

JULIA FELBINGER

# WIE MAN EINE TRENNUNG ÜBERWINDET UND EIN NEUES LEBEN BEGINNT



  
my  
MONK

2017, Julia Felbinger (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Disclaimer:

Dieses Buch kann und soll keine Psychotherapie oder ärztliche Beratung ersetzen. Es wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt, wir können jedoch nicht für die Inhalte haften und empfehlen, bei Bedarf einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

# Inhalt

**Vorwort ..... 8**

**Einleitung ..... 10**

**Was Du über Trennungen wissen solltest ..... Fehler!  
Textmarke nicht definiert.**

Die häufigsten Gründe für Trennungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Übung: Warum haben wir uns getrennt? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Warum wir so unterschiedlich auf Trennungen reagieren **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was wir brauchen, um eine Trennung gut zu überwinden **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Übung: Meine Ressourcen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Streckenabschnitte auf dem Weg zum neuen Leben **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

**Phase 1: Der Schock und das Verleugnen ..... 15**

Checkliste: Bin ich in Phase 1? ..... 16

Was Du über diese Phase wissen solltest ..... 17

Übung: Was die Trennung für mich bedeutet **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Übung: Die Trennung annehmen ..... 19

Was sonst noch in dieser Phase hilft ..... 22

Übung: Stimmungsbarometer ..... 24

## **Phase 2: Gefühlschaos..... 26**

Was Du über Phase 2 wissen solltest .....	26
Wie Gefühle entstehen .....	27
Was in dieser Phase generell hilfreich ist.....	30
<b>Trauer und Verzweiflung</b> .....	32
Checkliste: Trauer und Verzweiflung .....	33
Was Du über Trauer und Verzweiflung wissen solltest .....	33
Wie Du Trauer und Verzweiflung überwinden kannst .....	35
Übung: Trauerritual .....	37
Übung: Das Leben zurückerobern.....	40
<b>Einsamkeit und Angst</b> .....	41
Checkliste: Einsamkeit und Angst .....	42
Was Du über Einsamkeit und Angst wissen solltest .....	42
Wie Du Einsamkeit und Angst bewältigen kannst .....	45
Übung: Wochenplan .....	46
Übung: Dein Notfallkoffer .....	47
Auch allein zufrieden sein .....	47
<b>Schuld und Selbstzweifel</b> .....	49
Checkliste: Schuld und Selbstzweifel .....	50
Was Du über Schuld und Selbstzweifel wissen solltest .....	51
Wie Du Schuld und Selbstzweifel bewältigen kannst .....	52

Übung: Schuldkuchen .....	54
<b>Wut und Hass</b> .....	56
Checkliste: Wut und Hass .....	56
Was Du über Wut und Hass wissen solltest .....	57
Wie Du Wut und Hass bewältigen kannst .....	59
Übung: Dem Partner die Meinung sagen .....	59
<b>Körperliche Reaktionen</b> .....	61
Checkliste: Körperliche Stressreaktionen .....	62
Was Du Deinem Körper jetzt Gutes tun kannst .....	63
Übung: Dem Körper etwas Gutes tun .....	64
Übung: Dein Wohlfühlort .....	65
<b>Verschnaufpause</b> .....	<b>67</b>
Übung: Zwischenbilanz ziehen .....	71
Wie wir es uns selbst schwermachen: Innere Stolpersteine .....	77
Übung: Einstellungcheck .....	79
Besser umgehen mit den Stolpersteinen.....	84
Übung: Reise zu den Stärken .....	87
<b>Phase 3: Das rettende Ufer</b> .....	<b>90</b>
Checkliste: Bin ich in Phase 3? .....	91
Was Du über diese Phase wissen solltest .....	91

<b>Teil 1: Die Pflicht</b> .....	93
Übung: Das endgültige Loslassen .....	95
Liebe und Sehnsucht endgültig loslassen .....	96
Wut und Hass endgültig loslassen .....	98
Die Trennung einmal anders sehen .....	100
Übung: Die zweite Seite meiner Trennung .....	101
Bevor die Kür beginnt .....	102
Übung: Abschiedsbrief .....	102
<b>Teil 2: Die Kür</b> .....	104
Und wer bin ich jetzt? .....	105
Übung: Meine vielen Ichs .....	105
Unsere inneren Erbstücke .....	106
Zur alten Stärke zurückfinden .....	109
Übung: Lebenslauf der Stärken .....	110
Übung: Liebevoller Umgang mit mir selbst .....	111
<b>Phase 4: Angekommen im neuen Leben</b> .....	<b>113</b>
Checkliste: Bin ich in Phase 4? .....	114
Was Du über diese Phase wissen solltest .....	115
Was Du über Dich als Partner wissen solltest .....	116
Übung: Partnerkreise .....	119
Was Du über Beziehungen wissen solltest .....	124

Die Entwicklungsphasen einer Beziehung .....	130
Die Bausteine einer gelungenen Beziehung .....	133
<b>Am Gipfel .....</b>	<b>137</b>
Übung: Abschlussbild .....	139
Übung: Zukunftskino .....	140
<b>Schluss .....</b>	<b>142</b>
Weitere Bücher und Kurse von myMONK .....	146

# Vorwort

*Von Tim Schlenzig*

Alles schien gut. Oder okay. Oder wenigstens so, als würde es wieder okay werden, bald, ganz bestimmt. Ist sicher normal, wenn zwischendurch auch mal die Luft ein bisschen raus ist oder gestritten wird. Dachten wir. Doch nun ist es aus. Vorbei. Am Ende. Auf einmal sind wir allein.

Der Partner ist weg und die Lücke ist riesig, und wir haben anstelle des geliebten Menschen neue, unliebsame Begleiter an unserer Seite:

Die Gedanken an sie oder ihn, an den Ex, der uns einfach nicht aus dem Kopf will, trotz aller Ablenkungsversuche. Die Blicke aufs Telefon, wieder und wieder. Die einsamen Abende und Nächte, die ewig scheinen, was macht er, was macht sie ... und mit wem? Die Frage nach dem Warum, die unermüdlich Bahnen zieht im Kopf und doch nie irgendwo ankommt. Die Hoffnung auf ein Zurück, die enttäuscht wird, jedes Mal. Die Unruhe. Der Schmerz, der sich über das eigene Leben legt wie ein Farbfilter aus Grau und Schwarz und der alle Sonnenstrahlen, alles Gute und Wärme verschluckt. Das Gefühl, nie wieder glücklich sein zu können, ohne ihn, ohne sie.

Es tut weh, wenn eine Beziehung endet und mit ihr der Traum von der gemeinsamen Zukunft.

Aber es kann und wird besser werden. Umso eher, je mehr wir die richtigen Dinge tun; jene, die uns wirklich und dauerhaft helfen. Hinter der Taubheit, der Traurigkeit, der Wut und der Einsamkeit warten die Freiheit und ein

Neubeginn auf uns, neuer Mut, neues Glück, auch eine neue Liebe, wenn wir soweit sind.

Julia hat als Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin in ihrer Praxis schon viele Menschen durch die schwere Zeit der Trennung begleitet und ihnen geholfen, ein neues Leben zu beginnen. Außerdem ist sie selbst trennungserfahren, kennt die Tiefen, das Chaos im Kopf und die Stiche ins Herz. So schreibt sie trotz aller Kompetenz und Professionalität nicht wie ein Lehrer, sondern wie eine gute Freundin, der man vertraut.

Ich freue mich sehr, dass ich sie für das Buch gewinnen konnte – und dass Du, liebe Leserin, lieber Leser, es nun liest.

Möge es Dir helfen, dass Du schon bald loslassen, den Kopf heben, nach vorn schauen und Deinen Weg gehen kannst. Du hast es verdient.

Tim

# Einleitung

Wurdest Du gerade frisch verlassen? Fühlst Du Dich hundeeelend? Glaubst Du, dass Du nie wieder glücklich sein wirst?

Oder liegt Deine Trennung schon ein bisschen zurück und trotzdem hast Du das Gefühl, immer noch in ihr verfangen zu sein, immer noch an Deinem Ex zu hängen, immer noch zu hoffen, dass er irgendwann versteht, dass Du die Richtige bist und zu Dir zurückkommt?

Dann geht es Dir wie den vielen anderen Männern und Frauen, die deswegen in meine Praxis kommen und Hilfe suchen. Dann geht es Dir wie den Millionen Menschen, die in Internetforen dazu um Rat bitten. Und dann geht es Dir so, wie es auch mir vor etwa zehn Jahren ergangen ist. Frisch verlassen, die Welt nicht mehr verstehend und keine, aber auch gar keine Lust, das Ganze noch einmal erleben zu wollen.

Zum Glück – und wahrscheinlich auch, weil ich Psychologin bin – war ich damals relativ schnell bereit, selbst daran zu arbeiten, die Trennung gut hinter mich zu bringen und in Zukunft nicht wieder an „den Falschen“ zu geraten. So habe ich mich vor einem Jahrzehnt aufgemacht und in meiner Not erst einmal ein Selbsthilfebuch gelesen. Das war der Start zu einer Reise, die mich letzten Endes so nah zu mir gebracht hat, wie ich es vorher nicht für möglich gehalten hätte.

Umso mehr freut es mich, dass auch Du Dich dazu entschlossen hast, dieses Buch als Hilfe zu nehmen, um Deine Trennung zu überwinden und in ein neues Leben zu starten. Vielleicht bist Du ein erfahrener Hase in Bezug auf Selbsthilfebücher, vielleicht entschließt Du Dich gerade zum ersten Mal zu diesem Weg. So oder so hoffe ich, dass Du mit Hilfe der Lektüre spannende

und vor allem hilfreiche Erfahrungen machen, das emotionale Tal des Trennungsschmerzes sobald wie möglich verlassen und zudem noch viel Neues über Dich selbst und Deine Partnerschaften im Allgemeinen herausfinden wirst.

Den Mut zu haben, sich – so wie Du – mit den eigenen schmerzhaften Erfahrungen auseinanderzusetzen, bewundere ich immer wieder und ich kann Dich nur zu ihm beglückwünschen. Denn er wird belohnt, indem wir uns selbst besser verstehen lernen und schneller wieder glücklich werden können. Ein Verständnis der eigenen Person ist wie die Landkarte, die uns wieder herausführt aus dem Irrgarten von Schmerz und Gefühlschaos.

Dieses Buch wird Dir zur Seite stehen und den Weg ausleuchten, raus aus dem Tal und hin zu Deinem neuen Leben.

### Wann das Buch für Dich geeignet ist

Das Buch ist genau dann das Richtige für Dich, wenn einer oder mehrere Punkte auf Dich zutreffen:

- Du bist frisch getrennt und wünschst Dir eine Begleitung durch die nächsten Monate
- Deine Trennung liegt schon eine Weile zurück, trotzdem kannst Du nicht richtig loslassen
- Deine Gedanken kreisen fast ununterbrochen um Deine Trennung
- Du bist gefangen in Deiner Trauer oder in Deinem Ärger gegenüber dem Ex-Partner
- Die Trennung hat Dir viel Selbstwertgefühl und Glauben an Dich selbst geraubt

- Du möchtest besser verstehen, warum Du scheinbar immer wieder an denselben Typ Partner gerätst und wie Du das in Zukunft verhindern kannst

## Was Dich erwartet

Ich werde Dich auf dem Weg durch die Trennung und die Zeit danach begleiten. Trennungen laufen typischerweise in verschiedenen Phasen ab. Welche das sind, schauen wir uns gleich am Anfang an. So kannst Du einschätzen, wo Du gerade stehst. Für jede dieser Etappen erhältst Du außerdem Übungen und Empfehlungen, mit denen Du leichter vorankommen kannst. Am Ende des Buches schaffen wir dann noch die Grundlagen dafür, dass Du in einer neuen Partnerschaft langfristig glücklich wirst.

Hierbei habe ich aus der Psychologie und Psychotherapie Bekanntes und Bewährtes über Trennungen, deren Bewältigung und Partnerschaften ins Buch gepackt. Ebenso meine eigenen Erfahrungen – Erfahrungen mit mir selbst und mit meinen vielen Klienten, denen ich an dieser Stelle dafür Danke sagen möchte.

## Wie Du mit dem Buch am besten arbeiten kannst

Das Wichtigste zuerst: Lass Dir Zeit. So viel, wie Du eben brauchst. Jeder von uns hat bei der Überwindung einer gescheiterten Partnerschaft sein eigenes Tempo. Wenn Du Dir diese Zeit nimmst, wirst Du Dich viel mehr auf die Übungen und Anregungen einlassen können und am meisten vorankommen.

Du kannst Dir zunächst gerne einen Überblick über das Buch verschaffen. Ich empfehle, dass Du danach (oder auch gleich) vorne mit einer

gründlichen Lektüre beginnst. Es kann sein, dass Du nach einer Lektion das Buch für einige Wochen aus der Hand legst, weil Du erst die momentane Trennungsphase durchlaufen musst, bevor Du in das nächste Kapitel und die nächste Trennungsphase einsteigen kannst. Es kann sein, dass Du beispielsweise in Lektion 6 nochmal das Bedürfnis hast, Übungen aus Lektion 2 zu machen. Das ist vollkommen in Ordnung.

Ein Grundmaß an Geduld und Leidensbereitschaft ist wirklich nötig. Denk an ein gebrochenes Bein. Das wird auch nicht schneller und besser heilen, wenn Du den Gips abnehmen lässt, obwohl der Knochen noch nicht wieder zusammengewachsen ist. Nein, es würde eher länger dauern. So ist es auch mit unseren inneren Wunden. Wir können sie pflegen und dafür sorgen, dass sie gut und komplikationslos heilen (dabei wird Dich das Buch unterstützen), doch müssen wir ihnen dafür auch genügend Zeit geben und bis dahin die Schmerzen und Einschränkungen akzeptieren. Am Ende wird es sich lohnen!

Außerdem empfehle ich Dir, ein Tagebuch zu führen. In ihm kannst Du Deine Entwicklung festhalten und Dir Notizen zu den Übungen und Deinen Erlebnissen machen.

## Los geht's!

Nun lade ich Dich ein zu dieser Reise hin zu Deinem neuen Leben.

Auch für mich war dieses Buch Neuland. Neuland, weil ich im Gegensatz zu meiner sonstigen Arbeit als Therapeutin auch einiges über mich preisgegeben habe. Neuland, weil ich die Menschen, mit denen ich sonst arbeite, nicht duze, mich aber gerne auf das bei myMONK übliche „Du“ eingelassen habe. Und Neuland auch, weil ich zwar einige Artikel, aber noch nie ein ganzes Buch geschrieben habe. Und dafür möchte ich mich an

dieser Stelle auch bei Tim von myMONK bedanken. Und ein Dankeschön auch an das Leben, dass sich Tims Weg und meiner gekreuzt haben.

Ich wünsche Dir, liebe Leserin, lieber Leser auf Deiner Reise viel Kraft, Mut und immer wieder Vertrauen in Dich!

Julia

*Hinweis: Der Einfachheit halber und weil ich selbst eine Frau bin, spreche ich fortan meist in der weiblichen Form und aus der Sicht einer verlassenen Partnerin. Allerdings ist das Buch ausdrücklich auch für Männer geschrieben, die ich bitte, sich die entsprechenden Formulierungen einfach anders herum zu denken.*

*Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass die Berichte über Erlebnisse meiner Klienten durchaus realen Inhalt haben, allerdings wurden die Namen und auch gegebenenfalls sonstige Details geändert, um die Persönlichkeitsrechte zu schützen und Anonymität zu wahren.*

# Phase 1: Der Schock und das Verleugnen

„Das Schlimmste an der Trennung ist der endgültige Abschied.“ (Gerrit Donat)

Fallbeispiel:

Der 23-jährige Sebastian berichtet in einem ersten Gespräch, seine Freundin hätte ihm mehr oder minder unvorbereitet mitgeteilt, dass sie ihn immer noch sehr gerne möge, aber ihn wohl nicht mehr liebe. Die Trennung sei ab diesem Zeitpunkt eine klare Sache für die Partnerin gewesen. Er selbst sieht das anders, denkt, dass sie beide noch viel verbindet und die Freundin vielleicht nur etwas Zeit braucht, um sich zu finden. Deswegen macht er ihr auch keinerlei Vorwürfe und stellt keine kritischen Fragen. Er möchte ihr die Zeit geben und währenddessen versuchen, ihr zu zeigen, dass er der Richtige sei. Er kontaktiert sie oft, sie treffen sich dann gelegentlich auch. Aber jeder geht danach wieder eigener Wege. Sie braucht einfach noch Zeit, meint Sebastian. Er leidet jedes Mal, wenn sie sich verabschieden. Er schläft schlecht, ist sehr nervös, grübelt viel. Ihm ist immer wieder zum Weinen zu Mute, er hat auch keinen Appetit. Dennoch ... er hofft weiterhin auf eine Zukunft mit ihr.

Sebastian befindet sich mitten in Trennungsphase 1.

Die folgende Liste zeigt Dir, ob auch Du in dieser Phase steckst.

---

## Checkliste: Bin ich in Phase 1?

---

An diesen Punkten kannst Du erkennen, dass Du die Trennung noch nicht akzeptierst und weiter auf eine Versöhnung hoffst:

- Du denkst jeden Tag an die schönen Erlebnisse mit Deinem Partner
- Du wartest und hoffst, dass Dein Partner Dich anruft oder kontaktiert
- Du suchst nach Gründen, ihn zu kontaktieren oder ihm „zufällig“ über den Weg zu laufen
- Vielleicht schreibst Du ihm auch Briefe oder E-Mails, um ihn von Dir zu überzeugen. Oder Du versuchst, ihn durch Schuldgefühle zur Rückkehr zu zwingen
- Wenn es zu einem Treffen kommt, versuchst Du möglichst attraktiv, charmant und liebenswert zu sein. Vielleicht versuchst Du auch, ihn zu verführen
- Du denkst, dass das alles nur ein Irrtum ist und Dein Partner sich demnächst klar wird, dass er weiter mit Dir zusammen sein möchte
- Du überlegst, was Du anders machen wirst, wenn ihr wieder ein Paar seid
- Du veränderst nichts an Deinem Leben und nichts z.B. an der gemeinsamen Wohnung, aus der er schon ausgezogen ist
- Du meinst häufig, den Partner in der Stadt zu sehen oder hörst seine Stimme
- Du behältst die Trennung für Dich, erzählst niemandem davon (auch, weil sie aus Deiner Sicht ja bestimmt nur vorübergehend ist und sich „alles wieder einrenkt“)

---

## Was Du über diese Phase wissen solltest

---

Der bekannte Paartherapeut Jürg Willi schrieb: „Eine Scheidung ist nicht die Auslöschung einer Beziehung. Sie ähnelt viel eher dem Tod einer Beziehung. Äußerlich ist offiziell die Beziehung nicht mehr existent, innerlich aber lebt sie häufig noch intensiv weiter.“

So wie ein geliebter Mensch auch nach seinem Tod noch in uns weiterlebt.

In diesem Satz des Therapeuten steckt die ganze Wahrheit über Phase 1. Einerseits ist unser Traum zerbrochen, unser Märchenschloss gibt es nicht mehr. Und andererseits kämpfen wir genau dagegen an. Wollen es nicht wahrhaben, eben weil die Beziehung innerlich noch weiterlebt. Aber auch dafür hat unser kluger Geist eine Strategie entwickelt: Er nimmt nur das an, was er gerade ertragen kann. Alles andere wird als Notfallstrategie verleugnet und wir hoffen weiterhin auf ein Erwachen aus dem Alptraum. Wir hoffen, dass es doch noch weitergeht. Und um diese Hoffnung nicht zu zerstören, bleiben wir freundlich. Vielleicht bitten wir auch darum, dass uns der andere nicht alle Hoffnung nimmt. Wir äußern keinen Ärger, geben uns attraktiv und liebenswert.

Vielleicht pendelst Du auch zwischen Hoffen und Aufgeben, kehrst aber immer wieder zum Hoffen zurück. Doch mach Dir bitte klar: Während Du weiterhin bereit bist, an der Beziehung zu arbeiten, möchte Dein Partner nur an sich selbst und seinem Leben arbeiten. Und nicht zu Dir zurück.

Damit auch Du auf Deiner Reise weiterkommen kannst, ist es wichtig, dass Du irgendwann die Endgültigkeit der Trennung annehmen und akzeptieren kannst. Dazu musst Du früher oder später die Hoffnung auf eine Versöhnung aufgeben. Nur wenn Du von der Verleugnung zu einer

Annahme der Trennung gelangst, kommst Du weiter auf dem Weg zum Ziel. So schwer das auch sein kann: Du musst annehmen, dass Deine Wünsche verloren sind und es keine Versöhnung geben wird.

Verluste müssen durch Trauern bewältigt werden. Und das geht nur langsam und Schritt für Schritt. Es braucht Zeit, um Erinnerungen und Zukunftspläne loszulassen und sich Ersatz aufzubauen. Wir müssen uns nicht nur vom Partner verabschieden, sondern auch von Gemeinsamkeiten und unserem Ideal des Lebens zu zweit oder als Familie. Nur dadurch öffnet sich die Türe für den endgültigen Abschied und die Orientierung in die Zukunft.

Und mit dem Öffnen der Tür für den endgültigen Abschied wird Dich erst einmal Schmerz erwarten. Denn wenn die Verleugnung verschwindet, dann wirst Du vermutlich den tiefsten Punkt der Krise erreichen. Aber er gehört zu einer Trennung und ist für ein Weiterkommen und eine Weiterentwicklung nötig. Das wird eine durchaus leidvolle Erfahrung sein. Aber solange Du hoffst, bedeutet das, dass Du Dich nach dem Partner sehnst und dieses Sehnen immer wieder enttäuscht wird. Und auch das tut weh. Und glaub mir, ich weiß selbst, dass der Schmerz, die Trennung anzunehmen auf lange Sicht weniger wehtut als der Schmerz immer wiederkehrender Enttäuschung. Ich erinnere mich noch gut, wie vor einigen Jahren jede nette Geste meines Exfreundes die Hoffnung wieder wachsen ließ, dass es doch wieder etwas werden könnte mit uns beiden. Und wie furchtbar es sich immer wieder anfühlte, dass es dann doch anders kam, doch aus war mit uns. Ich erinnere mich allerdings auch, wie befreiend es war, als mir irgendwann klar wurde, dass ich es mir selbst schuldig bin, den Kontakt endgültig zu beenden.

Gibst Du die Hoffnung auf eine Rückkehr auf, wird der Schmerz mit der Zeit verschwinden. Hoffst Du weiter, wirst Du wieder und wieder den Schmerz der Enttäuschung erleben müssen.

Es ist, wie es ist: Du kannst Deinen Partner nicht zurückgewinnen, wenn er sich gegen Dich entschieden hat.

Deine Aufgabe besteht also für den Moment darin, die Bereitschaft zu entwickeln, Dich emotional zu lösen und das Scheitern zu verarbeiten.

In der folgenden Übung entdeckst Du, welche Ängste und Befürchtungen es zu akzeptieren gilt und wovon genau Du Dich lösen musst.

[... NICHT TEIL DER LESEPROBE ...]

---

## Übung: Die Trennung annehmen

---

Die nachfolgende Meditation hilft Dir, die Realität anzunehmen und Deinen Partner loszulassen. Sie stammt aus der Buddhistischen Psychotherapie.

Sie ist sehr effektiv und auch dann für Dich geeignet, wenn sich Dein Inneres noch nicht bereit fühlt, die Trennung anzunehmen. Es reicht, wenn Dein Kopf, nicht Dein Gefühl, bereits gelegentlich zustimmen kann, dass es endgültig vorbei und Dein Partner endgültig gegangen ist.

Du musst Dir den Ablauf nicht im Detail einprägen. Wichtiger ist, dass Du dafür einen Ort und eine Zeit wählst, wo Du ungestört bist und Deinen Gefühlen nachspüren kannst.

Setze oder lege Dich bequem hin und dann:

1. Achte auf Deine Atmung und nimm wahr, wie der Atem ganz von alleine kommt und geht. Mit jedem Ausatmen fließt nach außen, was Du gerade nicht brauchst. Mit jedem Einatmen kannst Du aufnehmen, was Dir gerade guttut. Mit jedem Atemzug wirst Du ruhiger und entspannter, kannst mehr und mehr loslassen. Achte eine Weile nur auf Deinen Atem. Gedanken kommen und gehen und Du kehrst immer wieder zum Atem zurück. (ca. 3-4- Minuten)
2. Lass vor Deinem inneren Auge ein Bild Deines Partners entstehen. Stell Dir vor, er steht oder sitzt Dir ca. 5 Meter entfernt gegenüber. Stell Dir weiter vor, Eure Hände sind mit meinem langen Seidenband verbunden. Das eine Ende des Bandes ist um die linke Hand Deines Partners gewickelt. Locker herunterhängend schlängelt sich das Band zu Dir und ist um Deine linke Hand gewickelt.
3. Stell Dir vor, wie Du Deine linke Hand hebst, das Band dadurch straffer wird und Du zunächst so viel von dem Band einholst, bis es ganz straff zwischen Euch gespannt ist. Nimm wahr, wie sich Deine Brust und Dein Bauch dabei anfühlen. Lass Gefühle der Unruhe und Anspannung zu, nimm sie an, gibt Ihnen durch Deine Atmung einen Raum, wo sie einfach da sein können.
4. Und dann, weil Du weißt, dass das Band zwischen Dir und Deinem Partner nur noch in Deiner Vorstellung und Erinnerung besteht, ziehst Du einmal kräftig an dem Band. Vielleicht musst Du dies auch noch ein zweites oder drittes Mal tun, bis Du siehst, wie das Band von der Hand Deines Partners gleitet und auf den Boden fällt.
5. Nimm Dir wieder Zeit, Deine Empfindungen in Bauch und Brust zu beobachten, sie einfach da zu lassen, Ihnen durch Deine Atmung einen Raum zu geben, in dem sie da sein dürfen. Wenn Du traurig wirst, lass es zu. Wenn Du weinen möchtest, weine.
6. Stell Dir nun vor, wie Du das Band langsam aufwickelst – in dem Tempo, wie es gut für Dich ist. Es sorgsam, Stück für Stück, zu

Dir heranziehst und es ordentlich aufwickelst. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir dabei mehrmals sagen: „Ich bin bereit, Dich und unsere Partnerschaft loszulassen.“ (ca. 2-3 Minuten)

7. Wenn das Band nun sorgsam aufgerollt in Deiner Hand liegt, dann betrachte es noch einmal genau und sieh Deinen Partner an, der nun ohne Verbindung zwischen Euch vor Dir steht oder sitzt. Wenn Du möchtest, kannst Du Dir einen Platz suchen, an dem Du das Band verstaust. Was wäre ein passender Ort dafür? Vielleicht magst Du es in eine Kiste legen oder in eine gedankliche Schublade. Vielleicht lässt Du es lieber auf dem Boden liegen, magst Dich umdrehen und gehen.
8. Was empfindest Du in Bauch und Brust? Lass diese Gefühle da sein, erlaube es ihnen, gib ihnen einen Raum, während Du weiter atmest. Auch hier gilt natürlich: Wenn Du traurig wirst, lass es zu. Wenn Du weinen möchtest, weine.
9. Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zurück zu Deiner Atmung, beobachte, wie Du ganz von alleine ein und wieder ausatmest. Und kehre mit jedem Atemzug mehr zurück ins Hier und Jetzt, lass die Übung gedanklich zurück.
10. Atme tief ein und aus, bringe wieder Spannung in Deinen Körper, strecke Dich und öffne im eigenen Tempo die Augen. Und tue das, was Du brauchst, um wieder ganz in der Gegenwart anzukommen: recken, strecken, gähnen, aufstehen.

[ENDE DER LESEPROBE]