

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Posted on 27. August 2023

Einen Menschen loslassen, den man liebt.

Ein Meinungsbeitrag von **Uta Färber**.

Sich von einem geliebten Menschen zu verabschieden, kann zu den schwierigsten Dingen im Leben gehören. Es kann schwer sein zu akzeptieren, dass eine [Beziehung](#) zu Ende gegangen ist, und der Schmerz des Loslassens kann überwältigend sein. Die Fähigkeit, weiterzugehen und sich von einer [Trennung](#) zu erholen, ist jedoch wichtig für das persönliche Wachstum. Wir werden die Kunst des Loslassens erörtern und praktische Ratschläge geben, wie man mit dem Ende einer Beziehung umgehen und mit der Heilung beginnen kann.

Warum Liebe auch manchmal loslassen bedeutet

Das Leben ist unvorhersehbar und vielschichtig. Manchmal kommt es vor, dass man loslassen muss, trotz Liebe. Dies kann aufgrund unterschiedlicher Ansichten über [die Zukunft](#), die Untreue des anderen Partners ([eine Affäre](#) oder ein Seitensprung) oder einfach, wenn die Beziehung erschöpft ist.

Kommentare von Dipl.-Psych. [Carla Lehrke](#)

Über Liebe und loslassen, lieben und loslassen ist sprichwörtlich beides auch mit einer Abnabelung und einem Schmerz verbunden. Ohne Liebe gibt es keinen Schmerz und ohne Schmerz keine Liebe. Bereits im Mutterleib sind wir verbunden. Wir sind verbunden. Wir sind Bedürftige, d.h. wir sind auch nach der Geburt abhängig von der Liebe unserer Verbündeten – unserer Nährmutter. Tatsächlich hängt unser Überleben davon ab, da wir als Menschen mit einem zu großen Kopf im Vergleich zur Geburtsöffnung unserer Mutter, alle Frühgeburten sind, die das erste Jahr nicht überleben würden, ohne die Gewissheit der Fürsorge und Liebe unserer Nährmutter.

Wir bleiben daher verbunden, angebunden und unser Überleben ist davon abhängig.

Würde dieses gefährdet sein, empfinden wir Schmerz. Es ist unser Entwicklungsbiologisches Programm, das in unseren Zellen einprogrammiert worden ist, denn es geht wirklich um unser sprichwörtliches nacktes Über Leben. Dieses wurde auch wissenschaftlich in einer heutzutage und ethischen Studie mit Säuglingen durchgeführt, die zwar biologisch versorgt genährt worden sind. Jedoch erfolgte keine körperliche Nähe, keine Absprache oder Kommunikation. Alle diese Babys starben.

Das ist der Beweis, dass wir als Menschen, Kinder und später Erwachsene ohne Liebe nicht überlebensfähig sind. Auch später bereitet uns der Verlust eines geliebten Menschen diese seelischen und körperlichen Schmerzen. Tatsächlich gibt es sogar das Phänomen des gebrochenen Herzens das sogen. Brocken-Heart-Syndrom.

Jemanden loslassen, den man liebt: Aber wie?

Eine der schwierigsten Aufgaben ist es, jemanden loszulassen, den man liebt. Der Prozess ist emotional anstrengend und kann körperliche Beschwerden verursachen, aber er ist notwendig für Ihr Wachstum und Ihr Wohlbefinden. Es ist wichtig, dass Sie sich erlauben, all die [Gefühle](#) zu empfinden, die mit dem Loslassen einhergehen. Seien Sie geduldig und freundlich zu sich selbst und geben Sie sich Zeit, um zu trauern. Dieser Prozess kann eine Herausforderung sein, aber Sie können daraus als emotional reiferer Mensch hervorgehen. Es ist wichtig, sich um sich selbst zu kümmern, wenn man jemanden, den man liebt, loslässt. Suchen Sie nach Möglichkeiten, Stress abzubauen, z. B. durch Meditation oder Sport. Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, wie Lesen, Musik hören oder Zeit mit [Freunden](#) verbringen.

Was passiert, wenn wir nicht loslassen?

Wenn wir jemanden, den wir lieben, nicht loslassen, können wir in einem Kreislauf aus Schmerz und Verletzung feststecken. Das Festhalten an einer toxischen [Beziehung](#) kann emotional und geistig anstrengend sein und zu Depressionen und Angstzuständen führen. Wir können versuchen, die Anzeichen dafür zu ignorieren, dass die Beziehung nicht mehr funktioniert, und wir können uns an die Vergangenheit

klammern, in der Hoffnung, dass sich die Dinge ändern werden.

Jemanden, den wir lieben, nicht loszulassen, kann uns auch daran hindern, neue und erfüllende Beziehungen zu finden. Wir könnten so sehr von unserer Liebe zu dieser Person eingenommen sein, dass wir uns nicht erlauben, andere Möglichkeiten zu erkunden. Das kann dazu führen, dass wir Chancen auf Glück und persönliches Wachstum verpassen.

Wenn wir jemanden, den wir lieben, nicht loslassen, kann uns das letztlich daran hindern, im Leben voranzukommen. Es kann sein, dass wir in einem Ort des Schmerzes und des Herzschmerzes feststecken und nie vollständig heilen oder uns erlauben, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Loslassen einer geliebten Person nicht bedeutet, dass man aufhört, sie zu lieben oder dass man sie vergisst. Es bedeutet lediglich, dass Sie Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen und erkennen, dass es Zeit ist, weiterzuziehen.

Anzeichen dafür, dass es an der Zeit ist, jemanden loszulassen, den man liebt

Es gibt verschiedene Gründe für die Trennung von einer Person. Wenn es der Beziehung an Respekt, körperlicher oder emotionaler Sicherheit mangelt, wenn es keine gemeinsamen Zukunftspläne und Werte gibt, wenn die Partner sich nicht gegenseitig mit positiver Energie erfüllen und nicht auf der gleichen Entwicklungsstufe stehen, dann ist es vielleicht an der Zeit, sich von dem geliebten Menschen zu trennen.

Tipps für das Loslassen

Das Schwerste ist die Entscheidung, die Person, für die Sie Gefühle haben, loszulassen, denn das bringt Herzschmerz. Wir geben Ihnen wirksame Tipps, wie Sie lernen können, einen geliebten Menschen loszulassen und Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Kommentare von Krisen Management Coach [Irina Kipens](#)

Wie kann man jemanden loslassen, den man liebt?

Es gibt verschiedene Wege, um Loslassen in einer Beziehung zu unterstützen. Hier sind einige Tipps:

- *Akzeptiere deine Gefühle*

Es ist normal, dass du nach einer Trennung oder in schwierigen Phasen einer Beziehung verschiedene Emotionen empfindest. Erlaube dir selbst, diese Gefühle zu fühlen und zu akzeptieren, statt sie zu unterdrücken.

- *Zeit für dich selbst nehmen*

Widme Zeit und Energie der Selbstreflexion und Aufbau einer starken Beziehung zu dir selbst. Konzentriere dich auf deine eigenen Bedürfnisse, Interessen und Ziele.

- *Unterstützung suchen*

Sprich mit vertrauenswürdigen Freunden, Familienmitgliedern oder Therapeuten über deine Gefühle und Erfahrungen. Sie können dir helfen, deine Gedanken zu sortieren und dir bei der Verarbeitung zu helfen.

- *Negative Erinnerungen loslassen*

Lasse negative Erinnerungen, Enttäuschungen allmählich los. Es ist wichtig, zu vergeben und sich von der Vergangenheit zu befreien, um nach vorne schauen zu können.

- *Neue Perspektiven entwickeln*

Versuche, die Erfahrungen in der Beziehung als Lerngelegenheit zu betrachten. Finde neue Perspektiven und lerne aus den Erfahrungen, um in zukünftigen Beziehungen besser informiert und vorbereitet zu sein.

- *Selbstfürsorge praktizieren*

Widme dich bewusst der Selbstfürsorge, indem du dich um deine körperliche und emotionale Gesundheit kümmerst. Finde Aktivitäten und Praktiken, die dir helfen, dich wieder aufzubauen.

Der erste Schritt – Akzeptanz

Es ist wichtig zu verstehen, dass man eine andere Person oder ihre Gefühle nicht ändern kann. Sie müssen akzeptieren, dass diese Beziehung nicht funktioniert, und es ist Zeit, weiterzuziehen. Die Situation zu akzeptieren kann unglaublich schwierig sein, vor allem, wenn Sie noch Gefühle für die andere Person haben. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie so viel Zeit und Mühe in diese Beziehung investiert haben, dass ein Aufgeben wie ein Versagen erscheint. Aber manchmal ist Loslassen das Beste, was Sie für sich selbst tun können.

Eine Möglichkeit, sich selbst zu helfen, die Situation zu akzeptieren, besteht darin, sich etwas Zeit für die Selbstreflexion zu nehmen. Denken Sie darüber nach, warum die Beziehung nicht funktioniert hat und versuchen Sie, alle Muster oder Verhaltensweisen zu erkennen, die zum Scheitern der Beziehung beigetragen haben. Das kann ein schmerzhafter Prozess sein, aber er kann auch sehr aufschlussreich sein. Wenn Sie verstehen, was schiefgelaufen ist, können Sie vermeiden, in künftigen Beziehungen dieselben Fehler zu machen. Sie müssen sich eingestehen, dass diese Person nicht die richtige für Sie ist und dass es Zeit ist, weiterzuziehen.

Der nächste Schritt – Kontakt abbrechen

Das mag drastisch klingen, aber es ist notwendig, um sich selbst die Zeit und den Raum zu geben, den Sie zur Heilung brauchen. Das bedeutet, ihre Telefonnummer zu löschen und sie in den sozialen Medien zu blockieren. Es bedeutet auch, dass Sie Orte meiden sollten, an denen Sie sie treffen könnten. Der Kontaktabbruch mag anfangs schwierig sein, aber er wird Ihnen langfristig helfen, weiterzukommen.

Lassen Sie Ihre Gefühle zu

Es ist in Ordnung, traurig, wütend oder sogar betäubt zu sein. Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Ihre Gefühle zu empfinden, ohne sie zu verurteilen. Wenn Sie versuchen, Ihre Gefühle zu unterdrücken oder zu ignorieren, wird sich der Heilungsprozess nur verlängern. Eine hilfreiche Übung besteht darin, sich jeden Tag eine bestimmte Zeit zu nehmen, in der Sie Ihre Gefühle vollständig annehmen und verarbeiten können. Sie können versuchen, ein Tagebuch zu führen, [motivierende Sprüche](#) zu lesen, zu meditieren oder mit einem vertrauenswürdigen Freund / der besten [Freundin](#) oder Therapeuten zu sprechen. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Trauer besser zu verstehen, den Schmerz des Verlusts zu erkennen, die Probleme loszulassen und die innere Kraft zu finden, weiterzumachen.

Reden Sie mit einer Vertrauensperson

Scheuen Sie sich nicht, die Hand auszustrecken und um Hilfe zu bitten. Ob es sich um einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Therapeuten handelt – jemanden zu haben, mit dem Sie über Ihre Gefühle

sprechen können, kann unglaublich hilfreich sein.

Wenn Sie Liebeskummer haben, kann es verlockend sein, sich zu isolieren und zu versuchen, alles allein zu bewältigen. Wenn Sie Ihre Gefühle jedoch in Flaschen abfüllen und alles für sich behalten, wird es für Sie nur noch schwieriger, weiterzukommen.

Ein Gespräch mit jemandem, dem Sie vertrauen, kann Ihnen eine andere Perspektive auf die Situation vermitteln und Ihnen helfen, Klarheit über Ihre Gefühle zu gewinnen. Sie können Ihnen Trost und Unterstützung spenden und für Sie da sein, wenn Sie sie am meisten brauchen.

Hören Sie auf, in Ihrem Kopf eine Liebesgeschichte zu gestalten

Wenn wir jemanden lieben, ist es normal, dass wir uns eine Geschichte über unsere Beziehung ausdenken. Wir stellen uns vor, wie die Dinge anders sein könnten, und wir halten an der Hoffnung fest, dass unsere Liebe alles besiegen wird. Leider kann diese Art des Denkens es unglaublich schwer machen, sich von einer geliebten Person zu trennen.

Die Wahrheit ist, dass das Festhalten an der Vorstellung, was sein könnte, nicht nur unproduktiv ist, sondern auch schädlich sein kann. Wenn wir uns ein anderes Ergebnis vorstellen als das, was vor uns liegt, können wir die Realität nicht akzeptieren. Akzeptanz ist entscheidend, wenn es darum geht, sich von jemandem zu trennen, den wir lieben. Es ist wichtig, die Situation anzuerkennen und zu verstehen, was sie für einen selbst bedeutet.

Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich in Ihrem Kopf eine Liebesgeschichte ausdenken, kann es hilfreich sein, zu versuchen herauszufinden, wann und warum Sie das tun. Vielleicht ist es ein Bewältigungsmechanismus, eine Art, mit dem Schmerz über den Verlust eines geliebten Menschen umzugehen. Wenn Sie erkannt haben, was Ihr Verhalten auslöst, können Sie daran arbeiten, es zu stoppen.

Ein praktischer Tipp, um zu verhindern, dass Sie sich eine Liebesgeschichte in Ihrem Kopf ausdenken, ist, Achtsamkeit zu üben. Das bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu bleiben und sich auf das zu konzentrieren, was gerade passiert, anstatt sich in Ihren Gedanken zu verlieren. Wenn Sie bemerken, dass

Sie sich in Fantasien über Ihren Ex verlieren, lenken Sie Ihre Gedanken sanft zurück in den gegenwärtigen Moment.

Machen Sie neue Pläne für die Zukunft

Hier sind einige Tipps für den Anfang.

- Setzen Sie sich neue Ziele

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich hinzusetzen und darüber nachzudenken, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen. Egal, ob es sich um eine neue Karriere, ein neues Hobby oder ein neues Abenteuer handelt, setzen Sie sich Ziele, die Sie begeistern und mit denen Sie sich wohlfühlen.

- Konzentrieren Sie sich auf sich selbst

Anstatt sich auf die Person zu konzentrieren, die Sie lieben, sollten Sie sich auf sich selbst konzentrieren. Das bedeutet nicht, dass Sie egoistisch sein sollen, sondern vielmehr, dass Sie sich um sich selbst kümmern und Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche in den Vordergrund stellen sollten.

- Reisen Sie

Manchmal ist ein Tapetenwechsel genau das, was Sie brauchen, um eine neue Perspektive zu gewinnen und neu anzufangen. Machen Sie eine Reise, erkunden Sie eine neue Stadt oder verlassen Sie einfach für ein paar Tage die Stadt, um den Kopf freizubekommen.

- Lassen Sie sich auf neue Erfahrungen ein

Neue Dinge auszuprobieren kann beängstigend sein, aber es kann auch unglaublich ermutigend sein. Denken Sie daran, dass es in Ihrem Kopf keine Grenzen gibt. Melden Sie sich für einen Kurs an, engagieren Sie sich ehrenamtlich für eine Sache, die Ihnen am Herzen liegt, oder nehmen Sie ein neues Hobby auf. Je mehr Sie sich auf neue Erfahrungen einlassen, desto mehr werden Sie wachsen und über sich selbst lernen.

Wie kann man jemanden loslassen, den man liebt? Erfahren Sie mehr über Sie

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über Ihre eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Werte nachzudenken. Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht und was nicht. Überlegen Sie, was Ihre langfristigen Ziele und Bestrebungen sind. Wenn Sie sich selbst besser verstehen, können Sie sich von der Beziehung lösen und mit Klarheit und Zielstrebigkeit nach vorne blicken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mehr über sich selbst zu erfahren. Eine der einfachsten ist, Zeit allein zu verbringen und sich mit sich selbst zu beschäftigen. Das kann durch Tagebuchschreiben, Meditation oder einfach durch stilles Sitzen und Nachdenken über Ihre Gedanken und Gefühle geschehen. Außerdem können Sie sich selbst herausfordern, aus Ihrer Komfortzone herauszutreten und etwas Neues auszuprobieren.

Werden Sie emotional wieder frei

Schenken Sie sich die Sorgfalt, Liebe und Aufmerksamkeit, die Sie verdienen. Sie sind einzigartig und besonders. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind. Üben Sie sich in [Selbstliebe](#) und werden Sie emotional unabhängig von Ihrem Ex-Partner. Auf diese Weise können Sie sich auf sich selbst und Ihre Gefühle konzentrieren.

Verzeihen Sie Ihnen selbst

Oft geben wir uns selbst die Schuld für das Scheitern der Beziehung und fühlen uns schuldig, weil wir nicht in der Lage sind, die Beziehung zu retten. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass beide Parteien eine Rolle bei ihrem Erfolg oder Scheitern spielen.

Beginnen Sie damit, sich einzugestehen, dass Sie Ihr Bestes in der Beziehung gegeben haben. Es ist leicht, sich auf die Fehler zu konzentrieren, die Sie gemacht haben, aber erinnern Sie sich an die Momente, in denen Sie versucht haben, die Beziehung zum Laufen zu bringen. Verzeihen Sie sich die Fehler, die Sie gemacht haben, und machen Sie sich nicht selbst dafür verantwortlich. Denken Sie daran, dass Fehler ein natürlicher Bestandteil jeder Beziehung sind und dass es wichtig ist, aus ihnen zu lernen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Selbstvergebung ist das Loslassen des Bedauerns. Es ist leicht,

zurückzublicken und sich zu wünschen, man hätte etwas anders gemacht. Die Vergangenheit zu bedauern, wird sie jedoch nicht ändern. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Gegenwart und darauf, was Sie in Zukunft tun können. Sie können die Vergangenheit nicht ändern, aber Sie können aus ihr lernen.

Und schließlich sollten Sie nicht an negativen Gefühlen festhalten, die Sie sich selbst gegenüber hegen. Das macht es nur schwieriger, vorwärtszukommen und die Person, die Sie lieben, loszulassen. Üben Sie stattdessen Selbstmitgefühl und Liebe zu sich selbst. Sie haben es verdient, und es wird Ihnen helfen, zu heilen.

Aus der Erfahrung lernen

Jede Beziehung ist eine Gelegenheit, zu wachsen und etwas über sich selbst und andere zu lernen. Auch wenn es schwierig sein mag, die Person, die Sie lieben, loszulassen, ist es wichtig, sich an die Lektionen zu erinnern, die Sie aus dieser Beziehung gelernt haben. Fragen Sie sich, was Sie daraus gelernt haben und wie Sie dieses Wissen nutzen können, um sich selbst und zukünftige Beziehungen zu verbessern. Haben Sie Warnsignale ignoriert oder Ihre Werte missachtet? Waren Sie nicht ehrlich in Bezug auf Ihre Bedürfnisse oder Erwartungen? Diese Aspekte zu verstehen, wird Ihnen helfen, die Beziehung mit Klarheit und einem neuen Gefühl der Selbsterkenntnis zu verlassen.

Kann man jemals aufhören, jemanden zu lieben?

Die Wahrheit ist, dass es möglich ist, jemanden nicht mehr zu lieben, aber es geschieht vielleicht nicht über Nacht. Es braucht Zeit, Geduld und Mühe, jemanden loszulassen, für den man starke Gefühle hegt. Es ist ein Prozess, bei dem man tief in sich gehen und Schritte unternehmen muss, um zu heilen und voranzukommen.

Gibt es eine Zukunft nach der Trennung?

Auch wenn Sie denken, dass das Leben zu Ende ist, ist das nicht wahr. Happy End existiert. Die Zeit heilt alles, und es gibt definitiv eine helle und glückliche Zukunft nach einer Trennung.

In dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, auf sich selbst aufzupassen. Selbstfürsorge ist entscheidend, um vorwärtszukommen und die Vergangenheit loszulassen. Statt sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen,

sollten Sie sich auf die Zukunft konzentrieren. Machen Sie Pläne für die Zukunft und konzentrieren Sie sich auf die positiven Dinge, die kommen werden. Es mag nicht einfach sein, aber es ist möglich, jemanden, den Sie lieben, loszulassen und einer glücklicheren Zukunft entgegenzugehen.

Häufig gestellte Fragen

Warum sollte man überhaupt einen Menschen loslassen, den man liebt?

In manchen Fällen kann das Loslassen einer geliebten Person bedeuten zu akzeptieren, dass die Beziehung ihren Lauf genommen hat und es Zeit ist weiterzuziehen. In anderen Fällen kann es bedeuten, sich einzugestehen, dass die Person giftig oder ungesund für Sie ist und dass Sie sich von ihr distanzieren müssen. Manchmal müssen Sie diesen Schritt tun, wenn Sie in einer Beziehung mit einem [Narzissten](#) oder einer Person sind, die Sie betrogen hat. Vielleicht haben Sie erkannt, dass eure Pläne für die Zukunft, eure Werte und Ziele nicht übereinstimmen und es an der Zeit ist, getrennte Wege zu gehen.

Warum fällt es uns so schwer, einen Menschen loszulassen, den wir lieben?

“Wenn die Beziehung aus und vorbei ist, wenn ein Partner sich entschlossen, gehen zu müssen, fällt anderem es schwer den geliebten Menschen loszulassen. Was bedeutet das Loslassen, wenn man noch die Liebe zu dem Partner spürt? Wie fühlt es sich an? Die Szene aus dem Film Herr der Ringe ‚Mein Schaaattzz‘. Man kann völlig besessen sein von dem Gedanken, dass jemand anderes ihn/sie haben wird? Es kann sogar in den Wahnsinn führen. Aber eine wichtige Frage sollte man sich stellen: ‚Möchte ich mit diesem Menschen zusammen sein, der mich nicht mehr will, der mich nicht mehr liebt?‘ Spielen wir mit dem Gedanken mein Partner/Partnerin ist wieder da. Was verändert sich in deiner Zukunft? Wirst du deine Beziehung anders gestalten? Würdest du um deine Liebe kämpfen? Oder bist du bereit, deinen geliebten Menschen loszulassen? Wie fatal es auch klingt, aber wenn man liebt, soll man auch loslassen können!

Das lernen wir schon im Kindesalter, das Loslassen. Das Loslassen in einer Beziehung ist ein

individueller Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Es ist wichtig zu verstehen, dass jeder Mensch ein Recht auf Glück und Erfüllung hat und manchmal ist eine Trennung der beste Weg, um dieses Ziel zu erreichen. Die Liebe basiert darauf, sich frei zu fühlen und frei zu sein. Wir sind kein Eigentum, von keinem, uns kann keiner besitzen. Loslassen in einer Beziehung kann in verschiedenen Situationen relevant sein. Es kann bedeuten, dass man eine Beziehung beenden und sich von einem Partner/Partnerin trennt. Es kann aber auch bedeuten, dass man bestimmte Erwartungen, Vorstellungen oder negative Gefühle in Bezug auf die Beziehung loslässt, um sie besser zu akzeptieren oder um einen neuen Weg einzuschlagen. Es kann auch bedeuten, dass man sich von alten Verletzungen, Enttäuschungen löst, um sich auf die Zukunft zu konzentrieren und neue Chancen zu ergreifen. Jeder geht damit anders um, und es gibt kein festgelegtes Zeitlimit dafür. Gib dir selbst die Zeit, die du brauchst, um dich zu erholen und zu wachsen, und sei geduldig mit dir selbst während des Prozesses”, sagt Krisen Management Coach [Irina Kipens](#).

Was ist das Schlechte daran, wenn man es nicht schafft, einen Menschen loszulassen, den man liebt?

Es kann schwierig sein, an einem geliebten Menschen festzuhalten, vor allem, wenn man weiß, dass die Beziehung zu Ende gegangen ist. Sie durchleben vielleicht eine Achterbahn der Gefühle, einschließlich Traurigkeit, Wut und sogar Verleugnung. Aber je länger Sie an dieser Person festhalten, desto schwieriger kann es sein, vorwärtszukommen und einen Abschluss zu finden. Jemanden, den Sie lieben, nicht loslassen zu können, kann zu Gefühlen der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und sogar Depression führen. Es kann auch dazu führen, dass Sie neue Möglichkeiten für Wachstum und Glück verpassen.

Das Fazit

Es kann schwer sein, sich von jemandem zu trennen, den man liebt. Die emotionale Verbindung und Bindung kann es schwierig machen, weiterzugehen und sich mit der Tatsache abzufinden, dass eine Beziehung zu Ende ist. Aber das Loslassen von jemandem, den man liebt, ist ein notwendiger Teil des Lebens und kann eine unglaublich befreiende und stärkende Erfahrung sein. Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie sich erholen und ein neues Kapitel in Ihrem Leben aufschlagen.

+++

Dieser Beitrag erschien zuerst am 13.7.2023 auf [liebeundsprueche.com](https://www.liebeundsprueche.com).

+++

Wir danken der Autorin für das Recht zur Veröffentlichung dieses Beitrags.

+++

Bildquelle: [Lara Coolart](https://www.shutterstock.com) / Shutterstock.com