

Julianna Heiland

Trennung trotz Mitleid - Den Ex-Partner in Krisen weiter unterstützen

Eine Beziehung zu beenden fällt vielen Menschen schwer. Steckt der Partner, den man verlassen möchte, noch dazu in einer akuten Lebenskrise, wird das Trennungsvorhaben oft sogar gänzlich verworfen. «Sich von jemandem zu trennen, der krank ist oder gerade andere große Probleme hat, ist eine schwierige Entscheidung. Hier muss man ganz genau hinschauen, welche Möglichkeiten es in der Situation gibt», sagt Julianna Heiland, Paartherapeutin aus Düsseldorf. Wichtig sei, dass man sich über die Konsequenzen seines Handelns im Klaren sei und sie auch mit seinem Gewissen vereinbaren könne.

Wolle man dem Partner die Trennung ersparen und die Beziehung erst einmal fortführen, könne dies nur dann funktionieren, wenn man hinter seiner Entscheidung stehe. Man müsse für sich im Bleiben einen Sinn sehen und in der Partnerschaft auch weiterhin Lebensfreude empfinden können.

«Man tut seinem Partner nichts Gutes, wenn man bei ihm bleibt, ihn aber ständig unfreundlich behandle», betont Heiland. Gerade in schweren Zeiten brauche der Partner seine Kraft und sollte sich nicht noch in einer problematischen Beziehung aufreiben müssen.

In manchen Fällen sei eine klare Trennung die bessere Lösung. «Eine Trennung eröffnet dann auch für den verlassenen Partner neue Möglichkeiten», gibt Heiland zu bedenken. Ein Kompromiss könne sein, sich zwar zu trennen, den Partner aber weiterhin so gut wie möglich zu unterstützen. «Falls man persönlich in dieser Situation nicht für den anderen da sein kann, könnte man überlegen, wie man dem Partner ein Hilfsnetzwerk aus Freunden, Nachbarn und Institutionen schafft», sagt Heiland.