

## **Verantwortung für andere übernehmen - Partnerschaft**

Wo übernimmst Du Verantwortung für andere? Wo meinst Du, die Verantwortung für den anderen Menschen übernehmen zu müssen, weil du eine Hilflosigkeit wahrnimmst?

Wir tragen unsere Muster aus der Kindheit in unsere Beziehungen. Ein weit verbreitetes Phänomen ist, dass wir zuviel Verantwortung für unser Gegenüber übernehmen.

Vielleicht haben wir in der Kindheit gelernt, dass wir uns selbst nur entfalten können, wenn die Eltern sich nach «unseren Vorstellungen und Bildern» verhalten. Also wenn wir als Kind einschätzen konnten, wie die Reaktionen unserer Eltern auf unser Verhalten waren. Dementsprechend haben wir uns vielleicht in gewissen Bereichen unserer Selbstentfaltung zurückgenommen, um in der Gunst der Eltern zu bleiben. Vielleicht erlebten wir unsere Eltern zudem überfordert oder ohnmächtig. So sind wir in eine helfende Rolle gerutscht und haben uns noch mehr zurückgenommen.

Das ist sehr menschlich und war eine wichtige Überlebensstrategie. Und auch unsere Eltern waren durch ihre Eltern geprägt. Doch es hat unsere Welt gefärbt und es prägte das Verständnis, wie wir den Menschen jetzt in dieser, unserer Welt begegnen. So kann es sein, dass wir uns einen Menschen als Partner/in ausgesucht haben, bei dem/der wir denken, er/sie brauche unsere Hilfe. Wir übernehmen Verantwortung und kommen in eine Rolle des Retters – einer unbewussten Machtposition, genau wie die des Geretteten, denn auch der Gerettete wird so seine Bedürfnisse nach Zuwendung befriedigen können.

Wir betreten also das Spiel auf der Bühne mit unseren eigenen Vorstellungen, das gibt uns Sicherheit. Wir versuchen nun, unsere Vorstellungen zu leben, und unser ungelebtes Potential zu verwirklichen. Doch auf der Bühne des Theaters gelingt uns das nicht. Wir leben Rollen und begegnen einander in Rollen. Wir werden uns also nicht wirklich begegnen, wie wir im tiefsten Inneren sind, sondern zeigen uns immer wieder unser gelerntes Verhalten.

Als Retter möchte ich mein Gegenüber nicht nur retten, ich möchte auch, dass sich die Person nach meinen Vorstellungen verändert. Was wir vergessen ist, dass mein hilfloser Partner, meine hilflose Partnerin ein sehr genauer Spiegel meiner inneren Welten ist. Solange ich die Verantwortung für mein Gegenüber übernehme, solange wird sich mein Gegenüber auch als hilflos präsentieren. Er spiegelt mir sehr genau das, was ich glaube - zum Beispiel: mich nur entfalten zu können, wenn sich das Gegenüber nach meinen Vorstellungen verhält. Ich bin also konditioniert und abhängig davon, wie sich mein Partner, meine Partnerin verhält und verändert, ansonsten scheint es mir unmöglich, mich selbst zu leben.

Wenn ich das Verhalten meines Spiegelbildes nicht als ein Spiegel meiner Selbst erkenne, werde ich mich selbst begrenzen und glauben, es sei mein Partner, meine Partnerin, der/die mich begrenzt. Solange ich mein Gegenüber als hilflos betrachte, werde ich immer wieder mein unbewusstes, einstudiertes Theaterstück spielen. So bin ich unzufrieden, wie sich mein Partner, meine Partnerin verhält und beginne an ihm, ihr herumzunörgeln. Solange ich also mein Gegenüber nach meinen Vorstellungen verändern möchte, vergesse ich, dass ich eine Wiederholung aus meiner Kindheit lebe, nicht aber mein volles Potential.

Autorin: ArtGesundheit – Fachstelle zur Stärkung der Lebenskraft/2020, [www.artgesundheit.ch](http://www.artgesundheit.ch)

So sehnen wir uns oft nach mehr Tiefe in unseren Beziehungen, bemerken aber nicht, dass wir den Zugang zu unserer eigenen Tiefe zugedeckt haben. Wir äussern unsere Bedürfnisse an unsere Partner und vergessen, dass wir diese Bedürfnisse in uns selber gar nicht leben oder zulasse.

Eine neue Tiefe in Beziehungen kann dann entstehen, wenn ich beginne, mich selbst zu erkennen, mich selber besser kennen zu lernen und mich mir selbst wieder zu öffnen. Oft muss in einem ersten Schritt nur wahrgenommen werden, wie ich in dieser Beziehung bin, was sich mir zeigt und wie ich mich darin erlebe. Je genauer ich wahrnehme, was geschieht, desto klarer wird sich zeigen, in welche Richtung der Weg führt.