

Schritt 9



Manchmal reagieren wir in einer aktuellen Situation viel heftiger, als es der Moment eigentlich erfordert. Hier ein alltägliches Beispiel: Ein Partner fühlt sich nicht ernst genommen, weil er auf den anderen warten musste. Das löst berechtigterweise Ärger aus (vielleicht auf einer inneren Skala eine „Stufe 3“). Doch die Reaktion des anderen liegt plötzlich bei „Stufe 8“. Heftig. Für den ersten Partner ist das kaum nachvollziehbar und es entsteht ein neuer Konflikt.

Was in dieser Situation geschieht, hat mit dem Hier und Jetzt nur bedingt zu tun.

Die überstarke Reaktion hat ihre Wurzeln in der Vergangenheit. Vielleicht gab es in der Kindheit wiederholt Momente, in denen das eigene Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Nähe oder Wertschätzung ignoriert wurde. Die damaligen Gefühle (Schmerz, Hilflosigkeit, Wut) liegen wie ein alter Schatten unter der Oberfläche und werden durch scheinbar kleine Auslöser im Heute reaktiviert.

So überlagern alte Erfahrungen das aktuelle Geschehen und erschweren echtes Verstehen.

Schritt 9



In diesem Schritt seid ihr eingeladen, genau hier hinzuschauen:
Welche Muster tragt ihr aus eurer Vergangenheit in eure Beziehung?
Welche Verletzungen zeigen sich heute in übergroßen Reaktionen?
Und wie könnt ihr lernen, zwischen dem Damals und dem Heute zu unterscheiden?

Es geht nicht darum, Schuld zu verteilen. Es geht um Verständnis. Für euch selbst und füreinander. Denn nur wenn ihr erkennt, was wirklich hinter bestimmten Reaktionen steckt, könnt ihr Wege finden, achtsamer miteinander umzugehen und euch nicht länger von alten Wunden steuern zu lassen.

Ihr lernt in diesem Schritt, alte Prägungen zu erkennen, sie als Teil eurer Geschichte zu würdigen – und ihnen zugleich ihre Macht über das Heute zu nehmen. Damit eure Beziehung nicht zum Schauplatz vergangener Verletzungen wird, sondern ein Ort von echtem Kontakt, Verständnis und Heilung sein kann.