

10 Gründe warum Beziehungen in die Brüche gehen!

E-Book von Gejo Sixt!

von bewusst gesund by GeJo und GeJo Leben TV

Hallo liebe Leser,

schön dass du dich für dieses E-Book entschieden hast. Ja, Beziehungen vor allem Liebesbeziehungen sind in unserem Leben ein ganz heißes Thema. Ohne können wir nicht und mit ihr tun wir uns auch immer schwerer.

Gerade mein persönliches Leben hat mir immer und immer wieder gezeigt, dass es so nicht geht. Ich weiß mittlerweile nicht mehr ganz genau wieviel sogenannte Liebesbeziehungen ich gehabt habe und bitte nicht falsch verstehen, mir ging es nicht darum um möglichst viele Frauen ins Bett zu bekommen, nein, ich wollte von meiner ersten Beziehung an das Glück finden. Mit 16 hatte ich meine erste Freundin und für mich war das kein Abenteuer, nein für mich war das nicht so, dass es sich hier mal um eine erste "Jugendliebe" handelt. Nein, für mich war jede Beziehung der ultimative "Glücksbringer". Die Beziehung die mir Glück, Freude und was weiß ich noch bringen sollte.

Ich habe von Anfang an so viel hinein interpretiert, so viel erwartet und wusste lange nicht, dass ich schlussendlich auf der Suche nach Geborgenheit, Anbindung, Liebe, Bestätigung und vieles mehr war.

Schlussendlich habe ich auch mit zwanzig geheiratet. Weil mir Beziehung so wichtig war, obwohl ich auf so eine Verbindung überhaupt nicht vorbereitet war. Sind wir doch ehrlich, wer ist das schon.

Vor lauter Sehnsucht nach Glück, nach Verbindung und danach, dass mir der Beziehungspartner mein Glück bescheren sollte, tölpeln viele einschließlich ich von einer Beziehungsenttäuschung in die Nächste.

Eines kann ich schon jetzt vorweg nehmen. Das wird jetzt kein Ratgeber wie Du/Ich wieder irgendwie versuchen sollten, dass diese Sehnsucht nach Beziehung und der ewigen Verschmelzung mit dem Partner doch noch irgendwie gelingt.

Nein das wird es nicht. Meine Absicht ist es aufzuzeigen an was Beziehungen so oft und schmerzlich scheitern, was wir daraus lernen können und welche Beziehungsform Du für dich daraus entwickeln kannst. Den eines weiß ich gewiss. Ich sehe zwar dieses Loch vor mir, in das ich die letzten 40 Jahre immer und immer wieder zwar unbewusst jedoch freiwillig hineingesprungen bin in der Hoffnung dieses mal wird alles anders, doch dieser Ratgeber soll dir/uns zeigen, dass Beziehung in

welcher Form auch immer nur Sinn macht, wenn Du/Ich eine Beziehungsform entwickle die für dich, mich "wirklich und wahrhaftig" passt.

Also in dem Sinne, lass uns starten und schauen, an was die meisten Beziehungen scheitern.

Let`s start! Hier also die Essenz aus meinem Buch "Gestärkt aus dem Beziehungsdrama" mit dem Titel für das kostenlose E-Book.

"16 Gründe warum Beziehungen immer wieder in die Brüche gehen"!

1. Grund - Übergehen der eigenen Bedürfnisse

Am Anfang einer Beziehung ist alles wunderbar. Die Hormone spielen verrückt. Das sogenannte Beziehungshormon Oxytocin wird vermehrt ausgeschüttet. Wir fühlen uns zueinander hingezogen. Das Gefühl kennt doch ein jeder, man nennt es allgemein "verliebt sein"! Erzähle ich jetzt nichts Neues! Doch genau, dieses verliebt sein ist es eben, was wir immer mit Liebe verwechseln. Es ist im Grunde nichts anderes, was die Natur so eingerichtet hat, dass wir uns zueinander hingezogen fühlen um uns, was unser natürlichstes Sein ist, uns zu reproduzieren.

Kinder kriegen!

Und in diesen ersten Monaten, vielleicht auch ein paar Jahren sind wir verschmolzen, wir sehen und fühlen nur das Beste. Wir tun alles, zumindest fast alles für den Anderen.

Bei mir war es immer ganz eindeutig. Am Anfang der große Vorsatz: "Ich bleibe bei mir, ich bleibe zentriert, ich verbiege mich nicht mehr". Doch schlussendlich geht das alles ganz langsam. So wie man es nicht bemerkt das die Haare wachsen und das Gras wächst. Doch es wächst und es wächst schlussendlich auch die Unzufriedenheit. Ganz langsam. Das kennen wir doch alle, die ersten kleinen Streitereien, die uns zeigen, dass wir schon seit längerer Zeit nicht auf unsere Gefühle, bzw. Bedürfnisse achten.

Ich bin immer sehr langsam von meinen Bedürfnissen, meinen Vorsätzen weggekommen. Habe vieles aufgegeben, was ich vorher nicht wollte. Doch warum ist

das so?

Wieso werfen wir so oft unsere Bedürfnisse über Board.

Am Anfang sind es halt so kleine Gefälligkeiten. So nach dem Motto: "Ok, ich fahre dieses Wochenende wieder zu dir, wenn du wirklich nicht kannst, weil ich möchte ja mit dir zusammen sein" und das baut sich auf, bis dann nach einiger Zeit wieder nur ich, zu meiner Freundin gefahren bin.

Und die Frage ist nun? Warum lasse ich meine Bedürfnisse hinter mir?

Es ist ganz einfach! A N G S T !!!!

Genau es ist Angst! Angst, dass der Partner nicht mehr mag, dass er sauer auf mich ist. Es ist schlussendlich immer diese Angst, nicht mehr geliebt zu werden. Da brauche ich eigentlich gar nicht mehr herum zu schreiben. Angst nicht mehr gemocht zu werden, wenn man nicht so ist wie man glaubt, dass der Partner einen haben möchte.

Ich/wir werfen so gerne unsere Bedürfnisse über Board weil wir befürchten, für unser nein, "ich fahre heute nicht zu dir, weil ich die letzten Wochenende schon zu dir gefahren bin", nicht mehr geliebt zu werden.

Was würde passieren, wenn ein jeder besser auf seine Bedürfnisse achten würde. Grundsätzlich würde das bedeuten, dass sich ein jeder eher der nächste ist, dass sich ein jeder zuerst selber wichtig ist, und sich zuerst mag und liebt. Es ist dieses grundsätzliche "ich fühle mich nicht geliebt" aus der Kindheit, dass uns dazu verführt, dass uns der andere lieben muss, damit wir uns gut fühlen.

Es hilft also nichts, es ist wichtig, zu lernen sich selbst zu lieben. Doch in die Richtung kommen wir bei den nächsten Gründen mit Sicherheit noch.

2. Grund - Ich bin, ich fühle mich nicht ok!

Und da sind wir schon bei dem Thema, von dem ich gerade gesprochen habe, zu dem wir bald noch kommen werden.

"Ich fühle mich, ich bin nicht ok, ich liebe mich nicht"!

Ja, dieses Gefühl "Ich bin nicht ok", ist der Ursprung sehr vielen Übels, sage ich jetzt einfach mal. Und ja, ich weiß viele Menschen sagen ganz schnell heraus: "Natürlich liebe ich mich, das ist doch klar"! und wenn mich jemand fragen würde

den ich nicht so gut kenne, dann würde ich das einfach auch sagen, dass ich mich nicht liebe. Weil da gehört schon etwas dazu, sich das wirklich einzugestehen, dass man sich nicht wirklich lieb hat.

Ja, das passt einfach nicht in unsere Welt.

In einer Welt in der wir kaum noch Fehler machen dürfen

In der Schönheit, Erfolg, einfach Optimierung auf der ganzen Linie zählt und da gehört es natürlich auch dazu, dass man sich natürlich selbst liebt. So ist das nun mal. Auch in der sogenannten spirituellen Szene, zu der ich schon zugeneigt bin, nicht falsch verstehen, ist es auch so eine Sache. Ich liebe mich, weil es ja gar nicht ok ist, was anderes zu denken, weil der Fokus einfach auf die Selbstliebe gehen muss. Für mich ist das im Endeffekt egal was jemand sagt. Reden kann man viel und lang. Ich arbeite schon so lange mit Menschen und da habe ich das gelernt. Erzählen, reden und behaupten kann man viel über sich und die Welt, doch wenn es ernst wird, wenn das Leben gerade mal nicht so läuft, das können Kleinigkeiten sein, dass muss jetzt nicht die Lebenskrise sein. Da kann es schon genügen, wenn irgendwas nicht so funktioniert wie man sich das gerade vorstellt. Ob das nun das schlechte Wetter ist, dass einem den Badetag auf den man sich so gefreut hat versaut, oder ob irgendwas nicht gelingt, ja dann stellt es sich sehr schnell heraus ob man sich in solchen Situationen auch noch liebt oder ob es eher so ist wie es meiner Meinung nach die Regel ist, dass man dann mit sich ganz hart ins Gericht geht, sich über sich selbst ärgert oder schimpft auf sich oder auf das Wetter oder die Anderen, ja dann merkt man schnell wie es mit der Selbstliebe aussieht. Und da bin ich auch ehrlich zu mir selbst, dass passiert mir immer wieder das ich mich über dieses und jenes ärgere, wenn es nicht so ist wie ich es mir vorgestellt habe. Mangelnde Selbstliebe erkennt man auch wenn man nicht auf sich schaut. Sich keine Ruhe und Pausen gönnt, sich permanent das letzte und noch mehr abverlangt. Das sind alles Anzeichen mangelnder Selbstliebe.

Und ja, was hat das jetzt mit Liebesbeziehungen zu tun?

Einfach oder nicht einfach. Wenn sich jemand selbst nicht liebt oder zu wenig, dann braucht er die Liebe, die Zuwendung, die Bestätigung vermehrt vom Partner und das geht auf die Dauer nicht gut. Vor allem wenn das hin und her geht. Die Beziehungspartner brauchen die Liebe vom anderen Partner vorwiegend gegenseitig. Du musst mich lieben, dann kann ich dich auch lieben. Das kann nicht gut gehen und glaube mir viele Beziehungen leben nach diesem Muster.

Es kann auch keiner was dafür, dass das so ist. Wir sind so aufgewachsen. Ein kleines Kind braucht die Liebe der Eltern, das ist klar. Doch kleine Kinder haben auch Liebe in sich, die lieben einfach durch ihr sein. Ein Kinderlachen, was gibt es schöneres. Doch dieses natürliche Lieben vergeht uns mit der Zeit.

Und warum vergeht uns das mit der Zeit?

Weil unser Leben auch als kleines Baby sehr bald an Bedingungen geknüpft wird.

“Wenn du brav bist gibt es das, wenn du dich so verhältst gibt es dieses oder jenes, wenn du dich nicht so verhältst wie wir das wollen, dann gibt es nichts”.

Kein Wunder, wenn etwas an Bedingungen geknüpft ist, dann fließt die Liebe nicht mehr frei, sondern sie stockt, vor allem wenn die Bedingung verknüpft wird.

Wie du mir so ich Dir! Das ist das Motto nach dem wir leben und lieben! Ein ewiger Kreislauf, Kinder die so konditioniert wurden spielen das Spiel mit ihren Kindern genauso, in irgendeiner Art und Weise und das kann verdammt subtil daher kommen.

Rein spirituell ausgedrückt kann man auch sagen, dass es eben etwas mit Bindung zu tun hat, auch psychologisch. Hier beginnt das Dilemma mit der Geburt, hier werden die Kinder vom ganzheitlichen sein im Mutterbauch getrennt und es ist wohl auch ein Dilemma, ein Drama für die Mutter.

Ja so könnten wir jetzt ewig weiter machen.

Was kann man dagegen tun? Sich dessen bewusst zu sein ist die halbe Miete. Damit anfangen, dass wir nur körperlich getrennt sind, dass das auf anderen Ebenen nicht geschieht, diese Trennung! Ja trainieren und üben, sich mehr und mehr zu mögen, dass zu mögen was man ist, macht und reflektiert. Das ist Übung. Da gibt es Menschen, die bringen sich schneller in einen Zustand von Verbundenheit und es gibt Menschen die brauchen etwas länger um sich verbunden zu fühlen.

Und wenn wir das Ganze aus Sicht der Quantenphysik betrachten, dann gibt es wohl sowieso keine Trennung, doch das würde jetzt auf jeden Fall zu weit führen.

3. Grund - Innere Saboteure, Glaubenssätze und sonstige Muster

Bewusste und unbewusste Ebene. Ist nichts Neues. Wir glauben ja immer, dass wir alles auf der bewussten Ebene entscheiden. Das wir gerade bestimmen was wir da tun. Das mag auf einer bestimmten Ebene stimmen. Ich sitze gerade im Zug und entscheide mich dann dort auszusteigen wo mein Auto steht. Das ist jetzt quasi schon meine Entscheidung. Wir bleiben da jetzt einfach mal dabei. Es ist auch meine Entscheidung zu sagen ob ich jetzt etwas esse oder nicht. Natürlich entscheidet da auch der Hunger. Doch ich könnte ja auch sagen: "Auch wenn ich hungrig bin esse ich nichts". Doch mit dem unbewussten ist es so ähnlich wie mit dem Hunger. Der ist einfach da. Der meldet sich, wann eben der Impuls auf der körperlichen Ebene da ist. Klar kann ich das üben, damit umzugehen, zu schauen, dass ich meinen Hunger in einer gewissen Art und Weise in Griff bekomme, doch das muss ich eben trainieren und üben.

Das Unbewusste ist quasi auch sowas wie Hunger, das ist quasi nicht an der Oberfläche. Es ist, sagen wir einfach mal im Keller. Nicht an der Oberfläche. Viele vergleichen es auch mit einem Eisberg. Alles was an der Oberfläche des Meeres ist ist bewusst, alles was darunter ist ist unbewusst und dass ist ungleich mehr. Wieviel da jetzt an Oberfläche ist, kann ich jetzt gar nicht genau sagen, doch ich stelle hier jetzt mal eine Zahl von 2 - 10 Prozent hin. Also relativ wenig.

Das soll ja jetzt nicht ein Kurs über das Unterbewusste werden sondern nur verdeutlichen, dass wir nicht unbedingt immer Entscheidungen treffen, die wir eigentlich treffen wollten.

Ein Beispiel aus meinem sehr glorreichen und ereignisreichen Beziehungsleben. Grundsätzlich wollte ich in jeder Beziehung die Erfüllung finden. Wollte mit jeder Frau zusammenbleiben. Das war ein unglaublich starker Antrieb, eigentlich eine Sehnsucht. Diese Sehnsucht war immer so stark, dass ich kaum auf meine Stimmen hörte, die da schon sehr oft immer wieder waren: "Pass auf, das passt nicht für dich, das passt nicht zusammen". Nein, diese Stimmen habe ich meistens gerne überhört. Warum, weil ich den Glaubenssatz hatte: "Wenn ich mich nicht anpasse, werde Ich nicht mehr geliebt". Dieser Glaubenssatz ist so eine Überzeugung die am Meeresgrund schlummert und immer dann zum Vorschein kommt, wenn ich in Partner-Situationen zu mir stehen sollte und es nicht tue, mich anpasse, weil ich Angst habe nicht mehr geliebt zu werden. Diese Glaubenssätze sind eben so gefährlich und zerstörend, weil sie am Meeresgrund schlummern und wir uns nach diesem Glaubenssatz natürlich auch unbewusst ausrichten. Wenn ich mich nicht liebenswert fühle, dann werde ich mir immer wieder Situationen kreieren, die diesen Glaubenssatz bestätigen. Ich bringe immer wieder Frauen dazu, mich irgendwann für nicht liebenswert zu halten. Das ist eine sehr subtile Angelegenheit und schwer bis kaum zu durchschauen, wenn man sich in Beziehung befindet.

Was das ganze zusätzlich erschwert sind die Emotionen. Wenn wir uns nicht geliebt fühlen, dann fühlt sich das unglaublich echt an und deshalb sind wir überzeugt, dass uns unser Partner nicht liebt. In Wahrheit ist es die Emotion die an den Glaubenssatz gebunden ist. Den irgendwann in unserer Kindheit ist dieser Glaubenssatz entstanden, wir haben uns in Situationen der Kindheit nicht geliebt gefühlt, wir bekamen zu wenig Aufmerksamkeit und fühlten uns zurecht nicht geliebt. Und immer wieder wenn wir uns in der Beziehung im Jetzt nicht geliebt fühlen, spielt diese Situation aus der Kindheit mit.

Männer oder Frauen die immer wieder verlassen werden, haben wohl oft den Glaubenssatz "Ich werde sowieso wieder verlassen" schon seit frühester Kindheit verankert. Und diese Menschen werden immer wieder Dramen in ihrem Leben inszenieren, wo sie dann verlassen werden um ihren Glaubenssatz zu bestätigen.

In dem Falle ist es einfach unglaublich wichtig seine Glaubenssätze aufzuspüren und diese Emotion von der jetzigen Situation zu entkoppeln. Die Emotion gehört in die Kindheit somit in die Vergangenheit und nicht ins hier und jetzt. Und wenn du jetzt noch die Boykotteure suchst, ja die stecken in den Glaubenssätzen. Der Boykotteur mit dem Glaubenssatz "Du wirst sowieso wieder verlassen" will dir eigentlich nichts schlechtes. Ja, er will dir nichts schlechtes, er will dich an und für sich schützen. Es ist ein Schutz, alle diese Glaubenssätze und Überzeugungen sind nur ein Schutz, also eigentlich dürften wir nicht böse sein auf unsere Boykotteure, denn sie sind auch unsere Aufpasser und Beschützer. Sie wollen uns davor schützen, dass wir nicht wieder in diese Situation kommen in der wir dann verlassen werden. Das funktioniert halt nur nicht, weil die Sehnsucht nach Beziehung und Zusammensein einfach viel größer ist. Eine Instanz in uns möchte Beziehung und der Glaubenssatz sagt nein, weil wir werden sowieso wieder verlassen. Da gibt es jetzt 2 Möglichkeiten:

- *die Sehnsucht zu unterdrücken und zu sagen oder Rechtfertigungen zu kreieren, die uns bestätigen, dass wir keine Beziehung brauchen, weil z. Bspl. die Liebe zu mir selbst und dem göttlichen Wesen wichtiger ist und Beziehungen nur eine irdischer Irrweg sind.*
- *die 2. Möglichkeit ist, die vorherrschenden Glaubenssätze aufzulösen von "Ich werde wieder verlassen in, ich verlasse mich nicht, ich stehe in jeder Situation zu mir.*

Ja und eines ist gewiss, die erste Möglichkeit ist verführerisch und das machen aus meiner Sicht auch viele Menschen so, doch die 2. Möglichkeit die Glaubenssätze zu transformieren ist die zwar auf den ersten Blick mühsamere, jedoch auf Dauer die wesentlich gewinnbringendere.

Aus meiner Sicht und wohl nicht nur aus der meinen, sind Liebesbeziehungen ein natürliches Bedürfnis ohne das wir nicht leben können. Alles andere und sei es noch

so "spirituell" ist es nicht wert, wenn es die Menschen von den Liebesbeziehungen zueinander abhält. Punkt um!!!!

PS.: Wie du am leichtesten deine Glaubenssätze auflöst, erfährst du im E-Book "Glaubenssätze nicht nur erkennen, sondern auch verstehen und transformieren"

4. Grund - Erwartungen an sich und den Partner

Ja, so ist das mit den Erwartungen. "Erwarte nichts und du wirst auch nicht enttäuscht", ist so ein Spruch. Der passt für mich nicht so ganz, weil er aus meiner Erfahrung heraus Menschen dazu verführt, keine Ziele, keine Vorstellungen mehr zu haben, vor lauter Angst, dass die Erwartungen dahinter nicht in Erfüllung gehen.

Menschen tendieren eben dazu, wenn sie in eine Beziehung gehen Erwartungen oder auch Forderungen an den Partner haben. Manche haben halt auch Wünsche. Das Problem an den Erwartungen ist, dass sie meistens nicht ausgesprochen werden und den meisten Menschen ja nicht einmal bewusst sind. Solange ich etwas bewusst habe, auch wenn es Erwartungen sind, kann ich etwas damit machen, darüber reden, es dem Partner mitteilen und ich/wir können damit etwas machen. Weiß ich jedoch nicht, dass ich der Partner und meistens betrifft es Beide, unbewusste Erwartungen haben, dann ist das so eine Sache. Wir verhalten uns, so wie wir uns verhalten und erwarten, dass sich der Partner anpasst. Erwarten eigentlich nicht. Weil das wäre ja noch etwas aktives, so wie ich auf einen Zug warte. Es ist eher so, wie wenn ich erwarte das ein Zug kommt, bin aber gar nicht am Bahnhof. Also ich erwarte von meinem Partner, dass er mich auf dieselbe Weise liebt wie ich ihn, erwarte, dass er nicht eifersüchtig ist, erwarte, dass er alles an mir mag, erwarte dass er einfach immer so ist, so wie ich es gewöhnt bin. Weil diese Erwartungen ja auch irgendwo und das irgendwo sind ja dann doch meistens die Eltern, gelernt werden. Und wenn beide Partner so gegenseitig lustig darauf los erwarten, muss es irgendwann mal crashen, weil wir die Erwartung auf Dauer nicht erfüllen können und auch nicht aushalten das unsere Erwartungen immer weniger erfüllt werden. Es ist nichts falsches Vorstellungen über den Partner zu haben, Ideen wie der Partner sein sollte. Doch ich muss mir 1. darüber im klaren werden wer ich bin und welchen Partner ich für mich möchte. Mich 2. danach verhalten und den Partner den ich möchte aktiv begegnen und einfach viel darüber reden.

5. Grund - Falsche Beziehungs-Motive

Ja, es gibt auch Motive für Beziehung, warum jemand mit jemandem zusammen ist. Das ist nicht für jeden automatisch gleich. Ich behaupte sogar, dass ist höchst verschieden. Klar sind wir in erster Linie mit einem Partner zusammen, weil wir uns reproduzieren wollen und wenn wir das nicht mehr wollen, dann aus dem Grund weil uns der Partner zumindest sowas ähnliches wie Familie, Zusammengehörigkeit, Sex und ähnliches gibt, auch wenn kein Kind im Spiel ist. Doch wie diese doch sehr wichtigen Bedürfnisse befriedigt werden ist höchst unterschiedlich. Manche machen das auf dem direkten Weg, tauschen sich darüber aus wie sie Beziehung gestalten wollen, doch viele sind da eben auch sehr unbewusst unterwegs, meist sehr romantisch und glauben an das ewige Verliebtsein und nein hier bin ich gar nicht ironisch, lange genug habe ich gedacht, so jetzt wird alles anders, mit dieser Frau wird alles anders. Doch so ist es einfach nicht, nichts wird anders wenn ich bewusst nichts ändere. So passiert es eben das diese Vielen sehr spannende unbewusste Motive haben weshalb sie mit ihrem Partner zusammen sind. Wie zum Beispiel "Mann oder meine Frau braucht mich". Ich werde also gebraucht! Yeah! Trifft oft auf Frauen zu, da ist es ja auch historisch. Die Frau versorgt den Mann. Natürlich kann das auch umgekehrt sein, keine Frage.

Es gibt hier natürlich noch eine ganze Menge an "ich werde gebraucht". Oft gerne und mit Freude oder eben auch nicht mehr ganz so gerne, weil es irgendwann einfach auch anstrengend wird, jedoch so zur Gewohnheit oder auch schon fast zur Abhängigkeit, dass Mann oder Frau es einfach nicht mehr ganz so einfach ändern kann.

Ja, wenn ich also immer nur mein Glück beim anderen Partner suche, wenn ich mit jemandem zusammen bin "weil ich gebraucht werde", dann ist das auf Dauer höchst unzufriedenstellend und mit absoluter Sicherheit ein Beziehungskiller.

6. Grund - Wenn Beziehung zur Routine wird

Ja, für viele entwickelt sich Beziehung einfach auch mal zur Zweckgemeinschaft und liebe Leute nicht falsch verstehen, ich meine das gar nicht ironisch. Das kenne ich alles aus meinem Leben. Das schleicht sich ein! Anfangs meist große Verliebtheit, dass kennen wir doch alle zur Genüge, später wenn das Feuer erlischt, dann treten für viele Beziehungspartner eben andere Dinge an die Stelle. Anfänglich sind das Hobbies oder ein gemeinsames Ziel, später der gemeinsame Hausbau, oder eine Wohnung einrichten. Immer mehr werden Stückweise die wirklichen Bedürfnisse um die es in der Beziehung gehen sollte, wie Nähe, Wärme, Gemeinschaft, Sexualität, ein gemeinsamer Spirit und einiges mehr, ausgetauscht. Diese Struktur erwächst eben aus dem Nichtwissen heraus, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen sollten und dies auch mitteilen und gemeinsam daran arbeiten sollten. Viele fahren eben ihr gesamtes Leben den gleichen Zug, sie glauben "Verliebtsein" ist Liebe und das trägt durch die gesamte Beziehung und wenn es die Beziehungspartner auch wissen, dass Verliebtheit vergeht, so ist es eben doch auch nur ein Wissen und kein Können, nämlich das Wissen dann auch wirklich um- und einzusetzen. Dann würde man eben über seine eigenen, über die Bedürfnisse des anderen reden und sich austauschen und ausprobieren. So tut Mann und Frau das eben nicht und wie gesagt, man ergießt sich in weiterer Folge in Zusatzaktivitäten, die das Wesen einer Beziehung zu sich und zum Partner nicht befriedigen. Und schwupp merkt man, der Zunder ist draußen, das Feuer brennt nicht mehr. Wir leben oder eigentlich besser gesagt, wir lieben aneinander vorbei. Wir leben in Gewohnheiten, bis ein Partner aus diesem Muster ausbricht.

Beziehung ade!

7. Grund - Beziehungskiller alte Emotionen, Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Viele Beziehungspartner merken sehr wohl, dass sich in ihrer Beziehung etwas ändern sollte. Zumindest merkt es meist ein Teil der Partner und das sind so nach meinem Gefühl oft die Frauen. Die merken es passt was nicht, sie wollen etwas ändern. Fangen damit auch an. Belegen vielleicht einen Kurs, lesen ein Buch über Selbstliebe oder wollen sich emanzipieren mehr arbeiten und so weiter und so fort und diese Frauen machen sich so quasi mal auf den Weg der Veränderung.

Anfangs Euphorie! "Toll, jetzt kümmere ich mich um mich". Doch irgendwann kommt es, dass schlechtes Gewissen, das Schuldgefühl und damit unguete Emotionen. So ist

es dann und allzu schnell ist er wieder weg der Vorsatz, sich mehr um sich selbst zu kümmern.

Warum ist das so?

Ja, diese Frage müssen wir uns in diesem E-Book einfach öfter mal stellen. Warum handeln wir so wie wir handeln, wenn wir es doch "eigentlich" anders wollten!

Diese Frage stelle ich mir und den Menschen immer wieder! "Würdest du gerne erfahren, warum du so handelst wie du handelst"? Und nicht falsch verstehen, das ist jetzt kein Fokus auf das Problem, wobei ich von dem - Fokussiere nur auf das was du willst -, nicht so sonderlich viel halte, wenn man es nur so betreibt. Natürlich ist der Fokus wichtig, jedoch nur ein Part von vielen Strategien im Leben, die uns glücklich oder unglücklich machen.

Schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle sind tief in uns verankert. Ganz am Anfang waren wir mit der Nabelschnur und unserer Erdenmutter ganz tief verbunden. Damit wir in dieses Leben konnten, wurden wir wie wir wissen von unserer Mutter getrennt. Wenn wir jetzt im Leben so wirklich bewusst von unseren Eltern auf dieses getrennt sein vorbereitet worden wären, wäre alles Paletti. Wurden die meisten jedoch nicht.

"Oh wenn du so bist oder nicht bei mir bleibst oder das nicht machst, oder eine schlechte Schulnote schreibst, dann bin ich traurig. Ich bin traurig wenn du nicht so bist, dass es mir gut tut. Mutter binden uns immer noch an sich, weil sie uns brauchen, damit sie sich gut fühlen.

Das ist blöd! Weil wir nicht selbstständig werden, weil wir uns nicht in die Welt hinaus trauen, weil wir uns unsere Bedürfnisse nicht ausdrücken trauen, weil wir es so gewohnt sind, dass ein wichtiger Mensch in unserem Leben an dem hängt wie wir sind. Und jetzt muss ich einfach mal eine Lanze für uns Töchter und Söhne brechen. Es sind nicht wir, die sich nicht lösen können. Es sind unsere Mütter und dann auch unsere Väter. Ja die sind es die uns nicht los lassen. Nicht böse gemeint. Wir ticken alle so. Wir wurden noch nicht erwachsen. Wir haben uns von der Nabelschnur unserer Kinder noch nicht getrennt. Wir müssen unsere Kinder loslassen, damit sie sich selbstständig entwickeln können, damit wir uns um unsere eigenen inneren Kinder kümmern können. Damit Heilung passieren kann.

So ist das! Und so ist es, warum so viele Menschen, vorwiegend Frauen Schuldgefühle haben wenn sie sich um sich selbst kümmern. Und auch das ist ein Sargnagel für jede Beziehung. Wenn ich als Partner einerseits immer mehr darunter leide, dass ich mich nicht als eigenständiger Mensch entwickeln kann, weil ich Schuldgefühle und schlechtes Gewissen meinem Partner gegenüber aufbaue.

Auf geht's zum nächsten Grund!

8. Grund - Die Unkenntnis und/oder der Unwille an der Partnerschaft zu "arbeiten"

Was soll das jetzt heißen!? Unterstelle ich jetzt jemandem das er oder sie an der Partnerschaft nicht arbeiten will. Ich sage es mal so! Nicht direkt, doch indirekt schon.

Was meine ich damit?

Na ja, ich sage jetzt nicht, dass jemand nicht an seiner Beziehung arbeiten würde, wenn er sich eingestehen könnte, dass etwas an ihm selbst verändert gehört. Seien wir doch ehrlich! Wer von uns sagt den schon: "Klar, es liegt an mir, danke lieber Partner, dass du mich durch dein Verhalten darauf gebracht hast, dass ich etwas an mir bearbeiten darf"

Nein so macht das keiner! Es läuft eher so!

"Hallo Schatz, was soll das, warum machst du das, an mir liegt es nicht, ich liebe dich ja, doch mit dir stimmt offensichtlich etwas nicht".

Ja meine lieben Leser, so läuft es in der Regel ab. Wir sehen nicht das wir an uns etwas ändern sollten. Wir sehen, dass sich der Andere ändern muss, weil der ja etwas falsch macht. Uns gegenüber sind wir einfach auf beiden Augen blind!

Deshalb sage ich, dass in Krisensituationen meist der Wille, oder eben auch die Kenntnis fehlt etwas zu ändern. Ja liebe Leute, es ist halt meistens der Partner der sein Verhalten verändern sollte. Da dürfen wir schon mal ehrlich mit uns sein. Ich weiß es von mir. Da kann ich noch so schlau, so erfahren, so gut wissen was in Beziehungen schief läuft und was wichtig ist, wenn es darauf ankommt, dann falle ich genauso, immer wieder in das Muster: "Du bist schuld, du liebst mich nicht" oder so in der Art.

Das nächste ist, neben der Sache, dass wir die Verantwortung gerne auf den anderen wälzen, dass vielen auch gar nicht klar ist, dass ein anfänglicher Verliebtheitszustand nicht ewig anhält. Das geht vielleicht ein paar Jahre, vielleicht auch nur eines und dann ist Schluss mit lustig und dann ist die rosarote Brille Vergangenheit. Und das haben viel eben nicht klar, dass es an und für sich normal wäre an sich und an der Beziehung gemeinsam mit dem Partner immer zu entwickeln. Das geht auch nicht mit einem aufwaschen, nach dem Motto, da machen

wir doch einmal einen Partner Workshop und dann haben wir an der Beziehung gearbeitet und fertig. Nö, nö so ist es nicht. Partnerschaft ist ein immerwährender Prozess. Doch Partnerschaft darf man natürlich auch genießen, keine Frage. Wenn Partner also nicht bereit dazu sind ihre ganz individuellen Muster zu überdenken, dann ist die Chance groß, dass Beziehung auseinander geht. Dann heißt es meistens: "Wir haben uns halt auseinander gelebt". Und tschüss!

9. Grund - Das Unvermögen an sich und seinen alten Glaubenssätzen, Emotionen und Mustern zu arbeiten.

Das ist jetzt so eine ähnliche Sache wie wir in Punkt 8 schon angestreift haben. Ich sagte ja im vorhergehenden Punkt, es braucht die Bereitschaft an sich zu arbeiten. Zu erkennen, dass ich zuallererst bei mir schauen sollte, wenn es in der Beziehung kriselt. In dem Punkt geht es jetzt tatsächlich darum, an seinen eigenen Glaubensmauern zu rütteln. Es geht wirklich um das Vermögen, sich in gewissen Punkten in Frage zu stellen. Das ist umso schwerer umso weniger die Individualität gestärkt ist, durch absolut gesundes Selbstwertgefühl.

Es ist leider ein alter Hut, dass genau immer gerade die Menschen nicht bereit sind an sich etwas zu tun, die es am "nötigsten" hätten.

Das ist quasi ein Paradoxon. Wer kennt nicht solche Menschen, die partout nicht dazu bereit sind, an sich etwas zu ändern und wenn der Hut noch so brennt. Wenn du einen Partner hast der so ist, dann ist, so würde ich das jetzt einfach mal "knallhart" formulieren, Hopfen und Malz verloren. Das kannst du vergessen. Und solltest du selbst dich jetzt ein bisschen ertappt fühlen, dass du vielleicht auch so ein kleiner Sturkopf bist, dann gibt es jetzt eine Bombennachricht!!!

Du kannst es ändern!

Ja genau, du kannst dich ändern, du musst nicht so bleiben. Du darfst wirklich einfach mal sagen: "Hey, ich gestehe mir jetzt einfach mal auch ein, dass ich Fehler mache". Und wow, du wirst staunen, du wirst es überlebt haben. Das ist doch eine gute Nachricht oder nicht. Wenn nicht, dann wird es Zappenduste mit deiner Beziehung. Dann kannst du dich schon mal bei einer Dating Agentur anmelden.

Vielleicht interessiert dich ja auch mein Buch mit dem TITEL

[“Gestärkt aus dem Beziehungs-Drama in Indien”](#)

ein Buch mit Lösungen und einer wahren, unverblühten, ehrlichen Geschichte. Also ich würde es lesen, wenn ich es nicht schon gelesen hätte. Findest du als Buch oder E-Book hier auf

<http://bewusst-gesund.gejo-sixt-lebensmut.at/e-book-gestaerkt-aus-dem-beziehungs-crash/>

10. Grund - Immer wiederkehrende Streits

Ich kenne das gut, aus vielen Beziehungen. Plötzlich scheint es sich zur Gewohnheit zu werden, dass man aus nicht wirklich erklärbaren Gründen zu streiten beginnt. Quasi aus dem nichts. In meiner letzten Beziehung war das so. Auch in den vorangegangenen, doch die habe ich nicht mehr so im Kopf.

Also in der letzten Beziehung da hatten wir anfangs auch immer wieder mal Streit und wir haben immer wieder gute Erkenntnisse daraus gezogen. Es hat gecrasht, wir waren beide bereit darüber zu reden, auch Verantwortung für unser Verhalten zu übernehmen und dann schien es, als ob wir aus jedem Streit mehr und mehr, gestärkt hervorgegangen sind.

Doch irgendwann kam die Zeit, dass die Streits sich mehrten, die Unlust stärker wurde miteinander zu reden und wir dann nicht mehr gestärkt aus einem Streit hervorgegangen sind, sondern beide eher frustriert und erschöpft waren. Auch Angst nicht mehr geliebt zu werden, weil man ja so ein “Streithansl” ist kam und kann da dazu kommen.

Das war auf die Dauer nicht lustig, sondern erschöpfend und frustrierend. Hatte ich ja schon gesagt.

Wie ist das gekommen, warum wandelte sich das Bild?

Anfangs waren wir gewillt an uns zu arbeiten und irgendwann war dann da keine Lust mehr und Frust.

Aus meiner Sicht kam es dazu, weil wir von Anfang an schon viel zu viel gestritten hatten, es hat von Anfang schon so einiges nicht gepasst. Ich will damit nicht sagen, dass unsere Beziehung zum scheitern verurteilt sein musste. Ich denke nur, dass wir viel zu viel überreagiert haben. Das steht kaum jemand durch. Wenn man sich alles mögliche an den Hals wirft.

Der theoretische Hintergrund. Menschen die im Stress sind und Beziehungskonflikte sind Stress, die fahren ihre Verhaltensmuster auf Notprogramm. Das heißt, der Verstand hat jetzt Pause. Jetzt geht es für jeden Einzelnen nur noch ums überleben.

1. Das bedeutet entweder Angriff, was in den meisten Beziehungskonflikten passiert, beide Partner greifen sich verbal an und verletzen sich gegenseitig.

2. Das nächste ist Flucht. Irgendein Partner flüchtet aus dem Konflikt. Geht weg, fährt weg, steigt aus, macht Übersprungshandlungen.

Und die dritte Möglichkeit ist "Erstarren". Ein Partner macht gar nichts mehr. Greift nicht an, flüchtet nicht, macht keine Übersprungshandlungen also redet plötzlich vom Urlaub oder ähnliches, sondern sitzt nur noch da oder meldet sich einfach nicht mehr. Für mich die schlimmste Form der drei Möglichkeiten. Wenn gar nichts mehr passiert. Und man es nicht ausspricht. Waffenstillstand ist ok und auch wichtig, wenn es allzusehr gekracht hat, doch den muß man sich ausmachen, diesen Waffenstillstand.

Eines haben diese drei Möglichkeiten, Flucht, Angriff, Erstarren gemeinsam. Der Konflikt wird nicht gelöst und wir verletzen uns gegenseitig. Und das hinterlässt natürlich Spuren, Narben wie auch immer man dazu sagen möchte. Und diese Narben, die werden mit jedem ungelösten Konflikt mehr und irgendwann kann es einfach nicht mehr besprochen, bearbeitet werden.

Also macht euch klar. Streiten verletzt. Und zwar so streiten wie vorher gerade beschrieben.

Und zu viele Verletzungen die im Streit passieren, vermischen sich mit den individuellen Verletzungen aus der Kindheit und irgendwann in der Beziehung werden diese Verletzungen so übermächtig, dass ein Partner dann mal sagt: " Sorry, dass war es, ich kann und mag nicht mehr.

Ende

Ja meine lieben Leser, das waren einige wichtige Beziehungskiller. Ich bin mir sicher, dass dir auch noch etwas dazu einfallen wird, warum Beziehungen in die Brüche gehen müssen.

In dem Sinne, lasse dich nicht unterkriegen, arbeite an dir und teile dich deinem Partner mit, das sind für mich die wichtigsten Dinge in Beziehungen.

Vielleicht interessiert dich ja auch mein Buch mit dem TITEL

[“Gestärkt aus dem Beziehungs-Drama in Indien”](#)

ein Buch mit Lösungen und einer wahren, unverblühten, ehrlichen Geschichte. Also ich würde es lesen, wenn ich es nicht schon gelesen hätte. Findest du als Buch oder E-Book hier auf

<http://bewusst-gesund.gejo-sixt-lebensmut.at/e-book-gestaerkt-aus-dem-beziehungs-crash/>

In dem Sinne alles Liebe

GeJo Sixt

gejo-sixt-lebensmut.at und bewusst-gesund.gejo-sixt-lebensmut.at