

# Wege zur Wiederversöhnung

*Das Ende einer Beziehung ist nicht immer endgültig. Der Wunsch nach Wiederversöhnung ist bei vielen Paaren auch nach der Trennung noch präsent. Die folgenden Hinweise können Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Ex-Partner / Ihrer Ex-Partnerin wieder in einen positiven Kontakt zu treten.*

Sie hatten einen Streit mit Ihrem Partner und wollen ihn zurück? Sie wissen in Ihrer Beziehung nicht mehr weiter und suchen Hilfe? Im allgemeinen Durcheinander der Gefühle kann auch der Gedanke „[Wie bekomme ich meine\(n\) Ex zurück?!](#)“ aufkommen. Pauschal lässt sich nicht sagen, ob dies eine gute Idee ist. Die folgenden Hinweise stellen allgemein eine Unterstützung in der Zeit nach der Trennung dar.

Um weiteren Streitgesprächen vorzubeugen ist es wichtig eine gute Kommunikationsbasis zu schaffen. So lässt sich das Risiko für weitere Missverständnisse reduzieren. Hierfür ist ein direktes Gespräch häufig die beste Möglichkeit. Kurznachrichten, Anrufe und ähnlichen Formen moderner Kommunikation können hilfreich sein, ersetzen aber kein reales Gespräch. Um ein solches Treffen gelingen zu lassen wurden hier für Sie wichtige Punkte zusammengestellt.

## Mit Gefühlen und Gedanken umgehen

Nach einem [Beziehungsabbruch](#) sind wir sehr häufig mit unseren Gefühlen so beschäftigt, stehen förmlich neben uns und bereuen oft unsere unüberlegten Handlungen. Es hilft die starken Emotionen zuerst zu sortieren, bevor Sie sich in ein neues schwieriges Gespräch begeben oder mit Ihrem ehemaligen Partner in Verbindung treten. Folgende Fragen können helfen, Ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen:

- Wie verlief die Trennung, wenn ich es von außen betrachtet beschreibe (objektiver Blick)?
- Was ging mir in dieser Zeit durch den Kopf? Was habe ich gefühlt? Wie fühle ich jetzt?
- Welche Anteile habe ich an der Trennung? Wie würde ich mich in Zukunft verhalten?
- Welche Gedanken hätten mir geholfen, so zu denken, dass ich nach meinem Wunsch gehandelt hätte?
- Welche Handlungen hätten es noch schlimmer gemacht?
- Wie war der Gesprächston?

Nehmen Sie ein Stift und ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie sich die Antworten zu den Fragen auf. Falten Sie das Blatt und legen Sie es weg. Vielleicht brauchen Sie diese Informationen, wenn Sie ein Treffen mit Ihrem Ex-Partner/Ihrer Ex-Partnerin konkret vorbereiten.

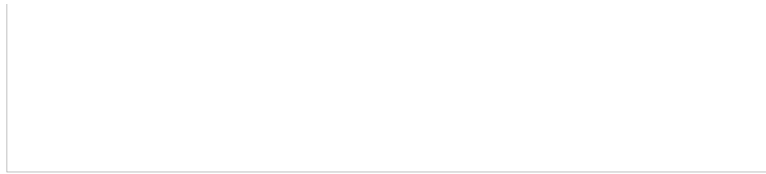
## Die Vorbereitung

Wenn Sie es geschafft haben sich aus dem starken Gefühlswirwar zu befreien, gilt es sich für das nächste Treffen vorzubereiten. Hier einige Anregungen:

- Geben Sie Ihrem Partner Raum und überhäufen Sie ihn nicht mit Nachrichten. Äußern Sie stattdessen klar Ihren Wunsch nach einem persönlichen Treffen.
- Suchen Sie einen neutralen Raum für Ihr Treffen – möglichst ruhig und nicht mit Erinnerungen vorbelastet. Vielleicht erst einmal ein Spaziergang im Park?
- Bereiten Sie Ihr Gespräch inhaltlich vor: Was möchten Sie ihrem Ex-Partner mitteilen? Versuchen Sie bei Ihren Emotionen und Gedanken zu bleiben. Mit solchen Äußerungen lässt sich leichter ein Gespräch führen und Ihre eigenen [Bedürfnisse](#) können beachtet werden.

## Das Treffen

Konkrete Anweisungen können hier nicht gegeben werden. Ein solches Treffen ist so individuell wie die Beziehung, die Sie geführt haben. Versuchen Sie offen zu bleiben, hören Sie zu, bleiben Sie bei sich und Ihren Wahrnehmungen, wenn Sie sprechen. Schuldzuweisungen führen meist zu Streit. Deswegen achten Sie auf Ihre Empfindungen und sprechen Sie mit „Ich-Botschaften“ („Ich fühle mich...“ ; „Ich nehme das so wahr....“)



## Nach dem Treffen

Sie können den Ausgang des Treffens nicht vorhersehen. Nur Ihr eigenes Handeln können Sie beeinflussen und darauf achten, dass Sie mit Ihrem eigenen Handeln zufrieden sind. Sorgen Sie für alle Eventualitäten vor und organisieren Sie sich eine nahe stehende Person, die für Sie nach dem Treffen Zeit hat. Planen Sie konkrete Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Es ist wichtig zu verstehen, dass Ihre Umwelt Ihnen keine Gefühle verschafft, sondern dass [Gefühle](#) durch Ihre Gedanken und Erleben entstehen. Schaffen Sie Raum für positive Gedanken und Gefühle – viel Erfolg damit!

*„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

(Friedrich Christoph Oetinger)