

Dorothee Döring

# Späte Trennung

Selbstbestimmt durchstarten mit 50+



maudrich



Dorothee Döring  
**Späte Trennung**





Dorothee Döring

# Späte Trennung

Selbstbestimmt durchstarten mit 50+

maudrich 

*Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich für alle Geschlechter gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.*

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2022 maudrich Verlag

Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Facultas Verlags- und Buchhandels AG Umschlagbild: © Dashk, AdobeStock

Lektorat: Mag. Katharina Schindl, Wien Typographie und Satz: Florian Spielauer, Wien Druck: Finidr, Tschechien

ISBN [978-3-99002-144-6](#) (Print)

ISBN 978-3-99111-631-8 (E-Pub)





# Inhalt

## Einführung

### 1 Bestandsaufnahme

**Der Traum vom ewigen Glück und die traurige Realität**

**Zu zweit am Ende - wenn eine Beziehung nicht mehr zu retten ist**

**Trennung nach Jahrzehnten gemeinsamen Lebens**

**Mit Anstand auf Abstand gehen**

**Trennung oder Scheidung**

### 2 Rückblende

**Wie kam es zur Trennung?**

**Analyse der Trennungsursachen**

**Enttäuschte Erwartungen**

**Routine - die Niederungen des Alltags**

**Mangelnde Wertschätzung, Respektlosigkeit und Missachtung**

**Destruktive Kommunikation und verbale Gewalt**

**Langeweile, Entfremdung und Gleichgültigkeit**

**Veränderte Paardynamik**

**Vernachlässigte Beziehungspflege**

**Umbrüche und Lebenskrisen**

**Ignorierte Beziehungskrisen**

**Ungelebtes eigenes Leben**

**Spätes Coming-out  
Rollenkonflikt - vom Liebes- zum Pflegepartner**

### **3 Reflexion und Verarbeitung**

**Verlassen oder verlassen werden**

**Negative Gefühle zulassen  
Liebeskummer als akute Trauerreaktion  
Langfristige negative Gefühle zulassen**

**Trennungsrituale**

### **4 Glücklich allein - Neuanfang nach später Trennung**

**Voraussetzungen für ein glückliches Leben allein  
Die Realität akzeptieren und sich an die neue  
Situation anpassen  
Sich selbst finden  
Selbstwertschätzung, Selbstfürsorge und  
Selbstliebe  
Freundschaftliche Kontakte und Netzwerke**

**Aufbau einer eigenen Existenz**

**Die Chancen des Alleinlebens erkennen  
Die Selbstbestimmung  
Die gewonnene Zeit  
Das Erkennen vernachlässigter Bedürfnisse  
Die neue Freiheit  
Das unabhängige Entscheiden und Handeln**

**Beispiele glücklicher Alleinlebender nach einer  
späten Trennung**

**Ein neues Miteinander mit der Familie finden**



**Unverhofftes spätes Glück**

**Abschließende Bemerkung**

**Quellen**

**Stichwortverzeichnis**



## Einführung

Ein Sprichwort lautet: „Alte Liebe rostet nicht.“ Tatsächlich sind heutzutage aber Trennungen im fortgeschrittenen Alter, die „späten Trennungen“, längst keine Ausnahmen mehr.

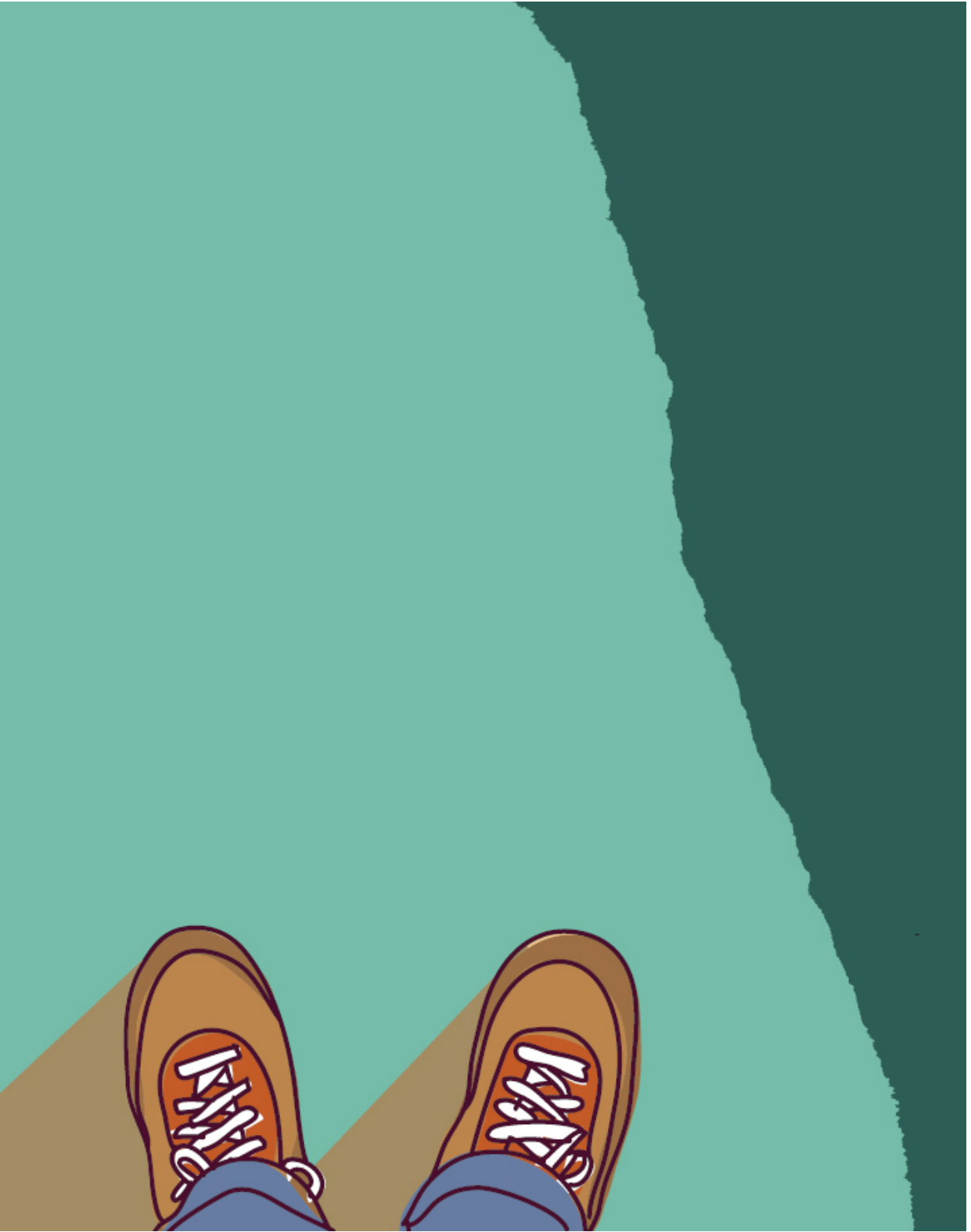
Ursachen für dieses Phänomen werden im Kapitel „Rückblende“ geschildert. Zu den häufigsten Ursachen gehören die schleichende Entfremdung der Partner voneinander einerseits und Umbrüche und Lebenskrisen andererseits, wie der Ruhestand oder eine schwere Erkrankung.

Immer mehr ältere Paare wollen angesichts ihrer letzten Lebensphase keine Kompromisse mehr eingehen. Frauen suchen dabei häufig nach neuen Freiheiten, Männer dagegen eher nach einem letzten aufregenden Abenteuer.

Ist sich ein Paar nicht einig darüber, wie es diese Jahre miteinander verbringen möchte, kann das im Zusammenleben zu erheblichen Problemen führen. Im Gegensatz zu früher entscheidet sich einer der Partner oder beschließen die beiden einvernehmlich, Konsequenzen zu ziehen, und es kommt im schlimmsten Falle zur späten Trennung.

Im Kapitel „Glücklich allein - Neuanfang nach später Trennung“ wird zunächst analysiert, welche Voraussetzungen geschaffen werden müssen, um ein glückliches Leben nach dem oft schmerzhaften Trennungsprozess beginnen zu können. Im Anschluss werden Chancen aufgezeigt, die mit dem Alleinleben verbunden sind, wie z. B. die Selbstbestimmung und neue Freiheiten.

Meine Intention besteht darin, jene Menschen, die aktuell von Trennungsturbulenzen betroffen sind, zu einem Neuanfang zu ermutigen.



# 1 Bestandsaufnahme

**Der Traum vom ewigen Glück und die traurige Realität**