



Annette Cina

# LIEBES- KUMMER, lass mich los!

Umgang mit Schmerz,  
Trauer und Wut

**Beobachter**  
EDITION

**LIEBESKUMMER,  
lass mich los!**



Annette Cina

# LIEBES- KUMMER, lass mich los!

Umgang mit Schmerz,  
Trauer und Wut

**Beobachter**  
EDITION

Beobachter-Edition  
© 2022 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich  
Lektorat: Laura Simon, Basel  
Umschlaggestaltung: [fraufederer.ch](http://fraufederer.ch)  
Foto Umschlag: iStock  
Satz: Bruno Bolliger, Gudo  
Herstellung: Bruno Bächtold  
Druck: CPI Books GmbH, Ulm

ISBN 978-3-03875-427-5



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?  
Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:  
[www.beobachter.ch/buchshop](http://www.beobachter.ch/buchshop)

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



[www.facebook.com/beobachtermagazin](https://www.facebook.com/beobachtermagazin)



[www.twitter.com/BeobachterRat](https://www.twitter.com/BeobachterRat)



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Krise und Schmerz</b> .....	11
<b>Der Schmerz der Trennung</b> .....	12
Die Psyche im Ausnahmezustand .....	15
Der Körper im Ausnahmezustand .....	21
Gedanken, Gefühle, Körper: Alles hängt zusammen .....	25
<b>Trennungen sind Lebenskrisen</b> .....	26
Die vier Phasen der Trennungsverarbeitung .....	28
Die Dauer der Trennungsverarbeitung .....	30
Trennung aufgrund von Fremdbeziehungen .....	36
Ein Aufruf zur Weiterentwicklung .....	38
<b>2 Notfalltipps und Verarbeitungsstrategien</b> .....	41
<b>Dem Körper und der Seele Sorge tragen</b> .....	42
Routinen .....	42
Essen .....	45
Schlaf .....	48
Soziale Kontakte .....	50
Selbstfürsorge .....	57
Vorsicht mit Alkohol! .....	60
Medikamente .....	60

<b>Der Umgang mit Gefühlen</b> .....	61
Was Gefühle für einen Sinn haben .....	62
Wie Gefühle entstehen .....	63
Warum sich Gefühle schlecht verdrängen lassen .....	64
Wie Sie Ihre Gefühle in vier Schritten beruhigen können .....	65
Die Gefühle aushalten und annehmen .....	73
Aus Erfahrungen Kraft schöpfen .....	76
Was ist ein guter Umgang mit Gefühlen? .....	81
<b>Die Macht der Gedanken</b> .....	82
Warum die Gedanken kreisen .....	82
Wenn die Gedanken krank machen .....	84
Wie Sie das Gedankenkarussell unterbrechen können .....	85
Wenn die Gedanken nur um den Partner drehen .....	95
Wenn die Vergangenheit nur in Rosarot erscheint .....	97
<b>Entspannung und Achtsamkeit</b> .....	98
Problemorientierte vs. emotionsorientierte Stressregulation .....	99
Wie Sie in Krisenmomenten Entspannung finden können .....	100
Oasen der Entspannung schaffen .....	108
<b>Wann Sie Hilfe suchen sollten</b> .....	110
<b>3 Akzeptanz und Neuausrichtung</b> .....	113
<b>Loslassen und Abschied nehmen</b> .....	114
Was uns am Loslassen hindert .....	115
Was Ihnen beim Loslassen helfen kann .....	122

<b>Vergeben</b> .....	127
Die Frage nach der Schuld .....	128
Schritte zur Vergebung .....	129
Wie Sie sich selbst vergeben können .....	133
<b>Das Leben in die Hand nehmen</b> .....	135
Sinnhaftigkeit finden .....	135
Sich neue Ziele stecken .....	137
<b>Typische Herausforderungen</b> .....	142
Der gemeinsame Freundeskreis .....	142
Gemeinsame Orte und Anlässe .....	144
Begegnung mit neuen Partnern .....	146
<b>Kooperation bei gemeinsamen Kindern</b> .....	149
Was Kinder fühlen, wenn die Eltern sich trennen .....	150
Was Kinder brauchen, wenn die Eltern sich trennen .....	152
Wie Sie Ihre Kinder nach einer Trennung unterstützen können ...	157
Loyalitätskonflikte .....	159
Beziehungsabbrüche .....	160
Tipps, damit das Kind zu beiden Elternteilen Kontakt haben kann .....	165
<b>Was eine Trennung Sie fürs Leben lehren kann</b> .....	170
Wie sich Partnerinnen und Partner auswählen .....	171
Die eigene Beziehungsgeschichte aufarbeiten .....	173
Was hat sich aus der Trennung an Positivem ergeben? .....	175
<b>Neue Partnerschaften</b> .....	176
Der richtige Zeitpunkt .....	177



<b>Anhang</b> .....	181
Nützliche Anlaufstellen .....	182
Verwendete Literatur .....	182

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal werden Trennungen plötzlich eröffnet, manchmal spüren wir, dass sich eine Beziehung langsam, aber sicher auflöst. Wie wir die Trennung auch erleben: Selten geht sie spurlos an uns vorbei. Trennungen sind Lebenskrisen und prägen uns tief.

In der Trennungsphase fühlen Sie sich vielleicht so hilflos, verlassen und verzweifelt, wie Sie es niemals für möglich gehalten haben. Die Gefühle können so stark sein, dass Ihr Lebensmut schwindet und das Gefühl entsteht, dass Sie sich nicht mehr davon erholen und nie mehr glücklich sein werden. Das Selbstbewusstsein, das Vertrauen in sich und in die eigene Umwelt scheinen verloren.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Mut machen. Mut, darauf zu vertrauen, dass diese Zeit des Schmerzes vorbeigeht. Dass Sie diesem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert sind. Denn Sie haben die Möglichkeit, zu entscheiden, wie Sie weiterleben wollen.

Den Schmerz des Abschieds kann Ihnen dieses Buch nicht nehmen. Es gibt Ihnen aber Hilfestellungen, um diese schwierige Zeit zu überstehen. Es soll Ihnen helfen, Verständnis für sich und die eigene Situation zu erhalten und zu erkennen, wie ein Leben ohne die Partnerin oder den Partner aussehen kann. Damit Sie nach der Zeit, die Sie benötigen, eigenständig auf beiden Füßen stehend wieder mit Freude, gesundem Selbstbewusstsein und Lust am Leben in die Zukunft schreiten können.

Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen viel Verständnis für sich, Kraft, Mut und Selbstfürsorge.

Annette Cina  
Freiburg, im Januar 2022

**1**

# KRISE UND SCHMERZ

Zu lieben und geliebt zu werden, ist etwas Wunderbares. Echte und tiefe Liebe ist die grösste Wertschätzung und Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen aufbringen kann. Bricht eine Beziehung auseinander, bedeutet dies sowohl für die verlassene Person als auch für diejenige, die geht, viel Schmerz, Trauer und Enttäuschung. Eine Trennung ist eine tiefgehende Lebenskrise. Hoffnungen und Wünsche zerplatzen. Liebeskummer schmerzt, körperlich und seelisch. Er macht uns krank und verrückt.

# Der Schmerz der Trennung

**Platz eine Liebe, ob langsam und schleichend oder unvorhergesehen, kippt uns dies aus der Bahn. Unsere Grundkonzepte über uns selbst und unsere Umgebung, unser Vertrauen in den anderen oder in uns werden über den Haufen geworfen. Das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Liebe und Stabilität bricht weg. Wir erleben uns auf eine Art und Weise, wie wir uns vielleicht noch nicht gekannt haben. Es schmerzt, körperlich und seelisch.**

Geliebt zu werden und zu lieben, ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen. Von jemandem geliebt zu werden, für jemanden eine ausserordentliche Stellung und Bedeutung einzunehmen, gibt uns das gute Gefühl, zugehörig und etwas Besonderes zu sein. Dieses Gefühl der Zugehörigkeit, also nicht allein, sondern geschützt und in Sicherheit zu sein, ist etwas, was uns geliebte Menschen schenken können. Wir finden dieses Gefühl von Liebe, Zuwendung und Exklusivität in Liebesbeziehungen und in der Familie. Wir tun sehr viel dafür, um uns dieses zu erhalten.

Eine Trennung beendet den Rahmen, in dem wir diese Gefühle erfahren. Wird eine Beziehung aufgelöst, bricht für die Betroffenen eine Welt zusammen. Und dies gilt sowohl für die Person, die verlassen wurde, als auch für diejenige, die gegangen ist. Viele Hoffnungen und Wünsche, die mit dieser Beziehung und mit diesem Menschen verbunden waren, sind zerschlagen. Der einem am nächsten stehende Mensch ist nicht mehr da. Denn nicht selten sind auch in unzufriedenen Partnerschaften die Partnerinnen und Partner erste Ansprechpersonen für viele Belange und Probleme, die sich im Leben stellen.

Eine Trennung stellt daher unser Sein, unsere Wertigkeit und Liebenswertigkeit infrage. Eine Trennung betrifft uns als Person, demzufolge reagieren wir als ganze Person: Wir leiden körperliche und seelische Schmerzen. Unser Denken dreht sich um den Verlust und um den Menschen, den man verlassen hat oder von dem man verlassen wurde. Es quälen uns Fragen nach dem Warum. Unsere Gefühle spüren wir so intensiv, wie wir sie nur selten spüren. Wir kennen diese starken Gefühle meist nur aus einer anderen Situation: aus der Zeit, als wir verliebt waren und eine Bindung aufbauten. Unser Denken und Fühlen ist lediglich auf den einen Menschen bezogen. Unser Befinden hängt ganz stark von der An- oder Abwesenheit dieses Menschen ab.

**In einer Trennungssituation sind die Gefühle so stark, wie wir sie nur aus einer anderen Situation kennen: aus der Zeit des Verliebtheits.**



**MANUELA (35):** «Die Trennung von meinem Mann kam für mich aus heiterem Himmel. Er sagte, er habe sich nicht verstanden gefühlt und könne dies nicht mehr ertragen. Für mich war es ein Schock. All meine Zukunftsvisionen sind in sich zusammengebrochen. Nun stehe ich allein da. In meinem Kopf kreisen meine Gedanken immer wieder um die Frage nach dem Warum. Sie bringen mich schier zur Verzweiflung, da ich keine Antworten finde. Ich fühle mich verraten, verletzt, hintergangen. Hätte ich es sehen müssen? Warum hat er seine Gefühle nicht früher angesprochen? Manchmal zerreißt mich die blanke Wut, dass er einfach gegangen ist. Er geht und lässt mich einfach stehen. Als wäre ich nichts, als wäre ich bedeutungslos, ein Sack, den man in der Ecke stehen lässt. Dabei habe ich all die Jahre versucht, mit ihm gemeinsam eine Familie aufzubauen. Dann übermannt mich tiefe Trauer und Verzweiflung. Was soll ich nun tun? Was habe ich falsch

gemacht? Wie kann er nur! Dieses Nicht-mehr-miteinander-sprechen-Können, diese Leere, diese unsägliche Verzweiflung. Werde ich wieder glücklich sein? Werde ich eine Familie haben können? All die Jahre hat er mich hingehalten, und nun stehe ich da – mit nichts. Ich fühle mich verlassen und einsam. Ich schlafe nicht, ich bin total übermüdet, bei der Arbeit kann ich mich kaum noch konzentrieren. Der Schmerz, die Angst vor der Zukunft, das Unverständnis, all dies ist zu präsent. Hinzu kommt meine unsägliche Wut, die kein Ventil findet. Ich bin allein, verlassen, ich genügte scheinbar nicht.»

Die Schilderung von Manuela zeigt auf, wie tief uns eine Trennung verletzen kann und wie stark die Bedeutung eines einzelnen Menschen und die Bindung zu ihm für uns ist. Bricht die Liebesbeziehung auseinander, bricht auch eine intime emotionale Verbindung auseinander,

**«Darin besteht die Liebe:  
dass sich zwei Einsame  
beschützen und berühren  
und miteinander reden.»**

RAINER MARIA RILKE

die eine Art innere Vereinbarung zwischen zwei Menschen darstellt. Als eines der grundlegendsten Bedürfnisse des Menschen äussert sich die Liebe als ein starkes Gefühl des Zueinander-hingezogen-Seins, der Verbundenheit zu einem bestimmten Menschen, des Zusammengehörens. Fühlen wir uns geliebt, stärkt dies unseren

Selbstwert, wir fühlen uns angenommen und wertvoll. Eine Trennung bedeutet, dass unser Innerstes in die Einsamkeit zurückgeworfen wird.

Es lohnt sich, zu verstehen, was bei einer Trennung mit uns passiert, damit wir uns selbst helfen können.

## Die Psyche im Ausnahmezustand

Eine Trennung stellt eine seelische und existenzielle Krise dar. Liebeskummer ist eine psychische Ausnahmesituation. Eine breite Palette an Gefühlen tut sich auf: Angst, Panik, Wut, Hass, Abscheu und Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Unverständnis und enttäuschte Liebe. Auch Scham und eventuell eine versteckte Erleichterung können Platz haben. Diese Gefühle sind ständige Begleiter, die mit Gedanken und Bildern verbunden sind.

Wie jeder Einzelne reagiert, ist sehr unterschiedlich. Allen gemeinsam ist die Intensität der Gefühle, die ausbrechen. Sie übermannen die Betroffenen. Die Gefühle sind extrem stark, das Leben auf den Kopf gestellt. Oftmals sind die Gefühle kaum zu kontrollieren, vielmehr kontrollieren sie unser Leben. Längerfristig kann eine Trennung, die nicht bewältigt werden kann, zu psychischen Erkrankungen wie Depression, Angststörung und im Extremfall zum Suizid führen.



**INFO** Psychische Erkrankungen aufgrund von Trennungen entstehen, wenn die Belastung so gross ist, dass die Betroffenen nicht mehr damit zurechtkommen. Die häufigste psychische Erkrankung infolge von Trennung ist die depressive Störung. Die Traurigkeit kann so stark und anhaltend sein, dass der Mensch nicht mehr normal funktionieren kann, kein Interesse und nur noch wenig Freude verspürt, verbunden mit dem Gefühl, wertlos zu sein. In einer starken Depression kann das Gefühl aufkeimen, dass das Leben keinen Sinn mehr hat. Suizidalität infolge von Beziehungskrisen ist nicht so selten. Es lohnt sich daher, sich selbst Sorge zu tragen und diesen Gefühlen die Stirn zu bieten. Hierzu finden Sie im zweiten Teil des Buches Anregungen und Hilfestellungen, was Sie tun können, damit Sie an diesen Gefühlen nicht zerbrechen. Sollten Sie professionelle Hilfe benötigen, finden Sie auf Seite 182 nützliche Anlaufstellen.



## **Der Schmerz des Verlassenwerdens**

Wer von seinem Partner, seiner Partnerin verlassen wird, ohne das Ende der Beziehung selbst gewollt zu haben, fühlt sich von dem Geschehen oft völlig überwältigt: Da passiert etwas psychisch Gefährliches, dem man sich absolut hilflos ausgesetzt fühlt und das man weder verhindern noch steuern kann.

Eine Trennung versetzt uns in der Regel als Erstes in eine Schockstarre. Wir reagieren wie fremdgesteuert. Wir können den Trennungsentschluss nicht fassen, wir können ihn nicht integrieren. Das Ich ist bedroht. Das Unfassbare zu fassen, benötigt Zeit. Wird das Ausmass der Bedrohung deutlich, brechen die Gefühle hervor: Unverständnis, da das Geschehen nicht mit der selbst erfahrenen Geschichte vereinbar ist. Abwechselnd Wut auf den anderen, der einem so viel Schmerz zufügt, und der stechende Schmerz des Verlusts eines Menschen, der einem wichtig ist.

Um uns orientieren und das Geschehene einordnen zu können, versuchen wir, Antworten zu erhalten. Wir wollen wissen, weshalb und wozu es so gekommen ist. Es sind Fragen, auf die es häufig keine klaren Antworten gibt – und manchmal auch Antworten, die uns verletzen und noch mehr aus der Bahn werfen können (siehe auch Seite 19).

Wenn wir realisieren, dass die Beziehung definitiv zu Ende ist, erleben wir meist tiefe Trauer. Ein Gefühl der Ausweglosigkeit und Hilflosigkeit entsteht. Bemühungen haben keinen Sinn mehr. Unter all diesen Gefühlen liegt oftmals Angst: Angst vor der ungewissen Zukunft, Angst vor dem Alleinsein, Angst vor den Gefühlen, die einen immer wieder überwältigen, Angst davor, den Verlust nicht verkraften zu können. In diesem Moment scheint die Zukunft nicht bewältigbar. Es bestehen viele Unsicherheiten. Dies ist normal, denn die Pläne und Zukunftsvorstellungen waren mit der Partnerschaft verbunden.

Es ist wichtig für Sie zu wissen: Gefühle entstehen stets aus der aktuellen Situation. Gefühle bleiben nicht für immer. Sie sind vorübergehend, sie werden sich verändern. Verändert sich die Situation, ver-

ändern sich die Gefühle. Verändern Sie sich, verändern sich Ihre Gefühle. Geben Sie sich Zeit: Sie werden stabiler werden. Sie werden wieder in die Zukunft blicken können. Jede Situation, die Sie meistern, wird Ihnen zeigen, dass Sie Ihr Leben in die Hand nehmen können, dass Sie stärker sind, als Sie sich im Moment wahrnehmen. Und damit werden die Ängste kleiner werden. Vertrauen Sie auf sich. Auch wenn es für Sie im Moment nicht vorstellbar ist: Sie werden es schaffen. Die meisten Menschen, die einen Verlust erlebt haben, können wieder aufstehen und ein zufriedenes Leben führen. Sie sind vielleicht sogar zufriedener als zuvor. Fassen Sie den Mut, sich dem Leben zu stellen und es nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten. Geben Sie sich hierfür die Zeit, die Sie benötigen. Die negativen Gefühle werden langsam, aber sicher schwächer werden.

**Gefühle bleiben  
nicht für immer.**

### **Der Schmerz des Verlassens**

Oftmals wird vergessen, dass beide Partner leiden. Nicht nur die verlassene Person befindet sich in einer schwierigen Situation. Auch die Person, die sich aus einer Beziehung löst, hat einen steinigen Weg vor sich. Die Ansicht, dass die Person, die geht, voller Erleichterung und Zuversicht einen neuen Pfad einschlägt, zielt an der Realität vorbei. Beziehungen werden nicht einfach gelöst, wie wenn man ein Planschbecken ausschüttet und mit neuem Wasser füllt.

Auch die Person, die verlässt, trauert und hat mit ihren Emotionen zu kämpfen. Sie macht sich vielleicht Selbstvorwürfe, fühlt Wut darüber, dass die Beziehung so geendet hat, oder Scham, sich auf eine Art und Weise verhalten zu haben, die sie selbst nicht gut findet. Vielleicht hadert sie, ist unsicher, ob die gefällte Entscheidung richtig war. Denn auch ihre Träume, Wünsche und Hoffnungen sind geplatzt. Versprechen wurden gebrochen. Hinzu kommt, dass sie diejenige ist, die der anderen Person Schmerz zufügt. Und oftmals ist es schwierig für die Person, die die Beziehung abbricht, klare Antworten

zu geben, warum sie die Beziehung beendet hat. Denn jede Antwort wird die verlassene Person verletzen, was die Person, die geht, in der Regel nicht möchte.

Mit all dem muss sich die Person, die verlässt, befassen. Gleichzeitig wird sie vom sozialen Umfeld beurteilt: Derjenige Partner, der geht, ist schuld, verursacht Leiden, hätte es in den Händen gehabt, in die Beziehung zu investieren, damit diese gelingen kann. Der Verlasser erfährt daher oft weniger Unterstützung als die Person, die verlassen wurde. Diese Schuldzuweisung wird nicht selten auch von der Person übernommen, die aus der Beziehung austritt.



**REBEKKA (50):** «Lange Zeit habe ich mich für die Beziehung eingesetzt. Ich dachte immer, ich müsse das schaffen, wir kriegen das hin. Während vielen Jahren lebten wir gemeinsam für unsere Projekte. In den letzten Jahren hat sich viel verändert, doch wir lebten nur noch nebeneinander her. Gemütlich, routiniert, sicher. Jedoch fehlte mir etwas. Ich spürte es deutlich, konnte es aber nicht benennen. Mit einer beruflichen Veränderung hat sich dann auch in mir vieles verändert. Ich spürte wieder Leben. Und in dem Moment wusste ich, dass ich gehen muss. Ich wusste, dass ich, wenn ich bliebe, verkümmern würde. Ich habe es lange hinausgezögert, meinem Mann mitzuteilen, dass ich gehen werde. Ich habe viele Gründe gesammelt, um diesen Schritt zu wagen. Ich hatte grosse Angst davor, seine Schmerzen zu sehen und diese nicht ertragen zu können, denn ich war ja schuld daran. Ich hätte bleiben und ihm diesen Schmerz ersparen können. Es ist ja nicht so, dass ich meinen Mann hasste. Ich finde ihn noch jetzt einen lieben Menschen. Jedoch möchte ich nicht mehr mit ihm leben. Diese innere Zerrissenheit hat mich fast zerstört. Die Familie konnte meinen Schritt nicht nachvollziehen. Sehr schnell ergriff sie Partei für meinen Mann. Er hat sich