

Mögliche Phasen der Trennung

Trennungsangst ist eine zusammengesetzte Angst. Einmal ist das innere Gleichgewicht bedroht, wenn mich die Person verlässt, von der ich mich abhängig fühle (innere Bedrohung); zum anderen ist da die äußere Bedrohung wenn das gewohnte schützende Gefüge wegbricht.

Durch die Trennungsvorstellung entsteht häufig eine Kränkung und Verleugnung.

Der Partner wird entweder idealisiert/vergoldet oder schlecht gemacht/angeschwärzt, entwertet. Das Beharren auf dem „Schlecht-Machen des anderen“ hat die Funktion, das echte eigene Versagen, die eigenen Ängste, Schwächen und Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Abhängigkeit zu verdrängen.

Eine Phase des Protestes kann Stunden, Wochen oder Monate andauern und ist die dramatischste Phase. Hier versucht der Verlassene durch alle ihm zu Verfügung stehenden Mittel den Partner wiederzugewinnen. In dieser Phase werden oft kindliche Verhaltensmuster aktiv, wie sie bei einem kleinen Kind nachdem Verlust der Mutter auftreten wie: „Schreien, Toben, Brüllen, Beschimpfen, das Einschlagen auf Tische und Türen, das zerschmeißen von Geschirr, Zerstörung von Eigentum des anderen, ruheloses Herumirren. Der Körper ist in höchster Alarmbereitschaft und Trotz, Wut, Hass und Vergeltung bäumen sich auf, um das Trauma des Verlassen-Werdens ungeschehen zu machen.

Es kann und darf nicht sein. Der Kampf ist auch eine Auflehnung gegen die Gefühle von absoluter Hilflosigkeit, Ohnmacht, in die man durch das Anerkennen des Verlassen-Werdens stürzt. Die Trennung des Partners kann frühkindliche Verlusterfahrungen aktivieren, Verlust des schützenden Anderen.

Die narzisstische Wut möchte alte Kränkungen von damals ungeschehen machen und die Mutter- Kind-Einheit wiederherstellen. Je mehr also der Partner die Aufgabe der Mutter als nährende und schützende Bindungsperson einnahm und desto früher das Bindungstrauma der Person, desto wilder kann Wut und Aggression in dieser Phase aufflammen.

Hinzu kommt, dass jede Trennung auch als Verrat empfunden wird. Die Idee vom gemeinsamen Glück, von der Liebe, von einer gemeinsam gestalteten Zukunft wurde verraten, verschmäht und für nichtig erklärt. Die Trennung bedeutet nicht nur den Verlust des Partners, sondern die Aufgabe all dieser Gemeinsamkeiten und Ideale, die das Leben bisher strukturiert und zusammengehalten haben. Das Erleiden von subjektivem Unrecht und Ungerechtigkeit, kann alle Grenzen sprengende Vergeltungs- und Rachegefühle aktivieren. Oft verlieren, ansonsten stabile und geschätzte Personen, in akuten Trennungssituationen, alles Maß und Kontrolle. Das Trennungsdrama erschüttert als existentielle Erfahrung die tiefsten Schichten einer Person.

Der Trennungsschock, die narzisstische Kränkung, die Hilflosigkeit und Ohnmacht, die Rache und der Neid sind wohl die elementarsten Gefühlsmächte, die sich in der Protestphase zu gewaltigen Eruptionen mischen können.

Wenn irgendwann die Kraft zum Kampf verbraucht ist und sich der Protest erschöpft, kann die Phase der Verzweiflung eintreten.

Das Unabänderliche, dass der Partner nicht zurückkommt, wird akzeptiert.

Der Schmerz allein zu sein tritt soweit in das Bewusstsein, wie dies vom Betroffenen zugelassen werden kann.

Hier kann geweint und getrauert werden. Das weit verzweigte Wurzelsystem unserer Gefühlsbindung an den Partner, dessen Ursprungswurzel bis in die früheste Verbindung (Mutter) zurückreicht, wird bloßgelegt.

Das Gefühl „Entwurzelt zu sein“ ist das Grundgefühl in diese Phase.

Hier müssen beide Partner ihre Gefühlswurzeln aus dem anderen herausreißen und gleichzeitig den Schmerz ertragen, dass auch der andere seine Wurzeln herauszieht. Dieser doppelte Verlust ist sehr schmerzhaft.

Hinter Idealisierung steckt oft Aggression. Starke Idealisierung führt zu einer extremen Abhängigkeit auf Kosten der Selbstentfaltung. Nachdem ersten Verlust des äußeren Partners erfolgt der Verlust der Gemeinsamkeiten und Ideale, der gesamten bisherigen Lebensausrichtung in gefühlsmäßiger und geistiger Sicht.

Darauf kann dann eine Phase der Gleichgültigkeit eintreten. Wenn in einem etwas gestorben ist, und zwar die inneren Bilder, Visionen, Ziele, die man gemeinsam hatte und der verinnerlichte Partner. Wenn der verinnerlichte Partner und die gemeinsame geistige und emotionale Innenwelt aus der eigenen inneren verschwunden ist, entsteht Gleichgültigkeit.

Aber bevor das Eintreten kann, bevor das Gestorbene dem Feuer übergeben werden kann, muss ich verstanden haben, was der andere und die gemeinsame Welt, Träume, Ziele und gewünschtes und nicht gelebtes mir bedeuteten. Nur in der Auseinandersetzung damit d.h. durch meinen persönlichen Bewusstwerdungs- und Trauerprozess erlange ich wirkliche Freiheit.

Trauer über das Versprochene und Nichteingelöste, über das Gewünschte und Nichterreichte, über mein Ideal selbst für mein Eheglück verantwortlich zu sein und mein Scheitern.

Das Scheitern ist immer auch Ergebnis von Problemen, eigenen Schwierigkeiten und Grenzen, die in meiner Kindheit ihre Wurzeln haben. In der Trauer über den verlorenen Partner trauert man daher auch immer über den verlorenen Traum einer glücklichen Kindheit. Hier haben wir die Chance alte Verletzungen zu verarbeiten und loszulassen, damit wir sie nicht in eine neue Partnerschaft hineintragen. So können wir über die Trauer, die Kindheit als Teil der eigenen Geschichte zu begreifen, sie so anzunehmen, wie sie war, und sie schließlich der eigenen Verantwortung zu übergeben.

Der Trauerprozess betrifft aber auch häufig die eigenen Kinder.

Ist man nicht schuldig geworden an ihrem Schicksal, durch die Partnerschaftskrisen und Trennungsdramen? Wollte man ihnen nicht eine unbeschwerte Kindheit ermöglichen?

Das Gefühl, auch den Kindern gegenüber versagt zu haben, ist nur durch eine offene Auseinandersetzung mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen zu bewältigen.

Diese schmerzhafteste Sicht ist nur dann auszuhalten, wenn man den irrtümlichen Anspruch aufgeben kann, allein für das Schicksal der Kinder verantwortlich zu sein.

Kein Leben, weder für Erwachsene noch für Kinder, läuft schmerzfrei ab. Mensch-

Sein bedeutet durch den Wechsel von Glück und Schmerz eine Chance zur Weiterentwicklung zuzubekommen.

Selbstvorwürfe gehören zu jeder Trennung, und sie können durch den Trauerprozess gemildert werden, an die eigenen Grenzen gestoßen zu sein und den Konflikt nicht besser gelöst zu haben.

Versöhnung und Integration

Was heißt Versöhnung im Drama von Trennung und Scheidung?

Versöhnung kommt von Sühne, bedeutet auch Gericht, Wiedergutmachung, Urteil, Bußleistung, Strafe. Versöhnung bedeutet das Erkennen und Anerkennen der eigenen negativen Anteile und des Friedens schließens mit diesen.

Erst wenn ich mich mit mir selbst versöhnt habe, gelingt mir die Versöhnung mit anderen.

Die Versöhnung mit sich selbst ist das Schwerste.

Es fordert ein hohes Maß an Bewusstsein, Offenheit und Mut sich selbst gegenüber.

Unsere eigenen Schattenseiten zu betrachten, ohne sie zu verurteilen, zu verstehen und anzunehmen ist der Prozess der Versöhnung oder Integration.

Durch Integration und Verständnis geben wir den dunklen Kräften in unserem Inneren eine Chance sich zu verwandeln und sich zu hilfreichen statt zerstörerischen, positiven Selbstaspekten zu entwickeln.

Versöhnung hat nichts zu tun mit dem Glättbügeln von Konflikten, einem faulen Frieden oder sonstigen Scheinharmoniebestrebungen, oder dem Rückgängigmachen einer einmal getroffenen Entscheidung.

Versöhnung heißt nicht Verzicht auf Auseinandersetzung, auch nicht Verzicht auf kämpferischen Streit, wenn es darum geht eigene Rechte und Ziele zu verteidigen und sich vor Unrecht, Demütigungen, Manipulation, oder dem Benutzwerden von anderen zu schützen.

Versöhnung heißt die zerstörerischen und schädigenden Aspekte in einem selbst und in anderen zu erkennen, diese Muster zu unterbrechen und in Hilfreiche umzuwandeln.

Dipl. Psych. Bine Walter
M. Sc. Rechtspsychologie
76530 Baden-Baden
Mobil: 01765 168 80 57
Binewalter@mailbox.org