

„Trennung - Chancen und Herausforderungen“

Dr. Lisa Green, Diplom-Psychologin

Die Teilnehmer_innen haben sich anhand der unten aufgelisteten fünf Fragen zum Thema „Scheidung und Trennung“ über ihre Erfahrungen mit ihren ehemaligen Ehe/Lebenspartner_innen ausgetauscht. Die zusätzliche Problematik der Gleichgeschlechtlichkeit bei Trennung wurde besprochen. Es war den Teilnehmer_innen wichtig, dass auch diese Lebensrealität von Regenbogenfamilien zur Sprache kam.

Es wurden die folgenden Fragen und Themen besprochen:

1. Welchen Lebensentwurf hatte ich, bevor ich mich getrennt habe? Wie und womit identifiziere ich mich heute?
2. Habe ich versagt? Ist Trennung ein „Scheitern“? Oder ist Trennung auch eine „Chance“?
3. Was ist jetzt „meine Familie“? Hat sich ggf. auch meine Familiendefinition verändert?
4. Wie sieht mein zukünftiges Familienmodell aus? Was hat sich durch die Trennung verändert?
5. Was habe ich durch meine Trennungserfahrung dazu gewonnen?

Die Teilnehmer_innen haben berichtet, dass sie neben dem Schmerz und der Enttäuschung mit zunehmend größerem Abstand der Trennung auch Positives abgewinnen konnten. Das Familienbild wurde über das Zwei-Eltern-Kind-Modell hinaus erweitert. Die Teilnehmer_innen erfuhren auch wieder eine Steigerung ihres Selbstwertgefühls. Sie fühlten wieder stärker ihre eigene Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung. Sie gewannen an Freiheit und Freizeit, und sie gewannen auch wieder ihre Leichtigkeit zurück.

Sie kamen zu dem Schluss, dass es durchaus möglich ist, eine gute Eltern-Kind-Beziehung trotz Trennung zu leben. Eine Teilnehmerin sagte: „Wir müssen auf die Stärken unserer Kinder vertrauen, sie schaffen das“.