

Abschied nehmen

ein zentrales Beziehungsthema

Wir sind im Leben immer wieder mit Abschied konfrontiert. Abschied von nahen Menschen, Abschied von vertrauten Lebensgewohnheiten, Abschied von einer Lebensphase, Abschied vom Arbeitsplatz oder der Berufstätigkeit, Abschied von Kindern, die flügge geworden sind. Abschied nehmen ist schmerzlich, zum Abschied gehört Verlust von Vertrautem, Abschied nehmen macht Angst, denn Abschied bedeutet Loslassen von Menschen, Überzeugungen, Lebensmustern usw. Das Bisherige ist nicht mehr gültig, das Neue ist noch nicht geboren, in diesem Übergang, im Dazwischen, besteht ein Vakuum, das verunsichert, Fragen zu sich selber und der Welt Platz macht. Einer der schmerzlichsten Abschiede ist der Abschied vom Partner, von der Partnerin bei Trennung und Scheidung.

Kein Neuanfang ohne Abschied!

Selten reift bei einem Paar der Wunsch, die Beziehung zu beenden, synchron. Meistens löst die Absicht des Einen, Schluss zu machen, beim Anderen Entsetzen und Unverstehen aus. Auf Vorwürfe, Fragen, Wut und Verzweiflung folgt Trauer und Angst. Mit der Trennung wird jede und jeder auf sich geworfen, mit sich konfrontiert, steckt fest im Vakuum und weiss nicht, wie das Leben weiter gehen soll. Das Gemeinsame, das gelebte Wir ist beendet. Um die Frage, wer bin dann Ich, ich ohne den anderen, kommt niemand herum.

Abschied nicht vermeiden.

Sich trennen bedeutet auch, sich mit der gemeinsamen Zeit auszusöhnen und diese ins Leben als kostbaren Schatz zu integrieren. Wer das vernachlässigt, bleibt in Wut und Groll stecken, auf den anderen, auf sich selber. So bleibt die ganze Lebenskraft in der Vergangenheit gefangen. Das kann sowohl in einen zermürbenden Scheidungskrieg ausarten, was für alle, insbesondere für die gemeinsamen Kinder, zur grössten Belastungsprobe führt. Ohne Aussöhnung mit sich, mit dem anderen und dem gelebten Leben, ohne verzeihen und sich entschuldigen, wird der Blick auf sich selber verhindert, auf die Gegenwart und die Lebensherausforderungen von heute. Es verhindert aber auch den Blick nach vorn und die Gestaltung der Zukunft.

Abschied braucht Distanz und benötigt Zeit.

Abschiednehmen braucht Zeit, Kraft und Energie, die vielfach nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Denn meist bedeutet eine Trennung Zusatzbelastungen auf verschiedensten Gebieten. Sich allein um die Kinder kümmern; das Arbeitspensum aufstocken; Haushaltsaufgaben alleine erledigen; finanziell über die Runde kommen; den Wiedereinstieg schaffen; ein eigenes Beziehungsnetz aufbauen; das Alleinsein verkraften; über den eigenen Schatten springen und sich als Eltern der Kinder verständigen lernen, damit das Wohl der Kinder nicht gefährdet ist. Besinnung auf sich selbst und Trauer haben da kaum Platz.

Abschied bedeutet Trauer

Wenn man noch mitten in der Auseinandersetzung steckt, wenn die Wut oder das Unverstehen die Gedanken beherrschen, wenn das quälende Warum den Schlaf rauben, dann kann noch nicht losgelassen, noch nicht Abschied genommen werden. Wie belastend diese Zeit auch ist, Abschiednehmen kann nicht erzwungen werden. Das Herz und die Seele sind langsamer als der rationelle Kopf, sie allein geben den Takt an. Um Abschied nehmen zu können, muss getrauert werden. Trauer um das vergangene, das gelebte Leben, das so in dieser Form, weshalb auch immer, nicht mehr weitergeht. Trauern ist wichtig. Wenn wir der Trauer Raum schenken, dann ist auch Heilung und Neubeginn möglich.

Abschied nehmen ist ungewohnt und veraltet.

In unserer schnelllebigen Wegwerfgesellschaft, in der nur „neuer“, „besser“, „erfolgreicher“ gängige Werte sind, wird Abschiednehmen vernachlässigt. „Trauer tragen“ ist längst aus unserem Alltag verschwunden. Immer gut drauf sein, wird verlangt, beim Freundeskreis wie bei der Arbeit. Wenige begleiten gern durch den Schmerz, da er ja auch an den eigenen rühren könnte. Abschied und Trauer können nicht mit der grossen Masse geteilt werden. So unbequem die Trauer auch ist, so wichtig ist sie auch für unser weiteres Leben. Wir können die vergangenen Beziehungsjahre nicht einfach entsorgen. Sonst entsorgen wir einen Teil vom eigenen Leben.

Fachliche Begleitung

Im Wissen um diese Zusammenhänge von Abschied und Trauer, von Zeit fürs loslassen, damit Neues entstehen kann, biete ich Beratung und Begleitung an. Ich begleite Einzelne durch den Prozess des Abschiednehmens, durch die Phasen der Trauer und des Loslassens. Ich begleite auch Paare, die nochmals zurückschauen möchten, auf die gemeinsame Zeit und die verstehen wollen, was mit ihnen passiert ist, dass der Weg nun auseinandergeht und nicht mehr gemeinsam weiterführt. Oft nehmen auch „neue“ Paare in der ersten Phase des sich Kennenlernens ein Paarcoaching in Anspruch, sozusagen präventiv, um miteinander einen Neustart zu wagen. Wenn noch Kinder da sind, bei einem oder bei beiden Partnern, wenn eine Patchwork-Familie am Entstehen ist, dann müsste ein Coaching fast ein Muss sein! Lebenserfahrungen sollen nicht als Altlasten und Stolperstein gesehen, sondern ressourcenvoll genützt und ins neue Leben mitgenommen werden können.

Abschied ist auch im Alltag Thema

Abschied ist jedoch nicht nur ein Thema bei Trennung und Scheidung. Auch der ganz normale Alltag von Paaren und Familien ist geprägt von Abschiednehmen und vom Loslassen. Abschied von festgefahrenen Verhaltensmustern, von fixen Beziehungsrollen, von Erwartungen, Ansprüchen und Idealbildern von sich und dem anderen; Abschied von der Kleinkinderphase, der Pubertät, Abschied von Kindern, die flügge geworden sind; Abschied von der eigenen Jugendlichkeit; Abschied aus dem Erwerbsleben und Abschied von alten Eltern bei ihrem Tod. Wir und unsere Beziehungen müssen sich immer wieder erneuern können, wenn wir nicht erstarren sollen. Die Pflanzenwelt und die Jahreszeiten könnten uns Vorbild sein. Tröstlich ist im Herbst, unterm abfallenden Laub, die Knospe bereits zu sichten!

Ich wünsche Ihnen Mut fürs Abschiednehmen.

Doris Beerli, www.paarcoaching.ch

Herbst 2016