

Das ist ein Anfang.

Für mich gab es einen Wendepunkt, als ich spürte, dass mein Leben – so wie es damals war – nicht mehr aufgeht. Das hatte natürlich Gründe: Ich hatte über zehn Jahre meine Eltern gepflegt, mir immerwährend Sorgen um meinen Sohn gemacht, und schliesslich kam die Tatsache dazu, dass sich mein Mann – nachdem er 15 Jahre den ganzen Tag ausser Haus war – sein Büro erst in unserer Stadt und dann in unserem Haus einrichtete und den ganzen Tag zuhause war.

Nebst diesem Umfeld liegen die Ursachen natürlich in meiner ureigenen Problematik. Ich neige dazu, immer für andere da zu sein, für andere zu funktionieren. Und gleichzeitig bekunde ich grosse Mühe zu erkennen, was ich für mich will und für mich brauche.

Durch meine grosse psychische Belastung und die Konstellation des plötzlichen Immer-Zusammenseins mit meinem Mann – mit seinem Anspruch und seiner Energie – spürte ich, dass ich immer kleiner werde. Wie ein Häschen, dass sich irgendwo noch eine Ecke sucht, wo es sich verstecken kann.

Meine Lösung bestand darin, dass ich aus dem Haus geflüchtet bin und noch mehr dankbar angenommen habe, wenn mich jemand um Hilfe bat. Das ging bis hin zur Wohnungsreinigung für meinen erwachsenen Sohn oder den Umzug für meine ältere Schwester.

Ich erkannte lange Zeit nicht, warum ich das mache, und musste dieses Verhalten schliesslich auch mit einer Depression bezahlen. Durch die anschliessende Therapie habe ich mehr und mehr gespürt, dass die einzige Lösung für mich in einer eigenen Wohnung liegt, wo ich die Ruhe finde, mich selber anzuschauen. Und das Alleinsein mit mir zeigt: Was ist mit dir los? Wo hapert's? Warum gebe ich mich komplett auf?

Dieser Weg dauerte sehr lange, auch weil ich mit meinem Mann in einer starken Symbiose lebe. Die Liebe hat uns immer zusammengeschweisst. Und es ist nicht so, dass wir uns auseinandergelebt haben, ich ihn nicht mehr brauche oder er eine Liebhaberin hat oder ich einen Liebhaber.

Sondern für mich war es ein stetig wachsendes Spüren: «So kann ich nicht mehr weiterleben.» Ganz konkret.

Und gleichzeitig wuchs meine Panik, dies zu kommunizieren. Den Mut und die Kraft zu finden, diesen Weg wirklich zu gehen. Mit der grossen Angst «Was kommt nachher?»

Geholfen hat mir damals unserer Paartherapeut – mit seiner physischen Präsenz –, bei dem ich es wagte, meinem Mann zu sagen «Für mich braucht es jetzt eine Trennung der Wohnräume.» Denn ich wusste ja, dass er mit Unverständnis reagieren würde.

Anschliessend brauchte ich unendlich viel Mut, diese Wohnung wirklich zu suchen, und noch mehr Mut in dem Moment, als es konkret wurde einzuziehen. Und dann die Zeit in dieser Wohnung, in der ich mich zwar zunehmend wohl fühlte, gleichzeitig aber schwere Panikattacken hatte: Ich fühlte mich völlig verloren, und in der Therapie entdeckte ich traumatische Erlebnisse aus meiner Kindheit.

Da merkte ich, das hat jetzt nichts mehr mit meinem Mann zu tun, mit seiner ganzen Kraft und Dominanz. Sondern jetzt geht's nur noch um mich!

Das war für mich das grosse Aha-Erlebnis, wodurch ich auch die Worte fand, meine Beweggründe meinem Mann zu erklären, warum dieser eigene Raum für mich so wichtig ist. Dass ich da die Momente des Verlorenseins erlebe und Erlebnisse aus der Kindheit erkenne, die mein heutiges Verhalten beeinflussen. Mir wurde klar, warum ich immer sehr viel zulies. Nicht nur von meinem Mann, sondern auch von meinen Geschwistern und von meinen Freunden. Mein Immer-lieb-sein-wollen. Trotz teils schweren Verletzungen, die mir von verschiedenen Seiten zugefügt wurden.

Ich konnte von Anfang an sagen, meine Beweggründe haben nicht ausschliesslich mit dir zu tun. Es hat in erster Linie mit MIR zu tun. Man kann nicht sagen «Ich bin unglücklich, weil mein Partner so und so ist oder sich so und so verhält». Sondern man hat die Eigenverantwortung, zuerst bei sich selber zu suchen.

Erst dann ist man fähig, die Problemfelder auseinander zu halten. Dann kann man sagen: «Dieser Teil passt mir nicht mit dir zusammen. Das brauche ich nicht. Da ziehe ich eine Grenze. Da sage ist Stopp.»

Aber dies und das hat nur mit mir selber zu tun. Und dieses Auseinanderhalten erachte ich als entscheidend. Das wurde mir in diesem Jahr Alleinwohnen klar.

Ich denke, meine Erklärungen waren für meinen Mann sehr wichtig. Er ging ja einfach davon aus, dass seine Frau ihn verlässt und er der Grund dafür ist. Als ich ihm aber darlegen konnte, dass er nicht der einzige Grund ist, dass es nicht nur um unsere Beziehung geht, sondern um viel anderes und vieles mehr, da hat wohl auch für ihn ein Umdenken stattfinden können.

Ab diesem Zeitpunkt konnten wir einander wieder helfen. Durch den Abstand spürten wir beide, dass unsere tiefe Liebe nach wie vor vorhanden ist und wir uns beide gegenseitig beistehen wollen.

Seit einem Jahr bin ich nun in dieser Wohnung. Und eigentlich ist es unfassbar, was wir beide in diesem Jahr erreicht haben. Wie ich es heute schaffe, in mein altes Zuhause zu gehen, ohne dass es mir den Atem verschlägt, und mich als Besucherin freuen kann, dort sogar mit meinem Mann zusammen den Garten pflege oder etwas Neues gestalte, mich aber dann wieder auf MEIN Zuhause freue.

Mittlerweile fühlt sich auch mein Mann hier bei mir wohl. Wir können zusammen kochen und wir reden viel mehr und intensiver miteinander als früher. Und auch er freut sich schliesslich darauf – was er sich lange Zeit nicht vorstellen konnte –, in SEIN Zuhause zurückzukehren.

Ich denke, zurzeit ist alles noch offen: wie lange wir noch getrennt weiter wohnen oder ob wir dereinst im hohen Alter wieder zusammenziehen. Aber alles in allem: Es ist die einzig richtige Lösung.

Der Grund dafür liegt natürlich in der Tatsache, dass es geklappt hat. Es hätte ja auch ganz anders kommen können. Mein Mann hätte sagen können: «Liebe Frau, du hast jetzt deine Wohnung, und ich schaue nun für mich etwas weiter.» Er könnte heute eine neue Frau haben, wie auch ich hätte sagen können: «Ich bin jetzt frei und schaue mich ebenfalls etwas um.»

Es hat sich aber gezeigt, dass wir beide das gar nicht suchen. Sondern dass wirklich das Getrennt-wohnen eine – oder gar – die Lösung ist, um zusammen zu bleiben.

Ich bin mir bewusst, dass ich mit meinen über 60 Jahren nicht mehr fähig bin, alle «Knöpfe des Lebens» zu lösen. Aber für mich ist es ein Weg, der mir durch mein Alleinsein wöchentlich, manchmal sogar täglich aufzeigt, woran ich zu arbeiten habe und worum es für mich letztlich geht.

Sei es, dass ich in Ruhe ein Buch lesen kann, ohne mich ablenken zu lassen. Sei es, dass ich spüre, was das Alleinsein mit mir macht. Oder wieder einmal eine Kitschsendung anschauen darf, ohne mit Hemmungen sofort den Fernseher wieder abzuschalten.

Da kommen ganz viele Komponenten zusammen, die mir aufzeigen: Was bin ich? Was habe ich gelebt? Manchmal überkommt mich eine grosse Trauer, wenn ich zurückschauen und erkenne, welchen Einfluss die eigene Kindheit hat, und man sich dann ein Leben wählt, in dem man sich so unfassbar verliert. Und wie es ein genaues Hinschauen braucht, ein Aufarbeiten, mit viel Mut und Kraft.

Was ich auch gespürt habe: Das Gewohntsein kennt man. Es gibt Frauen, die jeden Freitag verprügelt werden. Aber sie wissen, jeden Freitag werde ich verprügelt. Das kenne ich, also lasse ich mich lieber verprügeln als ein grosses Risiko einzugehen für eine ungewisse Zukunft.

Mir ist es ähnlich ergangen, über Jahre hinweg: Ich habe lieber in meinen bekannten Mustern weitergelebt, bin von einem Ort zum andern gehetzt und für andere da gewesen, als das Risiko einzugehen, die Angst zu überwinden und mich selber anzuschauen.

Es war ein schleichender Prozess, bei dem ich eigentlich schon lange spürte «Ich bin nicht glücklich». Aber dieses Nicht-glücklich-Sein konnte ich damals nicht definieren. Wenn man mich fragte, wie's mir geht, habe geantwortet «Es ist alles wunderbar».

Aber gleichzeitig war es wie ein Ersticken. So kann ich es am besten beschreiben. Ein langsames Ersticken.

Und dann irgendwann kommt der Moment, wo man wirklich spürt: Entweder oder. Ganz hart: Entweder – oder! Das Entweder hiess für mich weiterhin Depressionen, nochmaliger Klinikaufenthalt, bis hin zu den Suizidgedanken. Oder aber alles an Kraft aufwenden und dem Partner sagen: Ich muss ausziehen.

Ich denke, man spürt es instinktiv meist schon eine lange Zeit, dass etwas grundlegend nicht stimmt, aber das Gewohnte hilft, weil man es kennt. Deshalb hat es auch diese lange Zeit gebraucht, bis ich wirklich sagen konnte «Jetzt ist der Moment gekommen, an dem ich gehen muss.»

Geschafft habe ich das aus dem einfachen Grund, weil ich psychisch soweit war, dass ich spürte: Ich gehe unter! Es gab keine Alternative mehr.

Es war für mich ganz klar: Ich muss gehen. Durch mein Leiden, durch mein immer wieder zutiefst Verzweifelt-sein, durch meine Therapie.

Ich wusste ja bereits ein Jahr zuvor, dass dies mein Weg sein muss, traute mich aber nicht, es meinem Partner zu sagen. Aus Angst vor seiner heftigen Reaktion.

Und dann kam der Punkt, an dem ich alles in Kauf nahm. Ich musste das ganze Risiko in Kauf nehmen. Und zwar nicht das Risiko, dass mein Mann die Scheidung verlangt. Sondern in erster Linie das Risiko, ob ich es schaffe oder nicht schaffe.

Es war, wie wenn nur noch eine Türe offen ist. Und durch diese muss ich jetzt gehen.