

# **ALS PERSON UND IN DER PARTNERSCHAFT AUTHENTISCH LEBEN, ECHT SEIN**

a

Autorin: Ursula Kischkel

[www.ehefamilienmentoring.de](http://www.ehefamilienmentoring.de)

# ALS PERSON UND IN DER PARTNERSCHAFT AUTHENTISCH LEBEN, ECHT SEIN

## Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	33
2	Einleitung	33
3	Gott befreit uns zu authentischem Leben	44
4	In unsere Berufung hineinwachsen – persönlich und als Paar	8
5	Freiheit und Abhängigkeit in der Ehe	98
6	Schlusswort	1313
	Literaturangaben	1313

## Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehefamilienmentoring.de

www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

# ALS PERSON UND IN DER PARTNERSCHAFT AUTHENTISCH LEBEN, ECHT SEIN

## 1 Überblick und Lernziel

Was heißt authentisch leben? Die Freiheit nicht zu verschmelzen und trotzdem eins zu sein. Ich darf sein, wie ich bin, und der Partner darf sein, wie er ist. Die Beziehung ist auf Ergänzung angelegt. Jeder Partner erlebt und lebt die Beziehung als Bereicherung. Es geht um das Lernen, mit meiner Unvollkommenheit und meinen Fehlern umzugehen und dass ich trotz dieser Fehler angenommen bin. Meine Identität zu kennen und darin zu wachsen, ist die Voraussetzung für authentisches Leben in einer Partnerschaft.

In diesem Fachartikel geht es um die folgenden Themen: Wie kann ich authentisches Leben gewinnen und welche Ursachen gibt es für fehlende Authentizität? Wie äußert sich Beziehungsabhängigkeit (z.B. im falsch verstandenen Nachgeben oder gar in der Selbstaufgabe)? Es kann in der Ehe die Angst vorliegen, die eigenen Bedürfnisse zu äußern, weil die Angst, den anderen zu verlieren, vorherrscht. Nur wenn wir selbst die Quelle gefunden haben, in der unsere tiefsten Bedürfnisse gestillt werden, können wir den Partner reich beschenken. Denn der Partner ist nicht dafür zuständig, meine Bedürfnisse zu erfüllen.

**Lernziel:** Die Balance zu finden zwischen der Freiheit des Individuums und der Verantwortung für das „WIR“ in unserer Beziehung.

## 2 Einleitung

Zu Beginn dieses Lernstoffs möchte ich Ihnen ein Bild vor Augen führen, das sehr anschaulich beschreibt, wie das authentische Leben für jeden einzelnen Ehepartner und gemeinsam als Ehepaar aussehen könnte. Stellen Sie sich zwei große Laubbäume vor, die nahe nebeneinanderstehen. Da sich ihre Baumkronen berühren, könnte man aus der Entfernung denken, es handele sich um einen einzigen großen Baum. Bei näherer Betrachtung sehen Sie, dass jeder Baum einen eigenen, geraden, gesunden Stamm hat und mit seinen weitverzweigten Wurzeln jeweils fest im Erdreich verwurzelt und damit gut mit der Quelle von Wasser und Nährstoffen verbunden ist. Bei Sturm können sich die beiden Bäume gegenseitig Schutz geben und aneinander anlehnen, aber jeder Baum hat seinen eigenen, festen Stand und weiß, wer er ist. Und doch geben die beiden Bäume mit ihrem gemeinsamen Blätterdach Schatten und Schutz für diejenigen, die darunter Platz nehmen.

Bei der Beratung in Partnerschaftsfragen können Sie folgende Fragen stellen.

- ? Habe ich selbst einen eigenen festen Stand? Oder lehne ich mich übermäßig stark an meinen Partner an, so dass ich allein gar nicht mehr stehen kann?
- ? Weiß ich, wer ich bin? Oder suche ich meine Identität zuerst in meinem Ehepartner?
- ? Aus welcher Quelle stille ich meine tiefsten Bedürfnisse – z.B. nach Liebe, Wertschätzung, Geborgenheit, Bedeutung? Brauche ich immer den anderen, um meine Bedürfnisse zu stillen - vielleicht besonders in einem bestimmten Lebensbereich? Schlage ich dadurch etwa in den anderen meine Wurzeln hinein anstatt in den „Erdboden“ – dem festen Fundament, das Gott mir gibt?

Die o.g. Fragen gelten natürlich auch für meinen Partner:

- ? Hat mein Partner einen eigenen festen Stand? Aus welcher Quelle lebt er? Wo lehnt er sich zu sehr an mich an?

Das Gegenbild zu den zwei gesunden Bäumen ist in der Pflanzenwelt das Leben der Schmarotzer, die ihre Wurzeln in den Stamm einer anderen Pflanze hineinwachsen lassen, um dort ihre Nährstoffe zu bekommen und diese Pflanze aussaugen. Das bekommt dieser Pflanze nicht.

Es ist für eine Ehebeziehung nicht gesund, wenn einer auf Kosten des anderen lebt, wenn ungesunde, oft gegenseitige Abhängigkeiten herrschen. Gemeint ist nicht die liebevolle gegenseitige Unterstützung und Ergänzung, bei der jeder zugleich schwach oder stark sein darf oder das sich gegenseitige Durchtragen in besonders schwierigen Zeiten, sondern grundsätzliche und tiefgreifende Abhängigkeit und Unfreiheit in einer Ehebeziehung.

Natürlich gibt es auf diesem Gebiet – Freiheit, Identität, authentisches Leben in der Ehe – eine große Bandbreite: leichte Unfreiheiten, die fast bei jedem Ehepaar in irgendeiner Form zu finden sind bis hin zu gravierender, krankhafter Beziehungsabhängigkeit, die eine intensive Seelsorge oder Therapie benötigt. In jedem Fall sollte jedem Partner das gemeinsame Ziel vor Augen stehen, als Paar und jeder für sich ein authentisches Leben zu führen, in der Hingabe aneinander und der Verantwortung füreinander. Es geht darum, die gemeinsame Berufung von Gott her zu gestalten und gleichzeitig dabei jeder für sich ein gesunder „Baum“ zu sein. Dieser lebt aus der Quelle der bedingungslosen Liebe und Annahme Gottes und weiß, wer er „in Christus“ ist: gerecht gesprochen, ein geliebter Sohn, eine geliebte Tochter Gottes. Wer weiß, aus welcher Quelle er leben kann, ist dazu befreit, den anderen zu beschenken. Er kann selbstlos lieben, ohne dass dabei die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen.

### **3 Gott befreit uns zu authentischem Leben**

#### **3.1 Was bedeutet es, authentisch zu leben?**

Authentisch – echt – zu leben, bedeutet, dass mein Denken, mein Reden und mein Handeln übereinstimmen. Dass ich z.B. gegenüber einem anderen Menschen ehrlich ausdrücke, was ich denke und dass ich auch nach dem handle, was ich sage. Wenn wir als Christen von authentischem, echten Leben sprechen, schließen wir gleichzeitig bestimmte Werte ein: dass dieses Echtsein in Liebe, Respekt und Wertschätzung gegenüber dem anderen geschieht und ihm nicht schadet. (Denn man könnte auch „echt“ sein im Hass oder der Herabsetzung einem anderen Menschen gegenüber, so dass sowohl Denken, Reden wie Handeln von Hass oder Herabsetzung geprägt sind).

In einem authentischen Leben gebe ich mich nicht anders, als ich bin. Ich verstelle mich nicht, sondern bin ehrlich und transparent, auch was meine Schwächen und Fehler angeht. Ich bin bereit, mich von Gott und anderen Menschen prüfen zu lassen und mich zu korrigieren. Ich bin wahrhaftig und kann zu mir stehen mit meinen Stärken und Grenzen. Mein Leben ist in sich stimmig und in einer inneren Einheit.

Wenn ich nicht authentisch lebe – und das wird uns allen immer wieder passieren – dann versuche ich, eine gute Fassade aufrecht zu erhalten, dann trage ich eine Maske, damit andere nicht meine wahren Gefühle, Gedanken oder meine innere Not sehen können. Ich verhalte mich in unterschiedlichen Situationen sehr verschieden (z.B. wenn Besuch da ist und wir nur als Ehepaar bzw. Familie untereinander zusammen sind, in der Gemeinde und zu Hause, im Beruf und im persönlichen Leben). Ich vertusche Fehler und versuche, ein anderes Bild von mir darzustellen, als ich eigentlich bin (vielleicht stark zu sein, wenn ich mich eigentlich schwach fühle). Die Gründe können sehr unterschiedlich sein, wie wir noch sehen werden. Einige dieser Gründe sind nachvollziehbar, weil seelische Verletzungen und Unsicherheiten damit verknüpft sind. Von daher kann ich mich aufrichtig, aber ohne Selbstanklage, fragen:

- ? Gibt es Situationen in meinem Leben, in denen ich spüre, dass ich nicht echt bin, nicht im Einklang mit mir selbst?
- ? In welchen Lebensbereichen sehne ich mich danach, authentischer zu leben?

#### **3.2 Jesus als Vorbild für Authentizität**


Am Beispiel Jesu können wir am besten sehen, was authentisches Leben aus Gottes Sicht bedeutet. Jesus war durch und durch echt. Er wusste, wer er war als Sohn Gottes und bekannte sich klar dazu. Er passte sich nie

der Meinung der anderen an und tat immer den Willen Gottes. Er handelte aus vollkommener Liebe – zum Wohl des anderen. Manchmal heißt Liebe nicht, das zu tun, was der andere will, sondern was wirklich aus Gottes Sicht zu seinem Besten ist. Seine Worte und Taten stimmten 100% überein. Deshalb kann es uns helfen, echt zu werden, wenn wir in einer bestimmten Situation auf Jesus sehen und ihn fragen: „Jesus, was würdest du jetzt tun?“

### 3.3 Falsch verstandenes Echt-sein

Echt-sein im biblischen Sinn ist etwas anderes als die Art, in der das Echt-sein bzw. die Ehrlichkeit manchmal in unserer Gesellschaft und in der säkularen Psychologie verstanden wird – wenn es von der Liebe und von Gottes Geboten abgelöst wird. In diesem falschen Verständnis kann das Echt-sein bedeuten, alle meine Wünsche, Bedürfnisse und Interessen auszuleben, mich selbst zu verwirklichen, auch auf Kosten des anderen, bis hin – im Extremfall - zu außerehelichen Beziehungen. Sicherlich gehört zum Echt-sein, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und gegenüber dem Ehepartner klar zu äußern, aber nie, sie gegen den Wunsch des Ehepartners rücksichtslos durchzusetzen (z.B. Urlaubswünsche, ein bestimmtes Hobby zu pflegen, eine Anschaffung zu tätigen). Ohne die Bindung an das Wort Gottes, ohne die Leitung des Heiligen Geistes und ohne Liebe wird Echt-sein zur Selbstsucht. Die Liebe versucht immer, den Bedürfnissen beider Ehepartner gerecht zu werden und so lange zu suchen, bis eine für beide Seiten befriedigende Lösung gefunden wurde. In der Bibel geht es nicht um Selbstverwirklichung, sondern darum, so zu werden, wie Gott uns gedacht hat.

Echt-sein und Ehrlichkeit bedeutet auch keine schonungslose und gedankenlose Offenheit, in der ich völlig ungefiltert alles sage, was mir durch den Kopf geht. In der Verbindung mit der Liebe überlege ich, was für den anderen nützlich, hilfreich, ermutigend ist. In Philipper 4,8 wird uns ein guter Filter für unsere Gedanken und Worte gegeben:

 Philipper 4,8 Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!

Das heißt ganz praktisch, dass ich meinem Ehepartner z.B. nicht alles im Detail erzählen muss, was mich am Tag irgendwie geärgert hat (die Kollegen, der Nachbar, die Kinder) oder was mir an ihm etwa nicht gefällt (sein Pullover, seine Schnupfnase ...). Es gibt nutzlose, oberflächliche, alberne, unreife oder peinliche Worte, die wir besser ausfiltern. Echt-sein im Sinne Jesu geht immer Hand in Hand mit der Liebe zum anderen und der Liebe zu Gott.

### 3.4 Gründe für mangelnde Authentizität


#### 3.4.1 Ängste und seelische Verletzungen

Die Gründe, die inneren Motive, warum ich nicht echt bin, sind sehr unterschiedlich. Gott sieht unser Herz und geht dementsprechend damit um: heilend, befreiend, korrigierend, wachrüttelnd. Oft sind Ängste und Unsicherheiten die Gründe für ein nicht authentisches Leben, vor allem die Menschenfurcht, d. h. die Angst, was andere über mich denken und sagen könnten. In Bezug auf die Ehe ist die Menschenfurcht die Angst, die sich fragt, wie mein Ehepartner über mich denken könnte, ob er mich noch annehmen und lieben kann, so wie ich bin. Dann ist die Gefahr groß, mich zu verbiegen, es ihm recht zu machen, seine Erwartungen um jeden Preis zu erfüllen und darin selbst nicht mehr echt zu sein. Oft stehen hinter den Ängsten ein früher Mangel an Liebe, Annahme und Geborgenheit in der eigenen Kindheit, die Erfahrung von Ablehnung und andere seelische Verletzungen. Daraus entstehen innere Lügen, Festlegungen („Ich bin nur wertvoll, wenn ich viel leiste, alle Erwartungen erfülle ...“) und innere Schutzmauern („Wenn ich meine Gefühle zeige, mache ich mich verwundbar“). Dies ist ein sehr komplexes Thema (in dem Kapitel über Beziehungsabhängigkeit werde ich noch etwas darauf eingehen) und Betroffene brauchen kompetente seelsorgerliche oder therapeutische Hilfe.

Wenn Ängste und seelische Verletzungen die Beweggründe sind, nicht authentisch sein zu können, will Gott uns helfen, innere Heilung zu erfahren und in seiner Liebe und Wertschätzung ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln. Er möchte unsere Identität stärken und uns einen festen, inneren Stand geben. Gottes Liebe ist der Schlüssel für unsere Freiheit. Denn je mehr ich mich geliebt weiß, umso mehr kann ich aufblühen und ich selbst sein.

### 3.4.2 *Bewusste Täuschung*

Unechtes Leben kann auch andere Beweggründe haben. Jesus kritisierte sehr scharf die Pharisäer in ihrer Heuchelei, da sie bewusst anderen Menschen etwas vorgespielt hatten, um ihnen zu zeigen, wie perfekt und gerecht sie seien und es gleichzeitig in ihrem Herzen anders aussah. Sie haben die äußeren Gesetze bis ins kleinste Detail gehalten, aber waren in ihrem Herzen unbarmherzig und lieblos. Diesen Stolz stellt Jesus bloß, er bringt das Unechte ans Licht, um die Menschen zur Umkehr zu führen.


 Lukas 18,11 Ich danke dir, dass ich nicht so bin wie dieser Sünder.

Ich denke, auch wir Christen können in eine falsche „pharisäische“ Haltung kommen, indem wir z.B. stolz auf unsere äußerlich einwandfreie, moralische Haltung sind (nicht stehlen, lügen, ehebrechen ...), aber unser Herz z.B. von Gleichgültigkeit gegenüber der Not in dieser Welt und Lieblosigkeit anderen Menschen gegenüber geprägt ist. Wenn Unechtheit aus bewusster Täuschung oder aus Stolz heraus geschieht, dann ist Umkehr und die Bitte um Vergebung der einzige heilsame Weg. Auch in der Ehe kann es geschehen, dass wir dem Ehepartner absichtlich etwas vorspielen und ihn bewusst täuschen.

### 3.4.3 *Blinde Flecken im eigenen Denksystem*


Mangel an Authentizität kann schließlich auch durch „blinde Flecken“ in der Denkweise einer Person entstehen. In diesem Fall bemerken andere Menschen im Verhalten der betreffenden Person Unstimmigkeiten, dass ihr Verhalten nicht zu den von ihr vertretenen Werten passt, z.B. Ungerechtigkeiten, Lieblosigkeiten, sündige Verhaltensweisen. Die Person selbst kann oder will diese Verhaltensweisen nicht erkennen, sondern rechtfertigt sie in ihrem Denksystem. Selbst wenn dieser Mensch gläubig ist, kann es sein, dass er sagt: „Ich habe mich aufrichtig vor Gott geprüft und habe nichts erkannt, was vor Gott nicht in Ordnung wäre.“ Wenn ein Denksystem z.B. von inneren Festlegungen oder tiefsitzenden, unbewussten Ängsten geprägt ist, ist es manchmal sehr schwer, es in der Gegenwart Gottes und vor seiner Wahrheit aufzudecken. Innere Festlegungen sind im Denken tief verwurzelte Überzeugungen eines Menschen, die schwer korrigierbar sind, z.B. „Ich bin immer schuld an allem.“ „Ich muss perfekt sein.“ „Nur wenn ich es allen recht mache, bin ich wertvoll.“

Auch Jesus spricht von innerer Blindheit den eigenen Fehlern gegenüber:

 Matthäus 7,4 Wie kannst du sagen zu deinem Bruder: „Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen?“, und siehe, ein Balken ist in deinem Auge. Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst.

Es ist nicht leicht, blinde Flecken im eigenen Denken aufzudecken, aber durch Gottes Geist, den Geist der Wahrheit und mit seelsorgerlicher Hilfe ist es möglich.


Gottes Licht ist voller Gnade und Wahrheit. In dieses Licht dürfen wir uns immer wieder voller Vertrauen stellen und unser Herz von ihm prüfen lassen, wie es das Lied von Albert Frey<sup>1</sup> ausdrückt:

 „Wir schauen der Wahrheit ins Auge, stellen uns in dein Licht. Wir halten dort aus durch Gnade, denn du verdammt uns nicht. Du kennst unsere toten Winkel, siehst unsren blinden Fleck, berührst unsre wunden Punkte, nimmst unsre Ängste weg. Jesus, dein Licht scheint voll Gnade und Wahrheit. Jesus, dein Licht scheint in unsre Dunkelheit. Jesus, durchdring uns mit Gnade und Wahrheit. Jesus, komm bring uns ins Licht.“


Es kann in der Ehe Situationen geben, wo man den Eindruck hat, mit noch so viel Reden und Erklären sich gegenseitig nicht zu verstehen. Es scheint, als ob jeder in seinem eigenen Denksystem gefangen sei und man deshalb aneinander vorbeiredet. Oft ist es in einer solchen Situation sehr hilfreich, wenn jeder für sich Gott bittet, mit seinem Licht der Wahrheit das eigene Denken zu durchdringen.

#### 3.4.4 Jesus befreit uns zu authentischem Leben


Ich kann nur echt sein, wenn ich mich zutiefst gewollt, angenommen und bejaht weiß. Jesus hat uns Gottes Vaterherz offenbart: Dass Gott jeden einzelnen Menschen gewollt, geliebt und dazu berufen hat, sein Kind zu werden.

 Epheser 1,5 In seiner Liebe hat er uns dazu vorherbestimmt, seine Kinder zu sein, durch Jesus Christus nach dem Wohlgefallen seines Willens

Vor Jesus erkennen wir, dass wir nicht in eigener Kraft gut sein können und müssen, sondern dass wir aus seiner Gnade und Vergebung leben. Am Kreuz hat Jesus einen Tausch vollbracht: Er nahm unsere Sünde auf sich, damit wir seine Gerechtigkeit empfangen:

 2. Korinther 5,21 Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm die Gerechtigkeit würden, die vor Gott gilt.


Wir haben nun eine neue Identität geschenkt bekommen:

 2. Korinther 5,17 Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.

Nun muss ich nicht mehr versuchen, aus eigener Kraft gut zu werden, sondern Jesus, der durch seinen Geist in mir lebt, ist gut.

 Galater 2,20 Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.

Dadurch habe ich einen festen Grund für mein Leben, ich darf „in der Liebe eingewurzelt und gegründet“ sein, so dass ich einen festen Stand gewinne.

 Epheser 3,17 ... dass Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne und ihr in der Liebe eingewurzelt und gegründet seid.

Kann ich mit dankbarem Herzen und voller Vertrauen meine Identität bekennen? Z.B. mit den Worten: „Ich bin ein geliebter Sohn Gottes / eine geliebte Tochter Gottes. Ich bin durch Jesus gerecht gesprochen. Ich bin in Christus eine neue Schöpfung. Ich kann durch nichts von der Liebe Gottes getrennt werden.“

Wenn ich meine Identität in Christus gefunden habe und immer wieder festige, hat das ganz praktische Auswirkungen, wie ich mein Leben in der Ehe, in der Familie und gegenüber anderen Menschen führe. Wenn ich mich falsch verhalten habe und am anderen schuldig geworden bin, kann ich den anderen um Entschuldigung und Vergebung bitten, weil ich weiß, dass mir das in meiner eigentlichen Identität keinen Schaden zufügt. Ich bleibe trotz meiner Fehler von Gott geliebt und angenommen.“ Denn ich weiß:

---

<sup>1</sup> Text und Melodie: Albert Frey, D & D Medien

 Römer 8,1 So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.

Wenn mich mein Ehepartner kritisiert, muss mich das nicht völlig aus der Bahn werfen, weil ich um meinen Wert und meine Würde vor Gott weiß. Dann kann ich ruhig überlegen, was an der Kritik berechtigt ist, was nicht und dementsprechend reagieren. Wenn ich um meine Identität in Christus weiß, werde ich kritikfähig.

## **4 In unsere Berufung hineinwachsen – persönlich und als Paar**

Ich darf immer mehr in das Bild hineinwachsen, das Gott von mir hat, in seine Berufung für mein Leben. Meine tiefste Berufung ist es, in der Liebesbeziehung zu Gott zu leben, im Vertrauen, in der Liebe und Hingabe zu Gott zu wachsen und ihn immer tiefer kennen zu lernen. Die Gewissheit, dass ich zu ihm gehöre, kann mir niemand nehmen. Die Gemeinschaft mit Gott ist meine tiefste Identität und Berufung.

Selbst wenn ich mich selbst manchmal nicht verstehe, kann ich sagen (wie Bonhoeffer es in seinem Gedicht „Wer bin ich?“ getan hat): „Wer ich auch bin, dein bin ich, o Gott“<sup>2</sup>

Zu unserer Berufung gehört auch die Entfaltung der persönlichen Gaben, die Gott mir anvertraut hat: natürliche Gaben, die ich in seinen Dienst stelle (z.B. Gabe der Leitung, der Musik, der Seelsorge) und übernatürliche Geistesgaben, wie sie in der Bibel beschrieben werden (sh. 1. Korinther 12). Wenn meine Persönlichkeit und meine Begabungen unter die Leitung des Heiligen Geistes kommen, bin ich „Ich selbst“. Hier bin ich am meisten authentisch.

### **4.1 In uns Menschen liegen viele Talente**

Gott hat für jeden einzelnen Menschen eine besondere Berufung und eine gemeinsame Berufung für die Ehepaare. Gerade in der besonderen Ergänzung, die wir als Ehepaar haben, kommt sie zur Entfaltung. Gott sieht es nicht als Widerspruch an, wenn wir sowohl unsere persönliche Berufung wie auch unsere gemeinsame Berufung als Ehepaar suchen. Auch wenn es auf dieser Suche manchmal menschliche Reibungspunkte und Gegensätze geben mag, so wird Gott doch einen Weg zeigen, wie beides zusammenfinden können.

Als Ehepaar haben wir eine besondere, gemeinsame Ausstrahlung, eine gemeinsame Befähigung (die wir als einzelne Personen so nicht hätten) und einen gemeinsamen Auftrag. Man kann diese gemeinsame Ausstrahlung eines Ehepaares oft leichter von außen erkennen, d.h., dass wir sie an anderen Ehepaaren leichter sehen können als bei uns selbst. Von daher ist es hilfreich, wenn andere uns zurückmelden, was sie bei uns als Ehepaar als besondere Ausstrahlung und Berufung erkennen können.

Einige Beispiele für eine gemeinsame Berufung:

Für Ehepaare mit Kindern (sowohl eigene Kinder oder angenommene Kinder) wird die gemeinsame Berufung zunächst die eigene Familie sein, gemeinsam ein Zuhause für die Kinder zu schaffen, sie mit Gottes Liebe und Kraft zu lieben, zu erziehen und zu fördern. Aber es kann auch ein viel weiterer Kreis von Menschen sein, um die sich ein Ehepaar (mit oder ohne Kinder) in besonderer Weise kümmert: vielleicht um Jugendliche am Ort oder in der Gemeinde, in der Schule oder um seelisch verletzte Menschen (Seelsorgedienst), um ausländische Mitbürger, Asylbewerber, im missionarischen Einsatz vor Ort oder im Ausland, mit besonderen praktischen Gaben (überall anzupacken, wo Hilfe gebraucht wird), mit der Gabe, ein gastfreundliches, offenes Haus zu haben, mit einem besonderen Auftrag zu beten (z.B. Heilungsdienst, Fürbitte), im politischen Engagement, in Hilfsprojekten u.v.a. .

Können wir als Ehepaar unsere besondere gemeinsame Berufung erkennen und beschreiben?

---

<sup>2</sup> Bethge E. Hrg.), *Aus Widerstand und Ergebung*, Gütersloher Verlag



## 5 Freiheit und Abhängigkeit in der Ehe

### 5.1 Worin besteht wahre Freiheit?

Wahre Freiheit bedeutet nicht, wie manchmal geäußert: „Ich kann tun und lassen, was ich will“. Manche Menschen haben aus diesem Grund Angst, sich an einen Ehepartner zu binden, weil sie fürchten, damit ihre Freiheit zu verlieren. Vor allem Menschen mit einem großen Bedürfnis nach persönlicher Freiheit sind davon betroffen. Auf den ersten Blick ist das teilweise wahr: Ich kann in der Ehe wirklich nicht mehr tun und lassen, was ich will, sondern meine ganze Lebensgestaltung wird durch das gemeinsame Leben mit meinem Ehepartner geprägt. Das beginnt bei den praktischen Bereichen wie der gemeinsamen Nutzung des Bades, der Gestaltung der gemeinsamen Mahlzeiten, in der Wohnungseinrichtung und bei den Ordnungsvorstellungen, der Zeitplanung, der Freizeitgestaltung, bis hin zur Wahl des Wohnortes und den grundsätzlichen Lebenszielen und Prioritäten im Leben. Das ganze Leben im praktischen Sinn und mit allen inneren Werten wird in der Ehe gemeinsam gestaltet und verantwortet. Alle wichtigen Entscheidungen sind gemeinsam zu treffen.

Wenn ich Freiheit ausschließlich unter dem Aspekt betrachte, dass ich mein Leben in allen Bereichen mit meinem Ehepartner abstimmen muss, dann ist die Freiheit in einer Ehe sicherlich eingeschränkt. Aber Freiheit bedeutet in einem weiteren, tieferen Sinn das Potenzial, die Möglichkeiten, die sich gerade erst durch die Partnerschaft eröffnen. In der Ehe – wie in jeder liebevollen, menschlichen Gemeinschaft (Freundschaft, Gemeinde ...) – ist viel mehr möglich als allein: sich ergänzen mit den unterschiedlichen Fähigkeiten und Persönlichkeiten, sich beraten und gemeinsam beten, sich unterstützen, gemeinsam etwas Neues wagen, in der Kraft der Liebe Gottes voranzugehen. Dies eröffnet ungeahnte neue Möglichkeiten, ja neue Freiräume. Zu zweit ist viel mehr Kraft vorhanden, als wenn jeder für sich allein wäre. Diese Ergänzung schafft ein größeres Potenzial, das wir für das Reich Gottes einsetzen können.

Wahre Freiheit ist nicht in erster Linie von den äußeren Wahlmöglichkeiten, den Entscheidungsfreiheiten bestimmt, sondern von unseren inneren Motiven, die unser Handeln bestimmen. So kann z.B. eine Frau, die sich hingebungsvoll um ihren pflegebedürftigen Mann kümmert und dabei viele äußere Einschränkungen in ihrem Leben in Kauf nimmt, trotzdem innerlich ganz frei sein, wenn sie es in Liebe und aus freiem Entschluss tut. Ähnlich ist es bei einer Mutter mit kleinen Kindern – trotz erheblicher äußerer familiärer Einbindung und Verpflichtungen, wenn sie rund um die Uhr für die Kleinkinder da sein muss, kann sie innere Freiheit empfinden, wenn sie es aus Liebe und im bewussten Ja für diese Familienphase tut.

Umgekehrt kann ein Mensch, der äußerlich viele Entscheidungsfreiräume hat, zugleich innerlich getrieben und gebunden sein von seinen Ängsten, von inneren Antreibern, Denk- und Verhaltensmustern oder sogar Süchten.

Wahre Freiheit hat sehr viel mit Liebe und einer bewussten Entscheidung zu tun. Wenn ich liebe – und zwar mit der schenkenden, selbstlosen Liebe Gottes – bin ich wirklich frei. Das kann ich nicht aus eigener Kraft, sondern nur, wenn ich selbst verbunden bin mit die Agape-Liebe Gottes. Am Eindrücklichsten wird diese Qualität der Liebe in 1. Korinther 13 beschrieben und in Jesus können wir sie vollkommen erkennen.

So bedeutet in der Partnerschaft wahre Liebe, die von Gottes Liebe geprägt ist, wie Reinhold Ruthe es sehr schön ausgedrückt hat:

- ◆ „Sie will nicht haben, sie will beglücken.
- ◆ Sie weiß um Nähe und Distanz zum anderen.
- ◆ Sie respektiert die Bedürfnisse des Gegenübers.
- ◆ Sie drängt sich nicht auf und lässt den anderen gelten.
- ◆ Sie will bereichern und nicht in erster Linie bereichert werden.

- ♦ Sie will beschenken und nicht in erster Linie selbst beschenkt werden.

Sie gibt sich selbst und dem anderen die Freiheit, sich zu entwickeln und zu entfalten.“<sup>3</sup>

## 5.2 Ungesunde Beziehungsmuster – wenn ein Partner die Freiheit des anderen beschneidet

Je mehr unsere Ehe von der Agape-Liebe Gottes geprägt ist, desto mehr Freiheit wird in unsere Beziehung hineinkommen. Leider ist es immer wieder so, dass andere innere Haltungen diese Liebe und damit die Freiheit beeinträchtigen, hemmen und beschneiden. Im Folgenden einige Beispiele, wodurch die Freiheit des Ehepartners eingeengt wird:

- ♦ Falsche oder überzogene Erwartungen an den Partner
- ♦ Dominanz, d.h. den anderen bestimmen wollen, Kontrolle über ihn ausüben
- ♦ Liebe, die an Bedingungen gebunden ist („Ich liebe dich, wenn du ... .“ „Ich bin mit dir nur zufrieden, wenn du ... z.B. gute Leistung bringst, gut aussiehst, gut kochst, meine Meinung teilst, meine Erwartungen erfüllst)
- ♦ Klammern, Vereinnahmen, keine Freiräume geben, Eifersucht
- ♦ Druck auf den anderen ausüben, ihn manipulieren

Oftmals ist demjenigen, der seinen Ehepartner durch diese Verhaltensweisen einengt und bedrückt, sein eigenes Verhalten nicht bewusst. Es können sehr komplexe Denkmuster im Hintergrund liegen, die ihre Ursache in der eigenen Lebensgeschichte haben. In einer ausgeprägten Form spricht man von Beziehungsabhängigkeit, die sehr belastend für eine Ehe werden kann. Oft ist der andere Partner daran mitbeteiligt, indem er eine bestimmte, andere Rolle übernimmt, die dieses falsche Beziehungssystem unterstützt (wenn z.B. ein Partner es nötig hat, gebraucht zu werden. Dann fühlt er sich als „Retter“, der sein Opfer bewusst in Unmündigkeit halten will. Der andere Partner lässt sich gern bedienen, möchte nur nehmen und lässt sich deshalb auf diese Opferrolle ein – zumindest so lange, bis er gegen diese Unmündigkeit rebelliert).

Im Kern geht es in der Beziehungsabhängigkeit darum, dass jemand in der Ehe seine eigenen, ungestillten Bedürfnisse aus der Kindheit stillen will. Reinhold Ruthe beschreibt die abhängige Liebe auf folgende Weise:

„Sie engt den anderen ein, glaubt aber, ihn besonders innig zu lieben. Sie liebt den anderen sehr, um die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Sie umgibt den Partner (oder die Partnerin) von allen Seiten, um ihn zu beherrschen. Sie opfert sich für den anderen auf, um ihn nicht zu verlieren. Sie tut alles für den anderen, um selbst nicht verletzt und missachtet zu werden. Sie zwingt dem anderen etwas auf, was der Liebende selbst für wertvoll und notwendig hält. Solche Liebe ist nicht frei, sondern abhängig

- ♦ von egoistischen Wünschen
- ♦ von tiefsitzenden Ängsten
- ♦ von Vorurteilen, die sich der Liebende gemacht hat.
- ♦ von Selbstbetrug, dem der Liebende aufgesessen ist.“<sup>4</sup>

Reinhold Ruthe gibt einige Testfragen, anhand derer man sich selbst prüfen kann oder in der Beratung die Ehepartner herausfinden können, ob sie von Beziehungsabhängigkeit betroffen sind.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Reinhold Ruthe, Wenn Liebe zur Fessel wird. Freiheit und Abhängigkeit in der Partnerschaft, Brunnen-Verlag

<sup>4</sup> Reinhold Ruthe, Wenn Liebe zur Fessel wird. Freiheit und Abhängigkeit in der Partnerschaft, Brunnen-Verlag

<sup>5</sup> Reinhold Ruthe, Wenn Liebe zur Fessel wird. Freiheit und Abhängigkeit in der Partnerschaft, Brunnen-Verlag

Bei den folgenden Fragen kreuzen Sie bitte an, was für Sie zutrifft:

Fragen	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu
Ich empfinde Liebe als Schmerz und Leid		
Ich habe den Eindruck, alles dreht sich um den Partner.		
Ich habe Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu äußern.		
Ich kümmere mich in erster Linie um seine Bedürfnisse.		
Ich habe Angst, wertlos zu sein.		
Ich opfere mich für ihn auf.		
Ich ordne mich widerspruchslos unter.		
Ich empfinde in erster Linie Angst, Sorge und Leid um ihn.		
Ich kann wenig mit mir selbst anfangen.		
Ich denke, es ist biblisch: „Du, du und du zuerst.“		
Ich entschuldige fast alles bei ihm.		
Ich lasse mich oft demütigen und ausnützen.		
Ich bin ihm mit Haut und Haaren verfallen.		
Ich habe manchmal das Gefühl, ich werde von ihm gequält.		
Ich kann ihm schlecht Freiräume geben.		

Wenn Sie mehrere Aussagen „trifft eher zu“ angekreuzt haben, könnte eine Beziehungsabhängigkeit vorliegen.

Es gibt unterschiedliche Arten von Beziehungsabhängigkeit.

Im Folgenden kann nur eine oberflächliche Übersicht über einige Kennzeichen von Beziehungsabhängigen gegeben werden.<sup>6</sup>

### ***Beziehungsabhängige wissen, was für den anderen das Beste ist***

Hinter dem „Gutgemeinten“ stehen oft egoistische Wünsche, die damit getarnt werden. Man traut dem Ehepartner nicht zu, dass er selbst erkennen kann, was für ihn das Beste ist.

### ***Beziehungsabhängige sind „Helfertypen“ und praktizieren ein überhöhtes Verantwortungsgefühl***

Sie brauchen es, gebraucht zu werden und wollen sich unentbehrlich machen. Hinter ihrer „Hilfe“ steht der eigene Wunsch nach Bedeutsamkeit und Wert. Indem sie zu viel Verantwortung für den anderen übernehmen, entmündigen sie ihn.

### ***Beziehungsabhängige können sich nicht abgrenzen***

Sie lassen sich leicht ausnutzen, weil sie Angst haben, die Liebe und das Wohlwollen des Partners zu verlieren. Wer als Kind vernachlässigt wurde, läuft oft sein Leben lang hinter jeder Liebe und Zuneigung her und tut alles, um nicht ausgegrenzt zu werden.

### ***Beziehungsabhängige erleben sich als Opfer***

Oft haben sie sich bereits in ihrer Kindheit als Opfer gefühlt und kommen auch in der Partnerschaft schnell in eine Opferrolle hinein, in der sie sich hilflos und ausgenutzt fühlen.

### ***Beziehungsabhängige wollen es jedem recht machen***

Sie sind süchtig nach Anerkennung der anderen Menschen und tun alles, um ihnen zu gefallen.

### ***Beziehungsabhängige können nicht allein sein.***

Sie brauchen den Partner in der panischen Angst vor dem Alleinsein. Dadurch wird der Partner eingeeengt, er wird gebraucht, um den inneren Mangel auszufüllen.

### ***Beziehungsabhängige haben keine klare Identität***

Sie suchen ihre Identität allein aus der Bindung an den Partner. Der Wert des Partners ist ihr eigener Wert. Ohne den anderen fühlen sie sich leer und bedeutungslos.

## **5.3 Der Weg der Befreiung aus Beziehungsabhängigkeiten**

Da es sich bei ausgeprägter Beziehungsabhängigkeit oft um sehr tief sitzende Verhaltens- und Denkmuster handelt, die sich in die Persönlichkeit eingegraben haben, ist der Weg aus der Beziehungsabhängigkeit ein längerer Prozess. Entscheidend ist, dass die Betroffenen bereit sind, ehrlich ihre eigenen Denkmuster wahrzunehmen, zu reflektieren und sie von der Wahrheit Gottes, wie sie in der Bibel zu finden ist, korrigieren zu lassen. Wenn sie sich ihres Mangels bewusst werden, den sie sich durch den Partner auffüllen wollen, können sie diesen Mangel im Gebet Gott sagen und ihn bitten, ihn mit seiner Liebe und Wertschätzung auszufüllen. So werden sie von ihm Schritt für Schritt Heilung erfahren. Gott möchte jedem ein gesundes Selbstwertgefühl und eine eigene Identität geben. In einem längeren Seelsorgeprozess wird oft die Aufarbeitung der eigenen Kindheit und Lebensgeschichte nötig sein, in der ein tiefer Schmerz und Mangel entstanden ist. Zur Vertiefung sei das im Anhang aufgeführte Buch von Reinhold Ruthe empfohlen.

---

<sup>6</sup> Reinhold Ruthe, *Wenn Liebe zur Fessel wird. Freiheit und Abhängigkeit in der Partnerschaft*, Brunnen-Verlag

Gottes Geist, der die Veränderung schafft und die eigene Bereitschaft, sich den eigenen Denk- und Verhaltensmustern zu stellen, gehen Hand in Hand.

„Veränderung ist ein Geschenk. Gesinnungsänderung gelingt uns nicht ohne weiteres. Wer aber sein Leben Christus überlässt, ist ein neuer Mensch geworden. Die gewohnten Beziehungsmuster müssen nicht mehr zwanghaft gelebt werden. Die Kraft unseres Lebens ist eine andere geworden, denn der Geist Christi ist in uns.“<sup>7</sup>

## 6 Schlusswort

Gottes Agape-Liebe und sein Geist befreien uns dazu, immer mehr Beziehungen leben zu können, die von innerer Freiheit geprägt sind. Der andere muss nicht so werden, wie ich ihn gerne hätte, sondern er darf in das Bild hineinwachsen, das Gott von ihm hat. Ich muss den Ehepartner darum nicht kontrollieren oder erziehen, sondern kann Gott im Gebet fragen, wie ich in bestimmten Situationen reagieren kann. In meine Gedanken hinein kann Gott Ideen und Sichtweisen geben, auf die ich ohne Gottes Geist nicht gekommen wäre.

In einer liebevollen, wertschätzenden Form dürfen wir echt voreinander sein, auch unsere innersten Gefühle mitteilen. Je mehr Jesus unser fester Halt und die Quelle unseres Lebens ist, umso mehr können wir einander beschenken und bereichern. Wir müssen in all dem nicht perfekt sein, sondern leben jeden Tag aus Gottes Gnade und Barmherzigkeit.

## Literaturangaben

- ◆ Text und Melodie: Albert Frey, D & D Medien
- ◆ Bethge E. (Hrg.), Aus Widerstand und Ergebung, Gütersloher Verlag
- ◆ Reinhold Ruthe, Wenn Liebe zur Fessel wird. Freiheit und Abhängigkeit in der Partnerschaft, Brunnen-Verlag

---

<sup>7</sup> Reinhold Ruthe, *Wenn Liebe zur Fessel wird. Freiheit und Abhängigkeit in der Partnerschaft*, Brunnen-Verlag