

Eine „Beziehungsidentität“ durch individuelle Identität

Beide Partner einer Beziehung fördern eine reifere Persönlichkeit des jeweils anderen. Wenn die Beziehung über die erste Verliebtheit hinweg ist und ihre Prüfung auf „Lebenstauglichkeit“ ansteht, so wird die Beziehung immer mehr Teil unserer Persönlichkeit, sie wird ein immer größer werdender Teil unserer Identität.

Damit eine Beziehung auf Dauer gelingen kann, ist in den unterschiedlichsten Phasen unseres Lebens immer eine Rück- und Vorausschau mit unserem Partner hilfreich. Unsere Lebensumstände ändern uns und somit auch unsere Rolle in einer Beziehung. Sind wir uns darüber bewusst, dass eine andauernde Beziehung mit unsere Persönlichkeit bestimmt, so sehen wir sie als Teil unserer individuellen Identität.

Über die Jahre hinweg ändert sich diese Identität. Was ist mir wichtig? Wo möchte ich noch hin? Was fehlt mir? – Fragen, die uns dann beschäftigen. Vielleicht haben wir unsere Einstellungen geändert, die für unsere Beziehung zu Beginn wichtig waren – heute aber nicht mehr passen. Sehen wir unsere Beziehung als Teil unserer Identität, können wir leichter mit diesen Veränderungen und ihrem Einfluss auf unsere Beziehung umgehen. So sehen wir eine Veränderung nicht nur aus unseren Augen, sondern auch mit den Augen unseres Partners und können gemeinsam uns selbst und die Beziehung gestalten. Wir verfügen über eine hilfreiche ganzheitliche und nicht separierende Sichtweise. Wir gestalten damit unsere Identität und die „Beziehungsidentität“ – jeder hat die Möglichkeit, selbst und auf Augenhöhe mit dem anderen zu wachsen.

Diese Fragen helfen Ihnen, Ihre Beziehungsidentität zu finden:

- Was verbindet uns eng miteinander?
- In welchen Themen und Dingen teilen wir die gleichen Ansichten?
- Was ist die Basis unserer Beziehung und hat schon lange Bestand?
- Wie sehr hat uns unsere Beziehung jeweils geprägt?
- Welche positiven Seiten hat unser Partner in uns geweckt?