



## **Trennung/Scheidung, was nun?**

Das Ende einer Partnerschaft bedeutet für viele Menschen das Ende der Welt. Sehr viele suchen in einer Beziehung oder Ehe nach lebenslanger Liebe, Zuwendung und Verständnis. Dieser Traum zerbricht mit dem Ende der Beziehung.

Die gute Nachricht:

Sie können über den Schmerz hinwegkommen und wieder ausgeglichen und glücklich werden, auch wenn Ihnen dies jetzt noch unvorstellbar erscheint.

Von daher ist es hilfreich, den Weg zu kennen, der beschritten werden muss, um die Trennung zu bewältigen, denn „wer den Hafen nicht kennt, für den weht kein Wind aus der richtigen Richtung.“ Der Weg zum Hafen besteht aus vier Etappenzielen.

### **1. Etappe: *Was nicht wahr sein darf, kann nicht wahr sein***

Sie sind noch voller Hoffnung, den Partner umstimmen zu können, warten noch auf seine Anrufe.

### **2. Etappe: *Warum nur? Wut und wilde Träume***

Diese Etappe ist die Schwierigste. Wenn die Hoffnung gestorben ist und wir die Trennung als Wirklichkeit ansehen, dann werden wir abhängig von unserer Persönlichkeit und unserem Lebenskonzept die folgenden Gefühlsreaktionen stark oder weniger stark erleben: Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Angst, Einsamkeit, Alleinsein, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Eifersucht, Wut und Hass, Aktionismus oder Rückzug.

Sie denken immer noch und immer wieder an den Partner und grübeln, sind voller Unruhe, psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen etc.. begleiten Sie.

*Wichtig zu wissen:*

- Wir verspüren immer Trauer, wenn wir etwas verlieren, was uns wichtig ist.
- Alleinsein und Einsamkeit sind zwei unterschiedliche Zustände.
- Eine Person allein verursacht niemals das Ende einer Partnerschaft.

### **3. Etappe: *Neuland in Sicht***

Licht am Horizont wird sichtbar. Sie können Loslassen, Wut und Verzweiflung werden weniger, Sie werden ruhiger und Sie beginnen den Fokus beginnt wieder stärker auf sich selbst zu richten und die Frage: Was wollen Sie jetzt? Es ist die Chance, sich selbst zu erkennen.

Wichtig: Bringen uns wechselnde sexuelle Kontakte die Befriedigung, die wir suchen?

### **4. Etappe: *Auf in die Zukunft***

Sie können das Zerbrechen der Beziehung/ der Ehe verstehen, Selbstvertrauen und eine Zukunftsperspektive sind wieder da.

*Die Etappe 3 werden Sie nach ca. 11 Monaten oder einem Jahr erreichen – die Etappe 4 nach 2-4 Jahren.*

*Weiter auf Seite 2*

**Was können Sie selbst tun, damit es leichter für Sie wird?**

1. Packen Sie alle Gegenstände, die sie an den Partner erinnern auf den Dachboden.
2. Seien Sie sich bewusst, dass die emotionale Verarbeitung der Trennung Zeit braucht.
3. Vermeiden Sie den Kontakt mit dem Partner so weit dies möglich ist.
4. Suchtmittel, wie Alkohol, Tabletten oder übermäßiges Essen schaffen nur neue Probleme und lösen keine.
5. Lenken Sie sich mit Aktivitäten ab, die Ihnen Spaß machen besonders an Wochenenden und Feiertagen.
6. Bewegung gegen die Wut und den Hass. Laufen ist sehr hilfreich.
7. Positive Affirmationen helfen Ihnen weiter.
8. Das Leben geht weiter. Sie haben die Chance für neues Glück.
9. Holen Sie sich seelische Unterstützung, wenn es zu schwer wird.  
Gut zu wissen, man muss nicht alles alleine schaffen.!

*Ihre Christine Althen*