

Bestes Verhalten in der Trennung



Wieder neuen Mut schöpfen. Die Welt umarmen und das Herz öffnen.
Bestes Verhalten in der Trennung

Hier finden Sie wesentliche Tipps, wie Sie sich in der ersten Krisenphase auch selbst helfen können.

Bestes Verhalten in der Trennung

Wir unterstützen aktives Loslassen. In manchen Fällen raten wir sogar zur völligen Abstinenz: keine Treffen mit dem Expartner/Expartnerin oder wenn es um Kinder geht, nur so viel wie organisatorisch nötig ist. Viele die gehen, bieten den Verlassenen Freundschaft an, oder wünschen dies sogar. Davon raten wir ab. Zumindest für die Zeit der Trauerarbeit und des Loslöseprozesses. Jede Begegnung triggert wieder und löst Gefühle der Sehnsucht aus. Wie gesagt, man muss es sich wie bei Süchtigen vorstellen. Wenn man von der Droge wegkommen will, muss man sie vollständig meiden.

Kein Social Media Kontakt

Ein großes Thema sind auch Social Media Kontakte. Menschen, die verlassen wurden, tendieren dazu, den Expartner/die Expartnerin auf Facebook oder Instagram zu beobachten. Das beste ist, rauszugehen, abzuschalten, defrienden. Ebenso ist es gut, Bilder, spezielle Möbel oder andere Erinnerungsstücke, die man mit dem Menschen verbindet, entweder wegzugeben oder zumindest wegzupacken. Im Keller ist es gut aufgehoben. Man kann es, wenn man den Schmerz überwunden hat, immer noch wieder hervorholen.

In Kontakt mit anderen sein

Wichtig ist, in Kontakt mit anderen Menschen zu gehen. Ziehen Sie sich nicht zurück. Reden und Austausch ist nun essentiell. Mit FreundInnen, mit der Familie. Oder eben auch in Beratung.

Selbsthilfegruppe nach Trennung

Wir bieten auch eine Gruppe für Menschen an, die gerade eine Trennung durchleben. Hier kennt jede/r diese Gefühle und die Situationen. In der Gruppe muss man sich nicht genieren, sondern erhält Empathie und auch so manchen hilfreichen Tipp. Vor allem aber ist man nicht alleine. Außerdem sieht man bei den anderen, die vielleicht schon in einer anderen Phase sind, wie sich Dinge verändern.

Fokus auf das Positive

Wir setzen auf das Positive. Was ist Ihnen gelungen? Was hat sich verändert? Wo liegen Ihre Stärken? Damit lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf andere Dinge.

Dankbarkeit

Wir regen auch an ein Dankbarkeitstagebuch anzulegen. Jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Und das schaffen die meisten, auch wenn sie gerade noch so verzweifelt, traurig und verwirrt sind. Es kann sein, dass man dankbar für ein Lächeln ist, das man mit jemand in der U-Bahn ausgetauscht hat. Oder sich über die warme Dusche am Morgen freut. Oder das Essen bewusst wahrnimmt. Bei all' dem geht es um einen anderen Fokus. Das Gefühl der Dankbarkeit ist warm und macht glücklich. Zumindest für diesen Augenblick. Aber jeder Augenblick hat das Potential der Veränderung.

Bewegung fördert das Glückshormon Dopamin

Komm Sie in Bewegung. Laufen, wandern, schwimmen, Tanzen, gehen Yoga, was immer Ihnen Spaß macht, am besten besten mit Freunden. Bewegung produziert Dopamin - das Glückshormon. Sie werden wieder motivierter und gewinnen Antrieb. Das Leben erscheint nicht mehr so grau und düster. Bewegung hilft Ihnen, der Schwerkraft zu widerstehen, die Ihre Selbstachtung nach unten zieht. Sie gewinnen emotionale Stärke und Selbstsicherheit und können dadurch wieder positive Momente in Ihrem Leben entdecken.

Eine Trennung mit Kindern gut bewältigen

Trennung und Scheidung ist für fast alle Eltern eine schmerzhaft Erfahrung. Abhängig vom Alter und der individuellen Trennungssituation leidet jedes Kind auf seine Art und Weise. Die richtigen Worte dabei zu finden, um Ihren Kind die Situation zu erklären, ist schwer. Dabei kommt es tatsächlich nicht so sehr darauf an, WAS man den Kindern sagt, sondern WIE man es formuliert.

Die meisten Eltern möchten es gut machen, doch der Umgang mit den Kindern in einer Trennungssituation ist eine zusätzliche Herausforderung. Ist die Krise erst einmal da, ist sie kaum mehr zu kontrollieren, verletzte Gefühle, Streitereien und Konflikte nehmen überhand und die eigenen Befindlichkeiten und Sorgen stehen im Vordergrund. Dabei geraten die Kinder oft aus dem Blickfeld der Eltern.

Drei Tipps für einen positiven Umgang in der Trennungssituation

Eine Trennung muss für Kinder nicht zu einer unvermeidlichen Katastrophe werden und langfristige traumatische Folgen nach sich ziehen. Im besten Fall wird das Kind nur vorübergehend in seinem Wohlbefinden beeinträchtigt.

- Schenken Sie ihrem Kind mehr Aufmerksamkeit, als gewöhnlich.
- Achten Sie weiterhin auf seine Grundbedürfnisse nach Struktur, Routinen und pflegen Sie seine Kontakte zu FreundInnen.
- Streiten Sie nicht vor ihrem Kind und setzen sie es nicht emotional negativen Situationen aus.

Nicht das Trennende, sondern das Verbindende hervorheben

Das notwendige Gespräch mit den Kindern sollte erst dann stattfinden, wenn die Eltern eine klare Vorstellung davon haben, wie es weitergehen wird.

- Wie war die Lebenssituation bisher für die Kinder?
- Was genau wird sich nach der Trennung ändern?
- Wo werden die Kinder leben?
- Wie wird der Kontakt zum anderen Elternteil aussehen?
- Wer wird wann und in welchem Ausmaß die gemeinsame Kindererziehung übernehmen?

Diese Fragen sollten Sie sich als Eltern unbedingt stellen, bevor Sie mit ihren Kindern reden. Es ist wichtig in so einer lebensverändernden Situation, den Kindern einen Ausblick in eine Zukunft zu geben, in der es für alle auch gemeinsam weiter geht, selbst wenn sie nicht mehr zusammenwohnen. Kinder brauchen Sicherheit und sollen ganz konkret die Erfahrung machen, dass sie nicht verlassen werden.

Sie bleiben immer Eltern

Es kommt weniger auf die Erklärungen an, als vielmehr auf Ihr Verhalten in der Zukunft. Es ist zwar richtig und wichtig, den Kindern zu sagen, dass Sie sie weiterhin lieben und für sie da sein werden. Das allein reicht aber nicht aus. Eltern müssen ihren Kindern nach der Trennung auf jeden Fall weiterhin verlässliche Eltern bleiben. Die Handlungen der Eltern sind für Kinder wichtiger als Worte. Das erfordert von beiden Eltern Kraft, Mut und vor allem Selbstdisziplin. Wenn Sie es schaffen, trotz Trennung miteinander einen kooperativen Umgang zu finden, stellt dies wahrscheinlich den wichtigsten Sicherheitsfaktor für Ihre Kinder dar.

?

Erste Hilfe in der Trennung.

**Wir sind für Sie da.
Holen Sie sich Hilfe.
Rufen Sie an.**

Sabrina Limbeck

sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at [1]

+43 699 113 910 50

Mag. Beatrix Roidinger

beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at [2]

+43 660 46 26 777

Mag. Barbara Zuschnig

Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at [3]

+43 660 44 35 665

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/bestes-verhalten-der-trennung>

Links

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

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

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