

Wenn SIE Schluss macht

Fahrplan für verlassene Männer



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

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 häufigsten Gründe, verlassen zu werden.....	7
Erkennen Sie die Zeichen der Zeit.....	13
Wie geht es weiter? Ihr Fahrplan:.....	16
Schlusswort.....	49

Vorwort

Auch Männer dürfen weinen und sie heulen mitunter wie die Schlosshunde, wenn die Partnerinnen sie verlassen. Männer fühlen sich dann nämlich besonders gekränkt. Wenn schon verlassen, dann aber bitte durch das so genannte starke Geschlecht. Wie stehen wir denn da? Das kratzt schon stark am männlichen Selbstwert.

Und trotzdem beenden statistisch gesehen rund 65 Prozent der Frauen eine Partnerschaft – und nicht der Mann. Meist ist er fremd gegangen oder sie hat einen Besseren gefunden, fühlt sich in der Beziehung nicht ernst genommen oder bekommt nicht das, was sie haben will – auch finanziell. Die Männer sollten also vorgewarnt sein.

Wenn die Herren der Schöpfung plötzlich vor dem Aus stehen, bricht für sie eine Welt zusammen. Sie haben ihre Partnerschaft häufig allzu verständlich als Selbstläufer angesehen und sich darin bequem ausgeruht. Dass sie mal Schluss machen könnte, oh nein, das haben sie nie in Betracht gezogen. Pech gehabt, kann man da nur sagen.

Verlassene Männer reagieren bisweilen wie das angeschossene Wild und schlagen um sich, teilen aus, sind rasend vor Eifersucht. Ein Wechselbad der Gefühle folgt – von wütend bis zerstörerisch, auf Rache aus oder auf verlorenem Posten kämpfen, wo der Zug längst abgefahren ist.

Dabei verkennen sie oft ihre wahre Lage, denn sie haben nicht einmal bemerkt, wie sich das Tischtuch über die Jahre längst schon im Zeitraffer zerschnitten hat. Dabei gibt es untrügliche Anzeichen dafür, wann und wenn eine Beziehung den Bach runtergeht. In dem Punkt sind Männer manchmal naiv und allzu blind. Sie verschließen ihre

Augen vor dem drohenden Aus, denken vielleicht sogar, dass sie schon bleibt – wegen der Kinder oder der finanziellen Sicherheit.

Frauen sind heute viel selbstbewusster und gar nicht mehr so ängstlich wie in früheren Zeiten oder gar absolut auf Sicherheit eingestellt. Sie sind risikobereiter geworden, weil sie eben nicht als emotionale Krüppel enden wollen. Schauen Sie sich heute mal streitende Senioren-Paare im Supermarkt an oder auf der Straße, im Bus und in der Bahn. Das ist ein unwürdiges Gezerre mit verhärmtten Gesichtern. Denen steht langjähriger Stress in der Ehe buchstäblich ins Gesicht geschrieben. Da wird über Kleinigkeiten gezankt, ob's denn nun Erdbeer-Marmelade sein darf oder Brombeer-Gelee, Bio-Eier oder solche aus Bodenhaltung, das Brot für drei Cent weniger oder fünf Cent mehr. Es ist wirklich nicht schön. Man möchte dazwischen funken. Dass alte Menschen es in ihren bisher fast einem halben Jahrhundert nicht geschafft haben, einen erträglichen Modus Vivendi zu finden, grenzt schon an Tragik.

Da sagen es sich doch die selbstbewussten Damen von Heute: Nein, bevor ich da ende, kratze ich doch lieber gleich die Kurve. Sie geben Ihrem Göttergatten den Laufpass und machen sich sozusagen selbständig. Richtig so!

Was aber passiert mit den Männern? Ihr Selbstbewusstsein leidet gewaltig, sie verzweifeln und wollen es nicht wahrhaben, sind deprimiert und traurig. Sie flüchten zu gefährlichen Pseudo-Gefährten wie Alkohol oder einem Seitensprung und machen das Ganze damit nur noch schlimmer. Liebe Männer, reißt Euch doch endlich zusammen und erkennt den Ernst der Lage – es wird nichts mehr mit Eurer Beziehung, fügt Euch in Euer Schicksal und macht das Beste draus. Behaltet einen kühlen Kopf, analysiert Eure Situation messerscharf und denkt immer daran: Jede Niederlage ist auch eine neue Chance, dafür braucht Ihr aber eine gewisse Coolness und manchmal langen Atem. Wo nichts

mehr ist, wird auch nichts mehr werden. Abhaken und auf ein Neues. Verschwendet Eure Zeit nicht damit, die Ex vielleicht nochmal wieder rumzukriegen und um sie zu betteln. Dafür ist es eh zu spät. Das hättet Ihr Euch früher einfallen lassen sollen.

Aber nicht immer sind nur die Männer Schweine. Es soll auch viele gehörte Ehemänner geben, wo dann die Partnerin einen neuen Adonis ans Land gezogen hat – der Alte ist ausrangiert, hat sich unattraktiv entwickelt und man wendet sich einem neuen Schönling zu – dumm gelaufen. Aber wie das auf die Psyche haut, kann man nur erahnen, ein Häuflein Elend bleibt zurück. Wie soll der sich nur wieder aufrichten?

Also wie geht´s weiter? Genau, deshalb haben Sie sich ja dieses eBook gekauft. Darum geht es hier. Welche Strategien sind die besten für verlassene Männer? Nachdem Sie das Buch gelesen haben werden, geht es Ihnen bestimmt schon besser. Doch dieser Weg wird kein leichter sein, das verspreche ich Ihnen. Aber Ihnen wird hier geholfen, Hand drauf!

Dieser Problemlöser zeigt Wege auf hin zu Ihrer individuellen Lösung, die Sie selbst finden. Verlassen zu werden hat so viele unterschiedliche Ursachen. Deshalb gibt es hunderte von Ansätzen. Sie kommen hier schon wieder in die Spur, keine Sorge. Mit dem Ratgeber-eBook „*Wenn SIE Schluss macht - Fahrplan für verlassene Männer*“ haben Sie nun einen starken Partner an Ihrer Seite.

Die häufigsten Gründe, verlassen zu werden

Grundsätzlich ist erst einmal wichtig, die Gründe zu verstehen, warum sie gegangen ist. Warum hat sie Sie verlassen? Fragen Sie sich das ganz ehrlich oder fragen Sie sie 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 den verlassenen Ehemann oder Partner nicht vollends vor den Kopf stoßen und ihn auch noch mehr wütend machen – wie: Du vernachlässigst Dich selbst, siehst ungepflegt aus oder Dein Geld reicht mir nicht mehr.

Der Mann sollte es aber auch verstehen können. Allgemeinplätze wie „Ich habe mir etwas anderes unter unserer Beziehung vorgestellt“ oder „Das Leben mit Dir erfüllt mich nicht mehr“. Da muss schon mehr kommen, es sollte konkreter werden. Man kann auch harte Fakten angenehm erträglich verpacken wie etwa „Mich stört, dass Du auf Dein Äußeres immer weniger Wert legst. Ich schäme mich manchmal, mit Dir auszugehen.“ Oder eben klare Kante: „Wir haben uns nur noch wenig zu sagen und wenn, dann streiten wir uns zu oft.“

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 eine Frau ihm den Laufpass gibt:

- Sie hat inzwischen **einen anderen** gefunden. Das ist allerdings nicht die ideale Trennung vom Ex, denn die sollte erst einmal

vernünftig abgeschlossen sein und in allen Phasen durchlebt werden. Denn sonst passiert es Ihnen, dass Sie mit dem Neuen im Bett liegen und an den Alten denken. Eine Trennung braucht Enttäuschung, Depression, Wut und auch Trauer. Die neue Liebe, das Happy End kann man wohl nur als „bittersweet“ Love bezeichnen.

- 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 der Partner nämlich auch beweisen, dass er alltagstauglich ist. Genau das aber macht eine gut funktionierende **Beziehung aus, die Klippen des Alltags zu meistern.**
- Hatten Sie vielleicht zu **hohe Ansprüche** an Ihre Frau? Die ewigen Nörgeleien an ihrem Aussehen oder Charakter haben sie mürbe gemacht. Irgendwann platzt ihr dann doch der Kragen und sie kratzt die Kurve. Wird jemand nicht so akzeptiert, wie er nun mal ist, gibt's auch keine Basis mehr. Ob, wer sich bewusst hängen lässt, darf sich nicht wundern, wenn die Partnerin abhaut.
- **Er ist zu klein!** Ja, tatsächlich kann das ein Grund sein, warum sie ihn verlässt. „Aber das weiß man doch vorher!“ Klein wird man ja nicht erst in der Beziehung. Nun ja, mit der Zeit reicht ihr das vielleicht nicht mehr und ist dauernd unbefriedigt. Erst dachte sie sich vielleicht noch, na ja, damit kann man leben. Vielleicht ist aber auch nur seine Körpergröße gemeint. Wie auch immer, der Grund ist bizarr, aber Tatsache, wie eine wissenschaftliche Studie in England herausgefunden hat. So kann's passieren.

- Ein viel häufigerer Grund ist, dass er **zu wenig verdient** und sie sich nicht das leisten kann, was sich ihre Freundinnen alles so kaufen. Sie kann sich also nicht den Lifestyle erlauben, den sie sich so vorgestellt hatte. Das Klischee der geldgierigen Frau, die gerne auf möglichst luxuriöse Weise ausgehalten und versorgt werden will, scheint wohl doch mehr den Tatsachen zu entsprechen. Viele Frauen brauchen das Gefühl, gut versorgt zu sein und sich auch was leisten zu dürfen.
- Frauen wollen bewundert werden und Anerkennung haben. Wenn er ihr nicht das Gefühl gibt, **schön** zu sein, dann versauert sie mit der Zeit. 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. Man lässt eine Frau nicht warten – nie. Männer gehen allzu selbstverständlich damit um. Sie sind eher pünktlich im Büro oder halten geschäftliche Termine exakt ein als pünktlich zum verabredeten Essen mit der Gattin zu erscheinen. Die kann warten, sie kennt mich doch. Für Frauen ist nichts unangenehmer als im Restaurant allein auf den Mann oder Freund zu warten. Wie oft werden sie da angemacht von anderen Männern angemacht?
- **Verstehen Sie sich auch nicht mit den Freunden Ihrer Partnerin?** Das ist der drittwichtigste Grund, warum sie ihn 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. 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 die Partnerschaft. Deshalb sollte man sich vor der Bindung ganz genau das Umfeld anschauen, in das man einheiratet. Denn Frauen haben ja auch eine oft jahrelange eigene Geschichte. Wer will mit der Heirat schon sein ganzes bisheriges Umfeld aufgeben? Drum prüfe, wer sich ewig bindet.

- 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 Frauen gehen diesen konsequenten Schritt eher als Männer bereit sind, ihn zu treffen. Und sie haben Recht: Frauen sind noch mehr auf Harmonie aus als die Herren der Schöpfung und sie sehnen sich nach Frieden, nach einer stressfreien Zone.
- Der häufigste Grund jedoch, warum sie ihn verlässt, ist, dass sie nicht mehr das Gefühl hat, seine **Nummer eins** zu sein. Frauen wollen Exklusivität, den absoluten Vorrang, die wichtigste Person im Leben ihres Partners sein. Fehlt dieses Gefühl, die einzige und wichtigste Person im Leben ihres Mannes zu sein, dann ist das der am meisten genannte Trennungsgrund. Frauen wollen noch vor den Freunden, Kollegen und seiner Familie stehen. Wer also

die Liebe seines Lebens gefunden hat, sollte sie auch auf Händen tragen.

- Neben diesen bei Frauen erforschten Gründen 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 den täglichen Abwasch, seine herumliegenden Socken oder seine Bequemlichkeit und die Einfallslosigkeit beim Sex geht. Also aufgepasst Männer, bemüht Euch. Jede Beziehung ist kein Selbstläufer, sondern will täglich neu erobert werden. Und dennoch, wenn sie sagt „Es ist aus!“ trifft das die Männer plötzlich wie der Blitz aus heiterem Himmel völlig überraschend. „Woher soll ich denn wissen, dass sie sich mehr Aufmerksamkeit gewünscht hat?“ Ja, das müssen Sie schon selbst bemerken. Und Frauen sind selbstbewusster geworden, gehen eher ein Risiko ein. Männer setzen leider immer noch darauf, dass sie ihn schon nicht verlässt – wegen der Kinder oder des Geldes. Da haben sie sich aber oft getäuscht. Frauen gehen ihren Weg.
- Nun gibt es aber auch ganz **fatale Gründe**, woran der Mann nun wirklich nichts kann. Das ist bitter, aber auch so etwas passiert. Ihre Familie mag Sie überhaupt nicht und schlägt so lange auf Ihre Partnerin ein, bis die das Handtuch wirft. Seien Sie vor allem vorsichtig, wenn Sie in fremde Kulturkreise einheiraten wollen. Da kann es mitunter passieren, dass die Oma „Nein“ sagt und so lange bohrt, bis Ihre Partnerin aufgibt. Häufig ist Hochzeit auch

ein reines Geschäft. Haben Sie nicht genug Geld oder Vermögen in die Beziehung eingebracht, findet die Familie Ihrer Partnerin 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.

Erkennen Sie die Zeichen der Zeit

Wie schon erwähnt, horchen Sie in Ihre Beziehung ständig hinein. Werden Sie hellhörig, wenn sie keinen Respekt mehr vor Ihnen hat und sich in Anwesenheit anderer über Ihre großen und kleinen Macken lustig macht. Korrigiert Ihre Partnerin Sie ständig und schneidet Ihnen das Wort ab? Äußert Sie sich abfällig über Ihre Arbeit oder kritisiert sie Ihren Arbeitgeber? Dann stimmt was nicht. Sprechen Sie es gemeinsam mit ihr an. Es kann einfach nur eine Reaktion darauf sein, dass Ihre Frau sich selbst von Ihnen schlecht behandelt fühlt – die klassische Retourkutsche also. Genauso kann es sein, dass Ihre Partnerin keine Achtung mehr vor Ihnen hat und Sie nicht mehr schätzt. Dann ist das Ende in Sicht.

Reden Sie kaum noch miteinander? Ihre Frau spricht nicht über ihren Tag, ihre Erlebnisse, ihre Gedanken oder Gefühle. Sie interessieren sich auch wenig für Ihre Frau, warum sollte sie also noch viel erzählen? Ihre Partnerin fragt auch nicht mehr nach Ihrem Tagesablauf. Sie haben sich also emotional schon weit auseinander gelebt. Wer jemanden noch liebt, interessiert sich für ihn und seine Gefühle, will wissen, was so passiert ist – sonst würde doch jeder verliebte Mann rasend vor Eifersucht! Also ist Trennung vorprogrammiert.

Macht Ihre Partnerin keine Pläne mehr mit Ihnen? Ihr Urlaub steht seit Monaten bevor, doch es gibt keine Anstalten, dass sie eine Reise mit Ihnen plant oder etwas anderes unternehmen will. Sie weiß auch nicht, ob sie zum runden Geburtstag Ihrer Mutter mitkommen will. Die große Familienfeier im nächsten Jahr? Kein Interesse! Somit steht fest, dass Ihre Partnerin zwar Pläne macht, aber nicht mit Ihnen.

Keine gemeinsamen Unternehmungen mehr? Jeder lebt seinen Alltag. Sie gehen nicht mehr gemeinsam aus, planen die Wochenenden nicht

mehr gemeinsam. Stattdessen flüchten Sie sich ins Fitnessstudio oder stürzen sich in die Arbeit. 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, schweißt 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 sind doch, wenn Sie sich in die Arbeit stürzen und morgens froh sind, aus dem Haus zu sein. Übernehmen Sie auch freiwillig Überstunden und haben ein mulmiges Gefühl im Magen, wenn Sie sich Ihrer Wohnung nähern? Klar doch, Sie sind auf Trennungskurs. Haben Sie Streit mit Ihrer Frau, ist das normal, aber kein Dauerzustand. Ganz verrückt ist es, wenn Sie sich sogar insgeheim darüber freuen, dass sie fremdgeht. Denn Sie wollen ja eigentlich auch gar keinen Sex mehr. Umso besser also. Mal ganz ehrlich: Ohne Kinder oder Haus-Hypothek wären Sie doch schon längst auseinander. Es hält Sie doch nur dieses dicke Problem noch zusammen. Und finanziell wäre es ebenfalls eine Katastrophe.

Haben Sie auch das Gefühl, dass Sie Ihre Partnerin nicht noch einmal heiraten würden? Dann sollten aber bei Ihnen alle Alarmglocken klingeln. 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 Ihrer Partnerin schon den Tod wünschen. Vielfach kommt Endzeitstimmung auf, wenn Sie eine längere Affäre haben. Das muss doch irgendwann mal aufliegen. Und entscheiden können Sie sich auch nicht – dann macht es eben die Frau, die ja in puncto Trennung sowieso zu 65 Prozent den Ton angibt. Ganz abgesehen davon zahlen Sie einen erheblichen inneren seelischen Preis für Ihr dauerndes Versteckspiel. Jeder Dieb wird mit der Zeit erfolgreicher Beutezüge dreister und nachlässiger – so fliegen die meisten Verbrechen auf. Wenn Ihnen schon die körperliche Berührung mit Ihrer Frau unangenehm wird, dann ist doch sowieso Trennung angesagt. Also spielen Sie dann doch nicht den Überraschten, atmen Sie lieber auf, dass sie den Schritt endlich getan hat und Ihnen die Entscheidung abgenommen hat. Genießen Sie auch die Zeit mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern mehr als mit Ihrer Partnerin? Denken Sie auch länger darüber nach, wenn Sie gefragt werden „Lieben Sie Ihre Partnerin noch?“ Hier entscheidet sich nämlich, ob Sie bereits eine Geschäftsbeziehung führen anstelle einer Liebesbeziehung. Halten Sie mehr mit Ihren Eltern zusammen als mit Ihrer Frau? Das geht nicht gut. Wie ist der Ton zu Hause? Würden Sie sich den auch im Büro erlauben? Wichtige Entscheidungen treffen Sie längst ohne Ihre Partnerin.

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

Wie geht es weiter? Ihr Fahrplan:

Realisieren Sie endlich, dass jede Trennung in **bestimmten Phasen** abläuft – grob: Erstaunen, Entsetzen, Fassungslosigkeit, nicht wahr haben wollen, Wut, Rache, Ratlosigkeit, Scham (bei Männern!), Rückeroberungsversuche, Trauer, Depression, akzeptieren, Verarbeitung, die Ex vergessen, Neues unternehmen, sich beschäftigen, Action, unter Leute gehen, sich eine Neue suchen.

- Flüchten Sie nicht in Drogen und Alkohol: Männer greifen schneller zur Flasche und betäuben sich mit solchen untauglichen Mitteln. Oder sie fangen plötzlich an zu qualmen wie ein Kettenraucher. Manche nehmen Tabletten, um das alles nicht real zu nehmen und ihren Körper chemisch auf Schlafmodus zu stellen. Andere greifen gar zu Drogen, um die Welt in bunten Bildern und Fantasien zu erleben. Auch ein zu hoher Kaffeeegenuss hilft hier nicht weiter. Männer im Trennungsrausch sind oftmals nichts anderes als Suchtmittel auf zwei Beinen. Denn Verliebtheit ist wie eine Droge. Wie Nikotin oder Kokain bewirkt sie die Aktivierung des Belohnungszentrums in unserem Gehirn. Die Botenstoffe Dopamin und Adrenalin werden ausgeschüttet. Sie sorgen für ein Hochgefühl. Werden Sie nun von einem geliebten Menschen verlassen, befinden Sie sich quasi auf Entzug. So wurde es in Tests bewiesen, in denen frisch Getrennte Bilder der Verflorenen anschauten. Mit Hilfe eines Hirnscans sah man, dass die gleichen Hirnareale aktiv waren wie bei Menschen, die nach Nikotin oder Kokain gierten. Sie kennen das doch aus diversen Filmen, wie Süchtige alles tun, um an ihre Droge zu kommen. Sie erniedrigen sich selbst, betteln und jammern, ja prostituieren sich

sogar für einen Schuss. Ähnlich ergeht es Männern, die unbedingt wieder an ihr persönliches Suchtmittel auf zwei Beinen kommen wollen.

- Nehmen Sie Hilfe an. Ich soll mir helfen lassen – wozu? So reagieren Männer normalerweise. Ich bin stark, ich bin stabil, mich haut schon nichts um. Mensch, wenn ein guter Freund sieht, wie Sie leiden, dann nehmen Sie doch die ausgestreckte Hand an. Es ist doch nicht schlimm, auch als Mann mal Hilfe in Anspruch zu nehmen. Seien Sie froh, so nette Mitmenschen in Ihrem Dunstkreis zu besitzen, die Ihnen unter die Arme greifen wollen.
- Vernachlässigen Sie sich nicht. Männer in solchen Situationen neigen dazu, sich im Weltschmerz hängen zu lassen. Sie achten nicht mehr auf ihr Äußeres. Wer soll auch jetzt schon die Hemden bügeln und darauf achten, dass die Krawatte richtig sitzt und die Schuhe putzen, die Wäsche waschen, den Haushalt in Ordnung halten? Jetzt merken Sie erst, was Ihre bisherige Partnerin Ihnen alles abgenommen hat. Das war bisher alles selbstverständlich, weil es die Frau erledigt hatte. Bringen Sie Ihre Hemden in die Wäscherei und lassen Sie sie bügeln. Auch Ihre sonstige Wäsche wird Ihnen da abgenommen. Oder Sie schaffen sich eine Putzfrau an, die auch für saubere Schuhe sorgt.
- Auch Männer brechen zusammen. Der Schock sitzt tief. Mitunter haut es auch das starke Geschlecht glatt vom Hocker. Wie der Blitz trifft es Sie. Nicht nur Frauen können einen Nervenzusammenbruch erleiden. Wenn Sie plötzlich vor dem Scherbenhaufen Ihrer Lebensplanung stehen, zieht es einen den Boden unter den Füßen weg. Sie brechen zusammen und fallen zu Boden, bekommen Heul-Krämpfe. Dann brauchen Sie Freunde,

die Sie auffangen. Sie sollten immer einen besten Freund oder auch eine gute Freundin haben, der Sie alles anvertrauen können.

- Sie denken sogar an Selbstmord. Die Herren der Schöpfung denken an Selbstmord? Kaum zu glauben Das Leben macht für sie keinen Sinn mehr. Ihr Lebenswerk ist dahin, was sollen sie nur machen? Keine Lösung ist in Sicht – denken sie. Ihre Partnerin war das Ein und Alles. Sie haben sich aber nicht bemüht und das nahende Ende nicht erkannt. Schlimm ist es für solche Männer, deren Frauen schon einen Neuen gefunden haben. Meistens kann der ihnen sogar mehr bieten. Dabei ist ein Suizid das Allerletzte, was einem bei einer Trennung in den Sinn kommen sollte. Das lohnt sich nicht. Wenn die Lage so aussichtslos erscheint, dann brauchen Sie professionellen Rat – und wenn es die Telefonseelsorge akut im Notfall ist

Manche Männer probieren es nur, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Ihre Lebensgefährtin holen Sie damit aber nicht zurück, im Gegenteil: So einen labilen Mann will sie doch gar nicht.

- Sie verlieren an Gewicht oder nehmen zu. In ihrer Verzweiflung essen Männer nicht mehr, weil das Leben keinen Sinn mehr zu machen scheint. Oder sie stopfen wahllos alles in sich hinein und gehen auseinander wie ein Hefekuchen. Beides ist schlecht für die Gesundheit. Ausgewogene Ernährung ist jetzt sinnvoll. Trotz aller Depression über Ihre missliche Lage müssen Sie auf abwechslungsreiche Ernährung achten. Am besten sind viel Gemüse, Salat und Obst für ausreichende Vitamine im Körper. Und trinken Sie reichlich, am besten Wasser und Tee.

- Sie haben Kopf- oder Rückenschmerzen? Das ist normal. Ihre Trennung ist eine enorme psychische Belastung. Die Psyche schlägt voll auf den Körper durch und äußert sich in Beschwerden wie Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen. Jeder Mensch reagiert anders. Manche bekommen eine Gastritis, andere einen Durchfall. Schlaflosigkeit, Migräne, Völlegefühl im Magen, obwohl Sie nichts gegessen haben, Muskelkrämpfe, Zittern, Schweißausbrüche und dergleichen sind die typischen Symptome für emotionalen Stress, der sich ja irgendwie entladen muss.
- Durchleben Sie jede Phase bedacht: Sie brauchen jede Phase Ihrer Trennung, also nehmen Sie sich auch die Zeit. Wer nicht alles hinter sich gebracht hat, ist auch nicht fähig für eine neue Beziehung. Bei jedem dauert es unterschiedlich lange. Manche Männer trauern ein Jahr und mehr ihrer alten Liebe hinterher. Nehmen Sie sich die Zeit. Erst wenn Sie alle Phasen abgeschlossen haben, sind Sie auch wieder in der Lage, sich auf Neues und eine Neue einzulassen.
- Auch Männer dürfen weinen. Ja, Sie sind traurig. Jeder kann Ihnen das nachfühlen. Es ist eine beschissene Situation. Wie ein Haufen Elend sitzen Sie da. Heulen Sie ruhig wie ein Schlosshund. Sie dürfen das und es steht Ihnen zu. Warum müssen Männer eigentlich immer die Starken sein? Sie dürfen auch mal schwach werden. Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf und unterdrücken Sie nicht alles. Das beschädigt Ihre Seele und gibt ihnen einen Knacks.
- Trauer in Kreativität umwandeln. Die Trauer ist eine wichtige Phase der Trennungsarbeit. Auch Männer müssen sie durchleben, obwohl die das eigentlich von sich weisen. Viele Menschen versetzt das in eine Art Schock-Starre, in Tatenlosigkeit und

Lethargie, in Nichtstun und Jammern. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Goethe, der in seinem Liebeskummer den Klassiker „Werthers Leiden“ geschrieben hat. Stürzen Sie sich also in kreative Projekte, und wenn es nur das Basteln eines Vogelhauses oder eine Skulptur aus Speckstein ist. Sie glauben gar nicht, was depressive Typen plötzlich in ihnen entdecken und zu welchen wunderbaren Leistungen sie fähig sind. Gerade solche Menschen in kreativen Berufen wie Buchautoren, Designer oder Künstler haben ihre besten Schaffensphasen in Zeiten der Trennung von ihrer Partnerin.

- Lernen Sie das Vergessen. Wer Jahre später nach einer Trennung zurückschaut, wird erkennen, dass es gar nicht so schlimm war. Man hat vieles längst vergessen. Manchmal bleiben gewisse Bindungen durch Kinder aus Haus bestehen. Doch von der ehemaligen Partnerin ist man doch weit entfernt – immer weiter, bis die Erinnerungen immer mehr verblassen. Man muss schon die alten Bilder raus kramen, um sich an die eine oder andere Situation wieder zu erinnern. Das schönste Erlebnis ist es dann aber, wenn Sie sich nach Jahren wieder begegnen sollten und Ihre Ex-Partnerin verdreht die Augen wie am ersten Tag, als Sie sich über den Weg gelaufen sind. Das zeigt doch: Ihre Wahl war gar nicht so schlecht und Sie sind immer noch Ihr Typ. Man verguckt sich halt in den gleichen Geschmack immer wieder.
- Sie werden einsam sein. Machen Sie sich darauf gefasst, dass Ihnen zu Hause die Decke auf den Kopf fällt. Sie sitzen allein in Ihrer Wohnung oder Haus, vielleicht sind Sie ja auch ausgezogen. Aber Sie sind sehr einsam. Was macht man dagegen? Richtig: Zwei Wege bleiben Ihnen. Entweder gehen Sie raus oder Sie laden jede Menge Freunde, Nachbarn oder Verwandte ein. Gegen

die langen Abende hilft Planung: ein Film, eine Zeitung, Sportübungen oder ausgehen. Sie wissen nicht, was Sie unternehmen sollen? Das darf doch nicht wahr sein. Ihre Lethargie und Ihr Selbstmitleid hindern Sie daran. Sie waren doch sonst immer so kreativ. Lassen Sie sich also etwas einfallen.

- Hoffen Sie immer noch auf ihren Anruf? So geht es den meisten Männern. Sie wollen es einfach nicht wahrhaben. Wenn sie einmal ausgezogen ist, da gibt es doch den coolen Spruch über diejenigen, die einmal gekündigt haben: Reisende hält man nicht auf, die lässt man ziehen. Und das „never come back again“ kennen Sie doch auch: Man geht niemals wieder in die gleiche Firma zurück, der man einmal gekündigt hat. So sollte man auch nie zum verlassenen Partner (reumütig) zurückschleichen. Realisieren Sie irgendwann das endgültige Ende. Abhaken und durch, lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende. Auf einen Anruf warten Sie vergebens. Versuchen Sie auch bitte nicht, sie anonym anzurufen. Das könnte Ihnen gar als Stalking (strafbare Belästigung, Nachstellen) ausgelegt werden.
- Habe ich noch eine Chance? Sie sollten klar realisieren, wenn sie ausgezogen ist, dass Sie keine Chance mehr haben. Nehmen Sie es endlich an und konzentrieren sich lieber auf neue „Streifzüge“. Verschwenden Sie Ihre Zeit nicht in nutzlose Gedanken. Die Zeichen stehen auf Trennung – endgültig. Und mal ehrlich: Eigentlich wollen Sie doch auch nicht mehr. Seien Sie nüchtern, Ihre Beziehung ist kaputt. Das wird nichts mehr, wenn Sie ehrlich gegen sich selbst sind.
- Ziehen doch endlich einen Schlusstrich. Irgendwann muss der Punkt kommen, wo Sie alles Bisherige hinter sich lassen sollten. Akzeptieren Sie die Trennung endlich als endgültig. Sie ist Fakt

wie das Amen in der Kirche. Äußere Anzeichen sind, wenn sie ihre Koffer gepackt hat und gegangen ist. Dann ist aber wirklich Schluss. Sehen Sie den Tatsachen doch ins Auge und seien Sie nicht blind.

- Blick in die Zukunft. Vergangenheit ist erledigt und war gestern. Was wollen Sie denn ständig den Blick rückwärts richten? Schauen Sie nach vorne, da gibt es genug zu tun. Man kann in alten Erinnerungen schwelgen und vielleicht darüber lachen. Aber der Blick nach vorn ist die Zukunft. Da gibt es genug zu planen. Packen Sie es endlich an. Vorwärtsgerichtet statt rückwärts, vergangen ist vergangen und kann nicht mehr geändert werden. Der Blick zurück im Zorn hilft auch nicht weiter. Gut hilft dabei, Ihre ehemalige Partnerin noch einmal kritisch zu betrachten – nicht nur durch die rosarote Brille. War sie wirklich so perfekt? Oder hatte sie nicht doch Macken, die Sie gerne beiseitegeschoben haben? Hatte Sie nicht eigentlich immer schon gestört, dass sie zu lange im Badezimmer war oder zu viel Geld für Friseur und Makeup ausgegeben hatte? Seien Sie kritisch und sehen Sie Ihre Verfllossene mal mit ganz anderen realistischen Augen. Dann fällt der Abschied vielleicht gar nicht so schwer – Sie sind sie endlich los!
- Übernehmen Sie Verantwortung. Kann es vielleicht sein, dass Sie bisher ein ziemlich sorgloses und verantwortungsloses Leben geführt haben? Vielleicht haben Sie sich um Ihre Frau gar nicht gekümmert und sogar Dinge gemacht, die ihr geschadet haben – etwa mit Aktien gezockt und heimlich viel Geld verloren. Oder Sie haben sich auf der Arbeit äußerst riskant verhalten und Ihren Job in Gefahr gebracht, damit auch Ihre Familie permanent an den Rand des Abgrunds geschaukelt. Oder Sie sind ein riskanter

Autofahrer und gefährden Ihr Leben, denken nicht daran, was denn mit Ihrer Familie ist, wenn Sie schwer verunglücken. Ihre Frau hat das vielleicht bemerkt und deshalb die Reißleine gezogen. Jetzt kommt die Zeit, wo Sie endlich wieder Verantwortung übernehmen können – auch für sich selbst. Ändern Sie Ihre Einstellung zum Leben und Ihrer Lebensweise, werden Sie ein verantwortungsbewusster Mensch und dienen der Gesellschaft.

- Frei sein. Genießen Sie doch endlich Ihre neue wiedergewonnene Freiheit. Haben Sie nicht auch Ihre Beziehung manchmal als Joch empfunden? Sie mussten so viel aufgeben. Jetzt sind Sie frei und können entscheiden, wie und was Sie wollen. Sie müssen auf niemanden mehr Rücksicht nehmen. Viele verlassene Ehemänner empfinden das als ein Glücksgefühl. So kommen Sie viel leichter über die Trennung hinweg. Denken Sie mal zurück, als Sie noch Single waren – tolle Zeiten, nicht wahr. Sehen Sie das mal von der Seite und genießen Sie es, wieder entscheiden zu dürfen, ohne jemanden zu fragen. Betteln Sie nicht mehr, kämpfen Sie nicht um jeden Cent. Natürlich ist es auch gefährlich. Schlagen Sie nicht gleich über die Stränge. So soll's auch nicht gehen.
- Nehmen Sie sich so viel Zeit wie Sie brauchen. Sie haben jetzt alle Zeit der Welt. Nichts muss überhastet werden. Ob Sie nun Tage oder Monate brauchen, alles ist möglich. Bemessen Sie Ihre Zeit daran, was Sie erreichen wollen. Schmieden Sie Pläne, entwickeln Sie neue Träume. Werden Sie vor allem kreativ. Ausgewerkte Designer oder Buchautoren gönnen sich beispielsweise ein Sabbatjahr, um wieder aufzutanken.
- Das Leben kann so schön sein. Das Leben leben, heißt es so schön. Seien Sie nicht traurig. Sie haben doch nur dieses eine

Leben, verschwenden Sie es also nicht, sondern genießen Sie jede Sekunde. Sie bekommen kein zweites geschenkt, also behandeln Sie es pfleglich. Mit der richtigen Einstellung macht es Spaß. Nach Regen kommt bekanntlich Sonnenschein. Man muss sein Leben so annehmen, wie es kommt. Nach der Trennung kommt Neues.

- Etwas eifersüchtig? Ja verlassene Ehemänner stellen sich schnell gerne vor, dass die Ex-Ehefrau einen neuen Partner hat und werden rasend vor Eifersucht. That´s life, klar doch, vielleicht hat sie Sie ja gerade wegen eines Neuen verlassen. Sie haben doch keine Besitzansprüche auf Ihre Ex. Damit müssen Sie schon leben. Was haben verlassene Partner nicht schon alles unternommen, um das herauszufinden. Sie sind mit einer Leiter ans Fenster rauf gestiegen oder haben sich in einer warmen Sommernacht unter ihr Schlafzimmerfenster gestellt, um zu lauschen, was da abgeht. Sie sind mit dem Auto hinter gefahren, haben heimlich Fotos geschossen oder lagen mit dem Fernglas auf der Lauer. Quälen Sie sich doch nicht selbst. Wenn es denn so kommt, dann müssen Sie auch damit rechnen.
- Loslassen lernen. Lernen Sie doch endlich, Ihre ehemalige Frau ziehen zu lassen. Was wäre das denn für ein Krampf, zwanghaft da weiter zu machen, wo sowieso nichts mehr ist? Ihre Kinder müssen Sie ja auch irgendwann mal gehen und selbständig werden lassen. Aber manche Eltern können das nicht – loslassen – und meinen, die Kinder seien Ihr Besitz bis auf ewig. Dabei sind sie uns ja nur zur sorgsamten Erziehung für einen gewissen Lebensabschnitt anvertraut. Genauso müssen Sie das mit Ihren Ex sehen. Mit der Heirat haben Sie ja nicht eine Frau gekauft.

Dann sollten Sie doch besser auf einen orientalischen Basar gehen.

- Werden Sie doch endlich einmal erwachsen. Mensch, Sie sind doch ein ausgewachsenes Mannsbild. Benehmen Sie sich doch dann auch so. Sie haben einen Verstand zum Denken und benutzen Sie ihn dann auch mal. Warum ist denn Ihre Beziehung gescheitert? Na also! Vielleicht lag es ja genau daran. Frauen wollen echte Männer, erwachsene Männer und keine Waschlappen.
- Laufen Sie bereits Amok? Es gibt tatsächlich Männer, die sogar ausrasten und sich nicht mehr unter Kontrolle haben. Sie sind wie ein angeschossenes Wild und rasend vor Wut und Schmerz. Das sollte Ihnen nicht passieren. Denn es könnte böse Folgen haben. Wenn Sie dieses Gefühl bei sich bemerken, gehen Sie lieber zu Ihrem Arzt. Er wird Ihnen für kurze Zeit ein Beruhigungsmittel verschreiben, damit Sie von Ihrem Trip wieder runterkommen. Sie wissen in diesem Zustand ja selbst einmal nicht, wozu Sie fähig sein könnten. Schützen Sie sich deshalb vor sich selbst.
- Raus aus der Opferrolle. Wenn Frauen den ersten Schritt gehen und sich trennen, sehen sich Männer gern in der Opferrolle. Keiner ist Täter oder Opfer, zu einer Partnerschaft gehören immer zwei. Jeder hat Fehler gemacht. Natürlich gibt es immer auch Gewinner und Verlierer. Die Frau nimmt in der Regel die Kinder mit und erzieht sie weiter. Sie hat somit ein Stück mehr und ist nicht so einsam. Sie bestimmt natürlich auch entscheidend die weitere Entwicklung des Nachwuchses. Sehen Sie sich also nicht als Opfer, als Verlierer der Trennung.

- Sie haben Kinder? Ein gemeinsames Sorgerecht gibt Ihnen die Chance, auch Einfluss auf das Aufwachsen Ihrer Kinder zu nehmen. Nur wahrnehmen müssen Sie es auch. Meist vernachlässigen geschiedene Männer ihr Besuchsrecht – sehr zum Nachteil auch der Kinder. Kümmern Sie sich darum, wenn Sie den Kontakt nicht ganz verlieren wollen. Jahre später bejammern Sie sich sonst. Dafür müssen Sie hart arbeiten, wenn Ihnen daran wirklich gelegen ist. Ja, und Sie müssen sich auch damit abfinden, dass Klaus, Peter oder Heinz neu in das Leben Ihrer Kinder tritt. Der neue Mann an ihrer Seite wird künftig mehr Zeit mit ihnen verbringen als Sie. Er wird ihre Erziehung zumindest unbewusst durch Anwesenheit beeinflussen. Aber Sie bleiben immer der Vater Ihrer Kinder, denken Sie daran. Sie sind Ihr Fleisch und Blut – zeitlebens. Begehen Sie nicht den Fehler, Ihre Kinder in den Streit mit hinein zu ziehen. Hetzen Sie sie nicht gegen Ihre Frau auf. Der Schuss geht nach hinten los. Sie sollten Ihren Trennungsschmerz und -streit da völlig raushalten. Das hat nichts mit Ihrem Nachwuchs zu tun. Die Kleinen fühlen sich womöglich sonst noch als Ursache der Trennung. Für sie wird es schwer genug, wenn ein Elternteil plötzlich nicht mehr da ist. Nicht selten bekommen gerade jüngere Kinder darüber einen solchen Knacks, dass sie in der Schule absacken oder verhaltensauffällig werden.
- Einvernehmliche Trennung. Trennen Sie sich im guten Einvernehmen. Man weiß nie – bekanntlich trifft man sich ja mindestens zweimal im Leben. Einigen Sie sich über die Aufteilung Ihrer Güter. Wer bleibt in der Wohnung, wer zieht aus? Ob Auto oder Wohnwagen, Einrichtung oder sonstiges Vermögen – es wird jedenfalls billiger vor Gericht, wenn nicht um jede Tasse gestritten wird. Wer bekommt Hund oder Katze? Das ist oft auch

eine wichtige Frage. Wer hat stärkere emotionale Bindungen zum Tier?

- Kein Rosenkrieg. Vermeiden Sie einen Rosenkrieg. Das ist unschön und hinterlässt Narben. Was bringt es schon, wenn die Fetzen fliegen? Keiner hat davon etwas, es ist nur ärgerlich und macht Stress. Bleiben Sie immer so anständig, dass Sie auch am nächsten Tag noch in den Spiegel schauen können und sich sagen: Gut so!
- Streitpunkt Finanzen: Häufig entsteht Streit über Geld und Vermögen. Auch hier sollten Sie eine für alle Seiten beste Lösung finden. Manchmal helfen dabei Anwälte, wenn es gar nicht anders geht. Landet der Streit erst vor Gericht, wird es teuer. Zu berücksichtigen sind die Kinder, und die Ehefrau braucht einen Ausgleich für den Verzicht auf eigene Arbeit und Rentenanwartschaft.
- Trennung tut weh und ist teuer. Was man bisher gemeinsam hatte, wird aufgeteilt. Man muss einen Haushalt neu einrichten. Es ist einfach unpraktisch, die gemeinsame Waschmaschine weiterhin zu nutzen und ständig mit einem Berg Wäsche zur Ex zu rennen. Wer auseinandergeht, braucht auch ein finanzielles Polster, das Sie als Notreserve eigentlich immer haben sollten.
- Auf die Couch! Männer sind in der Regel im Trennungsschmerz emotionale Krüppel –armselig, blind, taub. Frauen bewältigen das viel cooler und verstandesmäßiger, obwohl sie ja sonst emotionaler reagieren. Frauen beenden ja auch häufiger eine Beziehung als Männer. Selbst wenn für die Herren der Schöpfung das Ende einer Partnerschaft längst klar ist, vergnügen sie sich lieber mit einer Neuen als konsequent die Ehe zu beenden.

Manchmal verarbeiten Männer die Trennung gar nicht und müssen zum Therapeuten. Besser wäre es gewesen, beizeiten einen Paar-Therapeuten aufzusuchen. Aber es gibt Männer, die über Schmerz und Trauer nicht hinwegkommen. Die brauchen den Psychologen, der mit ihnen gemeinsam diese wichtige Phase bewältigt. Manchmal gehören dazu auch Psychopharmaka, um chemisch gute Stimmung so lange zu produzieren, bis sie sich im Körper auch einstellt.

Oft gibt man auch erst mal Beruhigungsmittel. Echte Trauerarbeit findet doch meistens kaum statt. Das machen die Männer mit sich selbst aus. Auch wenn die Partnerin gestorben ist, muss eine Phase der Trauerarbeit folgen. Manche Männer merken gar nicht mal, dass sie die Trauer nicht verarbeitet haben. Männer stürzen sich eher in einen Exzess wie saufen oder nächtelang um die Ohren zu hauen und intensiv auszugehen. Dabei ist Reden so wichtig, denn Sprache ist abstrakt und symbolisch. Heben Sie Ihr emotionales Thema auf eine solche Ebene, denn das lindert den Schmerz. Junge Frauen haben oft schon nach einem Monat wieder einen neuen Partner. Männern fällt es schwerer, aber ab einem gewissen Alter mit Lebenserfahrung finden auch sie schnell wieder Anschluss.

- Haben Sie Verlustängste? Ja, Sie haben viel verloren. Denn eine gute Partnerin findet man nicht alle Tage. Das hätten Sie sich vorher überlegen sollen. Aber sehen Sie den Tatsachen doch ins Auge. Das Beziehungsende ist wie ein Börsencrash. Sie brauchen Geduld, um den Verlust wieder wettzumachen – etwa durch eine neue wunderschöne Partnerin. Es ist wie im Wirtschaftsleben: Manchmal hat man eine Fehlinvestition. Dann heißt es nur

abhaken. Die nächste Investition wird besser, weil Sie sie sich gut überlegen.

- Hüpfen Sie nicht von einer zur anderen. Sich gleich in eine neue Beziehung zu flüchten, ist ein großer Fehler, den viele machen. Sich quasi mit einer neuen Freundin über die Trennung hinwegzureden, ist absolut falsch. Man vergleicht permanent, hängt gedanklich immer noch bei der Ex und scheitert dann kläglich. Auch während der Trennungsphase gleich Sex bei einer neuen zu suchen, ist gefährlich.

Dann besuchen Sie doch lieber ein Bordell, wenn Sie Sex unbedingt brauchen. So gehen Sie weder Verpflichtungen ein noch emotionale Bindungen. Die meisten neuen Beziehungen gleich nach einer Trennung gehen in die Hose. Weil man eben nicht genau hinschaut und die nächst Beste nimmt, die einem über den Weg läuft.

- Exzessiv Party feiern? Natürlich ist es ein probates Mittel, sich abzulenken und jetzt erst mal richtig die Sau raus zu lassen. Sie feiern eine Party nach der anderen und kreisen durchs Revier wie ein Wolf. Sie treffen Freunde, die Sie ablenken sollen. Aber mal ehrlich: Ist das nachhaltig? Tun Sie damit etwas für Ihre Zukunft? Sie wollen doch weiterleben und möglichst besser, wieder eine neue Partnerin finden. Stoppen Sie das exzessive Leben.
- Neue Freunde kennenlernen. Jetzt haben Sie die Gelegenheit, neue Freunde kennen zu lernen. Das kann spannend werden. Neue Menschen bedeuten neue Horizonte, neue Welten, neue Erfahrungen. Mit Ihrer bisherigen Partnerin sind Sie Einbahnstraße gefahren. Sie hatten ja sich und Familie. Für neue Freunde war kein Platz. Suchen Sie den Kontakt zu Menschen –

im Sportverein, auf der Arbeit, bei Veranstaltungen. Unternehmen Sie Städtetrips oder Bildungsreisen, belegen Sie einen Sprachkurs. Es gibt so viele Gelegenheiten, neue Menschen zu finden, nicht nur Frauen.

- Jede Niederlage ist eine neue Chance. Analysieren Sie messerscharf, was Sie in der Beziehung falsch gemacht haben, damit Ihnen die gleichen Fehler nicht wieder passieren. Zu verlieren, ist nicht schlimm. Wer nie verloren hat, weiß auch nicht, wie man richtig gewinnt. Sie werden eine neue Chance bekommen, das ist sicher. Man muss aus seinen Fehlern lernen, anstatt sich zu bemitleiden. Niederlagen machen Menschen stark, reifer und besser. Sehen Sie es als Fortschritt, als neue Aufgabe. Denn Sie werden vieles besser machen in einer neuen Beziehung. Und die steht dann garantiert auf stabileren Füßen. Gut, Männer sind besonders gekränkt, wenn sie einem den Laufpass gibt. Kommen Sie endlich runter von Ihrem hohen Ross.
- Freunde bleiben? Das macht eigentlich gar keinen Sinn. Man quält sich doch nur. Halten Sie nur Kontakt über das Notwendigste – die Kinder, die Finanzen, das Haus zum Beispiel. Wer Freunde bleiben will, hat noch nicht ganz abgeschlossen und macht sich immer noch Hoffnungen. Schlussstrich ist angesagt. Freund kann man auch später noch wieder werden, wenn beide wieder in festen Verhältnissen sind. Dann kann man sogar über so manchen Streit der Vergangenheit herzlich lachen und in den schönen Erinnerungen schwelgen. Sie sollten den Kontakt erst einmal ganz abbrechen, um selbst zur Ruhe zu kommen und seine Gedanken sowie das neue Leben zu ordnen.
- Negative Gefühle unterdrücken. Negative Gefühle können in Hass und Zerstörungswut umschlagen und Sie blind machen. Das ist

gefährlich, weil es Sie an den Rand der Kriminalität bringt. Autoreifen zerstechen, Farbbeutel ans Haus werfen, nächtlicher Telefonterror – alles bringt Sie nur in die Bredouille. Unterdrücken Sie Ihre negativen Gefühle, denken Sie an die schönen Erlebnisse Ihrer Partnerschaft. Freuen Sie sich, dass Sie diese Frau einmal haben durften. Spielen Sie den Gönner. Sagen Sie sich: Sie wird schon irgendwann mal merken, was sie an mir hatte. Beschäftigen Sie sich eher mit Ihrer eigenen Zukunft.

- Bauen Sie sich positiv auf. Sie brauchen jetzt jede Menge positive Gedanken. Das müssen Sie hinbiegen. Mindestens 51 Prozent Positives braucht jeder Mensch am Tag. Kippt das Pendel gegen negativ, wird es höchste Zeit, etwas zu ändern. Sie schaffen das, und wenn es mit Auto-Suggestion geht. Denn Ihr Unterbewusstsein sendet instinktiv Negatives oder Positives, es ruft quasi von Ihrer inneren Festplatte solche Gefühle ab – so wie das Schwein instinktiv auf Futtersuche geht oder ein Hund bellt, wenn ihm ein Unbekannter zu nahe kommt. Er muss erst den Duft spüren, ob er für ihn angenehm oder gefährlich ist. Man kann negatives Unterbewusstsein umprogrammieren, quasi durch eine Eigen-Gehirnwäsche. Dazu müssen Sie sich für Sie positiv klingende Formelsätze aussuchen – wie: „Ich bin auch allein glücklich“ – „Ich finde wieder eine neue Partnerin“ – „Meine Zukunft wird gut, ich freue mich“ – „Dass ich verlassen wurde, bedeutet eine Chance für mich“ – „Das Leben ist zu schön, um traurig zu sein“ – „Ich liebe das Leben“ und so weiter. Diese Sätze sagen Sie sich hunderte und tausende Mal, täglich mindestens 15 Minuten, leise in sich hinein oder laut draußen im Wald. Irgendwann nimmt es Ihr Unterbewusstsein an und ruft automatisch positive Gedanken ab. Dann haben Sie es geschafft. Aber stellen Sie sich das nicht so einfach vor, es ist ein harter

Weg, aber er lohnt sich. Denn positive Stimmung bringt Sie wieder in die Spur.

- Keine Minderwertigkeitsgefühle bitte. Verlassene Männer neigen dazu, die Trennung als Schande zu empfinden. Wenn schon jemand eine Beziehung aufgibt, dann doch bitte der Mann – oder? Daraus entwickeln sich häufig Minderwertigkeitsgefühle. Vor allem, wenn sie schon einen neuen hatte, sehen sie sich gerne in der Rolle des betrogenen und gehörnten Ehemanns. Männer leiden stark unter angekratztem Ego. Wer sie vom Thron stößt, riskiert viel. Oft braucht es lange Zeit, sie wieder aufzurichten. Sie leiden lange unter einer solchen Demütigung. Warum eigentlich? Betrachten Sie das doch von einer ganz praktischen Seite. Hätten Sie eigentlich nicht auch schon lange selbst Schluss gemacht? Na also, es ist Ihr beider Wunsch und Wille, eine logische Entscheidung. Nach außen können Sie es doch als einvernehmlich darstellen. Das hat nichts mit minderwertig zu tun.
- Stärken Sie Ihr Ego. Unter der Trennung sind Sie angeknackst. Ihr Selbstbewusstsein hat Schaden genommen. Sie sind plötzlich nicht mehr Sie selbst, der entscheidungsfreudige Manager vielleicht. Bisher haben Sie den Ton angegeben, doch nun sind Sie down, können keine Entscheidungen mehr treffen und schieben alles auf die lange Bank. Bauen Sie sich selbst wieder auf, indem Sie Sicherheit ausstrahlen, im Büro klar denken und handeln, Ihrer Umgebung zeigen, dass Sie trotz Trennung da sind und normal funktionieren. Manchmal hilft auch eine Auszeit. Sagen Sie Ihrem Chef, dass es Ihnen nicht so besonders geht und nehmen ein paar Tage Urlaub, damit Sie wieder auf die Beine kommen.

- Extrovertiert oder introvertiert? Sind Sie ein extrovertierter oder introvertierter Typ, schreien Sie Ihre Wut heraus oder fressen Sie alles in sich hinein? Man beschimpft die Extrovertierten gerne als Choleriker, aufbrausend, unkontrolliert und die Introvertierten als Softies, Duckmäuser oder Feiglinge. Beides stimmt ein wenig und auch wieder nicht. Extrovertierte erleiden schneller einen Herzinfarkt, Introvertierte dafür ein Magengeschwür. Das muss man wissen, um richtig dagegen zu halten. Schlucken Sie nicht jeden Ärger einfach hinunter, sondern sagen Sie Ihre Meinung. Man sieht ihnen das manchmal an. Schauen Sie genau auf Muskelbewegungen wie im Gesicht die Kaumuskeln. Daran erkennen Sie, wie es in Introvertierten geht – bis kurz vor einer Explosion, die aber nicht kommt. Auch andere Muskeln spannen sich innerlich an, achten Sie mal auf Hände und Arme. Der Extrovertierte powert alles gleich raus und wehrt sich verbal und optisch. Je nach Typenlage müssen Sie entsprechend gegensteuern.
- Bleiben Sie in angenehmer Erinnerung. Trotz allen Ärgers sollten Sie sich eins bewahren, nämlich in angenehmer Erinnerung zu bleiben. Was auch immer zur Trennung geführt hat, am Ende sind Sie doch ein würdiger Verlierer geblieben. Das Beste ist es doch, einen würdigen Platz im Herzen der Ex-Partnerin zu behalten. Sie wird zeitlebens sagen: „Es sollte zwar nicht sein, wir haben uns gestritten, er war doch nicht mein Typ – aber ein Gentleman!“
- Putzen Sie Ihre Ex nicht runter. Man ist gekränkt und wütend, sinnt auf Rache. Es bringt gar nichts, über Ihre Frau nun herzuziehen, ob im Freundeskreis oder digital im Netz. Es ist sehr einfach und beliebt, sich negative in Foren und Blogs zu äußern oder gar pikante Fotos aus besseren Tagen zu posten. Man wird

nur den Kopf über Sie schütteln. Steigen Sie nicht auf dieses Niveau herab. So kennt man Sie doch gar nicht. Gehen Sie erhobenen Hauptes als Gentleman aus Ihrer Beziehung. Bleiben Sie anständig auch in der Niederlage. Spannen Sie auch keine Freunde ein. Das ist allein Ihr Ding.

- Beschäftigung ist das A und O. Wer sich beschäftigt, hat keine Zeit für negative Gefühle. Dem liegt das Grundprinzip zugrunde, dass ein menschliches Gehirn nicht in der Lage ist, zwei Dinge gleichzeitig wirklich gut und gewissenhaft zu erledigen. Nur wenn wir uns auf eins konzentrieren, schaffen wir es auch wirklich gut. Telefonieren Sie und schauen fern, sind Sie in beiden Vorgängen nur halbherzig drin – und machen Fehler. Mailen Sie mal und chatten gleichzeitig, Sie schreiben garantiert einem, was nicht für ihn bestimmt war. Weil Sie den Überblick verlieren. Daraus folgt: Wenn Sie sich mit irgendetwas intensiv beschäftigen, haben Sie keine Zeit, an Ihre ehemalige Partnerin zu denken. Sie brauchen also nach der Trennung Dauer-Action. Planen Sie das gut. Unternehmen Sie etwas. Organisieren Sie das wie einen Wochenplan im Büro. Die Sport-Dates sind wie Business-Dates.
- Bewegung tut immer gut. Wer sich bewegt, baut bekanntlich Stress ab. So halten Sie sich fit und stärken Ihr Immunsystem, die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien. Powern Sie sich so richtig voll aus. Gehen Sie bis an Ihre Grenzen. Spüren Sie bis in die letzte Muskelfaser hinein den Schmerz. Am nächsten Tag sollten Sie wissen, was Sie getan haben. Denn der Muskelkater erinnert Sie an Ihre Höchstleistung. Schwitzen Sie sich kaputt. Mit Bewegung schreien Sie quasi Ihren Ärger und Frust raus. Sie können vergessen und verzeihen. Kümmern Sie sich lieber um Ihre eigene Gesundheit als um die Gedanken an Ihre Ex-Frau. Ein

Waldlauf an der frischen Luft, ein Spaziergang am Meer oder durch Felder, im Winter eher die Übungen an den Geräten im Fitnessstudio – machen Sie sich Gedanken, worauf Sie am besten Lust haben. Nehmen Sie einen guten Freund mit, der Sie anstachelt und Ihnen keinen Grund gibt, das Training mal wieder ausfallen zu lassen. Eine gute Idee ist Teamsport. Schließen Sie sich einem Freizeitfußball-Verein an oder spielen Sie Volleyball. Sie kommen unter Leute und sind gut abgelenkt. Alleine vor sich hin joggen, bringt einen nur auf schlechte Gedanken. Machen Sie einen Sportplan. Packen Sie die Tasche schon am Abend, damit Sie daran erinnert werden, was morgen ansteht. Auch kleine Zettel am Spiegel oder an der Haustür können hilfreich sein.

- Wie wär's mit einem Hund? Der bringt Ihnen gleich drei Vorteile: Sie haben einen treuen Begleiter an Ihrer Seite, dem Sie alles erzählen können und der Ihnen gut zuhört und auch Ihre Gefühlslage erkennt. Dann müssen Sie ständig raus und bleiben in Bewegung. Außerdem lenkt ein Hund Sie permanent ab. Es ist nie einsam zu Hause. Er fordert Sie auch immer. Und Sie übernehmen Verantwortung – vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben.
- Schreiben Sie sich Ihren Frust von der Seele. Verfassen Sie Briefe an Ihre ehemalige Partnerin, in denen Sie sich endlich mal richtig beschweren und ihr die Meinung geigen. Was passt Ihnen an ihr nicht? Was hat sie alles falsch gemacht? Für wen halten Sie sie wirklich? Welche Meinung haben Sie jetzt über Ihre Ex? Was wollten Sie ihr eigentlich immer schon mal sagen? Aber bitte schicken Sie die Briefe nicht ab. Das würde nur Öl ins Feuer gießen. Sie haben es ihr aber mal gesagt, und zwar richtig. Es ist gut, diese Briefe zu haben – im Moment. Vielleicht lachen Sie

später mal darüber. Aber halten Sie ruhig fest, was Ihre Frau in Ihren Augen selbst auch alles falsch gemacht hat. Das beruhigt Ihre beschädigte Seele. Oft hilft auch, ein Tagebuch zu führen. Schreiben Sie auf, was Sie im Moment bewegt, wie Sie sich fühlen. Sie kennen doch den alten Spruch: Wer schreibt, der bleibt. Solange Sie schreiben, verarbeiten Sie. Es sind gute Erinnerungen für später. Oft Jahre später blättert man darin und sagt sich: Mensch war ich doch damals ein Trottel. Warum habe ich mich selbst zum Affen gemacht? Wie ein kleines Kind haben Sie sich benommen. Das wird Ihnen nie wieder passieren.

- Was haben Sie falsch gemacht? Genauso sollten Sie für sich selbst aber auch festhalten und aufschreiben, was Sie glauben, falsch gemacht zu haben im Zusammenleben. Vergeben Sie sich, indem Sie sich selbst sagen: „Ich habe alles versucht, was in meiner Macht stand. Aber ich bin eben auch nur ein Mensch und kein perfekter Roboter. Dieses Papier hilft Ihnen später dabei, die gleichen Fehler nicht noch einmal zu begehen. Aber: Sie haben ja eben auch positive Eigenschaften. Nicht alles ist schlecht an Ihnen. Erinnern Sie sich deshalb an Ihre guten Seiten, am besten in einer Plus-Minus-Liste, an Ihre Fähigkeiten und Erfolge. Was ist Ihnen besonders gut gelungen in der Beziehung? Wo haben Sie Ihre Partnerin bereichert, ihr etwas beigebracht, bei ihr sogar Spuren hinterlassen? Das bleibt auf ewig und sie wird sich daran bestimmt erinnern.
- Zeigen Sie Nachsicht – auch mit sich selbst. Eine Trennung verarbeiten Sie schneller und besser, wenn Sie Mitgefühl zeigen, für die Ex und für sich selbst. Vergeben Sie sich und seien Sie mit Ihren eigenen Fehlern nicht so streng. Dann fällt die Trennung leichter. Verzeihen Sie Ihrer Ex und den eigenen

Unzulänglichkeiten. Wenn Ihre ehemalige Partnerin nicht mehr will, bedrängen Sie sie nicht. Zu verzeihen ist ein toller Wesenszug von Ihnen. Wer vergeben kann, dem wird auch selbst verziehen.

- Man wird ja auch altersweise! Lebenserfahrung ist ein wichtiges Wort. Mit der Zeit wird man reifer, sieht nicht mehr alles durch die Schmetterlingsbrille. Altersweisheit macht einen abgeklärter, cooler, nicht mehr so sprunghaft. In der Trennung besinnen Sie sich doch auf Ihre Lebenserfahrung. Sie lernen wieder ein Stück dazu und gehen vielleicht eine neue Beziehung mit ganz anderer Perspektive an – auch mit der Möglichkeit, erneut zu scheitern. Das sehen Sie jetzt nicht mehr so dramatisch und wirft Sie nicht aus der Bahn.
- Reden Sie! Denn reden hilft wirklich. Zwar quatschen Männer nur ungern über ihre Gefühle. Wenn Sie jedoch Ihren Liebeskummer verbalisieren, wirkt das wie eine innere Reinigung. Dahinter steckt folgendes Prinzip: Wer redet, reflektiert – sich selbst, sein bisheriges Leben, Stärken und Schwächen sowie Fehler in der Beziehung. Oft scheuen Männer, in der Familie oder mit Freunden über ihren Liebeskummer zu sprechen. Dann suchen Sie sich professionelle Gesprächspartner wie Psychologen. Die stehen Ihnen fern und Sie können Ihre gesamten inneren Empfindungen total offenlegen, denn sie unterliegen der gleichen Schweigepflicht wie Ärzte. Sie geben Ihnen auch einen anonymen Raum. Sie sind dort nur ein Patient unter vielen. Der Therapeut ist nicht an Ihren Personalien interessiert, nur an Ihren Problemen, die er heilen möchte – denn dafür wird er bezahlt. Sie müssen natürlich erst ein Verhältnis zu ihm aufbauen, ihn an sich ranlassen. Manchmal braucht man dafür mehrere Gespräche,

manchmal geht's auch schnell. Am besten, Sie kommen gleich aus sich raus, was soll schon passieren. Man will Ihnen doch nur helfen. Also reden Sie.

- Holen Sie die Ex vom Sockel. Bisher haben Sie Ihre Frau doch überwiegend angehimmelt. Sie stand wie eine Heilige auf dem Podest – Ihr Ein und Alles. War sie wirklich ein Engel, eine Göttin? Haben Sie sie nicht zu hoch gehoben? Kommen Sie da schnell wieder runter. Denn äußere Schönheit ist nur eine Hülle, in der auch Charakter verpackt ist. Die inneren Werte sind wichtiger. War sie loyal, respektierte sie Sie? Sehen Sie das mal von der Seite. Dann steht sie vielleicht auf einer Stufe neben Ihnen und ist gar nicht mehr so groß. Vielleicht war sie ja nur eine Trophäe, mit der Sie sich überall geschmückt haben, die Sie vorgeführt, zur Schau gestellt haben.
- Finden Sie Selbstbestätigung. Suchen Sie sich solche Aktionen aus, in denen Sie sich beweisen und bestätigen können, was Sie noch alles so drauf haben. Wollten Sie nicht mal den Segelflugschein machen oder einen Bootsführerschein? Jetzt ist die Zeit dafür gekommen. Oder besteigen Sie einen Berg, unternehmen Sie einen Fallschirmsprung, gehen Sie auf die Piste und wedeln Sie ab. Schalten Sie bewusst auf Abenteuer und Action. Warum? Solche Aktivitäten pushen Ihr Selbstbewusstsein, bauen Stress ab und setzen Glückshormone frei. Es gibt doch so viel mehr als nur die Liebe, die unser Leben so lebenswert macht.
- Bauen Sie keinen Tempel für die Ex zu Hause auf. Viele verlassene Männer flüchten sich in Erinnerungen. Sie kramen alte Bilder hervor, suchen nach anderen Erinnerungsstücken wie alten Kettchen, Ringen oder Plüschtieren. Kramen Sie alle Erinnerungsstücke an Ihre ehemalige Partnerin zusammen und

packen Sie die in eine Kiste und stellen Sie das auf den Dachboden oder in den Keller. Vielleicht kommen mal wieder bessere Tage, dann holen Sie sie hervor. Aber zunächst muss mal alles weg, was Sie an die Ex erinnert. Ihr Kopf muss frei werden – für Neues.

- Trennen Sie sich vom Alten. Unter Umständen müssen Sie das Ehebett rauswerfen, die Couch, auf der Sie so oft gemeinsam gekuschelt haben. Gardinen, Vorhänge, Tischdecken, Bettzeug, Handtücher und so weiter. Gestalten Sie Ihre Wohnung um, neue Farben oder Tapeten, so wie Sie sich das immer vorgestellt haben. Nichts sollte Sie mehr an die Ex erinnern. Es ist nun Ihr neues Zuhause, Ihr Stil und Geschmack. Sie leben dort jetzt erst mal allein, also richten Sie es sich gemütlich ein und machen Sie es sich bequem. Manche Männer sind ja so verrückt und kramen sogar einen alten Schlüpfer aus der Wäsche, um ja ihren Duft und Körpergeruch wenigstens zu behalten, was ja schon die Grenze zum Fetisch überschreitet. Oder sie sammeln heimlich Schamhaare von der Bettdecke, die sie mit einem Klebestreifen irgendwo im Tagebuch oder Terminkalender festkleben. Ja, so etwas soll es geben. Lassen Sie diesen Quatsch, was wollen Sie damit? Sie quälen sich doch nur, wenn Sie quasi ein Stück von ihr auch noch konservieren wollen. Merken Sie, wie sich Männer selbst erniedrigen können?

Man kennt so etwas von Frauen, deren Männer früh verstorben sind. Sie können sich von seinen Klamotten nicht trennen, öffnen den Kleiderschrank und tun so, als sei er physisch noch da, lassen den Duft hinaus wehen und atmen tief durch. Gut, auch das gehört zur Trauerarbeit, sie sei gestattet. Aber danach ist

Schluss. Das Leben, und zwar jedes, geht weiter, auch nach dem Tod und gerade nach einer Trennung.

- Gönnen Sie sich eine Auszeit. Jetzt haben Sie die Chance, endlich das zu unternehmen, was Sie in der Partnerschaft aufgegeben haben. Sie wissen doch, eine Ehe basiert auf Kompromissen. Jeder gibt ein Stück seines bisherigen Lebens auf. Kramen Sie alte Hobbys hervor und lassen Sie die wieder aufleben. Oder unternehmen Sie endlich mal den Segeltörn, auf den Sie so lange verzichtet haben – oder eine Weltreise, die mit der Familie nicht möglich war. Frischen Sie alte Kontakte zu Freunden wieder auf. Unternehmen Sie etwas, worauf Sie richtig Lust und Spaß haben. Kaufen Sie sich ein Cabrio oder machen Sie einen Fallschirmsprung, eine Ballonfahrt, gehen Sie Bergsteigen oder auf Wildwasserfahrt. Verzicht war gestern, Lust ist heute. Am besten schalten Sie ab, wenn Sie mal weg von allem sind, weg vom Stress, weg aus der Nähe Ihrer ehemaligen Partnerin.
- Entspannen Sie sich. Sie sind von der Trennung arg gestresst, also brauchen Sie Entspannung. Denn sonst sind Sie schlecht im Beruf und total uncool für neue Kontakte. Am besten belegen Sie einen Kurs bei der Volkshochschule – autogenes Training, Thai Chi, Yoga oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Die geht am einfachsten und ist sehr effektiv. Diese Methode beruht auf Anspannung und Entspannung. Man spannt bestimmte Muskeln wie die Hände oder Füße für ein paar Sekunden bis zum Anschlag an, lässt dann wieder los und spürt sofort den entspannenden Energiefluss. 15 Minuten reichen dafür. Gehen Sie alle Körperpartien durch. Legen Sie die Stirn in Falten, krallen Sie die Zehenspitzen in den Boden, kneifen Sie die Augen zu und so weiter. Am besten suchen Sie ein ruhiges Plätzchen, wo Sie

ungestört sind, und wenn es die Toilette ist. Sitzen sollten Sie oder liegen. Die Entspannung nach Jacobsen lernen Sie am besten erst mal unter Anleitung eines erfahrenen „Vorturners“ mit sonorer, einschläfernder und ruhiger Stimme. Eine Krankenschwester mit Pieps-Stimme wäre hier eher kontraproduktiv. Eine erfahrene Anleitung gibt den Takt vor, bestimmt die einzelnen Übungen und sorgt für entspannende Stimmung. Eine solche Sitzung muss absolut ungestört bleiben, deshalb darf niemand während der Entspannung rausgehen oder neu reinkommen. Manchmal passiert es sogar, dass man dabei einnickt – manche schnarchen sogar. Mit Entspannung kommen Sie wieder runter und kühlen sich ab, sehen die Dinge viel lockerer und nicht so bedrückt.

- Hören Sie mit Ihrem Selbstmitleid auf. Ihnen ist es doch so ergangen wie Millionen anderen Männern vor Ihnen auch schon. Sie sind nicht allein mit diesem Schicksal. Bejammern Sie sich doch nicht ständig, das bringt doch nichts. Andere Mütter haben auch schöne Töchter. Auf ein neues Abenteuer! Selbstmitleid ist was für Heulsusen, zu denen Sie ja wohl hoffentlich nicht gehören wollen. Selbstmitleid lässt Sie in Schock-Starre verharren, lähmt und bringt Sie nicht zu neuen Ufern.
- Liebeskummer lohnt sich nicht, mein Darling So heißt es schon in einem alten Ohrwurm. In der Tat sollten verlassene Männer sich vom Liebeskummer ablenken, indem sie wieder ihre alten Verwandten besuchen und bei den Eltern aufkreuzen. Die werden sich freuen und sind dankbare Gesprächspartner. Denn sie wollen erst mal einfach nur reden und brauchen keine neue Freundin. Zuhörer brauchen Sie jetzt, „Verlassene-Männer-Versteher“. Liebeskummer über eine Ex, die sowieso nicht mehr

zurückkommt, lohnt sich absolut nicht. Das ist wirklich vertane Liebesmühe. Trösten Sie sich selbst mit einem Geschenk darüber hinweg. Kaufen Sie sich ein Buch. Lesen Sie mal wieder ein gutes, spannendes Buch oder eine anspruchsvolle Tageszeitung. Ein neues Hemd, ein Anzug, schicke Schuhe oder ein Kinobesuch sind jetzt zum Beispiel angesagt. Hören Sie gute Musik, malen Sie ein Bild oder schreiben Sie sich den Frust von der Seele. Vermeiden Sie es, alles in sich hinein zu fressen. Hocken Sie nicht alleine zu Hause herum und lassen Sie nicht die Decke auf Ihren Kopf fallen. Schotten Sie sich nicht von der Außenwelt ab. Das bringt Sie nur noch tiefer in den Sumpf von mangelnder Lebensfreude und Wut. Ablenkung ist ein gutes Mittel gegen Liebeskummer – vor allem an Wochenenden. Das will geplant werden. Also überlegen Sie mal, wie Sie sich in Ihrer freien Zeit richtig ablenken. Das ist jetzt ganz wichtig. Denn sonst kommen alte Erinnerungen auf. Die meisten verlassenen Männer gehen übrigens raus aus den vier Wänden, hat eine Umfrage ergeben. Danach folgt das Ausgehen. Immerhin wollen doch 26 Prozent lieber allein zu Hause bleiben, 16 Prozent setzen auf romantische Musik und Filme gegen ihren Liebeskummer nach der Trennung.

- Schlafen Sie schlecht? Gedanken kann man nicht einfach abstellen. Sie kommen und kommen. Darüber verliert man seinen Schlaf. Was macht man dagegen? Poweren Sie sich vor dem Schlafengehen aus. Unternehmen Sie einen Spaziergang, danach eine heiße Dusche oder ein Entspannungsbad. Schlafen Sie dann immer noch nicht ein, schauen Sie um Gottes Willen keine Fernsehsendung an, sondern lesen ein Buch so lange, bis Ihnen die Augen zufallen. Dann drehen Sie sich um und versuchen einzuschlafen. Nehmen Sie bitte keine chemischen Mittel wie Schlaftabletten. Das bringt nur die verschiedenen Schlafphasen

durcheinander. Trinken Sie ein Glas heiße Milch mit Honig oder einen Baldriantee. Pflanzliche Einschlafhilfen sind erlaubt. Aber Alkohol ist grundverkehrt. Der bringt Sie nicht in den Schlaf, eher in einen Kater am nächsten Morgen.

- Zeit für sich nehmen. Sie sind es sich selbst wert. Nehmen Sie sich jetzt ausreichend Zeit für sich selbst. Manch, das ist doch die Gelegenheit. Wie lange sind Sie allein für Familie und Frau dagewesen? Nun haben Sie alle Zeit der Welt, sich auf sich selbst zu konzentrieren und alles das zu erledigen, was bisher liegen geblieben ist. Gönnen Sie sich diese Zeit ganz intensiv. Besinnen Sie sich auf sich selbst zurück. Wer sind Sie, was wollen Sie, wohin führt Ihr Weg, welche Ziele und Pläne schmieden Sie – haben Sie noch oder neue Träume?
- Denken Sie mal philosophisch. Was ist der eigentliche Sinn des Lebens? Wohin geht meine Reise? Was will ich erreichen? Welchen Auftrag habe ich in dieser Welt? Will ich Spuren hinterlassen? Dann kommen Sie ganz schnell weg vom Trennungsschmerz. Es gibt viel Wichtigeres als sich in Weltschmerz zu ergehen.
- Glauben Sie an Gott? Gläubige Menschen verkraften eher eine Trennung, hat man herausgefunden. Für sie gibt es höhere und bedeutendere Werte. Ein Leben nach dem Tod?
- Sie müssen nicht an den einen Gott glauben, nur an jemanden, der da oben oder in den Weiten des Alls auf Sie wartet. Dann macht Leben vor allem Sinn. Sonst würden wir ja nur geboren werden und wieder gehen – mit möglichst viel irdischer Freude. Aber hier ist jeder Mensch individuell anders gestrickt. Wenn Sie diese Ader haben, diesen Zugang haben, nutzen Sie es.

- Oder meditieren Sie doch einfach. Meditation ist eine gute Methode, den Alltag mit all seinen Sorgen zu vergessen, abzuschalten, quasi den Schalter mal auf Schlafmodus umzulegen. Die älteren Frauen auf der japanischen Insel Okinawa übernehmen nach ihrem Leben als Mutter, wenn die Kinder erwachsen sind, eine ganz wichtige Rolle: Sie stellen quasi die Verbindung vom Diesseits zum Jenseits als Medium her. Sie sind die Ansprechpartnerinnen für Höheres, für das, was danach kommt. Sie vermitteln ihrer Gesellschaft den Mehrwert, den das Leben bietet – nach dem Tod. Eine ganz wichtige Aufgabe, die hoch angesehen ist. Meditieren Sie also mal, belegen Sie einen Yoga-Kurs, denn diese fernöstliche Methode ist besonders geeignet, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren, seinen Körper zu spüren, wahrzunehmen, ganz nur bei sich selbst zu sein. Alle schlimmen Gedanken verfliegen. Eine halbe Stunde Yoga, und Sie sind frei im Kopf und höchst effektiv für neue Aufgaben.
- Genuss wieder erleben. Gönnen Sie sich ein Stück Schokolade, die ja gemeinhin als Nervennahrung gilt. Lassen Sie den feinen Schmelz von Noisette auf der Zunge zergehen. Aber stopfen Sie nicht tafelweise in sich hinein. Gönnen Sie sich ein Glas guten Rotweins. Gehen Sie fein aus essen und lassen Sie sich von einem Fünf-Gänge-Menü verwöhnen. Nehmen Sie sich viel Zeit, denn Genüsse schlingt man nicht hinunter. Tun Sie etwas Gutes, denn jetzt haben Sie es verdient. Genüsse sind auch gut für die Seele. Sie geben Ihnen ein gutes Gefühl, und das ist jetzt besonders wichtig.
- Kontaktsperre. Sie müssen Ihren Kopf frei bekommen für Neues und für die Besinnung auf Ihr momentanes Leben im Job zum

Beispiel. Ihre Verbindung ist passé, also brechen Sie auch noch vorhandene Kontakte ab – wie Mails, SMS, Chats, Foren und so weiter. Das macht keinen Sinn. Nehmen Sie Anrufe nicht an. Vereinbaren Sie Not-Kontakte über Freunde. Es kann sein, dass dringende Dinge wie Scheidung oder Finanzen zu regeln sind. Aber am besten ist es, dem direkten Kontakt zur Ex aus dem Weg zu gehen. Das wühlt Sie nur noch mehr auf und lässt Sie nicht zur Ruhe kommen.

- Gehen Sie wieder auf die Pirsch. Testen Sie Ihren aktuellen Marktwert und gehen dahin, wo Frauen einen Partner suchen. Es muss ja nicht gleich der Ball der einsamen Herzen sein. Aber es gibt Bars, wo Damen auf Kontaktsuche sind, Single-Partys. Tanzschulen sind ideale Orte, neue Partnerinnen zu finden – und wenn es erst mal nur zum Tanzen ist. Restaurants, Museen, Konzerte, ja selbst Tennisclubs und Sportveranstaltungen eignen sich zur Anbahnung neuer Kontakte. Gehen Sie ins Schwimmbad oder in die Sauna. Fitnessstudios sind gute Kontaktschuppen. Kleiden Sie sich modisch, setzen Sie Ihr unwiderstehliches Lächeln auf, grüßen Sie nett, seien Sie hilfsbereit – dann werden die ersten Einladungen nicht lange auf sich warten lassen. Seien Sie witzig, gesprächig und kontaktfreudig. Als Unterhalter sind Sie doch sehr gefragt. Man sucht Ihre Nähe, denn wenn Sie dabei sind, ist immer was los. Natürlich können Sie sich auch bei Singlebörsen anmelden. Das ist teuer und nicht immer so erfolgreich, gibt der Kontaktsuche einen Anstrich von Geschäft und Notfall.
- Lernen Sie wieder zu flirten. Sie haben doch mal Ihre Ex erobert. Wie ging das damals noch? Besinnen Sie sich auf Ihre alten Anmach-Künste. Lernen Sie wieder zu flirten und Frauen galant

anzusprechen. Sie lieben doch das Abenteuer, die Kunst des Eroberns. Spielen Sie den Gentleman, den Casanova. Und sagen Sie vor allem, was Ihnen an Frauen so gefällt. Die meisten guten Gelegenheiten gehen doch nur deswegen an uns vorbei, weil wir uns nicht trauen. Im entscheidenden Moment schlägt es Ihnen die Sprache. Sprechen Sie wildfremde Menschen an und üben Sie Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Schlagfertigkeit. Sie begegnen so oft wunderschönen Frauen. Das Einzige, was Sie aufbekommen, ist: Ihren Mund. Doch dann sitzt der Kloß im Hals. Sie schlucken nur – äh. Das Wasser läuft Ihnen aus dem Mund – und weg ist sie. Chance vertan, vielleicht wäre sie ja der Schuss Ihres Lebens geworden.

- Peppen Sie sich auf. Eine Typberatung stände Ihnen jetzt gut zu Gesicht. In der Beziehung haben Sie sich selbst vernachlässigt und kaum noch auf Ihr Äußeres viel Wert gelegt. Mit einer neuen Frisur fängt es an. Fragen Sie Ihre Friseurin, welcher Haarschnitt sie anmachen würde. Vielleicht brauchen Sie auch eine neue Haarfarbe. Wenn die Zeichen schon auf Veränderung stehen, warum dann nicht gleich total? Ob kürzer oder länger, lockiger oder gebügelt, da gibt es einen ganzen Bauchladen. Und auch Männer dürfen ruhig mal bei der Maniküre vorbeischauen. Nicht nur die Fußnägel müssen geschnitten werden, auch Männerhände sollten ruhig öfter mal professionell „behandelt“ werden. Eine Gesichtsmaske hilft auch Männerhaut auf die Sprünge. Farbe ins Gesicht ist nie verkehrt, aber bitte nicht mit Makeup, sondern die aus dem Sonnenstudio. Ihre Figur muss wieder in Form kommen.
- Trainieren Sie Ihre Sixpacks. Das macht Frauen an, dazu körperbetonte Kleidung, damit Ihr Body auch richtig zur Geltung

kommt. Neue Schuhe, ein modisches Sweatshirt, und fertig ist der Mann fürs nächste Gefecht. Verändern Sie auch Ihre Körperhaltung. Strahlen Sie wieder Selbstbewusstsein aus. Gehen Sie nicht gebückt, sondern aufrecht. Vielleicht sind Sie in Ihrer verflossenen Beziehung auch allzu oft gedemütigt worden und haben sich den „Graue-Maus-Kriechgang“ angewöhnt. Weg damit, Sie sind wer und haben sich nicht zu verstecken.

- Stärken Sie Ihren Selbstwert. Sie sind es sich selbst wert, wieder bewundert zu werden. Andere Frauen sollen wieder hinter Ihnen herschauen, sich nach Ihnen umdrehen – wow, ist das ein geiler Typ. Das müssen Sie aber auch erst mal ausstrahlen. Wenn Sie keinen Selbstwert mehr besitzen, sollten Sie es schnell lernen. Selbstbewusst gehen Sie auf Menschen zu, sprechen sie an, fragen wildfremde Frauen nach dem Weg – und schauen ihr dabei tief in die Augen „Hallo Kleines!“. Männer ohne eigenen Mut wirken auf Frauen abstoßend. Üben Sie das, jeden Tag einen Schritt mehr, bis Sie ganz einfach sogar hübsche Frauen anmachen und einladen.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken. Manchmal weiß man ja selber nicht, worin man besonders gut ist. Bis jemand nach einer Präsentation sagt: Mensch, das hast Du stark gemacht! Deine Gestik, Dein Augenkontakt, Deine Überzeugungskraft. Oft sind es Freunde, Kollegen oder Verwandte, denen Ihre besonderen Fähigkeiten auffallen. Fragen Sie doch einfach mal Ihren besten Freund, wenn Sie nicht so genau wissen, was an Ihnen besonders stark ist. Oft sind es rein äußerliche Merkmale. Ihre Augen bestechen, Ihr Gesicht ist anziehend, Ihre Grübchen sind so süß. Wenn Sie das wissen, setzen Sie es gezielt ein. Spielen Sie mit Ihren Reizen. Schauen Sie nicht irritiert weg und zeigen keine

Hemmungen, zieren Sie sich also nicht. Blicken Sie Ihr direkt in die Augen und spielen mit Ihrem Charme.

Schlusswort

Sehen die Trennung von ihrer positiven Seite. Sie sind frei wie ein Vogel und können tun, was Sie wollen. Machen Sie was draus. Fliegen Sie hin, wohin Sie wollen, wo es Ihnen Spaß macht. Sie haben eine Chance. Bisher haben Sie doch alle geilen Blicke wie die Pfeile mit dem Schild Ihrer Beziehung abgewehrt. Sie mussten der Versuchung widerstehen, jetzt dürfen Sie wieder die Pfeile in Ihr Herz lassen.

Oder werden Sie Romantiker, schreiben Sie Gedichte, schwärmen Sie wieder mal. Wie haben Sie noch damals um Ihre Ex geworben? Heute sind Sie abgeklärter, gehen neue Wege und erobern anders. Freuen Sie sich wie ein kleines Kind, dem wieder mal etwas Gutes gelingt oder das neugierig auf Entdeckungstour geht.

Werdet wie die Kinder, steht schon in der Bibel. In der Tat sehen Kinder viele Dinge unbeschwerter. Kommen Sie zu kindlicher Lockerheit zurück und seien offen für Neues. Dann finden Sie auch leichter eine neue Partnerin.

Vielleicht wollen Sie aber auch nicht mehr in eine feste Beziehung und haben in der Ehe festgestellt, dass die Fesseln zu eng sind. Dann entscheiden Sie sich für diesen neuen Weg. Man kann auch zusammen sein ohne Bindung, dann fällt ein mögliches Scheitern leichter.

Sehen Sie vielleicht Ihr künftiges Leben eher in Projekten. Dann fällt Ihnen ein Scheitern leichter – nach Projekt Gabi, Chantal und Melanie. Betrachten Sie eine Beziehung nicht mehr auf ewig – bis dass der Tod sie scheidet. Partnerschaften stehen sehr auch im Wandel der Zeit. Ob es das verflixte siebte Jahr ist, wenn es anfängt zu knistern oder die manchen gar propagierte Ehe auf Zeit. Wir leben im Wandel. Arbeitsverträge werden meistens heute nur noch auf Zeit

abgeschlossen, projektbezogen halt. Auslandseinsätze sind Projekteinsätze. Den festen Arbeitsplatz am Wohnort gibt es fast nicht mehr. Also warum stellen Sie sich dann nicht auch in Ihrer Beziehung darauf ein?

Jede Trennung ist hart, aber besser dann, wenn sowieso alles schon zu spät ist als sich noch auf ein langes Klammern einzulassen.

Klicken Sie auf Neustart!