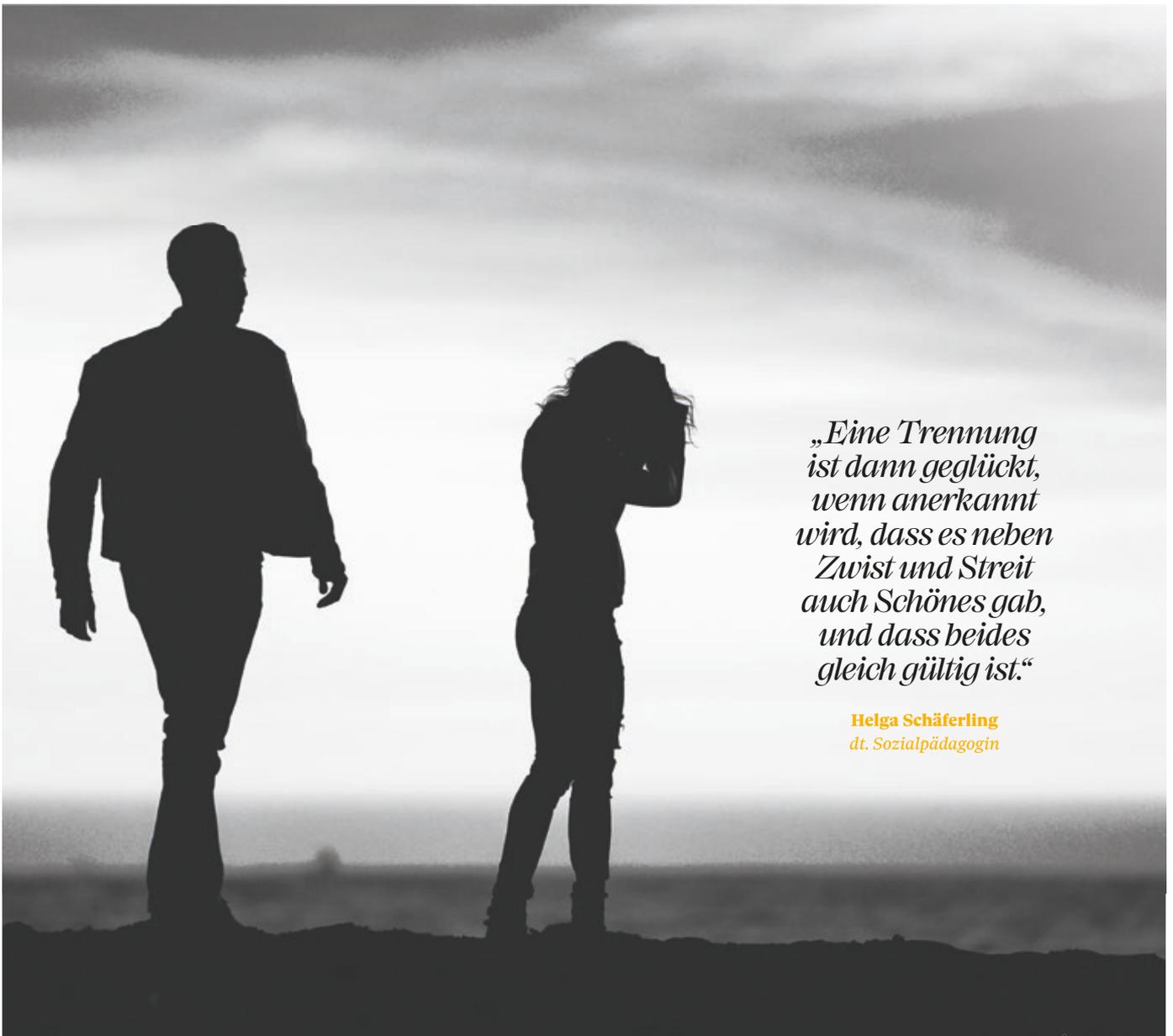


# Trennung tut weh

Text • Dr. Barbara Stekl

**Die Tür fällt ins Schloss. Aus und vorbei! Martin ist ausgezogen und Anna bleibt zurück mit einem tiefen Schmerz in ihrem Herzen. Sie ist fassungslos, dass er sie verlassen hat. Wegen einer anderen. Die Welt scheint für sie plötzlich still zu stehen...**



*„Eine Trennung  
ist dann geglückt,  
wenn anerkannt  
wird, dass es neben  
Zwist und Streit  
auch Schönes gab,  
und dass beides  
gleich gültig ist.“*

**Helga Schäferling**  
dt. Sozialpädagogin

WENN WIR VOM PARTNER verlassen werden, dann durchfährt uns ein Schmerz, der Körper und Seele erschüttert. Es ist wie ein kleiner Tod, wie ein Sterbeprozess mitten im Leben, wenn eine Beziehung endet. Die Gefühle fahren Achterbahn, wenn wir von Liebeskummer gequält werden. Es fühlt sich wie ein tiefer, bodenloser Weltschmerz an. Wir empfinden Ohnmacht, Trauer, Angst, Resignation, Kontrollverlust. Diese Gefühle sorgen dafür, dass wir mit dem Schicksal hadern. Doch nicht nur, wenn man verlassen wird, auch wenn man sich selbst trennt, geht das nicht spurlos an einem vorüber. Durch das Verlusterlebnis wird oft auch eine Urwunde berührt. Altes, vermeintlich längst Verarbeitetes kommt dabei an die Oberfläche und überschwappt den Liebeskranken wie eine Welle. Nicht nur, dass man den Partner vermisst, eine Trennung bedeutet gleichzeitig Abschied zu nehmen von Visionen und Lebensplänen, von Träumen, die wir bis vor kurzem noch gemeinsam hatten oder gar verwirklichen wollten. Ein „Nie-wieder-Gefühl“ macht sich schmerzlich breit.

Die anfängliche Trauer über den Verlust einer Liebesbeziehung ist immens. Aus dieser Trauer entsteht mitunter aber auch unbändige Wut und Hass. Der Liebeskummer hat unterschiedliche Stadien mit vielen unterschiedlichen Facetten, den Frauen und Männer auf ihre ganz eigene Art und Weise erleben.

Wenn die Beziehung zu einem geliebten Menschen auseinander geht, hat das aber Gründe, die es zu erforschen und anzunehmen gilt, um das Verlusterlebnis zu verarbeiten und auch um seinen Anteil am Scheitern der Beziehung zu erkennen. Denn auch wenn wir das nicht so

gerne hören, sollten wir uns vor Augen halten, dass immer beide Partner dazu beigetragen haben, dass eine Beziehung zu Ende geht. Dafür gibt es stets eine Vielzahl an Warnzeichen und Gründen, die wir vielleicht übersehen haben oder erst im Rückblick als solche erkennen.

## VIER TYPISCHE PHASEN

### 1. Nicht wahrhaben wollen

Der Verlust wird verleugnet. Der oder die Trauernde fühlt sich zumeist empfindungslos und ist oft starr vor Entsetzen: „Es darf nicht wahr sein. Das ist nur ein böser Traum!“ Diese Schockphase dauert ein paar Tage bis wenige Wochen. Sie besteht aus einem reinen Gefühlschaos.

**Typische Gefühle:** *Hoffnung, Verzweiflung, Wut, Trauer, Angst und Selbstzweifel.*

### 2. Aufbrechende Gefühle

In der zweiten Phase herrscht ein Durcheinander – Gefühle wie Trauer, Wut, Freude, Zorn, Angst und Ruhelosigkeit werden abwechselnd erlebt, oft auch verbunden mit Schlafstörungen. Schon die kleinsten Alltagsaufgaben überfordern. Starke Schuldgefühle im Zusammenhang mit den Beziehungserfahrungen können bewirken, dass man auf dieser Stufe stehenbleibt. Das Erleben und Zulassen aggressiver Gefühle hilft dabei, nicht in Depressionen zu versinken. Schmerz, Wut, Kränkung, Hass, Verzweiflung, aber auch Erleichterung, Hoffnung... Auflehnung gegen das als unrecht Erlebte. Und viele fragen sich: „Was stimmt nicht mit mir?“

**Häufige Gefühle:** *Selbstvorwürfe, Selbstzweifel, Trauer, Wut auf den bzw. die Ex, Wut auf sich selbst, Angst, Rache.*

## 3. Neuorientierung

In dieser Phase kommt es auch immer wieder zu Rückschlägen. Aber im Großen und Ganzen schaut man nach vorne und freut sich auf das, was kommt. Man löst sich von dem Gedanken, dass man jemals wieder ein Paar wird und langsam beginnt die Neuorientierung. Die Wut lässt nach und man versteht, dass es wichtiger ist, die Energie in das eigene Leben zu investieren. Man realisiert, weshalb die Beziehung nicht mehr funktioniert hat, erkennt Zusammenhänge und kommt von dem Gedanken ab, dass alles die eigene Schuld ist. ▶

## DARAN ERKENNEN SIE, DASS SIE DIE TRENNUNG BEREITS ERFOLGREICH VERARBEITET HABEN

- ~ *Ihr Kopf ist wieder frei: Grübeleien und Gedankenchaos sind verschwunden und Sie sind wieder offen für Neues.*
- ~ *Ihr Herz ist unbeschwert: Erinnerungen oder der Anblick des Ex-Partners schmerzen nicht mehr – auch, wenn der Expartner eine neue Beziehung hat.*
- ~ *Ihre Psyche ist entlastet: Sie empfinden keine Selbstzweifel oder Schuldgefühle mehr. Der Trennungsschmerz ist verarbeitet.*
- ~ *Energie und Lebenslust sind zurückgekehrt: Sie wenden sich neuen Dingen zu und haben Spaß dabei.*
- ~ *Sie spüren, dass die Trennung richtig war: Der Ex-Partner und die Beziehung gehören nun der Vergangenheit an.*
- ~ *Sie haben eine optimistische Einstellung: Sie sehen die positiven Seiten der Trennung und können diese sogar genießen. Vielleicht sind Sie Ihrem bzw. Ihrer Ex sogar dankbar dafür.*
- ~ *Sie haben viel gelernt: über sich selbst, die Gründe des Beziehungsscheiterns und wie Sie es beim nächsten Mal anders und somit erfolgreicher angehen können.*



**Wenn der Partner geht**  
von Doris Wolf,  
Pal Verlag,  
184 Seiten,  
€ 15,30

# „Erste Hilfe“ gegen Liebeskummer



## Akzeptieren aller Gefühle

Dass nach dem ersten Schock Trauer, Wut und Zorn hochkommen, ist ganz normal. Auch Neid und der Wunsch nach „süßer Rache“ sind natürliche Reaktionen. Lassen Sie all diese Gefühle zu. Das ist in Ordnung so.

## Der Faktor Zeit

Sie haben alle Zeit der Welt. Wenn andere zu Ihnen sagen: „Was, dem oder der weinst du noch immer nach?“ Es zählt einzig und alleine Ihr Tempo. Jeder braucht unterschiedlich lange für die Verarbeitung und somit für die Heilung seiner Wunden. Bleiben Sie aber nicht im Schmerz stecken, sondern versuchen Sie in Ihrem Seelentempo weiter zu gehen. Denken Sie immer daran: Nichts bleibt für immer so. Das gilt auch für Trennungsschmerz und Liebeskummer.

## Suchen Sie Entlastung

Oft werden gerade Frauen in dieser Phase Haushalt und Kinder und vielleicht noch eine Berufstätigkeit zu viel. Wenn es Menschen in Ihrer Umgebung gibt, z. B. (Groß)Eltern, bitten Sie diese um Hilfe. Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Sprechen Sie mit Freunden über Ihre Gefühle. Das hilft im Wirrwarr der Emotionen und entlastet die Seele. Versuchen Sie, in dieser Phase nur das Notwendigste zu tun und zu unterscheiden, was momentan wichtig ist und was nicht.

## Schreiben

Ein Tagebuch (handschriftlich oder im Computer), in das Sie ungefiltert Ihre Emotionen aufschreiben, kann hilfreich sein. An manchen Tagen ist es vielleicht nur ein Satz, an anderen Tagen gleitet Ihr Stift über das Papier bzw. gleiten Ihre Finger über die Tastatur, um Ihr Innerstes ganz ausführlich zu beschreiben. Das Tagebuch dient dazu, aus dem sich ewig drehenden Gedankenkarussell auszusteigen. Schreiben entlastet!

## Bewegung

Gehen Sie in die Natur und bewegen Sie sich. Wenn der Körper in Schwung

kommt, hilft das auch der verletzten Seele. Atmen Sie tief durch und nehmen Sie die Schönheit der Natur bewusst wahr.

## „Erste-Hilfe-Koffer“

Viele Trennungsbetroffene klagen über starke Verlassenheitsgefühle, vor allem am Wochenende, an dem man sämtliche Aktivitäten mit dem Partner unternommen hat. Dieses Empfinden blockiert positive Gefühle und wohlthuende Unternehmungen und führt oft dazu, dass man sich alleine zu nichts aufraffen kann.

Legen Sie gegen den „Einsamkeitsblues“ einen schön gestalteten „Erste-Hilfe-Koffer“ an, vielleicht in Form einer bunt beklebten Box. Geben Sie zum Beispiel hinein: eine bestimmte Telefonnummer, eine Kinokarte, eine Visitenkarte eines Kaffeehauses oder Lokals, einen Schal als Aufforderung, einen Spaziergang zu machen oder einen Zettel, wo Sie sich selbst eine Einladung für eine besondere Aktivität schreiben.

## Keine schwerwiegenden Entscheidungen treffen

In Lebenskrisen gilt es, keine großen bzw. nachhaltigen Entscheidungen zu treffen. In schwierigen Lebenssituationen kann man kaum sämtliche Konsequenzen seines Handelns absehen. Viele Menschen meinen, dem Drängen des Ehepartners auf eine „schnelle“ Scheidung gleich nachgeben zu müssen. Doch sich auf nicht gut durchdachte Vereinbarungen einzulassen, kann große Nachteile nach sich ziehen. Hier gilt zunächst „Wassertreten“, um den Kopf über Wasser zu halten und dann überlegen, wie die nächsten Schritte aussehen könnten.

## Fragen, die Kraft geben

„Wenn es mal so richtig schwierig wurde in meinem Leben, auf welche Eigenschaften und Fähigkeiten konnte ich besonders bauen?“ „Welche Menschen erlebe ich als sehr unterstützend in meiner momentanen Situation?“ Oder: „Was hat sich in einem ähnlichen Fall als hilfreich erwiesen?“

## Professionelle Unterstützung

Wenn Sie merken, dass Sie sich gar nicht mehr heraus sehen, dann zögern Sie nicht, sich therapeutisch bzw. psychologisch begleiten zu lassen. Wenn ein Unbeteiligter neue Impulse hereinbringt, eröffnet sich oft eine neue Perspektive. Zudem kann es dabei unterstützen, alte Wunden zu heilen. Es ist keine Schande, sich Hilfe von außen zu holen.

## Ausmisten, Zeichen setzen

Entrümpeln Sie Ihr Heim. Vielleicht wollen Sie auch ausmalen und neue Farben in Ihr Zuhause bringen? Neue Vorhänge oder die Möbel umzustellen, bringt Veränderung in den eigenen vier Wänden. Das muss nicht aufwendig sein. Denken Sie auch an Fotos: Vielleicht möchten Sie das Familienfoto, wo noch der Expartner aus dem Bilderrahmen lächelt, durch ein Neues ersetzen, auf dem Sie jetzt alleine mit Ihren Kindern abgebildet sind.

## Hilfreiche Rituale

Gerade in der Phase des Übergangs sind Rituale hilfreich, um eine neue Lebenssituation zu gestalten und zu festigen. Rituale sind sehr kraftvoll in ihrem Symbolgehalt und helfen, den Abschied zu bewältigen. Sie geben Halt, Sicherheit, Geborgenheit und unterstützen dabei, das Alte abzuschließen und das Neue zu begrüßen. Solche Rituale können sein: eine Trennungs- oder Scheidungsparty, ein Scheidungessen, Ringe einschmelzen und ein neues Schmuckstück anfertigen lassen, einen Brief schreiben und verbrennen, Luftballone beschriften und steigen lassen, und vieles mehr. Wenn die Trennungsrealität schließlich anerkannt wird, öffnen sich die Trauer und der Weg zur emotionalen Ablösung. Äußere Anzeichen dafür können sein: Fotos werden weggeräumt, es entsteht der Wunsch zur Umgestaltung der Wohnung. Betroffene beschreiben es so: „Ein Gefühl der Erleichterung stellt sich ein, überlebt zu haben und eine Zuversicht, es alleine zu schaffen. Ich konnte wieder frei durchatmen.“

## Kontakt

Dr. Barbara Stekl, Juristin und diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Schwerpunkt: Trennungs-, Scheidungscoaching  
[www.stekl.at](http://www.stekl.at)



➤ **Gefühle, die einen begleiten:** auf das Neue, Neugier, Mut, Antrieb  
Zuversicht, Selbstwertgefühl, Hoffnung und Freude auf das Neue. etwas zu verändern, Ausdauer und Selbstvertrauen.

#### 4. Das neue Lebenskonzept

In dieser Phase spürt man ganz deutlich: „Ich bin über die Trennung hinweg“. Es entsteht der Wunsch, sich neu zu erfinden und ein neues Lebensmodell zu entwerfen. Das muss nicht so radikal sein, aber man fühlt tief im Innersten, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern. Es wird neue Energie frei, sodass man auch die Kraft, den Mut und die Ausdauer dafür hat.

**Klassische Gefühle:** Selbstwertgefühl, Liebe zur Freiheit, Freude

Ein Beziehungsende wird in der Regel in diesen vier Phasen überwunden. Dennoch haben Männer und Frauen sehr unterschiedliche Strategien, ihren Trennungsschmerz zu verarbeiten. Frauen verarbeiten eine Trennung sehr emotional und intensiv. Sie leiden dabei stärker als Männer. Dagegen praktizieren Männer häufig Ablenkung und Verdrängung. Auch wenn man es ihnen nicht so anmerkt, so leiden Männer dafür länger, da sie die Trennung oft nicht ganz überwinden.



Mag. Sabine  
Ständenat  
Klin. Psychologin

## ELTERN

**M**eine Eltern sind schuld, dass ich im Leben solche Probleme habe“ – könnte dieser Satz von Ihnen stammen? Jedes Kind verdient Liebe, Wärme und Respekt. Und wir alle wissen, dass nicht jedes Kind in seiner Familie so behandelt wird. Natürlich kann das Verhalten Ihrer Eltern dazu beigetragen haben, dass Sie nicht genug Selbstbewusstsein besitzen. Es ist leider eine Tatsache, dass Mutter und Vater einem Kind tiefe Wunden zufügen können. Vielleicht wurden Sie abgewertet, vernachlässigt, gedemütigt oder körperlich misshandelt. Möglicherweise haben Ihre Eltern auch das Beste gewollt, aber Sie bekamen dennoch nicht das, was Sie gebraucht hätten. Wie ist heute die Beziehung zu Ihrer Kindheit? Wenn Sie schlimme Dinge erleben mussten, kann es sein, dass Sie immer noch damit hadern. Aber für Ihre Seelenruhe ist es sehr wichtig, dass Sie mit der Kindheit Frieden schließen. Sie hatten möglicherweise schwere Startbedingungen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie für immer an Minderwertigkeitsgefühlen leiden müssen. Nun machen SIE die Regeln für Ihr Leben. Und wenn ein Schmerzsack aus der Vergangenheit Sie daran hindert, räumen Sie ihn behutsam aus. Falls Ihnen das allein schwerfällt, nehmen Sie ruhig Hilfe in Anspruch. Das ist keine Schande, sondern ein Ausdruck von Selbstrespekt. Tipp: Erforschen Sie die Lebensgeschichten Ihrer Eltern. Das nimmt nicht das Leid, aber Sie können deren Verhalten vielleicht eher begreifen. Ich konnte meinen Vater erst besser verstehen, als ich Details über sein eigenes Schicksal erfuhr. Lassen Sie den Schmerz los – jetzt steuern SIE Ihr Lebensschiff!

Foto: Manfred Baumann

**Kontakt:** [info@standenat.at](mailto:info@standenat.at)

**f** *KNEIPPBUND ist auch auf FACEBOOK!*

### Lesen & Liken!

Aktuelles aus dem Kneippbund, interessante Beiträge, Veranstaltungen und Tipps rund um das Thema Gesundheitsvorsorge und Wohlfühlanwendungen basierend auf den fünf Kneipp-Säulen:

- ~ Wasser
- ~ Heilkräuter
- ~ Ernährung
- ~ Bewegung
- ~ Lebensordnung



[www.facebook.com/kneippbund.at](http://www.facebook.com/kneippbund.at)

[www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



**Kneipp**

Jetzt dabei sein und mit Freunden teilen – wir freuen uns auf Euch!

