



„Ich kann es dir eh nicht recht machen...“ – Diese Aussage verrät mehr über uns, als wir denken - (von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Kennst du die folgenden Sätze aus deiner Beziehung: „**Ich kann es dir eh nicht recht machen...**“, „**Es ist eh nie genug...**“? Hast du dich selbst schon einmal dabei ertappt, so etwas zu sagen – oder hörst du das manchmal von deinem Partner / deiner Partnerin?

Wir begegnen diesen Aussagen häufig – in unseren Seminaren, in Gesprächen, in der Praxis. Und ja, sie kommen oft von Männern (sorry, liebe Männer ☺).

Aber: Wir hören euch! Denn hinter diesen Worten steckt selten ein Vorwurf.

Meist sind sie Ausdruck von Überforderung, Frustration, Hilflosigkeit oder Verzweiflung.

Ein Beispiel aus unserer Praxis (natürlich anonymisiert):

Tom und Lisa kommen zu uns in die Praxis. Beide wirken erschöpft und gereizt.

Lisa erzählt, dass sie sich mehr Präsenz und Initiative von Tom wünscht.

Sie arbeitet viel, organisiert den Großteil des Haushalts und fühlt sich oft allein gelassen.

Tom hört zu. Dann sagt er leise, mit einem leicht aggressivem Unterton: „Ich bemühe mich doch – und trotzdem reicht es nie. Was ich auch mache, es ist irgendwie nie genug.“

Er wirkt resigniert – und beleidigt. Hinter seinem Satz steckt nicht Desinteresse an Lisa und ihren Anliegen, sondern das Gefühl, nicht gesehen zu werden – und gleichzeitig die Angst, zu versagen.

Lisa antwortet: „Ich sehe schon, dass du dich bemühst. Aber oft fühlt es sich für mich so an, als müsste ich dich erst bitten oder erinnern – und das macht mich müde. Ich fühle mich dann so allein und habe den Eindruck, dich mitschleppen zu müssen.“

Im weiteren Gespräch erkennt Tom, dass sein Rückzug ein Schutzmechanismus ist. „Wenn ich in mich hinein höre, bin ich oft richtig wütend auf dich, weil ich dich so dominant erlebe. Und du so unzufrieden wirkst. Dann ziehe ich mich zurück, rede nicht mehr mit dir und will einfach meine Ruhe.“

Lisa nickt. „Und ich fühle mich dann so alleine mit allem, dass ich merke, wie es mir schwerfällt, Kontrolle abzugeben. Ich will, dass Dinge so laufen, wie ich es gewohnt bin – und setze dich damit unter Druck. Deine Art, an die Dinge heranzugehen, ist nicht schlechter, nur anders. Ich bin tatsächlich dann harsch und kritisch dir gegenüber“

Alte Prägungen wirken in die aktuelle Beziehung hinein

In der nächsten Sitzung erkennt Tom, dass ihn Lisas Verhalten an seine Mutter und seine ältere Schwester erinnert. Beide waren immer wieder dominant und kalt ihm gegenüber, sein Vater selten präsent. Er lernte früh, **der „brave Bub“** zu sein, um es mit den beiden harmonisch zu haben. Und Liebe zu bekommen. Als ihm klar wird, dass er dieses alte Muster nun in seine Partnerschaft trägt, hat er Tränen in den Augen.

Toms Wachstumsschritt:

Er erkennt, dass er es Lisa nicht recht machen muss – sondern als präsenter, liebevoller Partner an ihrer Seite stehen will. Er darf sich lösen von Lisas Bewertung hin zu: „**Ich bin gut genug. Ich muss es niemandem recht machen.**“ Diese Erkenntnis ermöglicht ihm, Verantwortung gleichberechtigt zu übernehmen, statt sich dominiert oder kritisiert zu fühlen. Und wenn er sich doch einmal so erlebt, kann er es ansprechen, um gemeinsam eine Lösung zu finden.

Auch Lisa erkennt ihr eigenes Muster. Nach der Scheidung ihrer Eltern übernahm sie mit zwölf Jahren Verantwortung für ihre jüngeren Geschwister und ihre Mutter – eine Rolle, die sie überforderte. Sie lernte, alles allein zu stemmen und Kontrolle zu behalten.

Lisas Wachstumsschritt:

Sie übt, loszulassen und Toms Art anzuerkennen. Sie lernt, zu vertrauen, dass Dinge auch auf seine Weise geschehen. Und sie spricht aus, wenn sie sich allein fühlt – statt in Kritik oder Kontrolle zu verfallen.

Vom Gegeneinander zum Miteinander

Beide waren gefangen in einem Kreislauf aus gutem Willen, Enttäuschung, Wut und Rückzug. Tom fühlte sich nicht gewürdigt, Lisa fühlte sich allein gelassen. Dann kippte die Haltung schnell in: „Dann mach doch du – ich kann es dir ja sowieso nicht recht machen...“ und „wenn ich es nicht mache, wird es nichts“

So wird Verantwortung abgegeben, statt gemeinsam getragen. Doch Beziehung bedeutet nicht, „es dem anderen recht zu machen“, sondern gemeinsam zu gestalten.

Auch die andere Seite erlebt Druck – die Last, alles koordinieren, erinnern und anstoßen zu müssen. Beide Seiten sind dann im Mangel. Beide wünschen sich, gesehen, verstanden und entlastet zu werden.

Inspirationen:

- Es geht nicht darum, es deinem Partner recht zu machen. Du bist kein Kind, das versucht, Erwartungen zu erfüllen. Du bist ein erwachsener, gleichwertiger Mensch in dieser Beziehung.
- Es geht darum, **Verantwortung zu übernehmen** – gemeinsam - für Haushalt, Kinder, Finanzen, Nähe, Alltag. Nicht aus der Haltung von „ich muss“, sondern aus „wir gestalten das gemeinsam“. Ich bin dein Verbündeter, deine Verbündete.
- Es geht auch darum, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen. Reflektiere, was in dir alte Geschichten oder Verletzungen aktiviert. Und erinnere dich: Du bist selbst verantwortlich für dein Glück. Dein Partner kann dich unterstützen – aber nicht „retten“.
- Sorge gut für dich. Pflege Freundschaften, gönne dir Pausen, Bewegung, Ruhe. Kümmere dich um deine Gesundheit, deine Weiterentwicklung, deine Seele. Alles, was dich stärkt, stärkt auch eure Beziehung.

Tauscht euch miteinander zu folgenden Fragen aus und beginnt (wie üblich) mit einer Wertschätzung:

❖ „Was ich bezüglich unseres gemeinsamen Lebens an dir schätze...“

Wählt dann die Satzanfänge, die für euch passend sind. Vielleicht taucht ja auch noch eine Frage auf? Alles ist willkommen! 😊

- ❖ Wo ich versuche, es dir recht zu machen – statt gemeinsam mit dir Verantwortung zu tragen ...
- ❖ Wo ich harsch und kritisch dir gegenüber bin und versuche, dich zu kontrollieren ...
- ❖ Woran mich das in meiner Kindheit/ Vergangenheit erinnert ...
- ❖ Was ich aus dieser Situation lernen darf...
- ❖ Was ich dadurch entwickeln kann...

Nehmt euch jede/r für sich Zeit für diese Satzanfänge, um euch dann in einem achtsamen Dialog auszutauschen! Wir wünschen Euch gutes Gelingen!

Wir wünschen Euch noch einen bunten, sonnigen Herbst mit viel Liebe und offenen Herzen für einander!

Herzliche Grüße von *Elisabeth & Stefan*



Für alle jene, die sich noch ein kleines kuscheliges **Liebesretreat** gönnen wollen: **„Unverschämt glücklich“** (noch ein drei freie Paarplätze) im Bionaturresort Retter in Pöllauberg vom **10.-14. Dezember 2025** oder im Strandhotel am Weissensee vom **24. – 28. Mai 2025** – für all jene unter Euch, die ein Liebesretreat für Herz und Körper erleben und Ihre sinnliche Liebesverbindung stärken möchten.

Wenn ihr an einem Jahr der **Liebe** und des **gemeinsamen Wachsens** sowie **nachhaltiger Veränderung** in eurer Beziehung interessiert seid, ist unser **„Growth Project - bewusst, authentisch und liebevoll – happy together“** ab **1. Mai 2026** genau das Richtige!



Weitere Angebote & Termine für unsere Seminare auf unserer [website](#)

Und das Beste kommt zum Schluss: in ein paar Tagen wird es wieder unseren Adventkalender für Paare kostenlos zum Download geben!

— www.challengeoflove.at —