



FRAU UND MUTTER

ARCHIV

ARCHIV 2017 FREUNDE STATT LIEBENDE

---

## Freunde statt Liebende

### Wenn eine Ehe zerbricht, öffnet Vergebung neue Möglichkeiten für Eltern

*Von Regina Käsmayr*

**Als Liebespaar haben sie es nicht geschafft, als Eltern schon: Mira und Michael Langer haben erreicht, woran viele Paare scheitern - sie kümmern sich im Team um ihre beiden Kinder und pflegen eine freundschaftliche Beziehung. Das gelingt ihnen inzwischen, weil sie einander verzeihen konnten.**

"Wir haben Grabenkämpfe ausgefochten." So beschreibt Mira Langer die Ehe mit ihrem Mann Michael, von dem sie mittlerweile geschieden ist (alle Namen auf Wunsch geändert). Wirklich zusammenfassen kann sie das Problem nicht mehr, denn: "Da war alles dabei - Betrug, Einsamkeit, Schwarz-Weiß-Denken und Dominanzverhalten."

Eigentlich, so hatte die heute 40-jährige bei ihrer Hochzeit gedacht, waren sie füreinander bestimmt gewesen. Doch starke Gefühle und die Fähigkeit, gut miteinander reden zu können, sind nicht alles. Irgendetwas hatte der Beziehung gefehlt. Was genau das war, wissen Mira und Michael Langer bis heute nicht, trotz zahlreicher Paartherapien. Im siebten Jahr ihrer Beziehung gaben beide auf. Michael hatte eine neue Partnerin, und Mira wollte nur noch weg - raus aus dem gemeinsamen Haus, zusammen mit den zwei Kindern.

Am Anfang war es schwer. "Eine Trennung bringt immer starke Emotionen mit, vor allem in der ersten Zeit. Da sind beide Seiten verletzt und voller Wut", erinnert sich Michael. In vielen Momenten komme es dann einfach darauf an, sich "auf die Zunge zu beißen, um nicht ausfällig zu werden". Fast immer hätten sie das geschafft. Und wenn nicht, dann steckte der eine auch mal mehr ein als der andere.

Denn obwohl beiden klar war, dass ihre Liebesbeziehung gescheitert war, wussten sie, dass sie noch eine andere Rolle hatten - und die war etwas für die Ewigkeit: Vater und Mutter sein. "Ich wollte, dass die Kinder so wenig wie möglich unter der Trennung leiden", sagt Mira Langer. "Eine Zeitlang dachte ich sogar, es wäre das Beste für sie, wenn wir einfach irgendwie zusammenbleiben.

Aber die Atmosphäre war so geladen, dass es den Kindern auf Dauer nicht gutgetan hätte." Ihr war aber klar: Wenn schon Trennung, dann im Guten. Sohn Max und Tochter Sofia sollten an den Wochenenden in aller Ruhe und gut gelaunt zu ihrem Vater gehen können. Sie sollten sehen, dass Mama und Papa dann noch zehn Minuten miteinander reden, anstatt sich zu ignorieren oder anzuschreien. Sie sollten wissen, dass sie sich nicht für eine Seite entscheiden müssen.

Doch vor allem in den ersten Wochen fiel Mira das schwer. Oft war sie der Meinung, sie habe bereits genug eingesteckt, hätte sich gerne ordentlich Luft gemacht über ihren Exmann. Und das tat sie auch - aber nur abends, wenn die Kinder schliefen, beim Telefonieren mit einer Freundin. Dann war alles über die Bühne gebracht: das Trennungsjahr eingeläutet, eine neue Wohnung gefunden, die Kinder-Betreuungszeiten geklärt. Und alles wurde ruhiger.

Immer seltener mussten die beiden sich "auf die Zunge beißen". Michael Langer erinnert sich noch oft daran, wie häufig die damals vierjährige Sofia trotzdem zu ihm sagte: "Ihr sollt wieder verliebt sein!" Das schmerzte und belastete sein Gewissen. "Ich bin mir sicher, dass wir den Kindern mit der Trennung genug angetan haben. In solchen Momenten habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, dass wir jetzt wenigstens das Beste aus der Situation machen."

Das Beste geht seiner Meinung nach über den "Dienst nach Vorschrift" an jedem zweiten Wochenende hinaus. Auch einmal pro Woche abends besucht Michael daher seine Familie, bringt die Kinder ins Bett und ermöglicht es Mira, mit ihren Freundinnen Sport zu treiben oder ins Kino zu gehen. Manchmal essen sie zusammen und erzählen sich, was in den letzten Tagen passiert ist. Elternabende und Schultermine teilen Mutter und Vater sich. Die Geburtstage der Kinder feiern die Vier zusammen.

Da kommt es schon mal vor, dass man gemeinsam durchs Dorf läuft oder Ausflüge macht. Das Umfeld ist davon irritiert. "Ich werde oft angesprochen, ob wir wieder zusammen wären", erzählt Mira Langer. Und Michael kommt manchmal in Konflikt mit seiner neuen Partnerin, die nicht verstehen kann, dass Geschiedene so einträchtig miteinander umgehen.

"Dass da noch was sein könnte zwischen uns - das ist eben das Erste, was den meisten Menschen dazu einfällt", sagt der 49-Jährige. "Immerhin schaffen gefühlte 90 Prozent der Leute das nicht. Und deshalb bin ich stolz auf uns." Seine Exfrau sieht das genauso. "Schuldzuweisungen und Gram bringen auf Dauer ja nichts. Vergeben heißt aber nicht vergessen. Ich käme nie mehr auf die Idee, es noch einmal mit einer Partnerschaft mit Michael zu probieren."

Die Stimmung zwischen dem früheren Ehepaar ist auch nicht immer nur gut. Beide geben zu, dass es Momente gibt, in denen die Gefühle nach wie vor hochkochen, vielleicht sogar wegen des intensiven Kontakts. Dann tun sie das, was sie in den vergangenen drei Jahren gelernt haben: sich auf die Zunge beißen.

"Es gibt Momente, da denke ich mir: Gut, dass ich das nicht mehr täglich mitmachen muss", gibt Mira Langer zu. Aber gerade deshalb verraucht ihre Wut meist innerhalb weniger Stunden. Über Michael sagt sie heute: "Ich weiß ihn als Mensch und Gesprächspartner immer noch zu schätzen, auch wenn ich viele seiner Handlungen weiterhin nicht nachvollziehen kann. Bei einem guten Freund akzeptiere ich das aber eher als bei meinem Partner. Und genau das ist Michael jetzt für mich: Ein sehr vertrauter Freund, der unsere Kinder mit mir zusammen erzieht."

Und Michael über Mira: "Ich bin froh, dass sie die Mutter meiner Kinder ist, und ich mag sie immer noch sehr gerne. Es ist traurig, dass wir die Liebesbeziehung nicht hinbekommen haben, aber wir haben aus etwas Schlechtem das Bestmögliche gemacht." Der wichtigste Schritt, um einander zu vergeben, ist seiner Meinung nach, den Kindern und der Elternrolle eine höhere Priorität einzuräumen als der eigenen Wut und Verletztheit. Und Mira ergänzt: "Vergebung tut nicht nur dem anderen und den Kindern gut, sondern immer auch einem selbst."

### **Studie: Verzeihen braucht Empathie**

*Wissenschaftler der Freien Universität Berlin haben in einem Projekt untersucht, wann Menschen einander vergeben. Dabei stellten sie fest, dass Männer öfter verzeihen als Frauen, ältere Menschen öfter als jüngere. Vergebung besteht den Forschern zufolge aus*

*zwei Komponenten, einer rationalen und einer emotionalen.*

*Wenn sich jemand beispielsweise gut in sein Gegenüber hineinversetzen und dessen Beweggründe verstehen kann, wird er ihm eher verzeihen. Wiegen die moralischen Prinzipien jedoch schwerer, ist auch die Bereitschaft zur Vergebung geringer. Meist sei der gesamte Prozess eine Gratwanderung, die von beiden Seiten viel Verständnis und Reflexion erfordert.*

---

STAND: 20.12.2017