

Tina Rose

Umgang mit Trennung & Scheidung

Dieses 21-Tage-Programm
verändert Dein Mindset!

Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Tina Rose

Umgang mit Trennung & Scheidung

Dieses 21-Tage-Programm
verändert Dein Mindset!

Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 536
1. AUFLAGE: OKTOBER 2021

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON
© 2021 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN POLAND
ISBN 978-3-96641-229-2
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort vorab	5
Basics	9
Stadien der Trennung	9
Take Action –	
nimm das Heft des Handelns in die Hand	16
Klare Kommunikation statt böser Worte	17
Sex mit dem/der Ex	18
Statistiken	19
21-Tages-Strategie	21
Der Weg ist das Ziel	21
Tag 1 – Vereinbarung mit mir!	26
Tag 2 – Träume!	31
Tag 3 – Stell dich deinen Gefühlen	35
Tag 4 – Listen to the music	37
Tag 5 – Ritual einführen	39
Tag 6 – Brich den Kontakt ab	41
Tag 7 – Von Raupen und Schmetterlingen	44
Tag 8 – Deine Selbstentwicklung	48
Tag 9 – Welche Tipps würdest du deinem besten Freund geben?	52
Tag 10 – Wut rauslassen	54
Tag 11 – Tinder, Elitepartner und Co.	60
Tag 12 – Dein Glückskompass	64
Tag 13 – Deine Gefühle und Gedanken	66
Tag 14 – Deine Leistung Tag für Tag für Tag . .	73
Tag 15 – Zeit für Muße und Kreativität	77

Tag 16 – Blick in die Zukunft	79
Tag 17 – Wer bist du? Analyse deiner Person . . .	82
Tag 18 – Ich bin stark!	84
Tag 19 – Olympische Position	87
Tag 20 – Zeit für Frühjahrsputz	89
Tag 21 – Was hast du erreicht, wo ist noch Spielraum?	93
Sich selbst sauber trennen.	96
Better think twice – Überlegungen im Vorfeld . .	96
Klare Entscheidung, klare Kommunikation – die Trennung an sich	102
Und wenn Kinder im Spiel sind?	108
Deine Kinder sind es wert	109
Deine Kinder sind Kinder, keine Detektive . .	110
Deine Kinder sind Kinder, nicht deine Freunde . .	112
Deine Kinder sind keine Boten	113
Deine Kinder sind keine Verhandlungsmasse . .	113
Playing dirty.	114
Ein Wort vorab – oder eine Warnung vorab . .	114
Finanzielles.	116
Juristisches	119
Gemeinsame Kinder.	120
Weitere Probleme.	122
Wie du von diesem Wissen profitierst.	124
Ein letztes Wort an dich	126
Verwendete Literatur	128

Ein Wort vorab

Hier stehst du also nun und hältst einen Ratgeber zum Thema Scheidung und Trennung in Händen – mit hoher Wahrscheinlichkeit könnten wir auch sagen: »Here we go again«, denn vermutlich ist es nicht das erste Mal in deinem Leben, dass eine Beziehung in die Brüche geht. Natürlich macht es das für dich im Moment nicht einfacher und natürlich kann diese Erkenntnis deinen gegenwärtigen Schmerz nicht lindern. Dennoch ist es gut, sich derartige Sachverhalte ganz rational immer wieder vor Augen zu führen.

Denn so mies du dich heute auch fühlst, so sehr du deinen Ex-Partner heute auch vermisst, so gilt dennoch: Das Ende dieser Beziehung wird nicht das Ende deines Lebens sein. Dies wird nicht einmal das Ende deines Liebeslebens sein. Führe dir immer wieder vor Augen:

- Dieses Ende meiner Beziehung ist nicht das Ende Meines Lebens!
- Auf Regen folgt stets Sonnenschein – früher oder später auch für mich!

Was du in diesem Moment brauchst, sind gute Freunde, die für dich da sind und dir helfen, dich aus dem Sumpf deiner Trauer zu ziehen. Eine wirklich gute

Freundin möchte auch ich dir sein und dir mit diesem Ratgeber an die Hand gehen und dir beistehen. Dazu werde ich gemeinsam mit dir fünf unterschiedliche Themenfelder durcharbeiten, die sich bei der Arbeit mit meinen Klientinnen und Klienten im Rahmen einer Trennung als wichtig herauskristallisiert haben:

Basics

Knapp, prägnant und auf den Punkt gebracht präsentiere ich dir die Dinge, die entweder Grundlagen für die erfolgreiche Verarbeitung einer Trennung sind oder dir helfen können, dein Gefühlschaos besser zu verstehen. Dieses kurze Kapitel solltest du unbedingt heute noch studieren, die Inhalte durchdenken und die Tipps am besten sofort umsetzen. Außerdem präsentiere ich dir in diesem Kapitel einige Fakten zu Beziehung, Trennung und Scheidung, die dich heute zwar noch nicht wirklich trösten werden, dir aber während der kommenden Wochen ein kleines Licht am Ende des Tunnels sein können.

21-Tages-Strategie

Im zweiten Kapitel werde ich dir mit einem 21-Tages-Programm über die erfahrungsgemäß besonders schwierigen ersten drei Wochen hinweghelfen. Dazu stelle ich dir für jeden einzelnen Tag eine Aufgabe. Keine Angst – es sind weder unangenehme noch schwer zu

meisternde Aufgaben. In der Regel handelt es sich dabei um kleinere To-dos, die dir helfen, dich persönlich weiterzuentwickeln, deine individuelle Situation zu analysieren und einen Blick in die Zukunft zu wagen.

Dich selbst trennen

Wenn du soeben verlassen wurdest, wirst du vermutlich den Kopf schütteln und dich fragen, weshalb dieser Ratgeber auch Tipps für diejenigen bereithält, die mit dem Gedanken spielen, ihre Beziehung aus eigenem Antrieb zu beenden. An dieser Stelle nur so viel: Eine lange Ehe oder Liebesbeziehung zu beenden, ist nicht nur eine schwierige Entscheidung mit weitreichenden Konsequenzen, sondern kann ebenso schmerzhaft sein, wie selbst der oder die Verlassene zu sein.

Wenn Kinder im Spiel sind

Auch wenn natürlich nicht aus jeder Liebesbeziehung Kinder hervorgehen, liegt mir dieses Kapitel besonders am Herzen. Viel zu oft habe ich in der Beratungsarbeit gesehen, wie Kinder im Zuge einer Trennung geradezu unter die Räder kamen und sich zwischen den beiden Elternteilen innerlich hin- und hergerissen fühlten. Wenn du und dein Ex-Partner gemeinsame Kinder habt, werden diese am meisten unter eurer Trennung leiden. *Die* perfekte Lösung kann es in solch einer Situation zwar nicht geben, aber definitiv den ein oder

anderen Ratschlag, um die Situation etwas zu entschärfen und die Probleme zu minimieren, beziehungsweise Fragen, die man vorab durchdenken sollte.

Playing dirty

Abschließend gebe ich dir – nicht als Anleitung, sondern als Warnung – eine Übersicht über die schmutzigen Tricks, mit denen du rechnen musst, wenn deinem Ex-Partner nicht an einer sauberen, gütlichen Trennung gelegen ist, sondern wenn er es schlecht mit dir meint. Denn viel zu oft habe ich erlebt, wie selbst aus einer zunächst einvernehmlichen Trennung ein schmutziger Rosenkrieg wurde. Natürlich hoffe ich, dass du diese Infos nie brauchen wirst, bin aber der Meinung: Gut gewappnet ist halb gewonnen!

Wie du vielleicht schon aus meinen anderen Ratgebern weißt, bin ich keine große Freundin von Political Correctness oder des Genderns. Deshalb gilt auch in diesem Buch: Wenn von deinem Ex-Partner die Rede ist, ist damit gegebenenfalls auch deine Ex-Partnerin gemeint; wenn ich dich bitte, deinen besten Freund mit ins Boot zu holen, kann dies natürlich auch deine beste Freundin sein.

In diesem Sinne: Kopf hoch und lass uns gemeinsam loslegen!

Deine Tina Rose

Basics

Stadien der Trennung

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch unsere Beziehungen und unsere Trennungen. Dennoch durchleben die meisten von uns nach einer Trennung die folgenden Phasen oder Stadien. Vielleicht findest du dich in diesen wieder, vielleicht kannst du auch einschätzen, in welchem Stadium du dich gerade befindest.

Zweifel am Beziehungsende und unbedingtes Festhalten an der Beziehung

Häufig ist es Liebenden sehr genau bewusst, dass dunkle Wolken am Beziehungshimmel heraufziehen. Das tatsächliche Ende der Beziehung, der laut ausgesprochene Trennungswunsch des Partners ist dann zwar noch immer schmerzhaft, aber weniger überraschend und wird in der Regel akzeptiert.

Anders verhält es sich, wenn die Trennung aus heiterem Himmel kam. Dann wird diese erste Phase vermutlich besonders lange dauern und besonders intensiv erlebt werden. Wenn dein Partner dich ohne Vorwarnung oder Vorzeichen verlassen hat

oder wenn ihr eure Beziehung spontan in einem Streit oder aufgrund plötzlicher Ereignisse beendet habt, fällt es vermutlich schwer, dies zu akzeptieren. Dein Gehirn versucht, dich vor zu großen Schmerzen und Dummheiten zu bewahren, weshalb du unter Umständen zunächst auch eher eine Art Taubheit statt großer Trauer spürst. Typische Kennzeichen für diese Phase sind beispielsweise folgende:

- Du redest dir ein, jetzt noch mal für einige Tage oder Wochen die Freiheit des Singledaseins genießen zu können, bevor ihr wieder – und dann dauerhaft – zusammenkommt.
- Du erzählst deinen Freunden, dass ihr eine Beziehungspause macht, obwohl dein Ex-Partner vom Ende der Beziehung spricht.
- Du schmiedest schon Pläne für eure gemeinsame Zukunft, die nach der vermuteten Pause endlich beginnen wird.
- Wie gewohnt rufst du deinen Ex-Partner an, um ihm von deinem Tag zu berichten, fragst ihn, was ihr am Wochenende unternehmen wollt oder Ähnliches.

Dieser Zustand hält in der Regel so lange an, bis dein Unterbewusstsein dir zutraut, das Geschehen zu einem gewissen Grad verarbeiten und damit umgehen zu können.

Wut, Zorn und Selbstvorwürfe

Meist folgen Wut und Zorn auf das Gefühl der Taubheit. Sobald dir das Ende eurer Beziehung wirklich bewusst wird, spürst du großen Ärger in dir aufsteigen. Gerichtet sind diese negativen Emotionen gegen deinen Ex-Partner ...

- entweder weil er dich verlassen hat.
- oder weil er so großen Mist gebaut hat, dass du dich von ihm trennen musstest.

In diesem Stadium der Trennung dient die Wut auf den Ex-Partner dazu, problematischere Emotionen wie Zukunftsängste oder Selbstzweifel zu verdecken. Deshalb solltest du es jetzt unbedingt unterlassen, unüberlegt zu handeln. Zu diesem Zeitpunkt beginnt manchmal ein sogenannter Rosenkrieg, der schnell zum Selbstläufer wird und meist auch während der nachfolgenden Stadien aufrechterhalten wird.

Akzeptiere deine Wut und führe dir vor Augen, dass diese ganz normal ist. Führe dir aber auch vor

Augen, dass die Welt in einer Woche, in einem Monat oder aber in einem Jahr ganz anders aussehen und deine Wut bis dahin vermutlich verraucht sein wird.

Problematischer ist es, wenn zusätzlich zur Trauer über einen Verlust auch noch der Glaube kommt, dass du diesen selbst herbeigeführt hast. Der Gedanke, dass du es bist, der die Schuld dafür trägt, kann emotional sehr treffen. Häufig fahren die Gedanken Betroffener in einer solchen Situation geradezu Karussell und du läufst Gefahr, in einen Strudel gerissen zu werden, den ich die »Was-wäre-wenn-Falle« nenne:

- Was wäre, wenn ich mehr Zeit mit ihr verbracht hätte?
- Was wäre, wenn ich ihm im Bett gegeben hätte, was er wollte?
- Was wäre, wenn ich ihr mehr Freiraum gelassen hätte?
- Was wäre, wenn ich weniger zugenommen hätte?
- Was wäre, wenn ich eine Therapie gemacht hätte?

- Was wäre, wenn ich auch nur eine meiner Diäten erfolgreich durchgezogen hätte?
- Was wäre, wenn ich ihn weniger angemeckert und angezickt hätte?

Selbstvorwürfe, die mir immer wieder zu Ohren kommen, richten sich meist gegen das eigene Äußere oder das eigene Verhalten. All diese Gedanken sind normal. Doch hier läufst du Gefahr, dass dich die negativen Emotionen deiner eigenen Person gegenüber zusätzlich zur Trennung runterziehen. Es gilt, vorsichtig zu sein, um nicht in einen Teufelskreis zu geraten, aus dem es nur schwer ein Entrinnen gibt. Am besten verdeutlichst du dir, dass zum Scheitern einer Beziehung immer zwei Parteien gehören. Also: Sei nachsichtig mit dir und führe dir vor Augen, dass es den perfekten Partner oder die perfekte Partnerin nicht gibt. An einer intakten Beziehung sind immer zwei Seiten beteiligt.

Trauer, Verzweiflung und Antriebslosigkeit

Haben Wut und Zorn dir unter Umständen die Kraft gegeben, durch den Tag zu kommen, können sie dir in der nächsten Phase fehlen. Unter Umständen siehst du keinen Grund darin ...

- morgens aus dem Bett aufzustehen,
- weiter zur Arbeit zu gehen,
- dich zu duschen und zu pflegen,
- das Fitnessstudio zu besuchen oder
- auch nur das Haus zu verlassen.

Ohne deinen Ex-Partner wirkt das ganze Leben sinnlos. Es scheint, als sei mit ihm auch jegliche Energie aus dir verschwunden. Am besten nimmst du diese Trauer und Antriebslosigkeit wahr und akzeptierst sie. Deine Beziehung ist gerade in die Brüche gegangen und es steht dir zu, traurig zu sein. Es wäre geradezu unnatürlich, nicht zu trauern, sondern weiter so zu leben, als sei nichts geschehen.

Was du in diesem Stadium tun kannst, sind vor allem zwei Dinge:

- Führe dir vor Augen, dass es mehr als unwahrscheinlich ist, dass du dich nie wieder verlieben, nie wieder eine Beziehung führen und einsam sterben wirst. Dazu zeige ich dir im zweiten Teil dieses Ratgebers sehr effiziente Tipps. Al-

lein die Tatsache, dass häufig selbst diejenigen trauern, die in ihrer Beziehung sehr unglücklich waren, zeigt, wie irrational unsere Gedanken und Gefühle häufig sind.

- Zwinge dich, rauszugehen! Alles, was dir hilft, aktiv zu sein, ist gut. Jede Verabredung mit einer Freundin, jeder Spaziergang, Friseur- oder Kinobesuch ist ein Erfolg, der dich weiterbringt.

Übergang

Deine Wut wird nicht von einem Tag auf den anderen verraucht sein, deine Trauer nicht von heute auf morgen heller Freude weichen. Vielmehr vollzieht sich der Übergang in das Stadium der Heilung fließend, weshalb dieser Übergang als eigenständige Phase zu betrachten ist. In ihr geschehen unterschiedliche Dinge:

- Dein Unterbewusstsein vollzieht den Wechsel vom Wir zum Ich, vom Paar zum Single.
- Du analysierst zunehmend rationaler die zu Ende gegangene Beziehung und die Art, wie die Trennung vollzogen wurde.

- Außerdem unternimmst du die ersten Gehversuche als Single, meldest dich unter Umständen bei einer Dating-App an, erwidertest zaghaft den Flirtversuch eines Bahnreisenden oder machst selbst einer anderen Person schöne Augen – alles jedoch noch mit deinem Ex-Partner im Hinterkopf.

Heilung

Dieses Stadium setzt ein, wenn du über eure Trennung und die Beziehung als Ganzes wirklich hinweggekommen bist. Nun hast du die Situation akzeptiert und verarbeitet. Du bist bereit, nach vorn zu blicken. Wenn du dieses Stadium erreicht hast, wirst du feststellen, dass dir viele Dinge plötzlich wesentlich leichter fallen als noch in den letzten Wochen und die Welt viel heller und fröhlicher ist, als du noch gestern dachtest.

Take Action – nimm das Heft des Handelns in die Hand

Ja, du bist verlassen worden und würdest dich am liebsten in dein Schneckenhaus zurückziehen. So attraktiv dies momentan auch scheint, so ineffizient

wäre es. Sieh zu, dass du das Heft des Handelns in die Hand nimmst und aktiv wirst – dass du dich also mehr oder weniger zwingst, so schnell wie möglich die letzten beiden Stadien zu erreichen. Umgib dich mit Freunden! Dabei ist es gleichgültig, ob ihr euch eine Packung Taschentücher teilt oder eine Kiste Bier – Hauptsache, du bist nicht allein, sondern umgibst dich mit Personen, die dir guttun. Unternimm die Dinge, die du schon immer einmal tun wolltest.

Klare Kommunikation statt böser Worte

Auch wenn es schwerfällt, deinem Ex-Partner nicht in jedem Gespräch Vorwürfe zu machen oder ihn zu einem weiteren Beziehungsversuch überreden zu wollen, solltest du ruhig bleiben. Konzentriere dich ganz auf die Fakten, die es zu klären gilt, und führe dir vor Augen, dass kein Schreien und kein Weinen eure Beziehung zurückbringen kann. Bemühe dich, die direkte Kommunikation auf das wirklich Nötigste zu beschränken und unausweichliche Kommunikation eher mittels Textnachricht abzuhandeln.

Was Letzteres angeht, ist es sinnvoll, das Mobiltelefon am späten Abend und nachts auszuschalten, da dies erfahrungsgemäß die Zeit ist, zu der Verlassene