

*Beate Simon & Walter von Holst*



*Der Polterabend nach der Trennung  
und was mit den Scherben passiert*

präsentiert von: **ViGeno** - *Mein spiritueller Treffpunkt* - [www.vigeno.de](http://www.vigeno.de)

#### Die Autorin

Beate Simon, 1953 in Tübingen geboren, beschäftigt sich schon seit 30 Jahren mit den Phänomenen unserer zwischenmenschlichen Kommunikation, von der so Vieles abhängt. Als ganzheitliche Physiotherapeutin, Globetrotterin und begeisterte Tanzleiterin, sowie Mitorganisatorin von vielen kulturellen und gesundheitlichen Initiativen, kann sie sich auf einen reichen Erfahrungsschatz von unterschiedlichsten Beziehungsgeschichten stützen. „Worte sind die Diamanten unserer Verbindungen“.

#### Der Karikaturist

Walter von Holst, 1969 in Stuttgart geboren, lebte manches Jahr als bildender Künstler und Figurenspieler. Mittlerweile hat er sich einen Namen als Sachbuchautor und Seminarleiter gemacht und nutzt Fotografie und Malerei, um so manchen Punkt auf das i zu machen. So fügen sich Wissen, Wahrnehmung und Kunst zu einer neuen Einheit.

#### Danksagung

Wie so oft, gibt es im Hintergrund Menschen, die wesentlich zum Gelingen des Buches beigetragen haben. Ich danke Peter Blum für sein Wissen über geistige Freiheit und seine Geduld. Dank an Cordula und Hellen Blum für ihre permanent offenen Ohren.

Ein Dank geht an Michael Gienger und Franka Bauer, die dem Skript aus der Sicht von Autoren das grüne Licht gegeben haben. Meinen hellstichtigen Freundinnen Lena und Heli sage ich danke, da sie stets den Bedarf für ein solches Buch sahen und damit in jeder Phase des Schreibens die Motivation unterstützten.

Danke an Olaf Knirsch, der als Drucker alle Hebel in Bewegung gesetzt hat, damit das Buch verbreitet werden kann. Meinen besonderen Dank möchte ich Walter von Holst sagen, der mit Geist, Witz und Verstand den Text durchdrungen und das kritische Lesen geleistet hat. Seine Karikaturen sind Zeuge davon.

Beate Simon Juni 2009

## **Vorwort**

Noch vor 100 Jahren wurden Ehen vorwiegend unter dem Gesichtspunkt des Überlebens geschlossen. Die Lust auf Sex und die Sehnsucht nach Liebe waren Kräfte, die sicher die 2. Geige gespielt haben und es aus überlebensnotwendigen Überlegungen auch mußten.

Vor 50 Jahren war es in unseren Breitengraden noch Standard, daß eine Ehe eine 3-jährige Vorlaufzeit in Form einer Verlobung erfuhr. In dieser Zeit sollten die Kinder tunlichst noch nicht kommen. Scheidungen warfen noch vor 35 Jahren einen schweren Schatten auf die Familien.

Mittlerweile ist es nahezu Standard, wenn Probleme und Zerwürfnisse nicht bereinigt werden können, daß die Ehen getrennt werden.

Unverändert ist der Wunsch nach einem frohen und belastbaren Familienleben.

In keiner der aufgeführten Zeitabschnitte gab es offizielle, für die meisten Menschen zugängliche Leitlinien, wie denn die zwischenmenschlichen Beziehungen zu nützlichen und gleichzeitig frohen Kräften geführt werden können.

Der Brief an einen 12-jährigen Jungen, der auch an alle Betroffenen in Trennungssituationen gerichtet ist, soll helfen, mit unserem individuellen Tun und unserer individuellen Wahrnehmung gewinnbringender umzugehen.

Der Brief mit seinen Illustrationen soll helfen unsere Liebesmotoren so zu warten und zu pflegen, daß sie unerschütterlich ihre Dienste tun können, ob Berg auf oder Berg ab.

**Beate Simon**  
**Bleichstraße 8**  
**72172 Kusterdingen**  
**[www.mobyfit.net](http://www.mobyfit.net)**  
**[www.meilensteinchen.de](http://www.meilensteinchen.de)**  
**[beate@meilensteinchen.de](mailto:beate@meilensteinchen.de)**  
**07071 / 36235**

**Walter von Holst**  
**Steinkreis**  
**Kornbergstr. 32**  
**70176 Stuttgart**  
**[www.steinkreis.de](http://www.steinkreis.de)**  
**Tel 0711 / 2271203**

# Zank • Zauber • Zärtlichkeit

*Eine Geschichte, ein Brief, eine Wandlung für Dich Nicklas, und für alle, die mit der Trennung der Eltern zurecht kommen möchten.*

## Hallo lieber Nicklas

Heute, am Geburtstag Deiner Mama, habe ich den Entschluss gefasst, Dir zu schreiben, was sich zwischen Deinem 11. und 12. Lebensjahr alles ereignet hat. Es wird um Papa, Mama, um Dich und auch um mich gehen.

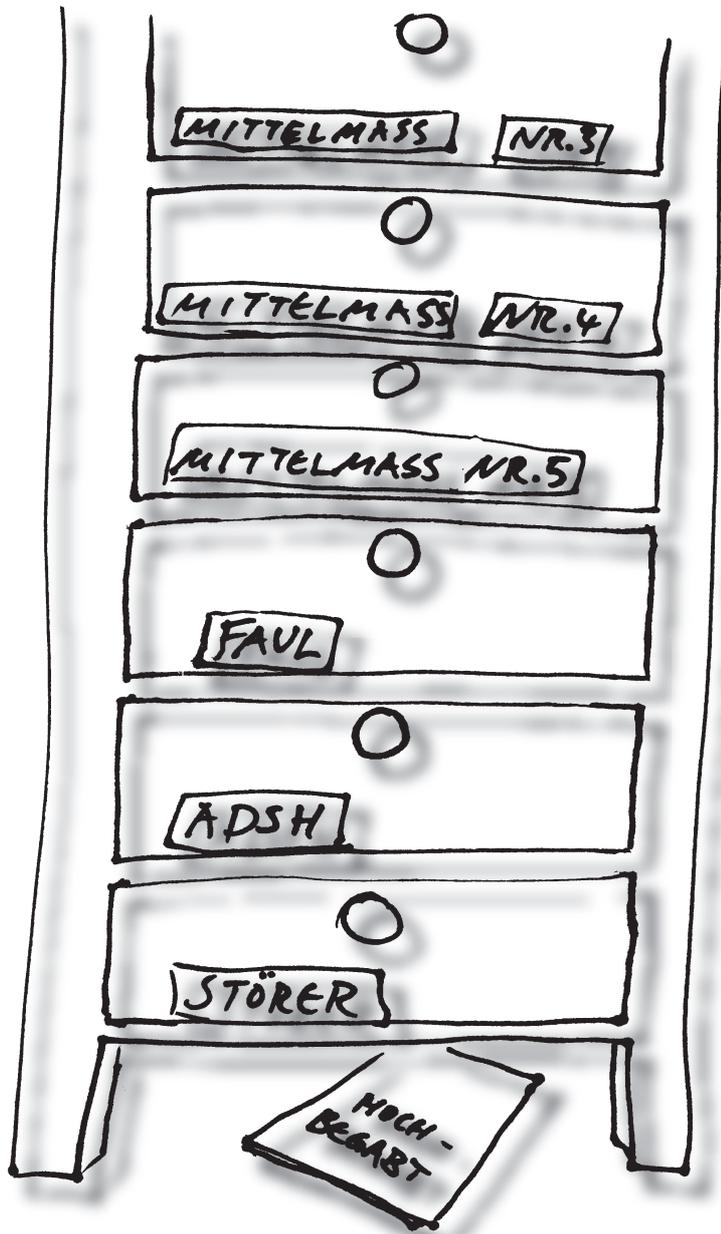
Ich habe eine sehr ungewöhnliche Rolle in Eurer Familie gespielt und doch, nach allem, was da passiert ist, denke ich, daß Du ein Recht hast, darüber etwas zu erfahren. Vielleicht ist es für Dein Leben nützlich, und Du kannst dann mit mehr Einblick Deinen eigenen Weg durchs Leben besser verstehen.

Deine Eltern hatten Reichtum geerbt, weil Deine Oma, die Mama Deiner Mutter, früh starb. Sie hatten alles, um ein überdurchschnittlich sorgenfreies Leben zu gestalten. Warum das nicht klappte und vieles so dumm lief, versuche ich jetzt ein bißchen zu beschreiben.

## Was habe ich damit zu tun?

Ich gehöre zu den „Frauen“, die für den Papa sind und nicht für Dich. So hat mir Dein Vater erklärt, würde er Dir versuchen begreiflich zu machen, daß Du keine Rechte auf seine Freundinnen hast. Du solltest sie vermutlich nicht gerne haben. Vielleicht durftest Du mich deswegen nicht kennenlernen.

Deine Eltern waren damals schon 4 Jahre geschieden. Mamas neuer Freund Franz wohnte schon einige Zeit bei Euch. Dein Papa und ich hatten uns über eine Anzeige kennengelernt, weil wir beide zu dem Zeitpunkt alleine waren, und uns nach einem Partner sehnten.



Wir haben viele schöne Stunden über unsere Leben geredet und der große Wunsch von ihm war, noch mal völlig von vorne anzufangen.

So ne richtig gute Partnerschaft wünschte er sich und ich mir natürlich auch. Vor allem war ich ganz neugierig auf Dich, aber ich wollte Deinen Papa das entscheiden lassen, wann wir uns kennenlernen.

## **Wir sind alle Lokomotiven und ziehen einige Waggons durch die Gegend**

Er erzählte mir sehr schnell, daß ihn seine Frau, Deine Mama, rausgeschmissen hätte, daß er ziemlich ohne Geld dastünde und, daß Du Dir große Sorgen um ihn machen würdest und in der Schule nichts tätest. Dafür gab es sogar einen dummen Begriff (die Erwachsenen brauchen immer, wenn sie sich was nicht erklären können ein möglichst ausländisches Wort, damit es erst recht keiner versteht). Also hattest Du ein **Aufmerksamkeitsdefizit-syndrom**. Tolle Sache. Wer also null Bock zum Lernen hat, der landet in einer Schublade in der man Erklärungen findet. Worauf Du Deine **Aufmerksamkeit** hattest, weißt Du wahrscheinlich viel, viel besser und da gab es halt keinen Platz mehr für andere Dinge. Ich bekam erzählt, daß Dir Deine Eltern gesagt haben, daß sie in Frieden auseinander gegangen sind.

***Aufmerksamkeit auf etwas haben bedeutet: immer das Gleiche fühlen, oder immer die gleichen Bilder im Kopf haben, die gleichen Fragen oder Gedanken.***

Gleichzeitig habe ich immer, wenn Dein Papa Dich am Wochenende hatte mitgekriegt, daß er recht ordentlich über Deine Mutter geschimpft hat. Viel Wut noch nach 4 Jahren und eben keinen Frieden. Ich fragte Deinen Papa, ob er wirklich glaube, daß Du so blind wärst und das nicht merken würdest. Das heißt, daß Dein Papa immer wieder viel Aufmerksamkeit auf dem Streit mit Deiner Mama hatte. Das Ergebnis war natürlich die Wut, die ihm sehr zu schaffen machte. Sie, Deine Eltern, haben trotz der Trennung ihre Probleme immer noch.



***Probleme sind eigentlich was Alltägliches und vielleicht sogar das Salz in der Suppe. Wir reden oft davon, doch was ist ein Problem? Etwas zum Stöhnen oder Schimpfen?***

***Hier kannst du es Dir mal näher anschauen:***

- ***es läuft der Fernseher.***
- ***Hänschen sagt: „Der bleibt an, mir gefällt der Film“.***
- ***Väterchen sagt: „Aus! Du gehst ins Bett“.* Das ist ein Problem! Zwei gegensätzliche Absichten ziehen gleichstark an einer Sache oder einem Thema.**

Stück für Stück habe ich erfahren, wie Deine Eltern lebten, als sie ein Kind haben wollten, in welche Familie Du hineingeboren wurdest und welche Stimmung es da gab. Offensichtlich haben weder Deine Mama, noch Dein Papa wirklich Zeit gehabt oder sich Zeit genommen, Dir einen kuscheligen Platz in der Familie einzurichten. Etwas, von dem Du sagen kannst, daß es Deine sichere „Höhle“ ist, auf die Du Dich verlassen kannst. Dein Papa erzählte, daß Du oft und kräftig geschrien hast und daß Deine Eltern manches mal auch nicht wußten, warum das so ist .

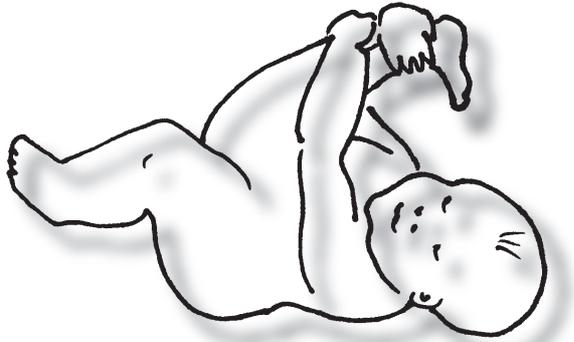
Du wurdest sehr schnell zu Tagesmüttern oder auch zu aupair Mädchen gegeben. Ich glaube, daß Dein Papa sich erst nach der Scheidung wie ein Papa gefühlt hat, weil er an den Wochenenden so richtig für Dich da war. Vielleicht kannst du Dich selbst besser erinnern. Ihr Kinder seid gute Beobachter.

Da ich noch nicht sehr lange mit Deinem Papa befreundet war, und er mir sehr viel von Dir erzählte, habe ich meine Gedanken dazu natürlich auch gehabt und sie ausgesprochen.

***Wenn Eltern nicht in Ruhe miteinander reden können, stimmt etwas nicht. Das gilt auch für die Zeit nach einer Scheidung.***

## Der Blick aus dem Kinderwagen

Aus der Sicht eines ganz kleinen Kindes und auch eines Heranwachsenden, der ziemlich frisch auf der Erde angekommen ist, denkt man sicher, daß das, wie es die Eltern machen, richtig sein müßte.



Vielleicht fühlt man, daß da gute Laune fehlt oder zu wenig Spaß da ist, aber verstehen tut man das nicht so schnell. Einmal fehlen einem die richtigen Worte und zum anderen kann man sein eigenes Leben noch nicht ausführlich mit den Leben von Anderen vergleichen. Vielleicht kriegst Du mit, daß andere Eltern oder Kinder viel miteinander reden und unternehmen. Vielleicht freuen sie sich immer wieder aufeinander.

Auf alle Fälle entdeckst Du, wie so die Stimmung zu Hause ist. Du kriegst es mit.

Und dennoch ist zu Hause zu Hause und das ist gut und richtig. Schließlich hast Du ja Deine Eltern lieb. Falls es das gibt, daß so etwas wie eine innere Stimme Dir sagt, daß Du gerne etwas hättest, was Dir fehlt, wirst Du wie so viele kleine Menschen zunächst mal auf dem Schlauch stehen, weil man keine Ahnung hat, wie man das angehen soll. Man fühlt sich für etwas zuständig, was in der Familie ist und möchte daran teilnehmen. Also probiert man aus, wie man etwas erreichen kann. Das können Tränen sein oder einfach nicht zuhören wollen oder sich verstecken und am besten gar nicht mehr reden.

Manchmal rüttelt man auch an irgend etwas und dann fliegen plötzlich die Schuhe durchs Zimmer oder eine Türe knallt zu oder das Radio wird in Discolautstärke aufgedreht. Es kann sogar einfach der Gedanke kommen, keine Lust zu gar nichts zu haben... Langeweile.

Mit Geschenken oder großen Reisen oder einem Eis läßt sich bestimmt manches einen Augenblick vertagen. Nur wenn man es genau nimmt, kann man rauskriegen, ob dadurch mehr frohes Gefühl in einem aufkommt.

## Was fällt denen denn da ein?

Und dann kommt der Hammer. Plötzlich sind die Eltern auseinander und man kriegt mit, wie zwei bedrückte, traurige und vielleicht auch wütende Elternteile zu völlig anderen Personen werden. Was hatten sie alles gekonnt auf die Beine gestellt: Haus, Geld, Autos, schicke Klamotten, Reisen. Und jetzt ist plötzlich was leer. Egal wie alt man ist, wenn das passiert, bricht etwas zusammen, was schon vorher zu spüren war und schaut jetzt zu, ohne eine Idee zu bekommen, was eigentlich passiert und wohin es führt. Aber man wollte und sollte doch zusammengehören, nicht?

Laut Deinem Papa bist Du in genau dieser Situation aus lauter Verzweiflung damals durchgebrannt. Sicher hättest Du gerne geholfen und wußtest nicht wie.

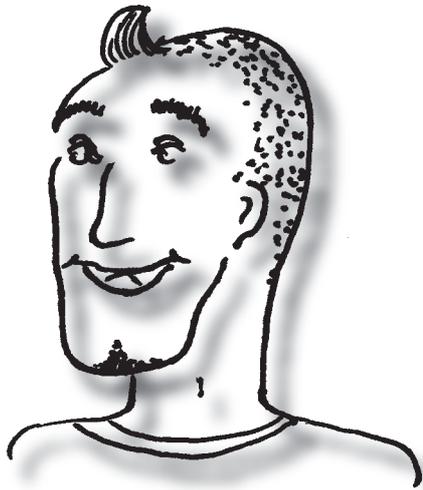
Das sind jetzt alles meine Gedanken und Du darfst Dir gerne überlegen, ob es Dir wirklich so ging... aber viel wichtiger wäre, wenn Du Dir mal Zeit lassen würdest und selbst aufschreibst, was Du damals erlebt hast.

Du kannst es auch einfach einem guten Freund erzählen oder einem Deiner Eltern, wenn Du magst.

***Da ich diesen verrückten Zustand selbst erlebt habe, weiß ich wie erleichternd es ist, wenn jemand gut zuhört und das alles versteht, was man zu berichten hat. Oft versteht man sich selbst danach auch noch ein bißchen besser.***

Das Wörtchen „**verrückt**“ ist recht interessant, da es einen Hinweis auf „**etwas verrückten**“ gibt. Genau das ist es nämlich, was in Familien passiert, wo Eltern sich trennen.

***Da wird etwas verrückt, also von seinem normalen gewohnten und lieb-gewonnenen Platz weggestellt, weggeschoben und irgendwo anders hingebracht. Wo diese plötzliche Kraft herkommt, die alles, alles anders hinstellt, als es vorher war, das ist sicher nicht so leicht zu begreifen.***



## **Das größte Geschenk eines Kindes ist, daß es seine Eltern grundlegend toll findet**

Was ich jetzt möchte, ist, daß wir kleinen oder großen Menschen aus diesen sicher sehr unliebsamen Trennungssituationen etwas lernen. Vielleicht ließe sich auch schon lange vorher etwas tun, damit das nicht unbedingt passieren muß.

Heute trennen sich 60 % der Paare.

Das, was dann passiert, ist oft sehr heikel und nicht immer ungefährlich. Es bleiben oft viele Sorgen zurück und die Pläne, die man miteinander hatte fliegen davon und die Wünsche hinterher. Ich meine damit eigentlich, daß fast jede Familie Spaß miteinander haben möchte, daß jeder Einzelne etwas lernen möchte und damit gewisse Erfolge haben möchte. Und es geht auch darum, daß die ganz kleinen neuen Familienmitglieder, die Babys, sich auf ihre Eltern gerne verlassen möchten, weil sie sie brauchen, bis sie alt genug sind, um für sich selbst zu sorgen.

Weißt Du Nicklas, das mit dem Spaß und dem Erfolg und der Lust auf Erlebnisse hört sich für uns alle wunderbar an, auch für uns Große. Wir wollen das alle. Vor allem können das die Kinder noch viel besser ausleben, bis sie anfangen, ihren Eltern auch ihre ungeschickten Dinge nachzuahmen. Eigentlich sollten es ja die Eltern sein, die einem zeigen, was man so alles mit Spaß und Neugierde und Interesse erreichen kann und sie sollten dazu ihre Zutaten geben.

Eine der wichtigsten Zutaten wäre, daß Eltern ihren Kindern zeigen, wie man gut spielt.

Mit dieser Überlegung bin ich auch auf Deinen Vater zugegangen. Ich meine damit, daß ich ihm erzählt habe, wie ich über Eltern und Kinder denke. Da ich selbst von meinen Eltern nicht so sehr viele gute Spiele gelernt habe, habe ich mich seit vielen Jahren darum bemüht etwas herauszufinden, was ich wissen wollte.

## **Noch nie gab es eine Zeit, in der Veränderung so gut möglich war...**

Wir leben in einer Zeit, in der Kinder jetzt mit ihren Eltern auf Eroberungstour gehen könnten, um jedem einzelnen Familienmitglied wieder die ganze Achtung und das Recht auf selbstständiges Handeln und Denken zu geben. Dafür brauchen wir noch eine Überlegung, die besagt, daß in uns Menschen sehr viele Erinnerungen stecken.

Diese Erinnerungen sind wie eine bombastische Bibliothek. Jeder hat seine eigene... und genau das ist der wichtigste Punkt. Wir haben alles, was wir je in Erfahrung gebracht haben im Ideenspeicher aufgezeichnet. Wir besitzen die genialsten Computer, jeder seinen. Aber sie sind nicht von microsoft hergestellt worden. Sei's gedankt. Wenn ein Computer die Leistung eines Gehirns übernehmen müßte, bräuchte er die Energie eines Atomkraftwerks. Das haben Gehirnforscher herausgefunden.

Wir haben diesen Lern- und Erfahrungsspeicher, damit wir unendlich viel in Erfahrung bringen und darauf aufbauen können, da wir wißbegierig ohne Ende sind. Aus diesem Grund sollten wir uns auf unsere Erinnerung verlassen können. Wir benutzen nur soviel von dieser Erinnerung, wie wir im Moment benötigen. Beim Skilaufen muß ich nicht wissen, wie man einen Brunnen aushebt und in der Mathestunde interessiert es nicht, wo Venezuela liegt.

So hat diese großartige Einrichtung aber auch ihre Tücken. Die unangenehmen Erfahrungen sind nämlich auch gespeichert. Wenn wir beispielsweise irgendwann einmal beim Kirschenessen in eine Biene gebissen haben, dann ist's eben möglich, daß uns die Anwesenheit von Kirschen oder Bienen stört. Vielleicht zeigt auch der Körper eine Schwellung an den Lippen: Eben wie damals, als es passierte. Genauso ist es denkbar, daß Emil nun bei jeder Verabredung denkt, daß er versetzt wird.

Diese Einrichtung scheint jedem unangenehm zu sein... so fühlt es sich an. Diese Einrichtung zeigt uns, wenn wir bei obigem Kirschen-Beispiel bleiben, daß wir die Gelegenheit

beim Schopfe packen könnten und etwas über Bienen in Erfahrung bringen sollten, damit wir ihr Verhalten besser verstehen. Somit verhalten wir uns dann auch geschickter.

Das, was wir super gelernt haben, flutscht und die Experimente, die noch nicht gelungen sind, können je länger und öfters sie nicht gelingen, uns förmlich zur Weißglut bringen oder zur Verzweiflung treiben. Auch die alten Schmerzen können wieder spürbar werden. Wir erleben dies in unseren Beziehungen. Von den Menschen, mit denen wir zu tun haben, haben wir sicher schon mehr als einen „Bienenstich“ abgekriegt und wie oft haben wir selbst „gestochen“?

Und so stehen wir voreinander und leben miteinander und wie oft gibt es eine Situation, in der plötzlich nicht mehr gewußt wird, wieso es Ärger gibt.

Mit dem Wissen über unsere fantastische Erinnerungsfähigkeit können wir uns helfen, indem wir die Ereignisse, die uns belasten nochmals anschauen. Das Wissen über unseren Liebesmotor gibt uns ein Handwerk mit auf den Weg, um rasch wieder eine bessere Stimmung zu haben, mit der wir wieder etwas unternehmen können.



## **Und wenn die Seele doch immer wieder kehrt?...**

Wenn das nun aber nicht so hinhaut, dann gibt es sicher Erinnerungen, die sehr, sehr weit zurückliegen. Das sähe dann im Leben folgendermaßen aus:

***Annegret hat sich mit dem Tomatenmesser geschnitten. Nach 5 Minuten hat sie den stark blutenden Finger vergessen. Pflaster drauf und gut war's. Sie erzählt, daß ihr das Messer ausgerutscht ist.***

***Auch Friederike hat sich geschnitten. Trösten und Pflaster helfen nicht. Noch 2 Stunden weint sie und spielt den Rest des Tages nicht mehr. Das ist sicher ein Hinweis auf eine uralte Verletzung, die sich da bemerkbar***



***macht, ohne daß sich Friederike sofort daran erinnern kann. Das läßt sich gut verstehen, wenn die Möglichkeit einer uralten Verletzung gesehen wird.***

Jede der beiden Mädchen reagiert anders und jede der beiden verhält sich ihrer Vorgeschichte entsprechend logisch. Vieles läßt sich durch Zuhören, Nachfragen und Ausreden lassen mit anderen Menschen hinkriegen. Vieles klappt, wenn wir für 3 Sekunden den Standpunkt des Anderen einnehmen und ihn so wahrnehmen wie er eben ist. Es genügt, den Standpunkt eines Kindes oder Freundes mit einem OK zu beantworten, damit ersichtlich wird, daß es/er gehört und verstanden wurde. Der gleichen Auffassung müssen wir nicht sein.

Den alten Schmerzen läßt sich auf den Grund gehen, wenn jemand da ist, der mit guten Fragen und viel Zeit liebevoll Beistand gibt.

Sicher gäbe es statt Zank mehr Zauber und Zärtlichkeit, wenn wir das kleine Einmaleins unseres Liebesmotors auswendig wüßten.

Lieber Nicklas, eine Geschichte, wie ich Sie Dir in diesem Brief erzählt habe, gibt es hier und heute überall.

Wir, Du und ich und alle, die den Brief lesen, leben auf irgend eine Art in dieser Geschichte und sollten sie jetzt so weiterschreiben können, daß sie sich wie verzaubert fortsetzt. Die Zutaten haben wir.

