



GEFÜHLSPALETTE TRENNUNG

▪ **Trauer**

Wir trauern um den Verlust unseres/r Partners/Partnerin. Das Trauern ist ein innerliches Abschiednehmen von einer für uns wichtigen Person. Es ist ein Prozess, den wir durchlaufen müssen, um wieder frei und unabhängig zu werden.

Abschiede: vom Partner, von einer Liebe, von dem Wunsch nach einer intakten Familie, von einem bestimmten Selbstbild, von sozialen Beziehungen, von finanzieller Sicherheit, von einem Haus/Wohnort, von einem Teil der Verwandtschaft, von lieb gewordenen Familienritualen,...

▪ **Schmerz**

Schmerz und Trauer sind Momente einer tiefgehenden Ablösung, auch die innere Verunsicherung und begleitende Ängste sind Ausdruck eines notwendigen Zusammenbruchs - damit sich das Neue von Grund auf frei aufbauen kann.

Die Trennung beinhaltet eine bewusste und gewollte Entscheidung von der Gehenden "gegen" die Bleibende. Dies macht es oft besonders schmerzhaft – ein starkes Gefühl der Verlassenheit und Einsamkeit taucht auf.

▪ **Wut**

Wut kann auch zu der Energie verhelfen, die wir zur Befreiung aus einer verfahrenen Situation benötigen. Sie gibt uns die Kraft zum Weitermachen. Wenn uns der Sinn für einen Neuanfang völlig fehlt, so verhindert die Wut gerade in der ersten Zeit zumindest unsere Selbstaufgabe bzw. unseren völligen Zusammenbruch.

▪ **Angst**

Die Angst vor dem Leben in der Zukunft - vor einem Leben ohne diesen speziellen Menschen, vor dem Alleinsein an sich - geht einher mit dem Verlust von Sicherheiten und der tiefen Erschütterung unseres Lebensvertrauens. Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren, führt zu Orientierungslosigkeit (der wichtigste Bezugspunkt in unserem Leben fällt weg), zu Ungewissheit was auf uns zukommt und der Befürchtung, alles allein nicht bewältigen zu können. Der bisherige Lebensplan ist in Frage gestellt.

▪ **emotionales Belastungsbild**

Schock: Probleme, sich auf alltägliche Aufgaben zu konzentrieren, innere Abwesenheit

Vorwürfe gegen den Partner, Selbstvorwürfe: Suche nach Schuld und Verständnis

Enttäuschung: unserer Erwartungen, unserer Hoffnungen

Depression: das Leben als sinnlos empfinden

Isolation: Rückzug aus dem sozialen Leben, Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle

Überaktivität, oft abwechselnd mit Erschöpfungszuständen: Flucht und Hilflosigkeit

Zweifel: an bisherigen Lebenszielen, an der Möglichkeit einer neuen Partnerschaft

Selbstwert und Selbstbild: erschüttert, braucht neue Identitätsfindung

Überempfindlichkeit: alles, was in der Welt geschieht, beziehen wir auf uns

Kränkung: Verunsicherung, Bitterkeit, ein wundes Herz und fehlendes Vertrauen

Abwertung: als unzulänglich, hoffnungslos, überfordert,..., der Liebe nicht würdig

Überflutung: in Momenten der Verzweiflung völlig verstört und verloren, haltlos und entwurzelt

Eine Trennung bringt Stress, Verwirrung und Schmerz mit sich - aber auch die Möglichkeit für persönliches Wachstum und ein erfüllteres Leben.