

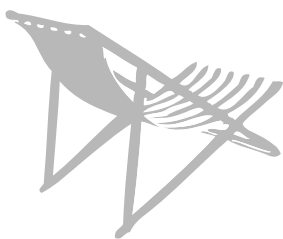
Gina Kästele

Und plötzlich wieder Single

Gina Kästele

Und plötzlich
wieder
Single

Eine Trennung bewältigen
und neue Perspektiven entwickeln

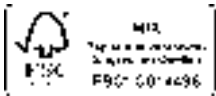


Kösel

Dr. Gina Kästele bietet Seminare unter anderem zum Thema dieses Buches an. Informationen erhalten Sie unter folgender Anschrift:

Dr. Gina Kästele
Athener Platz 5
81545 München
Tel.: 0 89/64 55 00
Mail: kaestele@gmx.de
www.psychotherapie-beratung.de

Weiterführende Arbeitsblätter und Materialien konkret zum Inhalt dieses Buches finden Sie auf der Website www.und-plötzlich-wieder-single.de.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

7., überarbeitete und neu gestaltete Auflage 2011
Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagfoto: Getty Images / Jack Flash
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30916-0

www.koesel.de

Inhalt

Einführung	9
Die Geschichte von Beziehungen: Hoffnungen, Wünsche und verlorene Träume	13
Der Tag der Entscheidung: Sie werden Akteur und Regisseur Ihrer sich verändernden Lebensgeschichte	15
Eine Einladung zu einer Reise in die Zukunft	16
Ein persönlicher Reisebegleiter: Das Neue-Wege-Tagebuch	17
Mögliche Ursachen von Trennung und Scheidung	20
Interessen wandeln sich, ungelebte Träume werden wach	21
Der Partner zeigt seine Schwächen: Der »Schatten« wird länger	24
Der Dialog verstummt – die Entfremdung beginnt	28
Belastungen stellen sich ein: Die Überforderung wächst	31
Die falsche Wahl: Der beziehungsunfähige Partner	34
Jede Trennung verläuft in Phasen	37
Die Vortrennungs- und Ambivalenzphase	38
Die Trauer-, Wut- und Kampfphase	41
Die Trennungs- und Ablösungsphase	43
Die Neuorientierungs- und Selbstfindungsphase	44
Die Trennung ist eine Krise	45
Verhaltensempfehlungen	47

Selbstanalyse:	
Welcher Trennungstyp sind Sie? //	49
Der Fluchttyp: Die Vogel-Strauß-Haltung	49
Die Beschuldigungshaltung	53
Die Rumpelstilzchenhaltung	57
Die Selbstverurteilungshaltung	60
Die Opferhaltung	64
Bestandsaufnahme: Welche Haltung entspricht Ihnen am meisten?	68
Die inneren Krafträuber	
TEIL 1: Ihre Gedanken //	69
Die »Komm-zu-mir-zurück-Falle«	70
Die »Ich-kann-doch-nicht-Falle«	73
Die »Was-wäre-wenn-Falle«	76
Die »Zukunft-ist-so-schwer-Falle«	79
Die »Ohne-mich-geht-nichts-Falle«	83
Die inneren Krafträuber	
TEIL 2: Ihre Gefühle //	87
Einsamkeit	89
Sinnlosigkeit	91
Verzweiflung	94
Wut	96
Schuldgefühle	99
Zusammenfassung	101
Der Weg:	
Aufbau neuer Lebensperspektiven //	103
Verabschiedung: Loslassen und Gefühle zulassen	106
Sinnfindung: Einen liebevollen Kontakt zu sich selbst aufbauen	108

Wandlung: Die Kraftposition festigen	110
Neuorientierung: Experimente wagen und den Blick nach vorn richten	111
Die Gewinnhaltung:	
Aktivieren Sie Ihren Inneren Beobachter //	113
Ihr persönliches Handwerkszeug: Rituale und Übungen	115
Rituale der Selbsthilfe //	121
Rituale zur Verabschiedung:	
Akzeptieren und loslassen //	124
Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben	126
Nachruf / 126 – Unterstützung / 128 – Ich-könnte- wenn-Übung / 129 – Gedankenreise / 130 – Bau- steinübung / 133 – Assoziationsübung / 134 – Foto- übung / 136 – Anklageübung / 137 – Bekenndie- Wahrheit-Übung / 139 – Verabschiedung / 140 – Sehnsucht / 144 – Fingerspiel / 145 – Wunder- frage / 147	
Vorstellungsübungen	148
Loslösungsberater / 148 – Tierübung / 149 – Licht- brücke / 151 – Zauberkreis / 153 – Aussprache- übung / 154	
Rituale zur Heilung des verwundeten Herzens //	156
Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben	158
Samtübung / 158 – Gestaltungsübung / 159 – Magische Tage / 160 – Kükenübung / 162 – Verwöhnungsübung / 163 – Wutübungen / 164 – Gefühlsanalyse / 168 – Knetübung / 169 – Trost- übung / 170 – Herz-ich-sprech-mit-dir-Übung / 172 – Angstkonfrontation / 173 – Vergebung / 175 – Einschlafübung / 176	

Vorstellungsübungen	178
Inneres Kind / 178 – Traurige Augen / 179 – Herzheilung / 180 – Ballspiel / 182 – Glasscheibenübung / 183 – Zertrümmerungsübung / 184	
Rituale zur Aktivierung innerer Kraftquellen	186
Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben	187
Kraft-Atem / 187 – Spiegelbild / 188 – Körperkraft / 189 – Kraftstrom / 190 – Körperbefreiung / 192 – Goldene-Buchstaben-Übung / 193 – Wahrnehmungsübung / 195 – Heilungslied / 196 – Krafthaltung / 197 – Rotstiftübung / 199 – Steinübung / 200 – Talenteübung / 201	
Vorstellungsübungen	203
Eichenübung / 203 – Schatzkästchen / 204 – Blumenübung / 206 – Tonbad / 207 – Lösübung / 208	
Rituale zur Neuorientierung:	
Neue Sichtweisen aufbauen	210
Wahrnehmungs- und Handlungsaufgaben	211
Netzwerk / 211 – Wortschatzerweiterung / 215 – Es-war-einmal-Übung / 218 – Rollenspiel / 219 – Stuhlübung / 222 – Ressourcenerweiterung / 223 – Fantasievoller Single / 225 – Energiesteigerung / 226	
Vorstellungsübungen	228
Magische Zielerreichung / 228 – Zukunftschau / 229 – Neue-Heimat-Übung / 231 – Helfende Kräfte sind überall / 232	
Meditation	234
Die Kunst des Loslassens und Neugestaltens	237
Literaturhinweise	239

Einführung

Nur auf dem Pfad der Nacht erreicht man die Morgenröte.

Khalil Gibran

Trennung und Scheidung sind heutzutage zu alltäglichen Phänomenen geworden. Wenn Sie selbst kürzlich eine Trennung erlebt haben, wird Sie dieses Buch bei der Bewältigung einer Trennungserfahrung begleiten und Ihnen helfen, sich mit Ihrer veränderten Lebenssituation zurechtzufinden. Ganz unabhängig davon, ob Sie nur ein paar Monate oder mehrere Jahre mit einem Partner verbunden waren: Eine Trennung ist ein schmerzlicher Prozess, in dessen Verlauf sich intensive Gefühlsreaktionen einzustellen beginnen.

In der ersten Zeit des Auseinandergehens können Sie Gefühle der Unsicherheit, des Zweifels und der Trauer erleben. Negative Zukunftsfantasien, die mit Zukunftsängsten verbunden sind, werden vermehrt auftreten. Unabhängig davon, ob Sie selbst oder Ihr Partner die Trennung eingeleitet haben, können Sie sich depressiv, ängstlich, hilflos und kraftlos fühlen. (Aus Gründen sprachlicher Vereinfachung verwende ich hier und auch im Folgenden die männliche Form »Partner« usw.) Vielleicht leiden Sie auch unter Schuldgefühlen, weil Sie sich an vermeintliche Versäumnisse der Vergangenheit erinnern. Im ungünstigsten Fall geben Sie sich in solchen Momenten die alleinige Verantwortung für das Scheitern der Beziehung.

Eine Trennung ist für die Betroffenen eine Krisensituation, die ambivalente Gefühle und Gedanken auslöst. Phasen, in denen Sie Ihre Lage nüchtern und sachlich betrachten können, wechseln

sich mit Phasen ab, in denen Sie glauben, sich allein nicht zurechtzufinden. Die durch eine Trennung bedingten inneren und äußeren Schwierigkeiten scheinen sich dann aufzutürmen und werden als bedrohlich und als nicht zu bewältigend erlebt.

In Trennungssituationen entstehen neben den emotionalen und gedanklichen Verstrickungen zusätzliche Belastungen, wenn sich die Wohnsituation ändert und dadurch finanzielle Einbußen in Kauf genommen werden müssen oder – wie das bei Scheidungen oft der Fall ist – gerichtliche Auseinandersetzungen folgen. Freunde geben in dieser belastenden Lebens- und Gefühlssituation oft gut gemeinte Ratschläge, sind jedoch in der Regel damit überfordert, die im Zusammenhang mit der Trennungskrise aufbrechenden Gefühle über einen längeren Zeitraum hinweg zu begleiten oder Hilfe bei der Klärung materieller Angelegenheiten zu leisten.

Die Bewältigung der neuen Lebenssituation erfordert Fähigkeiten, die Sie während der akuten Krisenphase noch nicht aufgebaut haben. Ihr Leben verändert sich häufig auf eine ungewohnte Art und Weise – so wie Sie sich das niemals vorher vorgestellt oder gewünscht hätten.

Dieses Buch ist für Sie ganz besonders gut geeignet, wenn einige der nachfolgend genannten Punkte bei Ihnen zutreffen:

- › ständige gedankliche Beschäftigung mit der Trennung und den damit verbundenen Konsequenzen;
- › Verlust an Selbstvertrauen und das Gefühl, alleine nichts wert zu sein;
- › unkontrolliertes Verhalten den Kindern gegenüber;
- › Missbrauch von Alkohol und Medikamenten, um die mit der Trennung verbundenen Gefühlsschwankungen auszuhalten;
- › Schuld- und Schamgefühle;
- › Selbstmordgedanken;

- › verzweifelte Bemühungen, den verlorenen Partner zurückzugewinnen;
- › Wut- und Rachegefühle gegen den verlorenen Partner oder dessen neue Beziehung.

Die Geschichte von Beziehungen: Hoffnungen, Wünsche und verlorene Träume

*Liebe hatte für beide aufgehört, eine Reise, ein Abenteuer, eine
Geschichte der Hoffnung zu sein.*

Margaret Drabble

Trennung ist wie eine innere Kündigung. Menschen, die zueinander fanden, weil sie Gefühle der Zärtlichkeit und Liebe füreinander empfanden, verstehen sich nicht mehr. Die Person, die Sie zu lieben glaubten, scheint sich verändert zu haben und sich so zu verhalten, wie Sie sich das vorher kaum hätten vorstellen können. Träume, die miteinander verbanden, zerbrechen.

Sie hatten sich in Ihrer Vergangenheit vertrauensvoll auf einen Menschen eingelassen, mit dem Sie Pläne schmiedeten und hofften, miteinander eine gemeinsame Zukunft zu haben. Wie in einer tragischen Geschichte begann sich langsam und anfangs kaum merkbar die Situation zu verändern. Die liebevollen Worte und Komplimente wurden seltener und verstummten schließlich. Das gegenseitige Interesse ließ nach, die Handlungen Ihres Partners verliefen anders, als Sie erwarteten, und die Unstimmigkeiten nahmen zu. Sie entdeckten bei Ihrem Gegenüber Eigenschaften, die Ihnen zunehmend missfielen und mit denen Sie nicht angemessen umgehen konnten.

Bevor Sie oder Ihr Partner an Trennung dachten, gab es sicherlich eine Fülle von gut gemeinten Versuchen, wie zum Beispiel das gemeinsame Gespräch, um Unstimmigkeiten zu klären, das

rücksichtsvolle Schweigen, das Bemühen um Toleranz und die Absicht, Konflikte zu verdrängen, um ihnen aus dem Weg zu gehen, und gelegentliche, mehr oder weniger aggressive Streitsituationen, in denen einer von Ihnen oder Sie beide versuchten, Ihre Meinungen durchzusetzen. Vielleicht gab es auch die Flucht nach außen, um bei Freunden aufzutanken oder sich gemeinsam mit diesen gegen den Partner zu verbünden.

Es blieb jedoch der Eindruck, in eine unlösbare Aufgabe verstrickt zu sein, die von Tag zu Tag immer belastender wurde. Ihre Gedanken oder die Ihres Partners kreisten zunehmend um die Möglichkeit einer Trennung und der damit verbundenen positiven und negativen Konsequenzen. Schließlich kam es dazu, dass tatsächlich einer von Ihnen beiden ohne Zustimmung des anderen oder auch Sie beide in gegenseitigem Einvernehmen die gemeinsame Beziehung beendeten. Sie traten aus einer schwierigen Beziehung heraus und fanden sich in einer neuen, noch unvertrauten Lebenssituation als Einzelperson wieder.

Der Tag der Entscheidung: Sie werden Akteur und Regisseur Ihrer sich verändernden Lebensgeschichte

Ihr Leben verändert sich! Bildlich gesprochen ist Ihre Situation so, als ob Sie sich in einem Boot befänden, das von der Strömung unaufhörlich weitergetragen wird. Sollte Ihr Partner die Trennung gewünscht und vollzogen haben, so hilft es Ihnen nicht, Ihr Boot auf Anker zu legen und abzuwarten, bis er sich wieder zu Ihnen gesellt, denn ein Partner, der sich wirklich zu einer Trennung entschlossen hat, kehrt nicht zurück. Ihre Aufgabe ist es, sich mit der Strömung in noch unbekannte Gewässer treiben zu lassen. Machen Sie sich dabei bewusst, sich in einer Ausnahmesituation zu befinden.

Der Weg in das »neue Leben« verläuft in kleinen Schritten. Die Ablösung von einer Ihnen vertrauten Person kann sich anfühlen wie eine schwierige Bergbesteigung. Am Fuß des Berges können sich Zweifel einstellen, ob der Aufstieg auf den vor Ihnen liegenden, steilen und extrem schwierig erscheinenden Pfaden überhaupt möglich ist. Mit jedem Schritt, den Sie gehen, finden Sie mehr über den Weg heraus. Manche Wegstrecken werden während des Aufstiegs mehr Mühe und Anstrengung kosten als andere. Vielleicht werden Sie auch manchmal mit dem Gehen innehalten, um genau zu überlegen, wohin Sie den nächsten Schritt setzen möchten. Ihre Mühe und Ihr Einsatz lohnen sich aber, denn Sie gelangen immer weiter nach oben, bis Sie letztlich den Gipfel erklommen haben. Von oben haben Sie einen Panoramablick auf die umliegenden Berge und die unter Ihnen liegenden Täler.

Ähnlich wird es sich darstellen, wenn Sie die gedankliche und emotionale Ablösung von Ihrem Partner erreicht haben. Sie haben Abstand, und eine neue Sicht der Situation wird möglich. Aus der Distanz heraus werden Sie besser wahrnehmen können, weshalb Ihre Beziehung auseinander ging. So schwierig sich heute die Ablösung von Ihrem Partner darstellen mag, so gehen Sie doch mit jedem weiteren Lebenstag der Neuorientierung entgegen. Jeder Anfang öffnet einen Raum, der neue Gelegenheiten bietet.

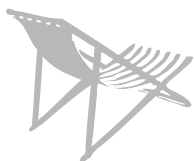
Eine Einladung zu einer Reise in die Zukunft

Das vorliegende Selbsthilfeprogramm möchte Sie bei der Bewältigung einer Trennungserfahrung begleiten und Ihnen helfen, besser mit Ihrer veränderten Lebenssituation zurechtzukommen. Es möchte Sie dazu ermutigen, neue und hilfreiche Sichtweisen aufzubauen.

Der erste Teil des Buches erleichtert es Ihnen, die im Rahmen eines Trennungsprozesses ablaufenden Phasen zu verstehen, mögliche Ursachen der Trennung zu überdenken und Ihre eigenen Gedanken und Gefühle dabei besser akzeptieren und einordnen zu können. Im darauffolgenden praktischen Übungsteil werden Sie dazu eingeladen, aktiv daran zu arbeiten, die Trennung positiv zu bewältigen, sich neu zu orientieren, das durch die Trennung beeinträchtigte Selbstvertrauen wieder aufzubauen und Zugang zu Ihrer inneren Kraft zu finden. Sie werden dazu angeregt, über Ihre persönlichen Gedanken, Gefühle und Reaktionsmuster nachzudenken. Die Übungen sind so aufgebaut, dass Sie selbst

entscheiden können, mit welchem Kapitel und mit welcher Übung Sie beginnen möchten.

Jede schwierige Situation führt zu neuen Erkenntnissen und leitet Prozesse ein, die inneres Wachstum ermöglichen. Auch wenn Sie jetzt noch nicht wissen, weshalb die erlebte Trennung für Ihre Weiterentwicklung hilfreich ist, wird es irgendwann in der Zukunft einen Zeitpunkt geben, der Ihr heutiges Erleben sinnvoll erscheinen lässt. Sie werden dann Kraft aus der in dieser Zeit stattgefundenen inneren Entwicklung schöpfen.



WAHRHEIT

Eine Trennung ist ein Prozess, der zu Selbsteinsichten, innerem Wachstum und neuen Gelegenheiten führt.

HEILENDER GEDANKE

Das Leben ist eine Reise in die Zukunft.

Ein persönlicher Reisebegleiter: Das Neue-Wege-Tagebuch

Eine Trennung ist vergleichbar mit einer Wanderung durch eine dunkle, sternenlose Nacht. Sie können sich nur schwer orientieren und haben keinen Weitblick. Irgendwann jedoch beginnt die Morgendämmerung und im ersten Morgengrauen werden Sie Ihre Umgebung wieder wahrnehmen und ganz bewusst den Weg auswählen können, den Sie gehen möchten.

Zu Ihrem Reisegepäck auf dem unvertrauten Weg soll das Neue-Wege-Tagebuch gehören. In diesem Büchlein können Sie wie in einem Tagebuch die Geschichte Ihrer Beziehung mit all den geheimen Hoffnungen, Ängsten und Befürchtungen festhalten und ebenso Ihren Prozess der Ablösung mitverfolgen.

Das Büchlein kann ein tröstlicher Begleiter in einsamen Stunden sein. Es wird Ihnen dabei helfen, die im Zusammenhang mit der Partnerschaft auftretenden Gedanken und Gefühle zu ordnen. Sie werden während des Lesens dieses Buches gelegentlich dazu aufgefordert, Eintragungen vorzunehmen. Das Büchlein soll aufzeigen, in welcher Phase der Trennung Sie sich gerade befinden, und Sie in Kontakt mit persönlichen Stärken bringen.

Bevor Sie jetzt weiterlesen, sollten Sie sich ein wenig Zeit gönnen und sich ein hübsches Notizbüchlein besorgen, das künftig Ihr Neue-Wege-Tagebuch sein soll.

Schreiben Sie dann Ihren Vornamen und die Worte »Neue« und »Wege« auf die erste Seite Ihres Büchleins. Bekräftigen Sie Ihre innere Absicht mit einem Satz, der folgendermaßen klingen könnte:

Ich, (Ihr Vorname), bin bereit, mich von der Beziehung mit (Name des Partners) zu verabschieden.

Oder:

Ich, (Ihr Vorname), bin bereit, mein Leben neu zu gestalten.

Oder:

Ich, (Ihr Vorname), öffne mich für neue Wege.

Die genannten Sätze sind lediglich Vorgaben. Finden Sie einen eigenen Satz, der für Sie persönlich passt.

Die Aufzeichnungen in Ihrem Tagebuch werden Ihnen helfen, die mit der Trennung verbundenen Gefühle zu bewältigen. Es geht jetzt nicht nur um die Verabschiedung von bisherigen Wün-

schen und auf den Partner bezogenen Beziehungsideen, sondern auch darum, Ihren neuen Weg als Single so angenehm wie nur möglich zu gestalten. Ihr Neue-Wege-Tagebuch kann die vorläufige Funktion eines verständnisvollen Partners einnehmen. Alle Gefühle und Gedanken sind erlaubt und dürfen aufgeschrieben und mitgeteilt werden.

Mögliche Ursachen von Trennung und Scheidung

In einer Beziehung zu leben heißt, miteinander Konflikte zu erleben und auch auszuhalten. In jeder Ehe oder eheähnlichen Verbindung gibt es Auseinandersetzungen, die nicht gleich zu einer Auflösung der Beziehung führen. Kommt es zu einer Trennung, spielen immer mehrere Faktoren eine Rolle.

An jede Beziehung sind Wunsch- und Idealvorstellungen geknüpft. Die Bereitschaft, eine Beziehung aufzulösen, ist größer, wenn sich wesentliche Erwartungen an die Verbindung nicht erfüllt haben und emotionale Bedürfnisse nicht ausreichend befriedigt werden können. Berufliche Situationen und damit verbundene Stressfaktoren bringen neue Anforderungen mit sich, die in eine Überforderung einmünden können, wenn die Erwartungen aneinander nicht mehr erfüllt werden und Auslöser zunehmender Unstimmigkeit sind. Die gestiegenen beruflichen Anforderungen begünstigen den Wunsch, sich in der Partnerschaft bei der geliebten Person anzulehnen und die emotionalen Bedürfnisse nach Verständnis, Wärme und Zärtlichkeit erfüllt zu bekommen. Die daraus resultierende Anspruchshaltung kann die Partnerschaft belasten und letztlich zu einer Trennung führen.

Nachstehend werden Gründe, die zu einer Trennung führen können, genannt. Analysieren Sie selbst, welche Gründe in Ihrem persönlichen Fall ausschlaggebend sind. Die Ausführungen sollen Ihnen helfen, die möglichen Ursachen des Scheiterns Ihrer persönlichen Beziehung neu und vielleicht aus anderer Sicht zu überdenken.

Interessen wandeln sich, ungelebte Träume werden wach

Erinnern Sie sich an die erste Zeit Ihres Kennenlernens? Welche Gemeinsamkeiten haben Sie miteinander verbunden? Gab es gleichgeartete Hobbys oder gemeinsame Vorlieben im Hinblick auf die Freizeitgestaltung? Konnten Sie sich im Gespräch verständnisvoll austauschen und intellektuell gut miteinander harmonieren? War es die sexuelle Verbindung, die harmonisch und befriedigend verlief? Oder war es ganz einfach nur der Wunsch, sich zu binden und einzulassen, um gemeinsam eine Familie zu gründen?

In jeder Beziehung gibt es Momente, in denen die Frage auftaucht, was eigentlich noch verbindet. Je länger eine Beziehung andauert, desto wahrscheinlicher haben sich alte Interessen gewandelt und neue Vorlieben gebildet. Die Wege können sich dann trennen, wenn die gemeinsamen Interessen und Berührungspunkte in der Paarbeziehung abnehmen und die bisherigen Gemeinsamkeiten kritisch hinterfragt werden. Viele Dinge, die vor fünf oder zehn Jahren eine besondere Bedeutung sowohl für Sie als auch für Ihren Partner hatten, können an Attraktivität verloren haben. Nicht nur die Person, an die Sie sich gebunden haben, sondern auch Sie selbst haben sich im Laufe der Jahre verändert! In einer Beziehung ist dann der Zeitpunkt gekommen, die sich verändernden persönlichen Interessen und Wertigkeiten wahrzunehmen und die gemeinsam verbleibenden Lebensbereiche bewusst miteinander zu erleben und zu gestalten.

Maria verliebte sich in Max und heiratete ihn mit 23. Sie hatten sich in einem Eishockeyklub kennengelernt und bis die Kinder kamen, versäumten weder Max noch Maria ein Turnier. Als Maria mit 30 erstmals

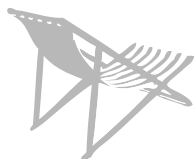
schwanger wurde, änderte sich die Lebensgestaltung. Sie verlor das Interesse am Eishockeysport und engagierte sich dafür, im Laufe der nächsten Ehejahre einen Secondhandladen für Kinderkleidung aufzubauen. Zehn Jahre später reichten beide die Scheidung ein. Da die Familie schon jahrelang kaum einen Abend oder ein Wochenende gemeinsam verbracht hatte, erschien beiden die Ehe nur noch wie eine unbefriedigende Pflichtgemeinschaft.

Das Beispiel zeigt, dass es weder Max noch Maria gelungen ist, sich mit der veränderten Lebenssituation, die sich durch die Geburt der Kinder und die unterschiedlichen beruflichen und sportlichen Interessen ergab, zu arrangieren. Sie haben sich aufgrund fehlender gemeinsamer Zeit, unterschiedlicher Lebensziele und entgegengesetzter Interessen auseinandergeliebt.

Gerade in Partnerschaften, die früh eingegangen wurden, tritt die beschriebene Situation häufig ein. Bisher unterdrückte Wünsche und Bedürfnisse, wie zum Beispiel eine in jungen Jahren geplante Weltreise, auf die wegen der Beziehung verzichtet wurde, können wieder wach werden. Wenn positive Gefühle wie Vertrauen, Liebe und Zuneigung abgenommen haben, nährt der Mangel an verbindender Gemeinsamkeit die Unzufriedenheit und fördert das Bestreben, sich das erfüllen zu wollen, auf das man wegen der Bindung verzichtet zu haben glaubt.

Die Wünsche nach Selbstverwirklichung und individueller Lebensplanung führen zu einem weiteren Auseinanderdriften. Einer der Partner begehrt auf, will Versäumtes nachholen. Er möchte das Gewohnte zurücklassen und sich aus der vermeintlichen Sackgassensituation befreien. In dieser Phase geschieht es auch oft, dass eine Nebenbeziehung eingegangen wird, um mit einer anderen Person das zu erleben, was man in der Hauptbeziehung versäumt zu haben glaubt. Die langjährige Verbindung wird sich auflösen, wenn die Verwirklichung bisher unterdrückter

Wünsche und geheimer Sehnsüchte befriedigender erscheint als die Weiterführung einer Beziehung, in der zwei sich fremd gewordene und aufgrund des gemeinsamen Weges doch vertraute Menschen nur noch nebeneinanderher leben.



FRAGEN ZUR SELBSTANALYSE

- › In welchen Situationen wurde deutlich, dass die Gemeinsamkeiten abnahmen? Wie haben Sie und Ihr Partner damit umzugehen versucht?
- › Gab es Zeichen, die darauf hindeuteten, dass Ihr Partner ausbrechen möchte, um ungeliebte Aspekte seines persönlichen Lebens zu verwirklichen?
- › Welche persönlichen Wünsche haben Sie zurückgedrängt, um die Beziehung aufrechtzuerhalten? Welche dieser Wünsche könnten Sie nun aktiv verwirklichen?

WAHRHEIT

Wenn in einer Beziehung ungeliebte Träume wach werden, nimmt die Bereitschaft ab, die positiven Seiten der Beziehung wahrzunehmen.

HEILENDER GEDANKE

Ich kann jetzt meine Wünsche und ungeliebten Träume verwirklichen.

NÜTZLICHE ANREGUNG

Bauen Sie Kontakte zu Menschen auf, die ähnliche Interessen haben wie Sie. Gemeinsame Unternehmungen können Sie aus Ihrer isolierten Situation befreien und haben einen tröstlichen Effekt.



Gina Kästele

Und plötzlich wieder Single

Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln

Paperback, Klappenbroschur, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-30916-0

Kösel

Erscheinungstermin: März 2011

66 Rituale zur Verabschiedung, zur Heilung des verwundeten Herzens, zur Aktivierung innerer Kraftquellen und zur Neuorientierung helfen dabei, eine Trennung konstruktiv zu verarbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln. Ein einfühlsames Selbsthilfebuch, das dank konkreter Übungen über den Trennungsschmerz hinweghilft.

 [Der Titel im Katalog](#)