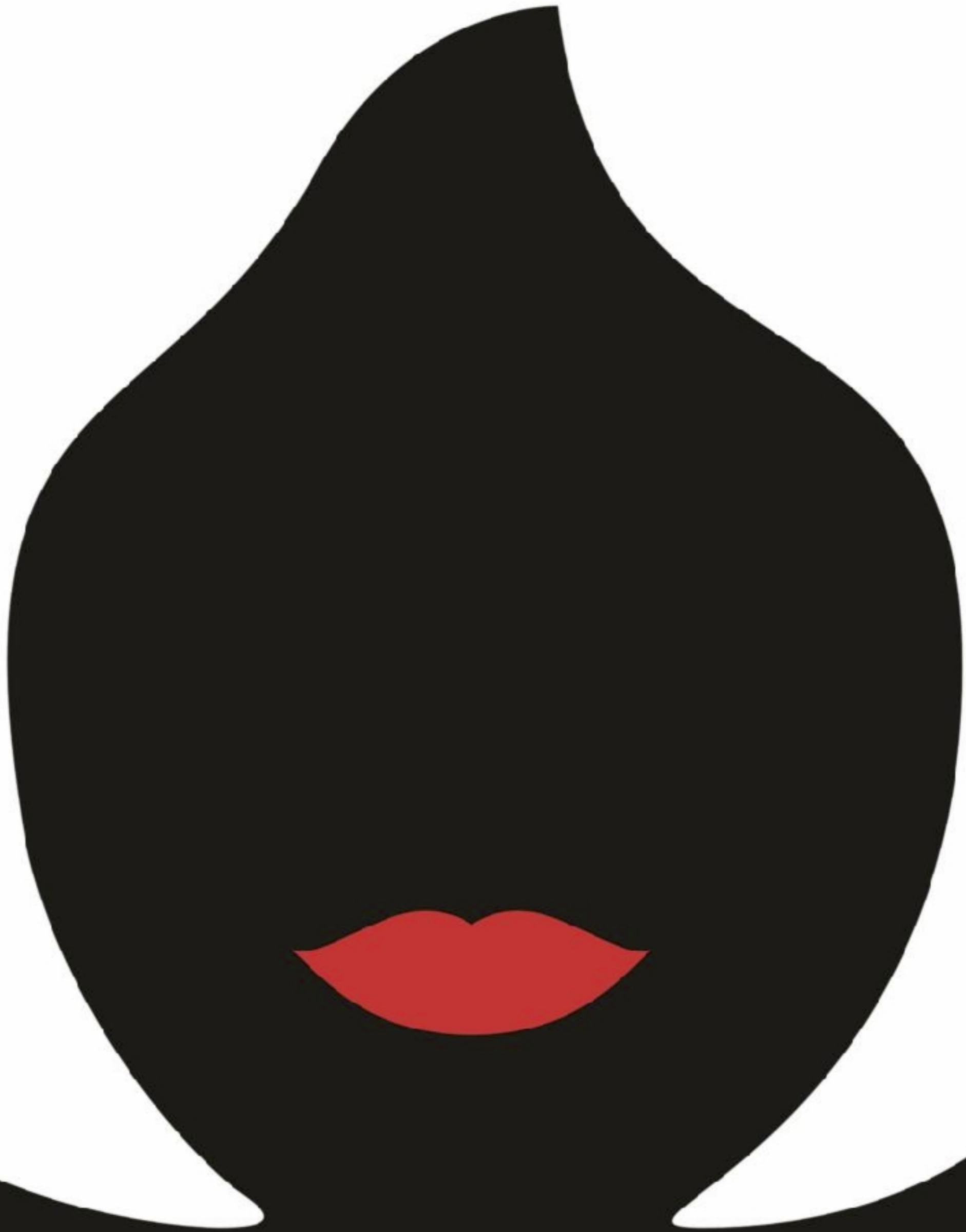


Ulrike Stöhring



# VIELEN DANK FÜR ALLES

Trennung — glücklich überlebt

Ulrike Stöhring

# VIELEN DANK FÜR ALLES

Trennung – glücklich überlebt

ullstein extra

# Inhalt

Vorwort II

1. Der Crash. Plötzlich verlassen 14
2. Alone again. Der Entzug 22
3. Wer wir waren 28
4. Die Scheidungsanwältin 32
5. Nicht zu glauben. Die Verleugnung 39
6. Rettungsringe im Alltag. Die Umräumparty 46
7. Keiner will sie. Die Wut 50
8. Alltag im Säurebad. Der Waschsalon 57
9. So long, Marianne. Die Trauer 60
10. Iggy Pop geht zum Tantra 65
11. Reise zu den glücklichen Frauen (I):  
Biggi H., Lehrerin 72

12. Auf allen vieren übern Berg. Prozessorientierte Körpertherapie 80
13. Da fällt ein See vom Himmel. Der Geliebte 85
14. Runter von der Couch: Hypnotherapie 90
15. Reise zu den glücklichen Frauen (2):  
Claudia K., Journalistin 95
16. Those years. Der Zauber der Wechseljahre 103
17. Und du so? Interviews mit Männern,  
die verlassen haben 110
18. Eat Pray Love in Litauen.  
Bei den Lebenden und den Toten 126
19. Reise zu den glücklichen Frauen (3):  
Ulla W., Bodyworkerin 131
20. Die schlimmste Furie Europas.  
Über die Scham 138
21. Reise zu den glücklichen Frauen (4):  
Ellen v. W., Soziologin 150
22. Feste überstehen. Vipassana in Österreich 159
23. So viel Leben. Die Bibliothherapie 176

24. Verwildern unter Felldecken.  
Eine Schamanenreise nach Finnland 189
  25. Der eigene Anteil. Fragen über Fragen 205
  26. Reise zu den glücklichen Frauen (5):  
Rita B., Notarin 210
  27. Zustimmung in Anlage U, Abschnitt B, oder:  
Das böse G-Wort 218
  28. Das geblünte Hemd. Die Wiederbegegnung 225
  29. Reise zu den glücklichen Frauen (6):  
Anne L., Weberin 231
  30. Neue Muster der Gesellung.  
Ist Blut dicker als Wasser? 237
  31. Ich mache mich nützlich.  
Die Trennungsberatung 242
  32. Scheidung heißt nicht Scheitern 252
  33. Glückliche Frau? Glückliche Frau! 258
  34. Gute Reise! Ein Brief von unterwegs 262
- Danksagung 265
- Literatur 267

# Vorwort

Wenn es passiert, fühlt es sich an wie ein Flugzeugabsturz.

Nachdem sich mein Mann überraschend von mir getrennt hatte, fand ich mich auf unbekanntem Terrain und der fieberhaften Suche nach der Blackbox wieder. Die biologisch sinnvolle Einrichtung des Überlebensmodus im Schockzustand griff eine gewisse Zeit lang. Sie verhinderte größeres Unglück wie Racheaktionen, Selbstdemütigung oder gar Suizid durch eine schlichte Blockade der normalen Handlungsfähigkeit. Wäre die erlittene Verletzung eine körperliche, der Schock ein rein physiologischer – man suchte sofort eine kompetente Notaufnahme und später eine schön gelegene Rehaklinik auf.

Leider gibt es solche Möglichkeiten für akuten Seelenschmerz nicht wirklich.

Schnell war klar, dass ich dieses Lebensereignis nicht einfach nur durchleiden konnte und wollte. Was also tun? Einschlägige Beratungsliteratur half mir nicht weiter. Die meisten Bücher zum Thema Trennung sind auf eine Altersgruppe zugeschnitten, die es eilig hat, sich nach dem Scheitern der einen schnell in eine neue Beziehung zu stürzen. Ratschläge nach dem Motto »Wieder fit in fünfzig Tagen« würden, so wusste ich, bei mir nicht funktionieren. Rund um die Wechseljahre bauen sich Körper,

Seele und damit auch unser Nähebedürfnis umfassend um. Es kann also nicht mehr um die Wiederherstellung eines Status quo gehen. Und so beschloss ich, meinen unfreiwilligen Heilungsprozess zum Selbstversuch zu machen.

Was passiert überhaupt bei diesem Super-GAU im Liebesleben, der uns sehr unsanft auf eine Reise schickt, die wir gar nicht antreten wollten, und uns viele alte Gewissheiten kostet? Welche touristischen Höhe- und Tiefpunkte erwarteten mich Verlassene auf dieser Reise durch dunkle Täler, öde Wüsten und irgendwann hoffentlich auch auf Gipfel mit Licht und Weitblick? Wie viel Einfluss hatte ich auf Reiseroute und Fahrplan?

Da dies, mit Anfang fünfzig nicht ungewöhnlich, keineswegs die erste Trennung in meinem Leben war, wollte ich endlich auch meinen eigenen Anteil am Geschehen ergründen. Einen Anteil, der ziemlich viel Allgemeingültiges über das Paarungsverhalten der Frauen meiner Generation zwischen feministischer Guerilla und Versorgungsehe aussagt.

Der Unterschied, den es macht, ob man sich trennt, wenn die verbleibende Lebenszeit noch üppig scheint, oder erst in der Lebensmitte, ist immens. Es fällt dann nicht mehr so leicht, den Ex zum Sündenbock zu machen und ihn durch einen Neuen zu ersetzen. Zumal wenn man diese Trial-and-Error-Methode schon einige Male praktiziert hat und zu ahnen beginnt, dass der berühmte Prinz eher berentet als beritten wäre und ein eigenes Pferd die weitaus bessere Idee.

Fürs Erste gab ich mir ein Jahr Zeit; es wurden zwei daraus. Dem klassischen Trauerjahr, das auch ein Wutjahr war, folgte ein Jahr voller überraschender Wandlungen und neuer Perspektiven.

Während ich durch die üblichen Phasen des Trotzes, der Trauer, der Ablösung ging, veränderte ich mich. Was mir monatelang als die größte Katastrophe meines Lebens erschien, das Verlassenwerden, erwies sich als verblüffend folgerichtige Wachs-

tumschance, die ich rückblickend nur empfehlen kann. Denn ich war am Ende, was ich vor der Trennung nicht war und was ich als Resultat eines solch tiefen Einschnittes niemals erwartet hätte: eine glückliche Frau.



# 1. Der Crash. Plötzlich verlassen

»Bang bang, he shot me down. Bang bang,  
I hit the ground.« Nancy Sinatra

Mein Mann verschwand an einem sonnigen Augustabend, der idyllischer nicht hätte sein können. Mit einem Glas Riesling in der Hand saßen wir auf dem von ihm liebevoll bepflanzten Balkon und überlegten, welchen Kinofilm wir uns später anschauen wollten.

»Worauf hast du Lust?«, fragte ich. Keine Antwort. Da ahnte ich noch nicht, dass wenige Minuten später unsere eigene Geschichte eine Wendung nehmen würde, die ich nie für möglich gehalten hätte: von romantischer Komödie zum Splattermovie.

Ich hielt sein Schweigen zunächst für ein Nachdenken über die Kinofrage. Nach einem tiefen Atemzug, den Blick auf die eigenen Hände geheftet, brachte er es schließlich heraus: »Natalie und ich haben uns verliebt. Ich verlasse dich. Heute ... jetzt.«

Für einen Moment wurde es dunkel um mich. Als ich wieder einigermaßen sehen konnte, verließ ich den Balkon. Bloß weg von der Brüstung. Im Wohnzimmer ließ ich mich in einen Sessel fallen. Wer schon mal einen Unfall hatte, kennt das vielleicht: Das Bein ist Matsch, die Nase blutig, aber man schüttelt sich, spürt keine Schmerzen, klopft den Rettungskräften ermutigend auf die Schulter und schickt sich an davonzuhüpfen. Das funktioniert dann zwar doch nicht, aber der Körper schaltet in den

Überlebensmodus, und die Psyche scheint absonderlich zu reagieren. Das ganze Ausmaß der Katastrophe kommt nicht sofort in Schmerzzentrum und Bewusstsein an. Notfalls soll noch lebensrettende Flucht vor anhaltender Gefahr möglich sein.

Der Volksmund spricht dann von einem Schock und meint damit das Aus-der-Bahn-geworfen-Sein durch ein schlimmes Ereignis. Eines von vielen körperlichen Anzeichen ist eine Kreislaufstörung, die lebensbedrohlich werden kann. Und tatsächlich: Bei mir drehte sich alles. Mein Herz raste, und mir wurde übel.

In der Psyche löst das Desaster eine sogenannte »akute Belastungsreaktion« aus. (Was für eine verharmlosende Bezeichnung für das Erdbeben im Kopf!) Bei mir machte diese sich als innere Stimme bemerkbar: Ach Quatsch, das passiert jetzt nicht wirklich uns. Das hier ist ein Film, ein Alptraum! Gleich, bitte!, bitte!, werde ich wach, und alles ist gut!

Man nennt das Dissoziation. Das Geschehen ist so schockierend und unbegreiflich, dass man sich automatisch davon entfernt, regelrecht abspaltet. Unter Hypnose wird ein solcher Blickwinkel mit der Absicht herbeigeführt, eine gewisse Distanz zum akuten Vorfall zu schaffen und einen Überblick zu gewinnen. Genau das passierte jetzt. Buchstäblich von der Zimmerdecke aus schaute ich also als eine Art Teilpersönlichkeit auf uns, wie eine Kriegsberichterstatte auf das Schlachtfeld, und hatte *stante pede* das Gefühl, verrückt zu werden.

Der Schock, den es erzeugt, völlig unerwartet verlassen zu werden, hat so viele Erscheinungsformen, wie es Menschen gibt. In manchem ähneln sich unsere Reaktionen aber in jedem Lebensalter. Realisiert eine Dreijährige, dass sie beim Waldspaziergang mit der Familie verlorengegangen und plötzlich allein ist, wird sie adäquat brüllend auf diese Situation reagieren, die für sie tatsächlich lebensbedrohlich werden kann. Sieht sie sich

fünfzig Jahre später wieder unerwartet verlassen, ist sie zwar nicht in Lebensgefahr, fühlt sich aber so. Nachdem also die erste gnädige Dissoziation vorbei war, wurde die Dreijährige in mir wach. Ich reagierte als erwachsene Frau so irrational verzweifelt und in heller Panik wie ein kleines Kind. An einem Schock, ausgelöst durch schwere Verletzung, kann man sterben. Oder besser gesagt durch ihn. Wenn der Kreislauf versagt und die Organe nicht mehr versorgt werden. Die vielbesungene Lebensader wird durchtrennt.

Die Eröffnung meines Mannes, seine neuen Lebenspläne betreffend, kam derart überraschend für mich, dass ich das Gefühl hatte, aus meinem Körper zu fallen. Gleichzeitig brannte mein Brustraum so sehr, dass für mich klar war: That's it. Der Infarkt, der Herzbruch ist da.

Ich schien mich auf der Stelle in drei Personen zu spalten. Eine, die sich, wie oben beschrieben, dissoziiert. Eine, die von wuchtigen Schmerzen in die Tiefe des Sessels gedrückt wird, und eine, die flüchten will und es dann auch tut, als würde der Ortswechsel ins Badezimmer ungeschehen machen, was da gerade ausgesprochen wurde.

Es folgte ein fulminanter Ausnahmezustand. Eine Gefühlsmischung, auf die ich, sonst oft fröhlich auf der Suche nach Grenzerfahrungen, gerne verzichtet hätte. Ich habe keine Erinnerung an den Weg vom Wohnzimmer ins Bad, erst wieder an den Moment, als ich auf dem Fußboden zu mir kam, irgendwo zwischen Badewanne und Katzenklo, unfähig, eine wie auch immer geartete Restwürde zu bewahren. Einzelheiten überlasse ich der Phantasie der Leserin. Nur so viel: Erstaunlich schnell und umstandslos war mir jegliche Selbstkontrolle abhandengekommen.

Dennoch muss es, rückblickend betrachtet, einen kleinen Raum in mir gegeben haben, der unversehrt blieb wie die Blackbox des Flugzeugs, das hier gerade abgestürzt war. Mir war das

in dem Moment keineswegs bewusst. Wie auch? Ich kämpfte mit Übelkeit, und das Einzige, woran ich mich leider gut erinnere, ist ein für einige Stunden sehr intensives Bedürfnis, lieber tot zu sein.

Irgendwann an diesem Abend fiel mir ein, was Max Frisch nach der Trennung von seiner Schriftstellerkollegin Ingeborg Bachmann geschrieben hat: »Das Ende haben wir nicht gut bestanden, beide nicht.«

Sie hingegen kommentierte in ihrem autobiographischen Roman *Malina* trocken: »Es war Mord.«

Bis zu jenem Abend hatte ich diesen Satz immer als etwas theatralisch empfunden, musste mich nun allerdings posthum bei Ingeborg Bachmann entschuldigen.

Ja, verlassen zu werden kann sich anfühlen wie ein Mordversuch. Die gute Nachricht ist, dass die allermeisten Menschen ihn überleben.

Anzeichen für eine Entfremdung zwischen meinem Mann und mir hatte es durchaus gegeben. Darauf angesprochen, hatte er gern beruhigend abgewunken. Allerdings sind mir auch sonst noch nicht viele Männer begegnet, die begeistert das konfliktreiche Beziehungsgespräch gesucht hätten. Ein Exfreund von mir sprach einmal von seiner eigenen »geradezu katholischen Lügefähigkeit«, die ihm in Zeiten erlahmender Liebe schon sehr gute Dienste geleistet habe.

Irgendwann aber kommt immer der Moment, da man nicht mehr lügen will und kann oder die Wahrheit eher zufällig entdeckt wird. Der berühmte Point of no Return.

Der Mann verließ an diesem Abend mit einem kleinen Koffer die Wohnung. Meine achtzehnjährige Tochter, nach Mitternacht fröhlich von einer Party heimkehrend, fand ihren Stiefvater nicht mehr und mich komplett aufgelöst vor.

Die folgenden drei Tage sind gnädigem Vergessen anheimgefallen. Ich habe, was sie betrifft, einen klassischen Filmriss. Wie wenn nach einer Bodenwelle die CD im Auto kurz hängen bleibt. Eine Art Schockstarre, die ziemlich nahtlos in Stufe zwei des Schreckens, die Einwirkungsphase des Trennungstraumas, überging.

Wellenartig wiederkehrende Schmerzen in Bauch und Brust erinnerten mich von nun an penetrant an meinen Verlust. Meist wurde ich nachts davon wach, oder sie überfielen mich im Morgenrauen. Auch meine Konzentrationsfähigkeit war komplett perdu. Es ist eine recht bizarre Erfahrung, mit der Haarbürste in der Hand dazustehen und nicht ganz sicher zu sein, wozu dieser Gegenstand eigentlich da ist. Die Frage, ob ich mir inzwischen jeglichen Verstand aus dem Kopf geheult hatte, wurde dringlicher. Kummer schien die grauen Zellen zu verkleben und am Rest des Körpers wie eine Bleischürze zu hängen. Mein Herz rasste, die Brust schmerzte, der Kreislauf schien weiter außer Rand und Band. Innerhalb von zwei Wochen nahm ich fünf Kilo ab.

Ich beschloss, zum Arzt zu gehen.

An einem Montagmorgen stelle ich mich der Sprechstundenhilfe in der gutgefüllten Praxis sehr eindrücklich als der Notfall dar, der ich bin. Dr. P., Internist, Naturheilkundler und Hypnotherapeut – er hatte mir schon früher durch manche gesundheitliche Untiefe geholfen –, bittet mich in den in besänftigendem Blau gestrichenen Behandlungsraum.

Die Routiniertheit und Sorgfalt, mit der er mich zunächst untersucht, um Bluthochdruck, eine Herzkrankheit oder auch eine Überfunktion der Schilddrüse auszuschließen, beruhigen mich ein wenig. Nachdem glücklicherweise der organische Befund besser nicht sein könnte, blickt Dr. P. mir tief in die Augen und will wissen, was in meinem Leben denn sonst noch los sei.

Nach ein paar meinerseits eher gestammelten Eckdaten ist er im Bilde und erklärt mir sehr ernsthaft, dass eine so heftige Trennungskrise, wie ich sie erlebte, ein ausgewachsenes Gesundheitsrisiko darstelle. Meine Symptome seien typische Alarmreaktionen, ausgelöst durch den Schock. Ich würde geradezu in Stresshormonen schwimmen.

Sofort schwimme ich auch in Tränen und Selbstmitleid.

Der Doc nimmt sich die Zeit für einen kleinen Vortrag über Hormone: »In der Evolution war es die meiste Zeit von Nutzen, in einem Bedrohungsmoment möglichst viel Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten, um je nach Lage der Dinge flüchten oder angreifen zu können. Beide Reaktionen sind aber einer Situation, in der eine europäische Mittelschichtsehe zerbricht, nicht wirklich angemessen. Meist verprügelt man sich nicht, und man versucht auch nicht, im Dauerlauf das Land zu verlassen.«

Ich gestehe ihm, momentan auf beides große Lust zu verspüren, was Dr. P. freundlicherweise gut nachvollziehen kann. Er fährt begütigend fort: »Stresshormone in so großer Menge werden nicht gebraucht und demzufolge auch nicht schnell wieder abgebaut. Die Folge sind unangenehme Nebenwirkungen, die sich wie Krankheiten anfühlen. Hormonell befinden sich unsere Körper noch immer auf dem Entwicklungsstand der Steinzeit, die Anpassung an die heutigen Bedingungen geht zu langsam vonstatten.«

So weit, so schlecht.

Auch der bedauerliche Fakt, dass es bei Frauen ab Beginn der Menopause durch den Rückgang der Östrogenproduktion zur verstärkten Aktivierung des Sympathikus und damit zu heftigeren Stressreaktionen kommen könne, ist nicht unbedingt eine gute Nachricht. Der Doc erzählt mir mit einem Lächeln, das fast romantisch zu nennen wäre, dass Östrogene bei jüngeren Frauen die inneren Organe wie ein Schutzmäntelchen vor den negati-

ven Wirkungen der Stresshormone bewahren. Was auch erkläre, warum Frauen vor der Menopause deutlich weniger Herzinfarkte erlitten als Männer.

Danach aber, pünktlich zur Scheidungssaison in der Lebensmitte, geht es los: Jeder kennt das Bild vom gebrochenen Herzen. Als Kind stellte ich mir immer ein zartes Knochengestüt im Innern dieses hauptamtlich für die Liebe zuständigen Organs vor. »Das Broken-Heart-Syndrom«, erklärt der Doc, »ist eine eher bei Frauen als bei Männern vorkommende Verengung der Herzkranzgefäße. Sie wird durch extremen seelischen Stress hervorgerufen.« Mein Selbstmitleid geht durch die Decke. »Schwere Rhythmusstörungen können sogar tödlich enden. Buchstäblich aus dem Takt geraten, hört das Herz dann auf zu schlagen.« Freundlicherweise betont er die Seltenheit eines solchen Verlaufs und drückt begütigend meine Hand.

Ich hadere trotzdem mit der Langsamkeit der Anpassung des menschlichen Organismus an die veränderten evolutionären Erfordernisse. Wie angenehm wäre es, in Krisensituationen wie einer Trennung zunächst in meditativen Tiefschlaf fallen zu können? Warum sind wir nicht gerade dann mit großem Appetit und gesteigerter Ausschüttung von Glückshormonen gesegnet? Logisch wäre das ja, denn unser Überleben hängt nicht (mehr) vom Fortbestand einer Ehe ab.

Mein Doc rät mir jedenfalls dringend zu einigen Maßnahmen, um meinen tobenden Körper und meine wunde Seele zu besänftigen. »Finden Sie Ihre Mitte wieder!«, spricht er sonor auf mich ein, und ich mag ihm nicht sagen, dass von Wiederfinden gar nicht die Rede sein kann, denn ich hatte noch nie eine genauere Vorstellung davon, wo diese Mitte überhaupt sein soll.

Aber egal, ich weiß ungefähr, was der Doktor meint, und bin dankbar, dass er nun wieder zum praktischen Teil der Konsultation übergeht. Verschiedene Rettungsringe sind im Angebot.

Am geläufigsten und häufig verschrieben sind schlaffördernde und stimmungsaufhellende Psychopharmaka. Vor deren suchterzeugendem Potential habe ich jedoch einen Heidenrespekt. Einzig die in freundlichem Sonnengelb gehaltene Packung mit Johanniskraut-Tabletten lasse ich mir als hoffentlich ungefährliches Naturheilmittel in die Hand drücken. Von den in Frage kommenden Therapien legt mir Dr. P. alle Verfahren ans Herz, die ausdrücklich die Achtsamkeit und die Körperwahrnehmung stärken, nämlich Yoga, Osteopathie, Körper- und Hypnosetherapie.

Wir überschlagen gemeinsam den akut notwendigen Aufwand.

Zeitlich: fulltime.

Finanziell: langfristig vierstellig.

Ich muss mir meinen eigenen Heil- und Kostenplan erstellen, denn so, wie es derzeit um mich steht, kann es nicht bleiben.

Der Doktor schreibt mich krank und entlässt mich mit guten Wünschen und professioneller Munterkeit.

Wieder zu Hause, heule ich eine Runde und rufe Jola an.



## 2. Alone again. Der Entzug

»Sie dachte über die seltsame Tatsache nach, dass sieben Milliarden Menschen nicht von einem Lebenszeichen von ihm abhängig waren.«

Lena Andersson, *Widerrechtliche Inbesitznahme*

Jola hat seit meinem Trennungsabend ihr Telefon nicht mehr ausgeschaltet und nimmt jeden Anruf von mir entgegen, egal, zu welcher Tages- oder Nachtzeit. Sie ist eine meiner ältesten Freundinnen, kennt mich besser als jede andere und wollte doch kaum glauben, was in meinem Leben gerade passierte. Ihre letzte Trennung liegt drei Jahre zurück. Genug Zeit, um Abstand zu finden und nun der erheblich verstörten Freundin zur Seite zu stehen. Jola ist, wie ich, ein Fan von Ratgeberliteratur und versorgt mich mit Büchern, Zeitungsausschnitten und Hab-ich-grade-im-Netz-gelesen-Zitaten. Zunächst aber leistet sie Erste Hilfe, denn ich befinde mich im Ausnahmezustand.

Glaukt man einem Psychotraumatologen, sollte etwa zwei, spätestens aber vier Wochen nach einem traumatischen Erlebnis die sogenannte Erholungsphase eintreten: Die Dauererregung klingt ab, und man schaut wieder positiver in die Zukunft. Sowohl aus meiner persönlichen als auch aus meiner beruflichen Erfahrung als Therapeutin handelt es sich hier eher um einen frommen Wunsch. Nach dem Zusammenbruch wichtiger Lebenspläne, wenn man vor dem Scherbenhaufen einer eigentlich auf Dauer angelegten Beziehung steht, nach dem Verschwinden eines Geliebten, was immer auch wichtige Kränkung durch Zu-

rückweisung bedeutet, muss man sich auf viel längere Zeiträume einstellen, bis tatsächlich ernsthaft so etwas wie Erleichterung spürbar ist. Das gilt selbst bei Beziehungen, in denen so gut wie gar nichts mehr stimmte, denn die Endgültigkeit und das Folgenreiche der neuen Situation haben etwas Gewaltames. Splattermovie eben.

Auch bei mir ließ die Erholungsphase bedauerlicherweise auf sich warten. Ich war ungeduldig und dauerbeunruhigt, denn ich wollte auf keinen Fall zu einem chronifizierten Trennungsoffer mutieren. Diese leiden, wie ich wusste, unter Vermeidungsverhalten (»Nein, ich mache diesen Brief nicht auf«, oder: »Auf keinen Fall kann ich dieses Restaurant jemals wieder betreten, denn hier haben wir uns kennengelernt« etc. pp.). Ständige Flashbacks der zentralen Trennungsszene sorgten für ein anhaltend hohes Erregungsniveau. Körper und Seele waren in heller Panik. Das war kein Dauerlauf mehr, das war der Ironman in Endlosschleife, genannt Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS).

Der akute Schock hielt in meinem Fall volle acht Wochen an.

Da saß ich nun in unserer ehemals gemeinsamen Wohnung und erlebte die Abwesenheit meines Mannes, als fehlte mir eine chemische Substanz. Da er sich entzog, musste ich entziehen. Das war nicht nur ein Bild, wie ich nun wusste, sondern ein in meinem Körper tobender biochemischer Vorgang. Ich outete mich mir selbst gegenüber als Beziehungsjunkie und sah mich schon in der entsprechenden Selbsthilfegruppe. Szenario: Ein dünnes Stimmchen entringt sich mir, der Neuen in der Runde: »Hallo, ich bin Ulrike, und ich bin abhängig.« Chor zurück: »Willkommen, Ulrike!«

Bestimmte Botenstoffe, die während meiner Ehe, als sie noch glückte, reichlich unterwegs waren (o selige, engelsgleiche Dopamine!), fehlten nun, stattdessen Krawall der Adrenaline so

weit das Nervensystem reichte. Sie entpuppten sich weiterhin als die Hooligans unter den Hormonen, randalierten, feuerten, malträtierten meine Nebennieren. Und wie mein Doc schon angekündigt hatte, ließen sie sich einfach nicht abbauen. Mir wurde geraten, wieder zu joggen. Angesichts der Tatsache, dass ich in dieser Zeit die zwei halben Treppen zu meiner Wohnung nur unter Aufbietung eines letzten Rests an Würde nicht auf allen vieren erklomm, das reinste Wunschdenken.

Spätestens seit *Wir Kinder vom Bahnhof Zoo* weiß auch der behütetste Mensch zumindest theoretisch, dass Junkies in der Lage sind, ihre eigene Oma auszurauben, wenn sie Stoff brauchen. Ich kann das nur bestätigen. Es gab Momente, da ich für ein kleines bisschen Erleichterung die Seelen oder doch zumindest die Schnuller meiner Enkelkinder vertickt hätte.

Mein Zuhause war zu einem Minenfeld der Erinnerungen geworden. In jeder Schublade drohten Verletzungen. Den Briefkasten öffnete ich mit der Konzentration einer Sprengstoffexpertin. Der kleinste Fehler konnte meine mühsam bewahrte Fassung gefährden.

Süchtige auf Entgiftungsstationen und in Selbsthilfeeinrichtungen wie Synanon stehen bekanntermaßen zunächst unter ständiger Aufsicht, um das Risiko eines Rückfalls zu minimieren. Instinktiv verordnete ich mir tagsüber so viel Gesellschaft wie möglich. Ich traf Freundinnen in den umliegenden Cafés, um der Leere der Wohnung zu entgehen. Doch auch dort kam es regelmäßig vor, dass ich in Tränen ausbrach. Einmal überreichte mir eine Kellnerin einen frisch gepressten Orangensaft mit den Worten: »Der geht aufs Haus. Alles wird wieder gut!« Als ich allerdings eines Tages um zehn Uhr morgens ungefragt einen Cognac »von dem Herrn am Fenster« spendiert bekam, erkannte ich, dass mein Zustand noch zu fragil für die scharfen Augen der Nachbarschaft war.

Nachts zog ich für ein paar Wochen in das Zimmer meiner erwachsenen Tochter. So konnte ich in den dunkelsten Momenten, wenn sich der Schlaf nach drei bis vier unruhigen Stunden schon wieder verabschiedet hatte, ihrem Atem lauschen und weiter an liebevolles Leben auf der Erde glauben.

Ihre nächtliche Nähe hielt mich auch davon ab, im Übermaß zu Substituten zu greifen. Aber wer kennt in so einer Situation schon das richtige Maß ... Ich gehe davon aus, dass mein Weinhändler in der ersten Zeit nach meiner Trennung das Geschäft seines Lebens machte und ich als »Kundin des Jahres« in die Geschichte des Unternehmens eingehen werde. Dennoch war es so wie immer bei echtem Kummer: Der Alkohol machte alles nur noch schlimmer. Er war ja auch nicht das, was ich wollte, sondern ein mieser, flüchtiger Ersatz.

Wenn andere Süchtige ihren Substanzenzug abbrechen wollen, wenden sie sich, je nachdem, an die nächste Apotheke, den Spätverkauf oder die Jungs mit den Tütchen am Bahnhof. Es wird nicht lange dauern, bis sie diesen Schritt bitter bereuen, aber für eine gewisse Zeit ist die Erleichterung gigantisch.

Im Trennungsfall allerdings ist die Beschaffung der Droge kompliziert bis unmöglich. So gerne ich zeitweise den Entzug abgebrochen hätte – es lag absolut nicht in meiner Hand. Mein Mann war weg und meldete sich nicht bei mir. Je schneller ich das begriff, je eher ich nicht immer wieder im Gefängnis landete, ohne vorher über Los zu gehen, umso besser. Erzählte mir jemand von meinem Mann, fühlte ich mich jedes Mal wie ein hungriger Hund vor dem Fleischerladen. Als eine Bekannte berichtete, sie habe ihn gesehen, und er habe fröhlich gewirkt, plagten mich tagelang Bauchschmerzen.

Eine Therapeutenkollegin riet mir zu totaler Kontaktsperre. In Fällen wie meinem ist ja leider davon auszugehen, dass der andere erleichtert und nicht im Geringsten mit so viel Schmerz

unterwegs ist wie man selbst. Erreichen ihn nun verzweifelte, vorwurfsvolle, wütende, traurige oder wie auch immer geartete Nachrichten, fühlt er sich verfolgt und angegriffen. Oder spürt sein schlechtes Gewissen. Oder bekommt Angst. Oder Ärger mit der Neuen. Oder alles gleichzeitig. Nicht gerade das, wovon Männer träumen. Schon gar nicht, wenn sie die Flucht der Auseinandersetzung vorgezogen haben.

Der Neuverliebte wird vielleicht auf Kontaktversuche reagieren, aber niemals in der Weise, wie wir uns das wünschen. Kann er gar nicht! Weil wir ihn ungünstigerweise gerade dann am dringlichsten erreichen wollen, wenn er gerade am dringlichsten wegwill.

Verzweiflung ist die mieseste PR-Beraterin, die man sich denken kann. Eine selbstauferlegte Kontaktsperre ist der beste Selbstschutz. Mit nackten Füßen malerisch in den Scherben zu tanzen verschafft vielleicht für Sekunden Erleichterung, muss aber blöderweise mit tagelangem Schmerz bezahlt werden. Woran ich auch dachte, was ich mir auch ausmalte, um dem Druck und der Angst Paroli zu bieten, die Hooliganhormone zu besänftigen, die Schwärze der Nächte wenigstens etwas aufzuhellen – es auszuleben hätte mich immer wieder zurückgeworfen.

Ich hämmerte mir also entsprechende Leitlinien ein, die da lauteten:

Das Drama NICHT anheizen.

NICHT anrufen, egal, wie empört man ist.

NICHT simsen, egal, wie traurig man ist.

NICHT mailen, egal, wie betrunken man ist.

NICHT!

Denn es kommt entweder keine Antwort (= Schmerz!) oder eine falsche Antwort (= Schmerz!!).

Leider verstieß ich ein paarmal gegen diese goldenen Regeln einer halbwegs würdevollen Trennung und hasste mich anschließend tagelang dafür. Auch das gehört zu den Umwegen, die ich mir durch einfaches Klapphalten hätte ersparen können. Zumal ich meinem Mann ja nicht mehr persönlich begegnete.

Es waren keine gemeinsamen Kinder im Spiel, über die man sich täglich hätte einigen müssen, und für die ersten technischen Abwicklungsvorgänge versuchten wir einen Modus zu wählen, der so sachlich und minimalistisch wie möglich war.

In einem Buch über Alkoholismus las ich einmal einen Satz, den ich nur sinngemäß zitieren kann und der für Abhängige aller Art gilt. Am liebsten hätte ich ihn mir auf den Arm tätowiert: »Man muss sich immer fragen, ob das, was man gerade vorhat, die eigene Nüchternheit gefährdet. Wenn ja, dann darf man es, was immer es ist, nicht tun.« Ich war auf Entzug. Nichts hätte ich lieber getan, als meine »Nüchternheit« zu beenden.

### 3. Wer wir waren

»Wenn man sich nur in die Blüten und nicht in die Wurzeln eines Menschen verliebt, weiß man ab Herbst nicht mehr, was man tun soll.« Tattva Viveka

Doc P. rät mir, mich mit Trauma-Phänomenen zu beschäftigen. Mit den alten und neuen Kratern, die sich in Menschen auftun können.

»Wenn etwas geschieht, das meine normalen Bewältigungsfähigkeiten übersteigt, ist das, als explodiere eine Handgranate im Gehirn«, sagt der Psychotherapeut Hans Hopf über die Folgen von Traumata. »Ich bin zunächst davon befreit, aber die Splitter werden mich von nun an schmerzen, wann immer sie wollen. Das sind die posttraumatischen Belastungsstörungen, z. B. Angstzustände, Schlaflosigkeit, Depressionen.«

Als mein Mann und ich uns trafen, schienen wir, oberflächlich betrachtet, frei von den Splittern alter Schlachten und bereit für eine neue Liebe zu sein.

Er hatte vor vielen Jahren Politikwissenschaft in Westberlin studiert, ich Kulturwissenschaft in Ostberlin, und wir hatten uns eine Menge zu erzählen. Beide kamen wir aus Ehen und langjährigen engen Beziehungen, beide hatten wir erwachsene oder fast erwachsene Kinder. Die Aussichten waren sonnig, der Himmel blau, die Liebe groß. Dass ein Online-Partnerschaftsportal nachgeholfen hatte, schmälerte nicht im Geringsten die überraschende Intensität unserer Begegnung. Vollkommen euphori-

siert und geborgen in dem Gefühl, nun endlich *den* Menschen fürs Leben gefunden zu haben, machten wir uns daran, eine Patchworkfamilie zu stricken, in der es allen gutgehen sollte. Wir zogen zusammen, kümmerten uns um unsere alten Eltern, unterstützten die erwachsenen Kinder und sorgten für meine Tochter, die gerade begann, ihre Füße auf den schwankenden Boden der Pubertät zu setzen. Wir sprachen, vögelten, reisten viel, versicherten uns unentwegt, wie erstaunlich glücklich wir seien, und heirateten recht bald, mit einem großen, unvergesslichen Fest. Wir liebten das Gefühl, füreinander die Retter aus alten Nöten und tiefem Kummer zu sein. Nach knapp zwei Jahren waren wir das erste Mal am Ende.

Blicken wir auf unsere Eltern – kriegstraumatisierte Menschen, verfangen in schwierigen Ehen –, sehen wir überdeutlich, welches Beispiel uns vorgelebt wurde. Die Sozialwissenschaftlerin Margarete Stokowski schreibt sehr treffend: »Sicherheit, Stabilität und Sauberkeit waren die Antwort auf das Chaos des Krieges.«

Unsere Eltern in Ost wie West arbeiteten viel und schauten kaum zurück. Mein Mann, knapp zehn Jahre nach Kriegsende geboren, litt, wie auch ich, zu Hause keinen physischen Hunger. Man sorgte für uns, so gut es ging, aber unsere Eltern hatten vornehmlich mit sich selbst zu tun. Mein Schwiegervater hatte als Soldat im Krieg Unaussprechliches gesehen, meine Mutter eine schwer traumatisierende Flucht aus Pommern hinter sich. Viele Verwandte waren tot oder vermisst, familiäre Wurzeln ausgerissen. Man versuchte, das Grauen zu verdrängen und die Angst zu beherrschen, und war damit vollauf beschäftigt. Da war wenig Raum für die Lebendigkeit von Kindern. Schon gar nicht für ihre Lautstärke, ihre Anarchie, ihren Kummer, ihre Ängste, ihre Intensität. Unsere Eltern waren im Rahmen ihrer Möglich-



keiten liebevoll, aber nicht wirklich fähig, uns adäquat seelisch zu versorgen. Das waren ihre »Granatsplitter«, von denen Hopf spricht.

Und so wurden wir typische Kinder der Kriegsgeneration: fortwährend darum bemüht, unsere Eltern zu trösten, ihre Stimmungen zu errahnen, wenn auch ihnen und uns völlig unbewusst. Ich werde bis heute das Gefühl nicht los, dass es meine Schuld ist, wenn nicht permanent alle happy sind. Was sie nicht sind; und auch nicht sein können, selbst wenn ich mich noch so sehr anstrenge. Denn immerzu schraube ich mit den falschen Werkzeugen an der falschen Aufgabe herum. Und werde wütend, wenn es nicht klappt.

Genauso ging es uns nach gut zwei Jahren Beziehung. Die tief verinnerlichte, falsche Verpflichtung, so eine Art Hausmeister in der Seele des anderen zu sein, verantwortlich für die Abteilung Lebensglück, fiel uns auf die Füße. Es funktionierte nämlich nicht.

Mein Mann wurde stumm, und ich wurde laut.

Das wiederum erschreckte ihn zutiefst. Er flüchtete zum ersten Mal für ein paar Monate, kam jedoch zurück, und ab jetzt wollten wir es so richtig richtig machen. Nur: Beschlüsse und Erkenntnisse sind das eine; und das andere ist (jaaaa, an dieser Stelle dürfen alle, die das liebesfremd finden, laut aufheulen) *hard work*. Und damit ist eben nicht das Klempnern am anderen gemeint, wie ich insgeheim lange dachte, sondern an sich selbst. Günstig ist es, die Zwischenergebnisse hin und wieder mal abzugleichen, wenn man ein Paar bleiben will. Das versuchten wir, aber im Rückblick kommt mir der Verdacht, dass wir dabei nie ganz ehrlich waren.

Wir wollten, dass es schön ist. So lange, bis es schrecklich wurde.

Je mehr ich mit der Zeit das Gefühl verlor, seine engste Vertraute zu sein, umso mehr zerrte ich an ihm. Die Schmerzen der

ersten temporären Trennung waren mir noch lebhaft in Erinnerung – so etwas wollte ich bitte auf keinen Fall noch mal mitmachen müssen. Und wie ein Kind, das sich die Ohren zuhält und laut vor sich hin trällert, kämpfte ich die inneren Stimmen nieder, die mich warnten und immer wieder mehr oder minder höflich darauf hinwiesen, dass mit uns etwas ganz und gar nicht stimmte. Unsere Gespräche wurden allmählich zu einer wirren Selbstbespiegelung aus These und Antithese, wir stritten um Sinnloses und beklagten uns heimlich bei Freunden übereinander. Und immer häufiger sprach mein Mann von einer neuen, interessanten Bekannten ...