

Christine Koenig

Meinen Weg alleine weitergehen

Nach einer Scheidung eine
neue Perspektive finden

Aus dem Französischen
von Olga Löwen

GerthMedien

Inhalt

Geleitworte zum Buch	7
Vorwort	11
I – Zerrissenheit	13
1. Mein Schlachtfeld	14
2. Betrogen	17
3. Komplizierte Trauer	20
4. Was ich durchmache, ist nicht harmlos	23
5. Am Tiefpunkt	26
6. Als ich beinahe der Versuchung erlag	29
7. Das ist das Ende!	33
8. Ohrenbetäubende Stille	37
9. Mein Hilfeschrei	40
10. Ich bringe Klarheit in meine Situation	43
II – Ein neuer Freundeskreis	49
11. Uns fehlt ein Ritual	50
12. Stigmatisiert	53
13. Begleitverluste	56
14. Von annehmbaren Herausforderungen und solchen, die wir vermeiden sollten	59
15. Allein, aber kein Einzelgänger	62
16. Die wahren Freunde sind für mich da	65
17. Ich verliere Freunde	68
18. Nach den Freunden sind die Experten an der Reihe ..	71
III – Und was passiert mit den Kindern?	77
19. Ihr Leid – mein Leid	78
20. Wohnortwechsel?	82
21. Kontakt mit der Schwiegerfamilie	85

22. Die Bedeutung des Vaters	88
23. Vertrauenspersonen – auf sie kommt es an	91
24. Kritik am Expartner	94
25. Ich werde flexibel	97
26. Gegensätzliche Reaktionen	100
27. Alleinerziehende Mütter und Väter	103
28. Wie Erwachsene an der Scheidung ihrer Eltern leiden	107
IV – Ich suche Gottes Nähe	113
29. Ich höre auf, mich zu erniedrigen	114
30. Ich brauche Heilung	117
31. Und meine emotionalen Bedürfnisse?	120
32. Ich diskutiere mit Gott	123
33. Ich entscheide mich gehorsam zu sein	126
34. Eine Oase in der Wüste	129
35. Gott vergibt mir	132
36. Ich entscheide mich zu vergeben	135
37. Wenn der andere auf „nicht schuldig“ plädiert	138
38. Gott kennt mein Herz	141
39. Ich lerne Dankbarkeit	144
40. Ich verändere meinen Gebetsstil	147
V – Wieder aufleben	153
41. Ich freue mich	154
42. Von der Entmutigung zur Ermutigung	157
43. Gott gibt meinem Lebensweg einen Sinn	160
Nachwort	165
Anmerkungen	166
Anhang	167
Danksagung	171

Geleitworte zum Buch

„Bis dass der Tod uns scheidet“

... so starten Menschen ihr gemeinsames Leben als Ehepaar. Dabei denkt keiner daran, dass es ein Ende ihrer Beziehung auf eine andere Weise geben wird. Christine Koenig benennt es treffend: Bei der Eheschließung sagen zwei Menschen Ja – bei einer Scheidung hingegen genügt das Ja eines Partners.

Vor der Tatsache, dass Scheidung eine gesellschaftliche Realität geworden ist, dürfen wir nicht die Augen verschließen. Diese Tatsache ist auch in christlichen Gemeinden unübersehbar.

Ich bin über das vorliegende Buch sehr dankbar. Es zeigt deutlich die Phasen auf, die Menschen (Ehepartner wie Kinder) durchlaufen, wenn eine Ehe zerbricht. Christine Koenig berichtet unverblümt und authentisch von diesem Weg. Sie erzählt aber auch von dem erreichten Ziel. Es lohnt sich für den Leser, mit ihr gemeinsam diesen Weg zu beschreiten.

Dieses Buch empfehle ich besonders dort, wo das Thema Scheidung noch als Tabu behandelt wird. Menschen, die davon betroffen sind, werden oft von Freunden oder auch Gemeinden, die das Scheitern einer Ehe tabuisieren, belastet. Sie brauchen aber Hilfe und Unterstützung statt weitere Belastung! Der Auftrag Jesu, sich um Witwen und Waisen besonders zu kümmern, betrifft nach meinem Verständnis auch die Scheidungswitwen und Schei-

dungswitwer wie auch die Scheidungswaisen. Hier geht es um praktische Lebenshilfe.

Die Lektüre dieses Buches kann für den Leser ermutigend und herausfordernd sein. Ich bin dankbar, dass Christine Koenig allen Betroffenen mit ihrer Geschichte einen Weg aus der Trauer, Depression, Wut und Rache heraus in ein hoffnungsvolles, glückliches Leben nach der Scheidung zeigt.

Siegbert Lehmpfuhl, Leiter von Team.F – Neues Leben für Familien e.V.

Was ist, wenn geschieht, was nicht geschehen darf?

Ich habe mehrere Freunde, deren Ehe in die Brüche ging. Zu diesen Freunden gehört auch die Autorin. Die meisten von ihnen schlossen Gott als die ewige Quelle der Liebe in ihre Beziehung ein. Und jetzt dies! Wenn das Glück zerrinnt, stehen Gott und Freunde im Zwielicht. Wer oder was sollte helfen? Sackgasse? Oder ist doch ein Neuanfang möglich?

Ich kenne wenige Menschen, die sich so ehrlich dem Zerbruch in ihrem Leben stellten wie die Autorin und nicht reflexartig nach einem Trostpflaster suchten. Ich habe großen Respekt vor ihr, wie sie am Tiefpunkt ihres Lebens innehielt und den unverstellten Blick auf sich selbst wagte. Das vorliegende Buch ist die Beschreibung eines erstaunlichen Weges der inneren Transformation weg von der Opferrolle hin zu mutiger Selbstverantwortung. Wer dieses Buch liest, bekommt Mut, die sich ständig reproduzierenden Gedanken von Trauer, Selbstmitleid und Vergeltung zu durchbrechen und den Weg der Vergebung und des Neuanfangs zu gehen.

Als Leser des vorliegenden Buches atme ich die Freiheit, die man gewinnt, wenn man sich nicht länger über das äußerliche Glück definiert. Ich erlebe Schritt für Schritt mit, wie die Autorin anfangs zweifelnd, dann immer mehr glaubend am Gott der Liebe als ihrer Zuflucht festzuhalten lernt. Und ich werde Zeuge ihrer Verwandlung, wie sie unterstützt von Menschen, die ihr zu echten Freunden geworden sind, wieder aufsteht. Möge die Lektüre den Lesern helfen, die selber eine Trennung verarbeiten müssen, aber auch solche inspirieren, die zu echten Freunden werden wollen.

Hansjörg Forster, Leiter von FAMILYLIFE, Schweiz

Vorwort

Nach zweiundzwanzig Ehejahren hat mein Mann mich verlassen. Zwei Jahre später wurden wir geschieden. Damals fühlte ich mich verletzt und verlassen. Ich war verzweifelt, meine Hoffnung auf Versöhnung war völlig zerschlagen worden. Ich hatte das Gefühl, alles darangesetzt zu haben, um unsere Familie zu retten – doch es war vergebens gewesen.

Verschiedene Fragen gingen mir durch den Kopf:

1. Was wird aus mir werden?
2. Könnte ich eines Tages die Lebensfreude wiederfinden?
3. Werde ich dauerhaft die Stigmata der Scheidung tragen?

Ich habe an zwei Fronten gekämpft: Da waren einerseits mein eigener Schmerz und andererseits der meiner Töchter, die den Zerbruch der Familie nur schwer verkraften konnten. Ihnen gegenüber fühlte ich mich schuldig. Im Laufe der ersten Monate kämpfte ich schlichtweg darum, den Kopf über Wasser zu halten; ich funktionierte im Überlebensmodus.

Ich bin dankbar und froh, heute sagen zu können, dass ich wieder Freude am Leben habe.

Nach einer Scheidung stehen wir vor der Wahl, entweder in Bitterkeit und Resignation zu verharren oder zu reifen und wieder aufzuleben. Gemeinsam werden wir diesen Weg beschreiten,

damit unser Leben sich wieder normalisieren, ja sogar an Tiefe gewinnen kann.

In diesem Buch spreche ich weder als Soziologin noch als Psychologin – vielmehr schildere ich Lektionen, die ich gelernt habe, beschreibe verschiedene Phasen meines Lebensweges und meine eigenen Betrachtungen. Mit diesem Ansatz entsteht eine Mischung aus Autobiografie und Ratgeber. Jedes Kapitel ist in zwei Teile gegliedert: Zunächst finden Sie einen persönlichen Bericht und anschließend Anregungen zum Nachdenken. Um das Konzept dieses Buches abzurunden, habe ich es mir erlaubt, Erfahrungsberichte aus dem Leben anderer Menschen anzubringen – natürlich mit Einverständnis der Autoren.

Meinen Weg alleine weitergehen richtet sich nicht nur an Menschen, die sich in der gleichen Lebenssituation wie ich befinden, sondern auch an deren Angehörige. Das soziale Umfeld spielt bei der praktischen und psychischen Unterstützung der Betroffenen eine wesentliche Rolle. Ein stabiles soziales Netzwerk wird ihnen helfen, die Schwierigkeiten zu bewältigen.

I – Zerrissenheit

Unsere Familie zerbricht! Das darf nicht wahr sein! Damit begann die schwierigste Zeit meines Lebens. In den darauffolgenden Jahren musste ich mehrere Trennungen und Versöhnungen durchmachen. Einige Erfahrungen aus dieser komplizierten Geschichte möchte ich mit Ihnen teilen. Nur zu oft versank ich in Hoffnungslosigkeit. Immer wieder fiel ich hin, stand auf und fiel wieder hin. Mir schien, dass ich keinen Schritt vorankomme. Ich kämpfte darum, den Kopf über Wasser zu halten. Am Ende des Weges stand schließlich die Scheidung.



1. Mein Schlachtfeld

Es ist der 1. August, Nationalfeiertag der Schweiz: Die Kinder spielen im Garten, während mein Mann Unkraut jätet. Ich freue mich bereits auf den Abend, wenn unser Dorffest steigt. Ein großer Umzug mit Lampions durchs Dorf steht auf dem Programm. Plötzlich räumt mein Mann sein Werkzeug zusammen und verschwindet im Haus. Nach einer Viertelstunde kommt er wieder heraus – er hat sich richtig in Schale geworfen. Meine Frage, wohin er gehen wolle, beantwortet er ausweichend.

Ich weiß seit nicht allzu langer Zeit, dass mein Mann sich mit einer anderen Frau trifft. Nach einigem Überlegen überwinde ich mich dazu, ein befreundetes Ehepaar anzurufen, damit wir zusammen zum Umzug im Dorf gehen können.

Irgendwo in meinem Herzen wohnt die leise Hoffnung, dass es nur ein flüchtiges Liebesabenteuer ist. Ich male mir aus, dass mein Mann zu mir zurückkommen wird, wenn ich nur alles richtig mache – also noch besser koche, das Haus noch sauberer halte und noch schönere Kleider trage. Ich habe die Hoffnung, dass sich alles wieder einrenken wird, solange ich ihn nicht direkt mit diesem Thema konfrontiere. Also verdopple ich meine Anstrengungen, was mich irgendwann an meine Grenzen bringt. Ich realisiere, dass sich die Situation nicht geändert hat. Rückblickend mache ich mir Vorwürfe: Warum habe ich mich nicht gewehrt? Hatte ich Angst, meinen Partner endgültig zu verlieren?

Einige Monate später löst sich meine Blockade. Ein Freund ermutigt mich, mit meinem Mann Tacheles zu reden: entweder er beendet seine Affäre oder er muss gehen. Als ich meinen Mann vor diese Wahl stelle, entschließt er sich dazu, eine kleine Woh-

nung zu mieten. Entgegen aller Erwartung empfinde ich das als Erleichterung. Immer noch habe ich die Hoffnung, den Scherbenhaufen unserer Beziehung kitten zu können. Natürlich wird er dafür seine Affäre beenden müssen. Und er tut es tatsächlich.

Als er zu mir zurückkommt, sagt er mir zwei bemerkenswerte Dinge: erstens, dass er Respekt vor mir habe – er hätte sich niemals vorstellen können, dass ich ihn so deutlich zur Verantwortung ziehen würde. Zweitens habe er allen Ernstes geglaubt, dass er gleichzeitig eine Familie und eine Geliebte haben könne. Meine Einstellung dazu hat ihn gezwungen, seine Prioritäten zu überdenken.

Stellen Sie die Dinge klar

Stellen Sie Ihren untreuen Partner vor die Wahl: Er muss sich entscheiden – entweder für Sie oder für die andere Person. Dulden Sie keine langen Bedenkzeiten, sondern bestehen Sie auf eine schnelle und eindeutige Entscheidung. Lange Bedenkzeiten führen häufig nur dazu, dass die außereheliche Beziehung noch enger wird.

Weder diskutieren noch klagen

Diskutieren Sie nicht mit Ihrem Partner. Ihre Bemühungen, ihn davon zu überzeugen, Sie seien der richtige Partner, könnten Sie am Ende erschöpfen. Vermeiden Sie ebenso Bitten und Klagen. Dies könnte Ihren Partner erst recht dazu bewegen, Sie zu verlassen. Denken Sie daran, dass dies eine Frage der Selbstachtung ist.

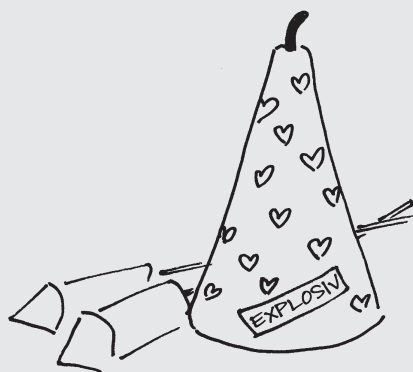
Setzen Sie klare Grenzen! So ist Ihrem Partner am besten geholfen, die Herausforderungen klar zu erkennen: die Familie für eine Affäre opfern? Ist es das wert? Wenn es tatsächlich das ist, was er

will, haben Sie wenigstens keine wertvolle Zeit damit verschwendet auf seine Entscheidung zu warten.

Stellen Sie Bedingungen

Wenn Ihr Partner zurückkommt, weil er zusammen mit Ihnen wieder als Ehepaar leben will, müssen Sie klare Bedingungen stellen. Schlagen Sie beispielsweise vor einen Eheberater aufzusuchen. Das in einer Partnerschaft unerlässliche Vertrauen lässt sich nicht mit einem Zauberstab wiederherstellen. Das Risiko, bald erneut in eine Krise zu geraten, ist einfach zu groß. Wer einen Neubeginn wagt, muss an den Grundlagen arbeiten. Doch die Mühe lohnt sich wirklich!

Gott steht immer auf der Seite unserer Ehe, doch er wird keinen der beiden Partner zwingen.



2. Betrogen

Nur dank übermenschlicher Kräfte schaffe ich es, Melanie zuzuhören ohne zu explodieren. Am Telefon erklärt sie mir, dass sie nun mit meinem Ehemann liiert sei.

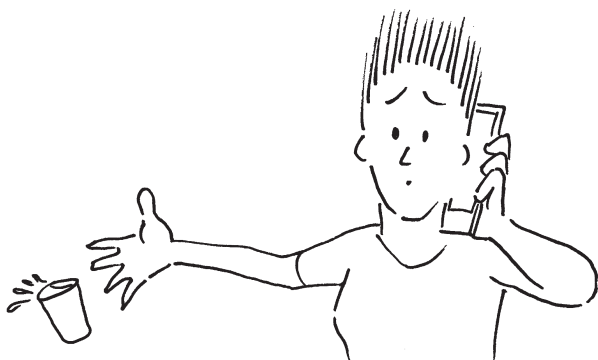
„Als meine Freundin“ finde sie es fair, mich darüber in Kenntnis zu setzen. Mir verschlägt es die Sprache. Wenn ich zu sprechen beginne, laufe ich Gefahr, sie zu beleidigen. Ich zittere und bin kurz davor, die Beherrschung zu verlieren. Ich sage ihr, dass ich sie später anrufen würde und beende damit unser Gespräch.

Wie konnte es so weit kommen? Seit zwei Monaten sind mein Mann und ich erneut getrennt. Bis dahin hatte ich wirklich die Hoffnung, dass wir wieder zusammenfinden würden. Melanie ist eine Freundin – oder „war“ sie eine Freundin?

Zwei Menschen, die für mich sehr kostbar sind, haben mich betrogen. Der Anblick meines Mannes in den Armen einer fremden Frau ist bereits äußerst schwer auszuhalten, doch die Vorstellung, dass er in den Armen meiner Freundin liegt, die sich als gläubige Christin bezeichnete, ist für mich unerträglich. Sie haben mein Vertrauen schamlos missbraucht. Meine Emotionen habe ich nicht mehr unter Kontrolle. Enttäuschung, Wut, Angst und das Gefühl, betrogen worden zu sein – all das stürzt gleichzeitig auf mich ein. Ich fürchte zusammenzubrechen und fühle mich wie gelähmt. Da ich nicht in der Lage bin Melanie zurückzurufen, bitte ich eine Freundin, sich darum zu kümmern.

Melanie habe ich vor zwei Jahren kennengelernt. Mehrmals hatte sie mir von ihren Eheproblemen erzählt, woraufhin ich sie ermutigt hatte nicht aufzugeben. Doch mein Rat wurde nicht befolgt. Letztendlich hat sie ihren Ehemann verlassen. Jedes

zweite Wochenende waren die Kinder bei ihm. Deshalb hatte ich sie zu uns nach Hause zum Essen eingeladen, um ihr mein Mitgefühl zu bezeugen. Bei diesem Treffen hatte sie meinen Mann kennengelernt. Und jetzt nimmt sie ihn mir weg!



Lernen Sie klar zu unterscheiden

Wir müssen zwischen unserer Wut und den Konsequenzen, die dieses Gefühl nach sich zieht, klar unterscheiden. Das Gefühl an und für sich ist zu Beginn weder gut noch schlecht. Doch das daraus resultierende Verhalten, unsere Reaktion auf diese Wut, richtet häufig Schaden an. Wir sollten lernen, unsere Wut wahrzunehmen und zu akzeptieren, ohne sie an unseren Kindern und Freunden auszulassen. Außerdem müssen wir lernen, konstruktiv mit diesem Gefühl umzugehen – was für eine Herausforderung das doch ist! Für mich persönlich war es hilfreich, mein Herz einer Freundin auszuschütten und meine Wut zur Sprache zu bringen. Dadurch gelang es mir, die furchtbare Nachricht und meinen Wunsch, Melanie gegenüber zerstörerisch zu reagieren, voneinander zu trennen.

Gefühl der Ohnmacht

Angesichts einer solchen Erfahrung fühlen wir uns häufig ohnmächtig und sind nicht in der Lage, die Situation zu beherrschen. Der Betrug löst Wutanfälle aus – eine normale Reaktion auf die Ungerechtigkeit und auf das Leid, das wir in solch einer Dimension wahrscheinlich noch nie zuvor erlebt haben. Die Verletzung war so tief, dass ich handlungsunfähig war. Ich habe die Gelegenheit verpasst, Melanie gegenüber meine schwere Enttäuschung und meine tiefe Trauer zum Ausdruck zu bringen.

Gott der Gerechtigkeit

Ich weiß, dass Gott einen guten Plan für mein Leben hat, doch momentan kann ich ihn nicht erkennen. Dennoch leuchtet es mir ein, dass es nichts nützt, den anderen aus Rache zu verletzen. Besser ist es, Gott die Aufgabe zu überlassen, Gerechtigkeit zu üben und auf seine Verheißung zu vertrauen!

„Ja, ich mache dich unnachgiebig, härter noch als einen Kieselstein, hart wie einen Diamanten. Hab keine Angst vor diesem widerspenstigen Volk!“

Hesekiel 3,9 (Hfa)