



## **Eine Beziehung bricht auseinander...**

Als Seelsorger und Seelsorgerin bieten wir einige Überlegungen an, die sich aus unserer langjährigen Erfahrung entwickelt haben.

### **Es schmerzt,**

dass man sich auseinander gelebt hat  
dass man vom Partner oder sich selber enttäuscht ist

### **Es hilft,**

sich Zeit zu nehmen  
sich einen (professionellen) Gesprächspartner zu suchen<sup>1</sup>  
im geschützten Rahmen sich auszusprechen  
sich neu zu orientieren

### **Es ist möglich,**

mit der Zeit seine Gefühle zu ordnen  
wieder Boden unter die Füsse zu bekommen  
Perspektiven zu entwickeln

### **Es kommt die Zeit, da**

Wunden verheilen und vernarben  
die Geschichte aufgearbeitet werden kann  
die eigenen Ressourcen und Stärken hervorkommen  
das Leben als Single eine sinnvolle Möglichkeit wird

### **Es gibt konstruktive Fragen,**

die die Stärken und Chancen ins Zentrum rücken:  
Wann und bei welcher Gelegenheit war ich das letzte Mal richtig glücklich?  
Was gewinne ich neu?  
Was bleibt?  
Für was bin ich dankbar?  
Welche Menschen bedeuten mir jetzt noch viel mehr?  
Was bleibt mir der Partner schuldig?  
Was bleibe ich ihm schuldig?  
Kann ich vergeben?  
Wann und wie kann ich wieder glücklich sein?

---

<sup>1</sup> Eine Pfarrperson, die man kennt oder zu der man neu den Kontakt sucht.

**Es sind auch weitere Menschen betroffen:**

Eltern, Gotte, Götti, Freunde und vor allem die Kinder...

Wie und wann und von wem werden sie informiert?

Was kann ich tun, damit die Kinder den Kontakt zu ihnen nicht verlieren?

**Es lohnt sich, den Kindern**

Loyalitätskonflikte zu nehmen: „Wem soll ich helfen?“

das Dabeisein in Auseinandersetzungen zu ersparen

keinen Druck aufzusetzen

deutlich zu sagen, dass sie nicht schuld sind am Streit und dass sie keine Verantwortung haben für eine Lösung

zuzugestehen, dass sie weiterhin *beide* Elternteile lieben

**Es lohnt sich,**

einen minimalen Kontakt mit dem bisherigen Partner / der bisherigen Partnerin beizubehalten

den Kontakt, falls abgebrochen, wieder aufzunehmen

klare Regelungen zu treffen, auch juristische

die besonderen Tage und Anlässe mit genauen Abmachungen zu entlasten

einmal getroffene Regelungen nach einiger Zeit zu überprüfen und anzupassen

Konflikte durchzustehen und daran zu wachsen

**Es hilft, auf diesem langen Weg,**

Geduld mit sich und den andern zu haben

Hilfe anzunehmen

## **Beten, wenn alles zerbricht...**

Gott, du hast alles erschaffen,  
auch die Liebe.  
Ich danke dir für die Liebe,  
die ich schon erfahren habe  
und weitergeben durfte.  
Ich frage dich aber:  
Warum kann Liebe zerbrechen  
und verloren gehen,  
sich verkehren in Angst, ja Hass?  
Gott ich bitte dich für mich  
und meine verlorene Liebe,  
ich bitte dich für alle Menschen,  
die um zerbrochene Liebe trauern:  
Lass mich Liebe wieder erleben,  
lass mich deine Liebe spüren.

Jesus Christus, zusammengebrochen  
unter zerbrochener Liebe,  
du kennst diese Not,  
du kennst meine Not.  
Ich bitte dich für unsere Kinder,  
und alle Menschenkinder, die leiden  
unter zerbrochener Liebe:  
Lass sie wieder lachen,  
lass sie wieder fröhlich werden

Sylvia Käser Hofer, Pfarrerin  
032 313 15 17  
[ref.pfarramt.ins@mails.ch](mailto:ref.pfarramt.ins@mails.ch)

und Freude finden  
an deinem grossen Geschenk,  
das Leben heisst.

Heiliger Geist, du bist Gottes Gegenwart  
in meinem bescheidenen Geist,  
und meiner schwierigen Gegenwart.  
Ich bitte dich:  
mache mich geistes-gegenwärtig  
in den heiklen Momenten,  
die auf mich zukommen.  
Gib mir die Grösse,  
Worte, die schmerzen,  
zu vergessen.  
Gib mir die Grösse,  
Worte, die schmerzen würden,  
nicht auszusprechen.

Heiliger, dreieiniger Gott,  
führe mich und meine Familie  
aus unserem Unfrieden  
hinein in deinen Frieden,  
sogar wenn er ganz anders aussieht  
als ich mir es jetzt vorstellen kann.

UT

Ueli Tobler, Pfarrer  
032 313 13 51  
[pfarramt.muentschemier@sesamnet.ch](mailto:pfarramt.muentschemier@sesamnet.ch)