

Hochschule Merseburg

Fachbereich Soziale Arbeit, Medien, Kultur

Bachelorarbeit

im Studiengang „Soziale Arbeit – Bachelor of Arts“

Frauen im Wandel –
Trennungsbewältigung von Frauen im mittleren Alter
(Women in transition – Separation management of middle aged women)

Fragestellung: Wie wirken sich Trennungsfolgen
auf die Trennungsbewältigung von Frauen im mittleren Alter aus?

Vorgelegt von:
Marie-Luis Dulig
Matrikelnummer: 20614
E-Mail: marie-luis.dulig@posteo.de

Erstgutachterin: Prof. Dr. phil. Sabrina Amanda Hancken
Zweitgutachter: Prof. Dr. phil. Christian Paulick

Merseburg, den 09. August 2018

„Es gibt keinen Wandel ohne Trennung. Und wandeln wollen wir Menschen uns,
wandeln müssen wir Menschen uns“ (Kast 2014: 8).

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Frauen im mittleren Alter.....	2
3. Trennung im Wandel.....	5
4. Trennung als Lebenskrise und ihre Bewältigungsanforderungen.....	7
5. Einflussfaktoren der Trennungsbewältigung.....	10
5.1 Intrapersonelle Einflussfaktoren.....	10
5.1.1 Emotionales Erleben der Trennung.....	11
5.1.2 Gesundheit.....	15
5.2 Interpersonelle Einflussfaktoren.....	16
5.2.1 Soziales Umfeld.....	16
5.2.3 Kontakt zum_r Ex-Partner_In.....	18
5.2.3 Kinder.....	19
5.3 Soziodemografische Einflussfaktoren.....	20
5.3.1 Finanzielle Lage und Wohnen.....	21
5.3.2 Arbeit.....	23
6. Darstellung des Praxiskonzepts <i>Wieder glücklich – nach der Trennung</i>	24
7. Fazit.....	28
8. Literaturverzeichnis.....	31
9. Eidesstattliche Erklärung.....	34

1. Einleitung

Angst vor der Einsamkeit, Verletzungen, Erleichterung, Trauer oder Schuld - das bleibt nach einer Trennung von einer langjährigen Beziehung. Und dann beginnt die Suche nach dem Selbst ohne den_die Partner_In und die Suche nach der Sicherheit ohne den_die Partner_In.

Das Statistische Bundesamt ermittelte für das Jahr 2017 die Zahl von 153 000 Ehen, die geschieden wurden (vgl. StatBA 2018). Daraus ergibt sich eine Scheidungsrate von 39 % im Vergleich zu den Eheschließungen im selben Jahr. Hinzu kommt die Zahl der Trennung von unehelichen Partnerschaften, welche weitaus höher geschätzt werden, jedoch statistisch nur ungenau ermittelt werden können. Diese Zahlen unterstreichen die allgemeine und quantitative Relevanz des Themas *Trennung* in der deutschen Gesellschaft. Schaut man sich die Statistiken genauer an, zeigen sie, dass die Ehedauer durchschnittlich 15 Jahre beträgt und Frauen mehrheitlich den Scheidungsantrag in einem Alter von 43 Jahren stellen (vgl. ebd.). Aus diesen Fakten ergibt sich die Untersuchungsgruppe dieser Arbeit: Frauen im mittleren Alter¹, die sich von einer langjährigen Partnerschaft getrennt haben.

Das mittlere Alter als eine bewegte Zeit, da viele Umbrüche stattfinden, wie die Menopause, der Auszug der Kinder oder auch die Pflege der eigenen Eltern. Dies lässt auch das Trennungspotenzial ansteigen. Für viele Frauen stellt eine Trennung eine hohe psychische Belastung dar (vgl. Perrig-Chiello 2017: 87), welche sich nicht nur auf die Gesundheit und den Alltag auswirkt, sondern fast alle Facetten des Lebens betreffen. So ergibt sich der Titel dieser Arbeit: *Frauen im Wandel – Trennungsbewältigung von Frauen im mittleren Alter*. Frauen, die nach einer Trennung Unterstützung in der Verarbeitung der Trennung brauchen, bleiben in der Sozialen Arbeit ein unsichtbares Feld. Nur wenn minderjährige Kinder von belastenden Trennungsauswirkungen betroffen sind, schaut die Soziale Arbeit hin. Diese Tendenz spiegelt sich nicht nur in der Praxis, sondern auch in der Forschung und in der Fachliteratur wider. Frauen im mittleren Alter werden zudem auch in der Entwicklungspsychologie kaum beachtet (vgl. Perrig-Chiello/Höpflinger 2014 : 139), obwohl dieses Alter eine qualitative und quantitative Relevanz für die gesamte Lebensspanne bedeutet. Das gleiche Defizit zeigt sich in der lückenhaften Erforschung der stark differenzierten Trennungsbewältigung innerhalb dieser Personengruppe. Um diese Thematik sichtbarer zu machen, geht diese Arbeit der

1 Frauen im mittleren Alter befinden sich zwischen dem 40. bis 65. Lebensjahr

Frage nach: *Wie wirken sich Trennungsfolgen auf die Trennungsbewältigung von Frauen im mittleren Alter aus?* So wird nicht danach gefragt, wieso eine Beziehung in die Brüche geht, sondern was passiert, wenn eine Beziehung beendet wird. Hierbei wird das Augenmerk darauf gelegt, wieso die Verarbeitung einer Trennung vielen Frauen schwerfällt und was dazu führt, dass einige Frauen gut mit einer Trennung zurechtkommen, andere Frauen wiederum hohen Unterstützungsbedarf aufzeigen.

Die Bearbeitung der Forschungsfrage schafft einen Überblick über die Komplexität des Themas und eine Informations- und Handlungsmöglichkeit für die Praxis der Sozialen Arbeit. Durch die Erarbeitung der Literatur der einigen wenigen Expert_Innen auf diesem Gebiet und der angrenzenden Fachgebiete wird der derzeitige Wissensstand aufgezeigt und mit der obigen Fragestellung verknüpft.

Die Arbeit beginnt damit, dass sie ein differenziertes Bild der Frauen im mittleren Alter und der Thematik der Trennung in der deutschen Gesellschaft zeichnet, um mit diesem Bild durch die nachfolgenden Kapitel zu führen. Anschließend wird theoretisch fundiert, warum eine Trennung bewältigt werden muss und was diese Bewältigung beeinflusst. Diese Einflussfaktoren wurden nach der Benennung in der Fachliteratur und ihrem Alltagsbezug ausgewählt und daraufhin zielgruppenspezifisch untersucht. Die Darstellung eines Praxiskonzepts für eine Trennungsbearbeitung in einer Frauengruppe verbindet die theoretische Auseinandersetzung mit der Praxis der Sozialen Arbeit. Abschließend werden die Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst, kritisch hinterfragt und mit diesem Hintergrund einen Ausblick in das noch unzureichend bearbeitete Feld der Trennungsunterstützung in der Sozialen Arbeit gegeben.

2. Frauen im mittleren Alter

Frauen im mittleren Alter, welche in der Fachliteratur als diejenigen beschrieben werden, die sich zwischen dem 40. bis 65. Lebensjahr befinden, bilden eine große und größer werdende Gruppe in der deutschen Gesellschaft. Dies ist auf den demografischen Wandel zurückzuführen, welcher die hohen Geburtenraten nach dem zweiten Weltkrieg und die schrumpfenden Geburtenraten seit den 1970er Jahren ins Verhältnis setzt (vgl. StatBA 2015). Das mittlere Alter ist ein bewegtes Alter. Die Befragten im Sozialbericht der Schweiz sahen das 40. Lebensjahr als das „Ende des Jungseins“ an (vgl. Bühlmann et al., 2012: 134). Die kommenden Lebensjahre sind für die Frauen Zeiten der Reflexion, des Bewusstwerdens und der Veränderung. Kein Lebensbereich bleibt von dieser

Phase wirklich unberührt, so ändert sich auch das Zeitempfinden. „Gedacht wird nicht mehr in Jahren nach der Geburt, sondern in Zeiteinheiten, die noch zum Leben bleiben. Aufgrund der veränderten Zeitperspektive findet in der Regel eine Auseinandersetzung mit den ursprünglichen Lebensentwürfen sowie eine Bilanzierung des bisher Erreichten statt (Perrig-Chiello/Höpflinger 2014: 141)“. Häufig wird diese Lebensphase mit der Pubertät verglichen. So wie auch die Menopause, welche durchschnittlich in dieser Phase abläuft und welche die Frauen als spürbare Veränderung ihres Alters wahrnehmen. Übereinstimmend in den beiden verschiedenen Altersentwicklungen ist die Frage nach der Identität und dem Lebenssinn. Im mittleren Alter wird jedoch die Identität, die in der Pubertät verstärkt ausgebildet worden ist, lediglich umdefiniert im Sinne einer gereiften Persönlichkeit mit gewachsener Lebenserfahrung. Mütter befinden sich in diesem Lebensabschnitt häufig in einer Zwischenposition, die einerseits durch ihre Kinder bestimmt ist und andererseits durch ihre eigenen Eltern. Die Entwicklungspsychologin Perrig-Chiello nennt diese Position *Sandwichposition* (vgl. Perrig-Chiello 2014: 2). Die Position der Kinder ist dadurch definiert, dass diese ausziehen oder aber auch im Vergleich zu ihren Müttern länger Zuhause wohnen bleiben und somit eine längere (finanzielle) Verantwortung für die Frauen bedeuten. Bei den Kindern ist nicht nur zu beobachten, dass sich das Auszugsdatum nach hinten verschiebt, sondern auch, dass das Elternhaus weiter genutzt wird, auch wenn sie bereits weggezogen sind. Das elterliche Zuhause wird dann beispielsweise am Wochenende oder in den Ferien bewohnt, oder es ist ein periodischer Auszug, wie zum Beispiel für ein freiwilliges soziales Jahr oder für ein Praktikum nach dem die Kinder wieder zurückziehen. Der Auszug der Kinder und die eventuell damit verbundene psychische Belastung für Mütter wurde in der Fachliteratur der 1960er als *Empty-Nest-Syndrom* bezeichnet. Dieses Syndrom hat sich hauptsächlich als Kohorteneffekt herausgestellt, welcher auf die damalige beschränkte Rolle der Frau als Mutter und Hausfrau zurückzuführen ist. Heutzutage berichten Mütter mehr von dem Wunsch der Verwirklichung von persönlichen Träumen und einer Entlastung von der Mutterrolle (vgl. Perrig-Chiello 2014: 2). Die Mutterrolle verändert sich im mittleren Alter gegebenenfalls auch durch eine neue Funktion als Oma für die Enkelkinder. Diese Rolle gibt vielen Frauen eine freudige und sinnstiftende Aufgabe.

Frauen im mittleren Alter sind damit konfrontiert, dass sich bei ihren eigenen Eltern langsam ein körperlicher Abbauprozess einstellt und somit die Eltern immer mehr alltägliche Hilfe benötigen und fordern. Gedanken und Aufgaben an deren Pflege und Tod werden präsenter. Viele unterschiedliche Erwartungen und Ansprüche an sich selbst als

das helfende Kind und den Ansprüchen der eigenen Eltern an die Frauen führen zu äußerlichen und innerlichen Konflikten (vgl. Perrig-Chiello 2014: 3). Die Aufgabe sich um die Eltern zu kümmern, fällt unter den Gesichtspunkt des Gebrauchtwerdens in der *Generativität* (vgl. Erikson 1995: 86f). Generativität wurde von dem Ehepaar Erikson definiert und beschreibt kreative und produktive Fähigkeiten und Taten, welche für die Generation aufgebracht werden, die nicht die eigene ist. Und diese Handlungen erfüllen den Wunsch nach dem Gebrauchtwerden und der Unersetzbarkeit und bilden somit ein Fundament für das psychische Wohlbefinden. Statistisch gesehen geht das mittlere Alter mit einer niedrigeren Lebenszufriedenheit einher (vgl. Blanchflower/Oswald 2008), welche sich aber mit den Jahren wieder ausgleicht. Im 44. bis zum 46. Lebensjahr ist das Risiko von Frauen an einer Depression zu erkranken am höchsten (vgl. Müters et al. 2013: 4).

Das mittlere Alter wird ebenfalls häufig aus der Berufsposition heraus betrachtet und schließt die starke Verankerung in einen Beruf bis hin zur Pensionierung ein. Auf beruflicher Ebene stellen sich oft Motivationsprobleme und Veränderungswünsche ein (vgl. Perrig-Chiello 2014: 1), was zu der bewegten Zeit und den damit verbundenen permanent wechselnden Anforderungen passt. Diese Veränderungswünsche können durch Altersdiskriminierung auf dem Arbeitsmarkt eingeschränkt werden, was aus dem *European Social Survey* von 2008 hervorgeht (vgl. ESS 2008). Dort berichten Menschen ab 55 von einer beruflichen Ungleichbehandlung bzw. Aussichtslosigkeit. Die gleiche Altersgruppe hat auch aufgrund ihrer Ausbildung einen Nachteil, da sie diese meist in einer Zeit absolviert haben, in der die Gleichberechtigung der Geschlechter in der Bildung noch in den Kinderschuhen steckte.

Auf der Paarbeziehungsebene im mittleren Alter ist zu beobachten, dass es einen Anstieg der Trennungsquote gibt (vgl. StatBA 2018). „Biografische Festlegungen beruflicher und partnerschaftlicher Art treten verstärkt hervor und können – je nach Persönlichkeit und Lebenssituation – als Belastung oder als Anreiz zur Veränderung empfunden werden“ (Perrig-Chiello/Höpflinger 2014: 141). Während zwei Übergängen im Lebenslauf von Elternpaaren steigt das Trennungsrisiko an (vgl. Meyer 2006: 337). Der erste Übergang ist der vom Paar zur Familie und der Zweite ist der von der Familie zum älteren Paar. Beziehungen können in dieser Zeit durch die gegensätzlichen Bedürfnisse konfliktuell sein. Fooker und Lind beschreiben dies in der weiblichen Form als Wunsch nach Autonomie und in der männlichen Form als Wunsch nach Nähe in der Beziehung (vgl. Fooker/Lind 1997: 147). Die Qualität der Beziehung vor und während der Eltern-

schaft ist ausschlaggebend für die Stabilität der Beziehung. So kann zwar das Ausziehen der Kinder einen wichtigen Verbindungspunkt des Paares minimieren, aber gleichzeitig Raum geben für die verändernde Partnerschaft ohne junge Kinder.

Für Frauen im mittleren Alter fließen unglaublich viele Aspekte der eigenen Geschichte in eine Trennung mit ein, wie zum Beispiel die Erlebnisse und Emotionen während der Partnerschaft, das Erleben von vorherigen Trennungen und von Trennungen im persönlichen Umfeld, Tod von geliebten Menschen, Auszug der Kinder oder auch Schwangerschaftsabbrüche (vgl. Kahlenberg 1993: 22). Je weniger diese Erlebnisse verarbeitet wurden, desto stärker treten schmerzliche Gefühle während einer Trennung auf. Auch werden Assoziationen zu den vorherigen Erlebnissen präsenter. Gleichzeitig können die vergangenen Trennungen auch als Ressource dienen, da die Fähigkeit schon einmal vorhanden war, eine Trennung zu bewältigen. Daraus kann für die derzeitige Trennung auf die bereits erprobten Bewältigungsstrategien zurückgegriffen werden (vgl. Kast 2013: 85). Charakterisiert wird die Reife an Erfahrungen in diesem Lebensalter mit „einer größeren Gelassenheit und darin, dass das Anspruchsniveau laufend angepasst wird, Illusionen aufgegeben werden und Platz machen für realistische Ziele“ (Perrig-Chiello/Höpflinger 2014: 148).

Das mittlere Alter ist eine sehr bewegte Zeit. Viele Herausforderungen des Lebens werden in diesem Abschnitt präsent und stellen eine Belastung dar. Gleichzeitig bieten diese Veränderungen aber auch Chancen für eine Neu- und Weiterentwicklung des bisherigen Lebens.

3. Trennung im Wandel

Partnerschaftliche Trennung ist ein gesamtgesellschaftlich relevantes Thema aufgrund der Bedeutung von Beziehungen, Familie und den daraus resultierenden Konflikten bei einer Trennung. Die quantitative Relevanz des Themas unterstreichen die Zahlen des Statistischen Bundesamts, so wurden im Jahr 2017 153 000 Ehen geschieden (vgl. StatBA 2018). Daraus ergibt sich eine Scheidungsrate von 39 % im Vergleich zu den Eheschließungen im selben Jahr. Die Zahl der Trennungen bei unehelichen Partnerschaften kann nur unzureichend statistisch ermittelt werden und wird höher als die Ehescheidungen geschätzt. Diese hohe Zahl kann unter anderem auf das fehlende Versprechen einer Bindung, welches sich bei der Eheschließung gegeben wird, zurückzuführen sein (vgl. Burkart 2017: 185). Durchschnittlich beträgt die Ehedauer 15 Jahre und Frauen stellten

mehrheitlich den Scheidungsantrag in einem Alter von 43 Jahren. Im Vergleich zu den vorherigen Jahren fiel die Scheidungsrate um 5,5 Prozent. Diese Abnahme steht im Verhältnis zu den rückläufigen Eheschließungen. Trennungen werden von der heutigen deutschen Gesellschaft mehrheitlich akzeptiert, stellen eine gesellschaftliche Gewöhnung dar und werden ferner als Chance zur Weiterentwicklung angesehen. Im *Generation and Gender Survey* gaben 75 % der Befragten an, „dass es in Ordnung ist, wenn Paare eine unglückliche Ehe beenden, auch wenn Kinder davon betroffen sind“ (Mühling/Schreyer 2012: 47). Diese Akzeptanz war keine Selbstverständlichkeit in den letzten Jahrhunderten. Das gesellschaftliche Ansehen einer Ehe wurde stark durch die katholische Kirche geprägt. Diese sieht die Ehe als Sakrament an, d. h. sie ist eine heilige unauflösliche Gemeinschaft und dementsprechend wird eine Trennung als sündhaft eingestuft (vgl. Burkart 2017: 175). Das öffentliche Bild, die Funktion der Ehe und das politische Eingreifen in die Ehe haben sich in den letzten Jahrhunderten durch verschiedene Akteure und Ereignisse, wie zum Beispiel der Reformation, liberalisiert. Dies verdeutlichte sich in der Scheidungsreform von 1978 in Deutschland, die das *Schuldprinzip* bei einer Scheidung endgültig aufgehoben hat (vgl. ebd.: 175f). Steigende Trennungsraten in Deutschland zeichnen sich schon seit dem Jahr 1888 ab (vgl. Peuckert 2012: 302) und sind kein ausschließliches Thema des 21. Jahrhunderts. Die Ehe erfüllt nicht mehr den Zweck der ökonomischen Absicherung, sondern hat sich zu einer Liebesehe entwickelt. Die Soziologin Illouz beschreibt den Wandel der Beziehungen damit, dass das Selbst und die eigene Autonomie in den Mittelpunkt gerückt werden (Illouz 2016: 372). Somit wird gefordert, dass man „seine eigenen Interessen zu kennen und zu verteidigen“ (ebd.) hat, mit dem Ziel „ein Maximum an Genuß und Wohlbefinden sicherzustellen. Leid ist dieser neuen kulturellen Sprache der Liebe zusehends fremd geworden“ (ebd.). Liebe wird zu einem berechenbaren rationalen Prozess erklärt, der durch diverse Selbsterfahrungs- und Optimierungsübungen perfektioniert wird. Als emotional unreif gilt es, auf seine eigenen Interessen für den die Partner_In zu verzichten und seine Autonomie somit zu schmälern (vgl. ebd.: 370f). Der verstärkte Wunsch nach Selbstverwirklichung und Unabhängigkeit hat die Ansprüche an eine Liebesbeziehung verändert. Hohe Trennungsraten stehen im Widerspruch zu dem menschlichen Bedürfnis nach Beziehungen und der mehrheitlichen Verbreitung des partnerschaftlichen Zusammenlebens. Jedoch kann der hohe Anteil auch als Bestätigung des Beziehungsideals interpretiert werden. Der verstärkte Wunsch nach Selbstverwirklichung und Unabhängigkeit hat die Ansprüche an eine Beziehung verändert. Partnerschaften, die nicht

die Erwartungen erfüllen, werden beendet, um sich selbst die Chance zu geben, das Ideal in einer anderen Beziehung zu finden (vgl. Burkart 2014: 196). Orientierungsbeispiele von Beziehungen, die nach den neuen Idealen leben, fehlen und können zum Trennungsanstieg beitragen. Die Emanzipation der Frau wirkt erheblich auf die Transformation der Beziehungen ein. Frauen wollen und können nicht mehr auf ihre traditionelle soziale Rolle als Partnerin und Mutter zurückgreifen und setzen sich mit ihren neuen unklarereren Rollen auseinander. Diese sind durch gesellschaftlichen und persönlichen Erwartungen beeinflusst. So zeigt sich beispielsweise, dass Frauen vermehrt Trennungsinitiatorinnen sind. Illouiz wirft die Frage auf, inwiefern Frauen sich nach einer Trennung unter Druck gesetzt fühlen, wenn sie eine schmerzhafteste Identitätskrise durchmachen, obwohl sie das Ideal der Selbstbestimmung, Autonomie und Individualität scheinbar erfüllen. Hinzu kommen hohe Erwartungen an die Frauen in einer Trennungskrise, da sie sich selbst helfen sollen, indem sie Zugänge und Ressourcen für eine optimale Bewältigung nutzen sollen und somit das Prinzip der Selbstoptimierung, Unabhängigkeit und Stärke einhalten. Auf die veränderte Beziehungsführung hat auch das Scheidungsrecht reagiert. Derzeit regelt es hauptsächlich die (finanziellen) Auswirkungen einer Scheidung und fragt nicht nach den Gründen einer Trennung. So erkennt das Gesetz die Autonomie der Sichttrennenden an. Die aktuelle Gesetzeslage lautet: „Eine Ehe kann geschieden werden, wenn sie gescheitert ist“ (§ 1565, Absatz 1, Satz 1 BGB). Scheitern wird wie folgt definiert: „Wenn die Lebensgemeinschaft der Ehegatten nicht mehr besteht und nicht erwartet werden kann, dass die Ehegatten sie wiederherstellen“ (§ 1566, Absatz 1, Satz 1 BGB). Für die uneheliche Trennung und deren Folgen gelten keine gesetzlichen Grundlagen, soweit diese nicht vertraglich festgehalten worden sind. Schlussendlich ist Trennung kein ausschließlich individuelles oder gleich ablaufendes Phänomen. Viele Variablen der Gesellschaft, der Geschichte, Gesetze, Politik und Kultur beeinflussen eine Trennung.

4. Trennung als Lebenskrise und ihre Bewältigungsanforderungen

Drastische Veränderungen im Leben, wie eine Trennung, können erheblich das Wohlergehen, die Autonomie, die Handlungsmöglichkeiten, die Handlungsfähigkeiten sowie das Erreichen der individuellen Lebensziele einschränken (vgl. Ueckerroth 2014: 50). Diese Einschränkungen äußern sich meist in Form einer Krise mit extremen Emotionen, wie Angst, Wut und Trauer. Diese intensiven Gefühle führen zu einer starken körperli-

chen und psychischen Stressbelastung. Aus klinisch-psychologischer Sicht wird Trennung im Rahmen der Stressforschung untersucht und als Krise eingestuft (vgl. Bierhoff/Grau: 2004: 507ff). Nach diesem Konzept wirkt eine Trennung von außen auf die Person als Belastung ein und äußert sich als Stress. Der Organismus und die Psyche reagieren darauf hin mit starken Abwehrreaktionen, um einen ruhigeren Zustand herzustellen. Diese Reaktionen erfordern sehr viel Energie und Zeit. Die Abwehreffekte führen als Dauerbelastung bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Desgleichen betrachtet die Entwicklungspsychologie Trennungen, sowie die konflikthafte Phase vor der Trennung, als kritisches Lebensereignis. Trennungen werden als „Markierungspunkte für Übergangsprozesse im Lebenslauf“ (ebd.) und deren nachhaltiger Veränderung des Alltags angesehen. Eine Trennung führt dazu, dass das „aus dem Gleichgewicht gebrachte Beziehungssystem zwischen Umwelt und Individuum, [...] eine Neuorganisation des Person-Umwelt-Systems erforderlich“ (Bierhoff/Grau: 2004: 508) macht. Das Ziel der Krise ist es, das Gleichgewicht wieder herzustellen und es zu ermöglichen, seinen Alltag bestreiten zu können. Der Vorgang der Neuorganisation wird Bewältigung oder auch *Coping* genannt. Bewältigung beschreibt die Entwicklung von überfordernden, bedrohlichen und belastenden Lebenslagen hin zu angstfreien und entlasteten Lebenslagen. Diese Entwicklung ist abhängig von der betroffenen Person und schwankt zwischen Überforderung und Lösung krisenhafter Elemente. Hinzu kommt, dass das Coping „abhängig von den verfügbaren individuellen und sozialen Ressourcen“ (Perrig-Chiello/Höpflinger 2014: 141) ist. Trennung wird also in unterschiedlicher Form und Qualität bewältigt. Zu diesen Unterschieden in der Verarbeitung einer Trennung hat der Soziologe Amoto die *Scheidung-Stress-Adaptionstheorie* aufgestellt. Diese besagt, dass eine Trennung mit erheblichen Stressfaktoren, wie z. B. der veränderten Wohn- und Finanzsituation, verbunden ist. Diese Stressfaktoren steigern das Risiko für negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit (vgl. Amoto 2000: 1275ff). Der Zeitraum und das Ausmaß der negativen Auswirkungen sind abhängig von individuellen Ressourcen. Die Ressourcen sind bestimmt durch intrapersonelle Faktoren², interpersonelle Faktoren³ sowie von soziodemografischen Fakten⁴. Perrig-Chiello ergänzt die Faktoren einer Trennungsbewältigung um die Fragen: Wer war der die Trennungsinitiator_In? Wurde die Trennung von beiden Seiten aus initiiert? War eine neue Liebe Trennungsgrund?

2 Intrapersonelle Faktoren sind jene Faktoren, die sich innerhalb des Menschen abspielen.

3 Interpersonelle Faktoren sind jene Faktoren, die sich zwischen zwei oder mehreren Menschen abspielen bzw. mehrere Menschen betreffen.

4 Als soziodemografische Fakten gelten unter anderem: das Alter, das Geschlecht, der Wohnort, Bildung, Einkommen oder auch der Erwerbsstatus.

Wie wurde die Partnerschaft generell erlebt? (vgl. Perrig-Chiello 2015: 85). Als nachteilige Faktoren gelten: „zunehmendes Alter, lange Ehedauer, traditionelle Arbeitsteilung während der Ehe, problematische Persönlichkeitsmerkmale, Kompetenzdefizite, Arbeitslosigkeit, Verarmung als Folge einer Scheidung“ (Perrig-Chiello/Höpflinger 2014: 144).

Eine Trennung führt zu neuen Lebensumständen, welche unbekannte Anforderungen mit sich bringen. Somit sind die Entwicklungen von Lösungsstrategien und neuen Verhalten erforderlich, da die bereits vorhandenen Lösungsfähigkeiten nicht ausreichen (vgl. Greve 1997: 20). Diese persönliche Weiterentwicklung kostet viel Energie und bewegt sich deshalb häufig zwischen aktiver Fokussierung und Entspannung (vgl. Ueckerroth 2014: 55). Während der Fokussierung wird über die Problematiken der Trennung, Problemlösungsansätze und die persönlichen Lebensumstände nachgedacht. So wird versucht, die Ursache und den Sinn der Krise zu erklären und einzuordnen. Vergleiche mit anderen Belastungen oder Personen können dazu beitragen, dass die eigene Situation als weniger anstrengend empfunden wird (vgl. Filipp 2010: 165ff). Die Reflexion der Trennung und ihrer Folgen wirft Fragen auf – wie die Betroffene der Krise hätte entkommen können und welche anderen Verhaltensmuster in ähnlichen Situationen angewandt werden könnten. Die Suche nach positiven Nebeneffekten, die durch die Bewältigung ausgelöst wurden, kann stärkend wirken. Durch die beschriebenen Analysen erhalten die getrennten Frauen ein Stück der Kontrolle über das Geschehene und dessen Auswirkungen zurück. Wenn jedoch die Beschäftigung zu umfangreich wird und sich in ein ergebnisloses Grübeln verwandelt, ist es sinnvoll entspannende Tätigkeiten und Ablenkung anzuvisieren. Extreme Formen der Ablenkung sind das Leugnen oder das Ausblenden der persönlichen kritischen Lebenssituation. Verdrängung als langzeitige Bewältigungsstrategie kann zu Krankheitssymptomen führen.

All die genannten Strategien und Formen der Bewältigung haben die Anpassung des eigenen Selbstbildes, Problembildes und des Weltbildes (vgl. Greve 1997: 24) gemeinsam. Diese Bilder waren vor dem kritischen Lebensereignis anders und haben sich gezwungenermaßen verändert, um eine Bewältigung zu absolvieren und abschließen zu können. Die Dauer der Verarbeitung einer Trennung festzulegen ist nicht möglich. Da Trennungen individuelle, situationsabhängige und dynamische Prozesse sind. In der Fachliteratur wird durchschnittlich von 2-3 Jahren ausgegangen. Eine schweizerische Untersuchung ermittelte einen „Erholungseffekt“, welcher zwei Jahre nach der Trennung deutlich erkennbar wird durch die gesunkene Inanspruchnahme von Bewälti-

gungsstrategien (vgl. Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 13). In der *Scheidung-Stress-Adaptionstheorie* gibt es zwei mögliche Endpunkte der Trennungsbewältigung: Zum einen die Frauen, die sich nach einer Trennung erholt haben und das Funktionslevel von vor der Trennung wieder erreicht haben. Zum anderen die Frauen, die den andauernden Stress einer Trennung auch bewältigen, aber nicht auf das gleiche Funktionsniveau, wie vor der Trennung, zurückkehren. Der *Cowans Family Transition* Ansatz beschreibt als Merkmale einer gelungenen Bewältigung die persönliche Kontrollierbarkeit der eigenen (extremen) Emotionen, die Wiederherstellung und ggf. Erweiterung der eigenen Handlungsfähigkeit und die Akzeptanz der veränderten sozialen Beziehungen (vgl. Bierhoff/Grau 2004: 511).

5. Einflussfaktoren der Trennungsbewältigung

Die Auswirkungen der Trennung auf die Frauen und ihren Alltag werden nun ausdifferenziert. Hierfür basieren die Einflussfaktoren auf die Trennungsbewältigung auf der *Scheidung-Stress-Adaptionstheorie* von Amoto. Diese besagt, dass eine Trennung mit erheblichen Stressfaktoren und gesundheitlichen Risiken einhergehen. Demnach ist die Verarbeitung der Trennung an unterschiedliche Bedingungen und Auswirkungen geknüpft. Diese Bedingungen werden im Folgenden in intrapersonelle, interpersonelle und soziodemografische Faktoren und ihre Auswirkungen spezifiziert.

5.1 Intrapersonelle Einflussfaktoren

Intrapersonelle Einflussfaktoren sind jene Faktoren, die sich innerhalb des Menschen abspielen. So wird die emotionale Verfassung während der Verarbeitung einer Trennung untersucht, da diese eine Grundlage für die (In-)Stabilität des Alltags ist. Die emotionale Verfassung ist an die psychischen und körperlichen Gesundheit gekoppelt und wird dementsprechend ebenfalls berücksichtigt und auf die Trennungsbewältigung bezogen.

5.1.1 Emotionales Erleben der Trennung

Die emotionale Reaktion auf eine Trennung ist sehr vielfältig und verändert sich im Laufe der Trennungsbewältigung. Schon vor einer Trennung ist häufig emotionaler Stress in Partnerschaften zu beobachten, welcher eine Trennung einleitet (vgl. Perig-Chiello 2017: 86). Dieser emotionale Stress kann sich auch in der Angst vor dem Alleinsein äußern, wenn beispielsweise erst einmal über eine eventuelle Trennung nachgedacht wird. „Trennen heißt meistens, Vertrautes loslassen und sich in Unvertrautes hineinwagen; das macht uns Angst oder Wut, erfüllt uns mit Gefühlen von Unsicherheit und Verlassenheit“ (Kast 2014: 27f). Auf eine Trennung wird mit einer Form der Trauer reagiert. „[Trauer] ist die Antwort auf [...] verändertes Leben“ (Witt-Loers 2017: 55). Der Trauerprozess ist wichtig, um eine Trennung zu akzeptieren, diese in das eigene Leben zu integrieren, sich vom_von dem_der Partner_In los zu lösen und das Leben nach der Trennung neu zu gestalten. Aufgrund dessen ist es hilfreich diese Trauerreaktionen zu tolerieren und für die Trennungsbewältigung zu nutzen. Trauer kommt bei jedem Menschen in individueller Form zum Ausdruck. Zudem ist sie sehr komplex und beansprucht viel Raum und Zeit. Das Ausmaß der Trauer kollidiert häufig mit den Erwartungen an sich selbst und den Ansprüchen des Umfeldes und der Gesellschaft. Die zwei grundlegenden Gefühle, die eine Trennung begleiten, sind Schuldgefühle und das Gefühl des Scheiterns (vgl. Kahlenberg 1993: 18, Kast 2014: 44). Bei der emotionalen Verarbeitung spielt es nur nebensächlich eine Rolle, wer die Trennung initiiert hat. Gefühle der Enttäuschung kommen beispielsweise auch den Trennungsiniciatorinnen vor, allerdings häufiger in der Zeit vor der ausgesprochenen Trennung.

Eine Trennung gilt gesellschaftlich als gut bewältigbar und äußere Umstände, wie der Arbeitsplatz machen schnell Druck, wie gewohnt weiter zu arbeiten, trotz des hochemotionalen Trennungsprozesses. Dabei besteht die Gefahr, dass „verhinderte oder unterdrückte Trauer dazu führt, die Welt als bedeutungslos, die eigene Existenz als wertlos und die Zukunft als hoffnungslos zu erleben, daß sich also Störungen in Richtung depressiver Reaktionen einstellen“ (Kast 2014: 16). In der Gesellschaft herrschen Bilder vor über welche Art der Beziehung, wie lange getrauert werden darf. Und Menschen, die wenig Trauer zeigen, gelten als stark, selbstbewusst und unabhängig (vgl. Kast 2013: 96). Dies steht im Missverhältnis zu emotionalen und gesundheitlichen Problemen, zu denen eine Nicht-Verarbeitung der Trennung führen kann. Die unterschiedli-

chen und starken Reaktionen auf eine Trennung können sich auch durch Depressionen oder Suizidgedanken äußern.

Kast unterteilt Trauer in vier verschiedene Phasen mit ihren typischen Reaktionen. Diese Aufteilung in 1. *Nicht-Wahrhaben-Wollen*, 2. *Aufbrechende Emotionen*, 3. *Suchen, Finden und Sich Trennen* und 4. *Neuen Selbst- und Weltbezug* dient dazu, trauende Menschen besser zu verstehen und Psychoedukation⁵ zu betreiben. Die Phasen gehen nicht immer linear ineinander über oder stehen einzeln für sich. Oft ist es ein Vermischen der Phasen, welche unterschiedlich intensiv und lang andauern können oder auch wiederholt werden.

Die erste Phase bezeichnet sich als die des *Nicht-Wahrhaben-Wollens*. Diese Episode ist geprägt durch das Gefühl, dass sich die Trennung surreal anfühlt und die eigenen Empfindungen sehr kühl oder abwesend sind (vgl. Kast 2014: 16). Die Fassungslosigkeit über eine Trennung kann auch bis hin zu einem Erstarren führen. Dieses Erstarren ist das Gegenteil von Gefühlslosigkeit. Es ist mehr ein Gefühlsschock und sollte geduldet werden und nicht in Selbst- oder Fremdvorwürfen der Gefühlsarmut übergehen (vgl. Kast 2014.: 70). Hilfreich ist es, sich die Trennung durch äußere Symbole, wie das verlassene Bett oder auch durch Worte, wie *Wir haben uns endgültig getrennt*, zu vergegenwärtigen (vgl. Witt-Loers 2017: 65). In dieser Phase kann es für viele Betroffene entlastend sein, Unterstützung im Alltag zu erhalten. Die Unterstützung vermittelt das Gefühl der Nähe und zeigt, dass man nicht ist. Diese alltägliche Hilfe sollte nicht in Bevormunden übergehen. Dieser Trauerabschnitt ist meist sehr kurz und dauert ein paar Stunden bis hin zu einer Woche an und wird gefolgt von der zweiten Phase der *Aufbrechenden Emotionen*. Hier bahnen sich nun die unterschiedlichsten Gefühle der „Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angstgefühle und Ruhelosigkeit“ (Kast 2014: 16) ihren Weg. Aus der Vielfalt der Emotionen kann alles vertreten sein und sich rapide abwechseln. Dieses Wechselbad der Gefühle kann sehr irritierend und beängstigend sein. Dabei ist es wichtig, genau diesen unangenehmen Gefühlen und den starken Emotionen Raum zu geben. So können diese sich entfalten, man kann sich mit ihnen auseinander setzen und sie können schlussendlich wieder abklingen. Das ist nicht immer sehr einfach zu bewerkstelligen, da im Alltag häufig Selbstbeherrschung gefordert wird und starke Trauergefühle oft unerwartet kommen - genau dann, wenn wenig Zeit und Kontrolle über sie da sind. „Wut und Aggression sind Gefühle der Lebendigkeit und Autonomie, sie signalisieren,

5 Psychoedukation ist die Vermittlung von Wissen einer psychischen Erkrankung mit dem Ziel Verständnis zu vermitteln und somit einen gesundheitsförderlichen Lebensweise zu fokussieren.

dass etwas, wie es momentan ist, nicht in der Form erwünscht ist und verändert werden sollte“ (vgl. ebd.: 54). Eine weitere Herausforderung ist der Zwang zur Selbstständigkeit in der Orientierungslosigkeit. Betroffene berichten davon wie folgt: „Ohne daß wir den Boden unter den Füßen hätten, ohne daß wir zunächst den Wunsch haben, auf den eigenen Beinen zu stehen“ (ebd.: 50). Oft ist hier die Frage nach der Schuld an der Trennung präsent. Diese Frage kann von dem eigenen Schmerz ablenken und eine Erklärung für etwas geben, das schwer zu erklären ist. Somit wird die Handlungsfähigkeit zurückgegeben, wo sonst ein Ohnmachtsgefühl vorherrscht. Schuldgefühle äußern sich meist darin, dass die Frau die Verantwortung für das Scheitern der Ehe und der Familie auf sich nimmt und die Trennung als Abwertung ihrer Person ansieht. „Sie fühlen sich abgelehnt, fallengelassen und verletzt, minderwertig und von niemanden gebraucht. War das eigene Leben vornehmlich am Partner orientiert, kommt es zur Hilfslosigkeit und Orientierungslosigkeit“ (Kahlenberg 1993: 18). Das Gefühl des Scheiterns ist während der Trennung gegenwärtig, da nun die partnerschaftlichen Lebenspläne wegfallen. Dies schränkt besonders das Selbstwirksamkeitsgefühl der Frauen ein, die verlassen worden sind, da diese sich durch die nicht gewollte Trennung fremdbestimmt fühlen (vgl. Perig-Chiello 2014: 85). Diese Schuldgefühle und Schuldzuweisungen sollten nicht wegdiskutiert werden, sondern zugelassen werden. Durch die Aufarbeitung der beendeten Beziehung verschwinden meist die Schuldgefühle (vgl. Kast 2013: 75). Zu der verstärkten Auseinandersetzung mit der eigenen Person kommt eine veränderte Umweltwahrnehmung hinzu. So wird beispielsweise das eigene Leben aus anderen Perspektiven wahrgenommen. Auch die Mitmenschen können die getrennte Person verändert wahrnehmen und dementsprechend anders auf sie reagieren. Diese Trauerphase ist oft sehr intensiv und geistig und körperlich anstrengend. Diese Anstrengungen, die die Trauer auslöst, sind Ausdruck der Veränderung, da schmerzvolle Erfahrungen überwunden werden wollen (vgl. Witt-Loers 2017: 65). Je konfliktbehafteter die Trennung war, desto länger dauert diese Phase der aufbrechenden Emotionen an.

Die dritte Phase ist die Phase des *Suchens, Findens und Sich-Trennens*. Durch die Trennung kann eine Identitätskrise ausgelöst werden, die die Frauen auf die Suche nach sich selbst schickt. Der_ die Partner_In gibt nicht mehr die positive und konstruktive Resonanz auf die eigene Person, Ansichten und Fähigkeiten. Durch die positive Resonanz von dem_ der Partner_In wurde die Vertrautheit verstärkt, welche nun nicht einfach zu ersetzen ist. Gefühle der Einsamkeit machen sich breit und werden besonders in der körperlichen Distanz spürbar. So wird an der eigenen Identität gezweifelt und Unsicherhei-

ten entstehen. „Unser Selbsterleben und unser Selbstgefühl, und damit auch die Art der Bezogenheit auf die Mitmenschen, sind im Zentrum der Aufmerksamkeit und verändern sich, wandeln sich“ (Kast 2014: 11). Der Fokus ist stark auf das Selbst gerichtet und nimmt viel Raum ein. Viele Frauen gehen auch unwillkürlich auf die Suche nach ihrem_ihrer Ex-Partner_In, indem sie sich beispielsweise Fotos anschauen oder Orte besuchen, die sie miteinander verbunden haben. Diese Suche ist eine Auseinandersetzung und eine Klärung der vergangenen Beziehung und ist ein Zeichen dafür, dass der_die Ex-Partner_In noch einen aktiven Teil des Selbst ausmacht. Dieser Teil des_der Partners_In kann als die starken Emotionen, die eine Trennung ausgelöst hat, angesehen werden. Das Suchen gibt Bestätigung, dass es eine bedeutende Verbindung zwischen dem Paar gab. Gleichzeitig wird den Frauen immer wieder deutlich gemacht, dass die Beziehung beendet ist. Andauernde und extreme Suche kann im problematischen Fall dazu führen, dass Frauen in ihrer Erinnerung leben wollen und sich von ihrem derzeitigen Leben entfremden (vgl. Kast 2014: 17). Durch Kontaktaufnahme, wie ein Treffen, ein Telefonat oder das Schreiben eines Briefes, kann die Möglichkeit bestehen, noch nicht bearbeitete Probleme in der Beziehung aufzuarbeiten und weiter mit der Beziehung abzuschließen. Diese Phase zieht sich über Wochen und kann auch Jahre andauern. Je mehr verstanden wird, was die Beziehung für das eigene Selbst ausgemacht hat und welche Chancen der Differenzierung eine Trennung nun darstellt, desto schneller kann der Schritt in die letzte Trauerphase des *Neuen Selbst- und Weltbezugs* stattfinden. Nun kann die Trennung wirklich akzeptiert und ihre Potentiale erkannt werden. Die eigene Wahrnehmung verändert sich und ist nun nicht mehr abhängig von der Bestätigung des_der Ex-Partners_In. „Der Trauernde spürt, dass vieles, was zuvor in der Beziehung gelebt hatte, nun seine eigenen Möglichkeiten geworden sind“ (Kast 2013: 81). Es besteht die Perspektive, neue Beziehungen einzugehen, aber auch der Mut sich selbst in neuen Rollen und Verhaltensweisen auszuprobieren. Hierbei ist es nicht nur wichtig, die eigene Veränderung wahrzunehmen und zu bestätigen, sondern auch vom Umfeld Anerkennung zu erhalten. Die aktive alltägliche und emotionale Unterstützung aus dem Umfeld ist in dieser Phase nicht mehr nötig. Gespräche über die damalige Beziehung und den_die Partner_In helfen der getrennten Person die Beziehung als Teil von sich zu sehen und nicht als Tabuthema. Wenn diese Phase erreicht worden ist, kann man davon sprechen, dass eine Trennung bewältigt wurde. Gleichzeitig kann auch immer wieder ein Wechsel in eine vorherige Phase erfolgen. Dieser Wechsel kann aber auch eine Bestätigung für den Bewältigungsprozess sein und ihn festigen.

5.1.2 Gesundheit

Der gesundheitliche Zustand kann sich durch eine Trennung erheblich verändern. Die meisten körperlichen und psychischen Beschwerden beginnen in der konflikthafteren Vortrennungszeit oder unmittelbar nach der Trennung. Die Krankheitserscheinungen jedoch nehmen im Laufe der Zeit wieder ab. Studien ergeben, dass Depressionen, Bluthochdruck und Herzerkrankungen als typische Trennungskrankheiten nachzuweisen sind (vgl. Perrig-Chiello 2017: 87). Eine schweizerische Studie zum Thema *Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte* untersuchte unter der Rubrik *Trennung und Scheidung* das Phänomen der *Emotionalen Einsamkeit*, welches für Frauen eine der psychischen Hauptauswirkungen während einer Trennung ist (vgl. Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 13). Diese Einsamkeit zeichnet sich durch ein anhaltendes Leere- und Zugehörigkeitsgefühl aus, was auch bei sozial gut eingebetteten Frauen vorkommt. Dieses Gefühl ist auf die fehlende emotionale und körperliche Bezugsperson zurückzuführen, die sonst der vertraute Partner dargestellt hat. „Eine zentrale Kontroverse dreht sich in der Forschungsliteratur um die Frage, inwiefern eine Scheidung bloß eine Krise in Form einer temporären dysfunktionalen psychischen Adaption nach sich zieht oder vielmehr eine chronische Belastung darstellt, von der sich die Betroffenen nie mehr richtig erholen“ (Amato 2000/2001 zitiert nach Perrig-Chiello 2017: 86). So ist auch die Zunahme an psychosomatischen Beschwerden zu beobachten, welche durch die emotionale Belastung oder Verdrängung der Trennungskrise ausgelöst werden können. Verdrängung wirkt anfänglich als Selbstschutz und kann sich später in körperlichen Symptomen ausdrücken. Eine der gravierendsten Auswirkungen durch die erhöhten Stresshormone während einer Trennung kann das herzfarktähnliche *Broken Heart Phänomen* sein. Dieses wirkt sich negativ auf die Funktion des Herzens aus und kann bis zum Tod führen. Von dieser Krankheit sind hauptsächlich Frauen in der Menopause betroffen, allerdings ist dieses Phänomen noch unzureichend untersucht worden (vgl. Perrig-Chiello 2017: 88). Eine andere Studie stellte fest, dass alleinerziehende Frauen nach der Trennung weniger auf ihren allgemeinen Gesundheitszustand achten und in diesem Zuge auch vermehrt Tabak rauchen (vgl. Rueger et al. 2011: 245ff). Dies bestätigt auch die schweizerische Studie und beschreibt gleichermaßen einen erhöhten Alkoholkonsum (vgl. Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 17). Die Studie berichtet auch von einem Anstieg der Arztbesuche und des Medikamentenkonsums (vgl. ebd.), was im Zusammenhang mit der veränderten gesundheitlichen Situation steht. Bei einem Prozent der befragten Per-

sonen zeigte sich die Erkrankung der *komplizierten Trauer* (vgl. ebd.: 16). Komplizierte Trauer gilt als psychische Erkrankung und grenzt sich von dem klassischen Trauerprozess nach einer Trennung ab. Die Unterschiede liegen in der „Intensität und Abweichung in den folgenden drei Merkmalen: 1.) Intensität, 2.) Qualität und 3.) Dauer“ (Wagner 2013: 14) und auch in „der Einschränkung in sozialen und anderen wichtigen Lebensbereiche[n]“ (ebd.).

„Liebeskummer ist letztlich eine Entzugserscheinung“ (Perrige-Chiello 2017: 88) und zeigt, dass eine Trennung eine ernst zu nehmende Belastung darstellt und darauf reagiert werden muss.

5.2 Interpersonelle Einflussfaktoren

Interpersonelle Einflussfaktoren sind jene Faktoren, die sich zwischen zwei oder mehreren Menschen abspielen bzw. mehrere Menschen betreffen. Aufgrund ihrer weitverbreiteten Priorität wird das soziale Umfeld, der Kontakt zu dem_ der Ex-Partner_In und das Verhältnis zu den eigenen Kindern im Folgenden untersucht und auf die Trennungsbewältigung angewandt.

5.2.1 Soziales Umfeld

Als wichtigste Ressourcen für eine gelungene Trennungsbewältigung kann die Unterstützung und der Kontakt zu der eigenen Familie, Freunden und Bekannten sein. Dies belegen auch die Zahlen einer Studie, in der 83 % angaben, dass sie bei der Verarbeitung der Trennung „in den letzten zwei Jahren⁶ auf Hilfe von Drittpersonen zählen konnten“ (Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 20). Dies stand im Zusammenhang mit „geringeren Werten in Hoffnungslosigkeit und sozialer sowie emotionaler Einsamkeit“ (ebd.). Trennung betrifft dementsprechend nicht nur die beiden Individuen, die sich als Paar definiert hatten, sondern auch deren jeweiliges soziales Umfeld. „Im Verlauf dieses Prozesses [der Trennung] organisieren sich die Beziehungen der Mitglieder des Systems der Familie neu, und es entsteht ein verändertes familiäres Gleichgewicht“ (Bierhoff/Grau 2004: 510). Die einzelnen Systemmitglieder nehmen in verschiedenen Ausmaß Einfluss auf die Trennung. Deren Sichtweise und Einstellung auf Trennung im Allgemeinen und auf die konkrete Trennung der Bezugsperson wirken direkt und indi-

⁶ Die Befragten gingen im Lauf der zwei Jahre, in der die Studie durchgeführt worden ist, immer weniger auf Suche nach Unterstützung durch Drittpersonen (vgl. Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 13).

rekt auf die Trennung ein. Und erleichtern oder erschweren den Umgang mit der Trennung für die Betroffene. Hierbei ist es wichtig, dass die Trennung vom sozialen Umfeld akzeptiert wird und auch der damit verbundene Trauerprozess. Dieser Prozess ist oft auch mit einer Art Starre verbunden (vgl. Kast 2014: 29), die im Kontrast zu den Forderungen und Ansichten des Umfeldes steht. Die Forderungen können so aussehen, dass Ansprüche gestellt werden, dass man doch nun froh sein müsse, sich aus der belastenden Beziehung gelöst zu haben oder wenn man verlassen wurde, dass der_ die Ex-Partner_in der Beziehung nicht würdig war. Häufig entstehen Bündnisse, um Sichtweisen zu bestätigen und Unterstützung zu erfahren. Das System, das in die Trennung involviert ist, erschwert es der getrennten Person Eigendifferenzierung zu erlangen und kann gleichzeitig die stärkste Ressource für die Verarbeitung sein. Während einer Trennung ist zu beobachten, dass sich das soziale Umfeld extrem schmälert. Rands stellte fest, dass sich das Netzwerk nach der Trennung um 48 % der Mitglieder verkleinert (vgl. Rands 1980). Es komme zwar wieder neue Kontakte hinzu, aber rückblickend bleibt eine Lücke von 14 %. Meist gehen die Kontakte verloren, die im engen Bezug zum_ zur Ex-Partner_In stehen, wie dessen Familienmitglieder und die Freunde, die sie durch ihn_ sie kennengelernt hat. Die Verkleinerung des sozialen Umfeld wird als zusätzliche Belastung wahrgenommen und für ihre Schwere ist entscheidend von wem der Kontaktabbruch ausgeht und wie intensiv die Freundschaft war. Ein Kontaktabbruch wird am verletzenden und zurückweisenden wahrgenommen, wenn dieser von einer eng vertrauten Person initiiert wird (vgl. Kahlenberg 1993: 21). Die Schmälerung des sozialen Umfeldes und deren Ressourcen kann auch einen Statusverlust nach sich ziehen (vgl. Perrig-Chiello 2017: 85). Hinzu kommt das allgemeine Erleben des Alltags, von dem sich viele Frauen nach der Trennung ausgeschlossen fühlen. So erleben sie sich beispielsweise in der Interaktion mit anderen Paaren nicht mehr als zugehörig zu dem Teil der Gesellschaft, zu dem sie sich sonst gezählt haben (vgl. Kahlenberg 1993: 20). Das Alter trägt ebenfalls zu dem Ausmaß des sozialen Umfeldes bei. So verkleinert sich das Umfeld proportional zum Alter und das Schließen von neuen intensiven Freundschaften gestaltet sich als schwieriger (ebd.: 21).

Abschließend kann gesagt werden, dass die soziale Interaktion im größten Sinne positiv für die Frauen wirkt, aber auch weitere Verluste und Konflikte nach sich ziehen kann.

5.2.3 Kontakt zum_r Ex-Partner_In

Häufig wird zu einer Kontaktpause nach einer Trennung geraten, um sich von den partnerschaftlichen Konflikten und Verletzungen zu erholen. Diese Pause soll auch dazu dienen die negativen Aspekte nicht wieder und wieder fühlen zu müssen und um allgemein die Trennung wirklich zu realisieren zu können. Doch im Alltag sieht dieser Rat gut gemeint, aber schlecht umsetzbar aus. Beispielsweise machen die Regelung der amtlichen Scheidung, die Aufteilung des gemeinsamen Besitzes oder der Umgang mit den gemeinsamen Kindern den Abstand zum_r Partner_In unmöglich. In der Studie zum Thema *Trennung und Scheidung* gaben 67 % der Befragten an, dass sie in Verbindung zu ihren Ex-Partner_Innen stehen (vgl. Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 10). Die Häufigkeit und das Wahrnehmen des Kontaktes unterscheiden sich jedoch gravierend. So haben 39 % monatlich Kontakt zueinander und weiter 39 % wöchentlich bis täglich. Der Rest kommuniziert jährlich. Wichtiger als die Frage nach der Häufigkeit des Kontaktes ist die Frage nach der Qualität⁷ der noch bestehenden Beziehung. Da positiver Kontakt „im Zusammenhang mit niedrigeren Werten in depressiven Symptomen (**) und Hoffnungslosigkeit (**) [steht] und war mit höherer Lebenszufriedenheit (**) assoziiert (Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 11) wird, stellt dieser eine weitere Ressource für die Trennungsbewältigung dar. Der Kontakt kann aber sehr verletzend sein, denn jede_r geht mit seiner Trennung anders um und befindet sich in anderen Phasen der Trennungsbewältigung. Dies erschwert das Verständnis für den_die Partner_In und kann zu erneuten Verletzungen und Konflikten führen.

Das *eheliche Projektionssystem* beschreibt das ungleiche Verhältnis zwischen den Partner_Innen, indem die Verantwortung für die Trennung alleinig auf den_die Partner_In projiziert wird (vgl. Hötter-Ponath 2009: 77). Dies führt zu Ablehnung mit der Auseinandersetzung der eigenen Anteile und Verantwortung an der Trennung. Es besteht die Gefahr, dass die Betroffenen ein unreflektiertes, anklagendes und verbittertes Bild des Ex-Partners zeichnen und einzig allein von ihm_ihr fordern, Verantwortung für die Trennung(folgen) zu übernehmen. Somit begeben sich beide Parteien selbst in eine undifferenzierte Opferrolle. Dieses System ist auf lange Zeit ein sehr ungesund und erschwert die Bewältigung.

Kontakt zu den Ex-Partner_Innen kann als heilsam wahrgenommen werden, da Bezie-

⁷ Die Qualität wurde in der Studie mit 31 % mit *gut* bis *sehr gut*, mit 28 % als *angespannt* bis *äußerst angespannt* und mit 26 % als *ambivalent* gemessen (vgl. Perrig-Chiello/Knöpfli 2015: 11). Die Qualität unterscheidet sich auch in im Verlauf der zwei Jahre Messzeit der gleichen Beziehung nicht.

hungsdifferenzen mit Abstand besprochen werden können und ein Aussprechen der Konflikte kann erleichternd wirken.

5.2.3 Kinder

Kinder aus der vergangenen Partnerschaft spielen im Trennungsverlauf eine wichtige Rolle und können auf die Trennungsbewältigung der Mütter gleichzeitig hinderlich und auch hilfreich einwirken. Hierbei ist das Alter der Kinder ausschlaggebend. Eltern sind durch junge Kinder⁸ gezwungen Kontakt zu halten, um die gemeinsame Erziehungs- und Aufsichtspflicht zu erfüllen, Lösungen im Sorgerecht und eine angemessene Umgangsregelung zu finden. All diese Aufgaben können sehr konfliktreich sein und erschweren die Loslösung von dem_der Partner_In. Die gemeinsamen Kinder können die Mütter stetig an den_die abgelehnte Partner_In erinnern. Dies kann dazu führen, dass negative Eigenschaften und Verhalten von dem_der Ex-Partner_In in das Kind hinein projiziert werden (vgl. Hötker-Ponath 2009: 46). Für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern ist es jedoch wichtig, guten Kontakt zu beiden Elternteilen zu haben. Das steht im Widerspruch zu der Tatsache, dass häufig der Kontakt zu dem nicht sorgeberechtigten Elternteil vermindert wird oder gar abbricht (vgl. Peuckert 2012: 370). Auf dieses Dilemma reagiert das Gesetz mit dem geteilten Sorgerecht.

Kinder können das Durchhaltevermögen der Frauen stärken, da sie strukturgebend für den Alltag sind und den Frauen eine sinnstiftende Rolle als Mutter erteilen. Ebenfalls können sich verstärkte körperliche Nähe, Gespräche oder gemeinsame Freizeitaktivität mit dem Kind in Wechselwirkung positiv auf die Mutter und das Kind auswirken (vgl. Kahlenberg 1993: 23). Hierbei ist darauf zu achten, dass das Kind nicht zum Partnerersatz wird. Diese Position kann das Kind überfordern und zu verfrühter Verantwortungsübernahme und Selbstständigkeit führen. Viele Frauen leiden unter Schuldgefühlen während der Trennung und können mit den eventuellen negativen Auswirkungen, die die Trennung auf das Kind hat, nur schwer umgehen. Teilweise können sie die Auswirkungen auf die Kinder gar nicht erst wahrnehmen, da ihre eigenen Gefühle zu präsent sind. So kann es sein, dass Kinder die Belastung der Mutter wahrnehmen ein Verhalten entwickeln, welches besonders unscheinbar und unterstützend für die Mutter ist. Somit bleibt aber die Trauer der Kinder über die Trennung unbeachtet. Grundschulkinder be-

8 „Etwa die Hälfte der geschiedenen Ehepaare hatten minderjährige Kinder und von diesen wiederum 52,5 % ein Kind, 37,5 % zwei und 9,9 % drei oder mehr Kinder. Insgesamt waren knapp 124 000 Minderjährige von der Scheidung ihrer Eltern im Jahr 2017 betroffen“ (StatBA 2018).

sitzen bereits die Fähigkeit, sich von der Trennung der Eltern so weit zu distanzieren, dass sie die Schuld an der Trennung nicht auf sich nehmen. Oft äußert sich eine (konfliktvolle) Trennung in „Entwicklungs-, Konzentrations- und Leistungsdefiziten [...], Angst- und Rückzugsverhalten bis hin zu Depressionen und pseudoerwachsenem, angepassten Verhalten“ (Hötker-Ponath 2009: 44). Dies sind Reaktionen auf das Zerbrechen der gewohnten Familie und der damit verbunden gefühlten Existenzbedrohung für Kinder. Eine besonders schwere Herausforderung stellt es dar, wenn Kinder Partei für das andere Elternteil ergreift und sich somit die Frauen nicht nur von dem/der Ex-Partner_in abgelehnt fühlen, sondern auch von ihrem eigenen Kind. Teenager reagieren häufig mit starkem und aggressivem Verhalten auf die Trennung der Eltern. Diese Reaktion steht eng im Zusammenhang mit dem nun fehlenden Halt und fehlender Orientierung in der Trennungskrise, wo doch diese Orientierung so wichtig in der aufreibenden Zeit der Pubertät ist. Dieses Gefühl, sich von den Eltern allein gelassen zu fühlen, kann zu einer verfrühten Ablösung führen, die sich auch Jahre später weiter in einer unsicheren Beziehung zu den Eltern zeigen kann.

Kinder können also ebenfalls eine große Ressource in der Trennungsbewältigung sein und gleichzeitig muss drauf geachtet werden, dass sie selbst in ihrer eigenen Trennungsverarbeitung unterstützt werden.

5.3 Soziodemografische Einflussfaktoren

Das dritte Unterkapitel beschäftigt sich mit den soziodemografischen Einflussfaktoren auf eine Trennungsbewältigung. Als soziodemografische Merkmale gelten unter anderem: Alter, Geschlecht, Bildung, Einkommen oder auch der Erwerbsstatus. Die Einflüsse durch das Alter und das Geschlecht wurden bereits im zweiten Kapitel behandelt. Aufgrund ihrer alltäglichen Relevanz und da sie die Lebensgrundlage absichern, wurden exemplarisch die Themen der finanziellen Situation und der beruflichen Situation genauer unter die Lupe genommen. Um somit den Zusammenhang zwischen den Merkmalen und der Trennungsbewältigung aufgezeigt.

5.3.1 Finanzielle Lage und Wohnen

Finanzielle Absicherung trägt zu der Trennungsbewältigung entscheidend bei. Je gravierender der Unterschied des verfügbaren Geldes nach der Trennung ist, desto schwerer fällt die Anpassung an die neuen Lebensumstände. Nach einer Trennung ändern sich die verfügbaren Mittel gravierend. Dieser Unterschied ist an verschiedene Faktoren geknüpft, wie zum Beispiel: dass nun nur das eigene Einkommen zur Verfügung steht, dass sich die Wohnsituation verändert, dass eine Abhängigkeit von rechtlichen und staatlichen Zahlungen entstehen kann, dass Kinder allein versorgt werden müssen oder dass erhöhte Kosten für die Gesundheit anfallen können. „Das Einkommen der Frauen beträgt nach der Trennung nur 2/3 des Einkommens der Männer (Andreß 2004: 3)“, heißt es in einer Studie des Bundesfamilienministeriums, die auch die Zufriedenheit mit dem Einkommen untersucht hat. Hierbei gaben die Frauen nach der Trennung eine deutliche Unzufriedenheit an. Diese verbessert sich im Laufe der Jahre nur leicht und erreicht nicht die gleiche Zufriedenheit wie während der Ehe (vgl. Andreß 2004: 1). Die Gründe für unzureichenden Lebensunterhalt sind vielfältig. Hierbei sollte auch nicht die generelle geschlechtsunterschiedliche Bezahlung gleicher Arbeit vergessen werden, die 2018 immer noch bei 21 % weniger Lohn für Frauen liegt (vgl. equalpayday 2018). Da meistens auch eine räumliche Trennung stattfindet, lastet hier ebenfalls finanzieller Druck auf der Frau. Eine neue Wohnmöglichkeit muss bezahlt werden oder die alte Wohnung muss aus eigenen finanziellen Mitteln gehalten werden können. Hinzu kommen Kosten für einen Umzug und die fehlende Innenausstattung. Zu der finanziellen Belastung durch die neue Wohnungssituation addiert sich auch noch die körperliche und psychische Belastung eines Umzuges. So kann eine Übergangsphase nach der Trennung besonders anstrengend sein, da beispielsweise Frauen sich nicht mehr in der gemeinsamen Wohnung aufhalten wollen oder können und woanders unterkommen müssen. Diese Zwischenlösungen stellen eine extreme Zusatzbelastung nach dem Schock einer Trennung dar. So muss eine neue Wohnung auf dem angespannten Wohnungsmarkt gefunden werden, man muss den_ die Vermieter_In von sich überzeugen, was beispielsweise als alleinerziehende Hartz-IV-Empfängerin fast chancenlos ist. Dementsprechend muss die Kraft und Zeit aufwenden können, um Wohnungen zu suchen und die Ansprüche, wie Größe, Lage, Aussehen müssen vereinbar sein. Die räumliche Ablösung von dem_ der Partner_In spiegelt auch die finanzielle Ablösung wider. Das Unterhaltsrecht regelt für eine gesetzliche Ehe die Aufteilung des gemeinsamen Vermögens und den An-

spruch auf Unterhalt. Dieser Unterhaltsanspruch (vgl. § 1570ff BGB) greift erst dann, wenn der Lebensunterhalt nicht allein bestritten werden kann und man deshalb als bedürftig gilt. Die Bedürftigkeit muss begründet werden, wie zum Beispiel mit der Betreuung eines Kindes bis mindestens zum dritten Lebensjahr, Erwerbslosigkeit, Krankheit oder Alter. Hinzu kommt, dass der_ die Partner_In fähig sein muss Unterhalt zahlen zu können. Das Vermögen wird so aufgeteilt, dass, soweit nicht anders in einem Ehevertrag festgeschrieben wurde, das erwirtschaftete Vermögen während der Ehe berechnet wird. Der_ die Partner_In, der_ die weniger erwirtschaftet hat, hat ggf. einen Anspruch auf eine Ausgleichszahlung (vgl. § 1363 Abs. 1 BGB). Im Trennungskontext spielen die zwei Hauptfaktoren für Armut, geringe Bildung und minderjährige Kinder, eine große Rolle. Das Elternteil, welches die Hauptbetreuung der Kinder übernimmt, hat einen größeren Einkommensbedarf (vgl. Andreß 2004: 1). Da die Betreuung der Kinder heutzutage noch immer mehrheitlich von den Frauen übernommen wird, liegt somit die Mehrbelastung auch bei ihnen. Die Betreuung von jüngeren Kindern schränkt auch die Arbeitsmöglichkeiten und Arbeitszeit ein. Je abhängiger die Frauen von Unterhaltszahlungen des_ der Ex-Partners_In und staatlicher Unterstützung sind, desto mehr Existenzängste plagen sie (vgl. Kahlenberg 1993: 21, Andreß 2004: 1). „Zwei Drittel der Frauen, die einen Anspruch auf Trennungunterhalt haben, erhalten keine Zahlungen“ (Andreß 2004: 3) und „nur etwa ein Viertel der großen Zahl Kindesunterhaltsberechtigter Frauen [...] erhalten einen Kindesunterhalt“ (Andreß 2004: 3), ermittelte das Bundesfamilienministerium. Ebenso können sich Ausgaben in den Bereichen von Gesundheit und Freizeitaktivitäten verändern. Erhöhte Kosten für Gesundheitsförderung müssen bezahlt werden können, da sich der gesundheitliche Zustand während der Trennung verschlechtert (vgl. Perrig-Chiello 2017: 87). Ähnlich verhält es sich mit den Freizeitaktivitäten, welche sich eigentlich auf eine Trennungsbewältigung positiv auswirken, doch auch diese müssen finanziert werden können. Hier zeigt sich wieder die unterschiedliche Lebensqualität aufgrund von unterschiedlichen finanziellen Mitteln. Das Statistische Bundesamt hat 2006 Fälle der Schuldnerberatungsstellen ausgewertet und hat als zweithäufigsten Grund für eine Überschuldung Trennungen ermittelt (vgl. Angele et al. 2008: 966). Auch eine unzureichende Altersvorsorge kann eine Folge von Trennung sein (vgl. Kreimer et al. 2018: 386). Da eine Trennung zu einem deutlichen Armutsrisiko für Frauen führt, ist es fraglich, wieso „der deutsche Wohlfahrtsstaat ein institutionalisiertes System der Versicherung gegen verschiedene soziale Risiken beinhaltet, darunter die Versicherung gegen die finanziellen Folgen von Arbeitslosigkeit und denen des Todes

für die Angehörigen, jedoch nicht gegen Scheidung“ (Andreß 2004: 2).

5.3.2 Arbeit

Das Ausüben eines Berufs und das damit verbundene Einkommen stärken die Frauen enorm in ihrer finanziellen und persönlichen Selbstständigkeit und demzufolge auch ihr Selbstbewusstsein. So wird der Ablösungsprozess von dem_der Partner_In durch die berufliche Unabhängigkeit erleichtert (vgl. Kahlenberg 1993: 24). Der alltägliche Arbeitsplatz kann stabilisierend wirken, da die Arbeitssituation und die beruflichen Kompetenzen sich äußerlich nicht durch die Trennung verändert haben. Demzufolge kann auf die beruflichen Fähigkeiten zurückgegriffen werden, um die Arbeit im gewohnten Maß zu erfüllen. Ebenso ist der Arbeitsplatz ein stark strukturgebendes Element für den Alltag, welches Sicherheit gibt. Diese Struktur fällt jedoch meist an den arbeitsfreien Wochenenden weg. So kann das Wochenende häufiger als belastend erlebt werden, da der Trennungskonflikt in verschiedensten Formen sichtbar wird und das Wochenende nicht mehr zur gewohnten Erholung dient. Der soziale Kontakt am Arbeitsplatz durch beispielsweise Kolleg_Innen oder Kund_Innen wirkt normalisierend auf die Krisensituation. In einigen Fällen kann die alltägliche Arbeitssituation aber auch zur Herausforderung werden, da die Leistungsansprüche an die Berufstätige gleich bleiben, obwohl sich die persönlichen Bedingungen verändert haben. Diese erfordern sehr viel mehr Kraft und Konzentration, welche am Arbeitsplatz dann fehlen können. Da Trennung keine Krankheit ist und als bewältigbar gilt, nehmen die Arbeitsbedingungen keine Rücksicht auf emotionale Instabilität. So können sich Frauen beispielsweise lediglich kurzfristig krankschreiben lassen.

Zudem darf sich in der Betrachtung von Arbeit nicht ausschließlich auf die Erwerbsarbeit bezogen werden, sondern auch die „Haus-, Reproduktions- und Versorgungsarbeit“ (Schönpflug/Eberhardt 2018: 373) muss mit einbezogen werden. Diese Arbeit wird mehrheitlich von Frauen aufgeführt und trägt zu unterschiedlichen und unfairen Löhnen und Arbeitszeitbelastungen der Geschlechter bei. Auch nach einer Trennung ist diese Form der Arbeit eine zusätzliche Aufgabe für die Frauen. Diese wird jedoch gering wertgeschätzt und drückt sich in der Nicht-Bezahlung dieser Arbeit aus. So darf auch nicht vergessen werden, dass sich Frauen im mittleren Alter aus den verschiedensten Beweggründen dafür entschieden haben, nicht das Haupteinkommen in einer Beziehung zu erwirtschaften. Diese Entscheidung kann abhängig von den traditionellen Rollenvor-

stellungen oder dem Wissen, dass sie aufgrund von Unterbrechungen durch Schwangerschaft, nicht ständig dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen können, getroffen worden sein. Ebenso kann die Aussicht auf unbezahlte Care-Arbeit⁹ oder auf unattraktivere Berufspositionen im Vergleich zu Männern die Entscheidung beeinflusst haben. Folglich sind Frauen nach einer Trennung mit einem niedrigeren Bildungsniveau ausgestattet und schlechten Berufsoptionen ausgesetzt (vgl. Schönplflug/Eberhardt 2018: 375).

6. Darstellung des Praxiskonzepts *Wieder glücklich – nach der Trennung*

Rosemarie Jell¹⁰ erarbeitete das Gruppenkonzept *Wieder glücklich werden - nach der Trennung*, da sie während ihrer Arbeit in einer Beratungsstelle häufig in Kontakt mit Frauen kam, die nach einer Trennung stark belastet waren und deshalb professionelle Hilfe suchten. Das Angebot reagiert auf die herausfordernden neuen Lebenssituationen von Frauen. Dabei fokussiert es die inneren Belastungen, wie „die Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen, Angst vor dem Alleinsein, vor der Zukunft, Einsamkeit, massive Selbstwertprobleme, Scham bis hin zu depressiven Verarbeitungsmustern“ (Jell 2009: 29). „Die meisten Teilnehmerinnen sind gezwungen, die Trennung als gegeben zu nehmen und das Beste daraus zu machen“ (Jell 2009: 28). So sehen die Rahmenbedingungen vor, dass vor der Teilnahme die Trennung bereits vollzogen sein muss. Das Angebot erstreckt sich über ein halbes Jahr und kostet 45 Euro. Insgesamt finden im Vierwochentakt sechs Treffen à 90 Minuten statt. Die ideale Gruppengröße besteht aus sechs bis acht Teilnehmerinnen. Das Zugangsalter ist undefiniert, liegt jedoch mehrheitlich zwischen 40 und 50 Jahren. Die sechs Treffen sind thematisch aufgeteilt in: 1. *Kennenlernen und Trennung als Prozess*, 2. *Überlebensstrategien*, 3. *Rückschau und Abschied von der Beziehung*, 4. *Zukunftspläne*, 5. *Mein Leben nach der Trennung* und 6. *Abschied und Neubeginn*. Einen Rahmen für jede Sitzung bildet die Anfangssequenz, in der jede Teilnehmerin ihre derzeitige Situation und ihr Empfinden beschreibt. Das Ende bildet die die Schlussrunde, in der jede erzählt, wie sie sich gerade fühlt und was sie aus der Einheit für sich mitnehmen kann. Die folgenden Gruppenregeln bilden den Rahmen für die Kommunikation der Zusammentreffen:

- „Verschwiegenheit nach außen, was die Situation der anderen Gruppenmitglie-

9 “Zur Care-Arbeit gehören zum Beispiel Kindererziehung und Kinderbetreuung, Krankenpflege, Altenpflege, Hausarbeit und vieles mehr” (Schönplflug/Eberhardt 2018: 375).

10 Rosemarie Jell ist ausgebildete Erziehungswissenschaftlerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin sowie Supervisorin und Mediatorin.

der betrifft,

- anderen keine Ratschläge zu erteilen, sie nicht abzuwerten oder zu belehren,
- Raum zu nehmen und Raum zu geben, also selbst drauf zu achten, dass man sich selbst ausreichend einbringt, aber auch andere mit ihren Themen zu Wort kommen lässt“ (Jell 2009: 29).

Das erste Treffen hat das Ziel des *Kennenlernens* und verdeutlicht, dass eine *Trennung als Prozess* abläuft. In den ersten Sitzungen stehen oft die Trauer und Verzweiflung im Vordergrund. Einzelnen Teilnehmerinnen kann es dabei besonders schlecht gehen. Hierbei ist zu beachten, dass diese Personen nicht zu viel Raum in der Gruppe einnehmen und beispielsweise durch Einzelgespräche Unterstützung erhalten. Nach der Anfangsrunde wird in Anlehnung an die Trauerphasen nach Kübler-Ross das emotionale Erleben einer Trennung mit einem Zeitseil veranschaulicht. Damit wird auch ein Anfang und Ende sichtbar gemacht. Die erste Phase ist die Reaktion mit *Schock und Verzweiflung* auf eine von dem_ der Partner_In initiierte Trennung. Gefolgt wird diese Reaktion mit den Gefühlen der *Wut* und des *Ärgers* bis hin zu *Resignation*. Erst in dieser Phase kann man sich auf die Trennung einlassen. Daraufhin folgt ein *Aufbruch bzw. Neubeginn* mit abschließender *Integration der Trennung* in die eigene Geschichte. Somit kann eine persönliche *Weiterentwicklung* durch die Trennung folgen.

Bei den Trennungsiniciatorinnen beginnen die Trennungsphasen deutlich früher, und zwar vor der ausgesprochenen Trennung mit Gefühlen der *Unzufriedenheit und des Unglücks*. Darauf folgt die *Resignation*, dass die Partnerschaft keine Zukunft mehr hat, woraufhin mit der *Trennung* reagiert wird. Die Trennung hinterlässt *Scham- und Schuldgefühle*. Wenn diese Gefühle überwunden worden sind, kann die *Integration der Trennung* als Teil der eigenen Geschichte stattfinden.

Den Teilnehmerinnen wird die Aufgabe gestellt, sich entsprechend der eigenen Lebenssituation zu einer passenden Phase auf dem Zeitseil zu positionieren. Mit der Positionierung wird die Selbstwahrnehmung und die Reflexion gefördert. Bei den Frauen wird das Gefühl des Verlorenseins durch eine Verortung mit dem Ausblick auf kommende positivere Gefühle abgelöst. Dieses Zeitmodell wird auch in den späteren Einheiten genutzt und ist stetig hilfreich für die Symbolisierung der Gefühle und Umstände. Die Differenzierung zwischen dem Trennungsverlauf von der Trennungsiniciatorin und der Verlassenen kann dazu verhelfen, das Verständnis für den_ die Ex-Partner_In aufzubringen, welcher_e ggf. die Trennung anders emotional erlebt und damit umgeht.

Das zweite Treffen beschäftigt sich mit *Überlebensstrategien*. Hierfür werden in Klein-

gruppen die Strategien auf Klebezettel geschrieben, die den Frauen geholfen haben, das Gefühlschaos nach der Trennung zu besänftigen. Die vielfältigen Umgangsweisen und Ideen werden anschließend in der gesamten Gruppe zusammengetragen. Danach wird jede Frau aufgefordert, sich einen Zettel mit einer fremden Strategie mitzunehmen und diese Strategie für sich auszuprobieren. So werden die Ressourcen, die in der Gruppe liegen für alle zugänglich. Die Strategien sind vielfältig, reichen von kreativen und sportlichen Aktivitäten bis hin zu Spiritualität oder Psychotherapie und stellen für die Frauen positive Herausforderungen dar (vgl. Jell 2008: 30).

Die dritte Einheit trägt den Titel: *Rückschau und Abschied von der Beziehung*. Den Frauen werden folgende Fragen gestellt, welche sie für sich schriftlich beantworten:

- „Wovon ich mich durch das Ende unserer Beziehung jetzt endgültig verabschiede...
- Wovon verabschiede ich mich gern, was lasse ich gern zurück?
- Wovon verabschiede ich mich schwer?
- Was bleibt an Gutem?
- Was würde ich meinem ehemaligen Partner symbolisch zum Abschied schenken?“ (Jell 2009: 31)

Im intimen Rahmen eines Zweiergesprächs tauschen sich die Frauen über ihre Antworten aus und teilen ihren Abschiedsschmerz. Anschließend können Erkenntnisse in der Großgruppe geteilt werden. Der Abschied kann ebenso mit dem Zeitseil verortet werden. Als Abschiedsakt können die Notizen oder Symbole zu der entsprechenden Phase an das Zeitseil gelegt werden, um sich somit davon symbolisch verabschieden zu können.

In der vierten Einheit werden neue *Zukunftspläne* entwickelt. Den Frauen werden diese Fragen zum persönlichen Beantworten gegeben:

- „Wo will ich hin, was ist mein Ziel?
- Was sind meine Ressourcen, die mir helfen?
- Was hindert mich?“ (Jell 2009: 31).

Die Fragen helfen dabei einen Weg zum Ziel zu erarbeiten. Jede Frau darf nun ihre Ziele, Ressourcen und Hindernisse auf die Zeitlinie legen und somit ihren persönlichen Weg symbolisieren. Der Name des Konzeptes *Wieder glücklich werden* entspringt dieser Übung und zeigt eines der möglichen Ziele auf. Abschließend wird eine Traumreise angeleitet, um die Ziele und positiven Gefühle noch einmal zu verfestigen. Im entspannten

Zustand imaginieren sich die Frauen an verschiedene Orte, wie in eine Bar, zu sportlichen Aktivitäten oder in die Ferien. Zu den verschiedenen Umgebungen sollen sich sie auch Begleitung vorstellen und so erleben sie ihr *Ich* in einer anderen Form.

Die fünfte Sitzung findet unter dem Titel *Mein neues Leben nach der Trennung* statt. Die aktuelle Lebenssituation der Frauen wird fokussiert und stellt häufig eine Einleitung in die Phase des Aufbruchs dar. Hierbei wird ein Familienbrett verwendet, auf dem jede Frau sich selbst, ihr derzeitiges soziales Umfeld und ihre Ressourcen mit verschiedenen Holzfiguren aufstellt. Diese Aufstellung erfolgt aus dem Bauch heraus und zeigt auch die Verbindungen zwischen den einzelnen aufgestellten Punkten. So ermöglicht die Aufstellung es den Teilnehmerinnen ihr Leben aus einer Außenperspektive zu betrachten. Somit können die nun sichtbaren (sozialen) Ressourcen besser erkannt und genutzt werden. Hinzukommt, dass die anderen Teilnehmerinnen ebenfalls ihre Perspektive und Interpretationen der aufgestellten Lebenssituation teilen können. Andere Blickwinkel und Betrachtungsweisen können den Frauen weiter helfen und Wertschätzung vermitteln.

Die letzte Einheit *Abschied und Neubeginn* ist ein Rückblick auf die vergangenen sechs Monate im Bezug auf den Kurs. Den Frauen wird die Aufgabe gestellt, dass sie eine Geschichte schreiben sollen, welche den Titel *Es war einmal eine Frau...* trägt. So entstehen und entstanden „mit viel Spaß märchenhafte, futuristische, fantasievolle, sensible und lustige Geschichten [...], die allesamt das Thema „Entwicklung“ in sich trugen“ (Jell 2008: 33). Anschließend werden Zettel verteilt, die jeweils mit einem Namen einer Teilnehmerin beschriftet sind. Die Frauen werden gebeten diese Zettel mit positivem Feedback zu den beschriebenen Personen zu füllen. Damit erhalten die Frauen viel Wertschätzung und Reflexion zu ihrer eigenen Persönlichkeit, an welcher es sonst oft in dem Trennungsprozess mangelt. Abschließend dürfen sich die Frauen nochmals auf der Timeline positionieren und den Weg abschreiten, den sie bereits gegangen sind. Bei einem anschließenden Restaurantbesuch kann die Gruppenzeit gemeinsam entspannt beendet und sich verabschiedet werden.

Im Laufe des Gruppenprozesses werden die Einheiten an dem Bedarf der Gruppe orientiert. So werden die Kurseinheiten mit „Texten, mit verschiedenen therapeutischen Methoden (z. B. Rollenspiel oder Entspannungstechniken) und natürlich über das Gespräch, im großen Kreis, aber auch in Untergruppen“ (Jell 2008: 33) ergänzt. Für Frauen mit jungen Kindern kann eine zusätzliche Einheit gestaltet werden, die die Trennung in Bezug auf die eigenen Kinder thematisiert. Frauen mit älteren Kindern zeigen oft weniger direkten Bedarf an dieser Thematik.

Jell beobachtete, dass der Kurs den Frauen eine gute Möglichkeit bietet, in der Verarbeitung ihrer Trennung gut voranzukommen (vgl. Jell 2008: 33). Das liegt nicht nur allein an den Methoden und Themen, sondern auch an der Vernetzung der Teilnehmerinnen untereinander. Die Teilnehmerinnen werden zu Freundinnen, welche ihre Freizeit miteinander gestalten und sich auch in schwierigen Situationen, wie zum Beispiel dem Scheidungstermin, beistehen.

Das Konzept bezieht sich hauptsächlich auf das emotionale Erleben und Verarbeiten der Trennung. Daraus folgt eine emotionale Stabilisierung der Frauen. Im Fokus liegt die Selbstreflexion, die Aktivierung von Ressourcen, Wertschätzung, Bestätigung und Unterstützung im Rahmen einer sozialen Gruppe und die Hilfe zur Selbsthilfe. Die soziodemografischen Einflussfaktoren werden nicht explizit thematisiert, obwohl diese die Grundlage für die Alltagsbewältigung sind. Um diese Punkte noch mit einzubeziehen, bedarf es einen größeren zeitlichen Rahmen und andere Möglichkeiten durch personelle und kompetente Unterstützung. Jedoch schafft der Kurs eine gute Grundvoraussetzung, um auch die Herausforderungen im soziodemografischen Bereich meistern zu können.

7. Fazit

Frauen im mittleren Alter, die sich in einer herausfordernden Verarbeitung einer Trennung befinden und Unterstützung benötigen, werden zum größten Teil in der Sozialen Arbeit nicht gesehen. Diese Tendenz spiegelt sich auch in der Gesellschaft wider, die eine Trennung zwar toleriert, aber die Trennungsfolgen als reine private Angelegenheiten ansieht. So bleiben beispielsweise die Arbeitsanforderungen im Beruf die gleichen und ermöglichen den Frauen keine Schonfrist. Dabei gilt eine Trennung als Lebenskrise, die eine akute Herausforderung darstellt und das Leben erheblich einschränkt. Folglich kann eine Trennung den Gesundheitszustand extrem verschlechtern. Auf psychischer Ebene erfordert der Trauerprozess, um die beendete Beziehung, viel Zeit und Energie. Die Trauer äußert sich in extremen Gefühlen und Ambivalenzen, von denen die Frauen schnell überwältigt sein können. Demzufolge kann während eines Trauerprozess nur schwer alltäglichen und beruflichen Pflichten nachgegangen werden. Das Praxisbeispiel *Wieder glücklich nach der Trennung* setzt bei den Herausforderungen der emotionalen Verarbeitung der Trennung an und nutzt die Gruppe als besondere Ressource und Unterstützung. Das Konzept verfolgt das Ziel, die Frauen emotional zu stabilisieren. Auf dieser Grundlage können die Klientinnen dann ihren Alltag und ihre individuellen Probleme

me besser angehen. Zu den emotionalen Anstrengungen einer Trennung kommen veränderte äußere Umstände hinzu, wie eine neue Wohnsituation oder eine veränderte finanzielle Lage. Trennung stellt eine ernstzunehmende Armutsgefährdung dar. Die Emanzipation und die wirtschaftliche Gleichstellung der Geschlechter verhilft der Frau zwar eine Ehe einfacher zu beenden, jedoch sind Frauen immer noch ungleicher Lohnzahlungen und beruflicher Ungleichbehandlungen ausgesetzt.

In der Trennungskrise fällt es den Frauen noch schwerer die Kraft für das Organisieren der neuen Lebensumstände und für die Verarbeitung der Trennung zu haben. Daher entstehen schnell Abwärtsspiralen nach einer Trennung. Um diesen Abwärtsspiralen entgegen zu wirken, versuchen die Frauen Ressourcen zu aktivieren, um die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen. Das soziale Umfeld stellt einen der größten Ankerpunkt für die Frauen dar. Die Trennungsfolgen sind meistens ein zweiseitiges Schwert. Diese können sich durch eine Trennung verschlechtern, aber auch ausgebaut werden und eine Chance für eine positive Veränderung sein. So kann beispielsweise Lebenserfahrung als Ressource dienen, aber auch ein Hindernis darstellen. Frauen können auf ihre bereits erarbeiteten Fähigkeiten, Netzwerke und Wissen zurückgreifen, um die Trennung besser zu bewältigen. Gleichzeitig können sie im beruflichen Kontext durch Altersdiskriminierung eingeschränkt werden. So kann aus der systemischen Sicht gesagt werden, dass wenn es an einer Stelle anfängt zu bröckeln, dann hat das Auswirkungen auf das gesamte System und es kann an einer anderen Stelle auch anfangen zu bröckeln. Wenn aber eine Stelle anfängt stabiler zu sein, dann finden auch anderer Teile schneller ihre Balance wieder.

Die Forschungsfrage - *Wie wirken sich Trennungsfolgen auf die Trennungsbewältigung von Frauen im mittleren Alter aus?* - kann allgemein damit beantwortet werden, dass sich Trennung als Belastung auswirkt und alltägliche Zusatzanforderungen an die Frauen stellt. Trennungsauswirkungen sind jedoch extrem abhängig von den einzelnen Personen, ihren Ressourcen und den Lebensumständen. In individuellen Fällen kann eine Trennung nach einer langjährigen Beziehung nicht nur konfliktbehaftet sein, sondern auch als positiv und bestärkend erlebt werden. Diese Fälle beschreibt die Fachliteratur nur selten, da sie keinen Unterstützungsbedarf aufzeigen. Die Doppelwirkung zwischen Belastung und Erleichterung zeigt sich auch in den einzelnen Einflussfaktoren einer Trennung. Oft werden diese durch die Krise geschwächt und tragen zeitgleich die Seite der Chance zur Verbesserung in sich.

Da diese Arbeit nur für einen begrenzten Personenkreis und eine Generation gilt, kann

sich ihre Aktualität schnell überholen. In den nächsten Generationen werden sich wahrscheinlich viele Ansichten über Trennungen und ihre Folgen verändert haben, aber auf grundlegende Auswirkungen kann zurückgegriffen werden. Diese Arbeit kann auch nur einen beschränkten Betrachtungswinkel einnehmen. Deshalb bleiben viele dazugehörige und spezifischere Themen unbeachtet. Weitere Betrachtungspunkte, die die Trennungsbewältigung beeinflussen können, sind: diverse Trennungsgründe, Gender diversity, Migration, körperliche und geistige Beeinträchtigung, Glauben, neue Liebesbeziehungen oder auch Sexualität. Andere Perspektiven und Anforderungen an eine Trennungsbewältigung stellen auch andere Fachgebiete, wie zum Beispiel die Psychologie oder Jura. Folglich zeigt die Arbeit auf, dass das Thema Trennung von Frauen im mittleren Alter viel mehr Aufmerksamkeit in der Wissenschaft und Praxis erfordert. So kann beispielsweise an der Wirkungsweise des Praxiskonzepts weiter geforscht werden, um diese wissenschaftlich zu belegen und ggf. zu optimieren. Für Sozialarbeiter_Innen ist es hilfreich, sich über Trennungsbewältigung zu informieren, da dies ein gesellschaftlich bedeutendes Thema ist. Dementsprechend befinden sich häufig Klient_Innen in dieser Lebenslage. Durch die Beschäftigung mit dieser Thematik kann die Trennungssituation der Klient_Innen besser verstanden und adäquater darauf eingegangen werden. Und schlussendlich werden somit die Relevanz des Themas und die Personengruppe wahrgenommen und respektiert.

8. Literaturverzeichnis

Amato, P. (2000): The consequences of divorce for adults and children, in: *Journal of Marriage and Family*. Ausgabe 62 (4), S. 1269-1287.

Andreß, H.-J. (2004): Wenn aus Liebe rote Zahlen werden: Über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung, in: *Informationsdienst Soziale Indikatoren*, Ausgabe 31, S. 1-5. Online unter: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-213657> [04.08.2018].

Angele, J.; Frank-Bosch, B.; Neuhäuser, J. (2008): Überschuldung privater Personen und Verbraucherinsolvenzen, in: Statistisches Bundesamt (Hrsg.), *Wirtschaft und Statistik 11/2008*, Wiesbaden: SFG Servicecenter Fachverlage, S. 963-973.

Burkart, G. (2017): *Soziologie der Trennung – Eine Einführung*, Wiesbaden: Springer VS.

Bühlmann, F.; Schmid Botkine, C.; Farago, P.; Höpflinger, F.; Joye, D.; Levy, R.; Perrig-Chiello, P.; Suter, C. (Hrsg.) (2012): *Sozialbericht 2012: Fokus Generationen*, Zürich: Seismo.

Erikson, E. H. (1995): *Der vollständige Lebenszyklus*, 3. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.

Equalpayday (2018): *Fakten zum Equal Pay Day*. Online unter: <https://www.equalpayday.de/startseite/> [1.8.2018].

European Social Survey (Abk. ESS) (2008). Online unter: http://www.europeansocialsurvey.org/download.html?file=ESS4e04_4&y=2008 [04.08.2018].

Filipp, S.-H.; Aymanns, P. (2010): *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*, Stuttgart: Kohlhammer.

Fooker, I.; Lind, I. (1997): *Scheidung nach langjähriger Ehe im mittleren und höheren Erwachsenenalter. Expertise im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*, Stuttgart: Kohlhammer (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Greve, W. (1997): Sparsame Bewältigung – Perspektiven für eine ökonomische Taxonomie von Bewältigungsformen, in: Tesch-Römer, C.; Salewski, C.; Schwarz, G. (Hrsg.): *Psychologie der Bewältigung*, Weinheim: Psychologie Verlags Union, S. 18-41.

Hötter-Ponath, G. (2009): *Trennung und Scheidung. Prozessbegleitende Interventionen in Beratung und Therapie*, Stuttgart: Klett-Cotta.

Illouz, E. (2016): *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*, Berlin: Suhrkamp.

- Jell, R. (2009): Wieder glücklich werden – nach der Trennung. Gruppenangebot für Frauen, in: *Blickpunkt EFL Beratung*, 2009, Ausgabe 23, S. 28-33.
- Kahlenberg, E. (1993): *Die Zeit allein heilt keine Wunden. Der Einfluß sozialer Unterstützung auf den Prozeß der Trennungsbewältigung bei Frauen*, Pfaffenweiler: CentaurusVerlag.
- Kast, V. (2014): *Sich einlassen und loslassen. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung*, 24. Auflage, Freiburg: Herder.
- Kast, V. (2013): *Trauern*, 35. Auflage, Freiburg: Herder.
- Kreimer, M.; Behrens, D.; Mucke, M.; Franz, N. (2018): Resümee – Ein vorsichtig optimistischer Ausblick, in: Behrens, D.; Kreimer, M.; Mucke, M.; Franz, N. E. (Hrsg.): *Familie - Beruf - Karriere. Daten, Analysen und Instrumente zur Vereinbarkeit*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. S. 385-391.
- Meyer, T. (2006): Private Lebensformen im Wandel, in: Rainer G.: *Die Sozialstruktur Deutschlands. Zur gesellschaftlichen Entwicklung mit einer Bilanz zur Vereinigung*, 4. Auflage, Wiesbaden: VS-Verlag, S. 331–357.
- Mühling, T.; Schreyer, J. (2012): *Beziehungsverläufe in West- und Ostdeutschland – Stabilität und Übergänge*, Staatsinstitut für Familienforschung an der Universität Bamberg (ifb-Materialien 4–2012). Online unter: https://www.ifb.bayern.de/imperia/md/content/stmas/ifb/materialien/mat_2012_4.pdf [03.08.2018].
- Mütters, S.; Hoebel, J.; Lange, C (2013): Diagnose Depression: Unterschiede bei Frauen und Männern, in: *GBE kompakt*, 4. Ausgabe, Robert Koch-Institut Berlin. Online unter: www.rki.de/gbe-kompakt [03.08.2018].
- Ueckerth, L. (2016): *Partnergewalt gegen Frauen und deren Gewaltbewältigung*, Herbolzheim: Centaurus Verlag & Media (Gender and Diversity).
- Perrig-Chiello, P. (2017): *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist – Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht*, 1. Auflage, Bern: Hogrefe.
- Perrig-Chiello, P. (2014): Wenn Kinder groß und Eltern alt werden - Familiäre Veränderungen im mittleren Lebensalter, in: *Informationsdienst des Österreichischen Instituts für Familienforschung "beziehungsweise"*, 2014, 1, Seite 1-4.
- Perrig-Chiello, P.; Höpflinger, F. (2014): Herausforderungen und neue Gestaltungsmöglichkeiten des mittleren Lebensalters, in: Wahl, H.-W.; Kruse, A. (Hrsg.): *Lebensläufe im Wandel –Entwicklung über die Lebensspanne aus Sicht verschiedener Disziplinen*, 1. Auflage, Stuttgart: Kohlhammer.
- Perrig-Chiello, P.; Knöpfli, B. (2015): *Forschungsdossier: Trennung und Scheidung – im Längsschnitt (2012-2014)*, University of Bern 2015. Online unter: https://www.researchgate.net/profile/Katja_Margelisch/publication/305301136_Forschungsdossier_Trennung_und_Scheidung_-_im_Langsschnitt_2012

2014/links/5921cf7aa6fdcc4443f60443/Forschungsdossier-Trennung-und-Scheidung-im-Laengsschnitt-2012-2014.pdf [06.06.2018].

Peuckert, R. (2012): *Familienformen im sozialen Wandel*, 8. Auflage, Wiesbaden: Springer VS.

Rands, M. (1988): Changes in social networks following marital separation and divorce, in: Milardo, R. M. (Hrsg.): *Families and social networks*, Beverly Hills: Sage.

Rueger, H.; Schneider, N. F.; Zier, U.; Letzel, S.; Muenster, E. (2011): Health Risks of Separated or Divorced Over-Indebted Fathers: Separation From Children and Financial Distress, in: *Social Work in Health Care*, 50, 242–256.

Schönflug, K.; Eberhardt, V. (2018): Unbehagen in der kleinsten Fabrik – Queere und feministische Perspektiven auf Familie, Beruf und Karriere, in: Behrens, D.; Kreimer, M.; Mucke, M.; Franz, N. E. (Hrsg.): *Familie - Beruf - Karriere. Daten, Analysen und Instrumente zur Vereinbarkeit*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 369-381.

Statistisches Bundesamt (Abk. StatBA) (2018): *Deutlich weniger Ehescheidungen im Jahr 2017*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. Online unter: https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2018/07/PD18_251_12631.html [10.07.2018].

Statistisches Bundesamt (Abk. StatBA) (2015): *Bevölkerung Deutschlands bis 2060 - 13. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung*, Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. Online unter: https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2015/bevoelkerung/Pressebrochure_Bevoelk2060.pdf?__blob=publicationFile [05.08.2018].

Statistisches Bundesamt (Abk. StatBA) (2012): *Alleinlebende in Deutschland. Ergebnisse des Mikrozensus 2011*, Wiesbaden: Statistisches Bundesamt. Online unter: https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2012/Alleinlebende/begleitmaterial_PDF.pdf%3F__blob%3DpublicationFile [03.08.2018].

Wagner, B. (2013): *Diagnose der komplizierten Trauer*, Berlin und Heidelberg: Springer.

Witt-Loers, S. (2017): *Nie wieder wir – Weiterleben von Frauen nach dem Tod ihres Partners*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

9. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die Bachelorarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken als solche kenntlich gemacht habe.

Die Arbeit habe ich bisher keinem anderen Prüfungsamt in gleicher oder vergleichbarer Form vorgelegt. Sie wurde bisher auch nicht veröffentlicht.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)