

„Akzeptieren heißt nicht zustimmen“

Eine **Trennung** zu akzeptieren, ist der entscheidende Schritt, um den Blick in die Zukunft richten zu können.

Die eigene Lebenswelt steht kopf, wenn aus einem „Wir“ plötzlich ein „Du“ und ein „Ich“ wird: Wenn der eine Partner sich trennt, kommt es für den anderen einer Lebenskrise gleich: Ein folgereicher Schlusstrich. „Eine Trennung stellt uns als Person infrage, sie berührt uns in unserem ganzen Sein“, sagt Heike Klopsch, Beziehungskoachin und Inhaberin der Praxis „Herzkümmerei“ in Hamburg. „Nichts scheint mehr Sinn zu machen, Hoffnungslosigkeit und Trauer sind nun die bestimmenden Emotionen.“



Das Ende einer Liebe ist oft äußerst schmerzhaft: Die Trennung zu akzeptieren hilft dabei, aus der Krise zu gelangen. Foto: unsplash

Trennung annehmen, nicht dagegen ankämpfen

Weder in der Schule noch in der Ausbildung lernen wir, wie wir solche Lebenskrisen bewältigen können. „Wir lernen nur aus Erfahrung – in diesem Fall aus einer schmerzhaften“, sagt Heike Klopsch. Aber was hilft in so einer Ausnahmesituation? „Akzeptanz! Die Situation akzeptieren und sie annehmen.“ Nicht einfach! Eine Trennung hat massive Konsequenzen. Und dann sind da auch noch diese Gedanken, der Wunsch, dass doch alles wieder so wird wie vorher, dass der geliebte Mensch wieder zu einem zurückkehrt. „Die Akzeptanz einer Krise ist harte Arbeit und manchmal muss man sich dazu auch Hilfe holen. Aber je länger wir uns in die Krisen reingraben, die negativen Gefühle nicht zulassen und die Akzeptanz des Geschehenen verweigern, desto länger dauert es“, sagt Klopsch. „Es holt einen später umso stärker ein.“ Wer gegen seine Probleme kämpft, der haftet daran.

Im Umgang mit einer Trennung unterscheiden sich Frauen und Männer oft. Verlassene Frauen neigen

dazu, sich als Opfer zu fühlen und alles immer und immer wieder durchzukauen, anstatt in die Handlung überzugehen. Heike Klopsch vergleicht es mit Begriff Ruminieren, der aus der Zoologie stammt: „Ruminieren bedeutet wiederkäuen. Die schwierige Lebenssituation wird bei diesen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes durchgekaut, aber nicht aktiv angegangen.“ Männer gehen mit ihrem Liebeskummer oft anders um. „Sie suchen die Heilung von ihrem Schmerz in einer anderen Beziehung, auch um ihr angegriffenes Ego aufzuwerten.“ So unterschiedlich die Wege seien, führten sie doch beide nicht zum Ziel. „In beiden Fällen wird gegen das Problem gekämpft, anstatt sich ihm zu stellen“, sagt Klopsch.

Akzeptieren heißt nicht, zuzustimmen

„Zu akzeptieren, dass man verlassen wurde, heißt nicht, alles klaglos und passiv hinzunehmen“, möchte Heike Klopsch klarstellen. „Akzeptanz ist nicht gleichbedeu-

tend mit Zustimmung!“ Der entscheidende Unterschied liege im Aufgeben. „Wenn ich zustimme, bedeutet das, dass ich aufgebe, ich nehme hin.“ Genau das solle man aber nicht tun, „das wäre selbstschädigend“. Heike Klopsch ermutigt viel mehr dazu, auf das zu schauen, was passiert ist, das Verhalten des Partners genauso wie das eigene Zutun zu reflektieren: Wo liegt mein Anteil, der zur Trennung geführt hat? Welche Kritik nehme ich an? Welche nicht? Wo will und muss ich mich künftig verändern? Für diese Fragen sollte man sich Zeit nehmen. Das Ziel sollte sein, voranzugehen – mit dem Willen, ein lebenswertes Leben zu führen. „Man hat die Wahl – zustimmen und stehenbleiben oder akzeptieren und mutig weitergehen!“

Raus aus der Opferrolle

In Trennungssituationen sind Angst und Unsicherheit dominierende Gefühle. „Beide sind eher lähmend und machen inaktiv. Und sie führen dazu, dass man einen

Tunnelblick bekommt“, sagt Heike Klopsch. Neue Handlungsspielräume und damit verbundene mögliche Optionen blieben einem auf diese Weise verschlossen. „Doch es gibt sie eigentlich immer, auch wenn sie sehr klein scheinen.“ Wer sich aktiv für die Akzeptanz der Krise entscheidet, gewinne erst seine Handlungsfähigkeit zurück: „Ja, ich bin verlassen worden und ja, es tut unheimlich weh. Ich muss damit leben, dass er oder sie eine Entscheidung gegen unsere Beziehung getroffen hat. Und ja, ich weiß gerade nicht, wie es weitergehen kann.“ Heike Klopsch ermutigt Betroffene dazu, sich einzugestehen, dass man sich hilflos fühlt und emotional an seine Grenze gekommen ist. „Durch die bewusste Entscheidung, den Kummer anzunehmen, entkommt man der Opferrolle. Es kann den Blick wieder weiten.“ Die Trennung zu akzeptieren, ist der entscheidende Schritt, er schafft neuen Raum für Gedanken und Energie für andere Dinge, die jetzt guttun und neue Perspektiven er-

öffnen. „So absurd es klingen mag, aber jede Lebenskrise ist eine Chance, denn sie bietet die Möglichkeit der Auseinandersetzung mit sich selbst: Wer bin ich ohne den anderen? Was macht mich aus? Was sind meine ureigensten Wünsche und Bedürfnisse? Was gibt meinem Leben (jenseits einer Partnerschaft) Sinn?“, sagt Klopsch. Viele ihrer Klientinnen und Klienten ihrer Hamburger Herzkümmerei-Praxis würden auf ihrem Weg durch die Krise neue und oft überraschende Antworten finden – „ein Booster für ein gereifteres Ich“.

Raum für neue Wege

Ein Beispiel ist Klopschs Klientin Susanne. Susanne war nach mehreren Jahren Beziehung gegen eine jüngere Frau ausgetauscht worden. Völlig fertig, verzweifelt und gekränkt kam sie zu Heike Klopsch. „In den ersten Coachingsitzungen war sie tatsächlich nur traurig und handlungsunfähig. Aber nach einer Weile ging es los. Sie fing an, an sich und ihren

Bedürfnissen zu arbeiten, um festzustellen, dass sie viele ihrer Wünsche im Laufe der Jahre zugunsten ihrer Ehe komplett aufgegeben hatte.“ Im Laufe der Arbeit entdeckte Susanne viel von ihrem jüngeren Ich wieder. Irgendwann konnte sie sich wieder daran erinnern, was ihr vor vielen Jahren alles wichtig gewesen war und fing an, diese Dinge wieder im Alltag zu praktizieren. Und da war sie auf einmal wieder: Die fröhliche und vor allem die kreative Susanne, die sich erinnerte, dass sie früher gerne gemalt und gezeichnet hatte. Sie hatte dieses Hobby aufgegeben, weil ihr Mann ihr „Gekleckse“ lächerlich gemacht hatte. Aber sie entdeckte das Malen und vieles andere im Laufe des Coachings wieder. „Sie hatte etwas Sinnvolles für sich neu entdeckt. Das Malen bereitete ihr Freude, und Freude ist ein ganz wichtiger Treiber für unser Selbstwertgefühl.“

Die Coachin ist davon überzeugt, dass eine Lebenskrise oft auch eine Sinnkrise sei. „Viele Klienten sagen im Gespräch, dass alles keinen Sinn mehr habe. Das Glück in einer Trennungsphase ist weit entfernt und die Lebenssituation viel zu komplex, um auf die Schnelle wieder glücklich zu werden. Aber in diesem Prozess auf Sinnsuche zu gehen, das kann tatsächlich lohnend und heilend sein. Dinge und Handlungen, die uns und unser Leben mit Sinn füllen, können uns aus einer Lebenskrise führen.“ Denn Sinn gibt in schweren Lebensphasen Kraft und Orientierung.

Daher ermutigt Heike Klopsch alle, die eine schmerzhaft Trennung erleben, die Lebensfäden wieder in die eigenen Hände zu nehmen, Verantwortung für sein Leben und sein Sein zu übernehmen: „Es lohnt sich!“ *both/herzkümmerei*