

Schorndorf Trotz aller Gefühlkälte: Das Herz zweifelt

Seit einem halben Jahr tauschen sich Frauen in emotionaler Abhängigkeit in der Selbsthilfegruppe FeA aus

ZVW



Die Opferrolle ist klar vergeben: Frauen in emotionaler Abhängigkeit ZVW-Archivbild: Zürn Foto: ZVW

Von unserem Redaktionsmitglied Barbara PieneSchorndorf. Dann trenn dich halt - ein Ratschlag, den die Frauen zur Genüge kennen. Doch so einfach ist es nicht: Obwohl sie kaum mehr mit dem Partner können, geht's auch ohne nicht. Sie sind emotional abhängig, leiden

unter der Gefühlskälte in der Beziehung und halten sich oft nicht mal mehr für liebenswert. Seit einem halben Jahr gibt es einen Ort des Austausches und des Trostes: die Selbsthilfegruppe FeA.

Emotionale Kälte hinterlässt Spuren: Dass sie liebenswert sind und als Mensch einzigartig, das müssen sich die Frauen in der Selbsthilfegruppe erst wieder beibringen. Und damit sie's nicht vergessen, hängen die Botschaften - auf pinkfarbene Zettel gedruckt - an der Wand. Mit Minderwertigkeitsgefühlen kennen sie sich aus, und reagieren auf die Berichte der anderen doch oft fassungslos. Die Spiegelung des Selbst im Anderen - dieses Aha-Erlebnis haben die Frauen immer wieder.

Nach Gefühlskälte: Mitgefühl, Trost, Lob, Streicheleinheiten

Trennung ist nicht das Ziel - und manchmal auch gar keine Lösung. In der Selbsthilfegruppe aber stoßen die Frauen zumindest auf Verständnis. Möglicherweise tut sich in der Schilderung der anderen auch die Lösung eigener Verhaltensmuster und Probleme auf. Die acht, die einmal die Woche aus der ganzen Region ins Schorndorfer Familienzentrum kommen, machen alle Ähnliches durch: Sie leiden unter der Gefühlskälte des Partners. Und obwohl der Verstand für Trennung spricht, hegt das Herz Zweifel - trotz aller psychischer und körperlicher Beschwerden. Ein erster Schritt ist die Selbsthilfegruppe aber allemal. Wer sich vorher nur hilflos fühlte, merkt bei den Treffen bald: Anderen geht's ja genauso. In geschütztem Rahmen und unter dem Gebot absoluter Verschwiegenheit können sie sich austauschen. Hier bekommen sie das, was seit Jahren fehlt: Mitgefühl, Trost, Lob, Streicheleinheiten. Und statt gut gemeinter Ratschläge: Ideen.

Nicht selten geht die emotionale Abhängigkeit mit einer finanziellen einher: Wie bei Anna (Name geändert), die - nachdem sie mit ihrem Partner zusammengezogen ist - nicht nur ihren Bekanntenkreis

aufgegeben hat, sondern auch gleich ihre Vollzeitstelle. Mit Haut und Haaren hat sie sich auf ihren Partner eingelassen. Als der sich dann irgendwann eine Geliebte genommen hat, konnte sie sich lange nicht trennen. „Ich habe ihn richtig gehasst“, sagt Anna. Doch irgendwann hat auch ihre Leidenschaft eine Grenze erreicht. Trotz finanzieller Einbußen zog sie den Schlussstrich. Sie suchte sich eine eigene Wohnung und ihr eigenes Leben wieder. „Die Selbsthilfegruppe hat mir dabei geholfen“, sagt Anna heute.

Kurios: Frauen leiden, Männer haben scheinbar kein Problem

Das Kuriose an der Sache ist: Leiden die Frauen oft seit Jahren in ihren Beziehungen, scheinen die Partner gar kein Problem zu haben. Diskussionen ändern nichts. Keine Chance, gemeinsam eine Therapie zu machen. Stattdessen gehen die Frauen in Einzelberatung. Die Opferrolle ist klar vergeben. Doch mittlerweile ist den Frauen zumindest klar: Anstatt sich immer nur eine Veränderung beim Partner zu wünschen, müssen sie bei sich selbst ansetzen. Mühsam lernen sie wieder, für sich selbst verantwortlich zu sein. Die Information des Partners, dass sie sich der Selbsthilfegruppe anschließen, verstehen sie als erstes Signal: So lasse ich nicht mehr mit mir umgehen.

Doch die ganze Schuld beim Partner zu suchen - darüber sind die leiderfahrenen Frauen schon hinaus. Ihnen ist bewusst: Mit unterwürfigem und demütigem Verhalten haben sie zur unerträglichen Situation selbst beigetragen. Und die Hoffnung stirbt zuletzt: Vielleicht löst ja eine Änderung des Selbst beim Partner etwas aus.

Info

Die Leiterin der Selbsthilfegruppe wird fachlich unterstützt von der Diplom-Pädagogin und Beraterin Marion Uhse und Sigrid Maier-Rupp, Frauenbeauftragte der Stadt Schorndorf,) 0 71 81 / 602-194, E-Mail:

frauenbeauftragte@schorndorf.de. Der direkte Kontakt mit der Selbsthilfegruppe FeA ist möglich über E-Mail an fea.schorndorf@gmx.de.