

# Vom Umgang mit dem Trennungsschmerz

Eine wunderschöne Reise, Sara und Kurt treffen wieder zuhause ein. Die Koffer sind verstaut, Kurt drückt herum und sagt zu Sara, er müsse mit ihr reden: „Ich werde heute noch ausziehen, ich habe seit einigen Monaten eine andere Frau.“ Sara ist wie vom Donner gerührt, der Schmerz durchzuckt sie wie ein Blitz. Sie taumelt und meint, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Nach diesem so harmonischen Urlaub? Wie kann das sein?

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL



FOTO: © MONKEY BUSINESS - FOTONIA

Wenn wir verlassen werden, dann ist das zutiefst schmerzhaft. Wir fühlen die seelische Wunde auch körperlich. Eine Trennung ist wie ein Sterbeprozess, wie ein kleiner Tod. Egal, ob sich eine Trennung abgezeichnet hat, oder so wie bei Sara scheinbar überraschend gekommen ist, wir leiden gleichermaßen darunter. Wenn ein geliebter Mensch geht, gerät unser Leben aus den Fugen. Nicht nur, dass wir den Partner vermissen und uns die Sehnsucht verzehrt. Eine Trennung bedeutet auch Abschied von Visionen und Lebensplanungen, die wir mit dem einst geliebten Menschen hatten, und eine Kränkung, vor allem dann, wenn sich dieser Mensch für jemand anderen entscheidet. Aber auch Ängste, wie etwa Existenzängste, treten auf. Der Selbstwert gerät erheblich ins Wanken, indem wir uns fragen: „Warum hat er mich verlassen? Bin ich nicht liebenswert?“ Wenn sich der Partner für

jemand anderen entscheidet, dann fragen wir uns, was diese Person hat, was wir nicht haben. Wir fühlen uns minderwertig.

Für die meisten Verlassenen ist das Trennungsgeschehen mit einem Gefühlschaos verbunden: Wut, Trauer, Hass, Schuldgefühle, Verzweiflung und Einsamkeit, aber auch Gefühle von Befreiung, Erleichterung und Hoffnung. Altes ist dabei zu gehen, und Neues ist noch nicht da. Es ist die dunkle Nacht der Seele.

## Trennungen von Anfang an

Unser Leben beginnt bereits mit einer Trennung. Mit dem Durchschneiden der Nabelschnur sind wir von der symbiotischen Verbindung mit unserer Mutter getrennt. Das ist das erste Trennungserlebnis unseres jungen Lebens. Wie wir uns entwickeln und wie sich der Umgang mit Trennungen im

Leben gestaltet, hängt sehr stark mit den Beziehungserfahrungen in unserer Ursprungsfamilie zusammen. Es hat einen großen Einfluss darauf, ob wir ein liebevolles und stabiles Elternhaus hatten. Dementsprechend ist unser psychisches Fundament ausgestaltet.

Das heißt aber nicht, dass deswegen Trennungen weniger schmerzhaft sind, sondern dass wir Instrumentarien zur Hand haben, um damit besser umgehen zu können. Denn mit jeder Trennung werden alte Wunden berührt.

## Die Phasen einer Trennung

Eine Trennung ist vom Mechanismus unserer Seele her betrachtet mit den Trauerphasen zu vergleichen, die wir durchleben, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Verena Kast unterscheidet vier Phasen, die meist sukzessive und nicht streng voneinander getrennt ablaufen:

### 1. Nicht-Wahrhaben-Wollen:

Der Verlust wird verleugnet. Der oder die Trauernde fühlt sich zumeist empfindungslos und ist oft starr vor Entsetzen: „Es darf nicht wahr sein. Ich werde erwachen. Das ist nur ein böser Traum!“ Die erste Phase ist meist kurz. Sie dauert ein paar Tage bis wenige Wochen. Man bezeichnet dies auch als eine Schockphase, besonders in der Position des Verlassenen.

### 2. Aufbrechende Emotionen:

In der zweiten Phase werden durcheinander Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit erlebt, die oft auch mit Schlafstörungen verbunden sind.

Starke Schuldgefühle im Zusammenhang mit den Beziehungserfahrungen können bewirken, dass man auf dieser Stufe stehenbleibt. Das Erleben und Zulassen aggressiver Gefühle hilft dabei, nicht in Depressionen zu versinken. Schmerz, Wut, Kränkung, Hass, Verzweiflung, aber auch z. B. Erleichterung, Hoffnung oder die Auflehnung gegen das als unrecht Erlebte. All diese Gefühle haben ihre Berechtigung!

### 3. Suchen, finden, sich trennen:

In der dritten Phase, der eigentlichen Trauerphase, wird das Verlorene unbewusst oder bewusst „gesucht“ – meistens dort, wo es im gemeinsamen Leben anzutreffen war. Mit der Wirklichkeit konfrontiert, muss der oder die Trauernde immer wieder lernen, dass sich die Verbindung drastisch verändert hat. Oft kommt es in der dritten Phase auch zu Wutausbrüchen. Durch den Trauerprozess wird eine Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Beziehungs- und Verhaltensmustern angeregt, wodurch Veränderungen initiiert werden können.

### 4. Neuer Selbst- und Weltbezug:

In der vierten Phase ist der Verlust soweit akzeptiert, dass der verlorene Mensch zu einer inneren Figur geworden ist. Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung erreicht wurden und die zuvor nur innerhalb der Beziehung möglich gewesen sind, können nun zum Teil zu eigenen Möglichkeiten werden. Neue Beziehungen, neue Rollen, neue Verhaltensmöglichkeiten, neue Lebensstile eröffnen sich.

## Wie kann ich mit diesem tiefen Schmerz umgehen?

### Akzeptieren Sie all Ihre Gefühle:

Marion, 48 Jahre, seit 20 Jahren verheiratet: „Als er mir sagte, dass er mich verlässt, fühlte ich zunächst einmal gar nichts. Ich meinte, neben mir zu stehen und funktionierte die erste Zeit nur irgendwie.“ Erst einige Zeit später löste sich bei ihr der Schock und Trauer, Wut und Zorn kamen hoch. Das ist ganz normal. Auch Neid und Gefühle nach „süßer Rache“ sind natürliche Reaktionen.

### Der Faktor Zeit:

Sie haben alle Zeit der Welt. Auch wenn andere zu Ihnen sagen: „Was, dem weinst du noch immer nach?“ Es zählt einzig und alleine Ihr Tempo. Jeder braucht unterschiedlich lange für die Verarbeitung und somit für die Heilung seiner Wunden. Das ist in Ordnung so.

### Suchen Sie Entlastung:

Oft werden gerade Frauen in dieser Phase Haushalt und Kinder und vielleicht noch eine Berufstätigkeit zu viel. Wenn es Ihnen nahestehende Menschen in Ihrer Umgebung gibt, zum Beispiel Eltern, bitten Sie diese um Hilfe. Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Sprechen Sie mit Freunden über Ihre Gefühle. Das hilft im Wirrwarr der Emotionen und entlastet.

### Schreiben:

Ein Tagebuch, in dem Sie ungefiltert Ihre Emotionen notieren, kann hilfreich sein. An manchen Tagen ist es vielleicht nur ein Satz, den Sie quer über eine Seite schreiben.

### „Erste-Hilfe-Koffer“:

Viele Trennungsbetroffene klagen über starke Verlassenheitsgefühle, vor

allem am Wochenende. Diese Gefühle blockieren positive Gefühle und Aktivitäten. Legen Sie gegen den „Einsamkeitsblues“ einen „Erste-Hilfe-Koffer“ an.

Geben Sie in diesen zum Beispiel eine bestimmte Telefonnummer, eine Kinokarte, die Visitenkarte eines Cafés oder einen Schal als Aufforderung, einen Spaziergang zu machen.

### Keine schwerwiegenden Entscheidungen treffen:

In Lebenskrisen gilt es, keine großen Entscheidungen zu treffen. Meine Erfahrung ist, dass es eine Überforderung darstellt, in schwierigen Lebenssituationen sämtliche Konsequenzen seines Handelns abzusehen. Zu mir in die Beratung kommen

→



FOTO: © DMITRI MARUTA - FOTOLIA

„Rituale können helfen, das Alte abzuschließen und das Neue zu begrüßen.“

”

oft Frauen, die meinen, dem Drängen des Ehemannes auf eine schnelle Scheidung unmittelbar nachgeben zu müssen. Im Schock darauf zu reagieren und sich darauf einzulassen, kann große Nachteile nach sich ziehen. Deshalb zuerst einmal „entschleunigen“ und dann überlegen, wie die nächsten Schritte aussehen könnten.

**Fragen, die Kraft geben:**

„Wenn es einmal so richtig schwierig geworden ist in meinem Leben, auf welche Eigenschaften, Fähigkeiten konnte ich besonders bauen?“ Und eine weitere Frage: „Welche Menschen erlebe ich als besonders unterstützend in meiner momentanen Lebenssituation?“

**Professionelle Unterstützung:**

Zögern Sie nicht, sich therapeutisch begleiten zu lassen. Das bringt eine neue Perspektive ein und unterstützt Sie auch dabei, alte Wunden zu heilen.

**Ausmisten, äußerliche Zeichen setzen:**

Entrümpeln Sie Ihr Heim. Vielleicht wollen Sie auch ausmalen und neue Farben in Ihr Zuhause bringen? Das muss nicht aufwendig sein. Denken Sie auch an Fotos: Ersetzen Sie das Familienfoto, wo noch der Ex aus dem Bilderrahmen lächelt, durch ein Neues, auf dem Sie jetzt alleine mit Ihren Kindern abgebildet sind.



FOTO: © 123RF - SIMON KRZIC

„Jeder Abschied ist ein Sonnenuntergang, auf den unweigerlich die Morgenröte wartet.“

**Rituale:**

Gerade in der Phase des Übergangs sind Rituale hilfreich, um eine neue Lebenssituation zu gestalten und zu festigen. Sie sind sehr kraftvoll in ihrem Symbolgehalt und helfen, diesen schwierigen und schmerzhaften Lebensabschnitt zu bewältigen. Sie geben Halt, Sicherheit und Geborgenheit und helfen, das Alte abzu-

schließen und das Neue zu begrüßen. Beispiele: eine Trennungs- oder Scheidungsparty, ein Scheidungssessen, Ringe einschmelzen und ein neues Schmuckstück anfertigen, einen Brief schreiben und verbrennen, Luftballone beschriften und steigen lassen u.v.m.

Wenn die Trennungsrealität schließlich anerkannt wird, dann öffnen sich die Trauer und der Weg zur emotionalen Ablösung. Äußere Anzeichen dafür können z.B. das Wegräumen von Fotos oder das Umgestalten der Wohnung sein.

Übereinstimmend beschreiben Betroffene das nahende Ende der Trauer so: „Ein Gefühl der Erleichterung stellt sich ein, überlebt zu haben und eine Zuversicht, es alleine zu schaffen.“ Die Gedanken drehen sich nunmehr weniger um die Vergangenheit, sondern sind vielmehr zukunftsorientiert.

Trennungen sind schmerzhaft. Das ist gar keine Frage. Aber denken Sie immer daran: Ihr Wert steht dabei außer Frage. Auch wenn Sie verlassen worden sind, bleibt Ihr Wert dennoch bestehen: Sie sind jenseits von allem Geschehen einzigartig, wertvoll und liebenswert.

Sobald Sie innerlich bereit sind, der Trennung etwas Gutes abgewinnen zu können, ist dies eine Basis, um aus der Trennung gestärkt und gereifter hervorzugehen. ■

*Mit den 5 Säulen zu Gesundheit und Wohlbefinden!*

**ANMELDUNG** zum **Kneipp** Aktiv-Club

Tel. 03842 / 21718  
www.kneippbund.at · office@kneippbund.at

Einsenden an:  
Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau  Herr  Firma      Titel \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_      Geb.Dat. \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_      Nr./Stiege/Stock/Tür \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_      Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Tel./Handy \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_      Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte buchen Sie den Jahres-Mitgliedsbeitrag von meinem Bankkonto ab:

Konto-Nr. \_\_\_\_\_      Bank \_\_\_\_\_      BLZ \_\_\_\_\_

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31. 10. schriftlich gekündigt werden.



**Kneipp** Aktiv-Club



**Wir machen Sie fit – 200-mal in Österreich!**

Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Kurse usw.) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich.

*Ihrer Gesundheit zuliebe!*

