

# Mach's gut!





**ABSCHIED & NEUSTART.** Das Leben ist Erneuerung. Wir heißen Babys willkommen, schließen Freundschaften, lassen uns von Menschen bereichern. Doch wenn sich das Leben von der anderen Seite zeigt, jemand für immer fortgeht oder gar stirbt, sind wir der Ohnmacht hilflos ausgeliefert. Dabei kann ein guter Abschied auch stärken.  
*Ein Dossier für die Zumutbarkeit des Lebens.*

TEXT Barbara Haas FOTOS Getty Images ARTWORK Wienerin

**D**er erste Schrei. Ein kleiner Mensch ist geboren, wird empfangen in der Mitte der Gesellschaft. In allen Kulturen ist die Geburt eines Kindes Grund für ein Fest. Ein Fest für das Leben. Dass aber im Leben dieses jungen Menschen, der gerade so wahrhaftig die Welt-Bühne betreten hat, mit diesem Beginn auch Abschiede festgeschrieben werden, ist nicht in unserem Fokus. Der Unsicherheit des Abschieds ziehen wir die Freude und die positive Energie von schönen Erfahrungen und Erlebnissen vor.

Das ist auch gut so. Und trotzdem sind es gerade die unebenen Stellen des Lebens, die wir für die Ausbildung eines gut funktionierenden Gleichgewichtssinns benötigen. Abschiede gehören in ihrer Kraft, aber auch in ihrer existenziellen Verunsicherung zu unserem Dasein – inklusive jener Energie, die wir aufbringen müssen, um sie zu üben. Denn Abschiednehmen ist schwer. Nicht nur, wenn die Studienzeit vorbei ist, die beste Freundin nach Australien zieht oder sich die herrlich anarchische Wohngemeinschaft in lauter spießige Einzelteile aufzulösen scheint. Wenn die Leichtigkeit der Jugend in uns selbst immer öfter Streitgespräche mit der neuen (langweiligen) Ernsthaftigkeit führt.

Das WIENERIN-Dossier hat sich diesmal dem Thema Abschied aus vielen Perspektiven genähert. Wir haben mit der Autorin Tina Soliman über das Phänomen der „Funkstille“ gesprochen, wenn Menschen plötzlich weg sind und jeden Kontakt abbrechen. Wir haben Leserinnen um ihre Abschiedserlebnisse gebeten – ob das nun der Wechsel in einen neuen Job oder in einen neuen Lebensabschnitt war, etwa durch die Geburt eines Kindes. Und wir haben versucht, uns gemeinsam mit Experten dem Tabu-Thema Tod und Suizid zu nähern. Haben uns also auch gefragt: Was, wenn ein Mensch geht?

Das Schöne an all diesen Stimmen ist die Erkenntnis: Das Leben ist uns zumutbar, und Abschiede können heilsam sein. Denn Abschiednehmen heißt: den Wert des Lebens zu schätzen und anzuerkennen. Und es heißt auch: mit dem Beginn des Lebens ein Ende zu akzeptieren. \_\_\_\_\_



# SOS – FUNKSTILLE

**KONTAKTABBRUCH.** Aus heiterem Himmel verlässt der Partner die Beziehung, wendet sich die Freundin ab, brechen Töchter mit ihren Müttern. Die Verlassenen bleiben ratlos zurück – nur mit einem „Warum?“. Die WIENERIN hat sich auf die *Spurensuche des Schweige-Phänomens* begeben.

TEXT Barbara Haas

**M**ehr als 15 Jahre waren die beiden ein Paar, hatten erst vor 12 Monaten geheiratet. Dann war er plötzlich weg, ohne Ankündigung, ohne ein Wort, nicht einmal ein SMS. Er holte weder seine Kleidung, noch sonst etwas aus ihrem gemeinsamen Leben ab – und selbst als drei Jahre später der Scheidungsrichter fragte, „Ja, und warum eigentlich?“, konnte der Mann nur mit den Achseln zucken.

Diese Geschichte ist wirklich passiert und sie zeigt, dass es in der Spannweite an Beziehungsproblemen nicht nur Konflikt, Wut und Aggression gibt, sondern auch die kapitulierende Stille. Das Phänomen „Funkstille“, wie es die deutsche Autorin Tina Soliman in ihrem gleichnamigen Buch über Kontaktabbruch beleuchtet hat, ist ein Beziehungsdilemma, das trotz scheinbarer Dauerkommunikation immer öfter zutage tritt. Und es betrifft nicht nur Paarbeziehungen.

Auch Freundinnen, die ohne ein Wort und aus heiterem Himmel weg sind, und Töchter, die sich von ihren Müttern abwenden, senden unbewusst oder bewusst diese „Funkstille“ aus. Um mitzuteilen: „Bitte höre das, was ich nicht sagen kann.“

Tina Soliman hat sich für ihr aktuelles Buch *Der Sturm vor der Stille* (Klett-Cotta, 217 Seiten, € 19,50) mit der Rolle der Kontaktabbrecher beschäftigt, nachdem sie in *Funkstille* die Sicht der Verlassenen beleuchtet hatte. Im Gespräch mit der WIENERIN erklärt Soliman, wie es sich mit den sogenannten Opfer- und Täterrollen verhält und dass eine Funkstille sogar zu einer ganz neuen, gereinigten Beziehung führen kann.

— **Wenn Menschen verschwinden und die Verlassenen ohne Erklärung zurückbleiben – was passiert da?**

Verlassene erzählen mir oft, dass der Abbruch aus heiterem Himmel kam und es zuvor überhaupt keine Anzeichen oder Signale gab. Doch vor einer Funkstille gibt es immer Botschaften, die jedoch von den Verlassenen nicht entschlüsselt werden können. Der Abbrecher glaubt, dass der Verlassene seine innere Unruhe, also den Sturm, doch hätte bemerken müssen. Später in den Gesprächen mussten die Abbrecher jedoch oft selbstkritisch einräumen, dass sie ihre Einwände nie deutlich ausgesprochen, sich dem anderen nicht erklärt hatten. Für diese Erkenntnis aber braucht es erst einmal Distanz – und Stille.

— **Welcher Prozess geht einer Funkstille denn voraus?**

Oft wurde die Funkstille seit Monaten oder gar über Jahre vorbereitet. Der Bruch scheint zwar im Affekt zu passieren, doch, wie bei einem Schläfer, der einen Terroranschlag vorbereitet, war das Ende über eine längere

Zeit vorbereitet. Der Auslöser ist nur der Moment der Entladung! Manchmal weiß aber auch der Abbrecher nicht genau, warum er bricht oder warum er zu diesem bestimmten Zeitpunkt bricht. Die Ursache dieser Handlung könnte in seiner eigenen Biografie liegen. In der Reinszenierung ungelöster Konflikte spielt der Zeitpunkt eine wichtige Rolle, z. B. bricht eine Frau mit 21

Jahren den Kontakt zur Mutter ab. Die Mutter hat ihrerseits den Kontakt zur Mutter mit 21 Jahren abgebrochen. Der Tochter ist dabei nicht bewusst, warum sie diesen Zeitpunkt wählt.

— **Verlassene müssen nicht nur mit dem „Warum?“, sondern auch mit Kränkungen umgehen. Wie äußert sich das?**

Die Funkstille ist eine existenzielle Erfahrung und kann einen Menschen in seinem Selbstwertgefühl kom- ➤

„Ich weiß jetzt, wie manipulativ und narzisstisch auch Mütter sein können.“

plett destabilisieren. Hier wird nicht nur eines, sondern sämtliche Grundbedürfnisse eines Menschen missachtet: Das wichtigste Bedürfnis ist das nach Bindung, außerdem gibt es das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, nach Lustgewinn und Unlustvermeidung und schließlich das nach Selbstwerterhöhung und Selbstschutz. Diese Grundbedürfnisse prägen unser Erleben und Verhalten. Und durch die fehlende Erklärung bleiben diese Kränkungen auf einem Ist-Stand.

— **Wie kann man als Verlassener damit umgehen?**

Wenn die Trauer zu groß wird, ist es hilfreich sich professionelle Hilfe zu holen. In der eigenen Aufarbeitung bemerken viele Verlassene auch, dass sie den Partner oder die Freundin in Wahrheit nicht richtig gekannt haben. Die kannten die Daten, aber nicht die damit verbundenen Gefühle! Oft gab es in solchen Beziehungen keinen echten Austausch, keine Intimität. Damit meine ich nicht Sexualität, sondern, dass man den Sprung zu einer echten Intimität wagt, sich ohne Maske dem anderen offenbart,

## So fühlt sich Abschied für mich an

*Das berichten Menschen über ihre unterschiedlichen Abschiedserfahrungen:*

Tanja, 30: „Mein letzter Arbeitsplatzwechsel war heftig: An der Schule, an der ich war, war es spitze, trotzdem wollte ich lieber in der Nähe meines Wohnortes arbeiten. Fast drei Monate lang hatte ich ein flaes Gefühl im Magen, wenn ich zurückdachte. Aber es war richtig so.“

Sarah, 34: „Als frischgebackene Jungmama habe ich mich gerade von 4.536 Dingen verabschiedet: durchschlafen, gut riechen, in Ruhe Bier trinken. Aber das sind gute Abschiede – denn wenn dein Kind das erste Mal ‚Mama‘ sagt, ist es das wert.“

Julia, 41: „Abschiede hat man mit 41 viele erlebt. Jobwechsel, Trennungen, das Loslassen eines Traums. Ich hatte dabei immer Angst. Veränderungen tun weh, wühlen auf, regen auf ... Aber der tatsächliche Abschied ist trotzdem auch mit Ruhe und Gelassenheit verbunden. Zu Traurigkeit und Schmerz kommen die Weite, der Platz für Neues.“

Emma, 32: „Als mein Vater plötzlich gestorben ist, habe ich ihn im Sarg liegend noch einmal gesehen und mit ihm geredet. Da war das alles auf einmal real für mich. Wir haben ihm ein Foto von der ganzen Familie mitgegeben, das war uns ein wirkliches Anliegen.“

Ida, 36: „Mit 18 wollte ich nach England gehen. Ich hatte Angst, meine Freunde zu verlieren, etwas zu versäumen, meine Eltern zu verletzen. Doch der Wunsch nach dem Neuen war größer. Ich verbrachte sechs schöne Monate dort. Dann wieder Abschied von neuen Freunden, einer Art zweiten Heimat. Aber der Mut hat sich gelohnt.“

sich traut zu vertrauen. Liebe, Intimität, Nähe hat etwas damit zu tun, sich hinzugeben, sich fallen zu lassen.

— **Inwieweit trifft Funkstille die Familie, also etwa Töchter, die sich von Müttern abwenden?**

Bei meinen Recherchen traf ich tatsächlich am häufigsten auf Töchter, die den Kontakt zu ihrer Mutter abgebrochen hatten. Die Erklärung der Tochter war meist dieselbe: „Ich habe mich nicht geliebt gefühlt, so wie ich bin. Meine Mutter hat meine Bedürfnisse nicht erkannt, hingegen ihre eigenen Wünsche auf mich projiziert und von mir erwartet, dass ich ein anderes Leben führe.“ Diese Töchter sind selten gefühllos oder egoistisch. Es sind verzweifelte Frauen, die sich nicht anders zu helfen wussten, als sich in den Schutzraum aus Schweigen zurückzuziehen. Ich war früher eher auf der Seite der Verlassenen, aber nach diesen Geschichten weiß ich, wie manipulativ und narzisstisch auch Mütter sein können. Die Töchter hatten zwar häufig auch Partner und eine eigene Familie, konnten bzw. durften jedoch ihr eigenes Leben nicht führen, da sich die Mütter ständig einmischten. Diese Mütter suchten nach der Funkstille selten die Ursachen bei sich selbst. Viele sagten mir, sie wüssten überhaupt nicht, was denn die Tochter plötzlich hätte. In dieser Konstellation wird der Bruch als besonders schamvoll empfunden, denn man hat eben nur eine Mutter und will doch eine gute Tochter sein.

— **Gerade in Familien wird Verhalten auch gelernt und übernommen, Schweigen als Strafe etwa. Kommt eine Tochter aus diesem Muster überhaupt raus?**

Viele Frauen erzählten, dass sie sich geschworen hätten, dass ihnen das mit ihren eigenen Kindern niemals passieren würde. Und dann ist es doch passiert. Ja, aus diesen Verhaltensmustern kommt man sehr schwer heraus. Wenn kein anderes (vermeintliches) Konfliktlösungsmittel als das Schweigen in der Familie gelebt und gefunden wurde, dann wird die Funkstille sozusagen „vererbt“.

— **Gibt es Opfer und Täter oder ist das keine Kategorie?**

Auf den ersten Blick ist scheinbar der Verlassene das Opfer. Doch es gibt auch ein Davor und da stellt sich häufig heraus, dass der Verlassene oft der Dominantere in der Beziehung war, vielleicht selbst Verletzungen verursacht hat und somit auch Täter sein kann. Grundsätzlich ist diese Kategorisierung aber nicht sehr hilfreich, weil es dabei immer nur um Schuld ginge. Doch hier geht es nicht um die Schuldfrage – hier geht es eher um die richtige Dosierung von Distanz und Nähe.

— **Hat eine Funkstille auch etwas Reinigendes, kann sie ein Neubeginn sein?**

Ja, das ist möglich. Auch ich erlebe immer wieder Fälle, in denen Mütter und Töchter oder auch Freundinnen wieder zusammenfinden. Aber solch ein Neubeginn funktioniert nur, wenn beide Betroffenen ernsthaft an sich gearbeitet haben und bereit sind, eine neue, ehrliche Beziehung einzugehen. Wenn es diesen Willen gibt, dann bietet eine Funkstille die Möglichkeit für einen echten Neustart.

**KEINE INTIMITÄT.**  
Auch in langen Partnerschaften kann es zur Funkstille kommen – wenn man sich dem anderen nie zugemutet hat. Dann flüchtet sich ein Partner in die Funkstille und ist plötzlich weg.

