

# Einleitung

## **Wenn es vorbei ist ...**

Er ist weg. Alles ist aus. Einfach so. Zwei, fünf, 20 oder sogar mehr als 30 Jahre haben Sie mit Ihrem Ex-Partner verbracht. Sie waren ein Paar, hatten so viele gemeinsame Pläne, Träume und Ziele. Vielleicht haben Sie auch Kinder miteinander. Und nun stehen Sie vor den Trümmern Ihres Beziehungsglücks. Der Mann an Ihrer Seite hat Sie verlassen. Möglicherweise hatten Sie schon längere Zeit Vorahnungen und das unbestimmte Gefühl, dass nicht mehr alles wirklich passte zwischen Ihnen. Vielleicht gab es aber kaum Anzeichen und Ihrer Meinung nach auch keinen Anlass für eine Trennung.

Er hatte doch keinen Grund zu gehen. Oder doch? Will er tatsächlich ein neues Leben anfangen – ohne Sie? Höchstwahrscheinlich. Mit einer anderen? Ziemlich sicher, wenn vielleicht auch nicht gleich nach der Trennung. Was denkt er sich dabei? Vermutlich nicht allzu viel. Er hat seine Entscheidung längst getroffen und jetzt nur noch den Schlussstrich unter die gemeinsame Zeit mit Ihnen gezogen. Vielleicht quälen ihn sogar hin und wieder Schuldgefühle, und unter Umständen vermisst er Sie manchmal sogar. Nur eines ist eher unwahrscheinlich, und zwar, dass er seine Entscheidung bereut und jemals wieder zu Ihnen zurückkommen wird.

Solange Ihnen Ihr Ex-Partner das Gefühl gab, geliebt zu werden, empfanden Sie tiefstes Glück und Vollkommenheit. Sie schienen zu schweben, alles ging Ihnen leicht von der Hand, kaum etwas regte Sie auf und Sie fühlten sich fantastisch. Und plötzlich ist alles anders. Ihr Selbstbewusstsein ist dahin, vieles gelingt nun auch in anderen Bereichen des Lebens nicht mehr und Sie fühlen sich richtig schlecht. Ihre Gedanken kreisen immer wieder um das „Warum“ des Endes Ihrer Beziehung. Die Nächte scheinen unerträglich zu sein. Wochenenden gleichen Horrortrips. Feiertage und spezielle Anlässe, besonders Geburtstage und Valentinstage, erinnern an einen Super-Gau. Mit dem einst geliebten Mann sind auch die Gefühle der Liebe, des Vertrauens, der Wärme und des Lebensglücks gegangen. Sie fühlen sich in Ihrer einst innigen Liebe und Ihrem grenzenlosen Vertrauen missbraucht. Sie hatten Ihr Leben auf diesen Menschen ausgerichtet und planteten, mit ihm alt zu werden. Sie

haben so viel in Ihre Beziehung investiert, und doch haben alle Bemühungen nicht ausgereicht, um diese zu retten. Zusätzlich zum Verlust des Partners kommen auch die Angst um die Zukunft und häufig die Sorge um die Kinder. Vielleicht haben Sie auch das Gefühl, dass Sie die besten Jahre Ihres Lebens der Beziehung mit Ihrem Ex-Mann geopfert haben und diese nun für immer verloren sind.

Jetzt, wo Ihre große Liebe zu Ende ist, haben Sie vermutlich vorübergehend aufgehört, wie ein normales menschliches Wesen zu funktionieren. Daran ändert nichts, dass Sie in Ihrem tiefsten Inneren vielleicht sogar wissen, dass Ihnen mit dem Mann, der Sie gerade verlassen hat, ohnehin keine glückliche Zukunft beschieden war. Es nutzt auch nichts, sich vor Augen zu führen, dass er längst eine andere liebt und Sie selbst nur mehr Teil seiner Vergangenheit sind. Es fällt Ihnen einfach unendlich schwer, das Ende der Beziehung zu akzeptieren. Sie fühlen sich nicht mehr geliebt, nicht mehr wichtig, sondern weggeworfen und jeder Selbstachtung und Würde beraubt.

Im Zuge Ihrer Trennung haben Sie vielleicht auch noch das Gefühl, dass es um Sie herum nur glückliche Menschen gibt. Überall sehen Sie funktionstüchtige Familien und Paare, die ganz verliebt sind. Nur Sie selbst scheinen alleine und unglücklich zu sein, weil Sie offensichtlich versagt haben.

### **Trennung und Scheidung als gesellschaftliche Normalität**

Trennung und Scheidung sind allgegenwertige Themen. Noch nie zuvor in der Geschichte kam es so häufig vor, dass sich Menschen, die sich entschieden hatten, eine Liebesbeziehung einzugehen, diese auch wieder beendeten. In vielen modernen Industrieländern liegt die Trennungsrate heute bei fast 50 %, in städtischen Ballungszentren noch weit darüber.

Das Trennungsrisiko bei eheähnlichen Lebensgemeinschaften ist noch höher als bei Ehen, da bestimmte Abhängigkeiten nicht vorhanden sind. So sind beide Partner im Allgemeinen finanziell unabhängig und die Hürde einer gerichtlichen Scheidung muss auch nicht genommen werden. Statistisch sind die vielen Lebenspartnerschaften kaum erfasst. Man geht aber davon aus, dass in Ballungszentren 60% solcher Beziehungen scheitern. Aber auch Menschen, die nicht miteinander verheiratet waren, haben sich einst dafür entschieden, einen Teil ihres Lebens gemeinsam zu beschreiten. Sie wurden im Familien- und Bekanntheitskreis ebenso als Paar gesehen, wie verheiratete Personen und haben ihr Leben

ganz auf die Partnerschaft ausgerichtet. Sie investierten genauso viel Energien und Vertrauen in die Zukunft ihrer Beziehung, weshalb für sie die Trennung mit derselben Härte zuschlägt, wie für Menschen, die durch einen Trauschein verbunden waren. Auch nicht verheiratete Paare müssen nach Ende der Beziehung gemeinsames Eigentum aufteilen und Abschied nehmen von ihrem Leben in einer Partnerschaft. Demnach ist es heute nebensächlich, ob eine Ehe oder eine nichteheliche Partnerschaft scheitert. Dieser Ratgeber trägt dem Rechnung, weshalb im Buch mit Ausnahme einer kurzen Bezugnahme auf die rechtlichen Konsequenzen einer Scheidung auch nicht zwischen Ehe und Lebenspartnerschaft unterschieden wird.

Im Allgemeinen ist man davon überzeugt, dass die eigene Beziehung nicht scheitern wird, wenn man sich zur Eheschließung oder einer Lebenspartnerschaft entscheidet. Vergessen wird dabei aber, dass man sich weiterentwickelt und es nicht garantiert ist, dass man das im selben Maße wie der Partner tut. Außerdem können sich die Erwartungen und Einstellungen dem Partner gegenüber verändern, und auch das Schicksal vermag Pläne zerstören. Ein anfänglich glückliches gemeinsames Leben kann auf eine harte Probe gestellt werden. Nachdem es immer häufiger zu Trennungen kommt, leben mehr und mehr Menschen in einer seriellen Monogamie, wobei man dann dem Partner treu ist, mit dem man einen Lebensabschnitt teilt.

### **Die Trennung als Krise und Chance**

Auch wenn Trennungen vom Partner oder von der Partnerin auf die Betroffenen ganz unterschiedliche Auswirkungen haben, bedeuten sie immer einschneidende Veränderungen für die jeweilige Lebenssituation. Es ist stets erforderlich, sein Leben neu auszurichten und sich an die veränderte Situation anzupassen. Somit ist eine Trennung immer ein kritisches Lebensereignis. Sie trägt aber nicht nur die Gefahr des Scheiterns in sich, sondern zugleich auch die Chance auf persönliches Wachstum und Reifeentwicklung.

Akzeptieren Sie Ihre Trennung als Krise, vielleicht sogar als eine der größten Krisen, die Sie in Ihrem Leben bewältigen müssen. Das chinesische Wort für Krise setzt sich aus den Zeichen für Gefahr und Chance zusammen. Was Sie nun für sich in dieser Phase Ihres Lebens betonen, bleibt Ihnen überlassen. Entscheiden Sie sich allerdings dafür, die Chance zu ergreifen, die Ihnen das Leben trotz allem bietet, kann das für Sie ein erfüllteres, glücklicheres Dasein nach der Tren-

nung bedeuten. Dann werden Sie sich auch wieder verlieben. Nicht unbedingt in einen neuen Mann, aber sicher in Ihr neues Leben.

Es gibt eine Fülle an wissenschaftlichen Studien zur Scheidung und Trennung. Auch wenn jeder Fall einzigartig ist, kann man doch gewisse Trends und Tendenzen bei Trennungsprozessen und deren Bewältigung feststellen. Faktum ist etwa, dass getrennt lebende und geschiedene Menschen im Vergleich mit verheirateten oder in festen Lebenspartnerschaften lebenden unglücklicher sind, häufiger an psychischen Belastungen leiden, von einem schlechteren Selbstkonzept berichten und öfter gesundheitliche Probleme aufweisen. All dies muss nicht unmittelbare Ursache einer Trennung sein, steht aber dennoch in deren Zusammenhang, da durch sie bereits vorhandene emotionale Probleme weiter verschärft und die Einsamkeit verstärkt werden kann.

Nach einer Trennung wird Ihr Leben nie mehr dasselbe sein, aber Sie werden beginnen, dieses aus ganz neuen Perspektiven zu betrachten. Die Gefühle der Verzweiflung und der Verwirrung werden ziemlich sicher neuen Kräften und selbstbewussten Energien weichen. Bis Sie dort angelangt sind, werden Sie zwar noch viele emotionale Berg- und Talfahrten überstehen müssen, aber Sie können sicher sein, dass der Tag kommt, an dem Ihr ganzes Leid und all Ihr Kummer bewältigt und überwunden sein werden. Vielleicht werden Sie sogar zu der Erkenntnis gelangen, dass die Trennung das Beste war, was Ihnen passieren konnte. Denn eines ist sicher: Es gibt ein Leben nach dem Liebeskummer. Doch Sie müssen bereit sein, den Schmerz zu bewältigen und den Heilungsprozess Ihres gebrochenen Herzens zuzulassen.

Liebeskummer kann in jedem Alter, in jeder Bevölkerungsgruppe und zu jeder Zeit auftreten. Während körperliche Erkrankungen von der Gesellschaft mit Mitleid und Anteilnahme betrachtet werden, ist das Verständnis bei psychischer Beeinträchtigung weitaus geringer. Leiden Menschen gar an Liebeskummer, wird dies nach wie vor selten ernst genommen. Stattdessen werden die Betroffenen aufgefordert, ihre seelischen Wunden möglichst zügig zu heilen und in den Zustand der Normalität zurückzukehren. Unsere Zeit ist schnelllebig und Altes wird rasch durch Neues ersetzt. Wenn eine Beziehung beendet wurde, wird erwartet, dass man nach nur kurzer Zeit wieder auf der Suche nach einem neuen Partner ist. Dass es sich bei einer Trennung bei den Betroffenen nicht selten um eine Lebenskatastrophe handelt, die kaum als vorübergehende Indisponiertheit abgetan werden kann, wollen nur die wenigsten verstehen. In rund drei Monaten

heilt kein gebrochenes Herz. Wohlmeinende Aufforderungen, sich doch endlich wieder zusammenzureißen, sind daher vollkommen kontraproduktiv. Liebeskummer muss bearbeitet und bewältigt werden. Diese Gefühle einfach zu unterdrücken und zu verleugnen, kann schlimme und nachhaltige Konsequenzen haben. Psychosomatische Krankheiten, die im direkten Zusammenhang mit Partnerschaften oder Trennungen stehen, nehmen zu. Wird der Leidensdruck zu groß und stellt sich das Gefühl ein, dass man ihn nicht mehr alleine bewältigen kann, kann es sogar erforderlich sein, die Hilfe eines Psychotherapeuten, eines Psychologen oder eines Psychiaters in Anspruch zu nehmen.

Dieses Buch möchte Sie nun bei Ihrer Trennung begleiten und helfen, Ihre veränderte Lebenssituation besser bewältigen zu lernen. Es soll Sie dabei unterstützen, Ihren Kummer über die verlorene Liebe zu verarbeiten und zu überwinden. Auch wenn es keine allgemein gültigen Rezepte zur Bewältigung gibt, da kein Fall dem anderen gleicht, gibt es doch ähnliche Muster und Abläufe. Sie werden die im Trennungsprozess zu durchlaufenden Phasen kennenlernen, mögliche Ursachen für die Trennung verstehen lernen und Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, Ihre Emotionen und Gefühle besser verorten zu können. Checklisten und praktische Übungsteile sollen Sie dabei unterstützen, Ihr Leben neu auszurichten, Ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen, Ihre inneren Kräfte zu mobilisieren und letztendlich einen Weg zu finden, die Trennung positiv zu bewältigen. Fallbeispiele sollen bestimmte Situationen besser darstellen. Obwohl die hier aufgezeigten Beispiele vielleicht nicht deckungsgleich mit Ihrer eigenen Position sind, bieten sie dennoch interessante Informationen und Anschauungsmöglichkeiten.

Dieser Ratgeber richtet sich in erster Linie an Frauen, aber auch für Männer sind immer wieder wertvolle Hinweise enthalten. Viele Frauen haben vor und nach der Trennung Kinder zu betreuen, was ihnen noch zusätzliche Kräfte und Energien abringt. Im vorliegenden Buch wird die spezielle Situation von Müttern allerdings nur gestreift, weshalb auf die vielen einschlägigen Ratgeber zu diesem Themenbereich verwiesen sei.

Glückliche Trennungen gibt es nicht. Dennoch bergen sie das Potential für positive Veränderungen in sich. Lassen Sie diese zu und freuen Sie sich auf Ihr neues Leben!