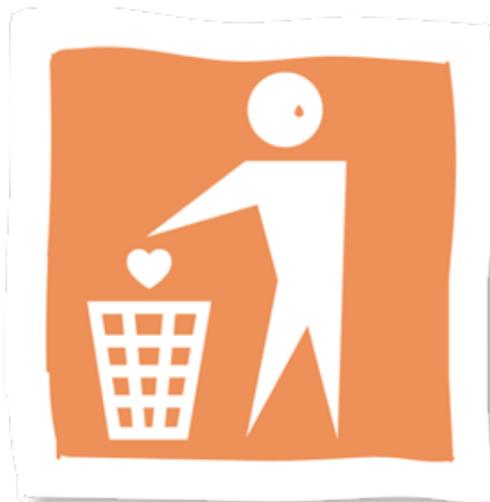


TRENNUNG



INHALT

3	Liebe Leser*innen <i>Holger Vowinkel</i>	16-17	Fakten Flucht - mehr als nur eine Trennung <i>Leonie Heiwig</i> Mülltrennungen <i>Joachim Jahn</i>
4-7	Titelthema Trennungen <i>Marion Geyer</i>	18-19	Gedanken zu Nicole & Axel Bis dass der Tod euch scheidet... <i>Corinna Unser</i>
8	Comic Zu Gast im Apfel <i>OMX & RR</i>	20-21	Weeste watt... Phasen der Trennung <i>Walter Franzke</i>
9	Das Schlossgespenst Von Trennungen gesprochen <i>Anonym</i>	22-25	Trennungen Trennung als Entwicklungsaufgabe <i>Boris Ziherl</i>
10-11	Kulturbeutel Mit 11 weg von zu Hause <i>Walter Franzke</i>	26	Letzte Meldung Endlich genug Masken <i>Joachim Jahn</i>
12-13	teen-active Fasching Red@ktionssitzung <i>Corinna Unser</i>	27	Impressum
14-15	Lifestyle Den tieferen Sinn finden <i>Petra Möller</i>	28	Terminticker



Liebe Lesende!

Dieses Heft unter dem Titel „Trennung“ war schon vor Jahresbeginn geplant worden, aber wer hätte sich die Umstände ausmalen können, unter denen es entstehen sollte und wie plötzlich das Titelthema so ganz andere Dimensionen und Bedeutungsebenen bekommen hat. Deshalb wird diese Ausgabe auch stark von den Ereignissen der letzten drei Monate geprägt sein. Sie soll mit ihrer Aussage aber wieder deutlich weiter reichen und allgemeine Überlegungen und hoffentlich gute Anregungen vermitteln.

Das Thema Trennung ist ja etwas, das uns ein Leben lang begleitet und deshalb auch für jeden eine große Rolle spielt, im Außen, viel mehr aber noch im Inneren, was un-trenn-bar und sehr komplex miteinander verbunden ist. Diese Verbindung von Innen und Außen ist vielen Menschen ein Rätsel oder wird von unserem rationalen Verstand gern vereinfacht und geradlinig dargestellt, denn auch er versteht sich zu sehr ge-trennt - vom Fühlen und Intuition, von Körper und Seele. Unerwünschte Ereignisse werden gern als „Zufall“ oder „einfach Pech“ abgetan, mit denen man „irgendwie klarkommen“ muss oder als Schuld und Tat von anderen. Wie wichtig aber gerade der innere eigene Anteil von „damit Klarkommen“, Bewusstmachen, Erfühlen und Begreifen für unsere gesamte Entwicklung ist, soll hier verdeutlicht werden. Gerade im Bewältigen der Problematik, dass wir zu viel unser Inneres vom Außen, von Anderen abgetrennt betrachten, liegt großes Lernpotential und der Schlüssel zu vielerlei Lösungen. Gefühle wie Verletztheit, Schuldzuweisung, Konkurrenz, Neid, Missgunst, Angst, Wut, Hass... lassen uns als Gegner und getrennt erscheinen. Im Inneren herrschen Anspannung, Härte und Verschlussenheit. Das hat nichts Gelöstes, findet

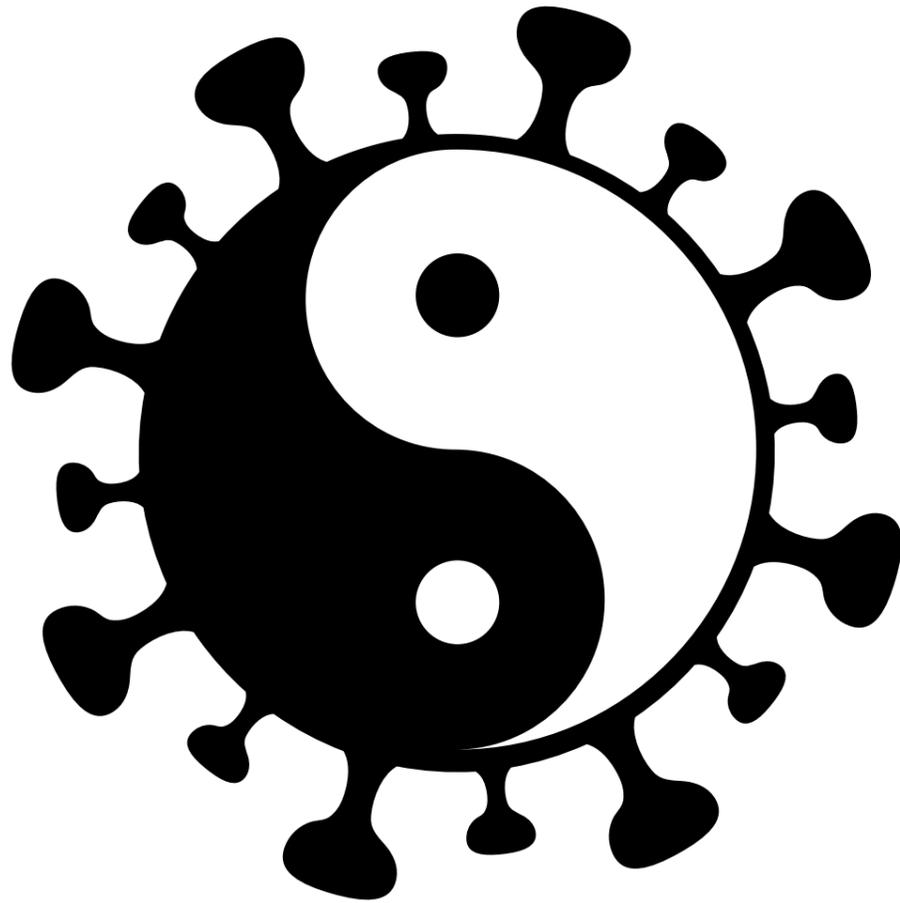
keine Lösung, nur weiteres Getrenntsein. Verbindendes erleben wir nur im Überwinden dieser Verhärtung, im Verstehen, Akzeptieren, Loslassen und im Vergeben. Dafür braucht es, einen Weg zu gehen, etwas bewusst zu durchleben über das Getrenntsein zur Gelöstheit.

Schon mit der Geburt, dem Herauswerfen in diese Welt und dann dem ultimativen Durchtrennen der Nabelschnur, ist vieles Vorweggenommen, was sich wie ein kontinuierlicher Prozess des Loslösen-Müssens und Verbundensein-Wollens durch das Leben zieht - bis hin zum endgültig notwendigen Abschied von diesem Leben – als die Person, die man verkörpert, hier und jetzt. Entfaltung und Entwicklung finden nur statt, wenn bereitwillig die Herausforderung des Loslösen angenommen wird und immer neue Phasen von Abschied vom Gewohnten und Einlassen und Gestalten des Noch-Unbekannten durchlebt werden. Dabei ist das materielle äußere Spiel von Gewinnen und Verlieren, Finden und Trennen, Nehmen und Geben nur eine Seite der Medaille. Unser persönliches Drama ist nur ein Bruchteil des Gesamtschauspiels, das wir zusammen gestalten, so sehr wir uns auch als Einzelnen und getrennt davon sehen und betrachten wollen. So paradox es klingt: wir müssen viele Trennungen verstehen, durchfühlen und durchleben lernen, um zu dem Gefühl zu finden, wie sehr alles und alle miteinander verbunden und wir eingebunden sind. Im scheinbar Kleinen ist unsere eigene Kraft und Verantwortung gefragt und notwendig, um Härte und Getrenntheit zu überwinden, Lösung herbeizuführen, die in das Große Ganze hinauswirkt.

Wie ein verehrter Schriftsteller schrieb: *Man sieht nur mit dem Herzen gut!**

*Antoine de Saint-Exupéry

... und in der nächsten Ausgabe ...
geht es uns um das Thema: Versöhnung
lasst euch überraschen.



Seit März dürfen wir im Außen fühlen was Trennungen bedeuten. Wer hätte Anfang des Jahres geglaubt, dass wir in eine derartige Situation hineinschlittern. Man hat uns getrennt von unseren Familien, Freunden, von unserer Arbeit und allem was wir an lieb gewonnenen Gewohnheiten in unserem Leben kultiviert hatten. Man hat uns Masken auferlegt, die uns gesichtslos zeigen. Ja, das ist bitter. Könnte es sein, dass unsere Außenwelt jetzt genau das Trennungsbewusstsein spiegelt, was wir in der Vergangenheit mit unserem Denken, Fühlen und Handeln unbewusst kreierte haben?
Was will ich damit sagen?

Alles hat in dieser Welt seine Zeit. Alles unterliegt einer kosmischen Ordnung, hat einen tieferen Sinn. Alles ist immer im Fluss. WERDEN, SEIN und VERGEHEN existieren in trauter Eintracht nebeneinander. Alles steht miteinander in Verbindung. Im Ganzen betrachtet gibt es keine Trennung. Alles ist EINS.

Wir als Menschheit hatten uns von dieser göttlichen Einheit weit entfernt. Mitgefühl war in den Hintergrund gerückt während Profitdenken im Vordergrund agierte. Wir waren ständig in Eile, überfrachtet mit materiellem Dingen, permanent auf der Suche nach spektakulären Erlebnissen. Menschliche Werte waren uns irgendwie aus dem

Fokus gerutscht. Wir haben unsere Mitmenschen kaum noch wahrgenommen, die Verbindung mit der Tier- und der Pflanzenwelt ausgeblendet, die Erde unter unseren Füßen, Wind und Wetter, Kälte und Hitze, Tag und Nacht nicht mehr gespürt. Die Technik machte es möglich in klimatisierten Räumen, in smarten Häusern, in lichtdurchfluteten Städten zu leben. Wir haben die Nacht zum Tag erklärt. Ständig war alles in Bewegung, beleuchtet und beschallt. Wir hatten ganz und gar verlernt in Stille zu uns selbst zu finden, unsere Wurzeln zu spüren, uns ins Bewusstsein zu holen was rundherum passiert. Von Hektik beseelt hatten wir uns abgewöhnt genauer hinzuschauen. Wir haben die Tiere in enge Großviehanlagen gesperrt, um das billig produzierte Fleisch dieser gequälten Kreaturen zu verzehren. Die Gülle haben wir in Unmengen auf unseren Feldern entsorgt und damit nicht nur unsere Grundnahrungsmittel, sondern auch unser Trinkwasser mit Nitraten verseucht. Wir haben auf den Feldern im großen Stil Pestizide und Herbizide eingesetzt, um billige Lebensmittel in Monokultur zu produzieren und anschließend alles weggeworfen was nicht der Norm entsprach. Den Apfel, der uns zu klein war, die Gurke, die uns zu krumm erschien. Wir sind einem übertriebenen Schönheitswahn hinterhergelaufen, haben unser ICH hinter Schminke, Haaren und Brillen verborgen. Was uns in seiner Natürlichkeit nicht gefallen hat wurde aufgepäppelt mit Farb- und Konservierungsstoffen. Wir haben uns mehr und mehr zu schrillen Kunstobjekten entwickelt mit künstlichen Wimpern, Haaren, Nägeln, Brüsten...

Und nicht zuletzt hat ein Großteil der Bevölkerung die Verantwortung an Politik und Gesellschaft, Banken und Großkonzerne abgegeben, die die Richtung bestimmt haben. Wir haben die Dinge des täglichen Bedarfs am anderen Ende der Welt produzieren lassen, die Ressourcen von A nach B gekarrt, die Produkte von B nach C, den Geldfluss von C nach D und unseren Müll von D nach E. Einzelne Arbeitsgänge wurden rund um den Globus verteilt, eingebettet in ein riesiges Konglomerat Logistik. Das bescherte uns die Meere voller Schiffe, den Himmel voller Flugzeuge, die Straßen voller LKWs. Unsere Erde haben wir ausgebeutet, den fruchtbaren Mutterboden zubetoniert. Die Alten leben nicht mehr in ihren Familien, die Kindererziehung wird gerne an Kindergärten und Schulen delegiert. Krankenhäuser wurden zu Profitfabriken umfunktioniert, die Medizin in immer komplexere Einzelwissenschaften zerlegt und dabei ganz vergessen, dass der Mensch ein einziger, komplexer Organismus ist. Diese beschränkte Sichtweise fällt uns jetzt auf die Füße, weil sie nicht krisenfest ist.

Wir sind rund um die Welt gereist, ohne genauer hinzuschauen, haben gar nicht bemerkt, dass ganze Spezies bereits ausgestorben sind, sich die Insekten zu einem großen Teil verabschiedet haben, sich in unseren Meeren mehr Mikroplastik tummelt als Fische. Der Smog in manchen Städten stinkt zum Himmel. Warum ist das so? Warum haben wir nicht früher hingeschaut?





Unbekannt

All das lässt sich auf einen gemeinsamen Nenner herunterbrechen. Wir haben uns von einer imaginären Scheinwelt blenden, beschallen und unterhalten lassen, ohne zu merken wohin uns das führt. Jetzt offenbart sich die Rückseite der Medaille und spiegelt uns die ungeschminkte Wahrheit. Wir stehen auf der Schwelle und müssen uns entscheiden: Wollen wir unsere Scheinwelt zurück mit all ihren logischen Konsequenzen oder gehen wir besonnen in eine andere, noch unbekanntere Richtung.

Haben wir den Mut jetzt hinzuschauen und uns vom Trennungsbewusstsein zu verabschieden.

Sind wir bereit die volle Verantwortung für unser Tun zu übernehmen? Rücken wir als Menschheit jetzt zusammen und gestalten gemeinsam eine sonnige Zukunft in Würde und Freiheit. Wenn auch der letzte begriffen hat, dass uns eine geschundene, zerstörte Erde nicht ernährt und dass man Geld nicht essen kann, haben wir ganz viel aus dieser Krise gelernt.

Scheinwelt



Was hat sie uns an Positivem beschert?

Ich habe den klaren Himmel mit wenig Flugverkehr und die leeren Straßen sehr zu schätzen gelernt. Meine Enkel genießen es, dass ihre Eltern viel Zeit mit ihnen verbringen. Plötzlich bekommen banale Dinge einen hohen Stellenwert, Menschen werden kreativ, bereichern die Welt mit Kunst, Musik, Basteleien und vielem mehr, ohne den ständigen Drang nach Profit. Wir haben einen Spaziergang unter freiem Himmel zu schätzen gelernt. Der Garten wurde für viele Familien jetzt zum Lebensmittelpunkt. Und ganz sachte, aber merklich entwickelt sich wieder echtes Mitgefühl. Die Welt hat sich entschleunigt, wir wurden zur Ruhe gebracht und haben festgestellt, dass Arbeit nicht unser einziger Lebensinhalt ist. Wir haben erfahren dürfen wie wichtig es ist ein zu Hause und eine Familie zu haben. Kurzum, wir wurden gnadenlos geerdet.

Auf der Negativseite gab es auch allerhand zu verbuchen. Unsere Grundrechte, von denen wir glaubten, sie seien unantastbar, wurden ausgehebelt, unser Freiraum beschnitten, Grenzen geschlossen. Wir wurden mit unbequemen Wahrheiten, Halbwahrheiten und Lügen aller Art konfrontiert, bekamen Polarisierungen zu spüren. Die dunkle Seite unseres SEINS traf uns mit voller Wucht.

Nachdem wir das nun alles erfahren haben, was dürfen wir daraus lernen?

Ich denke es ist an der Zeit als Menschheit zusammenzurücken, denn wir sitzen alle in einem Boot, in einem Rettungsboot. Es rettet uns den Hals, gestattet uns aber nicht den ganzen überflüssigen Ballast, den wir über Jahrhunderte angehäuft haben, in eine lebenswerte Zukunft hinüberzuretten. Wenn wir als Menschheit eine Chance haben wollen wird es höchste Zeit unseren überbordenden Lebensstil über Bord zu werfen und liebevoll und verantwortungsbewusst mit allen Teilen der Schöpfung in Verbindung zu treten. Bist du dabei? Augen auf, achtsam sein, den Kopf immer schön über Wasser halten, Körperspannung bewahren, Hindernissen geschmeidig ausweichen und... lächeln.

Bleib im Vertrauen, zeige Gesicht, lass uns verbunden sein mit allem was existiert, nutze sinnvoll deine Fähigkeiten und wirke mit am Gesamtpaket unserer Zukunft. Schön, dass es dich gibt



ZU GAST IM APFEL

OMX & RR



VON TRENNUNGEN GESPROCHEN



Trennungen gab es schon viele in unserem Leben, sei es das die Katze oder der Vogel gestorben ist. Heute berichte ich aber über das Thema Trennungen von meinen Bezugspersonen, wie zum Beispiel Eltern oder Großeltern.

Vor meiner Zeit im Gutsschloss Blossin gab es viele Trennungen für mich. Als ich noch im Alter von 4 - 5 Jahren war, hat mein Vater meine Familie und damit auch mich verlassen. Es war und ist immer noch sehr schwer für mich diesen Schmerz zu ertragen. Darum habe ich diesen ein paar Jahre später mit Drogen verdrängen wollen. Leider kann man nicht einfach so den Schmerz mit Drogen vergessen, er bleibt dennoch immer da. Auch Probleme sind damit nicht weggewischt, es kommen leider immer wieder neue dazu! Ich hatte zum Beispiel einen Streit mit meiner Mutter, verschwand von zuhause und verletzte auch die Personen, die mir wichtig sind, mit Worten.

Ich habe meine Mutter vernachlässigt, sie angeschrien oder auch manchmal geschlagen. Damit hatte ich mich selbst von ihr entfernt. Seitdem ich im Gutsschloss Blossin bin hat sich aber vieles geändert. Ich kann jetzt über meine Probleme und meinen Schmerz reden. Die Therapie hilft mir sehr dabei mein früheres Problemverhalten zu reflektieren. Meine Mama und ich können jetzt auch endlich darüber reden was damals war und wie ich mich gefühlt habe. Schlussendlich bin hier, weil ich mir selbst helfen möchte. Ich möchte lernen später selbstständig mit solchen Situationen, wie zum Beispiel Trennungen umzugehen. Es ist schon klar: Trennungen sind nicht immer leicht, aber wir können immer mit Jemanden darüber reden, sei es der oder die beste Freund/in, ein Therapeut oder andere Bezugspersonen, wie zum Beispiel unsere Großeltern.

Verfasser anonym

MIT 11 WEG VON ZU HAUSE



Jeremias Thiel lebt bis Sommer 2012 in der Wohnung seiner Mutter in Kaiserslautern. Eine Etage tiefer wohnt der Vater, der Psychopharmaka gegen Depressionen nimmt und sich meist im halbdunkel in seinem Bett aufhält. Um die Mutter ist es nicht viel besser gestellt: sie ist cholerisch bis aggressiv und spielsüchtig. Meist weiß er nicht, wo sie sich gerade aufhält. Und die Haustür ist regelmäßig abgeschlossen.

Als Essen gibt es oft eine Woche lang Pommes aus der Fritteuse, als Abwechslung Weißbrot mit Lyoner-Wurst von Lidl. Bis zu diesem Zeitpunkt war er genau zwei Mal in Urlaub, am Gardasee und in St. Peter-Ording. Freunde kommen nicht zu ihm

nach Hause, ersatzhalber verschlingt er geliehene Bücher aus der Stadtbibliothek. Damit steht er stellvertretend für viele der 1,9 Millionen Kinder, deren Familie Hartz IV beziehen.

Doch der etwas pummelige 11-Jährige hat Träume. Er will beispielsweise einen blauen Stabilo, der um die acht Euro kostet. Und ein weiteres Paar Schuhe, am liebsten Sneakers. Eine Tante will ihm diesen Wunsch erfüllen, schenkt ihm dazu das kleine Vermögen von 50 Euro. Doch er verzichtet auf dieses Vorhaben, gibt seiner Mutter stattdessen die Summe für Lebensmitteleinkäufe. Spät abends kehrt sie zurück, das Geld hat sie an einer Lotto-Annahmestelle komplett verspielt.

Am 11. September fasst er dann seinen ganzen Mut zusammen, zieht seine besten Kleidungsstücke an und verlässt nach elf Jahren diese Hölle. Er nimmt den direkten Weg zum Gebäude des Jugendamts und klopft an die Tür des Allgemeinen Sozialen Dienstes. Den Sachbearbeiter, Herr Köhr, kennt er bereits und teilt ihm mit „Ich will weg von zu Hause!“. Die Familie ist bekannt, es sind in der Amtssprache „erschöpfte Eltern“, die selbst eine Minimalversorgung nicht sicherstellen können.

Das Jugendamt bringt ihn vorläufig in der Wohngruppe seines Zwillingbruders unter, kurz danach erhält er einen freigewordenen Platz im SOS-Kinderdorf. Die Erfahrungen dort bauen ihn auf: die Betreuer lächeln ihn an, eine Betreuerin nimmt ihn einfach in den Arm. Wie er im Rückblick sagen wird, spürt er diese Umarmung bis jetzt. Und er darf schwach sein, wenn ihm danach ist, darf er weinen.

Colleges mailt, bewirbt er sich um die Aufnahme dort. Am UWC studieren Jugendliche aus knapp hundert Nationen, die gesellschaftliche Herkunft der Bewerber spielt keine Rolle.

Daher verläuft das Verfahren anonym und Jeremias kommt ... tatsächlich zum Zuge. Endlich schafft er auch eine räumliche Distanz zum heimatlichen Kaiserslautern. Die Lehrkräfte fördern sein Talent, im Gegenzug kniet er sich ehrgeizig in den Stoff. Hauptsächlich spricht er inzwischen Englisch, liest zur sprachlichen Verbesserung den Economist und findet sein Steckpferd in der internationalen Politik. Nur mit seinem Vater telefoniert er noch gelegentlich, zum Rest der Familie gibt es kaum Kontakt.

Aber er vergisst nicht, auch etwas zurückzugeben. Bei der Tafel in Freiburg verteilt er Essen an Bedürftige und spürt in diesem Moment, dass er es endlich geschafft hat. Die Angst, die ihm einst beim Ver-



Seine Eltern zerran allerdings weiter unbeeindruckt an ihm. Er möge weiter seinen Hauptwohnsitz bei ihnen behalten, damit sie nicht die bisherige Wohngröße verlieren. Ganze vier Monate bedrängen sie ihn telefonisch, persönlich schauen sie allenfalls selten vorbei. Es geht ihm nicht gut in dieser Zeit, er fühlt sich leer und grübelt viel. Doch in seinem Innersten spürt er, dass er sie enttäuschen und er weiter seinen Weg gehen muss.

Die Leiterin, Frau Jockisch, spürt sein Aufblühen. Er findet einen besten Freund und Menschen, die an ihn glauben. Er nutzt Bühnen, die sich ihm bieten. Und als ihm eine Bekannte einen Link zur Internetseite des Freiburger Robert-Bosch-

lassen des Elternhauses so belastete, weicht der Erkenntnis, dass dies der entscheidende Schritt in seinem Leben war.

Inzwischen studiert Jeremias am St. Olaf College in Northfield (Minnesota), einer renommierten US-Universität, auf Vollstipendium-Basis. Seinen Lebensunterhalt muss er dennoch selbst bestreiten, wofür er zu \$ 8,50 im dortigen Besucherservice jobbt. Weil er mit seiner Geschichte anderen Mut machen will, hat er „Kein Pausenbrot, keine Kindheit, keine Chance“ geschrieben. Mit dem Verlagsvorschuss hat er sich einen Laptop, ein Smartphone und stylische Kopfhörer gekauft. Mehr brauche er wirklich nicht, versichert er glaubhaft.

FASCHING

Zu Fasching trafen wir uns mit einer Familie und zwei Jugendlichen am 26. Februar 2020 im teenex-e.V. Dort stärkten sich alle mit Berlinern oder, wie man hier sagt, Pfannkuchen.

Bei uns schlugen beispielsweise ein Pirat und eine Dame aus den 20er Jahren auf. In dem mit Luftballons uns Girlanden geschmückten Raum erwarteten uns viele Farben und Pinsel.

Die Kleinsten von uns wollten beim Schminken selbst Hand anlegen und schon waren die eigenen Gesichter farbenfroh verziert.

Während bei den Kleinen so viele Farben wie möglich im Gesicht landeten, entstanden bei den Großen auch farbenfrohe Kunstwerke und es wurde sich richtig schick gemacht.

Hoffentlich können wir uns nächstes Mal ans Modellieren und andere special effects wagen.



RED@KTIONSSITZUNG



Da wir wie alle von der Corona-Pandemie erwischt wurden, haben wir unsere Redaktionssitzungen per Skype durchgeführt und als "Virens scanner" zusätzlich Masken getragen! ;-)

DEN TIEFEREN SINN FINDEN

DEN LIEBESEN SINN FINDEN

Ich möchte Euch auf eine Reise einladen, eine Reise in Eure innere Landschaft, denn dort gibt es vieles zu entdecken, was noch im Verborgenen wartet. Bäume, die vielleicht ängstlich ihr altes Laub festhalten und nicht loslassen wollen, Flüsse, die sich weigern zu fließen, weil sie das Treibgut behalten möchten...

In der Natur gibt es das natürlich nicht, aber in uns Menschen. Es tut oft so weh, einen geliebten Menschen zu verlieren. Es fällt schwer, Situationen oder auch materielle Dinge loszulassen und in eine noch unsichere Zukunft zu sehen. Es macht Angst. In uns ist ein großer Widerstand, etwas Vertrautes loszulassen. Im Grunde ist jeder Verlust in unserem Leben ein kleiner Tod, der uns auf den eigenen Tod vorbereitet, es ist quasi eine Übung für das große Finale am Ende unseres Lebens.

Meistens möchten wir den Verlustschmerz vermeiden, wir wollen ihn nicht spüren. Wir betäuben ihn, drücken ihn weg. Vielleicht mit Essen, Alkohol, Fernsehen oder Ablenkungen jeglicher Art. Aber er wartet geduldig auf uns. Manchmal ist er dann plötzlich zu einem handfesten Leid angewachsen, vielleicht sogar zu einer Depression geworden. Schmerz an sich ist etwas Natürliches, etwas, das uns hilft, Verluste zu heilen, sofern wir den Schmerz zulassen und ihn bis zum Ende *durchfühlen*, mit Tränen, Wut, mit allen Gefühlen, die

raus wollen. Denn das ist der Motor, um nicht ohnmächtig und handlungsunfähig zu werden. Leid dagegen entsteht, wenn der Schmerz *ungefühl* stecken bleibt und somit in unserem System einfriert. Das ist oft überwältigend.

Manchmal wird uns gesagt: „Du wirst darüber hinweg kommen.“ Ist das sinnvoll? Es klingt wie ein Hürden- oder Hindernislauf. Der wirklich heilende Weg geht mitten durch den Schmerz, die Trauer. Wenn wir den Verlust mutig fühlen, ihn genauer anschauen, dann kann er uns mit einem größeren Abstand etwas wichtiges offenbaren: Den tieferen Sinn einer Trennung! Nachdem wir den Schmerz durchfühlt, gelebt und herausgebracht haben, sind wir wieder klarer, ähnlich wie nach einem reinigenden Gewitter. Und wir können uns in einer ruhigen Minute fragen, was diese Trennung mit uns gemacht hat, wie sehr sie uns vielleicht auch positiv verändert hat. Womöglich sind wir stärker, selbstsicherer, reflektierter oder achtsamer geworden?

Ich arbeite als Trauerbegleiterin und habe daher oft mit großen Verlusterfahrungen zu tun. Viele der Trauernden berichten mir nach der akuten Phase, wie sehr sie sich selbst verändert haben. Und wir schauen dann gemeinsam auf das Positive. Das, was sie nun wieder in ein anderes, aber dennoch eigenes ‚*Lebendigsein*‘ tragen kann, aus der Dunkelheit heraus ins Licht. Viele berichten mir, dass sie stolz sind, nun Dinge alleine zu können, die vorher der Partner gemacht hat, zum Beispiel Möbel aufbauen, den Rasenmäher bedienen und einiges mehr. Sie fühlen sich dadurch unabhängiger und mutiger. Sie sind aber auch sensibler geworden, feinfühlicher und empathischer. Sie können besser erkennen, welche Menschen im Umfeld ihnen gut tun und welche nicht. Sie sind nun bereit, tiefere Verbindungen einzugehen, denn sie mögen keine Oberflächlichkeiten, vor allem keinen „Smalltalk“ mehr.

Jede Beziehung mit einem anderen Menschen ist ein Spiegel für uns selbst, der zeigt, wo wir gerade stehen und wer wir sind. Es gibt eine ganz kurze Definition für das Spiegelgesetz: „Alles was mich an anderen stört, hat mit mir zu tun. Alles was ich an anderen schön finde, hat auch mit mir zu tun.“ Wenn wir uns also regelmäßig reflektieren, dann hört das Opfer – Täter Spiel im Inneren auf und wir können unsere Energie dem Sinn der Erfahrung widmen und damit unserer ganz persönlichen Evolution. Durch solch eine Innenschau, erkennen wir den tieferen Sinn dieser Erfahrung, sehen unsere eigene Entwicklung, wir sind wieder im Fluss des Lebens eingebunden. Doch wie macht man das?

Ich möchte es anhand meines Beispiels erklären: In meinem eigenen Leben verlor ich früh meinen Vater und als ich 24 Jahre alt war, starb mein Mann, der seit der Schulzeit meine ganz große Liebe war, durch einen Unfall. In meinem tiefen Schmerz verlor ich danach auch noch das gemeinsame Kind, das in mir zu wachsen begonnen hatte. Danach war nichts mehr wie vorher. Ich fühlte mich verloren und einsam. Ich versuchte immer wieder Beziehungen zu führen, aber sie scheiterten bereits schon nach kurzer Zeit und oft mit einem riesigen Drama. Ich fühlte mich jedes Mal wie ein Opfer, gab dem anderen die Schuld, haderete mit meinem Schicksal und stürzte mich so schnell wie möglich wieder in die nächste Beziehung - mit allen romantischen Vorstellungen und Hoffnungen auf wahre Liebe, die dann wieder bitter enttäuscht wurden. Irgendwann aber fing ich an, diesen Kreislauf und

mich selbst zu hinterfragen. Warum habe ich diesen Menschen angezogen? Welchen Mangel in mir sollte er füllen? Welche Verhaltensmuster zeigte er mir durch seine negativen Reaktionen, die in mir nicht geheilt waren? Ich fing auch an zu erkennen, dass ich durch meine tiefe Verlustangst Kontrolle ausübte auf andere Menschen, sie einengte in ihrer Freiheit. Ständig erwartete ich, dass der andere mich versteht. Es tat mir dann letztendlich gut, eine längere Zeit alleine zu bleiben, zu lernen, selbst für mich zu sorgen. Ich lernte mit verschiedenen therapeutischen Hilfestellungen, in allen Lebensbelangen meine Ängste anzusehen und zu heilen. Das war kein leichter Spaziergang, aber es hat sich gelohnt. Mein Leben hat sich komplett zum Positiven verändert. Ich bin dankbar für alles, was ich lernen und erkennen durfte auf diesem langen Weg.

Der direkte Weg mitten durch den Schmerz, verbirgt ein großes Geschenk: Er macht unser Leben viel intensiver und auch kreativer. Er öffnet das Herz, wenn wir es zulassen und macht uns zwar verletzlich, aber gleichzeitig stark. Das ist kein Paradox. Wir können dann alle Schutzmasken aus Angst und Scham fallen lassen. Wir wissen, wir können selbst für uns sorgen, sind nicht abhängig und werden dadurch frei, Beziehungen aus echter Liebe und Wertschätzung einzugehen, nicht nur aus Bedürftigkeit und übergroßen Erwartungen heraus. Wir sind keine Opfer, sondern eigenverantwortliche Menschen, die ihre Realität erschaffen. Der Mut sich offen zu zeigen, wie man ist, kann auch anderen helfen, die sich vielleicht gerade in einer Trennungsphase oder gar tiefer Trauer um einen Menschen befinden. Und es tut immer gut, anderen zu helfen, weil man sie in ihrem Schmerz versteht. Für mich ist mein Ehrenamt im Hospiz und mit den Trauernden ein großes Stück Heilung gewesen und bis heute etwas, das mich berührt, erfüllt und mir zeigt, dass alles Erlebte, so schwer es auch war, einen tieferen Sinn hatte.

Die Autorin Petra Möller

www.ein-blick-tiefer.de
www.wort-muse.de



FLUCHT

MEHR ALS NUR EINE TRENNUNG



Im Schnitt werden jede Minute 25 Menschen auf der Welt zur Flucht gezwungen.

Weltweit werden im Durchschnitt 37.000 Menschen pro Tag aus ihrer Heimat vertrieben. Ende des Jahres 2018 mussten sich mehr als 70 Mio. Menschen trennen.

Fast 4 von 5 Geflüchteten leben im Nachbarland ihres Heimatstaates, weil die Trennung zu ihrer Heimat voller Hürden ist.

Jede zweite Geflüchtete Person ist unter 18 Jahren und trennt sich von der Kindheit oder Jugend und der Familie.

Neben ihrer Heimat trennen sich Menschen auf der Flucht auch von der Normalität. Besonders in dieser Zeit, in der die Pandemie Menschen dazu anhält Zuhause zu bleiben, müssen sich Geflüchtete von ihrer gesundheitlichen Unversehrtheit trennen. Wie kann man #stayathome, wenn man kein Zuhause hat?

Standards wie regelmäßiges Hände Waschen oder social distancing ist unmöglich für die über 42.300 Geflüchteten auf den griechischen Inseln.

Für manche gestalten sich die Trennungen noch radikaler.

2018 ertranken im zentralen Mittelmeer im Schnitt jeden Tag sechs Menschen bei dem Versuch das Mittelmeer zu überqueren. Insgesamt starben 2018 mindestens 2.275 Menschen.

Zwischen Libyen und Europa bezahlte jede 15. geflüchtete Person den Überquerungsversuch mit dem Leben.

Die Misstände waren uns schon vor der Pandemie bekannt und dieses Unrecht könnte durch politische Entscheidungen beendet werden.

In meinen Augen dürfen wir bei einer solchen Situation nicht wegschauen, nicht vergessen und nicht zulassen, dass sich noch mehr Menschen von ihrem Leben trennen müssen.

MÜLLTRENNUNGEN



Manchmal fällt uns Loslassen ganz einfach – beim Müll. Jeder von uns kann Papier und Glas in die richtigen Container werfen, jedoch gibt es ein paar Mythen und Unsicherheiten. Deshalb hier ein kleines Update:

JOGHURT

Einen ausgelöffelten Joghurtbecher braucht man nicht auswaschen, denn der Müll wird eh gereinigt. Wichtiger ist den Aludeckel vom Kunststoffbecher abzureißen, denn die verschiedenen Grundstoffe werden unterschiedlich recycelt.

KUNSTSTOFF

Ja genau, auch beim Seifenspender muss der Sprühkopf abgeschraubt werden. Manchmal sind die Kunststoffetiketten nicht verklebt, sondern rundherum geschrumpft. Diese kann man mit einem Scherenschnitt abziehen. So hat man schon drei Kunststoffe voneinander getrennt. Der Deckel vom Gewürzglas kann dran bleiben,

GLAS

denn die Sortieranlagen erkennen den Unterschied, wenn man sie in den richtigen Glascontainer wirft – Weiß, Grün, Braun.

BATTERIEN

Batterien und Lampen kann man dort zurückgeben, wo man Ersatz kauft.

KASSENBONS

Die Kassenbons enthalten Bisphenol A und das soll nicht zurück ins recycelte Klopapier, deshalb die Kassenbons bitte in den Restmüll.

PIZZAKARTON

Der Pizzakarton ist oft so verschmutzt, dass er in den Restmüll gehört.

BRIEFUMSCHLAG

Briefumschlag mit Sichtfenster kann in den Papiermüll, weil das getrennt werden kann. Karmapunkte gibt es für jene, die das Sichtfenster heraustrennen und in den Kunststoffmüll werfen.

TASCHENTÜCHER

Taschentücher sind auch Restmüll, weil die Papierfasern beschichtet sind. Deshalb kann man die Taschentücher heute auch in der Waschmaschine mit waschen.

;-)

BIS DASS DER TOD EUCH SCHEIDET...



Jeder, der schon mal geheiratet hat, kennt diesen oder einen ähnlichen Ausspruch eines Standesbeamten. „Willst du die oder den hier Anwesende/n heiraten, ihm treu sein, ihn lieben, achten und ehren, in guten und in schlechten Tagen, in Gesundheit und Krankheit, bis das der Tod euch scheidet?“

Wenn dann irgendwann ein Abschied erfolgt, egal ob durch Trennung, Scheidung oder Tod, dann ist das immer sehr schmerzlich. Abschiede gehören zum Leben. Der Abschied von Freunden, von Kindern, die aus dem Haus gehen oder einem lieb gewonnen Ort, wie auch der endgültige Abschied. Es ist der Lauf der Welt.

Wie erlebt man den Abschied von einem geliebten Menschen? Ich habe mich entschlossen darüber zu schreiben, weil ich in den letzten Jahren und im Abstand von einem Jahr, drei Menschen verloren habe. Ich hätte nie gedacht, dass mir mal so etwas passieren würde. Meine Mutter wurde 80 Jahre, was immerhin ein Alter ist, wo man den Tod nicht mehr gänzlich ausschließt. Meine älteste Tochter starb im darauffolgenden Jahr im Alter von 42 Jahren an Krebs und mein Mann nahm sich ein Jahr später das Leben.

Irgendwie habe ich weitergelebt, aber ich funktionierte wie ein Automat. Ich habe einen Beruf den ich liebe und ich hatte Aufgaben, die getan werden mussten und war am Ende des Tages froh, wenn ich nicht nachdenken musste und müde ins Bett fiel. Oft habe ich mich danach gesehnt einzuschlafen und nicht mehr aufzuwachen. Der Schlaf und die Dunkelheit waren meine Beschützer und schenkten mir manchmal schöne Träume und Erinnerungen. Der Morgen danach war um so schlimmer, weil ein neuer Tag anbrach und mir die Schwärze, die Trostlosigkeit und das Alleinsein wieder bewusst wurden. Warum ich? Was hätte ich anders machen können? Sollte eine Mutter nicht vor ihrem Kind sterben? Warum musste mein Kind sterben? Sie, die sich als Krankenschwester immer liebevoll um andere gekümmert hat? Jetzt ruft sie

mich nie mehr an und fragt nach meiner Meinung. Nie mehr besucht sie mich zu Ostern, Weihnachten, meinem Geburtstag oder überrascht mich zum Muttertag mit Sektfrühstück und einem wunderbaren Gartentag, den wir immer bis zum Abend ausgiebig ausgekostet haben. Sie war immer bestrebt ihre jüngere Schwester zu ersetzen, die seit vielen Jahren in Canada lebt und bei solchen Anlässen natürlich nicht dabei sein konnte. Damals konnte ich noch mit meinem Mann gemeinsam trauern.

Nach dem Tod meines Mannes tat sich ein riesiges schwarzes Loch auf und ich begab mich in die Hände einer Psychotherapeutin, denn ich brauchte jemanden, der mein Gedankenkarussell anhielt. Ich musste wieder Boden unter den Füßen kriegen. Die plötzliche Leere riss ein tiefes Loch in meine Seele. Endlich hatte ich jemanden zum Reden, jemanden der meine Tränen aushalten konnte, die langsam mein tiefes „Seelenloch“ füllten. Jemanden der sich immer und immer wieder dasselbe anhörte und es doch schaffte mich in meiner Trauer zu unterstützen und mich Schritt für Schritt durch die seelische Hölle zu begleiten.

Und jetzt? Die Zeit vergeht, die Natur folgt dem Wechsel der Jahreszeiten und tut so, als wenn nichts geschehen wäre.

Jeanne Moreau hat gesagt „*Liebe wächst und blüht. Warum sollte sie nicht auch welken?*“

Ich lebe und arbeite und in Zeiten der „Corona-Pandemie“ habe ich das „Glück“ in einem Beruf tätig zu sein, wo ich unter Menschen sein darf, deren Leben ich mitgestalten kann und die mein Leben farbenfroher machen. Ich muss nicht allein zu Hause sitzen und mich erneut in einen Gedankenstrudel begeben. Ja, es gibt Tage, die sind nicht so hell, es gibt immer wieder Tage, die sind voller Erinnerung und Schmerz, aber es gibt auch schöne Tage, die ich heute ganz anders genieße. Wenn meine jüngste Tochter mit meinem kleinen Enkelsohn aus Canada kommt oder ich sie dort besuche, dann sind das wundervolle Tage und schöne Erinnerungen und es gibt einem das Gefühl von Zukunft. Das Leben geht weiter...

„Diejenigen, die gehen, fühlen nicht den Schmerz des Abschieds. Der Zurückbleibende leidet.“
Henry Wadsworth Longfellow

PHASEN DER TRENNUNG



Aktuell machen wir alle eine Trennung vom bisherigen Alltag durch, den wir meinten, nicht unbedingt zu lieben. Der Stress mit dem Büro, den Zeit einfordernden Kids, der vernachlässigte Partner, die nicht verwirklichten Eigeninteressen ... Das Zurückfahren der Normalität durch das Corona-Virus wird aber weitgehend akzeptiert, da sich niemand der Gefahr des Ansteckens mit ihren schrecklichen Folgen aussetzen will. Urplötzlich sehnen wir uns danach, wieder in diese frühere Phase zurückkehren zu dürfen. Die Enge des Bewegungsbereichs, das Warten vor dem Discounter und viele andere Einschränkungen lassen die alten Tage in hellem Glanz erscheinen.

An diesem Punkt gibt es durchaus Parallelen zur Trennung vom bisherigen Partner. Zwar lässt sich medizinisch nicht ganz restlos beweisen, dass tiefer Liebeschmerz kausal zum Tode führt, wie es so mancher bekannte Schriftstellerkollege in seiner Fantasie auszumalen vermochte. Doch der Rückblick auf die Tage des frischen Verliebtseins schaffen häufig genug das Gefühl, dass es in Zukunft nie jemals wieder wird so sein können. Dies ist freilich nur eine Momentaufnahme eines längeren Prozesses, den wir uns genauer vornehmen wollen. Er beginnt, wenn „Schluss“ gemacht wird und endet im Idealfall mit einer neu eingegangenen Partnerschaft auf Augenhöhe.

DIE ERSTE PHASE



In der ersten Phase durchläuft man/frau einen Schockzustand. Vorausgegangen sind meist Meinungsverschiedenheiten, dann gab es Streit, Tränen und eventuell sogar Aggressionen. Dabei spielt es letztlich keine Rolle, wer die auslösenden Worte von sich gegeben hat. Bei der/demjenigen hat dieser Prozess nur zeitlich eher eingesetzt, gelitten hat sie/er aber in gleicher Weise. Innerlich will jeder die Trennung nicht wahrhaben. Die Situation wird vor sich hergeschoben und man glaubt, dass nach dem Aufwachen wieder alles gut sein wird.

Trost schafft die gewagte Vermutung, dass der Partner wohl einen schlechten Tag hatte. Dennoch schläft man schlecht, wacht mit einem brummenden Schädel auf und spürt die Hochspannung im eigenen Körper. Die Hoffnung, der Partner könne ja zurückkommen, hält die vermehrt produzierten Stresshormone wie Adrenalin im Zaum. Händeringend wird auf ein Klingeln des Smartphones oder ein versöhnendes Gespräch gewartet. Nach außen tut man gegenüber seinen Freunden so, als ob keine Trennung stattgefunden habe. Psychologen deuten ein solches Verhalten in der Weise, dass durch dieses Leugnen Zeit gewonnen werden soll. Es schützt vor der furchtbaren Realität und stabilisiert jeden Betroffenen zumindest.

DIE ZWEITE PHASE



Die zweite Phase ist ein Zu-sich-kommen. Man muss sich eingestehen, dass die Trennung ein Fakt geworden ist, der sich nicht mehr rückgängig machen lässt. Die Perspektive auf ein gemeinsames Leben mit dieser besonderen Person hat sich definitiv zerschlagen. Dadurch kommt Verlassenheitsangst auf, es scheint oft, als würde man den Boden unter den Füßen verlieren. Starke Gefühle wühlen einen auf, manche weinen tagelang, andere zerschlagen Geschirr oder werfen Geschenke der/des Ex in die Mülltonne.

Der Blick auf die Beziehung verliert seinen schützenden Schleier und wird klarer. Man glaubt, ungerecht behandelt, gar vom Partner ausgenutzt worden zu sein. Ständig kreisen die Gedanken um die Frage, wie konnte mir diese so geliebte Person das nur antun. Diese (wichtige) Wut treibt die empfundene Ohnmacht und Hilflosigkeit heraus. Auch wenn einem dabei Rückenschmerzen, Herpes oder ein Hexenschuss begleiten, so spürt man dabei wieder sich selbst und die unbändige Energie im Innern.

DIE DRITTE PHASE



In der dritten Phase geschieht dann die Verarbeitung. Die Trennung wird reflektiert. Die bloße Frage, wie es zum Ende kommen konnte, weicht der Abwägung, was lief in der zurückliegenden Zeit gut und was schief. Das schafft Erkenntnisgewinn für eine mögliche neue Partnerschaft. Die Abstände der wiederkehrenden Wellen von tiefer Trauer und starker Wut werden spürbar größer.

Und ganz langsam schleicht sich das Gefühl ein, dass das eigene Leben ohne den bisherigen Partner an der Seite auch sein Gutes hat. Es sind kleine Augenblicke, in denen Funken neuer Lebenslust aufblitzen. Man findet wieder seinen eigenen Rhythmus. Ein Teil stürzt sich nun in besonderer Weise auf seinen Beruf, ein anderer versucht es mit einem neuen Haarschnitt oder beginnt gar ein neues Hobby. Man/frau hat langsam wieder Lust, sich in neuen Rahmenbedingungen auszuprobieren

DIE VIERTE PHASE



Die letzte Phase des Trennungsprozesses bringt die Orientierung nach draußen. Während man/frau zuletzt nicht entfernt daran dachte, je wieder neu eine Beziehung einzugehen, wächst nun die Haltung, einen neuen Partner akzeptieren zu können. Der/die Ex steht nicht mehr länger im Mittelpunkt der ständigen Gedankenspiele, die Hoffnung auf einen Neubeginn mit ihm/ihr wird definitiv ausgeschlossen.

Da die Freunde nicht immer die nötige Zeit für ein längeres Gespräch haben, führt der Weg zunehmend ins Kino, zur Sportveranstaltung oder zum Tangokurs. Hauspartys versprühen einen gewissen Reiz, weil man nicht mehr als der/die Gebundene hereinspaziert und das Ende offen ist. Immer mehr drängt sich die Frage in den Vordergrund, wie ich aktuell für mich noch mehr Lebensfreude erreichen kann. Man definiert sich neu, die persönlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, Wünsche ausdrücken zu lernen und die wirklich wichtigen Dinge zu erkennen.

Natürlich gibt es Abweichungen von diesem beschriebenen Prozess. Viel hängt beispielsweise von dem eigenen Selbstwertgefühl ab. Bei wem es weniger ausgeprägt ist, der wird sicher deutlich mehr leiden als ein von sich halbwegs Überzeugter. Wer hohe Erwartungen in genau diese Beziehung gesetzt hatte („Frau fürs Leben“), der wird anders mit den Folgen kämpfen als jemand, für den die Partnerschaft anfangs eine Ablenkung war, aus der mehr wurde.

Entlastung. Da gibt es tatsächlich noch Menschen, die einem zuhören! Letztlich tut alles, was eine gewissen Halt gibt, schlichtweg gut: ein geschützter Raum, Menschen, die einfach da sind und einen in den Arm nehmen oder ein Salzbad in der Wanne. Manch eine/r bedient sich auch professioneller Hilfe wie etwa einer Paartherapie. In besonders schwierigen Fällen lässt sich auch auf Erfahrungen von Ersthelfern im Katastrophenfall zurückgreifen, womit wir zugleich an den Ausgangspunkt zurückkehren. Lasst uns nach Wochen der sozialen Isolation einfach den gewohnten Alltag zurückerobern – mit neuem Erfahrungswissen und leicht geänderten Akzenten.

Eins lässt sich aber mit Sicherheit festhalten: wer frühzeitig über seinen Schmerz mit Freunden oder Familie spricht, spürt eine nicht zu unterschätzende

TRENNUNG ALS ENTWICKLUNGSAUFGABE



Wenn man das Wort „Trennung“ in den Internetbrowser eingibt, hat die anschließend auf uns einströmende Informationsflut zunächst größtenteils mit Themen wie Beendigung von Partnerschaften, Scheidungen, Beziehungsproblemen aber eben auch Trennungsschmerz zu tun. Psychologische Modelle können das menschliche Erleben und Verhalten nur dann einigermaßen genau beschreiben, erklären und vorhersagen, wenn neben Kognitionen (Vorstellungen, Gedanken, Überzeugungen etc.) auch die Emotionen (Gefühle, Affekte) einbezogen werden. Dasselbe lässt sich auch für psychotherapeutische Ansätze sagen, denn auch für die Veränderung des menschlichen Verhaltens und Erlebens spielen Emotionen eine äußerst wichtige Rolle. Daher lässt sich das Phänomen Trennung psychologisch nur unter Bezugnahme auf das Gefühl der Trennungsangst sinnvoll und umfassend betrachten und verstehen.

Trennungsangst kann definiert werden als die Angst vor einer befürchteten oder auch schon eingetretenen unfreiwilligen Trennung von einer für das psychische Gleichgewicht wichtigen Person. Dies kann jedoch auch ein Haustier sein oder ein als sehr wichtig oder wertvoll erachteter Gegenstand (Erinnerungsstück, Kuscheltier etc.).

Trennung und Trennungsangst sind universelle Phänomene und spielen im alltäglichen Leben der meisten Menschen eine derart allgegenwärtige Rolle, dass ihre Auswirkungen u.a. wegen dieser Selbstverständlichkeit häufig nicht bewusst wahrgenommen werden. Wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dabei geht es mit der Trennung

bereits los, bevor wir überhaupt „da“ sind, nämlich bei den ersten Zellteilungen in der Embryonalentwicklung. Die erste große Trennung erleben wir dann (auf einer unbewussten Ebene) bei unserer Geburt: Wir werden nämlich - auf eine mehr oder weniger sanfte Art und Weise - physiologisch von unserer Mutter getrennt. Der Psychoanalytiker Otto Rank, ein enger Vertrauter und Mitarbeiter Sigmund Freuds, sprach vom „Geburtstrauma“ (Rank 1924), also einem überwältigenden Angst- und Ohnmachtserlebnis des Kindes, welches beim Geburtsvorgang z.B. vor der Erstickung gerettet werden muss. Auch der Schrecken des Austritts, das Herausgetrieben werden aus einer friedvollen, wohligen-warmen, vertrauten Umgebung in die kalt und bedrohlich wirkende Außenwelt spielt dabei eine gewichtige Rolle, sowie natürlich auch eventuelle Geburtskomplikationen. Rank war der Meinung, dass dieses erste Angsterlebnis bei der Geburt nicht nur die Grundlage aller späteren angstproduzierenden Trennungssituationen, sondern überhaupt aller intrapsychischen Konflikte und Strebungen darstellt.

Das Neugeborene verbringt die ersten Lebensmonate in einer dyadischen Symbiose mit der Mutter, in welcher es das eigene Selbst noch nicht getrennt von seiner Mutter wahrnehmen und begreifen kann. In dieser „symbiotischen Harmonie“ gibt es aber bereits erste kleine Interaktionen zwischen Mutter und Kind und das Baby ist in seiner Entwicklung auf die Verfügbarkeit einer psychisch möglichst gesunden, feinfühligsten, verlässlichen und liebevollen Mutter angewiesen.

Bereits ab etwa dem 4. Lebensmonat verspürt das Kind Lust auf Sinneswahrnehmungen und beginnt sich von der Mutter abzuwenden und zu differenzieren. Es kann sich dann mit der Zeit immer besser bewegen und mit der Außenwelt interagieren. Diese „Liebesaffäre mit der Welt“ macht zwar Spaß und ist für die spätere Herausbildung von Kompetenzen und Autonomie unabdingbar, wird aber auch als angstmachende Trennung von der Mutter erlebt. Diese Trennungsangst treibt das Kind immer wieder zurück in die mütterlichen Arme, wo es emotional „auftanken“ kann. Wenn das geliebte Mutterobjekt kurzzeitig nicht verfügbar ist, tröstet sich das Kind mit einem Schnuller, Kuscheldecke oder einem Kuscheltier. Die spätere, von den Eltern evtl. als notwendig erachtete „Entwöhnung“ vom Schnuller, verursacht dann ebenfalls Trennungsängste aber auch der Vorgang des Abstillens stellt eine angstbesetzte Trennung und Distanzierung von der Mutter dar. Ab etwa dem 18. Lebensmonat wird eine zweite Bezugsperson für die Entwicklung sehr wichtig. Nun „pendelt“ das Kind zwischen seiner Mutter und der zweiten Betreuungsperson (z.B. Vater, Opa, Lebenspartnerin etc.) und identifiziert sich im Alter zwischen 4 und 6 Jahren mit einem der beiden. Eine kurzzeitige Zuwendung zu einer Bezugsperson bedeutet dann automatisch kurzzeitige Trennung von der anderen, mit damit einhergehendem Trennungsschmerz und erneuter Zuwendung.





abhängen, wie sehr uns bei Trennungserlebnissen heute Einsamkeitsgefühle und der Trennungsschmerz belasten und v.a. wie wir mit diesen intensiven Gefühlslagen umgehen (können). Ist unsere Psyche so stabil, dass unser Bewusstsein diese seelischen Schmerzen zulässt und wir Trost finden können? Können wir leiden und weinen in der Nähe zu anderen, uns wichtigen Personen? Oder erleben wir die Trennungsangst und den Trennungsschmerz gewissermaßen wie ein ohnmächtiges Kind, so überwältigend, dass wir befürchten ins Bodenlose zu fallen und uns selbst aufzulösen, so dass wir bspw. aggressiv werden, andere Menschen und uns selbst verletzen, Zwangs- und Angsterkrankungen, Depressionen, Essstörungen entwickeln, Drogen konsumieren oder gar suizidal werden?

Unsere Entwicklung bewegt sich im Spannungsfeld zwischen Trennung bzw. Entfernung und Annäherung, so dass dementsprechend die Psyche bipolar aufgebaut ist und zwischen Objektbezogenheit (Tendenz zu anderen Menschen, Tieren oder Sachen) und Selbstbezogenheit (narzisstische Tendenz zu sich selbst) „pendelt“. Zudem verfügen wir über ein Annäherungssystem, welches uns zur Bedürfnisbefriedigung motiviert und andererseits über ein Vermeidungssystem, welches uns dazu motiviert, unangenehme Zustände zu unterbrechen und zukünftig zu vermeiden. Im Rahmen dieser spannungs- und angstbeladenen Pendelbewegungen differenziert sich unsere Psyche aus,

die Vorstellung unseres Selbst, unsere Identität. Wir brauchen die Nähe aber eben auch die Entfernung und manchmal auch Trennung um zu uns selbst zu finden, uns selbst zu spüren, uns relativ unabhängig von anderen Personen wahrzunehmen. Daher sind gewisse Schwankungen zwischen Nähe und Distanz in allen Beziehungen, seien es Freundschaften, Partnerschaften oder Beziehungen zwischen Eltern und Kindern, ein ganz normales Phänomen. In einer engen Beziehung sind wir manchmal allzu sehr von uns selbst abgelenkt. Eine Trennung vom Lebenspartner oder auch von einer Freundin oder einem Freund kann uns näher zu uns selbst bringen, uns unsere ganz eigenen Wünsche, Hoffnungen, Befürchtungen und Phantasien gewahr werden lassen, ganz im Sinne der oben genannten Selbstbezogenheit. Wir könnten dann versuchen herauszufinden, was (und wer) uns gut tut und was nicht aber auch, in welchen Bereichen unsere eigenen Stärken und Defizite liegen könnten, worauf wir zukünftig besser achten sollten. Dazu könnten, ja sollten wir uns mit gut vertrauten, uns nahestehenden Menschen austauschen. Daher können wir eine Trennung, so belastend sie auch sein mag, immer auch als eine Entwicklungschance begreifen. Damit wir aber diese Entwicklungschance gut für uns nutzen können, brauchen wir Eltern, die ihre emotionale Verfügbarkeit mit einem „freundlichen Schubs“ in Richtung Selbständigkeit kombiniert haben.

*Der Autor **Dipl.-Psych. Boris Zihler** arbeitet als Bezugstherapeut in einer Jugendhilfeeinrichtung.*

Eine weitere, von Trennungsangst und Trennungsschmerz begleitete Erfahrung ist die Eingewöhnungsphase im Kindergarten. Später dann, ab dem Alter von ca. 12 bis 13 Jahren, treten die Eltern allmählich in den Hintergrund und die Beziehungen zu Gleichaltrigen werden für die eigene Entwicklung bedeutsamer. Der Heranwachsende sucht die eigene Identität jetzt v.a. in der Beziehung zu Gleichaltrigen und der Sexualität. Passt er sich nun an die neuen Normen und Erwartungen an oder lebt er die bis dato internalisierte familiär geprägte Identität? Dabei muss er seine früheren (kindlichen) Lustgewinnmuster und anzustrebenden Ziele sehr schnell ändern. Er grenzt sich von den eigenen Eltern zunehmend ab, identifiziert sich mit seiner Peergruppe, vermisst aber gleichzeitig das warme und sichere, elterliche Nest. Unsicherheiten, Selbstzweifel, Ambivalenzen und Stimmungsschwankungen sind die Folge.

Sind die eigene Identität und die Fähigkeit stabile Bindungen und Intimität zu zuzulassen ausreichend entwickelt, wird der Mensch etwas später längerfristige Partnerschaften eingehen und evtl. eine eigene Familie gründen. Aber auch dieser Entwicklungsschritt wird von intrapsychischen Konflikten begleitet. Wie belastend sich diese neurotischen Konflikte niederschlagen, wie intensiv u.a. Verlustängste, die Angst verletzt und entwertet zu werden aber auch Autonomiewünsche sind, die mit Bedürfnissen nach Nähe und Bindung einhergehen, hängt (neben hereditären Faktoren der Resilienz) sehr stark davon ab, wie der Mensch in seiner frühen Kindheit Trennungssphänomene und Bedürfnisversagung erlebt und verarbeitet hat bzw. wie in seinen sensiblen Entwicklungsphasen der ersten etwa drei Lebensjahre die Qualität und Quantität der elterlichen Unterstützung war. Davon wird dann bspw. auch



Literatur

Boessmann, U. (2010). *Struktur und Psychodynamik*. Berlin: DPV.

Brisch, K. H. (2018). *Bindungsstörungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Charlier, T. (2014). *Trennungsangst – Trennung*. In: Wolfgang Mertens (Hrsg.). *Handbuch psychoanalytischer Grundbegriffe*. Stuttgart: Kohlhammer.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., Target, M. (2018). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.



ENDLICH GENUG MASKEN



teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It's cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein. Der teenex e. V. ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

Der teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.



Herausgeber:
teenex e. V.
Thulestraße 4
13189 Berlin

Telefon: 030 / 47 03 33 52
Mobil: 0172 / 936 08 38

info@teenex.de
www.teenex.de

Redaktion:
Corinna Unser, Marion Geyer, Boris Zihlerl,
Walter Franzke, Holger Vowinkel, Petra Möller,
Leonie Heiwig, Joachim Jahn, Robert Reich

Gestaltung und Illustration:
Niels Popkema

Titelbild:
Niels Popkema

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Vorstandsvorsitzende teenex e.V.

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!



TERMINE

teen-active

14. Juli 2020, 11:00 Uhr
Fahrradtour

7. August 2020, 13:00 Uhr
Wikinger-Schach

Vorstandssitzung

12.07.2020

Redaktionssitzungen

23. Juni 2020

7. Juli 2020

21. Juli 2020

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

Jeden Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr
Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

Weitere Termine können der Webseite des
teenex e.V. entnommen werden.

Stellenanzeige

Wir suchen zur Unterstützung unseres
kleinen ambulanten Teams per sofort

Sozialpädagog*in (m/w/d)

*für Familien-, Einzelfallhilfe, BEW
und Suchtpräventive Projekte*

Bei Interesse können Sie ihre Bewerbung
an den teenex e.V. in der Thulestraße 4,
13189 Berlin oder an info@teenex.de senden.

