

# Weiterleben und weiterlieben

*Leben in einer  
„triadischen Beziehung“*

Foto: © Aaron Burden



*Wer in jüngeren Jahren seinen Partner verliert,  
bleibt meist nicht für immer alleine.*

*Die neue Beziehung muss ganz eigene Herausforderungen meistern,  
will sie nicht als „Kompromiss“ gelebt werden.*

Der Tod ihres Mannes liegt ein Jahr zurück, als Jana W. im Gespräch mit ihrer Trauerbegleiterin vorsichtig erwähnt, dass sie jemand Neues kennengelernt hat. Die 37-Jährige ist verunsichert, weil ihr die leisen Gefühle der Verliebtheit falsch erscheinen. Sie glaubt, ihren Mann zu verraten, wenn sie sich einer neuen Beziehung öffnet. Sie zweifelt, ob es ihr jemals wieder möglich sein wird, eine erfüllende Partnerschaft zu leben. Und doch ist da ein großes Bedürfnis nach Nähe, nach Zweisamkeit und Geborgenheit. In den folgenden Monaten wird die Beratung deshalb immer wieder um eine Frage kreisen: Wie gelingt es Trauernden, nicht zu nur weiterzuleben, sondern auch weiterzulieben?

Die Verbundenheit zum Verstorbenen aufrechtzuerhalten und gleichzeitig einer neuen Liebe Platz

zu geben – darum ringen viele, vor allem jüngere Menschen, die ihren Partner verloren haben. In der Trauerbegleitung suchen sie nach einem Weg, beide Beziehungen gleichzeitig zu leben. Und dabei die Herausforderungen zu meistern, die diese „triadische Konstellation“ mit sich bringt. Mit ihren Nöten, Gedanken und Sorgen wurden Betroffene bislang von Fachliteratur und Anlaufstellen weitgehend alleine gelassen. Beratungsansätze fehlten ebenso wie fundierte Forschungserkenntnisse, stellt Andrew Brimhall, Familientherapeut und Wissenschaftler an der East Carolina University, in einer Untersuchung fest: „Seit den 70er-Jahren wurde viel zu den Themen Stieffamilien und Wiederverheiratung geforscht. (...) Schaut man genauer hin, zeigt sich aber, dass fast ausschließlich Geschiedene adressiert werden.“ →

### Keine emotionale Trennung

Nur wenige Studien versuchten zu verstehen, wie sich die Beziehungsdynamiken nach einem Todesfall veränderten, so Brimhall. Dabei ist vieles anders, wenn ein Partner stirbt. Es gab keinen Grund zur Trennung, keine Phase der Enttäuschung, keine Ablösung, Entzauberung oder Erklärung. Niemand kann sich austauschen, miteinander ringen oder gemeinsame Wege suchen. Während der Abschied bei Geschiedenen vor allem auf emotionaler Ebene stattfindet, „trennt der Fakt des Todes ein Paar nur physisch“, stellt die Sozialwissenschaftlerin Shoshana Grinwald fest. Die Beziehung aber bleibe erhalten: über Erinnerungen, Gespräche, Träume oder das Gefühl eines unsichtbaren Begleiters.

Weil bei aller emotionalen Nähe trotzdem ein Gegenüber im täglichen Leben fehlt, wünschen sich viele Trauernde irgendwann einen neuen Partner. Sie sehnen sich nach Unterstützung, Stabilität und Bestätigung. Nach körperlicher Intimität oder einer Zukunft als Familie. Doch schon bei der Suche nach einem potentiellen Jemand tauchen erste Hürden auf: Welchen Beziehungsstatus gebe ich in meinem Profil bei der Partnerbörse an? Wie heiße ich überhaupt, wenn ich nicht verheiratet war und doch meinen Lebensgefährten verloren habe? Bin ich Single, selbst wenn ich mich nicht so fühle? Auch die ersten Treffen werden von schwierigen Fragen

**Die Wünsche nach Nähe und Autonomie kommen sich oft ins Gehege**

flankiert: Wann ist der richtige Zeitpunkt, die eigene Geschichte zu offenbaren? Interessiert sich dann noch jemand für mich? Und in welcher Dosis kann ich meine Trauer zumuten?

„Sich neu zu verlieben, ist nicht so, als würde man vom Trauerweg einfach auf den Partnerschaftsweg abbiegen“, schreibt Chris Paul vom Trauerinstitut Deutschland in „Ich lebe mit meiner Trauer“. „Die Trauer geht mit in die Verliebtheit und macht sie komplizierter. Man öffnet sich für einen neuen Menschen und lernt, ihn immer näher an sich heranzulassen, und gleichzeitig ringt man mit den Erinnerungen, Gefühlen und Einordnungen, die den verstorbenen Partner betreffen.“ Zu diesem Zwiespalt der Gefühle, der Gleichzeitigkeit von aufgeregter Verliebtheit und verzweifeltem Schmerz, kommen Schuldgefühle. Treue über den Tod hinaus ist oft der eigene Anspruch – und der des Umfelds. Angehörige und Freunde verhalten sich dabei oft ambivalent: Sie konfrontieren „ihren Witwer“ oder „seine Witwe“ einerseits mit Vorwürfen. Andererseits wird Druck ausgeübt, „endlich“ loszulassen und sich neu zu binden. „Wie kannst du ihn schon vergessen?“, „Du hast das Leben ja noch vor dir“ oder „Du bist doch noch so jung“ sind Floskeln, die Trauernde unter 50 häufig zu hören bekommen.

### Boxen gegen ein Phantom

Sich gegen diese Vorstellungen zu behaupten, fällt ihnen oft schwer. Denn mit dem Partner verschwindet bei einigen auch das Selbstwertgefühl. Vor allem Frauen erleben den Verlust als Makel und sich selbst als bedürftig. Schließlich leiden unter der Trauer viele Faktoren, die das Selbstbewusstsein sonst stärken. Hinzu kommt: Das Urvertrauen vieler Betroffener ist massiv erschüttert. Nach einer Erfahrung, die an den Grundfesten der eigenen Existenz gerüttelt hat, versuchen sie, sich vor neuen Schmerzen zu schützen und

Foto: © Milan Popović



### Kurz & bündig

Seit über 20 Jahren steht die Nicolaidis YoungWings Stiftung jungen Trauernden bis zum Alter von 49 Jahren zur Seite. Mit ihren Hilfsangeboten bietet die bundesweite Anlaufstelle Erwachsenen nach dem Tod des Lebenspartners und Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach dem Tod eines Elternteils vielfältige Möglichkeiten, sich mit der eigenen Trauer und dem Verlust auseinanderzusetzen. Weitere Informationen unter [www.nicolaidis-youngwings.de](http://www.nicolaidis-youngwings.de).

## **Viele Trauernde haben irgendwann wieder Sehnsucht nach einem Partner**

Autonomie zu bewahren. Gleichzeitig sehnen sie sich nach Nähe und Geborgenheit – mussten sie sich doch als Einzelkämpfer durch eine der schwersten Episoden ihres Lebens schlagen. Widersprüchliche Bedürfnisse, die in der Partnerschaft gemeinsam austariert werden müssen.

Doch nicht nur mit dieser Herausforderung hat die neue Liebe einen schweren Stand. Auch der Kontrast zur Vergangenheit ist groß. Denn oft idealisieren Verwitwete ihren verstorbenen Partner und die gemeinsame Beziehung, wie Andrew Brimhall in seiner qualitativen Studie feststellen konnte. Das Gute wird betont, das Schlechte übersehen, die neue Beziehung zum ewigen Kompromiss degradiert. Der neue Partner muss in dieser Situation gegen ein Phantom in den Ring steigen – und darf nicht mal zuschlagen. So hat Brimhall in seiner Untersuchung auch gezeigt, dass sich „die Neuen“ oft mit dem Verstorbenen vergleichen. Sie konkurrieren mit einem unsichtbaren Heiligen und sind unsicher, ob sie genügen. Gleichzeitig müssen sie aushalten, dass es nicht in ihrer Macht steht, den Schmerz ihres Partners oder ihrer Partnerin zu lindern – weil dem Trauernden etwas fehlt, das nur der Verstorbene ihm geben könnte.

Vor dem Hintergrund dieser vielschichtigen Herausforderungen kann die Trauerbegleitung eine wichtige Stütze bei der Gestaltung einer neuen Beziehung sein. Etwa, indem der Berater deutlich macht: Liebe ist eine Fähigkeit, kein Gut – die neue Liebe nimmt der alten nichts. Indem er Betroffenen dabei hilft, in einen inneren Austausch mit dem Verstorbenen zu gehen und sich seiner Zustimmung zu vergewissern. Indem er die Besonderheiten dieser „Dreiecksbeziehung“ würdigt und versteht. Indem er den Trauernden darin bestärkt, dem Partner einen Einblick in seinen Trauerprozess zu geben, weil nur so ein echtes Vertrauensverhältnis entstehen kann. Und indem er dabei hilft, dem Verstorbenen einen guten Platz zu geben – aber einen begrenzten. Denn nur wenn die neue Liebe auch trauerfreie Räume kennt, kann sie sich entwickeln. Zu einer Beziehung, die den Vergleich zur Vergangenheit bestehen kann und mehr ist als nur ein „Plan B“. Zu einer Beziehung, die meist beides ist: anders gut und anders schlecht. ■



Dr. Lisa Meyer, Nicolaidis  
YoungWings Stiftung

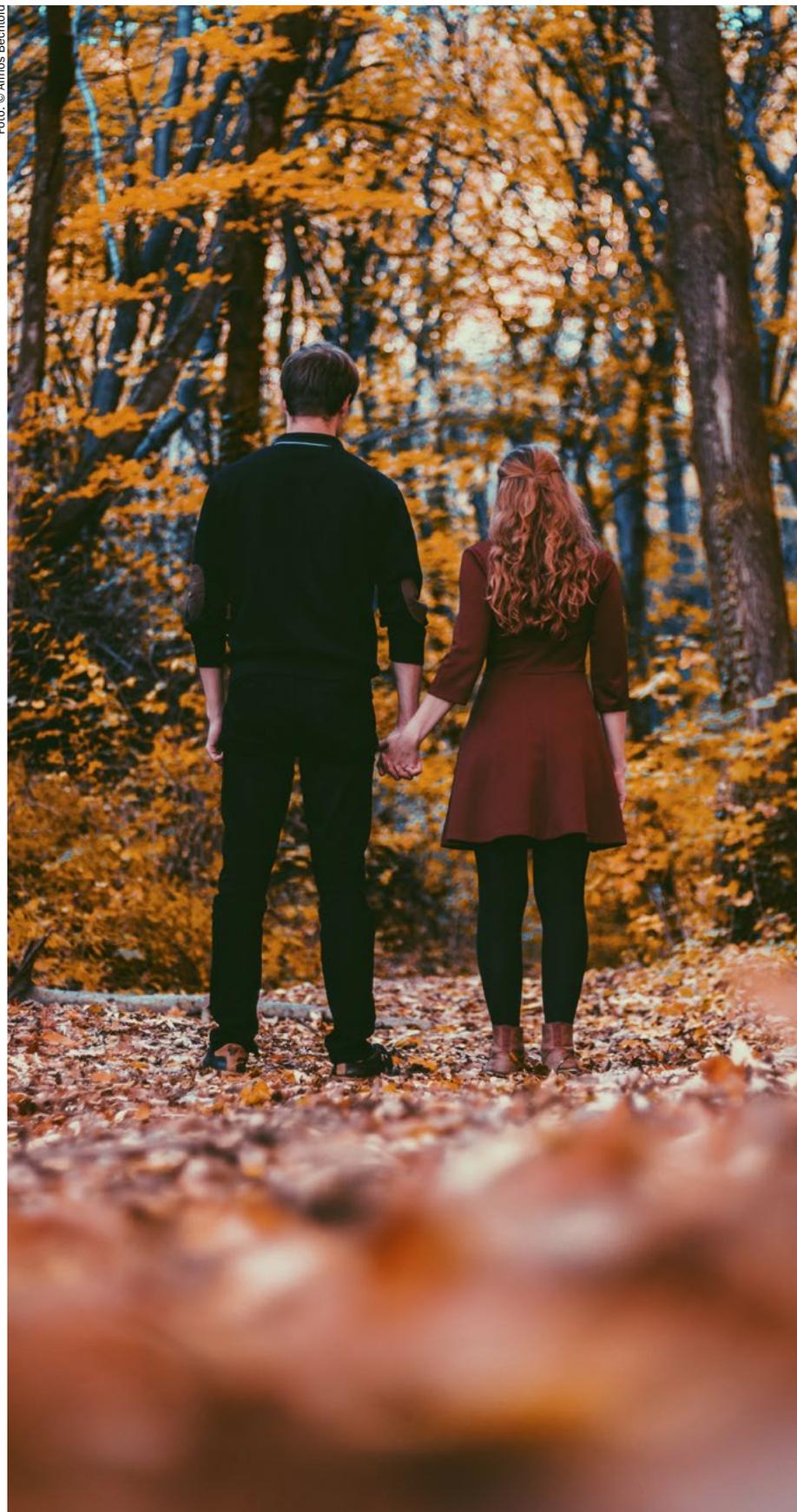


Foto: © Almos Bechtold