

Erste Hilfe nach der Trennung - Strategien gegen die Verzweiflung

Die ersten Wochen nach einer unerwarteten Trennung sind Schock, Chaos und Ausnahmezustand. Du bist fassungslos, und es kommt dir vor, als müsstest du jeden Moment aus einem bösen Traum erwachen. Du erkennst dich selbst kaum wieder. Aber heftige Gefühle sind jetzt normal, und richtig.

Sorge jedoch dafür, dass du nicht untergehst. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen. Wähle, was zu dir passt - und wage auch Neues und Anderes. Denn das wird dein Leben jetzt werden: neu und anders. Du wirst auch dich selbst neu erleben. Nicht nur im Schmerz, nein auch im Neuanfang, der kommen wird. Erst aber gilt es, diese aufwühlende Zeit heil zu überstehen.

Für dich sorgen

- ▶ **Reden, reden, reden.** Nun sind Freunde dazu da, sich auch hundert mal anzuhören, wie unglaublich ist, was geschah, und wie schockiert und verzweifelt du bist. Es ist normal, dass es jetzt für dich kein anderes Thema gibt. Triff deine Freunde möglichst oft persönlich. Eine Umarmung kann manchmal mehr geben als Worte. Helfen kann auch etwa ein fester allabendlicher Anruf einer Freundin. Es ist tröstlich im Alltag, ein Gespräch in Aussicht zu haben.
- ▶ **Das Alleinsein erleichtern.** Alleinsein ist anfangs oft schwierig. Vielleicht überkommt dich das Gefühl, du seist ganz allein auf der Welt. Schreib dir wohltuende und ermutigende Worte von Freundinnen und Freunden auf Postkarten und leg sie in eine Box. Sie ist deine Schatzkiste, wenn du dich zuhause einsam fühlst. Lass dir von lieben Menschen auch ermutigende Sprachnachrichten schicken, die du dir wieder anhören kannst. Auch mitten in der Nacht.
- ▶ **Essen nicht vergessen.** Wenn der Kummer dir den Appetit raubt, bitte eine Freundin, dir jeden Tag eine nette Erinnerung zu schicken.



So fühlst du dich umsorgt, und bleibst bei Kräften. Schau, dass du mehrheitlich Gesundes im Haus hast, der Körper leidet mit unter der Trennung. Du brauchst jetzt Energie und nicht nur Süssigkeiten.

- ▶ **Such Trost bei Natur und Tieren.** Geh raus in die Natur, gerade bei Wind und Wetter. Das löst die Erstarrung, du spürst dich wieder besser. Versuche bewusst wahrzunehmen, was du dort siehst. Magst du Tiere? Dann such ihre Nähe. Beobachte sie. Du hast eine Freundin mit Hund oder Katze? Geh sie streicheln. Die Natur lebt und gedeiht, egal was uns Menschen belastet, und die sorglose Selbstverständlichkeit von Tieren kann beruhigend wirken.
- ▶ **Tu anderen Menschen Gutes.** Aber eigentlich bist du es doch, die Zuwendung braucht? Tu es trotzdem: Versuch die Menschen draussen bewusst wahrzunehmen, statt wie ein Zombie durch den Tag zu gehen. Grüsse die Frau an der Kasse, halte Türen auf, lass jemanden in der Schlange vor. Du wirst sehen, es hilft. Wir haben als Leidende ein tiefes Gespür für das Leid und die Bedürfnisse anderer.
- ▶ **Belohne dich.** Du leistest jetzt emotionale Schwerarbeit. Überlege dir, wie du dich belohnen kannst; erstelle eine Liste mit mindestens zwei Dutzend Ideen. Gönn dir immer wieder kleine Verwönmomente, Unternehmungen mit Freunden, ein gutes Essen, ein Saunabesuch. Aber bitte kein Griff nach Alkohol und Drogen - überlege dir vorweg, was Ersatz für das Gefühl sein kann, das du dir davon versprichst.

Das Neue ins Leben lassen

- ▶ **Räum Erinnerungen weg.** Alles, was dich an Partner und Beziehung erinnert, muss aus deinen Augen. Du musst es jetzt nicht wegwerfen, du würdest es vielleicht später bereuen. Aber pack alles in eine Kiste: Bilder, gemeinsam Erstandenes oder Geschenke sowie Kleider, die du stark mit eurer Zeit verbindest. Stell die Kiste in den Keller, oder noch besser in den Keller einer Freundin. Du kannst dich (viel) später darum kümmern.
- ▶ **Richte dein Leben neu ein.** Wenn du in eurer Wohnung geblieben bist, nimm Veränderungen vor, verschieb Möbel, gestalte die Wohnung so, dass sie für dich gemütlich und einladend ist. Versuch neue Ordnungen, sortier Bücher und Kleider aus. Es hat etwas

Reinigendes, Ordnung zu schaffen, wenn unser Inneres in Unordnung ist. Vielleicht willst du auch an dir etwas verändern. Nur zu. Nur das Tattoo mit dem blutenden Herz sollte noch etwas warten...

- ▶ **Ersetz alte Routinen.** Lass Gewohnheiten, die du mit dem Partner geteilt hast, los. Behalte jene bei, die schon immer zu dir gehörten. Oder nimm Routinen wieder auf, die du vor deiner Beziehung in deinem Leben hattest. Und erschaffe dir neue. Routinen geben Halt. Manche sorgen für Wohlgefühl, andere erleichtern dir pragmatisch den Alltag, für den du jetzt keinen Kopf hast.
- ▶ **Mach Dinge auf deine Art.** Lass dich davon überraschen, was du für dich allein nun anders machst als in der Beziehung. Dinge, die dort vielleicht nicht möglich waren, aber ganz du sind. Koch mit Ingwer, wenn dein Partner ihn gehasst hat. Lass im Klo die Tür offen. Lies Zeitung beim Essen oder hör Musik - was immer dir entspricht. Erlaub dir, dich neu zu erleben. Mach alles genau so, wie du willst.

Dich mit deinen Gefühlen auseinandersetzen

- ▶ **Schreib auf, was du denkst und fühlst.** Drück alles ungefiltert aus: deine Wut, deine Not, das Unverständnis, wie verletzt du bist, und vielleicht auch deine verzweifelte Liebe. Du kannst es auch in Form eines Briefes an deinen Partner tun. Aber schicke den Brief nicht ab. Du machst das, um dich zu entlasten.
- ▶ **Verleih deinen Gefühlen Ausdruck.** Tu dies in Ritualen und symbolischen Handlungen. Schreib Gedanken auf und verbrenne sie, streu die Asche in den Fluss oder vergrabe etwas. Aber tu nichts, wobei du dich verletzen könntest. Schmeiss lieber Eiswürfel als Teller auf den Boden. Oder greif zu Methoden, die Menschen, die zu Selbstverletzung neigen, anwenden, um Druck abzubauen: Tanz zu lauter Musik, zerreiss alte Magazine, beiss in eine Chili, schlag ein Kissen. Oder sei unerbittlich zu Brotteig.
- ▶ **Sammele die guten Momente.** Schreib jeden Abend auf, was du ohne die Trennung an Gutem nicht erlebt hättest. Und was heute trotz allem schön, vielleicht sogar fröhlich war. Es zeigt dir, dass nicht alles schlecht ist in diesen dunklen Tage. Und die Momente sind kleine Vorboten dafür, dass es ein Leben danach gibt.

Den Umgang mit dem Partner regeln

- ▶ **Brich den Kontakt ab.** Verhänge eine Kontaktsperre, auch dir selbst. Falls Kontakt nötig ist, etwa wegen der Kinder, reduziere ihn aufs Minimum und auf die Sachebene. Verfolge den Partner nicht auf den Sozialen Medien. Der, der dich verlassen hat, kann dich nicht trösten, auch wenn du dir seine Nähe und Zuwendung zur Linderung deiner Schmerzen wünschst. Es wird es dir nur schwerer machen. Und nein, auch Freunde bleiben funktioniert jetzt noch nicht.
- ▶ **Bleib deinen Werten treu.** Keine Rache, keine Drohungen, keine Zerstörung von fremdem Eigentum, keine Handgreiflichkeiten, kein Stalking und auch keine moralische Erpressung. Verurteile dich nicht für solche Gedanken, akzeptiere, was du fühlst. Aber setz es nicht um. Das bringt nichts und tut dir nicht gut. Der andere mag sich falsch verhalten haben. Aber letztlich müssen wir Entscheidungen anderer akzeptieren, so wie sie die unseren. Deshalb wache über deine Würde. Such andere Ausdrucksformen für deinen Schmerz.

Du leidest unter deiner Trennung,
und heftigen Gefühlen?
Du weisst noch nicht,
wie es in deinem Leben weitergehen soll?
Oder du spürst bereits den Aufbruch und willst herausfinden,
was du im Leben wirklich willst?

Ich begleite dich als Coachin bei deinem Neuanfang.
Mehr dazu erfährst du unter
deinneuesjetzt.ch
oder in einem kostenlosen Impulsgespräch.
Ich freue mich auf deine Nachricht.
Susanne Strässle