



Was ist besser nach einer Trennung – den Kontakt abubrechen oder weiter miteinander in Verbindung zu stehen? - Claudia Höfling -

Solange ihr keine gemeinsamen Kinder, Tiere oder Business habt, gehe unbedingt erstmal komplett raus aus dem Kontakt. Ich weiß, dass es wahrscheinlich das Letzte ist, was Du gerade hören willst. Alles in Dir schreit nach Kontakt und ehrlich gesagt, biochemisch befindest Du Dich gerade im „kalten Entzug“. Du würdest wahrscheinlich alles tun, um Deiner/m Ex-Partner*in wieder näher zu kommen. Um aber eine Chance zu haben, aus Deinem Kummer wieder rauszukommen und die Leidensphase nicht unnötig zu verlängern, gilt genau diese eine Regel. Keine Anrufe, Nachrichten, kein Checken der SocialMediaPosts und kein Kontakt mit Freunden Deiner/s Partner*in. Durch den Nicht-Kontakt entsteht ein Raum, durch den Du wieder heilen kann, ein Raum, der es ermöglicht, die Wunde nicht permanent wieder aufzureißen. Im wörtlichen Sinne bist Du gerade unzurechnungsfähig. In diesem Zustand hast Du keinen Zugriff auf Objektivität und klares Denken. Leider ist das dadurch auch eine Phase, in der Du impulsiv Sachen machst oder Dinge sagst, die Du mit Sicherheit später bereuen wirst. Und je mehr Du in der Phase nach der Trennung Kontakt suchst und Deinem Schmerz durch das Mitteilen Deiner Liebe, Deiner Ängste oder Bedürfnisse Ausdruck verleihen willst, umso wahrscheinlicher ist es, dass sich Dein/e Ex immer weiter zurückzieht.

Erst die Pause ermöglicht es Deinem Gehirn, neue neuronale Verknüpfungen zu setzen und von den alten abzulassen. Du wirst von Tag zu Tag klarer sehen, welche Art der Beziehung Du leben möchtest. Wo hast Du rote Flaggen übersehen? Wo hat Dir Dein/e Ex nicht gutgetan? Du siehst Deine Beziehung so, wie sie war, und nicht so, wie Du sie gerne gehabt hättest. Fokussiere Dich auf das neue Gefühl des Friedens in Dir, anstatt vor lauter Leere und Schmerz etwas hinterher zu trauern, dass es so nicht gab. Gerade weil es so verdammt hart ist, jetzt an Deinen Standards festzuhalten und Dich nicht von Deinen Gefühlen überwältigen zu lassen, ist diese Phase eine Zeit, die Deinen Charakter formt. Du schaffst das.

Dann und erst dann kannst Du und Dein/e Ex-Partner*in überlegen, ob es wert ist, unter neuen Voraussetzungen und mit gewachsener Persönlichkeit noch einmal in die alte Beziehung zu gehen. Oder eine Freundschaft zu beginnen ... oder erkennen, dass “Nicht-Kontakt” weiterhin ein erstrebenswerter Zustand ist.