

# Raus aus der Beziehungskrise!

## 2 / Die Auslöser von Beziehungskrisen

### 2.3 Die Leichen im Keller – Was mache ich, wenn alte Verletzungen die Partnerschaft belasten?

Schreibe auf, welche Antworten du zu folgenden Fragen findest.

- 1) Wie sieht die Altlast<sup>1</sup> aus deiner Biographie aus, die du mit in die Beziehung gebracht hast?
- 2) Wie sieht die Altlast deines Partners oder deiner Partnerin aus, die er oder sie mit in die Beziehung gebracht hat?

Falls ihr den Kurs gemeinsam macht, könnt ihr eure Aufzeichnungen vergleichen und über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede eurer Antworten sprechen.

- 3) Dabei ist es wichtig, herauszuarbeiten, wem welche Altlast gehört und wer in der Verantwortung ist, mit dieser Altlast einen Umgang bzw. eine Lösung zu finden.
- 4) Was hat es mit dir zu tun, dass du dir einen Partner oder eine Partnerin ausgewählt hast, der oder die genau diese Altlast mitbringt?

Besprecht miteinander, wer nun mit welchen Handlungen eure konkrete Lebenswirklichkeit verändert. Was gibt es zu tun? Welche Unterstützung brauchst du oder braucht ihr? Welche Fragen müssen geklärt werden?

---

<sup>1</sup> Es gibt für biographische Erfahrungen der Vergangenheit viele Möglichkeiten der Benennung. Alte Verletzungen, alte Wunden, Altlasten etc. Ich biete dir verschiedene Begriffe an und du entscheidest, was für dich passt. Möglicherweise beinhalten die biographischen Erfahrungen Schock- und/oder Entwicklungs- bzw. Bindungstraumata. Im Kern dreht es sich dabei immer um Erfahrungen und Ereignisse, die zwar in der Vergangenheit stattgefunden haben, aber das Gegenwartserleben massiv belasten und beeinflussen.