

Nach der Trennung zurück zu mir

Wenn Kopf und Herz
noch nicht wissen,
wie es weitergeht



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ein paar Worte von mir

Kapitel 1

Wenn nichts mehr ist wie vorher

Kapitel 2

Wenn Kopf und Herz nicht zusammenpassen

Kapitel 3

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Kapitel 4

Wieder bei dir ankommen

Kapitel 5

Schritt für Schritt weitergehen

Abschluss

Dein Weg geht weiter

Wenn nichts mehr ist wie vorher

Vielleicht war es ein bestimmter Moment. Ein Gespräch. Ein Satz. Eine Stille, die zu lange gedauert hat. Oder es hat sich schon lange angekündigt. Trotzdem fühlt es sich an, als hätte dir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen.

Plötzlich ist alles anders.

Du wachst auf und für einen kurzen Augenblick ist alles wie immer. Dann ist sie wieder da. Die Erinnerung. Mit einem Schlag weißt du wieder, was passiert ist. Es ist vorbei. Es tut weh, nicht nur ein bisschen. Es ist dieser Schmerz, der schlagartig wieder da ist und dir für einen Moment den Atem nimmt.

Ganz automatisch greifst du nach deinem Handy. Irgendwo in dir lebt noch dieser kleine Funken Hoffnung. Du fragst dich, ob er doch noch eine Nachricht geschickt hat. Ob es ein Missverständnis war. Ob sich über Nacht etwas verändert hat.

Doch das Display bleibt leer und mit dieser Stille beginnt der Tag.

Kleine Dinge bekommen plötzlich eine Bedeutung, die sie vorher nie hatten. Ein Lied im Radio. Das Café an der Ecke. Der Platz auf dem Sofa. Der Wochentag, an dem ihr euch immer gesehen habt. Sie treffen dich aus dem Nichts. Sie erinnern dich an etwas, das in deinem Leben einmal sehr wichtig war.

Dieser Trennungsschmerz zeigt sich auch körperlich. Die Nächte sind lang, weil du kaum schlafen kannst. Essen fällt dir schwer, weil dir der Appetit fehlt und du kaum etwas herunterbekommst. Selbst einfache Dinge kosten Kraft.

Es ist, als würdest du dich durch einen Tag bewegen, der nicht mehr zu deinem Leben gehört.

Zum ganzen E-Book