familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE BEZIEHUNG IM JETZT LEBEN

Langjährige Beziehungen verlaufen wellenförmig. Hochs und Tiefs wechseln sich ab. Auf eine harmonische Phase folgt eine etwas turbulentere Phase, dann wieder eine, in der man wie frisch verliebt ist. Einer der Gründe dafür ist, dass wir alle paar Jahre in eine neue Lebensphase kommen und wir dann auch als Paar unsere Beziehung neu definieren müssen.

Unsere Vergangenheit ist vergangen. Den guten alten Zeiten nachzutrauern ist nutzlos, denn sie werden nicht zurückkommen. Und wenn wir uns in alten Verletzungen suhlen, wird sie das nicht ungeschehen machen. Natürlich dürfen wir die Augen nicht vor unserer Vergangenheit verschließen, doch darin zu wühlen ist vor allem dann sinnvoll, wenn es etwas für die Gegenwart oder die Zukunft bringt.

Viele Menschen bleiben in ihrer Vergangenheit stecken. Doch genauso verbreitet ist es, für die Zukunft zu leben. «Wenn unsere Kinder dann ausgezogen sind, haben wir wieder mehr Zeit füreinander.» «Wenn wir erst umgezogen sind, wird es besser.» «Wenn meine Partnerin gelernt hat, mir zu vertrauen, dann können wir unsere Partnerschaft wieder genießen.» Solche Gedanken sind Fallen. Sie führen dazu, dass wir ausharren und hoffen, statt aktiv zu werden und unsere Beziehung im Hier und Jetzt zu gestalten und zu genießen. Ein zu starker Fokus auf die Zukunft wird dazu führen, dass man das Gute verpasst, was in der aktuellen Situation verborgen liegt.

Die Vergangenheit können wir nicht ändern und die Zukunft nur bedingt beeinflussen. Wirklich formen können wir einzig die Gegenwart. Wenn wir uns auf das konzentrieren, was jetzt in unserer Partnerschaft läuft, werden wir es auch verändern können. Wir sind dann nicht länger ein Spielball unserer Umstände, sondern aktive Gestalter unseres Lebens.

Eine perfekte Beziehung ist nicht möglich und daher ein unerreichbares Ziel. Doch wer seine Beziehung in der Gegenwart lebt, kann das Schöne der aktuellen Phase sehen, egal ob man gerade in einem Hoch oder in einem Tief ist.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Was schätzt du in der aktuellen Phase besonders an deiner Beziehung?