

Wie entkomme ich der Ich-mache-alles-Spirale?

Wer kann sich kümmern? Fällt im Job-Meeting, im Freundes-Chat oder auch in der Beziehung diese Frage, huscht nach einigen Sekunden der Stille der Satz „Ich mach's“ über Ihre Lippen.

Wie so oft. Wahrscheinlich hat Ihr Gegenüber darauf geklopert, dass Sie sich wieder einmal verantwortlich fühlen. Denn Sie sind stets engagiert. Sehen Aufgaben, bevor andere sie auf dem Schirm haben. Sind aufmerksam, immer für andere da.

So wohltuend die Dankbarkeit des Gegenübers auch ist: Mit so einem starken Verantwortungsgefühl durchs Leben zu gehen, kostet Kraft. Die Ärztin und Therapeutin Mirriam Prieß arbeitet immer wieder mit Menschen, die „sich erschöpfen, sich verbrennen, weil sie sich überhaupt nicht um sich kümmern, sondern immer nur um andere“. Betroffen sind vor allem Frauen.

Vier Schritte: So packen Sie das Problem an

Was also tun, wenn man in dieser Verhaltensweise feststeckt, aber etwas ändern möchte? Hier kommen vier Schritte:

1. Der Blick zurück: Warum bin ich so?

Da lohnt ein Blick in die eigene Biografie - gut möglich, dass diese Verhaltensweise in der Kindheit wurzelt. Womöglich hat man sie von der eigenen Mutter abgeschaut, der es immer wichtig war, dass alle zufrieden waren. Womöglich hat in der Familie die bedingungslose Liebe gefehlt: Anerkennung gab es immer nur für gute Noten oder dafür, dass man für andere Verantwortung übernommen hat.



„Kannst du mal eben ...?“ Wer die Erfahrung gemacht hat, dass Leistung Anerkennung mit sich bringt, sagt eher „Ja“.

FOTO: JENS SCHIERENBECK

„So lernt ein Kind: Wenn ich für Harmonie Sorge und wenn ich viel leiste, dann werde ich geliebt“, sagt Prieß. Tückisch: Wer mit dieser Überzeugung durchs Leben geht, verliert mit der Zeit das Gefühl für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

2. Beziehungen analysieren: Wer gibt wie viel?

Ob im Freundeskreis, im Job oder in der Beziehung: Es geht darum, Geben und Nehmen

wieder mehr in Balance zu bringen. Ohne eine vorherige Bestandsaufnahme geht's nicht.

Orientierung kann hier die sogenannte „Drittel-Regel“ geben. „Eine gesunde Beziehung heißt: Ein Drittel komme ich vor, ein Drittel kommt du vor, ein Drittel kommt unser Miteinander vor“, sagt Mirriam Prieß.

Ein wichtiger Indikator, wie gut Geben und Nehmen ausbalanciert sind, ist das Bauchgefühl - also die Frage: „Fühle ich mich

gut?“ Menschen, die zu viel geben, haben häufig den Eindruck: „Ich funktioniere nur noch.“

Da grummelt es im Bauch, weil die eine Freundin nichts in die Freundschaft hineingibt? Oder weil sich der Partner darauf verlässt, dass Arzttermine und neue Gummistiefel fürs Kind schon von Zauberhand organisiert werden? Das ist ein Zeichen, dass die Verantwortung nicht gerecht aufgeteilt ist.

3. Das offene Gespräch suchen: Wie können wir die Situation ändern?

Mehr Klarheit darüber gewonnen, wie die Verantwortlichkeitsspirale wirkt? Sehr gut. Um eine Veränderung anzustoßen, ist nun eine Sache unvermeidbar: der Dialog auf Augenhöhe.

Orientieren kann man sich dabei Prieß zufolge an folgenden Fragen: Was gebe ich? Was bekomme ich? Was brauche ich, damit ich mich gut fühle? Wie können wir Aufgaben so verteilen, dass jeder wesentlich vorkommt - ich, du und unsere Beziehung? Sinnvoll ist auch gemeinsam die Erwartungen zu reflektieren.

4. Konsequenzen ziehen: Will ich so weitermachen?

„Danke, dass du das angesprochen hast. Ich werde an mir arbeiten.“ Im besten Fall fällt dieser oder ein ähnlicher Satz, wenn man sich den Verantwortlichkeits-Frust von der Seele geredet hat. Und vor allem: Es bleibt nicht nur bei Worten.

Doch was, wenn sich nichts ändert, das Gegenüber weiterhin passiv bleibt - eben, weil er oder sie davon profitiert, dass man selbst stets Aufgaben sieht und erledigt?

„Wenn das Gegenüber nicht nachziehen will, ist das seine Entscheidung“, sagt Mirriam Prieß. Und die muss man nicht schlucken, sondern sollte nun eigene Integrität vertreten, also klarstellen: „Das ist für mich nicht das, was ich möchte.“

Dann bleibt möglicherweise nur noch ein Ausweg aus der Verantwortlichkeitsspirale: das Ende der Freundschaft oder Beziehung - und damit ein „Ja“ zu sich selbst. (dpa)

Zunächst teils freundlich!

Vorhersage

Am Sonntag ist Hochdruckeinfluss vorherrschend. Nach einem sehr kühlen bis kalten Start am Morgen wird es tagsüber dank soniger Phasen deutlich milder. Nächste Woche nimmt die Bewölkung zu und vor allem ab Dienstag wird es schaueranfalliger.

Biowetter

Das derzeit vorherrschende Wetter verursacht kaum wetterbedingte Beschwerden. Die Neigung zu Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Migräne ist vorerst gering. Viel Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an und stärkt das Immunsystem.

Bauernregel

Wie das Wetter am Frühlingsanfang, so ist es den ganzen Sommer lang.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

Sonntag

Tag	Temperatur	Wetter
Sonntag	12° / -1°	Sonne
Montag	13° / 3°	Sonne
Dienstag	10° / 4°	Sonne, Wolken
Mittwoch	10° / 3°	Sonne, Wolken
Donnerstag	10° / 3°	Sonne, Wolken

Sonne: Auf- und Untergang
6:17 Uhr - 18:35 Uhr

Vollmond: 02.04.2026
7:09 Uhr - 23:53 Uhr