

13 Tipps, um Trennung zu verarbeiten

Gegen Liebeskummer und Trennungsschmerzen gibt es leider keine Pillen, aber meistens hilft:

1. **Kontakt zu netten Menschen** ist wohl das stärkste Heilmittel gegen Trennungsschmerzen. Reden Sie mit Freund*innen, oder verbringen Sie einfach Zeit zusammen.
2. **Auf's Papier bringen**, was Ihnen durch den Kopf schwirrt: Schreiben Sie sich frei, völlig unzensiert und ruhig chaotisch, wütend oder traurig, jammernd oder klagend. Alles, was da ist, ist beim Schreiben erlaubt.
3. **Ablenken**, schöne Dinge unternehmen, verreisen – auch wenn's vielleicht schwer fällt, hilft es wunderbar, die Trennung zu bewältigen.
4. **Pausen**: Das Grübel- und Gedanken-Karussell stoppen – so oft und schnell wie möglich. Vor allem, wenn es mit hätte-würde-könnte beginnt. Hilfreich sind dazu Achtsamkeitsübungen.
5. **Energie**: Gesund essen, spazieren gehen, viel schlafen, wenig oder keinen Alkohol. Eine Trennung verarbeiten, das braucht sehr viel Kraft, die wir uns irgendwoher holen müssen.
6. **Selbstregulation**: Tun Sie alles, was Sie bei der Regulierung von Stress und schwierigen Gefühlen stärkt: Praktizieren Sie Yoga, Qigong, Tai Chi, Meditation, Somatic Experiencing etc.
7. **Alles Positive** bewusst wahrnehmen, von Kleinigkeiten bis zu großen Erlebnissen. Denken Sie jeden Abend vorm Einschlafen an 5 Dinge, die an diesem Tag gut gelaufen sind. Jedes Detail zählt: Der leckere Kaffee, das Lächeln der Kassiererin, der nette Schwatz mit der Nachbarin, ...
8. **Großzügig** mit sich selbst sein: Sie brauchen jetzt Fürsorge, zu allererst Selbst-Fürsorge, vielleicht auch Sauna, Massagen, Boxen, Faulenzen oder eine Trennungsberatung. Was immer Ihnen gut tut, gönnen Sie es sich reichlich.
9. **Abschiedsrituale**: Entweder vom Briefe verbrennen bis zum Geschenke versenken oder Voodoo-Puppen-Pieksen. Oder Sie schreiben nur für sich einen schönen, wohlwollenden Abschiedsbrief mit allem, was gut war, oder beantworten die obigen Trennungsfragen.
10. **Ausmisten**: Alles, was Sie erinnert und die Trennungsschmerzen triggert, darf erst mal in den Keller, falls es nicht gleich in die Tonne soll.
11. **Aggressionen rauslassen**: Schlucken Sie sie nicht herunter, wenden Sie sie nicht gegen sich selbst. Sonst könnten Sie Magengeschwüre oder Depressionen bekommen. Das hat er/sie sicher nicht verdient ... und vermutlich auch nicht gewollt. Wählen Sie sich selbst zuliebe nur sozialverträgliche und rechtlich sichere Wege der Aggressionsabfuhr. ;)
12. **Neustarten**: Lenken Sie Ihr Herz und Ihren Kopf in neue Richtungen. Vielleicht könnte mal ein neues Hobby her, oder es bietet sich Gelegenheit zum Flirten? Probieren Sie's!
13. **An morgen denken**: Egal wie stark die Trennungsschmerzen heute sind, seien Sie sicher: Auch dieser Schmerz wird heilen. Sie werden die Trennung verarbeiten!