehen kann, was das mit ihm macht. Dass es für ihn keinen Sinn ergibt, seine Bedürfnisse zu ver-

leugnen. Dass er in einer Beziehung lebt und sich gleichzeitig einsam fühlt.

Zusätzlich macht er Seminare: gewaltfreie Kommunikation, radikale Vergebung, solche Sachen. Und er besucht eine Männergruppe in Schwäbisch Hall. Dort erlernt er Wege, mit der Wut umzugehen.

Leonhard Fromm leitet in Schwäbisch Hall diese Männergruppe, er hat mehrere, teils auch geschlechterübergreifende Gruppen an verschiedenen Orten. Wie geht er mit

Männern um, die in einer Trennungsphase geladen, voll mit Emotionen, in seine Gruppe kommen? „Den Wütenden spiegele ich, dass sie jetzt lernen müssen, dass sie nicht alles im Leben managen und gestalten können“, sagt Fromm. Es gehe darum, zu lernen, Ohnmacht auszuhalten. Gleichzeitig plädiere er dafür, dass sich Männer das Scheitern auch erlauben. Fromm, selbst zwei Mal geschieden, sagt: „Wir waren ja keine schlechten Männer, aber wir waren für die Komplexität,



Getrennt – aber nicht gescheitert

Rolf Conrad aus Schwäbisch Hall lebt lange in einer Beziehung, die ihn nicht mehr glücklich macht. Auf eine Selbstfindungsphase folgt die Trennung – und ein Happy End. Wie ist ihm das gelungen?

die gegeben war, nicht gut genug. Wir hätten damals nichts anderes liefern können.“

Rolf Conrad sagt, es habe geholfen, die Wut auch mal rauszulassen. Auch einfach mal rauszubrühen, was in einem tobt. Die Runden der Gruppe sind ein geschützter Rahmen, was dort passiert, bleibt auch dort. Für viele sei das eine Voraussetzung, um aus sich rausgehen zu können, sagt Conrad.

Leonhard Fromm sagt, dass es auch deswegen gut sei, für solche Situationen geschlechtergetrennte Räume zu haben. „Die Geschlechter brauchen geschützte Räume, wo sie ihr Leid und ihre Empörung teilen dürfen“, glaubt Fromm, das gelte umgekehrt genauso für Frauen. Und das dürfte gerne subjektiv gefärbt sein, weil Frauen und Männer die Situation anders wahrnehmen würden. Es gehe zu Beginn auch einfach mal darum, gehört zu werden, ohne sofort auf Widerspruch oder Kritik zu stoßen, sagt Fromm. Was, wenn das in starke Abwertung von Frauen ausufert?

Wenn zwei, drei Männer massiv über Frauen ablättern würden, dann würden andere meist anfangen, dagegen zu reden. „Und dann lasse ich das laufen“, sagt Fromm. „Oder ich schreite ein und sage: Du musst schon sehr von Frauen verletzt worden sein, wenn du so über sie sprichst.“ Das bringe viele zum Nachdenken. Er frage die Männer auch häufig, welchen Anteil sie an der Trennung bei sich selbst sehen. „Und wenn einem Mann nichts einfällt, dann ist sein Beitrag, nicht gesehen zu haben, woran es in der Beziehung fehlt“, sagt Fromm. Es gehe darum, die eigenen Anteile bei einer Trennung zu sehen, Verantwortung zu übernehmen, und damit klarzukommen, nicht alles geregelt zu kriegen. „Ich sage den Jungs immer: Das sind eure Wachstumschancen.“

Bei Männern würde eine zerbrochene Beziehung oft mit einem Gefühl des Versagens einhergehen, beobachtet Rolf Conrad. Männer würden deswegen oft viel Energie darin investieren, die Fassade einer Beziehung aufrecht zu erhalten, auch wenn diese gar nicht mehr zu retten sei, sagt er.

Conrad wählte einen anderen Weg. Er und seine Frau versuchen im Jahr 2021 eine Art Selbstfindung: Sie zieht mit den Kindern in eine eigene Wohnung, und sie schauen, was das mit ihnen macht. Schnell ist klar, dass sie nicht mehr zusammenkommen. Die Beziehung weiterzuführen, wäre eine Sackgasse gewesen, sagt Conrad. Sie seien sich einig gewesen, dass sie sich ohne Rosenkrieg und ohne großen Streit trennen wollen. Es habe zwar durchaus Diskussionen gegeben, es gab einige finanzielle Fragen zu klären, aber am Ende sagt Rolf Conrad: „Wir konnten uns auf Augenhöhe verabschieden. Das hat mir sehr viel bedeutet.“

Heute ist Rolf Conrad wieder in einer Beziehung, er wirkt glücklich. Seine neue Partnerin, die er bald heiraten wird, wohnt mit ihrem Sohn bei ihm im Haus. Conrads Ex-Frau wohnt ein paar Hundert Meter weiter, die Töchter, beide in ihren 20ern, studieren und gehen ihre Wege. Seine neue Partnerin komme mit den Töchtern wunderbar aus, und mit der Ex-Frau sei sie vor Kurzem sogar für Erledigungen unterwegs gewesen. „Ich darf sagen: Ich hatte unglaublich viel Glück“, so Rolf Conrad.



Foto: privat

„Wir konnten uns auf Augenhöhe verabschieden. Das hat mir sehr viel bedeutet.“

Rolf Conrad über seine Trennung

Wenn 30 Leute die Sprachnachricht mithören

Lauschangriff Das Handy auf laut stellen, wenn man telefoniert oder seine Mailbox abhört – ein Trend, der (leider) um sich greift.

Von Viola Volland

Es ist voll in der Stadtbahn an einem Samstagabend um kurz nach 18 Uhr im Januar. Am Hauptbahnhof schieben sich die Leute in eine Bahn der Linie U 15 Richtung Stammheim. Der VfB hat gespielt (und gewonnen), die Fans sind gut gelaunt auf dem Nachhauseweg. Bei einem Vierer sind aber überraschend zwei Plätze frei. Ah, deshalb: Ein riesiger Hund mit dunklem Fell füllt den kompletten Fußraum aus. „Ein altdieser Hütehund“, wie man erfahren darf. „Der ist vom Aussterben bedroht, also die Art“, erzählt die Besitzerin, eine Frau mittleren Alters – nicht mir oder den Fans.

Sie spricht es in ihr Handy, das sie direkt vor ihr Gesicht hält – und das, wie man gleich merkt, auf laut gestellt ist. Eine Erfindung namens Kopfhörer? Total überschätzt!

Es geht aber auch nichts über ein intimes Gespräch in der Stadtbahn per Videocall, an dem alle teilhaben dürfen – nicht nur der amerikanische Nachrichtendienst. Mit ihrer Ansicht ist die Frau offensichtlich nicht alleine. Sie folgt nur einem Trend: Immer häufiger trifft man in der Öffentlichkeit auf Leute, die (gerne auch mal in ihrer Muttersprache) aufgeregte Telefongespräche auf (sehr) laut gestellt führen.

„Wie heißt noch mal die Rasse?“, fragt die Freundin am anderen Ende, die die Frau viel-

leicht nicht ganz so gut verstehen kann wie wir Mitreisenden aus der U 15. „ALT-DEUTSCHER-HÜTEHUND“, schreit diese also.

„Ich garantiere für nichts. Ich weiß nicht, ob alle überlebt haben.“

Anne, in einer Sprachnachricht – es geht bloß um Pflanzen

Aussteigen, wenn es nervt – das geht im Zug natürlich nicht. Auch ein ICE auf dem Weg von Bremen nach Stuttgart kurz nach dem Jahreswechsel war gut gefüllt. Viele Mitreisende waren auf dem Rückweg aus dem Weihnachtsurlaub. Darunter befand sich auch ein älteres Paar, das eigentlich so aussah, als wüsste es sehr

gut, wie man sich im öffentlichen Raum benimmt. Doch das eine sind die Knigge-Regeln fürs Restaurant, das andere eben der Umgang mit dem neuen Lieblingsgerät und den sozialen Medien.

Sie schaut auf ihr Smartphone, er tippt auf seines. Kopfhörer haben beide nicht. „Huhu, ihr Lieben“, schallt eine Frauenstimme unüberhörbar aus seinem Gerät, „ich muss Euch vorwarnen. Ich war mehrfach da und habe wirklich mein Bestes gegeben. Aber ich garantiere für nichts. Ich weiß nicht, ob alle überlebt haben.“ Wie bitte? Aber es geht ja schon weiter: „Mein grüner Daumen ist einfach nicht so ausgeprägt. Aber keine Sorge, ich kaufe Euch alle Pflanzen, die es nicht geschafft ha-

ben, neu. Wie war es denn bei Euch? Ich hoffe, schön! Bussi!“ Der ältere Herr schüttelt belustigt den Kopf. „Das war die Anne“, sagt er überflüssigerweise zu seiner Frau. Ja, die Anne, denkt wahrscheinlich der halbe Wagen. Schickt eine Whatsapp-Nachricht an Joachim oder Klaus oder wie der Herr auch heißen mag, und 30 Leute hören zu.

Mein Mann hasst es, wenn ich ihn auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause anrufe. Er ist Bahnpendler und weiß, wie nervig telefonierende Mitreisende sind. Wenn er mich nicht mit den drei Worten „Bin im Zug“ abwürgt, bekomme ich selten mehr aus ihm raus als „Ja“, „Nein“, „Später“ und „Tschüs“. Inzwischen weiß ich das zu schätzen.

→ **Lauschangriff** In loser Folge erzählen wir in unserer Serie von Gesprächen aus dem Alltag, die nicht zu überhören sind.