

12.10.2019

# Gemeinsam getrennte Wege gehen

Bernd möchte eine Gesprächsgruppe für frisch Getrennte starten – »Neue Impulse kriegen«

**Traunstein** – Menschen verlieben sich, gehen Beziehungen ein und ab dann einen gemeinsamen Weg. In vielen Fällen gehen sie diesen Weg zusammen bis ans Ende ihrer Tage, die Einen glücklicher, die Anderen eher tapfer. Doch immer wieder kommt es auch anders als geplant, und der gemeinsame Weg endet früher als gedacht, weil man irgendwann mal falsch abgelenkt ist – meist, ohne es zu merken. Ein bisschen so erging es Bernd.

Der Fröhrentner ist ein klassischer »Zuagroaster«. In Norddeutschland geboren, zog er schon als Kind öfter um. Unter anderem kam er somit auch nach Dachau, wo er »eine sehr glückliche Kindheit verbrachte«, wie er im Gespräch mit dem **Traunsteiner Tagblatt** erzählt. Und seitdem hat ihn Bayern nie mehr losgelassen, die Menschen, die Lebensart, die Landschaft und so vieles, was Bayern ausmacht. Und so wusste er im Grunde seines Herzens immer, er würde eines Tages zurückgehen nach Bayern.

Nach der Ausbildung im Handwerk wurde ihm bald klar, dass er das körperlich nicht ein ganzes Leben lang durchhalten würde. So schulte er um und arbeitete seither im Kaufmännischen Bereich. Er erfüllte sich seinen Traum und zog »heim nach Bayern«, wie er es empfindet, genauer in den Landkreis Traunstein. Hier lernte er vor knapp zwei Jahren seine Freundin kennen. Beide hatten gescheiterte Beziehungen hinter sich, beide waren in ihrem Leben schon sehr verletzt worden. Doch genau das macht neue Bindungen anfällig für Schwierigkeiten,

kleine Missverständnisse werden schnell zu ernsthaften Problemen und man kann sich mit Mitte 50 nicht mehr so leicht auf einen Partner einlassen, wie das in der Jugend möglich ist.

## Wertschätzung und Respekt fehlten

Was auch immer in Bernd's Fall der Grund sein mag, was folgte, war eine »On-Off-Beziehung«, die mehr als einmal in die Brüche ging – nicht zuletzt, weil es gefühlt von beiden Seiten an Wertschätzung und Respekt mangelte. Doch natürlich wächst aus gemeinsam verbrachter Zeit auch Vertrauen, eine Vertrautheit, eine Freundschaft, die den Kontakt nicht ganz abreißen lässt – und die Gefahr birgt, immer wieder in alte Muster zu verfallen, doch noch einmal einen Versuch zu wagen, um am Ende festzustellen,

dass es nichts bringt, die Verletzungen mehr werden, die Angst vor dem Verletztwerden neue konstruktive Lösungen von vornherein verhindern.

In Fällen wie diesem kann man natürlich eine Therapie machen, am besten zu zweit, um zu schauen, was einen doch noch verbindet. Und ob das jetzt wirklich alles war. Oder man geht einen anderen Weg, so wie Bernd, der lange versucht hat, allein damit klar zu kommen. Und der sich jetzt daran erinnert, wie gut ihm damals Gespräche mit gleich oder ähnlich Betroffenen getan haben, als er Fröhrentner wurde.

## Ein Gespräch kann helfen

Deshalb möchte Bernd jetzt eine Gesprächsgruppe gründen, in der sich Betrof-

fene vernetzen können. »Und man muss ja auch nicht immer Probleme wälzen, manchmal reicht's ja schon, mal mit jemand Kaffeetrinken zu gehen, den Kopf für ein paar Stunden frei zu bringen und neue Impulse zu kriegen«, sagt er. Und natürlich die Freizeit neu zu gestalten, damit man nicht immer wieder in die alten Muster verfällt. »Für das Rechtliche gibt es ja in Traunstein den Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV, Anmerkung der Redaktion), aber den menschlichen Teil der Geschichte, den Neustart, da kann man einander in einer Gesprächsgruppe ganz gut unterstützen. Wer Interesse an einer solchen Gesprächsgruppe hat, der kann sich melden beim Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692. coho



Wenn Beziehungen scheitern, dann bleiben oft zwei verletzte Menschen zurück. Bernd will deshalb eine Selbsthilfegruppe für Betroffene gründen.