

HANNE KNEIB

Erste Hilfe Kontaktsperre

Die "Große Regel" bei der Trennung



im elektronischen Selbstverlag

<http://kontaktsperre.weebly.com>

2012

Hamburg

Vorwort zur 1. Veröffentlichung

In diesem Text geht es nicht um die Kontaktsperre, die im Strafvollzug zur Anwendung kommt. Wie der Untertitel schon verrät, handelt der Text von der Kontaktsperre, die zwischen den Ex-Partnern nach einer Trennung eingehalten wird, um beiden Ex-Partnern die Bewältigung der Trennung zu ermöglichen.

Dieser Text richtet sich an Menschen, die von ihrem Partner verlassen wurden, oft überraschend. Dieser hat uns mitgeteilt, dass er die Beziehung mit uns aufgeben möchte, dass die Liebe nicht mehr da sei, und nun stehen wir da und wissen weder ein noch aus. Dieser Text soll dazu helfen, dass wir lernen, mit dem Schock der Trennung besser umzugehen. Er zeigt die Strategie auf, mit der wir unseren Schmerzen bewältigen können, um aus der Trennung als gestärkte Persönlichkeit hervorzugehen. Er soll helfen, den einen großen Fehler, den Versuch, den Kontakt zum Ex-Partner zu halten, zu verhindern. Denn erst, wenn es uns gelingt, uns von der emotionalen Bindung an den Ex-Partner zu lösen, haben wir die Möglichkeit, eine neue, gesunde Beziehung einzugehen. Und wenn das Schicksal es will, ist diese neue Beziehung wieder die zu unserem Ex-Partner, wie es der anfängliche große Wunsch vieler Verlassener ist. Doch vielleicht lernen wir auch einen anderen Menschen kennen, der weitaus besser zu uns passt.

Im Text werden viele Informationen mehrmals gegeben und wiederholt erläutert. Dieses ist mit der Absicht geschehen, dass die Zusammenhänge sich Dir, dem Leser, besser einprägen. Es ist mein Versuch, Dich vom Nutzen und Zweck der Kontaktsperre zu überzeugen. Wenn es mir gelingt, Dich dahin zu führen, dass Du die Kontaktsperre als Hilfsmittel bei der Bewältigung von Kummer und Trennungsschmerzen nutzt, so freue ich mich sehr darüber.

Dieser Text ist aus meiner eigenen Trennung von meinem Ehepartner erwachsen. Frühzeitig nach der Trennung wurde ich von einer Schwägerin liebevoll und nachdrücklich an die Idee der Kontaktsperre herangeführt.

Meine eigene Erfahrung und die Erfahrung anderer Menschen habe ich nunmehr hier vorliegend zusammengefasst. Ich hoffe, dass Du, mein Leser, lernst, Deine innere Ruhe und Deine äußere Würde durch die hier vorgestellten Bewältigungsstrategie einer Trennung zurückzugewinnen. Über Verbesserungsvorschläge, Hinweise auf Fehler und Ergänzungen sowie über andere Rückmeldungen zum Text von Dir freue ich mich. Dafür steht Dir meine E-Mail-Adresse *hanne.kneib@gmx.de* zur Kontaktaufnahme zur Verfügung. Alternativ dazu Du kannst auch mein Internetseite <http://kontaktsperre.weebly.com> besuchen, um dort einen Kommentar zu hinterlassen.

Hanne Kneib

Hamburg im Juli 2012

Kontakt:

hanne.kneib@gmx.de

Download:

<http://kontaktsperre.weebly.com>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	5
Die Phasen der Trennung.....	6
Phase 1: Verleugnen.....	6
Phase 2: Trauer und Wut.....	7
Phase 3: Neuorientierung.....	8
Die "Große Regel" Kontaktsperre.....	9
Was ist die Kontaktsperre?.....	9
Wie setze ich die Kontaktsperre um?.....	10
Was nutzt mir die Kontaktsperre?.....	13
Bringt mir die Kontaktsperre den Partner zurück?.....	18
Wann darf ich die Kontaktsperre aufheben?.....	20
Können wir Freunde sein?.....	21
Hasst mich mein Ex-Partner?.....	23
Wann ist eine Kontaktsperre nicht sinnvoll?.....	24
Was kann ich sonst noch machen?.....	25
Schlussbemerkung.....	28

Einleitung

Dein Partner hat Dich verlassen. Jetzt ist guter Rat teuer! Nein, ist er nicht. Dieser Text hier hilft, und er ist kostenlos.

Die erste Regel in einem Notfall ist immer: Ruhe bewahren! Das trifft auch für den Umstand zu, dass Dein Partner Dich verlassen hat. Ruhe bewahren! Und keine Panik! In der Panik kannst Du nicht denken, und denken musst Du jetzt. Und Panik nützt Dir auch nichts. Gleich vorweg: Es gibt nichts, was Du machen kannst, dass Dir sofort Deinen Partner zurück bringt. Nein, das gibt es wirklich nicht. Es gibt keine Handlung, die Du sofort ausführen musst. Du kannst Dir, auch wenn es schwer fallen mag, zu glauben, Zeit lassen. Du hast alle Zeit der Welt, diesen Text zu lesen. Lese ihn nicht nur einmal, lese ihn gleich zweimal oder dreimal. Nimm Dir einen Stift, und markiere, was interessant für Dich ist. Gib den Text Familienangehörigen und Freunden zu lesen, und sprich mit ihnen über diesen Text. Nochmals: Es gibt nichts, absolut nichts, was Du jetzt sofort machen musst! Das einzige, was Du jetzt sofort machen musst, ist möglichst nicht zu handeln. Das klingt vielleicht merkwürdig, stimmt aber. Du musst jetzt vermeiden, Fehler zu machen. Solange Du nicht handelst, machst Du keine Fehler. Solange Du diesen Text liest, machst Du keine Fehler. Und nachdem diesen Text gelesen hast, wirst Du vielleicht die Möglichkeit haben, Fehler zu vermeiden. Falls Du bist jetzt schon Fehler gemacht hast, wirst Du nach dem Lesen dieses Textes solche Fehler nicht wiederholen müssen.

Suche Dir ein bequemen Leseplatz und lies meinen Text "Erste Hilfe bei der Trennung". Der Text ist nicht lang, und Du hast es nicht eilig. Glaube mir! Nach dem Lesen wirst Du es besser verstehen, warum ich Dich um Ruhe und Geduld bitte.

Die Phasen der Trennung

Nur kurz einige Worte zu den Phasen einer Trennung. Verschieden Autoren, häufig Psychologen und Familienberater, die sich beruflich mit Trennung beschäftigen, meinen verschiedene Phasen zu erkennen, welche die Beteiligten einer Trennung durchlaufen. Der eine spricht von vier Phasen, der andere von fünf. Im Einzelnen ist das für uns jetzt nicht wirklich wichtig. Ich finde, man kann auch nur von drei Phasen sprechen. Die Kenntnis solcher Phasen sollen Dir nur helfen, ein bisschen besser zu verstehen, warum Du gerade so fühlst, wie Du fühlst.

Phase 1: Verleugnen

Sobald wir vom Partner erfahren, dass er sich trennen will, reagieren wir mit Unglauben. Wir haben das Gefühl, im falschen Film zu sitzen. Was wir gerade hören, oder auch nur lesen, scheint ein Fehler zu sein. Irgendetwas stimmt da doch nicht, sagen wir uns. Es muss ein Irrtum sein, ein Albtraum, aus dem wir gleich aufwachen werden. Aber wir wachen nicht auf. Und wir brauchen Stunden, vielleicht Tage, manche sogar Wochen, um zu begreifen, dass sich der Partner von uns getrennt hat. Wir haben das Gefühl, er müsse gleich durch die Tür hineinkommen, die Treppe hinaufsteigen. Es kann nicht wirklich von uns fortgegangen sein. Und selbst, wenn wir es schon begriffen haben, unser Geist springt immer einmal wieder zurück in diesen Zustand des Leugnens schmerzhafter Wahrheit. Sogar wenn ich dieses hier schreibe, habe ich das Gefühl, mein Partner sollte gleich lächelnd, ein wenig müde von der Arbeit kommen, mich begrüßen, alles wie ich es gewohnt bin. Auch nach Monaten der Trennung kann dieses Gefühl immer wieder auftauchen, doch zu Beginn einer Trennung ist es allgegenwärtig. Immer wieder wirst Du Dich dabei ertappen, dass Du bezweifelst, dass Dein Partner nicht wirklich verlassen hat. Das kann doch nicht sein! So sagt man es sich. Aber es ist so. Der Partner ist weg, und er kommt auch nicht zurück, zumindest nicht so einfach, durch die Tür herein und alles ist wie früher. Dass Dein Partner nicht zurück kommt, schmerzt. Aber so ist es. Es ist die Wirklichkeit. Du musst akzeptieren, dass Dein Partner weg ist, ansonsten

belügst Du Dich selbst. Und solche Lügen helfen Dir nicht, Deine Trennung zu verarbeiten und zu verstehen. Der Partner ist weg. Lerne, das zu akzeptieren! Lasse Dir Zeit. Setze Dich nicht unter Druck, aber akzeptiere die Tatsache: Er ist weg.

Phase 2: Trauer und Wut

Die Traurigkeit wird groß, wenn wir merken, dass der Partner weg ist. Es gibt nichts, was uns nicht an ihn erinnert. Oh, diese Schmerzen sind schrecklich. Das Herz brennt vor Liebe! Alles weinen hilft nicht, der Partner kommt nicht zurück. Wir sind alleine, einsam, verloren, vergessen. Und dann kommt die Wut! Wieso hat er uns das angetan! Treulos ist der Ex-Partner, boshaft und gemein. Ja, wir spüren es, verdorben ist er bis in das innerste seiner Seele. Ein Teufel, ein Monster! Der schlimmste Egoist der Welt. Beschimpfen wollen wir ihn, alle die schlimmen Worte an den Kopf werfen, die wir nur kennen. Jeder soll es ruhig hören, alles sollen es wissen, was für gemeiner Lump dieser Mensch ist. Das ist die Wut, die wir empfinden. Wut und Trauer, Trauer und Wut, so schwanken unsere Gefühle von einem zum anderen. Wir wissen nicht, was wir noch denken und meinen sollen. Diese Emotionen, die der Ex-Partner auslöst, fahren eine wilde Achterbahn mit uns. Da ist die Trauer um den Verlust, und Wut und Zorn über diesen Menschen. Verräter ist er, fort soll er, aber wir wünschen uns unseren Partner zugleich zurück an unsere Seite. In dieser Phase der Trennung erleben wir ein großes Gefühls-Chaos, und diesem können wir kaum Herr werden. Wir schwanken und schlingern, und wir wissen nicht, wohin diese Reise geht. Sind wir traurig, oder sind wir wütend? Zum Schluss wird die Wut auf den Partner den Sieg davon tragen, und das ist gut. Nein, wir sollen nicht bis ans Lebensende mit Aggressionen auf unseren Ex-Partner reagieren. Aber zum Abschluss dieser zweiten Phase der Trennung sind solche Gefühle hilfreich. Sie helfen uns, die nächste Phase zu erreichen. Wer das nicht schafft, der wird auf lange Zeit ein emotionales Problem in seiner Seele mit sich herumtragen. Sei Du aber zugleich nicht zu streng mit Dir; sei nicht zu kritische über Deinen vermeintlichen Verbleib in

der Phase von Trauer und Wut. Die Phase kann sehr lange anhalten, ist nicht in Wochen zu messen, sondern in Monaten und bei manchen vielleicht sogar in Jahren. Sei geduldig. Aber am Ende solltest Du die folgende Phase erreichen.

Phase 3: Neuorientierung

Die letzte Phase ist die Neuorientierung. Du hast mit Deiner alten Beziehung abgeschlossen. Die Gedanken an den Ex-Partner führen Dich nicht zurück in Trauer und Wut. Der Zorn ist verflogen, und die Wehmut auch. Du kannst Dich voll Ruhe an Deine Zeit mit Deinen Ex-Partner erinnern, aber das bremst Dich nicht, neue Pläne für Dein Leben zu entwerfen, in denen dieser Ex-Partner keinen Platz mehr hat. Er ist Geschichte, und vielleicht ist schon ein neuer Partner in Dein Leben getreten. Doch die alte Liebe belastet nicht diese neue, sondern Du hast gelernt, bist aus der Trennung reifer und erfahrener hervorgegangen, und Dein neuer Partner fühlt sich sicher und wohl an Deiner Seite. Und vielleicht ist sogar Dein neuer Partner Dein alter Ex-Partner. Auch das kommt vor, nicht häufig, aber warum nicht? Das Leben kennt keine festen Regeln.

Und so ist es auch mit diesen Phasen. Sie sind kein Naturgesetz. Sie lassen sich auch nicht immer scharf voneinander trennen. Es kann sogar passieren, dass die ersten Phasen zusammen am gleichen Tag auftreten, dass Du von einer Phase in eine andere zurückfällst, nur um dann wieder nach vorn zu springen. Vielleicht meinst Du schon, als glücklicher, neuer Mensch die Phase der Neuorientierung erreicht zu haben, da findest Du Dich durch ein kleines Ereignis in Deinem Leben in die Wut und Trauer der zweiten Phase zurückgeworfen. Das ist nicht schlimm. Das kann immer wieder geschehen. Aber Du wirst feststellen, dass es eine Tendenz zur Verbesserung in Deinem Gefühlsleben gibt, die dann eines Tages ihren krönenden Abschluss findet, wenn Du vollkommen in der Phase drei angekommen bist. Bei manch einem kann das erst geschehen, wenn er eine neue Liebe gefunden hat. Und wenn die alte Liebe diese neue Liebe nicht belastet, ist ja

auch nichts dagegen einzuwenden. Hüte Dich aber vorschnell mit einer neuen Liebe die Phasen der Verleugnung, der Trauer und der Wut zu überdecken. Das wird nicht funktionieren. Wenn Du die Emotionen der Trennung nicht aufmerksam erlebt und verarbeitet hast, wirst Du kaum in einer neuen Partnerschaft das erhoffte Glück finden. Die alten Gefühle werden weiter in Dir schwelen, und Deine Seele wird ihre Wunden nicht vergessen, auch wenn Du sie noch so geschickt mit neuer Liebe zupflastern willst. So einfach geht es nicht. Die Wunde würde nicht heilen, sondern dumpf weiter schmerzen, nur um bei Gelegenheit um so schmerzhafter wieder aufzubrechen.

Die "Große Regel" Kontaktsperre

Nach der Trennung gibt es nur eine Regel. Das ist die "Große Regel"; Du kannst auch sagen die einzige Regel, und diese lautet: Vermeide den Kontakt zu Deinem Ex-Partner so gut Du nur kannst! Halte eine strikte Kontaktsperre. Die Kontaktsperre ist das einzige, was Du machen kannst. Alles andere ist, höchstwahrscheinlich, ein großer Fehler!

Was ist die Kontaktsperre?

Die Kontaktsperre bedeutet, dass Du in aller nur erdenklichen Weise jeden Kontakt zu Deinem Ex-Partner vermeidest. Du sollst ihn nicht treffen, nicht sehen, nicht hören, nicht sprechen, ja, nicht einmal riechen; es reicht völlig, dass Du sowieso konstant an ihn denkst.

Kontaktsperre klingt hart. Aber es unbedingt nötig, dass Du jeglichen Umgang mit Deinen Ex-Partner auf ein Minimum reduzierst. Am besten ist, dass Du Euren Kontakt absolut und vollständig vermeidest. Ich weiß, dass so etwas sehr schwer ist. Zum einen wirst Du meinen, dass zwischen Euch noch viel zwischenmenschlicher Klärungsbedarf besteht, was die Trennung betrifft. Zum anderen wird es Dir manchmal schwer fallen, die Kontaktsperre zu halten, weil wichtige rechtliche Dinge zu besprechen sind, sei es Miete, Auto, Versicherungen, Unterhaltszahlungen oder gar Angelegenheiten die Kinder betreffend. Ich will Dir auf den folgenden

Seiten den Umgang mit der Kontaktsperre erläutern, und auch Vorschläge machen, wie Du mit Schwierigkeiten bei der Umsetzung der Kontaktsperre umgehen kannst. Behalte im Sinn: Die Kontaktsperre ist die einzige wichtige Regel, die es bei einer Trennung gibt. Die Kontaktsperre musst Du einhalten, so gut Du nur irgendwie kannst.

Wie setze ich die Kontaktsperre um?

Du sollst keine persönlichen Gespräche mit Deinem Ex-Partner führen, und erst Recht keine Gespräche, die Eure zerbrochene Beziehung thematisieren. Persönliche Gespräche sind absolut tabu! Es gibt zwischen Euch nichts zu klären. Die Ansage Deines Partners war deutlich. Er will die Trennung! Er soll die Trennung bekommen. Du bist nicht mehr der Lebenspartner. Es gibt keine persönliche Verbindung zwischen Euch mehr, zumindest momentan. Dich so zu verhalten, als ob Dein Partner Dir nicht mehr wichtig ist, verlangt sehr viel Disziplin von Dir, vielleicht auch Selbstüberwindung und Schauspielkunst. Aber der Kontaktabbruch ist genau das, was Dein Partner von Dir einfordert: Das Ende der Beziehung. Und genau das soll er bekommen.

Beharre darauf, kein persönliches Gespräch mit dem Partner zu führen. Er hat Dir gesagt, was er will. Er weiß, dass die Trennung nicht Deine Entscheidung war. Er hat Dir auch nicht vorgeschlagen, dass Du mit ihm diskutieren sollst, ob eine Trennung denn eine Lösung für etwaige Beziehungsprobleme sei. Nein, Dein Partner hat die Trennung gefordert, und die soll und muss er bekommen.

Es wird natürlich noch viel Bedarf geben, gewissen Angelegenheit zu klären. Die Fragen, wer wo wohnen wird, welche Unterhaltszahlungen zu leisten sind, was mit den etwaigen Kindern geschehen solle, wie das gemeinsame Geld zu verwalten sei und noch viele andere Dinge wollen besprochen werden. Aber für viele dieser Fragen wird kein persönliches Gespräch zwischen Euch nötig sein! Die Gesetzgebung regelt sehr viel, und für Dich ist der Weg zu einem Fachanwalt für Familienrecht die einfachste

Methode, rechtliche Ansprüche mit dem Ex-Partner zu klären. Es bedarf keiner emotionalen Telefonate oder tränenreicher Treffen im Café dafür. Dein Anwalt wird Dich bei Deinen Problemen beraten, und er fristgerecht passende Schriftstücke für Dich aufsetzen und versenden. Der Rechtsanwalt Deines Ex-Partners, wenn er sich klugerweise ebenfalls solchen Beistand sucht, wird antworten. Es wird alles neutral und unpersönlich verlaufen. Das ist ein großer Gewinn für Dich!

Einer der ersten Schritte, die Du nach der Trennung einleiten musst, ist der Auszug aus der gemeinsamen Wohnung. Entweder ziehst Du aus oder Dein Ex-Partner. Es darf da keine Kompromisse geben. Der Auszug ist die sicherste und erste Methode, persönlichen Kontakt zu zwischen Euch zu minimieren.

Willst Du Fragen mit Deinem Partner ohne Rechtsanwalt klären, so bediene Dich schriftlicher Mitteilungen. Spreche nicht persönlich mit Deinem Partner, weder von Angesicht zu Angesicht noch am Telefon. Vermeide auch Chatforen als Kontakt, und sogar E-Mails. Denn Du wirst den halben Tag warten, ob nun endlich eine Antwort in Deinem virtuellen Briefkasten von ihm erscheint. Diese Warten raubt Dir Kraft und Energie. Nein, benutze besser die traditionelle Briefpost. Du hast Ruhe und Zeit, den Text zu schreiben, Dein Partner hat die Muße, sich eine Antwort zu überlegen, und Du kannst in Geduld abwarten, bis ein Brief zurückkehrt. Bedenke, dass diese Briefe nur die rein technische Seite Eurer Trennung betreffen, es sind keine Briefe, die Eure Beziehung diskutieren, oder in denen Du von Deinen Gefühlen schreibst. Dafür ist kein Raum bei der Kontaktsperre. Es ist nüchternes Organisieren der Trennung, nicht mehr, wofür die Brief da sind. Fasse die Briefe freundlich ab, wie Du sie vielleicht auch einen guten Bekannten oder Freund schreibst, mit netter Anrede und Gruß. Vermeide aber jede Art von Intimität. Intimitäten gibt es zwischen Dir und Deinen Ex-Partner nicht mehr. Das ist vorbei. Nutze auch nicht die Briefe, um Deine Verachtung dem Ex-Partner gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Wilde Beschimpfungen sind ebenso unpassend. Wenn Du unsicher

bist, frage jemanden aus dem Familienkreis, ob er Deinen Text nicht durchsehen möchte und gegebenenfalls einen Rat für Dich hat. Der Text soll nett aber sachlich sein. Einer dritten Person wird es im Zweifel leichter fallen, Deinen Brief dahingehend zu bewerten.

Bedenke, dass die Kontaktsperre dazu dient, jegliche persönliche Beziehung zwischen Dir und Deinem Ex-Partner zu unterbrechen. Kontakte, um die technischen Aspekte der Trennung nüchtern und ohne Emotion zu organisieren sind erlaubt. Wenn es nötig sein sollte, dass Du Dich dafür mit Deinem Ex-Partner persönlich treffen musst, so wähle einen öffentlichen Raum für dieses Treffen aus, wie zum Beispiel ein Café. Du kommst nicht zum Plaudern, Du führst keine persönlichen Gespräche, sondern Du erledigst allein die wichtigen Angelegenheiten mit Deinem Ex-Partner, und dann gehst Du wieder. Du lässt Dich nicht von ihm nach Hause fahren oder zum Essen einladen. Eine Tasse Kaffee und ein Glas Wasser reichen Dir. Es ist auch eine gute Idee, einen engen Freund oder Familienangehörigen mit zu bringen. Eine solche dritte Person gibt Dir mehr Sicherheit, und Du kannst mit ihr danach, ohne Deinen Ex-Partner, das Treffen nochmals besprechen. Diese dritte Person kann auch überwachen, ob es Dir gelingt die Kontaktsperre einzuhalten. Du darfst keine persönliche Themen oder über Emotionen mit Deinem Ex-Partner sprechen. Beachte dieses! Deine Angelegenheiten sollten soweit es geht schriftlich geklärt werden. Ein Treffen ist und muss die Ausnahme sein.

Holt Dein Partner Kinder von daheim ab, so kann er vor der Tür warten. Es ist nicht nötig, ihn hereinzubitten. Dein privater Raum ist Deine Privatsphäre, und dort hat Dein Ex-Partner nichts verloren. Behandle ihn nicht herablassend, doch lasse auch keine Nähe und Intimität zu.

Vermeide auch Telefonate mit Deinem Ex-Partner. Muss eine Nachricht verschickt werden, vielleicht der Kinder wegen, die doch immer die größte Ausnahme darstellen, die Kontaktsperre aufzuweichen, so nutze die SMS-Funktion Deines Telefons. Wenn Dein Partner Dich anruft, beantworte nicht

das Telefon. Wenn es etwas wichtiges zu klären gibt, wird der auf den Anrufbeantworter sprechen. Glaube mir, zwischen Euch gibt es nichts von solcher Wichtigkeit, dass es ein persönliches Telefon verlangt.

Je weniger persönlichen Kontakt Du zu Deinem Ex-Partner hast, desto besser. Es ist anfangs hart. Du wirst leiden. Aber es geht nicht anders. Es muss sein. Du musst die Kontaktsperre halten. Notfalls sei erfindungsreich! Lasse Dich nicht mit Eile zu einer Kontaktaufnahme drängen. Ein Kontakt zu Deinem Ex-Partner hat keinen Nutzen für Dich. Nein, im Gegenteil, ein Kontakt kann Dir nur schaden.

Was nutzt mir die Kontaktsperre?

Der größte Vorteil der Kontaktsperre ist, dass Du Deinem Ex-Partner nichts erzählst, was er nicht schon sowieso weiß, und auch nicht erzählst, was Du später bereuen könntest. Und deswegen soll ich schweigen, denkst Du jetzt. Ja, genau deswegen!

Dein Partner hat die Beziehung beendet. Es ist Deine Aufgabe, das zu akzeptieren. Er hat Dich nicht gebeten, die Angelegenheit mit Dir ausdiskutieren. Er hat Dir seine Entscheidung mitgeteilt. Er hat Dich nicht nach Deiner Meinung gefragt. Je mehr Du ihm versuchst klar zu machen, dass er die falsche Entscheidung getroffen hat, desto mehr wird er sich in seiner Entscheidung bestätigt sehen. Du kannst argumentieren, betteln, drohen, fluchen, weinen, schreien, schimpfen, aber alles wird ihn nicht umstimmen. Er hat seine Entscheidung getroffen. Je mehr Du ihn bedrängst, seine Meinung zu ändern, um so mehr wird er Dich als schwachen, jämmerlichen, mitleidsheischenden, weinerlichen, unbeherrschten, hysterischen, peinlichen und unangenehmen Menschen erleben, als einen Menschen, mit dem auf jeden Fall nicht in einer Beziehung leben möchte, wenn man noch alle gesunden Sinne beisammen hat. Je mehr Du dich gegen seine Entscheidung wehrst, um so mehr bestätigst Du Deinen Ex-Partner in der Richtigkeit Seiner Entscheidung.

Die Trennung war seine Entscheidung, nicht Deine. Dein Ex-Partner weiß das. Er hat Dir keine Wahl gelassen. Du musst seine Entscheidung akzeptieren. Er weiß aber auch, dass Du ihn weiterhin als Partner haben möchtest. Warum weiß er es? Nun, Du hast nicht die Beziehung beendet, er hat es. So einfach ist das. Du wolltest ihn noch weiterhin an Deiner Seite haben. Aber er will Dich nicht. Akzeptiere das, und biete Dich in keiner Form Deinem Ex-Partner wieder als potentiellen Partner an. Er will Dich nicht. Du kannst ihm tagelang erzählen, wie wichtig er für Dich ist, dass Du ohne ihn nicht leben kannst, dass Du elend eingehen wirst, dass nur er Dich glücklich machen kann, dass er der wichtigste Mensch für Dich ist ohne den Du keinen Tag auf dieser Erde mehr in seiner Schönheit genießen kannst. Das sind alles wunderschöne Sätze, wenn Dein Partner Dich liebt. Aber er liebt Dich nicht. Er will Dich nicht. Er hat sich gegen Dich entschieden. Erspare Dir alle Lobpreisung seiner Person, und erspare Dir und ihm, Dich anzubieten. Er will Dich nicht. Er wird nur sehen, wie Du Dich erniedrigst und um seine Sympathie bittelst. Du zeigst ihm, dass Du Dich selbst für wertlos hältst, und da soll er Dich lieben können? Etwas das wertlos ist? Nein, so etwas liebt niemand. Etwas, das uns aufgedrängt wird, das uns nachgeworfen wird, das ist uns nicht wertvoll. Du zeigst Deinem Ex-Partner durch so ein Verhalten nur, dass er die richtige Entscheidung getroffen hat, Dich zu verlassen. Du bist ein schwacher und erbärmlicher Mensch, aber keine Partner für das Leben oder die Liebe.

Die Kontaktsperre hilft Dir, Dich vor Selbsterniedrigung zu schützen. Gerade in der ersten Trennungsphase, der Verleugnung, wollen wir nicht wahr haben, dass die Trennung stattgefunden hat. Argumentieren und Flehen hilft nicht. Liebe ist nicht verhandelbar, und Dein Partner hat Dir seine Liebe aufgekündigt. Natürlich bist Du bestürzt und traurig. Dieses Gefühl wird auch in der zweiten Trennungsphase anhalten, wenn Du die Trauer sehr stark spürst. Du musst weinen. Aber weine nicht, um das Mitleid Deines Ex-Partners zu erwecken. Es funktioniert nicht. Du bist weder begehrenswert für ihn noch interessant, und alles betteln und jammern sorgt nur, dass Du in seiner Achtung weiter sinkst. Er wird sich am guten Gefühl

erfreuen, dass er so wertvoll ist für Dich, er wird sich als begehrenswerten Menschen erleben, der mit Sicherheit einen besseren Partner verdient hat als das hysterisches Häuflein Elend, das ihn anjammert. Du kannst Deinem Ex-Partner versprechen, was Du willst, er wird nicht zurückkommen. Je mehr Du ihm nachläufst, desto weiter wird er sich von Dir entfernen. Deswegen, schweige! Lasse Deinen Gefühlen freien Lauf, wenn Dein Ex-Partner nicht dabei ist, und weine und schreie, wenn Dein Ex-Partner davon nicht erfahren kann.

In der zweiten Trennungsphase kommt die Wut. Du bist wütend auf Deinen Ex-Partner. Voller Zorn willst Du Rache nehmen. Er soll leiden, schlimmer noch als Du leiden musst. Du willst ihm alle Schimpfwörter an den Kopf werfen, die Du kennst, sagen, was er für ein Lump, Schwein, herzloser Egoist und schrecklicher Gefühlskrüppel er sei, rücksichtslos und finster bin in das innerste seiner Seele, eine Teufel in Menschengestalt. Deiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Je stärker Du Deinen Ex-Partner beschimpfst, ihn vielleicht sogar körperlich angreifst, desto mehr treibst Du ihn aber von Dir fort. Er erlebt Dich als rücksichtslosen, hysterischen Menschen, der nicht in der Lage ist, wie ein reifer Erwachsener mit der Trennungssituation umzugehen. Du bestätigst ihn damit nur, dass er richtig gehandelt, Dich zu verlassen. Du bist kein attraktiver Partner mehr in seinen Augen, und in Deiner Wut wirst Du es jeden Tag weniger. Deine Beschimpfungen verletzen ihn nicht. Er weiß, dass Du so tobst, weil Du echte Gefühle für ihn hast. Du hasst ihn nicht, Du liebst ihn. Er weiß es. Er weiß, dass er Dich jederzeit zurückhaben kann. Aber das lockt ihn nicht. Dich will er nicht. Du bestärkst ihn nur darin, das er ein attraktiver Mensch ist, der einen besseren Partner verdient hast, als Du es bist. Je mehr Du wütest, desto mehr stärkst Du das Ego Deines Ex-Partners und desto unattraktiver wirst Du für ihn. Deswegen schweige. Die Kontaktsperre hilft Dir dabei.

Im wütenden Zorn wirst Du viele Dinge sagen, die Du vielleicht später bereust. Du wirst Dinge machen, die Dir später selbst leidvoll sein werden. Nein, nicht weil sie Deinen Ex-Partner verletzen, sondern weil sie Dir, wenn Du die Phase der Trauer und Wut verlassen hast, in Erinnerung bleiben als Momenten peinlicher Schwäche. Du wirst erkennen, wie kindisch, unreif und hysterisch Du Dich verhalten hast. Dein Schmerz hat keine theatralischen Auftritte verursacht, die allen Beteiligten ehrfurchtsvoll als Zeichen echten Schmerzes in Erinnerung bleiben, nein, es sind Teile einer albernen Posse, die zum Fremdschämen einlädt, mehr nicht.. Die schlimmsten Beschimpfungen werden Dir in ihrer Lächerlichkeit bewusst werden, aber Du wirst nichts ungeschehen machen können. Dein Ex-Partner und manch andere Person wird dich als schwachen, bemitleidenswerten Menschen in Erinnerung behalten. Deine Wut und Trauer ist nichts als Zeichen Deiner eigenen Ohnmacht. Nur indem Du schweigst, bist Du in der Lage mit Würde und Anstatt durch die Phase von Trauer und Wut zu gelangen. Deswegen schweige und halte die Kontaktsperre. Im Moment mag es Dir schwierig erscheinen, später wirst Du Dankbar sein.

Brülle, wüte, weine, aber nur, wenn Dein Ex-Partner nicht Zeuge werden kann. Schreibe Liebesbriefe, Bettel- und Bittbriefe, schreibe Schmäh- und Hassbriefe, aber schicke diese niemals ab! Lasse Deinen Gefühlen freien Lauf, aber nicht, wenn Dein Ex-Partner dabei ist. Er hat es nicht verdient, und Du hast es auch nicht verdient, dass Du Dich erniedrigst. Deshalb halte die Kontaktsperre.

Die Kontaktsperre hat nicht nur den Vorteil, Dich vor Dummheiten zu bewahren. Des weiteren gibt sie Dir den Freiraum, den Du benötigst, um nach der Trennung vom Partner Dein eigenes Leben allein und ohne ihn zu leben. Es ist hart, aber es ist wahr. Dein Partner hat Dich verlassen. Du musst Deine Zukunft ohne ihn planen. Vielleicht regt sich in Dir die Hoffnung, dass er zurückkommt zu Dir, aber das ist nur eine Hoffnung. Warte nicht auf Deinen Partner, lebe Dein Leben. Unternimm die Dinge, die Du schon seit langer Zeit Dir erträumt hast, die Du aber aus Rücksicht auf

Deinen Partner immer wieder aufgeschoben hast. Lerne ohne Deinen Ex-Partner auszukommen. Lebe das Leben eines reifen Erwachsenen. Verhalte Dich nicht wie ein Kind, das nach den Bonbons schreit und sich wütend auf dem Boden wälzt. Deinen Ex-Partner bringt keine Drohung und kein Flehen zu Dir zurück, aber am ehesten noch, wenn er erkennt, dass er einen kompetenten Menschen verlassen hat, der fähig ist, alleine durchs Leben zu gehen. Solch einen Menschen, den auch schwere seelische Erschütterungen nicht für immer aus der Bahn werden, solchen einen Menschen wünscht sich jeder zum Partner. Ein starker, emotional gesunder Mensch. Das ist Deine Aufgabe, zu einem solchen Mensch zu werden. Als Dein Partner Dich rücksichtslos verlassen hast, da bist Du gefallen. Jetzt stehst Du wieder auf, ohne die Hilfe Deines Ex-Partners. Du brauchst ihn nicht. Er will Dich nicht. Das stört Dich nicht, denn Du fühlst und weißt, dass Du alle Deine Probleme auch sehr gut alleine bewältigen kannst. Das ist das wirkliche Ziel der Kontaktsperre: Du musst Dein Leben in Unabhängigkeit von Deinem Partner führen. Du wirst viele Schwierigkeiten erleben, aber Du wirst lernen, dass Du diese Schwierigkeiten lösen kannst, mit Hilfe von Freunden und Familienmitgliedern vielleicht, aber ganz sicher ohne Deinen untreuen Ex-Partner. Er hat Dich verlassen. Er hat Dich gezwungen ohne ihn zu leben. Das kannst Du! Du brauchst ihn nicht. Du hast Deine Autonomie wiedergewonnen. Er ist eine harte, schmerzhaftes Lehre, aber Du wächst als Mensch daran empor. Du reifst zu einer stärkeren und emotional stabileren Person heran, und eine solche Person ist ein wunderbarer Partner im Leben. Dann bist Du bereit in die Phase der Neuorientierung einzutreten. Du hast die Trennung verarbeitet, und Du kannst ohne Trauer und Zorn auf Dein Leben mit Deinem Ex-Partner zurückblicken. Vielleicht glimmt von Zeit zu Zeit noch ein bisschen Wehmut in Dir auf. Du hast schöne Erinnerungen an die gemeinsame Zeit, aber Trauer und Wut melden sich in Dir nicht mehr zu Wort. Du hast nicht mehr das Verlangen, dass Dein Ex-Partner zu Dir zurückkehrt. Diese Vorstellung ist für Dich keine Hoffnung mehr. Du wünschst Dir wieder einen Partner, doch der alte muss es nicht mehr sein. Neues macht Dich neugierig, und Angst davor kennst Du nicht mehr. Du

wirst beginnen, nach einen neuer Partner Ausschau zu halten, und jeder, der ebenso nach einen guten Menschen sucht, um sein Leben mit ihm zu teilen, würde sich freuen, wenn Du ihm Dein Herz schenkest.

Es kann sogar geschehen, dass Dein Ex-Partner, nachdem Du tapfer die Trennung akzeptiert und mutig, Dein Leben allein gestaltend, nach vorn geblickt hast, wieder in Dir den Partner entdeckt, in den er sich einst verliebt hatte. Aber dieser Ex-Partner ist dann nur eine Option unter mehreren für Dich. Du weißt, dass Du ihn nicht brauchst. Du kannst auch ohne in mit Dir sehr zufrieden sein.

Bringt mir die Kontaktsperre den Partner zurück?

Dass die Kontaktsperre den Partner zurück bringt, kann niemand versprechen. Funktionierte die menschlichen Beziehungen so einfach, gebe es wohl kaum so viele gescheiterte Beziehungen. Die Kontaktsperre ist nicht ein Art Trick, die Dir Deinen vermissten Ex-Partner wieder an die Seite zaubert. Sie dient dazu Dir den nötigen Freiraum zu verschaffen, den Du benötigst, Dir Deiner Qualitäten als selbständiger, wertvoller Mensch bewusst zu werden. Erst wenn Du lernst, für Dich allein zu leben, wirst Du wieder bereit sein können, mit jemanden anderen zusammen zu leben. Ob dies der alte Partner sein wird oder ein neuer Partner, dass kann Dir niemand sagen. Dein Ex-Partner hat sich schon einmal in Dich verliebt. Vielleicht kommt es wieder dazu, dass er sich Dich als starke Vertrauensperson an seine Seite wünscht. Auch wenn die schönste Kraft des Menschen das Verzeihen ist und nicht das Rechten über richtig und falsch, bedenke, dass Dein Ex-Partner Dich schon einmal verlassen hat. Er kann sich wieder zu einem solchen Schritt entschließen, und vielleicht fällt es ihm beim zweiten Mal leichter, Dich erneut durch eine Trennung zu verletzen. Andererseits wird Dein Ex-Partner, wenn er eine Rückkehr zu Dir wünscht, in der Zwischenzeit erkannt haben, dass Du tatsächlich der richtige Lebenspartner für ihn bist, und er wird Dich darum um so besser zu schätzen wissen und treu bleiben. Es kann aber auch geschehen, dass Du nach der Trennung von Deinem Partner erkannt hast, dass er für Dich nicht die Person ist, mit der

Du Dein Leben teilen möchtest. Manchmal erkennt der Ex-Partner, nachdem er den anderen schmerzhaft verlassen hat, dass er einen Fehler begangen hat, aber der Verlassende lehnt es ab, mit dem Ex-Partner wieder eine Beziehung aufzunehmen. Dabei geht es nicht darum, den anderen aus Rache und später Genugtuung ein wenig leiden zu lassen, um ihm dann doch, halb beleidigt, die Hand zu reichen, sondern es geht darum, dass man mit Herz und Verstand während der Kontaktsperre erkannt hat, dass der Ex-Partner nicht der wunderbare Mensch ist, mit dem man sein Leben und die Liebe teilen möchte. Die Leiden der Trennung haben vielleicht die einst positive Bewertung des Ex-Partners getrübt, und mit der Zeit haben sich die Gefühle für den anderen geändert und sich der Wirklichkeit angepasst. Wer erkennt, dass er mehr oder gar besseres von seinem Schicksal erwarten kann als nur diesen einen, vielleicht rücksichtslosen, Menschen, der in der Zwischenzeit deutlich an Attraktivität verloren hat, der fordert keine Wiederherstellung seiner alten Beziehung. Dies gelänge auch nie, und auch eine Rückkehr in die Beziehung mit seinem alten Partner ist eine neue Beziehung. Es ist beinahe die gleiche Art des Werbens und Prüfens des Partners, wie sie auch bei einem völlig neuem Partner geschähe. Natürlich gibt es viele Momente der Vertrautheit miteinander, die man mit einem wirklich neuen Partner noch entdecken müsste, aber viele negative Aspekte des Ex-Partners sind einem ja ebenso noch bewusst, und vielleicht werden sie nun viel zu schnell wieder überdeutlich und lassen alle Liebe und alle Nähe schnell zur leidigen Routine werden. Erst wenn wir bereit sind, den Ex-Partner völlig loszulassen und uns für eine neue Beziehung öffnen, sind wir bereit für einen neue Partnerschaft, sei es mit dem alten Partner oder mit einen neuen Partner, und es wird immer eine neue Beziehung sein. Wir haben uns in der Zeit der Kontaktsperre verändert, haben alte Interessen wiedergefunden, neue Dinge gelernt, die wir uns zuvor nicht zugetraut haben. Ja, wir sind ein wenig ein neuer, ein stärkerer Mensch geworden, und dieser Mensch verdient eine neue, bessere Partnerschaft als diejenige, die er zuvor mit seinem Ex-Partner geführt hat. Die Kontaktsperre ist nicht einfach nur eine Zeit, in der Du auf Deinen alten Partner wartest und hoffst, dass er zu Dir zurückkehrt. Nein, Du bewegst Dich alleine weiter, Du gehst alleine durch

die Welt und Dein Leben, auf einen Weg, der Dich zu Dir selbst führt. Welcher Partner am Ende dieses Weges steht, das ist völlig offen. Sei bereit, alle alten Gefühle loszulassen, um Raum für neue Gefühle zu finden, frei von Angst, Verzweiflung oder Rache. Erst wenn ich bereit bin, die Frage, ob ich mir meinen Ex-Partner zurückwünsche, zu verneinen, bin ich bereit für einen neuen Partner, der dann auch wieder mein Ex-Partner sein kann.

Wann darf ich die Kontaktsperre aufheben?

Du musst, so hart es auch klingen mag, die Kontaktsperre halten, bis Du dazu bereit, auf Deinen Ex-Partner zu verzichten. Das klingt schmerzhaft, aber leider ist es so. Durch die Trennung hat Dein Ex-Partner Dich sehr verletzt. Du hast eine seelische Wunde durch die Trennung davongetragen, die verheilen muss bevor Du für eine neue Partnerschaft bereit bist. Das trifft auch für den Fall zu, dass Dein alter Ex-Partner Dein neuer Partner sein sollte. Hebst Du die Kontaktsperre auf solange von Deiner Seite noch der Wunsch einer tiefen emotionalen Bindung zu Deinem Ex-Partner besteht, läufst Du die große Gefahr, dass Deine seelische Wunde nicht voll verheilen wird und wieder aufbricht. Der Schmerz wird bleiben, ja vielleicht mit jedem Aufbrechen der Wunde, größer werden. Du wirst in den Trennungsphasen des Verleugnens oder der Trauer und Wut verharren ohne Dich von Deinem Ex-Partner zu lösen. Die Trennung wird Dir fortschreitend Leid zufügen. Dein Ex-Partner hat sich gegen eine Beziehung mit Dir entschieden. Dass Du Schmerzen leidest, wütend bist oder gar die Trennung verleugnest, bringt Dir Deinen Ex-Partner nicht an Deine Seite zurück. Bedenke, dass es nach der Trennung Deine erste Aufgabe ist, Dich von Deinem Ex-Partner zu lösen. Er hat sich bereits von Dir gelöst. Er liebt Dich nicht mehr, und er wünscht Dich nicht mehr als sein Lebenspartner an seiner Seite. Erst wenn es Dir gelungen ist, Dich in gleicher Weise emotional von Deinem Ex-Partner zu distanzieren, bist Du bereit für eine Kontaktaufnahme mit ihm. Solange Deine Gefühle für ihn stärker und inniger sind, als seine Gefühle für Dich, werdet Ihr Euch nicht auf emotional gleicher Augenhöhe begegnen können. Wenn er Dir mehr Wert ist

als Du ihm, wirst Du weiter durch einen Kontakt zu Deinen Ex-Partner leiden müssen. Die Kontaktsperre schützt Dich wie ein Schild vor neuen Schmerzen und Verletzungen. Wenn Du die Kontaktsperre unterbrichst, legst Du diesen Schild, Deine beste Waffe, aus der Hand. Sei Dir sicher, dass Du emotional wieder gestärkt und mit verheilten seelischen Wunden dem Ex-Partner gegenüber trittst. Die Gefahr ist sonst sehr groß, dass Du Dein Leiden verlängerst. Aber das Leiden ist keine Liebe. Liebe ist etwas Positives, doch das Leiden ist zerstörerisch. Verwechsle nicht den Liebeskummer und den Trennungsschmerz mit dem Gefühl der Liebe, des Vertrauens und der emotionalen Nähe. Genau diese Gefühle verweigert Dir Dein Ex-Partner. Erst wenn Du diese Gefühle beim ih nicht mehr suchst und einforderst, bist Du bereit für einen neuen Kontakt mit Deinem Ex-Partner.

Können wir Freunde sein?

Es mag merkwürdig erscheinen, dass man mit einem Mensch, mit dem man über lange Zeit eine intime Beziehung führte, den man so gut kennt, wie vielleicht keinen anderen Menschen auf der Welt, dass man mit diesem Menschen kein Freund sein kann. Bedenke aber, dass dieser Mensch Dich schwer verletzt hat. Er hat die Trennung ausgesprochen und Dir verweigert, was Du jederzeit bereit warst, ihm zu geben. Frage Dich gut, ob Du eine Freundschaft mit diesem Menschen wünschst. Frage Dich gut, warum Du eine Freundschaft mit diesem Menschen suchst.

Der erste Gedanke nach dem Ende einer Beziehung ist, Freunde bleiben zu wollen. Man hat den anderen geschätzt und gemocht, und dieses Gefühl mag noch immer da sein, auch wenn es nicht mehr so stark ist, dass es die Grundlage für eine Beziehung bilden kann. Derjenige Partner, der den anderen verlässt, bietet diesem gern die Freundschaft an. Die Motive dafür können ganz unterschiedlich sein. Es mag Sympathie sein, das Gefühl, dem Verlassenden den Trennungsschmerz zu lindern, vielleicht auch der Wunsch, alte Annehmlichkeiten nicht vollständig aufgeben zu müssen, sei es bei der Haushaltsführung, der Gestaltung der Freizeit oder anderen Angelegenheiten des Alltags. Der Verlassende greift gerne zu diesem dürren

Strohalm der Freundschaft. Er hat die Hoffnung, dass er, wenn er den Kontakt nicht abbricht, sondern sich in die Rolle des Freundes fügt, den Ex-Partner von seinen guten Qualitäten als Partner zu überzeugen. Er hofft, dass der Ex-Partner seinen Fehler, den er durch die Trennung begangen hat, erkennt, und dass er in die alte Beziehung zurückkehren wird. Der Ex-Partner hat sich aber deutlich gegen eine Beziehung ausgesprochen. Er hätte sich nicht trennen müssen, wenn er weiterhin diese Beziehung hätte führen wollen. Er wollte aber nicht! Aus Bequemlichkeit oder aus schlechtem Gewissen wird er Kontakt halten, ja, es kann sogar ehrliche Freundschaftsabsicht dahinter stecken, denn immerhin trägt er keine schwere Trennungswunde in seiner Seele. Für ihn ist die Trennung die richtige Entscheidung gewesen, für Dich kam sie hart und überraschend, schmerzhaft und leidvoll.

Bei der Freundschaft gilt, wie bei der Aufhebung der Kontaktsperre, dass Du erst für eine Freundschaft bereit bist, wenn es Dir gelungen ist, Deine emotionale Wunde der Trennung verheilen zu lassen, wenn Du keinen Wunsch mehr verspürst, eine Beziehung mit dem Ex-Partner zu führen. Erst, wenn der Ex-Partner für Dich zu einem Menschen unter vielen anderen Menschen geworden ist, kannst Du Dir die Frage nach Freundschaft beantworten, ohne Dein Leid mit falscher Hoffnung auf die Rückkehr des Ex-Partner zu verlängern, oder ohne Dir Deine Schmerzen zu vergrößern, wenn Du den Ex-Partner zufrieden in einer neuen Beziehung erlebst. Erst wenn Trauer und Wut sind aufgelöst haben, erst wenn es Dir gelingt, die Trennung ohne Leugnung zu akzeptieren, bist Du bereit für eine Freundschaft. Und dann musst Du Dich fragen, ob dieser Ex-Partner, dem Du so unwichtig geworden warst, dass er Dich leichten Herzen sehr verletzen konnte, ob dieser Mensch ein Mensch ist, den Du Dir zum Freund wünschst. Aus dem Ex-Partner muss keine Freund werden, er kann ein Bekannter werden, mit dem man einst sein Leben teilen wollte, den man aber auch von seinen schlechten, rücksichtslosen Seiten kennen lernte, und dem man deshalb das Gefühl einer innigen Freundschaft verweigert, nicht aus Rache oder Missgunst, sondern aus einer tiefen Einsicht in die

persönlichen Eigenschaften des anderen. Deine erste Aufgabe ist es, Dich vor neuem Scherz und neuen Verletzungen zu schützen, und eine fortgesetzte Kontaktsperre zum Ex-Partner kann dort für Dich das wirkungsvollste Hilfsmittel werden. Solltest Du meinen, Dich in eine falsche Freundschaft retten zu wollen, wirst Du Dein Leid und Schmerz verlängern und verstärken. Hüte Dich davor, auch wenn die Erinnerungen an den Ex-Partner noch so schön sind. Er ist die Vergangenheit, er ist nicht Deine Zukunft. Erst wenn alle Gefühle für Deinen Ex-Partner erkaltet sind, vielleicht erst, wenn Du eine neue Liebe in einen anderen Menschen gefunden hast, bist Du für eine Freundschaft mit Deinem Ex-Partner bereit.

Hasst mich mein Ex-Partner?

Dein Ex-Partner hat sich dagegen entschieden, weiterhin mit Dir eine Beziehung zu führen. Das heißt aber nicht, dass Dein Ex-Partner Dich nicht mehr mag, dass er Dich verachtet, ja, dass er Dich hasst. Nein, Du bist Deinem Ex-Partner unwichtig. Er hat keine Gefühle mehr für Dich. Es will von Dir nichts wissen, er will mit Dir nicht mehr zusammen sein. Das ist verletzend. Deine Gefühle für Deinen Ex-Partner sind andere. Du hast Dir keine Trennung gewünscht. Dass Dein Ex-Partner Dich nicht mehr liebt, heißt aber nicht, dass er Dich hasst. Die Liebe ist erkaltet, aber zu Hass umgeschlagen ist sie ganz sicher nicht. Warum sollte sie auch? Du hasst Deinen Ex-Partner nicht so sehr verletzt, dass er Dich hassen muss. Du hast ihn nicht verlassen. Er hat Dich verlassen, und er wünscht sich die Trennung von Dir. Er ignoriert Dich. Dass er Dir keine Beachtung mehr schenkt, heißt aber nicht, dass er Dich hasst. Es kann eher geschehen, dass Du in den Wochen und Monaten nach der Trennung ein jedes Verhalten Deines Ex-Partner als Kränkung und Verletzung interpretierst. Versucht er mit Dir Kontakt zu halten, wirst Du enttäuscht sein, dass es aus purer Höflichkeit oder aus Mitleid mit Deinem Kummer geschieht, aber nicht, um Dich wieder als sein Partner an seine Seite im Leben zu führen. Dein Ex-Partner verhält sich freundlich und sachlich, aber Du siehst nur eine neue Beleidigung. Sperrt sich Dein Ex-Partner gegen jeden Kontakt mit Dir, um

Dir die Trennung leichter zu machen, wirst Du wiederum in seinem Verhalten eine Geringschätzung Deiner Person erkenne. Wie auch immer Dein Partner sich verhält, solange er nicht in eine Beziehung mit Dir zurückkehren will, wird Dir sein Verhalten immer als Ausdruck von Beleidigung oder gar Verachtung und Hass gegen Dich erscheinen. Nur weil er Deine Gefühle der Liebe und Zuneigung nicht mehr teilen will, wirst Du sein Verhalten immer wieder falsch verstehen. Das beste Mittel gegen solche Missverständnisse ist wieder die Kontaktsperre. Verhänge Dir selbst diese Kontaktsperre, um Dir den Freiraum zu verschaffen, ohne alle trüben und bösen Gedanken an Deiner Loslösung von Deinem Ex-Partner zu arbeiten. Die Kontaktsperre gibt auch Deinem Ex-Partner den von ihm gewünschten Abstand von Dir. Er will keine Beziehung. Das musst Du akzeptieren. Er hasst Dich nicht, Du interessierst ihn nur nicht mehr als Lebenspartner. Er sieht keine gemeinsame Zukunft mehr für Euch. Bedrängst Du ihn, drohst Du, flehst Du, bettelst Du, weinst und schreist Du, auch dann wird er kaum anfangen Dich zu hassen, aber er wird anfangen Dich zu verachten. Du wirst ihm zu einer schwächlichen, hysterischen Person, die nur fähig scheint, peinliche und unangenehme Situationen heraufzubeschwören, aber die kaum in der Lage ist, als emotional reifer Erwachsener eine gesunde Beziehung zu führen. Eine solche Person sucht aber Dein Ex-Partner. Doch Hass verspürt er kaum gegen Dich. Eher Du, in Deiner Verletzung und im Liebesschmerz wirst Gefühle verspüren, die in ihrer Verzweiflung dem Hass nahe kommen. Lasse diese Wut zu. Sie hilft Dir, Deinen eigenen Freiraum gegenüber Deinem Ex-Partner zu behaupten. Lasse aber Deinem Ex-Partner nicht alle die negativen Gefühle spüren, die Dein Herz bewegen. Es geht ihn nichts mehr an. Er ist nicht mehr Dein Partner. Es interessiert ihn auch nicht. Halte Abstand! Dabei hilft Dir die Kontaktsperre.

Wann ist eine Kontaktsperre nicht sinnvoll?

Es mag Dich überraschen, aber eine Kontaktsperre zwischen Dir und Deinem Ex-Partner ist immer sinnvoll. Dein Ex-Partner wird Dich nicht vergessen. Er hat sich gegen eine Beziehung mit Dir entschieden. Je mehr Du Deinen Ex-Partner bedrängst, je mehr Du seine Liebe einforderst, desto schneller und leichter wird sich Dein Ex-Partner von Dir emotional entfremden.

Bei der Kontaktsperre geht davon aus, dass Dein Ex-Partner Dich nicht mehr liebt. Nun kann es aber geschehen, dass Dein Ex-Partner Dich verlässt, obwohl er Dich noch liebt. Er handelt vielleicht aus rationalen Erwägungen heraus. Eine Fernbeziehung mag ihm zu kostspielig sein, gewissen Charaktereigenschaften an Dir mögen ihn stören, und er mag keine gemeinsame Zukunft erkennen. Wenn Du die Kontaktsperre hältst, wird Deinem Ex-Partner die Trennung von Dir leicht gemacht. Du musst Dich fragen, ob es sich in einem solchen Fall lohnt, nicht doch um die Liebe des anderen zu werben. Ich denke aber, dass es nicht erstrebenswert ist, mit einem Menschen eine Beziehung zu führen, wenn diesem die Beziehung zu kompliziert ist. Eine Beziehung verlangt Kompromisse, aber sie sollte nicht selbst zum Kompromiss werden. Dieses aber geschieht, wenn der eine Partner nicht bereit ist, sich vollständig auf den anderen Partner einzulassen. Die Beziehung ist etwas, dass nur in Partnerschaft funktioniert. Fordert und nimmt der eine Partner nur ohne zu geben, leidet der andere.

Allerdings gibt es auch Menschen, die eine ernsthafte Angst vor einer festen Beziehung haben. Ihnen ist es nicht möglich, über längere Zeit glücklich mit einem anderen Menschen zusammenzuleben. Eine Kontaktsperre entfremdet diesen Menschen nach einer Trennung schnell von Dir. Er bekommt genau die Freiheit, die er sich wünscht, und er wird Dich kaum vermissen. Ein solcher Mensch benötigt vielleicht professionelle Hilfe eines Psychologen, um die Fähigkeit zu erlangen, eine partnerschaftliche Beziehung zu führen. Auch hier musst Du Dich fragen,

ob Du mit einen solchen Menschen wirklich versuchen willst, dauerhaft zusammenzuleben. Die Gefahr, dass eine solche Beziehung immer wieder mit schmerzhaften Trennungen endet, ist sehr groß.

Was kann ich sonst noch machen?

Die Kontaktsperre dient dazu, Dir zu helfen, auch ohne Partner ein befriedigendes Leben zu führen. Wenn es Dir gelingt, Deinen Alltag selbstständig zu meistern und Dein Leben mit Sinn und Freude auch ohne Deinen Ex-Partner zu füllen, wirst Du zugleich für andere Menschen als potentieller Lebenspartner interessant. Solange Du in Trauer, Wut und emotionaler Abhängigkeit gefangen bist, wirkst Du auf die Menschen Deiner Umgebung schwach und mitleidserregend, bestenfalls schutzbedürftig, aber kaum attraktiv.

Um Dein Selbstbewusstsein zu stärken und damit auch Deine Attraktivität für zukünftige Lebenspartner, gibt es einige Hilfsmittel. Die meisten davon sind sehr einfach, und Du kennst sie wahrscheinlich schon. Ich denke, ich muss sie Dir nicht lang erklären. Treibe Sport! Sport hebt die Stimmung, und strafft den Körper. Ja, es ist hart, sich aufzuraffen, aber wenn es Dir gelingt, Dich regelmäßig auch nur zu kurzen, aber intensiven Sporteinheiten zu motivieren, wirst Du stolz auf Dich sein. Dein Selbstbewusstsein und Dein Körpergefühl werden sich stark verbessern. Viele Menschen gehen Laufen. Dafür braucht man wenig Sportausrüstung; einfache Sportbekleidung und gute Laufschuhe reichen. Laufen kann man beinahe überall, in der Stadt, im Park, im Wald oder auf dem Laufband im Fitnessstudio. Besonders schön ist natürlich auch ein Mannschaftsport. Tätigkeit im Team motiviert zur Leistung, und Du lernst neue Menschen kenne, vielleicht sogar Deinen zukünftigen Partner, der mit Dir gemeinsam durchs Leben gehen will.

Verbringe Zeit mit der Familie und mit Freunden. Wenn Du Dich mit Menschen umgibst, die Du magst, wirst Du Freude empfinden. Du wirst mit ihnen Lachen und wieder lernen, das Leben zu genießen. Du kannst mit

guten Freunden und mit Familienmitgliedern über Deine Sorgen sprechen, über Deine Trauer und Wut, und sie werden Dir mit Geduld begegnen. Es ist weit besser, dass Du Deinen Kummer mit ihnen teilst, als dass Du Deinen Ex-Partner drohst, anbettelst, vor ihm weinst, jammerst und schreist. Freunde und Familie werden Dein Verhalten Nachsichtig einordnen und froh sein, dass sie Dir helfen können, Dir Selbsterniedrigung vor Deinem Ex-Partner zu ersparen. Gib ihnen diesen Text über die Kontaktsperre zu lesen. Sie werden dann verstehen, wie wichtig ihre Hilfe für Dich sein mag. Sie werden vielleicht sogar neue Wege finden, wie sie Dir am besten beistehen können.

Unternimm eine Reise. Selbständiges Leben erfährst Du besonders gut, wenn Du Dich in eine neue Umgebung begibst. Du wirst erkennen, dass Du viele Probleme des Alltags sehr gut ohne Deinen Ex-Partner lösen kannst. Du wirst neue Eindrücke gewinnen und neue Menschen kennenlernen. Wenn Du von einer Reise zurückkehrst, wirst Du nicht nur merken, dass sich Dein Selbstbewusstsein gestärkt hat, Du wirst Dich auf freuen, Freunde und Familie wiederzusehen, um ihnen von Deinen Reiseerlebnissen zu berichten. Die neuen Eindrücke, die Du auf Deiner Reise gewonnen hast, lassen Erinnerungen an Deinen Ex-Partner in den Hintergrund Deines Erlebens treten. Du wirst mit Deiner Reise an Reife und Autonomie gewinnen gewonnen

Such Dir ein neues Hobby oder lasse ein altes wieder aufleben. Stürze Dich in Deine Arbeit. Alles, was Dir konstruktive Ablenkung und ein positives Lebensgefühl, darfst Du unternehmen. Aber Hände weg von Alkohol und Drogen! Diese werden Dir nicht helfen. Auch wenn Du Dir kurzfristig eine Verbesserung versprichst, langfristig werden solche falschen Hilfen Dein Leid vergrößern und Dich zerstören.

Scheue niemals davor zurück, auch professionelle Unterstützung anzunehmen. Wird Dein Kummer zu groß, sprich Deinen Hausarzt an, ob er Dir Linderung verschaffen kann, lasse Dich zu einem Psychiater überweisen oder suche eine Psychologen auf. Professionell ausgebildete Therapeuten

werden Dich dabei helfen können, Deinen Trennungsschmerz in für Dich förderliche Weise zu verarbeiten. Wenn Du das Gefühl hast, in Schmerz und Leid verloren zu gehen, frage um ihre Unterstützung an. Die Kosten dafür werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Bedenke, dass Deine körperliche und seelische Gesundheit das größte Gut ist, das Du besitzt, viel wichtiger als Deine Liebe zum Ex-Partner. Lerne, Dich selbst mehr zu lieben als Deine Ex-Partner!

Schlussbemerkung

Über Verbesserungsvorschläge, Hinweise auf Fehler und Ergänzungen sowie über andere Rückmeldungen zum Text freue ich mich. Dafür steht Dir meine E-Mail-Adresse *hanne.kneib@gmx.de* zur Kontaktaufnahme zur Verfügung. Alternativ dazu Du kannst auch mein Internetseite <http://kontaktsperre.weebly.com> besuchen, um dort einen Kommentar zu hinterlassen.