



# „LÄSS DICH LIEBEN, INGE!“

Auf der Suche nach Anerkennung und Liebe:  
Inge Westermanns Weg aus der Beziehungssucht

Von Sigrid Röseler

◦ ◦ Minderwertigkeitsgefühle, Scham, Selbstunsicherheit – die Lebensgeschichte von Inge Westermann füllt bis heute 63 Tagebücher. Aufzeichnungen, die beschreiben, wie sie fast 25 Jahre lang in starker Abhängigkeit von anderen lebte und wie sie Halt im Leben und gleichzeitig persönliche Freiheit fand.

## Die Krise

Inge Westermann wächst in der Nähe eines wunderschönen Bauernhofes auf. Eigentlich ist alles wie im Bilderbuch. Doch die Idylle hat Schattenseiten: Als Jüngste hat die kleine Träumerin mit ihren fünf älteren Geschwistern kaum etwas zu tun. Ihr Vater ist Tischler und den

ganzen Tag in der Werkstatt. Selten kommt er früh nach Hause, lieber geht er in die Kneipe. Die Mutter steht mit Haushalt und Familie alleine da. Inge ist mehr oder weniger sich selbst überlassen. Zuwendung, Wärme und Austausch fehlen ihr: „Ich fühlte mich mit meinen Träumereien und Gedanken nicht selten als Fremdkörper in meiner Familie. Und es



Stationen einer Sucht: Von klein auf ist Inge Westermann auf der Suche nach Liebe.

mangelte weithin an Interesse, Lob und verbaler Wertschätzung, was nicht selten tiefe Gefühle von Ohnmacht und Einsamkeit bei mir auslöste.“

Ihr Leben empfindet sie wie hinter einer Glasscheibe. Verlassenheitsgefühle machen sich breit. Isoliert schwirrt sie umher wie in einer Seifenblase, die nirgendwo landen kann. Ständig hat sie das Gefühl zu stören und unerwünscht zu sein. Sie beginnt sich für sich selbst zu schämen.

Über die Jahre werden die Spannungen zu Hause immer unerträglicher. Irgendwie herrscht ständig dicke Luft. Mit zwölf begreift Inge plötzlich wieso: Ihr Vater ist alkoholabhängig. Seine Sucht ist es, die diese Launen mit sich bringt. Mittlerweile hat Inge sensible Antennen dafür entwickelt, die Stimmungen anderer Menschen zu erspüren. Doch während sie nach Beachtung und Anerkennung hungert, bekommt sie selbst keine eindeutige Botschaft, die ihr Liebe und Annahme signalisiert: „Bereits in der Grundschule hatte ich die Erfahrung gemacht, dass mein Vater mich beachtete und lobte, wenn ich gute Noten nach Hause brachte. Gleichzeitig, meistens dann, wenn er getrunken hatte, warf er mir Überheblichkeit vor, und dass ich mir wohl einbilden würde, etwas Besseres zu sein.“

Diese Unberechenbarkeit legt sich wie Blei auf Inges Herz. Voller Schuldgefühle zieht sie sich zurück. Freunde werden ihr zweites Zuhause, die Clique zur Ersatzfamilie.

### The Show must go on

Als Teenager ist sie viel mit Schulkameraden unterwegs, treibt sich auf der Straße oder auf Partys herum. Aber Inge ist die Gemeinschaft mit anderen Menschen nicht gewöhnt. Sie ist unsicher und schüchtern. Doch schon bald hat sie eine Strategie, die ihr hilft, Komplexe und Minderwertigkeitsgefühle zu über-

„ICH FÜHLTE MICH MIT MEINEN TRÄUMEREIEN UND GEDANKEN NICHT SELTEN ALS FREMDKÖRPER IN MEINER FAMILIE.

spielen: Mit Hilfe von coolen Sprüchen schlüpft sie in verschiedene Rollen und zieht ihre Show ab. Zu ihrer Verwunderung reagieren die anderen darauf positiv. Auf einmal ist sie beliebt, – besonders bei den Jungs. Sie mag das Gefühl, begehrt zu sein und kokettiert mit ihrem Äußeren. Ihr Innerstes jedoch versteckt sie vor Scham und aus Angst vor Ablehnung.

Mit 13 hat sie ihren ersten Freund. Körperlich wie seelisch bleibt sie aber in der gesamten Beziehung auf Abstand. Sie hat nie gelernt, was Beziehung ist und wie sich das anfühlt. So macht ihr Freund schon nach drei Monaten Schluss – wegen einer anderen. Für Inge bricht eine Welt zusammen. Es ist ein direkter Stich in ihre Ablehnungswunde. Kurzerhand sucht sie sich einen neuen Freund, um ihr inneres Vakuum zu füllen. Sie

lernt den vierzehnjährigen Kai kennen. Er ist auch der erste Junge mit dem Inge schläft. Die neue Liebe lenkt zunächst vom Schmerz ab. Doch auch er trifft sich mit anderen Mädchen. Um sich keine Blöße zu geben, macht Inge diesmal nach kurzer Zeit selbst Schluss.

Das erneute Scheitern nagt sehr an ihr. Die Minderwertigkeitskomplexe nehmen zu. Eifersucht und Neid verstärken sich. Die scheinbare Lösung: der nächste Freund.

### Gefühlskarussell

Inge bleibt ein Jahr mit Rainer zusammen, danach lebt sie zwei Jahre ohne feste Partnerschaft. Ständig hat sie kurze Affären oder schläft mit Männern nur für eine Nacht. Ihr Verlangen nach Anerkennung von anderen, besonders von Männern, nimmt überhand. Inge gerät mehr und mehr in eine Falle: Beziehungen werden ihr Halt, ihr Lebensinhalt, ihre Sucht. Mittlerweile hat sich ein Karussell in Bewegung gesetzt, über das sie die Kontrolle verliert. In all dem emotionalen Chaos empfindet sie plötzlich eine nie gekannte Sehnsucht nach Ruhe.

Infolgedessen beginnt sie sich mit der Spiritualität fernöstlicher Religionen zu beschäftigen, die sie für die nächsten zwanzig Jahre begleiten soll.

Überraschenderweise kommt sie mit achtzehn wieder mit Rainer zusammen. Durch Abitur und Studienbeginn brechen in Inge jedoch neue Ängste auf. Sie



Inge Westermann heute.

stützt sich sehr auf ihren Freund und klammert ihn. Insgesamt dauert die Freundschaft mit ihm sechs Jahre. Doch sie verläuft problematisch bis katastrophal. Es herrscht ein ständiger Wechsel von Trennung und Versöhnung und Inge erliegt der Faszination dramatischer Gefühls-Szenarios. Sie verwechselt Liebe mit Leidenschaft und wird lieber verletzt, als die Dumpfheit von Einsamkeit zu ertragen – ein Teufelskreis.

### Fratzen von Lebenslügen

Danach hat Inge noch weitere Partnerschaften, die nur ein oder wenige Jahre halten. Einmal wird sie schwanger, sieht sich aber außer Stande, das Kind auszutragen, weil sie mitten in ihren Examens-Prüfungen steckt – und treibt ab. Im Anschluss wird sie depressiv, erkennt aber erst viel später einen Zusammenhang mit der Abtreibung. Einige Jahre danach wird sie ein zweites Mal schwanger. Aber ihr damaliger Freund will Karriere machen und sich noch nicht auf eine Familie einlassen. Sie ist 26 und denkt: „Vielleicht können wir ja später noch Kinder bekommen.“ – Sofort bedauert sie den erneuten Schwangerschaftsabbruch und fällt in ein tiefes Loch. Gedanken an Selbstmord quälen sie.

Seit sie denken kann, hofft Inge, ihr Glück in Beziehungen zu finden, aber es scheint ihr einfach nicht vergönnt zu sein. Es läuft immer nach dem gleichen Muster: „Eine Art Automatismus ließ mich eher auf distanzierte und noch nicht bindungsbereite Männer reagieren. Und ich spürte, dass ich mich alleine nicht aus diesen schmerzhaften Wiederholungen würde befreien können.“

Im Alter von 30 Jahren gelingt Inge eine Zeit bewusster Abstinenz. Sie ent-

deckt ihre Lehrbegabung und setzt sich fortan in der Erwachsenenbildung ein. Als Single und Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe blüht sie auf. Nebenbei beschäftigt sie sich intensiv mit spirituellen Fragen, der Suche nach einer „höheren Macht“.

Dann, mit 32, gerät sie wieder in eine Beziehung mit einem bindungsscheuen Mann. Aber nach zwei Jahren vergeblichen Hoffens zieht sie die Konsequenzen und beendet die Partnerschaft. Außerdem wird sie nach einer AFM-Stelle als Soziologin erneut arbeitslos. Zerbruch – sie weiß nicht mehr weiter. Inge fühlt sich um Meilen zurückgeworfen.

Sie steht am Abgrund. So lange quält sie sich schon in den Fesseln der Abhängigkeit nach Anerkennung. Nie hat sie die Freiheit erfahren, sich selbst zu mögen. Ihre Identität liegt tief verschüttet, denn in der Kindheit machte sie sich „unsichtbar“ und später löste sich ihre Persönlichkeit völlig in der ihres Partner auf.

Außerdem lebte Inge ständig über ihre Grenzen. Aus Angst zu versagen, dachte sie, sie müsse perfekt sein. Eine

„ICH GEHÖRE IRGENDWOHIN, ICH HABE EIN ZUHAUSE, NUR MUSS ICH WIEDER DORTHIN ZURÜCKFINDEN.“

logische Konsequenz für jemanden, der schon so früh das Prinzip „Liebe für Leistung“ zu spüren bekommen hat. All ihre Masken haben letztendlich zur Selbstentfremdung geführt, und schlimmer noch: dies hat auch anderen die Chance genommen, die echte Inge kennen und lieben zu lernen.

### Ich liebe dich!

In dieser Zeit begegnet ihr in einer kleinen Broschüre das biblische Gleichnis vom verlorenen Sohn. Irgendwie kann sie sich mit dieser Person identifizieren und ahnt: „Ich gehöre irgendwohin, ich habe ein Zuhause, nur muss ich wieder dorthin zurückfinden.“ Mit Hilfe der Bibel begibt sie sich auf die intensive Suche nach Gott. Aber immer noch beruht alles auf Anstrengung. Sie verfängt sich in einem religiösen Labyrinth verschiedener Lehren: Askese, New Age, Meditation, Anthroposophie – und kommt Gott doch nicht näher.

Inge wird müde. Sie braucht eine Auszeit. Zum Ausspannen fährt sie in eine Pension, die „zufällig“ ein christliches Haus ist. Die Bücher, die sie dort findet, konfrontieren sie mit der Frage: „Was war falsch an meinem Gottesbild? Oder ging es bei all dem um diesen Jesus, der

mir in der Bibel und den kurzen Geschichten so hoffnungs- und kraftvoll entgegenleuchtete?“

Am Abgrund ergreift Inge diese Wahrheit und damit direkt die Hand Gottes, des Vaters. Es ist der 18. August 1994 an dem Inge auf die Knie geht und betet: „Jesus, ich möchte mich öffnen für deine Liebe. Ich habe Angst vor deiner Nähe, Angst vor der Verantwortung, die daraus erwächst. Doch wie heißt es so schön: Schlimmer als das, was ich bisher erlebt habe, kann es für mich nicht werden.“

In der darauf folgenden Zeit lernt sie, Gottes Liebe zu fühlen und seine Stimme zu hören: „Ich sehe dein Ringen mit so vielen Fragen, die dir Kopfschmerzen bereiten und ich nehme dich ernst damit. Lass dich lieben, Inge!“ Und Inge erlebt an Leib und Seele das Wort Gottes wie es in Jeremia 31,3 geschrieben steht: „Ich habe dich je und je geliebt, darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte.“

### Das bin ich!

Mehr und mehr lernt Inge nun, mit ihrer Furcht vor Menschen umzugehen und ihnen zunehmend mit ihrem wahren Selbst zu begegnen. Sie lernt sich selbst kennen, mit ihren Stärken und Talenten, aber auch mit ihren Schwächen und Begrenzungen. Sie beginnt, ihre eigenen Bedürfnisse zu formulieren und macht die Erfahrung: „Ich mag mich – und ich habe Freunde. Gott hat mich wunderbar erschaffen und ich habe einen wichtigen Auftrag: von dem weiterzugeben, was mir geschenkt worden ist.“

Heute ist Inge diplomierte Sozialwirtin und hat eine Ausbildung zur christlichen Therapeutin absolviert. Glaubensprüfungen gibt es immer noch. So im vergangenen Jahr, als es um eine schwierige berufliche Entscheidung ging. Aber diese Prüfung bewirkte den mutigen Entschluss, sich im Bereich Lebensberatung und Evangelisation selbstständig zu machen. Und so kann Inge inzwischen vertrauen und sagen: Ich wage es! Denn ihre Gewissheit ist der Zuspruch Gottes: „Habe keine Angst, ich helfe dir. Ich liebe dich!“

Stichworte zum Text:  
Beziehungen, Sexualität, Sucht, Identität, Glaube, Heilung



Sigrid Röseler ist TV-Redakteurin beim Evangeliums-Rundfunk (ERF) in Wetzlar. Inge Westermann hat ihre Geschichte ausführlich in dem Buch „Sehnsucht nach Liebe – Mein Weg aus der Beziehungssucht“ (Hänssler) veröffentlicht.