

Inhalt

Einführung.....	9
-----------------	---

1 Bestandsaufnahme 11

Der Traum vom ewigen Glück und die traurige Realität	12
Zu zweit am Ende – wenn eine Beziehung nicht mehr zu retten ist.....	13
Trennung nach Jahrzehnten gemeinsamen Lebens	16
Mit Anstand auf Abstand gehen	19
Trennung oder Scheidung	20

2 Rückblende 29

Wie kam es zur Trennung?	30
Analyse der Trennungsursachen	31
Enttäuschte Erwartungen	31
Routine – die Niederungen des Alltags	35
Mangelnde Wertschätzung, Respektlosigkeit und Missachtung.....	36
Destruktive Kommunikation und verbale Gewalt.....	38
Langeweile, Entfremdung und Gleichgültigkeit	40
Veränderte Paardynamik	45
Vernachlässigte Beziehungspflege.....	48
Umbrüche und Lebenskrisen	50
Ignorierte Beziehungskrisen	61
Ungelebtes eigenes Leben	65
Spätes Coming-out	67
Rollenkonflikt – vom Liebes- zum Pflegepartner	70

3 Reflexion und Verarbeitung	77
Verlassen oder verlassen werden	78
Negative Gefühle zulassen.....	81
Liebeskummer als akute Trauerreaktion.....	81
Langfristige negative Gefühle zulassen	83
Trennungsrituale	85
 4 Glücklich allein – Neuanfang nach später Trennung	 89
Voraussetzungen für ein glückliches Leben allein	90
Die Realität akzeptieren und sich an die neue Situation anpassen.....	90
Sich selbst finden.....	95
Selbstwertschätzung, Selbstfürsorge und Selbstliebe	98
Freundschaftliche Kontakte und Netzwerke	103
Aufbau einer eigenen Existenz.....	106
Die Chancen des Alleinlebens erkennen	109
Die Selbstbestimmung	110
Die gewonnene Zeit	112
Das Erkennen vernachlässigter Bedürfnisse	113
Die neue Freiheit	114
Das unabhängige Entscheiden und Handeln	116
Beispiele glücklicher Alleinlebender nach einer späten Trennung	118
Ein neues Miteinander mit der Familie finden	121
Unverhofftes spätes Glück	127
 Abschließende Bemerkung	 131
Quellen	135
Stichwortverzeichnis.....	137