

A smiling woman with brown hair, wearing a red and grey sweater, is the central figure. The background is a blurred outdoor scene with green foliage. The text is overlaid on the image.

SARAH ZÖLLNER

ALLEINERZIEHEND - UND NUN?

Texte der Stärkung
bei Trennung
und Verlust

2. ERGÄNZTE
AUFLAGE

MUTTER-UND-SOHN.BLOG

Disclaimer

Dieses Buch ist nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Autorin haftet nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen und Tipps entstanden sind. Dieses Buch kann keine ärztliche oder therapeutische Begleitung ersetzen.

Hinweis

Dieses Buch ist aus meiner Sicht – aus der Perspektive einer Frau – geschrieben. Natürlich richten sich die darin enthaltenen Tipps auch an allein- oder getrennterziehende Väter. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich teilweise auf Genderneutralität verzichtet.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Warum dieses Buch?

TRAUER

Schneckentanz: Trauer und Freude nach einer Trennung

Klarheit, Gelassenheit, Freude: Vom Umgang mit seelischem Schmerz

Ein klares Ja! Wie lerne ich mir – und anderen – (wieder) zu vertrauen?

Wo Wildblumen wachsen: Vom Umgang mit Verlust

ABSCHIED UND NEUBEGINN

Familienwerte: Was „Familie sein“ nach einer Trennung bedeutet

Als Paar getrennt, als Eltern verbunden: Co-Parenting als alternative Familienform

Auf der Säule. Was uns ein alter Heiliger über die Liebe sagt

ICH UND DU

In welcher Farbe leuchtest du? Ein Gedanken-Experiment

Wo findest du Anerkennung? In dir selbst

Wer hat die dickste Posaune? – Die Last des sozialen Vergleichs

Vom heimlichen Geiz

Berührt euch! Vom Segen menschlicher Berührung

„Welche Brille trägst du?“ Was unser Blick auf die Welt bewirkt

ZWISCHENSPIEL

Ende und Neuanfang

MUT

Mut für mich? Nicht „Everybody’s Darling“ sein

Mistress Proper?

Frauen, vernetzt euch!

Die Grenzen des Wachstums: Drei Fragen für soziales Handeln

Was ist echte Stärke für dich?

Zum Muttertag: „All You Need Is Love?“ Süße Worte machen keine Rente

DER WEG, DER WEITERGEHT

Die Kunst, (sich selbst) zu loben

„Wünsch dir was!“ Die Kraft der Herzenswünsche

Geduld: Wie sie uns hilft, unsere Ziele zu erreichen

Ein Lob der Langsamkeit

Mit dem Kopf durch die Wand? Wie gehe ich mit Dingen um, die ich nicht ändern kann?

EPILOG

Literaturverzeichnis

Lese-Empfehlungen



*Das Leben ist voller Freude, wenn du dich mit ihm bewegst –
sperrig und anstrengend, wenn du dich ihm entgegen
stemmst.*

*In diesem Sinn: tanze, lache, umarme dich selbst in
traurigen*

Momenten und genieße es, wenn du glücklich bist!

Sarah Zöllner

VORWORT

Warum dieses Buch?

Herzlich willkommen. Vielleicht hast du dich gerade getrennt oder bist verlassen worden. Vielleicht interessiert dich aber auch einfach das Thema „Alleinerziehend sein“ und du bist neugierig auf meine Gedanken. In jedem Fall freue ich mich, dass du diese Zeilen liest. Gerne möchte ich dir etwas mehr von mir erzählen.

Mein Weg zu mir

2017 trennte ich mich selbst vom Vater meines damals 1 1/2-jährigen Sohnes. Wir waren schlicht noch nicht bereit für ein gemeinsames Leben. Die Trennung brachte für mich sehr schmerzhafteste Momente mit sich und erfüllte mich mit Gefühlen von Trauer und Wut. Zugleich begann mit ihr für mich jedoch ein gewaltiger Reife- und Wandlungsprozess.

Für unseren Sohn bemühten mein ehemaliger Partner und ich uns trotz gegenseitiger Verletzungen um ein von Respekt und Wertschätzung geprägtes Verhältnis. Uns dieses zu erarbeiten, bedurfte großer innerer Entwicklung – und diese hält noch immer an. Letztlich geht es dabei um die Anerkennung der eigenen Bedürfnisse sowie um den Respekt vor den Bedürfnissen des anderen, um das Vertreten des ganz individuellen 'So-Seins' und die Wertschätzung der Andersartigkeit des anderen.

Grundlegende Wandlung

Inzwischen, drei Jahre später, bin ich mir bewusst, dass ich durch die Trennung, ebenso wie durch die Verantwortung für meinen Sohn und das Zusammenleben mit ihm, eine grundlegende Wandlung durchlaufen habe: von einer jungen Frau, die vor allem mit sich selbst und ihren eigenen Anliegen beschäftigt war, hin zur Erwachsenen, die mit ihren Mitmenschen bewusst und wertschätzend in Beziehung tritt und Verantwortung für ihre Handlungen übernimmt.

Dieser Entwicklungsprozess ist meiner Meinung nach an kein Alter gebunden. Manchen gelingt die Balance zwischen eigener Identität und der Verbindung mit anderen bereits in ganz jungen Jahren, andere durchlaufen die Phasen der Annäherung an sich selbst und an andere erst an ihrem Lebensende.

Mein Blog mutter-und-sohn.blog

2018 begann ich, meine Gedanken in Form von Essays und Reflexionen auf der Seite mutter-und-sohn.blog zu veröffentlichen. Immer wieder wurde ich in diesem Zusammenhang darauf angesprochen, ob es meine Texte auch in Buchform gebe. Nun, hier sind sie. Ich erfülle mir hiermit einen eigenen Herzenswunsch und freue mich, falls du dich beim Lesen meiner Texte gestärkt und inspiriert fühlst!

Wie du dich meinen Texten näherst, bleibt dir ganz selbst überlassen. Du kannst chronologisch der von mir vorgegebenen Struktur folgen und dich wie vorgeschlagen, den Themen „Trauer“, „Abschied und Neubeginn“, „Ich und Du“ und „Mut“ widmen sowie schließlich einem Ausblick auf das, was zukünftig möglich sein kann.

Du kannst aber auch einfach bei dem Beitrag zu lesen anfangen, dessen Titel dich spontan am meisten anspricht.

Mein Buch ist kein Ratgeber und ich habe nicht die Absicht, dich zu beraten oder zu einem „besseren Leben“ anzuleiten. Andererseits bin ich mir sicher, dass meine Texte etwas in dir in Bewegung bringen werden, falls du dich von ihnen angesprochen und berührt fühlst. Daher fasse ich die Kernaussagen der Essays nach den ersten drei Kapiteln auch in einer kurzen Übersicht zusammen. Wenn du magst, wähle aus diesen Sätzen diejenigen, die dich ein Stück weit begleiten sollen.

Letztlich ist dies meine Motivation für das Verfassen dieses Buches: Ich glaube fest daran, dass Achtsamkeit und Wertschätzung, die wir in die Welt bringen, zu gegenseitiger Öffnung, Vertrauen und Verbindung führen. In diesem Sinn lade ich dich ein: Lass dich berühren. Von meinen Worten, von dir selbst und von der Welt um dich herum!

Herzlich

Sarah Zöllner

- TRAUER -