



# LIEBE MACHT STARK !

Von der Abhängigkeit zur engagierten Partnerschaft\*

## Was ist 'Co-Engagement'?

Eine co-engagierte Beziehung ist ein Bündnis, in dem zwei oder mehr Menschen sich liebevoll dabei unterstützen, zu wachsen, d.h. vollständige Individuen zu werden. Ein solches Engagement bedeutet, dass alle Beteiligten des Bündnisses ihr Potential und ihre Kreativität optimal entfalten. In einer co-engagierten Beziehung übernimmt jeder Partner die volle Verantwortung für sein Leben, für seine Gefühle und für die Erfahrungen, die er sich schafft. Das bedeutet auch ein uneingeschränktes JA zum eigenen Schicksal. In einer co-engagierten Beziehung gibt es keine Opfer. Keiner kann sich mehr in den Schmollwinkel zurückziehen, wenn alle Partner anerkennen, dass sie selbst die Ursache für das sind, was sie erfahren. Es gibt keine leidvollen und unfruchtbaren Konflikte mehr, weil keiner der Partner die Rolle des anklagenden Opfers spielt und weil keiner mit seinem Schicksal hadert. Dadurch steht für alle mehr Energie zur Verfügung, ihre Individualität und ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen.

## Co-Engagement führt zu Co-Kreativität

Der schönste Lohn des Co-Engagements in unseren nahen Beziehungen ist Co-Kreativität. In co-kreativen Beziehungen haben die beteiligten Menschen als Ergebnis ihrer liebevollen Interaktionen einen besseren Zugang zu ihrer eigenen Kreativität. Aus der Harmonie co-engagierter Beziehungen entsteht vermehrt Energie, die alle Partner zu viel größeren und erfüllenderen Leistungen befähigt, als sie jeder für sich allein hätte erbringen können.

## Die Reise zum Co-Engagement beginnt:

### Miteinander engagierte Vereinbarungen treffen

Zuerst musst Du herausfinden, ob Du eine co-engagierte Beziehung willst und ob Du bereit bist, die Verbindlichkeiten einzugehen, die ein Co-Engagement überhaupt erst ermöglichen. In bereits bestehenden nahen Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Lebensgemeinschaften) musst Du Dich der Frage stellen, ob Du den ursprünglichen 'impliziten' (unausgesprochenen) **Liebesvertrag** 'explizit' (ausdrücklich) fortsetzen oder erneuern möchtest. Dieser Liebesvertrag lautet: „***Ich will wachsen und lieben lernen - mit Dir/Euch!***“

Wenn Du ein Versprechen abgelegt hast, bist Du solange daran gebunden, bis Du es bewusst wieder aufkündigst. Vereinbarungen sind deshalb so wirksam, weil sie sehr bald jene unbewussten Kräfte zum Vorschein bringen, die bisher ein fruchtbares Co-Engagement verhinderten. Wenn man sich in einer Beziehung z.B. bewusst für Liebe und Harmonie entschieden hat, aber dann trotzdem viel Streit und Ärger erlebt, besteht offenbar noch eine unbewusste Gegenvereinbarung - mit sich selbst und mit dem anderen - zum Streit. Solche verborgenen Kräfte zu erkennen, ist ein unentbehrlicher und sehr befreiender Schritt. Und es gibt keinen besseren Weg, diese Gegenkräfte aufzudecken, als bewusst und öffentlich die sechs nötigen positiven Vereinbarungen einzugehen.

## Die sechs Vereinbarungen

### ***1. Ich entscheide mich für Nähe. Damit verspreche ich auch, alles in mir zu erforschen und aufzulösen, was meiner Fähigkeit zur Nähe im Wege steht***

Die meisten Menschen wollen zwar »irgendwie« Nähe. Doch wir haben so viele heimliche Ängste und negative Assoziationen zu Nähe, dass wir echte und dauerhafte Nähe immer wieder vermeiden oder torpedieren. Mit der ersten Vereinbarung stellst Du eindeutig fest, dass Du Deinem Partner und anderen Menschen nahe sein willst und dass Du bereit bist, an jenen unbewussten Schwächen zu arbeiten, mit denen Du bisher Nähe verhindert hast. In dem Augenblick, in dem Du Dich mit Deinen Partnern auf diese Verpflichtung einigst, wird eine große Last von Dir genommen und Du kannst aufatmen.

### ***2. Ich entscheide mich für meine vollständige Entwicklung als eigenständiges Wesen***

Viele Menschen glauben, dass sie sich beschränken müssen, um in einer Beziehung leben zu können. Solche Selbstbeschränkung wird dann oft als »diplomatisch« oder »Kompromisse-machen-können« beschönigt. Viele von uns haben in Kindheit und Jugend nur enge Beziehungen erlebt, in denen die Partner »dem andern zuliebe« oder »um des lieben Friedens willen« sich kleiner machten, ihre Fähigkeiten einschränkten oder darauf verzichteten, ihr Potential zu entfalten. Die zweite Verpflichtung nimmt Dir die Möglichkeit, dieses alte Spiel zu spielen. Du stehst für Deine eigene Entwicklung ein. Du erklärst, dass Dir sowohl Nähe als auch Individualität wichtig sind. Du

verpflichtest Dich, ganz Du selbst zu sein, d.h. zu werden, was Du in Wahrheit bist, und Dich gleichzeitig vollständig in Deine nahen Beziehungen einzulassen.

### **3. Ich zeige mich in meinen nahen Beziehungen so wie ich bin und verstecke mich nicht mehr**

Du wirst sehen, dass es in einer co-engagierten Beziehung verhängnisvoll ist, irgendeinen Aspekt Deiner eigenen Persönlichkeit verbergen zu wollen. Nur durch die bewusste Entscheidung, sich ganz zu zeigen, erreichst Du echtes Co-Engagement. Oft sorgen Verletzungen aus früheren Beziehungen dafür, dass wir uns verstecken. Wir schlucken unsere Gefühle und Bedürfnisse hinunter und sagen anderen nicht die Wahrheit über uns. In engen Beziehungen wird dieses Problem besonders deutlich. Die einzige Möglichkeit, enge Beziehungen zu vertiefen und sich in ihnen weiterzuentwickeln, besteht darin, transparent zu werden und mikroskopisch genau die Wahrheit zu sagen. Wie kannst Du wissen, was wahr ist? Eine äußerst praktische Definition für menschliche Beziehungen lautet: Wahrheit ist das, was sich nicht bestreiten lässt, also eine klare Aussage über ein eigenes Gefühl, eine körperliche Empfindung oder etwas, was Du getan hast. Je mehr Du versuchst Dich zu verstecken, desto unwohler fühlen sich alle Beteiligten.

### **4. Ich unterstütze die Menschen in meinem Umkreis dabei, ihre volle Stärke zu entfalten**

Co-Abhängigkeit lebt davon, die Hilflosigkeit und Unfähigkeit der anderen auszunutzen, um sich selbst wichtig und unentbehrlich zu fühlen. Wenn Du co-abhängig bist, unterstützt Du andere heimlich dabei, weniger zu sein, als sie sein können, damit Du selbst auch damit durchkommst, weniger zu sein als Du bist. Mit dieser Verpflichtung trittst Du für die volle Entwicklung der Menschen in Deinen nahen Beziehungen ein. Du schränkst diese Entwicklung nicht ein, sondern förderst sie auf jede Dir mögliche Weise. Nur wenige von uns haben in ihrer Entwicklung diese Art von liebevoller und zugleich herausfordernder Unterstützung erfahren, so dass wir sie uns oft gar nicht vorstellen können. Sie ist ein unschätzbares Geschenk.

### **5. Ich weiss, dass ich selbst 100% die Ursache für das Erleben meiner Realität bin**

Co-Abhängigkeit und Verstrickungen sind gekennzeichnet durch Opferhaltung, Schuldgefühle, Anklagen und Leiden. Wenn wir nicht wissen, dass wir selbst mit unseren Vorstellungen, Konditionierungen und Glaubenssätzen unsere eigene Realität schaffen, können wir die Verantwortung für unser Leben nicht übernehmen. Co-Abhängigkeit lebt von der Projektion. Wir neigen dazu, die Ursache für unsere Gefühle und alles, was uns geschieht, nach außen zu projizieren, auf die Partner, die Eltern, die Kinder, auf Chefs, Lehrer, Nachbarn, auf die ganze Umwelt, die Sterne, das 'Schicksal', auf Gott. Co-abhängigkeit ist der Wettstreit zwischen den beteiligten Menschen, wer das größere Opfer ist bzw. die größeren Opfer bringt. Wenn hingegen jeder die volle Verantwortung für das übernimmt, was er erlebt, was er fühlt, wie er reagiert und wie er – bewusst und unbewusst – sein Leben gestaltet, kann sich keiner mehr in die Opferrolle flüchten, sich darin ausruhen und daraus 'Gewinn' schlagen.

### **6. Ich entscheide mich für viel Freude in meinen nahen Beziehungen**

Es mag Dir seltsam klingen, Dich zur Freude und zum Vergnügen in Deinen nahen Beziehungen zu verpflichten. Doch gerade diese bewusste Entscheidung ist wichtig, weil viele von uns davon überzeugt sind, dass enge Beziehungen nur anstrengend, schmerzhaft, und schwierig sein können, dass es eben nur die ewig stressigen »Beziehungskisten« gibt. Dich zur Freude als einen zentralen Sinn Deiner menschlichen Beziehungen zu bekennen, ist ein äußerst befreiender Schritt, denn er öffnet den Weg zur erfüllenden Co-Kreativität.

\* aus: Gay und Kathelyn Hendricks:

Liebe macht stark - Von der Abhängigkeit zur engagierten Partnerschaft - S. 41-44.

Mosaik Verlag 1992 (bearbeitet und ergänzt von Henner Ritter)



**PADMA**

Institut für Ganzheitliches Heilen und Wachsen  
Leitung: Henner Ernst Ritter

Stuttgarter Str. 125 70469 Stuttgart © 0711-812950 Fax 0711-812947

<mailto:info@padma-institut.de>

<http://www.padma-institut.de>

