



In jeder Liebesbeziehung tauchen früher oder später auch Konflikte auf. Dass viele Paare daran scheitern, zeigen die Statistiken: Fast jede zweite Ehe wird wieder geschieden, und der Prozentsatz von Alleinerziehern und Patchworkfamilien steigt stetig. Es ist also längst keine Minderheit mehr, die mit den Herausforderungen und dem Schmerz einer Trennung zurecht kommen müssen.

**Susanne Strobach** begleitet Eltern und Kinder durch diese schwierigen Zeiten. Sie weiß, dass es auch gute Wege der Trennung gibt – und dass das Leben auch nach einer Scheidung viele Geschenke für uns bereithält.

# Gute Trennung

## Zwei Seiten einer Medaille

Die Liebe vollbringt Wunder. Sie lässt uns anderen Menschen verständnisvoller, sanftmütiger und toleranter begegnen. Sie sorgt dafür, dass wir uns selber attraktiv, charmant und witzig fühlen. Sie verleitet uns dazu, über unseren Schatten zu springen, mutig zu sein, Neues auszuprobieren, begeistert zu sein. Sie stärkt unser Immunsystem, gibt uns unendliche Energie und lässt Konflikte, die unseren Adrenalinspiegel gerade noch in schwindelnde Höhen gebracht haben, winzig und belanglos werden. Kurz: Die Liebe erzeugt ein Hochgefühl, das ewig andauern könnte.

Doch genauso, wie uns das Lieben und Geliebtwerden zu glücklicheren, „besseren“ Menschen macht, holt das Zerbrechen dieser Liebe unsere schwärzesten Seiten hervor. Dann lässt uns die Wut Worte sagen, die wir bis dahin nicht einmal zu denken gewagt haben. Hass lässt uns Dinge tun, zu denen wir uns nie für fähig gehalten hätten. Wenn wir verletzt werden, schlagen wir blind und kurzsichtig zurück. Und unser Gegenüber reagiert darauf – mit denselben Waffen. Man kann sich schließlich nicht alles gefallen lassen. Man muss sich schließlich wehren! So entsteht eine Dynamik, die uns immer tie-

fer in eine Spirale hineinzieht, aus der wir meist alleine nicht mehr herausfinden. Wenn nicht zumindest einer der beiden Konfliktpartner zu der Erkenntnis kommt, dass es so nicht weitergehen kann, landen wir gemeinsam im Abgrund: „*Und wenn ich dabei untergehe – aber du gehst mit!*“... Wer dabei auf jeden Fall untergeht, sind die Produkte dieser anfangs so wunderbaren Liebe – die Kinder.

## Verlorene Zuwendung

Seit über 15 Jahren begleite ich Eltern und Kinder vor, während und nach einer Trennung oder Scheidung, als Media-

torin, in Seminaren, in Einzelgesprächen und bei Vorträgen. Und auch wenn das wichtigste Kriterium einer Mediation die Freiwilligkeit ist – glaubt mir, niemand kommt „freiwillig“ in eine Mediation. Jede Frau und jeder Mann hat Angst vor dem ersten Treffen. Angst was passieren wird, Angst was der Partner Schlechtes über einen sagen könnte, Angst vor Gesichtsverlust oder vielleicht auch noch von einem Dritten kritisiert zu werden. Angst vor dem Ungewissen. Und oft auch Angst vor Klarheit und damit Angst davor, Entscheidungen treffen zu müssen.

Und noch etwas wiederholt sich fast immer: Es wird um Geld – egal ob vorhandenes oder nicht vorhandenes (Schulden) – gestritten. Denn Liebe und Geld haben mehr miteinander zu tun, als wir ahnen. Bei beiden geht es um Geben und Nehmen, Wertschätzung, Vertrauen, aber auch um Schuld(en) oder Mangel. Paare, die sich auseinandergeliebt haben, neigen dazu, emotionale und finanzielle „Zuwendungen“ in einen Topf zu werfen und zu vermischen: *„Wenn du mir schon keine Liebe mehr geben kannst, dann will ich zumindest dein Geld.“* In Wirklichkeit geht es also NIE ums Geld, sondern immer um Schuldzuweisungen, gegenseitig zugefügte Verletzungen, um unerfüllte Erwartungen, um zerstörte Hoffnungen, um nicht eingehaltene Versprechen. Natürlich ist es wichtig, finanzielle Dinge zu klären und dafür zu sorgen, dass alle Betroffenen (auch nach einer Trennung) möglichst gut und sorgenfrei leben können. Doch aus Erfahrung weiß ich: wenn nach einer Mediation die Beziehungsebene wieder passt, dann finden sich immer wieder kreative Lösungen. Zugegeben haben selbst wir Mediatoren anfangs oft keine Ahnung, wie das funktionieren soll – aber wir freuen uns dann immer riesig mit unseren Klienten, wenn sich plötzlich Lösungen auftun, obwohl alle Beteiligten zu Beginn nur gemauert haben. Wenn Vergebung möglich ist, wo anfangs jeder überzeugt war, seine Wunden seien die größeren. Und wenn die gemeinsamen Kinder wieder Eltern haben und keine furchteinflößenden, tobenden Streitähne.

*Liebe und Geld haben mehr miteinander zu tun, als wir ahnen. Wenn ums Geld gestritten wird, geht es in Wirklichkeit fast nie um Geld, sondern um Schuldzuweisungen, Verletzungen, unerfüllte Erwartungen, zerstörte Hoffnungen oder nicht eingehaltene Versprechen.*

### Der Anfang vom Ende

Doch fangen wir ganz von vorne an, beim Anfang vom Ende sozusagen. Irgendwann ist es passiert. Plötzlich wird dir bewusst, dass deine Beziehung nicht so ist, wie du sie gerne hättest, dass etwas verloren gegangen ist, dass sich der Abstand zwischen euch irgendwann still und leise vergrößert hat und du zu erschöpft bist, um wieder eine Brücke zu bauen. Du kannst dich nicht mehr erinnern, wann ihr zuletzt Momente der Zweisamkeit erlebt habt, tiefe Nähe, Zärtlichkeit, Hände, die den anderen berühren und eine Gänsehaut erzeugen, ein Kribbeln in der Magengegend, ein Öffnen für mehr. Plötzlich gibt es viel mehr Anlass zu Ärger als zur Freude. Du stellst fest, dass ihr mehr nebeneinander her als miteinander lebt, gemeinsames Lachen und Herumalbern gab es schon ewig nicht mehr, geschweige denn Sex. Jeder erfüllt seine Pflichten – und du fragst dich: *Kann das alles gewesen sein?* Eigenschaften des Partners, die du früher charmant und liebenswert gefunden hast, gehen dir heute nur mehr auf die Nerven. Das Chaos, das er manchmal in der Wohnung hinterlässt, seine Unpünktlichkeit, seine fehlende Affinität zu Zahlen, die ihm die Steuererklärung zu einem unüberwindbaren Hindernis machte und all die anderen kleinen Dinge, die dir einst das Gefühl gaben, gebraucht zu werden, empfindest du jetzt als unerträgliche Belastung. Der Ordnungssinn der Partnerin, der früher Struktur und Zeitgewinn in dein Leben brachte, entwickelt sich plötzlich in „zwanghafte Pedanterie“, die dir das Leben zur Hölle macht und jede Spontanität raubt. Manchmal ist es „nur“ ein Gefühl von liebloser Alltagsroutine, manchmal ein

Seitensprung... es gibt Hunderte Auslöser für den Gedanken, ob ein Leben ohne den oder die PartnerIn nicht viel besser wäre. Wenn du an diesem Punkt angelangt bist, hast du zwei Möglichkeiten: Du kannst die Situation eskalieren lassen oder dich um einen guten Lösungsweg bemühen.

### Wer streitet, verliert (sich)

Menschen, die zu ertrinken drohen, schlagen oft wild um sich. Aber der Rettungsschwimmer kann ihnen erst helfen, wenn sie mit dem Strampeln aufhören. Vorher kann er sie nicht retten, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Blind um sich schlagen, lässt dich nur untergehen. Halte in Ruhe Ausschau nach einer rettenden Planke und habe Vertrauen.

Natürlich kannst du auch jede Gelegenheit für einen Streit nutzen, den anderen ständig kritisieren und demoralisieren, mit Vorwürfen und Beschuldigungen überhäufen, die Kinder gegen ihn aufhetzen, dir Verbündete in der Familie und im Freundeskreis suchen, die bestätigen, was für eine Niete er oder sie ist... (dazu fällt dir bestimmt noch viel mehr ein ;-). Aber weißt du, was das Einzige ist, das du damit bestätigt bekommst? Dass DU selber die Niete bist. Denn DU hast dir diesen Partner ja einmal ausgesucht. Für DICH war er oder sie einmal der wunderbarste Mensch auf der Welt, und niemand hätte dir dein Glück ausreden können. Jetzt nur die schlechten Seiten des Anderen aufzuzählen, schadet bloß deinem Selbstwert. Was bist du für ein Mensch, dass du keine/n Bessere/n gefunden hast?... Außerdem verletzt du damit deine eigene Liebesfähigkeit. Denke doch bitte darüber nach, was du dir selber damit antust – und mache dir bewusst, dass der Andere auch Eigenschaften hat, die du früher einmal (oder vielleicht noch immer) sehr geschätzt und geliebt hast.

Wenn die Konfliktsituationen überhand nehmen, wenn du immer öfter an Trennung denkst und eure Beziehung zu zerbrechen droht, gibt es einen besseren Weg als Kampf. Und glaube mir, er ist die Abkürzung, auch wenn er mehr Mut erfordert:

## Der bessere Weg

Anstatt dich ständig zu ärgern und zu streiten, stell dir zunächst einmal folgende Fragen:

- Was wünsche ich mir noch für mein weiteres, zukünftiges Leben?
- Was brauche ich dafür?
- Was muss ich dafür an MIR ändern?
- Was müsste sich an meinen Lebensbedingungen ändern?
- Welche Unterstützung wünsche ich mir vom anderen? Wenn du Antworten auf diese Fragen gefunden hast, dann suche das Gespräch mit deinem/r PartnerIn. Nicht zwischen Tür und Angel, nicht im erstbesten Wutanfall. Warte einen guten Zeitpunkt ab oder bitte um eine Gelegenheit, wo ihr beide ungestört und zeitlich unbegrenzt seid.

Im Gespräch rede ausschließlich von DIR, vielleicht so: „*Weißt du, ich habe nachgedacht was ich mir vom Leben noch so wünsche.*“ Und dann erzähle ein bisschen, vielleicht auch davon, was du dir früher einmal von der Beziehung erwartet hast und was (noch) nicht eingetreten ist. Sprich nur in Ich-Botschaften! (Achtung: „*Ich habe erwartet, dass du...*“ ist keine Ich-Botschaft! ;-)) Und dann frage deinen Partner „*Wie geht es DIR? Was hast DU noch für Träume? Was würdest Du gerne ändern, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen?*“... So könnt ihr gemeinsam ausloten, an welchem Punkt eure Beziehung steht. Vielleicht stellt ihr ja fest, dass zwischen euch noch viel da ist, was bloß vom Alltag überlagert wurde.

Dann könnt ihr gemeinsam die nächsten Schritte beschließen und was sich ab sofort ändern soll. Auf jeden Fall solltet ihr konkrete Punkte und fixe Termine vereinbaren (etwa eine Frist von x Wochen oder Monaten), um danach zu schauen, ob und wie sich die Beziehungsqualität verändert hat.

Da es in diesem Beitrag aber um „gute Trennungen“ geht, nehmen wir mal an, dass es anders ausgeht. Ihr habt beide erkannt, dass ihr euch in euren Vorstellungen und Zielen zu sehr unterscheidet und es nicht möglich ist, diese unter einen Hut zu bringen. Auch dann solltet ihr gemeinsam die nächsten Schritte vereinbaren. Und hier ist bereits der Punkt, an dem eure Kinder informiert werden sollten!



*Das größte Geschenk, das wir Scheidungs-Kindern mitgeben können ist, sie in den Arm zu nehmen, ihre Gefühle zu respektieren – und ihnen vorzuleben, wie man mit großen und kleinen Krisen am besten umgeht.*

## Wie sagen wir's den Kindern?

Kinder sind unheimlich empfindsame, aufmerksame Wesen, die jede kleine Veränderung sofort registrieren und sich dazu Gedanken machen. Wenn sie keine Erklärung zu ihren Beobachtungen erhalten, bekommen sie Angst. Und wir alle wissen, dass Angst unendliche Dimensionen annehmen kann. Angst macht aus dem Knarren der Diele in der Nacht den Mörder, der sich mit der Axt anschleicht. Angst macht aus einer Verspätung oder einem Anruf, der nicht kommt, einen schweren Unfall (mindestens mit Todesfolge ;-)... Mit der Angst bei Kindern ist es ähnlich, je nach Alter und schon gemachten Erfahrungen reicht sie vom Monster im Klei-

derkasten oder unter dem Bett über Angst vor Strafe, vor Liebesentzug oder eben vor Verlusten.

Kinder registrieren die kleinsten Verhaltensänderungen. Die Eltern begrüßen einander nicht mehr mit einem Kuss oder einem „Hallo“, sie vermeiden es, sich im selben Zimmer aufzuhalten, sie brechen ein Telefonat oder Gespräch ab, wenn der Partner oder das Kind ins Zimmer kommt, sie fahren plötzlich getrennt am Wochenende zu den Großeltern... ja, all das registrieren Kinder und machen sich ihre Gedanken. Und wenn dich dein Kind darauf anspricht und dann nur zu hören bekommt „*Es ist eh alles in Ordnung*“, bedeutet das fürs Kind: Ich spüre etwas, aber meine Eltern sagen, es ist nichts – also ist mein Gefühl falsch. Dann hört es auf, seiner Intuition zu vertrauen... damit es Jahre später in Seminaren, bei Therapeuten und Lebens- und SozialberaterInnen wieder aufs Neue lernen muss, auf seine Gefühle zu hören.

Natürlich lieben wir unsere Kinder und wollen sie vor allem Unheil bewahren. Doch Kinder sind viel belastbarer, als

*Wenn das längst Spürbare an- und ausgesprochen ist, entsteht Klarheit. Und Klarheit gibt immer auch Sicherheit: man weiß nun, was sich verändern wird und wie die nächsten Schritte aussehen.*

wir manchmal denken. Und sie sind Meister in Flexibilität, Kreativität und Stärke, wenn wir ihnen die Chance dazu geben. Wir können sie nicht ein Leben lang vor allen Herausforderungen des Lebens beschützen. Aber wir können sie in den Arm nehmen, wenn sie weinen und traurig sind. Wir können ihre Gefühle ernst nehmen, anstatt sie (aus Angst vor den Reaktionen) zu ignorieren. Wir können ihnen vorleben, wie man mit großen und kleinen Krisen und Konflikten am besten umgeht. Das ist das größte Geschenk, das wir unseren Kindern mitgeben können!

### **Vertrauen ins Kind**

Stell dir vor, du sitzt in einem Flugzeug, und plötzlich kommt es zu Turbulenzen, das Flugzeug schlingert hin und her und fliegt im Steilflug abwärts. Wer hat die größte Angst? Wer schreit am lautesten? Richtig, die Passagiere! Weil sie handlungsunfähig sind, weil sie nichts tun können, weil sie keine Kontrolle haben über das, was gerade passiert. Die Piloten schreien nicht, denn sie können agieren und glauben bis zuletzt an ihre Möglichkeiten, das Flugzeug wieder unter Kontrolle zu bringen.

Holt bitte eure Kinder mit ins Cockpit! Sagt ihnen am besten gemeinsam, was Sache ist – und zwar auch, wenn ihr zu diesem Zeitpunkt noch nicht für alles eine Lösung habt! Ihr braucht auch gar keine Erklärungen abzugeben. Es geht im ersten Schritt nur einmal darum, zu bestätigen, was sowieso schon alle spüren, wissen oder fürchten. Das könnte zum Beispiel so klingen:

*„Wisst ihr, wir haben erkannt, dass unser Leben im Moment nicht so läuft, wie wir uns das früher einmal vorgestellt haben. Wir streiten oft aus verschiedenen Gründen und manchmal grundlos, und das ist schade, weil wir das beide gar nicht wollen. Wir wünschen uns*

*jeder ein Zuhause, in dem sich alle wohlfühlen – und wir möchten das jetzt einmal jeder für sich probieren. Das hat aber gar nichts mit euch zu tun! Ihr seid nicht schuld an unserer Trennung. Euch haben wir immer lieb, und wir sind beide eure Eltern und immer für euch da... Für uns als Familie heißt das jetzt, dass sich ein paar Dinge ändern werden. Manches wissen wir auch noch nicht genau, ihr sollt aber wissen, dass ihr immer zu uns kommen und Fragen stellen könnt und uns sagen, wenn euch etwas bedrückt. Als erstes... (z.B. sucht Papa/Mama jetzt eine neue Wohnung).“*

### **Angst vor Veränderung**

In dem Moment, wo das Spürbare, in der Luft Hängende an- und ausgesprochen ist, entsteht vielleicht ein Schmerz, musst du kurzfristig dir selbst, deinem Partner, deinem Kind Kummer zufügen – doch es entsteht auch Klarheit, und Klarheit gibt immer auch Sicherheit, Klarheit zeigt ein Ziel auf: Das wird sich verändern – und da wollen wir hin.

Jede Veränderung macht natürlich Angst. Erst recht die ungeplanten, ungewollten. So ein Schrecken, der in den ganz normalen Alltag einbricht, muss erst „verdaut“ werden. Wenn dein Kind danach öfter zu dir kommt und immer wieder dieselben Fragen stellt, ist das ein gutes Zeichen. Damit versucht es, das Gehörte in sein Leben zu integrieren, in seine kindliche Welt und Sicht der Dinge zu übersetzen.

Jede Veränderung vollzieht sich schrittweise. Jede Etappe führt automatisch zur nächsten. Du musst nicht zwei Stufen auf einmal nehmen – gehe Schritt für Schritt, dann meidest du das Risiko, dabei zu stolpern. Jede Veränderung ist auch mit Trauer verbunden, mit Abschied von Vertrautem, von Träumen, von Hoffnungen... Doch jede Trennung birgt gleichzeitig auch unzählige wunderbare, neue Möglichkeiten. Aber dazu kommen wir später.

### **Wer ist schuld?**

Jetzt höre ich schon die Einwände: „Das hört sich ja ganz gut an – aber was, wenn mein Partner mich und die Kinder wegen einer anderen Frau verlässt? Oder wenn ich mich in jemand anderen verliebt habe, so richtig, unsterblich? Wie damit umgehen, wenn einer von uns beiden eindeutig der oder die Schuldige ist?“ Nun, das ist einfach – aber nicht leicht. Zuerst musst du dich verabschieden von der Idee, die uns seit Jahrhunderten durch Märchen, Geschichten und Hollywoodfilme eingetrichtert wird, dass ein Liebespartner verantwortlich ist für unser Glück. Liebe bedeutet auch nicht, sich so zu verhalten, wie es der andere braucht und will. Das ist Co-Abhängigkeit, sonst nichts. Ein wirklich liebender Mensch ist mit seinem inneren und äußeren Erleben in Einklang. Seine Liebe bezieht sich nicht nur auf die Anderen, sondern auch auf sich selbst. Und wenn er merkt, dass es



ihm in der Beziehung nicht mehr gut geht, dann sucht er das Gespräch mit dem Partner – oder er sucht sich (wenn die Lage aussichtslos scheint) einen anderen Ort, wo er sich glücklicher fühlt. Ob sich die neue Situation immer als besser herausstellt, ist eine andere Sache und zu diesem Zeitpunkt auch gar nicht relevant. Was zählt sind einzig und allein folgende Aspekte, egal was Auslöser für die Trennung ist:

- Schuldzuweisungen entlasten kurzfristig, langfristig bringen sie gar nichts.
- Nimm zur Kenntnis, dass du wütend, verletzt, enttäuscht bist. Erlaube dir diese Gefühle – aber erlaube dir nicht, danach zu handeln, denn:
- **Nichts bindet Menschen so sehr aneinander, wie Hass! Willst du dein Leben lang in dieser Form mit dem/der Ex verbunden sein?... Damit stehst du nur deiner eigenen glücklichen Zukunft im Wege.**
- Richte deinen Fokus allein darauf, was DU brauchst, damit es dir gut geht!
- Was die Kinder am allermeisten brauchen, ist unumstritten der gute Kontakt zu BEIDEN Elternteilen! Kinder sind sehr wohl in der Lage sich ihre eigene Meinung zu bilden, und das tun sie auch. Je mehr du über den anderen Elternteil schimpfst, desto mehr nimmt ihn dein Kind in Schutz und beginnt zu polarisieren. Verhalte dich lieber fair, tolerant und verständnisvoll, dann bildet sich auch dein Kind ein entsprechendes Urteil bzw. lernt für sein Leben, sich in Konflikten auch so zu verhalten.
- Wenn du merkst, dass du mit der Situation alleine nicht zurechtkommst, dann hole dir Hilfe von außen. Oft genügen schon ein, zwei Gespräche mit ExpertInnen, um neue Perspektiven und Wege zu finden und wieder in die eigene Kraft zu kommen.

## Das Leben liebt dich

Ich will dir nicht das Blaue vom Himmel versprechen und die Situation idealisieren. Du wirst im Zuge einer Trennung auf einer emotionalen Hochschaubahn rasen. Du wirst Gefühle der Verleugnung, der Wut auf Gott und die Welt, auf den Partner/die Partnerin und vor allem auf dich selbst haben, weil dein Partner nicht mehr deinem Ideal-

*Nichts bindet Menschen so sehr aneinander, wie Hass!  
Willst du dein Leben lang so mit deinem/r „Ex“ verbunden sein?... Damit stehst du nur deiner eigenen glücklichen Zukunft im Wege.*

bild entspricht oder du nicht schon früher gegangen bist. Du wirst Ärger, Aussichtslosigkeit, Verzweiflung, Panik, Existenz- und Versagensängste, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit und Überforderung erleben. Aber sei dir gewiss: All diese unangenehmen Gefühle, die uns den Tag so vermiesen können, kommen und gehen, oft binnen Minuten. Auch wenn deine Welt gerade unterzugehen scheint, kannst du dein inneres Gleichgewicht durchaus beeinflussen. Zum Beispiel, indem du täglich übst, deine Gedanken und Blicke auf die wunderbaren Kleinigkeiten zu richten, die dir im Alltag begegnen. Vielleicht öffnet der Straßenbahnfahrer heute für dich nochmals die Türe – so wichtig bist du! Vielleicht hält eine Autolenkerin an, damit du die Straße überqueren kannst. Vielleicht ruft dich ein lieber Freund an oder du bekommst unerwartet nette Post. Vielleicht schenkt dir dein Kind ein selbstgemaltes Bild, oder auf deinem Fensterbrett trällert ein Vogel – nur für dich. Vielleicht spielen sie

heute im Radio dein Lieblingslied. Oder du gehst an einer Kirche vorbei, in der ein Organist gerade wunderschöne Stücke übt – und du weißt, er spielt jetzt nur für dich, weil du zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist. Kurz: Erkenne die vielen kleinen Geschenke des Lebens, dann verliert dein inneres Drama seinen Stachel.

Und noch etwas kannst du tun, um wieder zu spüren, dass es das Leben gut mit dir meint: **Erinnere dich an unangenehme Situationen in deiner Vergangenheit.** Ein peinliches Versagen in der Schule, eine Blamage vor einer Gruppe, die Kritik eines Vorgesetzten, deinen ersten Liebeskummer... all das ist heute „Schnee von gestern“. Rückwirkend betrachtet hat sich manches vielleicht sogar als vorteilhaft erwiesen. Der Job, den du dir damals so sehr gewünscht hast, ist dann doch nichts geworden – und kurze Zeit später wurde dir ein viel besserer angeboten. Die Frau, in die du einmal so verliebt warst, hat sich für deinen besten Freund entschieden – und wenn du sie Jahre später wieder triffst, bist du heilfroh, dass nichts daraus geworden ist.

Mit zunehmender Lebenserfahrung ändern sich auch die Perspektiven. Nimm ein Blatt Papier und einen Stift und schreibe mal auf, was du in deinem Leben schon alles durch Veränderungen gelernt hast. Du wirst staunen.



*Die wichtigen Lernerfahrungen des Lebens haben wir nicht in der Komfortzone zu Hause am Sofa. Weiterentwicklung passiert meistens, wenn's unbequem und herausfordernd wird.*



### Die Geschenke der Trennung

Es ist nun mal so: wir Menschen lernen nicht in der „Komfortzone“ zu Hause am Sofa. Weiterentwicklung passiert meistens, wenn's ein bisschen unbequem wird im Leben, wenn wir gefordert werden. Wer Höhenflüge und Gipfel erreichen will, muss auch Täler durchwandern. Das habe auch ich selbst oft genug erlebt. Darum will ich einige meiner eigenen Lebenslernschritte mit euch teilen – vielleicht findest du dich darin ja wieder:

Ich durfte in Krisen die Erfahrung machen, dass IMMER Menschen da sind, die mich und meine Kinder unterstützen – mit Zuhören, mit Rausholen aus der Wochenenddepression, mit einem selbstgebackenen Kuchen. Ich habe gelernt, zu vertrauen und durfte die Erfahrung machen, dass ich stark bin – viel stärker als ich mir manchmal selbst zugetraut hätte. Ich habe gelernt, tausend Dinge zu koordinieren, Wände zu streichen und Schalter abzumontieren. Durch eigene Krisen bin ich auch sensibler geworden für die Krisen anderer. Ich habe das Zuhören gelernt, und auch das zu hören, was nicht gesagt wird. Ich habe gelernt, dass jene Menschen, die am aggressivsten auftreten, die ver-

letzlichsten sind – und dass sie ganz schnell ihre harte Schale ablegen, wenn man nicht auf derselben Ebene „zurückschlägt“, sondern ihnen mit Mitgefühl und Liebe begegnet. Ich habe gelernt, zuallererst auf mich selber zu schauen – ohne schlechtes Gewissen. Ich habe gelernt, den Blick auf das zu richten, was möglich ist, und nicht ewig bei dem hängen zu bleiben, was nicht funktioniert. Ich habe gelernt, mich durch Ungeplantes nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Ich habe gelernt, die Bügelwäsche liegen zu lassen und stattdessen mit meiner Tochter am Sofa Essen vom Asiaten zu schlemmen. Ich habe gelernt, mir meine Lieblingsblumen selbst zu kaufen, anstatt enttäuscht zu sein, dass mir keiner Blumen schenkt. Ich habe Dankbarkeit gelernt für die vielen kleinen Dinge im Leben, die wirklich wichtig sind. Ich bin mutig geworden.

### Das Neue begrüßen

Wenn das Unvermeidliche eintritt, dann zeige dem „Schicksal“ die lange Nase. Und wenn die Trennung nicht deinem Wunsch entspricht, dann zeig deinem/r Ex, was für ein wunderbarer Mensch du bist (er/sie soll sich doch wenigstens darüber ärgern, DICH verloren zu haben ;-). Überrasche sie oder ihn, indem du anders reagierst als erwartet, zeige Verständnis, sei großzügig, vergib dir selbst und den anderen. Ziehe los und hab Spaß mit deinen Kindern – so hilfst du ihnen am meisten, mit der Trennung klarzukommen!

Nach einer Trennung bekommt dein Leben eine neue Dimension – du hast es in der Hand, dass es eine viel bessere wird. Das verlangt natürlich Mut. Beispielsweise den Mut, auch die eigenen Schatten kennenzulernen und anzunehmen, sich seinen Ängsten, der Einsamkeit, dem Sich-ungeliebt-Fühlen, den Rachegelesten, der Wut zu stellen. Suche die Schuld nicht länger in der Vergangenheit oder bei anderen, sondern streiche die Vorstellung von „Schuld“ ganz aus deinem Leben. Öffne dich für ein wirklich schönes, kraftvolles, liebendes Leben, in dem du und deine Kinder ihr ganzes Potenzial entfalten können. Nimm deinen ganzen Mut zusammen und wirf einen Blick in

dein Innerstes: Da gibt es doch noch einiges, das du gerne erleben und erreichen willst – fange JETZT (!) damit an. Wie lautet der Werbeslogan:

**Weil Du es dir wert bist!**

## infos & literatur

**Susanne Strobach MSc**

Jg. 1966, ist Mutter von zwei Kindern und gesegnet mit reichlich eigener Erfahrung im Abschiednehmen. Sie lebt mit ihrer Familie in Wien und reist leidenschaftlich



gerne für Workshops und Vorträge in die Bundes- und Nachbarländer. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Robert Pap hat sie das „Wiener Coaching Modell®“ gegründet, um Menschen wieder zu mehr Life-Quality (anstatt Work-Life-Balance) zu verhelfen... „weil wir immer und überall als ‚ganze‘ Menschen unterwegs sind“.

Kontakt: [www.susannestrobach.at](http://www.susannestrobach.at)

### Buch- & Filmtipps

• **Mut zur Trennung.** Plädoyer für eine mutige und produktive Entscheidung.

von Jutta Martha Beiner (Systemed, 2013)

• **Trennung in Liebe** ...damit Freundschaft bleibt von Mathias Voelchert (Kösel, 2006)

• **Im Namen des Kindes.** Family Coaching statt Rosenkrieg von Martina Leibovici-Mühlberger (Amalthea, 2013)

• **Rückenwind für Scheidungskinder**

von Veronika Richter (Kneipp-Verlag, 2011)

• **Scheidungskindern helfen**

von Susanne Strobach (Beltz Verlag, 3. Aufl. 2013)

• **DVD: Glücklich trotz Trennung.** Wie Trennung und Scheidung für Eltern und Kinder gelingt.

von Susanne Strobach & Eveline Amort (120 min., Eigenverlag)

### Für Kinder:

• **Fips versteht die Welt nicht mehr.**

von Jeanette Randerath & Imke Sönnichsen (Thienemann, 2008)

• **Wenn Pinguine Tango tanzen.**

von Susanne Vettiger & Renate Habinger (Wiener Dom Verlag, 2011)

• **Aktion Springseil.** Ein Kinderfachbuch für Kinder, deren Eltern sich getrennt haben.

von Schirin Homeier & Barbara Siegmann-Schroth (Mabuse Verlag, 2010)

• **Der Kleine und das Biest** von Marcus Sauer- mann & Uwe Heidschötter, (Klett Kinderbuch 2012)