

Should I stay or should I go?

VON ELISABETH POLANYI

Fall 1: Ein Paar sitzt gemütlich vor dem Fernseher. Sie: „Ich möchte mich von dir trennen“, selbst überrascht, was ihr da soeben über die Lippen gekommen ist. Ein Gedanke, der bisher nie bewusst da war. Und plötzlich so klar, so eindeutig, wie sich ihre innere Stimme da den Weg gebahnt hat, um gehört zu werden. In aller Heftigkeit bahnt sich so diese neue Situation den Weg in die Wirklichkeit des Paares. Und muss erst einmal gefühlt werden, verarbeitet werden, anerkannt werden.

Fall 2: Ein Paar nimmt im Verlauf von zehn Jahren mehrere Therapeuten in Anspruch. Trennung ist über die Jahre immer wieder eine Option, auch wenn es zwischendurch wieder bessere Phasen gibt. Letztlich wird die Entscheidung zur Trennung erst klar, als die Therapeutin den beiden im Einzelgespräch ermöglicht, eine eigene Sicht auf sich und die eigene Zukunft zu entwickeln.

Und genau darum geht es bei Trennungen: Ohne mich selbst zu spüren, meinen eigenen Bildern von Zukunft zu begegnen, kann ich diese Entscheidung nicht treffen.

Durch den Zugang zum eigenen Herzen und den eigenen Bildern kommst du in die Liebesfähigkeit. Beziehungen können so heilen oder eben auch eine von Liebe und Wertschätzung getragene Trennungsphase einleiten.

Auch im Fall einer Trennung bedarf es der Heilung der Beziehung, schließlich soll diese ja ebenso transformiert werden, um den eigenen Seelenfrieden wiederherzustellen. Dabei muss man sich selbst und dem Partner vergeben, Groll und Angst loslassen, um künftig Beziehung zu leben, mir und anderen nahe zu sein und Verbundenheit zu erleben. Das ist das Fundament für Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

BEZIEHUNG UND SEELENPARTNERSCHAFT

Beziehung ist uns ein täglicher Spiegel und wenn wir ihn zu nützen wissen, können wir gemeinsam daran wachsen. Erleben wir uns als Teil von etwas Größerem, ist auch jede zwischenmenschliche Beziehung in diese universale Entwicklung eingebettet. Gute Beziehungen unterstützen die eigene Entwicklung im Hinblick auf unseren gesamtheitlich betrachteten Lebensweg.

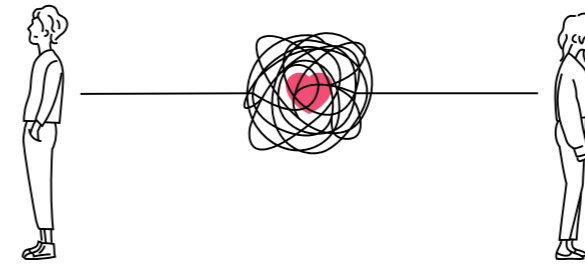
Die Entwicklungen im Rahmen des angebrochenen Wassermann-Zeitalters führen uns zu neuen Herausforderungen: Es geht nun nicht mehr ausschließlich um Geld und Karriere, um gemeinsame Hobbys oder die Kindererziehung. Immer mehr Menschen befinden sich heute auf einem ganzheitlichen Entwicklungspfad. Unsere Verbindung zur Erde, zur Natur, zum Kosmos und unsere Wahrnehmung als Einheit aus Körper, Geist und Seele wird damit zu einem großen Bedürfnis. Das in die Welt zu bringen und selbst Schritte in diese Richtung zu gehen, führt oft zum Sichtbarwerden von Differenzen innerhalb unserer Beziehungen.

Doch was tun, wenn die Partnerin/der Partner diesen Weg nicht mitgehen kann? Wünschenswert ist da zumindest, dass er/sie diese Entwicklung anerkennt, vielleicht interessiert Fragen stellt und jedenfalls versucht, zu verstehen.

GEHEN ODER BLEIBEN?

Wenn sich diese Frage in deinem Leben stellt, frag dich: „Bin ich in gutem Kontakt mit meinem Unbewussten? Kann ich eigene Zukunftsbilder kreieren? Was will ich von meinem Leben? Was will ich noch in diese Welt bringen?“

Wenn du mit diesem Zukunftsbild in gutem Kontakt bist, es auch mit Gefühlen versehen kannst, kannst du im nächsten Schritt hinspüren, wer dabei an deiner Seite ist bzw. sein soll.



Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.

William Shakespeare

Manche Menschen suchen bei der Beantwortung dieser Fragen liebevolle ganzheitliche Begleitung. Mentaltraining nach Kurt Tepperwein und nach Margareta Zinterhof ist speziell für Beziehungen ein unglaublicher Schatz, denn in diesen „Mentalen Schulen“ sind Beziehungen der zentrale Angelpunkt unserer Entwicklung und Ganzwerdung. Denn schließlich sind wir auf den Schulungsplaneten Erde gekommen, um eines zu lernen: zu lieben!

Der Trennungsgedanke ist vielen Menschen auch deshalb unerträglich, weil damit der Verlust eines wichtigen Menschen verbunden ist. Doch welcher Verlust ist es tatsächlich? Geht es vielleicht nicht um Liebe, sondern um den Verlust liebgewonnener Gewohnheit, um Angst vor dem Alleinsein oder womöglich um Angst vor der eigenen Weiterentwicklung? Und verharren wir deshalb lieber in Opferhaltung auf gewohntem Terrain?

Wie könnte unser Leben in ein, drei, fünf Jahren aussehen? Können wir heute ausschließen, dass wir dann eine (neue) erfüllende Beziehung leben, in der wir unsere Visionen ausleben können?

So kommst du zu Klarheit

Standortbestimmung durch Visualisierung. Dabei siehst du dich und deine/n Partner/-in nebeneinander und stellst dir vor, wie ein göttlicher Scheinwerfer oder eine kosmische Lichtdusche auf euch beide fällt. Dieses Bild übst du ein, wobei es um rein absichtsloses Beobachten geht. Du erlebst, wie ihr beide unter einem wohlwollenden Licht steht. Das Bild lässt du drei Wochen lang morgens und abends vor deinem inneren Auge aufleben und beobachtest, welche Gefühle sich einstellen, wie sich deine eigene Einstellung zur Beziehung in diesen drei Wochen zeigt.

No-Go: Nichts auszusprechen. Trennungsgedanken zu wälzen und den Partner darüber im Unklaren lassen. Überlege, wie du dich liebevoll zum Ausdruck bringen kannst, dass in dir eine Stimme ab und zu an Trennung denkt. Wenn dir das nicht machbar erscheint, geh einen Schritt zurück und suche nach einem Weg, das Brachliegen von Bedürfnissen, das Vermissen von Nähe und Angenommensein auszudrücken.

Schreib mal wieder: Manchen Menschen fällt es leichter über Gefühle und Bedürfnisse zu schreiben. Dabei ist es nicht nötig, dass der Partner zurückschreiben muss, sondern es geht darum, sich ohne Erwartungen auszudrücken. Natürlich darfst du dich über Antwort freuen. Und vielleicht ist ein solcher Brief ja auch der Auftakt für klärende Gespräche ...



Sex and the City

**If you loved someone and you break up ...
... where does the love go?**

Elisabeth Polanyi
Bahn frei, für dein neues Leben
Intuitive Persönlichkeitsentwicklung
Mental-Coaching
→ elisabethpolanyi.com