



Dein Erste-Hilfe-Kit im Trennungsprozess

Wenn du mitten in einer (vielleicht hässlichen) Trennung steckst, fühlst du dich vermutlich auch völlig überwältigt von schlechten Gefühlen, gefangen im Gedankenkarussell, das sich endlos in den immer gleichen Schleifen zu drehen scheint und entmutigt von der Aussichtslosigkeit deiner Situation.

Ich möchte dir ein paar Maßnahmen vorstellen, mit denen du dir selbst helfen kannst, um so schnell wie möglich wieder stabil und handlungsfähig zu werden.

1. Akzeptanz

Akzeptiere, dass es so ist wie es ist. Ich weiß, das erscheint dir grade fast unmöglich und du hast Recht, - das ist im ersten Moment sehr schwer. Du wirst aber sehr bald merken, dass es dir schnell besser gehen wird, wenn du dich jeden Tag daran erinnerst, die Situation so zu akzeptieren, wie sie gerade ist: ... dass dein Partner dich verlassen oder betrogen hat, oder dass er völlig ausfliept, weil DU gegangen bist.

Hör auf, an einer Front zu kämpfen, an der du nichts mehr erreichen kannst. Hör auf zu hoffen oder zu versuchen, ihn zurückzugewinnen. Du wirst merken, dass du ruhiger wirst, wenn du das loslassen kannst. Du wirst merken, dass wieder Energien frei werden, die du jetzt dringend brauchst. Um für dich zu sorgen. - Dafür, dass es dir wieder gut geht. Dafür, dass du in deine Kraft kommst, um die Dinge zu bewältigen, die jetzt zu tun sind.

In dem Moment, in dem es dir gelingt, die Dinge so anzuerkennen, wie sie sind, wirst du bemerken, dass du frei bist. Frei, DEINEN Weg zu gehen. Frei, kluge Entscheidungen für deine Zukunft zu treffen. Frei, um wieder auf andere Menschen zuzugehen und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Was ist Akzeptanz?



ES REGNET

Oh Mann, das ist total doof, dass es regnet! Ich wünschte, die Sonne würde scheinen. Ich hasse Regen. Mein Tag ist ruiniert. Das ist doch immer das Gleiche. Warum muss es ausgerechnet heute regnen? Scheiß - Regen.



ES REGNET

Jupp.



2. *Gefühle*

Schlechte Gefühle gehören zu einem Trennungsprozess dazu. Es ist völlig normal, dass du traurig, wütend, enttäuscht, verzweifelt oder ängstlich bist. Aber mach dir klar: du BIST nicht deine Gefühle! Gefühle kommen und Gefühle gehen. Es ist ok, wenn du heulst, tobst, schreist. Aber bleib nicht darin stecken. (Inwieweit das mit deinen Gedanken zusammenhängt, kannst du unter Punkt 3 lesen). Entscheide dich an einem gewissen Punkt, auszusteigen. Die Gefühle weiterziehen zu lassen. Denk dran: Gefühle kommen und Gefühle gehen. Lass sie gehen.

Was du auch tun kannst:

Wenn die schlechten Gefühle kommen, dann nimm es einfach nur wahr. Sag dir: „Ach schau mal, da ist sie wieder die Traurigkeit.“ Lass sie kommen und beobachte, was genau da in dir passiert. Damit bekommst du sofort Abstand zu deinen Gefühlen. Du betrachtest sie von außen. Wie eine Forscherin, die ein interessantes Phänomen beobachtet. Dann bist du nicht mehr Opfer deiner Gefühle, sondern Beobachterin.

3. *Gedanken lenken*

Vielleicht kennst du das ja auch. Da kommen diese negativen Gedanken. Über das, was jetzt wohl als nächstes wieder passieren wird. Was der (Ex-) Partner jetzt über dich denkt oder erzählt. Was er gerade tut. Und sofort sind auch die schlechten Gefühle wieder da, merkst du es? - Das was wir denken löst immer eine innere Reaktion aus, erzeugt immer Gefühle. Was kannst du tun?

Mach dir klar, das sind erstmal nur Gedanken. Alles nur in deinem Kopf. Frage dich: „Kann ich sicher sein, dass es wahr ist, was ich denke? Oder könnte es auch ganz anders sein?“ Was, wenn das Gegenteil richtig wäre? Und wie geht es dir, wenn du diesen Gedanken, der da grade in deinem Kopf rumgeistert glaubst? Und mal andersrum gefragt: wie wäre dein Tag, wenn du diesen Gedanken einfach NICHT glauben würdest?

Es gibt noch eine hilfreiche Methode, wenn deine Gedanken in den immer gleichen negativen Kreisen laufen: Sag innerlich (oder auch laut) „STOPP!“ als Unterbrechung und dann lenke deine Gedanken bewusst in eine andere, positivere Richtung. Vielleicht indem du dich gezielt auf etwas Schönes fokussierst oder etwas anderes tust.

4. Ressourcen

Auch wichtig: was tut dir gut? Womit kannst du dir etwas Gutes tun, womit kannst du dich verwöhnen? Ein Kinobesuch, ein entspannendes Bad, ein Gespräch mit Freunden, Spaziergehen, Meditation, gutes Essen, ein Glas Wein... Auch wenn es dir vielleicht grad schwerfällt, - erinnere dich an das, was dir früher in deinem Leben schon immer gutgetan hat. Vielleicht hast du auch Lust auf etwas ganz Neues, etwas, das du noch nie probiert hast (vielleicht, weil dein Partner das nicht wollte). Jetzt ist die Gelegenheit, es zu tun.

Wichtig ist, nimm dir wirklich regelmäßig vor, dir etwas Gutes zu tun. Trag es in deinen Kalender, in deinen Tagesplan ein und dann TU es auch! Reservier dir Zeit dafür. Zeit für dich. Vielleicht jeden Tag. Aber mindestens einmal pro Woche.

5. Körper

Wir waren grade bei Ressourcen. Dazu gehört auch, dass du auf deinen Körper achtest. Das ist eine harte Zeit, durch die du grade gehst. Nicht nur für deine Seele, sondern auch für deinen Körper. Darum Sorge dafür, dass es ihm gut geht. Damit du stark und belastbar bleibst.

Körper, Seele (= Gefühle) und Geist (= Gedanken) sind eine Einheit und somit musst du auch gut für deinen Körper sorgen.

Sorge für ausreichend Schlaf, trinke genug, iss frische, gesunde Sachen. Auch wenn du gerade keinen großen Appetit hast. Vielleicht geht es dir aber auch umgekehrt: du könntest die ganze Zeit futtern - und zwar nicht die gesunden Sachen 😊 Achte darauf, trotz allem eine gesunde Balance zwischen Genuss und guter Ernährung zu finden.

6. Freunde und Unterstützer

Nochmal Ressourcen für dich. Nimm dir die Freiheit, die Kraft deiner Freunde zu nutzen. Such dir Menschen, die du anrufen kannst, wenn es dir schlecht geht. Die dir zuhören und zur Seite stehen. Erlaube dir, ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen. Du bist dir nicht sicher, ob du sie so mit Beschlag belegen darfst? Frag sie. Vereinbare mit ihnen, dass sie dir ehrlich sagen, wenn es ihnen zu viel wird.

Und dann hast du auch noch die Möglichkeit, dir professionelle Unterstützung zu suchen. Von einem Therapeuten oder einem erfahrenen Coach.

Jemandem, der dich mit professionellem Blick und wirkungsvollen Methoden begleiten kann auf deinem Weg raus aus dem Trennungsschmerz, hin zu einem neuen, freien und erfüllten Leben.

7. Ein paar Worte zum Schluss

Ich möchte gerne mit noch meine beiden größten Learnings aus meinem eigenen Trennungsprozess mit dir teilen:

Das erste ist VERZEIHEN. Ich habe gelernt, dass beide Partner erst dann wirklich frei sein können, wenn sie gegenseitig das verzeihen können, was im Verlauf des Trennungsprozesses alles passiert ist. Solange beide im Vorwurf bleiben, sind sie wie mit dicken Ketten aneinandergebunden. Erst wenn beide sich gegenseitig vergeben sind sie frei, erst dann kann es beiden wieder gut gehen. Und es ist ja auch so: solange ich im Vorwurf bleibe, erzeuge ich in mir schlechte Gefühle. In MIR - nicht im ANDEREN! Also, was soll das?

Es gibt einen guten Spruch dazu:

„Am Ärger festzuhalten ist ungefähr so, als würde man Gift trinken und erwarten, dass der Andere daran stirbt.“

Das zweite ist VERTRAUEN. Ich habe gelernt, darauf zu vertrauen, dass die Dinge sich gut entwickeln werden. Ich habe gelernt darauf zu vertrauen, dass ich es schaffen werde. Alleine. Ich habe gelernt, auf meine Kraft und meine Talente zu vertrauen, anstatt darüber zu grübeln, wie es weitergehen könnte oder Zukunftsängsten Raum zu geben. Denn auch hier: es sind zunächst einmal nur Gedanken. Nur in deinem Kopf. Den Rest kennst du.

Ich wünsche dir Kraft, Mut und Zuversicht! Deine *Louise*