

Christina Basciano

# TRENNUNGS SCHMERZ

So gehen Sie mit dem Ende  
einer Beziehung besser um

**mvg**verlag 

© des Titels »Trennungsschmerz« (ISBN 978-3-86882-243-4)  
2011 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

## Dank

Mein aufrichtiger Dank gilt den Therapeuten Liz Morris und Tim Sparrow, die mir während der Arbeit an *Trennungsschmerz* stets mit ihrem Wissen, ihrer Erfahrung, ihren Ermutigungen und wichtigen Informationen hilfreich zur Seite gestanden haben. Ihre Unterstützung hat mich immer wieder inspiriert.

Danken möchte ich auch Gordon Evans, dem Convener der Scottish Charity Break-up Support\*, der mich zum Schreiben dieses Buches ermunterte. Er teilte meine Überzeugung, dass Betroffenen dieses Buch, das sowohl Hintergrundinformationen zum Thema liefert als auch die notwendige emotionale Tiefe enthält, von großem Nutzen sein kann. Meinen weiteren Dank möchte ich Helen Denholm aussprechen, die mir vom ersten Tag an mit konstruktiven Ratschlägen und fortwährender Unterstützung beigestanden hat.

Weiterhin möchte ich all jenen danken, die mir so offen ihre persönlichen Erfahrungen geschildert haben, damit andere Betroffene davon profitieren können. In diesem Buch schildere ich ausschließlich reale Erlebnisse, geändert wurden lediglich die Namen der angeführten Personen. Die Offenheit und Ehrlichkeit, die mir diese Menschen in unseren Gesprächen entgegengebracht haben, waren für mich ein wirklich einzigartiges Erlebnis.

---

\* Charity Break-up Support: Organisation zur Unterstützung von „Opfern“ aus zerbrochenen Beziehungen (Anm. d. Red.).

## Einleitung

Die Thematik gescheiterter Beziehungen ist von einer stetig wachsenden Wolke aus Verwirrung und Diskussionen umgeben. Wie wirkt sich eine Trennung auf die Betroffenen aus? Welche Bedeutung hat die beständig wachsende Zahl der Trennungen für unsere Kultur? Wie sollen wir mit einer Trennung umgehen? Bis heute hat noch niemand eine eindeutige Antwort auf all diese Fragen gefunden. Vielleicht ist der Grund dafür, dass die Vorstellung von Partnerschaft – die Bedeutung einer Partnerschaft für den einzelnen Menschen – sich im Lauf der Zeit dramatisch verändert hat.

Allgemein wird mit einer Beziehung die Erfüllung individueller Erwartungen, persönlicher Träume, Hoffnungen und Idealvorstellungen verbunden. Unsere Erwartungen an eine Partnerschaft unterscheiden sich grundlegend von denen unserer Eltern, deren Vorstellungen wiederum stark von denen ihrer Eltern abweichen. Partnerschaft ist ein dehnbare Begriff, weil er so viele individuelle Vorstellungen umfasst. Die verschiedenen Erwartungen an eine *ideale* Partnerschaft haben zahlreiche Illusionen, Verwirrung und Frustration zur Folge.

Partnerschaft bedeutet heute nicht zwangsläufig Ehe. Inzwischen ziehen viele Paare eine Beziehung ohne Trauschein der herkömmlichen Ehe vor. Auch dieses Zusammenleben wird heute als eine Form der gegenseitigen Verpflichtung definiert. Bricht eine Partnerschaft auseinander, macht es keinen Unterschied, ob

das Paar nun verheiratet war oder nicht. Nichtverheiratete haben ebenso viel Zeit, Energie und Vertrauen in die Zukunft ihrer Partnerschaft investiert wie verheiratete Paare auch. In den meisten Fällen müssen auch sie das gemeinsame Eigentum untereinander aufteilen. Sie haben einen gemeinsamen Freundeskreis und Beziehungen zu ihren „angeheirateten“ Verwandten aufgebaut. Sie haben um die Partnerschaft herum ein gemeinsames Leben aufgebaut.

Gegenseitige Verpflichtungen lassen sich als der kleinste gemeinsame Nenner jeder Partnerschaft bezeichnen, ob diese nun durch einen Trauschein besiegelt wurde oder nicht. Dieses Buch ist denen gewidmet, die eine Trennung hinter sich haben. Wenn im Folgenden das Wort „Ehe“ oder Ähnliches verwendet wird, so schließt dieser Begriff eheähnliche Lebensgemeinschaften mit ein. Die Folgen einer Trennung lassen sich mit den Erfahrungen eines Kampfes, einer schweren Krankheit oder einer Naturkatastrophe vergleichen. Es spielt keine Rolle, woher Sie kommen oder wohin Sie gehen – eine Trennung hebt alle Unterschiede auf. Es wird Zeit, dass wir lernen, das Wesentliche dieses Vorgangs sowie seine Auswirkungen auf die Menschen zu verstehen.

Einige Aspekte einer Trennung sind sozusagen universell, doch jeder Mensch erlebt sie völlig individuell. In diesem Buch stelle ich Ihnen verschiedene Trennungsgeschichten vor. Mit der einen oder anderen können Sie sich wahrscheinlich identifizieren, mit anderen wiederum nicht. Wenn dieses Buch, und sei es auch nur mit einem kleinen Detail, Ihnen hilft, mit dem Scheitern Ihrer Partnerschaft leichter umzugehen, hat es seinen Zweck erfüllt.

Erlauben Sie mir eine kurze Erklärung des Begriffs „Scheidung“ und dessen, was eine Scheidung bedeutet. Betrachtet man Trennungen aus einem größeren Zusammenhang heraus, so ist die Scheidung eine relativ moderne Erscheinung. Jeder von uns hat einen Freund, einen Bekannten oder Verwandten, der eine Scheidung hinter sich hat. Deshalb tendieren wir dazu, eine Trennung als eine relativ alltägliche Angelegenheit zu betrachten. Viele Menschen betrachten das Phänomen Scheidung als nichts anderes als eine moderne Kulturkrankheit. Wir haben gelernt, damit zu leben und die Tatsache, dass es Scheidungen gibt, als einen Bestandteil des modernen Lebens zu akzeptieren. Aus diesem Grund ist die Auffassung, dass das Leben schließlich weitergeht und die Betroffenen ihren Schmerz gefälligst verarbeiten und sich zusammenreißen sollen, sehr beliebt.

Viele Menschen sind der Meinung, die Scheidung würde den Beteiligten zu leicht gemacht und das Scheidungsrecht in der westlichen Welt sei bei weitem zu liberal. Das Argument, die Scheidung sei ein Schlupfloch für diejenigen, die das Ehegelübde nicht ernst nehmen, ist ebenfalls weit verbreitet. Ist die Ehe nicht perfekt, kein Problem: Pack einfach deine Sachen und geh! Wenn jemand von seinem Partner verlassen wird, leidet er eben eine gewisse Zeit und geht dann los, um sich einen neuen Gefährten „aufzureißen“. Auf diese Weise lässt sich das Loch, das der ehemalige Lebensgefährte im Leben des anderen hinterlassen hat, stopfen. Diese Auffassung begegnet uns immer wieder. Doch diejenigen, die diese Ansicht vertreten, befinden sich nicht selbst in dieser Lage bzw. haben noch nie eine Trennung erlebt.

Das Scheitern einer Beziehung wird in der Regel auf eine der beiden folgenden Thesen zurückgeführt. Die erste besagt: Da die Scheidung für jedermann möglich ist, ist sie für diejenigen, die in einer nicht-intakten Partnerschaft leben, die einfachste Lösung und nichts weiter als eine vorübergehende Unannehmlichkeit. Auf lange Sicht ist sie eine schmerzlose Möglichkeit, einer Beziehungskrise zu entkommen. Scheidung ist leicht. Unter diesem Aspekt scheint eine Scheidung nichts weiter zu sein als ein chirurgischer Eingriff. Die Ursache der Beschwerden – in diesem Fall eine Ehe – wird entfernt und alles ist wieder in Ordnung. Die Zeit heilt alle Wunden; vorausgesetzt, die Betroffenen erhalten angemessene Unterstützung und finden sich mit der Trennung ab. In vielen Fällen ist eine Scheidung sicherlich die klügste Entscheidung – doch eines steht fest: Eine Trennung ist in jedem Fall ein schmerzliches Erlebnis. Es braucht lange Zeit, bis wir uns von einer Trennung erholen. Und danach sind wir nie wieder die, die wir einmal waren.

Die zweite These besagt: Die permanent steigende Scheidungsrate ist ein Indiz dafür, dass es sich hierbei um einen völlig natürlichen Vorgang handelt, mit dem der Mensch folglich auch umgehen können muss. Diese Behauptung ist sowohl naiv als auch ein Schlag ins Gesicht für diejenigen, die sich in dieser Situation befinden. Menschen, die eine Scheidung erleben, fühlen sich in der Regel allein und verlassen. Sie wenden sich an ihre Mitmenschen und suchen dort Antworten auf die Fragen, ob sie „richtig“ fühlen und ob ihre in den meisten Fällen tiefen Gefühle „richtig“ sind. Die Betroffenen müssen sich mit dem Ende eines wichtigen

Lebensabschnitts abfinden. Sie müssen sich ein neues eigenes Leben aufbauen und ganz von vorn anfangen. Dies erfordert großes Vertrauen in die Zukunft und eine Menge Mut.

Eine Trennung ist weder ein fließender Übergang noch ein belangloses Erlebnis. Das Gefühlsleben der Betroffenen wird zumeist auf die notwendigsten Funktionen reduziert. Der Schmerz, die Verletzlichkeit und die Verwirrung, die durch eine Trennung entstehen, führen vielfach zu einer regelrechten, wenn auch kurzfristigen psychologischen Lähmung.

Bei physischen Verletzungen bzw. Schmerzen können wir auf Schmerzmittel zurückgreifen. Wir können einen Arzt konsultieren, der die Ursachen diagnostiziert und behandelt. Der Schmerz lässt nach, die Verletzung heilt aus. Für die bei einer Trennung erlittenen Schmerzen bzw. Verletzungen stehen uns keine Schmerzmittel zur Verfügung. Wir müssen den Schmerz durchleben, und inwiefern wir geheilt werden, hängt ganz allein von uns selbst sowie unserem Wunsch nach einem Leben ohne Schmerzen ab. Nicht zuletzt spielt auch unser Umfeld, die Menschen, mit denen wir uns umgeben, und deren Mitgefühl und Unterstützung bei der psychischen Heilung eine große Rolle.

Warum ist eine Trennung ein solch traumatisches Erlebnis? Der Verlust lässt sich nicht nur auf die Beziehung beschränken. Wir verlieren nicht nur den Partner. Wir verlieren Vertrauen, unsere Träume, Ideale, Sicherheit und unser Lebensziel. Das alles sind Dinge, von denen wir nicht wissen, ob wir sie je wieder besitzen werden. Auf kurze Sicht sehen wir keinen Sinn mehr in

den alltäglichen Dingen. Ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht, unser Alltag hat sich unweigerlich mehr und mehr mit unserer Beziehung verstrickt. Wenn die Beziehung nicht mehr Bestandteil unseres Lebens ist, verlieren wir automatisch den Glauben an uns selbst. Sobald der erste Schock vorüber ist, fragen wir uns, wie wir die Scherben wieder zusammensetzen können und ob sie jemals wieder zusammenpassen werden. Selbstverständlich werden sie es nicht. Wir wissen, dass es nicht so sein wird, und genau das ist der Grund für den überwältigenden Schmerz. Wir wissen, dass unser Leben nie wieder so sein wird, wie es einmal war. *Wir* werden nie wieder der Mensch sein, der wir waren.

Auch wenn es uns schwer fällt, diese Tatsache zu akzeptieren, hat diese Erkenntnis sicherlich ihre Vorteile. Der Entschluss, zu uns selbst zu finden, ist durchaus lohnenswert.

Zunächst sind wir mit der Trennung völlig überfordert. Wir haben das Gefühl, in einem Meer von Emotionen zu ertrinken. Von Kummer und Zukunftsangst überwältigt sind wir der Überzeugung, niemals den Weg aus dem Tal der Verzweiflung zu finden. Und es ist schwer daran zu glauben, dass wir es aus eigener Kraft schaffen können. Eine so einfache Sache wie das Wissen um die Dinge, die mit uns vorgehen, kann uns den Weg ebnen. Sobald wir uns darüber im Klaren sind, dass es sich bei unseren Gefühlen um eine völlig normale Reaktion handelt und sie ein natürlicher Bestandteil einer Trennung sind, wissen wir, dass es auch einen Ausweg gibt.

Dieses Buch ist ein Reiseführer durch den Irrgarten der Gefühle, den jeder Betroffene zu durchqueren hat. Es soll weder die Tatsachen unter den Teppich kehren noch soll es den Betroffenen vorgaukeln, dass es sich hierbei um einen leichten Weg handelt. Nur wenn wir uns über das Ausmaß der Auswirkungen im Klaren sind, können wir auch damit umgehen. Je ehrlicher wir uns selbst und unseren Mitmenschen eingestehen, was wir empfinden, desto eher und besser kann ein Heilungsprozess stattfinden. Nur dann können wir uns selbst heilen und einen neuen Anfang wagen.