

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 vier Phasen der Trennungserfahrung

*du bliebst 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 zwei Ehen eine Scheidung in Deutschland – 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