



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Erste Hilfe nach schmerzhaften Trennungen

Die Trennung von einem Partner gehört zu den schmerzlichsten Verlusterfahrungen eines Menschen. Es wird einem im wahrsten Sinne des Wortes der Boden unter den Füßen weggezogen. Darunter tut sich oft ein großes, schwarzes Loch auf, in dem der gesamte Lebensentwurf mit einem Mal verschwindet. Dazu kommen meist noch die Gefühle von Einsamkeit, Hilflosigkeit, Angst und Wut - und manchmal auch der unbedingte Wunsch, den Partner zurück zu bekommen. Es kann sein, dass Sie dafür sogar bereit sind Dinge tun, die Ihre eigenen Grenzen und Ihre Würde verletzen.

Um sich selbst zu schützen und wieder selbstbestimmter agieren zu können, habe ich für die erste Zeit nach der Trennung ein paar wichtige „Erste Hilfe“ Maßnahmen zusammengestellt. Sie dienen der „Hilfe zur Selbsthilfe“, auch außerhalb der Beratungstermine.

1) Versuchen Sie, auf Abstand zu Ihrem Partner zu gehen. Auch wenn Sie sich die Nähe noch so sehr wünschen und sich gerne erklären möchten- jetzt ist es wichtig, dass Sie erst einmal wieder zu sich selbst finden und Ihre Gedanken ordnen, bevor Sie den nächsten Schritt machen. Auch wenn es schwer zu verstehen ist: Sie können niemanden zwingen, sich Ihnen zuzuwenden.

2) Versuchen Sie, die Gedanken daran, was Ihr Partner jetzt gerade macht oder wie schön Ihre Zeit miteinander war, nicht ausufern zu lassen. Wenden Sie den Gedankenstopp an oder geben Sie sich selbst eine Aufgabe, die Ihre Aufmerksamkeit fordert.

3) Verlangen Sie nicht zu viel von sich. Eine Trennung zu verarbeiten, braucht seine Zeit. Es gibt Momente, in denen es Ihnen wieder besser geht- und es kann Rückschläge geben. Das ist vollkommen normal. Denken Sie in kleinen Schritten.

4) Versuchen Sie nicht, allein mit dem Schmerz fertig zu werden. Es geht jetzt nicht darum, einen Orden für Tapferkeit zu erlangen. Weihen Sie nach Möglichkeit gute Freunde und die Familie ein und bitten Sie darum, bei Bedarf einen persönlichen oder telefonischen Ansprechpartner zu haben.

5) Wenn es Ihnen sehr schlecht geht, rufen Sie einen dieser Vertrauenspersonen an oder vereinbaren ein Treffen. Auch Internetforen können in dieser Hinsicht hilfreich sein.

6) Versuchen Sie, Sport zu treiben oder im Wald spazieren zu gehen. Die Bewegung kann Sie eine Zeit lang aus Ihrer Grübelspirale befreien und stärkt Ihr Wohlbefinden.

7) Versuchen Sie so wenig wie möglich an Ihre fernere Zukunft zu denken. Das überfordert Sie jetzt. Es ist zu früh, sich vorzustellen, wie Ihr Leben später aussehen könnte. Denken Sie immer nur an diesen einen Tag, und daran, wie Sie ihn bewältigen können.

8) Wenn es Ihnen möglich ist, schreiben Sie alle Ihre Gedanken auf. Bewerten Sie nichts und achten Sie nicht auf die Form, aber schreiben Sie regelmäßig. Am besten jeden Morgen eine anderthalbe Seite. Schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen gerade in den Sinn kommen und heften Sie das Ganze ab. Sie brauchen es niemandem zu zeigen und müssen es auch nie wieder lesen. Dennoch hilft es Ihnen, Ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen.

9) Versuchen Sie, sich mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten zurückzuhalten. Auch wenn Sie glauben, dass es Ihnen damit besser geht, hilft es Ihnen bei der Verarbeitung Ihrer Trennung nicht weiter. Es kann Ihnen davon sogar noch schlechter gehen.

10) Versuchen Sie, eine feste Struktur in Ihren Tagesablauf zu bringen. Vergessen Sie nicht, regelmäßig zu essen und zu trinken. Es ist wichtig, dass Sie gut für sich sorgen- auch wenn Ihnen das jetzt nicht so wichtig erscheint. Zu einem späteren Zeitpunkt in Ihrem Leben werden Sie sich selbst dafür danken.

11) Die Abendstunden und die Nacht sind der Erfahrung nach oft die schlimmste Zeit für Menschen mit Trennungsschmerzen. Machen Sie sich einen Plan, wie Sie die Abende verbringen können. Auch wenn Sie wenig Lust für Aktivitäten haben, ist es oft besser etwas zu tun, als alleine zu Hause zu sitzen.

Auch Sie werden es schaffen! Passen Sie bis dahin gut auf sich auf- es ist sonst niemand da, der das für Sie übernehmen könnte!

**Herzlichst,
Ihre Claudia Bechert-Möckel**