



INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

Partnerschaften: Wann ist genug genug?

Von Dr. Margaret Paul, 19. Oktober 2021

Wie kann ich wissen, wann es Zeit ist, eine Beziehung zu verlassen?

"Ich habe die Nase voll! Genug ist genug!"

Hast du dies schon einmal über eine Beziehung gesagt? Was hast du dann getan? Bist du tatsächlich gegangen, als du das gesagt hast, oder war dies nur eine Drohung?

Ich weiss gar nicht, wie oft mich Klienten gefragt haben: "Wann ist es an der Zeit, diese Beziehung zu verlassen?"



Wenn Missbrauch kein Thema ist, lautet meine Antwort: "Nachdem du gelernt hast, dich mit dir selbst und deiner spirituellen Führung zu verbinden und inneren Frieden und Fülle zu schaffen. Und wenn es dann immer noch nicht möglich ist, dich mit deinem Partner zu verbinden."

Es gibt eine essenzielle Komponente, die vorhanden sein muss, damit Menschen miteinander lernen und wachsen können. Und damit deine Beziehung weiter wachsen und sich vertiefen kann: die Absicht zu lernen.

Wie sieht es in deiner Beziehung mit der Offenheit zu lernen aus?

- Sind beide offen, zu lernen, Verantwortung für ihre eigenen Gefühle zu übernehmen?
- Sind beide offen, von ihren Triggern und ihren Verletzungen zu lernen?
- Sind beide offen, mehr über den anderen zu lernen, besonders wenn es einen Konflikt gibt?

Wenn du mit deinem Gegenüber in einem Konflikt gefangen bist, kannst du ein wenig Distanz einnehmen und dich liebevoll um dich selbst kümmern und in dieser Situation lernen, was du hier lernen kannst? Und bist du dann offen, wieder zusammen zu kommen, um das Gelernte zu teilen und den Konflikt zu lösen?

Oder findet diese Entscheidungen nur bei einem von euch statt? Oder bei keinem von euch? Wenn einer von euch sich für das Lernen öffnet und der andere nicht, kann es für die Beziehung eine Herausforderung sein, sie weiter zu führen. Wenn einer oder beide von euch drohen "Ich habe die Nase voll! Genug ist genug!", dann ist wahrscheinlich keiner von euch beiden offen zu lernen.

Woher weiss ich dies?

Eine Person, welche in ihrem liebevollen Erwachsenen verankert ist, spricht keine leere Drohung aus. Dies ist vielmehr das, was das verletzte Selbst tut. Es ist eine wütende und beschuldigende Aussage. Nur das verletzte Selbst beschuldigt.

Wenn du deinen Partner verlässt und ihm die Schuld an der Trennung gibst, dann hast du deine innere Arbeit nicht getan um innerlich friedlich und erfüllt zu sein. Alles, was ungeheilt ist, wirst du in deine nächste Beziehung mitnehmen und wahrscheinlich wird es mit dem gleichen oder einem ähnlichen Resultat enden.

Solange es keine klaren Grenzüberschreitungen und Gewalt gibt, ist es reine Zeitverschwendung, die Beziehung zu verlassen. Bis du gelernt hast, die Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen und dich selbst glücklich zu machen.

Wenn du dich innerlich erfüllt und friedlich fühlst UND dich selbst liebst und wertschätzt UND deinem Partner nicht mehr die Schuld für dein unglücklich sein gibst UND bereit bist, deine Liebe zu teilen - dann, WENN es immer noch keine Möglichkeit gibt, mit deinem Partner zusammen zu lernen und zu wachsen, kann es an der Zeit sein, ihn zu verlassen. Wenn du dies dann immer noch willst.

Anstatt dir also Gedanken darüber zu machen, ob du gehen sollst oder nicht, konzentriere dich darauf, Inner Bonding zu lernen und zu praktizieren. Wenn du dich mit dir selbst und mit deiner spirituellen Führung verbindest, wirst du wissen, ob du gehen sollst oder nicht und wann. Du musst niemanden mehr fragen, ob es zu deinem höchsten Wohl ist - du wirst es WISSEN.

Wenn es keinen Missbrauch gibt und du dich selbst fragen hörst: "Wann ist genug genug?" oder: "Mir reicht es. Genug ist genug!", dann hast du wohl noch einige innere Arbeit zu leisten. Wenn du gehst, ohne deine Arbeit zu tun, ist dies keine Lösung.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc
©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung
Kontakt info@innerbonding-community.ch
<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.