

# Die Basis einer gesunden, tragfähigen und dauerhaften Partnerschaft

Dr. Oliver Marc Wittwer / 16.01.2023 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Fast alle belastenden "Muster" in Partnerschaften, oder besser gesagt in "Beziehungen" (Be-Ziehung, in der man gegenseitig etwas voneinander bezieht), haben ihre Ursache im mangelnden Selbstwertgefühl der beiden Partner. Dieses mangelnde Selbstwertgefühl ist das Gefühl, nicht gut genug oder fehlerbehaftet zu sein. Es entsteht aus den vielen abgelehnten und von der Gesellschaft als negativ bewerteten Eigenschaften, sowie der Selbstverleugnung durch ständiges zuerst von Aussen und dann sich selber aufgezwungenes angepasstes Verhalten an die Bedürfnisse und Vorstellungen anderer. Das führt dazu, dass Menschen sich ein positives Selbstbild über sich entwickeln (müssen) und dieses so gut wie möglich auch nach aussen hin verkörpern.

Doch in einer Beziehung, wo man sehr nah miteinander lebt, kann man diese verdrängten und verleugneten Eigenschaften nicht dauerhaft verstecken. Der Partner sieht sie, erlebt sie, und fühlt sich durch sie verletzt, unverstanden, usw. Also spricht er das aus - manchmal auch emotionsgeladen. Und das ist für einen Menschen, der nicht selbst-bewusst ist, das schlimmste. Denn dadurch fühlt er sich in seine "Wunden" getriggert. Die Wunden, die er am liebsten nicht hätte, und die er immer zu verstecken versucht - vor sich und anderen. Und die er auch leugnet. Sie sind zwar meistens nicht bewusst, doch das Unterbewusstsein weiss ganz genau, dass sie da sind, und dass der andere die Wahrheit sagt. Und das schmerzt und führt dann zu emotionalen Abwehrmechanismen, Unterdrückung- oder Manipulationsversuchen. So entsteht Streit, Unverständnis, emotionale Distanz. Und am Ende, wenn diese zwei Menschen es nicht geschafft haben, bei sich selber hinzuschauen und diese Anteile anzunehmen und zu transformieren, kommt es zur Trennung oder zur Scheidung, weil der emotionale Stress zu gross und unerträglich geworden ist.

Daher ist die Basis einer gesunden, tragfähigen und dauerhaften Partnerschaft immer die Arbeit an sich selber. Wenn beide Partner erkennen, dass sie beide solche Anteile in sich haben, und sie dennoch als Menschen liebenswert sind, und dass sie sich gegenseitig spiegeln, ist das sehr wertvoll. Oft hat man sich nicht zufällig genau den Partner

ausgesucht, den man gerade hat. Denn er spiegelt meistens genau die eigenen Anteile. Er holt sie aus einem heraus, provoziert sie manchmal sogar unbewusst. Das alles geschieht deswegen, weil die Seele heilen will. Sie will, dass wir diese verdrängten Anteile in uns endlich sehen. Nur verstehen das die meisten Menschen nicht. Doch immer, wenn wir bei uns etwas anerkennen, und dadurch erst unser Verhalten verändern können, wird sich auch etwas in der Partnerschaft positiv verändern.