Trennung / Scheidung: Männer / Väter auf der Suche nach ihrer neuen Rolle

Wie der Austausch in einer Männergruppe stärkt

Wenn die Familie auseinander bricht, leiden Männer oftmals still vor sich hin, drehen im Kreis und finden kaum einen kreativen Ausweg aus ihrer Situation. Das muss nicht sein, meinen drei Männer und erzählen über ihre Erfahrungen mit einer spezifischen Männergruppe.

Das Interview führte Beatrice Pfister

EinElternForum (EEF): *Weshalb meldeten Sie sich für die Männergruppe «Krisen sind Chancen» (s. Kasten) an?*

Paul*: Mir war es wichtig zu erfahren, wie es anderen Männer kurz nach der Trennung geht und zu erleben, dass es normal ist, wie schlecht es mir geht.

Patrick*: Eigentlich hatte ich vor der Trennung noch nie eine tiefe Männerbeziehung gehabt, sondern nur tiefe Beziehungen zu Frauen. Als meine Frau wegging, hatte ich plötzlich das Bedürfnis nach tiefen Gesprächen unter Männern.

Claudio*: Ich hatte Angst, mich als einer zu «outen», der in der Ehe versagt war, brauchte aber unbedingt Unterstützung. Weil es nicht eine allgemeine Männergruppe war, sondern eine für Männer, die wie ich relativ neu getrennt leben, überwand ich diese Angst und meldete mich an.

Patrick: Auch ich hatte das Gefühl, versagt zu haben und zog mich zurück. Jetzt weiss ich, dass ich viel früher hätte Unterstützung holen sollen. Unmittelbar nach der Trennung konnte ich das aber nicht tun.

Über Gefühle reden (lernen)

EEF*: Sie gingen somit davon aus, eine Männergruppe werde Ihren aktuellen Bedürfnissen besser gerecht als eine gemischte. Traf das zu?*

Patrick: Ja, unsere Gefühlswelt ist anders als jene der Frauen. In einer gemischten Gruppe hätten wir nicht über diese gesprochen. Frauen reden oft über ihre Gefühle, haben Übung und dominieren Gespräche, die von Gefühlen handeln.

Claudio: Männern fällt es schwerer, sich zu öffnen. Sie öffnen sich deshalb langsamer. Jetzt weiss ich aber, dass auch wir über unsere Gefühle reden können. Die Botschaft an uns Männer lautet: Ihr dürft keine Emotionen haben. Als wir uns trennten, fühlte ich viel Schmerz, war traurig und weinte viel. Erst in der Gruppe merkte ich, dass das normal ist und ich kein Weichei bin.
Ich konnte meine Trauer im ersten Trennungsschock nicht überdecken, auch den Kindern gegenüber nicht. Später sagte ich mir: Die Kinder haben ein Anrecht auf einen aufgestellten Vater und gab mir einen Ruck.

Paul: Ich war bass erstaunt, wie ähnlich unsere Probleme sind, obschon wir in ganz unterschiedlichen Berufs- und Lebenssituationen leben...

Patrick: ... und ich, dass wir so offen miteinander über unsere Gefühle, über Privates und über unsere allfälligen neuen Beziehungen, über Sexualität, Nähe und Distanz zu anderen Menschen sprechen konnten. Wir erzählten einander unsere Geschichten. Das machte Mut und den Weg frei für neue Perspektiven.

Nur noch funktionieren (können)

EEF*: Sprechen wir noch eine Weile über das, was für Sie als Männer besonders schwierig ist / war in Ihrer Trennungssituation.*

Paul: Trotz der Trennung behalten wir die Ernährerrolle, haben deshalb wie vorher keine Zeit oder – der Kinder wegen – noch weniger Zeit zur Pflege von sozialen Kontakten während der Arbeitswoche. Am Sonntag sind wir völlig ausgepumpt und allein. Die Kraft fehlt, um das zu ändern. Die Trennung macht den Mann zum «Trennungssingle». Aus finanziellen Gründen lebt er in einem «Loch» mit einem Fernsehapparat und dem Rasierer. Auch das lässt uns spüren, dass wir trotz der Ernährerrolle vom Familienleben ausgeschlossen sind.

Claudio: Männer in Trennungs- und Scheidungssituationen erleben sich noch stärker als sonst als einsame Kämpfer im Busch. Arbeiten, hoffen und ja nicht abzustürzen lautet die Devise. Wir funktionieren einfach nur noch.
Am Arbeitsplatz gilt es, ununterbrochen die verlangte Leistung zu erbringen, auch wenn zunächst Verständnis für die neue Situation da ist und für ein vorübergehendes Tief. Nachher heisst es «bügle», nicht über die eigene Situation reden und durchhalten ...

Paul: ... derweil die Frauen sich weiterhin im sozialen Nahraum aufhalten und hier viel mehr Mitgefühl erfahren können ...

Claudio: ... und wir noch weiter weg sind als früher: weg von den gemeinsamen Freunden und den Kindern. Deshalb war die Männergruppe so wichtig für mich.

Patrick: Viele sagten mir, dass ich Glück habe, kinderlos zu sein. Ich hätte aber während der Ehe gerne Kinder gehabt und nachher erst recht. Es war meine Frau, welche die Trennung wollte. Mir ist aufgefallen, dass ihr zwei der Kinder wegen mit der Frau im Gespräch geblieben seid und euch Kinder Heimat geben. Wir hingegen haben keinen Gesprächsanlass mehr.

Claudio: Es stimmt schon, dass ich der Kinder wegen verpflichtet bin, mit meiner Frau zu reden. Ohne die Kinder hätte ich schon längst einen Strich gezogen.

Patrick: Aber ich habe emotional den Strich noch nicht gezogen

Halt und Impulse erhalten

***EEF**: Was genau brachte Ihnen in dieser Situation die Männergruppe?*

Paul: Für mich startete die Gesprächsgruppe kurz nach der Trennung. Ich freute mich jedes Mal auf die Sitzungen. Die Gruppe war für mich so etwas wie eine Insel im Chaos. Sie brachte mir strukturellen Halt und trug mich zusammen mit der zweiten Säule «Therapie» durch diese Zeit.

Claudio: Für mich startete die Männergruppe erst eineinhalb Jahre nach unserer Trennung. Ich lebte beruflich- und weiterbildungsbedingt gerade in einer intensiven Phase ohne Zeit für eine zusätzliche Verpflichtung. Trotzdem verpasste ich nie eine Gruppensitzung. Der Therapeut war auch wichtig. Er trug mich aber weniger.

Patrick: Zu Beginn meiner «Gruppenzeit» begriff ich nichts mehr in meinem Leben. Ich war dankbar, dass in der Gruppe Männer waren, welche – wie meine Frau – die Trennungsinitiative ergriffen hatten und mir zeigten, dass sie litten, obschon sie «freiwillig» von daheim wegzogen waren. Erstmals merkte ich, dass auch jene, welche weggehen, Verzweiflung und Schmerz empfinden. Das hatte ich meiner Frau nicht abgenommen. Das löste etwas in mir, versöhnte mich innerlich.

Claudio: Wir gaben einander viele Denkanstösse. Als ich die Trennungsvereinbarung mit meiner Frau machen musste, sagten mir die anderen, dass ich das Recht habe, jetzt meine Rechte wahrzunehmen. Das gab mir Mut und trug zur Klärung mit meiner Frau bei.

Patrick: Ich glaubte zu Beginn der Männergruppenzeit noch an meine Ehe. Irgendwie tue ich das immer noch. Jetzt weiss ich aber, was ich nicht mehr und was ich anders möchte in unserer Ehe. Ich könnte ich jetzt Bedingungen stellen und werde nie einfach zurück in alte Beziehungsmuster zurückkehren.

Paul: Dank der Gruppe fand ich ein neues Modell, wie wir gemeinsam Eltern bleiben können trotz der Trennung. Die Kinder leben jetzt in unserem früheren gemeinsamen Haus. Sie werden hier abwechslungsweise durch uns betreut. Dass das möglich ist, hätte ich ohne die Männergruppe nie geglaubt und auch nicht versucht.

Gesprächsteilnehmer:
Paul, 43, seit ½ Jahren getrennt,
2 Kinder, die durch beide Elternteile zu gleichen Anteilen im gleichen Haus betreut werden.

Patrick, 38, seit 1½ Jahren getrennt,
keine Kinder.

Claudio, 42, seit 1½ Jahren getrennt,
3 Kinder (ca. 35% durch ihn betreut).

* *alle Namen anonymisiert*

Neue Gruppen:
Auskunft erteilt die
Beratungsstelle
Ehe, Partnerschaft, Familie

Tel:031 311 19 72
Mail: paarberatung@bluewin.ch