



Wenn der Traum vom ewigen Glück zerplatzt, müssen Ex-Partner einiges im Leben neu sortieren.

FOTO: JOHANNES KRUPP

„Schuldgefühle sind immer ein Motor für Depressivität“

Ein Beziehungsende ist eine besondere Herausforderung – nicht nur für die Verlassenen / Gespräche mit Experten aus Hildesheim

Von Julia Haller

Hildesheim. Ob mit Türensclagen, Vorwürfen und Tränen, oder ganz friedlich und freundschaftlich – das Ende einer Beziehung tut weh. Ganze Songs und Filme sind dem Gefühl gewidmet, verlassen zu werden. Kein Wunder: Erscheint der Part doch als der härtere. Immerhin kann die Person, die Schluss macht, sich darauf vorbereiten.

Ganz so einfach ist es aber nicht. Denn auch der Partner, der sich für die Trennung entscheidet, kann darunter leiden. Wie umgehen mit den Zweifeln, ob der Schritt der richtige war? Wie umgehen mit Schuldgefühlen, den anderen verletzt zu haben? Im Rahmen der Jungen Selbsthilfe gibt es eine neue Gruppe, die sich diesen Fragen widmet. Mitglieder sollen die Möglichkeit bekommen, Erfahrungen auszutauschen und über Ängste und Hoffnungen zu sprechen.

Es ist nicht das erste Mal, dass die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich (Kibis) des Paritätischen Menschen dabei unterstützt, eine Gruppe zum Thema Trennungen zu gründen. Neu ist aber eine Gruppe, die bei der Jungen Selbsthilfe angesiedelt ist – sich also an Menschen zwi-

schen 18 und 35 Jahren richtet. Es ist auch kein Zufall, dass sich Betroffene gerade jetzt an Anne Zellin wenden, denkt sie. Die Leiterin der Jungen Selbsthilfe glaubt, dass sich der Dauerstress durch Corona auf Beziehungen auswirkt.

Auch Kornelia Becker, Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Diakonischen Werks Hildesheim, kommt zu diesem Schluss. Zusammenlebenden Paaren fiel es schwer, ihre Balance zwischen Nähe und Distanz nicht zu verlieren. Das zeigt sich auch in einer neuen Statistik der Beratungsstelle, wonach Gespräche mit den Themen „Beziehungsklärung und Kommunikation“ im Jahr 2020 um 10 Prozent gestiegen sind.

Kommt es dann zur Trennung, sind Menschen durch die Pandemie mehr auf sich allein gestellt als sonst. Denn viele Ablenkungen fallen gerade weg, die einen normalerweise über ein schmerzliches Beziehungsende hinwegtrösten könnten. Keine Discotheken, keine Kneipen, kein Kinoabend mit Freunden.

„Eine Trennung bedeutet die Konfrontation mit dem eigenen Alleinsein“, sagt Zellin von der Jungen Selbsthilfe. Die Isolation durch Corona sei dabei ein „wichtiger,

wichtiger Dynamikpunkt in der eigenen Auseinandersetzung.“

Mit sich selbst allein sein können ist für Ulrich Ludovici wichtig, um überhaupt eine gesunde Beziehung führen zu können. Er leitet eine Praxis für systemische Ehe-, Paar- und Familienberatung in Hildesheim.

Eine Trennung sollte man seiner Meinung nach nicht als Bruch, sondern als einen Prozess erleben. „Logisch sagt man: kurz und schmerzlos, dann ist es vorbei – es ist aber nicht vorbei.“ Denn dabei kommt Dankbarkeit für die schönen Zeiten oft zu kurz. Die sei aber wichtig, um den Partner zu würdigen.

Ein großes Thema beim Prozess des Sich-Trennens ist auch Schuld. Was tue ich dem anderen an, wie wird er ohne mich zurechtkommen? Habe ich die richtige Entscheidung getroffen, oder werde ich es später bereuen?

„Schuldgefühle sind immer ein Motor für Depressivität“, erklärt Prof. Dr. Christoph Kröger. Er ist Professor am Institut für Psychologie an der Universität Hildesheim. Damit Betroffene sich nicht in negativen Gefühlen verlieren, kann der Austausch mit anderen helfen, die Schuld loszulassen. Kröger schlägt außerdem vor, sich in verschiedene Rollen hineinzudenken: Wie würde

eine neutrale Instanz auf die Trennung blicken? Das kann dazu führen, aus der eigenen Wahrnehmung hinauszutreten und Situationen klarer zu sehen.

Aber was hilft gegen das Allein-Sein nach einer Trennung? „Gut für sich sorgen“, meint Becker vom Diakonischen Werk. „Das ist eine Verantwortung sich selbst gegenüber, dass man irgendwie eine Zufriedenheit herstellen kann.“

Die Mitglieder der Gruppe für „Menschen in Trennung“ können sich wegen der Pandemie gerade nicht richtig treffen. Aber sie können, wie auch viele andere Selbsthilfegruppen in Hildesheim, einen digitalen Weg finden, miteinander zu kommunizieren. Und so vielleicht auch ein bisschen von der Last loswerden, die die Trennung hinterlassen hat. „Erkennen, dass man mit dem Ganzen nicht allein steht“, sei deshalb auch ein wichtiger Aspekt der Zusammenarbeit, wie Zellin erklärt.

Info Die Gründung der Gruppe findet digital statt. Der Anmeldeschluss für das erste Treffen ist Mittwoch, 17. März. Interessierte können sich bei der Jungen Selbsthilfe telefonisch unter 74 16 16 oder per Mail an anne.zellin@paritaetischer.de anmelden.