

Vom Sinn der Trauer

Verlassen zu werden, ist für die meisten Menschen ein Schock. Der Kopf ist leer, man fühlt sich wie gelähmt, der Liebesentzug tut weh. Doch der Schmerz hat auch sein Gutes: Er stärkt das Bemühen, beim nächsten Mal einen besseren Partner zu finden!

VON SIMONE EINZMANN

Er ist auf Geschäftsreise, als sie vorsichtig die Tür zu seiner Penthousewohnung öffnet. Die Grassamen sind schnell verteilt – auf dem Perserteppich, dem Designersofa und dem Futonbett. Jetzt das Ganze noch ordentlich düngen, gießen und die Heizung auf die höchste Stufe stellen. Fertig. Dann schließt sie die Wohnungstür des getürmten Ex hinter sich – zum letzten Mal.

Viele Menschen reagieren wütend oder gar rachsüchtig, wenn der Partner sie verlassen hat. Andere ziehen sich in einen Kokon von wehmütigen Erinnerungen zurück, trauern über zerstörte Zukunftsträume oder versinken in Selbstzweifeln. Es ist erstaunlich, dass manche Menschen scheinbar unbeschadet von einer Beziehung in die nächste gleiten, während sich andere nach einer Trennung tief getroffen unter der Bettdecke verkriechen.

Psychologen, Neurowissenschaftler und Evolutionsforscher sind den Gründen auf der Spur. Sie glauben, dass neben unserer individuellen auch die evolutionäre Vergangenheit darüber bestimmt, wie wir Trennungen meistern und warum Männer und Frauen unterschiedlich damit umgehen.

Die Evolutionspsychologin Carin Perilloux von der University of Texas in Austin glaubt,

dass sich die menschlichen Bewältigungsstrategien bei Trennungsschmerz über Millionen Jahre entwickelten. Schließlich sind Scheidungen nicht nur ein Phänomen der modernen Zeit. Traditionelle Jäger-Sammler-Gesellschaften wie etwa der Volksstamm der Ache in Paraguay offenbarten unseren evolutionären Werdegang. Siehe da: Der Durchschnitts-Ache hat mit 40 Jahren schon zwölfmal geheiratet und elf Scheidungen hinter sich. »Da Trennungen offenbar seit jeher an der Tagesordnung waren, entwickelte der Mensch im Lauf der Evolution vermutlich eine Reihe von Strategien, um sie zu überwinden«, erklärt Perilloux.

Nützliche Qual

Traurigkeit und Niedergeschlagenheit sind demnach keine nutzlosen Nebenwirkungen, sondern haben vielmehr eine hilfreiche Funktion: Trauer ermöglicht es uns, innezuhalten, nachzudenken und uns neu zu orientieren. Dafür sprechen etwa die Ergebnisse einer Studie Perilloux' von 2008. Die Evolutionspsychologin befragte 193 Studenten zu ihren Gefühlen nach ihrer letzten Trennung. Erwartungsgemäß reagierten diejenigen, die verlassen wurden, sehr viel bedrückter als jene, die die Beziehung beendet hatten – und das hat seinen Sinn. Die Trau-

AUF EINEN BLICK

Steiniger Neuanfang

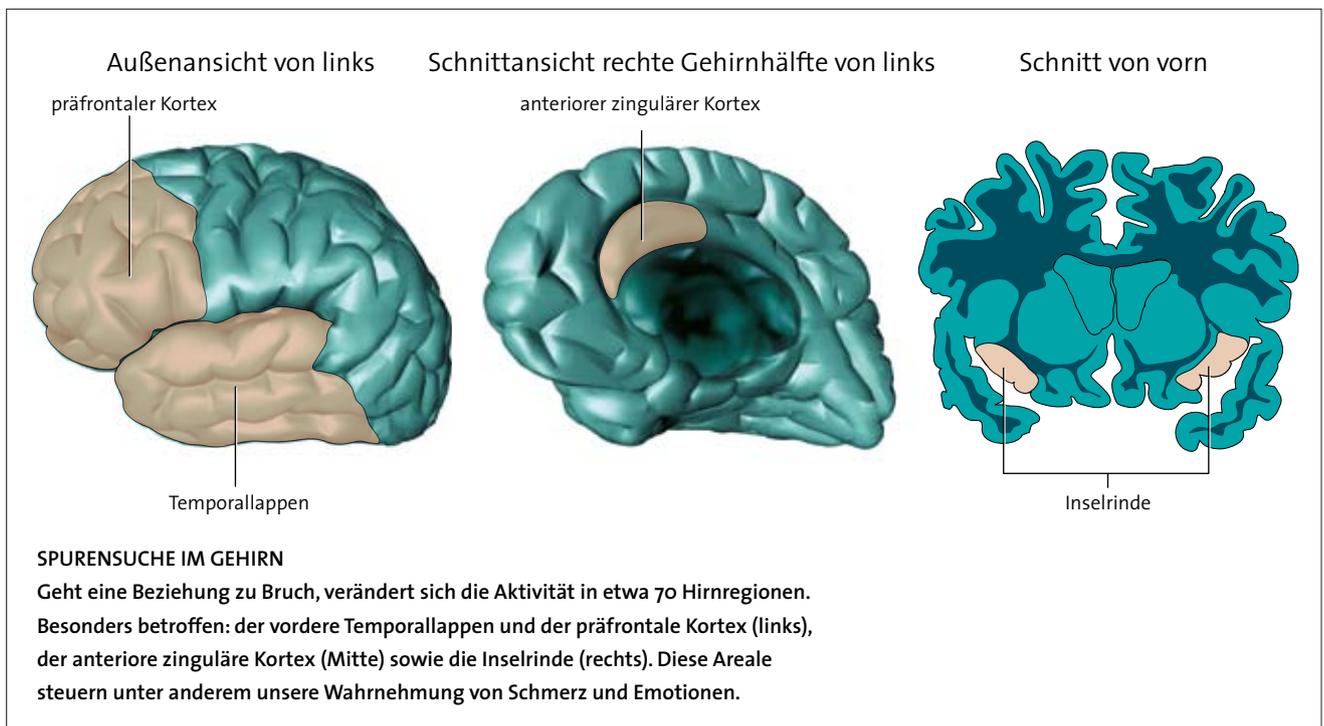
1 Emotionale Krisen nach einer Trennung helfen, den zukünftigen Partner sorgfältiger auszuwählen. Trauern und Weinen werden mit Zuwendung von Mitmenschen »belohnt«.

2 Frauen trösten sich häufig durch Gespräche mit anderen, während Männern meist eine neue Partnerin über das Beziehungsaus hinweghilft.

3 Befragungen zeigen, dass sich Menschen nach einer Trennung etwa doppelt so schnell erholen, wie sie selbst für möglich halten.



AUS DEM LEBEN STREICHEN
Erst wenn wir eine Trennung
akzeptieren, können wir
uns neu orientieren. Auf dem
Weg dahin durchlaufen wir
Phasen des Protests, der Wut
und schließlich der Trauer.



ernden können ihre Fehler und Wünsche überdenken und lernen, ihren Wert auf dem Beziehungsmarkt neu und hoffentlich realistischer einzuschätzen. »Hinzu kommt, dass die unangenehmen Gefühle uns davor bewahren, uns bald wieder einer solchen Situation auszusetzen«, so Perilloux. Herzschmerz sorgt also dafür, dass wir unsere zukünftigen Partner sorgsamer auswählen oder intensiver an einer neuen Beziehung arbeiten.

Doch nicht nur die Traurigkeit unterstützt uns beim Bewältigen von Verlusten. Die Evolution hat uns ein weiteres Hilfsmittel an die Hand gegeben: das Weinen. Als Lady Di im November 1995 vor laufenden Fernsehkameras Tränen vergoss, eroberte sie die Herzen der Zuschauer im Sturm. Man verzieh ihr den Seitensprung mit ihrem Reitlehrer, und Prinz Charles wurde zum Bösewicht erklärt.

*Weinen ist ein geschickter Schachzug.
 Der Hilferuf wird meist umgehend mit **Mitgefühl**
 und **Zuwendung** belohnt*

Weinen ist ein geschickter Schachzug. Denn solch ein Hilferuf wird meist umgehend mit Mitgefühl und Zuwendung belohnt. Der Psychologe Jonathan Rottenberg von der University of South Florida in Tampa hat 2007 zudem nachgewiesen, dass sich der Körper von Trauernden dabei vom seelischen Stress erholt. Denn

Weinen regt den Parasympathikus an, also jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der die Regeneration und Entspannung steuert. Tierversuche legen außerdem nahe, dass Tränenvergießen Endorphine freisetzt und die Cortisolproduktion senkt, so dass das innere Gleichgewicht des Körpers schneller wiederhergestellt werden kann.

Gehirn im Ausnahmezustand

Der Verlust des Partners hinterlässt auch im Gehirn Spuren: Es befindet sich wochenlang im Ausnahmezustand – wie auf Entzug. Die Sehnsucht nach dem Partner wird durch die gleichen neuronalen Systeme gesteuert wie das Drogenverlangen bei Abhängigen, erklärt John Mann vom New York State Psychiatric Institute in New York City. Verlassen zu werden verändert die Aktivität in rund 70 Hirnregionen. Dies trifft vor allem auf Frauen zu; Männer reagierten im Vergleich weniger stark auf Trennungen.

Doch welche Hirnregionen sind dabei besonders betroffen? Der Tübinger Neurologe Arif Najib untersuchte die Hirnaktivität von neun Frauen, die kurze Zeit zuvor eine Trennung durchgemacht hatten, mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT). Dieses bildgebende Verfahren ermöglicht es, die Stoffwechsellaktivität verschiedener Hirnareale darzustellen. Najib bat die Teilnehmerinnen, an ihren früheren Partner zu denken und sich dabei besonders schmerzhaft Erinnerungen vor Au-

gen zu führen. Eine Probandin vermisste es, mit ihrem Freund am Strand spazieren zu gehen. Eine andere erinnerte sich an das wunderbare Lächeln des Expartners. Eine dritte schmerzte besonders das Gefühl der Einsamkeit.

Während die Verlassenen im Scanner lagen, zeigten ihre Gehirne Aktivitätsmuster vergleich-

Erwachsene zeigen die gleichen Reaktionen auf eine Trennung wie *Babys und Kleinkinder*

bar jenen von Trauernden, die den Tod eines nahen Menschen verarbeiten. In einigen Regionen ließ die Aktivität deutlich nach: Beispielsweise im vorderen Temporallappen, in der Inselrinde und im vorderen zingulären Kortex. Der vordere Temporallappen ist unter anderem für die Verknüpfung neutraler Reize (etwa des Anblicks eines Gesichts) mit Emotionen wichtig. Die Inselrinde wiederum reguliert das Schmerzempfinden und kommt bei der Wahrnehmung von Gefühlen ins Spiel, während der vordere zinguläre Kortex üblicherweise bei deren Verarbeitung auf Hochtouren läuft. Auch der präfrontale Kortex regte sich weit weniger als im Normalfall. Er dient der Emotionskontrolle und ist mitverantwortlich für die Aufmerksamkeit und Konzentration (siehe Grafiken links oben).

Die unterschiedlichen Reaktionen der Geschlechter zeigen sich jedoch nicht nur neurophysiologisch, sondern auch in ihren Gefühlen. Perilloux' Studie ergab, dass Frauen, die verlassen wurden, sich meist trauriger, verängstigter und verzweifelter fühlten als verlassene Männer. Ging die Trennung von Männern aus, gaben diese häufiger als Frauen an, Glück oder Gleichgültigkeit zu empfinden. Auch dafür hat Perilloux eine Antwort aus Darwins Schatzkiste parat: Für Frauen, egal ob sie verlassen haben oder verlassen wurden, waren die Kosten einer Trennung lange Zeit besonders hoch. Ließ ihr Beschützer und Versorger sie sitzen, waren die Überlebenschancen für Frauen und ihre Kinder gering.

Heute steht der Großteil der weiblichen Bevölkerung zwar auf eigenen Beinen, doch immer noch verdienen Frauen im Schnitt weniger und geben nach der Geburt eines Kindes oft ihren Job auf. Nach einer Trennung verdoppelt sich das Armutrisiko von Frauen, denn sie verlieren im Durchschnitt ein Drittel des Pro-Kopf-Einkommens – das errechneten Soziologen der Universität Bielefeld in einer Studie von 2003.



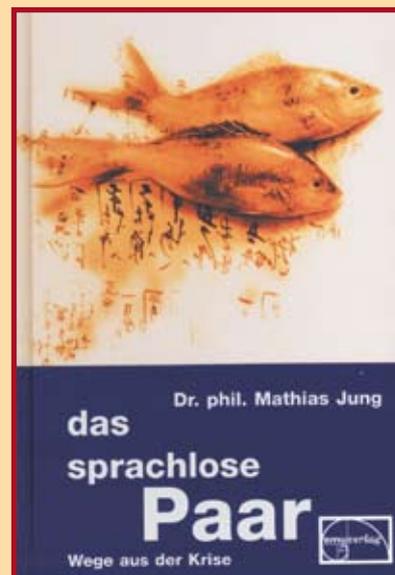
ISTOCKPHOTO / VASILY VAKOBCHUK

Top 10 der Trennungsgründe

1. Wir haben uns auseinandergeliebt. (37 %)
2. Wir waren zu unterschiedlich. (30 %)
3. Das Geben und Nehmen war nicht ausgeglichen. (26 %)
4. Wir hatten unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Freiraum. (26 %)
5. Wir konnten nicht miteinander reden. (23 %)
6. Einer von uns ist fremdgegangen. (21 %)
7. Wir hatten wenig oder keinen Sex mehr. (19 %)
8. Wir hatten keine gemeinsamen Ziele. (17 %)
9. Es fehlte die gegenseitige Unterstützung. (16 %)
10. Einer von uns hat sich in jemand anderen verliebt. (15 %)

(Umfrage der Partnervermittlung ElitePartner unter 4000 Personen, 2008)

Mathias Jung im emu Verlag.



Mathias Jung
Das sprachlose Paar
Wege aus der Krise
248 Seiten, gebunden
Mit Illustrationen von Reiner Taudien
ISBN 978-3-89189-066-0
16,80 € (D)



Mathias Jung
Trennung als Aufbruch
Bleiben oder gehen?
300 Seiten, gebunden
Mit Illustrationen von Reiner Taudien
ISBN 978-3-89189-073-8
16,80 € (D)

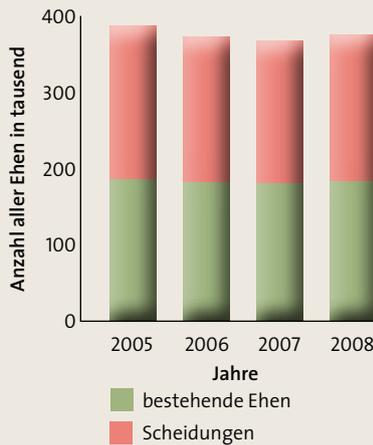
Bücher für Leib & Seele.
Erhältlich in ihrer Buchhandlung
oder beim emu Verlag.

Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3
56112 Lahnstein
Tel. 0 26 21 - 91 70 -10
Fax - 91 70 -33
www.emu-verlag.de





FOTOUA / BILDERBOX



Scheidungszahlen

In Deutschland wird jede zweite Ehe geschieden. Daran hat sich laut Statistischem Bundesamt in den letzten Jahren nichts geändert. Doch das hohe Risiko zu scheitern hält Paare offenbar nicht davon ab, den Bund fürs Leben einzugehen. Schließlich ist auch die Zahl der Eheschließungen seit Jahren konstant.

Doch eine Trennung kann auch für den Mann vom evolutionären Standpunkt aus kostspielig sein, so Perilloux. Schließlich reduziert dies seine Chance, die eigenen Gene weiterzugeben. Erwartungsgemäß waren in Perilloux' Studie von 2008 die Männer häufiger als die Frauen frustriert darüber, dass ihnen ihr ehemaliger Sexualpartner mit einem Mal verwehrt blieb. Die Herren neigten außerdem eher dazu, ihren Exfreundinnen nachzustellen und zum Beispiel ungefragt vor ihrem Haus aufzutauchen, als umgekehrt. Darüber hinaus versuchten die männlichen Studienteilnehmer häufiger nahtlos von einem Sexualpartner zum nächsten zu wechseln – etwa indem sie sich bereits eine neue Geliebte sicherten, wenn die Partnerin eine Trennung nur in Erwägung zog.

Frauen gehen anders vor: Manche Psychologen meinen, dass sie meist wenig von einer Trennung überrascht werden, weil sie die Bezie-

hung ohnehin permanent durchleuchten und Verstimmungen früher bemerken. So könnten sie bereits vor dem Beziehungsaus ein soziales Netzwerk aufbauen, das sie nach der Trennung auffängt. Denn Frauen lösen sich häufig von der früheren Beziehung, indem sie mit anderen über ihre Situation beratschlagen. Ein weiterer Unterschied: Die weiblichen Testpersonen in Perilloux' Studie versüßten sich ihre neue Freiheit häufig mit Shoppen. Die Psychologin glaubt, dass auch hier die Evolution ihre Finger im Spiel hat. Schließlich sei das Aussehen für Frauen immer noch wichtiger als für Männer, um auf dem Beziehungsmarkt Erfolg zu haben, so die Forscherin.

Frauen suchen das Gespräch, Männer Ablenkung

Auch der Soziologe David Knox von der East Carolina University in Greenville fand heraus, dass Frauen und Männer Trennungen unterschiedlich bewältigen: In einer Studie von 2000 schien die Zeit der entscheidende Faktor für das Heilen der seelischen Wunden von Frauen. Den Männern hingegen half meist eine neue Partnerin über den Trennungsschmerz hinweg. Alternativ greifen sie verstärkt zur Flasche, treiben exzessiv Sport oder stürzen sich in die Arbeit.

Laut Knox sind die Bewältigungsstrategien von Frauen langfristig eher erfolgreich. Diverse Studien haben gezeigt, dass Menschen gerade nach traumatischen Ereignissen ihre Lebenseinstellung grundlegend ändern. Wichtig dafür ist allerdings, dass über die Gründe der Trennung reflektiert wird, um der Gefahr zu entgehen, immer wieder in die gleichen Fettnäpfchen zu tapen.

Neben dem Geschlecht entscheidet auch die eigene Kindheit über unser Trennungstalent. Bindungsforscher glauben, die entsprechenden Strategien würden uns mit in die Wiege gelegt. Erstaunlicherweise zeigen Erwachsene tatsächlich die gleichen Reaktionen auf eine Trennung wie Babys und Kleinkinder. Das entdeckte bereits der geistige Vater der Bindungsforschung John Bowlby.

Die Trennung durchläuft dabei typische Phasen: Anfangs versuchen wir, den Bruch zu verhindern. Wir werden unruhig, wütend, ja sogar panisch. Läuft der Protest ins Leere, verfallen Babys wie Erwachsene in einen Zustand der Verzweiflung, gefolgt von Trauer und Lethargie. Wie lange es dauert, bis wir den Verlust der Bezugsperson akzeptieren und uns neu orientieren, ist individuell verschieden.

Der Psychologe David Sbarra von der University of Arizona ist der Ansicht, dass das Verhalten unserer Eltern entscheidend darüber bestimmt, wie wir später Trennungen meistern. Kinder bauen eine sichere Bindung auf, wenn ihre Eltern auf ihre Bedürfnisse eingehen, sie vor und nach einer Trennung trösten und dem Nachwuchs so klarmachen, dass seine Verlustängste unnötig sind und es sich auch ohne Mama und Papa geborgen fühlen kann. Kinder, die das gelernt haben, entwickeln sich sehr viel häufiger zu trennungskompetenten Erwachsenen. Sie akzeptieren Trennungen leichter und sehen auch dann selbstbewusst in die Zukunft, wenn sie verlassen wurden.

Anders bei Babys, deren Eltern sich unberechenbar verhielten, sich nur unzuverlässig um ihren Nachwuchs kümmerten oder ihn über längere Zeiträume unbeaufsichtigt allein ließen. Kinder, die so aufwuchsen, entwickeln unter Umständen starke Verlustängste oder gehen erst gar keine intensive Beziehung ein, um sich vor einem erneuten Trennungstrauma zu schützen.

Doch auch in der späteren Entwicklung lauern noch einige Stolpersteine, die das problemlose Entkommen aus Beziehungsfallen erschweren. Jugendliche, denen der Abnabelungsprozess von den Eltern schwer gemacht wird, haben auch im Erwachsenenalter Probleme mit Trennungen. Da ihnen das Selbstständigwerden als etwas Negatives dargestellt wird, fühlen sie sich sogar schuldig, wenn sie sich von ihrem Partner lösen möchten.

Unmittelbar nach einer Trennung erscheint das Leben oft düster und bedeutungslos. Obwohl viele Betroffene davon überzeugt sind, dass sie niemals wieder so eng mit einem anderen Menschen verbunden sein können, sieht die

Realität sehr viel rosiger aus – das meint zumindest der Psychologe Paul Eastwick von der Northwestern University in Evanston. Die Teilnehmer an seiner Studie überschätzten durchweg, wie niedergeschlagen sie sich nach einer Trennung fühlen würden.

Die meisten Verlassenen hatten sich nach **zehn Wochen** wieder aufgerappelt

Tatsächlich kletterten sie doppelt so schnell wieder aus ihrem Depressionsloch, wie sie das selbst vermutet hatten. Die meisten hatten sich nach gerade einmal zehn Wochen wieder aufgerappelt. Was die Teilnehmer nämlich übersehen hatten, war ihr eigenes »psychisches Immunsystem«: unsere Fähigkeit, selbst schlimme Ereignisse mit Sinn zu versehen und den Schock dadurch abzumildern.

Mit der Zeit konzentrieren wir uns beispielsweise stärker auf die Schrullen und Laster unseres Expartners als auf dessen Schokoladenseiten. Die offen gelassene Zahnpastatube, abgeschnittene Fußnägel, eine peinliche Lache – negative Erinnerungen bekommen mit einem Mal neue Wichtigkeit, so dass die Trennung richtig und notwendig erscheint. Außerdem lassen wir bei pessimistischen Zukunftsprognosen häufig die positiven Folgen einer Trennung außer Acht: mehr Zeit für Freunde und Hobbys oder eine neue Wohnung nach eigenem Geschmack. ~

Simone Einzmann arbeitet als freie Wissenschaftsjournalistin in Aberdeen (Schottland).

🔊 www.gehirn-und-geist.de/audio



QUELLEN

Najib, A. et al.: Regional Brain Activity in Women Grieving a Romantic Relationship Break-up. In: American Journal of Psychiatry 161(12), S. 2245–2256, 2004.

Perilloux, C. et al.: Breaking Up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. In: Evolutionary Psychology 6(1), S. 164–181, 2008.

Sbarra, D.A.: Predicting the Onset of Emotional Recovery Following Nonmarital Relationship Dissolution: Survival Analyses of Sadness and Anger. In: Personality and Social Psychology Bulletin 32(3), S. 298–312, 2006.

Weitere Quellen unter:
www.gehirn-und-geist.de/artikel/1010306