SCHEIDUNGS-KIND

Antschana Schnarr wollte lange nicht wahrhaben, dass sie die Scheidung ihrer Eltern nicht abschütteln konnte. Dabei stand ihre eigene Ehe mehrfach vor dem Aus.

Als ich fünfzehn Jahre alt war, erklärte mir meine Mutter, dass sie sich von meinem Vater scheiden lassen würde. Meine erste Reaktion war ... Erleichterung. Das Leben mit meinem Vater war nicht einfach. Ich wusste, dass er mich liebt. Aber ich habe mich nicht so gefühlt. Zu viele negative und schlechtmachende Worte klangen in meinen Ohren und übertönten die wenigen positiven Sätze, die ich von ihm zu hören bekam.

Das Leben zu Hause glich für mich einem Gang durch ein Minenfeld, beständig auf der Hut, meinen Vater nicht zu verärgern und nie sicher, wann die nächste ‚Bombe' in Form von ärgerlichen und wütenden Worten hochging.

Scheidung – das klang für mich wie Erlösung: endlich Ruhe, Raum für mich, aufatmen, wieder sicheren Boden unter den Füßen haben. Jedenfalls hörte sich das so in meinem Kopf an. Aber dann traf es mein Herz. Mit einer Wucht, die mir den Boden unter den Füßen wegriss: „Wir sind keine Familie mehr." Und mit einem Mal war ich völlig allein. Hilflos. Einsam. Verlassen. Entwurzelt. Heimatlos. Haltlos.

ALLEIN IM WELTALL

Das Minenfeld war weg, aber jetzt hatte ich überhaupt nichts mehr, worauf ich meine Füße hätte stellen können. Ich fühlte mich, als würde ich allein im Weltall schweben. Keine Ahnung, wo oben oder unten ist, rechts oder links, ohne jede Orientierung oder Halt. Der Kopf mit seinen vernünftigen Erklärungen und dem logischen Verständnis wurde einfach mit in den Abgrund gerissen und hatte nichts mehr zu sagen.

Ich kann mich noch gut an einen Abend erinnern, an dem ich in meinem Bett lag und nur noch geweint habe wie ein kleines Baby: „Warum habt ihr mich verlassen? Ich brauche euch doch, ich komme noch nicht alleine zurecht. Ich kann das nicht allein, ich brauche meine Eltern. Ich bin noch nicht so weit, ich schaff es nicht allein."

Ich hatte Angst hatte, ich könnte nie wieder mit dem Weinen aufhören. Als die Tränen irgendwann spät in der Nacht dann doch versiegten, schwor ich mir, dass ich nicht mehr zulassen würde, dass mich jemand so sehr verletzt. Nie wieder wollte ich mich so hilflos fühlen. Es war das letzte Mal für viele Jahre, dass ich von Herzen geweint habe.

DAS LEBEN SCHEINBAR IM GRIFF

Schon bald bekam der Kopf wieder eine Stimme und fand Gründe und Erklärungen, die mir halfen, den Krater in meinem Herzen notdürftig abzudecken. Ich tat so, als hätte die Scheidung meiner Eltern nichts mit mir zu tun. Noch zwanzig Jahre später sprach ich davon, als wäre es ein Ereignis in der Vergangenheit, das keinen Bezug zu mir hat: „Meine Eltern haben sich damals scheiden lassen." anstelle von „Meine Eltern sind geschieden."

Einige Zeit lang ging es gut. Ich heiratete im Alter von zwanzig Jahren und fing an, beruflich Karriere zu machen. Nach außen hatte ich mein Leben im Griff. Alles unter Kontrolle. Den Abgrund in meinem Herzen hatte ich mit der Zeit mit einem dicken Gullydeckel fest verschlossen. Sicher, auch das unter Kontrolle.

Aber tief drinnen gärte es in mir und irgendwann war der Druck so hoch, dass mir der Gullydeckel um die Ohren flog und die ganze Sch... ihren Weg nach oben fand.

Der Schmerz, die Hoffnungslosigkeit und die Wucht der Emotionen überforderten mich damals komplett. Ich versuchte mich mit Arbeit, Tabletten, Alkohol und Sex mit anderen Männern zu betäuben und mich selbst wieder in den Griff zu bekommen. Den Gullydeckel irgendwie wieder über das Loch zu kriegen, egal, wie ...

Einige Male ‚funktionierte' das auch und zwischendurch

„Und mit einem Mal war ich völlig allein. Hilflos. Einsam. Verlassen. Entwurzelt. Heimatlos. Haltlos."

Antschana Schnarr

lebte ich mein Leben, als ob alles mit mir in Ordnung wäre. Aber nach mehreren Ausbrüchen stand die Ehe mit meinem Mann dann nach nur vier Jahren vor dem Aus. Ich hatte meine fünfte Affäre, wir trennten uns. Ich zog aus.

DAS ANGEBOT MEINES MANNES

Und ich musste mir endlich eingestehen, dass ich überhaupt nichts unter Kontrolle hatte. Ich war am Ende. In mir war alles tot und leer. Ich spürte nichts, keine Reue, kein Bedauern. Nur einen alles betäubenden Schmerz. Ich hatte jahrelang um mein Herz gekämpft. Hatte versucht, mich selbst innerlich am Leben zu erhalten, den Schmerz unter Kontrolle zu kriegen, Wege zu finden, damit zu leben. Aber immer wieder überrollte er mich mit einer Wucht, der ich nichts entgegenzusetzen hatte. Am absoluten Tiefpunkt meines Lebens musste ich akzeptieren, dass ich meinen Schmerz nicht selber lindern konnte und dass auch die Zeit keine Wunden heilt.

Mein Mann hatte unsere Ehe und mich endgültig in Gottes Hände abgegeben. Er wusste nicht mehr, was er sonst noch hätte tun können. Er wollte mich eigentlich gern dafür hassen, dass ich ihn so sehr verletzt hatte. Stattdessen bekam er von Gott eine ganz neue Liebe für mich! Und diese Gedanken erfüllten mit einem Mal sein Herz: „Sie kommt zu dir zurück. Und wenn sie zurückkommt, dann nimm sie wieder auf!"

Tatsächlich stand ich einige Tage später vor seiner Tür und wollte mit ihm sprechen. Als er mir dann das Angebot machte, mit mir meine Sachen einzupacken und mich nach Hause zu holen, war ich völlig überwältigt.

Ich weiß nicht mehr genau warum, aber irgendwie fand ich die Kraft, das Angebot meines Mannes anzunehmen und mich von ihm nach Hause holen zu lassen. Wir wohnten damals in einer Ein-Zimmer-Wohnung. Aber bei meiner Rückkehr war weder unsere Wohnung noch unsere Beziehung mehr ein Zuhause. Mein Mann schlief im Bett, ich auf dem Sofa. Und wir hatten keine Ahnung, wie es weitergehen könnte.

Wir wussten nur, dass wir zusammenbleiben und an unserer Ehe festhalten wollten. Und wir wollten diesen Weg gemeinsam mit Jesus gehen. Egal, wie der Weg aussehen würde ... Also beteten wir in dieser Zeit vermehrt zu Gott. Und es gab eine Bibelstelle, die uns besonders wichtig wurde:

„Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden." Matthäus 6,33 (Elberfelder Bibel)

Für uns bedeutete das damals, dass unsere Beziehung zu Gott und uns an erster Stelle steht und alles andere wie Wohnung, Arbeit etc. danach kommt. Also verbrachten wir viel Zeit mit Reden und gemeinsamem Beten.

5 TIPPS FÜR SCHEIDUNGSKINDER

Wenn Sie ein Scheidungskind sind, dann tragen Sie – wie alle anderen auch – ein Paket mit unterschiedlichsten Erfahrungen mit sich herum. Diese Erfahrungen werden sich auf Ihre Partnerschaft auswirken. Wie? Das können Sie mit steuern.
Von Andrea Kronester

SICH SELBST KENNENLERNEN

Stehen Sie am Anfang Ihrer Ehe oder sind Sie schon mittendrin? In jedem Fall profitiert Ihre Ehe davon, wenn Sie sich selbst kennen. Nicht jeder erlebt es so intensiv wie Antschana Schnarr, aber bei jedem Menschen gibt es Phasen im Leben, die von starken Gefühlen begleitet werden. Wer sich selbst und den Partner kennt, kann das viel besser einordnen und damit umgehen. Machen Sie sich auf den Weg und erkunden Sie, welche Botschaften und Erfahrungen Sie persönlich aus Ihrer Herkunftsfamilie mitgenommen haben. Tauschen Sie sich darüber aus und überlegen Sie, wie sich das in Ihrer Beziehung auswirkt.

SCHULDGEFÜHLE LOSLASSEN

Kleinere Kinder fühlen sich häufig unbewusst verantwortlich für das Scheitern der Ehe ihrer Eltern und geben sich die alleinige Schuld. Dieses Gefühl von damals ist prägend und kann sich auf das spätere Leben und auf eine Partnerschaft negativ auswirken.
Machen Sie sich frei von diesem Gedanken! Es war eine bewusste Entscheidung Ihrer Eltern, die Ehe zu beenden. Kein Kind auf dieser Welt hätte dies verhindern können. Auch Sie nicht!

SICH AUF DIE STÄRKEN KONZENTRIEREN

Viele Scheidungskinder sehnen sich nach einer heilen Familie und einer intakten Partnerschaft. Sie wollen nicht den gleichen Fehler begehen wie ihre Eltern.
Das ist kein Ding der Unmöglichkeit! Hilfreich ist hierbei, sich mit seiner Vergangenheit zu versöhnen, loszulassen und mit den Eltern innerlichen Frieden zu schließen. Eine Möglichkeit ist, dass Sie Ihren Blick, trotz schmerzhafter Erfahrungen, ganz bewusst auf erworbene Fähigkeiten und Stärken aus dieser Zeit wenden. Sie werden Sie finden!

HILFE SUCHEN

Bei der emotionalen Entwicklung des heranwachsenden Kindes ist das soziale Umfeld (Großeltern, Freunde, Lehrer, Gemeinde) und insbesondere die Art und Weise, wie Eltern vor, während und nach der Trennung miteinander umgingen, prägend für das Kind. Wenn Sie hier schwierige Zeiten erlebt haben, bedeutet das nicht, dass Sie zur Beziehungsunfähigkeit verdammt sind. Es kann jedoch sein, dass Sie selbst merken, dass die Schwierigkeiten in Ihrer aktuellen Partnerschaft mit Ihren Erlebnissen in der Vergangenheit zu tun haben. Scheuen Sie sich nicht, sich gemeinsam Hilfe in Form von Beratung, Seelsorge oder Paartherapie zu suchen.
Zur Paartherapie empfehle ich eine Kombination von Einzel- und Paarsetting. Bei einem Einzelsetting werden alte Verletzungen, wie Verlustängste, aufgedeckt und bearbeitet. Dies erleichtert die Arbeit im darauffolgenden Paarsetting, da sich der Fokus nun auf die Lösungsmöglichkeiten und praktische Umsetzung der bestehenden Beziehungskonflikte konzentrieren kann.

STÄRKEN SIE IHRE BEZIEHUNG

Es ist nicht zu leugnen: Scheidungskinder werden überdurchschnittlich selbst zu Scheidungseltern. Durch das Vorleben der gescheiterten Beziehung der Eltern wird die Hemmschwelle des Scheidungskindes bei Beziehungskonflikten herabgesetzt. Treffen Sie keine voreiligen Entscheidungen nach dem Motto: „Wenn du mich nicht glücklich machst, passen wir wohl nicht zusammen!“ Sie können Ihre Partnerschaft gestalten! Es muss sich nicht wiederholen, was Ihren Eltern passiert ist. Stärken Sie Ihre Beziehung, bevor Sie sich unglücklich fühlen oder sich sogar fremdverlieben! Dazu gehört die Bereitschaft, sich den Schwierigkeiten zu stellen und in die Partnerschaft zu investieren.
Der Paartherapeut David Wilchfort empfiehlt, sich täglich eine Minute Auszeit zu nehmen und sich zu fragen: „Was war heute ein schöner Moment in meiner Beziehung?“ Das wird getrennt voneinander eine Woche lang notiert und danach zu einem fest vereinbarten Termin gegenseitig vorgelesen. Der Hintergrund seiner Idee ist, sich nicht in Probleme zu verstricken und dadurch festzuhängen, sondern ganz bewusst die Liebe zu stärken.

Andrea Kronester *arbeitet freiberuflich als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Therapeutische Seelsorgerin (TS) und Entspannungspädagogin im mittelfränkischen Petersaurach (www.prasix-kronester.de).*

„Zum ersten Mal in meinem Leben fand ich die Gnade, in den Abgrund zu blicken."

Antschana Schnarr

DAS WUNDER DER HEILUNG

Für mich war ganz klar, dass ich einen dicken Schlussstrich unter mein altes Leben setzen musste, wenn ich wirklich einen Neustart wagen wollte. Deswegen tat ich einen krassen Schritt und kündigte meine damalige Arbeitsstelle. Wir besprachen mit unserem Pastorenehepaar die Möglichkeiten von Therapie und Seelsorge und wir suchten uns eine größere Wohnung, in der wir erst mal eine Weile in getrennten Zimmern zusammenleben wollten. Aber es kam weder zur Therapie noch zur WG.

Gott tat ein Wunder. Einfach so. Völlig unverdient.

Er stellte meine Ehe wieder her und heilte die Beziehung zu meinem Mann. Übernatürliche Wiederherstellung des Vertrauens, der emotionalen Nähe und völlige Heilung unserer Verletzungen. Nur drei Monate nach unserer Trennung wurde ich schwanger. Für uns war es die Bestätigung, dass Gott unsere Ehe segnet. Ein weiteres Wunder. Das erste von sechs Kindern.

Gott erfüllte mir damit einen Herzenswunsch. Er schenkte mir eine Familie. Und so begann für mich mein persönlicher Weg der Heilung und Wiederherstellung meines eigenen Herzens.

Ich gab auf. Ich hörte auf, so zu tun, als wäre alles in Ordnung, als hätte mir alles nichts ausgemacht und wäre doch besser so gewesen. Zum ersten Mal in meinem Leben fand ich die Gnade, mich an den Rand zu stellen und in den Abgrund zu blicken. Kein Zudecken mehr, den Schmerz aushalten und damit zu Jesus gehen. Nicht nur einmal, immer wieder. Manchmal nur ganz kurz, manchmal ein bisschen länger … Und nie allein, immer spürte ich dabei Gott an meiner Seite.

DEN ABGRUND AUFGEFÜLLT

Was ich jetzt in ein paar Sätzen schreiben kann, war tatsächlich ein Prozess über viele Jahre. Immer wieder musste ich mich diesem Abgrund in mir stellen und das hat mir jedes Mal panische Angst gemacht. Ich hatte Angst, dass ich es nicht aushalten könnte, diesen Schmerz in mir zu fühlen. Dass er mich wieder überwältigen würde und ich tatsächlich nicht mehr aufhören könnte zu weinen. Und ein paar Mal stand ich wirklich kurz davor, vor lauter Schmerz den Verstand zu verlieren.

„Vom Schmerz zum Sieg", wie meine liebe Freundin Inka Hammond das in ihrem Buch ‚Tochter Gottes, erhebe dich!' formuliert, ist es kein leichter Weg und es gibt keine Abkürzung. Bei mir hat es zwanzig Jahre gedauert. Zwanzig Jahre, bis ich sagen konnte, dass dieser Abgrund in meinem Herzen wieder geschlossen war. Nicht mehr gedeckelt oder notdürftig abgedeckt, sondern von tief unten her aufgefüllt. Zugeschüttet mit Gottes unendlicher Liebe für mich. Dadurch habe ich wieder festen Boden unter den Füßen. Gottes Liebe gibt mir Halt und Orientierung. Bei ihm bin ich zu Hause. Gesehen. Gehört. Geliebt.

Ich habe meine Mama und ich habe meinen Papa. Mit beiden habe ich inzwischen eine herzliche Beziehung. Auch das ist ein Wunder. Aber ich habe keine Eltern mehr. Meine Eltern sind geschieden.

Antschana Schnarr *lebt mit ihrem Mann und den sechs Kindern in Würzburg. Sie liebt Herzensgespräche bei einer Tasse Tee, Bücher und Mittagsschlaf gefolgt von Glitzerschuhen, Sprachnachrichten und Ballettunterricht!*