

erschienen in:

Beratung Aktuell 4/2002, 196 – 208

Sabine Stiehler und Matthias Stiehler

Ich bin ich und Du bist Du.

Symbiose, Autonomie und Bezogenheit in Zweierbeziehungen

1. Enttäuschte Erwartungen – ein Beispiel zur Hinführung

„Ich bin ich und Du bist Du“ ist Teil einer sehr bekannten Maxime des Psychologen und Psychotherapeuten Fritz Perls – auch „Gestaltgebet“ genannt (Perls 1976):

„I do my thing, I am I,
you do your thing, you are you.
I am not in this world to live up to your expectations,
neither are you to live up to mine.
I am I und you are you
and if by chance we find each other, it's beautiful,
if not, it can't be helped.“

„Wenn wir einander begegnen, ist es wunderbar, wenn nicht, dann eben nicht“. In diesem Satz ist die Beziehungsmöglichkeit unter Erwachsenen angesprochen. Wenn zwei sich begegnen wollen, ist das Potential für eine Beziehung da. Wenn einer nicht will – aus welchen Gründen auch immer – geht es nicht und der andere kann ihn nicht dazu verpflichten, zwingen oder unter Druck setzen. Das „Gestaltgebet“ ist die Akzeptanz des grundsätzlichen Getrenntseins zweier Menschen und der Notwendigkeit, den anderen nicht durch seine Wünsche und Erwartungen zu manipulieren.

Leicht gesagt, schwer getan. Zweierbeziehungen heute sind ganz wesentlich geprägt von Erwartungen, die dem anderen gegenüber – ausgesprochen und unausgesprochen – gehegt werden. Werden sie nicht erfüllt, sind Frustrationen vorprogrammiert. Es wird genörgelt, gemeckert, gejammert – und manchmal bestimmen diese Gefühle und Verhaltensweisen den Alltag. Das Beispiel eines ehemaligen Paares, das sich im Rückblick äußert, soll das verdeutlichen (Schmidbauer 1993:90):