



# Miteinander in der Liebe wachsen

Ruth Dalheimer

Der Wunsch, dass Ehe und Familie gelingen mögen, rangiert in allen Umfrageergebnissen zur Lebenszufriedenheit - vor allem auch bei jungen Menschen - an oberster Stelle. So weisen entsprechende Umfrageergebnisse darauf hin, dass Liebe, Partnerschaft und Familie als zentrale Faktoren für Wohlbefinden genannt werden. Ihr Gelingen gilt als wichtigste Quelle für Lebensfreude, seelische und auch körperliche Stabilität. Umso mehr erstaunt und stimmt nachdenklich, dass trotz dieser Sehnsüchte und Wünsche Partnerschaft immer weniger gelingt und die Scheidungszahlen und wechselnden Beziehungen innerhalb eines Lebens stetig steigen. Weiter fällt auf, dass sich eine Erziehungsunfähigkeit breit macht, die sich in Aussagen junger Eltern über ihren Nachwuchs: „Ich weiß mir nicht mehr zu helfen!“, oder etwas drastischer: „Der/die schießt uns auf den Kopf!“, äußert. Auch zeigt die Lebensrealität vieler - vor allem auch junger Menschen -, dass familiäre und zwischenmenschliche Beziehungen aus zweiter Hand via Chatroom gelebt oder durch regelmäßige Teilnahme an Vorabendserien wie „Verbotene Liebe“ oder „Marienhof“ ersetzt werden. Da wird über Mitglieder der Serien oder Partner aus dem Internet gesprochen und mitgelitten, als handle es sich

um engste Familienmitglieder und beste Freunde. In vielen Fällen sind sie es vielleicht aus Mangel an real existierenden zufriedenstellenden Beziehungen auch schon geworden.

Mich stimmen diese Tatsachen traurig und nachdenklich. Denke ich an die vielen Kinder und Jugendlichen, die ohne familiäre Geborgenheit und Rückhalt, dafür mit viel Angst und innerem Stress, ins Leben starten, werde ich auch zeitweise zornig. Was sind nun Gründe, dass der Wunsch und die Sehnsucht nach verlässlichen Bindungen nicht umgesetzt bzw. verwirklicht werden kann? Liegt es am guten Willen oder der mangelnden Bereitschaft der beteiligten Parteien, wie es auch aus christlichen Lagern tönt? Liegt es an dem zur Zeit häufig beklagten Werteverlust? Liegt es daran, dass die Frauen nicht mehr zu Hause bleiben wollen und eigene Karrieren im Sinn haben? Liegt es an der allzu großen liberalen Haltung in unserer Gesellschaft, in der alles „gleich-gültig“ geworden ist? Oder liegt es wirklich an den Folgen der 68er-Jahre und ihrem anti-autoritären Erziehungsstil?

Grundsätzlich denke ich, dass nicht wenige aufgrund



fehlender erlebter Modelle und positiver Vorbilder in ihrem eigenen Leben überfordert sind – sowohl für das Zusammenleben in einer Partnerschaft als auch für die Erziehung ihrer Kinder. Zunehmend weniger Menschen haben die Erfahrung der verlässlichen Einbindung und Bindung in ihren eigenen Herkunftsfamilien gemacht und können von daher auch diese Grundelemente für Beziehungen in ihrem aktuellen Leben nicht umsetzen. Deutlich wird die Hilflosigkeit und Überforderung z. B. auch an den hohen Einschaltquoten der „Super Nanny“. Es erstaunt, wie viele Paare bereit sind, sich im Kampf mit ihren Kindern und ihrer eigenen Hilflosigkeit für ein breites Publikum filmen zu lassen, und wie viele regelmäßig diese Sendung anschauen. Drastisch gestiegen ist ebenfalls die Nachfrage für Elternkurse, was auf den dringenden Bedarf schließen lässt. Unter dem Strich sind sich die Experten in einem einig: Der Wandel der Beziehungen und des Familienlebens, schwindende Verbindlichkeit traditioneller Werte und Normen, Internet, Konsum und Freizeitangebote ohne Ende haben gelingendes Familienleben und Erziehung schwieriger und anstrengender gemacht.

Was brauchen nun Menschen heutzutage, damit ihre Sehnsucht Realität und Familien Orte des Wachstums, der Liebe und der Geborgenheit werden können? Was braucht es, damit Menschen Mut und Kompetenz zu gelingenden Beziehungen und familiären Bindungen entwickeln können? Denn eines bin ich mir sicher: Nämlich, dass ...

... Partner es gut machen wollen, wenn sie miteinander in ein gemeinsames Leben starten.

... Eltern gute Eltern sein wollen und das Richtige für ihre Kinder tun möchten.

... jeder Mensch lieben und geliebt werden will.

Um Missverständnissen vorzubeugen, möchte ich dieses vorausschicken: Es geht mir nicht um Ratschläge oder Besserwisseri nach dem Motto: „Früher war alles besser!“, oder: „Ich weiß, wie es geht!“ Es geht mir auch nicht um Vollständigkeit. Vielmehr möchte ich über ein paar Grundwahrheiten der Liebe und des menschlichen Miteinanders nachdenken. Diese Grundwahrheiten sind nicht dadurch einfacher, weil wir meinen, sie alle zu kennen. Sondern sie zeigen ihren lebenslangen Übungscharakter darin, dass wir uns eingestehen müssen, wie häufig wir in ihrer ersten Umsetzung scheitern. Viele Male müssen wir uns an sie erinnern, uns unseren eigenen Grenzen und unserem Scheitern stellen und uns neu auf den Weg machen.

Aber gerade aus diesem Grund sollten wir uns immer wieder darauf besinnen und uns ehrlich fragen:

- Wo und wie stehe ich in Bezug auf diesen oder jenen Punkt konkret?
- Was hat das mit meinem Leben und meinen Beziehungen zu tun?
- An welchem Punkt möchte ich neu beginnen?
- Wo brauche ich für meinen Weg Unterstützung?

Denn eines ist gewiss: Wir kommen der Wahrheit nur näher, indem wir etwas von dem, was uns einleuchtet und uns berührt, konkret in unserem Leben umsetzen und in den Widerständen des Alltags bewahren. Ich glaube, dass in diesem Sinne Liebe zu lernen ist und Erwachsene und auch Kinder zu liebesfähigen Menschen geformt werden. Liebe als Entwicklungsprozess zu verstehen gibt ein Bewusstsein dafür, dass dieser Prozess mit unseren Entscheidungen, unserem Einsatz und der Erfahrung von Höhen und Tiefen verbunden ist, sprich: mit Arbeit und Durchhaltevermögen! Wo wir uns darauf einlassen und durchhalten, verhilft er uns jedoch zur Reifung und zu tragfähigen Beziehungen. So möchte ich nachfolgend von dem reden, was ich als Hilfen für einen gemeinsamen Entwicklungsweg betrachte.

## **I. Wider zu hohen Ansprüchen und überzogenen Idealen**

In einer Welt, die alles für machbar und erreichbar erklärt und zu ständiger Steigerung in allen Bereichen anspornt, leiden wir häufig an Vorstellungen und Erwartungen, die nicht unbedingt dem Boden unserer Realitäten entsprechen. Es kommt zu einem Leiden, das durch überhöhte Erwartungen geschieht. Da erscheint schnell das eigene Glück in Gestalt des Partners als unattraktiv und fehlerhaft, die eigene Karriere als unzureichend und die eigenen Kinder (vor allem im fortgeschrittenen Alter) als zu wenig gelungen und vorzeigbar. Ganz zu schweigen von den unendlichen und nicht erreichten Möglichkeiten in den Bereichen der eigenen Entfaltung, der Wohnungseinrichtung, den ausgeübten Hobbys und durchgeführten Urlaubsreisen. Alles soll, inklusive der Menschen um uns herum, zur Steigerung unseres Wohlbefindens und unseres Erfolgs dienen.



Aber so perfekt und machbar ist das Leben nicht. Es mutet uns zu, mit Begrenzungen und Einschränkungen fertig zu werden. Es verlangt von uns, dass wir nicht unseren Wunschbildern nachjagen, sondern uns unserer Realität und unseren Möglichkeiten stellen und diese gestalten. Da heißt es, etwas vom Charme der kleinen Dinge in unserem Alltag zu entdecken. Aber entdecken und würdigen werden wir diese kleinen Dinge, die bereits da sind, erst, wenn wir überzogene Ideale abtrauern und Illusionen entlarven. Illusionen, die aus einem kindlichen Teil unserer Person stammen, in dem wir die Welt gerne so hätten, wie wir sie uns erträumen. Die Prozesse des Abtrauerns betreffen nicht nur unsere Vorstellungen und Wunschbilder über andere, sondern auch unsere Ideale in Bezug auf uns selbst. Es kränkt uns, wenn wir an unsere Grenzen stoßen, unsere Schattenseiten wahrnehmen oder deutlich widerspiegelt bekommen. Wie wenig sind wir bereit hinzuschauen und uns selbst in der Haltung zu begegnen: „Ach, so bin ich auch?! Wie gut, dass ich's merke!“ Ein solcher Blickwinkel macht uns nüchterner bezogen auf unser Selbstbild und barmherziger mit unserem Nächsten.

Haben wir uns diesem schmerzhaften Prozess der Wahrheit gestellt, brauchen wir, die Welt und die anderen nicht mehr perfekt zu sein. Sondern wir können in einer veränderten Grundhaltung leben und uns immer wieder fragen:

**Was hat mich heute erfreut?  
Was habe ich heute bekommen?**

Betrachtet man seinen Alltag einmal unter diesem Blickwinkel, wird man sich wundern, was einem so auffällt:

- Der Partner, der die Brötchen vom Bäcker geholt hat.
- Der Partner, der mich zärtlich berührt.
- Das Kind, das mir vertraut, indem es mir etwas erzählt.
- Das Kind, das mich zum Schmunzeln bringt.
- Die Freundin, die mich anruft, um mit mir zu schwatzen.
- Die Rosen, die heute in meinem Garten angefangen haben zu blühen.

Beginnt man, so sein Leben und seinen Alltag des Miteinanders wahrzunehmen, kommt man ins Staunen über all die „Segnungen“ im eigenen Leben. Diese

Form der Wahrnehmung und Anerkennung macht satt und dankbar. Weiter kann man sich fragen:

**Wie habe ich darauf reagiert?**

- Habe ich diese Dinge gar nicht bemerkt?
- Sind mir die Dinge des Alltags so selbstverständlich, dass sie nicht der Rede wert sind?
- Empfinde ich sie als mein gutes Recht?
- Habe ich die anderen von meiner Freude und dem kurzen Glück wissen lassen?

Wo wir gelernt haben, die kleinen Dinge im Leben zu würdigen und nicht mehr als selbstverständlich zu betrachten, wird sich einiges in unseren Beziehungen ändern. Dann braucht es nicht mehr „alles, was möglich ist“ und „immer mehr“ zu sein. Sondern wir anerkennen das, was bereits da ist, und damit uns in unseren Möglichkeiten und unsere Nächsten in ihrer besonderen Weise und ihren Beziehungsangeboten. Diese Form der Anerkennung würdigt uns und unsere Mitmenschen. Und wir schützen uns vor gegenseitiger Ausbeutung.

Eine Grundhaltung der Dankbarkeit und des Staunens dem Vorhandenen gegenüber schützt uns auch davor, Gott in Bezug auf unsere Wünsche und hohen Ansprüche zu instrumentalisieren. Manches Mal habe ich den Eindruck, dass auch Gott in unserer Erwartungshaltung in die Nähe des Weihnachtsmannes gerückt wird. Wir liegen ihm mit all unseren kindlichen Wünschen und Ansprüchen in den Ohren und meinen, in der Erfüllung unserer Vorstellungen könnten wir seine Liebe zu uns abmessen. Der im 13. Jahrhundert lebende Dominikaner Meister Eckehart hat dies in einen nachdenkswerten Satz gefasst:

*„Manche Leute wollen Gott mit den Augen ansehen, mit denen sie eine Kuh ansehen, und wollen Gott lieben, wie sie eine Kuh lieben.  
Die liebst du wegen der Milch und des Käses und deines eigenen Nutzens.  
So haltens alle jene Leute, die Gott um äußeren Reichtums oder inneren Trosts willen lieben.  
Die aber lieben Gott nicht recht, sondern sie lieben ihren Eigennutz.“*

Meiner Meinung nach lohnt es sich, mit Hilfe dieses Verses die eigene Erwartungshaltung Menschen und Gott gegenüber zu prüfen.



## II. Lebe in einer Haltung der Wertschätzung und des Respekts

In nahen Beziehungen und im Alltag eine Haltung der gegenseitigen Wertschätzung und des Respekts beizubehalten, erscheint in der Theorie als Selbstverständlichkeit. Wie schnell sind wir jedoch dabei, uns gegenseitig abzuwerten. Geschieht es nicht im direkten Kontakt, dann doch in unserem Inneren, was sich schlechter verbergen lässt, als wir ahnen. Die Skala der Abwertung geschieht auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlichen Schweregraden:

- Eine kleine Stichelei.
- Eine negative Bemerkung Dritten gegenüber (evtl. bei den gemeinsamen Kindern).
- Schweigen, Entzug in verschiedenen Bereichen, Passivität.
- Nörgelei, offene Angriffe und Vorwürfe bis hin zu Gewalt.

Es bietet sich geradezu alles an, um den anderen gering zu schätzen und seine Geringschätzung auch zu zeigen:

- Da verhält der Partner sich in einer Art und Weise, wie wir es nie tun würden – und wir beurteilen, was wir meinen zu sehen.
- Da erleben wir unseren Mitmenschen in seiner Unzulänglichkeit, in seinen Schwächen und Fehlern, haben vielleicht darunter zu leiden – und können unsere Geringschätzung kaum verbergen.
- Da entwickelt der andere Interessen und Begeisterung für Dinge, die wir selbst als langweilig und banal einschätzen – und fühlen uns erhaben.
- Da tut und macht der andere Dinge über unseren Kopf und unsere Bedürfnisse hinweg – und wir fühlen uns daneben klein, missachtet und ziehen uns zurück.
- Da ärgern wir uns über etwas – und tun so, als sei alles in Ordnung.
- Da erlaubt der Partner sich oder den Kindern etwas, was wir uns nie erlauben würden – und wir sind verärgert und sauer.

All diese Situationen sind, da sie uns verletzen, geeignet, um in Abwehr und Abwertungsmuster zu verfallen. Gerade in nahen Beziehungen reagieren wir spontaner und verletzender, da uns die Höflichkeit bei anderen Menschen manches verbietet, was wir gegen-

über unseren Nächsten nicht verbergen können. In unseren intimen Beziehungen erleben wir uns unmittelbarer mit unseren Schattenseiten, schlechten Gewohnheiten, charakterlichen Mängeln, unserer Verschiedenartigkeit und verhalten uns mangels Abstand auch direkter. Achten wir einmal darauf, wie unsere bevorzugten Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster dann aussehen:

- Mache ich meinem Ärger und meiner Verletzung sofort Luft, indem ich zum Gegenangriff übergehe?
- Bin ich ein Mensch, der viele Ärger- und Kränkungsunkte sammelt und sie dem anderen irgendwann in einer großen Abrechnung bis hin zur Scheidung oder zum Seitensprung um die Ohren haut?
- Gehe ich in Rückzug, Schweigen oder Passivität und lebe meine Aggression und Verletztheit dem anderen gegenüber auf diese Art und Weise aus?
- Suche ich mir Verbündete, vielleicht im eigenen Familiensystem, mit denen ich mich zusammenschließen kann, um mich mit dem anderen nicht auseinandersetzen zu müssen?

Doch solche Reaktionen werden nicht zu Lösungen führen und uns zu gegenseitigem Respekt verhelfen. Von daher ist es hilfreich, wenn Menschen sich in ihrer Partnerschaft und familiären Beziehungen ein paar Dinge zur Grundregel machen, die helfen, eine Haltung der Wertschätzung und des Respekts auch in schwierigen Phasen beizubehalten:

### 1. Lerne zu deinem Erleben zu stehen und lasse die anderen von deinen Gefühlen wissen

Wie oft übergehen wir kleine Verletzungen und Unstimmigkeiten des Alltags. Manches vergessen wir. Über einiges können wir hinwegsehen. Oft gehen wir mit uns selbst streng und maßregelnd um, wenn wir Gefühle in uns wahrnehmen, die wir für nicht akzeptabel halten. Dies empfinde ich als eine nicht wertschätzende Haltung uns selbst gegenüber. Was geschieht mit den gegenseitigen Verletzungen, die geschluckt und verdrängt werden (da kommt der Partner schon zum wie vielten Male zu spät oder vergisst Dinge, die mir wichtig sind)? Was geschieht mit den Gefühlen, die wir uns nicht erlauben und eingestehen? Ohne dass wir es wollen, bleiben Spuren des Grolls und der Aggression in unserer Seele, die uns langsam aber sicher dem Partner entfremden und für die wir uns irgendwann wieder rächen müssen. Vielleicht in Form



von übermäßiger Distanz und Verachtung. Von daher lasse den anderen wissen, wie es in dir aussieht, ohne dass du ihm die Schuld für deine Gefühle gibst nach dem Motto: „Weil du so unmöglich bist, geht es mir schlecht!“ Hilfreicher ist eine Mitteilung dieser Art: „Ich bin sauer, weil ich gerne pünktlich bin, und ärgere mich dann, wenn du zu spät kommst.“ Vielleicht machen Sie die Erfahrung, dass mit dem Aussprechen Ihrer Empfindungen der Ärger schwindet und wieder Bereitschaft zur Begegnung da ist.

## **2. Achte den anderen in seinen Gefühlen und seinem Erleben, auch wenn du ihn nicht verstehst**

Eine Verständigung scheidet oft schon daran, dass Menschen sich in ihrem Erleben nicht gegenseitig anerkennen. Es wird darüber gestritten, ob ein Gefühl nun berechtigt oder richtig ist. Doch das trägt nicht zur Klärung bei, sondern ich streite mit dieser Haltung meinem Gegenüber seine Empfindungen und seine Gefühle ab. Bei den Kindern fängt es an: „Ach, das ist doch nicht so schlimm!“, und hört bei den Erwachsenen auf. (Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass vieles für Kinderseelen schlimm ist, womit Erwachsene schnell fertig werden.)

Uns steht es nicht zu, das Erleben unserer Mitmenschen zu bewerten oder für „richtig“ oder „falsch“ zu erklären. Stattdessen kann ich mein Gegenüber wissen lassen, dass ich es gehört habe und sein Erleben respektiere. Das kann ich z. B. dadurch tun, indem ich mir Zeit nehme, zuhöre und den anderen mit meinen Ratschlägen und Erklärungen verschone.

## **3. Übernehme die Verantwortung für dein Verhalten**

Sich selber zu überprüfen und ehrlich mit sich umzugehen, bewahrt vor einer Haltung der Rechtfertigung und Verteidigung. Meistens enthalten die Vorwürfe und Mitteilungen der anderen einen Kern Wahrheit über uns selbst. Diesen Kern Wahrheit herauszufiltern und sich einzugestehen, dass wir andere verletzen, versäumen, blind und egoistisch sind, ist demütigend und schmerzhaft, jedoch sehr gesund für unsere Beziehungen. In einer solchen Haltung uns selbst gegenüber werden wir lernen, den anderen aufrichtig um Verzeihung zu bitten und die Verantwortung für unser verletzendes Verhalten zu übernehmen. Wenn Menschen in dieser Weise die Anerkennung

ihres Erlebens erfahren und die Bitte um Verzeihung hören, können sie von innen heraus verzeihen und fühlen sich angenommen. Im weiteren Verlauf gilt es dann, nicht etwas zu versprechen oder zu tun, was ich nicht einhalten kann oder will. Hier gilt es, aufrecht und ehrlich miteinander zu werden und sich nicht „um des lieben Friedens willens“ klein zu machen und anzupassen.

So ist eine Beziehung in gegenseitigem Respekt und Wertschätzung eine ständige Herausforderung, der ich mich stellen und zu der ich mich entscheiden muss. Diese Prozesse erfordern Geduld und Ausdauer! Doch nur auf dem Weg lernen wir, realistisch miteinander umzugehen in der Anerkennung unserer Verschiedenartigkeit, Grenzen und Möglichkeiten. Und auch in der Anerkennung, dass der andere und ich grundsätzlich in Ordnung sind, selbst wenn ich nicht mit allem einverstanden bin, was er tut. Fromm ausgedrückt kann ich mich fragen: „Erkenne ich in mir und dem anderen das 'gottnahe Geschöpf', das wir sind, durch alle Unvollkommenheit hindurch?“ Sich einzugestehen, selber unvollkommen und trotzdem Kind Gottes zu sein, macht uns zu geschwisterlichen Menschen. Menschen, denen es in Geduld gelingt, so miteinander umzugehen, dass keiner den anderen verachtet. Mir hilft dabei ein Väterspruch, den ich mir selbst meditierend immer wieder vorsage:

*Alt Vater Poimen bat den Alt Vater Joseph: „Sag mir, wie ich Mönch werde.“ Er antwortete: „Wenn du Ruhe finden willst hier und dort, dann sprich: 'Ich wer bin ich?', und richte niemand!“*

## **III. Achte deine Bedürfnisse und die deiner Mitmenschen**

Auslöser für schädliche zwischenmenschliche Muster sind vielfach die Verweigerung und Nichterfüllung unserer Bedürfnisse. Viele Alltagsstreitereien in Ehen bleiben in Nebenschauplätzen hängen und kommen nicht auf den Kern des Konflikts zu sprechen. Es wird endlos über Unpünktlichkeit, Unordnung, materielle Anschaffungen, Freizeitgestaltung usw. gestritten, ohne dass innegehalten und ehrlich nachgefragt wird: „Um was geht es hier eigentlich?“ Viele Konflikte und auffallendes Verhalten von Kindern werden auf der Verhaltensebene zu lösen versucht, ohne dass



ernsthaft nachgefragt wird, was denn hinter dem kindlichen Verhalten steckt.

Mit dieser Sicht und Herangehensweise werden wir weder uns noch unseren Mitmenschen gerecht, da das Eigentliche auf der Strecke und verborgen bleibt. In beiden Fällen werden wir bei genauerem Hinsehen entdecken, dass grundlegende Bedürfnisse der beteiligten Personen nicht genügend berücksichtigt wurden und sie sich nun auf anderen Ebenen Geltung verschaffen, ohne dass sie als solche erkannt werden. Ersatzhandlungen machen jedoch nicht satt. So kann z. B. geschenkte Zeit und aufmerksames Interesse am anderen weder bei Kindern noch bei Erwachsenen durch Material oder Geschenke ersetzt werden.

Die Grundbedürfnisse des Menschen sind sowohl körperlicher als auch seelischer Art. Neben den Bedürfnissen nach Nahrung, ausreichendem Schlaf, Kleidung, Arbeit und Wärme brauchen wir zu unserem Überleben auch die Befriedigung unserer Bedürfnisse nach Zuwendung, Anerkennung, Zugehörigkeit, Rückzug und Struktur. Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, hat dem Hunger nach Anerkennung und Zuwendung besondere Bedeutung zugemessen. Als Erwachsene, sagt er, sehnen wir uns immer noch nach körperlicher Zuwendung und Bestätigung. Ein Lächeln, ein Kopfnicken z. B. bei einer Begrüßung, ein Kompliment, eine Berührung und Umarmung, ein Lob usw. All diese Formen der Zuwendung bestätigen uns in unserem Dasein und tun gut.

Grundsätzlich unterscheidet die Transaktionsanalyse zwischen vier Formen der Zuwendung: bedingte, unbedingte, positive und negative. Alle können sowohl verbal als auch nonverbal gegeben werden.

### **Positive Zuwendung**

*Bedingungslos:*

Eine Umarmung oder ein „Ich freue mich, dass du da bist“.

*Bedingt:*

„Ich freue mich, dass du mir hilfst.“

### **Negative Zuwendung**

*Bedingungslos:*

Eine Bestrafung ohne erkennbaren Grund.

*Bedingt:*

„Du darfst nicht fernsehen, wenn du nicht hörst.“

Betrachten Sie einmal diese kurze Aufstellung und fragen Sie sich, welche Form der Zuwendung in Ihrer Familie üblich ist. Die Art der Beachtung, die wir anstreben oder die wir geben, hat viel mit unserem Gewordensein zu tun und hängt davon ab, was wir gewohnt sind. Sind wir gewohnt, dass wir nur bedingte Zuwendung bekommen, werden wir große Mühe haben, bedingungslose Zuwendung zu glauben oder anzunehmen. Wir werden nach wie vor der Meinung sein, dass wir nur über Leistung und Anstrengung Zuwendung und Anerkennung erhalten werden. Sind wir negative Zuwendung gewohnt, trauen wir einer positiven Zuwendung kaum über den Weg. Wir wählen sogar unbewusst in aktuellen Beziehungen wieder Menschen, die uns in der gewohnten Weise behandeln, sprich, uns negative Zuwendung geben, vielleicht in der inneren Überzeugung, dass wir nichts Besseres verdient haben. Es ist dann nicht verwunderlich, dass wir in unserem Bedürfnis nach wirklicher Zuwendung und Anerkennung unbefriedigt bleiben.

Um diesen ungesunden Zuwendungsaustausch zu durchbrechen, können wir nach dem Transaktionsanalytiker Claude Steiner folgende Regeln im Umgang mit unseren Bedürfnissen lernen:

#### **1. Frage direkt nach gesunder Zuwendung, die du dir wünschst**

Bitte um eine Umarmung, ein Lob, Unterstützung, wenn du welche brauchst.

#### **2. Nimm Zuwendung, die dir entgegengebracht wird, an**

Wie oft werten wir positive Aufmerksamkeit ab z. B. bei Dank oder Lob: „Ach, das ist doch selbstverständlich!“, oder: „Nicht der Rede wert!“

#### **3. Gib anderen gesunde Zuwendung**

Mich anderen positiv zuzuwenden und sie zu loben, ist eine Form der Anerkennung, die der Beziehung gut tut.

#### **4. Weise ungesunde Zuwendung zurück, die du nicht möchtest**

Darunter werden unehrliche, nicht ernst gemeinte Zuwendungen verstanden, die dem eigenen Wertgefühl schaden oder auch zur Ausbeutung eingesetzt werden.

#### **5. Gib dir selbst gesunde Zuwendung**

Sich selbst zu loben, anzuerkennen und positiv mit



sich umzugehen, ist für viele nicht selbstverständlich (z. B. für sich selbst und seine Grenzen Sorge zu tragen oder sich etwas Schönes zu schenken).

Die Voraussetzung, um diese Regeln zu erlernen, ist, dass ich mich in meinen Bedürfnissen kenne und wichtig nehme. Sich selbst als bedürftig einzustufen und damit zu zeigen, setzt eine Form des Erwachsenseins voraus, die es nicht mehr nötig hat, den Partner auszutricksen, um dadurch mit alten Mustern und Spielen für sich und seine Bedürfnisse zu sorgen. Sich in offener und direkter Weise zu offenbaren, ist eine große Herausforderung. Die Fassade, die scheinbare Stärke, aber auch die Ersatzhandlungen werden überflüssig.

Eine Ehrlichkeit dieser Art ist natürlich mit dem Risiko verbunden, dass ich die Erfahrung mache, der andere kann und muss mir nicht alle meine Wünsche erfüllen. Dies macht traurig und kränkt und wirft mich auf mich selbst zurück. Hier kann ich als Erwachsener erkennen, dass ich im Gegensatz zu meinen kindlichen Erfahrungen nicht mehr nur auf eine oder zwei Bezugspersonen begrenzt bin. Sondern ich habe heute als Erwachsener viele Möglichkeiten, gut für mich zu sorgen, ohne dass alles, was ich mir ersehne, in Erfüllung geht. Welch große Entlastung innerhalb der familiären Beziehungen, wenn die anderen nicht mehr dazu da sind, uns glücklich zu machen, sondern wir die Verantwortung für unser Glück selbst übernehmen.

#### **So kann ich in Bezug auf den Umgang mit Bedürfnissen fragen:**

1. Kenne ich meine Bedürfnisse in den verschiedenen Bereichen?  
Werden sie genügend berücksichtigt?  
Was kann ich tun, dass sie wieder mehr Beachtung finden?
2. Kenne ich die Bedürfnisse meines Partners?  
Wenn nicht, werde ich danach fragen: Was ist ihm in Bezug auf verschiedene Bereiche seines Lebens wichtig?
3. Kenne ich die Bedürfnisse meiner Kinder in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen?  
Wenn nicht, werde ich neu meine Kinder unter diesem Blickwinkel wahrnehmen und fragen: Was braucht es, damit das einzelne Kind sich gesund entwickeln kann?

Echte Begegnung in der Familie und anderen Beziehungen setzt voraus, dass ich meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse kenne, ernst nehme und mich dafür einsetze. Sie setzt aber auch voraus, dass ich lerne, ganz von mir abzusehen, um mich einfühlsam auf den anderen einlassen zu können und ihn frei zu geben. Diese zwei grundlegenden Formen des Gebens und Nehmens und ein Gleichgewicht zwischen diesen Polen sind Voraussetzung für eine Beziehungskultur, in der Begegnung und gelebte Liebe stattfinden kann.

#### **IV. Wir brauchen einander auf dem Weg**

Was bleibt am Ende dieser Ausführungen, die nur angedacht und unvollständig sind?

Für mich ist es die Erkenntnis, dass wir einander bedürfen, wenn wir in unserer Fähigkeit zu lieben weiterwachsen wollen.

Es ist eine gemeinsame Entwicklung aus dem Wiederholungszwang der alten Geschichten und ihren alten Überzeugungen heraus. Es ist ein Weg aus der Ich-Verhaftung und Angst um sich selbst zur wirklichen Begegnung zwischen „Ich“ und „Du“. „Ko-Evolution“ nennt es Jürg Willi, ein bekannter Paartherapeut. Eberhard Rieth, ein anderer Therapeut, nennt es „Schöpfungsgeheimnis“. Dahinter verbirgt sich das Wissen, dass wir in den Defiziten, die in unseren Beziehungen offenbar werden, unsere nächsten notwendigen Entwicklungsschritte ablesen können.

Wenn wir uns auf diesen gemeinsamen Entwicklungsweg einlassen, werden wir lernen, uns selbst und den anderen wahrzunehmen und uns zu achten, wie wir sind. Ich werde akzeptieren (auch wenn es schmerzt), dass der andere mir ab und zu einen Spiegel vorhält, der mich zwingt, den „Balken im eigenen Auge“ zu sehen. Ich werde lernen, darauf zu vertrauen, dass es der andere gut mit mir meint, und mich zunehmend auf ihn einlassen. „Hingabe“ wäre ein anderes Wort dafür. Letztendlich werde ich die Erfahrung machen, dass der „Himmel auf Erden“ ab und zu da ist, unverhofft und überraschend. Ganz anders, als ich ihn mir erträumt habe, und doch erfahrbar. Vielleicht ist dies mit der biblischen Aussage, dass das Reich Gottes mitten unter uns ist, gemeint. Es braucht unsere innere Aufmerksamkeit, dass wir es überhaupt wahrnehmen und uns von Herzen darüber freuen.



Es wird aber auch immer unsere menschliche Erfahrung bleiben, dass uns manches nur unvollkommen gelingt und bruchstückhaft bleibt. Mit dieser Erkenntnis möchte ich Frieden schließen in dem Vertrauen, dass in einer anderen Zeit es zur Vollendung kommen wird. Mich entlastet das Wissen, dass ich darum dem anderen nicht „alles“ sein muss, die anderen aber auch nicht für mich. Umso mehr freue ich mich darüber, wenn mitten in meinem Alltag in unserer Liebe zueinander etwas von der Liebe Gottes zu uns sichtbar wird.



*Ruth Dalheimer, verh., drei Kinder, Ergotherapeutin, Ausbildung in Transaktionsanalyse, freiberuflich tätig in Beratung und Erwachsenenbildung, lebt in Altensteig-Spielberg.*

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

### **WÖRNERBERGER ANKER**

Christliches Lebenszentrum für junge Menschen e. V., Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS), Tel.: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de), Internet: [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de), Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald, Ktnr.: 61 932 000, BLZ 642 618 53