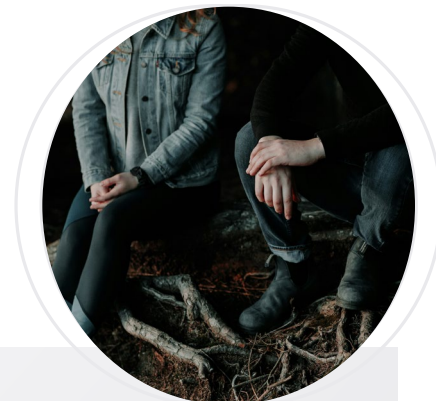


7 Schritte aus dem Trennungsschmerz

Zusammengestellt von Dr. Renate Rabensdorf –
psychologische und systemische Beraterin & Rechtsanwältin



1. Atmen & Annehmen

Viele Menschen versuchen in der ersten Phase, den Schmerz zu verdrängen – aus Angst, überflutet zu werden. Doch Gefühle, die wir unterdrücken, verschwinden nicht. Sie suchen sich andere Wege: über den Körper, über Erschöpfung oder Wut.

Der erste Schritt ist also: Raum geben.
Nicht alles kontrollieren wollen.

Übung:

Setze Dich für drei Minuten hin. Schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Lege eine Hand auf Dein Herz. Sprich innerlich den Satz:

„Ich darf fühlen. Ich darf langsam loslassen.“

2. Gefühle benennen, nicht verdrängen

In einer Trennung überlagern sich viele Emotionen: Trauer, Wut, Schuld, Hoffnung, Angst. Alles ist gleichzeitig da – und das ist normal.

Was hilft: Schreibe Dir Deine Gefühle von der Seele. Nicht für andere. Nur für Dich.

Du wirst merken: Allein das Benennen bringt Ordnung ins innere Chaos.

Tägliche Übung:

Nimm Dir ein Notizbuch und schreibe 3–5 Minuten lang auf, was Du fühlst.

Ohne Bewertung. Ohne Filter. Nur ehrlich.

3. Rechtliche Orientierung holen – nicht allein googeln

Viele Trennungen werden unnötig kompliziert, weil sich Paare auf gefährliches Halbwissen aus dem Internet verlassen. Doch jede Situation ist anders. Unterhalt, Vermögensaufteilung, Sorgerecht, Umgangsregelung – das sind keine Themen, die man nebenbei klärt.

Deshalb mein Rat: Hol Dir rechtzeitig rechtliche Orientierung – individuell und frühzeitig.

Ich begleite Dich auf Wunsch dabei – kompetent, klar und einfühlsam.



7 Schritte aus dem Trennungsschmerz

4. Kommunikation: Wann reden – wann schweigen?

Und was, wenn Kinder da sind?

Trennungen sind emotional – und schnell landen wir in alten Mustern: Vorwürfe, Rechtfertigungen, hitzige Diskussionen. Doch nicht jedes Gespräch mit dem/der Ex-Partner/in führt weiter. Gerade wenn Kinder beteiligt sind, ist klare und ruhige Kommunikation besonders wichtig.

Eskalationen solltest Du möglichst vermeiden – vor allem in Gegenwart der Kinder. Sie spüren Spannungen sehr genau, selbst wenn keine Worte fallen. Halte sie daher aus Streitigkeiten heraus und vermeide es, sie als Boten oder emotionale Stütze einzubeziehen.



Was hilft:

Wähle ruhige Zeitpunkte für wichtige Gespräche.

Frag Dich: Was will ich wirklich erreichen mit diesem Gespräch?

Formuliere in Ich-Botschaften: z. B. „Ich wünsche mir, dass wir eine Lösung finden, die für unser Kind gut ist.“

Wenn Du merkst, dass Gespräche immer wieder eskalieren, kann ein begleitendes Gespräch mit einer neutralen dritten Person (z. B. im Coaching oder in der Mediation) sinnvoll sein.

Fokus: Deeskalieren. Verantwortung übernehmen. Die Kinder emotional entlasten. Das gelingt nicht immer perfekt – aber jeder Versuch zählt.

5. Soziale Unterstützung aktivieren

In dieser Zeit brauchst Du Menschen, die Dir guttun. Die nicht verurteilen, sondern zuhören. Die Dich stärken, statt zu verunsichern.

Pflege aktiv die Kontakte, die Dir guttun. Und ziehe klare Grenzen bei allen anderen – zumindest vorübergehend.

Übung:

Mache zwei Listen:

Wer gibt mir Kraft, Trost oder Halt?

Wer zieht mich emotional runter – auch wenn es gut gemeint ist?



7 Schritte aus dem Trennungsschmerz

6. Selbstwert neu aufbauen

Eine Trennung kann das Selbstwertgefühl stark erschüttern. Du fühlst Dich vielleicht „nicht genug“ oder „gescheitert“. Doch Du bist mehr als diese Krise.

Diese Fragen stärken Deinen inneren Kompass – Schritt für Schritt.

Tägliche Selbstwert-Fragen:

Was habe ich heute geschafft – auch wenn es klein war?

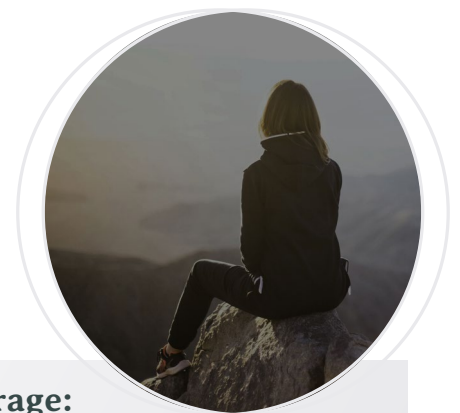
Wofür bin ich mir selbst dankbar?

Wann war ich zuletzt mutig?

7. Neue Perspektive entwickeln

Auch wenn es jetzt kaum vorstellbar ist: Diese Phase geht vorbei! Vielleicht nicht morgen, aber mit der Zeit wirst Du wieder klarer sehen – und neue Möglichkeiten entdecken.

Erlaube Dir, von einem neuen Leben zu träumen – auch wenn Du noch nicht weißt, wie Du dorthin kommst. Der erste Schritt ist, wieder Hoffnung zuzulassen.



Stell Dir die Frage:

Was könnte in einem Jahr besser sein als je zuvor?

**Du
musst
da nicht
allein
durch.**

Ich begleite Dich als psychologische Beraterin und Juristin durch diese herausfordernde Übergangszeit – sowohl emotional als auch rechtlich.

Mein Ziel ist es, Dir zu helfen, Klarheit zu gewinnen, innerlich wieder Halt zu finden und tragfähige Entscheidungen zu treffen – für Dich selbst und, wenn Kinder beteiligt sind, auch für ihre Stabilität und ihr Wohlergehen.

Ich unterstütze Dich dabei, die Trennung so zu gestalten, dass langfristige Konflikte – insbesondere vor Gericht – vermieden werden können. Statt Schuldzuweisungen oder Machtkämpfen geht es um faire, nachhaltige Lösungen, bei denen sich niemand als Verlierer oder Gewinner fühlen muss.

Wenn Du magst, vereinbare ein erstes kostenloses Orientierungsgespräch – 20 Minuten nur für Dich, ganz unverbindlich.

