

Fünf schlechte Trennungsgründe

Nicht zu früh das Handtuch werfen



Erst im Laufe der Zeit lernt man, wie der andere mit Konflikten umgeht
(Symbolbild)

Quelle: Unsplash / jurien huggins

Vielleicht bist du kurz davor, deine Koffer zu packen und zu gehen, weil du das Gefühl hast, alles getan zu haben, um deine Ehe zu retten. Doch bevor du den Menschen verlässt, mit dem du eigentlich alt werden wolltest, solltest du das hier lesen.

Seit 20 Jahren berät die Amerikanerin Cindi McMenamin Paare mit Beziehungsproblemen. Dabei hat sie herausgefunden, dass es fünf Trennungsgründe gibt, bei denen man nicht vorschnell aufgeben sollte:

«Du gibst mir nicht, was ich brauche»

Vielleicht sagst du das nicht genau so, aber du glaubst es. Die Wahrheit ist: Kein Mensch wird dir je geben können, was du brauchst. Das kann nur Gott allein. Hoffe nicht darauf, dass ein anderer Partner deinem Leben Sinn geben oder dich glücklich machen kann. Damit wirst du nur wieder enttäuscht werden. Nur Gott kann unser Bedürfnis nach Sicherheit, Sinn, erfülltem Leben und tiefer Geborgenheit stillen. Suche die Nähe zu Gott und befreie deinen Partner von dem Druck. Ich kann dir gar nicht sagen, wie viele diesen Rat gerne vor der Trennung gewusst und praktiziert hätten.

«Du hast dich so verändert»

Es ist völlig normal, dass sich Menschen im Laufe der Jahre verändern. Auch du hast dich verändert. Ausserdem: Am Traualtar kann man einen Menschen nicht so gut kennen, wie nach vielen Jahren Ehe. Erst im Laufe der Zeit lernt man, wie der andere mit Konflikten umgeht, unter Stress reagiert und wie er aussieht, wenn es ihm wirklich schlecht geht. Vielleicht hast du das Gefühl, du wärst über deinen Partner hinaus gewachsen, oder als würdest du den anderen gar nicht mehr richtig kennen. Aber wenn der andere mit dir leben möchte, obwohl du dich verändert hast, solltest auch du dich noch einmal zu einem Ja durchringen.

«Wir reden nicht mehr miteinander»

Ich bin seit 28 Jahren mit einem Mann verheiratet, dem es schwer fällt, seine Gefühle verbal auszudrücken, was mir wiederum sehr wichtig ist. Da braucht es schon ein wenig Mühe, um emotional verbunden zu bleiben. Doch so lange einer bereit ist zu kommunizieren, gibt es Hoffnung.

Wenn du der Gesprächs-Initiator bist, mach genau so weiter. Ich kenne viele, die irgendwann keine Lust mehr hatten, immer den ersten Schritt zu tun. Aber gib nicht auf! Im [1. Korinther, Kapitel 13, Vers 8](#) steht, dass die göttliche Liebe «alles erträgt, alles glaubt und allem standhält» – selbst wenn der Partner nicht gern zu kommunizieren scheint.

«Wir wären glücklicher ohne einander»

Wirklich? Eine gute Ausrede, wenn man glaubt, dass es mit einem neuen Partner einfacher wäre. Oder wenn man einfach keine Lust mehr auf anstrengende Tage hat. Aber der Preis ist hoch für gebrochene Versprechen, Vermögensteilung und gescheiterte Träume. Und solltet ihr Kinder haben, dann glaube ja nicht, dass sie

es mit geschiedenen Eltern besser haben. Ausser es handelt sich um physischen, verbalen, sexuellen oder emotionalen Missbrauch.

Übrigens habt ihr euch versprochen, «in guten wie in schlechten Zeiten zur Seite zu stehen» und nicht, «so lange es mir Spass macht».

«Ich muss mich erst selbst finden»

Ich habe mit vielen Frauen gesprochen, die jung geheiratet haben und dann gegangen sind mit der Begründung: «Ich wusste nicht, wer ich bin. Ich musste das erst herausfinden.» Traurig, dass sie dann erkannten, wer sie sind: geschieden, alleinerziehend, sich durchs Leben kämpfend und bitter wegen der Umstände, die das «Leben so gebracht hat».

In [Matthäus, Kapitel 10, Vers 39](#) sagt Jesus: «Wer sich an sein Leben klammert, der wird es verlieren, wer aber sein Leben für mich einsetzt, der wird ewig leben.» Eines der Geheimnisse Gottes. Selbstsucht sagt: «Mein Leben dreht sich um mich». Aber Selbstsucht passt nicht zu Beziehungen. Vertraue dein Leben lieber Gott an und verlass dich darauf, dass er dich führt, dir beisteht und dir hilft.

Wenn du in deiner Ehe mit Missbrauch, Sucht, Untreue und Betrug zu tun hast, solltest du unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen und Menschen suchen, die dich unterstützen. Aber wenn dich einer der oben genannten Trennungsgründe betrifft, dann gib nicht vorschnell auf. Denke gut darüber nach. Sprich mit deinem Pastor oder einem Vertrauten darüber, der dir guten Rat geben kann. Gott liebt es, zu heilen und Zerbrochenes wieder herzustellen. Er kann auch dir helfen.

Dieser Beitrag erschien im November 2022 auf Jesus.ch. Hast du Fragen, brauchst du ein offenes Ohr oder Hilfe in deiner persönlichen Situation? Nutze die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere Adressen für Notsituationen [findest du hier](#). Du musst in deinen Herausforderungen nicht allein bleiben!

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Ruf nach Unterstützung: Scheidung – und die Gemeinde schweigt?](#)

Datum: 03.03.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / crosswalk.com

Tags

[Beziehungen](#)

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)

[Bibel](#)