

REFLEXIONSFRAGEN BEZIEHUNGSVERGANGENHEIT

Eine Beziehung entwickelt sich gesund und wächst, wenn die Partner in ihren Wertvorstellungen, ihren Erwartungen und Zielen im wesentlichen übereinstimmen. Eine offene, aufbauende Kommunikation, eine lustvoll gelebte Liebesbeziehung sowie gemeinsame Freuden und Unternehmungen stärken diese Basis.

Wenn Verletzungen unbehandelt bleiben oder unbewältigte Altlasten aus der Vergangenheit mitwirken, wird sich eine schleichende Entfremdung einstellen. Misstrauen und Leblosigkeit übernehmen das Kommando.

Nach einer gescheiterten Beziehung - wenn die heftigste Trennungsverarbeitung auf der emotionalen Ebene vorbei ist - macht es Sinn, im Rückblick das Auseinandergehen genauer zu beleuchten. Um danach diese gelebte Beziehung besser akzeptieren zu können, persönliche Veränderungswünsche wahrzunehmen und eine neue Partnerschaft **befreiter und bewusster** eingehen zu können.

Mit folgenden Fragen können Sie Ihre Alt-Beziehung(en) reflektieren:

- *Was hat unsere Partnerschaft aufrechterhalten?
- *Habe ich meinen Partner/meine Partnerin so geliebt, wie er/sie ist?
- *Habe ich mich geliebt gefühlt, ohne mich verbiegen zu müssen?
- *Gab es während der gemeinsamen Jahre jemals eine Zeit, in der wirklich alles gut zwischen uns war?
- *Konnte ich mich in unserer Beziehung entfalten? Habe ich meiner/m PartnerIn die Möglichkeit dazu gegeben?
- *Konnten wir über Gefühle, Probleme und schwierige Themen sprechen und dadurch Situationen klären? Gab es danach wirkliche Neuanfänge und Vergebung oder wurden Fehler und Versagen immer wieder vorgehalten?
- *Hatten wir Gemeinsamkeiten, Vorlieben und Hobbys, die wir teilten?
- *Hat mein/e PartnerIn einmal oder mehrmals eine deutlich gesteckte Grenzlinie überschritten?
- *Wo fühlte ich mich in früheren Beziehungen schlecht behandelt, ausgenutzt oder gedemütigt?
- *Fehlt mir etwas Wichtiges / genau diese Person, seit wir nicht mehr zusammen sind?
- *Will ich mein altes Leben zurück oder hänge ich dem Traum nach einer Familie, einer erfüllten Beziehung nach?
- *Bin ich vielleicht irgendwann für diese Trennung dankbar?

Quelle: gefunden in "Wenn der Traum von Familie platzt" von R. Jakob und "Das Leben neu umarmen" von M. Hipler