



Der Onlinekurs für
Trennungsbewältigung

© 2021 Mellenburg Publishing
Autoren: Susanne Schuster & Arne Salig

espressoul ist ein eingetragenes Markenzeichen von VALBEZ - Praxis für Psychotherapie, Hypnose & Coaching

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Rechte der analogen und/ oder digitalen Verbreitung auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Inhalt

Das espressoul-Prinzip.....	4
ganz einfach. gut lieben: Der Kurs für Trennungsbewältigung.....	5
Phase 1: Trauer zulassen & die Trennung akzeptieren.....	6
<i>Übung: Lass es Dir gut gehen</i>	7
Phase 2: Die Situation analysieren.....	8
<i>Übung: Die Analyse</i>	8
Phase 3: Perspektivwechsel.....	9
<i>Übung: Chancen erkennen</i>	9
Phase 4: Die Zukunft gestalten.....	10
<i>Übung: Aus Erfahrungen lernen</i>	10
<i>Übung: Die Zukunft planen</i>	11
So nicht: Die fünf schlimmsten Fehler bei der Trennungsbewältigung.....	12

Das espressoul-Prinzip

Schnell, kraftvoll und wirksam weiterkommen. Unter diesem Motto bietet espressoul Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung und ein erfüllteres Leben an. Die espressoul-Methoden sind effektiv, effizient und nachhaltig wirksam.

Alle Kurse sind so aufgebaut, dass sie sich gut im Alltag umsetzen lassen. Plane etwa fünf bis zehn Minuten täglich für diesen Kurs ein - also etwa so lange, wie man für den Genuss eines guten Espressos braucht.

Die Audio-Dateien für diesen Kurs findest Du im Link der Email „Audiodateien“.

espressoul ist der Espresso in der Persönlichkeitsentwicklung: Kraftvoll, wirksam und inhaltsreich. Innovatives und kompaktes Coaching, dessen Methoden auf ihre Wirksamkeit geprüft sind, geben den Startschuss für eine spürbare Verbesserung deiner Lebensqualität.

Wenn du an weiteren Themen arbeiten möchtest, kannst du die Kurse in jeder beliebigen Reihenfolge durchführen. Viele weitere Inhalte, vergünstigte Kurse und Live-Events sowie den Austausch mit anderen Teilnehmenden erhältst du als Mitglied unserer espressoul-Community.

Wir wünschen Dir viel Erfolg mit diesem Kurs... und eine positive Trennungsbewältigung, die Dir Kraft für eine neue Beziehung gibt.

Susanne Schuster & Arne Salig

Anm.: Auch wenn espressoul-Kurse normalerweise in Wochen eingeteilt sind, dauern die unterschiedlichen Phase des Verarbeitens einer Trennung in der Regel deutlich länger. Dieser Kurs ist daher nicht in vier Wochenmodule, sondern in vier Phasen eingeteilt. Phase 1 sollte ein entsprechender Raum gegeben werden. Phase 2 bis 4 können dann tatsächlich im Wochenabstand durchgeführt werden.

ganz einfach. gut lieben: Der Kurs für Trennungsbewältigung

Geht eine Beziehung zu Ende, so folgt fast immer eine tiefe, dunkle Traurigkeit. Liebeskummer ist wohl eines der intensivsten Gefühle, das wir kennen, und steht in seiner Tiefe und Intensität der Trauer um einen Verstorbenen um nichts nach.

Das Loslassen einer Liebe fällt immens schwer und so versuchen einige Menschen noch krampfhaft etwas zu retten, was nicht zu retten ist. Sie wollen oder können das Ende der Beziehung nicht akzeptieren und verschließen ihre Augen vor der Realität.

Wird dies gegenüber dem ehemaligen Partner kommuniziert, wird dieser dadurch gezwungen, immer wieder erneut klar zu machen, dass die Beziehung wirklich beendet ist. Auf diese Weise steigert sich die Situation in ihrer Dramatik und im schlimmsten Fall manövriert sich die betroffene Person somit selbst in ein Gefühl absoluter Ausweglosigkeit: Die Trennung wird zur Endlosschleife und die Welt scheint komplett über einem zusammenzubrechen.

Aber ist das wirklich so? Bricht wirklich *alles* zusammen, wenn man plötzlich von seinem Partner verlassen wird? Natürlich nicht. Denn egal, was auch geschieht: Es ist niemals wirklich *alles* vorbei! Nur der Tod *beendet* das Leben! Alle anderen Dinge *verändern* das Leben! Jedes Ende ist zugleich ein Neubeginn – und somit eine neue Chance.

Die glückliche Zweierbeziehung gilt – wider allen Erfahrungen – als idealtypisch, am besten natürlich, wenn sie „für immer“ andauert.

Sprechen wir vom Ende einer Beziehung, erklären wir sie für „gescheitert“ - eine Formulierung, die in ihrer starken negativen Wertung für die Betroffenen zusätzlich belastend ist.

Der Schmerz nach dem Ende einer Beziehung ist ja ohnehin schon stark genug. Für besonders empfindsame Personen ist Liebeskummer oft sogar zutiefst dramatisch, denn sie fühlen vieles noch intensiver als andere Menschen. Aber auch scheinbar „toughe“ Menschen werden vom Trennungsschmerz oftmals aus der Bahn geworfen. Wenn dann noch ein/e Andere/r im Spiel war, nagt auch noch das Gefühl an einem, betrogen worden zu sein. Hinzu kommen - je nach Intensität der Beziehung - möglicherweise noch geplatzte Lebensträume, finanzielle Sorgen und... natürlich ist das Selbstwertgefühl angeknackst.

Umso wichtiger ist es daher, einige Strategien zur Krisenbewältigung zu kennen, um sie im Fall der Fälle anwenden zu können. Dieser Kurs unterstützt dich sowohl dabei, wenn du dich akut in einer Trennungssituation befindest, als auch prophylaktisch. Eine Ehe hält durchschnittlich gerade mal 14,8 Jahre, eine Beziehung ohne Trauschein hält durchschnittlich etwas über vier Jahre. „*Bis dass der Tod Euch scheidet*“ gilt heute auch noch in der Mehrzahl der Fälle, aber fast 40% aller Ehen werden geschieden. Mit anderen Worten: von zehn Ehepaaren werden sich vier wieder trennen. Statistisch gesehen ist es übrigens meistens die Frau, die die Scheidung einreicht.

Heiratet ein Paar im Alter von ca. 30 Jahren, haben beide Partner durchschnittlich auch bereits zwei bis drei ernsthafte Beziehungen hinter sich - und damit auch Trennungen.

Die Trennung von einer Partnerin / einem Partner ist also kein außergewöhnlicher persönlicher Schicksalsschlag, sondern ein ganz normaler Teil unseres Lebens. Ein Grund mehr, ihn auch als solchen zu akzeptieren.

Sie auch Seite 12: „*So nicht: Die fünf schlimmsten Fehler bei der Trennungsbewältigung*“

Phase 1: Trauer zulassen & die Trennung akzeptieren

Zunächst einmal ist es gut und wichtig, dem Schmerz und der Trauer Raum zu geben und die ganze Enttäuschung im wahrsten Sinne hinauszuschreien oder sich intensiv auszuweinen.

Nimm Dir einige Tage Zeit, lasse die Traurigkeit zu und gebe ihr den Raum, den sie braucht. Tränen dürfen dabei natürlich fließen, denn Traurigkeit oder starke Schmerzen lösen im Gehirn einen Nervenreiz aus und die Tränendrüsen erhalten das Signal, mehr Flüssigkeit zu produzieren. Die Augen, die fortwährend von der Tränenflüssigkeit benetzt werden, laufen quasi über und wir weinen. Diese Tränen der Traurigkeit enthalten unter anderem Hormone und Eiweißstoffe. Forschende sind sich aber noch nicht sicher, ob diese Stoffe möglicherweise dazu beitragen, dass wir uns nach dem Weinen entspannter fühlen.

Studien haben gezeigt, dass Menschen sich nach etwa 90 Minuten oft deutlich besser fühlen als vor dem Weinen. Auch aus psychologischer Sicht ist Weinen wichtig. Denn wer die Tränen unterdrückt, hält damit auch Gefühle zurück und staut diese in sich an. Wer sich das Weinen zu häufig verbietet und die Tränen zurückhält, erhöht seinen Stresslevel und begünstigt damit ggf. Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Magenprobleme oder auch Depressionen und Angstzustände.

Gefühle wie Schmerz, Wut und Empörung sind also richtig und notwendig, um die Trennung zu verarbeiten. Ein guter Umgang mit ihnen erleichtert es, den Verlust des Partners zu überwinden. Doch sollte diese Phase der Trauer auf eine überschaubare Zeit beschränkt bleiben und nicht monatelang andauern. Abhängig von der Dauer der beendeten Beziehung kann diese Phase unterschiedlich lange dauern. Eine Faustregel (die allerdings wissenschaftlich nicht untermauert ist) sagt, dass man zum vollständigen Verarbeiten einer Beziehung die Anzahl an Monaten benötigt, die die Beziehung in Jahren gedauert hat. (Beispiel: Um eine Beziehung zu verarbeiten, die zehn Jahre gedauert hat, bräuchte man demnach zehn Monate.)

Denn nach den ersten Tagen des Schocks und der Trauer gilt: **Wem es schlecht geht, der soll es sich gut gehen lassen!**

Ob Wellness-Anwendungen, ein Kurztrip, Besuche von Kulturveranstaltungen - gerade, wenn man sich schlecht fühlt, muss man mit Aktivitäten gegensteuern, die einem Freude bereiten. Nichts ist schlimmer, als aus der Trauer eine Hoffnungslosigkeit zu entwickeln. Stattdessen hilft es immer, aktiv zu werden und schöne Dinge oder Momente zu genießen - das Leben zu umarmen.

Apropos aktiv werden: Bewegung hilft nachgewiesenermaßen! Sich körperlich richtig auszupowern setzt nämlich Glückshormone wie Dopamin frei. Es ist unerheblich, auf welche Art dies geschieht: Laufen, Tanzen, Fitnessstudio... wichtig ist, dass wirklich an mindestens zwei Tagen pro Woche für jeweils eine Stunde der Trainingspuls erreicht wird. Spazierengehen mit dem Hund oder Gartenarbeit reichen als sportliche Betätigungen nicht aus.

Übung: Lass es Dir gut gehen

Mache an jedem Tag der ersten Woche nach der Trennung mindestens eine Sache, die Dir gut tut (Wellness, Kunst, Kultur, etc.).

Sei an mindestens zwei Tagen in der Woche (auch in den Folgewochen) für jeweils mindestens eine Stunde körperlich aktiv.

Parallel dazu sollte nach der Trauerphase ein Prozess der Verarbeitung beginnen, in dem die Beziehung (und deren Ende) sachlich und klar analysiert wird (ab Woche 2). Schließlich ist jede Krise eben auch eine Chance – zuallererst die Chance, daraus zu lernen. Diesen ganz wichtigen Punkt übersehen leider viele Menschen, nicht nur am Ende von Beziehungen.

Statt aus einer Erfahrung Lehren für die Zukunft zu ziehen, verdrängen manche Menschen lieber das Geschehene, flüchten in Überspungshandlungen oder verfallen in Aktionismus (und stürzen sich beispielsweise unmittelbar in eine neue Beziehung).

Ein erster Schritt bei der Aufarbeitung einer beendeten Beziehung ist, sich mit der erlebten Enttäuschung und deren Bedeutung auseinanderzusetzen. Denn zerlegt man das Wort "Enttäuschung" einmal, wird der eigentliche Sinn deutlich: Ent-Täuschung. Das heißt: Durch die Enttäuschung wird eine Täuschung beendet – sich selbst und dem Partner gegenüber.

Nehmen wir folgendes Beispiel: Eine Beziehung funktioniert nicht mehr richtig. Das Paar ist schon eine Weile zusammen, war anfangs sehr glücklich, doch bei einem der Partner kommt der Wunsch auf, sein Leben zu verändern. Wenn diese Veränderung so stark ist, dass die Beziehung daran zerbrechen würde (weil z. B. der andere Partner diese Veränderung nicht mittragen kann oder will), dann wird oftmals auf diesen Schritt verzichtet – aus Angst, den Partner zu verletzen. Der Partner, der eine Veränderung wünscht, täuscht seinen Partner, indem er seinen Wunsch für sich behält. Er tut so als ob alles in Ordnung sei, obwohl er in der Konstellation nicht wirklich glücklich ist.

Kein Mensch verdient es, getäuscht zu werden. Insofern hat eine Enttäuschung – so schmerzlich sie in dem Moment auch sein mag – letztlich immer eine positive Kraft, nämlich das Ende einer Täuschung.

Höre hierzu die Meditation „Blockaden-Lösung“ (Podcast)

Phase 2: Die Situation analysieren

Im nächsten Schritt ist es wichtig, die neue Situation zu analysieren, und zwar am besten schriftlich. Beim Schreiben mit der Hand (nicht am Tablet oder PC!) werden deutlich mehr Gehirnbereiche aktiviert, als wenn man nur über Dinge grübelt oder spricht. Außerdem ist das Ergebnis oft von bestechender Klarheit. Die folgenden Fragen helfen dabei:

Was ist wirklich passiert? (Denn es ist nicht „alles“ vorbei, sondern nur „etwas“!)

Welche Auswirkungen hat die Trennung auf mein Leben und meinen Alltag? Was wird sich konkret ändern?

Übung: Die Analyse

Schreibe (auf einem Blatt Papier oder in einem Block) so genau wie möglich auf, welche Auswirkungen die Trennung auf Dein Leben hat.

- *Was ist wirklich passiert? (Denn es ist nicht „alles“ vorbei, sondern nur „etwas“!)*
- *Welche Auswirkungen hat die Trennung auf mein Leben und meinen Alltag?*
- *Was wird sich konkret in meinem Alltag ändern?*
- *Welche Auswirkungen hat die Trennung finanziell?*
- *Welche Auswirkungen hat die Trennung auf meinen Wohnort bzw. meine Wohnung/mein Haus (Auszug beim Partner / Auszug des Partners)?*
- *Wenn (gemeinsame) Kinder vorhanden sind: Was muss in ihrem Leben neu organisiert werden? Müssen ggf. Gespräche mit Kitas, Schulen, etc. geführt werden?*

Es ist wichtig, die Geschehnisse und deren Konsequenzen so genau wie möglich zu benennen. Zum einen schafft dies Klarheit. Durch die Trennung von Sachebene und emotionaler Ebene wird es leichter, die tatsächlich notwendigen Schritte mit einem klaren Kopf gehen zu können.

Auch wenn ihr kein Paar mehr seid, müssen aber häufig noch wichtige Themen miteinander geklärt werden. Sind Kinder vorhanden, wird ein Paar auch noch lange nach der Trennung miteinander reden müssen. Damit eine sachliche Kommunikation geführt werden kann, ist es wichtig die sachliche Ebene von der emotionalen zu lösen. So lässt sich miteinander reden und damit die Zukunft gestalten. Auch wenn der gemeinsame Weg auseinandergeht, muss deswegen keine verbrannte Erde zurückbleiben.

Höre hierzu auch die Meditation „Bibliothek der Erinnerungen“ (Podcast)

Phase 3: Perspektivwechsel

Natürlich ist eine Trennung zunächst mal schmerzhaft. Aber keine (wirklich: keine!) Krise ist nur schlecht, denn es steckt immer auch eine Chance in ihr. Die neue Lebenssituation erzwingt vielleicht sogar gerade die Veränderungen, die du insgeheim schon längst mal realisieren wolltest.

Eine Beziehung ist ja (fast) immer auch ein Kompromiss in einigen Aspekten. Vielleicht hatte dein/e Partner/in eine Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit und dadurch waren bestimmte Lebensmittel tabu, die du sonst gerne gegessen hättest? Oder es gab bestimmte Freizeitgestaltungen, die eher deiner/deinem Partner/in zuliebe mitgemacht hast. Oder, oder, oder...

Um sich also auf eine positive Art mit der Trennung und ihren Folgen auseinanderzusetzen, muss die Perspektive geändert werden.

Übung: Chancen erkennen

Nimm die wiederum ein Heft oder Blatt Papier und beantworte folgende Fragen:

- *Welche positiven Aspekte ergeben sich aus der Trennung? (z.B. veränderte Freizeitgestaltung, anderer Freundeskreis, etc.)*
- *Welche Chancen und Möglichkeiten ergeben sich aus dem Ende der Beziehung? Dies können kleine oder große Möglichkeiten sein - von neuen Deko-Artikeln bis zum Wohnortwechsel.*

Natürlich hängen die Antworten und deren positive Auswirkung ganz stark von der individuellen Situation und der Bereitschaft ab, sich offen auf Veränderungen einzulassen. Aber wenn du dich ehrlich und ohne Selbstmitleid auf dieses Gedankenspiel einlässt, wirst du mit Sicherheit ungeahnt positive Überraschungen erleben.

Übung: Negative Gedanken überwinden

Suche dir aus der vorherigen Übung einen für dich besonders wichtigen Aspekt heraus und formuliere ihn als positiven Satz. Die positive Formulierung ist wichtig, da das Unterbewusstsein negative Formulierungen nicht verarbeiten kann (Falsch wäre z.B.: „Endlich muss ich mich nicht mehr ungesund ernähren.“ Besser dagegen: „Ich kann mich jetzt endlich bewusst ernähren.“)

Sage diesen Satz z.B. jedes Mal, wenn du Stufen hoch gehst. So verinnerlicht dein Unterbewusstsein, dass die Trennung eben auch mindestens einen positiven Aspekt hat.

Höre hierzu die Meditation „Negative Gedanken auflösen“ (Podcast)

Phase 4: Die Zukunft gestalten

Es gibt Menschen, die sich aufgrund negativer Erfahrungen wie z.B. einer Trennung in eine Opferrolle begeben. Je länger ein solcher Zustand anhält, umso stärker wird er zur selbst erfüllenden Prophezeiung. Man wird dann tatsächlich ein Opfer - ein Opfer seiner eigenen negativen Gedankenwelt.

Doch es lässt sich erlernen, negative Selbstbotschaften zu überwinden. Es erfordert konsequente Arbeit an sich selbst, damit ein Perspektivwechsel gelingt und die Selbstzweifel überwunden werden. Eine Opferrolle – so frustrierend sie auch sein mag – ist für manche Menschen auch sehr bequem. Man muss nicht aus seiner Komfortzone raus und sich nicht allzu intensiv mit sich selbst beschäftigen. Doch genau deswegen ist es so immens wichtig, genau das zu tun: an sich zu arbeiten, Frieden mit der Vergangenheit zu schließen und sich in bedingungsloser Selbstliebe zu üben.

Vergangene Beziehungen kann man als „gescheitert“ bezeichnen. Man kann sie aber auch als wertvolle Erfahrungen für die Zukunft sehen. Es ist eine Frage der Perspektive. Entscheidungen, die man in der Vergangenheit getroffen hat, kann man ohnehin nicht mit dem Wissen von heute bewerten. Insofern ist jeder derartige Gedanke überflüssig.

Was geschehen ist, ist geschehen. Es lässt sich nicht rückgängig machen und statt längst Vergangenem nachzutrauern, geht es nun darum, Lehren für die Zukunft zu ziehen. Denn wir sind schließlich nicht die Summe von gescheiterten Beziehungen, sondern die Summe von wertvollen Lebenserfahrungen. Das Leben ist wie eine Reise. Und so wie du nach einem erfüllenden Reiseabschnitt gerne an die schönen Momente zurückdenkst, die du erleben durftest, darfst du dich auch nach dem Ende der Beziehung voller Dankbarkeit an die schönen Momente erinnern. Denn sie waren ein Teil deines Lebens, ein Teil deiner Erfahrungen.

Rufe dir besonders schöne Momente in Erinnerung und sei dankbar dafür, dass du sie erleben durftest.

Übung: Aus Erfahrungen lernen

Wenn du voll Dankbarkeit auf das Schöne in der vergangenen Beziehung zurückdenkst, mache dir Notizen, was du in dieser Zeit gelernt hast. Vielleicht gibt neue Erfahrungen, Inspirationen, Werte, Ideen... Vielleicht hast du gelernt, was du besonders magst – oder auch im Gegenteil, was du gar nicht (mehr) magst....

Schreibe dir wiederum positiv formulierte Sätze auf. Sätze mit Erfahrungen aus der vergangenen Beziehung, die auf jeden Fall in eine künftige Beziehung einfließen sollten.

Da du es auf diese Weise schaffst, dankbar für die gemeinsame Zeit zu sein und die schönen Momente zu schätzen, wirst du gedanklich wieder frei! Jetzt gilt es, jede glückliche Minute genießen. Mit den bislang durchgeführten Übungen kannst du die Beziehung besser reflektieren und so verstehen, was du daraus über dich selbst und dein Verhalten in Beziehungen gelernt hast. In dieser letzten Phase nach der Trennung kannst du bereits einen deutlich positiven Impuls für dein künftiges Leben und neue eine Partnerschaft erreichen.

Übung: Die Zukunft planen

Wie möchtest du in Zukunft leben? Wie soll dein Wohnumfeld sein, welche sozialen Kontakte sind dir wichtig? Wie willst du deine Freizeit gestalten? Was möchtest du in einer Partnerschaft erleben? An welchen Werten soll sich dein Leben orientieren?

Je präziser du Antworten auf diese Fragen findest und je besser es dir gelingt, dein künftiges Leben zu beschreiben, umso besser sind die Voraussetzungen für eine künftige Partnerschaft. Schreib deine Gedanken, Vorstellungen, Ziele und Träume auf (wiederum positiv formuliert).

Wenn du weißt, was du willst, wird auch klarer wie dein künftiger Partner sein sollte. Damit steigt die Chance auf eine glückliche neue Beziehung.

Diese vierte Phase ist also geprägt durch die Gestaltung der Zukunft sowie den erneuten Aufbau von Vertrauen in dich selbst sowie in andere Menschen. Neue Perspektiven werden gefunden und die Bereitschaft wächst, sich wieder auf eine neue Partnerschaft einzulassen.

Rache hingegen ist überhaupt nicht hilfreich. Es ist zwar durchaus verständlich, derartige Gefühle zu hegen – insbesondere, wenn man vom Partner in der Beziehung zuvor getäuscht oder hintergangen wurde. So befriedigend solche Gedankenspiele auch theoretisch sein mögen: Sie sind der sicherste Weg, dauerhaft unglücklich zu leben. Ähnlich wie bei Neid erwächst aus Rache niemals etwas Positives. Statt sich also darauf zu fokussieren, wie man das Leben des ehemaligen Partners schlechter machen kann, sollte der Fokus darauf liegen, das eigene Leben besser zu machen.

Aus den Erfahrungen negativer Momente zu lernen, die schönen Momente als liebevolle Erinnerungen behalten und sich Neuem öffnen: Das sind die Wege, die aus dem Ende einer Beziehung neue Stärke entstehen lassen.

Wir wünschen dir von Herzen einen guten Start in Deinen neuen Lebensabschnitt!

Höre hierzu „Neustart nach Trennung“ (Audio-Datei)

So nicht: Die fünf schlimmsten Fehler bei der Trennungsbewältigung

1. **Gefühle unterdrücken** - Lass Wut, Schmerz und Trauer zu. Tust du es nicht, verlängert es den Prozess, um die Trennung zu verarbeiten. Gib diesem Prozess also genug Raum, um ihn dann aber auch konsequent abzuschließen (siehe 4).
2. **Gefühle betäuben** - Alkohol-, Drogen- oder Tablettenkonsum kann kurzfristig das Gefühl vermitteln, zu „trösten“, verhindert jedoch langfristig eine wirklich wirksame Trennungsbewältigung.
3. **Sofort eine neue Beziehung beginnen** - Wenn du die zurückliegende Trennung emotional nicht komplett verarbeitet hast, wird die neue Beziehung durch Probleme belastet, die eigentlich mit der Expartnerin, bzw. dem Expartner zu tun haben. Dann folgt vermutlich ziemlich schnell die nächste Trennung, und der Schmerz wird umso schlimmer.
4. **Im Selbstmitleid zerfließen** - Nach dem ersten Schock und dem ersten Schmerz ist es wichtig, wieder aktiv zu werden und positive Momente zu sammeln. Finde heraus, was dir gut tut und welche Kontakte hilfreich für dich sind – und dann geht es zurück ins Leben.
5. **Ständiger Kontakt mit der/dem Ex** – Egal, wie sehr du sie oder ihn vermisst, wie einsam du dich fühlst oder du hoffst, dass doch alles wieder gut wird, wenn man sich nur ein letztes Mal ausspricht: Der andauernde Kontakt mit der Expartnerin / dem Expartner macht den Schmerz nur noch intensiver, weil er die Wunde immer wieder aufs Neue aufreißt.

Jemanden vergessen wollen, heißt an ihn denken.

Jean de La Bruyère

