

**Johanna Müller-Ebert**

# **Trennungskompetenz in allen Lebenslagen**

**Vom Loslassen, Aufhören und neu Anfangen**

**Kösel**

## **Inhalt**

**Einleitung** 13

**TeilM:**

**Vom Binden und Trennen** 21

**Ein Blick in Entwicklungstheorien des Bindungsverhaltens** 23

Bindungsstile werden früh geprägt 24

Kommen und Gehen: Die Wiederannäherungskrise 26

**Trennen von vergessenen Bindungen** 31

Verschiedene Qualitäten von Trennung 34

Trennen in der Alltagssprache 37

**Trennen ist bewusste Loslösung** 39

Kleiner Exkurs über Selbstkritik,  
Introjekte und Verzögerung 40

Was braucht man im Vorfeld des Trennens? 45

Formen menschlicher Bindungen:

Was ist das Besondere an Bindungen? 49

Trennen und Trauern 55

Was bedeuten verschiedene Bindungsqualitäten  
für eine Strategie des Trennens? 57

Symbolische Loslösungen 60

## **Teil 2: Geschichten vom Aufhören und Loslassen im Alltag 61**

### **Trennen von Sachen und Überzeugungen 63**

Als war's ein Stück von mir 63

*Karl: Die Zeitungsstapel oder:*

*Die Sehnsucht, Professor zu werden 67*

*Sabine: Der überquellende Bügelkorb oder:*

*Ein Schrank voller Vergangenheit 71*

*Reinhard: Born to be wild oder:*

*Wie kommt das Motorrad ins Arbeitszimmer? 79*

*Angela: Das Mädchenzimmer oder:*

*Der Abschied von der Großmutter 81*

Was das Trennen von Sachen so schwer machen kann 85

*Alexander: Die tropfende Heizung oder:*

*Wenn das die anderen sehen ... 86*

*Die Geschichte von Omi oder: Die Trümmerfrau 91*

### **Trennen und der Umgang mit Zeit 95**

*Sonia: »Warum gehen denn die Uhren so schnell?« 97*

*Stefan: »Jetzt hast du endlich Zeit für mich« 99*

### **Trennen in Beziehungen 103**

Das späte Ende einer unausgesprochenen Erwartung 106

Wie es zum Festhalten an alten Beziehungsmustern  
und Trennungsunwillen kommen kann 108

*Carola: »Wenn nur einer käme und mich mitnähme« oder:*

*Die vergebliche Suche nach dem Märchenprinzen 108*

*Claudia: »Warum sieht er denn nicht, was ich brauche?« 113*

Trennen als Salz lebendiger Beziehungen 118

Trennen auf Zeit: Wenden oder Beenden 121

*Birgit: »Was hat mich denn erwischt?« 121*

*Paul und Katja: Trennung auf Probe oder:  
»Mir ist alles zu langweilig« 124*

Verzögerte Trennung aus dem Elternhaus und  
Aufbruch ins unabhängige Erwachsenenleben 125  
*Lars und Melanie: Der Auszug aus dem Hotel Mama oder:  
Nesthockers endlich geglückter Abflug 130*  
*Lena und Florian: »Was hat er nur?« Oder:  
Wenn ein Fisch und ein Vogel sich ineinander verlieben,  
wo sollen sie leben? 135*  
*Ulrike und Ralf: Wenn Eltern leiden 143*  
*Julia: Die Sicht einer Tochter 146*

**»Habitat« oder: Trennen von äußerer und innerer Heimat 149**  
*Sonia: Die Entführung 151*  
*Mira: Entscheidung auf Zeit oder: Die fremde Insel 157*

#### **Trennen und Abschied im Berufsleben 161**

Kleine Trennungen am Arbeitsplatz 161  
Trennen im Berufsleben: Freiwillig und  
auf eigene Entscheidung 166  
*Jessica: »Wenn ich einmal groß bin« 166*  
*Regine: »Ich bin doch die Wichtigste« 168*  
*Bernhard: Auch als graue Maus kann man gut leben 173*  
*Elke: Pippi Langstrumpf auf dem Kurfürstendamm 177*  
Kleiner Exkurs: Trotz schränkt ein 183  
Ohne Arbeit, aber im Beruf:  
Ich bin Arbeitssuchender 186  
*Eine andere Sicht auf Arbeitslosigkeit. 186*  
*Was tun bei Arbeitslosigkeit? 187*

#### **Trennen vom Beruf am Ende der Lebensarbeitszeit 190**

*Monika: »So habe ich mir das nicht vorgestellt!« 193*  
In vorzeitigen Ruhestand geschickt 200

*Rainer oder: Der Mann, der seiner Frau  
einen Fahrschein verkaufte* 201

Regeln zur Vorbereitung des Ruhestandes 204

### **Teil 3:**

## **Trennungsrituale -Trennungshandlungen - Trennungsgesten 207**

### **Trennungsmuster und Trennungstypen 223**

Vom Festhalten, Aussitzen, Zögern und Flüchten 223

Trennungstypen des Festhaltens 226

*Typ 1: Der Anhängliche* 226

*Typ 2: Der Zögerer* 228

*Typ 3: Der Rückversicherer* 229

*Typ 4: Der unzufriedene Aussitzer* 231

»Ich habe mit Trennen keine Probleme« -

Trennungstypen des Flüchtens 235

*Typ 1: Der Beziehungssurfer* 236

*Typ 2: Der Take-off-Süchtige oder: Der Zugvogel* 237

*Typ 3: Monsieur Adieu* 238

### **Wie lernt man mehr Trennungskompetenz? 242**

Zeit lassen 245

Lösen 246

Woran erkennt man Trennungskompetenz? 247

Acht Strategien zum Erlernen von Trennungskompetenz 250

*1. Strategie: Situationsanalyse und Selbstreflexion* 250

*2. Strategie: Innere Verpflichtung und Terminsetzung* 252

*3. Strategie: Probehandeln und Ausprobieren* 253

*4. Strategie: Aussprache mit anderen* 254

*5. Strategie: Recherche über Folgen des Neubeginns:  
Zukunftsvisionen* 255

*6. Strategie: Fantasien zu den Chancen des Neuen* 256

*7. Strategie: Unterstützende Selbstsuggestion und  
Wahl von Vorbildern 257*

*8. Strategie: Sich loslassen in den Prozess  
der Veränderung 257*

Symptome einer sich ankündigenden Trennung **259**

Zum Schluss **262**

## **Anhang 263**

Dank **263**

Test: Welcher Trennungstyp bin ich?. **266**

Anmerkungen **275**

Literaturhinweise **285**