

SOS Détresse

Fairer Umgang bei Trennung

Nichts ist schlimmer, als ohne Vorwarnung mit der Trennung des Partners konfrontiert zu sein. Männer reden häufig nicht über ihren Unmut und ihre Unzufriedenheit in der Beziehung, sondern warten, bis kaum noch was zu retten ist. Aber auch von Frauen wird das wirklich klärende Gespräch gemieden. Man zieht sich zurück, distanziert sich, kündigt innerlich die Beziehung und stellt den Partner oder die Partnerin vor vollendete Tatsachen wenn es kaum noch einen Weg zurück gibt. Manche Partner leben auch noch lange mit der Idee der Trennung mit dem Partner zusammen ohne ihn/sie zu konfrontieren – oft wegen der gemeinsamen Kinder – bis es dann nicht mehr auszuhalten ist. Eine plötzliche Trennung trifft den anderen wie der Schlag und kann für den Betroffenen schwerwiegende Konsequenzen haben. Viele fallen in ein tiefes Loch, das Selbstwertgefühl leidet extrem, bei manchen kommt es zum völligen Zusammenbruch.

Wer mit ernsthaften Trennungsgedanken spielt, sollte seinen Partner daher offen mit Zweifeln an der Beziehung konfrontieren. Je früher das geschieht, desto eher hat die Beziehung noch eine Chance und es kann geklärt werden, wo das Problem liegt und ob andere Lösungen noch möglich sind. Sollte es doch wirklich zur Trennung kommen, hat der Partner wenigstens die Chance gehabt, um die Beziehung zu kämpfen. Auch eine Klärung der Gründe für den Bruch macht es dem Partner einfacher den Verlust zu verkraften.

Es ist auch wichtig, dass wir nicht alles zunichtemachen, was wir mit dem anderen geteilt haben, egal wie groß die Schwierigkeiten am Ende der Beziehung waren. Häufig sind Ärger und Abwertung Mittel, mit denen wir uns eine Distanz zum Partner und zur Beziehung schaffen, sodass uns der Schritt zur Trennung leichter fällt. Denn auch für den der geht, ist die Entscheidung, den anderen zu verlassen, meist nicht einfach. Es sich aber auf diese Art und Weise leicht zu machen, macht es für den Verlassenen umso schwerer, mit dem Verlust zurechtzukommen. Eine Abwertung der gemeinsamen Zeit ist für den der verlassen wird hochgradig verletzend und kränkend. Gegenüber jemandem, den man mal geliebt hat, sollte es immer noch die Verpflichtung zu Aufrichtigkeit und Respekt gelten. Eine Trennung ist dann fair, wenn die Ehrlichkeit, Wertschätzung und auch die Achtung des gemeinsam Erlebten gewahrt werden – so schwer es uns auch fällt.

