

## Einleitung

### *Identität und Beziehung*

Warum verbinden wir diese beiden Begriffe – und damit zwei Themen, die für sich alleine schon beträchtliches Gewicht haben?

Beziehungen, so dachten wir am Beginn dieses Projektes, werden gewachsene Identitäten sicherlich beeinflussen und verändern. Aber wie tun sie das und wie fühlt sich das an? Träumen wir nicht alle von dem einen Partner, der uns mit allen Aspekten unserer Identität annimmt? Aber was hat das mit der Realität zu tun? Verlieren wir uns oder werden wir bereichert? Wie sieht unsere Bilanz aus, heute, in dieser Beziehung?

Wenn wir mal genauer darüber nachdenken, sind nur die wenigsten von uns ohne unsere gewachsene Identität in ihrer Beziehung. Vielleicht die Scharlatane, Heiratsschwindler oder die psychopathologisch Auffälligen. Wir meinen aber Menschen in dauerhaften, emotionalen Liebesbeziehungen, die gerne ihre Identität einbringen wollen. Die es als Bereicherung erleben sich in Kontakt mit dem anderen auch selbst zu spüren. Das eigene Sein auch beim anderen lassen zu können. Sich dem Partner zeigen zu können, sich von ihm angenommen zu fühlen.

Aber wie viel und welchen Teil unserer Identität bringen wir in unsere Beziehung ein? Welchen Teil haben wir in früheren Beziehungen eingebracht? Was können wir dem anderen unmöglich von uns zeigen? Was dürfen wir nicht ausleben? Was dürfen wir an Akzeptanz, Interesse oder Begeisterung von unserem Partner erwarten?

Um der Beantwortung dieser Fragen näher zu kommen, müssen wir erst mal selbst einen Blick auf unsere Identität werfen. Aber wie macht man das? Wie blickt man mal so eben in sich hinein oder von oben auf sich selbst? Wer ist der Mensch, mit dem mein Partner da zusammen ist?

Wir laden Sie daher im **ersten Kapitel** unseres Buches ein, erst mal ganz in Ruhe einen Blick darauf zu werfen, was denn diesen einen Teil der Beziehung, nämlich Sie, als Person ausmacht. Wir nennen diesen Kern Ihrer Person *Identität*. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre Identität systematisch zu erkunden und sie Ihnen damit bewusster zu machen.

Dazu werden wir Ihnen eine Menge Fragen stellen und das Modell eines *Identitäts-Hauses* vorschlagen, um die gewonnenen Einblicke zu sortieren und übersichtlich darzustellen. Denn wir wollen neue Zusammenhänge so verdeutlichen, dass Sie damit etwas anfangen können.

Ausgestattet mit diesen Selbst-Erkenntnissen wollen wir im **zweiten Kapitel** dann verfolgen, wie Sie sich mit dieser Identität in Ihre Beziehung einbringen, was Sie also tatsächlich von sich zeigen – und was vielleicht lieber nicht. Wir werden gemeinsam herausfinden, dass dieser Prozess gar nicht so einfach und widerspruchsfrei ist, wie man es vielleicht meinen könnte.

Im **dritten Kapitel** rückt die Reaktion unseres Partners auf unsere Identität in den Mittelpunkt: Die Resonanz. Wie erlebe ich den Raum, der sich dort für meine Persönlichkeit, für mein Sein in meiner Beziehung auftut? Das Beziehungsleben kann sich nämlich ganz unterschiedlich anfühlen – je nachdem, auf welche und wie viele Anteile von mir ich eine Antwort bekomme.

Resonanz ist aber nicht der einzige Faktor, mit dem mein Partner die Entwicklung meiner Identität prägt. Der Partnereinfluss hat auch mit der relativen Durchsetzungskraft der beteiligten Persönlichkeiten zu tun. Mit diesen Aspekten der gegenseitigen Prägung befasst sich **das vierte Kapitel**.

Das **fünfte Kapitel** eröffnet eine weitere Perspektive: Hier schauen wir uns die miteinander verwobenen Prozesse in ihrer zeitlichen Dynamik an. Angelehnt an den zeitlichen Verlauf einer Liebesbeziehung betrachten wir die Entwicklungen der zuvor besprochenen Faktoren.

Und wo Entwicklung passiert, kann es auch geplante Veränderung geben – gerade auch in die persönlich gewünschte Richtung: So öffnet sich im **sechsten Kapitel** der Weg zur selbstgesteuerten Einflussnahme: auf das Einbringen, die Resonanz und den Partnereinfluss.

In einem bilanzierenden **siebten Kapitel** wird dann die Identität noch einmal in den Mittelpunkt gerückt; wir erweitern unseren Blick um eine neue Perspektive: die Paar-Identität.

Wir sind am Ende – hoffentlich zusammen mit Ihnen – sehr gespannt, wohin Sie die Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Ihrer Identität und Ihrer Beziehung geführt hat.

### ***Was Sie vorweg noch wissen sollten***

- Wir werden wir Ihnen keine *fertigen Wahrheiten* über Sie oder Ihre Beziehung verkaufen. Wenn wir – auf der Basis Ihrer Fragebogen-Ergebnisse – Fragen stellen, Vermutungen formulieren oder Anregungen geben, stellt dies keine psychologische Diagnostik oder fachliche Beratung dar. Natürlich sollten Sie auf der Grundlage dieses Textes keine weitreichenden persönlichen Entscheidungen treffen. Wir kennen Sie nämlich gar nicht, und das alles wäre auch gar nicht unser Ziel bzw. Anspruch. Wir liefern Ihnen lediglich den Rahmen und die Struktur für Ihre Erkundungen einiger spannenden Fragestellungen. Ohne Ihr aktives Einbringen bleibt dieses Buch ein leeres, kaltes Gerippe, ohne großen Nutzwert. Ausgestaltet mit Ihren individuellen Inhalten kann ein lebendiges und funktionales Gebilde entstehen, das man gerne und stolz anschaut bzw. nutzt.
- Wir beziehen uns nicht auf Statistiken oder Untersuchungsbefunde; wir zitieren auch keine anderen klugen Menschen. Wir bieten Ihnen ein selbst entworfenes, plausibles und handhabbares Konzept, das den großen Vorteil hat, aus einem Guss zu sein. Sie und wir werden den *Roten Faden* nicht aus den Augen verlieren, weil es *unser* Faden ist.
- Wir haben uns die Frage des *Genders* nicht leichtgemacht. Im Vordergrund unserer Überlegungen stand ein gut lesbarer Text ohne sprachliche Erschwernisse. Unschöne Kunstworte (Partner\*in, Partner:in, Partner/in) bzw. nervige Doppelungen (Partner bzw. Partnerin; er bzw. sie; ihn bzw. sie) wollten wir vermeiden. Wir haben uns daher für das traditionelle generische Maskulinum entschieden: Wenn wir von *Partner* sprechen, meinen wir immer männliche und weibliche Partner. Mit anderen (nicht-binären) sexuellen Identitäten kennen wir uns nicht aus und üben uns deshalb an diesem Punkt in Bescheidenheit.
- Wir bieten Ihnen einen umfangreichen Service im Netz: Sie finden dort nicht nur vorbereitete Listen bzw. Tabellen zum Download, sondern können alle Fragebogen-Tests direkt online durchführen und auswerten lassen (den Zugangscode finden Sie auf der letzten Seite dieses Buches). Auf Wunsch erhalten Sie sogar eine individuelle Interpretation aller Ihrer Ergebnisse in einer Zusammenschau. Ein öffentliches Forum zu den Themen dieses Buches bietet die Möglichkeit zum Austausch mit uns und anderen Leser/innen. Natürlich können Sie uns Ihre Meinungen und Anregungen auch persönlich zumailen. Für all das gibt es einen gemeinsamen Zugang: *beziehungsreich-online.de*.
- Dieses Buch können Sie vollständig für sich alleine durcharbeiten. Wenn Sie es zusammen mit Ihrem Partner tun sollten, ist das eine gute Voraussetzung für zusätzliche Erkenntnisse und intensive Gespräche. Wir können uns aber gut vorstellen, dass Sie insbesondere die Fragebogen (zunächst) unbeobachtet beantworten möchten, da Sie sich dann keine Gedanken darüber machen müssen, wie Ihre Antworten bzw. Ergebnisse auf Ihren Partner wirken könnten. Entscheiden Sie erst dann, ob und in welcher Form Sie Ihre Inhalte mit Ihrem Partner teilen wollen. Sie haben mit Sicherheit mehr von diesem Buch, wenn Sie von Ihrer *ungeschönten* Perspektive ausgehen – und nicht von dem, was Ihr Partner erwartet oder gerne hören würde. Kritische Themen können Sie auch in allgemeinerer Form ansprechen, ohne gleich jede – vielleicht kränkende - Einzelantwort offenzulegen.

### ***Unser Beispiel-Paar: Rainer und Tanja***

*Bei allem Respekt vor unseren eigenen Darstellungs- und Erklärungskünsten: Wir wollen auf Nummer Sicher gehen und Ihnen das Mitarbeiten so leicht wie möglich machen. Wir stellen Ihnen deshalb ein (fiktives) Paar an die Seite, das Ihnen alle Schritte – also alle Fragebogen und Übungen – exemplarisch vorführt. So haben Sie immer eine anschauliche Idee, worauf wir hinauswollen.*

*Wir würden Sie gerne schon jetzt miteinander bekannt machen. Wenn man so viel Persönliches voneinander erfährt, möchte man ja gerne wissen, mit wem man es eigentlich zu tun hat: Rainer ist 52*

*Jahre alt und leitender Verwaltungsangestellter; mit der Sozialpädagogin Tanja, 47 Jahre, ist er seit 19 Jahren kinderlos verheiratet.*

*In gewisser Weise werden Sie die beiden am Ende dieses Buches vermutlich besser kennen als Ihre engsten Freunde. Wir versprechen Ihnen aber, dass dieser datenschutzmäßig bedenkliche Einblick in die Privatsphäre nur in diese eine Richtung verläuft.*

Genug der Vorrede: Auf Sie wartet die Erkundung der komplexen und facettenreichen Wechselwirkung zwischen *Identität und Beziehung*. Lassen Sie sich einladen, an die Hand nehmen und ein wenig führen. Da Sie die Kontrolle über Inhalte und Tempo behalten werden, können Sie sich sicher fühlen.

## I. Meine Identität

Identität ist ein schillernder Begriff, der aus so spannenden Wissenschaften wie Soziologie, Philosophie oder Psychologie in unsere Alltagssprache vorgedrungen ist. Da wir praktisch veranlagt sind und mit Ihnen ja ganz konkrete Ziele verfolgen, werden wir uns diesen unterschiedlichen semantischen Herkünften nicht widmen.

Andererseits haben wir viel vor mit Ihnen; dafür brauchen wir eine solide Basis. Wir wählen den Weg der Gründlichkeit, der vielleicht nicht gerade einen Schnellstart verspricht, dafür aber das Risiko von Fehlversuchen verringert.

Bevor Sie sich also – mit unserer fürsorglichen Begleitung – zu Ihrem Persönlichkeitskern aufmachen, wollen wir das Begriffsfeld erkunden, in dem wir uns in diesem Buch bewegen werden. Nach einer Grundorientierung lässt es sich sehr viel leichter wandern; daher beginnen wir mit einer Definition der wichtigsten Begriffe. Dabei geht es uns nicht um theoretische Sprachakrobatik, sondern um eine gemeinsame Basis für unsere Reise. Am Ende unserer kleinen Einführung haben wir uns ein Modell geschaffen, das uns durch das ganze Buch begleitet.

Zunächst dient es in diesem Kapitel als Grundlage für einige Aufgaben, Übungen und Fragebögen, mit deren Hilfe Sie selbst sich ein Bild von dem Menschen machen können, der mit Ihrem Partner in einer Beziehung lebt, also von Ihnen selbst.