

Wieland Stolzenburg

Liebeskummer heilen

Wieland Stolzenburg

Liebeskummer heilen

Dein persönlicher Begleiter
durch die ersten 100 Tage
nach der Trennung

KOMPLETTMEDIA

Hinweise:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Aufgaben und Übungen ersetzen nicht die Untersuchung und Beratung beim Arzt oder Therapeuten. Ebenso sind sie keine therapeutischen Anweisungen, sie dienen lediglich der Vermittlung von Wissen und geben praktische Hilfestellungen. Die Umsetzung der Übungen sollte gegebenenfalls mit einem qualifizierten Therapeuten besprochen werden. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für alle Geschlechter.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

Verlag Komplett-Media GmbH

2020, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0560-8

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Illustrationen: Heike Kmiotek, www.heike-kmiotek.de

Cover und Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

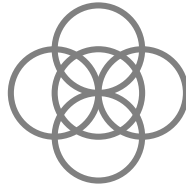
Über mich	9
Einleitung	11
Zu Beginn: Deine Versprechen	13
Dein täglicher Begleiter: Das Gefühlsbarometer	17
Woche 1: Den ersten Schock verdauen	23
Die Phasen, die vor dir liegen	26
Die ersten Tage überstehen	31
Die Trennungsdauer abschätzen	43
Woche 2: Das Ungeliebte akzeptieren	49
Die Annahme des Beziehungsendes	50
Die Geduld uns selbst gegenüber	57
Die Sehnsucht nach dem Ex-Partner	60
Woche 3: Der Umgang mit Schwere und Trauer	67
Ja, ich darf meine Gefühle fühlen	73

Ja, ich darf mich schwach fühlen	79
Ja, ich darf mich ohnmächtig fühlen	82
Ja, ich darf traurig sein	85
Ja, ich darf mich schämen	90
Woche 4: Der Umgang mit Sorgen, Ängsten und Fragen	95
Hat mich mein Ex-Partner jemals geliebt?	98
Komme ich je wieder aus diesem Loch?	100
Werde ich mich wieder verlieben können?	103
Wie kann ich mit der Einsamkeit und dem Alleinsein umgehen?	104
Wie gehe ich mit Unbekanntem und Neuem um?	109
Woche 5: Den Ex-Partner zurückgewinnen – oder besser nicht?	115
Psychologische Bewertung: Die Ex-zurück-Strategien . . .	116
Hilfreiches Wissen: Den Verstand durchschauen	123
Manipulatives Verhalten: Den Ex-Partner zurückgewinnen	124
Sinnvolles Verhalten: Der Kontakt mit dem Ex-Partner . .	131
Woche 6: Der Umgang mit Wut und Enttäuschung	137
Der Umgang mit der Wut auf den Ex-Partner	138
Der Umgang mit unserer Enttäuschung	144
Woche 7: Die Gedanken und das Grübeln kontrollieren	149
Die Mechanismen des Verstandes verstehen	150
Das Gedankenkarussell stoppen	156
Die Macht unserer Gedanken nutzen	161

Woche 8: Die Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe loslassen	169
Raus aus der Opferrolle: Zurück zu dir	170
Raus aus den Selbstvorwürfen: Hin zum Verzeihen	180
Woche 9: Hilfreiches und Praktisches für den Alltag	187
Wohlbefinden durch Sport, Essen und Schlaf	188
Freude durch Achtsamkeit und Meditation	196
Energie durch Ziele und Neues	199
Unterstützung und Halt durch Freunde	203
Begleitung durch Coaches oder Therapeuten	208
Woche 10: Deinen Selbstwert aufbauen	211
Hintergrundwissen zum Selbstwert	213
Selbstwert stabilisieren und gewinnen	218
Woche 11: Den Ex-Partner loslassen	231
Die Idealisierung beenden	232
Die Hoffnung loslassen und den Lebenstraum behalten	235
Den Groll rauslassen	238
Den Verstand befriedigen	239
Von der Bindung zum Ex-Partner befreien	244
Woche 12: Das Gute der Trennung erkennen	251
Deine Entwicklungsaufgaben durch die Trennung	252
Deine neu entwickelten Ressourcen	265

Woche 13: Bereit für eine neue Partnerschaft?	275
Eine Beziehung aus der Not heraus eingehen	276
Eine Beziehung auf Augenhöhe eingehen	278
Deine Beziehung in der Fantasie erschaffen	282
Woche 14: Bereit für einen neuen Lebensabschnitt	287
Die Dankbaren sind glücklich	288
Deine persönliche Geschichte	292
Abschluss und Rückblick auf die letzten 100 Tage	295
Weitere Bücher von mir	301
Über den Autor	303

Über mich



Mein Name ist Wieland Stolzenburg, und meine Passion ist es, Menschen zu unterstützen, ein glückliches und authentisches Leben zu führen.

Ich bin Beziehungspsychologe und begleite Menschen dabei, erfüllende Beziehungen zu leben: mit sich selbst, ihren Partnern und allen anderen Menschen in ihrem Leben. Meine Unterstützung biete ich als Berater und Therapeut, als Autor und Redner oder als Interviewpartner für verschiedene Medien an.

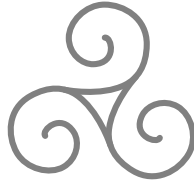
Schwerpunkte meiner Arbeit sind alle Themen und Fragestellungen rund um Partnerschaft, Beziehung und Persönlichkeitsentwicklung.

Ich habe Betriebswirtschaftslehre (Hochschule Pforzheim) sowie Psychologie (LMU München) studiert und verschiedene therapeutische Ausbildungen absolviert.



Weitere Informationen über mich und meine Tätigkeit findest du auf meiner Website: wielandstolzenburg.de

Einleitung



Wenn wir von unserem Partner verlassen werden, bricht unsere Welt zusammen. Wir haben Gefühle, die uns an unsere Grenzen bringen. Wir haben Gedanken, die uns verrückt machen. Und wir wissen meist nicht, was wir tun sollen, um all dem zu entkommen. Genau für diese herausfordernde Zeit habe ich diesen Ratgeber geschrieben. Ich begleite dich darin auf dem Weg, den Liebeskummer hinter dir zu lassen und persönlich an der Trennung zu wachsen. Damit du am Ende des Heilungsprozesses wieder voller Zuversicht und Freude im Leben stehst. Bis dahin ist es ein Weg, und genau auf diesem nehme ich dich gern an die Hand.

Ich diesem Buch wirst du von den theoretischen und psychologischen Hintergründen einer Trennung lesen, von meinen Erfahrungen in meiner Praxis partizipieren, und du erhältst unzählige Aufgaben, die du selbst ganz einfach umsetzen kannst. Um Liebeskummer zu überwinden, den Ex-Partner loszulassen und um wieder mit beiden Beinen im Leben zu stehen, gibt es nicht den *einen* Ratschlag, den *einen* universellen Tipp, sondern es kommen viele unterschiedliche Dinge zusammen. Eine umfangreiche Klaviatur all dessen wirst du in diesem Buch finden.

*»Am Ende wird alles gut,
und wenn es noch nicht gut ist,
dann ist es noch nicht das Ende.«*

OSCAR WILDE

Das Lesen und Verstehen ist ein wichtiger Schritt raus aus dem Liebeskummer. Der andere ist, dich aktiv mit den Übungen, Fragestellungen und Reflexionsfragen auseinanderzusetzen. Damit du das Beste aus diesem Trennungsratgeber ziehen kannst, muss deine Bereitschaft vorhanden sein, bei diesen Aufgaben selbst aktiv zu werden. Es geht dabei nicht darum, alles richtig und perfekt zu machen. Vielmehr geht es um die Offenheit und Bereitschaft, die hilfreichen Schritte zu gehen. Jeder Mensch hat nach meiner Erfahrung bereits alle Ressourcen in sich, um die Herausforderungen des Lebens lösen zu können. Es geht für dich vor allem darum, dass du deine vorhandenen Ressourcen mithilfe dieses Buchs entdeckst und nutzt.

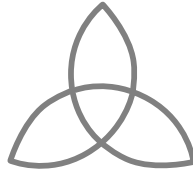
Das Buch ist in 14 Kapitel untergliedert, was 14 Wochen entspricht – also etwa 100 Tagen. Wie du am meisten von dem Buch profitieren wirst: Nimm die Übungen ernst! Wenn du nur die Texte liest und dir nicht ausreichend Ruhe und Zeit für die Aufgaben nimmst, wirst du weitaus weniger davon profitieren. Es macht zudem Sinn, dass du es nicht am Stück durchliest, sondern dir mit deinen Gefühlen und Gedanken Zeit lässt. Insbesondere die Kapitel ab Woche 8 solltest du erst angehen, wenn du aus dem größten Trennungsschmerz raus bist. Eine Trennung verarbeiten wir nicht schneller, wenn wir uns unter Druck setzen. Eile, Ungeduld und Druck sind kontraproduktiv, auch wenn es verständlich ist, dass du diesen Zustand schnellstmöglich verlassen möchtest. Du kannst natürlich das Buch am Stück durchlesen. Versuche in diesem Fall dennoch, die Aufgaben im Nachhinein umzusetzen.

Mit all diesen Aspekten in den 14 Kapiteln werde ich dich auf deiner Reise durch den Trennungsschmerz begleiten. Die Reise wird nicht geradeaus gehen, und sie wird für jeden Menschen unterschiedlich aussehen. Es gibt Momente, in welchen wir glauben, wieder von vorn zu beginnen, und andere wiederum, bei welchen wir große Fortschritte erleben. Es gibt Phasen, die Geduld erfordern, und andere, bei denen du deine positive Entwicklung kaum glauben kannst.

Dein Prozess vom Liebeskummer zur Lebensfreude bedeutet demnach Arbeit, Vertrauen, Engagement, Geduld und die Fähigkeit loszulassen. Machen wir uns auf den Weg, damit du ankommst: bei deiner Lebensfreude und Zufriedenheit – bei dir selbst. Viel Mut, Energie und vor allem Vertrauen in dich selbst, das wünsche ich dir.

Dein Wieland Stolzenburg

Zu Beginn: Deine Versprechen



Bevor wir richtig ins Thema einsteigen, möchte ich dir zusammengefasst die Aspekte nennen, die wichtig und hilfreich nach einer Trennung sind. Denn den ganzen Trennungsratgeber in Ruhe zu lesen und alle Aufgaben durchzuführen benötigt Zeit.

Damit du nicht den Eindruck hast, jetzt schnell das gesamte Buch durchlesen zu müssen, um nichts zu verpassen, bekommst du in diesem Abschnitt schon die wesentlichen Punkte für die ersten Tage und Wochen kurz und knapp zusammengefasst. Es sind genau die Aspekte, die sich in meiner Praxisarbeit mit meinen Klienten bewährt haben. Diese kommen oft in den ersten Tagen zu mir – mit großem Herzschmerz, vielen Unsicherheiten und Tausenden Fragen. Zusammen arbeiten wir dann immer einen Fahrplan für die kommenden Tage und Wochen aus. Die Quintessenz davon erfährst du in diesem Kapitel.

Die folgenden Aspekte darfst du mit einem Versprechen dir selbst gegenüber verbinden – wenn du das möchtest. Es geht dabei nicht darum, alles sofort und immer perfekt umzusetzen. Vielmehr geht es darum, ob du bereit dazu bist, diese Dinge zu berücksichtigen und dein Bestes zu geben, auch wenn sie vielleicht gegen deinen ersten Impuls oder dein Bauchgefühl sind.



AUFGABE

Ich tue mein Bestes

	Ja	Etwas	Nein
<p>Kontakt vermeiden: Ich gebe mein Bestes, keinen Kontakt zu meinem Ex-Partner zu suchen. Ich werde ihm nicht schreiben oder ihn anrufen. Zudem packe ich alle Sachen weg, die mich an ihn erinnern.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Gefühle fühlen: Ich werde meine Gefühle nicht unterdrücken, sondern ich lasse sie raus, wenn sie da sind: Ich weine, schreie, bin wütend oder traurig.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Grübeln sein lassen: Ich werde mein Bestes geben, nicht ständig zu grübeln und die Trennungsründe verstehen zu wollen. Dafür ist später genügend Zeit.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Gesund essen: Ich werde mich gesund ernähren, auch wenn es nur einmal am Tag ist. Selbst wenn ich nichts herunterbekomme, zwingen mich zu ein paar Bissen.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Keine Ex-zurück-Strategien: Ich werde nicht versuchen, meinen Ex-Partner zurückzugewinnen. Auch wenn der Wunsch nachvollziehbar ist und meine Gefühlswelt mir etwas anderes einzureden versucht, lasse ich mich davon nicht manipulieren.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>Trost suchen: Ich werde die wichtigen Menschen in meinem Leben kontaktieren und um deren Unterstützung bitten, da ich weiß, wie wichtig Trost und Halt sind.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Sport machen: Ich mache jeden Tag mindestens eine halbe Stunde lang Sport oder gehe spazieren.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Dinge unternehmen: Ich verkrieche mich nicht nur in meiner Wohnung, sondern gehe einmal in der Woche mit einer Freundin, einem Freund oder Freunden aus. Sei es zum Tanzen, ins Kino oder zum Brunchen.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Geduld haben: Ich setze mich selbst nicht unter Druck, die Trennung schnellstmöglich zu verarbeiten, sondern erlaube mir die Zeit, die es benötigt.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Neues machen: Ich mache bewusst Dinge, die mit meinem Ex-Partner nicht möglich waren: etwa ein Musical besuchen, die Haare abschneiden, obwohl er das nicht mochte ...</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Liebevoll sein: Ich weiß, dass ich aktuell nicht in meiner vollen Kraft stehe, sondern seelisch verletzt bin. Daher bin ich liebevoll, nachsichtig und sanft zu mir und Sorge mich gut um mich selbst. Ich nehme mir Zeit für mich oder lasse mich krankschreiben, wenn das gerade mein Bedürfnis ist.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>Mir vertrauen: Ich vertraue darauf, dass ich aus dem Tief wieder herauskomme. Mithilfe dieses Buchs, Freunden, der Zeit und der Arbeit an mir.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Weitere Versprechen:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ich werde mein Bestes geben, die Aspekte umzusetzen – ich werde mich jedoch nicht dafür kritisieren, wenn etwas einmal nicht wie gewünscht klappt.

Unterschreibe hier mit dem heutigen Datum:

_____ Datum

_____ Meine Unterschrift

So weit die wichtigsten Aspekte für die Zeit direkt nach der Trennung. Wenn du möchtest, mache jeweils ein Kreuz in dem Feld, welches für dich passend ist – was du dir selbst versprechen möchtest. Wie gesagt, es geht nicht darum, es jederzeit perfekt umzusetzen, sondern bei was du bereit bist, dein Bestes zu geben: für dich selbst!

Dein täglicher Begleiter: Das Gefühlsbarometer



Die folgende Aufgabe soll dich durch den gesamten Trennungsprozess begleiten: das Gefühlsbarometer. Es hilft dir dabei, dich bewusst mit deinem Gefühlszustand auseinanderzusetzen, deine Gefühle zu reflektieren und sie nicht nur passiv zu erleben. Zudem unterstützt dich das Barometer dabei, deine Fortschritte zu dokumentieren und damit rückwirkend Veränderungen zu erkennen. Denn häufig glauben wir, dass wir nicht vorankommen und der Schmerz und dessen Intensität gleich bleiben. Doch im Rückblick über einen längeren Zeitraum entspricht das meist nicht der Realität.

Ich lege dir ans Herz, dir jeden Abend – ja wirklich jeden Abend – 5 Minuten Zeit zu nehmen und das Gefühlsbarometer in Ruhe auszufüllen. Setze dich hin, schalte das Handy aus, und atme ein paar Mal tief ein und aus. Nimm anschließend einen Stift, und male entsprechend deinem Gefühlszustand abends jeweils die sieben Kästchen komplett aus.

Am meisten wirst du davon profitieren, wenn du dieses Gefühlsbarometer so ehrlich wie möglich ausfüllst. Es geht nicht darum, das auszufüllen, was du gern hättest und wie weit du gern wärst. In diesem Fall würdest du deiner Gefühlswelt und dir selbst etwas vormachen und damit alles verschlimmern. Trage es so ein, wie es wirklich ist, wie du es gerade wahrnimmst und fühlst – authentisch und ehrlich.

Hier ein Beispiel für deine Gesamtstimmung für **eine Woche**:

10 (sehr gute Stimmung)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (schlechte Stimmung)							
Datum hier eintragen							

Gesamtstimmung: Fülle hier aus, wie du deine Gesamtstimmung erlebt hast:

10 (sehr gute Stimmung)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (schlechte Stimmung)							
Datum hier eintragen							

Trauer: Fülle hier aus, wie traurig du dich gefühlt hast:

10 (voller Trauer)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (keine Trauer)							
Datum hier eintragen							

Freude: Fülle hier aus, wie viel Freude und Zufriedenheit du erlebt hast:

10 (viel Freude)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (keine Freude)							
Datum hier eintragen							

Wut: Fülle hier aus, wie wütend du heute warst:

10 (voller Wut)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (keine Wut)							
Datum hier eintragen							

Motivation: Fülle hier aus, wie viel Energie und Antrieb du hattest:

10 (voller Antrieb)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (kein Antrieb)							
Datum hier eintragen							

Hoffnungslosigkeit: Fülle hier aus, wie viel Ohnmacht, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit du erlebt hast:

10 (voller Hoffnung)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (keine Hoffnung)							
Datum hier eintragen							

Ex-Partner: Fülle hier aus, wie oft du an deinen Ex-Partner gedacht hast:

10 (ständig an ihn/sie gedacht)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (nie an ihn/sie gedacht)							
Datum hier eintragen							

Dieses Gefühlsbarometer für all deine unterschiedlichen Gefühle kannst du auch online herunterladen und ausgedruckt an einen Platz legen, welchen du nicht übersehen kannst. Oder du kopierst dir die Seiten hier aus dem Buch für die nächsten Wochen 14-mal.

Am Ende des Buchs (→ Seite 296) kannst du all deine Werte in eine Grafik eintragen. Du wirst dann sehen, was für eine erstaunliche Entwicklung du gemacht hast - vom Liebeskummer zurück zur Lebensfreude.

Alternativ zum händischen Ausfüllen kannst du auf meiner Webseite auch eine Tabelle herunterladen, in der du deine 100 Tage auf einen Blick siehst.



Du findest das Arbeitsblatt und den 100-Tage-Rückblick hier:
wielandstolzenburg.de/liebeskummer-buch

Woche 1: Den ersten Schock verdauen



Wenn die Trennung noch recht frisch ist, gibt es fast keine Momente, in denen diese nicht präsent ist. Wir sind traurig, ohnmächtig, wütend oder einfach unfassbar einsam. Auch unser Körper reagiert: ein zugeschnürter Magen, ein Kloß im Hals, Appetitlosigkeit, Übelkeitsgefühle oder Durchfall. Unser Verstand ist ebenfalls im Dauereinsatz: Er grübelt, was wir machen können, um den Schmerzzustand zu verlassen, wie wir den Ex-Partner zurückbekommen, was wir falsch gemacht haben ...

Wir könnten ständig heulen, möchten uns verkriechen und am liebsten einschlafen und nicht mehr aufwachen. Der Trennungsschmerz ist ein dauerhafter Begleiter, von dem es erst mal kein Entkommen gibt. Auch wenn du es jetzt noch nicht glauben magst: Das wird sich verändern, und genau dabei möchte ich dich begleiten.

*»Hinfallen -
aufstehen -
Krone richten -
weitergehen.«*



AUFGABE

Der Tag deiner Trennung

Wie hast du den Tag der Trennung erlebt? Wenn du an dein gesamtes Leben denkst, wo würdest du ihn eintragen – in Bezug auf den schönsten bzw. schlimmsten Tag deines Lebens? Mache auf der folgenden Linie ein X an der Stelle, die für dich passt.

Bester Tag meines Lebens



Schlimmster Tag meines Lebens

Ein einschneidendes Erlebnis, oder? Indem wir uns das bewusst machen, fällt es uns leichter, die Konsequenzen zu verstehen: den großen Schmerz, die Ohnmacht, die Sehnsucht ...

Dieser Schockzustand ist eine normale Reaktion von Körper, Seele und Geist. Wie nach einem Autounfall wissen wir in dem aktuellen Zustand auch nicht genau, was gerade passiert. Häufig fühlen wir uns wie in einem Traum und glauben, dass wir irgendwann aufwachen und alles wieder gut ist. Da wir die Trennung im ersten Moment noch nicht glauben möchten und können, verleugnen wir diese neue Realität. Es ist eine Hin- und Herbewegung zwischen Hoffen und Bangen. Dabei haben wir häufig folgende Gedanken:

- Der geliebte Mensch wird es sich schon noch anders überlegen.
- Aber ich liebe ihn/sie doch so sehr, das kann sicher noch nicht das Ende sein.
- Bestimmt war das nur eine unüberlegte Kurzschlussreaktion, die bald rückgängig gemacht wird.
- Da muss ein Irrtum vorliegen, der Partner hat sicher was falsch verstanden.

- Wir hatten bisher doch alle Widrigkeiten zusammen überstanden, und unsere Beziehung war doch besonders und einzigartig.

Wir sind in diesen Momenten noch weit entfernt von der Akzeptanz. Den klassischen Liebeskummer spüren wir in der ersten Trennungsphase nur undeutlich und vage, der tiefe Schmerz folgt erst später. Wir befinden uns eher in einem Zustand der Verwirrung.

Das Herausfordernde und meist schwer Verständliche am Verlassenwerden ist Folgendes: Die Bewältigungsstrategien, auf die wir in anderen Krisen- und Lebenssituationen zurückgreifen können und die uns Sicherheit geben, funktionieren in dieser Situation nur bedingt oder überhaupt nicht. Das gilt für jeden: ob für die selbstbewusste Geschäftsführerin oder den durch nichts aus der Ruhe zu bringenden Bäckermeister, für die alleinerziehende Mutter mit drei Kindern, die sonst jede Herausforderung meistert, und selbst für den Schaffner, der sonst keine Gefühlsregungen zeigt.

Alle Menschen sind damit konfrontiert, dass Bewältigungsstrategien, die uns bei anderen Krisen und Herausforderungen helfen, plötzlich verschwunden sind.

*Gegen Liebeskummer ist niemand immun,
ob Mann oder Frau, jung oder alt,
psychologisch geschult oder nicht.*

Damit du in der ersten Zeit nach der Trennung weißt, was auf dich zukommen wird und was dir hilft, diese bestmöglich zu überstehen, befassen wir uns in diesem Kapitel in Woche 1 mit dem Folgenden:

- Die Phasen, die vor dir liegen
- Die ersten Tage überstehen
- Die Trennungsdauer abschätzen

Die Phasen, die vor dir liegen

Nachdem der Partner die Beziehung beendet hat, erleben die meisten Betroffenen einen ähnlichen Ablauf von vergleichbaren Zuständen. Wir durchlaufen sogenannte Trennungsphasen, die erstmalig von der Schweizer Psychologin Verena Kast als die kognitiven und emotionalen Phasen nach einer Trennung beschrieben wurden. Es existieren dabei Konzepte mit vier, fünf oder noch mehr unterschiedlichen Phasen. Ich arbeite für gewöhnlich mit diesen vier Phasen:

Phase 1: SCHOCK – die Nicht-wahrhaben-wollen-Phase

Wir sind geschockt, können die Trennung noch nicht greifen und leugnen häufig das Beziehungsende. Alles Wichtige zur ersten Phase liest du später in diesem Kapitel.

Phase 2: FÜHLEN – die Gefühlschaos-Phase

Anschließend folgt die Phase der aufbrechenden Gefühle, ein Auf und Ab aller Gefühlszustände von Trauer, Wut, Erleichterung, Freude, Hoffnung bis zu Hoffnungslosigkeit oder Schuldvorwürfen an uns oder unseren Ex-Partner. Diese Zeit ist meist die aufwühlendste und unangenehmste.

In dieser Phase gelangen wir langsam aus dem Schockzustand und der Verleugnung des Beziehungsendes hinaus, und es wird zunächst nicht besser. Denn was nun folgt, ist ein Wechselbad unserer Gefühle. Der Übergang ist kein harter Cut von einer zur anderen Phase. Die Grenzen sind schwimmend, und es ist normal, dass wir zurück zu Phase 1 kommen. Du merkst die Ankunft in Phase 2, wenn du eine tiefe Trauer, Einsamkeit, Leere oder auch Wut spürst. Bis du von der ersten zu dieser Phase gelangst, kann es unterschiedlich lange dauern. Diese Konfrontation mit dem erlittenen Verlust ist wie ein Sturm auf hoher See, der dich stets wieder unter Wasser drückt und du deine Orientierung verlierst. Du kannst das Gefühl haben, keine Luft mehr zu bekommen, unterzugehen, und du hast den Eindruck, bald keine Kräfte mehr zu haben.

Langsam realisierst du die Trennung und ihre Endgültigkeit. »Ich bin wirklich verlassen worden« gelangt langsam bis in jede Zelle deines Körpers, und das tut zunächst schlichtweg einfach nur weh. Es ist keine Schande oder Schwäche, wenn dich das an deine Grenzen bringt. Der ehemalige Partner, das gemeinsame Leben, die gemeinsamen Freunde und die Zukunftsträume sind weg. Wir können uns nicht vorstellen, dass wir je wieder aus dem tiefen Loch kommen und wieder glücklich werden. Ja, diese Phase ist die unangenehmste und schwerste! Doch danach geht es wieder bergauf.

Wir reagieren in dieser Zeit auf vieles sensibler als üblich. Vielleicht sind dir bei den letzten Zeilen auch die Tränen gekommen – lass sie zu. Das Gefühlschaos, der Verlust unserer Stabilität und die ungewisse Zukunft haben Auswirkungen auf Beruf, Familie und Freunde. Das gilt es anzunehmen, anstatt eine nicht vorhandene Stärke vorzutäuschen.

Auch unser Körper reagiert oft unmissverständlich. Unsere Alltagssprache verdeutlicht das sehr schön: »Ich habe einen Kloß im Hals«, »Das war wie ein Stoß in mein Herz« oder »Das liegt wie ein Stein im Magen«. Somit sind häufig deutliche körperliche Symptome spürbar: Oft haben wir keinen Appetit, erleben Einschlaf- oder Durchschlafstörungen oder wachen früh am Morgen auf. Unser Körper ist häufig geschwächt, wir fühlen uns schlapp, matt und haben wenig Energie. Daher sind wir unter anderem anfälliger für Erkältungen oder andere Infekte.

Wenn wir am Ende der zweiten Phase angekommen sind, befinden wir uns wie in einer Zwischenwelt: zwischen dem *Nicht-mehr* und dem *Noch-nicht*. Weder ist das Alte da noch zeigt sich das Neue. Doch wenn du diese Phase der Gefühle im Groben durchgemacht hast, wird es besser, denn es folgt die dritte Trennungsphase.

Phase 3: AUFBRUCH – die Neuorientierungs-Phase

Wir sind viele kleine und großen Schritte gegangen und nähern uns langsam der Neuorientierungs-Phase. Es ist ebenfalls ein fließender Übergang, sodass wir immer wieder Gefühle und Zustände wie in der zweiten Phase erleben werden. Vielleicht geht es einige Wochen lang bergauf, und wir fallen dann plötzlich wie-

der in ein Loch. Beispielsweise siehst du zufällig deinen Ex-Partner, erinnerst dich an Erlebnisse der gemeinsamen Zeit, oder es geschieht ohne erkennbaren Auslöser. Dieser Wechsel zwischen den beiden Phasen kann sich wiederholen und ist kein Rückschluss darauf, dass du wieder von vorn beginnst.

Ja, ich vertraue mir selbst.

Je mehr wir unsere Gefühle zugelassen und durchlebt haben, desto rascher kommen wir zur dritten Phase. Wir haben nun mehr und mehr verstanden, dass es keinen Neuanfang mit unserem Ex-Partner geben wird. Wir können langsam annehmen, dass die Trennung endgültig ist. Selbst wenn der Gedanke immer noch wehtun kann. Doch es ist nicht mehr der brennende, stechende Schmerz, den wir fühlen – dieser macht zunächst Platz für eine dumpfere und tiefere Trauer. Bis diese ebenso verschwindet, kann es nochmals dauern. Auch die Sehnsucht nach dem Ex-Partner wird Stück für Stück geringer. Wir wissen, dass wir den Verlust akzeptiert haben, sobald wir im Guten an den Ex-Partner und die Beziehung denken und sich Wut oder Trauer nur noch selten und schwach zeigen. Häufig sehen wir unseren Ex-Partner nun realistischer, anstatt ihn zu idealisieren oder abzuwerten.

In dieser Zeit nehmen wir unser Leben wieder aktiver in die Hand und sehen eine Zukunftsperspektive. Langsam wird die Distanz zum Ex-Partner spürbar, und die Momente, in denen wir nicht an ihn denken, werden häufiger und länger. Wenn wir doch an ihn denken, zieht es uns nicht automatisch in die Trauer und Schwere. Wir haben mehr und mehr Energie für Neues, entdecken verborgene Potenziale, lernen neue Menschen kennen und suchen und gehen mehr und mehr unseren eigenen Weg. Die Identifizierung mit der Partnerschaft als häufig »überlebenswichtiges« und unabdingbares Element können wir langsam loslassen. Unsere eigene Identität wird wieder freier vom Ex-Partner beziehungsweise von der Beziehung zu diesem. Wir erleben uns wieder mehr als eigenständiges Individuum.

Typisch für diese Phase ist, dass wir über uns und die Beziehung immer objektiver reflektieren. Wir werden offener, auch uns selbst ehrlich zu hinterfragen. Häufig stellen wir uns viele Fragen, insbesondere zu unserer eigenen Identität: »Was

möchte ich eigentlich selbst?«, »Was bleibt ohne den Partner?« oder »Was habe ich in der Partnerschaft über mich selbst gelernt?« Zudem erkennen wir möglicherweise bereits Verknüpfungen mit unserer Lebensgeschichte und Herkunftsfamilie.

In dieser Phase ist es hilfreich, neue Dinge auszuprobieren, sich selbst wahrzunehmen, weiterhin die Gefühle zuzulassen, wenn sie sich zeigen, und den Blick auf sich selbst zu werfen: *Was kann ich lernen? Hat die Trennung auch Gutes ermöglicht?* Wie wir das Beste aus der Trennungserfahrung für uns mitnehmen können, darum geht es später in Woche 12.

Phase 4: LEBENSFREUDE – die »Auf zu neuen Ufern«-Phase

Ein Mut machender Blick in die Zukunft: Die ehemalige Partnerschaft und all die mit der Trennung verbundenen Herausforderungen haben wir in der Vergangenheit gelassen. In der vierten Trennungsphase freuen wir uns, dass wir diese Zeit gut überstanden haben, dort stehen, wo wir sind, und starten mit einem neuen Selbst- und Lebenskonzept ins Leben.

Wir sind persönlich gewachsen und gereift und haben häufiger das Gefühl, dass es richtig war, wie alles gekommen ist. Ein wenig Wehmut ist manchmal noch spürbar. Aber das zieht uns nicht nach unten. Wir suchen unsere Zufriedenheit und unseren Selbstwert nun nicht mehr bei unserem Partner, sondern bei uns selbst und in anderen Lebensbereichen. Wir leben wieder eigenverantwortlicher, sind energievoller und spüren mehr Lebensfreude.

Zudem sind wir nun bereit, auch unseren eigenen Anteil am Ende der Partnerschaft offen, ehrlich und realistisch zu betrachten. Wir schieben in der letzten Trennungsphase nicht mehr einen Großteil der Verantwortung auf unseren ehemaligen Partner. Im besten Fall haben wir viel über uns und unser Beziehungsverhalten gelernt sowie einen neuen Zugang zu unserer eigenen Liebesfähigkeit entwickelt. Die Erkenntnisse, dass wir die Trennung überstanden haben und über eine stabile und wirksame Selbstregulation verfügt haben (sonst wären wir nicht in der vierten Phase angekommen), geben uns Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Irgendwann spüren wir, dass wir bereit für eine neue Partnerschaft wären. Unabhängig davon, ob wir dem tatsächlich folgen oder wir uns bewusst dafür entscheiden, das Leben erst mal allein zu genießen. Offen waren wir möglicherweise bereits in den vorherigen Phasen, doch der Antrieb dahinter ist nun ein anderer. Es geht nicht mehr primär um Ablenkung, Schmerzverringering oder Selbstwertstabilisierung. Vielmehr ist nun eine Partnerschaft auf Augenhöhe möglich. Die vierte Trennungsphase liegt momentan bei dir wahrscheinlich noch in der Zukunft, doch du wirst mit Sicherheit dort ankommen. Es ist hilfreich zu wissen, dass es diese Phasen der Trennung gibt. Warum?

- Sie geben dir Orientierung, an welcher Stelle im Verarbeitungsprozess du dich momentan befindest.
- Sie geben dir die Reflexionsmöglichkeit und zeigen dir, dass du Fortschritte machst und nicht stehen bleibst.
- Sie vermitteln dir das Wissen, dass deine Reaktion normal ist.
- Sie machen dir klar, dass du alle Phasen durchlaufen solltest.
- Sie zeigen dir die passenden Übungen für die jeweiligen Phasen.
- Sie geben dir Sicherheit, dass du irgendwann alle Phasen durchlaufen haben wirst.

Obwohl es viele Ähnlichkeiten in Trennungsprozessen gibt, kann der Verlauf bei jedem Menschen individuell sein. Die Reihenfolge der Phasen kann variieren und ist kein statischer Verlauf von Phase 1 zu Phase 4. Wir können beispielsweise von Phase 2 nochmals in die erste Phase gelangen und erleben Phase 2 später erneut – oder wir erleben eine andere Reihenfolge. Der Verlauf ist demnach nicht linear. Zudem ist die Dauer bei jedem von uns unterschiedlich. Manche Menschen sind länger in der einen und manche länger in der anderen Phase. Es dient demnach lediglich als Orientierung, nicht als starre Größe. Du machst also nichts falsch, wenn du dich nicht exakt in der Reihenfolge wiederfindest.