

SOS Détresse

Was kommt jetzt? - Die Zeit nach der Trennung.

*Es ist zu schaffen
licht
hoffnung dann wieder ein kleiner Sturz
ständige berg- und talfahrt
mit meinen gefühlen
ich wage es
mir ist
als hätte ich eben ein wenig
lebensfreude verspürt.*

Trennungen sind Phasen des Übergangs. Als Übergänge bezeichnen wir besonders prägende und einschneidende Lebensereignisse. Im Laufe unseres Lebens muss jeder Mensch eine Reihe solcher Übergänge bewältigen. Übergänge sind immer verbunden mit Chaos, Unruhe und der Suche nach etwas Neuem. Hinter uns liegt ein alter Zustand, der vergangen und unwiederbringlich ist. Vor uns breitet sich Ungewissheit aus, wir sind noch in der Schweben, eine neue Ordnung hat sich noch nicht gebildet. Übergänge bringen daher einerseits Verunsicherung mit sich, aber stets auch die Hoffnung, dass bald ein neuer Zustand erreicht sein wird. Wir können diese Phasen mehr oder weniger aktiv gestalten.

Und was kommt jetzt?

Auch nach der Trennung hat ein vergangener Zustand, die Partnerschaft mit all den Gemeinsamkeiten, keinen Bestand mehr. Vor uns liegt ein Lebensabschnitt, der viele neue Anforderungen mit sich bringt. Wir verlassen die gemeinsame Wohnung und müssen uns vielleicht sogar einen neuen Wohnort suchen. Unsere Alltagsorganisation muss sich ganz neu einpendeln. Es kommen viele organisatorische Dinge auf uns zu: die Veränderungen der Finanzen, die Wohnungs- und eventuell die Arbeitssuche, die bürokratische Abwicklung der Scheidung, möglicherweise die Umschulung der Kinder und die alleinige Verantwortung für deren Erziehung, die Absprache der Besuchsregelung usw. Dass es in dieser Zeit zu dem Gefühl von Überforderung kommt, ist völlig normal und verständlich. Es kann auch jetzt noch immer zu Rückfällen in die Trauer kommen, was uns die Bewältigung der anstehenden Aufgaben in diesen Momenten zusätzlich erschwert. Es wird aber auch Momente geben, in denen wir feststellen, dass vieles schon in Bewegung geraten ist; Augenblicke, in denen sich uns vielleicht auch ganz neue Wege eröffnen und wir an Zuversicht gewinnen.

Bis eine neue Lebensorganisation gefunden ist und wir wieder fest im Sattel sitzen, werden wir oft noch Unsicherheit, Zweifel und Ängste spüren. In dieser Zeit sind Gespräche mit vertrauten Personen und deren emotionale Begleitung wichtig. Genauso wichtig ist konkrete Unterstützung für praktische Dinge. Jeder, der eine solch schwierige Situation wie eine Trennung durchmacht, braucht persönliche Vertraute, bei denen er Halt suchen, sich beklagen, ausweinen, und ärgern kann. Wir müssen nur darauf vorbereitet sein, dass sich auch die Beziehungen zu gemeinsamen Freunden sowie die engen und freundschaftlichen Verwandtschaftsbeziehungen mit der Trennung verändern können. Oft entsteht hier eine große Unsicherheit im Umgang miteinander, die meist sowohl die sich trennenden Partner als auch die Freunde betrifft. Von Freunden und Verwandten kann es die unterschiedlichsten Reaktionen geben. Manche ziehen sich eher zurück und vermeiden den Kontakt zu beiden Ex-Partnern, andere sind sehr bemüht und bieten ihre Hilfen an, wieder andere reagieren mit Parteilichkeit und Feindseligkeiten gegenüber einem der Konfliktpartner. Durch Reaktionen wie die Letztere können nicht selten weitere Verletzungen oder Ärger auf den Ex-Partner entstehen. Daher ist es wichtig, die Kontakte in dieser Zeit gut auszuwählen. Die eigenen Ängste und Sorgen, die Enttäuschung und die Wut sollte man nur mit einem Kreis besonders vertrauenswürdiger und hilfreicher Menschen teilen. Wichtig ist auch, dass wir uns in dieser Zeit nicht zu sehr zurückziehen, sondern aktiv den Kontakt zu Freunden suchen, auch wenn diese uns scheinbar meiden. Wenn zuvor ein gutes Verhältnis zu den Freunden bestanden hat, kann ein klärendes Gespräch hilfreich sein, um die unsichere Situation entspannen.

Auch Gespräche mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder mit Personen, die man nicht aus der gemeinsamen Zeit kennt, können uns helfen. So können auch ganz neue Freundschaften entstehen. Menschen, die wir vorher nur flüchtig kannten, können uns plötzlich sehr nah sein, weil sie unser Schicksal teilen. Gern können Sie auch hier am Telefon über ihre Situation reden.

Ich, auf meinem Weg.

In dieser Phase des Übergangs werden wir auch einige persönliche Veränderungen durchmachen. Mit dem Verlust des Partners wandelt sich auch ein Stück unserer Identität. Wenn der Partner gegangen ist oder wir uns von ihm getrennt haben entsteht zunächst eine Lücke oder ein Loch. Ohne die Liebe des Partners fühlen wir uns vielleicht wertlos und nicht mehr liebenswert. Zu den wichtigsten aber auch schwierigsten Aufgaben gehört es daher sicherlich, unseren Selbstwert aufzubauen und ein ganz neues und liebevolles Gefühl für uns zu entwickeln. Für diese Prozesse braucht es viel Zeit und wir sollten keine unrealistischen Erwartungen an unsere Verarbeitungsfähigkeit stellen, sondern Geduld mit uns haben.

Durch die Trennung ist der Bezug zum Partner und zur Beziehung gekappt und wir sind wieder auf uns selbst zurückgeworfen. Wir spüren eine innere Leere, die nun gefüllt werden will. Viele Menschen übergehen dieses Gefühl und stürzen sich direkt in die nächste Beziehung, um sich zu trösten und zu beruhigen. Das Gefühl der Leere zeigt uns aber, dass wir verlernt haben, uns aus uns selbst heraus zu wertschätzen und zu lieben. Die innere Bedürftigkeit danach, geliebt zu werden, wurde zuvor allein durch den Partner genährt. Uns selbst und unsere Bedürfnisse haben wir dabei

vielleicht vernachlässigt. Jetzt ist es an der Zeit, sich auf sich selbst zu besinnen, sich selbst wieder ernst und wichtig zu nehmen. Dies kann darin z.B. darin bestehen, alte Hobbys und Aktivitäten, die wegen der Beziehung aufgegeben wurden, wiederaufzunehmen, oder darin sich wieder mehr mit zu Freunden treffen und Kontakte zu pflegen, die uns gut tun. Manchen Menschen hilft es auch, sich beruflichen oder ehrenamtlichen Aufgaben und Herausforderungen zu widmen, bei denen sie aufgehen. Diese sollten uns natürlich nicht zusätzlich überfordern. Gerade in der Zeit der Trennung ist es wichtig, dass wir lernen bewusst und wohlwollend mit uns selbst umzugehen, sodass wir uns selbst sagen können: „Ich bin in Ordnung, wie ich bin.“ Denn der Wert eines Menschen bleibt, egal ob mit oder ohne Partner. Bevor wir uns ganz auf diesen Lernprozess einlassen, kann es manchmal nötig sein, sich zunächst mit der eigenen Kindheit zu versöhnen. Dann wird es auch einfacher, sich trotz der Verletzung auf einen neuen Partner einzulassen.

Um wirklich in das neue Leben nach der Trennung einzutauchen, muss irgendwann auch emotional ein klarer und eindeutiger Strich gezogen werden. Solange wir den Ex-Partner verurteilen und ihn für unsere Gefühle verantwortlich machen, haben wir uns noch nicht ihm gelöst. Wichtig ist auch, dass wir versuchen eine sachliche Klärung und faire Lösung bei der Auflösung der materiellen Gemeinschaft anzustreben, ohne dass Ressentiments und Wut unseren Umgang mit dem Ex-Partner bestimmen. Der Streit um materielle Dinge sowie der Streit um das Sorgerecht für die Kinder ist häufig nur eine stellvertretende Fortführung der Konflikte, die zur Trennung geführt haben. Letztlich sind solche Streitereien eine vergebliche Verlängerung der Gemeinsamkeit und verlängern das Leiden aller Beteiligten. Zudem behindern sie den Prozess des Trauerns und des Loslassens.

Wenn wir aber die Großzügigkeit aufbringen, einen fairen Strich zu ziehen, machen wir den Weg frei für eine gute Zukunft. Es wird dann vielleicht möglich, sich in einer solchen Weise von dem Verlorenen abzulösen, dass wir zwar den Verlust akzeptieren können, aber so viel wie möglich von dem, was wir in der gemeinsamen Zeit mit dem Partner erfahren und wertgeschätzt haben, nicht verloren geben, sondern weiter in unser Leben hineintragen.

Verwendete Literatur

Wolf, Doris (2005) Wenn der Partner geht. Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung. PAL, Mannheim. ISBN 3-923614-74-8.

Wolf, Doris. Partnerschaft und Liebe. Tipps für eine erfüllte Partnerschaft. www.partnerschaft-beziehung.de

Wienands, András (2005) Choreographien der Seele: Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik. Kösel, München. ISBN 3-466-307036-1

