

Bescheidenheit ist keine Zier

Viele Frauen haben in ihrer Sozialisation gelernt, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen und sich selbst gegenüber in Bescheidenheit zu üben. Solche verinnerlichte Glaubenssätze stehen einem guten Verhandlungsergebnis, auf das Sie Ihre Zukunft nach einer Scheidung aufbauen können, entgegen. Mag.^a Zehetner beleuchtet Trennungsprozesse aus Sicht frauenspezifischer Beratung

Wie wurde in Ihrer Ehe über Geld gesprochen? Sachlich? Emotional? Ein häufiges Streitthema oder ein Tabu, das nicht angesprochen werden durfte? Welche Botschaften und Werthaltungen zum Thema Geld im Zusammenhang mit Frau- und Mann-Sein haben Sie mitgenommen aus Ihrer Herkunftsfamilie? Wichtig ist, sich diese bewusst zu machen, um dann entscheiden zu können:

Will ich diese so weiterführen oder meinen Umgang mit Geld anders gestalten?

Befreien Sie sich ganz bewusst – bei Bedarf mit Unterstützung durch Beratung – von Sätzen wie „Ich darf nichts fordern“ (sei es aus Schuldgefühl oder Konfliktscheu). Legen Sie solche inneren Verbote vor dem Verhandeln um eine existenzsichernde Lösung im Zuge einer Trennung ab und konzentrieren Sie sich auf die Sachebene. Für ein gutes Ergebnis entkoppeln Sie Geld und Gefühle. Geld ist ein Mittel zur Existenzsicherung, keine emotionale Währung. Ein weniger emotional besetztes Bild wie eine Betriebsauflösung kann helfen, auf der rationalen Ebene zu bleiben.

Innerhalb der Ehe haben Sie ein Recht darauf zu wissen, was Ihr Ehepartner verdient

Die „Geheimhaltung“ oder Verschleierung des realen Einkommens und der daraus resultierende fehlende angemessene Beitrag zum gemeinsamen Haushalt sind Scheidungsgründe. Die Offenlegung muss spätestens im Zuge der Scheidung geschehen. Geld ist heute Gegenstand von Aushandlungsprozessen und oft ein Machtmittel, mit dem Vorstellungen von Individualität und Gemeinsamkeit innerhalb

einer Beziehung durchgesetzt werden sollen. Anzustreben ist eine gerechte Verteilung des Geldes, der Zahlungen sowie der bezahlten und unbezahlten Arbeit. Die Kosten des gemeinsamen Lebens sind im Verhältnis zum eigenen Einkommen zwischen den Ehepartnern aufzuteilen – zahlt eine Frau beispielsweise die Hälfte der Miete, verdient jedoch aufgrund ihrer unbezahlten Kindererziehungs-, Haus- und Pflegearbeit nur ein Viertel von dem, was ihr Mann verdient, ist dies aufgrund des in der Relation zum eigenen Einkommen weitaus größeren Anteils keine gerechte Lösung.

Geld und Leben: Verhandeln tut gut

Beim Verhandeln um eine einvernehmliche Lösung ist es sinnvoll, mit den eigenen Vorschlägen und Forderungen zum Einstieg höher anzusetzen und sich mit dem Gegenüber in der Mitte zu treffen. Viele Männer haben gelernt, gut zu verhandeln und diese Strategie ist für sie selbstverständlich. Viele sind gewohnt, gut auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und ihre Interessen durchzusetzen. Davon können Frauen lernen. Viele Frauen beginnen in Verhandlungsgesprächen (aus Bescheidenheit, aus Schuldgefühl oder Angst vor Konfrontation) mit dem aller niedrigsten Minimumbetrag, den sie unbedingt brauchen, um über die Runden zu kommen und sind dann erstaunt und gekränkt, wenn der Partner versucht, sie herunter zu handeln – in seinem Verständnis logischerweise. Dabei ist es ganz verständlich, dass jeder der beiden Verhandlungspartner gut aussteigen möchte und nicht gleich das erste Angebot des anderen annehmen will. Eine psychosoziale Beratung kann hier den Selbstwert und die Verhandlungsfähigkeit stärken und helfen, realistische Forderungen zu stellen.

Ein guter Ausstieg aus einem Vertrag, der die Ehe ja ist, gelingt nicht mit der Haltung „Ich will gar

nichts von dir“. Jeder ist in diesem Aushandlungsprozess für sich selbst verantwortlich. Auch für eine eventuelle Mediation ist die Klarheit darüber, was ich will und brauche, entscheidend. Eine vernünftige Strategie ist daher wesentlich für den Neustart nach der Trennung.

Bereiten Sie sich auf Gespräche gut vor!

Wählen Sie Zeitpunkt und Ort so, dass Sie in möglichst ruhiger und konstruktiver Atmosphäre verhandeln können. Bitte nicht zwischen Tür und Angel und nicht an einem ohnehin schon stark emotional belasteten Ort. Holen Sie sich bei Bedarf vorher Beratung und listen Sie Ihre wichtigsten Punkte und Argumente schriftlich auf, um möglichst nicht davon abzuweichen.

Lassen Sie sich im Rahmen eines solchen lösungsorientierten Gesprächs nicht in neuerliche Streitigkeiten verstricken. Ein Verhandlungsgespräch ist keine Beziehungsaufarbeitung sondern ein Versuch zu einer für beide akzeptablen Lösung zu kommen, es ist nicht vergangenheits- sondern zukunftsorientiert.

Trennen Sie die Sachebene von der Gefühlsebene!

Die Sachebene von der Gefühlsebene zu trennen ist die Bedingung für ein konstruktives Ergebnis in den Verhandlungsgesprächen mit Ihrem Partner. Diskussionen um Unterhalt und Vermögensaufteilung sind der falsche Ort für das Aufarbeiten alter Kränkungen. Sagen Sie sich ganz bewusst: Ich steige jetzt nicht auf die Achterbahn der Gefühle. Lassen Sie sich nicht provozieren, bleiben Sie gelassen und bei sich („Ich“-Aussagen) und vertreten Sie Ihr Anliegen. Für die Aufarbeitung von Verletzungen, Wut und Konflikten gibt es andere Räume – Einzel- und Paarberatung sowie Psychotherapie.

Dieses Jahr feiert die erste österreichische Frauenberatungsstelle „Frauen beraten Frauen“ ihr 30-jähriges Jubiläum.

Zu diesem Anlass haben sich die vier Beraterinnen und Psychotherapeutinnen Bettina Zehetner, Traude Ebermann, Julia Fritz und Karin Macke zusammengesetzt und einen Sammelband konzipiert, der die Gegenwart und Vergangenheit feministischer Theorie und Praxis genauer beleuchtet.



„In Anerkennung der Differenz“ Feministische Beratung und Psychotherapie

Frauen beraten Frauen (Hg.),
Psychosozial Verlag, 2010

Lassen Sie sich nicht einschüchtern!

Haben Sie Mut zur klaren Kommunikation, lassen Sie sich nicht einschüchtern. Ihr Mann verdient auch deswegen mehr, weil Sie ihm das durch Ihre unbezahlte Haus- und Kinderbetreuungsarbeit ermöglichen. Verlangen Sie das, was Sie zu Ihrer Existenzsicherung brauchen. Holen Sie selbst Informationen und Beratung ein, überprüfen Sie die erhaltenen Informationen und trauen Sie keinen Gerüchten wie z.B. „Ehebruch ist nicht mehr strafbar“, oder „Hausarbeit ist Sache der Frau“ Lassen Sie sich nicht verunsichern und verbieten Sie sich eine Woche lang den Satz „Aber mein Mann sagt...“, um zu Ihrer eigenen Perspektive zurückzufinden. Sie sind für sich selbst verantwortlich. Geben Sie diese Verantwortung an niemand anderen ab.

Am sinnvollsten ist es logischerweise, sich vor dem Eingehen einer Ehe oder Lebensgemeinschaft über Konsequenzen, Rechte und Pflichten zu informieren. Ebenso ist es bei einer Scheidung wichtig, nicht dem Druck nach schneller Lösung nachzugeben, sich gut informieren und beraten zu lassen, um eine gute Entscheidung treffen zu können. Wenn die Initiative zur Scheidung primär von Ihrem Partner ausgeht, lassen Sie ihn ein gutes Angebot machen, auf das Sie dann reagieren können. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie für diese wichtige Entscheidungsfindung brauchen! Es geht um langfristig wirksame Konsequenzen.

Sie müssen nicht alles allein durchstehen.

Es gibt Beratung und Gesprächsgruppen, die Sie in diesem Prozess unterstützen können. Frauenspezifische Beratung hilft, den Selbstwert zu stärken, das oft durch jahrelange Entwertung geschwächte Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wiederzufinden.

Aus Mangel wird Freiraum

Die Bewältigung einer Trennung bietet – so schmerzlich die Trennung selbst auch sein kann – die Chance, mehr Klarheit über die eigenen Ziele, Bedürfnisse und Grenzen zu gewinnen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Die Erkenntnis des eigenen Anteils an der Paardynamik ermöglicht einen neuen Umgang mit zukünftigen Beziehungen und die Auflösung von einschränkenden, destruktiven Mustern und Glaubenssätzen wie „wahre Liebe muss alles ertragen, darf nie nein sagen, darf anderen keine Grenzen setzen“. Anstatt die Rolle der Dulderin oder Retterin, die sich selbst überfordert, zu erfüllen, können Sie Ihre eigenen Kompetenzen aktivieren, neue Rollen ausprobieren, das tun, was Sie gem tun – mit dem Ziel, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben. Jede Trennung ermöglicht neben dem Abschied von Vertrautem neue Perspektiven. Aus dem Mangel kann ein Freiraum werden.

Abschied von solchen Realitäts-Killern

Das Ideal der harmonischen, märchenhaft konfliktfreien Beziehung, in der gegenseitig die Wünsche von den Augen abgelesen und ohne Worte erfüllt werden, ist eine Fiktion. Diese zu entsorgen entlastet. Der Abschied von solchen Realitäts-Killer-Idealen erhöht die Wahrscheinlichkeit zukünftiger, realistisch glücklicher Beziehungen.

Wichtig in der Phase des Neubeginns

Mildern Sie den strengen Blick auf sich selbst und ersetzen Sie ihn durch einen wohlwollenden, sich selbst anerkennenden Blick. Verabschieden Sie sich vom Anspruch, gleich perfekt in der neuen Rolle funktionieren zu müssen. Hilfreich ist eine Perspektive des Schritt-für-Schritt-Hineinwachsens in die neuen Herausforderungen, auch Etappenziele wollen belohnt und gefeiert werden.

„Das Ideal der harmonischen, märchenhaft konfliktfreien Beziehung, in der gegenseitig die Wünsche von den Augen abgelesen und ohne Worte erfüllt werden, ist eine Fiktion.“



► Mag.^a Bettina Zehetner ist psychosoziale Beraterin im Einzel- und Gruppensetting in der Beratungsstelle des Vereins „Frauen beraten Frauen“ mit den Schwerpunkten „Scheidungsbegleitung“ und „Onlineberatung“ (www.frauenberatenfrauen.at). Initiatorin und Leiterin der interdisziplinären Fortbildungen „Frauzentrierte Beratung bei Trennung und Scheidung“ und „Psychosoziale Onlineberatung“ am Institut für frauenspezifische Sozialforschung. Lehrbeauftragte des Instituts für Soziologie an der Universität Wien mit den Schwerpunkten Gendersensibilisierung und Gewalt. ◀