

Wenn ER Schluss macht

Fahrplan für verlassene Frauen



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2015)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Die vier Phasen der Trennung	7
Warum verlassen Männer Frauen?	11
Woran erkennen Sie, dass er auf dem Sprung ist?	23
Wie Frauen mit der Trennung umgehen: Ihr Fahrplan für Verlassene	27
Schlusswort	52

Vorwort

„Du Schatz, ich mach Schluss!“ Das trifft sie wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Damit hat sie überhaupt nicht gerechnet, schon mal gar nicht wegen der Kinder oder wegen des gemeinsamen Hauses, das noch längst nicht abbezahlt ist. „Wie soll ich denn alleine die Kinder durchbringen?“ – ist ihre erste Reaktion. Sie denkt dabei nicht mal an sich. Die Kinder sind ihr das Wichtigste im Moment. Manche ältere Frau, deren Kinder schon groß sind, denkt etwas anders – wie: „Ich bekomme doch gar keinen mehr mit; wer will mich schon noch haben?“

So unterschiedlich können Reaktionen verlassener Ehefrauen ausfallen. Frauen reagieren einerseits momentan emotionaler, danach aber wiederum nüchterner als Männer. Sie analysieren: Warum ist unsere Beziehung gescheitert? Was habe ich falsch gemacht? Lag es an mir oder hat er schon längst eine neue Frau?

Frauen suchen nach dem Grund für das Aus, was ja richtig ist. Wer eine solche Pleite nicht noch einmal erleben möchte, seziert das Warum haarklein. Sie wollen aus Fehlern lernen, wenngleich sie die momentane Niederlage nicht sofort als eine neue Chance sehen. Dafür ist aber Analyse so wichtig. Nur wer die Gründe, seine Fehler genau kennt, kann es künftig besser und erfolgreicher machen. Männer sind da pragmatischer. Sie haken die alte Beziehung schneller ab und stürzen sich gleich in ein neues Abenteuer, um den Trennungsschmerz und Liebeskummer abzutöten. Aber: Sie laufen auch Gefahr, in die Grübel-Falle zu tappen und dabei Fragen zu stellen, auf die es nie eine Antwort gibt.

Frauen fangen sich aber auch wieder schneller als Männer. Warum ist das so? Frauen haben bessere soziale Netzwerke, die sie zu Hause im privaten Kreis knüpfen konnten und regelmäßig pflegen. Sie treffen sich ständig in irgendwelchen Koch- und Handarbeitskreisen, haben mehr Freundinnen und Freunde. Frauen unterstützen sich auch gegenseitig bei der Kinderbetreuung. Sie haben natürliche und naheliegende Themen sowie Interessenlagen. Männer sind mehr auf ihre Arbeitswelt fixiert und dahin orientiert. Das ist ja auch klar:

Während der Mann acht Stunden und mehr mit Arbeitskollegen oder Kunden zu tun hat, ist die Frau an den Haushalt und an die Kindererziehung gebunden. Das sind unterschiedliche Ebenen und Kreise. Arbeitsbeziehungen sind weniger für private Kontakte geeignet, während häusliche Umgebung geradezu ideal für Kontakte unter Gleichgesinnten ist. Im Krisenfall profitieren Frauen mehr von ihren sozialen Netzwerken als Männer.

Und weil Frauen eher eine Beziehung beenden – etwa rund 65 Prozent –, trifft es sie auch umso härter, wenn er nun das Heft in die Hand nimmt und Schluss macht. Das passt nicht zu ihrem Weltbild und lässt ein ganzes Kartenhaus plötzlich zusammenbrechen.

Und dennoch hat es Frau nicht leicht, diesen abrupten Schluss zu verdauen. Damit es Ihnen aber schnell besser geht, haben Sie sich ja für dieses eBook entschieden. Es gibt Ihnen einen Fahrplan an die Hand, wenn Sie verlassen wurden. In zahlreichen Tipps erfahren Sie, wie Sie aus Ihrer Lebenskrise finden. Das Buch löst Ihre Probleme nicht, hilft Ihnen aber mit wichtigen Anstößen.

Es bringt Sie sozusagen wieder in die richtige Spur. Nutzen Sie die zahlreichen Hinweise und basteln sich daraus Ihren individuellen

Fahrplan. Denn jede Trennung verläuft anders. Man kann nicht den einen verbindlichen Fahrplan beschreiben, nach dem nun für alle verlassenen Frauen der weitere Weg läuft. Jedes Beziehungs-Aus hat unterschiedliche Facetten, sozusagen tausende, die man nicht wie eine klare Mathematik-Aufgabe lösen kann. Aber Sie sind schon auf dem richtigen Weg.

Die vier Phasen der Trennung

Wie läuft eine Trennung eigentlich ab? Man kennt die Phasen recht genau, und es ist gut zu wissen, welche man gerade durchläuft. Denn nur so können Sie auch angemessen darauf reagieren. Es liegt in der Natur eines jeden Menschen, das einschneidende Ereignis Trennung in allen Phasen zu durchleben. Verkürzt man das künstlich, kann man nicht wirklich richtig Abschied nehmen.

- **Phase 1**, die bei Frauen wie Männern gleichermaßen auftritt, ist gekennzeichnet von Entsetzen, Schock, Bombe. Sie wollen es nicht wahrhaben, dass er Schluss gemacht hat. Nein, das kann nicht sein. Sie fühlen sich wie in einem bösen Traum, ja wie in einem schlechten Film. Die Verlassene kann das Beziehungs-Aus (noch) nicht akzeptieren. In ihr keimt die Hoffnung auf, dass ihr Ex es sich doch noch einmal anders überlegt und wieder zurückkommt. Frauen reagieren dann mit Appetitlosigkeit auf die Trennung. Selbstzweifel kommen hinzu – wie: Wie konnte es eigentlich so weit kommen? Hätte ich nicht irgendetwas vorher bemerken können? Lag es an mir? Hätte ich mich anders verhalten müssen? Hätte ich die Ehe retten können, wenn ich nicht so oft genörgelt hätte?
- Es folgt die **Phase 2** der Trennungsgeschichte. Jetzt realisieren Sie, dass es aus und vorbei ist. Sie reagieren mit Trauer. Nehmen Sie sich ausgiebig Zeit dafür und überspringen Sie diese Phase nicht, was leider zu viele machen. In Ihnen steigen Erinnerungen hoch, und Sie selbst halten sie auch hoch, indem Sie alte Fotos anschauen, Briefe hervorkramen, Nachrichten wie Mails oder SMS

noch einmal lesen, Chats zurückverfolgen – wie war das noch? Wie hatte er es gemeint? War ich zu naiv? Hätte ich nicht Signale erkennen müssen? Viele Frauen fühlen sich jetzt wie eine Versagerin. Es kommen Selbstzweifel in Ihnen auf. Sie fragen sich, ob Sie jemals gut genug für Ihren Mann gewesen sind. Hätte ich noch mehr in die Partnerschaft einbringen müssen? Warum war ich in manchen Dingen so kleinlich? Habe ich mich gehen lassen und auf mein Äußeres nicht genug geachtet? Alle möglichen Selbstvorwürfe befallen Sie jetzt, was eigentlich sinnlos ist, denn das Aus ist auch rein äußerlich dadurch vollzogen, dass er bereits ausgezogen ist und seinen sieben Sachen gepackt hat.

- Wut befällt Sie nun in **Phase 3** erst einmal. Sie fühlen sich betrogen, sehen sich gar als Opfer. „Ich bin ungerecht behandelt worden!“ Denn Sie haben so manches in Ihre Beziehung investiert, vielleicht sogar zu viel. Denn Sie haben doch einiges aufgegeben – Freundinnen, Ihre Familie, Ihren Job. In dieser Phase kommt auch Rache in Ihnen auf; Sie empfinden Hass und Eifersucht (Ihm geht es jetzt bestimmt besser, er fühlt sich gut, hat vielleicht sogar schon eine Neue an seiner Seite). In Phase 3 müssen Sie besonders vorsichtig sein, denn Sie könnten sich zu unüberlegten Taten wie Sachbeschädigung hinreißen lassen: zerkratzte Autos, durchstochene Reifen, Farbbeutel gegen die Hauswand, anonyme Briefe, nächtlicher Telefonterror, Stalking (Nachstellen) und so weiter. Ihre Wut kennt keine Grenzen. Lassen Sie das, denn es schadet Ihnen nur selbst. Bewahren Sie einen kühlen Kopf und Verstand. Ja, Sie sind sauer – zu Recht. Aber zügeln Sie sich und zeigen Sie Größe in der Niederlage. Das

verschafft Ihnen Ehre und Anerkennung. Werden Sie nicht zur Furie, denn das würde ihn ja nur nachträglich in seiner Entscheidung bestätigen. Drehen Sie den Spieß doch einfach um. Er hat Sie sitzen lassen, vielleicht noch mit den kleinen Kindern. Sie sind doch das arme Schwein, die Betrogene und Verlassene. Spielen Sie diese Karte aus. Zeigen Sie es ihm, dass Sie auch ohne ihn überleben können, vielleicht sogar besser als er selbst. Gehen Sie stolz und erhobenen Hauptes raus und lassen sich vor allen blicken. Er muss ja seinen Auszug rechtfertigen, nicht Sie Ihr Sitzen gelassen sein.

- Endlich kommt die **Phase 4**. Hier können Sie nun auch akzeptieren, dass Sie verlassen wurden. Sie können loslassen vom Ex-Partner, für sich selbst die Trennung annehmen, und Sie kommen wieder zu sich selbst. Jetzt wenden Sie sich wieder dem Leben zu. Es geht ja irgendwie weiter, wie Sie ja auch nach dem Tod eines nahen Angehörigen wieder in den Alltag zurückfinden müssen. Nun schmieden Sie neue Pläne für das Leben danach, besuchen alte Freunde wieder, frischen ehemalige Kontakte auf und können sich sogar vorstellen, nach einem neuen Mann an Ihrer Seite Ausschau zu halten. Sie haben die Trennung akzeptiert und kommen wieder in die ganz normale Spur. Und je länger Sie vom Ex weg sind, umso mehr verblasst auch die Erinnerung. Sie werden es am eigenen Leib spüren.

Wichtig ist, dass Sie **jeder Phase** die notwendige **Zeit einräumen**. Es nutzt Ihnen absolut nichts, wenn Sie beispielsweise auf die Trauerarbeit verzichten. Das fehlt Ihnen dann bei der erneuten Partnersuche und belastet Sie, weil Sie in Trauer immer noch an den alten Partner denken. Sie sind im Bett mit dem Neuen und kommen nicht zum

Orgasmus, weil der Alte noch in Ihrem Kopf herumschwirrt und Sie ihn ständig mit dem neuen Partner vergleichen. Genauso ergeht es Ihnen, wenn Sie sich **sofort in eine neue Beziehung stürzen**. Das geht garantiert schief. Manche Frauen trösten sich ja gleich mit einem Neuen über den Alten hinweg – manchmal noch aus Rache, Wut und Eifersucht. Das ist grundverkehrt. Solche Blitz-Beziehungen haben **keine lange Haltbarkeits-Dauer**. Erst wenn Sie den Kopf ganz frei haben und alle Phasen der Trennung voll durchlebt haben, sind Sie wieder für eine neue Partnerschaft mit Bestand fähig. Nehmen Sie sich also die Zeit – manche Frauen schaffen dies in ein paar Wochen, andere brauchen Monate oder gar über ein Jahr dafür.

Warum verlassen Männer Frauen?

Wir widmen uns diesem Kapitel so ausführlich, weil Sie die Gründe für die Trennung verstehen lernen müssen, denn nur so sind Sie in der Lage, es beim nächsten Mal besser zu machen und aus Ihren Fehlern zu lernen: Warum hat er Sie verlassen? Diesen ersten Grundsatz sollten Sie beachten und analysieren. Fragen Sie sich selbst das ganz ehrlich oder fragen Sie ihn direkt: Warum gehst Du? Natürlich ist auch das ein gefährliches Spiel, denn oft wird diplomatisch herum geeiert und nicht die volle Wahrheit gesagt. Man will ja die verlassene Ehefrau, die Freundin oder Partnerin nicht vollends vor den Kopf stoßen und sie auch noch mehr wütend machen – wie etwa durch schonungslose Offenheit: Deine Brüste sind mir zu klein; Dein Entenarsch entsetzt mich; Du bist nach der Geburt unserer Kinder wie ein Hefekuchen auseinander gegangen und so weiter. Die Frau sollte es aber andererseits auch verstehen können. Es ist zugegeben eine schmale Gratwanderung zwischen Offenheit und Diplomatie. Allgemeinplätze wie „Ich habe mir etwas anderes unter unserer Beziehung vorgestellt“ oder „Das Leben mit Dir erfüllt mich nicht mehr“ oder „Ich habe eine andere gefunden“ helfen auch nicht weiter. Da muss schon mehr kommen, es sollte konkreter werden. Man kann auch harte Fakten angenehm erträglich verpacken wie etwa „Mich stört, dass Du immer zu viel Schminke aufträgst. Ich schäme mich manchmal, mit Dir auszugehen. Du takelst Dich auf wie eine Nutte. Du gibst zu viel Geld aus – vor allem für Kosmetika“ Oder eben klare Kante: „Wir haben uns nur noch wenig zu sagen und wenn, dann streiten wir uns nur noch. Deine Ansichten haben sich total verändert, ich komme damit nicht mehr klar. Ich habe eine neue Liebe gefunden“

Worum geht es denn häufig? Ein gebrochenes Herz, ein verletztes Ego, ein geknicktes Gemüt. Trotz Schmerz und Trauer darf man sich nicht nur auf seine Gefühle verlassen. Die machen blind für die Realität. Sagen Sie sich stattdessen: Wo etwas zu Ende geht, entsteht Platz für Neues. Sie müssen dafür sorgen, dass es Ihnen wieder gut geht. Vergessen Sie alle Floskeln wie „Wir haben uns auseinander gelebt“ oder „Ich liebe dich einfach nicht mehr“. Hier sind die wahren Gründe, warum ein Mann ihr den Laufpass gibt:

- Er hat inzwischen eine andere gefunden. Das ist allerdings nicht die ideale Trennung von der Ex-Partnerin, denn die sollte erst einmal vernünftig abgeschlossen sein und in allen Phasen durchlebt worden sein. Denn sonst passiert es ihm, dass er mit der Neuen im Bett liegt und noch an die Alte denkt. Eine Trennung braucht Enttäuschung, Depression, Wut und auch Trauer. Die neue Liebe, das Happy End kann man wohl nur als „bittersweet“ Love bezeichnen, wenn er bereits eine Liebe gefunden hat und dafür seine Ehefrau aufgibt. So sollte es nicht ablaufen. Dann bitte schön früher Schluss machen und nicht erst mal die Neue ausprobieren. Er sollte so fair bleiben, erst mit etwas Neuem an den Start zu gehen, wenn das Alte richtig abgeschlossen ist. Sonst hat die Ex ja gar keine Chance.
- Die Anziehungskraft ist mit der Zeit verschwunden. Natürlich weiß jeder, dass die Schmetterlinge im Bauch irgendwann verschwinden, das Hochgefühl der Liebe auf den ersten Blick verfliegt – manchmal schneller, manchmal später. Nicht alles, was glänzt, ist auch Gold. Oft öffnen sich einem die Augen erst im grauen Alltag. Dann muss die Partnerin nämlich auch beweisen, dass sie alltagstauglich ist. Genau das aber macht eine gut

funktionierende Beziehung aus, die Klippen des Alltags zu meistern. Manche Frauen lassen sich auch einfach hängen und putzen sich nicht mehr raus. Insbesondere nach der Geburt von Kindern vernachlässigen Frauen sich manchmal oder aber sie haben einfach keine Zeit mehr, zwischen Erziehung und Haushalt auch noch auf ihr Äußeres zu achten. Frauen fühlen sich auch manchmal zu sicher, weil Sie daran glauben, dass Kinder aus Haus ihn schon nicht zum Schluss machen bewegen, er notfalls auch mit ungutem Gefühl und Stress an der Beziehung festhält.

- Hatten Sie vielleicht zu hohe Ansprüche an Ihren Mann? Die ewigen Nörgeleien an seinem Aussehen oder Charakter haben ihn mürrisch gemacht. Irgendwann platzt ihm dann doch der Kragen und er kratzt einfach die Kurve. Wird jemand nicht so akzeptiert, wie er nun mal ist, gibt's auch keine Basis mehr. Oder haben Sie vielleicht mehr Geld erwartet, darauf gesetzt, dass er beruflich weiterkommt und mehr verdient? Sie sind enttäuscht, dass Sie sich nicht das leisten können, was Ihre Freundinnen haben. Das haben Sie ihn auch spüren lassen. Also hat er es irgendwann satt, dass Sie immer Vorhaltungen machen, weil Freunde oder Nachbarn von ihm längst weitergekommen sind und mehr Geld nach Hause bringen. Ihre Erwartungen waren einfach zu groß, also wirft er das Handtuch und hat den Dauerstress satt.
- Sie sind ihm zu klein! Ja tatsächlich, das kann ein Grund sein, warum er Sie verlässt. „Aber das weiß man doch vorher!“ Klein wird man ja nicht erst in der Beziehung. Nun ja, mit der Zeit reicht ihm das vielleicht nicht mehr und er ist dauernd unbefriedigt, weil er mehr Spielzeug in den Händen halten möchte. Die Brüste sind ihm nämlich zu klein und er sucht sich

Pralleres. Erst dachte er sich vielleicht noch, na ja, damit kann man leben. Dann befriedigen ihn Ihre kleinen Brüste gar nicht mehr. Er möchte doch lieber eine Frau mit prallen Brüsten ausführen und schämt sich sogar mit Ihnen in der Öffentlichkeit. Vielleicht ist aber auch nur Ihre Körpergröße gemeint. Sie reichen ihm gerade bis zur Schulter und seine Kollegen machen schon Witze („Hast ja ein tolles Standgebläse!“), was ihm wiederum peinlich ist. Wie auch immer, der Grund ist bizarr, aber Tatsache, wie eine wissenschaftliche Studie herausgefunden haben will. So kann´s passieren.

- Ein viel häufigerer Grund ist, dass sie zu viel Geld ausgibt und selbst nichts einspielt. Am Monatsende wird es immer knapper, obwohl er schuftet und Überstunden kloppt. Das geht ihm so auf den Sack, dass er die Brocken hinschmeißt. Er kann sich nämlich selbst nicht das neueste Smartphone leisten, was seine Arbeitskollegen längst haben. Er kann sich auch nicht den Lifestyle erlauben, den er sich so vorgestellt hatte. Lieber bedient er das Klischee von der geldgierigen Frau, die gerne auf möglichst luxuriöse Weise ausgehalten und versorgt werden will. Natürlich spielt dabei auch eine Rolle, dass Frauen beschützt werden wollen und die finanzielle Absicherung trotz des Verzichts auf einen eigenen Beruf doch sehr wünschen. Dafür schufteten Sie ja auch im Haushalt und bei der Kindererziehung. Der Mann hingegen sieht eher sein sauer verdientes Geld in den Händen zerrinnen. Sie haben ja nichts von dem guten Verdienst. Für sie selbst bleibt nichts übrig. Sie sehen ihr Einkommen und dass sie sich keine typischen Männer-Träume erfüllen können. „Ich verdiene doch nicht schlecht und trotzdem kann ich mir selbst nichts gönnen!“

Frust kehrt ein und er verlässt sie, um endlich auch finanziell frei zu sein. Sie haben ganz einfach Ihren Mann überfordert, er hat dem Druck nicht standgehalten.

- Auch die Herren der Schöpfung wollen angehimmelt und bewundert werden. Wenn er nur zum Zahlmeister und Geldbeschaffer degeneriert, wirkt sich das nicht unbedingt positiv auf die Beziehung aus. Jeder Mensch braucht Lob und Anerkennung, auch die Männer. Wenn Sie das vernachlässigt haben, dürfen Sie sich auch nicht wundern. Sie müssen ihm auch hin und wieder das Gefühl geben, schön und attraktiv zu sein. Männer können auch eitel sein. Wenn da nun gar nichts mehr kommt, gibt er auf und verlässt Sie vielleicht deswegen. Überprüfen Sie deshalb für sich selbst, ob Sie hier in der Vergangenheit Fehler gemacht haben, damit Ihnen das beim nächsten Freund nicht mehr passiert. Denn die Bestätigung ist ein wichtiges Argument in jeder Beziehung. Das ist auch keine Einbahnstraße und gilt für ihn genauso wie für Sie. Bestätigung ist nur der Oberbegriff – für Schönheit, Leistung oder einfach nur zwischenmenschliche Bestätigung. Das ist individuell recht unterschiedlich. Sparen Sie also nicht mit Komplimenten, die kosten Sie nicht mal etwas.
- Können Sie sich vorstellen, dass Unpünktlichkeit ein häufiger Trennungsgrund ist? Es ist so. In der Regel werden ja mehr Frauen versetzt als Männer. Denn Sie haben einen straffen Zeitplan und müssen sich im Alltag schon gut organisieren. Und dennoch kann es passieren, dass Sie auch mal den Überblick verlieren. Passiert es Ihnen öfter, dass Sie Verabredungen nicht einhalten oder nicht ernst nehmen, dann wird er sauer.

Irgendwann sagt er sich, dass er von Ihnen nicht richtig ernst genommen wird, also gibt er Ihnen den Laufpass. Unpünktlichkeit alleine genommen sollte aber nicht der alleinige Grund sein, eine Beziehung aufzugeben. Da kommen dann meist noch andere Dinge hinzu wie eine generelle Nachlässigkeit mit Terminen und Verabredungen oder Vereinbarungen. Das grenzt dann auch schon an Respektlosigkeit, Missachtung und Vernachlässigung. Denn Männer sind in der Regel schon aufgrund ihres Berufs quasi zur Pünktlichkeit verpflichtet. Wenn sie ständig Besprechungen nicht korrekt einhalten würden, kämen sie im Berufsleben nicht weit. Insofern übertragen sie ihr geschäftliches Gehabe auch gerne auf die Familie und sehen sie quasi als Teil ihres Business. Frauen sollten den Bogen nicht überspannen und ihn nicht immer wieder ins Leere laufen lassen. Irgendwann ist das Fass voll und läuft bei nur einem weiteren Tropfen über.

- Verstehen Sie sich auch nicht mit den Freunden Ihres Partners? Das ist der dritthäufigste Grund, warum er sie verlässt. Die sprichwörtliche Schwiegermutter, mit der man über Kreuz liegt, gehört auch dazu. Die liebe buckelige Verwandtschaft. Ja, manchmal heiratet man gleich eine ganze Familie mit dazu. Damit müssen Sie sich arrangieren, sonst gibt's Interessenkonflikte. Wenn es ganz hart kommt, sitzt einer plötzlich zwischen den Stühlen. Dieses Gefühl der Zerrissenheit überträgt sich dann auch auf Ihre Partnerschaft. Deshalb sollte man sich vor der Bindung ganz genau auch das Umfeld anschauen, in das man einheiratet. Denn Männer haben ja auch eine oft jahrelange eigene Geschichte, vor allem mit den lieben Kumpels und Saufkumpanen. Wer will mit der Heirat schon sein ganzes

bisheriges Umfeld aufgeben? Drum prüfe, wer sich ewig bindet. Schauen Sie sich die Freunde und Familie ganz genau an. Auch das gehört zur Partnerwahl.

- Ein häufiger Grund sind Meinungsverschiedenheiten – über Geld, Kinder, Interessen, Freizeit, Hobbys, Weltanschauung – ja sogar Politik und vieles mehr. Der Streit wird mit der Zeit immer mehr. Wir sind doch eigentlich auf Harmonie gebürstet. Wenn aber nur noch die Fetzen fliegen, entsteht ein ungutes Gefühl. Das ist permanenter Stress, den keiner aushält. Da ist Trennung dann doch der beste Weg, und Männer sind zwar hier eher zögerlich, aber es passiert auch bei ihnen. Frauen sind noch mehr auf Harmonie aus als die Herren der Schöpfung und sie sehnen sich nach Frieden, nach einer stressfreien Zone. Das kann aber auch bei Männern der Fall sein, die dem Alltagsstreit aus dem Weg gehen wollen und dann doch lieber die Trennung bevorzugen. Männer müssen sich ständig im Berufsleben auseinandersetzen, die brauchen das nicht unbedingt auch noch zu Hause.
- Der häufigste Grund jedoch, warum er sie verlässt, ist, dass er nicht mehr das Gefühl hat, von ihr mit Respekt behandelt zu werden. Sie ist ihm nicht mehr loyal genug. Er ist nicht mehr ihre Nummer eins in ihrem Leben. Sie flüchtet sich in andere Interessen, vielleicht sogar in andere Freundeskreise oder gar in andere Partner und Sex-Abenteuer. Sie widerspricht ihm häufiger, folgt ihm nicht mehr blind, sondern macht ihr eigenständiges Ding. Das merkt er natürlich und reagiert auch immer ablehnender. Wer im grauen Alltag versäumt, die Aufmerksamkeit des Partners zu bekommen, darf sich nicht wundern, wenn er sie verlässt. Das ist ja die hohe Kunst der ausgeglichenen Balance in

einer Beziehung, des ausgewogenen Geben und Nehmen. Wird die Bemühung zu einseitig, verliert der andere schnell die Lust. Auch Ihr Gatte wünscht Exklusivität in der Partnerschaft, den Alleinstellungs-Anspruch, keine Götzen neben ihm. Wie Sie es ja auch selbst für sich wollen, dass er Sie anhimmelt und Sie die Nummer eins in seinem Leben sind. Das ist schlicht und ergreifend ein Geschäft auf Gegenseitigkeit. Männer wollen im Prinzip auch noch vor den Freundinnen und vor allem der Familie ihrer Partnerin stehen. Das erfordert schon ein hohes Maß an Toleranz. Wer sich mit der Schwiegermutter nicht versteht, hat schon schlechte Karten. Auf Dauer wird das ein Brenn- und Streitpunkt. In manchen Kulturen hat sogar noch die Oma das Sagen.

- Apropos andere Kulturen: Hier sollten Sie besonders vorsichtig sein, denn das bedeutet ein sehr hohes Konflikt-Potenzial. Leben Sie erst einmal eine Zeitlang in einer fremden Kultur mit anderen Moralvorstellungen, dann wissen Sie auch, was auf Sie zukommt. Ob das der Geschlechtsverkehr vor der Ehe ist, die jungfräuliche Ehefrau oder das Mitheiraten ganzer Clans, sie müssen schon extrem alltagstauglich sein, um das zu verkraften. Zu den Kulturen kommen ja auch noch unterschiedliche Religionen. Je nach traditioneller Ausrichtung der Familien prallen hier mitunter Welten aufeinander. Der Mann mag das am Anfang noch als exotisch und bereichernd empfunden haben, doch mit der Zeit kommt er damit nicht klar und schmeißt die Brocken hin, verlässt Sie und stellt Sie damit vor vollendete Tatsachen. Wenn man quasi in eine fremde Kultur einheiratet, muss man sich das vorher genau überlegen. Anfangs mag es noch exotisch sein, doch

später wird es nicht selten zum Horror. Bedenken Sie bitte auch das genau. Ihr Gatte kommt damit vielleicht gar nicht klar und fühlt sich zu sehr vereinnahmt und eingeengt.

- Daneben gibt es ganz generelle Ursachen. Man horcht zum Beispiel nicht intensiv genug in die eigene Beziehung hinein, um die Befindlichkeiten zu erkennen. Man sieht an den Problemen vorbei, bemerkt es gar nicht, dass da ein Donnerwetter im Anmarsch ist. Dabei steht doch jede Beziehung im grauen Alltag vor harten Prüfungen. Die euphorischen Gefühle der Flitterwochen sind doch spätestens vorbei, wenn es um das tägliche Miteinander geht, ihr langes Schminken, das besetzte Bad oder ihre Unlust beim Sex. Es geht ihm vielleicht auch auf den Sack, dass sie jeden Monat ihre Tage hat und dann ungenießbar ist. So ist halt die Natur, dagegen kann man nur wenig ausrichten.

Nicht alle Männer sind so feinfühlig und nehmen darauf besondere Rücksicht. Manche sind auch schlicht überfordert und wissen nicht damit umzugehen. Für sie ist es nur unangenehm, ekelhaft und peinlich. Er geht auch deswegen, weil er es einfach nicht mehr aushalten kann. Noch eins kommt hinzu: Er mag Sie nicht mehr anfassen, will mit Ihnen nicht mehr schlafen, weil er das Gefühl hat, von Blut besudelt zu werden. Man hat das ziemlich genau in Untersuchungen bei Paartherapeuten festgestellt.

- Männer verlassen Frauen auch deswegen, weil sie die Geburt eines oder mehrerer Kinder traumatisiert hat. Insbesondere wenn Frauen darauf bestehen, dass ihre Männer bei der Entbindung mit

dabei sind, passiert es häufig, dass die Herren der Schöpfung das als sehr brutal empfinden. Manche Geburten dauern über Stunden hinweg – mit unbeschreiblichen Schmerzen für die Mutter. Nicht selten hört man aus dem Kreissaal ein ohrenbetörendes Schreien der werdenden Mütter. Nach der Geburt folgt die Nachgeburt mit dem blutigen Mutterkuchen, was Männer nicht selten in die Ohnmacht treibt. Selbst bei einer Kaiserschnitt-Geburt presst die Hebamme mit ihren Ellenbogen die Nachgeburt aus der Gebärmutter (Plazenta), indem sie mit aller Gewalt auf den Bauch drückt und sie nach unten herausdrückt. Ein Blutschwall lässt Männerbeine weich werden. Das sind so traumatische Erlebnisse, die dazu führen können, dass Männer nicht mehr mit ihrer Frau und manchmal generell nicht mehr mit Frauen schlafen. Und dann ist die Trennung auch schon vorprogrammiert. Sie suchen sich dann danach oft Frauen ohne eigenen Kinderwunsch oder adoptieren Kinder in neuen Beziehungen.

- Jede Beziehung ist kein Selbstläufer, sondern will täglich neu erobert werden. Und dennoch, wenn er sagt „Es ist aus!“ trifft das die Frauen plötzlich wie der Blitz aus heiterem Himmel völlig überraschend. „Woher soll ich denn wissen, dass er sich mehr Aufmerksamkeit gewünscht hat?“ Ja, das müssen Sie schon selbst bemerken. Männer sind in dem Punkt von Selbstsucht und übersteigertem Selbstbewusstsein geprägt. „Es ist doch absolut normal, dass meine Freundin mich täglich anhimmelt und verherrlicht!“ Das oft überstarke Ego der Göttergatten lässt keine Zweifel zu: Sie muss ihm täglich das Gefühl geben, er sei ihr Ein

und Alles. Sonst kommen Männer schnell auf dumme Gedanken. Beziehung will schließlich täglich neu erarbeitet werden.

- Geld spielt heute weniger ein Hindernis, um sich zu trennen. Die Gesetzlage sichert beide Partner ausreichend ab. Aus finanziellen Gründen schiebt man einen Abbruch der Beziehung kaum noch auf. Ob Kinder oder Hausbau, das schweißt weniger zusammen als noch vor einigen Jahrzehnten. Selbst Frauen sind darin viel selbstbewusster geworden und gehen ihren eigenen Weg. Männer rechnen zwar kühler und informieren sich vorher genau, was eine Scheidung kostet und welche Konsequenzen die hat (Versorgungsausgleich, Unterhalt, Renten-Teilung und so weiter), doch auch für sie ist die Trennung trotz finanzieller Unsicherheiten und Belastung kein Thema, wenn sie denn ansteht.
- Nun gibt es leider aber auch ganz fatale Gründe, woran die Frau nun wirklich nichts kann. Das ist bitter, aber auch so etwas passiert. Seine Familie mag Sie überhaupt nicht und schlägt so lange auf Ihren Partner ein, bis der das Handtuch wirft. Oft entscheiden auch Oma und Opa, Tanten und Onkels darüber, ob eine neu ins Haus kommende Frau passt oder abgelehnt wird. Häufig ist Hochzeit auch ein reines Geschäft. Haben Sie nicht genug Geld oder Vermögen in die Beziehung eingebracht, findet die Familie Ihres Partners schnell etwas Besseres. Nun gut, das haben Sie alles nicht in der Hand. Wenn die Liebe nicht fest genug ist und das nicht übersteht, hat es sowieso keine Aussicht auf Erfolg. Hüten Sie sich vor Abhängigkeiten wie Geld oder Haus und Hof. In das Haus der Schwiegereltern einzuziehen, ist einfach „high risk“, da können Sie über Nacht auf der Straße sein.

- Männer sind bekanntlich Schweine. Wirklich alle? So sagt man landläufig. Da ist was dran. Die Herren der Schöpfung sind gefühlsmäßige Trampeltiere. Sie haben oft wenig Empathie und versetzen sich nicht oder nur wenig in die Gefühlswelt einer Frau, weil sie es kaum gelernt haben. Oft verbrachten sie zu lange in Junggesellen-Cliquen, wo Sie sich an ein anderes Leben gewöhnten. Auf die besonderen Bedürfnisse oder die spezielle Gefühlswelt einer Frau können sie nur wenig Rücksicht nehmen – so auch bei der Trennung. Auch was das Schluss machen angeht, marschieren sie oft einfach über Leichen – von Diplomatie keine Spur. Sie sind die Bulldozer, die alles niederwalzen. Und Männer sind bekanntlich leicht zu verführen, auch verheiratete. Sie sind eher auf Frischfleisch aus als Frauen.
- Männern fällt es leichter, Schluss zu machen – lapidar: „Es ist aus und vorbei, beschlossen und verkündet!“ Männer sind in dem Punkt auch konsequenter, weniger gefühlsbetont. Sie lassen sich auch nicht so leicht wieder von dem einmal eingeschlagenen Weg abbringen. Frauen kann man leichter noch einmal einfangen. Denn Männer müssen ja auch täglich im Berufsleben Entscheidungen treffen, die Bestand haben und nicht immer wieder revidiert werden können. Sie sind nüchterner und sind es gewohnt zu entscheiden. Sie sind berechnender und haben das Ende einer Beziehung längst durchkalkuliert wie eine Bilanz.

Woran erkennen Sie, dass er auf dem Sprung ist?

Wie schon erwähnt, horchen Sie in Ihre Beziehung ständig hinein. Werden Sie hellhörig, wenn er keinen Respekt mehr vor Ihnen hat und sich in Anwesenheit anderer über Ihre großen und kleinen Macken lustig macht. Korrigiert Ihr Partner Sie ständig und schneidet Ihnen das Wort ab? Äußert er sich abfällig über Ihre Hausarbeit und die Kindererziehung oder kritisiert sie Ihren Arbeitgeber, wenn Sie nebenbei noch beschäftigt sind? Dann stimmt was nicht. Sprechen Sie es gemeinsam mit ihm an. Es kann einfach nur eine Reaktion darauf sein, dass Ihr Mann sich selbst von Ihnen schlecht behandelt fühlt – die klassische Retourkutsche also. Genauso kann es sein, dass Ihr Partner keine Achtung mehr vor Ihnen hat und Sie nicht mehr schätzt. Dann ist das Ende in Sicht. Hier hilft am besten rechtzeitiges Reden, die Dinge beim Namen nennen – vielleicht ist ja noch was zu retten – in einer Paar-Therapie zum Beispiel.

Reden Sie kaum noch miteinander? Ihr Mann spricht nicht über seinen Tag im Büro oder auf der Arbeit, seine Erlebnisse, seine Gedanken oder Gefühle. Sie interessieren sich auch wenig für Ihren Gatten, warum sollte er also noch viel erzählen? Ihr Partner fragt auch nicht mehr nach Ihrem Tagesablauf. Sie haben sich also emotional schon weit auseinander gelebt. Wer jemanden noch liebt, interessiert sich doch für ihn und seine Gefühle, will wissen, was so passiert ist – sonst würde doch jede verliebte Frau rasend vor Eifersucht werden! Also ist die Trennung schon vorprogrammiert.

Macht Ihr Partner keine Pläne mehr mit Ihnen? Ihr Urlaub steht seit Monaten bevor, doch es gibt keine Anstalten, dass er eine Reise mit

Ihnen plant oder etwas anderes unternehmen will. Sie wissen auch nicht, ob er zum runden Geburtstag Ihrer Mutter mitkommen will. Die große Familienfeier im nächsten Jahr? Kein Interesse! Somit steht fest, dass Ihr Partner zwar Pläne macht, aber nicht mit Ihnen. Das geht ihn alles nichts mehr an, Pläne schmiedet er längst mit anderen.

Keine gemeinsamen Unternehmungen mehr? Jeder lebt seinen Alltag. Sie gehen nicht mehr gemeinsam aus, planen die Wochenenden nicht mehr gemeinsam. Stattdessen flüchtet er sich ins Fitnessstudio oder stürzt sich in die Arbeit oder findet andere Ausreden. Der Begrüßungskuss nach der Rückkehr von der Arbeit bleibt aus. Es folgt nur ein müdes Hallo von der Couch, wenn das noch als gesprochenes Wort erkannt werden kann. Meist summt oder brummt man nur noch irgendwelche Laute vor sich hin. Sie kennen das doch aus besseren Tagen. Wenn Sie etwas Gemeinsames unternehmen, schweißßt das doch jede Beziehung zusammen. Wenn es schon so weit gekommen ist, ist es doch klar, dass jeder inzwischen sein eigenes Ding macht. Jede Beziehung braucht Adrenalin, bei Ihnen ist aber die letzte Reserve aufgebraucht.

Typische Abschieds-Szenarien bestehen doch darin, dass er sich plötzlich in die Arbeit stürzt und morgens froh ist, aus dem Haus zu sein. Übernimmt er auch schon freiwillig Überstunden und hat er ein mulmiges Gefühl im Magen, wenn er sich der gemeinsamen Wohnung nähert? Klar doch, sie sind beide klar auf Trennungskurs. Haben Sie Streit mit Ihrem Mann, ist das normal, aber kein Dauerzustand. Ganz verrückt ist es, wenn er sich sogar insgeheim darüber freuen würde, dass Sie fremdgehen. Denn Sie wollen ja eigentlich auch gar keinen Sex mehr. Er freut sich vielleicht insgeheim, dass Sie einen neuen Lover an der Hand haben. Umso besser also. Mal ganz ehrlich: Ohne

Kinder oder Haus-Hypothek wären Sie doch schon längst auseinander. Es hält sie beide doch nur dieses dicke Problem noch zusammen. Und finanziell wäre es ebenfalls eine Katastrophe. Haben Sie auch das Gefühl, dass Sie Ihren Partner nicht noch einmal heiraten würden? Oder denken Sie gar manchmal in Ihren Phantasien daran, dass Ihr Partner verunglückt oder stirbt? Dann sollten aber bei Ihnen alle Alarmglocken klingeln: Das Ende läutet sich ein. Normalerweise kommen solche Gedanken aus dem Unterbewusstsein und sind als Sorge und Angst um den Partner zu verstehen. Tritt das jedoch öfter auf, kann es einen unterdrückten Wunsch bedeuten – unsere Phantasie hat auch einen durchaus aggressiven Charakter. Klar: Ihre Beziehung steht auf dem Abstellgleis. Das dauert nicht mehr lange, wenn Sie Ihrem Partner schon den Tod wünschen. Vielfach kommt Endzeitstimmung auf, wenn er bereits eine längere Affäre hat. Das muss doch irgendwann mal auffliegen. Und entscheiden können Sie sich auch nicht – dann macht es eben der Mann, der ja in puncto Trennung sowieso die Dinge viel praktischer sieht. Ganz abgesehen davon zahlt er einen erheblichen inneren seelischen Preis für sein dauerndes Versteckspiel. Jeder Dieb wird mit der Zeit erfolgreicher Beutezüge dreister und nachlässiger – so fliegen die meisten Verbrechen auf. Wenn ihm schon die körperliche Berührung mit seiner Frau unangenehm wird, dann ist doch sowieso Trennung angesagt. Also spielen Sie dann doch nicht die Überraschte, atmen Sie lieber auf, dass er den Schritt endlich getan hat und Ihnen die Entscheidung abgenommen hat. Genießt er auch die Zeit mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern mehr als mit Ihnen? Denkt er vielleicht auch länger darüber nach, wenn er gefragt wird „Lieben Sie Ihre Partnerin noch?“ Hier entscheidet sich nämlich, ob Sie bereits eine Geschäftsbeziehung, eine Zweckgemeinschaft führen anstelle einer Liebesbeziehung. Hält er

mehr mit seinen Eltern zusammen als mit Ihnen? Das geht nicht gut.
Wie ist der Ton zu Hause? Würde er sich den auch im Büro erlauben?
Wichtige Entscheidungen trifft er längst sowieso ohne Sie.

Das alles und noch mehr sind Anzeichen dafür, dass Ihre Beziehung kurz vor dem Ende steht.

Wie Frauen mit der Trennung umgehen: Ihr Fahrplan für Verlassene

Wie verarbeiten Frauen die Situation? Natürlich ist es keine leichte Lage, in der Sie sich nun befinden. So etwas sucht man sich selbst nicht gerade freiwillig aus. Solche extremen Belastungen möchte man nicht alle Tage haben. Wenn Sie das alles hätten verhindern können, würden Sie doch vieles unternommen haben. Doch es ist nun mal so, wie es ist. Zeitlich dauert es auch eine ganze Weile, bis Sie die ersten drei doch sehr aufwühlenden Phasen durchgemacht haben. Bis Sie endlich wieder Sie selbst sein können, braucht seine Zeit. Nehmen Sie sich also alle Zeit der Welt. Manche durchleben die vier Phasen in Wochen oder Monaten, andere brauchen dafür Jahre. Die Trauerarbeit ist dabei der wichtigste Teil. Denken Sie nur einmal daran, wie lange Männer und Frauen tief trauern, wenn Sie Ihre Partnerin oder ihren Partner durch einen plötzlichen Tod verloren haben und nun wie aus heiterem Himmel alleine dastehen. So ähnlich müssen Sie sich auch das Beziehungsende vorstellen. Es ist so aus und sicher wie das Amen in der Kirche. Nichts so endgültig wie der Tod und das Beziehungsende. Das müssen Sie erst einmal realisieren.

Sie können diesen Zustand auch nicht erzwingen. So etwas hat keinen Zweck. Leider gibt es auch kein Allheilmittel, das jeder verlassenen Frau in ihrem Zustand helfen würde. Die ultimative Strategie ist noch nicht erfunden worden. Hilfreich jedoch ist es auf jeden Fall, den Kontakt zum Ex abubrechen. Würden Sie sich nämlich weiterhin ständig begegnen, fiel Ihnen die Trennung noch viel schwerer. Es würde nämlich erheblich länger dauern, von ihm loszulassen. Weiter

hilfreich kann es sein, über folgende Punkte einmal intensiv nachzudenken:

- Ziehen Sie sich doch einfach selbst mal für ein paar Tage oder auch Wochen ganz zurück. **Vielleicht übernachten Sie bei einer guten Freundin** in einem anderen Ort unter oder sogar bei Ihren Eltern und Geschwistern.
- So werden Sie sich auch über Ihre **persönlichen Empfindungen** und Gefühle klar oder noch klarer. Die räumliche Trennung hilft Ihnen dabei sehr gut.
- Natürlich ist das auch für Sie selbst viel angenehmer, anstatt sich stundenlang unter Noch-Ehepartnern **am Telefon zu streiten** oder zu irgendwelchen absurden Versöhnungs-Treffs zu verabreden. Das bringt Sie doch überhaupt nicht weiter, also lassen Sie es doch beide sein und **halten** sich **fern** von dem, der Sie hat sitzen lassen.
- Holen Sie sich lieber jemanden als **Beistand**. Das kann eine gute Freundin sein, aber auch jemand aus Ihrer Familie. Sie brauchen nämlich jetzt eine starke Schulter zum Anlehnen, jemanden, der einfach nur da ist und Ihnen zuhört. Allein das kann schon Wunder wirken.
- Stellen Sie sich **nicht immer dieselben Fragen**. Das ist reine **Zeitverschwendung**. Sie bekommen sowieso niemals eine Antwort. So spüren Sie doch am besten, dass Sie sich selbst noch **etwas wert sind**. Seien Sie bereit, nach vorne zu schauen, denn das Leben geht irgendwie doch weiter. Versuchen Sie, die schmerzliche Phase der Trennung hinter sich zu lassen.
- Bauen Sie **keinen Altar** auf. Viele klammern sich an Erinnerungsstücke, an Bilder, an Videos, Briefe, ja sogar an

Klamotten vom Ex und staffieren damit irgendeinen Platz in der Wohnung aus, quasi als Altar. Heben Sie ihn nicht so hoch, er ist und war kein Gott, auch wenn Sie ihn angehimmelt haben. Quälen Sie sich doch nicht selbst, das bringt doch gar nichts, sich täglich an ihn zu erinnern.

- Schaffen Sie **seinen Krempel beiseite**. Am besten packen Sie alle Gegenstände, die Sie an ihn erinnern, in eine Kiste und stellen die auf den Dachboden oder in den Keller in die hinterste Ecke. Räumen Sie auf. Sie wollen sich doch nicht selbst damit quälen, dass Sie täglich auf das Hochzeitsfoto blicken müssen. Es bringt nichts, sich täglich daran zu erinnern, ihn anzuschauen, ihn physisch noch in Ihrer Umgebung zu wännen. Alles muss raus und weit weg. Aber bitte zerreißen Sie nicht gleich alles. Vielleicht denken Sie Monate oder Jahre später ganz anders darüber und können wieder über so manchen Streit vergangener Tage lächeln. Wer weiß das schon so genau? Vernichten Sie Fotos, sind sie ein für allemal weg. Dann jammern Sie unter Umständen später. Aber erst mal ist **Aufräumen** angesagt. Das kann sogar so weit gehen, das gemeinsame Ehebett wegzuschaffen, oder die Couch, auf der man in besseren Zeiten romantisch gekuschelt hat, oder die von ihm ausgesuchten Tapeten, Vorhänge oder Gartenmöbel. Erst mal brauchen Sie einen klaren Kopf. Und das geht nur ohne Erinnerungsstücke. Klammern Sie sich nicht krampfhaft und voller Sehnsucht an seinen Gerüchen oder gar an so genannten **körperlichen Überresten wie Bart- oder Schamhaaren**, die Sie als Reliquie verehren. Dafür sind Sie doch zu alt; wir sind doch hier nicht im Kindergarten. Auch seine letzten Unterhosen in der schmutzigen Wäsche sollten Sie nicht aufheben, ab in den Karton oder ganz weg damit!

- Ja, so ist wirklich: Jeder will doch einfach nur **geliebt werden**. Das ist ein Grundbedürfnis aller Menschen, ob Frau oder Mann, Kind oder auch pubertierender Jugendlicher. Wenn Ihnen das vorenthalten bleibt, haben Sie wirklich nichts mehr zu lachen und können dem Ende nur noch zustimmen. Face the problem, schau den Problemen ins Gesicht und vor allem den Tatsachen.
- Ja, **alleinerziehend** haben Sie die schlechteren Karten. Alles bleibt an Ihnen hängen und Sie müssen jetzt auch noch Ihre Kinder selbst und alleine durchbringen, wahrlich keine leichte Aufgabe. Aber für Alleinerziehende gibt es heutzutage zahlreiche Hilfen und Unterstützung in allen Lebensbereichen. Nehmen Sie die Angebote der Sozialverbände und Familienhilfe an, dann fällt es Ihnen auch leichter.
- Gerade wenn Kinder mit im Spiel sind, wird oft über das **Sorgerecht** gezankt. Was ist gut für die Kinder? Wann dürfen Sie den Vater sehen? Wird ein gemeinsames Sorgerecht vom Familiengericht festgelegt? Oder hat der Vater nur ein so genanntes Umgangsrecht, darf er also seine Kinder gelegentlich mal sehen oder besuchen?
- Machen Sie sich **attraktiv für Neues**. Haken Sie die alte Beziehung endlich ab, sie ist Vergangenheit. Ihr Blick geht nach vorne in die Zukunft. Das Leben geht auch nach einer Trennung weiter, wie es auch nach dem Tod eines nahen Angehörigen weitergehen muss. Es gibt ein Leben danach, ein Leben nach dem Abschied. Denken Sie daran bitte immer, so schwer es auch fällt. Es ist bitter, als verlassene Ehefrau oder Freundin da zu stehen, vielleicht noch mit kleinen Kindern am Rockzipfel. Aber Sie schaffen das schon. Sie sind doch eine starke Frau. Ja, im Moment hat die Verzweiflung Oberhand gewonnen, aber wie bei

so vielen großen Ereignissen schlafen Sie erst mal drüber. Im ersten Moment regiert das Entsetzen, die Angst vor der unsicheren Zukunft. Sie sind doch kein Drachen, man wird Ihnen helfen, glauben Sie nur daran. Frauen und Mütter sind die hilfsbedürftigsten Personen, denen immer unter die Arme gegriffen wird, auch Ihnen. Gehen Sie wieder auf Wanderschaft, suchen Sie sich einen neuen Partner an Ihrer Seite. Besuchen Sie Singletreffs. Gehen Sie dorthin, wo auch Männer neue Bekanntschaften suchen. Tanzkurse, Partys, Bars, Restaurants, Cafés, Festivals, Dorffeste, Sportveranstaltungen, Museen, Theater, Oper, Konzerte, Kinos, Diskussionsrunden, ja, sogar beim Eishockey oder Fußball.

Männer gehen zwar dorthin, um ihre Lieblingsmannschaft anzufeuern, aber einer attraktiven Frau sind sie nie abgeneigt. Putzen Sie sich heraus, lassen Sie Ihre weiblichen Reize spielen, dann wird's auch wieder was mit dem nächsten. Vergessen sind schnell alle bösen Gedanken an den Ex, Sie werden lachen und fröhlich sein vielleicht mit einem noch viel attraktiveren Adonis an Ihrer Seite. Aber bitte nicht als Trophäe, um den Ex zu ärgern. Das geht schief. Er muss Ihnen gefallen und genau der Richtige sein – für Sie und Ihre Kinder. Natürlich können Sie auch eine Partnerbörse oder Single-Agentur mit der Suche beauftragen, aber das ist meistens teuer und auch eher was für Notfälle, für Leute, die Druck verspüren und keinen mehr abbekommen haben auf dem freien Markt. Diese professionellen Partnerschafts-Agenturen haben etwas Anrühiges, wenngleich hier treffsicher entsprechende Angebote vermittelt werden. Nur wenn es anderswo nicht klappt, sollten Sie deren Hilfe in Anspruch nehmen oder wenn Sie total gehemmt sind, dann fungieren die quasi als Moderator für Sie und vermitteln Ihnen geeignete

Kandidaten – auf Videos oder Fotos mit entsprechendem Text und einer guten Vorstellung.

- Gehen Sie zu einer **Typberatung**. Lassen Sie sich von hinten bis vorne aufpeppen – eine neue Frisur, ein anderes Makeup, moderne Kleidung, ein paar Accessoires wie Modeschmuck und Handtaschen, die Schuhe neu und so weiter, eine Rundum-Erneuerung quasi. Die Haare länger oder kürzer, gefärbt oder gelockt, so gestalten sich Frauen heute attraktiver. Es müssen nicht unbedingt gleich neue Kleider sein. Man kann auch seine Textilien einfach mal anders kombinieren: die rote Bluse zum blauen Rock, den weißen Pulli zum grauen Hosenanzug. Oder Sie lassen ein paar Kleidungsstücke einfach umgestalten. Ihre Schneiderin weiß genau, wie sie aus Alt wieder neu und modisch zaubert. Sie müssen sich auch anders bewegen, selbstbewusster ganze Räume füllen, so dass alle Blicke fasziniert auf Sie gerichtet sind. Dahin müssen Sie kommen. „Wow, Marina hat sich aber raus geputzt, eine wahre Augenweide, die braucht nicht lange auf einen Neuen zu warten!“ So muss es sein.
- Eine **gute Freundin** ist jetzt wichtig. Sie betrachtet Ihre Situation von außen, ist etwas distanziert und spricht offen das aus, was andere über Sie denken. Der Rat einer guten besten Freundin ist jetzt besonders wichtig. Sie steckt nicht in Ihrer Trennung drin, sondern gibt Ihnen gut gemeinte Ratschläge aus der Außenbetrachtung heraus. Einerseits kennt sie Sie recht gut, steht aber außen vor. So kann sie Ihnen einen unabhängigen Blick vermitteln – wie sehen andere Menschen Sie, vielleicht potenzielle neue Partner? Nehmen Sie Kritik an, denn sie ist positiv gemeint und soll Ihnen ja nur helfen. Lassen Sie erst einmal zu, dass Sie Ihre beste Freundin auch durchaus kritisch betrachten darf. Was nützt Ihnen eine Freundin, die Ihnen nur

nach dem Mund redet. Sie brauchen einen kritisch realistischen Begleiter.

- Was machen Sie nun mit Ihren **sexuellen Bedürfnissen**? Eine gute und auch heikle Frage, denn Frauen in der Trennungsphase brauchen auch Befriedigung. Sie können sich natürlich für teures Geld einen Callboy nach Hause kommen lassen. Daneben gibt es allerlei Spielzeug, das Ihnen über den Berg Ihrer Bedürfnisse hilft. Ob Massagestab oder Vibrator, Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Sie müssen ja nicht gleich zur Banane greifen. Und es ist auch mal gut, seiner Lust etwas Pause zu geben. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche, vielleicht auf die Erziehung Ihrer Kinder. Denken Sie bei Trennung nicht vordergründig oberflächlich daran, wie Sie jetzt überhaupt noch jemanden abbekommen. Es gibt weiß Gott Wichtigeres im Leben.
- **Beschäftigung** ist ein Allheilmittel gegen Frust, böse Gedanken, Rachegefühle und Depression. Auch Angstzustände lassen sich weg beschäftigen. Beschäftigen Sie sich also, um nicht auf dumme Gedanken zu kommen und das Grübeln in Ihrem Kopf abzuschalten. Beschäftigungstherapie ist ein probates Mittel in der Psychotherapie. Sind depressive Patienten nämlich beschäftigt – mit Werkeln, Malen, Tanzen, Musizieren, Theater – dann vergessen sie für einen Moment ihre düsteren Gedanken. Je mehr und öfter sie vergessen, umso mehr verschwinden auch ihre Depressionen. Und noch eins ist wichtig: Unser menschliches Gehirn kann nicht gleichzeitig zwei Dinge auf einmal voll konzentriert erledigen. Prüfen Sie das mal bei sich selbst. Telefonieren Sie und schauen dabei fern. Sie vernachlässigen beides und bekommen nur die Hälfte mit. Multi-Tasking nennt man das modern: Sie chatten gleichzeitig mit mehreren Personen und wissen gar nicht, wem Sie jetzt was sagen sollen und

verheddern sich in Ihrem Geflecht. Vielleicht beantworten Sie gleichzeitig auch noch Mails und telefonieren auf Ihrem Handy, das geht schief. Sie senden nämlich jemandem eine SMS, die einen anderen bestimmt war und bekommen gleich eine Rückfrage: „Was meinst Du? Das war aber wohl jetzt nicht für mich bestimmt!“ Beschäftigen Sie sich also mit irgendetwas Schönerem und vergessen dabei den Frust über die Trennung. Bei Ihnen ist Action angesagt, permanent.

- **Positiv einstimmen.** In der Trennung sind Sie down, das ist ganz normal. Sie denken nun überwiegend negativ. Dabei ist es gerade jetzt so wichtig, wieder positive Gedanken zu bekommen. Eine bekannte amerikanische Autorin fordert täglich mindestens 51 Prozent positive Gedanken, sonst kippt die Stimmung. Mit der Kraft positiver Stimmung lässt sich vieles leichter überwinden. Haben Sie Freunde, Nachbar oder Verwandte, die immer nur pessimistisch eingestellt sind und Sie damit runterziehen, können Sie versuchen, die umzustimmen. Klappt das nicht, müssen Sie sich von ihnen trennen. Gibt Ihr Mann Ihnen den Laufpass, schaltet Ihr Unterbewusstsein automatisch auf negativ um und ruft ständig solche pessimistischen Botschaften in Ihren Gedanken ab. Sie müssen also Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren wie Sie auch einen Computer auf ein neues Betriebssystem ändern. Wie geht das? Durch Auto-Suggestion oder Eigen-Gehirnwäsche. Reden Sie sich tausendfach positive Formeln, kleine Sätze ein, wie: „Ich bin allein und glücklich!“ – „Ich freue mich auf ein neues Leben!“ – „Ich starte frohgelaut den Neuanfang!“ – „Indem ich verlassen wurde, bekomme ich eine neue Chance!“ – „Ich bin glücklich und zufrieden mit meinem Leben!“ und so weiter. Hämmern Sie sich das leise für sich selbst ein, vor allem dann, wenn negative Gedanken hochkommen, oder

schreien Sie es draußen im Wald laut aus sich heraus. Irgendwann nimmt Ihr Unterbewusstsein das als neue Botschaften an und ruft instinktiv diese positive Stimmung ab, Sie krempeln sich quasi von einem pessimistisch denkenden Menschen in einen positiv gelaunten um.

- **Ziehen sie in eine andere Stadt oder aufs Land.** Manchmal hilft nur eine räumliche Trennung mit Ortswechsel. Man läuft sich doch ständig über den Weg, arbeitet vielleicht noch in der gleichen Firma oder hat andere Verknüpfungspunkte wie Kindergarten/Schule der Kleinen. Oder Sie begegnen dem Ex mit seiner neuen Flamme. Nein, das müssen Sie sich so kurz nach der Trennung nun wirklich nicht antun. Ziehen Sie ganz einfach weg, vielleicht erst mal wieder zu den eigenen Eltern, die Sie gerne aufnehmen, oder zu Freunden und Geschwistern. Von dort aus planen Sie in Ruhe Ihr neues Leben, Ihre neue eigene Wohnung. Manchmal verlaufen Trennungen auch fies, dann setzt er sie förmlich auf die Straße, tauscht vielleicht auch noch die Schlösser der gemeinsamen Wohnung aus, lässt Sie gar nicht mal alle Ihre Sachen abholen. Da gibt es eindeutigen Rechtsbeistand – nun gut, es dauert etwas, aber Sie kommen schon zu Ihrem Recht. Verzweifeln Sie nicht. Es gibt neben Frauenhäusern auch Sozialverbände und die Sozialämter der Städte sowie Familienhilfe, um in der Not unterzukommen. Notfalls gehen Sie erst mal schnell übergangsweise ins nächst beste Hotel. Sie landen schon nicht unter der sprichwörtlichen Brücke. Manchmal eskalieren Trennungsgeschichten. Dann ist es besser, sich sofort aus dem Staub zu machen. Behalten Sie einen kühlen Kopf und überlegen Sie, welche Sachen Sie sofort mitnehmen. Eine Trennung bahnt sich an, Sie haben also etwas Zeit, Ihren Abgang vorzubereiten. Spielen Sie etwas auf Zeit und machen sich dabei

aber auch einen klaren Plan. Bereiten Sie die notwendigsten Sachen vor und halten Sie Ihre Kinder beisammen. Notfalls sollten Sie sich auch sofort einen Anwalt nehmen, der mit Ihnen zusammen ins Haus geht oder zu Ihnen nach Hause kommt.

- **Vermeiden Sie einen Rosenkrieg.** Denn dabei lassen beide nur Federn. Versuchen Sie, im Guten auseinander zu gehen. Streiten Sie nicht um alles und stellen Sie Ihren Hass und die negativen Empfindungen Ihrem Ex gegenüber hintenan. Machen Sie Ihren ehemaligen Partner im Freundeskreis nicht schlecht. Ziehen Sie in sozialen Netzwerken nicht über ihn her. Manche Frauen neigen ja dazu, kompromittierende Fotos ins Internet zu stellen oder in Blogs und Foren über ihn herzuziehen, welches Schwein er doch in Wirklichkeit gewesen ist. Respektieren Sie immer die Intimsphäre. Seine Sexvorlieben gehen niemanden etwas an, oder wie kurz oder lang er denn war. Manche Promis machen sich nach einer Trennung über sein Geschlechtsteil und seine Praktiken lustig. Das fällt auf die betrogene Ehefrau voll zurück. Bewahren Sie Stil auch in der Niederlage. Das rechnet man Ihnen später hoch an, nicht das schmutzige Wäsche waschen. Sie waren ja mal ein verliebtes Paar und hatten Ihr gemeinsames Intimleben, das gehört sich nicht auf den öffentlichen Markt. Das Schlafzimmer muss tabu bleiben. Denken Sie immer daran: Man begegnet sich mindestens zweimal im Leben. Wer weiß, wann und wo sich Ihre Wege nochmal kreuzen. Sagen Sie ihm lieber in den eigenen vier Wänden gehörig die Meinung und was Sie von ihm halten. Da gehört es hin, nicht in die Öffentlichkeit.
- **Frischen Sie Ihr soziales Netzwerk wieder auf.** Ganz wichtig ist ein stabiles und verlässliches Netz guter Freunde. Sie brauchen jemanden, bei Sie sich ausheulen und auskotzen können, jemand, der Ihnen zuhört und gute Ratschläge parat hat

– vielleicht Karin, die Ihnen zuhört, Rolf, der Tipps weiß, wie man eine Trennung verarbeitet, Chantal, die Ihnen Unterschlupf gewährt, und Biene, die sofort zu Ihnen kommt, wenn Sie zu Hause Hilfe brauchen, Katrin, die Ihre Kinder hütet, und Ansgar, der vielleicht Rechtsanwalt ist und Ihnen rät, wie sich jetzt am besten absichern. Gute Freunde in der Not sind Gold wert. Sie stehen ja Ihrem Netzwerk auch immer mit Rat und Tat zur Seite. Es ist ein Verhältnis auf Gegenseitigkeit, auf Balance und Ausgeglichenheit, Geben und Nehmen stehen im Gleichklang. Seien Sie auch immer bemüht, Ihre Fühler weiter auszustrecken und Ihr Netzwerk zu erweitern. Bleiben Sie nicht stehen, Freunde können auch mal wegziehen oder krankheitsbedingt ausfallen. Bemühen Sie sich aktiv immer auch um neue Freunde, erweitern Sie Ihren Horizont. Denn neue Freunde bereichern Ihr soziales Netzwerk. Es sollte auch nie zu einseitig auf bestimmte Interessen ausgerichtet sein wie Kaffeekränzchen oder Strickkreise. Suchen gezielt nach solchen Freunden, die Ihnen einmal nützlich sein könnten, etwa Steuerberater, Rechtsanwälte, Polizisten, Verwaltungsbeamte, Boutique-Besitzer, Ärzte, Apotheker, Kindergärtnerinnen, Beauty-Farm-Inhaber, Handwerker, Sicherheitsdienste und so weiter. Denken Sie dabei ruhig: Was kann ich mal brauchen, wen kann ich mal benötigen und was bringe ich dafür ein?

- **Brauchen Sie einen Teilzeitjob?** Frauen geben ja meistens für Erziehung und Haushalt ihre frühere Beschäftigung auf. Mit den Unterhaltszahlungen kommen sie hinten und vorne nicht aus. Haben Sie kleine Kinder, ist es schwierig, etwas Passendes zu finden. Die in Anzeigen versprochenen Heimarbeits-Beschäftigungen wie Briefumschläge kleben entpuppen sich oft als Abo- oder Kostenfallen. Denn dabei muss man nicht selten

erst mal tief in die eigene Tasche greifen, um ein Warenlager vorzufinanzieren. Dann wird am Arbeitsergebnis rumgenörgelt und das Endprodukt gar nicht mal abgenommen. Da ist es doch schon wesentlich interessanter, sich eine **Verdienstquelle im Internet** zu suchen. Hier gibt es wirklich zahlreiche interessante Angebote, bei denen man gut von zu Hause aus viel Geld nebenbei verdienen kann, zum Beispiel mit digitalen Produkten wie eBooks, Videos und Fotos, oder mit Email-Kursen oder Onlineshops (in denen man übrigens alles Mögliche von Reisen bis Textilien anbieten kann).

Sind Sie ein Marketing-Experte, dann schulen Sie doch Interessenten im Verkauf ihrer Produkte. Sie können übers Internet Programmierung oder Web-Design anbieten, Suchmaschinen-Optimierung oder das komplette Einrichten eines Onlineshops mit allem drum und dran vom Bezahlungssystem bis zum selbständigen Autopiloten, der Verkauf, Bezahlung und Auslieferung alles selbst regelt. Tragen Sie sich im Newsletter-Versand führender Anbieter ein und profitieren von den Tipps der Internet-Gurus, die mit solchen Geschäften Millionen scheffeln. Clever kopieren heißt hier die Devise, nicht unbedingt 1:1, aber mit gewissen Variationen. Springen Sie auf den Zug des blühenden Internet-Business auf. Dann können Sie als verlassene Frau locker überleben und lachen vielleicht sogar Ihren Ex nach einiger Zeit aus, der immer noch in seinem Bürojob strampelt und nicht weiterkommt. So sorgen Sie für Unabhängigkeit nach der Trennung. Sie müssen zu einem selbstbestimmten eigenen Leben kommen und nicht abhängig Spielball bleiben. Auf eigenen Füßen zu stehen sollte Ihr Bestreben immer im Leben sein, auch als Hausfrau und Mutter. Abhängigkeiten sind immer schlecht, sie machen einen unfrei. Man muss immer nach der Nase anderer

tanzen und kann kaum eigene Entscheidungen treffen, das tun, was man eigentlich am liebsten möchte. Junge Menschen, die ihre Ausbildung hinschmeißen, spüren das sehr schnell in ihrem Leben – welchen Job sollen sie auch ausüben, es sei denn, sie machen sich clever selbständig mit einem eigenen Business, das auch erfolgreich läuft. Gerade im Internet ist Goldgräberstimmung und man braucht nicht viel Geld für Investitionen, nur seine Zeit muss man schon opfern. Faulpelze bringen es auch hier nicht weit. Sie können sogar mit null Geldeinsatz erst mal starten, nur einen Laptop oder Smartphone brauchen Sie und einen Internetanschluss, nicht mal eine eigene Homepage ist erforderlich. Wenn Sie als alleinerziehende Mutter sitzen gelassen worden sind, dann können Sie sich um Ihre Kleinen kümmern und nebenbei so viel Geld im World Wide Web verdienen, dass Sie gut über die Runden kommen. Denken Sie mal über diese geniale Idee nach und verlieren schnell die Angst vor der Trennung. Befreit schlagen Sie auf und verarbeiten souverän den Abschied vom Ex.

- Gehen Sie wieder eine **neue Partnerschaft** ein. Wenn Sie alle Phasen der Trennung durchlebt haben, sind Sie auch im Kopf wieder frei für neue Abenteuer, für den Neuen an Ihrer Seite. Aber Vorsicht. Stürzen Sie sich nicht gleich in eine feste Beziehung. Probieren Sie erst einmal mit einem lockeren Zusammenleben. Behalten Sie Ihre Wohnung als Rückzugsgebiet und zu Ihrer eigenen Sicherheit. Machen Sie gleichen Fehler nicht noch einmal. Eine erfolgreiche Schauspielerin wurde einmal gefragt, was denn das Erfolgsrezept ihrer langen Partnerschaft mit ein und demselben Mann sei. Ganz einfach: Wir haben zwei Wohnungen. Ich brauche das, um mich gelegentlich zurückzuziehen. Eine Beziehung ist doch der ständige Balanceakt

zwischen Nähe und Distanz. Ist man sich ständig zu nahe, geht man sich doch buchstäblich auf die Nerven. Lebt man aber mal ein paar Tage oder Wochen auseinander, kommt die Sehnsucht nach dem Partner. Man freut sich auf das Wiedersehen und die Wieder-Begegnung ist wunderbar. Man muss die Gratwanderung zwischen Trennung und Aufeinander hocken beherrschen, das macht eine Beziehung doch spannend. Das, was man ständig hat, wird auch schnell langweilig. Was aber entfernt ist und erstrebenswert, weil man es vermisst, lässt doch erst wieder Gefühle aufkommen. Empfindungen, Zuneigung. Jede zerrüttete Ehe sollte mal für einige Wochen quasi auf Probe getrennt werden. Dann wird einem erst bewusst, was fehlt. Fragen Sie mal Leute im Auslandseinsatz, Diplomaten, Fernfahrer – was die von Beziehung halten. Die werden mit fliegenden Fahnen gerne wieder nach Wochen und Monaten zu ihrer Liebsten zurückkehren.

Das ist jedes Mal wie eine neue Eroberung, wie die Liebe auf den ersten Blick. Man hat das mal in einem Versuch getestet. Männer auf Montage oder Expats im Ausland wurden verschiedene Bilder von hübschen Frauen vorgelegt, darunter war auch ein Foto der aktuellen Partnerin. Sie sollten nun im Schnelfahren Ihren Typ, ihre Favoritin wählen – und alle tippten spontan auf die aktuelle Ehefrau oder Freundin. Der Geschmack bleibt eben immer derselbe, sonst hätte man sich ja nicht die Frau fürs Leben so ausgesucht. Genauso passiert es den Ex-Partnern. Gehen Sie zufällig durch die Fußgängerzone und begegnen ihrer sitzen gelassenen Beziehung, schrecken sie spontan auf, als ob sie mit einem „Hallo“ wieder auf Kontaktsuche wäre. Es sind schon komische Momente, man fällt halt doch immer wieder auf seine eigenen Vorlieben und seinen einmal ausgeprägten Geschmack

zurück. Trotz alledem: Sie dürfen jetzt aktiv wieder einen neuen Mann an Ihrer Seite suchen. Das sollten Sie auch schon deswegen tun, um nicht zu vereinsamen.

- **Selbsthilfegruppen** sind nur etwas für Hartgesottene, also für solche verlassenen Ehefrauen, die partout keinen Anschluss mehr finden trotz aller Bemühungen. Da kann es durchaus hilfreich sein, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Wie hat die eine das Problem gelöst und was hat die andere unternommen, um aus der Einsamkeit rauszukommen? Es ist gut, zu hören, womit andere Frauen erfolgreich waren, die ein ähnliches Problem hatten. Man muss ja das Rad nicht immer neu erfinden. Meistens leitet ein erfahrener Psychologe solche Gesprächskreise und stößt die Diskussionen an, lenkt sie in die richtige Richtung. Verlassene Frauen berichten von ihrem Schicksal, und Sie werden sehen, dass die Beziehungsgeschichten ähnlich verlaufen. Jede hat zwar ihren individuellen Ansatz, mit dem Problem umzugehen und es zu lösen. Aber die Situationen ähneln sich. Als Neuling werden sie viel aus der Gruppe mit nach Hause nehmen. Sie bekommen Anstöße, um zu eigenen Lösungen zu finden. Selbsthilfegruppen sind ein guter Ansatz, wenn Sie sonst nicht weiter kommen.
- Schauen Sie auch in **Foren und Blogs** zum Thema verlassene Frauen. Heutzutage ist ja das Internet eine Fundgrube für alle möglichen Probleme und Lösungen. Oder eröffnen Sie einfach einen neuen Blog, ein so genanntes Tagebuch über Ihre speziellen Sorgen. „Kennt sich jemand aus mit dem Problem verlassener Frauen?“ Oder: „Hat jemand Erfahrung als sitzen gelassene Ehefrau?“ Was meinen Sie, wie schnell Sie hier ein Schneebrett losgetreten haben?

- Suchen Sie auch Hilfe bei **Beratungsstellen** der Volkshochschule oder von Sozialverbänden, kirchlichen Organisationen oder in **ambulanten psychiatrischen Diensten**, Tageskliniken oder sogar in **stationärer Psychiatrie**. Denn vielfach haben Trennungen auch **psychosomatische Folgen**, also rein körperliche Beschwerden als Ausdruck von Angst oder Depression. Von Magenbeschwerden über Rückenschmerzen bis hin zum Reiz-Darm mit Durchfällen ist alles möglich. Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit sind weitere Folgen. Angstzustände können sich bis hin zur Phobie ausprägen. Das alles kann eine Trennung bei Ihnen auslösen – nun wissen Sie, woher es kommt, also begeben Sie sich mit diesem Krankheitsbild in professionelle Behandlung und verschleppen es nicht oder versuchen gar, sich selbst zu therapieren, weil es ja in Ihrer Umgebung unter Umständen gar nicht gut ankommt, dass Sie einen an der Klatsche haben. Psychiatrische Erkrankungen werden leider immer noch schief angesehen und sind nicht mitten in unserer Gesellschaft wirklich angekommen.

Nun gut, spektakuläre Selbstmorde Prominenter in der Vergangenheit haben aufgerüttelt, aber mehr auch nicht. Wie geht man damit um – auch als Angehöriger? Wie verhält man sich Betroffenen gegenüber, wie reagiert man richtig oder falsch? Grundprinzip: Betrachten Sie psychische Erkrankungen wie Durchfall oder Magenschmerzen als ganz normale körperliche Beschwerden. Gehen Sie verständnisvoll mit Menschen um, die nach einer Trennung in tiefe Depression verfallen oder Angstzustände durchleben. Das ist wie wenn Sie einen nahen Angehörigen plötzlich durch Unfall oder Tod verlieren. Damit ist es am besten zu vergleichen. Der Verlust schafft Ängste, man fühlt sich allein und hilflos. Für alles andere gibt es eine Lösung,

nur der Tod ist endgültig. So müssen Sie auch mit einer Frau umgehen, die von ihrem Mann verlassen wurde. Das Leben geht weiter, irgendwie. Eine Trennung ist nicht das Ende vom Leben. So bringen Sie der verzweifelten Verlassenen die Situation treffend bei.

- **Selbstfürsorge** ist ein wichtiger Begriff für Frauen, die plötzlich alleine dastehen. Für sich selbst sorgen, für sich selbst da sein steht jetzt an oberster Stelle, nicht an andere denken. Sie haben nur Verpflichtungen sich selbst gegenüber. Was tut Ihnen jetzt gut, was brauchen Sie? Sie sind diese Fürsorge Ihrem Körper gegenüber verpflichtet, denn sonst vernachlässigen Sie Ihre eigene Gesundheit. Ihr Immunsystem ist geschwächt. Sie sind anfällig für die kleinste Erkältung, für Viren und Bakterien. Schonen Sie sich, gönnen Sie sich Ruhe. Alle sonstigen Verpflichtungen lassen Sie mal schön beiseite. Vergessen Sie Verabredungen oder zugesagte Hilfen. Ihnen selbst geht es doch nicht gut. Sie sind jetzt dran. Sagen Sie Klassentreffen oder Elternabende ab, selbst wenn Sie fürs Sommerfest einen Kuchen versprochen haben, das kann warten. Jeder wird Verständnis für Ihre Situation haben.
- **Selbstmitleid? Nein danke!** Das brauchen Sie nicht. Es ist weder Weltuntergang noch Weltschmerz da. Sich selbst zu bemitleiden ist nur Zeichen von Schwäche, auf die Ihr Ex ja geradezu wartet. Er will ja, dass es Ihnen schlecht geht und Sie sich mies fühlen. So ein wenig Rache steckt da auch drin. Er will Ihnen die volle Breitseite mitgeben, aber darauf steigen Sie nicht ein. Denn Sie sind eine selbstbewusste Frau, die auch mit der Trennung klar kommt. Warum denn auch Mitleid, worüber? Wenn klar ist, dass er geht, können Sie ihn sowieso nicht mehr umstimmen. Das ist nun mal Fakt, also nehmen Sie es endlich so

hin und ergehen sich nicht Wehklagen und Jammern. Das bringt doch alles nichts. Konzentrieren Sie sich lieber auf Ihre Zukunft. Sie fangen sich schon wieder nach dem ersten Schrecken. Selbst wenn Sie jetzt innerlich verzweifeln, lassen Sie sich das nicht anmerken.

- **Leben Sie jetzt** –carpe diem, lebe den Tag! Der Blick zurück im Zorn, in die Vergangenheit, nun gut, aus Fehlern soll man ja bekanntlich lernen, aber mehr auch nicht. Kramen Sie nicht zu sehr in dem, was Sie ja sowieso nicht ändern können, es ist schlicht passiert und fertig ist. Und die Zukunft? Wer weiß, was Ihnen über den Weg läuft, was künftig so alles passiert. Zu planen ist gut, aber allzu viel sollten Sie auch nicht über ungelegte Eier träumen. Leben Sie im Hier und Jetzt, das ist wichtig. Genießen Sie jede Stunde, die gute wie die schlechte. Nehmen Sie die Gegenwart bewusst wahr, denn hier leben Sie jetzt und müssen Ihren Alltag wieder in den Griff bekommen. Genießen Sie den Moment und Details, erfreuen Sie sich an dem Gesang und das Fliegen der Vögel, an schönen Blumen, an Bäumen, an Tieren, Landschaften und Bächen. Nehmen Sie Kleinigkeiten wahr, sehen Sie die Umgebung um Sie herum aus anderem, aufmerksamem Blickwinkel, seien
- Sie **achtsam** für Neues und Altes, vor allem für sich selbst. Achtsam bedeutet auch zu wissen, wo was zu finden ist, wo man Ansprechpartner bekommt, wie es einem selbst geht. Horchen Sie in Ihren Körper hinein- was sagt er Ihnen? Verlangt er nach Pflege, nach Fürsorge, nach Schutz, vielleicht nach Abenteuer und Erlebnis oder auch nach neuen Kontakten. Denken Sie immer daran: Sie leben nur einmal, Sie nur dieses eine Leben. Schmeißen Sie Ihre Lebenszeit nicht durch unnütze Grübeleien weg.

- **Schmeißen Sie Partys und Koch-Orgien.** Ja, laden Sie Freunde, Bekannte, Nachbarn und Verwandte ein. Feiern Sie und kommen aus dem Tal der Tränen heraus. Lenken Sie sich mit solchen Events ab. Organisieren Sie gemeinsames Kochen und spannen Ihre Freunde dabei mit ein. Basteln Sie sich ein Fünf-Gänge-Menü zusammen und wählen einen guten Tropfen aus. Genießen Sie mit allen Sinnen, mit den Augen, mit dem Gaumen, mit Geruch und auch mit Hören, etwa durch unterhaltsame Musik. Kochen und Essen müssen ein Erlebnis werden. Dann vergessen Sie auch die Trennung.
- **Veranstalten Sie eine Kosmetik-Party.** Laden Sie alle Ihre Freundinnen, Verwandte und Nachbarinnen ein. Sie sind Gastgeber und verdienen obendrein an den Verkäufen auch noch mit. So kommen Sie unter Leute. Sie kennen doch die legendären Treffen, auf denen Plastischüsseln, Gefriertöpfchen und allerlei sonstiges nützliches Zeug vorgestellt werden. Ein Trick: Kaufen Sie zuerst ein paar Gefäße, damit animieren Sie andere, Ihnen nachzueifern und den Umsatz anzukurbeln. Sprechen Sie sich mit der Promoterin ab, dass Sie nur den Lockvogel spielen und in Wirklichkeit gar nicht kaufen wollen.
- **Laden Sie Ihre Friseurin doch einfach nach Hause ein.** Waschen, Färben, Legen und Föhnen im privaten Ambiente ist doch viel lockerer und Sie sind für Stunden erst mal Ihre Grübeleien los – weit entfernt vom Trennungsschmerz. Das wird doch ein lustiges Kaffee-Kränzchen, so ist Haarschneiden viel angenehmer. Legen Sie eine große Plastikfolie in der Stube aus, damit hinterher nicht überall die Haare verteilt sind. Ihre schweren Gedanken über den Verlust des Partners sind Sie mindestens für Stunden los. So lenkt man sich ab.

- **Kuchen, Torten, Plätzchen & Co.** Man muss nicht immer nur zu Weihnachten oder zu Geburtstagen backen. Überlegen Sie sich neue Torten, schmackhafte Kuchen und Plätzchen, die man das ganze Jahr über backen kann. Ihre Freundinnen steuern bestimmt ganz neue Rezepte bei, so dass jeder vom anderen profitieren kann, seinen Spaß hat und Sie vergessen den Ex dabei.
- **Nail-Design und Fußpflege.** Sie kennen das doch aus Ihrem Nagelstudio, warten auf einen Termin, langweilen sich mit Yellow Press-Frauenzeitschriften und gähnen vielleicht schon. Die Nail-Designerin kommt gerne zu Ihnen nach Hause, Sie bitten noch ein paar Nachbarinnen oder Freundinnen dazu, und schon hat man eine lustige Runde beisammen. Sie kochen Kaffee, Lisa bringt ein paar Stückchen Kuchen oder Gebäck mit, und schon ist der Schuft, Ihr Ex, der Sie hat sitzen lassen, vergessen. Nebenbei gibt's noch Fußpflege obendrauf und Sie alle sparen einen weiteren Gang ins Studio.
- **Basteln.** Basteln muss man nicht nur in der Adventszeit. Das geht immer. Es gibt so viele nützliche Dinge, die man selbst anfertigen kann, Untersetzer für Gläser und Flaschen, Kerzenständer, Obstgefäße, Körbe, Taschen und wer weiß nicht was. Es ist billiger, man verbringt Zeit zusammen, hat seinen Spaß dabei und vergisst den grauen Alltag mit all seinen Sorgen und dummen Gedanken.
- **Schneidern.** Wissen Sie eigentlich, was Textilien kosten? Ja, sicher, die Preise kennen Sie doch. Warum können Sie sich nicht zehn Blusen zum Wechseln leisten? Eben, weil sie zu teuer sind. Ihre Nähmaschine steht seit Jahren in der Ecke rum, raus damit und schneiden Sie endlich selbst, für sich, für die Kinder und vor

allem lustige Kostüme für Karneval. Wissen Sie, wie viel Geld Sie damit sparen? Und Sie sind beschäftigt. Menschen, die schneiden, denken nicht an den Ex und wälzen keine Probleme, weil sie sich auf ihr Schnittmuster konzentrieren müssen, um sich keinen Fehlgriff zu leisten.

- **Kinder hüten.** Hüten Sie doch einfach zur Ablenkung die Kinder Ihrer Freundinnen oder von Nachbarn. Da haben Sie große Verantwortung und können nicht einfach über Trennungsängste nachdenken, die sind dabei automatisch ausgeblendet. Gut so ist 's. Bieten Sie sich als Tagesmutter an und verdienen sogar noch nebenbei etwas Geld, das Sie dringend brauchen können.
- Es müssen nicht Kinder sein. Auch als **Dog-Sitter oder Haus-Beaufsichtigung** machen Sie sich nützlich und haben wenigstens Aufgaben, als einsam zu Hause allein zu sitzen. Sie brauchen solche Beschäftigungen, um nicht zu Hause zu versauern. So lenken Sie sich trefflich ab. Apropos Dog-Sitter: Schaffen Sie sich doch in Ihrer Einsamkeit einen **Hund** an. Der hört Ihnen zu, wenn Sie Kummer haben, und er versteht Sie und Ihre Stimmungen. Hunde sind ehrlich und treu. Und mit Hunden müssen Sie ständig rausgehen. So bleiben Sie selbst auch in Bewegung und haben einen tollen Begleiter an Ihrer Seite. Natürlich kann das Haustier auch eine Katze sein, ein Kanarienvogel oder Fische. Ihrer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, was Ihnen am besten zusagt. Es muss ja nicht gleich das Hängebauchschwein sein.
- **Gehen Sie ins Fitnessstudio**, nicht nur, um dort Leute kennen zu lernen, sondern um Ihre Gesundheit zu stählen. Und natürlich auch, um Ihren Body attraktiv zu gestalten. Denn Sie gehen ja wieder auf die Piste. Also tun Sie was an Ihrem Aussehen. Die

Proportionen müssen stimmen. Wenn Sie zum so genannten Entenhintern neigen, dann gerade – auch gegen Cellulitis oder die berüchtigte Orangenhaut ist ein Kraut gewachsen, nämlich wenn Sie entsprechende Übungen an den Geräten machen.

- Haben Sie während Ihrer Ehe aufs **Reiten** verzichtet, auf Ihren Jugendtraum? Dann gehen Sie zum Reiterhof, suchen sich einen „Rittmeister“ und nehmen ein paar Reitstunden. Das kann ja durchaus wieder Ihre alte Passion werden. Ein Ritt durch die Natur, auf Feldwegen oder durch den Wald entspannt und lässt den Kummer vergessen. Lenken Sie sich mit einem Pferd ab, das Sie ja auch pflegen und füttern müssen. Vielleicht gefällt es Ihnen so sehr, dass Sie im Reiterhof sogar aushelfen und noch mehr beschäftigt sind. Es ist ganz besonders der Traum vieler Mädchen, auf dem Rücken eines Pferdes zu reiten und die Tiere zu pflegen, ein inniges Verhältnis zu „seinem“ Pferd zu bekommen.
- Vielleicht nimmt Sie auch ein Bekannter zur **Jagd** mit oder zum **Angeln**. Normalerweise sind das zwar keine typischen Frauen-Hobbys – aber warum eigentlich nicht? Gehen Sie mit auf die Pirsch, auf die Wild-Beobachtung. Heutzutage sind immer mehr Frauen auch bei diesem Sport anzutreffen – wie übrigens auch beim **Golfen**. Ganz egal, welchem Hobby Sie frönen, tun Sie es, denn es lenkt Sie ab. Wenn Sie angeln gehen oder Tennis spielen, denken Sie nicht oder weniger an den Ex, das ist gut so, weil dann keine Trennungsschmerzen aufkommen. Und darum geht es ja bei Beschäftigung, Hobby und Ablenkung.
- Es geht doch darum, wie Sie wieder **in die Spur kommen**. Und das funktioniert am besten mit **Ablenkung, Beschäftigung** und eben **viel Action**. Organisieren Sie so viel wie möglich. Sie brauchen Kreativität, um vom Trennungsschmerz loszukommen.

Sie sind doch intelligent und kennen sich selbst am besten, also suchen Sie sich individuell aus der Fülle von Tipps und Tricks das für Sie Passende hier aus und gehen Sie es aber auch offensiv endlich an. Je länger Sie zu Hause auf der Couch grübeln oder im Bett schlaflose Nächte schieben, umso schwieriger wird Ihre Situation.

- **Apropos schlaflose Nächte.** Greifen Sie bitte nicht zur chemischen Keule. Denn Pillen machen schnell abhängig. Trinken Sie Baldriantee, der beruhigt. Es gibt andere gute so genannte Schlaftees. Aber auch ein strammer Spaziergang kurz vor dem Schlaf kann Sie ermüden und zum Einschlafen bringen. Gehen Sie bitte nicht ins Bett mit dem Ziel, jetzt zu grübeln oder Pläne zu schmieden, über Ihre Trennung vielleicht nachzudenken. Das ist genauso grundverkehrt wie ein Buch mit ins Bett zu nehmen, die Tageszeitung lesen zu wollen oder gar den Fernseher einzuschalten. So schlafen Sie nicht ein. Manchmal hilft es auch, wenn man partout nicht einschlafen kann, wieder aufzustehen und so lange etwas anderes zu unternehmen, bis man wieder müde wird. Manche Schlaflabore stehen darauf, Schlafstörung mit Schlafentzug zu behandeln, also den Patienten bewusst mal 24 oder 48 Stunden lang wach zu halten. Wichtig ist ja vor allem, dass man wieder in seine normalen Schlafphasen zurückfindet. Wer von interkontinentalen Flügen zurückkehrt, kennt das Phänomen des Jetlags, also der unterschiedlichen Zeitzonen. Man fliegt in der Nacht los und kommt trotz Zwölf-Stunden-Flug morgens in aller Herrgottsfrühe an, weil der Zeitunterschied einige Stunden oder sogar einen halben Tag beträgt. Auch diese Menschen finden oft erst nach Tagen wieder in ihren normalen Schlaf- und Wach-Rhythmus. Wenn Sie sich mitten in der Trennung befinden, leidet zuallererst Ihr Schlaf darunter. Wer

kann schon einfach seine Gedanken abschalten, quasi den Knopf drücken. Das Grübeln setzt doch automatisch ein, wenn Sie sich zur Ruhe legen. Machen wir uns doch nichts vor. Hier sollten Sie zu oben bereits erwähnten Ablenkungs-Manövern greifen.

- **Eine starke Psyche hilft Ihnen dabei.** Wer zu allem Trennungsschmerz dann auch noch ausgerechnet psychisch labil ist, muss erst einmal an diesem Problem arbeiten. Unter Umständen, wenn das Grübeln nicht nachlässt und sich in Depression breit macht, sollten Sie professionellen Rat eines Psychologen oder Nervenarztes suchen. Der Arzt verschreibt Ihnen auch kurzzeitig und als Krisenintervention Psychopharmaka. Manchmal ist das nötig, um wieder auf gute Gedanken zu kommen. Pillen sind aber nur zur Abfederung einer momentanen Krise gedacht, nicht als Langzeit-Medikament. Denn jede Chemie hat auch negative Nebenwirkungen. Das sollten Sie immer im Auge behalten. Man kann Ihnen damit wieder auf die Beine helfen. Aber das entscheidet immer ein Spezialist, der Neurologe. Jede Depression und jeder Angstzustand ist anders. Es kann sein, dass Sie nachts Gespenster sehen, dass jemand zu Ihnen spricht, dass Sie sich vor Angst einem drohenden Herzinfarkt ausgesetzt sehen, dass Sie aus Angst gar nicht mehr unter Leute gehen wollen oder größere Menschen-Ansammlungen meiden (Soziophobie). Angst in krankhafter Form ist eine Phobie, die behandelt werden muss. Man kann Menschen mit einer Phobie – auch gegen Trennung – nicht alleine lassen. Das wäre zu gefährlich und leichtsinnig. Ein bekannter Nationaltorwart im Fußball hat sich vor Jahren beispielsweise aus Angst, im Tor zu versagen, vor einen Zug geworfen und seinem Leben ein Ende bereitet. Phobie-Patienten befinden sich in einer für sie so empfundenen ausweglosen Lage – obwohl bei rechtzeitiger und

guter Behandlung durchaus erfolgreiche Heilungschancen bestehen. Im Verlassen werden ist deshalb eine starke Psyche sehr wichtig. Ist die nicht da, muss Ihr erster Weg zum Therapeuten führen.

Schlusswort

Frauen haben ihren Stolz. Sie sind zwar oft sehr emotional gestrickt, doch ihr Stolz lässt fremde Hilfe manchmal nicht zu. Quatsch. Jede Trennung ist ein einschneidendes Ereignis. Da braucht man Unterstützung von allen Seiten. Nehmen Sie die an. Ihre Situation ist wahrlich nicht einfach, wenn Ihr Mann Sie plötzlich verlässt.

Gerade Frauen mit Kindern sehen sofort ihre ganze Existenz bedroht. Denken nur noch an sie. Frauen verraten sich selbst dabei, indem Sie sich selbst vernachlässigen und nur für den Nachwuchs kämpfen. Sie haben aber auch ein Leben, das es zu schützen und zu verteidigen gilt.

Nehmen Sie bitte deshalb alle erdenkliche Hilfe an, die Ihnen bestimmt nur so zufliegt. Legen Sie Ihren Stolz ab, der ist jetzt fehl am Platze. Schlagen Sie ein und lassen Unterstützung zu, denn die brauchen Sie jetzt am dringendsten.

Kein Problem ist von Dauer, für alles findet sich eine Lösung, nur der Tod ist endgültig, daran ändern wir nichts.

Also strahlen Sie trotz Krise Optimismus aus. Sie haben ja jetzt einen Fahrplan an der Hand – ein starker Begleiter in der Trennung. Er macht Mut. Finden Sie zusammen mit ihm zu Ihrer individuellen Lösung.

Viel Erfolg mit dem Trennungs-Fahrplan!