

### 37 *Das Festhalten an der Vergangenheit verhindert die Gegenwart*



Solange wir emotional an vergangene Partnerschaften gebunden sind, können wir keine neue Bindung eingehen. Es wäre ein Trugschluss zu glauben, dass wir unsere uneingeschränkte Aufmerksamkeit der gegenwärtigen Partnerschaft widmen. Die Vergangenheit, die wir nicht loslassen, spielt dann immer noch eine sehr große Rolle in unserem Leben.

Die Frage ist nur, was hindert uns eigentlich daran, Vergangenes vollständig loszulassen und abzuschließen? Nun, es gab eine Zeit, da waren wir bedeutend. Wir wurden geliebt und diese wunderbare Liebe gab unserem Leben einen Sinn.

Nachdem wir sie aber verloren haben, befürchten wir,

dass wir so eine wundervolle Beziehung wie damals nie mehr haben werden. Wir glauben eher an den Mangel als an die Fülle und möchten schließlich nicht eines Tages komplett alleine dastehen. Damit zeigen wir aber nur, dass wir unserer neuen Partnerschaft nicht wirklich trauen. In Wahrheit befürchten wir, dass wir, wenn wir das Vergangene loslassen, irgendwann wieder mit leeren Händen dastehen werden. Doch gerade weil wir das Alte nicht loslassen, wird uns das irgendwann tatsächlich passieren. Wir verbinden uns mit der Vergangenheit und kreieren nur Distanz in unserer jetzigen Beziehung.

Solange wir die alten Partnerschaften mit uns herumtragen, leben wir im ständigen Vergleich. Wir öffnen unserem neuen Partner keine Räume, um seinen Platz bei uns einnehmen zu können.

❖ *Diese Karte ist also ein Hinweis ...*

... mit Dingen der Vergangenheit abzuschließen, damit du frei für Neues wirst.

Beobachte dich beim Lesen der folgenden Zeilen genau. Je größer der Widerstand gegen nachfolgende Handlungen wird, desto gebundener bist du noch: Triff dich nicht mehr mit deinen Expartnern!

Telefoniere nicht mehr mit ihnen. Auch keine SMS!  
Wirf alle Telefonnummern weg!  
Vernichte alle Bilder und Briefe, vor allem die intimen  
Botschaften und Liebesbriefe! Verbrenne sie!

Wenn man einmal anfängt dies zu tun, spürt man erst,  
wie viele Emotionen noch immer an die alten Partner  
gebunden sind. Und diese Emotionen haben wir nicht  
zur Verfügung für unseren neuen Partner.

Du wirst auch erstaunt sein, wie viel Verdrängtes  
hochkommen wird: Trauer, Wut, Wehmut. Alles Ver-  
lorene, nie Wiederholbare, all die emotionalen Ver-  
letzungen – das alles klebt an uns wie eine zweite  
Haut, ohne dass wir es uns bewusst gemacht haben.  
Aber wir können alles abstreifen, wenn wir wirklich  
wollen!

- ❖ **Erst wenn wir uns von Vergangenen lossagen,  
können wir wirklich neu beginnen.  
Denn unsere Partnerschaft hat nur dann eine  
wirkliche Chance, wenn wir etwas Neues  
gemeinsam aufbauen. Nur dann wird man  
sich unbelastet und losgelöst in einer  
wundervollen Beziehung wiederfinden.** ❖