

Inhalt

Kapitel 1: Was gerade mit Ihnen passiert	3
Kapitel 2: Die ersten Wochen überstehen	7
Kapitel 3: Mit den Gefühlswellen umgehen.....	11
Kapitel 4: Ein neues Zuhause schaffen.....	17
Kapitel 5: Den eigenen Alltag neu bauen	21
Kapitel 6: Sich selbst wieder versorgen	25
Kapitel 7: Das Verhältnis zum Ex neu definieren	28
Kapitel 8: Eltern bleiben, Paar gewesen sein	33
Kapitel 9: Das gemeinsame Umfeld neu sortieren.....	38
Kapitel 10: Wer Sie ohne die Beziehung sind.....	41
Kapitel 11: Alte Muster erkennen, nicht wiederholen	46
Kapitel 12: Ein neues soziales Leben aufbauen.....	51
Kapitel 13: Eine Zukunft ohne den alten Plan	55
Kapitel 14: Erste Dates, wenn Sie so weit sind.....	59
Kapitel 15: Ihr neuer Stand und der Umgang mit Rückschritten.....	61

Kapitel 1: Was gerade mit Ihnen passiert

Morgens um sieben sind Sie sich sicher, dass die Trennung richtig war. Um elf sitzen Sie auf dem Küchenboden und bekommen kaum Luft, weil Ihnen aufgeht, dass der Platz am Tisch jetzt leer bleibt. Mittags funktionieren Sie, erledigen Einkäufe, beantworten Nachrichten und am Abend starren Sie auf Ihr Telefon und rechnen durch, ob ein einziger Anruf alles zurückholen würde. An einem Tag durchlaufen Sie fünf gegensätzliche Zustände und keiner hält lange genug, dass Sie sich daran festhalten könnten.

Dieses Hin und Her fühlt sich an, als käme Ihnen der Verstand abhanden. Sie vergessen, wo der Schlüssel liegt. Denselben Absatz lesen Sie dreimal und wissen am Ende immer noch nicht, was drinstand. Nachts liegen Sie wach und führen Gespräche mit jemandem, der nicht da ist. Tagsüber kippen Sie ohne Vorwarnung von Erleichterung in Panik. Über allem hängt der Verdacht, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt, weil andere so etwas angeblich besser hinbekommen.

Mit Ihnen stimmt mehr, als Sie gerade glauben. Was Sie erleben, hat einen Namen und einen Grund und beides lässt sich erklären.

Eine Beziehung über Jahre ist ein dichtes Netz aus Abläufen, die irgendwann niemand mehr bemerkt. Sie kochen für zwei, ohne nachzudenken. Sie hören die Wohnungstür und Ihr Körper stellt sich auf eine Begrüßung ein. Sie sehen etwas Komisches und greifen schon zum Handy, um es weiterzuerzählen. Über die Jahre hat Ihr Gehirn gelernt, bei fast jeder Handlung mit diesem zweiten Menschen zu rechnen. Jetzt läuft jede dieser Erwartungen ins Leere und Ihr Kopf muss sich Hunderte Male am Tag selbst korrigieren. Jede dieser kleinen Korrekturen ist ein neuer Stich an derselben Stelle. Deshalb sind Sie abends erschöpft, obwohl Sie scheinbar nichts geleistet haben. Die Arbeit passiert innen, unsichtbar, rund um die Uhr.

Das erklärt auch die Aussetzer beim Denken. Ihr Arbeitsgedächtnis, der Teil im Kopf, der Alltagsdinge kurz parat hält, hat nur begrenzten Platz. Ein großer Teil davon ist gerade mit der Verarbeitung des Verlusts belegt, im Hintergrund, ohne dass Sie es steuern könnten. Für den Schlüssel, den Termin, den Absatz im Buch bleibt entsprechend wenig übrig. Sie werden nicht vergesslich, weil mit Ihrem Kopf etwas nicht stimmt. Er ist schlicht ausgelastet.

Besonders quälend sind die Gedankenschleifen. Nachts um halb vier spielen Sie dieselben Szenen immer wieder durch, suchen den einen Moment, an dem alles kippte, fragen sich, ob ein anderes Wort oder eine andere Entscheidung die Sache gerettet hätte. Ihr Verstand behandelt den Verlust wie ein Problem, das sich lösen ließe, wenn Sie nur lange genug daran rechnen. Und da liegt der Haken. Eine vergangene Trennung ist keine Aufgabe mit Lösung, also findet die Schleife keinen Ausgang und dreht sich weiter. Sie grübeln nicht,

weil Sie sich nicht zusammenreißen können. Ihr Kopf versucht, etwas unter Kontrolle zu bekommen, das sich nicht mehr kontrollieren lässt.

Dazu kommt etwas Älteres und Tieferes. Menschen binden sich an feste Bezugspersonen wie an einen sicheren Ort. Über die Jahre ist Ihr Partner zu der Person geworden, in deren Nähe Ihr Nervensystem heruntergefahren ist, bei der die Anspannung nachließ. Fällt diese Person weg, springt ein altes Schutzprogramm an, das tief in uns sitzt. Für unsere Vorfahren bedeutete der Verlust des engsten Menschen reale Gefahr und der Körper reagiert bis heute so, als stünde eine Bedrohung im Raum. Er schüttet Stresshormone aus, als müssten Sie gleich kämpfen oder fliehen. Deshalb finden Sie keinen Schlaf, deshalb ist Ihnen der Appetit vergangen oder Sie essen umgekehrt gegen die Leere an, deshalb sitzt diese Enge in der Brust, für die kein Arzt einen Befund findet. Und derselbe Alarm schiebt Sie immer wieder Richtung Kontakt, Richtung Nachricht, Richtung Anruf. Hinter diesem Sog steckt ein System, das genau das tut, wofür es gebaut wurde. Mit Schwäche oder fehlendem Stolz hat er nichts zu tun.

Vielleicht haben Sie die Trennung sogar selbst gewollt, vielleicht waren Sie es, der gegangen ist. Dann verwirrt Sie der Schmerz womöglich am meisten. Sie hatten mit einer Erleichterung gerechnet, die sich nicht recht einstellen will und sitzen stattdessen in derselben Trauer wie jemand, der verlassen wurde. Der Grund dafür ist einfach. Die Bindung an einen Menschen löst sich nicht in dem Moment, in dem Sie eine Entscheidung treffen. Sie ist über Jahre gewachsen und braucht ihre eigene Zeit, um sich zu lösen, ganz gleich, wer am Ende den letzten Satz gesprochen hat. Eine richtige Entscheidung und ein wunder Punkt schließen einander nicht aus, beides ist gleichzeitig wahr.

Thomas, ein Ingenieur Mitte vierzig, wird zwei Monate nach dem Auszug noch jede Nacht gegen drei wach. Seine Hand sucht im Halbschlaf das Handy, bevor er überhaupt denken kann und erst beim Entsperren fällt ihm ein, dass keine Nachricht kommen wird. Er hielt sich für willensschwach, bis er begriff, was ihn da weckt: ein Reflex, der schneller ist als jeder Vorsatz, kein Mangel an Disziplin. Das nächtliche Aufwachen ärgert ihn seitdem immer noch, aber es beschämt ihn nicht mehr.

Sobald das Chaos eine Erklärung hat, bekommt es eine Form und eine Form lässt sich einordnen. Der Weg nach einer Trennung läuft über vier Phasen, die aufeinander aufbauen. Die erste heißt Stabilisieren. Hier geht es allein darum, das akute Tief aufzufangen, durch die Tage und Nächte zu kommen, überhaupt einen Boden unter die Füße zu bekommen. Die zweite Phase, Ordnen, baut diesen Boden aus: ein eigenes Zuhause, ein tragender Alltag, die Versorgung des eigenen Körpers. In der dritten Phase, Abgrenzen, klären Sie das Verhältnis zum Ex, ziehen Grenzen und sortieren das gemeinsame Umfeld. Erst in der vierten Phase, Ausrichten, kommt die Frage nach dem eigenen Leben, der eigenen Zukunft, vielleicht irgendwann einer neuen Beziehung.

Diese Reihenfolge ist nicht beliebig gewählt. Niemand plant einen Umbau, während die Wohnung unter Wasser steht. Erst wird das Wasser gestoppt, dann wird geplant. Solange Ihr Alarmsystem auf Hochtouren läuft, ist im Kopf kein Platz für die Frage, wer Sie ohne die Beziehung eigentlich sind. Diese Frage ist wichtig und sie bekommt später ihren Raum, aber eben erst, wenn der Boden trägt. Über den neuen Lebensentwurf zu grübeln, während Sie noch um den Schlaf kämpfen, setzt Sie unter einen Druck, dem niemand standhält.

Menschen, die diese Reihenfolge überspringen und sich mitten aus dem akuten Tief in große Entscheidungen stürzen, landen meist hart, weil das Fundament fehlt, auf dem diese Entscheidungen stehen müssten.

Sie stehen gerade am Anfang, in Phase 1 und genau deshalb fühlt sich alles ungeordnet an. Sie sind nicht orientierungslos, weil Sie etwas falsch machen. Sie sind dort, wo am Anfang jeder steht.

Die vier Phasen sind dabei keine Schubladen, die sauber nacheinander aufgehen. Sie überlappen sich, greifen ineinander und an manchen Tagen rutschen Sie für ein paar Stunden zurück, obwohl Sie sich schon weiter gefühlt hatten. Was zählt, ist die Grundbewegung über Wochen, nicht der saubere Schnitt zwischen den Abschnitten. Niemand verlangt von Ihnen, Phase 1 erst vollständig abzuhaken, bevor das Nächste beginnen darf.

An diesem Anfang arbeitet die Trauer und sie arbeitet anders, als die meisten denken. Trauer ist die Art, wie ein Mensch einen großen Verlust verarbeitet. Sie löst die Verbindung zum anderen nicht mit einem Schnitt, sie löst sie Stück für Stück, über Wochen und Monate. Dabei hält sie sich an keinen Stundenplan. Im Kopf vieler Menschen steckt das Bild von festen Trauerstufen, die man der Reihe nach durchläuft und abhakt, bis man am Ende ankommt. So sauber läuft es bei niemandem. In Wirklichkeit kommen die Gefühle durcheinander, ein guter Tag wird vom nächsten schlechten abgelöst und ein Datum oder ein Lied wirft Sie scheinbar grundlos zurück. Womit Sie diese ungeordneten Wellen aushalten, ohne von ihnen weggespült zu werden, ist das Thema des dritten Kapitels. Hier geht es nur darum, dass Sie aufhören, sich an einem Stufenplan zu messen, den die Trauer nie gelesen hat.

Viele halten ihre Trauer ohnehin für ein Zeichen, dass etwas schief läuft, dass sie sich nicht im Griff haben. Eher das Gegenteil trifft zu. Das vollständige Ausbleiben jeder Reaktion auf den Verlust eines Menschen, mit dem Sie Jahre geteilt haben, wäre das Ungewöhnliche. Ihre Trauer ist der Beweis, dass diese Beziehung etwas wert war. Diese Gefühle sind die Verarbeitung selbst. Sie zeigen, dass in Ihnen etwas in Bewegung ist.

Über diesen ohnehin anstrengenden Prozess legt sich oft ein zweiter Druck und der kommt von außen. „Du siehst doch schon wieder viel besser aus.“ „Jetzt ist es ein halbes Jahr her, langsam darf auch mal gut sein.“ Solche Sätze sind selten böse gemeint, die Leute wollen aufmuntern. Beim Empfänger bewirken sie das Gegenteil. Zur Trauer kommt die Scham, überhaupt noch zu trauern. Sie fühlen sich schlecht und schämen sich zusätzlich dafür, dass Sie sich schlecht fühlen. Diese Doppelbelastung zieht mehr Kraft ab als der Verlust allein.

Ein Teil des Drucks kommt allerdings von innen, oft befeuert durch das, was Sie bei anderen sehen. Markus, frisch getrennt, scrollte abends durch sein Handy und sah seine Ex auf Fotos, lachend, mit Freunden, scheinbar längst über alles hinweg. Er kam sich vor wie der einzige Versager, der nachts noch heult. Was er nicht sah, waren ihre eigenen schlechten Nächte, die kein Mensch ins Netz stellt. Von anderen bekommen Sie immer nur die Oberfläche zu sehen, das aufgeräumte Bild, nie die Stunden dahinter. Sich daran zu messen ist, als hielten Sie Ihren ungeschnittenen Rohschnitt neben den fertigen Film eines anderen.

Der Versuch, schneller fertig zu sein, hat einen Haken. Weggedrückte Gefühle verschwinden nicht, sie warten. Sandra, eine Lehrerin, hatte sich nach sechs Wochen wieder zusammengerissen, lächelte, machte Witze, galt im Kollegium als bewundernswert gefasst. Auf der Geburtstagsfeier ihrer Schwester sah sie ein Paar, das seit dreißig Jahren zusammen war und brach mitten im Raum in Tränen aus, ohne Vorwarnung, vor allen Gästen. Was sie wochenlang nach unten gedrückt hatte, suchte sich den ungünstigsten Moment, um nach oben zu kommen. Hätte sie der Trauer früher Platz gegeben, wäre ihr dieser Auftritt vermutlich erspart geblieben.

Es gibt keinen Zeitplan, an den Sie sich halten müssten und keine Frist, die irgendwann abläuft. Manche fühlen sich nach Monaten stabiler, andere brauchen länger und der Verlauf hängt von Dingen ab, die vorher niemand kennt: wie lange die Beziehung hielt, wie das Ende kam, wie viel Halt Sie um sich haben. Ihr Tempo ist Ihr Tempo. Der eine Satz, den Sie ab heute streichen dürfen, lautet „Ich müsste eigentlich schon weiter sein.“

Ihre erste Übung: dem Chaos einen Namen geben

Nehmen Sie sich heute Abend zehn Minuten, ein Blatt Papier und einen Stift, das Handy legen Sie weg. Schreiben Sie drei Fragen untereinander und beantworten Sie sie in Stichworten, ohne lange zu feilen.

Welche Gefühle waren heute da? Zählen Sie auf, was kam, auch das, was sich widerspricht.

An welcher Stelle musste ich mich heute korrigieren, weil ich noch mit dem anderen gerechnet habe? Der Griff zum Handy, der zweite Teller, der Blick zur Tür.

In welcher der vier Phasen stehe ich gerade ehrlich? Am Anfang lautet die Antwort fast immer: Stabilisieren.

Solange die Gefühle nur im Kopf kreisen, wirken sie endlos und ohne Rand. Auf dem Papier bekommen sie einen Anfang und ein Ende. Sie sehen schwarz auf weiß, dass Ihr Zustand eine Ursache hat und einen Ort auf der Landkarte und das nimmt der Angst, den Verstand zu verlieren, einen großen Teil ihrer Wucht. Wiederholen Sie das ein paar Abende hintereinander und Ihnen wird auffallen, dass die Aufzählung von Tag zu Tag ein wenig anders ausfällt. Genau diese kleine Verschiebung ist der Beweis, dass in Ihnen etwas arbeitet, auch an den Tagen, an denen sich nichts danach anfühlt.

Heute Abend zählt ohnehin nur eine einzige Aufgabe und das ist, durch diese Nacht zu kommen. Wie Sie sich für die nächsten Wochen einen Halt bauen, der auch dann noch trägt, wenn sonst gerade nichts trägt und wo Sie in den ersten Tagen überhaupt unterkommen und schlafen, davon handelt das nächste Kapitel.

Kapitel 2: Die ersten Wochen überstehen

Zwei Reaktionen sind nach einer Trennung die häufigsten und keine von beiden trägt. Die einen bleiben liegen. Der Wecker klingelt, sie drehen sich weg, der Tag zerläuft im Bett zwischen Dösen, Wachliegen und an die Decke starren und am Abend ist nichts passiert außer dem Grübeln, das ohnehin nie aufhört. Die anderen kippen ins Gegenteil und stürzen sich in Aktionismus. Sie suchen am dritten Tag schon einen Anwalt, besichtigen Wohnungen, bestellen neue Möbel, räumen die ganze Bude um und wollen das alte Leben mit Vollgas hinter sich lassen. Petra, eine Verkäuferin Anfang fünfzig, hatte in der ersten Woche eine Wohnung besichtigt, einen Anwaltstermin, drei Umzugskartons gepackt und eine neue Couch bestellt. Am zehnten Tag saß sie morgens auf dem Boden und kam nicht mehr hoch, vollkommen leer.

Beide Wege scheitern am selben Punkt. Im Bett zu bleiben überlässt den Tag dem Grübeln und das Grübeln frisst die letzte Kraft, ohne irgendetwas zu lösen. Die Flucht ins Vollprogramm verlangt von einem überlasteten System eine Höchstleistung, die es gerade nicht erbringen kann und endet im Zusammenbruch, sobald der erste Schwung verfliegt. In Phase 1, dem Stabilisieren, läuft Ihr Kopf bereits am Anschlag. Sie wissen aus dem ersten Kapitel, warum: Ein großer Teil Ihrer Kapazität ist mit der Verarbeitung des Verlusts belegt, das Alarmsystem dazu im Dauerbetrieb. Jede zusätzliche Entscheidung zieht von diesem knappen Rest noch etwas ab. Morgens zu überlegen, ob und wann Sie aufstehen, was Sie essen, ob Sie heute jemanden anrufen, klingt nach Lappalien. In Ihrem Zustand ist jede dieser Lappalien eine Entscheidung zu viel.

Genau hier setzt die Idee eines minimalen Tagesablaufs an. Halt von innen haben Sie gerade nicht, also holen Sie ihn sich von außen, über ein festes Gerüst, an dem Sie sich entlanghangeln. Denken Sie an ein Geländer in einem dunklen Treppenhaus. Sie sehen die Stufen nicht, aber Ihre Hand findet das Geländer und solange Sie sich daran festhalten, kommen Sie nach unten, ohne zu stürzen. Ein Tagesgerüst funktioniert nach demselben Prinzip. Es trägt Sie durch Stunden, in denen Sie von allein nicht wüssten, wohin.

Dieses Gerüst braucht nicht viel. Drei feste Punkte am Tag reichen und genau diese drei nennen wir Ihre Anker. Ein Anker ist ein Punkt, der immer gleich bleibt, egal wie der Rest des Tages aussieht, ein Fixpunkt, an dem Sie sich festmachen, während alles andere treibt. Ein Schiff im Sturm liegt am Anker und wird hin und her geworfen, aber es treibt nicht ab. Drei solcher Anker, verteilt über Morgen, Mitte und Abend, halten Ihren Tag an drei Stellen fest. Dazwischen dürfen Sie treiben.

Warum drei und nicht einer oder zehn? Ein einziger Anker hält den Tag nicht, die Stunden dazwischen zerfallen. Zehn Anker wären wieder das Vollprogramm, an dem Sie scheitern. Drei decken genau die Punkte ab, an denen ein Tag in der Krise am ehesten kippt: der Start in den Tag, das Durchhalten durch die Mitte, der Übergang in die Nacht.

Der erste Anker ist eine feste Aufstehzeit. Nicht besonders früh, nicht besonders spät, einfach jeden Tag ungefähr dieselbe. Dieser Anker ist der wichtigste der drei und dafür gibt es einen handfesten Grund. Ihr Körper hat eine innere Uhr, die sich an festen Zeiten orientiert, vor allem am Aufstehen und am Tageslicht. Stehen Sie heute um sechs auf,

morgen um elf und übermorgen gar nicht, verliert diese Uhr ihren Takt und ein Körper ohne Takt schläft noch schlechter, grübelt mehr und fühlt sich den ganzen Tag wie neben sich. Eine feste Aufstehzeit ist der eine Hebel, der den ganzen Rhythmus stabil hält. Stehen Sie auf, sobald der Wecker klingelt und sei es nur, um sich auf die Bettkante zu setzen und die Füße auf den Boden zu stellen. Der Weg aus dem Bett ist in diesen Wochen oft das Schwerste am ganzen Tag und genau deshalb zählt er doppelt. Der häufigste Einwand dagegen lautet: An manchen Morgen bin ich nach einer durchwachten Nacht so erschöpft, dass Aufstehen unmöglich scheint. Gerade dann gilt der Anker zuerst. Bleiben Sie liegen und schlafen tagsüber nach, zerstören Sie den Rhythmus noch weiter, schlafen in der nächsten Nacht erneut schlecht und der Kreis dreht sich weiter. Den Tag über wach zu bleiben, auch hundemüde, baut bis zum Abend einen natürlichen Schlafdruck auf, der das Einschlafen erleichtert. Die müden Tage nach schlechten Nächten sind hart, aber sie sind der Preis dafür, dass die Nächte allmählich wieder besser werden.

Der zweite Anker liegt in der Tagesmitte und bringt Sie aus der Wohnung heraus. Ein kurzer Gang um den Block, der Weg zum Bäcker, zehn Minuten auf einer Bank im Park, irgendetwas, das Sie nach draußen und in Bewegung bringt, jeden Tag ungefähr zur selben Zeit. Drinnen zu bleiben verstärkt alles, was sowieso schon zu viel ist. Vier Wände, in denen überall der andere Mensch steckt, halten Sie in der Schleife. Draußen passiert etwas mit Ihnen, das Sie nicht steuern müssen: Sie sehen andere Menschen, Tageslicht trifft Sie, der Körper bewegt sich und der Kopf bekommt für ein paar Minuten neue Reize statt der immer gleichen Gedanken. Sie müssen das nicht genießen. Es reicht völlig, dass Sie es tun.

Der dritte Anker ist ein fester Abschluss am Abend, eine kleine, immer gleiche Handlung, die der Nacht vorausgeht. Eine Tasse Tee am Fenster, zehn Seiten lesen, das Geschirr wegräumen und im Wohnzimmer das Licht ausmachen, was auch immer zu Ihnen passt. Wichtig ist die Wiederholung. Diese eine Handlung sagt Ihrem Körper jeden Abend dasselbe: Der Tag ist vorbei, jetzt kommt die Nacht. Weil die Nächte das Schwerste an dieser Zeit sind, brauchen Sie einen ruhigen Übergang in sie hinein, statt vom wachen Tag ohne Vorwarnung in die Dunkelheit zu fallen.

Vielleicht denken Sie, das sei lächerlich wenig. Aufstehen, rausgehen, einen Abend beschließen, das ist doch kein Leben. Stimmt, im Moment ist es das auch nicht. Es ist ein Notgerüst und ein Notgerüst muss klein sein, damit es hält. Jeder dieser drei Punkte ist so winzig, dass Sie ihn fast immer schaffen, auch an einem schlechten Tag. Und genau darin liegt der Trick. In der Trennung fühlen Sie sich ohnmächtig, ausgeliefert, als hätten Sie über nichts mehr die Kontrolle. Jedes Mal, wenn Sie einen Anker setzen und ihn halten, beweisen Sie sich selbst das Gegenteil: Hier ist etwas, das ich entscheide und ich habe es geschafft. Drei kleine Beweise am Tag wiegen mehr als ein großer Plan, der scheitert. Ein gescheiterter großer Plan füttert nur den Satz aus dem ersten Kapitel, den Sie streichen sollten, das „Ich kriege ja nicht mal das hin“.

Was ist mit den Stunden zwischen den Ankern? Die müssen Sie nicht füllen. Treiben ist ausdrücklich erlaubt, dafür sind die Anker ja da, damit das Treiben einen Rahmen bekommt. An manchen Tagen aber sind die leeren Stunden selbst das Quälende, weil sie dem Grübeln Raum geben. Dann hilft ein einziger kleiner Handgriff mit sichtbarem Ergebnis: eine Maschine Wäsche anstellen, die Spüle leer räumen, den Müll runtertragen. Nicht um die Wohnung auf Vordermann zu bringen. Ein sichtbares Ergebnis schickt dasselbe leise Signal

wie ein gehaltener Anker, nämlich: Ich habe gerade etwas bewegt. Eine saubere Tasse auf dem Abtropfgitter ist an einem solchen Tag ein größerer Sieg, als sie aussieht.

Sind Kinder im Haus, ist ein Teil dieses Gerüsts schon da, ob Sie wollen oder nicht. Der Schulweg, das Frühstück, die Gutenachtgeschichte geben dem Tag feste Zeiten vor. Es ist beides zugleich, Last und Halt. An den Tagen, an denen Sie am liebsten liegen blieben, zwingt der Kinderalltag Sie aus dem Bett und so anstrengend das ist, es ist ein Anker, den Sie nicht extra bauen müssen. An den Tagen, an denen die Kinder beim anderen Elternteil sind, fällt dieser Halt komplett weg und dann sind Ihre drei selbst gesetzten Anker umso wichtiger.

Neben dem Gerüst im Tag trägt in diesen Wochen ein Zweites und das ist ein Dach über dem Kopf. Wenn die Trennung mit einem Auszug verbunden ist, steht die Frage, wer wo schläft, oft schon in den ersten Tagen drängend im Raum. Die Versuchung ist groß, das sofort und endgültig zu klären, eine Wohnung zu nehmen, einen Mietvertrag zu unterschreiben, Fakten zu schaffen. Tun Sie das nicht in der ersten Welle.

Der Grund hängt wieder am Zustand Ihres Kopfes. Eine Wohnung, die Sie im akuten Tief aussuchen, suchen Sie mit einem überlasteten, von Angst getriebenen System aus. Sie greifen dann nach dem Erstbesten, nach etwas möglichst weit weg vom alten Leben oder im Gegenteil nach etwas, das dem alten so ähnlich wie möglich ist. In beiden Fällen treffen Sie eine Entscheidung über die nächsten Jahre im denkbar schlechtesten Moment dafür. Trennen Sie deshalb zwei Fragen sauber voneinander: die akute Frage, wo Sie die nächsten Wochen schlafen und die spätere Frage, wo Sie dauerhaft wohnen wollen. Die zweite hat Zeit. Wie aus einer Bleibe ein eigenes Zuhause wird und welcher Papierkram daran hängt, ist das Thema von Kapitel 4. Hier geht es allein um das Nötigste, einen Ort für die nächsten Wochen.

Für diese erste Zeit ist eine Übergangslösung kein Rückschritt, im Gegenteil. Vorübergehend bei einem Freund, der Schwester oder den Eltern unterzukommen kauft Ihnen genau das, was Sie brauchen, nämlich Zeit, in der Sie nichts entscheiden müssen. Daniel, ein Lagerleiter, zog nach der Trennung erst einmal für vier Wochen ins frühere Kinderzimmer bei seinen Eltern. Es war ihm unangenehm, mit dreiundvierzig wieder im alten Zimmer zu liegen. Aber er musste in diesen vier Wochen keine Miete stemmen, keine Wohnung suchen, nichts unterschreiben und als er später eine eigene Bleibe nahm, tat er es mit klarerem Kopf.

Kommen Sie bei jemandem unter, treffen Sie von Anfang an eine offene Absprache, gerade weil so etwas unter Vertrauten gern unausgesprochen bleibt. Ein Satz wie „Ich bleibe ungefähr drei, vier Wochen, bis ich eine Übergangswohnung habe und sag mir bitte, wenn es zu viel wird“ nimmt beiden Seiten den Druck. Ohne so eine Ansage wird aus der Hilfe schnell ein zäher Dauerzustand, in dem Ihr Gastgeber sich nicht zu sagen traut, dass es reicht und Sie sich nicht zu fragen trauen, wie lange Sie bleiben dürfen. Diese stille Spannung kostet beide Seiten Kraft, die gerade niemand übrig hat.

So gut ein Sofa bei Freunden für ein paar Nächte ist, brauchen Sie ziemlich bald einen Ort, der für eine Weile nur Ihnen gehört und sei es ein möbliertes Zimmer oder eine kleine Übergangswohnung. Der Grund ist derselbe wie im ersten Kapitel beim sicheren Ort. Ihr Nervensystem braucht einen Raum, in dem Sie die Tür hinter sich zumachen und

zusammenbrechen können, ohne Publikum. Auf dem Gästesofa funktionieren Sie weiter, Sie reißen sich zusammen, weil ständig jemand danebensteht und das verzögert genau die Verarbeitung, die in Phase 1 passieren muss. Ein eigener Schlüssel, eine eigene Tür, ein Bett, das niemand sonst benutzt, sind in diesen Wochen mehr wert als jede schöne Einrichtung. Sind Kinder dabei, gehört ein Schlafplatz für sie dazu, auch ein behelfsmäßiger. Ein Kind braucht nicht das perfekte Kinderzimmer, es braucht ein eigenes Bett bei Ihnen und die Gewissheit, dass es bei Ihnen seinen Platz hat. Eine Matratze auf dem Boden mit den eigenen Kuscheltieren reicht für den Anfang.

Manchmal lässt sich der Auszug nicht sofort umsetzen und Sie sitzen die ersten Wochen noch mit dem Ex unter einem Dach, weil keiner von beiden auf die Schnelle woanders unterkommt. Diese Lage zermürbt besonders, weil Ihr Nervensystem den Menschen, von dem es sich gerade lösen soll, ständig vor Augen hat und nie zur Ruhe kommt. Schaffen Sie sich auch dann ein Mindestmaß an eigenem Raum. Schlafen Sie getrennt, jeder in einem eigenen Zimmer und sei es eine Matratze ...

Ende der Leseprobe.