

# KRISE UND SCHMERZ

Zu lieben und geliebt zu werden, ist etwas Wunderbares. Echte und tiefe Liebe ist die grösste Wertschätzung und Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen aufbringen kann. Bricht eine Beziehung auseinander, bedeutet dies sowohl für die verlassene Person als auch für diejenige, die geht, viel Schmerz, Trauer und Enttäuschung. Eine Trennung ist eine tiefgehende Lebenskrise. Hoffnungen und Wünsche zerplatzen. Liebeskummer schmerzt, körperlich und seelisch. Er macht uns krank und verrückt.

## **HÄUFIGE IRRTÜMER ZUR TRENNUNG**

### **Liebeskummer muss nach drei Monaten vorbei sein.**

Es wäre schön, wenn dem so wäre. Die Realität spricht eine andere Sprache. Studien zeigen, dass Menschen, die ihr Leben neu ausrichten müssen, in der Regel zwei Jahre benötigen, bis sie die Lebenskrise so bewältigt haben, dass sie ihr neues Leben wieder mehr oder weniger frei leben können. Wie lange es dauert, ist sehr individuell. Es darf Zeit brauchen. Und es hängt nicht nur von Ihnen ab, sondern auch von der Reaktion des Ex-Partners, der Ex-Partnerin, der Familie und von Ihren Lebensumständen. Seien Sie daher liebevoll mit sich selbst. Sie werden spüren, wie viel Zeit Sie benötigen.

### **Mit mir stimmt etwas nicht, weil ich so leide.**

Eine Trennung gehört zu den kritischsten Lebensereignissen, die man durchleben kann. Die ganze Persönlichkeit, der Lebensplan und das Sozialleben können betroffen sein. Es ist daher normal, dass Sie leiden und diesen Verlust nicht einfach und schnell ad acta legen können. Den Trennungsschmerz kann Ihnen leider niemand nehmen. Aber: Sie sind ihm nicht ausgeliefert. Sie können beschliessen, etwas dagegen zu tun, und so die Dauer des Kummers reduzieren.

### **Ich darf meinen Schmerz meiner Familie und meinem Freundeskreis nicht zumuten.**

Doch, Sie dürfen. Reden hilft, den Schmerz etwas kleiner werden zu lassen. Wenn Sie sich zurückziehen, um die

# NOTFALLTIPPS UND VERARBEITUNGS- STRATEGIEN

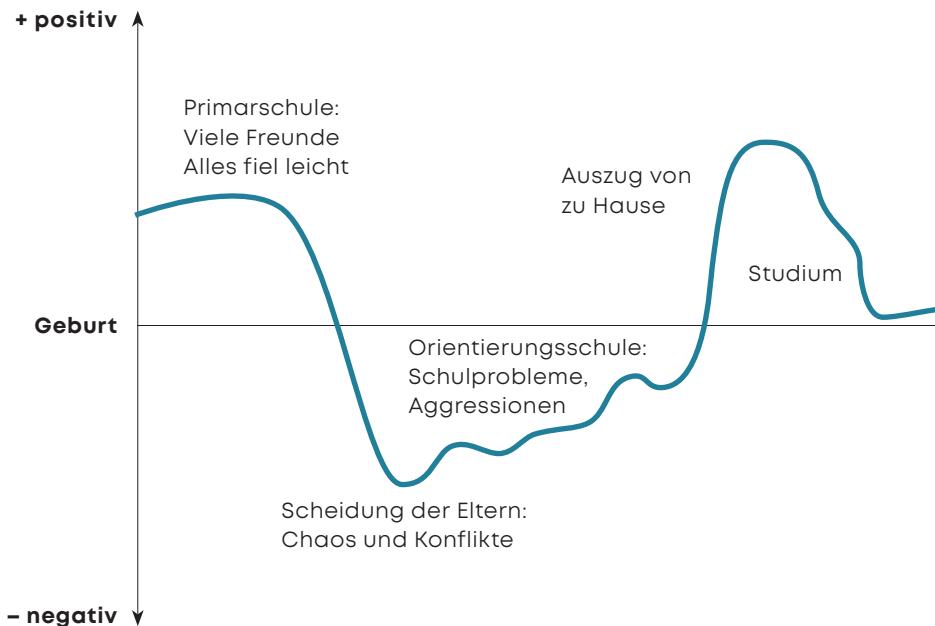
Liebeskummer ist mehr als nur ein bisschen Herzschmerz. Die Gedanken an das verlorene Glück setzen Körper und Seele unter Stress und können wahnsinnig und krank machen. Es ist daher wichtig zu wissen, wie Sie sich selbst helfen können, um den Schmerz zu lindern, die Gedanken, Gefühle und den Körper zu beruhigen und diese schwierige Zeit gesund zu überstehen.

und dazu beitragen, Strategien zur Erreichung dieser Ziele zu entwickeln. Sie kann helfen, Ihre Rollen und Verhaltensmuster zu untersuchen und zu hinterfragen, ob diese Ihnen nützlich sind und ob Sie sie behalten wollen.

So erstellen Sie Ihre Lebenslinie:

- Nehmen Sie ein grosses Blatt Papier. Zeichnen Sie in der Mitte eine waagrechte Linie, die Ihre Lebenslinie von Ihrer Geburt bis zum heutigen Tag und noch ein paar Jahre weiter symbolisiert.
- Markieren Sie die Lebensjahre.

#### EINE LEBENSLINIE KANN ZUM BEISPIEL SO AUSSEHEN:



## **Denkmuster**

Übergeneralisierung	Aufstellen einer allgemeinen Regel wegen einer einzelnen Erfahrung
Dichotomes Denken	In Alles-oder-nichts- oder Schwarz-Weiss-Kategorien denken
Personalisierung	Ursache von Ereignissen nur auf sich selbst beziehen
Selektives Verallgemeinern	Tendenz, negative Ereignisse überzubewerten und positive Ereignisse unterzubewerten
Maximieren und Minimieren	Überbetonung einiger Einzelinformationen, während andere bei der Interpretation von Situationen vernachlässigt werden
Katastrophisieren	Erwartung negativer Ereignisse bzw. Erwartung, dass die Dinge einen schlimmen Lauf nehmen werden
Emotionale Beweisführung	Richtigkeit von Gedanken durch Gefühle beweisen
Der Wahrsager-Fehler	Sicher sein, zu wissen, was die anderen denken, fühlen und was passieren wird

# AKZEPTANZ UND NEUAUSRICHTUNG

In jedem Leben gibt es Zeiten, in denen etwas zu Ende geht und alles anders ist als zuvor. Wenn uns das, was nun vorbei ist, besonders wichtig war, verlieren wir unter Umständen die Orientierung. Angst und Verzweiflung rauben uns alle Kraft. Solange die Gefühle noch sehr stark sind, ist eine Neuausrichtung nicht möglich. Es braucht Zeit, um diesen Schmerz zu verarbeiten. Aber irgendwann wird deutlich: Das Leben hat sehr viel zu bieten. Ein Neubeginn steht an.

# Was eine Trennung Sie fürs Leben lehren kann

**Warum kommen manche Menschen mit Ungerechtigkeiten und emotionalen Verletzungen besser zurecht als andere? Die Resilienzforschung zeigt es deutlich: Menschen, die schmerhaften Ereignissen einen gewissen positiven Sinn abgewinnen können, sind psychisch widerstandsfähiger.**

Was im ersten Moment schwierig anzunehmen ist: Jede Trennung hat einen Grund. Der Grund liegt oftmals darin, dass Menschen sich verändern. Damit verändern sich auch die Beziehungen, in denen sie sich befinden. Befragt man Betroffene, sind die häufigsten Trennungsgründe, die genannt werden, Kommunikationsprobleme, schlechte Passung, mangelndes Zusammengehörigkeitsgefühl, Untreue, Sich-ausgenutzt-Fühlen, häufige Konflikte, wenig Liebe. Hinter all diesen Gründen stehen immer einzelne Menschen mit ihren individuellen Bedürfnissen, Wünschen, Fähigkeiten und Verletzungen.

Eine Trennung stellt eine Chance dar, zu betrachten, wer Sie sind. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit auf ein neues, glücklicheres Leben, vor allem dann, wenn Sie unglücklich waren, etwas ändern wollten und dies nicht schafften oder wenn die Beziehung Ihnen nicht mehr das gab, was Sie sich davon erhofften: Liebe, Geborgenheit, Verständnis.



**ACHTUNG** Dieses Kapitel kann Widerstände auslösen.  
Lassen Sie sich auf die Gedankengänge ein und versuchen Sie einfach zu spüren, was sie mit Ihnen machen. Vielleicht lesen Sie das Kapitel zu einem späteren Zeitpunkt erneut und können dann für sich etwas daraus mitnehmen.