



Einsam und verlassen

Das Unannehmable annehmen: Wie man nach einer Trennung zurück ins Leben finden kann.

Von Michael Diaz

Es gibt am Ende keine Lösung von „sich lösen“ oder „erlöst werden von der Last“, sondern die einzig mögliche Lösung besteht allein darin, nicht mehr im Widerstand gegen, sondern in zustimmender Annahme mit dem scheinbar Unannehmlichen zu leben.

Trennung. Verlassen worden sein. Schmerzen, Tränen, Einsamkeit, Verletzung und Kränkung. All dies, was Sie momentan vielleicht erleben und empfinden. All dies ist normal, was Sie gerade jetzt durchmachen. Für Sie vielleicht das erste Mal in Ihrem Leben. Aber all dies hat eine Berechtigung, auf dem Weg Ihrer Trennung.

Wie hat sie begonnen – Ihre Liebe, das Kennenlernen, die Momente der Sehnsucht, die Momente der Nähe? Nichts sehnlicher, als den geliebten Menschen zu spüren, zu hören, zu riechen, zu schmecken. All die schönen Momente, die man miteinander erlebt. All die gemeinsamen Pläne, Zukunftsbilder und Visionen. Die unzähligen schönen Augenblicke, von denen man sich nur wünschte, man hätte soviel mehr davon erleben dürfen.

Natürlich gab es auch schlechte Zeiten. Aber im Großen und Ganzen waren Sie so glücklich, so zufrieden. Es war doch so schön!

Seien Sie ehrlich zu sich! War es wirklich so schön, wie Sie es in diesem Moment empfinden? Erinnern Sie sich realistisch an die vergangene Zeit. An die gemeinsame Zeit. War wirklich alles so, wie Sie es heute beurteilen? Wahrscheinlich nicht! Vielleicht würden Sie jetzt gerne sagen: „Ja, aber!“ Ja aber, in Zukunft würde ich alles anders machen! Seien Sie ehrlich. Würden Sie das wirklich?

Ich sage „Nein!“ Bis zu diesem Moment, an dem auch Sie „Nein“ sagen werden, wird noch Zeit, vielleicht sehr viel Zeit vergehen. Aber was erwartet Sie in der Zeit dazwischen? Was werden Sie in dieser Zeit erleben, empfinden, welche Gedanken werden sich Ihnen auftun, werden Sie beschäftigen?

Ihre unumgänglichen Gefühlsphasen vom Beginn der Trennung bis zur Auf- und Verarbeitung Ihrer Trennung: Trauer, Wut, Aggression, Liebe.



Michael Diaz' Lösungswerkstatt in der Dr. Gessler- Str. 18



Phase 1 – Ungewissheit

„Was ist eigentlich los...?“ „Was hat das schon zu bedeuten...?“ „Hat das doch etwas zu bedeuten...?“ „Das muss doch ein Irrtum sein...?“

Phase 2 – Gewissheit

„Ja, aber – das kann ja gar nicht...?“ Verstand sagt „Ja“, Gefühl sagt „NEIN“!

Phase 3 – Aggression

„Warum gerade ich?“

Phase 4 – Verhandlung

„Wenn..., dann muss aber...!“

Phase 5 – Depression

„Warum gerade ich?“ „Alles ist sinnlos!“

Phase 6 – Annahme

„Ich bin... ich kann... ich will“ „Ich nehme an, dass mein/e Partner/in von mir gegangen ist!“

Phase 7 – Aktivität

„Ich tue das...!“ Es ist nicht entscheidend, was du hast – sondern was du aus dem, was du hast, machst! Hier werden deine Kräfte freigesetzt, welche du bisher im Kampf gegen sie, zur Leugnung, Aggression, Verhandlung und Depression eingesetzt hast!

Phase 8 – Solidarität

„Ich handle!“ In einem neuen, freien Leben!

Und was kommt nach dieser Zeit? Wie werden Sie diese, einst große Liebe heute sehen? Sie werden es erleben!

Neue Impulse auf neuen Wegen!

Ihr Michael Diaz



Michael Diaz
Systemtherapeut, Traumatherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
Krisenintervention
NLP-Therapeut
Biofeedbacktherapeut
Psychologischer Berater
Psychotherapeutischer Heilpraktiker

Weitere Texte,
Veröffentlichungen
Vorträge und Seminare
unter
www.loesungswerkstatt.info

**Zielorientierte
Lösungswerkstatt**
Michael Diaz
Dr.-Gessler-Str. 18
D-93051 Regensburg
Telefon 0941-4907 008
mail@loesungswerkstatt.info
www.loesungswerkstatt.info

