



Foto: Jorma Müller

«Mit einer Trennung sind die Konflikte nicht gelöst.»

Viktor Arheit ist Berater bei «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich». Im Interview erzählt er, wie man gestärkt aus einer Trennung hervorgehen kann.

Gibt es ein Rezept, um eine Trennung gut zu meistern?

Eine Trennung führt zu grossen Unsicherheiten. In dieser Situation ist es wichtig zu vermeiden, dass Gefühle verdrängt werden und man blindlings vorwärts rennt. Es hilft, den Gefühlen Raum zu geben und anzuerkennen, wenn man traurig oder wütend ist. In einem nächsten Schritt geht es um die Neuorientierung.

Was braucht es dazu?

Man muss sich Zeit nehmen und überlegen: Wo stehe ich jetzt? Was will ich? Wohin soll es gehen? Was tut mir gut? Dabei wird eine neue Perspektive entwickelt und es gibt Platz für Freundschaften. Hingegen sollte man sich nicht gleich in die nächste Zweierbeziehung stürzen.

Welche Faktoren erschweren die Übergangphase?

Mit einer Trennung sind die Konflikte nicht gelöst. Sie müssen aufgearbeitet und ad acta gelegt werden. Sonst kämpft man noch Jahre später mit

den Emotionen. Erleichternd ist es, wenn man auf ein soziales Umfeld wie Freunde oder Familie und eine berufliche Stabilität zurückgreifen kann. Ein zusätzliches Standbein neben einer Beziehung ist hilfreich – ein Ort, an dem Wertschätzung und Anerkennung erlebt werden können.

Hat eine Trennung auch etwas Gutes?

Für sehr viele führt die Trennung zu einem Bewusstseinsschub. Man setzt sich mit sich selber auseinander und orientiert sich neu. Es öffnen sich neue Türen. Zentral ist auch, dass trotz der Trennung die Beziehung gewürdigt und respektiert wird. Man sollte sich und der Person, von der man sich getrennt hat, Fehler verzeihen und akzeptieren, dass es nicht geklappt hat. Dies kann zu einer Stärkung der eigenen Person führen. Man weiss dann: Ich habe eine der schwierigsten Situationen gemeistert. Es war schlimm, aber ich habe es geschafft und wieder zu Lebensfreude und Sinn gefunden.

«Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» ist ein Kompetenzzentrum für alle Beziehungsfragen und berät alle Menschen unabhängig von kultureller oder religiöser Herkunft, sexueller Orientierung oder gelebter Beziehungsform. Der Beratungstarif ist einkommensabhängig und deshalb für alle erschwinglich.

→ www.paarberatung-mediation.ch

→ Möchten Sie das Magazin P&G abonnieren?

Nichts ist einfacher. Falls dieses Heft nicht an Sie adressiert wurde, schicken Sie eine E-Mail an praevention@ebpi.uzh.ch oder eine Karte an die Bestelladresse im Impressum. Ihre Meldung genügt, und Sie werden das Magazin P&G regelmässig kostenlos erhalten.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

▀ **Prävention und
Gesundheitsförderung**