Sätze zum Thema Trennung

Es hat unheilvolle Auswirkungen, wenn ich glaube, meine Ansicht sei die einzig richtige; es ist freilich noch schlimmer, wenn ich mich davon überzeugen lassen muß, daß Du den alleingültigen Standpunkt einnimmst.

Häufig beschweren sich die Leute darüber, nicht geliebt zu werden, während das eigentliche Problem darin besteht, daß sie nicht zu lieben verstehen.

Liebe ist weder ein Indiz, noch eine Garantie für das Passen einer Beziehung. Und wenn es nicht passt, dann ändert daran auch die Liebe nichts. So gesehen ist der Liebe nicht zu trauen.

Wer davon spricht, wie wenig es bräuchte, um mit dem Partner glücklich zu sein, sagt im Grunde nur eines: dass er unglücklich ist.

Aber sosehr Sie sich auch einreden, die letzte Stunde Ihrer Probleme sei gekommen – am nächsten Morgen sind sie immer noch da! Dabei gibt es einen einfachen Grund, weshalb sich nichts ändert: weil es sich nicht ändern lässt. Sonst wäre es längst geschehen.

Die wundersame Heilung, auf die Sie warten und auf die Sie letztlich Ihr Wohlergehen abstützen, wird niemals eintreten. Ihr Partner wird seine Mängel, oder das, was Sie dafür halten, nicht über Nacht ablegen und am allerwenigsten auf Ihre Anordnung hin.

Wer seinen Partner ändern will, macht zwei Menschen unglücklich, sonst nichts.

Wie lange muss jemand in einer destruktiven Beziehung ausgeharrt haben, bis ihm keiner mehr vorwirft, egoistisch und ungeduldig zu sein?

Wir lasten jedem Selbstsucht an, der sein eigenes Wohlbefinden ernst nimmt und sich trennt, weil er in seiner Beziehung unglücklich ist. In unseren Augen ist es Pflicht, sich für die Partnerschaft und die Familie bedingungslos aufzuopfern.

Wenn Ihnen Ihre Beziehung Kummer bereitet, so ist das kein unabänderliches Detail, mit dem Sie sich zu arrangieren haben. Leidensfreiheit ist Ihr moralisches Grundrecht.

Unsere Partnerwahl spiegelt zwar die Stimme unseres Herzens, aber noch viel mehr unsere Glaubenssätze.

Ein nichtpassender Partner nichts anderes als der gestrenge Lehrer, den ihr heiler Kern gerufen hat, um Sie in Selbstliebe zu unterrichten und Ihnen Gelegenheit zu geben, sich zu entwickeln.

Auch die Kritik eines unpassenden Partners verhilft Ihnen zu bedeutsamen Erkenntnissen. Das rechtfertigt aber nicht, diese Beziehung langfristig weiterzuführen, denn Leid ist nicht der Preis für Glück und verwandelt sich auch nicht plötzlich in solches.

Nur die buchstäbliche Ent-täuschung vermag uns den grundlegenden Unterschied zu verdeutlichen zwischen: „Dieser Mensch gefällt mir“ und „Dieser Mensch tut mir gut“.

Nichtpassende Beziehungen sind Crashkurse, in denen wir so lange gegeneinander anrennen, bis wir begreifen, dass wir uns selbst sein dürfen, ja müssen, und uns nicht verbiegen und verraten und anlügen dürfen, bloss damit etwas, das uns schadet in den nächsten Tag hinüber gerettet werden kann.

Jede schlechte Partnerwahl lehrt uns, dass wir uns gut fühlen dürfen. Aber diese Lektion ist vollkommen wertlos, solange Sie nicht den Mut finden, sich zu trennen.

Auf das Nichtpassen einer Beziehung gibt es nur zwei sinnvolle Reaktionsmöglichkeiten: Das Lernen und das Weitergehen.

Leiden ist kein Beleg für eine ausgeprägte Liebesfähigkeit, sondern nur für eine ausgeprägte Leidensfähigkeit.

Es geht nicht darum, was Sie *für* jemanden empfinden. Es geht darum, wie sie *mit* ihm empfinden.

Fragen Sie sich nicht, wie gross wohl der Schaden sein wird, wenn Sie sich trennen. Erstens kommt es sowieso anders und zweitens bekommen Sie Ihr Wohlbefinden nicht gratis zurück. Fragen Sie sich lieber, warum Sie wirklich bleiben wollen und was der tatsächliche Preis dafür ist. Und wer ihn bezahlen muss.

Die Hoffnung stirbt deshalb zuletzt, weil sie sogar die Dummheit überlebt!

Nichtpassende Paare verbringen ihre Abende gern damit, einander mit einleuchtenden Gedankengängen zu martern und immer neue Strategien zur Rettung ihrer unrettbaren Beziehung zu entwickeln, ohne den Schluss zu ziehen, dass es einfach nicht passt.

Hören Sie endlich auf, Schmerz zu wollen und ihn Liebe zu nennen. Fangen Sie an, Liebe zu wollen.

Sich in der Trauer zu verlieren um das, was nicht mehr ist, hindert mich daran, zu genießen, was ich jetzt habe.

Es ist wichtig, sich bewusstzumachen, dass, wenn etwas stirbt oder wenn etwas zu Ende geht, dass dann der Moment gekommen ist loszulassen. Wenn es einfach nicht mehr länger geht, wenn der andere nicht mehr will, wenn nichts mehr da ist, ist es Zeit, loszulassen.

Sich der Tatsache zu stellen, dass der Verlust endgültig ist, heißt, die Trauer zu akzeptieren und zu wissen, dass das, was einmal war, nicht mehr ist, zumindest nicht so, wie es einmal war.

Ich lasse dich nicht gehen, weil du mir nichts bedeutest. Ich lasse dich gehen, weil du mir viel bedeutest.

Will ich noch länger mit jemandem zusammenleben, der mich nicht liebt? Will ich so weiterleben?

Wenn es für einen von beiden wirklich und endgültig vorbei ist, dann ist es für beide vorbei, und daran ist nichts zu ändern.

© Diese Sätze sind z.T. Zitate aus dem Buch „Trennt Euch“ von Thomas Meyer, aber auch aus dem Buch „Liebe mit offenen Augen“ von Jorge Bucay, sowie aus einem Seminar von Sanju Misra, Vitznau.