

Wie lange darf Trauer dauern?

Auf einem viertägigen Workshop in der Provinz lernte ich eine smarte Frau kennen, selbstironisch, reflektiert. Eine dieser Ausnahmesituationen, in denen man sich schnell näherkommt. Schon am ersten Abend erzählten wir uns die Geschichten unseres Lebens. Von einem Tag auf den anderen Tag sei ihre Welt zerbrochen, als ihr Mann die Koffer packte, um sein Leben mit einer gemeinsamen Freundin fortzusetzen. Wie schrecklich! Als ich sie am nächsten Tag fragte, ob denn wenigstens der komplizierte Hausverkauf schon abgeschlossen sei, sagte sie verblüfft: „Ja, klar.“ Ich erfuhr: Die Scheidung lag mehr als vier Jahre zurück. Für mich hatte es sich so angehört, als sei das alles gerade eben erst geschehen.

Wie lange darf man wehmütig sein, wenn eine Beziehung gescheitert ist? Wie viel Leiden ist normal? Kommt darauf an! Eine Trennung kann der erlösende Abschluss eines schmerzhaften Prozesses sein. Manchmal beginnt mit dem Auszug des Partners aber überhaupt erst die Auseinandersetzung damit, was schiefgelaufen ist. Und nicht selten ist es sogar für den, der geht, eine Katastrophe – etwa, weil damit sein Welt- und Selbstbild vom glücklichen Leben mit Kindern, Haus und Hund erschüttert wird. Für wiederum andere ist die Aussicht auf ein entspannteres Leben nach der Scheidung eine echte Verheißung. Es gibt keine „Wahrheit“, wie lange ein Ablösungs- und Verarbeitungsprozess zu dauern hat, die sich in konkreten Tagen, Monaten oder Jahren ausdrücken ließe.

Es gibt aber Beziehungen, die sind vorbei – und enden trotzdem einfach nicht. Eine Freundin erzählte mir von der Mutter eines Klassenkameraden ihres zwölfjährigen Sohnes, mit der sie sich angefreundet hatte. Doch als diese erfuhr, dass meine Freundin den Vater des Jungen nach einem Elternabend im Auto mitgenommen hatte, zog sie sich zurück. Dabei war die Frau schon seit Jahren geschieden. Dass meine Freundin überhaupt mit ihm gesprochen hatte, empfand sie als unerträgliche Illoyalität.

Ein Freund von mir wiederum füllte jeden gemeinsamen Kneipenabend mit endlosen Erzählungen über sie, sie, sie! Wie schön sie sei, wie gemein sie sei, wie perfekt ihre Beziehung gewesen war. Irgendwann verbot ich ihm, den Namen seiner Ex in meiner

Verlassen werden, eine der schlimmsten Verletzungen überhaupt. Und auch, wenn wir uns selbst getrennt haben, kann uns die Trauer völlig umwerfen. Was tun gegen die Verbitterung?

Text Almut Siegert

Gegenwart noch zu erwähnen. Von da an hieß sie nur noch „das große S“. Das nervte. Aber fremd war es mir nicht. Es erinnerte mich an den Tag, als meine erste große Liebe heiratete. Da war ich einfach nur verbiestert. Es war drei Jahre, nachdem er mich wegen dieser Frau verlassen hatte. Für mich blieb sie ewig „die Neue“ und ihr bloße Erwähnung löste Flashbacks in mir aus, wie ungerecht und enttäuschend das alles gewesen war. Auch ich fand damals kein Ende nach dem Ende.

Der Psychotherapeut Michael Linden beschäftigt sich seit Jahren mit dem Phänomen der „Verbitterung“. In extremen Fällen könnten nicht endende Gefühle von Kränkung, Ungerechtigkeit und Vertrauensbruch sogar zu einer „Posttraumatischen Verbitterungsstörung“ führen. Einen Anflug davon gibt es auch in milderen Fällen: Die Gedanken kreisen immer wieder um das erlittene Unrecht oder die demütigende Zurückweisung, selbst wenn das Geschehen schon Monate oder Jahre zurückliegt. Die belastenden Erlebnisse werden in der Vorstellung wieder und wieder erlebt und die damit einhergehenden Schmerzen von Neuem akti-

FACTS

Frauen sind bei
der Scheidung durch-
schnittlich **43,8**
JAHRE alt, Männer
46,8. Wie lange man
danach Single ist,
spielt übrigens keine
Rolle für das
nächste Liebesglück

viert. Das sei wie eine Wunde, die immer wieder aufgekratzt würde, stellen Michael Linden und Mentalcoach Sigrid Engelbrecht fest, die gemeinsam ein Buch darüber geschrieben haben.

Wenn es blöd läuft, steckt man regelrecht im Würgegriff seiner Erinnerungen fest. Denn ein trotziges „Ich denke da jetzt nicht mehr dran“ löst das Problem nicht. Wohltuendes Vergessen ist leider kein abrupter Akt, sondern ein langsamer Prozess. Die Erinnerungen verblassen dabei wie alte Fotos, die mit dem Ereignis verbundenen Emotionen werden nach und nach immer milder. Versuchen wir die quälenden Gedanken („Wie konnte er mich verlassen?“ „Warum bin ich alleinerziehend?“ „Mein Leben hätte ganz anders sein können.“) zu verdrängen, dann braucht es oft nur klitzekleine Auslöser – zum Beispiel der Ex auf dem Elternabend – und der unverarbeitete Schmerz ist mit aller Wucht wieder da. Daran leiden nicht nur die Betroffenen, sondern oft auch das Umfeld. Zum Beispiel die beste Freundin, die sich zum x-ten Mal anhören muss, wie unfair der Ex doch ist. Oder der Bruder, bei dem das selbstmitleidige „Du, mit deiner Vorzeigeehe kannst dir die Belastungen einer Alleinziehenden wohl kaum vorstellen“ nur noch Achselzucken hervorruft.

Wenn sich im Nachhinein an einem belastenden Erlebnis nichts mehr verändern lässt, muss man selbst Wege finden, die innere Balance wiederzufinden. Niemand da draußen, nicht der Expartner, kein Coach, keine Mama und schon gar kein neuer Partner, kann diesen Job für uns erledigen.

Andererseits: Das ist die Chance. Wir haben es selbst in der Hand, ob wir Geiseln der Vergangenheit bleiben wollen – oder nicht. Wir haben die Freiheit zu entscheiden: „Ich lasse es jetzt gut sein!“ Und zwar ohne dass dafür noch etwas korrigiert, entschuldigt oder umgestaltet werden muss. „Für das Versagen in der Liebe gibt es keinen Ausgleich. Manche Geschiedene oder getrennt Lebende halten aber ein Leben lang an dieser illusorischen Forderung fest. Damit wird aber nur eines erreicht: Sie kommen nie von dieser Beziehung los“, sagt der Psychotherapeut und Paarberater Hans Jellouschek. Das Vergangene, wie enttäuschend, ungerecht oder fantastisch es auch gewesen sein mag, vergangen sein zu lassen, das ist das Ziel.

Der erste Schritt auf dem Weg dorthin ist (Selbst-)Erkenntnis, also die Dynamik zu verstehen, die dazu führt, dass wir in einer Endlosschleife kreiseln. Und mindestens genauso wichtig: wirklich loslassen zu wollen. Denn die Opferrolle kann ja durchaus eine gemütliche Decke sein, in die man sich immer wieder gern einkuschelt. Sei man jedoch innerlich bereit, diesen Status

aufzugeben und sich vielleicht ehrlich einzugestehen, dass man den Mann, dem man jetzt die Trennung so schrecklich übel nimmt, in der Beziehung längst nur noch als Versorger und Garten- und Hausmanager gesehen hatte – dann öffne sich der Weg, sich und dem anderen zu vergeben, sagt Jellouschek.

Ein kleines Gedankenspiel hilft, sich mit dieser Idee anzufreunden. Die Verbitterungsexperten Linden und Engelbrecht raten, eine Art Gewinn- und Verlustrechnung aufzustellen: Was könnte es bedeuten, frei zu sein? Frei von belastenden Erinnerungen, frei von der Trauer über das, was nun nie sein wird? Welche neuen Perspektiven würden sich eröffnen? Und umgekehrt: Wie würde das Leben weitergehen, wenn man in Verbitterung verharret? Die Antwort dürfte eindeutig ausfallen!

Wenn trotzdem dann und wann ein zwickendes Rachegefühl dem Ex gegenüber hochkommt, hilft ein Song von R.E.M. weiter: „Living well is the best revenge“. Statt immer wieder über Verletzungen zu wüten oder dem gemeinsamen Leben nachzutrauern, sei es besser, die Gegenwart, das eigene Leben wieder schöner zu machen, meint auch der Hamburger Paartherapeut Christian Hemschemeier. Er bietet auf seinem Portal liebeschip.de kluge Onlinekurse für mehr Selbstliebe an.

Denn darum geht es in der Essenz: weg von dem anderen und zurück zu sich selbst finden, mit einem liebevollen Blick. Die eigenen Anteile am Scheitern sehen? Ja! Akzeptieren, was nicht mehr zu ändern ist? Unbedingt! An sich arbeiten? Auf jeden Fall! Aber dann: Mit Energie und Spaß ab ins Leben! Die Musik spielt jetzt, hier und heute. Und die einzige Person, von der abhängt, ob wir unser Glück finden, sind wir selbst. 

Versuch
herauszu-
finden, wieso
du in der End-
losschleife
feststeckst