

Bestell-Nr.: RKW 5029
© 2022 by Kawohl Verlag, 46485 Wesel
Alle Rechte vorbehalten

Titelfoto: Getty Images / Andreka
Lektorat: Ulrich Parlow
Lektorat, Satz und Gestaltung: RKW / J. Dörr
Druck und Verarbeitung:
Drukarnia Dimograf, Bielsko-Biała, Polen
ISBN 978-3-86338-029-8

www.kawohl.de

Reinhold Ruthe

**Wie Liebe
ein Leben lang
gelingt**

Meine wichtigsten
Empfehlungen aus
50 Jahren Eheberatung

kawohl

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Empfehlung 1: Wir können uns verändern durch Versachlichung	13
Empfehlung 2: Wir müssen von unserer Ursprungsfamilie abgenabelt sein	18
Empfehlung 3: Die Schematherapie	23
Empfehlung 4: Selbstwert und Liebe gehören zusammen	34
Empfehlung 5: Falschem Ehrgeiz auf die Spur kommen	39
Empfehlung 6: Der Eifersucht die Rote Karte zeigen	44
Empfehlung 7: Wie denken frühzeitig über unsere Übereinstimmung nach	48
Empfehlung 8: Wir sehen den Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe	55

Empfehlung 9: Wir kennen die Macht der Hormone	59
Empfehlung 10: Der Lebensstil bestimmt unser Zusammenleben	63
Empfehlung 11: Ein gemeinsamer Lebenssinn bereichert das Zusammenleben	74
Empfehlung 12: Mann und Frau bemühen sich um eine erfüllte Sexualität	81
Empfehlung 13: Wir wollen fair streiten	88
Empfehlung 14: Selbstliebe, Selbstannahme und Nächstenliebe	98
Empfehlung 15: Stress und Burnout sind Ehefeinde	107
Empfehlung 16: Den Gefühlen ihren angemessenen Platz geben	113

Empfehlung 17: Wir streben in der Liebe Geborgenheit an	118
Empfehlung 18: Partnerschaftliche Liebe bedeutet auch Treue	124
Empfehlung 19: Lebenslügen erkennen und ablegen	134
Empfehlung 20: Liebe ist auch Überwindung von Einsamkeit	147
Empfehlung 21: Wir wollen die Angst in den Griff bekommen	154
Empfehlung 22: Dem Glück auf der Spur bleiben	161
Empfehlung 23: Liebe lebt von Vertrauen	167
Empfehlung 24: Der Erotik Raum geben	175
Empfehlung 25: Verletzungen und Kränkungen überwinden	183

Empfehlung 26:	
Liebe lebt auch von Vergebung	187
Empfehlung 27:	
Agape – die Liebe aus Gott	198
Nachwort	205

Vorwort

Vor geraumer Zeit sprach mich ein Pfarrer an, den ich schon viele Jahre kenne. Er sagte zu mir: „Herr Ruthe, Sie haben inzwischen ein hohes Alter erreicht, haben viele Bücher geschrieben. Welches Wort oder welcher Gedanke liegt Ihnen am meisten am Herzen, den Sie der Mitwelt unbedingt weitergeben möchten?“

Ich musste nicht lange überlegen: „Mir geht es um die *Liebe* Jesu Christi!“

„Richtig, ein zentraler Gedanke, ein zentrales Wort. Das Wort aller Worte!“, bestätigte mir der Pfarrer.

„Was halten Sie denn davon, diesen Gedanken noch einmal vielen Suchenden und Nachdenklichen, von denen es meines Erachtens heute immer mehr gibt, ins Herz zu schreiben? Lieblosigkeit zerstört unser Zusammenleben! Nicht nur hier, sondern weltweit.“

Der Gedanke hat mich eine Zeit lang beschäftigt. Ja, ich möchte ihn umsetzen. Am Ende meiner Tätigkeit als Ehepartner und als Berater und Seelsorger möchte ich gern mein *Vermächtnis* zu Papier bringen: wie eine glückliche Ehe, eine zufriedene Partnerschaft gelingen kann und es eine erfüllte Lebensgeschichte gibt.

Was mir als Therapeut, Seelsorger und Christ am Herzen liegt, habe ich in *27 Empfehlungen* formuliert. Ich bin der tiefen Überzeugung: Wer diese Empfehlungen anwendet und lebt, kann ein zufriedenes und harmonisches Leben in *Liebe* realisieren.

Das Zusammenleben zwischen Menschen, zwischen Jungen und Alten, zwischen Frauen und Männern, ob nun im Beruf, im Privaten oder ganz allgemein, besonders aber in Partnerschaft und Ehe, birgt viele Geheimnisse, Stolpersteine, Sackgassen, Irrwege – aber auch viele positive Kommunikationsarten, hilfreiche Umgangsformen, wohltuende Lösungsmöglichkeiten und geistliche Antworten.

Über 50 Jahre bin ich in der Beratungsarbeit und in der christlichen Seelsorge tätig gewesen. Wie viele unangenehme Selbsterfahrungen musste ich da machen, wie viele im Leben verunglückte Menschen und Charaktere sind mir begegnet. Im Grunde sind sie alle an falscher Selbstliebe, an falsch verstandener Liebe und an falschen Gottesbildern gescheitert. Menschen, egal welchen Alters, die sich verrannt haben, obwohl sie im tiefsten Grunde richtig handeln, leben und lieben wollen, tun mir von Herzen leid.

In *27 Empfehlungen* möchte ich die wesentlichsten Umgangs- und Verhaltensmuster, die *wahre Liebe*

widerspiegeln, formulieren. Liebe ist ein von Christen wie Nichtchristen ständig gebrauchtes Wort. Aber ich kenne kein Wort, das missverständlicher, irriger, falscher verwendet wird als dieser Begriff.

Auch die *Liebe in der Ehe* ist zwiespältig. Obwohl laut Statistischem Bundesamt die Zahl der Ehescheidungen in den letzten Jahren tendenziell zurückgegangen ist, bleibt sie dennoch relativ hoch. Ebenso hoch aber ist weiterhin die Sehnsucht nach gelungenen Partnerschaften und glücklichen Liebesbeziehungen. Doch die Liebe wird zerredet, egoistische Wünsche stehen oft im Vordergrund. Man dreht sich weiterhin um sich selbst – und nicht um den Partner.

Die Frage ist dringlich: Was kann dagegen getan werden, wie ist hier Abhilfe zu schaffen? Konkret: Was fördert die Übereinstimmung? Was verhindert Konflikte? Was stärkt die Zusammengehörigkeit? Was überbrückt Persönlichkeitsunterschiede? Was unterstützt die wirkliche Liebe?

Eine neue Perspektive: Wer wagt, gewinnt! Wer als Christ das Leben neu gestalten möchte, wird sein Dasein fruchtbar gestalten. Liebe aus Christus als Lebensquelle ist ein unschätzbares Geschenk, ein unbezahlbares Geheimnis, eine regelrechte Revolution.

Wer Gott vertraut, wird Vertrauen ernten. Wer so geht und handelt, den wird Gott segnen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern Mut machende Einsichten!

A handwritten signature in black ink, consisting of the first and last names 'Rainer Lutz' written in a cursive style.

Empfehlung 1:

Wir können uns verändern durch Versachlichung

Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten kommen in den besten Familien vor. Darum gehören Vorwürfe und Kritik zum normalen Umgang miteinander. Wer sagt, dass er niemals Kritik übe oder Vorwürfe mache, weder jetzt noch in der Vergangenheit, der lügt oder betrügt sich selbst. Aber wie gehen Menschen hilfreich und konstruktiv mit Vorwürfen, Kritik und Missverständnissen um?

Weil wir alle unterschiedlich denken, fühlen, wünschen, streiten, kämpfen und schweigen, kommen Vorwürfe, Kritik, Anklagen, Distanzierungen und hässliche Auseinandersetzungen zustande.

Eine Begebenheit aus meiner eigenen Ehe mag dies illustrieren. Meine Frau Charlotte schilderte es so:

„Schauen wir uns ein Beispiel aus unserer Ehe an. Ich berichte einmal, was mir bei uns aufgefallen ist. Wir waren kurz verheiratet, da bekamen wir den ersten handfesten Ehekrach. Es war an einem Sonntag. Wir hatten gut zu Mittag gegessen und fühlten uns sichtlich wohl. Mein Mann sagte zu mir: ‚Lass alles stehen und liegen, wir halten zuerst ei-

nen Mittagsschlaf. Anschließend helfe ich dir beim Abwasch.‘ Irgendwie passte mir das nicht, aber ich konnte es nicht richtig begründen. Später wurde mir klar: Ich muss erst alles erledigt haben, sonst kann ich nicht ruhig schlafen. An der Stelle bin ich ein richtiger Perfektionist.“

Ich selber kann mich noch gut an die Szene erinnern, auch wenn sie Jahrzehnte zurückliegt. Wir sind in der Tat nach dem Essen ins Bett gegangen. Ich schlief sofort ein, und als ich nach einer halben Stunde meine Augen öffnete, lag meine Frau mit großen offenen Augen da. Ich fragte: „Warum schläfst du nicht?“ Und sie sagte allen Ernstes: „Ich kann nicht schlafen, da unten steht der Abwasch.“ Ich muss völlig verblüfft dreingeschaut haben. Ich verstand die Welt nicht mehr. In Sekundenschnelle wurde ich ärgerlich und reagierte laut und sehr unangenehm: „Wie kann man sich nur so kindisch verhalten?“

Das war eine schlimme und dumme Ohrfeige für meine Frau. Sie schimpfte zurück und beklagte mein mangelndes Einfühlungsvermögen. Die gesamte erotische Begleitmusik war selbstredend ebenfalls mit einem Schlage vorbei.

Was lernen wir daraus?

Der andere darf so sein, wie er ist

Konkret: „Ich liebe dich brutto. Ich liebe dich mit allen Fehlern, Schwächen und Eigenarten und wünsche mir: Du hältst es genauso.“ Liebe will den anderen nicht ummodellern, nicht erziehen, ihm keine Vorschriften machen.

Wir ziehen ganz praktische Konsequenzen

Noch einmal zu dem oben geschilderten Fall: „Wenn wir sonntags wieder nach dem Essen ins Bett gehen, hilft mir mein Mann, zuerst die Küche in Ordnung zu bringen. Ich brauche dieses Gefühl, dass alles in Ordnung ist. Selbst wenn die Einstellung scheinbar ‚kindisch‘ ist, ich darf sie haben, ich darf sie leben.“ So weit das Fazit meiner Frau.

Hüten wir uns davor, Konfliktvermeider zu werden

In meiner Ehe habe ich erlebt, dass meine Frau ihre Wünsche und Bedürfnisse im Allgemeinen deutlicher und klarer formulierte als ich. Ich neigte dazu, Frieden zu suchen und Harmonie zu leben. Die Gefahr ist dann, nachzugeben, und zwar nicht aus wirklicher Überzeugung, sondern aus Schwäche, aus Feigheit und aus Harmoniesucht. Die un-guten Folgen: Ich schweige, wo ich reden sollte. Ich

schweige und sammle „Anklagepunkte“ gegen den anderen. Ich schweige und in mir sammelt sich Bitterkeit. Die Fassade der Ehe stimmt, aber „im Keller heulen die Wölfe“.

Ich habe schon früh in der Ehe gelernt: Sag's mit Blumen, aber sag's! Bleib höflich, aber sprich aus, was dich bewegt.

Wir beide haben in 68 Jahren Ehe gelernt: Jeder darf sein, wie er ist. Wir respektieren seine Grundhaltung. Jeder stellt sich auf den anderen ein. Wer Haltung und Stellung des anderen für „blöd“, für falsch und für unpartnerschaftlich hält, akzeptiert nicht das Gewordensein seines Gegenübers. Denn jeder hat einen Werdegang hinter sich. Jeder hat Eltern, Großeltern, Lehrer und weitere Personen erlebt, die Einfluss, Macht, Eindruck, Selbstvertrauen, Angst und Zuversicht für unsere Haltung und Einstellung hinterlassen haben. Und diese Haltungen und Einstellungen sind in der Regel fester im Charakter angelegt, als uns lieb ist.

Liebe heißt: „Ich liebe dich, wie du bist – nicht wie ich dich wünsche.“

Liebe heißt: „Ich stelle mich auf dich ein.“

Wir fragen uns:

- Wie gehen wir mit Vorwürfen, Kritik und Missverständnissen um?
 - Schlagen wir verbal zurück?
 - Schlucken wir Vorwürfe herunter und fressen alles in uns hinein?
 - Reagieren wir leicht mit psychosomatischen Beschwerden?
 - Setzen wir uns gleichgültig über Vorwürfe und Kritik hinweg und nehmen die Beschwerden des Partners nicht ernst?
 - Sind wir ein Konfliktvermeider?
 - Reagieren wir empfindlich und erpressen damit den Partner, seine Bedürfnisse für sich zu behalten?
 - Wie viel Vorbehalte und Ressentiments haben wir gegen unseren Partner gespeichert?
 - Fühlen wir uns wirklich zutiefst geliebt?
- Unsere Augen zeigen unser Innerstes,
unser Mund verrät unser Innerstes.

Die Versachlichung ist ein notwendiger Schritt in unseren Beziehungen. Jede Liebesbeziehung verlangt und braucht sie. Je ruhiger, sachlicher und ausgeglichener wir mit dem Partner umgehen, desto ausgeglichener die Beziehung.

Empfehlung 2:

Wir müssen von unserer Ursprungsfamilie abgenabelt sein

Lebensglück fällt uns nicht einfach so in den Schoß. Es kostet Mühe und Arbeit. Die innere Harmonie muss gemeistert werden, muss von Jungen und Alten ernsthaft gewollt werden. Selbstliebe, Selbstvertrauen, Selbstbejahung und inneres Gleichgewicht sind Lernziele.

Eine unabdingbare Voraussetzung ist: Wir sollten vom Elternhaus abgenabelt sein. Das gilt ganz besonders für angehende Eheleute.

Die Bibel formuliert es gleich am Anfang, in der Schöpfungsgeschichte, so: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden sein ein Fleisch“ (1. Mose 2,24).

„Vater und Mutter verlassen“, wie die Bibel es formuliert, hat nichts mit „im Stich lassen“ zu tun. Denn in den Zehn Geboten werden wir ausdrücklich aufgefordert, Vater und Mutter zu ehren. Vielmehr ist gemeint: Wer das Elternhaus – auch innerlich – verlassen hat, diese „Nabelschnur“ durchtrennt hat, kann selbstständig reagieren und handeln. Die

Loslösung muss gewährleistet, Selbstständigkeit und Unabhängigkeit müssen gegeben sein. Eine fortdauernde innere oder äußere Abhängigkeit produziert in der Zukunft neue Abhängigkeiten. Und Wut oder Hass auf die Eltern begründet im Leben neue Konfliktfelder.

Jungen und Mädchen, Männer und Frauen beginnen ein neues Leben. Sie haben das häusliche Nest, die Geborgenheit des Elternhauses und die Zufluchtsstätte in Schwierigkeiten hinter sich gelassen. Jugendliche und Heranwachsende sind lebensstüchtig geworden. Sie meistern ihre Lebenssituation.

Merke: Dass die Herkunftsfamilie sich „auflöst“, ist gottgewollt! Natürlich darf – und wird im Normalfall – eine herzliche Bindung an die Eltern und ein äußerer Kontakt bestehen bleiben.

In der Seelsorge spielt das Problem der Beeinflussung durch Eltern und Schwiegereltern eine große Rolle. Denn nicht selten kommt es vor, dass Kinder und Schwiegerkinder sich gegängelt fühlen, sich abhängig fühlen. Vor allem, wenn es ums Geld geht.

Ein Beispiel aus meiner beruflichen Praxis: Ich habe einen Mann in der Beratung gehabt, der jeden Abend, wenn er von der Arbeit kam, zuerst bei seinen Eltern vorbeifuhr. Mit ihnen besprach er alle

Probleme. Es war kein Wunder, dass seine Ehefrau sich darüber verbittert zeigte. Denn das war keine gelebte Partnerschaft! Die Abnabelung hatte nicht stattgefunden.

Ein Ehe- und Familientherapeut hat es einmal so formuliert: „Im Ehebett liegen sechs Personen – die Eheleute, die Eltern und die Schwiegereltern.“ Eltern und Schwiegereltern haben ihre Kinder erzogen und beeinflusst; Wertvorstellungen, Umgangs- und Beziehungsmuster, Glaubens- und Lebensvorstellungen wurden ihnen vermittelt, kurz gesagt: ein bestimmter Lebensstil. Wenn die Kinder erwachsen und verheiratet sind, wirkt dieser Einfluss, ob wir wollen oder nicht, auf ihre Ehe ein. Darüber hinaus können natürlich auch die Großeltern oder andere Personen unseren Charakter und unseren Lebensstil nachhaltig beeinflusst haben.

Nicht selten wurden auch falsche Abhängigkeiten gelebt. Mütter oder Väter haben ihre Kinder an sich gebunden, Kinder haben sich an die Eltern gebunden. Ein Elternteil ist vielleicht mit seinem Kind stärker verbunden als mit seinem Partner.

Weil es so wichtig ist, sei es hier noch einmal betont: Zu einer glücklichen Partnerschaft gehört die gelungene Abnabelung.

Wir fragen uns: Welche Rolle spielen unsere Eltern, wenn es um den Austausch von Lebensproblemen und Alltagsorgen geht? Entscheiden wir unabhängig von unseren Eltern oder suchen wir auch deren Rat?

In der Seelsorge und in der Beratung geht es immer auch – direkt oder indirekt – um den Lebensstil des Ratsuchenden. Der Lebensstil – der uns, wie eben gezeigt, in unserer Ursprungsfamilie vermittelt wurde und den wir mit in unsere Ehe nehmen – ist Ausdruck unserer charakterlichen Prägung, spiegelt unsere Denk-, Gefühls- und Einstellungsmuster wider, hängt eng zusammen mit der Art und Weise, das Leben, die Arbeit, andere Menschen, die Welt und auch Gott wahrzunehmen. Keine zwei Menschen auf der ganzen Welt denken, fühlen und glauben gleich. Darum ist die genaue Definition des Lebensstils bei der Suche nach Problemlösungen enorm wichtig.

Wenn ein Mensch zum Glauben kommt, ändert sich normalerweise nicht automatisch sein Lebensstil. Es ist eher ein Prozess, der bei dem einen schneller verläuft und bei einem anderen langsamer. Die Gefahr besteht, dass manche Ausprägungen des Lebensstils lediglich christlich verbrämt werden. Wer zum Beispiel von Natur aus rechthaberisch ist, wird möglicherweise erst einmal auch als Christ entspre-

chend reden und handeln – und dabei meinen, für die Sache Jesu zu streiten und den Glauben zu verteidigen. Hier ist Selbstprüfung angezeigt, damit Christus in uns ganz Gestalt gewinnen kann.

Was erwarten wir?

- Wollen wir Recht behalten,
sind wir Rechthaber?
- Wollen wir uns durchsetzen?
- Wollen wir anerkannt werden?
- Wollen wir unsere Prägungen und
Leitvorstellungen durchsetzen?
- Welche versteckten Ziele, welche uns
selber unbekanntem Wünsche verfolgen wir?
- Sind wir extrem ehrgeizig?
- Sind wir besitzgierig?
- Sind wir eitel?

Empfehlung 3:

Die Schematherapie

Im vorhergehenden Kapitel ist bereits das Thema Lebensstil angesprochen worden. Das soll nun vertieft werden. Wir gehen der Frage nach, welche unterschiedlichen Ausprägungen ein Lebensstil haben kann und wie man dem auf die Spur kommt.

Dabei hilft uns eine noch relativ junge Therapieform: die Schematherapie. Sie wurde in den 1990er-Jahren als Ergänzung zur Verhaltenstherapie von dem US-Amerikaner Jeffrey E. Young entwickelt. Sie ist eng mit der Individualpsychologie verbunden, die sich – von einem ganzheitlichen Ansatz ausgehend – mit der psychologischen Struktur des menschlichen Lebens beschäftigt.

Mit „Schema“ (Mehrzahl Schemata) sind gemeint:

- zentrale menschliche Lebensthemen,
- Kernbereiche des menschlichen Konflikterlebens,
- Konflikte rund um Gefühle, Kontrolle, Abhängigkeit, Leistung und Versagen.

Diese sind untrennbar verknüpft mit unserem Lebensstil, unseren Handlungs-, Denk-, Gefühls- und Glaubensmustern.