

## RATGEBER BEZIEHUNG



Viktor Arbeit,  
Paarberater/  
Mediator, Affoltern

## Selbstverantwortung

### *Was hat Selbstverantwortung für eine Bedeutung in einer Partnerschaft?*

Es besteht oft der Fehlschluss, dass mit dem Beginn einer Beziehung auch das eigene Glück Einzug hält. Für das persönliche Glücklichein ist jedoch nicht der Partner/die Partnerin zuständig. Er/sie kann nicht eine Lücke füllen, die schon vor der Beziehung da war. Ich bin für mich und mein Glück selbst verantwortlich, egal ob ich in einer Beziehung oder alleine lebe.

### *Was heisst das konkret?*

Wir kommen nicht darum herum, das eigene Leben anzusehen und uns mit uns selbst zu befassen – und das unabhängig vom Gegenüber. Ich rate: «Pack dein Leben! Du bist selbst verantwortlich für dich!»

### *Wo liegt der Unterschied, ob jemand allein lebt oder in einer Partnerschaft?*

Beide Formen haben ihre Vor- und Nachteile. In einer Partnerschaft erleben die beiden Konflikte, Reibung und auch Korrektur. Das ist gut für die Weiterentwicklung. Aber es besteht auch die Gefahr der Projektion. Dann nörgeln die beiden aneinander herum und geben zu allem dem/der anderen die Schuld.

### *Und wenn jemand allein lebt?*

Der Nachteil ist, dass die Reibung fehlt und die Gefahr besteht, die eigenen blinden Flecken nicht zu sehen. Der Vorteil ist, dass alleinstehende Menschen gezwungen sind, sich mit sich zu befassen. Sie können nicht jemand anderen verantwortlich machen für Unannehmlichkeiten im eigenen Leben.

### *Besteht nicht die Gefahr, dass sich ein Paar auseinanderlebt, wenn sich beide mit sich selbst befassen und mit sich selbst glücklich sind?*

Wenn keine emotionale Verbindung mehr da ist, kann es zur Trennung kommen. Die Bedingung für eine erfüllte Beziehung ist aber nicht, dass immer alles parallel abläuft. Sind beide mit sich selbst zufrieden, entsteht eine grosse Offenheit füreinander, ohne Ansprüche und Projektionen. Natürlich geht es nicht ohne Gemeinsamkeiten. Am Ende des Tages ist die innere Verbundenheit entscheidend. Sie bleibt und hat Bestand.

Kontakt:

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