

# Tipps zum Umgang mit Trennungen

Sehr viele Menschen erleben in ihrem Leben mindestens einmal eine Situation, in der eine Beziehung zerbricht. Besonders schlimm ist es vor allem dann, wenn der/die Partner/in sich trennt und man selbst der/die Verlassene ist. Häufige Reaktionen darauf können starke Trauer, Wut, Einsamkeit und Hilflosigkeit bis hin zur Verzweiflung sein.

## Trennungsphasen

Auch wenn die Trennungsgründe und –umstände individuell unterschiedlich sind, hat sich dennoch gezeigt, dass viele Menschen ähnliche Phasen nach der Trennung durchlaufen. Diese dauern bei jedem Menschen unterschiedlich lang und können verschieden intensiv erlebt werden. Dabei können sich die Phasen teils überschneiden, teils kann auch die Reihenfolge, in der die Phasen durchlaufen werden können, variieren.

### I. Nicht-Wahrhaben-Wollen

In dieser Phase wird die endgültige Trennung noch häufig verleugnet und ignoriert. Oft setzt der/die Verlassene alles daran, den/die Ex-Partner/in zurückzugewinnen, in dem er/sie z.B. besonders nett ist. Verleugnung ist zunächst erstmal eine normale menschliche Reaktion auf eine plötzliche Trennung – sie verschafft uns Zeit, um Kräfte zu sammeln, um mit den folgenden aufbrechenden Gefühlen umzugehen.

### II. Aufbrechende Gefühle

Gefühle wie Trauer, Hoffnungslosigkeit, Wut, Selbstzweifel, und/oder starke körperliche Reaktionen wie Schlafstörungen, verminderter oder gesteigerter Appetit, Übelkeit und Kopf- oder Magenschmerzen entstehen, wenn die Trennung langsam realisiert wird. Häufig wird in dieser Phase auch das Scheitern der Beziehung analysiert – dies ist vielfach verbunden mit dem Aufkommen von eigenen Schuldgefühlen („Was hätte ich anders machen können?“). Gegen Ende der zweiten Phase kann das anfängliche Gefühl von Trauer vermehrt hin zu Wut gegenüber dem/der Ex-Partner/in wechseln.

### III. Neuorientierung

In dieser Phase nehmen die starken Gefühle gegenüber dem/der Ex-Partner/in wieder ab – sowohl die Verbitterung als auch die Zuneigung. Der/die Betroffene schafft es immer mehr, sich wieder auf sich und das eigene Leben zu konzentrieren und langsam ein neues Selbstwertgefühl zu entwickeln.

### IV. Neues Lebenskonzept

Die letzte Phase ist geprägt durch die Schaffung einer neuen Zukunftsperspektive sowie den erneuten Aufbau von Vertrauen in sich selbst sowie in andere Menschen. Neue Stärken werden gefunden und die Bereitschaft wächst, sich wieder auf eine neue Partnerschaft einzulassen.

## WICHTIG

Liebeskummer ist eine ganz normale Reaktion auf eine Trennung. Bei der Bewältigung des Liebeskummers geht es nicht darum, den/die Ex-Partner/in und die gemeinsame Zeit komplett zu vergessen. Vielmehr ist es wichtig, zu lernen, ohne extreme Gefühlsausbrüche an die Vergangenheit denken zu können. Ziel ist es, sowohl Liebe, Sehnsucht und Wut als auch die ständige Beschäftigung mit dem/der Ex-Partner/in zu reduzieren.

## **10 Tipps zum Umgang mit Trennungen**

Was kann dabei helfen, eine Trennung zu verarbeiten, loszulassen und wieder neu anzufangen? Im Folgenden sind einige Tipps zu diesen Fragen zusammengestellt. Wichtig ist, dass jeder Mensch unterschiedlich ist und es keine Patent-Lösung für das Problem „Liebeskummer“ gibt. Probieren Sie daher die unterschiedlichen Tipps aus und entscheiden Sie selbst, was Ihnen am besten hilft.

### **1. Geben Sie sich Zeit**

Der wichtigste – und wohl auch bekannteste – Tipp gegen Liebeskummer. Bis die Phasen der Trennung durchlaufen sind, kann einige Zeit vergehen. Verdeutlichen Sie sich dabei, in welcher Phase Sie sich aktuell befinden und welche noch (wahrscheinlich) kommen werden. Durch das Wissen über die verschiedenen Phasen können Sie Ihre Gefühle besser zuordnen und verstehen. Auch hier heißt es wieder: Jeder Mensch ist unterschiedlich und daher können auch die Phasen variieren, manche können länger dauern, andere ganz wegbleiben. Generell braucht es bei allen Veränderungen Zeit, sich diesen anzupassen – und das ist auch ganz normal!

### **2. Üben Sie sich in Akzeptanz**

Auch wenn es am Anfang schwer fällt, die Trennung anzunehmen, sagen Sie sich z.B. „Ich bin bereit zu akzeptieren, dass die Partnerschaft zu Ende ist“. Erzählen Sie auch anderen Leuten von der Trennung. Es zu verschweigen, hemmt den Verarbeitungsprozess.

### **3. Erinnern Sie sich an Ihre positiven Eigenschaften**

Ihre Stärken, Ihre Erfolge und all die anderen positiven Dinge, die es in Ihrem Leben gibt, geraten bei einer Trennung häufig in Vergessenheit. Machen Sie sich bewusst, was Sie mögen, was Sie gut können, was Sie bereits geschafft haben. Fragen Sie auch gute Freunde, was diese an Ihnen schätzen.

### **4. Haben Sie Verständnis für sich**

Es ist völlig in Ordnung, dass Sie eine gewisse Zeit nicht mehr so leistungsfähig sind, wie Sie das eventuell von sich gewohnt sind. Verlangen Sie nicht von sich, dass Sie nach der Trennung sofort wieder Ihren Alltag so meistern wie davor. Entlasten Sie sich etwas und nehmen Sie sich z.B. keine großen Entscheidungen oder Lebensveränderungen in der nächsten Zeit vor.

### **5. Lassen Sie den Schmerz und die Trauer zu**

Damit Sie sich jedoch nicht ständig damit beschäftigen, können Sie z.B. täglich eine feste Zeit in Form einer „Trauerstunde“ einrichten, in der Sie sich intensiv mit der Trauer und dem Schmerz beschäftigen.

### **6. Entfernen Sie Gegenstände, die Sie an den/die Ex-Partner/in erinnern**

Diese müssen nicht zwangsläufig weggeworfen werden. Es kann z.B. auch reichen, die Erinnerungsstücke in eine Kiste in den Keller zu packen.

### **7. Vermeiden Sie (vorerst) Kontakt zum Ex-Partner**

Eine „Funkstille“ hilft dabei, sich wieder mehr auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren.

### **8. Vermeiden Sie übermäßigen Alkohol-, Drogen- oder Tablettenkonsum**

Suchtmittelkonsum kann das Gefühl vermitteln, kurzfristig zu helfen, verhindern jedoch langfristig die Entwicklung von funktionalen Strategien zur Trennungsbewältigung.

### **9. Nehmen Sie sich schöne Dinge vor – vor allem für Ihre freie Zeit**

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und welche Kontakte für Sie hilfreich sind. Manchmal hilft es, Einladungen auch anzunehmen, wenn man im ersten Moment keine Lust hat. Das hilft, der Einsamkeit vorzubeugen, und schafft Raum für positive Erfahrungen.

### **10. Geben Sie auch Ihren Gefühlen wie Wut und Enttäuschung Raum**

Diese Gefühle komplett zu unterdrücken verlängert den Trauerprozess. Wut zu empfinden ist bereits ein Fortschritt auf dem Weg zur Loslösung. Sie können die Gefühle z.B. durch Bilder oder Briefe ausdrücken. Dabei reicht es bereits, die Briefe zu schreiben, ohne diese abzuschicken.

#### **Literatur:**

In Anlehnung an: Wolf, D. (2014). Wenn der Partner geht. Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung. Mannheim, PAL.