

5 Tipps, wie Du Dich nach einer Trennung sofort stabilisierst

1) Sieh die Trennungszeit als Übergang

Eine Trennung mit Kind ist eine der größtmöglichen Krisen in unserem Leben. Akzeptiere, dass deswegen momentan nicht alles glatt laufen kann. Auch wenn gerade alles drunter und drüber geht: das gehört dazu. Die Trennungszeit ist ein Übergang, ein emotionaler Ausnahmezustand für dich und dein Kind. Das anzuerkennen, ist der erste Schritt.

2) Stell dir die richtigen Fragen

Wo kann ich mit meinem Kind in der nächsten Zeit gut wohnen? Wo finden wir Ruhe? Wer unterstützt uns? Welche Hilfe kann ich annehmen? Das sind gute Fragen, die du dir stellen darfst. Schlechte Fragen sind alle, die dir sofort negative Gefühle bescheren wie: Ist mein Leben jetzt vorbei? Werde ich jemals wieder einen Partner finden? Wie soll ich das alles nur schaffen? Die Qualität deiner Fragen an dich selbst bestimmt die Qualität deines Lebens.

3) Nimm dir Zeit für dich selbst

Nutze die Zeit, wenn dein Kind bei deinem Ex-Partner ist, um in Ruhe durchzuatmen und um die Dinge zu tun, die dir Spaß machen und gut tun: Freundinnen treffen, lesen, Sport machen... Dein Haushalt muss während der Trennungszeit nicht perfekt sein, es gibt jetzt Wichtigeres. Wenn du alleine für dein Kind zuständig bist, nimm dir jeden Tag konsequent 10 Minuten nur für schöne Dinge für dich selbst. Das sollte dir so wichtig sein wie ein fester Termin. 10 Minuten täglich schafft jede von uns.

4) Führe ein tägliches Dankbarkeits- und Erfolgsjournal

Kauf dir zwei Schreibhefte, sie dürfen ruhig günstig sein. In das eine trägst du ab sofort jeden Morgen (!) fünf Dinge ein, für die du in deinem Leben dankbar bist. Für dein Kind, für deine Wohnung, für das fließende Wasser aus deiner Leitung zum Beispiel. In das andere Heft trägst du jeden Abend (!) deine Erfolge ein. Auch kleine. Den Kuchen, den du heute für den Kindergarten gebacken hast. Die gemütliche Vorleserunde mit deinem Kind. Das nette Kompliment der Nachbarin. Mach das wirklich täglich. So fokussierst du dich auf das Gute deinem Leben. Und glaub mir – genau das macht den Unterschied.

5) Gib dir Zeit, in deinem neuen Leben anzukommen und Erlebtes zu verarbeiten

Es wird immer wieder Tage oder Situationen geben, in denen du dich von Trauer oder Wut komplett überschwemmt fühlst. Das ist ok, lass diese Gefühle in einem ruhigen Moment zu, drücke sie nicht weg. Erst wenn du diese Emotionen wirklich gefühlt hast, können sie gehen. Gib dir selbst Zeit. Eine Trennung rüttelt das Leben durch wie kaum ein anderes Ereignis. Nimm dir immer wieder Momente, um in Ruhe zurückzublicken. Was war mein Anteil am Scheitern der Beziehung? Was für eine Partnerschaft wünsche ich mir in der Zukunft? Was für ein Partner will ich selber sein? Diese Fragen sind nicht einfach, aber sie helfen dir, das was du erlebt hast zu verarbeiten und wieder positiv nach vorne zu schauen.