

Über den Zorn der Scheidung hinaus

Von Laura L. Herrmann

Die Selbsthilfegruppe für Geschiedene saß um den Tisch herum und Pat* machte sich Luft. „Ich wollte, Brian wäre tot, damit ich nie wieder mit ihm zu tun haben müsste“, sagte sie. „Nie besucht er die Jungen, und dann ruft er an und sagt ihnen, ich würde den Kontakt verbieten. Er bestraft mich mit verspäteten Unterhaltszahlungen für die Kinder. Freunde sagen mir: ‚Vergiss nicht, du bist Christin.‘ Das gibt mir das Gefühl, ich dürfte nicht wütend sein. Ich fühle mich so allein.“ Doch Pat war nicht allein mit ihrem Zorn. „Ich empfinde es genauso“, sagte Carol. „Ich habe 20 Jahre meines Lebens verschwendet. Ich habe Jims Studium finanziert.“ Ihre Augen blitzten und füllten sich dann mit Tränen. „Er hat mich wegen einer Jüngerin verlassen. Wie konnte ich so dumm sein!“

„Meine Frau ließ mich eines Morgens wissen, sie sei unglücklich und wolle ‚sich selbst finden‘ was auch immer das heißt“, sagte Ted. „Wie soll ich je wieder einem Menschen trauen? Oder Gott?“ Lori sah die anderen an und bekannte: „Obwohl mein Mann Kokain geschnupft und mich verprügelt hat, denke ich manchmal, die Ehe war besser als das Alleinsein.“

Gary sprach als letzter. „Ich bin so wütend, dass ich auf dem ganzen Weg zur Arbeit auf das Lenkrad eindresche. Meine Frau ist mit den Kindern zu meinem besten Freund gezogen.“

Jeder dieser wieder alleinstehenden Christen hatte geglaubt, seine Ehe würde ewig halten. Sie alle hatten sich geirrt. Sie alle waren zornig.

Jeder dritte verheiratete Erwachsene machte eine Scheidung durch **. Zorn ist eine natürliche Reaktion darauf. Und Christus annehmen ist weder eine Garantie für eine lebenslange Ehe noch eine Versicherung gegen Zorn. Als Christin oder Christ haben Sie sogar noch mehr zu verarbeiten als Zorn, denn Sie fühlen sich auch schuldig dafür, einen heiligen Bund zu zerbrechen.

„Erzähl‘ mir nicht, die Liebe höret nimmer auf“, murmeln Sie, schimpfen mit sich selbst und schütteln die Faust gegen Gott.

Ich kenne das Gefühl. Ich bin Christin. Auch ich glaubte, meine Ehe sei für immer. Als ich nach 22 Jahren vor ihren Scherben stand, wurde ich sofort und sehr vertraut mit dem Zorn.

Worüber sind Sie zornig?

- „Ich weiß nicht mehr, wer ich bin.“

Die Scheidung nagte an meiner Seele, als ich die Fotoalben eines ganzen Lebens unter dem Etikett „Wer ich einmal war“ wegräumte. Ich zweifelte an meinem früheren Urteilsvermögen

und fragte mich: Hat mich die bedingungslose Liebe blind für die Fehler meines Partners gemacht? Warum war ich so naiv und vertrauensselig? Habe ich zu sehr geliebt? Kann ich je wieder vertrauen?

Meine innersten Gedanken und Überzeugungen wurden bloßgelegt und zertrümmert, doch mein früherer Mann und andere nahmen meinen Schmerz nicht ernst.

„Vergiss die Vergangenheit“, sagten meine wohlmeinenden Freunde.

„Das Leben muss weitergehen“, sagten meine Verwandten.

„Mehr beten und in der Bibel lesen“, steht in den Büchern.

„Gott hat einen Dienst für dich“, sagt der Lehrer in der Sonntagsschule.

Niemand scheint zu begreifen, dass Sie Ihre Ehe wiederhaben wollen. Sie wollen keinen Dienst. Sie wollen ihr vertrautes Leben wiederhaben. Sie sind wütend auf sich selbst.

- **„Mein Leben ist außer Kontrolle und ich habe Angst.“**

Meine Ehe löste sich nicht automatisch mit einer Unterschrift beim Rechtsanwalt oder einem Urteil im Gericht auf. Die Scheidung vergewaltigte langsam meine Gefühle, tat meinen Träumen und unseren Zielen Gewalt an. Ich fühlte mich körperlich abgewiesen und finanziell betrogen.

Der Mensch, der einst gelobt hatte, mich für immer zu lieben, hatte mich verraten. Er hatte mich weggeworfen wie eine Vase, die man nicht mag.

Während Sie die Scherben zusammensuchen und mit dem Leben, was übrig ist, haben Sie es mit schweren Fragen zu tun: Sorgerecht, Finanzen und/oder Versöhnung.

Sie können nicht fassen, dass ihr früherer Partner nicht kooperiert, dass er Ihnen nicht wohlwill und Sie wie eine Fremde oder einen Fremden behandelt. Vor diesem Menschen haben Sie Ihre Seele und auch Ihren Körper enthüllt. Sie fühlen sich verletztlich, weil dieser Mensch weiß, wie er Sie treffen und aufregen kann. Ihr Inneres ist wie sonnenverbrannt – zu empfindlich, um an bestimmte Gedanken zu rühren. Sie fragen sich. Bin ich wirklich so wenig liebenswert? Oder fühle ich mich jetzt nur so lieblos, weil ich zornig auf meinen früheren Ehepartner bin?

- **„Niemand soll mich je wieder lieben.“**

„Du hast versprochen, dass du und Daddy euch nie scheiden lasst“, schrie meine Tochter. „Ich hasse dich, ich will nichts sein, was du bist, weil Daddy dich verlassen hat!“

Ob Sie die Scheidung eingereicht oder ihr widersprochen haben, ob Sie das Sorgerecht oder nur Besuchsrecht haben: Wenn aus einem Fleisch wieder zwei Alleinstehende werden und Ihre Familie neu definiert werden muss, erleben Sie Zorn. Vielleicht ist der andere gar nicht so alleinstehend, sondern schmiegt sich bereits in andere Arme – und Ihre Kinder geben Ihnen die Schuld.

So haben Sie Ihr Leben nicht geplant. Sie haben auf Gott vertraut. Warum hat er nichts getan?

Wenn Sie noch aneinander hängen

Zerreißen Sie einmal ein Blatt Papier. Sie bekommen zwei Stücke mit ausgefranzten Rändern. Ein Teil der linken Seite bleibt bei der rechten Seite und umgekehrt. Dies ist ein gutes Bild für eine Scheidung. Sie zerreißt Ihre intimste religiöse, emotionale, körperliche und geistige Bindung. Ein Teil dessen, was Sie sind, bleibt bei Ihrem früheren Ehepartner, und ein Teil von ihm oder ihr bleibt bei Ihnen. Sie erkennen nicht, wer Sie sind oder wer Sie sein sollen. Kein Wunder, dass Sie zornig sind!

„Zorn kann man für zwei Dinge nutzen“, sagt der Ehe- und Familientherapeut Karl Miller von Covenant Psychological Services in Redwood City, Kalifornien, der nach einer Scheidung wieder geheiratet hat: „Um sich zu trennen und an seine Grenzen zu kommen, oder als ein Mittel, die andere Person weiter an sich zu binden.“

Miller ist überzeugt, dass viele Menschen aufgrund von Verletzungen oder Vernachlässigung in der Kindheit tiefe Defizite mitbringen, die ihr Partner füllen soll. Dieser fühlt sich überfordert, weil seine (oder ihre) Liebe in einem schwarzen Loch verschwindet.

„Es ist nie genug“, sagt er.

„Die Ehe kann keine emotionalen Probleme heilen“, meint Psychologe und Eheberater Neil Clark Warren, Autor von *The Triumphant Marriage: 100 Extremely Successful Couples Reveal Their Secrets*. „Ich glaube inzwischen, dass bei 75% aller Scheidungen mindestens ein Ehepartner emotional nicht gesund ist.“

„Manche Beziehungen sind eine Kombination aus Feindseligkeit und Abhängigkeit“, sagt Miller. „Zorn ist eine Art, an der Beziehung festzuhalten.“

Scheidungsorn kann ein Haken sein, der Sie in die Vergangenheit zurückreißt. Ihr früherer Ehepartner kann seinen (oder ihren) Zorn vielleicht nicht zulassen. Oder er schaut nur auf Ihr Verhalten. Sie werden zornig. Wenn Sie diesen Köder schlucken, indem Sie sich schuldig fühlen oder zurückschlagen, geben Sie ihm die Kontrolle über ihre Gefühle.

Sie können eine frühere Beziehung auch festhalten, indem Sie einen Haken nach dem einstigen Partner auswerfen, zum Beispiel: „Wie konntest du mir das antun?“ An diesem winzigen Stachel setzt sich eine „Wurzel der Bitterkeit“ fest und schlängelt sich dann wie eine Schlange in Ihren Geist. Und dort wächst sie.

Mit Scheidungsorn fertigwerden

Was, wenn Sie finden, Sie seien mit Recht zornig?

- Pat fühlte sich manipuliert, unverstanden und allein.
- Carol fühlte sich ausgenutzt und gab sich selbst die Schuld.
- Ted war in einem Zustand des Schocks und fragte sich, ob er je wieder vertrauen würde.
- Lori fürchtete das Unbekannte.
- Gary fühlte sich enttäuscht.

Reden Sie sich ein, der Zorn werde von selbst weggehen? Oder vom Einkaufen? Geben Sie sich selbst die Schuld und greifen dann zur Keksdose? Treten Sie den Hund? Klagen Sie um das

Sorgerecht oder um mehr Unterhalt? Beschließen Sie, von jetzt an alle Männer oder Frauen für Schweine zu halten?

„Ich glaube, es dauert ein ganzes Leben, Scheidungszorn zu verarbeiten“, sagt meine Freundin Marlee Alex, die frühere Herausgeberin der christlichen Frauenzeitschrift *Virtue* und seit zwei Jahren geschieden. „Das Wissen, dass das Gute mit dem Bösen verknüpft ist, die Hoffnung mit der Verzweiflung und die Freude mit dem Zorn, hilft mir, mit dem Schmerz zu leben und ihn ganz allmählich zu verarbeiten.“

Wie lösen Sie sich liebevoll von dem Menschen, der Sie verletzt hat, ohne dabei noch mehr von sich selbst zu verlieren?

1. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben.

Nach Archibald Hart, dem ehemaligen Dekan der Graduate School of Psychology am Fuller Theological Seminary in Pasadena, Kalifornien, müssen wir uns schmerzlichen Gefühlen stellen und über sie hinauswachsen. In seinem Buch *Growing Up Divorced* paraphrasiert er Matthäus 18,15-17: „Wenn jemand dir etwas angetan hat, versuche, mit ihm oder ihr allein darüber zu sprechen. Wenn er nicht auf dich hört, wende dich an jemand anderen ... bitte diesen anderen, mitzukommen ... Wenn das zu nichts führt, bist du frei. Geh fort von diesem Menschen. Du bist nicht mehr verpflichtet, mit ihm ins Reine zu kommen. Und das verstößt nicht gegen das Gebot der Liebe.“

Hart fährt fort: „Wir können uns nicht unser ganzes Leben lang gegenüber jedem, der uns verletzt hat, schuldig oder in der Pflicht fühlen. Nachdem wir alles Vernünftige getan haben, uns unseren Gefühlen zu stellen, muss einmal die Zeit kommen, in der wir uns unsere Freiheit wiedernehmen. Sie ist unser gottgegebenes Recht und von ihr hängt unsere Heilung ab.“

Sie treten eine neue Reise mit leichterem Gepäck an, sobald Sie aufhören, sich schuldig zu fühlen, wenn Sie zu jemandem sagen: „Dein Problem ist nicht meine Sache. Meine Probleme sind meine Sache. Ja, ich bin zornig über die Scheidung, aber ich bin nicht willens, in der Vergangenheit zu leben.“

2. Wählen Sie den Weg, der zur Vergebung führt

„Es ist in Ordnung, zornig zu sein“, sagte mein Vater am Telefon. „Aber lass es nicht zur Sünde führen.“ Damals fragte ich mich: Woher weiß mein Vater, dass ich fantasiere, mein Ex würde sterben, damit ich nichts mehr mit ihm zu tun haben muss?

Ich wollte keine verbitterte Frau werden, und ich fand die Fahrkarte für den Ausweg aus der Wut: Vergebung. Vergebung ist eine positive Reaktion auf den Zorn. Um zu vergeben, brauchen Sie die Mitwirkung des anderen nicht. Wenn Sie auf Ihr Recht verzichten, es ihm (oder ihr) heimzuzahlen, hat das nichts mit Aufgeben zu tun, sondern mit Loslassen. Sie sind frei, weiterzugehen. Freilich ist Vergebung keine einmalige Entscheidung. Sie müssen diese Entscheidung immer wieder treffen.

Erinnern Sie sich an die Geschichte von Josef, den seine Brüder in die Sklaverei verkauften? Sie wussten, dass Josef gute Gründe hatte, nachtragend zu sein und ihnen all das Unrecht heimzuzahlen. Stattdessen entschied sich Josef, das Unglaubliche zu tun und das, was böse gemeint war, in Gutes zu verwandeln.

Ich kann mir vorstellen, was Josef empfand. Vielleicht fragte er sich: Ist es meine Pflicht, in dieser Situation zornig zu sein?

Nachdem er begriffen hatte, dass die Antwort zugleich Ja und Nein lautete, erkannte er seine Pflicht vor Gott, einen Schritt nach vorn zu tun und zu vergeben. Seine Entscheidung hat seine Brüder wahrscheinlich überrascht – und auch ihn selbst.

3. Freuen Sie sich über das, was in Ihrem Leben geblieben ist: Gottes Plan, Ihren Schmerz in Hoffnung und Sinn zu verwandeln.

Die reale Welt ist anders als die ideale Traumwelt, aber sie ist der einzige Ort zum Leben, den Sie haben. Gottes ursprüngliche Absicht in Eden war Vollkommenheit: keine Sünde, kein Leid, kein ungerechter Vorteil. Kein Konflikt oder Verlust. Kein Tod, keine Scheidung. Freiheit in Fülle, mit nur einer Beschränkung: Gott wollte uns die Erfahrung des Bösen ersparen.

„In gewisser Weise ist der Garten Eden immer bei uns“, schreibt John Townsend, Mitbegründer und einer der Leiter der Cloud-Townsend Clinic and Communications in Newport Beach, Kalifornien. „Unsere Erinnerungen an gute Momente und unsere Wünsche, dass wir selbst und andere besser wären, halten das Bild des Idealen in unserem Herzen lebendig. Manchmal macht uns das Mut, und manchmal quält es uns auch, zum Beispiel, wenn wir denken: „Diesen Fehler hätte ich nicht machen dürfen – ich wusste es doch besser.“

Wie Sie denken

Was sein sollte und nicht sollte, können Sie nicht ändern – aber Sie können Ihr Denken ändern. Jesus Christus ist gestorben, um neues Leben zu geben, aus Ihnen einen neuen Menschen zu machen, „der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Ebenbild dessen, der ihn geschaffen hat“ (Kol. 3,10). Die Verse 7-14 sagen den Christen: legt das Negative ab und übernehmt das Positive. Entscheiden Sie sich für einen gesunden Umgang mit Zorn, denn es gibt ein Leben nach der Scheidung. Machen Sie es wie Josef, und werden Sie radikal:

- Wagen Sie zu beten, dass demjenigen, der Sie verletzt hat, Gutes widerfährt.
- Gehen Sie tiefer im Glauben – nach oben zu Gott und auf die Vorderveranda Ihres Lebens.
- Wenn Ihnen danach ist, heulen Sie in die Nacht hinaus und warten Sie auf die Morgendämmerung.
- Lassen Sie ungesunden Zorn bewusst los, wenn er beginnt zu wachsen. Vergeben Sie anderen – und sich selbst. Ich sehne mich danach, die Art Mensch zu sein, die andere gern haben. Auch Sie sehnen sich danach. Vielleicht sehnen Sie sich nach einer anderen Beziehung. Sie möchten wieder vertrauen.

Erlauben Sie sich selbst, sich Ihren Gefühlen zu stellen. Suchen Sie sich jemanden, der bereit ist, Sie über Ihren Zorn reden zu lassen. Und entdecken Sie den Gott der zweiten Chance, der Sie darüber hinwegbringen kann. Die Entscheidung liegt bei Ihnen. Sie sind es wert! □

** Einige Namen und kennzeichnende Merkmale wurden zum Schutz der Privatsphäre geändert.*

Laura L. Herrmann ist freie Journalistin und lebt in Castro Valley, Kalifornien.

Dieser Artikel ist zuerst 1998 in der amerikanischen Zeitschrift The Plain Truth erschienen und wurde mit freundlicher Genehmigung der Redaktion für unsere deutsche Zeitschrift Nachfolge übernommen.

*** Die Scheidungsrate betrug 2015 laut Statistisches Bundesamt in Deutschland 39,3 % der ab 1990 geschlossenen Ehen.*

(Alle Bibelzitate sind der Luther-Übersetzung von 1984 entnommen.)

Meine Zwölf-Schritte-Lösung

1. Halten Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch fest.

Es hat eine therapeutische, bestärkende Wirkung, Ihren Weg zu dokumentieren und Ihre Fortschritte Monate später nachzuprüfen.

2. Wagen Sie zu beten.

... dass Gott ihnen hilft voranzugehen und dass dem, der Sie verletzt hat, Gutes widerfährt. Achtung: Dies ist eine furchtbar harte Disziplin.

3. Konfrontieren Sie die Angst, bis sie verschwindet.

Wählen Sie sich einen Vers für das Jahr und lesen Sie ihn täglich. In einem Jahr schrieb ich mir Psalm 56,3-4 ins Tagebuch, um ihn bei der Arbeit zu lesen. In einem anderen Jahr lernt ich Jesaja 33,6 auswendig: „Du wirst sichere Zeiten haben: Reichtum an Heil, Weisheit und Klugheit; die Furcht des HERRN wird Zions Schatz sein“ (Luther 1984).

4. Nicht vergessen: Veränderung ist unvermeidlich.

Beispiel: Wenn ich mir bewusst macht, dass Gott bei mir war, fiel es mit leichter zu sagen: „Wie könnte ich dir, Herr, nicht für die unbekannte Zukunft trauern.“

5. Begreifen Sie den Unterschied zwischen Hoffnung aufgeben und Menschen, Orte, Pläne, Besitz loslassen.

Beispiel: Ich trete an ein Fenster und breite die Arme aus, mit den Handflächen offen und nach oben. Ich stelle mir vor, die Person oder Sache, die mir zu schaffen macht, lose zu halten. Dann lasse ich sie los und sage: „Da hast du ein großes Problem, Herr.“

6. Lassen Sie einen früheren Ehepartner so leben, wie er oder sie möchte.

Beispiel: Ich muss nicht wissen, wie mein früherer Mann lebt oder mit wem, er sich jetzt trifft. Alle Gespräche sind kurz und streng sachlich. Ich hüte mich vor Haken, die mich in die Vergangenheit zurückreißen, wie „Rate mal, wen ich gesehen habe“ oder „Rate mal, was ich gemacht habe“.

7. Lassen Sie sich nicht in die Defensive drängen.

Wenn mein früherer Mann findet, ich sei ein „dämliches Weib“ oder eine „miese Mutter“, kann er das ruhig tun. Jeder hat ein Recht auf eine Meinung. Er kann so denken, bis er stirbt. Ich muss nicht das Gegenteil beweisen, um selbst zu glauben, dass ich eine intelligente Frau oder eine gute Mutter bin. Ich gebe ihm nicht die Macht, zu bestimmen, wer ich bin. Der einzige, der in meinem Leben Gott spielen sollte, ist Gott.

8. Machen Sie sich bewusst, dass das Leben der Weg eines einzelnen ist, kein olympischer Wettkampf.

Im Himmel wird der Herr meine Brust nicht nach Medaillen absuchen, etwa der für 50 Jahre Ehe. Er wird sehen, was kein anderer sieht: ob ich ihm trotz allem die Treue gehalten habe.

9. Lassen Sie sich von Ihrem Willen leiten, nicht von Ihren Gefühlen.

Beispiel: Wollte ich meinem Exmann vergeben? Nein. Hatte ich das Gefühl, zu vergeben? Natürlich nicht. Ich traf vielmehr die Entscheidung, zu vergeben. Für mich ist Vergeben nicht eine einmalige Entscheidung. Sie müssen sie immer wieder treffen.

10. Nehmen und geben Sie Trost und übernehmen Sie Verantwortung.

Der Schriftsteller Charles Stanley, Pastor der First Baptist Church von Atlanta, definiert einen Freund so: „Jemand, mit dem man lachen und beten kann, der einen versteht, auf den man sich verlassen und

dem man Geheimnisse anvertrauen kann.“ Er sagt, wir brauchen gottesfürchtige Freunde, die uns Gott weisen, und wir müssen für andere gottesfürchtige Freunde sein.

11. Akzeptieren Sie, dass Sie wieder Single sind.

Beispiel: Am ersten Wochenende saß ich auf einem anderen Sofa in einem kleinen Haus in einer anderen Stadt und sagte: „Ich werde genau jetzt und genau hier lernen, zufrieden zu sein.“ Die Zufriedenheit gab mir die Kraft und half mir, wieder zu lieben und lachen zu können.

12. Lernen Sie, dass die Wahrheit keine Verteidigung braucht.

Beispiel: Als ich dahinterkam, wie oft mein früherer Mann untreu gewesen war, war ich am Boden zerstört und wurde zornig. Die Wahrheit ist, dass meine hasserfüllten Gedanken an ihn und auch an seinen Ehebruch Sünde sind. Gott hasst die Sünde, nicht den Sünder. Er hat Jesus auf die Erde gesandt, um für die Sünde zu sterben und die Sünder zu erlösen. Wie kann ich dann sagen, der, der mich verletzt hat, verdiente keine Vergebung?