



*Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat*

## Das Problem:

*„Mein Online-Date hat mich geghostet – und keiner versteht, wie ich mich fühle“*

JULIA (42), SONDERPÄDAGOGIN

Ich weiß gar nicht, was schlimmer ist: dass der Mann, der seit fünf Monaten der erste ist, der mir morgens „Guten Morgen“ wünscht, und der letzte, der mir „Gute Nacht“ sagt, sich urplötzlich aus meinem Leben verabschiedet hat. Oder dass niemand diesen unglaublichen Schmerz, den das in mir auslöst, nachvollziehen kann. Ja, ich kannte Georg nur durch seine Worte und ein paar Bilder, die er mir geschickt hat. Aber diese Worte sprachen von einem sehr einfühlsamen, sehr liebevollen Menschen. Dazu noch sein Bild mit den verschmitzten Augen ... Ja, ich hatte mich verliebt.

Vor fünf Jahren ist mein Mann gestorben. Seitdem habe ich eigentlich nur funktioniert. Dann habe ich mir gesagt, so geht es nicht weiter, und mich auf einer Partnerbörse angemeldet. Gut, die ersten Erfahrungen waren wenig berauschend. Die meisten Männer kommen über „Wie geht’s?“ nicht hinaus. Georg war da

von Anfang an anders. Er war eloquent, witzig, und man merkte, dass er über sich und das Leben nachdachte. Relativ schnell begannen wir, regelmäßig zu schreiben. Er wohnt 600 Kilometer weit weg und ist beruflich eingespannt, da war es mit dem Treffen nicht so leicht, trotzdem wurde er bald fester Bestandteil meines Alltags. Und plötzlich: Funkstille. Seit drei Wochen höre ich nichts von ihm. Er antwortet nicht auf Mails, ignoriert meine Anrufe. Es ist, als falle ich ins Bodenlose. Fühle mich so komplett abgelehnt wie nie zuvor. Findet er, dass ich nicht gut genug bin? Mein Freundeskreis kann mich nicht verstehen. „Du kanntest ihn ja gar nicht“, sagen sie. „Du hast dir nur ein Traumbild gemacht.“ Ja. Aus dem wenigen, was ich von ihm wusste, habe ich mir einen ganzen Menschen zusammengesuzzelt. Gerade darum tut die Zurückweisung so weh. Für mich war Georg perfekt. Nur ich bin es wohl nicht für ihn.

# Das sagt die Expertin:

„Wichtig ist, dass Sie sich selbst verstehen und liebevoll mit sich umgehen“



## Eva-Maria Hesse

Die systemische Paartherapeutin unterstützt Familien und Einzelpersonen in ihrer Praxis in Nürnberg.

Ihnen die Trauerarbeit helfen, um diesen Abschied gut bewältigen zu können. Nehmen Sie Ihren Schmerz an und nutzen

**L**iebe Julia, erst einmal mein Mitgefühl, das ist sicher eine schmerzhaft Erfahrung für Sie, die leider immer wieder beim Online-Dating vorkommt. Das Verhalten von Georg ist sehr unerwachsen und Ihnen gegenüber respektlos und verletzend. Die Gründe, warum er sich von heute auf morgen nicht mehr meldet, kennt natürlich nur er. Aber seien Sie sicher, dass es nichts mit Ihnen als Person zu tun haben wird.

Vielleicht entwickelte er Ängste, sich auf Sie einzulassen: Ängste vor Bindung oder davor, überfordert zu sein, wie er Arbeit, räumliche Distanz und eine Beziehung unter einen Hut bringen kann. Vielleicht spielten auch andere Prioritäten eine Rolle. Ganz sicher hat er nicht gelernt, gut in eine Auseinandersetzung gehen zu können. Möglicherweise hatte er befürchtet, Sie zu verletzen, Sie zurückzuweisen, und hat den für ihn vermeintlich einfacheren, konfliktvermeidenden Weg gewählt und ist einfach verschwunden. Leider war er Ihnen gegenüber letztlich nicht aufrichtig. Er hat Sie nicht wirklich an seinen Gedanken und Gefühlen teilhaben lassen, denn dem plötzlichen Kontaktabbruch gingen bei ihm wohl Unsicherheiten voraus, von denen Sie nichts wissen konnten.

Es ist verständlich, dass es Ihnen nicht gut geht. Das ist die normale, gesunde Reaktion auf einen Verlust. Wahrscheinlich haben Sie sich seit langem wieder von einem Menschen gesehen und geliebt gefühlt – die anfängliche rosarote Brille. Durch das Verliebtsein haben Sie sich lebendiger erlebt. Sie konnten sich durch ihn wieder spüren, und Ihr Leben hat sich mit ihm vielleicht einfach gut angefühlt.

Wieder einmal müssen Sie Abschied nehmen. Auch wenn es natürlich anders ist als bei Ihrem Mann, wird

Sie Ihre Trauer. Wenn Sie offen Ihren Gefühlen gegenüber sind, werden Sie spüren, dass Gefühle sich verändern, kommen und gehen.

Es wäre schön, wenn Menschen, denen Sie von Ihrer Situation erzählen, Ihnen Mitgefühl und Unterstützung entgegenbringen könnten, ohne jegliche Bewertung. Es muss niemand verstehen, wie es Ihnen geht – wichtig ist, dass Sie sich selbst verstehen und liebevoll mit sich sein können. Sie haben sicher nichts falsch gemacht, Julia. Sie haben Ihr Herz geöffnet, weil es sich in diesem Moment gut angefühlt hat und Sie Ihrer Sehnsucht nach Nähe Raum gegeben haben. Gut, dass Sie sich vertrauensvoll und mutig wieder auf einen Menschen einlassen konnten. Ihr Gegenüber ist nicht verantwortungsvoll mit Ihrer Beziehung umgegangen. Das kommt leider vor. Doch Sie dürfen Georgs Teil der Verantwortung bei ihm lassen.

Nun öffnen Sie Ihr Herz für Sie selbst und heilen in Ihrem Rhythmus die entstandene Wunde. Vielleicht schaffen Sie das aus eigener Kraft. Ansonsten können Sie therapeutische Unterstützung suchen und mit jemandem sprechen, der Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Trauer und bei dem Weg hilft, wieder in Ihr Vertrauen gehen zu können. Jedenfalls lassen Sie sich nicht entmutigen, wieder auf Menschen zuzugehen – am besten gleich vor Ort, sei es im beruflichen Umfeld, im Sportverein oder im Café.



Weitere Infos zu unserer Expertin Eva-Maria Hesse finden Sie unter [familientherapie-nuernberg.de](http://familientherapie-nuernberg.de)