Vorwort

Asche ...

Noch steigt Rauch auf. Ein Haufen Asche, heiß und quälend. Hitze, die wehtut, man hat sich verbrannt.

Ein treffendes Bild! So haben Sie es erlebt und so empfinden es mit Ihnen viele, die sich jetzt nach dem Scheitern ihrer Ehe ausgebrannt, als Außenseiter der Gemeinde und einsam fühlen.

Ein treffendes Bild, das der Verfasser John Smoke genommen hat, um in seinem Buch Menschen anzusprechen, deren Leben durch die zerbrochene Ehe durcheinandergeraten ist.

Sie haben zu diesem Buch gegriffen. Das ist gut so.

Es tut weh, was in jüngster Vergangenheit in Ihrem Leben geschehen ist. Ehe hatten Sie sich wirklich anders vorgestellt ... Wie ein Riss geht es durch Ihr Leben. Wo Menschen sich am nächsten sind, besteht die große Gefahr, sich auch am meisten zu verletzen. Und Sie spüren es in Ihrem tiefen Inneren: Trennung und Scheidung ist wahrlich kein Kinderspiel, wie es in vielen Filmen vorgegaukelt wird. Wenn auch Ehescheidung eine Normalität in unserer Gesellschaft zu werden scheint, wenn auch die Hemmschwelle des Auseinandergehens enorm sinkt – dieses Martyrium wird in unserer Gesellschaft nie „Routine“ werden.

Sie selbst wissen es am besten: Sie brauchen Unterstützung und konkrete Hilfe zum Weiterleben. Brennende Fragen brechen auf: Was soll jetzt kommen? Wie soll es jetzt weitergehen mit den Kindern, mit dem, was uns gemeinsam gehörte? Was wird aus den gemeinsamen Beziehungen? Und wie soll es weitergehen mit mir selbst und meinen Wünschen? Überall stellen sich scheinbar unüberwindbare Probleme in den Weg. Wie ein Gefäß, das ein Loch hat, so mag es sich in Ihrer Situation anfühlen. Das Feuer der Trennung verbrannte so vieles, was einmal Lebensvision und Erfüllung war. Die Lebensenergie kann in solchen Zeiten täglich mehr schwinden, und manche merken es nicht einmal.

Sie haben zu einem Buch gegriffen, das Ihnen zum treuen Begleiter durch die vor Ihnen liegenden Monate werden will.

Lassen Sie sich vom Verfasser die nächsten Schritte zeigen. Sie werden merken, dass es bei ihm um mehr geht als um ein bisschen Fröhlichkeitsein. Mithilfe der biblischen Weisheit wird er Sie auf einen Weg führen, der Sie dahin führt, dass Sie ein festeres Fundament für Ihr Leben bekommen, als Sie es je hatten. Wenn Lebensglück nicht ein tiefes Fundament hat, wird es leicht eine Seifenblase, die zerplatzt. Derlei Seifenblasen werden Ihnen auf dem Markt esoterisch-psychologischer Möglichkeiten vielfach angeboten. Echte Hilfe zeigt sich darin, dass Menschen aus ihren tiefen Lebenskrisen dauerhaft verändert und gestärkt hervorgehen und sich nicht sofort in neue Lebens-, sprich Beziehungsabenteuer, stürzen, um Glück zu suchen. In Anlehnung an jenen weisen Ausspruch Victor Frankls, Gründer der Logotherapie, trifft dies zu: „Wer Glück direkt anstrebt, dem vergeht es.“

Vorsicht also bei Glückspropheten! Streben Sie jetzt erst recht nicht kurzfristiges Lebensglück an, sondern das, was die Bibel „Heil“ nennt. Hier ist das Heil gemeint, das Sie bei Jesus Christus finden. Durch ihn veränderte Menschen werden „Heilige“, keine „komischen Heiligen“, die sich als eigenartige Einzelgänger allein durch das Leben baggern. Es sind vielmehr Menschen, die – integriert in eine Gemeinde – mit anderen zusammen neue Ziele ansteuern und weitersagen können, wo sie in der Wüste ihres Lebens eine Quelle gefunden haben.

Auf diesem Weg brauchen Sie freilich Zeit. Es stimmt, was John Smoke sagt: „Heilung im Schnelldurchgang, die viele suchen, gibt es nicht.“ Das ist die Erfahrung langjähriger Eheseelsorge und -therapie.

Ganz praktisch weist der Verfasser diesen Weg im Anhang des Buches. Hier bekommen Sie Anregungen zum Nachdenken – entweder allein oder (noch besser) in einer Gruppe von gleichgesinnten Betroffenen, die diesen Weg gemeinsam geht. Die christliche Gemeinde ist der Ort, wo das geschehen kann.

Ist es nicht ermutigend, nach zurückgelegter Strecke zu erfahren: Ich stehe nicht mehr dort, wo ich angefangen habe? Diese Haltung wird nicht nur Ihnen, sondern auch – wenn Sie Kinder haben – Ihren Kindern guttun, weil sie dann ermutigt und sicherer vorangehen. Und dies umso mehr, je mehr Sie Ruhe und Frieden der Gewissheit, der Vergebung und der Versöhnung mit Ihrer Vergangenheit ausstrahlen.

Lassen Sie das Kapitel „Die Kraft der Vergebung“ auf sich wirken – Kernstück dieses Buches! Christen kennen und nutzen die Möglichkeit

des Zuspruchs der Vergebung nach dem Aussprechen der eigenen Verfehlungen. Sie bezeichnen das mit dem alten Wort „Beichte“. (Leider an vielen Orten eine längst vergessene Praxis!) Dabei geht es nicht um eine selbstzerknirschende Lebenseinstellung mit jenem Fehlersuchblick, der Sie in tiefe Minderwertigkeitsgefühle stürzt. Nein: Schuld-bekennnis ist das Geheimrezept der Christen zur Seelenhygiene, der Weg der Entlastung und Entsorgung von den selbst verschuldeten Scherbenhaufen – eben der Weg, aufrechten Hauptes durch das Leben gehen zu können. Suchen Sie sich einen dem Schweigen verpflichteten Seelsorger, der Ihnen die Hände auflegen wird und Ihnen die Vergebung Jesu zusprechen kann.

Unsere langjährige Beratungs- und Therapieerfahrung zeigt, dass an dieser Stelle das eigentliche Aufatmen – wie eine Neuschöpfung – beginnt. Dies ist durch den Tod Jesu am Kreuz möglich geworden, ein Neuanfang, nach dem sich viele sehnen.

Sollten Sie das nicht ohne Weiteres fassen können, dann nutzen Sie diese Möglichkeit einfach öfter. Vergebung kann manchmal ein Prozess sein, den man langsam durchlaufen muss. Sie werden mit Sicherheit an Lebensweisheit und Menschenkenntnis gewinnen und eine andere Haltung zu Ihrem/Ihrer „Ex“ bekommen.

Und Sie werden sich künftig daran erinnern: „Es kommt nicht nur darauf an, den richtigen Partner zu finden, sondern vor allem, dem anderen ein richtiger Partner zu werden.“ Das geschieht vor allem dort, wo Paare sich mit ihren Schwächen einander offenbaren ohne die Angst, dafür verachtet zu werden.

Wir geben Ihnen zum Erarbeiten dieses Buches einen Satz der Bibel in die Hand, den der lebendige Gott dieser Welt Ihnen zusagt, wie er es damals einem Abraham sagte, den er in eine unbekannte Zukunft und in ein ihm noch fremdes Land schickte:

„Geh! Ich will dich segnen, und du wirst ein Segen sein!“

(1. Mose 12,2)

Michael Hübner
Therapeutische Seelsorge,
Institut für Beratung,
Therapie und Ausbildung

1. Passiert das wirklich mir?

*„Scheidung ist kein Ereignis. Es ist ein Prozess.
Sie wachsen durch diesen Prozess in unterschiedlichen Schüben:
Mal nur eine Minute lang, mal eine Stunde,
mal einen Tag und mal eine ganze Woche.“*

Geschockt! Wütend! Benommen! Verbittert! Leer! Betrogen! Zurückgestoßen!

Das sind die Gefühle, die einen Menschen umtreiben, der Abschied nehmen muss von einer Ehe, in die er einmal voller Glück und Hoffnung hineingegangen war. Eine schreckliche Sache, die immer nur den anderen zu passieren schien, ist nun auch Ihnen zugestoßen. Viele Dinge, die Sie früher nebenher erledigt haben, sind zu einer ernst zu nehmenden Hürde im täglichen Leben geworden. Sie sind angekommen im „Land der Geschiedenen“. Es ist ein seltsamer Ort mit fremdartigen Sitten, Vorschriften und Verkehrszeichen. Sie wünschen sich so sehr, dass dieser Spuk einfach verschwindet.

Doch das wird er nicht.

Stufe 1: Im Schock erstarren

Das erste Gefühlsstadium, das viele von uns in einer Scheidung durchlaufen, ist der Schock. Es dringt in unser Bewusstsein, was da eigentlich mit uns selbst geschieht – nicht mit irgendwelchen Beispielfiguren aus der Scheidungsstatistik unserer Gesellschaft. Im Schockzustand verhalten wir uns unterschiedlich:

Die einen ziehen sich in sich selbst zurück, versuchen, jegliches Nachdenken über das, was da abläuft, abzublocken. Sie blenden die Scheidung aus und verweigern jedes Gespräch über ihre Situation. Oft brechen sie den Kontakt zu Freunden und anderen Bezugspersonen ab. Manche ziehen sogar um oder wechseln die Arbeitsstelle.

So ein vollständiger Rückzug artet nicht selten in Flucht aus.

Doch so radikal, wie sie das Scheitern ihrer Beziehung zunächst sich selbst und ihrem eigenen Versagen zugeschrieben haben, so radikal verlagern sie diese Vorwürfe früher oder später auf ihren Partner.

Menschen, die sich in der Scheidung in sich selbst verkriechen, neigen dazu, die Hilfe und die offenen Arme der anderen zurückzuweisen. Die Chance jedoch, in und an einer Scheidung zu wachsen, eröffnet sich da, wo wir uns durchkämpfen zu einem Ja. Wie viel leichter lernen wir, uns in ungewohnten Lebenslagen zurechtzufinden, wenn wir ihre bloße Existenz akzeptieren. Wir machen das Ende unserer Ehe nicht dadurch ungeschehen, indem wir es leugnen. Auch ein Rückzug von Familie und Freunden kann das Problem nicht lösen.

Viele aber von uns, die eine Scheidung durchleben, finden sich ausgeschlossen aus alten Beziehungen, ohne sich selbst zurückgezogen zu haben.

In jedem Fall kommt für alle von uns der Zeitpunkt, innezuhalten und über das nachzudenken, was mit uns geschieht. Wenn wir auftauchen aus unserer Schockstarre, sind wir frei zu diesem konstruktiven Rückzug in uns selbst.

Es gibt aber auch *die anderen* unter uns, die dazu neigen, unter Schock erst richtig aus sich herauszugehen. Sie fühlen das Bedürfnis, ihre ganze Leidensgeschichte weiterzugeben – und zwar an jedermann. Auch sie weigern sich, ihre Situation anzunehmen, indem sie all die Details, Gefühle und Tatsachen ihrer Scheidung immer und immer wieder abspulen. Jedes offene Ohr wird zu einem Ziel für den Sprecher. Der extrovertierte Typ hält sich die Realität stets eine Armlänge weit vom Leib. Kommen und gehen, tun und lassen bekommen eine enorme Bedeutung. Denn wer zu beschäftigt ist, um nachzudenken, kann von keinem Gedanken verletzt werden.

Doch irgendwann holt einen die Realität immer ein, und sieht man ihr heute ins Gesicht, wird man frei für morgen.

Der Schockzustand ist für beide Typen – den in sich gekehrten wie den extrovertierten Menschen – das Stadium, in dem sie lernen, mit der Tatsache umzugehen, dass eine Beziehung, die einmal voller Leben und Bedeutung war, endgültig tot ist.

UND WIE STEHT ES UM DIE HOFFNUNG?

Manche verlängern den Schockzustand, indem sie sich verzweifeln an die Hoffnung klammern. Sie ziehen ihre Lebenskraft aus der Illusion, dass sie eines Tages mit ihrem Ehepartner wieder zusammenkommen und sich die Dinge zu einem guten Ende hin entwickeln. Zuversichtlich suchen sie professionelle Eheberater auf. Von Gott und den Geistlichen erwarten sie nicht weniger als ein Wunder. Mit dem anderen, von dem sie getrennt sind, sprechen sie von einer Wiedervereinigung. Sie weigern sich, die Hoffnung aufzugeben, und verharren in einer Klammerhaltung – nicht selten jahrelang.

Ein Leben ohne Hoffnung und Optimismus ist zweifelsohne trocken wie Staub. Doch Hoffnung kann nicht leben ohne eine gesunde Portion Realismus. Ein Realist betrachtet seine Situation so, wie sie ist, nicht so, wie er sie gerne hätte. In aller Nüchternheit bewertet er seine Situation und berücksichtigt dabei das, was gewesen ist und wie es gegenwärtig um ihn steht.

Hier sind ein paar Fragen, die Ihnen helfen, Wünsche und Tatsachen zu trennen:

1. Ist die Ehe von beiden Seiten noch gewollt?

Wenn eine Ehe in Schwierigkeiten ist und beide Seiten dennoch an ihrem Fortbestand festhalten, dann besteht berechnete Hoffnung, dass sie Beistand suchen werden. Wenn aber die eine Partei diese Ehe nicht mehr wirklich will, wird die andere vergeblich an ihr festhalten. Viele Menschen haben in dieser Frage gar keine Wahl. Wenn der eine einen Entschluss gefasst hat und geht, bleibt dem anderen gar nichts anderes mehr übrig, als zu hoffen und auf die Rückkehr des anderen zu warten oder die Scheidung einzureichen. Es ist immer schwer, die falschen Entscheidungen eines anderen auszubaden und ich bin sicher, dass Sie alles tun, was in Ihrer Macht steht, um Ihre Ehe zu retten, bevor Sie den letzten Schritt tun. Doch denken Sie daran – zu einer Versöhnung gehören zwei.

2. Nehmen beide Seiten auf ihrem Weg der Versöhnung professionelle Hilfe in Anspruch – so intensiv und so lange wie es nötig ist?

Eine der Fragen, die ich Geschiedenen häufig stelle, ist, ob sie seelsorgerliche Begleitung gesucht haben, als ihre Ehe zerbrach. Immer wieder höre ich dann, dass sie selbst zwar offen gewesen seien für Unterstützung, der andere jedoch kein Bedürfnis dieser Art gezeigt oder sich jedem Zuspruch verweigert habe, mit dem Hinweis, dass er mit der ganzen Sache ja gar kein Problem hätte.

Seelsorger aber bewirken selten ein Wunder in einer Ehe. Zur Lösung des Problems können nur beide Partner beitragen. Leugnet auch nur einer von beiden seine Verantwortung, ist der Kampf schon verloren.

3. Ist eine dritte Partei in die Sache verwickelt?

Eine Ehe zerbricht entweder an den internen Streitigkeiten eines Paares oder an einer Beziehung, die einer der Partner zu einer dritten Person knüpft. Da hier nicht der Raum gegeben ist, Ursache und Wirkung gegeneinander aufzurechnen, gehen wir einfach von der Erfahrung aus, dass eine Ehe an ihr Ende kommt, sobald eine dritte Partei hineinverwickelt wird. So mancher Partner mag warten, vergeben, aushalten und versuchen, alles zu vergessen, doch die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass eine Dreiecksbeziehung in eine Scheidung mündet. Etwa 75% aller Scheidungen haben ihren Ursprung in einer Affäre. Die verbleibenden 25% nehmen ihren Lauf, wenn eine Person zu dem Schluss kommt, dass sie nicht länger mit Alkoholismus, Drogen, Süchten und Verhaltensstörungen eines ehelichen Gegenübers leben kann, das allen Angeboten zum Trotz jede Hilfe ablehnt.

4. Was kann ich aus meinen jüngsten Erfahrungen lernen und was bedeutet das für meine gegenwärtige Situation?

Erfahrung ist ein guter Lehrmeister. Wir lernen aus unserem Leben und unseren Beobachtungen. So manche Ehe wird von Einflüssen geprägt, die schon lange vor der Hochzeit außer Kontrolle geraten waren. Doch viele von uns ziehen die Hoffnung der Realität vor, treten vor den Traualtar und setzen darauf, dass irgendwie schon alles gut wird.

Werfen wir einen Blick auf unseren Erfahrungsschatz und holen uns die wertvollsten Stücke heraus – lernen wir aus unserer Vergangenheit!

Nur wenige Menschen gehen die notwendigen Veränderungen in ihrem Leben ohne fremde Hilfe von außen an – ob sie von Gott kommt oder von einem Seelsorger. Wer sich darauf verlässt, dass eine Ehe von selbst wieder ins Lot kommt, ist verlassen. Jeder sollte mit einem kühlen Kopf abwägen, ob eine Beziehung tot ist oder ob noch Leben in ihr steckt, das Anlass zur Hoffnung geben könnte.

Stufe 2: Sich einrichten

Hat ein Mensch das Schockstadium einer Scheidung durchlaufen, beginnt er sich in der neuen Situation einzurichten. Sich einzurichten heißt: Er lernt, mit der Erkenntnis umzugehen, dass es wirklich passiert ist. Der Mensch unter Schock beginnt, den Tatbestand seiner Scheidung in seiner ganzen Tragweite zu begreifen. Früher oder später aber muss er dazu übergehen, mit dem neuen Status umzugehen. In jeder Scheidung durchläuft man eine Phase, die der Erfahrung eines Menschen sehr nahe kommt, der seinen Partner durch Tod verloren hat. Es ist eine Zeit des Bedauerns, des Leidens und des Trauerns über das Verlorene. So unterschiedlich, wie der Mensch einen Schock verarbeitet, so unterschiedlich lebt er auch seine Trauer. Die einen ziehen sich in sich selbst zurück, die anderen gehen aus sich heraus.

POSITIVE TRAUER

Positiv trauern heißt, sich an die guten, glücklichen und fröhlichen Tage Ihrer Ehe zu erinnern und die schweren Momente zu vergessen. Wenn Sie froh werden können über die guten Zeiten, die Sie hatten, und Sie sich diese Tage zurückwünschen. Und wenn Ihnen in allem Bedauern, dass dieser Abschnitt unwiederbringlich vergangen ist, doch das Wissen nicht abhandengekommen ist, dass das Leben immer noch genug Glück für Sie bereithält. So wenig, wie das Glück allein mit einer Hochzeit auf die Erde kommt, so wenig stirbt es aus mit einer Scheidung. Ein positiv Trauernder sagt: „Ich habe ein Menschenrecht darauf, Verlust, Schmerz und Bedauern zu fühlen.“ Er sagt: „Ich bin

verletzt und in meinem Leben wird ein leerer Raum bleiben. Ich darf weinen, denn es sind heilende Tränen.“

NEGATIVE TRAUER

Der negativ Trauernde schwimmt in einem Ozean des Selbstmitleids. Er geht normalerweise von der Annahme aus, dass die Auflösung seiner Ehe entweder allein seine eigene Schuld war oder ganz auf das Konto des Partners geht. Ist diese fixe Idee erst einmal zusammengesetzt, sperrt sich der Betroffene in seinem Gedankengebäude ein und wirft den Schlüssel weg. Er wird es nicht zulassen, dass andere die Tür aufbrechen und ihn herausholen aus dem Elend, das er sich selbst verordnet hat. Das Leben hat ihm übel mitgespielt und Erleichterung findet er nur, wenn er anderen von seinem Unglück erzählen kann. Dabei ist Selbstmitleid durchaus gestattet – man sollte dieses Gefühl jedoch nicht länger als zehn Sekunden pro Woche zulassen. Es hat eine selbstzerstörerische Wirkung und treibt nicht selten in tiefe Depression.

Selbst wenn Sie all das Mitgefühl bekämen, das Sie von anderen erwarten, was würden Sie gewinnen? Eine ganze Rumpelkammer voller „Es tut mir ja so leid!“

DAS PUZZLE

Es ist interessant, wie Puzzlefreunde ihrem Hobby nachgehen. Sie schütten die Teile auf den Tisch, drehen sie mit dem Bild nach oben und beginnen dann langsam, sie zusammenzufügen. Manchmal lassen sie das Spiel ruhen und kehren erst nach einiger Zeit an ihre Arbeit zurück. Methodisch vervollkommen sie das Projekt, bis jedes Teil an seinem Platz ist. Das Geduldsspiel ist komplett und man freut sich am Erfolg.

Auch in unserem Alltag fügen wir die Puzzlesteine unseres Lebens aneinander. Tag für Tag kommen wir etwas weiter, und langsam gewinnt das Bild Konturen. In einer Scheidung werden die Stückchen im ganzen Haus verstreut und manche scheinen für eine Weile gar endgültig verschwunden zu sein. Manche landen beim Zusammensetzen am falschen Ort und wollen sich einfach nicht einfügen. Mit Beharrlich-

keit, Ausdauer und Geduld bewältigen wir diese Art von Arbeit am besten. Im Stadium des „Sich-Einrichtens“ werden die Teile umgedreht, identifiziert und in die richtige Lage gebracht. Jedes Kapitel dieses Buches wird Ihnen helfen, einige Stücke Ihres Scheidungspuzzles zusammenzufügen.

Wenn wir dabei sind, uns im neuen Leben zurechtzufinden, werden die Dinge nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten. Wir können die Situation aber so nehmen, wie sie ist, weil wir wissen, dass sie sich weiter ändern wird. Die Zeit des „Sich-Einrichtens“ ist ebenso eine Zeit des Übergangs. Wir wechseln von einem Stand (verheiratet) in einen anderen (Single). Verhaltensmuster, die sich in der Ehe entwickelt hatten, haben ihre Grundlage verloren und ein neues Lebensschema ist noch nicht gefunden. Die Phase des Einrichtens ist oft geprägt von Ruhelosigkeit, Unordnung und extremen Gefühlsschwankungen. Die Einsamkeit klopft dann und wann an die Tür – geht aber auch wieder. Ganz zu schweigen von der Verantwortung, die man neuerdings als alleinerziehender Elternteil trägt und die zu einer drückenden Last werden kann. So wie man überhaupt zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen hat für sich und seine Angehörigen, und das in einer Zeit, in der man emotional am Boden liegt. Nicht selten hat man Lust, alle Teile in die Luft zu werfen in der Hoffnung, dass sie von selbst zu einem perfekten Bild zusammenfallen.

Nehmen Sie sich aber Zeit, die Fragmente umzudrehen, zu sortieren und zu prüfen, wo sie zusammenpassen. Oft hilft es, den Puzzletisch für eine Weile zu verlassen, um darauf mit neuer Perspektive ans Werk zurückkehren zu können.

Die Phase des Einrichtens kann sich über Monate hin erstrecken. Die Zeit heilt Wunden und kann nicht beschleunigt werden. Viele Menschen, die lernen müssen, mit dem Trauma einer Scheidung zurechtzukommen, wollen die Schmerzen überspringen und im Handumdrehen zu neuem Wohlbefinden durchdringen. Vom Tod der Scheidung zu genesen braucht aber Zeit. Viele Jahre Arbeit auf dem Gebiet der Scheidungsseelsorge haben mir deutlich gemacht, dass die meisten Männer und Frauen zwei bis drei Jahre Zeit brauchen, um sich von den Folgen einer Scheidung zu erholen.

Stufe 3: Wachstum

Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal nachgesehen, ob denn das Gras vor Ihrer Haustür überhaupt noch wächst? Das mag albern klingen für Sie, denn keiner kriegst mit, wie das Gras wächst. Man mäht, wartet einfach vierzehn Tage, es wächst, man mäht es, wartet erneut zwei Wochen und schon ist es wieder Zeit für den Rasenmäher. Der Punkt dabei ist, dass das Gras wächst, ohne dass man ihm dabei zusehen kann. Mit dem Wachstum im Leben eines Menschen verhält es sich ähnlich. Jeden Tag wachsen Sie ein bisschen, auch wenn Sie es nicht sehen oder fühlen können. Gesundes Wachstum geschieht, wenn die Rahmenbedingungen stimmen, in der Natur wie in Ihrem Leben. Gesundes Wachstum fängt da an, wo ein Mensch sagt, „Ich möchte wachsen und von meinen Erfahrungen lernen.“

Auf meine Frage, wie es ihm gehe, antwortete mir ein Bekannter: „Nicht allzu gut“, und setzte hinzu: „Ich lebe in Scheidung.“ Diese Antwort ist typisch. Wir alle machen Tag für Tag so manches durch. Sie haben jedoch die Wahl, ob Sie Ihre Scheidung einfach nur durchmachen oder ob Sie durch sie wachsen wollen. Und Sie werden an ihr wachsen, wenn Sie sich Folgendes sagen: *Ich lerne aus dieser Erfahrung, so viel ich nur kann, und diese Lektion wird einen stärkeren und gefestigteren Menschen aus mir machen. Wäre vor dem Ganzen jemand zu Ihnen gekommen mit der Frage, was Sie über Scheidung wissen, hätten Sie sicher geantwortet: „Nicht sehr viel.“* Möglicherweise hätten Sie noch hinzugefügt, dass Sie zwar Geschiedene kennen, persönlich aber kaum Erfahrung mit diesem Problem hätten.

Wachsen heißt zu lernen, was man nur kann über eine Situation oder eine Sache. Ihre Scheidung muss nicht zu einer negativen oder gar zerstörerischen Erfahrung in Ihrem Leben werden, sie hat durchaus das Zeug zu einer positiven Kraft, die Sie innerlich vorwärtsbringen kann. Es hängt ganz davon ab, was Sie bereit sind, daraus zu lernen und wie Sie das Gelernte dann in Ihrem Leben umsetzen.

Der Wachstumsprozess, den Ihnen Ihre Scheidung ermöglicht, läuft über neun Stufen. Steigen wir sie gemeinsam hoch:

1. Bedenken Sie, dass die Zeit heilende Wirkung hat und Sie von Tag zu Tag nur einen Schritt vor den anderen setzen können. Kein anderer kann diesen Gang für Sie tun. Kein anderer hat dieselben

Gefühle und Erfahrungen wie Sie. Der eine Wachstumsschub wird eine halbe Stunde dauern, der andere eine halbe Woche. Sie werden wachsen, während Sie gehen.

2. Nehmen Sie Ihr Herz in die Hand, fassen Sie sich. Stellen Sie niemals Ihre Existenz infrage, egal wie frustriert, einsam, schuldig, wütend oder verzweifelt Sie sich auch fühlen.
3. Halten Sie sich Zeiten frei für den Rückblick, für Gebet, Meditieren, Lesen und Nachdenken. Es gibt viele Umstände um Sie herum, die Sie momentan einfach nicht ändern können. An sich selbst aber können Sie jederzeit arbeiten. Nehmen Sie sich Zeit dafür.
4. Suchen Sie die Gesellschaft gesunder Menschen, die zwar auch ihre Kämpfe im Leben auszutragen haben, daran aber wachsen. Es bringt Ihnen wenig, sich die Scheidungsgeschichten anderer anzuhören, während Sie selbst gerade Ihre eigene durchleben. Was Ihnen zunächst hilfreich erscheinen mag, wird bald langweilig. Ein gesunder Mensch lässt die Vergangenheit ruhen, lebt den Tag und wächst in der Gegenwart. Landauf, landab entstehen Selbsthilfegruppen und Seelsorgeseminare für Geschiedene, im medizinischen wie im kirchlich/gemeindlichen Bereich. Hören Sie sich um, ob es so etwas nicht auch in Ihrer Nähe gibt.
5. Nehmen Sie professionelle Beratung oder Therapieangebote wahr, wenn Ihnen danach ist. Um Hilfe zu bitten ist kein Ausdruck von Schwäche, es zeugt von Stärke.
6. Akzeptieren Sie die Tatsache, dass Sie in Scheidung leben oder bereits geschieden sind und nun allein leben. Viele Geschiedene fühlen sich nach wie vor als Verheiratete. Ich kenne eine Frau, die ihre Gefühle zusammenfasste in der Behauptung, sie befinde sich keineswegs im Stande einer Alleinstehenden, sondern lediglich im Übergang von einer Ehe in die nächste.
Wenn Sie geschieden sind, sind Sie Single.
7. Lassen Sie Vorsicht walten im Umgang mit Hilfsangeboten aus Ihrer Umgebung. In seelischen Nöten bieten wir jedem, der uns seine Hand entgegenstreckt oder ein freundliches Wort auf den Lippen führt, nur zu schnell unsere ebenso offene wie wunde Flanke. Doch manche Menschen lauern nur darauf, andere zu verletzen. Seien Sie auf der Hut.

8. Lassen Sie die Vergangenheit ruhen und leben Sie in der Gegenwart.
9. Nehmen Sie Gott mit auf die neue Etappe Ihres Lebensweges und suchen Sie die Hilfe und die Beziehungen, die Sie brauchen für diesen Neustart.

Keiner dieser Wachstumsschritte ist leicht getan. Sie müssen dort beginnen, wo Sie stehen, selbst wenn Sie das Gefühl haben, gerade eben wieder mal den Zug in eine neue Zukunft verpasst zu haben.

Die Gesellschaft buchstabiert Scheidung so: V-E-R-S-A-G-E-N.

Auch wenn sie heute weitgehend toleriert wird als Bestandteil des modernen Lebens, hinterlässt sie doch ein Feuermal auf jeder menschlichen Existenz. Wie leicht gestehen wir dem anderen ein Scheitern in gesellschaftlichen Dingen, in der Schule oder in der Karriere zu – doch nicht in der Ehe. Ein geschiedener Mensch hat genug damit zu tun, mit der Last seines eigenen Versagens fertig zu werden, ohne von Dritten zusätzlich belastet zu werden. Man hat mich gefragt, wer am meisten leide unter einer Scheidung, ein Mann, eine Frau oder ein Kind. Meine Antwort war: Ein Mensch.

VIER ZIELE GUTEN WACHSTUMS

Ein kluger Mensch hat einmal gesagt: „Wer auf nichts Bestimmtes zielt, trifft auch nichts.“

Es ist schwer, Ziele zu setzen und auf sie hinzuarbeiten, wenn man mitten im Chaos einer Scheidung steckt. Doch ohne bestimmte Vorgaben ist Wachstum nicht möglich. Hier sind vier Konfektionsgrößen, in die Sie hineinwachsen sollten:

1. Während Sie Ihre Scheidung verarbeiten, durchlaufen Sie einen Heilungsprozess. Es ist wie bei der Reha nach einer Amputation – Heilung braucht ihre Zeit. Dieser Weg der Heilung ist Ihr erstes Ziel und er braucht zwei bis drei Jahre.
2. Beginnen Sie, einen neuen Freundeskreis aufzubauen, der Ihnen bereits in der Zeit des Übergangs ein neues Zugehörigkeitsgefühl vermittelt und zu Ihrer neuen Identität beiträgt. Eine der schmerzvollsten Erfahrungen, die eine Scheidung mit

- sich bringen kann, ist der Verlust der verheirateten Freunde. Ihr zweites Ziel ist es, ein neues soziales Umfeld zu gestalten.
3. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Seelenhygiene. An mindestens jeder zweiten Entscheidung im Leben sind maßgeblich unsere Gefühle beteiligt. Wir können sie aus-, aber auch unterdrücken. Erleichterung und Heilung finden wir nur, wenn wir ihnen ein Ventil geben. Zwar wird es immer Leute geben, die Sie ermutigen, die Schleusentore Ihrer Emotionen ein wenig zu öffnen, nur um das Gehörte prompt und gegen Ihren Willen in ein weit verzweigtes Informationsnetz einfließen zu lassen, doch andererseits spricht Ihr glückliches Gesicht Ihrem traurigen Herzen Hohn, und um wessen willen sollten Sie Ihre wahren Gefühle verleugnen? Denken Sie an die biblische Einsicht – alles hat seine Zeit ...
 4. Seien Sie bereit, Ihre Erfahrung fruchtbar zu machen für andere, um die Sie sich kümmern, mit denen Sie sich austauschen, denen Sie Ergänzung und Stütze sein können. Auch wenn Sie meinen, menschlich ganz unten angekommen zu sein, können Sie dort immer noch etwas finden, was anderen Leidensgenossen weiterhelfen kann. Und die meisten können auch Ihnen etwas geben.

*Denken Sie daran:
In der Scheidung nehmen Sie sich selbst in Ihre Obhut!*