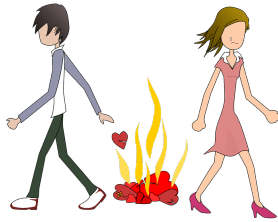


"Trennung akzeptieren und loslassen"



<https://pixabay.com/de/illustrations/trennung-scheidung-paar-herzschmerz-3869065/>

Ein Satz, eine SMS oder eine Ahnung... dann ist es irgendwann klar: Die Beziehung ist beendet. In unserer schnelllebigen Zeit dauern Partnerschaften kürzer, die Trennungen erfolgen oft schneller. Dies bedeutet jedoch nicht, dass der Trennungsschmerz danach auch schneller bzw. erfolgreicher verarbeitet werden kann. Er tut weh und einige fallen in eine richtige Krise, vor allem diejenigen, die verlassen wurden. Trennungssituationen verursachen daher oft Stress, Gefühle wie Wut, Trauer, Einsamkeit und Verbitterung können auftreten. Leider wird den Betroffenen in der optimierten Gesellschaft auch immer weniger Zeit zum Verarbeiten gegeben. Freunde sind eine Zeitlang da, hören zu, geben gut gemeinte Ratschläge und hoffen oder erwarten sogar, dass nach einigen Wochen die Trauer vorbei und die Freundin bzw. der Freund wieder „der alte“ ist. Folgende Phasen werden dabei im Allgemeinen durchlaufen:

- Schock
- Verleugnung
- Wut
- Evtl. Kampf um die Beziehung
- Trauer
- Loslassen
- Neuorientierung

Was hilft, um die Trennung verarbeiten zu können, kann sehr unterschiedlich sein. Oft sind es Gespräche mit verständnisvollen Freunden oder Verwandten, das Ausüben von Hobbys, die Umsetzung von alten Träumen, wie bspw. eine Reise in ein entferntes Land oder berufliche Veränderung.

Wichtig ist hierbei, dass irgendwann das Gefühl entsteht, dass man wieder Sinn und Hoffnung im Leben sieht und der Trennungsschmerz geringer wird. Niemand muss hierbei eine Marionette des Schicksals sein bzw. bleiben. Die eigenen Gedanken haben hierbei einen großen Einfluss. Sie bestimmen, welche (alten, negativen) Gefühle bleiben oder ob auch andere, angenehmere, ihren Platz finden dürfen. Schnell wird dann das Beispiel vom halbleeren oder halbvollen Glas genannt oder in der Krise eine Chance zu sehen. Doch Vorsicht, die Individualität jedes Menschen sollte achtsam behandelt werden und der Hinweis, doch das halbvolle Glas zu betrachten, statt das halbleere, kann eine Überforderung bzw. nicht passende Lösung zur aktuellen Lebenssituation darstellen. Die gut gemeinten Ratschläge werden dann schnell als zynisch und abwertend empfunden.

Daher sollen in den folgenden Ausführungen wertschätzend verschiedene Wege aufgezeigt werden, um Trennungen verarbeiten und loslassen zu können - jeder mit seinen individuellen Bedürfnissen.

Verlust erzeugt Stress

Das Ende einer Beziehung kann das Gefühl von Selbstwirksamkeit eines Menschen schwer erschüttern. Zu Beginn dieser Stress-Reaktion kommt es zu einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems, was zur Mobilisierung von Energiereserven und zum „Wachrütteln“ führt. Die Aufmerksamkeit wird auf das Problem gelenkt. Meist zusätzliche negative Bewertungen der erfolgten oder erwarteten Handlungen und Ereignisse verstärken die Emotionen. Falls kein Ausweg aus der Situation denkbar ist, so übernehmen archaische Notfallprogramme das Kommando: Angriff, Flucht oder ohnmächtige Erstarrung. Hierdurch werden auch Handlungen der Verlassenen erklärbar, die sich betrinken, Schlägereien anfangen, in Weinkrämpfen ausbrechen oder stundenlang wie erstarrt auf dem Sofa verharren. „Vernünftiges“ Denken ist unter diesen Bedingungen nicht möglich.

Lösungsversuche

Natürlich suchen Betroffene nach Lösungen, um die unangenehmen oder sogar Angst auslösenden Gefühle zu verändern. Folgende Möglichkeiten werden dabei gewählt:

1. Änderung der Verhältnisse
2. Veränderung der eigenen Bedürfnisse
3. Andere Bewertung des Geschehens

Funktioniert jedoch nichts davon, so können diejenige in einem Dilemma feststecken bleiben und eine Neuorientierung bzw. ein Loslassen gelingt nicht.

Krisen (erleben)

Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue noch nicht geboren ist. (A. Gramsci)

Verlassene Partner, die aus der Trauer, Wut oder Sinnlosigkeit nicht aussteigen können, zeigen typische Muster des Erlebens: Sie empfinden sich als Opfer von diesen Umständen, die auf sie einwirken bzw. eingewirkt haben („Ich bin verlassen worden.“) und das Gefühl der Nicht-Selbstwirksamkeit und Ausweglosigkeit stellt sich ein. Vertrautes (gemeinsame Wohnung, Intimitäten) ging verloren und bisher gelebte Lösungsstrategien (alte und neue Freunde treffen, Zufriedenheit in der Berufswelt finden) werden als nicht mehr wirksam erlebt, was Kreisläufe der Stress-Reaktionen nährt und zu einem Vertrauensverlust in das eigene Selbstbewusstsein führt. Die Symptome dieser sich oft weiter selbst-verstärkenden Phase zeigen sich auf emotionaler, kognitiver und körperlicher (Muskelverspannungen, Blutdruck etc.) Ebene, was die Embodiment-Forschung¹ klar belegt. Die Frage nach dem „Warum“ kreist stunden- und tagelang im Kopf herum und der damit einhergehende Konzentrations- und Energieverlust kann bis zur Krankschreibung führen.

Mögliche Hilfen und Umgang mit Betroffenen

Da die beschriebenen Abläufe immer unbewusster und automatisierter ablaufen (es erfolgt eine Fokussierung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Elemente des Denkens, Wahrnehmens, Verhaltens), geht es darum, die Gestaltungsmöglichkeiten der Betroffenen individuell zu aktivieren, so dass sie sich selbst als Handlungs- und Steuerungsfähig erleben und nicht mehr als Opfer in Trance-ähnlichen Prozessen. Ein wichtiges Indiz hierfür ist, dass die Betroffenen sich an Zielen orientieren, die derzeit evtl. nicht erreichbar sind („Mir soll es endlich wieder ganz gut gehen!“, „Ich möchte meine alte Beziehung zurück.“) und damit das eigenen Kompetenzerleben verringern, was die „Krise“ aufrecht erhält. Daher müssen Zielvorstellungen entwickelt werden, die erreicht werden können. Eine Fokussierung auf Ressourcen (Stärken/Kompetenzen) der Betroffenen kann helfen, um die eigenen Gestaltungsräume im Alltag wieder sichtbar zu machen.

¹ Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Maja Storch hat dazu ein aufschlussreiches Werk geschrieben: Embodiment. Die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen. Hans Huber Verlag.

Lösungsversuche prüfen

Wenn Sie immer das tun, was Sie bisher getan haben, werden Sie auch immer das bekommen, was Sie bisher bekommen haben. (A. Robbins)

Verlassene versuchen fast immer, den Trennungsschmerz irgendwie zu verarbeiten.

Gelingt dies nicht, so scheint es keinen Ausweg zu geben und die Trennung kann als unüberwindbares Schicksal angesehen werden, unter dem Betroffene sogar jahrelang leiden. Ein Ohnmachtsgefühl entsteht.

Hilfreich kann es dann sein, sehr achtsam und vorsichtig zu „prüfen“, welche Lösungswege bisher fokussiert und in starrer Weise immer nach demselben Schema wiederholt wurden (mehr Sport treiben, eine Affäre eingehen, mehr arbeiten, ähnliche Gestaltung der Tagesabläufe usw.). Danach könnte besprochen werden, welche Variationen es dazu noch geben könne (Was wäre eine zweitbeste Alternative?), welche Situationen und Handlungen waren bisher hilfreicher und welche weniger (zumindest ein wenig) und wo gab es Ausnahmen, die bessere Gefühle erzeugten? Diese Ausnahmen und die dazu gehörigen Tätigkeiten und Gedanken könnten hervorgehoben und Möglichkeiten gesucht werden, diese zu verstärken.

Wichtig hierzu ist eine innere Entschlussfähigkeit:

1. Ich darf „Heilung“ erfahren.
2. Ich möchte neue Lösungen suchen.
3. Ich werde durchhalten und neue Ideen diszipliniert prüfen.

Dies führt dazu, dass man die Gedanken auf Dauer selbst wählen kann und nicht von ihnen getrieben wird.

Änderung der Gedanken – mentales Training

Gedanken, die um Rache, Trauer und Wut kreisen, wiederholen sich bei Personen, die es nicht schaffen, eine Trennung zu verarbeiten. Aus zunächst schmalen gedanklichen „Wegen“ werden schnelle und breite „Autobahnen“, auf denen immer wieder dieselben Gedankenabläufe abgespult werden².

Diese Abläufe können beobachtet und dadurch bereits verändert werden. Hilfreich sind oft folgende Fragen:

- Wie viele Stunden des Tages wird an die Trennung bzw. alte Beziehung gedacht?
- Gibt es Unterschiede im Tagesverlauf? Wann wird am meisten und wann eher weniger daran gedacht?
- Welche konkreten Gedanken tauchen immer wieder dabei auf? Welche erscheinen zuerst, welche danach?
- An welcher Stelle wäre eine Möglichkeit eine kleine Änderung einfließen zu lassen? Wie könnte diese gestaltet werden (z. B. eine Tasse Tee kochen, einen anderen Raum aufsuchen, an ein angenehmes Ereignis denken, ein Telefonat mit einem Freund führen)? An welchen Tageszeiten möchten Sie es zulassen, an die Trennung zu denken? Wie lange?
- Was könnte noch getan werden, um diese Änderungen zu verstärken? Wie würde sich das auf Dauer auf die Emotionen auswirken?

Konkrete externe Beschäftigungen können geplant werden, um die Gedanken auf andere Tätigkeiten zu lenken, so dass kein Raum mehr ist für belastende Vorstellungen. Hierbei werden Tätigkeiten gesucht, die so fesseln, dass man abgelenkt wird:

- Spiele spielen, Rätsel lösen

² In Anlehnung an den Neurologen G. Hüther, der wiederholende gedankliche Abläufe mit der Verbreiterung von schmalen Wegen zu Autobahnen verglich.

- Lesen
- Neue Sportarten
- Entspannen & sich selbst verwöhnen, z. B. ein Sauna-Tag, eine wohltuende Massage, ein Termin bei der Kosmetikerin, eine ausgiebige Shopping-Tour

Oftmals belasten jedoch sogenannte innere Vorgänge wie das Auftauchen von Erinnerungen, die mit starken Gefühlen verbunden sind am meisten. Auch hierfür gibt es Tipps, die helfen interne Entlastungen zu kreieren:

- Ein bestimmtes Bild von der alten Beziehung taucht immer wieder vor dem inneren Auge auf -> ein angenehmeres Bild, das ich mir vorab gedanklich vorab aussuche, z. B. von einem tollen Urlaub, wird über das alte „gelegt“.
- Die Stimme des Ex/der Ex wird immer wieder im Kopf gehört-> Musik hören.
- Wenn man sich an den guten Geruch des Expartners erinnert-> an anderen Gerüchen schnuppern z. B. ein einem guten Deo oder Parfüm, sich eine blühende Blumenwiesen vorstellen, deren Geruch in der Luft liegt.
- Erinnerungen an anregende und wohltuende Hautkontakte mit dem Ex/der Ex können „ausgeblendet“ werden, wenn diese durch Vorstellungen ersetzt werden, wie angenehm es ist, z. B. ein geliebtes Haustier zu streicheln, barfuß am Strand zu laufen oder sich selbst mit einer wohltuenden Creme einzureiben.

Daraus kann eine „Notfallkoffer“ entwickelt werden. Dies bedeutet sich die oben genannten konkrete Gegenstände in einer schönen Schachtel oder Ähnlichem zu sammeln, um bei starken negativen Gedanken und Gefühlen darauf zurückgreifen zu können (Bild, Creme, Musik, Buch, Rätsel). Andere Symbole oder eine „Erinnerungsliste“ helfen, um sich an die kreierten „inneren“ Methoden zu erinnern, die im „Notfall“ eingesetzt werden sollen (Sand um an das Barfußlaufen zu erinnern).

Erinnerungen wegpacken

Beim Abschließen mit der Beziehung hilft es außerdem, alle Erinnerungen an die gemeinsame Zeit für eine Weile aus dem Blickfeld zu verbannen, z. B. Fotos vom letzten gemeinsamen Urlaub, Geschenke zum Jahrestag, Kleidungsstücke usw. Am besten packt man alles, was an die Beziehung erinnert, in einen großen Karton, der im Keller oder auf dem Speicher untergebracht wird. Je weniger Erinnerungsstücke herumstehen, umso leichter fällt es, auch einmal an andere Dinge zu denken als an die Beziehung und die Trennung.

Versöhnung

Rituale, die zur Versöhnung beitragen, können helfen, Wut und Trauer loszulassen. Hilfreich kann es sein, reale Fotos, Briefe, Symbole usw. stellvertretend für die alte Beziehung zu verabschieden, indem diese gemeinsame Zeit gewürdigt und dann z. B. an einem Platz außerhalb des aktuellen Lebens verabschiedet wird. Dies kann in einem Wald sein („Bestattung“) oder ein Floß kann auf einem Fluss mit den alten Erinnerungen losgelassen werden. Auch Abschiedsbriefe helfen um zu danken und sich zu verabschieden, so dass Raum entstehen kann für Neues. Selbst gemalte Bilder zur aktuellen Gefühlslage können eigene willkürliche und unwillkürliche Prozesse³ darstellen. Manchmal zeigen diese Bilder Überraschendes auf und man erfährt, welche Bedürfnisse sich darin zeigen und welche bisher überhört wurden. Eine Frage könnte sein, wie man die unberücksichtigten Bedürfnisse selbst mehr achten und befriedigen kann.

³ Unwillkürliche Prozesse können Stimmungen, Antriebslage und Befindlichkeiten sein, die aktuell weder wahrgenommen noch benannt werden konnten und durch das Malen „sichtbar“ wurden.

Klare Zielvorstellungen entwickeln und fühlen

In Krisenzeiten, wenn die Trennung noch nicht verarbeitet ist, werden Hindernisse und schlechte Gefühle fokussiert. Betroffenen Menschen kann es helfen, Vorstellungen von einer angenehmeren Zeit zu entwickeln. Klare Visualisierungen der erwünschten Zeit („Trennung verarbeitet“) mit der zugehörigen Stimmung und Körperhaltung können Änderungen bewirken.

- Mal angenommen, du würdest die Trennung verarbeitet haben, welche Hobbys hättest du, welche Freunde, wie wäre dein berufliches Umfeld etc.?
- Wie würdest du dich in 1 Jahr (6 Monaten) gerne fühlen?
- Was würdest du dann gerne tun?
- Welche Gefühle und Gedanken würdest du haben?
- Welche Farben und Gerüche würden vorherrschen?
- Welche Rückmeldungen würden dir Freunde und Bekannte geben? Was würden sie über deine Ausstrahlung mitteilen?

Machbare Herausforderungen

Um das eigene Kompetenzerleben bzw. die eigene Selbstwirksamkeit wieder erlebbar zu machen, sind Tätigkeiten, die derzeit als „machbar“ eingeschätzt werden, sinnvoll, um Erfolgserlebnisse wieder zu erfahren. Sie sollten in erster Linie nicht als Störungen oder unüberwindbare Hindernisse aufgefasst werden, sondern als Herausforderungen, die einen Anreiz darstellen. Dabei ist es zunächst nicht entscheidend, in welchem Lebensbereich diese angesiedelt sind. Es kann sich um die Reparatur eines Bootes, ein mit Spaß verbundenes Tennismatch oder ein neues berufliches Aufgabenfeld handeln. Wichtig ist hierbei, dass sich die Angesprochenen als wirksam erleben können.

Körperliche Ebene

Die körperliche Ebene hat auf emotionale und kognitive Prozesse Einfluss. Daher kann eine Veränderung der Haltung bzw. der Bewegungen in Krisenzeiten dazu führen, dass positivere Erlebnismuster erzeugt werden.

- Welche Haltung nehme ich die meiste Zeit des Tages ein? Wann gibt es welche Unterschiede und wie wirken sich diese auf meine Stimmung aus? Mit welcher körperlichen Haltung/Bewegung geht es mir besser?
- Welche Haltung nehme ich ein, wenn es mir eher schlecht geht? Welche, wenn meine Gefühlslage um 10% besser ist und welche, wenn ich mich als „gut gelaunt“ bezeichnen würde?
- Wie schaffe ich es, diese Zeiten, in denen ich mich gut fühle zu erhöhen? Welche körperlichen Bewegungen unterstützen dies (bisher)?
- Welche Körperhaltung ermöglicht mir eine gelasseneren Atmung und gibt mir Kraft?
- Mit welchen inneren Bildern könnte ich dies verknüpfen?

Ehrenrunden („Rückfälle“)

Eine Trennung zu akzeptieren verläuft meistens in verschiedenen emotionalen Höhen und Tiefen. Eine Woche scheint sie verarbeitet zu sein und auf einmal erinnert ein Ereignis an die schöne gemeinsame Zeit und die alten Wunden reißen wieder auf.

Dies bedeutet, dass die Aufmerksamkeit auf ehemalige gemeinsame Zeiten gerichtet wird und man ein Problem (schlechte Gefühle wie Trauer, Sehnsucht usw.) damit erlebt. Diese „Rückfälle“ könnten jedoch auch dazu helfen, sich zu fragen, welche Bedürfnisse dadurch auftauchen, die wohl aktuell noch nicht befriedigt werden konnten (Reisen an schöne Strände, ein ausreichend starkes Selbstwertgefühl auch ohne Partner, ein stabiles soziales Umfeld). Eine zusätzliche Fokussierung an die vergangenen Wochen und Monate, in denen ein als

lebenswert angesehenes Leben erreicht wurde, kann helfen hervorzuheben, wie dies geschaffen wurde und welche Kompetenzen betroffene Menschen bereits besitzen, um angenehme Erlebnismuster zu kreieren.

Wurde eine Trennung „erfolgreich“ überwunden und gelang es, die alte Beziehung loszulassen, so haben die Betroffenen (neue) Kompetenzen im Umgang mit diesen Krisenzeiten erlernt, die helfen, andere (Beziehungs-) Situationen im Leben zu bestehen.



By Frits Ahlefeldt

<https://pixabay.com/de/illustrations/ehrgeiz-frau-menschen-leben-73330/>