BEWÄLTIGUNGSPHASEN EINER TRENNUNG

Eine Beziehung endet Schritt für Schritt. Eine Trennung verursacht Wunden, die verheilen müssen. Selten passiert dies jedoch in einer geordneten Form oder in einem vorhersehbaren Ablauf, im Gegenteil: in einem **Loslösungsprozess** können die **einzelnen Phasen auch mehrmals oder abwechselnd durchlaufen** werden. Manche Themen wurden vielleicht auch schon im Zuge der Trennungsentscheidung bearbeitet. Andere wiederum können an alten Wunden rühren und somit sehr viel Raum einnehmen.
Sinnfindung und Sinngebung sind ganz wichtige Unterstützung bei der Bewältigung einer Trennung - Hinweise finden Sie bei Fragen wie: Wohin darf mich diese Reise führen, wie möchte ich mit der Situation umgehen, wofür setze ich mich ein, was darf in mir heilen?

▪ Schock:	nicht wahrhaben wollen und können
▪ Verleugnung:	die Hoffnung lebendig halten
▪ Rationalisierung:	sachliche Gründe vor die emotionale Befindlichkeit stellen
▪ Verallgemeinerung:	Distanz schaffen
▪ Gefühlschaos:	Emotionen mit großer Heftigkeit, Hin- und Hergerissen-Sein, innere Unruhe, Nostalgie und Zweifel
▪ Verhandeln:	als Versuch, am Alten festzuhalten
▪ Tiefpunkt und Wendepunkt:	der Wahrheit ins Auge sehen
▪ Reflektieren:	Verwirrung reduzieren, Verstehen
▪ Akzeptanz:	mit dem Schicksal versöhnen, auf den Weg zu einem neuen Anfang begeben
▪ Verlust integrieren:	Suchen, Sichfinden, Sichtrennen. Rückschau, Trauern und Würdigen. Loslassen.
▪ Zubewegen	auf die Welt und auf andere Menschen: Pläne machen, positive Erfahrungen schaffen
▪ Genesung:	aktiv werden, für persönliches Wachstum einstehen

All diese Phasen sind **Teil Ihres Heilungsprozesses** und werden Ihnen dabei helfen, Ihr inneres Gleichgewicht wieder zu finden - sich wiederholende Fragen und Gedanken sind dabei ein Ausdruck der persönlichen Suche nach innerem Frieden.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie NICHT…
… in einer Phase steckenbleiben — Chance: bleiben Sie am inneren Suchen und Sortieren, übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben.
… vorgeben, dass mit Ihnen alles in Ordnung ist — Chance: seien Sie ehrlich mit sich selbst und finden Sie Unterstützung bei FreundInnen, bei Verwandten, bei sozialen Angeboten.
… Ihre Erfahrungen und Gefühle abwerten — Chance: seien Sie liebevoll und respektvoll mit sich selbst, lassen Sie in geschütztem Rahmen Ihren Schmerz heraus.
… diese Beziehung rückblickend als unbedeutend darstellen — Chance: bekennen Sie sich zu der Zuneigung und Tiefe, die Ihre Beziehung einmal ausmachte.
… alles alleine mit sich ausmachen — Chance: sprechen Sie mit Menschen, bei denen Sie sich geborgen und angenommen fühlen.
… in den schmerzlichen Gefühlen verlorengehen — Chance: lassen Sie so viel Wahrheit zu, wie Sie verkraften und erkennen Sie, dass Sie Entscheidungen treffen können, etwas an Ihrer Situation verändern können.

_BILDUNGSWERKSTATT, Brigitte Huber © Verein Alleinerziehend