

**Humane Trennung - Seelische Bewältigung  
der Trennung vom Lebenspartner**

Die psychischen Trennungsphasen

***Sie erreichen den VHTS:***

Berlin/Brandenburg  
Schneppenhorstweg 5  
13627 Berlin  
Tel.: 030/382 70 52  
Fax.: 030/381 50 22

München  
Postfach 15 21 03  
80052 München  
Tel.: 089/530 95 39  
Fax.: 089/538 89 906

Nicht von ungefähr haben wir uns bei der Namensgebung unseres Vereins dafür entschieden, die Worte „Humane Trennung“ aufzunehmen. Wir wollen damit zwei Dinge zum Ausdruck bringen:

1. Hilfestellung soll auch denjenigen gegeben werden, die nicht verheiratet sind, sondern in eheähnlicher Partnerschaft zusammenleben.
2. Es geht uns auch darum, bei der Bewältigung der seelischen Probleme der Trennung Hilfestellung zu leisten.

1984 veröffentlichte ein Familienrichter, Dr. Wolfgang Thalmann, Familiengericht Lörrach, in der Familienrechts-Zeitschrift FamRZ einen Artikel, in dem er darlegte, welche psychischen Vorgänge es bei einer Scheidung gibt und wie der Familienrichter dies in seiner Verhandlungsführung berücksichtigen muß (FamRZ 1984, S. 634). Leider ist dieser Beitrag in der maßgeblichen Zeitschrift, die von allen Scheidungsanwälten, Richtern und Sachverständigen gelesen wird, vereinzelt geblieben. Es ist aber dringend notwendig, daß die Berufsgruppen und die Betroffenen über die seelischen Vorgänge bei Trennungen mehr Informationen erhalten, um mit diesen Problemen angemessen umzugehen.

Wenn Sie von einer Scheidung oder Trennung vom Lebenspartner betroffen sind, werden Sie bald wahrnehmen, daß sich eine Fülle von Problemen stellen:

In Alltag und Freizeit ergeben sich organisatorische Veränderungen, die bewältigt werden müssen. Häufig entstehen auch finanzielle Probleme. Im Zusammenhang mit der Trennung muß Schriftverkehr mit Behörden, Versicherungen, dem Vermieter usw. erledigt werden. Dabei kommt es häufig zu unangenehmen Überraschungen. Wenn Sie Kinder haben, ergeben sich eine Reihe neuer Probleme und Beanspruchungen. Bei all dem bleibt Ihnen kaum mehr Zeit für sich selbst und Ihre eigene seelische Not. Sie finden sich plötzlich in einer tiefen Lebenskrise. Es müssen nicht nur Konflikte mit dem Partner verarbeitet werden, sondern auch die Beziehungen zu Verwandten und Freunden unterliegen schweren Belastungsproben. Sie selbst stehen letztlich allein vor Ihrem ureigensten Problem: Wie werde ich fertig mit der Trennung?

Die Trennung von Partnern bedeutet Abschiednehmen in vielfältiger Form. Wir nehmen Abschied von Menschen, die sich nicht nur räumlich, sondern auch seelisch von uns entfernen und uns dadurch eine bittere Enttäuschung bereiten. Wir nehmen Abschied von der Illusion, daß wir uns auf bestimmte Menschen verlassen können. Wir nehmen Abschied von dem Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit in der Partnerschaft, Abschied von liebgewordenen Gewohnheiten, von Bequemlichkeiten, dem gewohnten Lebensstandard, einer gewohnten Umgebung und dem sozialen Umfeld, den Menschen, denen wir täglich begegnet sind. Wir verlieren eine Reihe bisheriger Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten. All diese Probleme machen uns zur gleichen Zeit zu schaffen.

Nun hilft es den Betroffenen natürlich wenig, wenn sie von allen Seiten hören, daß es ja schließlich sehr vielen Menschen so geht und die Trennung vom Lebenspartner heutzutage schon fast ein Normalfall ist.

Wenig hilft auch der Hinweis darauf, daß es anderen noch schlechter geht, die schwere Krankheiten haben. Eines haben alle Trennungs- und Scheidungsbetroffenen gemeinsam: Sie müssen eine harte Arbeit leisten und einen schwierigen und langwierigen Lernprozeß durchlaufen, bis sie mit diesen Verlusten zurecht kommen. In diesem Zusammenhang ist es für die Betroffenen wichtig zu wissen, dass es **verschiedene Phasen** gibt, die Menschen durchmachen, wenn sie, sei es durch den Tod, sei es durch Trennung einen Lebenspartner verlieren. Es handelt sich übrigens um die gleichen Phasen, die ein Sterbender vor seinem Tod durchlebt. Sie werden von der Ärztin Elisabeth **Kübler-Ross** in einer Reihe von Büchern beschrieben.

Die Phasen im einzelnen:

### **1. Isolationsphase**

Die erste Reaktion auf den überraschenden Verlust eines Partners ist: Man will die neue Situation überhaupt nicht wahrhaben. Der Betroffene kapselt sich von seinen Mitmenschen ab und wartet wie gelähmt auf weitere Ereignisse. In dieser Phase ist der Betroffene noch kaum in der Lage, sich angemessen mit Problemlösungen zu beschäftigen.

### **2. Zornphase**

Bald zwingen die äußeren Umstände dazu, die Unabänderlichkeit der Lage einzusehen. Der Betroffene steigert sich in Zorn und Trotz, daß gerade ihm dieses Lebensschicksal widerfahren muß. Er reagiert mit Aggressionen gegen sich selbst und nach außen. Für den Betroffenen ist es wichtig, daß er seine eigenen Aggressionen akzeptiert. Für die professionellen Helfer, insbesondere die Rechtsanwälte ist es wichtig, diese Phase zu erkennen, den Betroffenen ernst zu nehmen, ihm zuzuhören und zu verstehen, daß der Zorn nicht gegen den Helfer gerichtet ist.

Für Rechtsanwälte ist hier aber auch Vorsicht geboten: Der Anwalt darf nicht ungefiltert die Aggressivität des Betroffenen in seine Schreiben und Schriftsätze übernehmen. Der Betroffene und sein Anwalt sollten in dieser Phase alles tun, um unnötige Verletzungen des anderen Ehegatten zu vermeiden. Eine forsche, vornehmlich auf gerichtliche Klärung der streitigen Punkte abzielende Strategie ist meistens unangebracht, oft sogar kontraproduktiv.

### **3. Verhandeln**

Die Zornphase wird abgelöst von der Phase des „Verhandelns“, von dem Versuch, das drohende Schicksal so lange wie möglich hinauszuschieben, es zu zerreden oder einzutauschen gegen andere, weniger schmerzliche Gegebenheiten. Ergebnisse lassen sich auch in dieser Phase nicht erzielen.

### **4. Depression – Resignation**

Da dies nicht gelingt, vielmehr die Trennung als schreckliche Wahrheit immer bewußter wird, versinken die Betroffenen in tiefe Depression. In dieser Phase wird der Verlust des Ehepartners in vollem Umfang bewußt. Die gravierenden Einschränkungen der bisherigen Lebensmöglichkeiten, Lebensangst, Schwermut und Depressionen bis hin zu Selbstmordtendenzen beeinträchtigen die Betroffenen.

Es versteht sich von selbst, daß der Rechtsanwalt besonders aufmerksam sein muß, wenn ein Betroffener sagt: „Ich verzichte auf alles“. Diese Äußerung ist typisch für die Phase der Resignation.

Es ist wichtig zu wissen, daß auch diese Phase in fast allen Fällen vorübergeht. Entscheidend ist, daß durch zukunftsorientierte Hilfe und Beratung der Lebensmut der Betroffenen gefördert und ihre Fähigkeit, das Leben selbst wieder in die Hand zu nehmen, gestärkt werden. Zunächst müssen aber auch hier alle Gefühle wie Enttäuschungen, Lebensangst, Verzweiflung usw. zugelassen und nach Möglichkeit gegenüber Freunden und Helfern ausgedrückt werden. Den Freunden und Helfern wird in dieser Phase viel Geduld und Verständnis abverlangt.

### **5. Versöhnungsphase**

In der nächsten Phase kann der Betroffene sich annehmen und lernen, mit der neuen Situation zurecht zu kommen und sein Leben neu zu ordnen. Die Fähigkeit, sich selbst anzunehmen, die Selbstakzeptanz, ist für die vom Verlust des Lebenspartners Betroffenen besonders wichtig. Selbstakzeptanz heißt aber nicht, das Schicksal apathisch und passiv zu erleiden oder einfach resigniert oder tatenlos aufzugeben.

An dieser Stelle weisen wir auf das **Buch „Trennung und Scheidung positiv bewältigen“** von Christine Gottwald hin (Verlag Ueberreuter, Wien 2000). Für Vereinsmitglieder haben wir

noch einige kostenlose Exemplare direkt von der Autorin. Wir empfehlen jedem, der seine Scheidung „positiv bewältigen“ will, dieses Buch zu lesen und die zahlreichen Ratschläge zu beherzigen, die es enthält. Jeder Scheidungsbetroffene sollte diese Lebenskrise zum Anlaß nehmen, sich für sein weiteres Leben eine positive Lebenseinstellung zu erarbeiten und sie in die Tat umzusetzen. Zwar kann niemand erwarten, daß dies vom einen Tag zum anderen gelingt. Wichtig ist aber, daß der einzelne erkennt, daß er selbst die Verantwortung für seine Ehe, seine Scheidung und für sein weitere Wohlergehen trägt.

Die beschriebenen „negativen Phasen“ sollten nur vorübergehenden Charakter haben. Insbesondere sollten Haß und Wut zwar als eigene Gefühle akzeptiert werden, nicht aber in einer streitigen Scheidungsauseinandersetzung ausgelebt werden. Ziel ist es, diese Gefühle nach einiger Zeit zu überwinden, den Ärger und die Enttäuschung über die Beendigung der Lebenspartnerschaft loszulassen, sich und dem anderen Partner zu verzeihen. Hierzu empfehlen wir unser VHTS-Infoblatt „Verzeihen, die doppelte Wohltat“.

## **6. Soziale Integration und seelische Weiterentwicklung**

Wer aus der Trennungskrise durch eigene Anstrengung etwas gelernt hat, wird nicht nur mit Trennung und Scheidung besser zurecht kommen, sondern aus seinem weiteren Leben etwas Sinnvolles machen. Er wird seine Fähigkeiten und Talente weiterentwickeln. Er wird neue Kontakte knüpfen, sich sozial integrieren und sich seelisch weiterentwickeln.

Natürlich sind immer wieder Rückfälle möglich. Auch wer geglaubt hat, eine Phase hinter sich gebracht zu haben, wird erleben, daß Aggressionen und Resignation wieder durchbrechen. Die Erfahrung zeigt aber, daß sich diese Tendenzen, wenn sie akzeptiert werden, auch wieder rasch verflüchtigen können.

Letztlich liegt es an jedem einzelnen, seine Trennungs- und Scheidungskrise positiv zu meistern. Haben die Betroffenen die Trennungskrise verarbeitet, sollten sie daran gehen, die Situation aktiv zu gestalten. Wir propagieren die Idee der „gelungenen Scheidung“, der „fairen und humanen Scheidung“, das Leitbild der harmonischen „Nachscheidungsfamilie“. Diese Schlagworte sollen dem einzelnen dazu dienen, mit der Situation kreativ umzugehen und auf positive Lösungen hinzuarbeiten.

Hierzu sei das Buch „Trennung und Scheidung einvernehmlich gestalten – Rechtslage und Vereinbarungen“ von Harro Graf von Luxburg und Bettina von König empfohlen, erschienen im Januar 2004, € 38,00.

**Ingeborg Feuerer**  
**Harro Graf von Luxburg**

München, im Dezember 2004