

# Mit der Trennung leben lernen – verlassen aber nicht allein

*Unter diesem Titel haben wir im Herbst letzten Jahres erstmalig eine Gruppe angeboten für Frauen und Männer, die von Trennung betroffen waren und gemeinsam nach Wegen der Bewältigung suchten.*



FOTOS (2): Ursula Damnhäuser

## Die Idee zur Gruppe

Eine Trennung vom Partner bedeutet für viele Menschen eine einschneidende Lebenswende, die geprägt ist von Schmerz, Trauer, starken Selbstzweifeln und Zukunftsängsten. Sie gehört zu den schwersten Stressauslösern im menschlichen Leben.

Für diese kritische Lebenssituation bieten wir in unserer Beratungsstelle Einzelberatung an.

Im letzten Jahr kam uns die Idee, ein spezielles Gruppenangebot zu machen. Wir können als Berater in der ersten Zeit der Krise die Ratsuchenden stabilisierend begleiten und bei einer Neuorientierung unterstützen. Eine Gruppe jedoch bietet darüber hinaus noch andere Kräfte und Möglichkeiten. Aus der eigenen Betroffenheit heraus können sich die Gruppenmitglieder gegenseitig Verständnis und Halt geben sowie

neue Blickwinkel eröffnen. Sie können voneinander lernen, sich Mut machen und Lösungswege für ein Leben mit und nach der Trennung finden.

## Wie aus der Idee Realität wurde

An 6 Abenden trafen sich im wöchentlichen Rhythmus 5 Frauen und 3 Männer in unserer Beratungsstelle. Die Gruppenmitglieder in der Altersspanne zwischen 35-60 Jahren befanden sich in unterschiedlichen Phasen der Trennung. Einige TeilnehmerInnen waren seit einem Jahr mit der Trennung konfrontiert, andere ganz aktuell seit 1-2 Monaten.

Die einen wohnten noch mit ihren Partnern in einem Haus, andere waren schon räumlich getrennt. Diese Mischung war hilfreich für die gegenseitige Unterstützung.

Die TeilnehmerInnen, die schon eine Weile getrennt lebten, konnten durch

ihre Erfahrung anderen, die noch am Anfang der Trennung standen, Entlastung anbieten durch Sätze wie: „Oh ja, das kenne ich, so ging es mir auch.“ und gleichzeitig Mut machen durch Tipps und Angebote wie: „Ich leihe Dir eine Entspannungs-CD, die hat mir auch geholfen, wenn ich nachts vor Einsamkeit und Verzweiflung nicht schlafen konnte.“ TeilnehmerInnen, die eine räumliche Trennung bereits vollzogen hatten, unterstützten mit der Erkenntnis: „Das Alleinleben ist nicht einfach, aber irgendwann merkst Du, dass es auch Vorteile hat. Man kann sich frei bewegen und einen ganz eigenen Lebensstil finden“.

Diejenigen, die schon besser mit der Trennung umgehen konnten, erfuhren auch dadurch Selbstvertrauen, dass sie in der Lage waren, andere zu unterstützen. Sie machten zudem die Erfahrung, dass sie die

Trennung schon ein Stück bewältigt hatten und dies aus der eigenen Stärke heraus.

### **Das Konzept der Gruppe und der Gruppenprozess**

Das Konzept der Gruppe ermöglicht, sich über Erfahrungen dieser Lebenssituation auszutauschen, den Gefühlen Raum zu geben und über einen Rückblick in die Vergangenheit einen Ausblick in eine neue eigene Zukunft zu wagen. Durch Inputs, Gespräche in der Gesamtgruppe, Austausch in Kleingruppen und gemeinsamen Übungen sollte der Prozess, „Mit der Trennung leben lernen“, unterstützt werden.

Die TeilnehmerInnen der Gruppe fanden schnell Kontakt zueinander. Die Atmosphäre war ausgesprochen wohlwollend und wertschätzend; sodass sich die TeilnehmerInnen gegenseitig ganz direkte und persönliche Rückmeldungen gaben, wie beispielsweise: „Wenn Du auf ein Wunder wartest, wird es nicht besser. Komm mal in die Pötte. Ich habe das auch geschafft! Es geht.“

Begonnen wurde an jedem Gruppenabend mit einer Übung zum Ankommen, Entspannen und Vitalisieren. Dies wurde als sehr wohltuend erlebt, gerade weil die vielen Herausforderungen dieser Lebenssituation Stress und Erschöpfung mit sich bringen.

Am ersten Abend starteten wir inhaltlich mit der Frage: „Wo stehe ich im Trennungsprozess und was hat mir bis hierher geholfen, damit umzugehen?“

In einer Übung sollte jeder ein Foto aussuchen, das symbolisierte, was der Betroffene gerade erlebt und durchmacht. Ein Gruppenmitglied suchte sich ein Foto mit einem Eichhörnchen und einem Staubsauger aus und kommentierte: „Ich irre wie ein Eichhörnchen im Wald herum, springe von Baum zu Baum und weiß noch nicht, wo es hingehen soll. Der Staubsauger auf der Karte steht für die bittere Realität, jetzt nach vielen Ehejahren allein für mich sorgen zu müssen.“

Diese Beschreibung zeigt deutlich, dass das Verlassenwerden und Alleine-weiterleben-müssen Menschen vor große Herausforderungen stellt. Dazu zählen das Erleben von Unsicherheiten, Selbstwert-Schwankungen sowie die Enttäuschung und der Schmerz um das Verlorene. Gleichzeitig stehen viele neue Alltagsauf-

gaben an. Dazu gehören: die Alltagsrituale ohne den Partner gestalten, mit dem Kind alleine leben, alleine in Urlaub fahren, seine Rolle als Single finden und überhaupt das Alleinsein zu gestalten.

Diese neuen Aufgaben – das wurde in der Gruppe deutlich – sind schwer und die Traurigkeit lastet wie „Blei auf der Seele“, aber sie sind zu schaffen. Dabei sind innere und äußerer Ressourcen hilfreich: Freunde, Geschwister, die Verantwortung für die Kinder, Chor, Meditation, Tagebuch, Sport, Heilpraktiker, Beratung, Mediation, Tanzen, Yoga, Beten, Gespräche mit einem Priester, sich nicht zu viel vornehmen, von Tag zu Tag leben, reden, reden, reden...

Die Wahrnehmung der Ressourcen stärkte das Selbstvertrauen der Gruppenmitglieder. Der manchmal humorvolle Blick oder das ein oder andere Schmunzeln bei der Auswahl der Symbole half, sich von negativen Gefühlen zu distanzieren und machte den Weg frei für kreative Fähigkeiten in Krisenzeiten.

Am zweiten Abend beschäftigten sich die TeilnehmerInnen damit, welche zukünftigen Situationen und Aufgaben Angst machen und wie sie damit umgehen können?

Die Geborgenheit der Gruppe machte Mut, Ängste und Sorgen zu benennen und wichtige Schritte anzugehen.

Viele TeilnehmerInnen waren in dieser Zeit mit der Gestaltung des Weihnachtsfestes in dieser neuen Lebenssituation beschäftigt.

Die „Übung der 3-Schritte“ half hier, sich einer möglichen Lösung Schritt für Schritt zu nähern, und den Ängsten zu begegnen.

Erster Schritt: Beschreibung der „Horror-Vorstellung.“ Eine Teilneh-

merin beschrieb: „Der Supergau: Ich sitze an Heilig Abend ganz allein und das zum ersten Mal seit 25 Jahren und mein Ex-Mann feiert mit Freundin und unseren Kindern“.

Zweiter Schritt: Überlegung gemeinsam mit der Gruppe: „Wird und muss die Situation genau so eintreten?“

Dritter Schritt: „Was kann ich tun, damit „der Supergau“ so nicht eintritt?“

Der Teilnehmerin wurde in diesem Prozess deutlich: „Anders wird es sein, traurig wahrscheinlich auch, aber ich kann mich schützen vor der ganz großen Einsamkeit und Verzweiflung, in dem ich den Heiligabend gestalte“. Die gesamte Gruppe machte hier die wichtige Erfahrung, dass man Situationen beeinflussen kann und nicht alleine mit dem Thema ist.

Die TeilnehmerInnen wagten in den nächsten Sitzungen einen Rückblick auf die „gescheiterte“ Beziehung. Sie gingen den Fragen nach:

„Was hat mir gefehlt in der Beziehung? Was hat mir nicht gut getan? Wo habe ich eigene Bedürfnisse und die meines Partners übersehen?“

Hier kamen die TeilnehmerInnen mit dem Erleben von Schuld, Scheitern und ihrer Wut darüber in Berührung.

Die differenzierte Beschäftigung mit der Beziehung war aufwühlend, half aber, die Schuld am Scheitern zu relativieren.

Eine Teilnehmerin äußerte: „Irgendwie habe ich mich schon immer alleine gefühlt. Mein Partner war viel unterwegs, aber ich habe nicht aufbegehrt. Manchmal war ich auch einfach froh, meine Ruhe zu haben. Mir kommt manchmal die Idee, dass ich ihn auch nicht mehr geliebt habe.“

FOTO: Ursula Dannhäuser





FOTO: Reinhold Horz

Es war aber so einfach, im alten Leben zu bleiben.

Ein Teilnehmer sagte: „Zärtlichkeiten haben mir schon lange gefehlt, aber ich habe mich nicht wirklich eingesetzt für eine ehrliche Auseinandersetzung. Vielleicht hat sich meine Frau ja auch nicht getraut, mich anzusprechen und sich stattdessen mehr und mehr entfernt.“

Die Erkenntnisse waren schon manchmal bitter und schnell stand die Schuldfrage wieder im Raum.

„Ich bin doch selbst schuld. Wenn ich nur öfter abends auf ihn gewartet hätte, dann hätte er sich nicht in eine andere Frau verliebt.“ „Wenn ich ihr nur von meinen Bedürfnissen erzählt hätte oder aufmerksamer gewesen wäre, dann wäre sie geliebt und ich müsste nicht so leiden.“

„Mein Partner ist schuld. Hätte er doch etwas deutlicher seine Kritik an der Beziehung geäußert, dann hätten wir eine Chance gehabt.“

Diese Sichtweisen sind sehr verständlich, bieten sie doch Erklärungen für die Katastrophe. Sie wecken die Illusion, als seien Trennungen wirklich immer vermeidbar. So ist es aber nicht. Menschen können sich neu entscheiden. Die Erwartungen passen nicht mehr zueinander. Paare haben sich verloren und einer von beiden sieht keine Möglichkeit mehr für einen Neubeginn.

Von der Schuldfrage wegzukommen, half Wut und Trauer zu spüren. Ein Teilnehmer reflektierte: „Ich bin maßlos enttäuscht und furchtbar wütend. Ja, ich konnte nichts mehr ändern, ich konnte nur das tun, was mir möglich war. Meine Partnerin

war nicht mehr glücklich und schuld daran ist nicht sie oder ich alleine.“

Damit begann für ihn die Akzeptanz der Trennung und das Loslassen.

Der Prozess der Akzeptanz wurde unterstützt durch wichtige Fragen wie: „Was war gut in meiner Beziehung und welche Fähigkeiten, die ich durch meinen Partner erworben habe, sind fruchtbar und helfen weiter?“

Hier wurde deutlich, welche Werte in der „gescheiterten“ Beziehung stecken, die nicht verloren sind, weil sie als Erfahrungen mitgenommen werden in das Leben nach der Trennung. – auch wenn gerade die Sehnsucht nach diesen Werten den Abschied so schwer macht. Stimmen dazu aus der Gruppe waren: „Durch meinen Mann bin ich selbstbewusster geworden. Das hilft mir in meinem neuen Leben, wenn ich auch die interessanten politischen Diskussionen mit meinem Mann furchtbar vermisse“ „Meine Frau hat mir gezeigt, wie schön Familie sein kann, deshalb kümmere ich mich weiterhin intensiv um die Kinder und versuche eine gute Elternebene hinzukriegen.“

Durch die Auseinandersetzung mit dem Positiven wurde für die TeilnehmerInnen ein wohlwollender und gnädiger Blick auf die „alte“ Beziehung möglich.

Was ist mit meinen eigenen Träumen und Visionen die ich vor der Beziehung hatte? Was steckt noch in mir? Wie will ich vielleicht in ein, zwei oder fünf Jahren leben.

Mit diesem Rück- und Ausblick beschäftigte sich die Gruppe an den letzten beiden Abenden.

Die TeilnehmerInnen kamen mit früheren Träumen und Visionen in Berührung. Die löste Erstaunen aus: „Mensch, das hatte ich ja total vergessen. Ich wollte ja mal Reisen oder Tanzen oder endlich eine knallrote Plüschcouch ins Wohnzimmer stellen.“

## Resümee

Aus meiner Sicht als Gruppenleiterin kann ich sagen, dass ich die Arbeit in dieser Gruppe sehr konstruktiv erlebt habe. Getragen von viel Respekt gegenüber den individuellen Lebenssituationen gaben sich die GruppenteilnehmerInnen mit viel Wertschätzung gegenseitig Unterstützung. Eine wichtige Erkenntnis für alle war: Ein Trennungsprozess braucht Zeit; eine Trennung lässt sich nicht in sechs Abenden bewältigen, aber vieles wird angestoßen.

Insgesamt war das Feedback aus der Gruppe sehr positiv. Die TeilnehmerInnen brachten zum Ausdruck, dass es ihnen gut tat, Raum und Zeit für Gespräche über die Trennung zu bekommen. Der Kontakt mit Menschen, die das Gleiche erleben, war entlastend. Es gab „endlich die Gelegenheit über alle Gefühle, Erlebnisse und Sorgen rund um die Trennung zu reden.“ So sagte ein Teilnehmer: „Ich brauche nicht viel drum herum zu reden. Die anderen wissen, was ich meine und verstehen mich“

Die Gruppe erlebte das Zusammensein als so unterstützend, dass sie beschloss, sich in Selbstorganisation in der Beratungsstelle weiter zu treffen.

## Ausblick: Weitere Gruppenangebote

In unserer Beratungsstelle werden weiterhin Gruppen zum Thema „Mit der Trennung leben lernen“ angeboten.

Die nächsten Gruppen beginnen im Mai und Oktober 2009.

Interessierte können sich in unserem Sekretariat unter der Telefonnummer 0221/2051515 melden und erhalten eine Einladung mit Flyer.

*Birgit Britz*

