

Partnerschaft: Glücklich getrennt statt gemeinsam gefangen

Trennung als Weg

Christian Zehenter

Trennung fühlt sich an wie ein Ende, ist aber häufig ein Anfang – nicht selten sogar für die Partnerschaft, die wir verlassen wollen. Doch wann ist es an der Zeit dafür, und wie verwandeln wir ein verletzendes Zerwürfnis in einen liebevollen Aufbruch? Wer aus einem gemeinsamen Gefängnis heraustritt, kann überraschende Erfahrungen machen.

Wir träumen von der großen Liebe und Seelenpartnerschaft, durch die alles komplett wird. Sie soll uns Kraft, Sicherheit, Heimat, Lust, Gesellschaft, Inspiration, Schutz und Geborgenheit geben – und vor allem niemals enden. Doch die Beziehungsrealität weicht ernüchternd davon ab, bedeutet Kompromiss, Konflikt, Lernen, Selbstentwicklung, Arbeit am Leben und früher oder später auch Abschied: 36 % der Ehen werden – im Schnitt nach knapp 15 Jahren – geschieden, 60 % der Liebesbeziehungen erreichen nicht ihren ersten Jahrestag, und auch die tiefste Verbindung wird am Lebensende getrennt. Dies macht uns schmerzlich bewusst: Partnerschaft ist vergänglich und ihrer Natur nach frei.

Verliebtheit oder schon Liebe?

Ihr voraus geht die Verliebtheit, die oft damit verwechselt wird: Sie stellt jedoch nicht den Partner, sondern uns selbst in den Mittelpunkt unseres Fühlens. Denn ein Cocktail aus Sexual-, Stress- und Bindungshormonen im Blut und ein hochstimuliertes neuronales System versetzen uns über einige Wochen bis Monate in einen geradezu manischen Zustand. Doch tatsächlich euphorisieren wir am Leben – und selbst am verherrlichten Partner – vorbei.

Gemeinsame Lebensbewegung als Ausgangspunkt

So steht am Anfang einer Partnerschaft eigentlich nicht die Verliebtheit, sondern die darauf folgende gemeinsame Herzens- und Lebensbewegung. Beide ziehen sich an, ergänzen sich, schlagen sich auf dieselbe Seite, öffnen einander ihr Herz und verbinden sich zu einem unschlagbaren Team und gemeinsamen emotionalen Strom und Modus. Sie bekennen sich zueinander, sehen, achten und akzeptieren ihr Gegenüber, finden eine gemeinsame Sprache, treten aus der Deckung, geben sich hinein und schenken einander Vertrauen, Nähe, Verlässlichkeit und Offenheit. All dies lässt sich in einem Wort zusammenfassen: Liebe.

Diese lädt beide Partner zum gemeinsamen Aufbruch ins Unbekannte sowie zur Schaffung des nötigen Lebensraumes ein. Ist das Leben bereits zu sehr mit Dingen, Beziehungen, Aufgaben, Emotionen, Gewohnheiten und Überzeugungen angefüllt, müssen wir für neue Lebenswege erst aus diesem Gefüge ausbrechen: Es gibt kein neues Leben im alten.

So zeigt sich Partnerschaft als Synthese aus Liebe und Aufbruch. Nur mit diesen zwei Voraussetzungen ist ein gemeinsamer Weg möglich. Denn die tiefsten Gefühlsbewegungen haben keine lebenspraktische Konsequenz, wenn wir an Vergangenem festhalten. Ebenso wäre jeder gemeinsame Weg ohne Liebe nur eine Inszenierung. Auch die Bedingungen müssen das Vorhaben erlauben. So können die Sorge für Kinder oder Angehörige, Existenzfragen, Haft, verpflichtende Auslandsaufenthalte sowie psychische und körperliche Krankheiten spürbare Grenzen setzen.

Gemeinsamer emotionaler und intellektueller Modus

Auch ein gemeinsamer Modus entscheidet über das Gelingen eines Partnerwegs: Inwiefern können beide Abreisenden die Welt intellektuell gemeinsam betrachten und durchdringen? Wie schreiben, lesen, überlegen, fragen und reden sie, mit wie viel Neugier, Forschergeist und Abenteuerlust begegnen sie der Welt? Sind beide außerdem fasziniert, inspiriert, empathisch, leidenschaftlich,

gefühlvoll und romantisch – oder eher nüchtern und pragmatisch? Wie tief können sie miteinander tauchen, sich berühren und verzaubern lassen, emotional spüren und verbinden? Und hat das Gegenüber gelernt, als Erwachsener für sich zu sorgen, Verantwortung zu übernehmen und seine Gefühle zu regulieren? Kann es Alleinsein, Verlust, Kritik und Kompromisse ertragen und anderen Menschen mit Engagement, Zuhören, Verständnis und Mitgefühl begegnen, oder muss es fortwährend sein Ego füttern? Will es erlöst, gerettet oder angebetet werden, kann Liebe geben und annehmen? Hat es früherer Verletzungen bewältigt und integriert?

Die meisten Beziehungen scheitern, weil sie nicht begonnen haben

So scheitern die meisten Beziehungen daran, dass sie nie wirklich begonnen haben: Wenn Liebe, Aufbruch, Lebensraum und gemeinsamer Grundmodus nicht entfaltet sind, rufen sich möglicherweise zwei einander Fremde von unterschiedlichen Flussufern zu.

Dabei ist der Faktor Zeit oft Nebensache: Können manche Paare noch nach Jahren oder Jahrzehnten sichtlich wenig miteinander anfangen, so befinden sich andere bereits nach einer Woche auf einem gemeinsamen Weg. Fehlt es in manchen Beziehungen noch nach einem halben Leben an wichtigen Grundlagen von Liebe, Vertrauen, Hingabe, Anziehung, Sexualität, Aufmerksamkeit, Verständnis und Loyalität, sind diese bei anderen fast von Beginn an entfaltet. Eine lebendige Partnerschaft wird sich mit der Zeit jedoch auf eine gesunde Art wandeln: Während die anfängliche emotionale Turbulenz zurückgeht, manifestiert sich zunehmend ein Miteinander mitten im Leben. So zeigt sich Partnerschaft als Gefäß, das von zwei Menschen gemeinsam getöpft, getragen und mit Leben gefüllt wird.

Die meisten Trennungen geschehen vor der Trennung

Trennung hat häufig bereits schon stattgefunden, wenn Partner erstmals daran denken oder darüber sprechen. Denn sie geschieht, wenn Vertrauen und Hingabe schwinden, nicht erst wenn sich immer deutlichere Folgen der Erosion zeigen. Das darauf oft folgende Drama entsteht dann nicht durch den zurückliegenden stillen Verlust, sondern durch enttäuschte Erwartung, geplatzte Träume, Zukunftsängste und verletzten Selbstwert: Hatte man einander nicht Treue und Liebe versprochen? Und nun dieser Verrat. Was sollen die anderen denken?

Liebe und Bindung sind ihrem Wesen nach frei

Der Irrtum hierbei liegt jedoch in der Annahme, dass wir Liebe und Bindung „machen“, gewähren oder besitzen könnten. Denn diese sind ihrem Wesen nach frei und überpersönlich. Erst wenn wir dies verstehen, können wir das Geschenk der Partnerschaft in ihrer Vergänglichkeit geben und annehmen. Wenn wir befreit von Erwartung und Verletzung uns selbst und den anderen erkennen, können wir die wahre Natur der Verbindung begreifen – und achtsam jene Aspekte loslassen, die nur Wollen und Wünschen waren.

Verlustschmerz in Lebensbewegung verwandeln

Unabhängig davon, wie lange eine Beziehung dauert, werden wir sie nach ihrem Verlust wie einen Wimpernschlag erleben und trauern – in dem Maß, wie wir uns eingelassen haben. Der Schmerz möchte allerdings nicht auf einen Thron gehoben, sondern in Lebensbewegung verwandelt werden. Er kann uns aufbrechen lassen, wo wir zuvor hilflos verharret haben. Dazu dürfen wir enttäuschte Erwartungen loslassen, in dem Bewusstsein: Dass Beziehungen beginnen und enden, liegt in ihrer Natur und nicht in einem falschen Gegenüber begründet.

Missachtung, Abwehr, Distanz: Die apokalyptischen Reiter

Verhaltenspsychologisch zeigen sich im Rahmen einer Beziehungserosion oft typische Muster. Diese beschreibt der US-amerikanische Psychologe John Gottman als die „vier apokalyptischen Reiter“ der Paarkommunikation:

- Kritik, insbesondere generalisierende Angriffe auf den Charakter des Partners („Du bist immer...“)

- Verachtung, z. B. Herablassung, Zynismus, Augenrollen
- Rechtfertigung: Abwehr von Feedback und Einnahme einer Opferrolle
- Mauern, z. B. emotionaler Rückzug, Verweigern von Interaktion und gemeinsamer Zeit, Zuspätkommen, Absagen, „viel Arbeit/Familienaufgaben“

Eventuell finden die Partner immer mehr Makel aneinander: War der andere früher nicht strahlender, kultivierter, aufmerksamer, ordentlicher, treuer, attraktiver und wohlriechender, hatte bessere Gewohnheiten und Umgangsformen? Dies kann einerseits darauf beruhen, dass wir uns beim Kennenlernen von unserer besten Seite zeigen und manche Eigenschaften erst später offenbaren. Zum anderen aber identifizieren wir eigene Distanz- oder Wandelprozesse mit scheinbar fehlerhaften Merkmalen unseres Gegenübers. Doch dürfen wir dabei erkennen, dass sich nicht unser Partner, sondern unser Blick verändert hat. Der Wandelweg ist eröffnet. Werden wir gemeinsam in eine neue Beziehungsphase aufbrechen oder loslassen, wieder zueinander finden oder uns verabschieden? Verschiebt sich das Gleichgewicht immer stärker von Vertrauen und Entspannung zu Entfremdung und Stress, erreicht die Partnerschaft alsbald einen Kippunkt.

Konflikte und Untreue nicht Ursache, sondern Folge der Trennung

Konflikte, Lügen, Streit und Fremdgehen sind dabei nicht Ursache, sondern Folge einer Trennung. Sie wollen uns aus der Komfortzone holen, Fragen stellen und zu neuen Wegen ermächtigen. Keine plötzliche Verwandlung vom geliebten Gefährten in einen finsternen Gegner, sondern ein überfälliger Wandel klopft an die Tür. Das Leben lädt uns zur Bewegung ein. Wegducken und Schönreden funktionieren nicht mehr.

Trennungsaspekte als Bindungsmomente: Fragen an die Beziehung

So sind Disruptionen – von kleinen Affronts über Krach und Distanzierung bis zu Heimlichkeiten, Affären und Seitensprüngen – nicht als Hochverrat, sondern als Fragen an die Beziehung zu verstehen: Wohin wollen wir, was brauchen wir, wer bin ich für dich? Wie viel Zeit, Aufmerksamkeit, Verständnis, Zuwendung, Vertrauen, Engagement und Loyalität bringen wir füreinander auf? Ist unsere Beziehung ein Raum der Entwicklung und Inspiration oder Gefängnis und Arrangement? Sehen oder übersehen, kennen oder verkennen wir einander? Sind wir Geliebte oder Gegner, Vertraute oder Fremde? Geht es dir um mich, oder beschreibst du nur meine Stirn mit deinen Wünschen und Ängsten? Gehen wir im gemeinsamen Raum aufrecht oder gekrümmt, entspannt oder gestresst, authentisch oder verbogen, verbunden oder einsam? Begegnen wir einander als Erwachsene mit Mitgefühl und Verantwortung – oder als Bedürftige, die gerettet und gefüttert werden wollen? Leben wir eine erfüllte Sexualität und Zärtlichkeit oder nur noch einen Abglanz davon? Wie viel Zweck- versus Qualitätszeit verbringen wir miteinander? Begehren oder ertragen wir einander, sind Seelen- und Herzensgefährten – oder nur Pragmatiker? Bei diesen Fragen kann auch eine möglichst frühzeitige Paarberatung oder -therapie (einschließlich Sexualtherapie) wertvolle Unterstützung leisten.

Je eher wir uns der Wahrheit stellen, desto besser

Je eher wir uns diesen Themen stellen, desto besser. Denn jede ungelöste Frage galoppiert als offene Figur durch unsere Lebensräume oder hämmert im Keller an die Tür, bis wir sie beantworten. Insofern sind die gefürchteten Disruptionen wie Streit, Zerwürfnis oder Ausbruch in Beziehungen keine Irrtümer, sondern Wegweiser und Wandelmomente. Nun darf sich nach einer Zeit bedrückender Hilf- und Sprachlosigkeit das Beziehungssystem in Bewegung setzen. Vielleicht sind wir enttäuscht, erschöpft, einsam, traurig oder wütend, mitunter sogar verzweifelt, fühlen uns unverstanden, ungesehen, angegriffen, verraten oder ungeliebt. Doch diese Gefühle läuten den entscheidenden Wandel ein, mobilisieren ein nunmehr dysfunktionales System, das vom einstigen Traum zum Museum geworden ist. Wir sollten sie daher weder mit Genuss-, Erlebnis-, Medikamenten- oder Suchtverhalten oder psychologischen Tricks „wegmachen“, noch fortan im Opfergewand vor dem Altar unseres Schmerzes knien. Die emotionale Turbulenz und der im Raum

stehende Verlust werfen uns auf uns selbst zurück – und auf den Weg. Nun dürfen wir aufbrechen und kreativ werden, aus der Deckung treten und gestalten.

Wir dürfen unsere Natur, Lebendigkeit und Präsenz als erwachsene/r, lebendige/r Mann oder Frau (wieder) spüren. Ein Gefängnis aus Anpassung, Gebrauchtwerden, Größe oder Kontrolle darf sich wieder dem Leben öffnen. Was wünschen wir uns für uns selbst und voneinander für einen zukünftigen Weg? Steht eher ein gemeinsamer Aufbruch oder ein friedvoller Abschied im Raum?

Ist das Gras woanders immer grüner?

Hierbei zeigt sich schnell, dass es nur authentische und keine universal „richtigen“ Wege gibt: Zählt man eher zum Typ „Reisender“, wirkt vielleicht der Duft der Freiheit und das saftige Gras „auf der anderen Seite des Zauns“ attraktiver als die geduldige Arbeit am gemeinsamen Lebens(t)raum. Für harmoniebedürftige Menschen erscheint hingegen die Vorstellung von Umbruch und Alleinsein möglicherweise wie ein Alptraum, während sie fast jeden Kompromiss eingehen, um Sicherheit, Kontrolle oder Kontinuität zu bewahren. Doch vielleicht ist beides möglich – indem wir mit unserem vertrauten, fremden Gefährten ein neues Kapitel schreiben. So oder so streut uns das Leben wechselweise Rosen und Steine auf den Weg.

Kein Königsweg: Bleiben, Alleinsein oder neue Beziehung?

Dabei ist weder Bleiben noch Gehen der Königsweg: Mit dem bisherigen Partner erleben wir möglicherweise wieder bekannte Enttäuschungen – eventuell aber auch Beständigkeit und Vertrautsein. Auch die ersehnten oder gefürchteten Alternativen – Singleleben oder neue Partnerschaft – können sich nach anfänglicher Euphorie bald als Baustellen entpuppen: Alleinsein bringt Freiheit, aber oft auch Einsamkeit – oder das Klammern an Ersatzbeziehungen. Mitunter spüren wir uns erstmals selbst, müssen uns nicht mehr verbiegen – aber für jede Begegnung nun einen Termin vereinbaren – und sind am Ende und Anfang des Tages allein.

Auch die neue Beziehung haben wir uns eventuell anders vorgestellt: Bereits die Partnersuche war vielleicht eher von Ernüchterung als von Liebesgeflüster geprägt. Und der/die neue Partner/in bringt – wie wir selbst – bereits „Gepäck“ mit, darunter Kinder, Familie, Haus, Beruf, Tiere, Freunde, Hobbys, Interessen und Gewohnheiten – und auch Verletzungen, Ansprüche, Vorstellungen, Aversionen, Ängste, Bedürftigkeiten und Empfindlichkeiten. Während die anfängliche Inselbeziehung unbeschwert und euphorisierend wirkt, gestaltet sich ein gemeinsamer Weg schwierig: Wie fügen sich die Lebensräume, Beziehungen, Gefühle, Eigenheiten und Aktivitäten beider Partner zusammen? Können Sie nach vergangenen schwierigen Erfahrungen wieder bedingungslose Liebe, Hingabe und Akzeptanz aufbauen? Wer es versucht, stellt fest: Dies ist möglich, aber keinesfalls selbstverständlich. So stellt uns eine neue Partnerschaft mitunter vor ähnliche Aufgaben wie die vergangene.

Tragen wir selbst alte Distanzmuster in uns?

Aufhorchen dürfen wir, wenn wir in mehr als einer Partnerschaft ähnliche negative Erfahrungen machen. Vielleicht fühlen wir uns erneut ungesehen, unverstanden, vernachlässigt, angegriffen oder gar betrogen, klein oder missachtet – oder sehen uns im ständigen Kampf gegen „Unarten“ unseres Partners? Dies kann auf alte Gefühle und Muster hinweisen. Sie können sich aber nicht auflösen, solange die Ursprungssituation – z. B. Liebesentzug oder Misshandlung in der Kindheit – nicht in ihrer sich ständig erneuernden Dynamik verstanden und aufgelöst wird. Möglicherweise reproduzieren wir selbst bedrückende oder traumatische Aspekte unserer Kindheit, weil sie uns so vertraut sind – darunter Missachtung, Abhängigkeit, Dominanz oder übermäßiges Verantwortung-Übernehmen.

Fünf Wege, um eine Partnerschaft zu sabotieren

So suchen sich viele Menschen unbewusst einen Partner, der diese Aspekte verkörpert, z. B. einen dominanten, unreifen, kontrollierenden oder abhängigen Typus. Oder sie projizieren entsprechende Eigenschaften auf ihn – etwa im Rahmen übertriebener Eifersucht, die aus jedem fraglichen sozialen Kontakt einen toxischen Treuebruch macht.

Vielfach wird das Gegenüber auch subtil in das einstige Drama manövriert. Haben wir also z. B. Angst vor Verlust oder Missachtung, drängen oder „locken“ wir unser Gegenüber in diese Richtung. Oder wir übernehmen im Glauben der Alternativlosigkeit gleich selbst den sabotierenden Part, etwa durch Distanz, Verunsicherung, Abwertung, Kontrollieren oder Verlassen. So bestätigen sich dysfunktionale unerlöste Muster immer wieder selbst, vielfach transportiert durch die irrtümliche Annahme, dass wir selbst oder unser Gegenüber nicht richtig seien. Auch Ängste („ich bin verletzt worden, brauche Zeit, bin sehr sensitiv/vorsichtig“) und Erwartungen („der andere muss mir Lust und Erfüllung bereiten und darf mich nicht verletzen“) verhindern im Übermaß jedes entspannte, liebevolle Miteinander.

Glaubenssätze und alte Muster als Boykotteure erkennen

Begleitet werden solche Muster häufig von Glaubenssätzen wie „Partnerschaft muss mich retten/glücklich machen, Trennung/Alleinsein ist Versagen/Unglück“, „Ich kann/muss den anderen ändern“. Diese wirken als stille Boykotteure von Partnerschaft, aber auch von Trennung. In der Folge können wir Beziehungen weder vollständig verlassen noch aufbauen. Denn beides erfordert Klarheit mit unserer Biografie, natürliches Selbstwertgefühl, eine tiefe und stabile Emotionalität und innere Entspanntheit. Dann akzeptieren wir auch freimütig: Wir können und sollen andere Menschen nicht ändern und sind selbst für uns verantwortlich.

Trennung weder forcieren noch verschleppen

Viele Menschen bleiben zu lange in ungesunden Beziehungen. Sie haben viel investiert und aufgebaut: Zeit, Geld, Emotionen, Immobilien, soziale Netze und die Familie. Doch als größtes Risiko erweist sich diese Kosten-Nutzen-Rechnung selbst. Denn wer neue Lebensräume zugunsten von bestehenden meidet, wird beide einbüßen. Aufgrund von Zukunftsangst in einem zehrenden Setting zu verharren, macht ebenso krank, wie sich aus Angst vor dem Ankommen nie wirklich einzulassen. Häufig ist beides verknüpft. Doch eine Situation, die dauerhaft unsere freie, kreative und lebendige Natur unterdrückt, entzieht uns jeden Tag ein Stück Lebensfreude und Selbstbewusstsein – ein fast sicherer Weg in die Erschöpfung. Auch Ersatzlebensfreude auf Ersatzschauplätzen wird keine Entspannung verschaffen, bis wir uns unseren ursächlichen Ängsten und Bedürfnissen gestellt haben.

Zäsur und Entzug: „nur für Mutige“

Gleichwohl bedeutet Trennung immer Zäsur und Entzug: Wir werden uns möglicherweise freier und wirksamer fühlen, aber auch Einsamkeit, Verlust, Sehnsucht, Scham, Wut und Trauer spüren. Halten wir aber diese Gefühle aus, entwickeln wir ein tieferes Verständnis der eigenen Beziehungsbedürfnisse und -grenzen sowie neue Bewältigungsstrategien (Coping), Wirksamkeit und tiefere Beziehungen.

Teil- und Scheinlösungen: Ein bisschen Trennung?

Vielen Paare erscheinen Teillösungen weicher, darunter Trennung auf Zeit, Affären, Freundschaft (plus), On-off-Beziehung oder andere Formen einer intensiven weiteren Verbindung. Ist das jeweilige Konstrukt jedoch nicht aus freien Stücken, sondern aus einer Krise entstanden, sind mit dieser Vermeidung häufig Verletzungen und Turbulenzen verbunden. Zugleich bedeutet Trennung kein Kehren mit stählernem Besen: Können sich manche nur mit einem „Knall“ aus dem bestehenden System lösen, so benötigen andere Paare Zeit für die Ablösung.

Belastend wäre allerdings, die Beziehung unter falscher Flagge weiterzuführen („Wir sind nun gute Freunde, in einer offenen Beziehung, nur noch pro forma verheiratet, haben nur Kontakt wegen der Kinder, Freunde, Immobilien, Tiere etc.“). Denn um frei für neue Lebensräume und -systeme zu sein, müssen alte verlassen werden: Wer noch Wohnraum, Urlaube, Freunde, körperliche Nähe, vertrauliche Zeiten, Finanzen, Familie (und Familienfeiern) sowie andere Lebensfelder teilt, ist noch nicht aufgebrochen. Dies schließt einen wertschätzenden Umgang mit dem Expartner keineswegs

aus, im Gegenteil: Dort wo Verklebungen gelöst sind, können sich beide wieder mit Großzügigkeit und Klarheit begegnen, ohne dabei einen inneren Stich zu spüren. So bewusst und wohlwollend sich beide einst verbunden haben, können sie sich auch wieder freigeben. Jeder darf dabei Gefühle von Scham, Wut, Enttäuschung, Verletzung oder Einsamkeit wieder zu sich nehmen und sich mit dem einstigen Geliebten innerlich versöhnen. Wir dürfen den anderen nun wieder aus der Verantwortung entlassen, uns glücklich zu machen.

Folgenreicher Irrtum: Zusammenbleiben für die Kinder

Viele Elternpaare bleiben auch bei tiefer emotionaler Entfremdung „für die Kinder“ zusammen. Doch diese leiden unter der bedrückenden Spannung, Aggression, Verzweiflung oder Distanz im elterlichen Beziehungssystem deutlich mehr als unter einer friedlichen Trennung – und erlernen selbst hierdurch dysfunktionale Paarkonzepte. Somit ist für eine gesunde Entwicklung nicht die Partnerschaft der leiblichen Eltern, sondern sichere Bindung in einem gesunden Umfeld entscheidend – einschließlich Eltern, die emotional gut für sich sorgen und erfüllte Partnerschaften leben. Eine friedliche Trennung und kreative gemeinsamer Sorge schafft bei einer zerrütteten oder erloschenen Partnerschaft der Eltern deutlich bessere Voraussetzungen für Kinder als ein Aufwachsen „im Krisengebiet“.

Trennung als natürlicher Schritt auf dem Weg

So ist auch Trennung als natürlicher Wegabschnitt und Schwelle zu einer neuen, selbstbestimmten Lebensphase zu verstehen. Wenn wir verletzte Gefühle und enttäuschte Sehnsüchte integrieren, eröffnen sich sie nicht selten sogar neue Wege für die Beziehung, die wir eigentlich verlassen wollten. So geben sich rund 6 % der geschiedenen Ehepaare nach der Scheidung wieder erneut das Ja-Wort, im Fall des Ex-Bundespräsidentenpaares Bettina und Christian Wulff sogar gleich zweimal: Das Ehepaar heiratete 2008, 2015 und 2023 und kann damit gleich drei Hochzeitstage feiern. Somit ist Trennung nie ein Ende, sondern ein Anfang – geprägt von Ungewissheit und Zäsuren, aber auch von Befreiung und Lebensbewegung. Wenn wir uns diesen Zumutungen stellen und uns auf den Weg machen, kann Festgehaltenes wieder fließen und Neues in einem gemeinsamen Raum gedeihen.