

Liebe nach den Zeiten der Trauer

Schuldgefühle halten viele Menschen davon ab, eine neue Partnerschaft einzugehen - zu Unrecht, sagen Experten

VON ANDREAS MAISCH

An Gunters Geburtstag treffen sich Ulla, ihre Tochter Ella und Nicolai an einem Ginkgo-Baum im Stadtpark, der junge Baum steht dort zur Erinnerung an Gunter. Auch wenn Olga Geburtstag hat, sind die drei in Gedanken bei ihr und zünden eine Kerze für sie an. Gunter und Olga sind die verstorbenen Partner von Ulla und Nicolai – die nach dem Tod ihrer Partner selbst ein Paar geworden sind. Die Geburtstage und Todestage der verstorbenen Partner gehören zum Jahresverlauf wie der Farbwechsel des Ginkgobaumes und die Geburtstage der lebenden Familienmitglieder.

Eine neue Partnerschaft nach dem Tod des Geliebten: Kaum ein Thema ist mit so viel Unsicherheit, Ängsten, zwiespältigen Gefühlen verbunden. Bin ich schon bereit für eine neue Liebe? Verrate ich meinen toten Partner? Wie reagieren Freunde und Verwandte?

„In jeder längeren Beziehung formt sich eine Wir-Identität, der Tod des Partners stellt auch die eigene Identität infrage“, sagt Karina Kopp-Breinlinger vom Münchner Institut für Trauerpädagogik. Aber wenn man wieder zu einem stabilen Ich finde, sei eine neue, tragfähige Beziehung möglich.

„Am Anfang aber ist die Versuchung groß, einfach an jemanden anzudocken“, sagt die Trauerbegleiterin.

Das Selbstverständnis sei da noch mit dem früheren Partner verknüpft. Ist der tot, entsteht ein Bruch im Selbst, und man versucht die Lücke zu schließen. „Eine solche Beziehung hat keine tragende Perspektive.“ Auch Ulla sagt aus eigener, harter Erfahrung: „Durch den Trauerprozess

Auch jetzt noch – nach sechs Jahren – gibt es Momente, in denen sie sich nach Gunter sehnt. „Ich vermisse dann den Menschen, den es eben nur einmal gibt, das hat nichts mit Nicolai zu tun“, sagt Ulla.

Eine Erfahrung, die viele Betroffene teilen können. „Wir bleiben ein

auf das gemeinsame Leben sei wichtig: Wo waren die schönen Momente? Was ist uns zusammen gelungen? „Viele Trauernde denken nur noch an das Bild des kranken Partners“, sagt Kopp-Breinlinger. Es sei aber auch wichtig, den verstorbenen Partner nicht zu glorifizieren – gegen einen solchen Sockel würde ein neuer Partner vergebens anrennen.

Aber wie merke ich, dass ich wieder bereit bin für eine neue Partnerschaft?

„Bei sehr langen Beziehungen, ist die Symbiose häufig zu stark, um offen für eine neue Partnerschaft zu sein“, sagt Kopp-Breinlinger. Aber bei Jüngeren komme nach einer Phase der Eigenständigkeit die Sehnsucht nach Zärtlichkeit und einem Gegenüber wieder. „Wir Menschen sind nun mal Resonanzwesen“, sagt die Trauerbegleiterin.

Im Sommer nach Gunters Tod hatte Ulla das Gefühl, nach und nach wieder auf den eigenen Füßen zu stehen. „Das hat sicher damit zu tun, dass die Zeit der Erkrankung so lang war, wir haben schon gemeinsam Abschied genommen“, sagt sie. Trotz der zurückgewonnenen Stabilität gab es noch keine Gedanken an eine neue Partnerschaft – was sich im Spätsommer ergab, deutet sie als Schicksal.

Beim Ausgehen huschte ein Gesicht vorbei, das sie blass in Erinnerung hatte: Nicolai, mit dem sie vor 20 Jahren zusammen auf den Gymnasium war.

„Wir waren überrascht, kamen schnell ins Gespräch, und er erzählte, dass seine Frau Olga vor Kurzem verstorben war – wir redeten dann die ganze Nacht“, sagt Ulla. Wenige Wochen später ist Nicolai zu Ulla und Ella gezogen. „Wir wollten jetzt leben, nichts aufschieben, wir sind uns einfach passiert“, sagt Ulla.

Häufig aber ist der Übergang zu einer neuen Partnerschaft von quälenden Gedanken und Gefühlen geprägt. „Viele haben Angst vor den Reaktionen der Umwelt oder Schuldgefühle gegenüber dem verstorbenen Partner“, sagt Kopp-Breinlinger. Aber wenn man sich selbst stabil fühle und seiner Gefühle sicher sei, sollte man sich eine Frage stellen: Was würde der verstorbene Partner für mich und mein Leben wollen?

Ullas Bauchentscheidung war richtig: Sie ist jetzt glücklich mit Ella und Nicolai. Vielleicht auch deshalb, weil die Verstorbenen einen Platz in ihrem Leben gefunden haben. Und was wünscht sie sich für die Zukunft? „Dass es uns gut geht – das ist die Energie für alles andere“.

verwitwet.de e. V. ist ein Internet-Portal und ein gemeinnütziger Verein für verwitwete Mütter und Väter. Nach dem Tod ihres Mannes fand Ulla dort ersten Halt und engagiert sich dort inzwischen selbst als aktives Mitglied.



Mehr Informationen im Web
www.verwitwet.de



Nach dem Tod des Partners ist eine neue Liebe möglich

muss jeder selber durch, sich an jemanden anhängen und Trauer wegdrücken, das funktioniert nicht.“

Als ihre Tochter Ella drei Jahre alt war, erkrankte Gunter unheilbar an ALS – Amyotropher Lateralsklerose, nach vierjährigem Leiden starb er.

Leben lang berührbar, Trauer ist nicht endgültig zu bewältigen“, sagt Kopp-Breinlinger. Dennoch ist eine neue Partnerschaft, eine neue Liebe möglich. „Wichtig ist es, dem Verstorbenen im Inneren einen Platz zu geben“, sagt sie. Eine Rückschau