

„**L**iebes Tagebuch, wir sind nun fünf Jahre verheiratet! Mit unseren beiden kleinen Töchtern sind wir unglaublich glücklich. Herbert ist ein toller Vater und ich bin so glücklich wie am ersten Tag! Er gibt mir das Gefühl, die Richtige zu sein und die richtige Entscheidung getroffen zu haben.“

Herberts Aufzeichnungen: „Ich liebe meine Frau und meine beiden Töchter, ich bin so stolz auf die drei ... hoffentlich schaffe ich das mit dem Job und den ganzen Ansprüchen meiner Familie ... Geld verdienen ... und immer gut drauf sein! Keine Ahnung wie das gehen soll, aber Gisela glaubt an mich und gibt mir das Gefühl, dass ich es kann...“

„**Liebes Tagebuch,** nach sieben Jahren Ehe bin ich ziemlich ratlos. Herbert sieht nur noch seine Arbeit, mich nicht. Er ist ganz oft bedrückt, aber redet nicht mit mir darüber. Ich fühl' mich schrecklich zurückgesetzt. Um die Kinder kümmere ich mich fast nur noch alleine. Als Frau scheine ich ihm nur noch lästig zu sein. Ich weiß nicht mehr, wo ich dran bin und was ich fühlen soll. Vielleicht fehlt ihm ja ein Sohn?“

Herberts Aufzeichnungen: „Der Monat ist eh schon zu lang für das vorhandene Geld und nun will meine Frau auch noch ein drittes Kind! Verwehren kann ich es ihr nicht, aber mir geht jetzt schon die Puste aus ... Früher hatten wir noch Zeit füreinander, da war ich ihr wichtig ... wir hatten Sex ... Zweisamkeit ... nun dreht sich alles nur noch um die Kinder ... früher war ich Held und Liebhaber, jetzt soll ich mich um ‚Dinge‘ kümmern und mit ihr ‚Sachen machen‘! Ich bin nur noch die ‚Wunschermüllungsmaschine‘ ... bald hab' ich keine Lust mehr ...“

„**Liebes Tagebuch,** mittlerweile haben wir den gewünschten Sohn bekommen, aber das hat es auch nicht besser gemacht. Ich sehne mich immer mehr nach jemandem, der mich aus meiner Einsamkeit befreit. Mir fehlen nicht nur Komplimente, son-

dern echte Anerkennung für das, was ich alles leiste. Job, Kinder und Haushalt sind oft ganz schön viel. Und dauernd streiten wir uns. Egal was ich mache, es scheint ihm nicht glücklich zu machen. Oft denke ich, wir sind ihm zu viel ...“

Herberts Aufzeichnungen: „Ich bin kaputt ... körperlich und seelisch ... ständig das Gefühl, nicht zu genügen, weder als Ehemann, noch als Vater, noch im Job ... Gisela versteht nicht, was ich brauche, oder will es mir nicht geben ... wenn ich mit ihr rede, versteht sie etwas ganz anderes, ständig wehrt sie alles ab, was ich sage ... ich bin zutiefst wütend: auf sie, auf mich, auf dieses Leben ... die Streitereien hängen mir zum Hals raus! Sollen sie doch

Mein „Ich“ in Beziehung

alle denken und machen, was sie wollen ... sollen sie sich doch einen anderen Deppen suchen, ich streike!“

So oder ähnlich kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor. Was aber hat das mit Identität zu tun? Das ist auf den ersten Blick nicht offensichtlich, aber es wird einem schnell klar, wenn man sich vergegenwärtigt, dass wir von Kind an unsere Bestätigung und Wertgefühle von anderen beziehen, z.B. anhand der Gesichter, die sich freundlich oder befremdlich zu uns herabneigen. Schnell machen wir aus, ob wir erwünscht oder nur geduldet sind, ob wir putzig sind oder doch eher wie der unangenehme Verwandte ausschauen. Aus der Beziehung zu unserer Mutter nehmen wir Halt und Mut für die Erkundung des Lebens oder werden verunsichert – oft für unser ganzes weiteres Leben.

Gute Note gleich guter Mensch

In der Schule angelangt, bezieht sich unser Dasein auf Noten und Leistung; Krea-

tivität und Feinsinn scheinen deplatziert. Auffälligkeit wird durch disziplinarische Maßnahmen und Mobbing der Mitschüler geahndet. Wieder entnehmen wir unseren Wert und die Zustimmung zur eigenen Identität der Bestätigung von Fremden und dem Schulsystem: gute Noten gleich guter Mensch.

Wir wachsen heran und möchten dem anderen Geschlecht gefallen. Dazu gehören ein bestimmtes äußeres Erscheinungsbild, die richtigen Accessoires wie Smartphone etc. und natürlich unsere sozialen Kontakte. Wir beziehen unsere Anerkennung aus der Anzahl der Klicks auf unser youtube-Video, aus den ‚Likes‘ und positiven Kommentaren auf unsere Selfies und der Menge an Facebook-Freunden – alles Fremdbestätigung.

Wenn wir schließlich in einer festen Beziehung angelangt sind, geht es weiter mit dem Entnehmen unserer Gefühle aus der Liebesbeziehung. Doch oftmals suchen wir dort vergeblich. Mittlerweile erwachsen geworden, sollte sich zu unserer Abhängigkeit von Fremdbestätigung die Fähigkeit zur Selbstbestätigung hinzuentwickelt haben. Statt nur vom Partner zu beziehen (wahrscheinlich heißt es deshalb Beziehung, weil man vom andern Anerkennung, Bestätigung, eine gute Beurteilung, gute Gefühle, inneren Halt, Stärke erwartet), sollte ich mir selbst geben können, wozu ich früher andere gebraucht hatte. Aber stattdessen signalisieren wir: „Bitte, gib du mir, was ich brauche!“ Dies scheint der häufigste Schrei in langfristigen monogamen Liebesbeziehungen zu sein.

Wie ein langer Strohalm

Zunächst klappt dieser Deal für beide Seiten meist ganz gut. Worte wie „Du bist für mich die Schönste!“, „Ich bin so stolz auf Dich!“, „Du bist mein Held!“, „Für Dich geh' ich bis ans Ende der Welt“ oder ähnliches haben wir womöglich selbst schon mal gesagt oder gehört. Wie solche Worte doch wie Leckerbissen in die Seele hinabgleiten! Und wenn sie ausbleiben? Dann bedienen wir uns meist eines lan-

gen Strohhalms, der in das Innere des Partners hineinlangt und wir saugen damit alles Leben aus ihm heraus, damit es uns gut geht. Aus dem *Ich in Beziehung* wird ein *Ich aus Beziehung*. Doch irgendwann werden wir erstaunt feststellen, dass sich der andere verweigert oder nichts mehr zu geben hat und sich von uns abwendet.

Die größte Lüge

An diesem Punkt fanden auch wir uns in unserer Ehe. Eingereiht in die Liga der Paare, die es sich geschworen hatten, dass sie es schaffen würden, waren wir angetreten mit den besten Vorsätzen für ein langes und gemeinsames Leben – ohne Streit und ohne Lügen. Doch das war vermutlich die größte Lüge gleich zu Beginn. Niemand hatte uns gesagt, dass eine Partnerschaft wie ein Portal ist: mit zwei starken Säulen, welche durch den Torbogen der Liebe verbunden sind und beide ihn zu gleichen Teilen tragen. Wir hingegen hatten bis dahin die Illusion von einer Liebesbeziehung, in der jeder dem anderen geben sollte, was der sich selbst nicht geben konnte – oder wollte?!

„Einer trage des anderen Last?“ (Galater 6, 2). Was für eine Gesellschaft mit Starken und Schwachen gilt, das klappt in einer Partnerschaft auf Augenhöhe nicht unbedingt. Und so mussten wir uns, als wir nebeneinander aus unserem Beziehungsraum erwachten, als zwei armselige Menschlein erkennen, die den Partner als Krücke missbraucht hatten. Immerhin wurden wir wach. Andere tauschen den leergesaugten Partner gegen einen „unbenutzten“ aus und wundern sich nach Jahren über das gleiche Ergebnis.

Reifen in Selbstbestätigung

In den folgenden Jahren unterzogen wir uns, unabhängig voneinander, einem Prozess der Selbst-Gewahr-Werdung und des Nachreifens in Selbstbestätigung und Sich-selbst-Halt-und-innere-Stärke-geben. Uns beschäftigte die Frage: „Wer bin ich vor mir selbst?“ und nicht nur: „Wer bin ich vor dem anderen?“ Wer oder was bin ich schon, was möchte ich noch werden, wovon bin ich überzeugt, was sind meine Werte, was die Inhalte, die ich leben



möchte, wie fallen meine Urteile über mich aus – und das alles zunächst einmal unabhängig von den Äußerungen meines Partners, sei es nun Zustimmung oder Kritik? Sich klar zu werden über sich selbst; eine eigene Meinung zu besitzen, ohne sie dem anderen überzustülpen; die eigenen Wertmaßstäbe zu erkennen und seine Überzeugungen zu leben, auch ohne Bestätigung von außen; sich selbst zu lieben, mit allen Untiefen, Sehnsüchten, Ängsten und Begehrlichkeiten; sich geliebt zu wissen, auch von Gott, weil er mein Herz schon lange gesehen hat und dennoch seine Arme den ganzen Tag nach mir ausgestreckt: all das war unerlässlich für jeden von uns beiden. Und anschließend hatten wir uns viel zu erzählen. Unzählige Nächte waren mit langen Gesprächen angefüllt, in denen wir uns wieder finden und neu kennenlernen konnten. Keine Diskussio-

nen mehr über die Vergangenheit. Uns wurde wichtig, das Herz des anderen reden zu hören und sich in das Erleben des andern hineinzufühlen. Nicht mehr das, was ihn stört an mir oder der Situation, sondern das, was ihm Angst macht; mitzufühlen und zu spüren, was ihn besorgt und umtreibt oder ihn gar wütend macht. Uns wurde wichtig, zu empfinden und verstehen zu können, wie es dem Gegenüber geht und es weder zu zerreden noch zurechtrücken zu müssen. Wir lernten, einander stehen zu lassen. Und voreinander stehen zu bleiben: in der Selbstbestätigung unserer eigenen Identität.

Vermutlich ist der Prozess des Selbstwerdens nie ganz abgeschlossen. Aber wir können immer ein besserer Partner werden: eine stabile Säule, verbunden durch aufrichtige Liebe mit unserem Gegenüber. ◆

GISELA UND HERBERT RUFFER,

beide Mitte 50, sind über 30 Jahre verheiratet und haben drei erwachsene Kinder. Sie waren über 25 Jahre lang ordinierte Pastoren einer evangelischen Freikirche. Während ihres Dienstes waren sie immer wieder herausgefordert, Paaren in ihren Beziehungsproblemen zu helfen. Aus diesen Gesprächen entwickelten sie vor 15 Jahren das Wochenend-Seminar „Fit für die Liebe“, das auch als „Ehe-Führerschein“-Seminar bekannt ist. www.g-r-i-p-s.de