

INNEHALTEN

Text: Sabrina Gundert



Wir sind nicht gut darin, Krisen adäquat zu begegnen, weder persönlich, noch als Gesellschaft. Das Ende einer Beziehung wird oft als Scheitern begriffen und möglichst schnell und unauffällig übergangen, dabei kann Innehalten viel Heilung und Selbsterkenntnis bereithalten.

ENDET EINE BEZIEHUNG, hören wir nicht selten im Freundes- und Bekanntenkreis: *Der oder die nächste kommt bestimmt! Die Beziehung war doch eh nicht so toll. Das wird schon wieder. Hast du schon jemand Neues?* Aber warum ist das eigentlich so? Warum wird, kaum, dass eine Partnerschaft endet, von uns gefordert, direkt eine neue zu beginnen? Wenn etwas endet, versuchen wir gleich, den Schmerz zu übertünchen und uns ins Neue zu retten. Egal, ob es sich dabei um das Ende einer Beziehung, eines Jobs, eines Lebens oder Lebenstraums handelt. Es geht darum, sich nichts anmerken zu lassen und schnell weiterzumachen. Doch was wäre, wenn wir der Leere, der Trauer und dem Schmerz, die nach dem Ende einer Beziehung in uns sind, Raum geben würden? Wenn wir nicht versuchen würden, gleich wieder zu funktionieren oder so zu tun, als wäre uns die Trennung egal? Was, wenn wir diesem Zwischenzustand, in dem das alte Leben nicht mehr und das neue noch nicht da ist, Zeit und einen Platz in unserem Leben geben würden? Es würde einiges verändern.

Fotos: Rondell Melling, Pixabay

Wir sind es kaum gewohnt und meist hat uns auch niemand in unserem Leben dazu ermutigt, uns einfach hinzusetzen und nichts zu tun, wenn der Boden unter unseren Füßen wegbricht. Zu fühlen, was es an Gefühlen zu fühlen gibt, statt weiter zu rennen und nach einer Lösung zu suchen. Mit all dem Schmerz, der Trauer, den nicht erfüllten Erwartungen und Lebenswünschen zu sein, ist meist viel herausfordernder, als sich einfach irgendwie zu beschäftigen und abzulenken. Letztendlich ist Innehalten aber ein Weg, der uns viel Heilung und vor allem Selbsterkenntnis bringen kann. Lernen können wir dabei von der Natur, konkret vom Jahresrad mit seinen vier Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Übertragen aufs Leben sind Frühling und Sommer die aktiven Monate, in denen es gut läuft und wir in unserer Kraft sind. Der Frühling ist die Zeit im Leben, in der wir Dinge umsetzen, anpacken, leistungsstark sind. Der Sommer die Zeit, in der wir uns gerne im Außen zeigen, im Austausch sind mit anderen und es uns gutgehen lassen. Der Herbst ist die Zeit der Ernte und des Loslassens. Im Leben entspricht die Trennung dem Herbst. Der darauffolgende Winter ist die dunkle Nacht der Seele, die Zeit der Ruhe und inneren Einkehr. Hier warten die ungeklärten Fragen auf uns, die Zweifel und das Wissenwollen, wie unser Leben weitergeht. Diese Zeit umgehen wir oft oder versuchen es zumindest: Der Weg führt meist vom Alten (der letzten Beziehung) direkt ins Neue (die nächste Beziehung, ein nächstes Date, ein Flirt oder Kennenlernen von jemand Neuem). Jahreszeitlich gesprochen hieße das, direkt vom Herbst in den Frühling zu springen, ohne den Winter zu durchleben.

INNEZUHALTEN UND DEN FRAGEN, DEM LAUSCHEN UND REFLEKTIEREN RAUM ZU GEBEN, SCHENKT UNS JEDOCH DREI CHANCEN:

1. Wir verlieren uns nicht im Neuen, ehe wir das Alte wirklich abgeschlossen haben. Sprich: Wir wertschätzen die Beziehung, die vergangen ist, und geben unseren Gefühlen Raum. So sind wir anschließend wirklich offen und bereit für einen neuen Partner.

2. Wir erkennen, was uns wichtig ist: Was hat in der vergangenen Partnerschaft gefehlt? Was haben wir uns anders gewünscht? Wir reflektieren, resümieren und gehen mit neuen Erkenntnissen weiter.

3. Wir verlieren die Angst vor den Krisen und Enden im Leben. Indem wir uns einlassen auf die Gefühle, die in dieser Zeit auftauchen, fällt es uns auch in künftigen Krisen leichter, sie zu durchleben und wirklich zu fühlen. Das macht uns reifer, lässt uns innerlich wachsen und vor allem bleiben wir verbunden mit uns selbst und den Gefühlen, ohne uns von uns abzuschneiden, nur um rasch weiterzugehen.

Wir können diese klärende, reinigende und auch herausfordernde Zeit nutzen, um uns selbst wieder näher zu kommen. Eingekuschelt ins eigene Innere, reflektieren wir schreibend, malend, kreativ oder in der Stille, in der Natur und nehmen uns Zeit. Die nächsten Schritte und Antworten für unseren weiteren Weg werden auf diese Weise automatisch sichtbar und wir erkennen, wo wir weitergehen wollen – auf unserem Weg in Beziehungen wie in unserem Leben. ♥



Das Buch „**Schwellenzeiten – Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen**“ von Sabrina Gundert ist ab 16. September 2024 im Buchhandel erhältlich. Es begleitet

durch persönliche Lebenskrisen, ob nach Trennung, Tod, Kündigung oder Krankheit. ISBN 978-3-89060-874-7. schwellenzeiten.ch