



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

### **Du bist nicht mein Problem**

*Dieser Titel tut fast ein bisschen weh. Das klingt nach «Du bist mir egal». Was meinen Sie damit?*

Sicher nicht, dass der Partner/die Partnerin mir egal ist. Aber jede und jeder hat seine eigenen Probleme und die Aufgabe, diese selbst zu lösen.

*Aber dann bleibt das schöne Bild, alle Probleme gemeinsam zu lösen, auf der Strecke!*

Innerhalb der gemeinsamen Beziehungsgeschichte ist es sicher das Ziel, die Herausforderungen zusammen zu meistern. Aber ich bin nicht da, um dein Lebensproblem, deine Kindheits- oder Familienthemen zu lösen. In diesem Bereich ist jede und jeder für sich selbst verantwortlich.

*Was heisst das?*

Jeder Mensch hat seine Aufgaben im Umgang mit sich und seiner Entwicklung. Die Fragen sind: Wer bin ich? Was habe ich bisher gelebt? Bin ich ausgesöhnt mit meinem bisherigen Leben? Was möchte ich noch Neues erfahren und erleben? Wie möchte ich mich weiterentwickeln?

*Dann stimmen die schönen Schlagertexte wie «Ohne dich bin ich nichts» oder «Ich brauche dich, um zu leben» also nicht?*

Sie gaukeln uns ein rosarotes Bild von Beziehung vor. Für das innere Glück und die innere Zufriedenheit ist jede und jeder für sich selbst zuständig. Das kann nicht der Partner/die Partnerin erfüllen. Die Anforderung lautet: «Liebe dich selbst!»

*Aber die Liebe zueinander? Wo bleibt die denn?*

Das Verliebtsein ist wunderschön. Wir gehen mit kindlichem Vertrauen in dieses Gefühl. Doch irgendwann holt uns die Realität ein. Das Verliebtsein muss brechen, damit das echte, tiefe Vertrauen wachsen kann. Eine lebendige Beziehung leben, das geht nicht ohne Schmerzen. Das Gemeinsame und die Verbundenheit können wachsen, wenn beide auch als Persönlichkeiten wachsen. Innerlich freier und eigenständiger werden und gleichzeitig das Verbindende zu pflegen, das dient der Beziehungs-Entwicklung.

*Verstehe ich richtig: In diesem tiefen Vertrauen wächst dann die gemeinsame Beziehungsgeschichte?*

Genau. In dieser Geschichte gibt es Themen, die zusammen gelöst und Situationen oder Verhaltensmuster, die gemeinsam verändert werden müssen. Und in diesem Vertrauen haben Wünsche Platz nach Liebe, Zuneigung, Anerkennung, Aufmerksamkeit und Sex.

[viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch](mailto:viktor.arheit@paarberatung-mediation.ch)