

SOS Détresse

Wat kënnt elo? - D'Zäit no 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.*

Onbekannten Auteur

Trennung si Phase vun engem **Iwwergang**. En Iwwergang ass en Ereegnis am Liewen, dat ee besonnesch mathëlt. Am Laf vun eisem Liewe muss all Mënsch e puer sou Iwwergäng meeschteren. Iwwergäng sinn **ëmmer mat Chaos verbonnen**. Et fillt ee sech onroueg a sicht no eppes Neiem. Hanner eis läit en Zoustand, deen net méi zrëck ka kommen. Wat virun eis läit ass onsécher, et huet sech nach **keng nei Uerdnung gebilt**. Iwwergäng bréngen dowéinst ëmmer Veronsécherung mat sech, mee awer och ëmmer d'Hoffnung, dass geschwënn en neien Zoustand erreecht gëtt. Mir kënnen dës Phas méi oder manner aktiv gestalten.

A wat kënnt elo?

Och no enger Trennung ass e vergaangenen Zoustand, nämlech d'Bezéiung, riwwer. Virun eis läit en neie Liewensofschnëtt, dee vill Erausforderunge mat sech bréngt. Mir verloossen déi gemeinsam Wunneng a mussen eis villäicht souguer eng ganz nei Wunnegéigend sichen. Eisen Alldag muss sech nei apendelen. Mir musse vill Neies organiséieren: D'Finanze verännere sech, et muss een eventuell eng Wunneng oder eng Aarbecht sichen, et ass ee villäicht eleng fir d'Erzéiung vun de Kanner verantwortlech, et muss ee klären, wéini de Partner d'Kanner däerf besiche kommen an de bürokratesche Prozess vun der Scheedung ass oft komplizéiert. **Dass ee sech an dëser Zäit iwwerfuert fillt ass ganz normal. Et kann een och ëmmer rëm an d'Trauer zrëckfalen, wat et nach méi schwéier mécht, alles dat ze meeschteren.** Et wäerten awer och Momenter ginn, an deene mir feststellen, dass scho vill geschitt ass. An esou Momenter gi fir eis **ganz nei Weeër** op a mir gi méi optimistesche.

Bis mir rëm eng nei Organisatioun vum Liewe fonnt hunn, si mir oft onsécher, zwiwelen oder hunn Angscht. **An dëser Zäit ass et wichtig, mat vertraute Persounen ze schwätzen a vun hinnen ënnerstëtzt ze ginn. Genee sou wichtig ass et, dass een eng konkret Ënnerstëtzung fir praktesch Saache kritt.** Jiddereen, deen esou eng schwéier Situatioun duerchmécht, brauch Leit, deenen hie sech uvertraue kann, déi him Halt ginn, bei deenen hie sech bekloen, kräischen a sech iergere kann. Mir musse just och dorop virbereet sinn, dass sech och d'Bezéiungen zu gemeinsame Kollegen oder zu der Famill mat der Trennung verännere kënnen. Oft kënnt eng grouss Onsécherheet, wéi ee matenee soll ëmgoen. Vu Kollegen an der Famill kënnen et déi ënnerschiddlechste Reaktiounen ginn. Verschiddener zéie sech vu béide Partner zréck, Anerer bidden deenen zwee hir Hëllef un an nach Anerer ergräife fir ee Partei. Doduerch, dass dës Leit och béis deem enge Partner géigeniwwer sinn, kann d'Roserei op den Ex-Partner nach méi grouss ginn. Dowéinst ass et wichtig, sech Kontakter an dëser Zäit gutt eraus ze sichen. Seng Ängscht, Suergen, Enttäuschung a Roserei sollt ee just mat Leit deelen, deenen ee vertraue kann. Et ass och wichtig, dass mir eis an esou enger Situatioun net zréckzéien an eis och bei deene Kollege mellen, vun deene mir d'Gefill hunn dass si eis aus dem Wee ginn. Wann ee virdrun e gutt Verhältnis zu de Frënn hat, kann e Gespréich hëllef, fir déi onsécher Situatioun ze entspanen.

Och Gespréicher mat Leit, déi eppes Ähnlech duerchgemaach hunn oder mat Leit, déi een net aus der gemeinsamer Zäit kennt, kënnen hëllef. Sou kënnen och ganz nei Frëndschaften entsto. Leit, déi mir virdrun net gutt kannt hunn, kënnen eis op eemol ganz no sinn, well si dat selwecht matgemaach hunn. Dir kënnt och gären hei um Telefon iwwer Är Situatioun schwätzen.

Ech, op mengem Wee

An dëser Phas vum Iwwergang wäerte mir och perséinlech Verännerungen duerchmaachen. **Wa mir de Partner verléieren, verännert eis Identitéit sech och e Stéck.** Wann de Partner gaangen ass oder mir eis vun him getrennt hunn, entsteet fir d'éischt e Lach. Ouni d'Léift vun eisem Partner fille mir eis, wéi wa mir et net wäert wäeren, dass een eis gär huet. Zu deene wichtigsten awer och schwéiersten Aufgabe gehéiert et dowéinst, ze léieren, **un eis selwer ze gleewen an e ganz neit positivt Gefill eis géigeniwwer ze entwéckelen.** Fir dëse Prozess brauch ee vill Zäit a sollt keng ze vill onrealistesche Erwaardungen hunn, mee gedëlleg mat sech sinn.

Duerch d'Trennung ass de Bezuch zum Partner an der Bezéiung fort a **mir sinn nees op eis selwer ugewisen.** Mir fillen eis eidel a wëllen dat lo iergendwéi fëllen. Vill Leit ignoréieren dëst Gefill a stierzen sech direkt an eng nei Bezéiung fir sech ze tréischen an ze berouegen. Virdrun huet just de Partner eis d'Gefill ginn, eis gär ze hunn. Eis selwer an eis Bedürfnisser hu mir dobäi villäicht vernoléisseg. **Lo ass et dofir un der Zäit, sech selwer erëm eescht a wichtig ze huelen.** Dat kann een zum Beispill maachen, andeems een erëm mat alen Hobbyen ufänkt oder sech erëm méi mat Kolleegen trëfft déi engem gutt dinn. Verschiddene Leit hëllef et och, sech am Beruff oder engem Benevolat nei Aufgaben ze sichen. Dës Aufgabe sollten eis natierlech net iwwerforderen. Grad an dëser Zäit ass et wichtig ze léieren, bewusst a respektvoll mat sech ëmzegen, soudass mir selwer soe kënnen **“ech si gutt sou wéi ech sinn”**. Well de Wäert vun engem Mënsch bleift, egal ob mat oder ouni Partner.

Éier mir eis op en neie Partner aloosse kënnen, ass et villäicht wichteg, mat der eegener Geschicht, och mat der Kandheet, eenz ze ginn. Da gëtt et och méi einfach, trotz der Verletzung eng nei Bezéiung anzegoen.

Wann ee wierklech en neit Liewen no der Trennung wëll ufänken, muss een emotional e kloer Schlusstréch zéien. Sou laang mir den Ex-Partner fir eis Gefiller verantwortlech maachen, hu mir eis nach net vun him geléist. Et ass och wichteg, dass mir probéieren, déi materiell Saache fair opzedeelen, ouni dass Roserei eisen Ëmgang mam Partner bestëmmt. De Sträit iwweer materiell Saachen oder d'Suergerecht vun de Kanner ass oft just eng Weiderféierung vun de Konflikter, déi zur Trennung gefouert hunn. Sou Streidereie verlängeren d'Leed vun alle bedeelegte Persounen. Si verhënneren och de Prozess vum Traueren a vum Lassloosen.

Wa mir et awer fäerdeg bréngen, e faire Schluss ze fannen, maache mir eis d'Weeër fir d'Zukunft op. Da gëtt et villäicht méiglech, dass mir de Verloscht vun deem Aneren zwar akzeptéieren, awer och sou vill wéi méiglech vun der schéiner gemeinsamer Zäit mat an eist weidert Liewen huelen.

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