



## Selbstverantwortung

Eine wichtige Voraussetzung, um in der Problembewältigung einen Schritt weiter zu kommen, ist das Anerkennen, dass wir ein Problem haben und dass es in der Verantwortung und in der Möglichkeit des/der einzelnen Betroffenen liegt, damit weiterzukommen. Dies tönt ganz selbstverständlich, ist aber in der Praxis häufig eine Hürde, die es zu überwinden gilt. Unbewusst wirkt der Mechanismus der sogenannten Projektion: Gefühle, Impulse, inneres Erleben, Eigenschaften, Verhaltensweisen usw. die einem unangenehm sind und die man nicht wahrhaben will, werden jemandem andern oder etwas anderem (z.B. äusseren Umständen) zugeschrieben. In der Beziehungsberatung wird eigenes gefühlsmässiges Erleben und die Verantwortung dafür vorerst oft dem Partner oder der Partnerin übertragen. Die Aufgabe zur Erfüllung eigener Belange wird auf den Partner projiziert. Gleichzeitig wird die ausgelagerte psychische Funktion der eigenen Identität zugeordnet. Das heisst, dass sich der/die Betroffene von seinem Partner unbewusst abhängig macht, somit das Entstehen für eigene Belange dem andern überlässt und damit (unbewusst) eigene Macht und Möglichkeiten abgibt. Dass das Gegenüber den ihm zugeschobenen unausgesprochenen Auftrag nicht einfach annimmt und ausführt, liegt auf der Hand, und somit ist die Enttäuschung vorprogrammiert.

Dazu ein Beispiel für eine sogenannte 'projektive Identifikation': Der Ehemann setzt (stillschweigend) voraus, dass seine Frau die Sozialkontakte für ihn organisiert und ein Stück weit gestaltet. Wenn dies seine Partnerin dann nicht so erfüllt, wird er wütend. Auch für seine Wut übernimmt er keine Verantwortung, sondern sagt und meint dies auch so, dass sie schuld sei an seinem Unbehagen. Oft erwarten wir unbewusst auch vom Leben, vom Schicksal, vom Universum etc., dass es unsere Probleme löst, sprich wir uns nicht aktiv darum selbst kümmern sollten. Diese Haltung könnte nach Aussagen von Entwicklungspsychologinnen/-psychologen eine Art Überbleibsel sein aus der ursprünglichen Situation, als wir als Kind unsere Bedürfnisse von den Bezugspersonen erfüllt bekamen. In der ganz frühkindlichen Phase kann der Säugling noch nicht unterscheiden zwischen Ich und Du, d.h. er erlebt zu Beginn, dass z.B. die Mutterbrust und er selbst eine Einheit sind. Die Differenzierung zwischen Ich und Du findet im Verlaufe der kindlichen Entwicklung statt. Manchmal ist es jedoch so, dass Reste von dieser Vorstellung der Einheit auch im Erwachsenenleben unbewusst erhalten bleiben bzw. man folglich das Leben entsprechend gestaltet.

Zu unserer Weiterentwicklung gehört also, dass wir immer mehr erkennen, dass unser Leben inklusive unserem Innenleben in unserer eigenen Verantwortung liegt. Das heisst, wir sind für unsere Bedürfnisse selbst verantwortlich und auch für unsere Gefühle, selbst wenn Situationen mit dem Partner auslösende Faktoren sind. Wenn mich der Partner wütend macht, weil er mir z.B. das Fahrrad nicht ungefragt flickt, steckt dahinter meine Vorstellung, dass er mich zu versorgen hat in diesem Punkt, und wenn er dies nicht tut, werde ich wütend auf ihn und versuche mit meiner Wut ihn so zu manipulieren, dass er zukünftig tut, was ich von ihm will.

Es ginge darum, zu erkennen, dass ich persönlich für mich und meine Selbstfürsorge verantwortlich bin. Ich kann ihn allerdings um diesen Gefallen bitten (und, da es sich um eine Bitte oder einen Wunsch handelt, muss ich dem Gegenüber offen lassen, inwieweit es dies erfüllt). Somit übernehme ich bereits Verantwortung und setze mich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse ein. Wenn mein Gegenüber dies jedoch nicht oder nur teilweise für mich tun möchte, ist es an mir, weiterhin nach Wegen zu suchen, dass es mir gut geht mit diesem Bedürfnis. Die Aufgabe des Partners ist jedoch, das Bedürfnis des andern zu anerkennen (es nicht abzuwerten) und dabei zu helfen, nach Lösungen zu suchen.

Je mehr es gelingt, uns unserer Eigenverantwortung bewusst zu sein und danach zu leben, desto direkter, effizienter und nachhaltiger gelingen die Problemlösungen. Dies gibt uns das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben (anstelle des sich ausgeliefert und ohnmächtig Fühlens) und stärkt damit auch die Partnerschaft, da diese nicht mit unausgesprochenen und/oder uneinlösbaren Erwartungen befrachtet wird.