



## WARUM GEHEN MÄNNER AUF DISTANZ?!

### STEP 7: Bei Bedarf: eine Trennung wirklich durchziehen

Wie du deine Entscheidung dir zuliebe endgültig durchsetzt und somit Raum für Neues schaffst

Ich weiß, das klingt heute nach einem „traurigen“ Thema. Doch es wäre naiv zu sagen, in unserem Leben gäbe es nur die Sonnenseiten des Lebens. So gut wie immer gibt es auch die Kehrseite der Medaille, und in der Liebe kann das auf den ersten Blick eine Trennung von einem Menschen bedeuten.

Dabei ist es nicht notwendig, dich selbst zu quälen und immer wieder rückfällig zu werden.

Der **Entscheidungsprozess** davor, ist alles andere als easy, doch wenn du einmal für dich beschlossen hast, jemanden los zu lassen, der dir nicht gut tut, dann gibt es viele Möglichkeiten um dich selbst zu schützen.

Mögliche Gründe zu jemandem endgültig auf Distanz gehen zu wollen können sein:

Nach vergeblichen Versuchen etwas an der Situation zu ändern, leidet er/sie weiterhin unter Bindungsangst und kann Liebe nicht so empfinden und erwidern, wie du es tust

Ein Betrug oder Verrat deiner wichtigen Werte hat stattgefunden und du möchtest in diesem Kontext nicht verzeihen

Du hast dich weiterentwickelt und das Gefühl die Beziehung nimmt dir auf Dauer mehr Energie als sie dir gibt

Du lebst bereits in einer Beziehung aber Gedanken und Gefühle aus einer früheren Begegnung suchen dich immer wieder heim (deshalb möchtest du die vergangene Beziehung endgültig loslassen)  
und, und, und...

Wie wir Menschen, können auch die Gründe für ein Beziehungsaus unendlich sein.

Hier eine praxisnahe Zusammenstellung von konkreten Tipps, um wieder Licht am Horizont zu sehen und die nötige Distanz zu bekommen. Und diese Distanz wird dir gut tun.

## Aus den Augen aus dem Sinn – so ziehst du dein Ziel loszulassen konsequent durch

Die folgenden Punkte sind speziell zu Beginn einer Trennung ein essentieller Ratgeber und sollten, wenn du es ernst meinst, nicht verletzt werden.

# 1. Vergiss das Hintertürchen „Lass uns Freunde bleiben“

Unser Unterbewusstsein kann schon ganz schön mächtig sein, und Möglichkeiten für uns in Erwägung ziehen, die auf den ersten Blick zwar harmlos erscheinen, aber in die falsche Richtung gehen. Also quäle dich nicht selbst indem du immer wieder auf einer anderen Ebene (zB. im freundschaftlichen oder beruflichen Kontext) Nähe suchst.

# 2. Widerstehe dem Drang Orte aufzusuchen, an denen eine Begegnung „wahrscheinlich“ ist

Dasselbe gilt für das Verlangen Orte auszusuchen, die dich wie durch ein Flashback in vergangene Sphären befördern. Und wo du insgeheim ahnst, ihn oder sie wiederzusehen. Du wist vor Ort voraussichtlich wenig aufrichtige Freude empfinden, sondern eine Mixtour aus anderen Gefühlen, die dich eher verwirren, anstatt dich zu stärken.

# 3. Raum schaffen und Erinnerungen verbannen

Auslösende Reize wie Fotos, Schlüsselanhänger, Stofftiere, gemeinsam ausgesuchte Einrichtungsgegenstände etc.

sollten strikt verbannt werden. Weil du sonst laufend dein Unterbewusstsein dahingehend programmierst, immer wieder in genau diese Richtung – nämlich auf diese Beziehung, zuzugehen.

## 4. Wut kommt vor Versöhnung

Du kannst deine Gefühle wie immer als deinen besten Freund und Helfer betrachten.

Und die Wut, die du in einer bestimmten Phase der Trennung empfinden solltest hilft dir dabei, neue Energien zu mobilisieren und neue Möglichkeiten zu realisieren. Also, du darfst die Wut ruhig auch bewusst schüren, solange du sie nicht an jemand anderen auslässt – dafür kannst du auch einen Brief an den/diejenige schreiben, den du dann aber nicht absendest.

Fazit: Wut ist der beste Motor für Veränderung und konsequentes Durchhalten.

## 5. Familie und Freunde des vorherigen Partners sind tabu

Ein Trick um zu erfahren, was es Neues von ihm/ihr gibt könnte sein, weiterhin aus der Ferne das Leben seiner nahestehenden Personen zu beobachten. Oder gar weiterhin mit ihnen in Kontakt zu bleiben.

Auch hier kannst du dir eine strikte Diät verordnen, zumindest für die Anfangsphase der Trennung. Genau das kannst du auch so kommunizieren, um niemanden vor den

Kopf zu stossen.

## **6. Facebook, Whats App, Telefonnummer und Emailadresse endgültig und bereits präventiv löschen**

Daran führt kein Weg vorbei. Du musst ihn/sie auf FB ja nicht endgültig löschen, es gibt auch den schlaun Weg jemand via Freundschaftsliste auf „eingeschränkt“ zu setzen. Der andere bekommt das nicht wirklich mit. Du bekommst keine Infos mehr über ihn/sie angezeigt und du hast auch nicht mehr das Verlangen etwas zu posten um ihm/ihr etwas zu beweisen. Denn auch das hält dich zurück und hält dein persönliches Drama aufrecht. Probier es aus! Es ist ein Überwindung, aber es gibt dir enorm viel Freiraum zum Atmen.

## **7. Eine Mängelliste erstellen**

Wenn du in Versuchung gerätst dich wieder zu melden oder Fantasien an die alten Zeiten hochkommen, nimm ein Blatt Papier und schreib alles auf, was dich gestört hat.

## **8. Ausnahmsweise einen „negativen“ Anker setzen**

Ein weiterer wirksamer Weg dein Gedankenkreisen um ihn/sie zu unterbrechen, ist jedesmal wenn sich ein Gedanke durchschleichen möchte, sofort einen Reiz zu setzen, um dieses Muster zu durchbrechen. Einfach ein Gummiband ums Handgelenk tragen und dir selbst einen kleinen „Schmerzreiz“ setzen, wenn es passiert. Du wirst sehen, auch deine Gedanken merken sich das.

## **9. Tagesstruktur und Beschäftigung**

Schaffe dir selbst Routinen die dich in Bewegung halten. Sport, ein neues Projekt, neue Hobbies und Bewegung allgemein lässt parallel deinen Serotoninspiegel steigen und du fühlst dich automatisch gut. Und du hast das selbst herbeigeführt!

## **10. Trauer ist vollkommen ok, Selbstmitleid führt in eine Sackgasse**

Genauso wie bei der Wut, darfst du auch traurig sein. Auch die Trauer mag gesehen und angenommen werden. Denn nur dann zieht sie sich auch wieder von selbst zurück.

Was nach hinten losgeht ist dir selbst die Schuld zu geben. Oder gerade in dieser sensiblen Phase an dir zu zweifeln. Deswegen kümmere dich gerade jetzt gut um dich und pushe deinen Selbstwert wann immer es geht.

## 11. Hol dir soziales Commitment und Unterstützung

Erzähle Freunden oder Familienmitgliedern, denen du vertraust von deinem Vorhaben. Und bitte sie dich davon abzuhalten etwas entgegengesetztes zu tun, falls es einmal so weit sein sollte.

Gerade in dieser Phase ist es auch voll ok dir objektive Unterstützung von Außen zu holen. Von guten Coaches, Psychologen oder Psychotherapeuten. Sie können dir enorm dabei helfen, dich von innen zu stärken und das was passiert ist, nicht in die nächste Beziehung mit hinein zu tragen.

Lass die Vergangenheit, Vergangenheit sein.

## 12. Flirten ist mehr als erlaubt

Du musst dich nicht gleich Hals über Kopf in die nächste Beziehung stürzen, doch was ist schöner als einfach spielerisch darauf los zu flirten und deinen Selbstwert wieder so richtig aufzupeppeln? Genieß es!

Auch wenn die Schritte hart klingen, du wirst deinen persönlichen Grund haben, warum du eine Trennung durchziehen möchtest. Und du wirst sehen, die

gewonnene Distanz schafft **Klarheit** und in Kürze wirst du dir denken: „Was hab ich mir dabei nur gedacht...!“

Und glaub daran, dass du das Beste verdient hast. Liebe kann und darf nämlich stark machen. Freu dich drauf!

Literaturangabe: [Stefanie Stahl. \(2008\) Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen. Hilfe für Betroffene und deren Partner. Ellert&Richter Verlag](#)