

# Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...



## # 11 BRÜCKEN BAUEN & BEZOGENE SELBSTFINDUNG

***Wer sich selbst finden will, muss andere suchen.***

*Elisabeth Lukas*

In den letzten Wochen und Monaten habe ich mich viel mit dem Thema Selbst beschäftigt und hier darüber geschrieben: über Selbstfindung, Abgrenzung, Selbstbestimmtheit. Es ist aus meiner Sicht wichtig, dass wir uns selbst kennen, uns fühlen, uns ernst nehmen, unserer Wahrnehmung trauen, unserer inneren Stimme zuhören, wahrnehmen, was nicht zu uns gehört... und das nicht ohne sondern **in** der Beziehung zu anderen Menschen. Bei aller Selbst-Bezogenheit geht es nicht darum, in einen Egoismus zu verfallen, sondern im Gegenteil: Es geht darum, Brücken zu bauen zu anderen Menschen. Eine Brücke, die die eigene Autonomie verbindet mit der Bindung und Beziehung zu anderen Menschen.

Helm Stierlin, ein systemischer Familientherapeut, entwickelte den Begriff der „bezogenen Individuation“. Dieser Begriff beschreibt den Entwicklungsprozess des Individuums, das seine eigene Identität, sein Selbst findet und dabei gleichzeitig in Beziehung zu anderen bleibt – in der Kindheit natürlich insbesondere zur Familie. Später auch zu Freunden, Peers... Das ist ein Balanceakt: Die eigene Identität zu entwickeln, ohne dabei die Verbindung zu anderen zu verlieren.

Martin Buber formulierte dazu: „**Der Mensch wird am Du zum Ich.**“

Auf der Suche nach sich selbst geht es also nicht darum, ohne Rücksicht auf andere Menschen nur den Blick auf sich selbst zu wenden, sondern sich fortlaufend selbst kennen zu lernen und zu definieren und gleichzeitig die Wurzeln in anderen zu suchen. Denn wie viel von uns Selbst geht uns verloren, wenn wir niemals von anderen den Spiegel vorgehalten bekommen.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich nehme in den letzten Jahren wahr, dass wir zunehmend in einer Gesellschaft leben mit einer starken Bezogenheit auf sich selbst bei gleichzeitig steigenden Zahlen von erlebter Einsamkeit - vor allem unter jungen Menschen.

Vielleicht würde es vielen von uns gut tun, neben der Suche nach sich selbst und dem Blick in den Spiegel und in die Selfie-Kamera das eigene Spiegelbild in unserem Gegenüber zu suchen.

Vielleicht würde es vielen von uns gut tun, das eigene Selbst nicht nur in sich selbst sondern in der gelingenden Beziehung zu anderen zu suchen, vor allem zu Menschen, die uns nah sind oder sein könnten.

Vielleicht würde es vielen von uns gut tun, vor allem in Krisen den Blick weniger auf die eigene Freiheit und Autonomie, sondern mehr auf das zu richten, was uns miteinander verbindet.

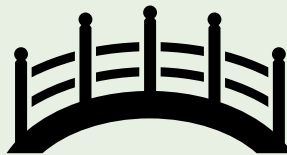
Vielleicht würde es uns als Gesellschaft helfen, ein bisschen weniger auf die individuellen Rechte zu blicken, sondern Verantwortung für andere, für eine Gemeinschaft zu übernehmen.

Auch, um das eigene Selbst in anderen zu suchen...und zu finden...

*Autonomie*

*Selbst*

*Freiheit*



*Bindung*

*Andere*

*Gemeinschaft*



- *In welchen Situationen brauchst du mehr Selbst?*
- *Wo in deinem Leben brauchst du mehr Gemeinschaft?*
- *Wem kannst du Wurzeln geben?*

***Coming soon:  
Das Selbst im Du finden...  
über den blinden Fleck***

**Quellen:**

Stierlin, Helm (1994): Individuation und Familie: Studien zur Theorie und therapeutischen Praxis. Suhrkamp.

Precht, Richard David (2023): Von der Pflicht. Goldmann.