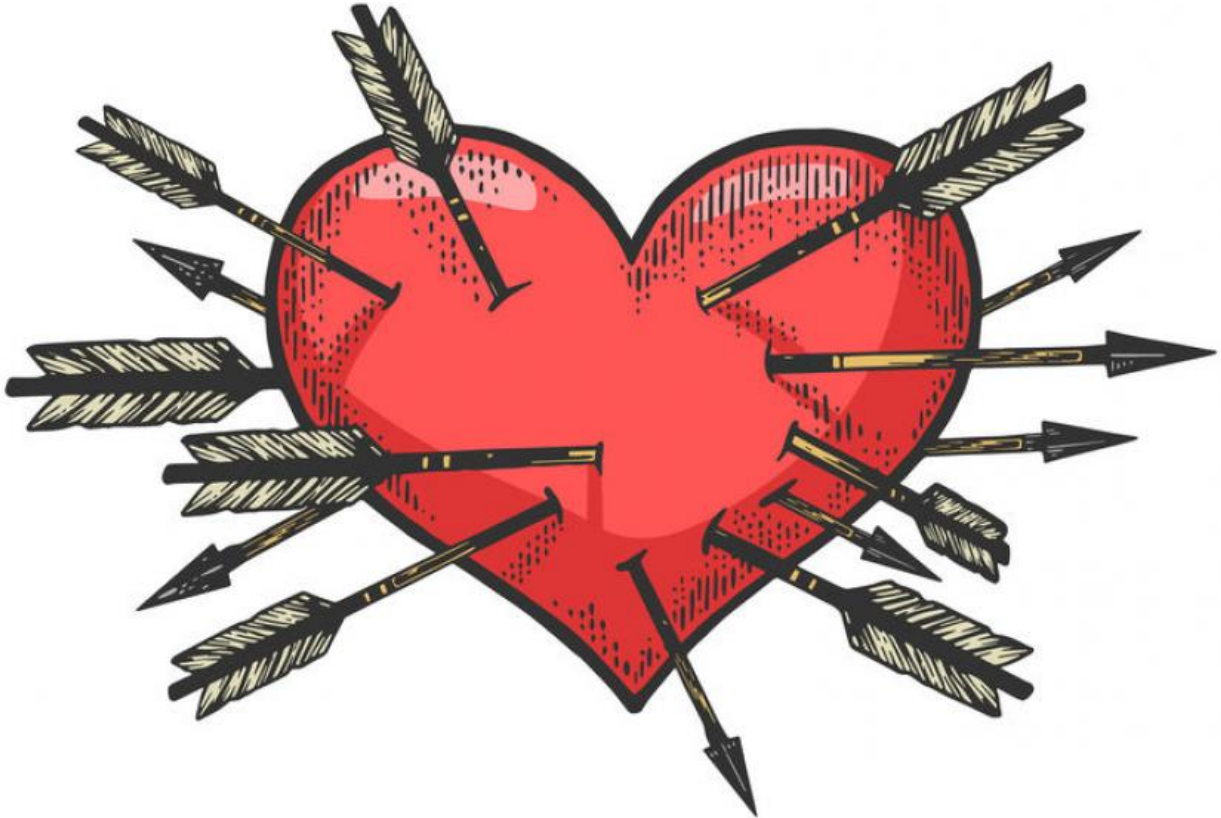


Trennungsschmerz überwinden



In einer Trennung treffen viele schmerzhaft Pfeile Ihr Herz.
Trennungsschmerz überwinden

Wenn eine Beziehung zu Ende geht, dann vollziehen sich auf unterschiedlichen Ebenen massive Veränderungen. Manchmal traumatische Erlebnisse. Die meisten Betroffenen durchleben eine überwältigende Mischung aus Gefühlen, die sich selbstzerstörerisch nach innen richten.

Trauerarbeit

Lassen Sie Ihre Trauer zu. Dazu muss man erst mal akzeptieren, was passiert. Hoffnung ist ein schlechter Ratgeber. Viele Betroffene fragen uns, was sie machen können, damit der Partner/die Partnerin wieder zurück kommt. Hoffnung verlängert den Schmerz. Wir begleiten Sie bei der Suche, wie für sie ein gutes, neues Leben aussehen kann und führen Ihre Aufmerksamkeit in die Zukunft anstatt in die Vergangenheit, die man nicht mehr ändern kann.

Wichtig ist ins Hier und Jetzt zu kommen. Immer wieder. Damit entwickeln Sie schrittweise wieder ein Gefühl für sich selbst. Wir helfen dabei, die Aufmerksamkeit weg von der/vom Expartner/in und stattdessen auf die Zukunft zu richten.

In der ersten Zeit der Trennung verbringen Betroffene unzählige Stunden, zu analysieren, warum es zu Ende ist, was ihre Schuld dabei war. Sie analysieren den Expartner/die Expartnerin. Oft wird er oder sie auch pathologisiert. Es fällt leichter von einem, den man als gestört einstuft, verlassen zu werden. Leichter als zu akzeptieren, dass der

Mensch sich entschieden hat, zu gehen.

Wie lange dauert Liebeskummer? Was ist normal?

Das ist abhängig von der Tiefe und dem Verlauf der Beziehung. Auch wie die Trennung abgelaufen ist, spielt eine Rolle. Grundsätzlich gilt: es dauert so lange es dauert! Sich selbst unter Druck zu setzen, macht keinen Sinn und stört den Trauerprozess. Um über eine Trennung hinwegzukommen, muss getrauert werden. Früher war es üblich, dass z. B. eine Witwe ein Jahr lang schwarz getragen hat und damit zum Ausdruck brachte, dass sie trauert. Das gibt es in unserer Gesellschaft nicht mehr und es wird erwartet, dass wir möglichst schnell wieder funktionieren. Leider führt dieser Druck dazu, dass unsere Wunden nicht heilen können, weil wir sie nicht ausreichend pflegen. Unsere Seele braucht Zeit!

Wenn allerdings nach mehr als 1-2 Jahren der Schmerz uns immer noch ungebrochen überrollt, dann kann man meistens darauf schließen, dass es auch etwas mit früheren Erlebnissen, meist aus der Kindheit, zu tun hat. Das Trauma der Trennung trifft auf ein früheres Trauma und ruft dieses wach. Dies erklärt auch, warum wir uns in einem Trennungsprozess wie kleine Kinder fühlen: alleine und einsam und unfähig zu überleben.

Einsamkeit

Wir sehen aber häufig, dass es Einsamkeit und damit einhergehend die fehlende Kraft ist, ein neues Leben, ohne Partner/In zu starten. Hinzu kommen die Schmach und die Schande, die Beziehung oder ein gutes Familienleben nicht geschafft zu haben. Das paart sich meistens mit einem geschwächten Selbstwertgefühl, nicht zu genügen und den eigenen Ansprüchen nicht erfüllt zu haben.

Schuldgefühle

Wir beobachten, dass sich die Dynamiken bei Trennungen oft umdrehen. In der Beziehung gibt man dem anderen die Schuld, dass es nicht klappt. Nach einer Trennung suchen die meisten die Schuld bei sich und schwächen sich durch Selbstvorwürfe und Selbstzweifel. Hier helfen Beratung und unser Gruppenangebot wesentlich, wieder in Selbstliebe und ein stabiles Vertrauen in sich zu kommen.

Wut und Zorn

Bei einigen Menschen löst eine Trennung auch eine narzisstische Kränkung aus, das Ego reagiert mit Wut und Zorn. Manche beginnen den Expartner/die Expartnerin zu stalken und in schlimmen Fällen sogar zu bedrohen. Damit verletzt man sich am Ende aber selbst mehr als den anderen. Über den Zorn ist man weiter mit dem Menschen, der einem verlassen hat, verbunden, anstatt sich von ihm zu lösen. Manchmal können vor allem Männer Gewalt auf die Zurückweisung reagieren.

Selbstzweifel und Abwertung

Häufig treten nach einer Trennung Selbstzweifel und quälende Vorwürfe auf. Sie fragen sich: Habe ich nicht alles versucht? War es meine Schuld, dass die Beziehung zu Ende gegangen ist? Bin ich es nicht wert geliebt zu werden? Sie fühlen sich schwach, abhängig, wertlos.

Häufigste Trennungsgründe

- Verlust der gegenseitigen Wertschätzung

- unterschiedliche Werte und Lebensziele
- Kommunikationsabbruch
- Untreue
- Konflikte
- Gewalt
- sexuelle Probleme

Alle Gefühle finden in unserer Beratung Gehör.

- Trauer
- Einsamkeit
- Leere
- Angst
- Zorn
- Hoffnungslosigkeit
- Wut
- Scham
- Schuld
- Traurigkeit
- Existenzängste
- Eifersucht
- Selbstverachtung



[1]

Gelähmt vor Schmerz.

Oft bleibt man mit den überwältigenden Gefühlen allein.

Suchen Sie sich Hilfe.

Wir sind für Sie da.

Sabrina Limbeck

sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at [2]

+43 699 113 910 50

Mag. Beatrix Roidinger

beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at [3]

+43 660 46 26 777

Mag. Barbara Zuschnig

Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at [4]

+43 660 44 35 665

Facebook

Besuchen Sie uns auf [Facebook](#) [5].

Dort posten wir Links und Artikel zum Thema Trennung und Liebeskummer. Außerdem können Sie sich mit anderen vernetzen.



[6]

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/trennungsschmerz-%C3%BCberwinden>

Links

[1] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/104676505_s.jpg

[2] <mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at>

E.R.O.S. & du, Siebeneichengasse 1-3/1/2C, 1150 Wien, beratung@eros-und-du.at

[3] <mailto:beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at>

[4] <mailto:Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at>

[5] <https://www.facebook.com/Trennungsambulanz>

[6] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/112781165_m.jpg