

"An den Scheidwegen des Lebens, stehen keine Wegweiser" Charlie Chaplin

Trennungen tun weh. Familien und Freundeskreise brechen auseinander, das Leben wird umgekrempelt, die Stabilität ist erst mal weg. Mancher hält es deshalb viel zu lange in einer Beziehung aus, die nicht mehr funktioniert.

Experten raten deshalb, auch die Chancen in der Trennung zu sehen:

- Man kann sich weiterentwickeln, sich um sich selbst kümmern, das eigene Leben gerät wieder in den Fokus.

- Man muss sich nicht mehr streiten und leidet auch nicht mehr an dem Verhalten des Partners.

"Wer sich aus einer destruktiven Beziehung verabschiedet, spürt nach einer Trennung oft eine große Erleichterung", sagt die Paartherapeutin Nadja von Saldern aus Berlin, die zu diesem Thema ein Buch mit dem Titel "Glücklich getrennt" geschrieben hat.

Sind Paare nicht mehr glücklich miteinander und bleiben trotzdem zusammen, stauen sich oft Aggressionen auf. "Es wird gelogen, beleidigt, verletzt. Man steht permanent unter Strom".

Andere Paare leben eher wie in einer Art Wohngemeinschaft nebeneinander her. "Krümel-Beziehungen". Denn jeder bekommt nur noch Krümel und nie die ganze Torte. "Da muss man sich schon fragen, wie authentisch man noch ist und welche Bedürfnisse man permanent unterdrückt." Beide Partner verbauen sich die Chance, in einer erfüllten Partnerschaft mit Nähe und Sexualität zu leben.

Wann ist der Zeitpunkt gekommen?

Ein Warnzeichen ist, wenn Paare immer wieder erbittert über Kleinigkeiten streiten. Denn oft ist dies ein Ventil, um den Ärger über ganz andere, viel größere Konflikte abzulassen.

Natürlich ist das Gespräch mit dem Partner einer der wichtigsten Schritte. So haben beide die Chance, sich zusammen zu entwickeln, vielleicht auch mithilfe eines Coaches oder Therapeuten. Nutzt dies alles nichts und es kommt zur Trennung, hat dieses viele Nachdenken und Reden auch einen großen Vorteil. "Man kann sich selbst sagen, dass man alles versucht hat. Das mindert oder verhindert sogar Schuldgefühle".

Ein Merkspruch: "Wenn die Frage 'Gehen oder Bleiben?' mehr Zeit beansprucht als die Planung des nächsten Urlaubes", müsse man gehen.

Sicher ist auf jeden Fall: Niemandem geht es nach einer Trennung für immer schlecht. "Ich kenne keinen, der gesagt hätte: 'Es war ein Riesenfehler'".

Wie man eine Trennung verkraftet, hängt auch stark davon ab, wie diese verlaufen ist.



TRENNUNGEN.CH
SCHEIDUNG • BERATUNG • ABWICKLUNG

Evelyne König begleitet Paare dabei, eine faire sowie klar formulierte Lösung für beide Parteien zu finden. Mit Kompetenz, Fairness und Effizienz werden Paare beraten vom Scheideweg bis hin zur rechtsgültigen Trennungsvereinbarung und Scheidungskonvention.

Kostenlose Informationsanlässe - jetzt auch Online
weitere Informationen unter:

www.Trennungen.ch

info@trennungen.ch

079 698 09 07