

Dein Ex Poppt auf!
Und du bewahrst Ruhe.

**Die ultimative
Anleitung um Fassung
zu bewahren, wenn
eine Nachricht deines
Ex am Handy aufpoppt**

Schütze deine Zeit und Energie.

Sei die Mutter, die du gerne sein möchtest.

Lebe dein Leben.

Geht es dir auch so?

Dein Atem stockt, deine Hände werden feucht, deine Gedanken fahren Karussell und steigern sich in Worst Case Szenarien von 0 auf 100. Du verlierst Zeit, Energie und bist mental nicht mehr da, wo du bist – bei deinen Kindern, bei der Arbeit, beim Einkaufen... Zu allem Übel fühlst du dich noch schuldig dafür. Es scheint schier unmöglich, den Zyklus zu durchbrechen.

«Sofort» ist der Anfang allen Übels

Glaub mir: Du bist damit nicht allein. Das sind Gefühle, die die meisten von toxischen Ex-Partnern getrennte Mütter kennen. Eine der grössten Fallen, in die du tappen kannst, ist die Angst vor den Nachrichten des Vaters der Kinder: dass du auf alles antwortest, dich mit allem auseinandersetzt, dich für alles rechtfertigen musst. Und zwar sofort. Dabei ist das kaum je der Fall. Du kannst dir Zeit nehmen, darüber nachzudenken – damit du antworten kannst und nicht reagieren musst.

Gut zu wissen

Bei 99% von dem, was dein toxischer Ex kommuniziert, geht es um ihn und nicht um dich oder die Kinder. Das sind seine ungefilterten Emotionen. Er ist es sich aus der Beziehung mit dir gewohnt, dass er seine Emotionen bei dir abladen kann, oder? Warum sollte er das nach eurer Trennung nicht mehr tun, wenn du sie bereitwillig annimmst?

Wenn du auf seine ungefilterten Emotionen reagierst, wird nichts besser. Du hast bei jeder seiner Nachrichten die Wahl: Du kannst seine Emotionen auf dich und sie persönlich nehmen. Oder du kannst sie erstmal betrachten und dann allenfalls zurückgeben, wenn du findest, dass das eigentlich nichts Faktenbasiertes, Lebenswichtiges oder Brauchbares ist. Du hast die Wahl und damit die Macht über dein Leben.

Es ist Zeit, dass du lernst, dein Leben in deine Hand zu nehmen. Du darfst das.

Was ist eine Trauma-Reaktion?

Trauma-Reaktion ist, wenn dein Körper sich an eine Situation erinnert, die dich in (gefühlte) Gefahr gebracht hat und Stress ausgelöst hat. Beispiele dafür sind:

- ...wenn du als Kind angeschrien und/ oder bestraft wurdest
- ...wenn deine Eltern sich unschön getrennt haben
- ...wenn du in der Schule von der Lehrperson blossgestellt wurdest
- ...wenn du von deinem (Ex-)Partner angeschrien oder mit Schweigen bestraft wurdest
- ...wenn dein (Ex-)Partner mit dir per SMS Schluss gemacht hat
- usw.

Warum haben wir überhaupt Trauma-Reaktion?

Unsere Hirne sind so konzipiert, dass sie unseren Körper sicher halten wollen. Dafür wird die Umgebung unablässig von unserem Hirnstamm gescannt auf mögliche Gefahren. Wenn wir uns bereits einmal körperlich oder mental in Gefahr befunden haben (und das ist bei praktisch allen Menschen der Fall), schlägt das Hirn Alarm und versetzt das ganze Nervensystem in einen Schutzzustand. Dieser kann je nach Strategie, die wir uns in frühen Jahren zugelegt haben, unterschiedlich aussehen.

Zusammengefasst: Bei einer Nachricht von deinem Ex versetzt dich dein Nervensystem zurück in eine Situation, die sich für dich überwältigend und gefährlich angefühlt hat. Das heisst, du bist nicht komisch oder verrückt. Alle Menschen haben Trauma-Reaktionen.

Die gute Nachricht ist, dass man das Hirn quasi neu verkabeln kann, sodass es uns nicht mehr in diese unnötigen Schockzustände versetzt.

Was sind die 4 Trauma-Reaktionen?

Trauma-Reaktionen lassen sich grob in vier Typen einteilen: Fight (Kampf), Flight (Flucht), Freeze (Erstarrung) und Fawn (Unterwerfung) sind die wichtigsten.

Fight (Kampf):

- Wut
- Zorn
- Blossstellen
- Niedermachen

Flight (Flucht):

- Panik
- Sorgen
- Gedankenkarussell
- Perfektionismus

Freeze (Erstarrung):

- Dissoziation
- Zorn
- Gefühlstaubheit
- Steckenbleiben

Fawn (Unterwerfung):

- keinen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen haben
- keine Grenzen setzen können
- Co-Abhängigkeit
- Es allen recht machen wollen

Was sind die 4 Trauma-Reaktionen?

Fight (Kampf)

Du wirst aggressiv oder du rechtfertigst dich stark. Du bekämpfst Feuer mit Feuer. Du hast genug davon, dass dein Ex dir ständig seinen Willen aufdrückt und kämpfst lieber dagegen an, als dass du ihn „gewinnen“ lässt. Du bist wütend und zornig.

Flight (Flucht)

Du trinkst, nimmst Beruhigungsmittel, scrollst exzessiv auf deinem Handy, isst aus Frust, gehst mit deinen Kindern spielen, putzen, Sport machen, willst Sex haben – alles, um möglichst schnell aus der Situation zu kommen. Du bist panisch, machst dir Sorgen, grübelst und willst alles perfekt machen.

Freeze (Erstarrung)

Du weißt nicht mehr ein und aus, weißt nicht, was du sagen sollst, was du tun sollst und frierst einfach ein um dich zu schützen. Du dissoziiert, fühlst dich taub und gefangen.

Fawn (Unterwerfung)

Dein erster Impuls ist, dass du sofort darüber reden willst. „Was kann ich besser machen?“, „Was muss ich tun, sag mir einfach, was ich tun soll!“, sind deine Reaktionen im Geist. Du würdest einen Rückwärtssalto machen, einfach, damit Frieden herrscht, auch, wenn das auf deine Kosten geht. Du verlierst dich darin, alles am Laufen zu halten und spürst deine Grenzen nicht. Du fühlst dich ohnmächtig, erschöpft, bist verärgert.



Du kannst jetzt bestimmt ausmachen, wie deine Standard-Reaktionen auf gefühlt gefährliche Situationen aussehen. Nun werfen wir einen Blick auf deine unerfüllten Bedürfnisse, mit denen du ursprünglich in die Beziehung gekommen bist.

Die Wahrscheinlichkeit ist gross – weil das bei praktisch allen Menschen in gewissem Mass der Fall ist – dass du von deiner Kindheit Themen mitträgst, die nie ganz verarbeitet wurden und geheilt sind. Die wenigsten von uns wurden „artgerecht gehalten“, unsere Bedürfnisse und Emotionen wurden oft übergangen und wir haben früh gemerkt, was wir tun und wie wir uns verhalten müssen in Elternhaus, Schule und Gesellschaft, um zu gefallen.

Diese Themen und Bedürfnisse schlummern aber in uns und werden uns dank der tief im Stammhirn abgespeicherten Überlebensmechanismen immer wieder ein Schnippchen schlagen, wenn wir sie nicht anschauen.

Also gehen wir zurück zum Anfang

Wenn man sie nach ihrer Kindheit fragt, finden die meisten Menschen, dass diese „ziemlich normal“, „behütet“ oder „ruhig“ war, wenn die Familiensituation nicht aussergewöhnlich war.

Wenn man aber genauer hinschaut, findet man oft heraus, dass sehr wohl Verletzungen passiert sind, die eine Auswirkung auf das Leben als erwachsene Person haben.

Deine Kindheit

Deine unerfüllten Bedürfnisse, als du ein Kind warst

Mit wem bist du aufgewachsen? Wer war für dich da?	
Wie war die Dynamik zwischen deinen Eltern?	
Was war deine Rolle in der Familie?	
Wie war der Umgang mit deinen Emotionen?	
Was waren die Aussagen, wenn du emotional (wütend, traurig, frustriert...) warst?	
Wie gingst du infolgedessen mit deinen Emotionen um (hast du sie verleugnet, versteckt, kleingeredet)?	

Findest du einen Zusammenhang zwischen deiner Kindheit und deiner Beziehung zu deinem (Ex-)Partner?

An welcher Geschichte hältst du fest?

Trauma-Reaktionen und unerfüllte Bedürfnisse halten dich in einer Schlaufe mit deinem Ex gefangen. Und egal, wie sehr du sie auch zu verändern versuchst: Du wirst nicht rauskommen, bevor du nicht genau hinschaust, was in dir vorgeht.

Wir üben das jetzt mal: Stell dir vor, du bekommst eine Nachricht von deinem Ex. Du siehst seinen Namen auf deinem Handybildschirm.

Was ist dein erster Gedanke?

Es ist ein grosser Unterschied, ob du denkst...

«Er weiss ganz genau was er sagen muss, um mich zu verletzen, fertigzumachen, im Tiefsten zu treffen.»

...oder...

«Das sind seine ungefilterten Emotionen. Sie haben keine Macht über mich. Ich entscheide, wann und wie ich auf diese Nachricht reagiere. Diese Nachricht hat weder einen Einfluss auf meinen Wert als Mensch noch als Mutter. Ich bin sicher.»

Was du über deine Emotionen wissen musst:

Emotionen sind nur der Raum zwischen deinen Erwartungen, was passieren kann und dem, was wirklich passieren wird.

Du kannst du Kontrolle über deine Erwartungen übernehmen. Über das, was wirklich passiert, hast du nie die Kontrolle.

Je grösser der Raum zwischen deinen Erwartungen und der Realität ist, umso grösser, beängstigender werden deine Emotionen sein.

Du hast die Macht über deine Angst

Was ist der Grund für deine Ängste?

- Hast du Angst, dass er dir die Kinder wegnehmen will?
- Hast du Angst, Zeit mit deinen Kindern zu verlieren?
- Hast du Angst, dass die Kinder von ihm manipuliert werden?
- Hast du Angst, dass sie bei ihm nicht sicher sind?

Was sind deine Ängste?

Inwiefern geht es bei dieser Angst um dich und nicht um deine Kinder?

Was ist das Gegenteil von dieser Angst? (Das werden wir später noch brauchen.)

Was du konkret tust, wenn der Name deines Ex auf deinem Handy aufpoppt

1. Atmen

Wenn eine Nachricht kommt, atmest du erstmal tief ein und aus. Atme ein paar Mal durch die Nase ein und hörbar und lange durch den Mund aus. Mach das so lange, bis du fühlst, wie dein Körper sich beruhigt.

2. Selbstgespräch

Erinnere dich daran, dass du gerade eine Trauma-Reaktion hast und aber die Wahl hast, was als nächstes passiert. Sag laut oder im Geist: «Ich bin sicher. Er hat keine Macht über mich. Ich kann wählen, wann und wie ich auf diese Nachricht antworte. Nichts von dieser Nachricht wird meinen Wert als Mensch und Mutter verändern. Ich bin sicher.»

3. Lies, aber antworte nicht

Wenn du dich sicher und bereit fühlst, lies die Nachricht. Wenn es wieder ungefilterte Emotionen sind, erinnere dich daran, dass diese zu ihm gehören und nichts mit dir zu tun haben. Erwinnere dich auch unbedingt daran, dass «Sofort» der Anfang allen Übels ist. Die Welt dreht sich weiter, ob dein Ex dir geschrieben hat oder nicht und ob du gleich antwortest oder nicht.

4. Verarbeite deine Emotionen

Das ist ein grosser Schritt, denn damit holst du dir deine Kraft zurück. Du übernimmst Verantwortung und Kontrolle über deine Emotionen, anstatt dass du sie dich kontrollieren lässt. Bevor du antwortest, arbeite dich durch die folgende Seite.

Arbeite jedes Mal mit dieser Seite, bevor du auf eine Nachricht antwortest.

Du kannst sie dir mehrfach ausdrucken, bevor du sie ausfüllst.

Die Emotion, die ich gerade fühle, ist _____

Ich fühle diese Emotion, weil ich erwarte/ Angst habe, dass

Das unerfüllte Bedürfnis, das dahintersteckt, ist

Dieses unerfüllte Bedürfnis kann ich selber erfüllen, indem ich:

Selbstgespräche in Form von Affirmationen sind übrigens sehr hilfreich im Alltag, um dir selber immer wieder ein gutes Gefühl zu geben und positive Emotionen hochzuholen.

Du kannst dafür beispielsweise den positiven Satz von der Seite «Du hast die Macht über deine Angst» benutzen oder diesen abändern, damit er möglichst gute Gefühle in dir weckt.

- Schreib ihn auf Post-its und verteile diese in deinem Zuhause.
- Sag ihn dir nach dem Aufwachen als erstes auf.
- Sag ihn dir vor dem Einschlafen als letztes auf. Sag ihn laut beim Duschen, beim Kochen, beim Autofahren. Bau ihn in deinen Alltag ein.

Was du zu dir selber sagst ist nämlich das, was den grössten Einfluss auf dein Leben hat.

Weitere Beispiele für positive Affirmationen:

- Mein Wert hängt nicht davon ab, ob mich eine andere Person versteht oder nicht.
- Ich bin sicher und alles wird gut.
- Ich bin eine gute Mutter und keine Beurteilung von aussen ändert etwas daran.
- Ich liebe mich und werde geliebt.
- Ich komme mir selber jeden Tag ein Stück näher.

Weiterführende Gedanken, die dir helfen können

Wie wäre dein Leben, wenn du zu 100% sicher sein könntest, dass deine Kinder zu gesunden, glücklichen Menschen heranwachsen?

Inwiefern würde das dein Gefühl dir selber gegenüber ändern?

Inwiefern würde das etwas ändern in Bezug auf deine Gefühle deinem Ex gegenüber?

Herzliche Gratulation

Du hast dich mit dir, deinen Emotionen und Ängsten auseinandergesetzt. Das ist nicht immer angenehm. Aber es ist immer zielführend. Es ermöglicht dir bald, ein friedvolles, schönes Leben führen zu können.

Ich bin fest davon überzeugt, dass die Welt ein besserer Ort wird, wenn so viele Frauen wie möglich ihre Kraft spüren und ihr bestes Leben leben. Und du hast angefangen, ein Teil davon zu sein. Ich freue mich sehr darüber.

Alles Liebe für dich und deine Kinder,
Asha

P.S. Wenn du mehr Unterstützung brauchst bei deinem Weg aus einer toxischen Beziehung: Auf meiner Website www.mehralsworte.ch findest du den Online-Kurs "Auf dem Weg zur inneren Stärke: Heilung nach toxischen Beziehungen für Mütter". Ich freue mich, wenn er dir hilft.