

## **Bleiben oder Gehen, wie entscheiden?**

### **Soll ich bleiben – soll ich gehen**

(Auszüge aus dem gleichnamigen Buch von Mira Kirshenbaum)

#### **Diagnostische Frage Nr. 1:**

Denken Sie an die Zeiten zurück, als es zwischen Ihnen und Ihrem Partner zum besten stand. Würden Sie rückblickend auch heute noch sagen, dass damals zwischen Ihnen beiden wirklich alles sehr gut war?

#### **Richtlinie Nr. 1:**

Wenn Ihre Beziehung auch zu ihren ‚besten‘ Zeiten schon nicht ganz in Ordnung war, dann ist die Prognose schlecht.

**Kurzfassung:** Wenn die Beziehung nie sehr gut *war*, dann wird sie auch nie sehr gut *sein*.

#### **Diagnostische Frage Nr. 2:**

Hat es in Ihrer Beziehung öfter als einmal körperliche Gewalt gegeben?

#### **Richtlinie Nr. 2:**

Misshandlungen, die mehr als einmal vorkommen, bedeuten, dass man die Beziehung verlässt. Ansonsten wird es immer wieder passieren und schlimmer werden. Ihre Selbstachtung verschwindet, und das Gefühl, in der Falle zu sitzen, wird stärker. Man wünscht sich, den Prozess der Trennung bereits begonnen zu haben, egal, wie sehr man den Partner liebt und welche positiven Seiten die Beziehung aufweist. Die einzige Ausnahme hierfür ist, wenn der misshandelnde Partner gegenwärtig aktiv und motiviert an einem Therapieprogramm teilnimmt und es mindestens ein Jahr lang fortsetzt, um seinen Hang zur Gewalttätigkeit in den Griff zu bekommen.

**Kurzfassung:** Körperliche Misshandlung heisst, die Liebe ist tot.

#### **Diagnostische Frage Nr. 3:**

Sind Sie bereits eine Verpflichtung eingegangen, oder verfolgen Sie eine Handlungs- oder Lebensweise, die Ihren Partner eindeutig ausschliesst?

#### **Richtlinie Nr. 3:**

Wenn Sie bereits eine konkrete Verpflichtung eingegangen sind, eine bestimmte Handlungs- oder Lebensweise zu verfolgen, die den Partner ausschliesst, dann haben Sie in gewisser Weise auch entschieden, dass Sie glücklicher sind, wenn Sie Ihre Beziehung aufgeben. Die meisten Menschen, die so handeln, sind nicht glücklich, wenn sie in der Beziehung bleiben. Es ist so, als habe man sich selbst den Rat erteilt, zu gehen.

**Kurzfassung:** Wenn es aussieht, als würde man die Beziehung verlassen und sich auch so verhält, dann verlässt man sie auch. Das wissen Sie selbst am besten.

#### **Diagnostische Frage Nr. 4:**

Wenn Gott oder ein anderes höheres Wesen sagen würde, es sei in Ordnung, sich zu trennen, würden Sie sich dann ungeheuer erleichtert fühlen, und könnten Sie Ihre Beziehung dann endlich beenden?

#### **Richtlinie Nr. 4:**

Stellen Sie sich vor, dass Gott oder ein anderes höheres Wesen Ihnen die Erlaubnis gäbe, Ihre Beziehung zu verlassen, falls Sie das wollen. Wenn diese Vorstellung in Ihnen unvermittelt und unzweifelhaft das Gefühl auslöst, dass es unter diesen Umständen in Ordnung wäre, die Beziehung aufzugeben, dann haben Sie höchstwahrscheinlich entdeckt, dass eine Trennung für Sie am besten ist.

**Kurzfassung:** Wenn Gott sagt: „Alles, was du machst, ist für mich in Ordnung“, und das ist alles, was sie brauchen, um sich mit dem Gedanken an eine Trennung wohl zu fühlen, dann ist es in Ordnung, sich zu trennen.

#### **Diagnostische Frage Nr. 5:**

Gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Partner trotz aller Probleme noch eine gemeinsame Aktivität, an der Sie beide Vergnügen haben, oder ein gemeinsames Interesse (abgesehen von Kindern), dem Sie auch in Zukunft nachgehen wollen, etwas, das Sie beide miteinander verbindet, das Ihnen zumindest vorübergehend ein Gefühl von Nähe vermittelt?

#### **Richtlinie Nr. 5:**

Wenn es nur eine einzige Aktivität gibt, abgesehen von Kindern, die Sie und Ihr Partner gerne zusammen unternehmen und auf die Sie sich freuen, etwas, bei dem Sie sich stets wohl fühlen und das Ihnen ein Gefühl von Nähe vermittelt, besteht die Chance, dass Sie die Probleme in Ihrer Beziehung überwinden und eine lebendige Partnerschaft führen können. Wenn Sie sich gerade erst kennengelernt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie sich ineinander verlieben.

**Kurzfassung:** Echte Liebe braucht echt liebevolle Erfahrungen.

#### **Diagnostische Frage Nr. 6:**

Würden Sie sagen, dass Ihr Partner grundsätzlich nett, hinreichend intelligent und nicht allzu neurotisch ist und dass er ganz gut aussieht und die meiste Zeit nicht unangenehm riecht?

#### **Richtlinie Nr. 6:**

Wenn Sie sagen können, dass Sie Ihren Partner einigermaßen nett, klug, vernünftig und nicht gerade hässlich finden und er darüber hinaus für Sie angenehm riecht, dann steht Ihrem Miteinander ein schier unüberwindliches Hindernis weniger im Weg. Wenn Sie auf diese Frage mit ‚Ja‘ antworten, ist eine wichtige Vorbedingung für die Liebe erfüllt.

**Kurzfassung:** Man kann einfach niemanden lieben, der geizig, dumm, verrückt und hässlich ist und der stinkt.

### **Diagnostische Frage Nr.7:**

Macht Ihr Partner jedes Mal ein Problem daraus, wenn Sie auch nur eine Kleinigkeit für sich beanspruchen; und fallen Ihre Bedürfnisse fast immer unter den Tisch; und erfordert die Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse immer einen solchen Kraftakt, dass Sie schliesslich das Gefühl bekommen, das alles sei die Sache nicht wert?

### **Richtlinie Nr. 7:**

Wenn Ihr Partner jedes Mal, wenn Sie nur eine Kleinigkeit für sich beanspruchen, ein riesiges Problem daraus macht und wenn fast alle Ihre Bedürfnisse ignoriert werden und wenn jeder Versuch, Ihre Bedürfnisse durchzusetzen, einen solchen Kraftakt voraussetzt, dass Sie schliesslich das Gefühl haben, es sei die Sache nicht wert – dann sind Sie langfristiger glücklicher, wenn Sie sich trennen, und unglücklich, wenn Sie bleiben.

**Kurzfassung:** Machtmenschen vergiften die Liebe.

### **Diagnostische Frage Nr. 8:**

Haben Sie grundsätzlich ein immer wiederkehrendes, nie ganz verschwindendes Gefühl von Demütigung oder ‚Unsichtbarkeit‘ in Ihrer Beziehung?

### **Richtlinie Nr. 8:**

Wenn Ihr Partner Ihnen grundsätzlich ein wiederkehrendes, nie ganz verschwindendes Gefühl von Demütigung oder ‚Unsichtbarkeit‘ gibt, dann befinden Sie sich in einer Situation, in der die meisten Menschen glücklicher sind, wenn sie sich trennen, und unglücklich wären, wenn sie blieben.

**Kurzfassung:** Demütigung ist ein Barometer für Hass.

### **Diagnostische Frage Nr. 9:**

Erscheint es Ihnen so, als wolle Ihr Partner kontinuierlich Ihre Versuche abblocken, bestimmte Themen oder Fragen zu besprechen, besonders die, an denen Ihnen liegt?

### **Richtlinien Nr.9:**

Wenn Ihr Partner ständig und hartnäckig verhindert, dass Sie über Dinge sprechen, die für Sie wichtig sind, so dass Sie sich schliesslich bevormundet und geknebelt fühlen, dann stehen Sie vor einem destruktiven Problem, das sich nicht von selbst bessert. Ich kann mit gutem Gewissen sagen, dass Sie mit einer Trennung glücklicher sein werden.

**Kurzfassung:** Wenn Sie jedes Mal, wenn Sie etwas besprechen wollen, das Maul gestopft bekommen, ersticken Sie schliesslich.

### **Diagnostische Frage Nr. 10:**

Sind Sie an dem Punkt angelangt, dass Sie, wenn Ihr Partner etwas sagt, gewöhnlich davon ausgehen, es sei eher eine Lüge als die Wahrheit?

**Richtlinie Nr. 10:**

Wenn Sie sich jedes Mal, wenn Ihr Partner etwas sagt, bei dem Gedanken ertappen: „Der lügt vermutlich“, oder wenn Sie einfach nur spüren, wie sich in Ihnen etwas zusammenzieht, weil Sie auf eine Lüge gefasst sind, dann wird bei dieser Beziehung nichts Gutes für Sie herauskommen. Die meisten Menschen in einer solchen Situation sind glücklicher, wenn sie sich trennen, und das gleiche gilt auch für Sie.

**Kurzfassung:** Wenn Sie mit einem Lügner verheiratet sind, ist Ihre Ehe eine Lüge.

**Diagnostische Frage Nr. 11:**

Trotz aller bewundernswerten Eigenschaften und abgesehen von vorübergehender Wut oder Enttäuschung – mögen Sie Ihren Partner echt, und scheint Ihr Partner Sie zu mögen?

**Richtlinie Nr. 11:**

Wenn Ihnen klar ist, dass Sie Ihren Partner grundsätzlich und insgesamt nicht leiden können, dann ist ihre Liebe eine Fata Morgana, ganz gleich, was sonst für die Beziehung spricht, und ganz egal, wie lautstark sich ihr Herz auch wehrt. Sie sind glücklicher, wenn Sie sich trennen. Und wenn Ihr Partner Sie spüren lässt, dass er Sie einfach nicht leiden kann, dann ist es ebenfalls die glücklichste Lösung, wenn Sie gehen.

**Kurzfassung:** Auf lange Sicht gilt: Kein Mögen, keine Liebe.

**Diagnostische Frage Nr. 12:**

Sind Sie bereit, dem Partner mehr zu geben, als Sie ohnehin geben, und sind Sie auch bereit, dies ohne Erwartung auf Gegenleistung zu tun, ganz gleich, wie die Dinge zwischen Ihnen stehen?

**Richtlinie Nr. 12:**

Ganz egal, wie verletzt und benachteiligt Sie sich fühlen, wenn Sie immer noch bereit sind, Ihre Liebe konkret auszudrücken, ohne in der nächsten Zukunft etwas dafür zurückzuerwarten, besteht eine echte Chance, dass Ihre Beziehung einen ganz festen, lebendigen Kern hat. Wenn Sie dies ohne eine deutlich erkennbare Aussicht auf Gegenleistung nicht tun wollen, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie nicht glücklich werden, wenn Sie bleiben.

**Kurzfassung:** Wenn es nichts mehr zu geben gibt, dann ist überhaupt nichts mehr übrig.

**Diagnostische Frage Nr. 13:**

Berühren Sie und Ihr Partner sich gerne gegenseitig, freuen Sie sich darauf, einander zu berühren, und fassen Sie sich bewusst an?

**Richtlinie Nr. 13:**

Wenn Sie oder Ihr Partner aufgehört haben, einander zu berühren oder vom anderen berührt werden zu wollen, und dies schon mehrere Monate andauert, ohne ein Anzeichen dafür, dass dieses Gefühl nachlässt, dann ist das ein eindeutiges Indiz dafür, dass Sie einander fremd geworden sind. Aufgrund der Erfahrungen, die andere Menschen in dieser Situation gemacht haben, gilt vermutlich auch für Sie, dass Sie nicht glücklich werden, wenn Sie bleiben, aber eher glücklich werden, wenn Sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Wenn einem die Nähe des anderen Widerwillen verursacht, ist es Zeit, sich aus der Beziehung zu lösen.

**Diagnostische Frage Nr. 14:**

Fühlen Sie sich von Ihrem Partner auf einzigartige Weise sexuell angezogen?

**Richtlinie Nr. 14:**

Wenn Sie körperlich-sexuelle Anziehung für Ihren Partner empfinden, die ihn oder sie von allen anderen Menschen unterscheidet, wenn Sie sich stark zu ihm oder ihr hingezogen fühlen wie zu keinem anderen Menschen, dann kann ich mit gutem Gewissen sagen, dass Sie glücklich werden, wenn Sie bleiben, denn die meisten Menschen in dieser Situation sind damit glücklich, solange keine starken Gründe für eine Trennung sprechen.

**Kurzfassung:** Wenn Sie sich von Ihrem Partner besonders stark angezogen fühlen, hat die Beziehung auch etwas Besonderes.

**Diagnostische Frage Nr. 15:**

Gibt Ihr Partner niemals zu, dass die Dinge, die Sie an ihm verändern wollen, wirklich kennzeichnend für ihn sind, und wird Ihre Beziehung dadurch zu schlecht, um zu bleiben?

**Richtlinie Nr. 15:**

Wenn Ihr Partner etwas an sich hat oder etwas tut, was Ihre Beziehung zu schlecht macht, um zu bleiben, und wenn man versucht hat, ihn dazu zu bewegen, sich dies einzugestehen, er sich dieser Einsicht aber verweigert, dann wird dieses Problem mit der Zeit immer schlimmer. Wenn Ihnen diese Aussicht unerträglich erscheint, werden Sie bestimmt glücklicher, wenn Sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Wenn der Partner nicht einmal sehen kann, welche seiner Eigenschaften Sie zur Trennung treibt, ist es Zeit zu gehen.

**Diagnostische Frage Nr. 16:**

Tut Ihr Partner etwas, das die Beziehung zu schlecht macht, um zu bleiben, und gibt er es zu, ist aber trotz aller guten Absichten nicht gewillt, es zu ändern?

**Richtlinie Nr. 16:**

Wenn Ihr Partner etwas tut, das die Beziehung zu schlecht macht um zu bleiben, und er es zugesteht, aber eigentlich nicht bereit ist, etwas daran zu ändern, und wenn diese Unwilligkeit seit mindestens sechs Monaten eindeutig erkennbar ist, dann trennen Sie sich besser.

**Kurzfassung:** Wenn Sie darauf warten, dass Ihr Partner sich doch noch ändert, dann könnten Sie ebenso gut auf Godot warten.

**Diagnostische Frage Nr. 17:**

Haben Sie versucht, das Problem Ihres Partners, das Sie so stört, dass Sie deswegen sogar eine Trennung erwägen, einfach zu ignorieren, sich einfach nicht länger davon stören zu lassen? Hatten Sie dabei Erfolg?

**Richtlinie Nr. 17:**

Wenn Sie sich von den Problemen tatsächlich distanzieren können, was zu einer Trennung von Ihrem Partner führen könnte, wenn Sie es schaffen, ihm keinerlei Bedeutung mehr beizumessen und sich auch nicht länger mehr davon gestört fühlen, besteht eine echte Chance, dass Ihre Beziehung zu gut ist um sich zu trennen.

**Kurzfassung:** In einer Beziehung mit Zukunft können Menschen sich von Problemen verabschieden, die sie nicht lösen können.

**Diagnostische Frage Nr. 18:**

Wenn Sie an das Problem Ihres Partners denken, das die Beziehung für Sie so schlecht macht, dass Sie an Trennung denken, erkennt er es und ist er bereit, etwas daran zu ändern, und *ist er zu dieser Änderung auch imstande?*

**Richtlinie Nr. 18:**

Wenn Ihr Partner beweist, dass er durchaus in der Lage ist, das Problem, das Ihnen Ihre Beziehung vergällt, aus der Welt zu schaffen, dann besteht eine gute Chance, dass es im Kern Ihrer Beziehung noch etwas Gesundes und Lebendiges gibt, und Sie würden nicht glücklich, wenn Sie an diesem Punkt aufgäben.

**Kurzfassung:** Es ist die Fähigkeit, sich zu ändern, die aus einem Frosch einen Prinzen macht.

**Diagnostische Frage Nr. 19:**

Hat Ihr Partner Ihre persönliche Grenzlinie überschritten?

**Richtlinie Nr. 19:**

Wenn Sie sich klargemacht haben, wo Ihre persönliche Grenze verläuft, und Ihr Partner sie trotzdem verletzt, dann werden Sie *per definitionem* nicht glücklich sein, wenn Sie bei ihm bleiben, und nur glücklich sein, wenn Sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Die Grenzlinie definiert das definitive Ende.

**Diagnostische Frage Nr. 20:**

Gibt es einen deutlich definierten, leidenschaftlich vertretenen Unterschied zwischen Ihnen, der mit der Form, Gestalt und Qualität Ihrer derzeitigen Lebensweise zu tun hat?

**Richtlinie Nr. 20:**

Wenn Sie und Ihr Partner grundsätzlich konträre Vorstellungen darüber haben, wie Sie leben wollen, und wenn der von Ihnen leidenschaftlich favorisierte Lebensstil mit Ihrem derzeitigen Partner nicht zu verwirklichen ist, dann ist klar, dass Sie glücklicher werden, wenn Sie sich für den Lebensstil ohne den Partner entscheiden anstatt für den Partner ohne den Lebensstil. Sie sind glücklicher, wenn Sie sich trennen und unglücklich, wenn Sie bleiben.

**Kurzfassung:** Sie leben ein Leben und keine Beziehung.

### **Diagnostische Frage Nr. 21:**

Würden Sie trotz aller Unterschiede sagen, dass Ihr Partner in einer Hinsicht, die Ihnen besonders wichtig ist, oder seinem Wesen nach Ihnen sehr ähnlich ist und dass Ihnen das gefällt?

### **Richtlinie Nr. 21:**

Wenn Sie ehrlich das Gefühl haben, dass Ihr Partner Ihnen auf bestimmte Weise ähnlich ist, und dieses Gefühl für Sie bedeutsam ist, dann besteht eine echte Chance, dass Ihre Beziehung zu gut ist, um sich zu trennen. Aber wenn überhaupt keine Ähnlichkeit besteht, die Ihnen wichtig wäre – so dass Sie das Gefühl haben, Ihr Partner sei ein Fremder, dann sind die meisten Menschen in dieser Situation glücklicher, wenn Sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Irgendwo, irgendwie muss man, wenn man dem Partner tief in die Augen blickt, sich selbst sehen können.

### **Diagnostische Frage Nr. 22:**

Haben Sie aufgrund Ihrer vollständigeren und realistischeren Informationen darüber, wie das Leben für Sie nach einer Trennung aussehen würde, neue Einsichten gewonnen, die nun eine Trennung unerträglich schwer oder unangenehm machen würden?

### **Richtlinie Nr. 22:**

Wenn Sie an diesem Punkt des Prozesses realistisch betrachten, was eine Trennung tatsächlich für Sie bedeuten würde, und wenn der neue Blickwinkel eine Trennung eindeutig zu schwierig und ein Bleiben wünschenswerter erscheinen lässt, dann haben Sie die Klarheit gewonnen, die Sie suchten, und Sie wissen, dass Sie glücklich werden, wenn Sie bleiben.

**Kurzfassung:** Wenn Bleiben bei genauerer Betrachtung sinnvoll erscheint, dann ist es sinnvoll zu bleiben.

### **Diagnostische Frage Nr. 23:**

Haben Sie aufgrund der vollständigeren, realistischeren Informationen darüber, wie eine Trennung für Sie wäre, neue Einsichten gewonnen, die eine Trennung nun leichter und attraktiver erscheinen lassen und ein Bleiben weniger wünschenswert?

### **Richtlinie Nr. 23:**

Wenn Sie realistischer betrachten, wie es wirklich sein wird, wenn Sie die Beziehung aufgeben, und eine Trennung erscheint eindeutig leichter und attraktiver als Bleiben, dann haben Sie die Klarheit gewonnen, die Sie gesucht haben, und sind glücklicher, wenn Sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Wenn eine Trennung nach sorgfältiger Prüfung einen Sinn ergibt, ist es sinnvoll zu gehen.

### **Diagnostische Frage Nr. 14:**

Gelingt es Ihrem Partner, Ihnen das Gefühl zu vermitteln, ein Trottel, ein Versager, oder in Bereichen, die Ihnen wichtig sind, unfähig zu sein, so dass Sie bereits begonnen haben, selbst daran zu glauben?

### **Richtlinie Nr. 24:**

Wenn Ihr Partner beginnt, Sie durch respektlose Worte und Taten davon zu überzeugen, dass Sie sich in Angelegenheiten, die Ihnen wichtig sind, wie ein Trottel, ein Idiot oder ein Versager benehmen, dann zerstört er Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Gespür für Ihre eigene Leistungsfähigkeit. Für fast alle Menschen in Beziehungen, in denen Respektlosigkeit diesen Grad erreicht, gilt, dass Sie glücklicher werden, wenn Sie sich trennen, und unglücklich, wenn sie bleiben.

**Kurzfassung:** Wenn jemand versucht, Ihnen die Beine unter dem Körper wegzureissen, dann gehen Sie, solange Sie noch Beine haben.

### **Diagnostische Frage Nr. 25:**

Wenn Sie an die Respektlosigkeit Ihres Partners denken, wird Ihnen dann bewusst, dass Sie den Kontakt zu ihm auf das absolut notwendige Minimum begrenzen?

### **Richtlinie Nr. 25:**

Wenn Ihr Partner Ihnen gegenüber allzu oft respektlos ist und Sie erkennen, dass Sie alles Mögliche tun, um den Kontakt zu ihm auf das absolut notwendige Minimum zu begrenzen, dann hat die Respektlosigkeit einen Grad erreicht, dass sie die Atmosphäre Ihrer Beziehung verdirbt, und Sie sind glücklicher, wenn Sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Das Wasser ist zu schlecht zum Trinken, wenn man feststellt, dass man es nicht mehr trinkt.

### **Diagnostische Frage Nr. 26:**

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Partner Ihnen insgesamt und häufig konkrete Unterstützung gibt und echtes Interesse an den Dingen zeigt, die Sie versuchen zu tun und die Ihnen wichtig sind?

### **Richtlinie Nr. 26:**

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Partner gibt Ihnen Unterstützung und interessiert sich für die Dinge, die Sie tun und die wichtig für Sie sind, und zwar so substantiell und konkret, dass es für Sie einen echten Unterschied ausmacht, dann sagen die meisten Menschen in ähnlichen Situationen, die Beziehung sei zu gut um sie aufzugeben.

**Kurzfassung:** Dasein, wenn es darauf ankommt, ist echter Respekt.

### **Diagnostische Frage Nr. 27:**

Würden Sie etwas Wichtiges im Leben entbehren, wenn Ihr Partner nicht mehr Ihr Partner wäre? Ist das, was Sie verlieren, ein gutes Gefühl, das Sie für Ihren Partner einnahm, weil nur er es Ihnen vermitteln konnte?



**Richtlinie Nr. 27:**

Wenn Ihnen klar ist, dass Sie nichts verlieren würden, was Sie nicht entbehren könnten, wenn Ihre Beziehung endet, dann hat Ihr Partner Ihnen nichts Wesentliches zu bieten und stellt für Sie keine Ressource dar. Selbst wenn Sie Ihren Partner für bestimmte Dinge respektieren können, die für Sie und Ihr Leben aber ohne Belang sind, dann ist es für Sie keine respektierte Hilfsquelle. Die meisten Menschen in dieser Situation sind glücklicher, wenn Sie die Beziehung aufgeben.

**Kurzfassung:** Es hat keinen Sinn, etwas zu behalten, was Sie weder schätzen noch vermissen würden.

**Diagnostische Frage Nr. 28:**

Ganz gleich, was die Gefühle von Verletztsein und Verrat bei Ihnen hervorriefen – haben Sie das Gefühl, dass der Schmerz und der Schaden mit der Zeit geringer geworden sind?

**Richtlinie Nr. 28:**

Wenn nach dem folgenden Zeitplan eine Verringerung von Schmerz, Verletztheit, Angst und Wut über das ‚Vergehen‘ eintreten, das Sie oder Ihr Partner begangen haben, dann besteht eine gute Chance, dass Ihre Beziehung sich gänzlich von dem Schaden erholt, der durch dieses ‚Vergehen‘ entstanden ist. Falls das der Hauptgrund dafür war, dass Sie an eine Trennung denken, dann stehen die Chancen zu Ihren Gunsten, dass die Beziehung zu gut ist, um sie aufzugeben.

**Kurzfassung:** Die Zeit heilt alle heilbaren Wunden.

**Diagnostische Frage Nr. 29:**

Gibt es in Ihrer Beziehung die ausgewiesene Möglichkeit zu echter Vergebung?

**Richtlinie Nr. 29:**

Wenn es in Ihrer Beziehung die Fähigkeit zur Vergebung gibt, die auch die Möglichkeit einschliesst, Wut und Verletztheit aufzugeben, und dieser Bereitschaft zum Verzeihen ein aufrichtiges Schuldeingeständnis und Reue gegenüberstehen, dann kann die Beziehung eine Verletzung überleben, die sie andernfalls zu schlecht machen würde, um zu bleiben.

Aber wenn das nicht der Fall ist und entsprechend der Richtlinie Nr. 28 auch mit der Zeit keine Heilung eintritt, dann war entweder der Schaden zu gross und/oder die Fähigkeit zur Heilung ist zu gering, so dass diese Beziehung zu schlecht ist, um sie aufrechtzuerhalten. In einem solchen Fall sind die meisten Menschen glücklicher, wenn sie sich trennen, und unglücklich, wenn sie bleiben.

**Kurzfassung:** Wenn Sie nicht den Rückweg zum Verzeihen finden können, finden Sie auch nicht mehr den Weg zurück zueinander.

**Diagnostische Frage Nr. 30:**

Ist es so, dass Sie mit Ihrem Partner einen Weg aushandeln können, wenn es darum geht, ein vertretbares Bedürfnis auch erfüllt zu bekommen, ohne sich deswegen allzu heftig zu streiten?

**Richtlinie Nr. 30:**

Wenn Sie die Hoffnung verloren haben, dass Sie vertretbare Bedürfnisse auf dem Verhandlungsweg erfüllt bekommen, ohne sich deswegen allzu quälend streiten zu müssen,

dann kann ich mit gutem Gewissen sagen, dass Sie glücklicher sein werden, wenn Sie sich trennen, und unglücklich, wenn Sie bleiben.

**Kurzfassung:** Frustration, Angst und Benachteiligung sind die Worte, die Ihnen spontan sagen, dass diese Beziehung nicht Ihr Zuhause ist.

### **Diagnostische Frage Nr. 31**

Gibt es ein bestimmtes Bedürfnis, das für Sie so wichtig ist, dass Sie rückblickend, sollte es nicht erfüllt werden, sagen würden, Ihr Leben sei nicht erfüllt gewesen, und werden Sie allmählich mutlos, dass es vielleicht niemals erfüllt werden wird?

### **Richtlinie Nr. 31**

Wenn Sie so ein wichtiges Bedürfnis haben, dass Ihnen Ihr Leben im Rückblick unerfüllt vorkommen müsste, wenn Sie darauf verzichten müssen, und Ihr Partner steht Ihnen bei der Erfüllung im Weg und Sie glauben nicht, dass Sie jemals eine gemeinsame Lösung finden, dann werden Sie glücklicher, wenn Sie sich trennen, und unglücklich sein, wenn Sie bleiben.

**Kurzfassung:** Achten Sie auf unerfüllte Bedürfnisse, die so wichtig sind, dass sie den Keim und Hass in sich tragen.

### **Diagnostische Frage Nr. 32:**

So, wie Ihr Partner sich verhält, haben Sie das Gefühl, er sei in intimen Situationen mit Ihnen lediglich daran interessiert, Sie seiner Wut und seiner Kritik auszusetzen?

### **Richtlinie Nr. 32:**

Es ist normal ab und zu verletzt zu werden, wenn man jemandem näherkommt, aber wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Partner Ihre Nähe nur sucht, um Sie seinem Ärger und seiner Kritik auszusetzen, dann werden Sie sich in der Beziehung niemals aufgehoben und sicher fühlen, und Sie werden glücklicher sein, wenn Sie sich trennen, anstatt zu bleiben.

**Kurzfassung:** Wenn Intimität mit Ihrem Partner heisst, in den Ring zu steigen, dann ist es Zeit, das Match zu beenden.

### **Diagnostische Frage Nr. 33:**

Wenn zwischen Ihnen das Thema Intimität aufkommt, gibt es dann gewöhnlich Streit darüber, was es bedeutet und wie man sie erlangt?

### **Richtlinie Nr. 33:**

Wenn Sie und Ihr Partner nicht übereinstimmen, was Intimität für Sie beide bedeutet und wie man sie erlangt, und wenn die eigene Position wichtiger ist als die Überbrückung der Unterschiede, dann enden die meisten Menschen in der gleichen Situation unglücklich, wenn Sie in der Beziehung bleiben, und sie werden glücklicher, wenn sie sich trennen.

**Kurzfassung:** Wenn Nähe einen auseinandertreibt, dann kann man nie wieder zusammenkommen.

**Diagnostische Frage Nr. 34:**

Ist Ihre Beziehung so, dass Sie Spass miteinander haben können?

**Richtlinie Nr. 34:**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie und Ihr Partner einen Zustand erreicht haben, indem miteinander Spass haben einfach nicht mehr möglich erscheint, und Sie ohne Hoffnung leben, dass Sie beide jemals wieder Spass haben werden, dann sind die meisten Menschen in Ihrer Situation glücklicher, wenn sie sich trennen, und unglücklich, wenn sie bleiben. Wenn Spass eigentlich noch gut möglich erscheint, ist das ein Zeichen, dass die Beziehung zu gut ist, um sie aufzugeben.

**Kurzfassung:** Spass ist der Leim der Liebe.

**Diagnostische Frage Nr. 35:**

Gibt es zum gegenwärtigen Zeitpunkt gemeinsame Ziele, Wünsche und Vorstellungen in Ihrem Leben?

**Richtlinie Nr. 35:**

Wenn Sie und Ihr Partner ein gemeinsames Ziel oder einen Traum für die Zukunft haben, wenn es etwas gibt, nach dem Sie ihr Leben ausrichten und das Ihnen wichtiger ist als alles andere; etwas, das Ihnen nicht nur ein Gefühl von Zufriedenheit gibt, sondern Ihrem Leben auch Sinn verleiht, dann besitzen Sie etwas, was in den allermeisten Fällen eine Beziehung zu gut macht, um sie aufzugeben.

**Kurzfassung:** Eine geteilte Leidenschaft macht es leichter, auch das Leben zu teilen.

**Diagnostische Frage Nr. 36:**

Wenn alle Probleme in Ihrer Beziehung in diesem Moment auf magische Weise gelöst würden, wären Sie dann immer noch unentschlossen, ob Sie sich trennen wollen oder nicht?

**Richtlinie Nr. 36:**

Wenn Sie selbst ohne konkrete Probleme immer noch nicht wissen, ob Sie in der Beziehung bleiben wollen oder nicht, deutet das auf ein tief sitzendes Unbehagen mit Ihrem Partner oder der Beziehung hin. Menschen mit diesem Gefühl sind glücklicher, wenn sie sich trennen, und unglücklicher, wenn sie bleiben.

**Kurzfassung:** Wenn Sie selbst dann, wenn nichts in Ihrer Beziehung eindeutig schlecht ist, noch nicht wissen, ob sie bleiben oder gehen sollen, dann wollen Sie nicht bleiben.