

### Krise! Chance?

Der endgültige Abbruch einer längeren Zweierbeziehung, unvorbereitetes Verlassenwerden oder die alleinige Verantwortung für ein werdendes Leben in der Schwangerschaft ... dies gehört zu den einschneidendsten Lebensveränderungen, „eine Welt bricht zusammen“...

... Krise! ... Lebensumbruch, emotionale – körperliche - seelische Belastung und Orientierungslosigkeit

... Chance?... Aufruf für persönliches Wachstum und Selbstentdeckung

Trennungen können viele Ursachen haben, die oftmals für Außenstehende nicht einsehbar und manchmal sogar für Beteiligte nicht begreifbar sind. Liebesbeziehungen funktionieren wie ein lebendiger Organismus – viele Faktoren halten sie gesund und lebensfähig, andere wiederum schwächen sie oder zerstören sogar die tragende Basis. Wichtigkeiten können sich verschieben, Veränderungen bei beiden Partnern nicht in die gleiche Richtung gehen.

Eine Trennungsentscheidung als Ent-Bindung voneinander, als Ablösung und Freiwerden für Neues führt zu einer tiefgehenden Umbruchphase im Leben aller. **Als Eltern bedeutet es neben dem persönlichen Trennungsprozess eine zusätzliche Kraftanstrengung**, um trotz aller Erschütterungen und Veränderungen den Kindern in dieser bewegten Zeit Halt und Zuwendung zu vermitteln.

### ▪ der veränderte Alltag

Das Ende einer Partnerschaft erfordert nicht nur, den täglichen **Anforderungen des Lebens alleine** zu begegnen: auftauchende Probleme lösen, Alltagsorganisation bewältigen, fehlende Unterstützung und Absprache in der Kinderbetreuung, veränderte Finanz- und Wohnsituation.

Auch ist das zukünftige Leben auf die Gemeinschaft mit dem/der PartnerIn ausgerichtet: seien es konkrete Pläne oder auch nur das grundsätzliche Gefühl, sich auf jemanden verlassen zu können.

Diese Geborgenheit in einem „gemeinsamen Größeren“, die Sicherheit durch den geteilten Alltag, die gelebte Nähe und Unterstützung/Ausgleich fallen durch die Trennung weg – übrig bleibt der Auftrag und die Möglichkeit, sich das Leben wieder völlig neu einzurichten und nach den eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

### Trennung als Aufbruch:

„Zurückgeworfen-Werden“ auf das eigene Leben ... erfordert eine neue, andere Sicht in vielen Bereichen ... persönliche Ressourcen, Begabungen, Vorstellungen sind gefragt ... somit entsteht durch die Trennung ein neuer Schritt zu sich selbst und in ein selbstbestimmtes Leben

„Es gibt immer eine Zukunft. Sie ist einzigartig und hält viele neue Erfahrungen und Empfindungen für uns bereit – und sie wird durch uns selbst und durch unsere Bedürfnisse bestimmt.“ (Christina Basciano)

### Kraft des Neubeginns:

aus dem vertrauten Dasein gerüttelt werden oder von sich aus ausgetretene Pfade verlassen ... mit diesem Neuanfang ist es noch einmal möglich, die eigenen Pläne – Träume, Wertigkeiten und Lebensumstände zu hinterfragen  
Bedingung dafür ist allerdings, dass das Leben frisch angenommen wird

### ▪ das veränderte Lebenskonzept

Eine Beziehung stellt den Kontext für unser weiteres Leben dar. Die Partnerschaft wird zum zentralen Bezugspunkt im eigenen Leben und dadurch auch zum wesentlichen Einflussfaktor für die persönliche Weiterentwicklung.

„Zwei bauen sich ein gemeinsames Leben auf“ – und im Laufe der Zeit wächst dieses Gebilde durch die geteilte Geschichte, durch gemeinsame Kinder, durch verbindende Erfahrungen und Ziele, ... Und je mehr von beiden PartnerInnen in die Beziehung investiert wurde (Liebe, Energie, Zeit, Geld, Zukunftsentscheidungen, Visionen), umso größer ist der eingenommene Platz (Beziehungsraum) im eigenen Lebenskonzept.

Durch die Trennung wird daher auch zum Teil der bisherige Lebensplan in Frage gestellt – Orientierungslosigkeit und Versagensgefühle gehören zu diesem Erlebnis dazu.

Gleichzeitig entsteht auch wieder Raum für die Erinnerung an frühere Wünsche und Träume, an alternative Lebenskonzepte, an ursprüngliche Erwartungen an ein erfülltes, wertvolles Leben.

### ▪ die veränderte Selbst- und Außenwahrnehmung

Wer sind wir eigentlich, wenn wir nicht mehr Partner/in des anderen sind? Wir verlieren unsere Rolle als PartnerIn, als LiebhaberIn, unseren **Status als Paar**.

Eine Zeit des Alleinseins kann uns die Gelegenheit geben, über uns selbst bzw. die Notwendigkeit einer Partnerschaft für uns nachzudenken – dies spricht für alle Anstrengungen, um innerlich frei zu werden für einen neuen Menschen – und dies spricht auch gegen versuchte „Lückenfüller“, wie z.B. die Fortsetzung des alten Zustandes mit einer anderen Person ...

Wenn man aus eigener Kraft etwas schafft, dann wird auch tief im Herzen klar: Wir wollen vielleicht eine/n PartnerIn, aber wir brauchen ihn/sie nicht. Und erst dann sind wir wieder fähig, eine gleichwertige und ausgewogene Partnerschaft einzugehen, die auf Liebe und nicht auf Bedürftigkeit basiert.

Ein Weg aus der Krise könnte sein, sich selbst als Hauptperson in einem heilsamen Prozess zu begreifen, der zu persönlichem Wachstum und neuer Lebensqualität führt.

Schritt für Schritt. Auf und ab. Manchmal auch wieder ein Stück zurück. Aber immer: **für ein gutes, neues Leben**.

### Lebenskunst Alleinsein:

Anforderungen des Alltags aus eigener Kraft bewältigen ... offen für soziale Kontakte bleiben ... wohltuende Gemeinschaften aufsuchen ... das eigene Repertoire erweitern und „Lücken“ auffüllen ... sich nachnähren ... innerlich frei werden

### Loslass-Kompetenz:

als bewusste Entscheidung, den/die andere(n) innerlich wie äußerlich freizugeben

... braucht Mut und Vertrauen

... bringt Freiheit und Unabhängigkeit

... ermöglicht: immer mehr und immer öfter im Jetzt zu leben – die Geschenke und Möglichkeiten der Gegenwart wahrnehmen und nutzen zu können

Kurzzusammenfassung einer Alleinerziehenden: schmerzliche Krise durchgestanden – Wut und Verzweiflung überwunden – Schritt für Schritt weiter gegangen – gelernt, alleine zu leben – das Leben hat mich wieder!