

SOS Détresse

Wann de Partner gaangen ass...

Jiddereen, dee sech bestuet oder sech fir eng fest Liewensgemeinschaft decidéiert, mécht dat wahrscheinlech mat der Hoffnung "fir ëmmer". Mir denken oft, dass Scheedung oder Trennung just Anere geschéien. An da geschitt et awer, de Partner huet d'Decisioun geholl dass d'Bezéiung riwwer ass.

Éischt Reaktioun: wéi am Schockzoustand

Am éischte Moment si mir wéi gelähmt, mir kënnen et einfach net gleewen. Mir wëllen net wouerhunn, dass d'Bezéiung elo soll riwwer sinn. Dës Reaktioun ass ganz normal. Mir ignoréieren déi endgültig Trennung, pendelen tëschent Verzweiwung an der Hoffnung, dass awer alles rëm gutt gött, dass d'Trennung just fir kuerz Zäit ass a mir de Partner awer nach kënnen zrëckgewannen.

Et ass besonnesch schwéier fir eis, wann d'Trennung ganz plötzlech an onerwaart kënnt. Mir hu bestëmmte Signaler vum Partner net gesinn oder wollte si net gesinn. Och wa mir eis et villäicht schonn denke konnten, si mir am éischte Moment wéi an engem Schockzoustand. Wat virdu just en diffuust Gefill vu Bedrohung war, ass elo Realitéit ginn an eise Kapp wëll dat einfach net gleewen.

D'Gefiller am Chaos

Wann d'Trennung wierklech gemaach ass a mir spieren, dass deen Aneren net méi do ass (zum Beispill well d'Wunneng eidel ass), fänke mir un ze realiséieren, dass et riwwer ass. Eréischt wa mir d'Trennung unerkennen, gött Plaz fir de Wéi an d'Roserei gemaach. Dann duerchliewe mir eng Phas vun der Trauer, déi duerch staark Stëmmungsschwankungen an Orientéierungslosegkeet gekennzeechent ass.

Mir si verzweiwelt an hëlleflos. Eis Gefiller sinn en eenzege Chaos. Mir kënnen eis net virstellen, jee rëm eng Kéier glécklech ze sinn. Et kommen all déi schéin Erënnerungen erop déi eis de Verloscht nach méi kloer maachen. Mir gi vun deene verschiddenste Gefiller iwwerrannt: Trauer, Roserei, Angscht, Nervositéit a villäicht och kierperlech Symptomer. Villäicht fille mir eis, wéi wa mir vu banne gelähmt wären an och déi einfachste Saache kommen eis immens ustrengend a schwéier fir. Mir ginn domadder konfrontéiert, eis vu bannen eidel ze spieren an hunn d'Gefill, verlooss a verstouss ze sinn. Gefiller vun Einsamkeet an Angscht maachen eis ze schafen. Ouni de Partner hu mir keen Halt méi, a mir hunn Angscht, d'Liewen eleng net méi meeschten ze kënnen. Mir trauen eis guer näischt méi zou. Mir fäerten d'Nuechten

an d'Weekender. Eleng ze sinn ass bal net méi auszehalen. Grad no enger laanger Bezéiung si mir op d'Liewen als Single net immens gutt virbereet. Et komme vill Schwierigkeeten op eis duer: D'Verännerung vun de Finanzen a vun der Wunnsituatioun a méiglecherweis d'Erzéiung vun de Kanner an déi bürokratesch Problemer fir eng Scheedung iwwer d'Bühn ze bréngen.

Ëmmer erëm kënnt d'Gefill op, dass ee komplett gescheitert ass. Mir zweiwelen un eis selwer, kloen eis un a ginn eis d'Schold. Firwat ass hien/hatt gaangen? Wat ass net gutt genuch u mir? Wat hunn ech falsch gemaach? Ech hätt méi misse fir d'Bezéiung maachen, asw. Dobäi kënnt nach d'Angscht, net interessant an attraktiv genuch ze sinn, fir erëm en neie Partner ze fannen.

Awer och Roserei an Haass kënnen opkommen. An eise Gedanke verenne mir den Ex-Partner, mir maachen him hefteg Virwërf, villäicht wëlle mir eis och rächen. Dës Roserei geet awer séier rëm a Péng iwwer. Mir pendelen déi ganzen Zäit tëschent Haass dem Partner géigeniwwer an dem Gefill, dass mir hie vermessen. Villäicht probéiere mir och, eise Partner zrëck ze gewannen well mir d'Hoffnung nach net opginn hunn, dass et awer nach eng Kéier klappe kéint. Wann dëst eis net geléngt, schumme mir eis a maachen eis selwer schlecht; bis hin zu deem Punkt wou mir eis selwer net méi respektéieren.

D'Trauer zouloossen...

Et ass fir d'éischt emol wichteg ze verstoen, dass all dës Reaktiounen - D'Péng, d'Angscht, sech selwer ze haassen - ganz normal an natierlech Reaktiounen si wa mir e Mënsch verléieren, deen eis vill bedeit huet. Si gehéieren zum Trauerprozess, deen néideg ass, fir dass mir eis vum Partner léise kënnen. Et ass wichteg fir d'Mënschen, richtig trauern ze kënnen, och wa mir eis selwer net gären esou erliewen a mengen, mir misste weider "normal" fonctionnéieren. Oft rappt eis eng Trennung awer aus eiser momentaner Liewenssituatioun eraus. Et ass net just de Verloscht vun der Persoun, mee et muss ee sech och vun der Iddi vun der gemeinsamer Zukunft a vun der gemeinsamer Erfahrung am Liewe verabschieden. Et ass eis ganz Welt, déi hei op d'Kopp geréit. Dowéinst ass et kee Wonner, dass mir fir eng Zäit eis Orientéierung verléieren.

Wann een trauert ass een an engem Ausnamezoustand. Wéi laang dësen Zoustand bleift, hänkt vun der Persoun a vun der Situatioun of. Mir dierfen eis dowéinst net ënner Drock setzen. Och wann et net einfach ass, sollte mir eis erlaben, eis fir de Prozess esou vill Zäit ze huele wéi mir brauchen. Et ass wichteg, dass mir déi ënnerschiddlech Gefiller zouloossen, si unerkennen an eis net géint si wieren. Dat geet am beschten, wa mir an dëser Zäit sou gutt wéi méiglech mat eis ëmginn a fir eis suergen.

Et ass awer och ganz wichteg, sech an dëser Phas net ze vill zrëck ze zéien. Sicht de Kontakt zu gudde Frënn oder Famill, mat deenen dir schwätze kënnt. Et ass vill wäert, wann Dir Leit fannt, deenen Dir Iech esou weise kënnt, wéi Dir Iech an deem Moment fillt, awer och Leit, mat deenen dir laache kënnt. Do kënnt Dir einfach kucken, wat Dir grad braucht. Villäicht kennt Dir jo een, dee schonn eng ähnlech Situatioun hat? Et ass wichteg, een ze hunn, dee bereet ass, Är Trauer auszehalen, eng Persoun, déi Iech

an dëser Zäit begleeden an ënnerstëtze kann, ouni ze vill Drock ze maachen. Oft ass den Drock vu baussen, erëm "normal" ze fonctionnéieren, immens grouss. *"Vergiess hien dach einfach, hie war et net wäert!", "Kuck et dach mol positiv...", "Du wäerts schonn nach een Anere fannen"*. Esou Rotschléi sinn zwar gutt gemengt, mee si hëllef net vill. Eigentlech brauche mir just een, dee fir eis do ass an eis nolauschtert.

...fir lass ze loossen

Wa mir gedëlleg mat eis sinn a probéieren, d'Situatioun ze akzeptéieren, kënne mir geschwënn erëm éischt Schrëtter a Richtung positiv Zukunft maachen. Da fanne mir och de Courage, fir eist Liewen nei ze gestalten.

Wann dës Zäit kënnt a mir wierklech lassgelooss hunn, kënne mir eis agestoen, dass mir dat Aalt an Erënnerung dierfen halen. Wa mir dat zouloossen, kann dat immens gutt doen. D'Erfahrungen, déi mir mat deem Anere gemaach hunn, grad déi gutt Saachen, bleiwen eis erhalen.

E Buch dat Iech hëllef kann, duerch dësen Trauerprozess ze kommen, ass vum Doris Wolf: "Wenn der Partner geht...-Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung."