

Doris Wolf

# Wenn der Partner geht

Trennungsschmerz und  
Liebeskummer bewältigen



**pAL**

Loslassen  
und mit der Trennung  
klarkommen

In der Krise neue Kraft und  
Zuversicht gewinnen

## **PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare  
Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie,  
abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft, Mannheim

[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

ISBN 978-3-923614-74-5

31. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © kamaga - Fotolia.com

Dr. Doris Wolf arbeitet zusammen mit ihrem Partner  
und Kollegen Dr. Rolf Merkle seit 35 Jahren als  
Psychotherapeutin in eigener Praxis.

### **Die Internetseite der Autorin**

[www.doriswolf.de](http://www.doriswolf.de)

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und  
vom Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag kön-  
nen jedoch keine Garantie geben und schließen jede  
Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden  
aus.

# Inhalt

Einleitung	
1 Die 4 Phasen der Trennungserfahrung	10
2 Die Macht unserer Gedanken	23
3 Phase I: Nicht-wahrhaben-Wollen	32
4 Phase II: Aufbrechende Gefühle	41
Verzweiflung	43
Einsamkeitsgefühle und Angst	54
Schuldgefühle und Selbstzweifel	67
Wut und Hass auf den Partner	76
Wut und Hass auf sich selbst	85
Die Reaktionen unseres Körpers	90
5 Phase III: Neuorientierung	102
Loslösung	104
Ihr neues Selbstwertgefühl	118
Freundschaften	129
Sexualität	137
Alte Wunden	144
6 Phase IV: Neues Lebenskonzept	150
Vertrauen	151
Liebe und Partnerschaft	154
Verantwortung	165
Die Freiheit zu entscheiden	170
7 Die Geschichte einer Beziehung	174
Nachwort	179



# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema dieses Buches liegt mir aus zwei Gründen ganz besonders am Herzen: zum einen, weil mir in meiner psychotherapeutischen Praxis täglich viele verzweifelte Frauen und Männer begegnen, die sich gerade in einer Trennungs- bzw. Scheidungskrise befinden; zum anderen, weil ich mich selbst vor einigen Jahren in genau dieser schwierigen Lage befunden habe. Mein Partner hatte mir plötzlich und für mich völlig unerwartet eröffnet, dass er sich von mir trennen möchte. Damals habe ich mich nicht wiedererkannt. Ich hätte nie gedacht, mich jemals so hilflos, verlassen und verzweifelt zu fühlen. Ich glaubte damals, nie mehr in meinem Leben glücklich und zufrieden sein zu können. Ich durchlebte Phasen von tiefer Verzweiflung, Angst, Hoffnungslosigkeit, Hass, Schuldgefühlen und Selbstzweifeln. Heute weiß ich, dass all diese Gefühle nach einer Trennung/Scheidung normal sind und dass in all diesen Gefühlen schon die Wurzel für einen Neuanfang steckt.

Ja, heute behaupte ich, dass diese Trennung eine der wichtigsten Erfahrungen meines Lebens darstellt. Ich habe damals erfahren, wie wenig Selbstvertrauen und Achtung ich mir selbst gegenüber hatte. Erst durch die Trennung ist mir bewusst geworden, wie abhängig ich mich von meinem Partner gemacht hatte. Erst durch die Trennung ausgelöst habe ich begonnen, mich zu fragen, was mir im Leben wichtig erscheint.

Heute kann ich gegenüber meinem Ex-Partner sogar Dankbarkeit empfinden. Ohne ihn hätte ich den Weg zu einer reifen und gleichberechtigten Partnerschaft nicht so schnell finden können.

Diese Erkenntnis mag für Sie, wenn Sie gerade noch tiefen Schmerz verspüren, sarkastisch klingen. Sie brauchen mir im Augenblick nicht zuzustimmen. Sie brauchen und können noch nicht fühlen, dass das Ende einer Partnerschaft tatsächlich eine Chance darstellt.

Alles, was Sie im Augenblick brauchen, ist die Bereitschaft, mich in diesem Buch zu begleiten. - Und wenn Sie sich selbst demgegenüber im Augenblick innerlich noch sträuben, dann legen Sie das Buch nochmals für eine Weile aus der Hand. Viele Menschen haben Angst davor, beim Lesen des Buches zu schnell Abstand von ihrem Partner zu bekommen. Das Lesen des Buches ist für sie wie ein Verrat der Partnerschaft und Liebe. Sie spüren innerlich zwei Stimmen. Sie wollen auf der einen Seite ihren Schmerz loswerden, auf der anderen Seite aber noch nicht darangehen, sich mit dem Ende der Partnerschaft zu beschäftigen. Lassen Sie sich noch ein wenig Zeit. Sie können, wann immer Sie wollen, zu mir und meinem Buch zurückkehren. Ich werde auf Sie warten.

Ich weiß, dass es schmerzt, Abschied zu nehmen, und dass man am liebsten alles ungeschehen machen oder den Kopf in den Sand stecken würde. Die Bewältigung einer Trennung ist wie das Besteigen eines Berges - nur dass Sie sich nicht freiwillig ins Tal gestellt haben. Sie haben nicht freiwillig Ihren Koffer gepackt und sind auf Reisen gegangen. Sie wurden sozusagen „zwangsweise verschickt“. Den Weg durch die Trennungskrise beginnen Sie ganz unten im Tal. Sie entscheiden dann - so hoffe ich, sich aus dem Tal auf den Weg zum Gipfel zu machen. Schritt für Schritt müssen Sie sich nach oben emporarbeiten. Es gibt keine Möglichkeit für Sie, direkt vom Tal zum Gipfel zu gelangen. Für den Aufstieg brauchen Sie Zeit. Der Aufstieg ist beschwerlich. Sie werden Pausen einlegen und Umwege gehen müssen, aber Sie können den Gipfel erreichen.

Ich werde Sie auf dem Weg zum Gipfel begleiten. Ich kann den Weg nicht für Sie gehen. Ich kann Ihnen Ihre schmerzlichen Gefühle nicht abnehmen. Ich kann Ihnen jedoch dabei helfen, dass Sie sich auf Ihrem Weg zum Gipfel nicht verirren oder gar verschütt gehen.

Sie werden in diesem Buch Schritt für Schritt erfahren, wie Sie Ihren Schmerz, Ihre Wut, Angst und Schuldgefühle abbauen können. Auch in Ihrer Trennung steckt die Chance, sich weiterzuentwickeln und gestärkt aus der Krise hervorzugehen. Sie haben die Chance, sich wieder aufzurichten, Ihre seelischen Schmerzen zu lindern und zu gesunden. Sie können verhindern, dass aus Ihrer tiefen Enttäuschung eine chronische Depression oder chronischer Hass auf Ihren Partner oder sogar auf die gesamte Menschheit wird. Sie können die Zeit Ihres Trauerns erheblich verkürzen.

Ferner erfahren Sie, wie Sie die Trennung ohne fremde Hilfe positiv bewältigen und in Zukunft solche tiefen seelischen Verletzungen weitgehend vermeiden können.

Ich wünsche Ihnen viel Mut, Kraft und Energie auf dem Weg zu einem neuen Lebensabschnitt.

Ihre

*Doris Wolf*

Mein Buch richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Alle durchlaufen den gleichen Trennungsprozess. Der Einfachheit halber, und weil ich eine Frau bin, spreche ich jedoch im gesamten Buch nur von „dem Partner, der gegangen ist“.

# 1

## **Die 4 Phasen der Trennungserfahrung**

*du bleibst kurz stehen  
im windfang  
vier augen  
ein blick  
ein ende  
und dann habe ich mein bett  
aus unserem haus getragen und verladen*

Ich weiß nicht, wie lange Ihr Partner sich schon von Ihnen getrennt hat. Ich weiß nicht, ob Sie verheiratet waren oder in einer Lebensgemeinschaft zusammengelebt haben. Ich weiß nicht, ob die Trennung Sie mit oder ohne Kinder, mit oder ohne finanzielle Absicherung, aus heiterem Himmel oder langsam anbahnend traf.

Gleichgültig, wie lange und unter welchen Lebensumständen Sie verlassen wurden, nach einer Trennung sind Gefühle der Verzweiflung, der Wut, des Hasses, der Angst und der Schuld ganz normal. Auch die Trennung vom Partner durch den Tod führt zu diesen negativen Gefühlen. Sie reißen sich nun ein in eine große Gruppe von Menschen, die jetzt auch diese Gefühle verspüren. Mit dem Eingehen einer Partnerschaft geht jeder auch das Risiko ein, bei der Trennung diese negativen Gefühle mehr oder weniger stark zu erfahren. Ja, jeder Mensch, der sich emotional an einen anderen Menschen, ein Tier oder einen Gegenstand bindet, wird all diese unangenehmen Gefühle erleben, wenn er sich aufgrund irgendwelcher Umstände von ihnen trennen muss.

Jeder Mensch, der sich in einer Trennungssituation befindet - zur Zeit kommt auf 2 Ehen 1 Scheidung in Deutsch-

land - durchläuft einen Prozess, den ich in vier Phasen einteile: Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens (I), die Phase der aufbrechenden Gefühle (II), die Phase der Neuorientierung (III) und die Phase des neuen Lebenskonzeptes (IV).

Die vier Phasen sind nicht eindeutig voneinander getrennt. Sie können sich überlappen, zusammenfallen und sich miteinander vermischen. Besonders innerhalb der ersten beiden Phasen kommt es häufig zu Überschneidungen. Die Phasen der Trennungsverarbeitung verlaufen zudem nicht kontinuierlich. Es wird Fortschritte und Rückschritte geben. Auch wenn Sie schon in einer fortgeschrittenen Phase sind, können Sie hin und wieder zurückfallen. Meist ist der Rückfall jedoch erheblich kürzer und von weniger intensiven Gefühlen begleitet.

Jede dieser Phasen ist für Sie notwendig und sinnvoll - auch wenn Sie am liebsten bei Phase IV anfangen würden. Jede bietet Ihnen Möglichkeiten, neue Seiten von sich kennenzulernen und das Gefühl der Stärke zu entwickeln, diese Phase zu bewältigen.

Höre ich Sie fragen, was Sie jetzt in Ihrem Zustand mit all dieser Theorie anfangen sollen? Ich weiß, Ihnen steht wahrscheinlich im Augenblick der Kopf nicht nach dem theoretischen Wissen, welche seelischen Phasen man nach einer Trennung durchläuft. Ihnen genügt es, zu erleben, wie elend es Ihnen gerade zu Mute ist. Bitte, bleiben Sie trotzdem in Ihren Gedanken bei mir. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass das Wissen über die verschiedenen Phasen Ihnen helfen kann, Ihre Gefühle besser zu verstehen und zu akzeptieren. Sie werden sich Ihren Gefühlen gegenüber nicht mehr so hilflos und ausgeliefert fühlen. Sie werden nicht mehr den Eindruck von sich haben, absolut gestört oder gar verrückt zu sein. Wenn Sie Ihre Gefühle und Gedanken besser verstehen, dann sind Sie auch in der Lage, diese zum Positiven zu verändern.

## Die 4 Phasen der Trennungserfahrung

