



AUTONOMIE UND PARTNERSCHAFT

Text: Sabine Groth

Für mich bedeutet Freiheit, aus dem Schatten der Vergangenheit ins Licht zu treten, all seine eigenen Kräfte, Schätze und Potentiale in die Welt zu bringen und zu dem zu werden, was im Kern der Persönlichkeit als Lebensenergie angelegt und bisher gebunden war. Wenn dieser befreit wird, kann das wahre Selbst geboren werden und die Bühne des Lebens betreten. Das ist für mich wahre Freiheit.

Freiheit bedeutet für mich auch, die tatsächlichen Motive hinter

dem eigenen Handeln zu erkennen, die Fähigkeit zu entwickeln, unser Leben und vor allem auch unsere Beziehungen selbstbestimmt zu gestalten.

Autonom in Liebesdingen zu sein, bedeutet für mich, die Beziehung so zu gestalten, dass sie mir und dir gut tut. Ich kann Wünsche äußern, mich zeigen, Impulse geben, die Initiative ergreifen.

Wenn Freisein bedeutet, mehr Wert auf das persönliche Glück als auf das Beziehungsglück zu legen, dann kann das Unverbind-

lichkeit, Unsicherheit, einen Mangel an Zusammengehörigkeit und ständige Verlustängste mit sich bringen. Es kann auch das Motto entstehen: Paragraph Nummer eins – jeder macht seins. Darunter leidet die Verbundenheit. Es geht meines Erachtens jedoch um eine gegenseitige Befriedigung und Nahrung von Bedürfnissen.

Wirkliche Intimität kann dann entstehen, wenn beide auf ihren eigenen Füßen stehen, wenn beide ihr eigenes Territorium haben. An der Grenze zwischen diesen beiden



Territorien kann Austausch, Intimität und wahre Nähe entstehen. Wir dürfen die kindlich paradiesische Vorstellung verabschieden, zugleich alles haben zu können, ohne die Konsequenzen tragen zu müssen. Es gilt zu erkennen, dass wir sowohl die Verantwortung für die Gestaltung unseres Selbst als auch für die Gestaltung der Liebesbeziehung tragen.

Ein guter Partner oder eine gute Partnerin zu sein, bedeutet ja nicht, keine Fehler zu haben. Vielmehr bedeutet es, sich zu seinen Fehlern und Schattenseiten zu bekennen, daran zu arbeiten, statt sie zu leugnen. Dann erkenne ich nicht nur meine Not, sondern ich erkenne auch die deine. Ich erlebe nicht nur meine Ängste, sondern sehe auch deine. Die höchste Kunst in einer Liebesbeziehung besteht sicherlich darin, immer wieder aufs Neue eine gesunde Balance zwischen Selbstfürsorge und Beziehungsfürsorge zu finden – zwischen Freiheit und Verbundenheit, und zwischen diesen beiden sorgsam abzuwägen, all ihre Folgen zu beleuchten und dann eine freie Entscheidung zu treffen, was gut ist und was nicht. +++

© Sabine Groth, Seminarleiterin,
Paartherapeutin und Autorin.
www.sabine-groth.com

