16.11.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Claudia Rudolff,
Rundfunkpfarrerin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

Scheiden tut weh

Scheiden tut weh. Diese Zeile aus einem Kinderlied passt nicht nur auf Kinderleid. Sie trifft auch Erwachsene – mitten ins Leben.

Wenn eine Trennung das ganze Leben verändert

Sabine hat entschieden, dass sie und Holger sich endgültig trennen müssen. Zu lange haben sie nur noch nebeneinander gelebt. Außer Haus und Kindern verbindet sie kaum noch etwas. Mit diesem Entschluss stellt Sabine Holgers bisheriges Leben auf den Kopf.
Sie nimmt ihre Sachen. Sie nimmt die Kinder. Und sie nimmt viele der gemeinsamen Freunde mit. Denn Sabine war – wie so oft – diejenige, die die sozialen Fäden zusammengehalten hat.

Eine Trennung ist auch für denjenigen schmerzhaft, der geht

Aber auch für Sabine ist es schwer. Der Entschluss zur Trennung kostet Kraft. Sehr viel Kraft. Und oft braucht es zusätzlich noch etwas anderes: Wut. Wut kann helfen, sich zu lösen. Sie gibt Energie. Sie bringt Bewegung. Aber diese Energie ist gefährlich. Sie fischt im Trüben. Sie ist selten gerecht.

Um den eigenen Entschluss zu rechtfertigen, flickt man manchmal aus einzelnen Momenten eine gemeinsame Geschichte – eine Geschichte, die nur aus Enttäuschungen, Verletzungen und Katastrophen besteht. Aber dieser Weg führt nicht weiter, denn am Ende darf nicht einer allein schuldig sein.

© 2026 · Kirche im hr

Schuldzuweisungen nach der Trennung helfen nicht weiter

Beide müssen verstehen, was sie trennt. Sonst kommen die Gedanken nicht zur Ruhe. Und weder Sabine noch Holger können neue Kräfte sammeln. Kräfte, die sie für Veränderung und ein neues Leben dringend brauchen.

Darum braucht es Zeit. Gemeinsame Zeit. Zeit, in der man sich die Schuld nicht zuschiebt, sondern sich etwas schuldig bleibt: Ehrlichkeit.

Reden oder Schweigen? Der richtige Umgang mit Verletzungen

Paare wie Sabine und Holger müssen ihre Verletzungen noch einmal anschauen. Müssen die schmerzhaften Wege ein letztes Mal gemeinsam gehen.
Manche gehen und schweigen. Sie glauben, Reden verlängere nur das Leiden. Doch dieses Schweigen tut selbst weh. Es hinterlässt Altlasten. Und alles, was nicht bearbeitet wird, holt uns irgendwann wieder ein.

Klärende Gespräche nach einer Trennung können heilsam sein können

Deshalb ist es nötig, Teile des gemeinsamen Lebens noch einmal redend und verstehend zu durchschreiten. Nicht anklagend. Sondern fragend. Was ist schiefgelaufen? Wann haben wir einander nicht gutgetan? Warum ist es – trotz allem – besser, getrennte Wege zu gehen? Solche Gespräche sind schwer. Aber sie können heilsam sein.

Jesus sagt: Wenn dich jemand zwingt, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh mit ihm zwei (Matthäus 5,41).
Den Abschied nach dieser zweiten Meile können wir vielleicht nicht vermeiden. Aber wir können ihn menschlicher machen.

© 2026 · Kirche im hr