

Zwischen Wut und Trauer

Trennung. Kaum ein Paar will an sie denken. Doch Verdrängung hilft nicht weiter.

Er versprach ihr Glück, sie ihm ein Kind. Nach fünf Jahren leerer Versprechen trennten sie sich. In den Augen ihrer Freunde waren Heike, 33, und Alexander, 41, immer ein harmonisches Paar. Keiner bekam etwas von den heftigen Streitereien mit. Die 33-jährige Leipzigerin flüchtete im vergangenen Jahr nach Dresden, stürzte sich in Arbeit. Er begann zu trinken und bedrängte die Frau, die aus einem geschiedenen Elternhaus stammte. Zurück blieben bei beiden nur Wut, Trauer, Schuldgefühle und Leere – die Liebe war gestorben.

Tausenden Paaren in Sachsen ergeht es jedes Jahr wie Heike und Alexander, ob sie nun mit oder ohne Trauschein leben, selbst aus einem intakten oder geschiedenen Elternhaus kommen. Allerdings trennen sich Menschen, deren Eltern sich scheiden ließen, häufiger. Das hat die Dresdner Verhaltenstherapeutin Andrea Keller beobachtet. „Ihnen fehlen oft Modelle für Konfliktbewältigung, sie trauen dem Partner weniger und haben Angst vor Nähe. Sie lassen sich seltener auf feste Bindungen ein, es erfolgt keine Kontinuität“, sagt Keller. Auch ein Bericht des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung zur Partnerschafts- und Familienentwicklung in Ost und West bestätigt, dass Scheidungskinder ein rund doppelt so hohes Risiko haben, dass auch ihre späteren Ehen oder Beziehungen scheitern werden. Ein Ehescheidungsrisiko wird also gewissermaßen vererbt.

Doch für Heike und Alexander gab es noch ein zweites Beziehungsrisiko: Wie zahlreiche Paare lebten sie in einer „nichtehelichen Lebensgemeinschaft“. Und diese Form der Gemeinschaft scheitert bundesweit meist bereits nach ein bis zwei Jahren, so der Institutsbericht. Schuld sind oft die abflauenden Gefühle. Andrea Keller: „Die meisten Partnerschaften scheitern nach dem ersten Jahr, wenn die Verliebtheit, das Verknallsein aufhört.“ Doch auch die



Zerbrochene Träume: Erinnerungen an den Ex-Partner haben nach der Trennung keinen Platz mehr – trotzdem sollte man sie bewahren.

Institution Ehe vermag die Beziehung immer seltener zu schützen. In Sachsens größten Städten nähert sich die Anzahl der Scheidungen denen der Eheschließungen an. Längere Ehen sind dabei nicht automatisch stabiler. Im vorigen Jahr erfolgte ein Viertel aller Scheidungen nach 14 bis 18 Ehejahren.

„Falls gemeinsame Kinder vorhanden sind, scheitern viele Partnerschaften, wenn das Kind in die Pubertät kommt und die gemeinsame Aufgabe der Kindeserziehung wegfällt“, sagt Andrea Keller. Die Verlierer einer Trennung sind meist die Kinder. In Sachsen waren

im Vorjahr 6875 minderjährige Kinder von Scheidungen betroffenen – so genannte Scheidungs- oder Trennungswaisen, die später häufig zu Bindungsängsten, Depressionen, Gewalt oder Suchtverhalten neigen.

Immerhin: Auf Kinder mussten Heike und Alexander keine Rücksicht nehmen. Vielleicht aber hätten sie schon früher das Risiko berücksichtigen müssen, das jeder Bindung innewohnt. Wenn Paare denken, eine Trennung dürfe und könne nicht passieren, ist die Gefahr des Scheiterns umso größer. Ein Paar, das sich mit dem Gedanken

Beziehungsweise Liebe

- zu wenig Zeit füreinander, Wohnungs- und Arbeitsplatzwechsel
- zu hohe Erwartungen an die Partnerschaft
- Suchtkrankheit (etwa Alkohol, Arbeit)
- Neue Orte finden, Reisen, mal alleine wandern, Yoga oder Qi Gong probieren. Suchen Sie sich einen ganz eigenen Platz nur für sich selbst!
- Nichts überstürzen, nicht den Job sofort wechseln oder die Stadt, denn der Schmerz zieht mit.
- Männer sollten darauf verzichten, Bilder von ihrer Ex ins Internet zu stellen. Und Frauen sollten die Finger von Foren wie trennungsschmerzen.de lassen. Sie werden es bereuen, da solche Informationen nicht mehr zu entfernen sind, Ihr Schmerz aber mit der Zeit schwindet.

Wenn die Partnerschaft zerbricht

DIE HÄUFIGSTEN BEZIEHUNGSPROBLEME

- Kommunikationsprobleme
- Probleme in der Sexualität
- Unfähigkeit, zu streiten und Konflikte zu lösen
- Untreue
- Vorbelastungen durch Eltern oder alte Beziehungen
- zu wenig Spontanität in der Partnerschaft
- keine gemeinsamen Interessen
- fehlender Nachwuchs trotz Kinderwunsch

- Sich anständig verabschieden, notfalls per Brief, und ohne Rechtfertigungen und Vorwürfe!
- Erinnerungen nicht wegwerfen, zum Beispiel Fotos und Briefe erst einmal in eine Kiste verbannen und zukleben.

an die Möglichkeit einer Trennung beschäftigt, hat meist weniger Probleme in der Beziehung.

Gaby aus Leipzig ist inzwischen Trennungsprofi: Drei Scheidungen, davon zwei vor der Wende. „Man trennt sich, indem man sich zusammensetzt und darüber redet, sozusagen auf der Geschäftsebene“, meint die 51-Jährige und fügt hinzu: „Termin ausmachen, kostengünstige Variante finden, Emotionen raushalten. Bei der letzten Scheidung ging alles sehr schnell vor Gericht. Wir hatten einen Ehevertrag, der alles regelte.“ Inzwischen lebt Gaby fast ein Jahr alleine, genießt „mal ein Buch in der Sonne auf dem Balkon, Freunde und Reisen“.

Während nichteheliche Gemeinschaften schnell beendet werden können, erfordert eine zügige Ehescheidung laut Gesetzgeber, dass ein Paar mindestens ein Jahr getrennt lebt und beide einverstanden sind. „Die meisten Scheidungen verlaufen gütlich, manchmal braucht es aber seine Zeit“, sagt Günter Tischler, Familienrichter am Amtsgericht Leipzig. Für besonders Eilige, die sich zudem noch einig sind, gibt es heute die kostengünstige Internet-Scheidung.

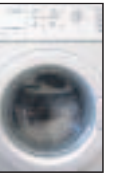
Per PC wird ein Anwalt beauftragt, eine Trennungsvereinbarung etwa zu Kindern und Versorgungsausgleich ist online abrufbar und kann von beiden Partnern am Computer ausgefüllt werden.

Doch kein Anwalt und kein Richter können unverarbeitete Gefühle der Partner und ihrer eventuellen Kinder bearbeiten. Das können nur die Betroffenen selbst. Nach einer Aufarbeitungsphase von fast einem halben Jahr füllte sich die Leere in den Herzen von Heike und Alexander mit neuem Glück. Keiner trauerte dem Ex-Partner nach. Er fand mit einer alleinerziehenden Mutter von drei Kindern eine Aufgabe, sie einen gleichaltrigen Partner mit viel Verständnis für ihre berufliche Karriere. Ein kleiner Trost für Männer: Wie die Umfrage einer Frauenzeitschrift ergab, sind geschiedene Männer noch beliebter als Junggesellen ohne Erfahrung mit fester Partnerschaft. JÜRGEN CHRIST

Nächsten Sonntag: Neues Glück – der erste Kontakt

ABENTEUER ALLTAG

Eule bleibt doch Eule



Ich habe einen Selbstversuch gemacht. Das härteste Experiment überhaupt. Ich bin morgens um sechs dem Bett entkommen. Um den Frühling zu begrüßen. Um mit den Hühnern aufzustehen, wie mein ländlich geprägter Großvater sagt. Um zu sehen, ob ich meine innere Programmierung von „Eule“ auf „Lerche“ ändern kann. Das Ergebnis ist zwiespältig. Einerseits habe ich gegen elf Uhr eine Reihe stupider Erledigungen abgehakt und das Gefühl, ein guter Christ zu sein. Andererseits stürze ich am Abend in eine ungewohnte Schwäche. Kaum wird es dunkel, fällt mir das Buch aus der Hand, ich überhöre das Telefon, verpasse den Spätfilm und schaffe es nicht mehr zum Zähneputzen. Schwierig, eine Lerche zu werden. Was mich einzig daran lockt, ist die moralische Überlegenheit, die Frühaufsteher gegenüber den Langschläfern behaupten. Wie gern würde auch ich die zerknitterten Nachtteufeln verspotten, die erst mal Kaffee intravenös brauchen, damit ihre müden Augen sich dem Tagwerk zuwenden – während ich bereits 36 E-Mails beantwortet, 15 Anrufe erledigt und um 8.08 Uhr dem Chef einen wertvollen Vorschlag zur Optimierung der Mitarbeiterpräsentation geschickt hätte. Aber Eule bleibt doch Eule, der Selbstversuch ist gescheitert (ein Glück). Ab sofort halte ich mit der Evolution dagegen: Beim Neandertaler hielt nachts ein Mann Wache, um den Stamm vor wilden Tieren zu schützen. Das bin heute ich. Also ehrt meinen Schlaf. Besonders den am Vormittag. SVEN CREFELD

TIPPS & TRICKS

Die Haut braucht Schutz vor der Frühjahrs Sonne

GESUNDHEIT

Eigentlich ist es die beste Zeit für eine Landpartie, jetzt, da es noch nicht so heiß ist wie im Hochsommer. Allerdings ist auch die Frühjahrs Sonne sehr intensiv, denn das Ozonloch existiert auch in unseren Breiten, so dass die UV-Strahlung viel größer ist als noch vor zehn Jahren. Die UVA- und UVB-Strahlen schädigen flache und tiefe Hautschichten. Die Sonnenstrahlung fördert die Freisetzung freier Radikale. Das sind aggressive Sauerstoffverbindungen, die Zellen in ihrer Funktion schädigen können. Sie führen aber auch zu einer Hautentzündung, die wir als Sonnenbrand zu spüren bekommen.

Dagegen hilft eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Wer draußen ist, sollte Kopf, Schulter und Beine bedecken. Wenn das Thermometer dann klettert, macht die Wärme selbst starken Naturen zu schaffen. Wichtigste Regel: Viel trinken, mindestens 2,5 Liter am Tag. Mein Tipp: Immer eine Flasche Mineralwasser im Gepäck und eine Tube Sonnenschutzcreme. Dann kann die Sonne lachen!



Dr. Franziska Rubin gibt weitere Gesundheitstipps in der Sendung „Hauptsache gesund“, immer donnerstags um 21 Uhr im MDR.

LEIDENSCHAFT

Radikal wohnen

Kunstversuch. In Leipzig tragen Menschen ihre Möbel in den Keller. Weil sie nur mit Bildern leben wollen.

Wenn Thomas Hollick nach Feierabend in seine Wohnung kommt, empfangen ihn weder fröhliches Kindergeschrei noch gut gelaunte WG-Genossen. Ja nicht einmal ein schnurrender Kater, ein piepsender Wellensittich oder ein schwanzwedelnder Hund harren seiner. Dabei ist Thomas Hollick kein Misanthrop. Der Grund für seine selbst gewählte Einsamkeit ist, dass seine Wohnung bis auf ein Sofa, zwei Stühle und die kleine Einbauküche leer ist. Da sind nur lichtdurchflutete, weiß gestrichene Räume, glänzendes Parkett und doppelflügelige Tü-

ren, die großzügige Zimmer miteinander verbinden. Thomas Hollick, im beruflichen Leben Mitarbeiter einer Filmproduktionsfirma, ist kein Minimalist oder Anhänger spartanischer Lebensweisen. Er ist bloß ein leidenschaftlicher Kunstliebhaber, der seinen Wohnkomfort den schönen Museen selbstlos opfert. Denn Hollick hat sich einen lange gehegten Wunschtraum erfüllt und seine Parterwohnung im Leipziger Musikerviertel in eine Gemäldegalerie verwandelt.

Geheime Wünsche werden wahr

„Ich hatte diese typischen Galerien oder Kunstmuseen, die man nur zu festgelegten Zeiten besuchen kann, einfach ein wenig satt gehabt“, sagt der Hobby-Galerist. „Und ich hatte schon immer insgeheim den Wunsch, Tag und Nacht von Kunst umgeben zu sein, Kunst zu leben.“ Und weil Thomas Hollick jemand ist, der nicht nur radikal zu denken, sondern auch zu handeln pflegt, hat er kurzerhand seine Wohnung entmöbelt und zur Galerie umgebaut. An den Wänden wurden Hängevorrichtungen für große Gemälde angebracht, von der Decke hängen aus alten Glühbirnen und Plasteschläuchen selbst gestaltete Strahler, die die Gemälde ins rechte Licht rücken. Thomas Hollick ist, so paradox

das klingen mag, ein Trendsetter gegen den Trend. „Seit fast alle Galerien aus dem Musikerviertel in die alte Baumwollspinnerei gezogen sind, gibt es hier kaum noch Raum für bildende Kunst. Diesem Trend wollte ich einen neuen entgegensetzen.“ Gesagt, getan. Georg Kleefass und Tim Steinbeiss, Nachwuchsstars der neuen Leipziger Schule, ließen sich sofort für Thomas Hollicks Idee begeistern und stellten ihre Gemälde zur Verfügung. Kunsttraum „interim“ nennt Minimal-Wohner Hollick nun seine ganz private Galerie, die er selbstverständlich auch der Öffentlichkeit zur Verfügung stellt – zeitweise jedenfalls, die nächste Ausstellung ist im Juli geplant.

Und wie lebt es sich so entprivatisiert und dem öffentlichen Auge preisgegeben? „Das ganze findet ja nicht rund um die Uhr statt. Höchstens privat für mich, was wiederum ein ganz spezielles Gefühl ist“, sagt Hollick und nippt, selbstverständlich im Stehen, an sei-



Leergemälde: Thomas Hollick nutzt seine Wohnung in Leipzig als Galerie.

nem Kaffee in seiner fünf Quadratmeter kleinen Einbauküche. Die hehre Muse verlangt Einschränkung. Dazu gehört auch das schwarze Ledersofa in einem der Ausstellungsräume. Hier, mit dem Blick auf das größte und seiner Meinung nach schönste Gemälde, einer stimmungsvollen Szene auf der Pferderennbahn von Georg Kleefass,

schlägt Thomas Hollick sein nicht gerade anspruchsvolles, einsames Nachtlager auf. „Nicht superbequem, zugegeben. Aber nichts ersetzt dieses unvergleichliche Gefühl abends bei einem Glas Rotwein noch einmal auf dieses Bild zu schauen und es mit in meine Träume zu nehmen.“ Und wenn sein aufopferungsvolles Dasein doch einmal zu einsam und zu leer zu werden droht, dann kann Thomas Hollick ja immer noch bei seiner Freundin schlafen.

In seinem Freundeskreis hat sich die Kunstdeke herumgesprochen: Eine Bekannte will ein großes Zimmer ihrer Wohnung in einen Ausstellungsraum umbauen. Nicht ganz so radikal wie Thomas, aber immerhin ein Anfang. Auch ein weiterer Bekannter hat angefangen, seine Möbel in den Keller zu schaffen, weil er seine selbst entworfenen Skulpturen ausstellen will. „Wer Kunst liebt“, meint Thomas Hollick versonnen, „der muss auch mal ein Opfer bringen.“ MATTHIAS WEIDEMANN