

Erfahrungsbericht: Trennung/Scheidung

„Es ist, als ob man sich schon lange kennen würde.“

Die Kommunikationsfachfrau, von der diese Bemerkung stammt, war bis anhin gegenüber Selbsthilfegruppen eher skeptisch eingestellt: „Wenn im Job die Projekte schwierig verlaufen, hört man schnell den leicht abschätzigen Spruch: „Gründen wir doch eine Selbsthilfegruppe!“ Als mich jedoch nach über 25 Jahren Beziehung mein Partner von einem Tag auf den anderen verliess, war der Gedanke, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, einer der ersten, nachdem das Denken wieder einigermaßen funktionierte.

Ich wurde bei der Internetrecherche positiv überrascht. Zum einen über das riesige Angebot an verschiedenen Gruppen bei Selbsthilfe Zürich, zum anderen, wie unkompliziert und unbürokratisch der Kontakt mit den Fachmitarbeitenden und dem Koordinator der Gruppe war. Bereits eine Woche nach dem ersten Telefongespräch nahm ich das erste Mal an einem Treffen teil und wurde herzlich von der erst kurz vorher formierten Gruppe aufgenommen.

Reihum erzählte jedes Gruppenmitglied seine Geschichte, und schnell wurde deutlich, dass zwar alle dasselbe Problem, aber völlig unterschiedliche Situationen zu bewältigen hatten: seelische Verletzungen, verunsicherte Kinder, plötzliche Existenzängste, die Suche nach einer neuen Wohnung und einem Job – ganz zu schweigen von Gefühlen der Einsamkeit und Sinnlosigkeit, die einen regelmässig heimsuchten. Ich fühlte mich schnell aufgehoben in der Gruppe, jede und jeder der Anwesenden – wider Erwarten waren über die Hälfte der Mitglieder Männer – wusste genau, wovon ich sprach und wie ich mich fühlte. Ich spürte Verständnis und Anteilnahme, und durch die teilweise ähnlichen Schicksale wurde das eigene relativiert.

Sogar Situationen, wo herzhaft gelacht werden konnte, ergaben sich immer wieder. Die Gruppe kennt sich erst ein paar Monate und ich vermute sie wird wohl noch ein Weilchen zusammen bleiben, bis jedes Mitglied über das Größte hinweg sind. Ich bin froh und dankbar über die Anlaufstelle «Selbsthilfe Zürich» und werde mich hüten, je wieder unsachliche Bemerkungen über Selbsthilfegruppen zu machen...“