

Erosion der alten Identität

In meinem Leben spielte das Funktionieren immer eine große Rolle. Anderen nicht zur Last fallen, keine Schwäche zeigen, durchpowern. Genau das machte Sven und mich zu einem echten Powercouple. Und das sind wir auch bis heute noch.

Aber damals dachte ich, ich sei es den anderen schuldig, mich immer anzupassen. Immer wieder. An Erwartungen, an Rhythmen, an Menschen. Ich war leistungsstark, präsent, pflichtbewusst - und innerlich längst am Ende. Aber niemand hat's gemerkt. Auch ich nicht so richtig. Weil ich es gewohnt war, zu funktionieren. Weil ich geglaubt habe, das sei Stärke.

Doch je mehr ich getragen hatte, desto weniger wusste ich, wer eigentlich noch mittrug.

Ich war damals auch in der Ehe diejenige, die organisierte, die um Rat gefragt wurde, die immer noch eine Lösung fand. Und irgendwann wurde daraus ein »Du machst das schon«. Aus der Partnerin wurde die Projektmanagerin. Und wenn ich mal gestolpert bin, wurde es leise - weil man sich daran gewöhnt hatte, dass ich immer wieder aufstehe.

Was ich damals nicht gesehen habe: dass ich mich selbst systematisch aus meinem eigenen Leben rausgeschrieben habe. Aus Bequemlichkeit. Aus Harmoniebedürfnis. Aus dieser tiefen Überzeugung heraus, dass Liebe bedeutet, zu tragen. Auch wenn's wehtut.

Aber Tragen wird zur Last, wenn niemand fragt, wie schwer es eigentlich gerade ist. Wenn man unsichtbar wird, selbstverständlich.

Da war zum ersten Mal dieser revolutionäre Gedanke, dieser Brandstifter der inneren Freiheit: Vielleicht stimmt an MEINEM ganzen Konstrukt was nicht. Nicht an einem Teil. Nicht an einer Entscheidung. Sondern grundsätzlich. Und das ist ein verdammt ehrlicher Gedanke. Weil du da nicht mehr sagen kannst: »Ich ändere ein bisschen was.« Sondern: »Ich darf hinschauen. Wirklich hinschauen.«

Und das tut weh. Weil du plötzlich weißt: Die Fassade hat gehalten - aber die Basis nicht. Und jetzt geht's nicht mehr darum, ob das Ganze noch zu retten ist. Sondern darum, ob du bereit bist, dich selbst da rauszuholen. Ohne Schuldzuweisung. Ohne Opferhaltung. Aber mit dieser brutalen Klarheit: So nicht mehr.