



## Sinn und Rahmen gelingender Trennungsprozesse Abschiednehmen-Loslassen-Neuanfang

Trennungen werden als sehr schmerzliche Prozesse erlebt. Der Trennungsentscheidung gehen Phasen voraus, in denen wichtige Grundbedürfnisse eines oder beider Partner über längere Zeit unerfüllt bleiben. Vorwürfe, Streitereien und Rückzug nehmen zunehmend Raum ein. Zärtlich erotische Begegnungen werden rar. Entscheidet sich ein Partner oder beide für eine Trennung, so stirbt die Hoffnung auf die Entwicklungsfähigkeit dieser Beziehung endgültig. Jetzt beginnt die Beziehungsverarbeitung, weil die Zeit allein nicht alle Wunden heilt.

Ziel des Workshops ist einen Rahmen aufzuzeigen, wie Trennungen positiv abgeschlossen werden können.

Dazu beleuchte ich 3 grundlegende Schritte gelingender Trennungsprozesse:

- das Aufarbeiten bestehender Verletzungen
- die Bereitschaft unerfüllt gebliebene Bedürfnisse an den Partner loszulassen
- die Entwicklung einer Verzeihenskompetenz anzugehen

Theoretische Grundlagen bilden das Konzept des Bezugsrahmens (E.Berne), sowie des Beziehungsvertrages (H. Jellouschek), ergänzt durch körpertherapeutische, traumasensible Ansätze (S.Porges).

Gerne zeige ich auf, wie aufgearbeitete Verletzungsprozesse helfen die Kraft der Lebendigkeit in Liebe und Sexualität neu zu entfalten.

Freitag 14.05.2021 14.45-16.15 Uhr Online - Workshop

Anmeldung: [www.dgta-kongress.de](http://www.dgta-kongress.de)