



Umgang mit Gefühlen von Zorn und Wut im Trennungsprozess

Trennung heißt Trauern und Abschiednehmen. Trauerarbeit heißt, die Wirklichkeit des Verlustes akzeptieren zu lernen und sie heißt auch, sich den verletzten Gefühlen zu stellen. Das Zulassen von Zorn, Verzweiflung und Trauer sind wichtige Schritte für das Abschiednehmen.

Der folgende Artikel gibt zuerst einen kurzen Überblick über die typischen Phasen eines Trennungsprozesses, um dann vertiefter auf die zweite Phase einzugehen und hier insbesondere auf die Bedeutung von Wut und Zorn für die Trennungsbewältigung.

Phasen eines Trennungsprozesses

Ein Trennungsprozess durchläuft vier Phasen, die ineinander übergehen können, jedoch nicht unbedingt linear verlaufen. Jeder Trennungsprozess ist individuell.

Die erste Phase ist die des „Nicht-wahrhaben-wollens“.

Wenn die Trennung ausgesprochen wird, kann es sein, dass man zwar die Worte hört, jedoch gar nicht fähig ist, etwas zu fühlen. Auch wenn die Trennung vielleicht „schon vor der Tür stand“, aber erst recht, wenn sie „aus heiterem Himmel kommt“,

stehen in dieser Phase der Schock und das Erschrecken im Vordergrund.

Die Trennung wird innerlich noch verleugnet. Man will und kann nicht wahrhaben, dass Trennung stattfindet. Man tut so, als sei nichts geschehen, macht weiter wie bisher und geht von einem Missverständnis aus. Man klammert sich an die Hoffnung, dass alles nur ein böser Traum ist und morgen alles wieder gut wird.

Durch das Verleugnen wird wichtige Zeit gewonnen. Verleugnen schützt die Seele vor der Wirklichkeit der Trennung und sorgt erst einmal für Stabilisierung.

Wenn der Schock weicht, erfolgt oft eine Zeit des Kämpfens und Werbens. Man würde alles tun, um den Partner zu halten.

Die zweite Phase ist die „der aufbrechenden Gefühle“.

Die Abschiedsworte und die Realität der Trennung sind angekommen. In dieser Zeit brechen viele Gefühle auf: Verlassenheitsgefühle, Schmerz, Verzweiflung, Zukunftsangst, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Wut und Trauer. Man sieht kein Land mehr und glaubt nicht mehr an die Möglichkeit, glücklich zu werden.

Die dritte Phase ist die der „Neuorientierung“.

Sie ist geprägt von Loslösung. Wut und Verzweiflung nehmen ab. Es entstehen neue und tragende Freundschaften. Man kann sich wieder auf das Heute und Morgen und das Leben konzentrieren.

Die vierte Phase ist die des „neuen Gleichgewichtes“.

Man spürt neues Selbstvertrauen, versteht vielleicht, weshalb die Partnerschaft zerbrach und es zur Trennung kam. Es entsteht eine Zukunftsperspektive. Das Beziehungsende ist verarbeitet und der Trennungsschmerz ist abgeklungen.

Die zweite Phase mit ihren besonderen Herausforderungen

Im Folgenden soll die zweite Phase noch einmal besonderen Raum bekommen mit ihren Belastungen und Herausforderungen. Insbesondere die Bedeutung von Wut und

Zorn für die Bewältigung der Trennung wird beschrieben.

In dieser Phase wird die Trennung Realität. Ärger, Wut und Trauer wechseln sich ab mit Ohnmacht, Verzweiflung und Ängsten. Das Erleben und die Gefühle können erschreckend sein, vielleicht ganz neu oder aus früheren Lebenserfahrungen vertraut. Nichts kann trösten. Man kann nicht schlafen, nicht essen, ist voller Unruhe oder ganz apathisch, grübelt und fragt sich: „Warum nur“.

Die Zukunft mit allen ihren Veränderungen und neuen Aufgaben macht Angst. Die Situation scheint so unüberwindbar. In dieser Zeit braucht es gute Menschen um einen herum, die stützen, da sind und versorgen. Es folgt ein Suchen nach Erklärungen, Erklärungen für das Nicht-Verstehbare und Nicht-Gewollte. Der Partner steht dafür häufig nicht mehr zur Verfügung. Aber selbst wenn ehrliche Gründe für die Trennung genannt werden, erscheint die daraus resultierende Konsequenz der Trennung nicht richtig und gefühlsmäßig nicht nachvollziehbar.



„Mit der folgenden Visualisierungsübung wird die Möglichkeit gegeben, die Wut wahrzunehmen und auszudrücken. Damit können auch hinter der Wut verborgene Gefühle deutlich werden und mehr emotionale Klarheit entstehen. Oft eröffnet sich nach der Wut der Zugang zu Tatkraft und Mut (...).

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihren getrennten Partner (Partnerin) vor. Nehmen Sie sein Äußeres, seinen Blick, seine Worte, seine Haltung wahr, alles so, wie es Ihrem Bild entspricht.

Sicher waren Sie in der letzten Zeit immer mal wieder wütend auf ihn/sie. Wut ist ein starkes und wichtiges Gefühl. ... Wenn Sie bislang noch nicht wütend waren, können Sie es sich jetzt erlauben, diesem Gefühl nachzuspüren. ...

Lassen Sie jetzt vor Ihrem inneren Auge Situationen in Ihrer vergangenen Beziehung vorbeiziehen, in denen Sie sich verletzt, gedemütigt, angegriffen, ungerecht behandelt gefühlt haben.

...Achten Sie auf die auftauchenden Gefühle und Körperempfindungen. ...

Spüren Sie nach, ob sich irgendwo in Ihrem Körper oder in Ihren Gefühlen leiser oder lauter Ärger einstellt. ...

Atmen Sie zu dieser Stelle in Ihrem Körper, wo Sie den Ärger spüren. ...

Nehmen Sie wahr, was passiert. ... Erlauben Sie sich in Ihrer Vorstellung,

Ihrem gegenüber erst leise, dann laut Ihren Ärger, Ihre Wut auszudrücken, ... bis Sie Ihre Wut deutlich spüren können – auch in Ihrem Körper, und zwar so lange, bis Ihre Wut wieder nachlässt oder Sie sich entscheiden, Ihrer Wut keinen Raum mehr zu geben.

Finden Sie ein Schlusswort oder einen kurzen Satzsatz an Ihr Gegenüber.

...Wie fühlen Sie sich jetzt? ...Kommen Sie langsam wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit in diesen Raum zurück.“

Hötter-Ponath (2014), S.145 f

„Hätte ich ihr nur mehr zugehört, dann wäre sie nicht gegangen.“ „Wäre ich nur attraktiver, hätte er sich nicht in die andere Frau verliebt.“ „Ich bin schuld, dass mein Partner geht.“

Selbstvorwürfe und Schuldgefühle dieser Art entwickeln sich dann, wenn man denkt, nicht genug getan zu haben, um den Partner zu halten und um den furchtbaren Verlust zu verhindern. Der Selbstwert ist durch die einseitige Entscheidung des Partners und das „Sich-abwenden“ stark angegriffen. Man ist nicht mehr gewollt und nicht mehr passend.

Eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen am Scheitern der Beziehung ist in dieser Zeit oft noch nicht möglich.

Es entwickeln sich oft auch Schuldvorwürfe, Wut und Zorn gegen den Partner und dessen Entscheidung, die mit so vielen Veränderungen und Herausforderungen verbunden ist.

Funktion und Bedeutung von Wut

Wut und Zorn haben hier eine sehr wichtige Funktion für die Bewältigung der Trennung. Wut ist eine normale und natürliche Reaktion auf die Verletzung und auf das empfundene Unrecht, was einem geschehen ist und die Ohnmacht, nichts mehr ändern zu können. Es kann entlasten zu denken: „Du bist schuld an all meinen negativen Gefühlen!“ und „Du bist verantwortlich dafür, dass ich jetzt alleine bin und alles, was uns verbunden hat, verloren ist.“ Das eigene Selbst wird wieder aufgewertet und man kommt aus den Selbstvorwürfen heraus.

Wut zu fühlen, heißt in Bewegung zu kommen aus Ohnmacht und Hilflosigkeit. Und sie hilft, sich von der geliebten Person innerlich zu lösen. Wut kann auch bewirken, sich selbst und die eigene Kraft vielleicht zum ersten Mal wieder zu spüren.

Deshalb ist es sogar notwendig, Wut zu spüren.

Dabei ist es wichtig, zwischen Wahrnehmung der Wut und dem Handeln zu unter-

scheiden. Beim Handeln geht es darum, sich nicht selbst oder den anderen zu schädigen.

Konstruktiver Umgang mit Wut

Manchmal ist die Wut jedoch so stark, dass sich Rachephantasien aufdrängen mit dem Wunsch, dem Partner/der Partnerin mindestens ebenso wehtun zu wollen, wie man sich selbst verletzt fühlt.

Diese Phantasien zu haben, ist emotional verständlich. Es ist aber nicht ratsam, sie in die Tat umzusetzen. Rache bringt vordergründig vielleicht eine kurze Genugtuung und emotionale Entlastung.

Trotzdem ist es sinnvoll und möglich, etwas zu tun mit den Wutgefühlen und dem Rachebedürfnis.

Verwendete Literatur.

Biehler, P.: Mit Buddha die Trennung meistern. München: Gräfer und Unzer Verlag, 2009

Wolf, D.: Wenn der Partner geht. Mannheim: PAL-Verlag, 2004

Hötker-Ponath, G.: Gruppenarbeit mit Getrennten und Geschiedenen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2014

Kreative Möglichkeiten sind: Malen und Schreiben, ein Wuttagebuch führen oder einen Wutbrief schreiben, den man aber nicht abschickt.

Konstruktive Ausdrucksmöglichkeiten sind schnelles Gehen, Laufen oder andere Sportarten.

Manchmal braucht Wut auch ein Ventil. Hier kann es helfen, die Aggression in einem



geschützten Rahmen körperlich auszuaugieren. Man kann zum Beispiel mit einem festen Kissen aufs Sofa, Bett oder den Boden einschlagen.

Es geht nicht um die Vorstellung, jemanden zu schlagen, sondern die Wut als Energie wahrzunehmen, sie zuzulassen und wieder loszulassen.

Wie man Wut und andere Gefühle mitteilen kann und die Impulskontrolle behält, beschreibt Petra Biehler in ihrem Buch „Mit Buddha die Trennung meistern.“

Die Impulskontrolle

„Angenommen, Sie sind kurz davor, Ihre Aggression gegen den Partner/die Partnerin oder sich selbst zu richten. Irgendetwas werden Sie gleich sagen oder tun, was Sie später bereuen werden. Doch es gibt Möglichkeiten, rechtzeitig innezuhalten und die Aggression nicht auszuaugieren.

So funktioniert der rechtzeitige Ausstieg:

- Sagen Sie STOP und treten Sie einen Schritt zurück. Dann atmen Sie ein paarmal tief durch.
- Identifizieren Sie verurteilende Gedanken wie ‚Ich hasse ihn‘, ‚Ich bin unfähig‘, ‚Sie ist ein Flittchen‘, ‚Alle nutzen mich nur aus‘...
- Identifizieren Sie Ihr Bedürfnisse: Zum Beispiel ‚Ich brauche einfach Respekt‘, ‚Ich brauche es, dass er meine Grenzen wahr‘, ‚Ich brauche, dass sie einer ehrlichen Aussprache stellt‘ ...
- Teilen Sie Ihre Bedürfnisse und Grenzen mit – als ICH-BOTSCHAFT, nicht als anklagende Du-Botschaft (...). Teilen Sie dem anderen so Ihre Wut, aber auch weitere Gefühle mit.“

Biehler (2009), S.142f

Konstruktive Wut ist nicht zu verwechseln mit dem Abwerten des Partners durch „Schlechtmachen“ vor den Kindern, der

Familie und den Freunden. Das kann am Anfang zwar sehr entlastend sein. Langfristig zwingt man aber die Angehörigen zu einer einseitigen Loyalität oder treibt sie in die Flucht und sich selbst in die Isolation, weil das endlose Schimpfen und Abwerten irgendwann für die Umwelt unerträglich wird.

Es ist wichtig, die Wut weder gegen sich selbst oder den Partner auszuaugieren noch sie zu unterdrücken.

Wird die notwendige, gesunde Wut bei einem Trennungsverlust ganz verdrängt, kann es zu anhaltenden depressiven Reaktionen kommen. Nicht gespürte Wut kann sich auch in Erschöpfung, Magen- und Kopfschmerzen oder Unruhe und Anspannung zeigen.

Gerade Menschen, die in ihren Aggressionen gehemmt sind und dazu ein strenges, moralisches Über-Ich haben, überspringen häufig Zustände des Protestes und der Auflehnung.

Dauerhaft auf den Partner gerichtete Wut und Hass kosten jedoch ähnlich wie die Verdrängung sehr viel Energie, die eigentlich für die Bewältigung der Trennung gebraucht wird.

Das Hadern und Wüten, Toben und Beklagen des Verlustes ist förderlich für die Trauer. Die Trauer führt zum eigentlichen Abschied und zum Loslassen.

Wie oben beschrieben ist jeder Trennungsprozess individuell und braucht seine Zeit und vielleicht auch Unterstützung für den Umgang mit Wut und Schmerz.

Wenn man spürt, dass man entweder depressiv wird oder in Schuld und Hass gefangen ist, ist es ganz wichtig, sich Unterstützung zu holen.

Die Beratungsstelle bietet für diese Zeit Unterstützung und Begleitung durch Einzelberatung und ein Gruppenangebot.

Die Gruppentermine finden Sie auf unserer homepage unter <http://koeln.efl-beratung.de/veranstaltungen/>



Birgit Britz