Eheseminar

von
Daniel und Maja Muhl
Christoph und Susanne Buch

Fünfte und erweiterte Ausgabe – Dezember 2023

A. Inhalt

A. Inhalt 2

B. Einführung 6

1. Vorstellungsrunde 6
2. Weshalb ein Eheseminar? 6
3. Mögliche Probleme eines Eheseminars 7
4. Die Bedeutung der Ehe 8

C. Mann und Frau aus biblischer Sicht 10

1. Erste Gedanken 10
2. Die Bestimmung von Mann und Frau 11
3. Am Anfang 12
4. Am Ziel 14
5. Grundlegende Gedanken über die Bestimmung 15
6. Die irdische Bestimmung des Mannes 16
   a) Die individuelle Bestimmung des Mannes 16
   b) Die allgemein biblische Bestimmung des Mannes 17
7. Die irdische Bestimmung der Frau 18
   a) Die individuelle Bestimmung der Frau 19
   b) Die allgemein biblische Bestimmung der Frau 19

D. Die Ehe 22

1. Die Ehe – ein Problemverursacher? 22
2. Von der Lust zum Frust 23
3. Vom Frust zur Freude 24
4. Die Wichtigkeit des Säens, des Begießens und Pflegens 25

E. Vom Verliebtsein zum Lieben 27

1. Stichworte 27
2. Liebe - mehr als ein Gefühl 27
3. Bibelworte 33
4. Eine Geschichte zum Schmunzeln 34
5. Fragen zur Vertiefung 35

F. „Vom Verliebt-Sein zum Ertragen“ 37

1. Einleitung 37

2. Eigene Erfahrung 38
3. Gemeinsamer Austausch 39
4. Was sagt die Bibel zum „Ertragen“ 40
5. Eigene Erfahrung 42
6. Zum Nachdenken 43

G. Bestimmung und Berufung in der Ehe 44
1. Stichworte 44
2. Bestimmung für Mann und Frau 44
3. Fragen zur Vertiefung 45
4. Für die Ehe 46
5. Für den Mann 47
6. Für die Frau 50
7. Bibelworte 53

H. Bete und staune! (Gebet in der Ehe) 55
1. Vorbemerkung 55
2. Beten ist Bitten 55
3. Das Gebet aus Hilflosigkeit 59
4. Das wartende Gebet 62
5. Das Gebet des Loslassens 64

I. Die Andersartigkeit des Partners 67
1. Stichworte 67
2. Gegensätze 67

J. Einige Tipps 71
1. Zuerst einmal sehr „alte“ Tipps 71
2. Einige Tipps für unsere Zeit 71
   a) Segnen 72
   b) Reden, oder sich einander mitteilen 72
   c) Berührung 73
   d) Wertschätzung und Erbauung 73
   e) Augenkontakt 73
   f) Vergebung 74
3. Szenen einer Ehe 74
   a) 1. Negatives Beispiel: 74
   b) 2. Positives Beispiel: 75
4. Anonyme Umfrage 76
5. Gespräch 76
6. Bibelworte 76

K. Die richtige Garderobe 77
1. Stichworte 77
2. Kleider machen Leute 77
3. Die entscheidende Garderobe 78
c) Herzliches Erbarmen – innerste Mitgefühle 80
d) Güte 80
e) Demut 81
f) Milde, Langmut und Geduld 82
g) Liebe 83
h) Dankbarkeit 83
4. Reflexion 85

L. Liebe und Respekt 86
1. Einführung 86
2. Der Teufelskreis einer lieblosen Ehe 87
a) Warum sie keine Achtung und er keine Liebe zeigt 87
3. Es braucht sowohl Liebe, als auch Respekt 89
4. So buchstabiert man seiner Frau das Wort „LIEBE“ 90
5. So buchstabiert die Frau ihrem Mann das Wort „RESPEKT“ 91

M. Kommunikation und Konfliktbewältigung 95
1. Stichworte 95
2. Zeit für Kommunikation 95
b) Zeit einräumen 96
c) Richtiges Zuhören 97
d) Angst bei der Kommunikation 98
3. Praktische Tipps für Kommunikation / Konfliktbewältigung 100
4. Gegenseitige Wertschätzung 103
5. Verse zum Thema Kommunikation und Konfliktbewältigung 103
6. Fragen zur Vertiefung 105
7. Beispiele 105

N. „Verletzungen – wie gehe ich damit um?“ 108
1. Einleitung: Wozu Vergebung? 108
2. Kränkungen und ihre Auswirkungen 109
3. Die drei Wege zur Vergebung 111
4. Das Verstehen 113
5. Die Relativierung 119
6. Der Ausgleich 123

e) Wiedergutmachung *123*
f) Rache *125*
g) Delegation *127*

O. Miteinander reden in der Ehe 129
1. Einleitung 129
2. Was sagt die Bibel zum Miteinander reden in der Ehe 129
3. Eigene Erfahrung 131
h) Alles hat seine Zeit *131*
4. Zum Schluss 133
5. Zum Nachdenken 133

P. Wünsche, Erwartungen und Ziele (Teil 1) 134
1. Stichworte 134
2. Erwartungen - Wünsche 134
3. Ziele 137
4. Bibelworte 139
5. Fragen zur Vertiefung 139

Q. Erwartungen, Wünsche, Ziele (Teil 2) 141
1. Erwartungen - Liebessprache 141
2. Gefahren bei Erwartungen: 141
i) Bedürfnislosigkeit: *141*
j) Überforderung: *142*
3. Erwartungen / Wünsche leben 142
4. Ziele 142
5. Fragen 143
6. Segen 143

B. Einführung

D. + M. Muhl

1. Vorstellungsrunde

Jedes Paar stellt sich gegenseitig vor:

- Name - Alter - ev. Beruf
- Ehedauer
- ev. Kinder
- Jeder erwähnt eine Eigenschaft des Partners, die er besonders an ihm schätzt.

2. Weshalb ein Eheseminar?

Es gibt viele Paare, insbesondere Männer, die finden ein Eheseminar überflüssig oder einfach nicht notwendig.

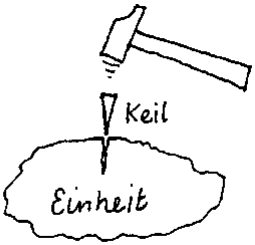
„Ein Eheseminar braucht es erst dann, wenn es Probleme gibt“, so lautet oft die Antwort. Doch ein Eheseminar dient nicht nur zur Problembehebung, sondern es dient auch zur Vertiefung der ehelichen Gemeinschaft. Die Ehe soll gestärkt und die Liebe vertieft werden.

Ein Eheseminar hat viele Vorteile:

- Mann und Frau denken eine bestimmte Zeit ganz intensiv über ihre wichtigste zwischenmenschliche Beziehung nach. Viele Paare sind so stark in Beruf, mit Kindern, in Gemeinde und mit Hobbys beschäftigt, dass sie kaum mehr Zeit haben, über ihre Beziehung nachzudenken.
  „Eigentlich sind wir glücklich und deshalb brauchen wir auch kein Eheseminar“ mögen etliche sagen. Aber auch eine glückliche Ehe kann ihre Beziehung verstärken und vertiefen.
- Jeder konzentriert sich während diesem Seminar nur auf seinen Partner und seine wichtigste Beziehung.
- In einem guten Eheseminar findet auch ein Austausch über Erfahrungen und Gewohnheiten statt. Jedes Ehepaar ist in gewissen Bereichen auch ein Vorbild und deshalb können alle Paare gegenseitig voneinander profitieren. Es geht nicht darum,

dass die Seminarleiter allen andern erklären „wie's geht", sondern es geht darum, dass man sich gegenseitig anregt und motiviert.

Die Ehe ist in der Regel die intimste zwischenmenschliche Beziehung. Wenn diese Gemeinschaft nicht mehr von der Liebe dominiert wird, dann ist auch ein segensreiches Wirken dieser Gemeinschaft gefährdet.



Der Feind Gottes hat größtes Interesse daran, dass die gläubigen Ehen zerstört werden.

Er weiß ganz genau, wenn die Ehen kaputt sind, dann werden auch die Familien zerstört und die christliche Gemeinde ist so sehr mit ihren eigenen Problemen beschäftigt, dass sie ebenfalls nicht mehr segensreich nach außen wirken kann.

Wenn es in einer Gemeinde viele zerstörte Familien gibt, droht auch die Gemeinde auseinander zu brechen.

Das Wichtigste ist eine intakte Beziehung zu Gott. Die zweit wichtigste Beziehung ist die Ehe, dann kommt die Familie (solange sie in unserem Verantwortungsbereich lebt), danach kommen die Glaubensgeschwister und zum Schluss die Mitmenschen.

Das Pflegen der ehelichen Beziehung gehört zur Grundlagenarbeit für verheiratete Christen oder was meint Paulus, wenn er sagt: „Ihr Männer liebt eure Frauen" (Eph 5:25) und „die Frauen sollen ihre Männer lieben" (Tit 2:4)? Ein Eheseminar soll diese Liebe vertiefen!

3. Mögliche Probleme eines Eheseminars

Ein Eheseminar dient nicht dazu, dem Partner zu zeigen, was er falsch macht und wo er sich noch verändern muss. Die richtige Einstellung lautet anders:

> Was kann ich dazulernen? Wie kann ich die Liebe zu meinem Partner vertiefen? Wo sollte ich mich verändern lassen?

Das, was Jesus in Mt 7:3 sagt, gilt auch für die Ehe:

> Was aber siehst du den Splitter, der in deines Bruders Auge ist, den Balken aber in deinem Auge nimmst du nicht wahr? (Mt 7:3)

Überlassen wir es doch Gott, was ER in unserem Partner bewirken wird und was nicht! „Ein jeder prüfe sich selbst“ ist auch hier die Devise.

Ein weiteres mögliches Problem könnte folgendes sein:

Während eines Eheseminars werden vielleicht Themen angesprochen, die in der Beziehung bis jetzt noch nicht erwähnt wurden oder bestehende Probleme werden wieder neu thematisiert, was unter Umständen zu verstärkten Spannungen führen kann.

Wenn diese Spannungen eskalieren, hat man schnell einmal den Eindruck, dass das Seminar mehr geschadet als genützt hat. Sollte dies geschehen, dann deutet dies darauf hin, dass viele anstehende Probleme bis heute verdrängt und noch nicht recht angegangen wurden.

Wenn dies zutrifft, dann ist es an der Zeit diese Probleme miteinander anzugehen. Dabei sind folgende Punkte enorm wichtig:

- Die Bereitschaft sich von Gott verändern zu lassen.
- Die Demut sich etwas sagen zu lassen.
- Die Bereitschaft auf den anderen zu hören.
- Die Bereitschaft dem Partner zu vergeben.
- Nicht die Erwartung zu haben, dass sich der Partner radikal zum Positiven verändert. Die Veränderung geschieht meist nur in kleinen Schritten.

Erhöhte Spannungen nach dem Seminar bedeuten nicht, dass das Seminar geschadet hat, sondern es bedeutet, dass einzelne Probleme bisher verdrängt und nicht thematisiert wurden.

Dann müssen wir den Mut haben, diese Probleme in Angriff zu nehmen.

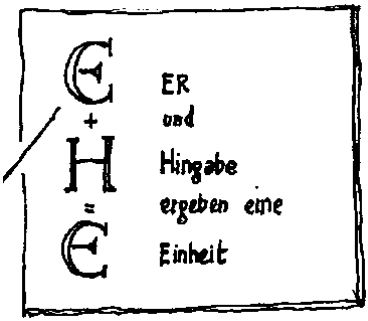
4. Die Bedeutung der Ehe

Nun möchten wir eine ganz grundlegende Frage in den Raum stellen:

> Weshalb hat Gott die Ehe geschaffen?

Gott hat die Ehe aus vielen Gründen geschaffen:

- Auf der geistlich höchsten Ebene ist die Ehe eine Darstellung zwischen der Beziehung von Christus und Seiner Gemeinde. Die tiefe und intime Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau findet sich auf einer höheren Ebene zwischen Christus und den Gläubigen. Alles, was in einer gottgewollten Ehe entstehen soll, deutet auch darauf hin, was in der Beziehung zwischen Christus und Seiner Gemeinde entstehen wird. Z. B. die bedingungslose Liebe, die Treue, die Verbindlichkeit, die Anerkennung und Wertschätzung, die Freude an der Gemeinschaft usw.
- Eine intakte Ehe ist etwas Wunderbares, sie ist ein Geschenk Gottes an die Menschen. Sie soll den Menschen erfreuen, ihm Kraft geben. Ein geliebter Partner fühlt sich getragen und er fühlt sich zuhause.
- In einer Ehe dürfen Kinder entstehen, die sowohl unseren Verantwortungsbereich als auch unser Liebesumfeld vergrößern. Die Ehe ist die gesunde Grundlage für die Mehrung der Menschen. Kinderlose Ehen sind deswegen aber nicht minderwertig!



- Die Ehe ist auch eine ganz große Lebensschule. In der Ehe lernen wir viel mehr, als wir denken. Gott erzieht uns durch die Ehe. Wenn wir uns von Gott verändern lassen wollen, dann lernen wir in der Ehe Rücksichtnahme, Verständnis, Verbindlichkeit, Verantwortung, Treue, bedingungslose Liebe, Vergebung, Barmherzigkeit, Anerkennung, Wertschätzung und wir kommen vom ICH zum DU. Die Welt dreht sich dann nicht nur um mich.
- Paulus sagt nicht umsonst, dass leitende Personen in der Gemeinde ihrem Hause vorbildlich vorstehen müssen und dass solche Männer auch „Mann einer Frau“ sein müssen, weil sie dann Treue, Rücksichtnahme und Verbindlichkeit gelernt haben.
  In einer Ehe lernt man auch dann verbindlich zu einem Menschen zu stehen, wenn er nicht mehr das „bringt“, was man sich erhofft. So z.B. während einer Depression, Krankheit oder bei Stress usw.

Ja, die Ehe ist in den Augen Gottes etwas Hochheiliges!

C. Mann und Frau aus biblischer Sicht

D. Muhl

1. Erste Gedanken

Im Zeitalter des Gender-Mainstreaming ist die Definition der Identität von Mann und Frau sehr entscheidend. Laut Wikipedia wird "Gender-Mainstreaming" als Versuch definiert, der die Gleichstellung der Geschlechter auf allen gesellschaftlichen Ebenen durchsetzen will. Die Ursachen für die Bemühungen, die Frau dem Mann gleichzustellen, sind vielfältig und gehen in der Geschichte weit zurück. Da die Männer den Frauen seit je her körperlich überlegen waren, haben viele Männer ihre Frauen unterdrückt, geschlagen und sie wie Sklavinnen gehalten. Nicht wenige haben gebetet: "Mein Gott, ich danke dir dafür, dass du mich nicht als Frau geschaffen hast!" Männer mit christlichem Hintergrund haben sehr gerne die Bibelstelle zitiert, wo der Apostel Paulus schreibt:

> Eph 5:24 - Wie aber die Gemeinde sich dem Christus unterordnet, so auch die Frauen den Männern in allem.

Mit dieser und ähnlichen Stellen beruhigten Männer ihr Gewissen, währenddessen sie ihre Frauen unterdrückten. Dabei haben die Männer völlig verdrängt, dass sie diese Stelle aus dem Zusammenhang gerissen und dadurch auch falsch interpretiert haben. Die jahrtausendlange Unterdrückung von Frauen haben in den vergangenen Jahrzehnten die Gleichstellungs-Bestrebungen intensiviert. Etliche Anliegen der Gleichstellungsbemühungen von Frauenorganisationen waren und sind auch berechtigt. Es ist absolut inakzeptabel und auch völlig unbiblisch, ... - dass Frauen als Menschen zweiter Klasse angesehen werden - dass Frauen weniger Wert wären - dass Frauen für die gleiche Leistung, weniger verdienen - dass Frauen unterdrückt und ausgebeutet werden - dass man Frauen auf ein "Sexualobjekt" reduziert, das man "kaufen", "mieten", "sich nehmen" oder einfach "besitzen" kann - usw. Durch die zum Teil berechtigten Gleichstellungsbemühungen gab es auch etliche Frauen, die über das Ziel hinausschossen. Simone de Beauvoir sagte einmal:

> *„Man wird nicht als Frau geboren, man wird es.“*

Vermutlich wollte sie mit diesem Satz provozieren und Folgendes zum Ausdruck bringen: "Mädchen werden durch die Gesellschaft in das

althergebrachte Frauenbild gezwängt!" Ganz unabhängig davon, wie sie es meinte; Tatsache ist, dass es in der Gegenwart Bestrebungen gibt, die dem Menschen die Wahlfreiheit geben wollen, selbst entscheiden zu können, ob man eine Frau oder ein Mann sein möchte. Ich rede hier nicht von den seltenen Fällen, wo man das Geschlecht nach der Geburt kaum bestimmen kann, sondern von einer klaren Mehrheit, wo das Geschlecht von Anfang an, eindeutig bestimmbar ist. Wie verschroben und krank muss doch das Denken von Menschen sein, wenn sie allen Ernstes einen Jungen fragen, ob er sich dafür entscheiden möchte, ein Mädchen zu sein? Zu solchen Verirrungen kommt es vor allem dann, wenn man die Aussagen des Schöpfers über den Mann und die Frau einfach ignoriert. Der Konstrukteur eines Staubsaugers hat die Funktion des Staubsaugers bestimmt. Der Staubsauger kann nicht einfach sagen: "Es passt mir nicht, ständig Staub und Dreck schlucken zu müssen; ich will ab sofort ein Haartrockner sein!" Der Staubsauger eignet sich ganz einfach nicht als Haartrockner; genauso wenig eignet sich der Haartrockner als Staubsauger!

Wer an einen Schöpfer glaubt, kann die richtige Bestimmung für die Frau und den Mann nur dann finden, wenn er auch die Aussagen des Schöpfers über den Mann und die Frau ernst nimmt und sie als Wahrheit akzeptiert. Wenn man nicht an einen Schöpfer glaubt, dann kann man sich ein stückweit an der Biologie des Menschen orientieren; aber die letztendliche Bestimmung lässt sich nicht finden. Wie wir gesehen haben, gibt es sogar einige, die nicht einmal die Biologie des Menschen wahrhaben wollen.

2. Die Bestimmung von Mann und Frau

Sowohl die Biologie des Menschen als auch das Wort Gottes, zeigt uns, dass die irdische Bestimmung von Mann und Frau unterschiedlich ist. In der Regel (keine Regel ohne Ausnahmen) sind auch die Empfindungen, die Wünsche und die Denkstrukturen von Männern und Frauen unterschiedlich. Dabei müssen wir festhalten, dass die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau überhaupt nichts mit einer Wertung zu tun hat. Wenn eine Mehrheit der Männer eher eine rationale und pragmatische Denkweise hat, so ist das in gewissen Fällen von Vorteil und in anderen Situationen ein Nachteil. So sind die Stärken der Männer, manchmal auch Schwächen und die Schwächen der Frauen in gewissen Situationen auch Stärken. Das Gleiche gilt auch umgekehrt.

Die Frauen empfinden und denken in der Regel weniger rational, sondern mehr auf der "Beziehungsebene" (Bei Politikerinnen und Konzernchefinnen trifft das wahrscheinlich nicht zu; sie sind eher die Ausnahme, welche die Regel bestätigt). Die Eigenschaft, mehr auf der "Beziehungsebene" zu denken, ist in vielen Fällen eine sehr positive Eigenschaft, nicht zuletzt deshalb, weil auch Gott aufgrund seiner Liebe ganz stark auf der "Beziehungsebene" denkt. Wenn Menschen stark auf der Beziehungsebene denken (was ja positiv ist), haben sie oft auch gleichzeitig ein großes Harmoniebedürfnis. Wenn bei diesen beiden Eigenschaften aber noch die Gesamtschau fehlt und es noch an Weisheit mangelt, dann werden oft falsche Entscheidungen gefällt.

> *Positive Eigenschaften sind nur dann immer gut, wenn sie mit allen anderen positiven Eigenschaften kombiniert werden und mit Weisheit in den unterschiedlichen Situationen angewendet und entsprechend gewichtet werden! Es braucht die Weisheit, um entscheiden zu können, wo und wann, welche Eigenschaften entsprechend stark angewendet werden sollen!*

In Bezug auf Mann und Frau heißt das: "Wenn sich der Mann und die Frau optimal ergänzen, dann entsteht optimale Frucht (ich denke hier nicht nur an die Leibesfrucht)."

Damit wir die Bestimmung und die Identität von Mann und Frau in der Gegenwart richtig erfassen können, ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir den Anfang und das Ziel kennen. Wer nicht weiß, von wo er kommt und wohin er geht, irrt irgendwo umher! Deshalb kann keiner, dem dieses Wissen fehlt, in richtiger Weise über die Identität von Frau und Mann sprechen.

3. Am Anfang

Die erste Aussage über Mann und Frau finden wir ganz am Anfang der Bibel:

> 1Mo 1:27 - Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau (w. männlich und weiblich) schuf er sie.

Bevor die Frau aus dem Mann genommen wurde, war Adam ein Mensch, der das Männliche und Weibliche in sich vereinigte. Adam war

Mann und Frau in einem. Als Gott Adam narkotisierte, nahm er den weiblichen Teil aus Adam heraus und schuf die Frau. Seither ist jeder Mensch eigentlich ein "halber Menschen" oder ein "geteilter Mensch". Für die Vollkommenheit fehlt ihm etwas. Der Mann braucht den weiblichen Teil und die Frau den männlichen Teil. Wenn ein Mann den weiblichen Teil ignoriert, dann wird er oft unvollkommene Entscheidungen fällen. Wenn eine Frau nicht auf ihren Mann hört, dann sind ihre Entscheidungen häufig fehlerhaft.

Durch den Sündenfall kam es zu noch mehr Teilungen, Scheidungen und Trennungen. Durch den ersten Brudermord wurde auch die erste Familie zerteilt. Seit die Menschheit zurückdenken kann, gibt es Streitereien, Auseinandersetzungen, Konflikte und Trennungen! Warum? Nebst etlichen anderen Gründen finden wir einen Grund darin, dass jeder Mensch selbstsüchtig ist und aus dieser Selbstsucht heraus, kam u. a. auch das Bedürfnis möglichst autonom, d. h. unabhängig vom anderen zu sein. Der egoistische Mensch will alles aus sich selbst können; er möchte, wenn möglich nicht auf die Begabungen anderer Menschen angewiesen sein. Der Mann denkt vielleicht, alle Probleme lassen sich rational lösen und Mitgefühl sei nur etwas für schwache Leute. Die Frau geht vielleicht davon aus, dass man die Harmonie um fast jeden Preis erhalten muss. Sowohl der Mann als auch die Frau, sind dann echt stark, wenn sie gelernt haben, sich vom anderen Geschlecht ergänzen zu lassen. Wichtig dabei ist, dass man die göttliche Bestimmung nicht vertauscht. Genau das ist aber heute oft das Problem. Die Gesellschaft versucht immer mehr, dem Mann die weibliche Bestimmung zuzuschieben und umgekehrt!

Der vollständige, der "ganze Mensch", der "männlich-weibliche Mensch" stand also am Anfang. Die Trennung veranlasste Gott nur deshalb, weil es nachher wieder zu einer Vereinigung kommen wird, die so schön sein wird, dass sich selbst alle schmerzhaften Trennungen gelohnt haben. (Nebenbei bemerkt: Die Trennung von Mann und Frau wurde vmtl. erst nach dem Sündenfall schmerzhaft, denn Adam und Eva bestimmt auch nach dem Fall unter der Verschiedenartigkeit von Mann und Frau gelitten haben). Die sexuelle Vereinigung zwischen Mann und Frau ist eigentlich nur ein schwaches irdisches Bild auf die wunderbare Vereinigung, die einmal im Himmel stattfinden wird.

4. Am Ziel

Wie bereits erwähnt, kommt es am Ziel zu einer wunderbaren Vereinigung, zu einer göttlichen und vollkommenen Einheit. Paulus definiert auch die Stellung von Mann und Frau in Christus, wenn er Folgendes schreibt:

> Gal 3:25-28 - Nachdem aber der Glaube gekommen ist, sind wir nicht mehr unter einem Zuchtmeister; 26 denn ihr alle seid Söhne Gottes durch den Glauben in Christus Jesus. 27 Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft worden seid, ihr habt Christus angezogen. 28 Da ist nicht Jude noch Grieche, da ist nicht Sklave noch Freier, da ist nicht Mann und Frau; denn ihr alle seid einer in Christus Jesus.

Dieser Text macht uns deutlich, dass sowohl Männer als auch Frauen in Christus, als "Söhne Gottes" gesehen werden. In der Bibel ist kaum von "Töchtern Gottes" die Rede. Das ist ganz einfach deshalb so, weil eine Frau in Christus auch ein Sohn Gottes ist. Wenn wir in der Vollendung in Christus sind, dann spielt die Identität, die wir als Menschen aus Fleisch und Blut hatten, keine Rolle mehr. Sklaven werden sich in der Vollendung nicht mehr ihren ehemaligen Herrn unterordnen müssen, sondern nur noch dem Herrn Jesus. Die irdische Identität sagt nichts über die geistliche Stellung aus. Ein Sklave zur Zeit der Apostel konnte ein Sohn Gottes sein, ein Glied am Leibe des Christus, währenddessen sein irdischer Herr kein Sohn Gottes war, weil er vielleicht bis zu seinem Tod den Götzen diente. Trotzdem gab der Apostel Paulus den gläubigen Sklaven die Anordnung, dass sie sich ihren irdischen Herren unterordnen sollen. Paulus hat geistlich gesehen, eine viel höhere Stellung als Kaiser Nero und trotzdem hat er sich der damaligen Obrigkeit untergeordnet. Aus der Sicht Gottes spielt es keine Rolle, ob wir freie Menschen, Sklaven, Regenten, Männer oder Frauen sind; die einzig entscheidende Frage ist, ob wir in Christus sind. Wer in Christus ist, ist eine neue Schöpfung und ist ein Sohn Gottes, ganz unabhängig von seiner irdischen Identität.

Wenn wir also über die biblische Bestimmung von Mann und Frau nachdenken, dann sollten wir auch immer die Zielvorstellung Gottes vor Augen haben. Ohne diesen Blick auf das Ziel, werden wir uns immer über die eine oder andere Anweisung Gottes ärgern oder sie nicht verstehen können. Wenn ein gläubiger Sklave im ersten Jahrhundert das

Ziel nicht kannte, wenn er nicht um seine geistliche Identität wusste, wie sollte er dann verstehen können, dass er sich seinem ungläubigen Herrn unterordnen sollte, der sogar noch ein Götzendiener war? Auch Asaph konnte nicht verstehen, warum es ihm oft schlechter erging als den Gottlosen. Erst als er in das Heiligtum ging (in die Gegenwart Gottes) und alles vom Ziel her sehen konnte, verstand er, weshalb Gott ihn manchmal schwere Wege führte (Ps 73).

5. Grundlegende Gedanken über die Bestimmung

Wer die Bibel nicht als Gottes Wort akzeptieren kann, wird auch die biblische Bestimmung von Mann und Frau nicht akzeptieren können. Von Menschen, welche die Bibel als Buch von Legenden interpretieren, kann ich nicht erwarten, dass sie die biblische Bestimmung von Mann und Frau gutheißen.

In der Thora (fünf Bücher Mose) hat Gott dem Volk Israel Anweisungen für das Zusammenleben in Familie und Gesellschaft gegeben. Den übrigen Völkern, die dem "Heer des Himmels" und somit anderen Göttern zugeteilt waren (5Mo 4:19), hat Gott diese Anweisungen nicht gegeben. Wenn sich Menschen aus anderen Völkern an seine Anweisungen hielten, wirkte sich das in ihrem Leben segensreich aus (z.B. bei der Moabiterin Rut). Aber die Menschen aus den Völkern waren nicht verpflichtet, diese Anweisungen einzuhalten.

Die Apostel gaben den gläubigen Christen ebenso Anweisungen für das familiäre Zusammenleben, das Verhalten innerhalb einer christlichen Gemeinde sowie das Verhalten gegenüber der Obrigkeit. Es steht jedoch nirgends geschrieben, dass ein Staat aus diesen Anweisungen staatliche Gesetze machen muss. Wenn Paulus z. B. sagt, dass sich die Frau dem Mann in der Ehe unterordnen soll, dann muss der Staat nicht zwingend ein Gesetz erlassen, wonach die Frau innerhalb des Staates keine Führungsposition einnehmen darf. Man kann auch aus der Anweisung des Apostels Paulus, gegen die Unsichtbarkeit zu kämpfen (Eph 6), kein staatliches Gesetz machen. Ebenso wenig kann man ein staatliches Gesetz erlassen, welches die Bürger des Landes dazu verpflichtet, seine Feinde zu lieben. Wenn Staaten oder Ungläubige Dinge tun, die die Bibel empfiehlt, dann wird sich das auf ihr Dasein segensreich auswirken und wenn sie Dinge tun, von denen die Bibel abrät, dann wird das über kurz oder lang negative Auswirkungen haben.

6. Die irdische Bestimmung des Mannes

Welche Bestimmung der Mann in seinem Leben hat, hängt ganz stark mit seiner Berufung zusammen. Es ist ein großer Unterschied, ob man als Mann verheiratet oder unverheiratet ist. Ebenso spielt es eine Rolle, welche Gnadengaben ein Mann erhalten hat. Nicht jeder Mann ist automatisch zum Lehrer innerhalb der Gemeinde berufen. Es gibt Männer, die sind dazu berufen, als Ehemann und Vater ihre Familien zu lieben und zu versorgen. Daneben tun sie etliche praktische Liebesdienste innerhalb der Gemeinde; jedoch ohne eine Lehrfunktion innezuhaben. Andere leben ohne Frau und reisen überall in der Welt herum, evangelisieren und gründen neue Gemeinden, wie z. B. der Apostel Paulus. Sowohl der unauffällige, aber treue Ehemann und Familienvater, als auch der eifrige Missionar kann im Wohlgefallen Gottes leben. Mein Schwiegervater war ein einfacher Fabrikarbeiter, der nie gelehrt hat, der weder beruflich oder politisch Karriere gemacht hat. Auch hatte er nie irgendeine Leitungsfunktion und doch erkannte ich in ihm einen Mann des Glaubens, der seine Frau, seine Kinder, Enkel und seine Glaubensgeschwister geliebt hat und für sie im Gebet eingetreten ist. Aus meiner heutigen Sicht lebte er unter dem Wohlgefallen Gottes und fand seine Bestimmung als Mann. Andere Männer finden ihre Bestimmung, indem sie berufliche oder politische Karriere machen und dort ihren Glauben leben. Sowohl der unauffällige als auch der allseits bekannte Mann kann unter dem Wohlgefallen oder Missfallen Gottes leben.

a) Die individuelle Bestimmung des Mannes

Somit gibt es eine allgemeine, biblische Bestimmung des Mannes und eine individuelle Bestimmung des Mannes. Nachfolgend möchte ich einige individuelle Bestimmungen von Männern aufzeigen:

1. Isaak hatte die Bestimmung, dem Konflikt auszuweichen und immer wieder neue Brunnen zu graben (1Mo 26:19-22).
2. Simson hatte die Berufung, mit seiner Körperkraft die Feinde Israels zu töten (Ri 15).
3. Jona hatte die Bestimmung, die Feinde Israels zur Umkehr aufzurufen (Jon 3)).
4. Jesus war zu den Schafen des Hauses Israel gesandt (Mt 15:24).
5. Boas war dazu bestimmt, die Moabiterin Rut zu heiraten (Rt 4).

6. Esra fühlte sich gedrängt, seine Kleider zu zerreißen, sich seine Haare zu raufen, niederzuknien und zu beten, nachdem er erfahren hatte, dass sich sein Volk mit fremden Völkern vermischt hatte (Esr 9:3-5).
7. Nehemia ging mit seinen Volksgenossen hart ins Gericht; verfluchte sie, schlug sie und raufte ihnen die Haare aus, nachdem sie ausländische Frauen geheiratet hatten (Neh 13:23-25).
8. Micha hatte die Bestimmung, den König Ahab zuerst anzulügen und danach ihm aber zu sagen, was im Himmel beschlossen wurde. Das führte dazu, dass er von einem anderen "Propheten" geschlagen wurde (1Kö 22:15-24).

Die Liste könnte noch lange weitergeführt werden. Es wird aber deutlich, dass die Verhaltensweisen der Männer Gottes sehr unterschiedlich waren. Wer aus diesen Verhaltensweisen ein allgemeingültiges Gesetz entwerfen will, der wird sehr schnell merken, dass dies nicht möglich sein wird. Wie sich die individuelle Bestimmung im Einzelnen dann auswirkt, hängt vom Umfeld und den persönlichen Gaben ab. Nur durch die Geistesleitung kann man dann seiner göttlichen Bestimmung gerecht werden (Gal 5:18).

b) Die allgemein biblische Bestimmung des Mannes

Wie kann man aber eine allgemeingültige Bestimmung des Mannes definieren? Ist das möglich? Bei der Erschaffung Adams hat Gott gesagt:

> 1Mo 1:26 - Und Gott sprach: Lasst uns Menschen machen in unserm Bild, uns ähnlich! Sie sollen herrschen über die Fische des Meeres und über die Vögel des Himmels und über das Vieh und über die ganze Erde und über alle kriechenden Tiere, die auf der Erde kriechen!

Diese Bestimmung galt noch für den männlich-weiblichen Menschen. Damit wird gesagt, dass der Mensch und somit auch der Mann, dazu bestimmt ist, über die Schöpfung zu "herrschen". Man kann aber nur dann in göttlicher Weise herrschen, wenn man Verantwortung übernehmen kann und will. Ob man Staatspräsident oder einfacher Fabrikarbeiter mit einer Familie ist, spielt in den Augen Gottes keine wesentliche Rolle. Entscheidend ist, ob man die Verantwortung für den Bereich übernimmt, der dem Mann von Gott zugeteilt wurde. Wer in richtiger Weise Verantwortung übernehmen will, nimmt sich Christus

zum großen Vorbild! Der gläubige Mann hat die Bestimmung Christus nachzuahmen. Das heißt, er hat auch die Bestimmung, so wie Christus die Verantwortung übernommen hat, auch Verantwortung zu übernehmen. Das beinhaltet dann:

1. Zu dienen, wie Christus gedient hat (Joh 13:12).
2. Die Frauen zu lieben, wie Christus die Gemeinde geliebt hat, indem er sich selbst für sie hingegeben hat (Eph 5:25).
3. Sein Haus, resp. die Menschen in seinem Verantwortungsbereich zu versorgen. Das beinhaltet dann Folgendes: "Alle, die ihm in irgendeiner Weise anvertraut worden sind, mit den notwendigen materiellen oder geistlichen Dingen zu versorgen!" Ob das nun als Familienvater, Gemeindeleiter, Geschäftsführer oder Staatspräsident ist, spielt dabei keine so wesentliche Rolle. Wichtig ist nur, dass der Mann es zum Wohle der ihm anvertrauten Menschen tut!

Wenn wir im Bilde Gottes geschaffen wurden - und Gott die Liebe ist - dann haben wir auch die Bestimmung „Wesen der Liebe“ zu werden und aus der bedingungslosen Liebe heraus zu leben!

7. Die irdische Bestimmung der Frau

Wie beim Mann, so ist auch bei der Frau die individuelle Bestimmung völlig unterschiedlich. Auch hier hängt es sehr stark mit den Gnadengaben und dem Umfeld zusammen, wie eine Frau im Wohlgefallen Gottes leben kann. Auch wenn die Frauen in der Regel mehr im Hintergrund gewirkt haben, so werden sie in der Bibel genauso wertgeschätzt wie die Männer. Das Wirken im Hintergrund hat überhaupt nichts mit Minderwert zu tun! Mein Schwiegervater hatte im Vergleich zur Bundeskanzlerin Merkel, nur einen kleinen Bruchteil ihrer Verantwortung; aber ich bin überzeugt, dass er in den Augen Gottes nicht weniger wert ist als die Kanzlerin. Weniger Verantwortung in der Welt, bedeutet nicht weniger Wert bei Gott! Wenn es in der Menschheitsgeschichte so war, dass die Männer in der Regel mehr Verantwortung hatten als die Frauen, dann deutet dies keinen Minderwert der Frauen an. Im Ziel, d. h. in Christus, ist sowieso weder Mann noch Frau. Ich bin froh und dankbar, dass ich nicht so viel Verantwortung tragen muss, wie die schweiz. Bundespräsidentin und trotzdem fühle ich mich nicht minderwertig.

a) Die individuelle Bestimmung der Frau

In der Bibel finden wir die unterschiedlichsten Frauen:

1. Der "Same" Evas zertrat der Schlange den Kopf (nicht der Same Adams; 1Mo 3:15).
2. Rebekka hat besser als ihr Mann Isaak erkannt, welcher Sohn der Auserwählte Gottes ist (1Mo 27).
3. Das Verhalten Rahabs führte dazu, dass sie und ihre Familie gerettet wurde (Jos 2 + Jos 6).
4. Obwohl der Kampf mit materiellen Waffen, meist eine Angelegenheit von Männern war, so war es doch Jael, die den Heerobersten Sisera tötete (Ri 4:21).
5. Auch wenn die Richter des Volkes Israel meist Männer waren, so gab es in Israel doch auch die Richterin Debora, die im Vertrauen auf Gott agierte (Ri 4:9).
6. Hanna durfte prophezeien, dass der Herr tötet und lebendig macht, dass er in den Scheol (das Totenreich) hinab und wieder heraufführt (1Sam 2:6).
7. Abigajil hat viel weiser und mit viel klarerem Verstand gehandelt als ihr Mann Nabal (1Sam 25).
8. Der erste Mensch, der den Auferstandenen sehen durfte, war vmtl. Maria Magdalena (Joh 20:14).
9. Priszilla und Aquila legten dem Apollos die Wege Gottes genauer aus (Apg 18:26).

Auch wenn die Frauen in diesen Beispielen zwischenzeitlich sehr markant agierten, so sind die Frauen in der Regel doch diejenigen, die mehr im Hintergrund wirken. Auch der Heilige Geist wirkte zu Lebzeiten Jesu mehr im Hintergrund oder sagen wir mal unsichtbarer als der Sohn Gottes.

b) Die allgemein biblische Bestimmung der Frau

Aus dem Neuen Testament (o. dem Neuen Bund) wissen wir, dass eine Frau im Glauben ebenfalls ein sehr erfülltes und gottgefälliges Leben führen kann, ohne verheiratet zu sein. Aus geistlicher Sicht ist das Unverheiratet-Sein sogar eine besondere Möglichkeit dem Herrn zu dienen (1Kor 7:32-34). Das Gleiche gilt auch für eine verheiratete Frau, die keine Kinder haben kann, denn die Unfruchtbare hat in der Bibel eine große Verheißung (Gal 4:27).

Auch wenn die Bestimmungen für die Frauen unterschiedlich sind, so ist das Gebären, Stillen und Aufziehen von Kindern, doch eine mehrheitliche Bestimmung der Frauen. Diese Bestimmung ist nicht nur biblisch begründet, sondern auch rein biologisch. Nur Frauen können Kinder gebären, nur sie können Babys stillen. Das Stillen ist für das Kind unbestritten gesund und wichtig. Es ist auch von Vorteil, wenn dies über mehrere Monate bis nach der Geburt geschehen darf. Hat eine Frau dann zwei, drei oder mehr Kinder, ergibt es sich ganz automatisch, dass sie dann über längere Zeit zuhause ist und die Kinder versorgt. Es ist mir bewusst, dass heute viele Frauen mit dieser zeitlich begrenzten Bestimmung Mühe haben. Das hat mehrere Gründe:

1. Viele Frauen definieren sich u. a. heute über ihren Beruf.
2. Im Beruf bekommen viele Frauen die Anerkennung, die sie sich so sehr wünschen.
3. Viele Frauen fühlen sich während der Zeit als "Familienfrau" intellektuell unterfordert und bekommen kaum Anerkennung von Seiten der Gesellschaft. Aussagen wie, "Ach was, du arbeitest nichts" oder "Nur Mutter sein; das würde ich nicht aushalten", tragen das ihre dazu bei.
4. Nicht selten fühlen sich die "vollamtlichen Mütter" unter einem großen Druck, noch zusätzlich eine Arbeitsstelle zu haben (oft mehr von Seiten der Frauen).
5. Quengelnde, streitende und undankbare Kinder erhöhen noch das Frustpotenzial.

Alle diese Punkte führen zu einem breitgefächerten Angriff auf die Berufung „Mutter“ und „Familienfrau“ zu sein. Dabei ist die Arbeit als Mutter eine der wertvollsten Arbeiten, die es überhaupt gibt. Wer mit Überzeugung Mutter sein kann, hat das Vorrecht Kinder beständig zu lieben, sie zu bilden und so zu formen, dass auch aus ihnen Menschen werden dürfen, die sich bedingungslos geliebt fühlen und auch lieben können. Meine Arbeit als Vater war viel wichtiger als meine Arbeit im Architekturbüro. Die Arbeit an und mit Menschen hat Ewigkeitswert, wenn sie mit Liebe geschehen darf, während in der Ewigkeit niemand mehr nach meinen Bauprojekten auf der Erde fragt. In der Ewigkeit ist es nicht einmal mehr von Bedeutung, wer die sieben Weltwunder vollbracht hat.

Leider ist es in unserer Gesellschaft genau umgekehrt: "Berufliche, sportliche und politische Spitzenleistungen sind das Größte,

währenddessen das "vollamtliche Muttersein" nur etwas für Frauen ist, die nicht mehr können!" Gleichzeitig wundern wir uns darüber, dass es immer mehr Kinder gibt, die kein Urvertrauen mehr bilden können und die sich hin- und hergeschoben fühlen, weil niemand mehr richtig Zeit für sie hat!

> *Jede Mutter, die ihre Aufgabe mit Liebe macht, macht eine Arbeit mit Ewigkeitswert!*

Es ist mir auch bewusst, dass heute viele alleinstehende Mütter dies nicht in der Weise leben können. Manchmal können hier Großeltern in die Lücke springen, aber vielfach gibt es hier nur noch die Möglichkeit eines Kinderhortes.

Selbstverständlich kann die vollamtliche Mutter auch andere wertvolle Aufgaben außerhalb ihres Haushaltes wahrnehmen. Ich denke hier vor allem an Aufgaben, die möglichst an keine Fixzeiten gebunden sind. Das hat den Vorteil, dass man frei ist, wenn die Kinder krank werden oder sonst etwas Außergewöhnliches passiert. Auch wenn es völlig altmodisch klingt, aber das Wort Gottes bestätigt diese Ordnung:

> Tit 2:3-5 - ebenso die alten Frauen in ihrer Haltung dem Heiligen angemessen, nicht verleumderisch, nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten; 4 damit sie die jungen Frauen unterweisen, ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, 5 besonnen, keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig zu sein, den eigenen Männern sich unterzuordnen, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde!

Hier wird auch deutlich, dass ältere Frauen, die Jüngeren lehren und unterweisen sollen. Die Bibel gibt uns für das irdische Leben von Mann und Frau unterschiedliche Anweisungen und Aufgaben und wir tun gut daran, diese unterschiedlichen Aufgaben zu respektieren. Aus der Sicht der Ewigkeit, spielt es keine Rolle, ob wir Staatsoberhaupt, Hausfrau, Prophet oder Lehrerin waren. Das einzig Entscheidende ist, ob wir unsere Aufgabe mit Liebe gemacht haben! Wenn ich einmal vor Gott stehen muss, wäre ich tausendmal lieber eine einfache Mutter, die ihren Mann und ihre Kinder von Herzen geliebt hat, anstelle eines Konzernchefs, der ein Milliardenvermögen gemacht hat und bis an sein Lebensende nur von seiner Geldliebe gesteuert war!

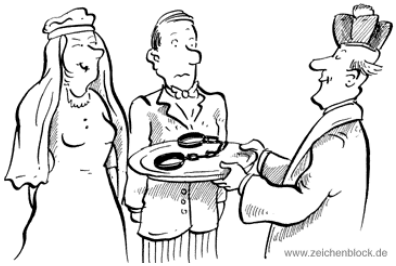
D. Die Ehe

D. + M. Muhl

1. Die Ehe – ein Problemverursacher?

Praktisch in allen Kulturen und Gesellschaftsordnungen dieser Welt ist die Ehe eine anerkannte „Institution“, die (noch) Wert gehalten wird. Sie ist eigentlich überall ein Bestandteil der Gesellschaft. Auch in den vergangenen Zeitepochen – man könnte eigentlich sagen; seit Menschengedenken - hatte die Ehe immer eine wesentliche Bedeutung.

Das ist erstaunlich, wenn man bedenkt, wie problembeladen die Ehen seit je her sind. Früher waren Ehescheidungen nicht so häufig wie heute, aber auch in früheren Zeiten waren glückliche Paare eher eine Seltenheit. Ich behaupte, dass Paare, die mit ihrer Beziehung mehrheitlich zufrieden sind, schon immer in der Minderheit waren. Es gab wahrscheinlich kaum eine Zeit, wo man mehr als 50% der Ehen als glücklich bezeichnen konnte.



Angesichts dieser Beurteilung könnte man zu dem Schluss kommen:

> *„Das Modell Ehe hat sich nicht bewährt und deshalb muss man nach neuen Formen des Zusammenlebens suchen!“*

Es gibt immer mehr Menschen, die sind der Überzeugung, dass die „freie Liebe“ - wo man nur so lange zusammenbleibt, wie die Beziehung harmonisch verläuft - die beste Lösung gegen problemreiche Beziehungen ist. Eine solche Haltung verursacht aber noch mehr Probleme.

Nebst den unzähligen Verletzungen, die der verlassene Partner und die verlassenen Kinder erleiden, trägt eine ständig praktizierte Unverbindlichkeit immer das Programm der Vereinsamung in sich. Am Ende seines Lebens weiß man nicht mehr, zu wem man gehört, wo das Zuhause ist und es ist auch nicht verwunderlich, wenn sich niemand mehr um den Menschen kümmert, der die Unverbindlichkeit zu seinem Lebensstil gemacht hat. Menschen, die ständig ihren Partner wechseln, verlieren ihre Identität und letztlich auch „das Zuhause“.

Die Suche nach anderen Formen hat es schon des Öfteren gegeben, aber keine einzige Form des Zusammenlebens hatte das Problem von spannungsgeladenen Beziehungen richtig lösen können. Die Form des Zusammenlebens ist wichtig, aber sie ist nicht der Garant für eine erfreuliche Beziehung. Was noch wichtiger ist als die Form, ist die innere Haltung des Liebens!

Wer heiratet hat keine Garantie für das Gelingen einer Beziehung, wer aber einen Partner gefunden hat und ihn im Sinne Gottes lieben möchte, der heiratet ihn, weil er damit zum Ausdruck bringen will:

> *„Ich will verbindlich zu dir stehen, ich will dir treu bleiben und dich nicht bei den ersten Schwierigkeiten gleich links liegen lassen!“*

Wer die richtige innere Haltung des Liebens hat, heiratet, aber nicht jeder der heiratet, hat auch die richtige Haltung zur ehelichen Beziehung.

Tatsache ist, dass es keine Alternative zur Ehe geben wird, weil jede andere Form des Zusammenlebens die Verbindlichkeit und somit auch der Wille zur Treue reduziert! Es gibt auch deshalb keine ernst zu nehmende und bewährte Alternative zur Ehe, weil die Ehe keine menschliche Erfindung ist, sondern eine Erfindung Gottes!

2. Von der Lust zum Frust

In der Regel ist es so, dass wenn man verliebt ist und heiratet, man auch im „siebten Himmel“ ist! Viele sind fest davon überzeugt, das große Glück gefunden zu haben. Die Erwartungen sind entsprechend hoch. Langsam hört es auf zu „knistern“, weil man sich aneinander gewöhnt. Es kommt zu einer gewissen Ernüchterung. Man entdeckt immer mehr Fehler, die der Partner hat und die Enttäuschung wächst. Durch zusätzliche Probleme, wie z. B. die Kindererziehung, kommen immer mehr Zweifel darüber hoch, ob man wirklich den richtigen Partner geheiratet hat. Unter den Freunden und Bekannten, entdeckt man dann plötzlich jemand, von dem man denkt, dass man mit ihm viel glücklicher geworden wäre.

Je mehr man sich der Enttäuschung hingibt und gleichzeitig über „den Gartenzaun schaut“, desto mehr wächst der Frust und die Überzeugung,

im Leben eventuell doch noch etwas zu verpassen. Aus dieser Frustration heraus, investiert man nichts mehr in die Ehe. Es ist wie mit einem Paar im Ruderboot auf einem Fluss, wo jeder ein Ruder hält. Um den Fluss überqueren zu können, müssen immer beide Partner beständig rudern. Sobald nur einer aufhört, treibt das „Eheboot“ flussabwärts. Dort wo man die eheliche Liebe nicht mehr pflegt, nähert man sich immer mehr dem „Anfang des Endes“.

3. Vom Frust zur Freude

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der von sich sagen könnte, „ich habe in meiner Ehe nie das Gefühl der Enttäuschung und der Frustration erlebt. Praktisch alle länger verheirateten Paare hatten einmal damit zu kämpfen.

In dieser Situation spielen die bewussten Entscheidungen eine zentrale Rolle! In dieser Phase, sollte man „In-sich-gehen“ und sich fragen: „Was will Gott und was will ich?“ Der erste Teil der Frage lässt sich mit ein wenig Bibelwissen schnell beantworten: Gott will, dass ich meinen Ehepartner mit all seinen Fehlern und Schwächen liebe und wertschätze! Der zweite Teil der Frage ist für manche nicht so einfach zu beantworten, weil Enttäuschung und Frustration so viele negative Gefühle in einem Menschen verursachen, dass er Zweifel daran hat, das zu wollen, was Gott will. Wenn man sich dem Willen Gottes unterstellt, kommt man sich fast ein wenig, wie ein Heuchler vor, weil man feststellt, dass die Gefühle etwas anderes wollen als Gott!

Wer sich für den Willen Gottes und gegen seine Gefühle entscheidet, begeht einen wertvollen Schritt des Gehorsams. Wer diese Entscheidung gefällt hat und anschließend darüber nachdenkt, wie er seinen Partner lieben und wie er ihn glücklich machen kann, hat eine entscheidende Weichenstellung dahingehend gemacht, dass sich wieder eine gute Ehe entwickeln kann.

Wenn man sich an dieser Weichenstellung jedoch dafür entscheiden will, nichts mehr in die eheliche Beziehung zu investieren, dann leitet man den „Anfang des Endes“ ein.

Wenn eine positive Weichenstellung nur von einer Seite gemacht wird, dann wird es natürlich viel schwieriger und dann braucht es unter Umständen sehr viel Geduld. Wenn nicht beide Partner sich dem Willen Gottes unterordnen und ihre Ehe pflegen wollen, dann wird es sehr schwer. Die einseitige positive Veränderung führt aber auch in etlichen Fällen dazu, dass beim anderen früher oder später auch eine Veränderung zum Guten eintritt.

Wenn beide diese Umkehr wieder geschafft haben, dann wird aus Frust plötzlich wieder Lust und dann fängt man an, diese beständige Liebe mehr zu genießen als alles andere. Es entsteht nur dann neue gute Erde, wenn ein Komposthaufen, der stinkt, umgeschichtet wird!

4. Die Wichtigkeit des Säens, des Begießens und Pflegens

In der Bibel finden wir auch immer wieder das Prinzip von Saat und Ernte.

> Dies aber *sage ich*: Wer sparsam sät, wird auch sparsam ernten, und wer segensreich sät, wird auch segensreich ernten. (2Kor 9:6)

Dieses Prinzip gilt auch für die Ehe. Je mehr wir in die Beziehung investieren und aus Liebe zu unserem Partner tun, desto segensreicher können wir ernten. Je älter man dann wird, desto kostbarer empfindet man das Geschenk, einen Menschen zu haben, der einen kennt, trägt und versteht, der einen liebt und auch in schweren Zeiten zu einem steht.

Weil man sich gemeinsam über die Kinder und Enkel oder andere Dinge freuen kann, hat man doppelte Freude und wenn man Probleme hat, kann man sich diese teilen und sie sind nicht so schwer, weil man einander hat. Das Säen, Begießen und Pflegen der Ehe kann man auf ganz verschiedene Art und Weise ausführen; hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Folgende Dinge gehören bestimmt auch zur Ehepflege:

- Der Partner soll auch immer wieder mal hören oder lesen können, dass man ihn liebt.
- Auch soll die Dankbarkeit über den Partner zum Ausdruck kommen. Wer immer mehr die guten Eigenschaften sieht und für sie dankbar ist, wird auch selbst glücklicher und zufriedener.

- Dem Partner kleine Freuden bereiten. Dazu gehört auch, zu überlegen, was der Partner gerne mag und wie man ihm wohltun kann.
- Ebenso soll auch immer wieder die Wertschätzung sichtbar werden.

Wenn ein Ehepaar die Früchte dieser Saat ernten kann, dann darf es wieder neu erleben, wie die Ehe ein Genuss wird. Partnerschaft kann man nicht einfach konsumieren, Partnerschaft muss man aktiv gestalten.

E. Vom Verliebtsein zum Lieben

D. + M. Muhl

1. Stichworte

Anerkennung - Wertschätzung - Sprachen der Liebe - Gemeinsame Zeit - Demut - Zärtlichkeit - Sexualität - Kreative Liebesüberraschungen - Mut machen - ermuntern - Rituale entwickeln

2. Liebe - mehr als ein Gefühl

Alle wissen, dass das „Verliebtsein“ alleine nicht ausreicht, um eine glückliche Ehe zu führen. Das typische Gefühl des „Verliebtseins“ schwächt sich in den meisten Fällen, innerhalb der ersten Jahre nach der Heirat ab und ist häufig zu schwach, um eine Ehe zu vertiefen und gehaltvoll zu machen.

Damit eine Ehe im Sinne des Schöpfers geführt werden kann, braucht es Liebe.

Liebe ist also viel mehr als das „Verliebtsein“.

Eheliche Liebe ist **die Entscheidung** treu zu einem Menschen zu stehen. Es ist auch die verbindliche Entscheidung, einen Menschen glücklich machen zu wollen. Und eine eheliche Liebe trifft diese Entscheidung immer wieder aufs Neue.

Sie trifft diese Entscheidung vor allem auch dann, wenn die Gefühle manchmal nicht mehr so da sind. Die Liebe denkt nicht so, wie jener Pfarrer, der anlässlich einer Trauung einmal sagte:

> *... bis dass die Gefühle nicht mehr stimmen!*

Wenn der Partner schwer krank wird oder einen größeren Unfall hat, dann kann uns der Partner vielleicht nicht mehr das geben, was wir uns gewohnt sind und gerade dann ist die Liebe gefragt, die eine verbindliche Entscheidung gefällt hat.

Wer den Partner oder irgendeinen Menschen als ein „Wegwerfprodukt“ betrachtet, hat keine Ahnung was Liebe ist. Er kennt lediglich das Gefühl des „Verliebtseins“.

Trotzdem möchte ich einige **Gedanken zum Verliebtsein** äußern.

Das Verliebtsein ist eigentlich ein Rätsel, es ist ein Geheimnis!

Man kann keine wissenschaftlichen Regeln aufstellen, um sagen zu können, ob sich zwei verlieben oder nicht.

Da ist z.B. ein Mann, der kennt 2 oder 3 bildhübsche junge Frauen, alle 3 sind sehr nett und zuvorkommend und man könnte von keiner sagen, sie sei weniger attraktiv als die andere. Der Mann kommt auch mit allen sehr gut aus, aber er verliebt sich nur in eine.

Plötzlich brennt sein Herz für diese eine Frau und keiner kann so genau sagen warum? Mancher Mann ist sogar total in eine Frau verliebt, die zickig ist und eigentlich hätte dieser Mann sogar Frauen haben können, die viel freundlicher und genau so hübsch gewesen wären.

Dann fragt man sich: „Warum hat sich dieser Mann ausgerechnet in diese Frau verguckt?“

Das Heidentum spricht von den Pfeilen Amor’s und die Psychologen sagen vielleicht einfach: „Die Chemie hat gestimmt!“ oder „die Andersartigkeit hat fasziniert!“

Wie auch immer. Irgendwie bleibt es ein kleines Geheimnis. Praktisch jeder Mensch erlebt auch einmal die Situation, in einen Menschen verliebt zu sein, ohne auf Gegenliebe zu stoßen.

Dieses Erlebnis ist dann sehr schmerzhaft.

Persönlich vermute ich, dass Gott oft das gegenseitige „Verliebtsein“ dazu gebraucht, um zwei Menschen die füreinander bestimmt sind, zusammen zu führen.

Selbstverständlich ist das „Verliebtsein“ kein Beweis dafür, dass zwei Menschen auch heiraten sollen, es ist lediglich ein möglicher Hinweis dafür, dass Gott zwei Menschen zusammenführen möchte. Letztlich braucht es aber noch einige Hinweise mehr. Ich könnte mir sehr gut vorstellen, dass Gott beim „Verliebtsein“, Seine Hände im Spiel hat.

Wenn ein Paar nach Prüfung der anderen Hinweise heiratet, bedeutet dies aus geistlicher Sicht dann folgendes: Gott hat jedem Partner genau

das Gegenüber geschenkt, das für die Entwicklung seiner Persönlichkeit richtig ist.

Mit anderen Worten: „Gott gebraucht unseren Ehepartner, damit wir genau die Entwicklung durchlaufen, die ER für uns bestimmt hat.“

Wir haben gesehen: „Nur eine Ehe, die mit Liebe aufgebaut wurde, hat Bestand!“ Dummerweise haben viele Menschen kaum eine Ahnung, was Liebe ist, weil die Medien und die Gesellschaft immer mehr die Liebe mit Sex gleichstellen. „Wir haben Liebe gemacht!“ bedeutet so viel wie: „Wir haben miteinander geschlafen!“

Der Begriff „Liebe“ muss also zuerst einmal so gefüllt werden, wie ihn Gott, resp. die Bibel füllt. Paulus definiert in 1Kor13 die Liebe ganz prägnant in wenigen Sätzen. Die dort genannten Eigenschaften lassen sich praktisch auf alle Bereiche einer Ehe übertragen. Würden wir alle unsere Verhaltensweisen in der Ehe, anhand dieser Kriterien anpassen, ergäbe sich im Handumdrehen ein Top-Ehe!

Wir wollen diese Eigenschaften nun kurz anschauen und sie gleichzeitig auf verschiedene Bereiche der Ehe übertragen:

Eigenschaft	Erklärung	Bereich	Auswirkung
Vers 4: Die Liebe ist langmütig	geduldig, ausdauernd, eine Zuversicht die lange andauert	Schwächen und Fehler des Partners Überlastung oder Krankheit des Partners	Wir erwarten von unserem Partner nicht, dass er alle diskutierten Fehler von Heute auf Morgen beiseitelegen kann. Wir können’s auch nicht! Wir können unangenehme Situationen der Ehe mit Geduld ertragen. In jeder Ehe gibt es Zeiten, wo ein Partner über Wochen ganz stark überlastet ist. Dieser Zustand sollte dann mit Langmut getragen werden. Sollte

			ein solcher Zustand im Beruf über mehrere Monate andauern, stellt sich jedoch die Frage nach einem „Jobwechsel“.
Vers 4: Die Liebe ist gütig	das Gute suchend, milde, feinfühlig	Denken Reden Handeln	Ein liebender Ehepartner denkt darüber nach, was dem andern guttut, was ihn erfreut. Er sucht das Wohlbefinden des Partners. Ein liebender Ehepartner macht sein Gegenüber in der Anwesenheit anderer nicht schlecht und er macht sich auch nicht lustig über ihn. Er redet Gutes. Eine zärtliche Verhaltensweise.
Vers 4: Die Liebe neidet nicht	nicht eifersüchtig, nicht beeifernd	Beim Erfolg des Partners Bei Kontakten mit Dritten	Wenn der Partner Erfolg hat und er bei den Menschen gut ankommt, dann freut sich der Liebende mit. Der Liebende hat es nicht nötig neidisch und eifersüchtig zu sein. Solange ein Partner nicht flirtet und mit dem anderen Geschlecht eine partnerschaftliche Beziehung aufbaut, ist Eifersucht fehl am Platz.

Vers 4: Die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf	kein Hochmut, sie rückt sich nicht in den Vordergrund, sie tut sich nicht wichtig	Eigene vermeint-liche Stärken	Die Liebe betont nicht die eigenen Stärken, um gleichzeitig dem anderen deutlich zu machen: „In dieser Sache bist Du halt schon eine Niete! Du kommst nicht an mich heran! Du wirst ewig die Nummer 2 sein!“
Vers 5: Die Liebe benimmt sich nicht unanständig	nicht unschicklich	Verhalten	Männer sind nicht grob und nicht ohne Feingefühl. Sie benehmen sich wie ein zuvorkommender Gentleman. Frauen reden nicht schlecht über Männer und machen sich nicht über sie lustig.
Vers 5: Die Liebe sucht nicht das Ihre	Sie ist auf das DU ausgerichtet	Sexualität	Männer sind nicht auf die eigene schnelle Befriedigung aus, sondern sie versuchen die Frau zu beglücken. Frauen sollen sich mit Liebe den Männern hingeben und sich ihnen nicht entziehen, was aber nicht bedeutet, dass eine Frau immer hinhalten muss, wenn der Mann will! Beide sollen zur

		Ehre	Erfüllung kommen. Jeder versucht dem anderen Ehre zu geben und keiner sucht seine eigene Ehre.
Vers 5: Die Liebe lässt sich nicht erbittern	lässt sich nicht anstacheln, wird nicht bitter, verliert die Freude nicht	Fehler des Partners	Die Fehler des Partners verursachen keine Abkühlung der Beziehung. Vergebung wird immer praktiziert. Der Liebende ist nicht nachtragend.
Vers 5: Die Liebe rechnet Böses nicht zu		Bei Verletz-ungen	In der Ehe wird kein Schuldenkonto geführt. „Zürnet, und sündigt <dabei> nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn“ Eph 4:26 Fehler und Verletzungen des Partners werden in der Beziehung nicht eingerechnet.
Vers 6: Die Liebe freut sich nicht über die Unge-rechtigkeit		Verhalten gegenüber Dritte	Die Frau freut sich nicht darüber, wenn sich der Mann andern gegenüber ungerecht verhält, wenn er z.B. im Geschäft den andern übervorteilt und so mehr für sich rausholt.
Vers 6: Die Liebe freut sich mit der Wahrheit		Reden miteinander	Wer zu seinem Partner offen und ehrlich ist, der fördert das Vertrauen und stärkt die Ehe. Heimlichkeiten in der Ehe ticken wie eine Zeitbombe.

Vers 7: Die Liebe erträgt alles	alles bedacht sie	Schweres Schicksal Verirrungen des Partners	Zusammen können auch sehr schwere Schicksale ertragen werden. Wer meint, er könne alle Verirrungen des Partners aus eigener Kraft ertragen, der täuscht sich. Nur wenn die Liebe Gottes in unsere Herzen ausgegossen ist, dann ist auch dies möglich.
Vers 7: Die Liebe glaubt alles		Schicksals-schlag	Die Liebe vertraut auf Gott, dass auch ein schwerer Schicksalsschlag zum Guten zusammenwirken muss (Röm 8.28).
Vers 7: Die Liebe hofft alles	erwartet alles	Ausweg-losigkeit	Nie gibt die Liebe die Erwartung auf, auch dann, wenn menschlich gesehen alle Hoffnung erstorben ist.
Vers 7: Die Liebe erduldet alles	sie bleibt unter allem	Lasten	Die Liebe kann schwere Lasten tragen. Sie stellt sich unter alles andere, auch unter den Partner.

3. Bibelworte

4 Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig; sie neidet nicht;
die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf, 5 sie benimmt
sich nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich
nicht erbittern, sie rechnet Böses nicht zu, 6 sie freut sich nicht
über die Ungerechtigkeit, sondern sie freut sich mit der
Wahrheit, 7 sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie
erduldet alles. 8 Die Liebe vergeht niemals; seien es aber
Weissagungen, sie werden weggetan werden; seien es

Sprachen, sie werden aufhören; sei es Erkenntnis, sie wird weggetan werden. (1Kor 13:4-8)

25 Ihr Männer, liebt eure Frauen! Wie auch der Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat, ... (Eph 5:25)

33 der Verheiratete aber ist um die <Dinge> der Welt besorgt, wie er der Frau gefallen möge, 34 und <so> ist er geteilt. Die unverheiratete Frau und die Jungfrau ist für die <Sache> des Herrn besorgt, damit sie heilig sei an Leib und Geist; die Verheiratete aber ist für die <Sache> der Welt besorgt, wie sie dem Mann gefallen möge. (1Kor 7:33-34)

4. Eine Geschichte zum Schmunzeln

Nachmittags kommt ein Mann von der Arbeit nach Hause und findet das totale Chaos vor. Die Kinder sind noch im Schlafanzug und spielen im Vorgarten im Matsch. Überall im Gras verstreut liegen leere Packungen und das Papier von Süßigkeiten. Die Türen am Auto seiner Frau stehen weit offen, auch die Haustür ist speerangelweit auf und der Hund ist nirgendwo zu sehen. Als der Mann in den Flur tritt sieht er, dass eine Lampe umgefallen ist und der Läufer zusammengeknüllt an der Wand liegt. Im Wohnzimmer plärrt das Fernsehen laut und im Esszimmer liegen überall Spielzeug und Klamotten verstreut.

In der Küche stapelt sich das Geschirr in der Spüle, die Reste vom Frühstück stehen noch auf dem Tisch, Hundefutter liegt auf dem Boden, ein zerbrochenes Glas unter dem Tisch und an der Terrassentür liegt ein Haufen Sand. Schnell läuft er die Treppe hoch, um seine Frau zu finden und muss dabei über Spielzeug und weitere Klamottenhaufen steigen. Als er am Bad vorbeigeht, läuft ihm Wasser entgegen. Als er ins Bad sieht, sieht er einen Haufen nasser Handtücher, Seife und Spielzeug auf dem Boden. Vor der Toilette liegt abgerolltes Toilettenpapier und Zahnpasta ist über den Spiegel und über einen Teil der Wand verschmiert. Er rast ins Schlafzimmer und findet seine Frau im Schlafzimmer, im Bett liegend, ein Buch lesend vor. Sie sieht ihn lächelnd an und fragt, wie sein Tag gewesen ist. Er sieht sie verwirrt an und fragt: "Was ist denn heute hier passiert?" Sie lächelt wieder und antwortet: "Weißt du, jeden Tag, wenn du nach Hause kommst fragst du, was ich um Himmels Willen den ganzen Tag gemacht habe?" "Ja und?" sagt er

entsetzt.
Sie antwortet: "Na ja, heute habe ich es nicht gemacht."

5. Fragen zur Vertiefung

Die nachfolgenden Fragen können uns deutlich machen, in welchen Bereichen wir an unserer Beziehung noch arbeiten können.

Wer bei den nachfolgenden Fragen vorwiegend mit „oft“ und „ständig“ antworten kann, ist auf einem guten Weg, wobei das „ständig“ auch ein Übermaß beinhalten kann, dass dann weniger ideal ist als „regelmäßig“ oder „oft“! Es soll also das richtige Maß gefunden werden.

Doch auch hier gilt: „Nobody is perfect“. Jeder soll die Fragen für sich beantworten und sich fragen, wie kann ich mich zum Guten verändern?

	mache ich / machen wir				
Fragen	nie	selten	ab und zu	oft	ständig
Ich rühme die Arbeit und das Wirken meines Partners.					
Ich sage meinem Partner, dass er sehr wichtig für mich wichtig ist.					
Ich sage ihm auch, dass ich ihn liebe.					
Ich zeige meinem Partner mit kleinen Gesten, dass ich ihn liebe.					
Ich plane ganz bewusst Zeit für meinen Partner ein.					
Ich nehme mir auch spontan Zeit für meinem Partner.					
Ich gebe meinem Partner auch Freiräume.					

	mache ich / machen wir				
Fragen	nie	selten	ab und zu	oft	ständig
Ich schenke meinem Partner Zärtlichkeit.					
Ich teile meine Gedanken mit dem Partner. Ich bin mitteilsam. (Hier ist es allerdings nicht unbedingt ideal, wenn dies ständig der Fall ist, da es in der Ehe auch Zeiten eines liebevollen Schweigens benötigt)					
Vor und während der Sexualität überlege ich mir, wie ich es meinem Partner ganz besonders schön machen kann.					
Ich kann die liebevolle Kritik meines Partners gut entgegennehmen.					
Ich motiviere und ermutige meinen Partner.					
Ich überlege, wie ich meine Ehe verbessern kann.					
Ich höre gut zu und versuche meinen Partner zu verstehen.					
Ich überlege, wie ich meinen Partner mit kleinen Freuden beglücken kann.					
Ich vergebe gerne und bin nicht nachtragend.					
Ich will meinen Partner nicht beherrschen und ihn nicht bestimmen.					

F. „Vom Verliebt-Sein zum Ertragen“

C. Buch

1. Einleitung

Fortsetzung des Themas vom „Verliebt-Sein zum Lieben“. Paulus spricht in Eph. 4:2 das Liebe nicht nur etwas mit Gefühl, sondern auch mit Willen zu tun hat: Nämlich einander zu tragen. Wir wollen das hier auf die Ehe beziehen.

> Eph. 4:2: „… mit aller Demut und Sanftmut, mit Langmut, einander in Liebe ertragend!“

In der Phase des Verliebt-Seins denken wir sicherlich nicht an das Ertragen in Liebe.

Aber es ist natürlich und wichtig, dass eine Partnerschaft mit dem Verliebt-Sein beginnt. Verliebt-Sein ist die Voraussetzung dafür, dass Liebe wachsen kann.

Der Prozess vom Verliebt-Sein zum Lieben:

1. Beginn:

Sehnsucht zum anderen Geschlecht, Ziel ist unsere Vollständigkeit (Stichwort: Bessere Hälfte).

2. Suche:

Mit „offenen Augen“ durch das Leben gehen, Empfinden von Sympathie und Antipathie, Erkennen des eigenen „Beuteschemas“.
Interessant: Unbewusst suchen wir eine Partner der uns ergänzt (meine Frau kocht gerne und ich esse gerne ☺)

3. **Spezifizierung**:

Kontakt zu Sympathieträgern herstellen, Mann und Frau setzen dazu unterschiedliche Mittel ein.

4. **Verlieben**:

Fokussierung auf eine Person, Offenbarung der eigenen Gefühle, Sympathie und Äußerlichkeiten spielen eine entscheidende Rolle (z.B. Charme und Souveränität des Mannes, Schönheit und Weiblichkeit der Frau), hier sind die Verliebten mit Blindheit geschlagen, weil sie in dem Partner nur den idealen Mann/die ideale Frau sehen.

5. **Kennenlernen**:

Stärken/Schwächen und Eigenheiten des Partners kennenlernen. Aber ich lerne auch mich selbst besser kennen.

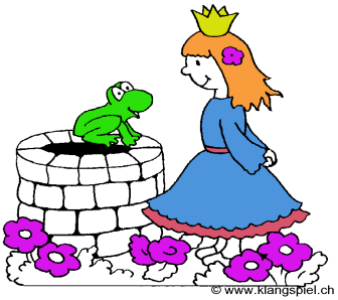
6. **Entscheidung**:

Will ich den Partner: Ja oder Nein!
WICHTIG: Das ist der erste Schritt vom Verliebt-Sein zum Lieben, soll aber nicht heißen, dass Liebe kein Verliebt-Sein beinhalten soll.

7. **Verbindlichkeit**:

Heirat.

8. **Lieben**



Bedingungslose Annahme des Partners, das ist nicht so einfach, das müssen wir lernen, dafür gibt es Eheseminare ☺, …. denn irgendwann kommt die Phase, in der das „Ideal“ zerbricht und aus dem „Prinz“ der „Frosch“ wird!

2. Eigene Erfahrung

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Verliebtsein … ist rational nicht erklärbar.

WICHTIG: Schon das eigene Verliebtsein in die Hand des Herrn Jesus legen, für Eltern / Großeltern: für den richtigen Partner der Kinder / Enkel beten.

Auf Basis der Liebe das „Verliebtsein“ üben:

- erfordert Kreativität
- zeigt besonderes Interesse am Partner (wie beim Verliebtsein)
- erhöht die Spannung in der Ehe
- führt aus der Routine heraus
- hält die Liebe „frisch“

- Kompliment für „altes“ Ehepaar: „Die laufen rum wir Verliebte“
  → Verliebtsein ist hier ein Ausdruck der Liebe

Liebe …

- ... kann nur wachsen mit Kommunikation: Reden über Gefühle und Empfindungen, Wünsche, Ängste und Nöte aber auch über geistliche Themen und Alltag; nur so lernen wir den Partner zu verstehen und uns gegenseitig zu tragen, WICHTIG: gemeinsames Gebet
- ... ist eine **Willensentscheidung** (z.B. ich will dem Partner treu sein), das erfordert Gebet und ist oft ein innerer Kampf
  Denn Gott ist es, der in euch wirkt, sowohl das Wollen als auch das Wirken zu seinem Wohlgefallen (Phil 2:13).
- ... wächst mit Demut: Demut lernen wir durch eigenes Leid (z. B. Beruf, Krankheit), was uns ganz von Christus aber auch vom eigenen Partner abhängig macht, diese gemeinsame Erfahrung bindet dich an Christus und deinen Partner: Ebenso ihr Jüngeren, ordnet euch den Ältesten unter! Alle aber umkleidet euch mit Demut im Umgang miteinander! Denn "Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade" (1Petr 5:5).
- ... ist ein bedingungsloses JA zum Partner, dass wir ein Leben lang lernen müssen (Lernprozess braucht Zeit und somit Geduld)
- ... will „natürlich“ gepflegt werden: z.B. mit einem Verhalten, wie in der Phase des Verliebtseins, in der wir noch um den Partner geworben haben („Akquisitionsphase“ ☺).

3. Gemeinsamer Austausch

Alternative A: Verliebtsein

Gedankenaustausch zum Thema: „Verliebtsein in den eigenen Ehepartner“: Jeder Partner 10 Min. Einzelarbeit, danach 15 Min. Gedankenaustausch der Paare; wer will, kann seine „Ergebnisse“ im Plenum vorstellen.

- Was wünsche ich mir von meinem Partner, d.h. wie kann mir mein Partner sein Verliebtsein zeigen?
- Was kann ich meinem Partner geben, d.h. wie kann ich meinem Partner mein Verliebtsein zeigen?

- Wie wollen wir unser Verliebtsein (zukünftig) leben?

Alternative B: Liebe
Gedankenaustausch zum Thema: Liebe nach 1Kor 13: 4-8:
Jeder Partner 10 Min. Einzelarbeit, danach 15 Min. Gedankenaustausch der Paare; wer will, kann seine „Ergebnisse“ im Plenum vorstellen.

- Welche Eigenschaften hat mein Partner? Wo ist er „gut“?
- Welche Eigenschaften wünsche ich mir von meinem Partner besonders?

4. Was sagt die Bibel zum „Ertragen“

Und jetzt beginnt die Umsetzung von 1Kor 13: dem Hohelied der Liebe! Auch hier spricht Paulus wie bereits in Eph 4:2 vom Ertragen (1Kor 13:7).

Bibeltext 1Kor 13:4-8 (neue Elberfelder Übersetzung)

> 4 Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig, sie neidet nicht,
> die Liebe tut nicht groß, sie bläht sich nicht auf,
> 5 sie benimmt sich nicht unanständig, sie sucht nicht das Ihre,
> sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet Böses nicht zu,
> 6 sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit; sondern sie
> freut sich mit der Wahrheit,
> 7 sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie erduldet
> alles.
> 8 Die Liebe vergeht niemals; seien es aber Weissagungen, sie
> werden weggetan werden; seien es Sprachen, sie werden
> aufhören; sei es Erkenntnis, sie wird weggetan werden.

Was gibt es denn in einer Ehe zu ertragen?

- Familiäre Herkunft: z.B. arm/reich, Theoretiker/Praktiker, Akademiker/Arbeiter, Sportler/Intellektueller
- Charakter: z. B. aufbrausend/ruhig, aktiv/phlegmatisch, kreativ/eintönig, rational/emotional, romantisch/nüchtern, ästhetisch/unästhetisch, gelassen/sorgenvoll, ängstlich/mutig, teamorientiert/individualistisch
- Lebensumstände: z. B. Berufstätig/keine Arbeit, erfolgreich/erfolglos, krank/gesund

Ertragen können wir nicht aus uns heraus! Ertragen können wir auch nicht mit Hass und Bitterkeit. Ertragen im biblischen Sinne können wir nur „in Liebe“!

Nicht umsonst heißt es: „in Liebe ertragend“. Jesus Christus ist die Liebe. (1Jo 4:16). Deshalb können wir unseren Partner nur mit der Hilfe Jesus tragen. Ohne Jesus überheben (i. S. von zu schwer) wir uns!

Wie sieht das konkret aus:

- Wir bringen den/die „zu Ertragende“ zu Jesus im Gebet.
- Wir bitten den HERRN Jesus, sich zwischen unseren Partner und uns zu stellen.
- Wir sagen Jesus Christus, was uns an unserm Partner belastet.
- Wir danken dem HERRN für unseren Partner: „Wer Gott Dank opfert, verherrlicht mich …“ (Ps. 50:23)

Wir bitten den HERRN Jesus um Demut, Sanftmut und Langmut.

- Demut: Mut zum Dienen oder Darunterbleiben („dienstwillig“ oder „Gesinnung eines Dienenden“)
- Sanftmut: Ruhe bewahrend und besonnen, milde sein, gelassen sein
- Langmut: Geduld üben, duldsam sein, friedfertig sein, gütig sein

Das heißt aber nicht, dass wir zu Allem, was der Partner will oder sagt „Ja und Amen“ sagen.

> Eph 4:15 - „Lasst uns aber die Wahrheit reden in Liebe und in allem hinwachsen zu ihm, der das Haupt ist, Christus.“

Wahrheit und Liebe sind für uns sündenbehaftete Menschen immer ein Spannungsfeld.

Beharre ich nur auf der Wahrheit und vergesse dabei die Liebe, dann bin ich hartherzig und verletzend.

Betone ich nur die Liebe, ohne die Wahrheit zu sagen, dann werde ich schwärmerisch und lebe nicht mehr in der Realität.

Nur Jesus Christus selbst kann Wahrheit und Liebe miteinander vereinigen.

- ER ist der Weg, die Wahrheit und das Leben. (Joh 14:6)
- Gott (und damit Jesus Christus) ist Liebe. (1Jo 4:16)

- 2Jo 3: „Mit uns wird sein: Gnade, Barmherzigkeit, Friede von Gott, dem Vater, und von Jesus Christus, dem Sohn des Vaters, in Wahrheit und Liebe."

In Liebe ertragen heißt also nicht zu allem was der Partner sagt „Ja und Amen" zu sagen. Vielmehr sollen wir die Wahrheit in Liebe sagen und damit wahrhaftig sein.

Was heißt das? Wenn ich meinem Partner die Wahrheit sage im Blick auf Jesus Christus und im Blick auf meine eigene Schwäche und Erlösungsbedürftigkeit, dann bin ich wahrhaftig und kann die Wahrheit in Liebe glaubhaft bezeugen.

5. Eigene Erfahrung

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Wenn Ihr meint, alles das, was ich Euch jetzt gesagt habe, würde ich beherrschen, dann habt Ihr euch gewaltig geirrt. Das alles muss durchlitten, durchlebt und durchliebt werden. Das geht nicht nur mir so. Meiner lieben Frau geht das sicherlich genauso.

Funktionieren tut das nur, wenn Jesus Christus zwischen uns steht („dreifache Schnur")

> Pred 4:12: „Und wenn einer den Einzelnen überwältigt, so werden doch die zwei ihm widerstehen; und eine dreifache Schnur wird nicht so schnell zerrissen."

Und trotzdem kracht es oft. Wir sind und bleiben Menschen, die sündigen können und sündigen. Dessen sollten wir uns immer bewusst sein.

Tragen können wir unseren Partner nur dann, wenn wir uns von Christus tragen lassen.

Den Partner zu ertragen ist auch immer wieder neu eine Entscheidung zum Tragen. Jeder von uns hat die Entscheidungsfreiheit sich für oder gegen das Tragen und damit auch für oder gegen seinen Partner zu entscheiden – mit allen Konsequenzen, die das nach sich zieht!

Deshalb lassen wir unsere Entscheidungen immer im Blick auf Jesus und im Gehorsam IHM gegenüber treffen. Dann kann es nur die Entscheidung für unseren Partner sein.

Wir werden dann eine Erfahrung machen: Wir selbst, unsere Partnerschaft, unsere Familie, unsere Umgebung und unser Wirken wird gesegnet.

IHM sei die Ehre!

6. Zum Nachdenken

6. Habe ich mit meinem Ehepartner schon darüber gesprochen, was ich an ihm tragen muss? Oder andersherum gefragt: Weiß ich, was mein Partner an mir tragen muss?
7. Wie gehe ich mit meiner Traglast um (z.B. Resignation, Frust, Bitterkeit, Gebet)?
8. Wie gehe ich mit meinen „Macken“ um, d. h. der Last, die mein Partner an mir zu tragen hat?
9. Hat das Tragen vielleicht auch positive Seiten?

G. Bestimmung und Berufung in der Ehe

D. + M. Muhl

1. Stichworte

Was ist Gottes Wille für die Ehe? - Rollenverteilung - Was ist Gottes Wille für Mann und Frau? - Unterordnung - Gemeinschaft auf mehreren Ebenen: Körper, Seele, Geist - Zusammenarbeit - Verbindlichkeit - Entscheidungsverantwortung

2. Bestimmung für Mann und Frau

Ganz am Anfang wurde der Mensch männlich-weiblich geschaffen. Adam war ursprünglich Mann und Frau in einer Person.

Als Gott den Adam betäubte, nahm er nicht eine Rippe aus dessen Leib, sondern Er entfernte die weiblichen Zellen. Dort wo die weiblichen Zellen entfernt wurden, ergab sich eine Lücke, ein Vakuum und dasselbe wurde dann mit Fleisch verschlossen.

Mit anderen Worten: Das Fleisch verdeckt die fehlenden Zellen, das Fleisch ist eine Art Vorhang und somit ein Ersatz für die weiblichen Zellen. Solange man nur mit diesem Ersatz leben muss, fehlt dem Menschen etwas. Daraus lässt sich ableiten, dass ein Mann oder eine Frau allein, nur ein halber Mensch ist.

Der Mensch sehnt sich nach einer Vervollständigung. Die unbefriedigte Sehnsucht nach einem Partner ist für viele Menschen ein großer Schmerz.

Es ist also ein großes Geschenk Gottes, wenn man verheiratet sein darf und im biblischen Sinn miteinander leben darf. Irgendwie spüren fast alle Singles, dass ihnen noch etwas fehlt.

Die „halben Menschen“ haben von Gott in der Regel die Bestimmung, ihrem Gegenüber zu begegnen, Gemeinschaft mit ihm oder ihr zu haben und letztlich dann ein Fleisch zu werden. Das Geteilte soll wieder eins werden.

Ich möchte aus der DaBhaR-Übersetzung 1Mo2:18 zitieren:

> Und ·JHWH ·ÄLoHI´M sprach: Nicht gut *ist das* ’Werden* des ADa´M für sich allein; ich *will* ·ihm *eine* ·Hilfe machen als[1] seine Gegenwart.

Die Frau ist also eine Hilfe, eine Ergänzung zum Mann.

Sie hat Gaben und Aufgaben innerhalb der Ehe, für die sie geeigneter ist als der Mann. Sie ist eine Hilfe, die der Mann benötigt. Aber etwas ist noch wichtiger: Die Frau soll die Gegenwart des Mannes sein, d.h. er braucht ein Gegenüber. Die Frau ist das wichtigste, sichtbare Wesen in der Gegenwart des Mannes.

Dieses Gegenüber hat Gott aus vielen Gründen geschenkt:

- Ohne dieses Gegenüber, wäre das Werden (der Entwicklungsprozess) des Adam nicht gut gelaufen. Damit Adam, das werden kann, was er werden soll, braucht er ein Gegenüber. Das Gleiche gilt auch für die Frau.
- Durch das Gegenüber lernen wir lieben, vergeben, den anderen tragen, wir lernen Barmherzigkeit, Verbindlichkeit, Beziehung sowie Gemeinschaft pflegen usw.

Die Ehe ist ein wunderbares Geschenk Gottes und soll uns einerseits erfreuen und auf der anderen Seite entsteht dadurch, der von Gott gewollte Entwicklungsprozess beider Ehepartner.

3. Fragen zur Vertiefung

Gemeinsam wollen wir nun einige Punkte aus der Bibel über die Bestimmung und Berufung in der Ehe sowie von Mann und Frau anschauen. Einige Aussagen werden dabei verschiedene Emotionen in uns auslösen (vielleicht Freude, Unbehagen, Unsicherheit, Ärger, Widerstand, Bestätigung usw.).

Die Emotionen sind vor allem deshalb sehr unterschiedlich, weil jeder von uns, die einzelnen Aussagen mit verschiedenen Erlebnissen und Ansichten verknüpft.

Wenn wir nun solche Emotionen empfinden, dürfen wir sie ohne Hemmungen sagen, ganz egal ob sie negativ oder positiv sind. Gleichzeitig sollte sich auch jeder fragen, weshalb die Emotionen so ausfallen und was die Ursachen für diese Gefühle sein könnten. Je

nachdem können wir auch erkennen, dass gewisse Punkte gar nicht so negativ sind, wie wir sie immer empfinden.

Wir bilden zuerst eine Frauen- und eine Männergruppe, tauschen die Gefühle aus und tragen sie zusammen. Anschließend schauen wir die Resultate gemeinsam an und versuchen sie zu verstehen und zu erklären.

4. Für die Ehe

Aussage der Bibel	Gedanken Erklärungen / Fragen	Emotionen / Gefühle Warum habe ich diese Emotionen?
4.1 Sie werden ein Fleisch sein. Eph 5:31	Körperliche Vereinigung. Der Leib des Partners ist genauso wichtig, wie der eigene.	
4.2 Dieses Geheimnis ist groß, ich aber deute es auf Christus und die Gemeinde (Mann + Frau: Eine Darstellung auf Christus + die Gemeinde) Eph 5:32	Alles, was wir über das Verhältnis zwischen Christus und Seiner Gemeinde wissen, kann in den meisten Fällen auch als Modell in der Ehe angewendet werden, z.B. das Interesse am Wesen des anderen, die bedingungslose Liebe oder die Verbundenheit usw.	

5. Für den Mann

Aussage der Bibel	Gedanken Erklärungen / Fragen	Emotionen / Gefühle Warum habe ich diese Emotionen?
5.1 Liebe Deine Frau, wie Dich selbst, wie Dein eigener Leib! Eph 5:25-33	Die Fürsorge, die ich meinem eigenen Leib gebe, die soll ich auch meiner Frau zuteilwerden lassen.	
5.2 Überlege, wie Du Deiner Frau gefallen kannst. 1Kor 7:33	Weiß ich, was meiner Frau gefällt, was ihr Freude macht? Kenne ich ihre Wünsche und Bedürfnisse?	
5.3 Gebe Dich selbst für Deine Frau hin Eph 5:25	Ist mir das Wohlbefinden und Glück meiner Frau wichtiger als mein eigenes?	
5.4 Der Mann ist das Haupt der Frau. Eph 5:23	Ich trage die Verantwortung! Bei Meinungsverschieden-heiten, die nicht beseitigt werden können, soll ich entscheiden, allerdings muss ich auch ganz ehrlich davon überzeugt sein, dass meine Entscheidung auch für meine Frau das Beste ist. Wenn ich nur zu meinem Vorteil entscheide, dann ist die Entscheidung nicht im Sinne Gottes.	

5.5 Die Frau verfügt nicht über ihren eigenen Leib, sondern der Mann; ebenso aber verfügt auch der Mann nicht über seinen eigenen Leib, sondern die Frau. 1Kor 7:4	Was bedeutet es konkret, wenn ich nicht über meinen Leib verfüge?	
5.6 Suche das Beste für Deine Frau. Eph 5:27	In jeder Hinsicht!	
5.7 Nähre und pflege Deine Frau. Eph 5:29	Hier ist nicht nur das Leibliche gemeint! Ehe soll gepflegt werden! Anerkennung und Wertschätzung ist auch eine Pflege.	
5.8 Verlasse Vater und Mutter. Eph 5:31	Dies bedeutet nicht nur die räumliche Trennung vom Elternhaus, es bedeutet auch, dass die Frau gegenüber den Eltern immer den Vorrang hat.	
5.9 Ihr Männer ebenso, wohnt bei ihnen mit Einsicht als bei einem schwächeren Gefäß, dem weiblichen, und gebt ihnen Ehre als solchen, die	Gebe ich meiner Frau Ehre und Wertschätzung? Wenn nicht, verhindere ich Gebetserhörung!	

auch Miterben der Gnade des Lebens sind, damit eure Gebete nicht verhindert werden! 1Petr 3:1-7		

6. Für die Frau

Aussage der Bibel	Gedanken Erklärungen / Fragen	Emotionen / Gefühle Warum habe ich diese Emotionen?
6.1 Du darfst Deinem Mann ein Gegenüber sein, Du darfst seine Gegenwart sein. Du darfst ihm eine Hilfe sein. 1Mo 2:20	Der Mann benötigt meine Hilfe, weil ich ihn mit meinen Gaben ergänzen kann. Mein Gegenüber ist für ihn wichtig.	
6.2 Überlege, wie Du Deinem Mann gefallen kannst. 1Kor 7:34	Weiß ich, was meinem Mann gefällt, was ihm Freude macht? Kenne ich seine Wünsche und Bedürfnisse?	
6.3 Die Frau verfügt nicht über ihren eigenen Leib, sondern der Mann; ebenso aber verfügt auch der Mann nicht über seinen eigenen Leib, sondern die Frau. 1Kor 7:4	Was bedeutet es konkret, wenn ich nicht über meinen Leib verfüge?	
6.4 Unterordne Dich Deinem Mann, als dem Herrn. Eph 5:22	Unterordnung bedeutet nicht weniger wert zu sein, es bedeutet in erster Linie, dass mein Mann die Hauptverantwortung trägt. Das kann manchmal sehr	

	entlastend sein. Was heißt konkret: „als dem Herrn“?	
6.5 Habe Ehrfurcht vor Deinem Mann. Eph 5:33	Gebe ich meinem Mann Wertschätzung und Achtung (Respekt) oder verachte ich ihn?	
6.6 Euer Schmuck sei nicht der äußerliche durch Flechten der Haare und Umhängen von Gold oder Anziehen von Kleidern, 4 sondern der verborgene Mensch des Herzens im unvergäng-lichen Schmuck des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr köstlich ist. 1Petr 3:3-4	Bedeutet dies ein Verbot jeglichen Schmuckes? Was bedeutet es, wenn mein Mann will, dass ich Schmuck trage? Muss ich dann nicht meinem Mann gefallen? Egal wie die Antworten ausfallen, der verborgene Mensch des Herzens hat immer größere Priorität als der äußere Schmuck. Strebe ich nach diesem sanften stillen Geist? Wie äußert sich das?	
6.7 ebenso die alten Frauen in ihrer Haltung dem Heiligen angemessen, nicht verleumderisch, nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des	Liebe ich meinen Mann?	

Guten; 4 damit sie die jungen Frauen unterweisen, ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, ... Tit 2:3-4		
6.8 besonnen, keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig zu sein, Tit 2:5	Mutter und Hausfrau sein, wird in der heutigen Gesellschaft leider viel zu wenig wertgeachtet, dabei ist das eine Arbeit mit Ewigkeitswert! Macht mir die große Mühe?	
6.9 Eine Frau lerne in der Stille in aller Unterordnung. 1Tim 2:11	Was bedeutet das?	
6.10 Eine gläubige Frau kann ihren ungläubigen Mann durch Wandel und ohne Worte für den Glauben gewinnen. 1 Petr 3:1		

7. Bibelworte

Eph 5:21-33 - Ordnet euch einander unter in der Furcht Christi, 22 die Frauen den eigenen Männern als dem Herrn! 23 Denn der Mann ist das Haupt der Frau, wie auch der Christus das Haupt der Gemeinde ist, er als der Heiland des Leibes. 24 Wie aber die Gemeinde sich dem Christus unterordnet, so auch die Frauen den Männern in allem. 25 Ihr Männer, liebt eure Frauen! wie auch der Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat, 26 um sie zu heiligen, <sie> reinigend durch das Wasserbad im Wort, 27 damit er die Gemeinde sich selbst verherrlicht darstellte, die nicht Flecken oder Runzel oder etwas dergleichen habe, sondern dass sie heilig und tadellos sei. 28 So sind auch die Männer schuldig, ihre Frauen zu lieben wie ihre eigenen Leiber. Wer seine Frau liebt, liebt sich selbst. 29 Denn niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst, sondern er nährt und pflegt es, wie auch der Christus die Gemeinde. 30 Denn wir sind Glieder seines Leibes. 31 »Deswegen wird ein Mensch Vater und Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die zwei werden ein Fleisch sein.« 32 Dieses Geheimnis ist groß, ich aber deute es auf Christus und die Gemeinde. 33 Jedenfalls auch ihr - jeder von euch liebe seine Frau so wie sich selbst; die Frau aber, dass sie Ehrfurcht vor dem Mann habe!

1Mo 2:20-25 - Und der Mensch gab Namen allem Vieh und den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber für Adam fand er keine Hilfe, ihm entsprechend. 21 Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, so dass er einschlief. Und er nahm eine von seinen Rippen (Zellen) und verschloss ihre Stelle mit Fleisch; 22 und Gott, der HERR, baute die Rippe (Zellen), die er von dem Menschen genommen hatte, zu einer Frau, und er brachte sie zum Menschen. 23 Da sagte der Mensch: Diese endlich ist Gebein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch; diese soll Männin heißen, denn vom Mann ist sie genommen. 24 Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden. 25 Und sie waren

beide nackt, der Mensch und seine Frau, und sie schämten sich nicht.

1Petr 3:1-7 - Ebenso ihr Frauen, ordnet euch den eigenen Männern unter, damit sie, wenn auch einige dem Wort nicht gehorchen, ohne Wort durch den Wandel der Frauen gewonnen werden, 2 indem sie euren in Furcht reinen Wandel angeschaut haben! 3 Euer Schmuck sei nicht der äußerliche durch Flechten der Haare und Umhängen von Gold oder Anziehen von Kleidern, 4 sondern der verborgene Mensch des Herzens im unvergänglichen <Schmuck> des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr köstlich ist. 5 Denn so schmückten sich auch einst die heiligen Frauen, die ihre Hoffnung auf Gott setzten und sich ihren Männern unterordneten: 6 wie Sara dem Abraham gehorchte und ihn Herr nannte, deren Kinder ihr geworden seid, indem ihr Gutes tut und keinerlei Schrecken fürchtet. 7 Ihr Männer ebenso, wohnt bei <ihnen> mit Einsicht als bei einem schwächeren Gefäß, dem weiblichen, und gebt <ihnen> Ehre als <solchen>, die auch Miterben der Gnade des Lebens sind, damit eure Gebete nicht verhindert werden!

Tit 2:2-6 - ... dass die alten Männer nüchtern seien, ehrbar, besonnen, gesund im Glauben, in der Liebe, im Ausharren; 3 ebenso die alten Frauen in <ihrer> Haltung dem Heiligen angemessen, nicht verleumderisch, nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten; 4 damit sie die jungen Frauen unterweisen, ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, 5 besonnen, keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig <zu sein>, den eigenen Männern sich unterzuordnen, damit das Wort Gottes nicht verlästert werde! 6 Ebenso ermahne die jungen Männer, besonnen zu sein,

H. Bete und staune! (Gebet in der Ehe)

S. Buch

1. Vorbemerkung

Die Aufnahmeprüfung für die Schule des Gebets besteht aus nur zwei Fragen:

1. Bist Du wirklich in Not?
2. Gibst Du zu, dass Du mit Deiner Not allein nicht fertig wirst?

Die Zeiten, in denen man diese 2 Fragen voll bejahen kann, sind oft Zeiten großer Not und Verzweiflung. Im Gebet aber sind es Gipfel: Jedes Mal lernen wir etwas Wichtiges über Gott – wie wirklich ER ist, und wie wunderbar ER auf Gebet antwortet.

Oft fehlen uns Hilfen für das bescheidenste und grundlegende aller Gebete: Das Gebet der Bitte. Das Gebet eines Kindes, das zum Vater geht und um Hilfe bittet. Was für eine gute Nachricht ist es da, dass gerade unsere Ohnmacht der Meisterschlüssel ist, der die Tür zu Seiner Allmacht öffnet. Immer und immer wieder treiben uns Hunger und Durst zum IHM.

2. Beten ist Bitten

Beispiel: Schlüssel verlegt, Kontaktlinse verloren… -> Gebetserhörung!

Der Anfang aller Gebete ist die Bitte. Wir dürfen einfach als Kind zum Vater kommen, IHM unsere Not sagen, und IHN einfach und direkt um Hilfe bitten. Wenn jemand das Herrliche so einer Gebetserhörung noch nicht erlebt hat, ist er selbst schuld, denn:

> „ …ihr bekommt nicht, weil ihr Gott nicht darum bittet“ (Jak. 4:2).

Bsp. Blinde riefen: „O Herr, Sohn Davids, erbarme Dich unser“. Jesus wusste, dass sie blind waren und fragte trotzdem: „Was wollt ihr, was soll ich für Euch tun?“ Die Direktheit dieser Frage schreckte die Bettler aus ihrem Selbstmitleid auf.

„Herr, sagten sie mit neuer Offenheit“, wir bitten, dass du unsere Augen auftust.“ Jesus antwortete sofort und heilte sie liebevoll. Dieses Beispiel ist charakteristisch für den Umgang Jesu mit den Menschen. „Sage mir genau, was Du willst“, sagte ER immer. „Sag es mir. Bitte mich!“

Auf diesen Punkt, wie wichtig es ist, dass wir unserem himmlischen Vater unsere Nöte sagen, kam ER immer wieder zurück: „… wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen gute Gaben schenken, die IHN darum bitten“ und „Bittet, so wird euch gegeben.“

Ein kleines Kind, das sich weder scheut noch zögert, seine Eltern um das zu bitten, was es braucht, offenbart unbewusst seine Hilflosigkeit und damit eine normale, gesunde Beziehung zu Vater und Mutter. Genauso bringt uns das Bitten sofort in die richtige Beziehung zu Gott. Die Bitte entspricht der Tatsache, dass ER der Schöpfer ist und über alle Reichtümer und Hilfsquellen verfügt, die wir brauchen; wir sind die Geschöpfe, die Hilfe suchen.

Trotzdem: Es ist gerade die Haltung des Bittenden, die wir scheuen, weil sie uns erniedrigt – da muss ein Stück von unserem Stolz und Ich gehen und um Hilfe bitten, entweder bei Gott oder bei einem anderen menschlichen Wesen. Manchmal verhalten wir uns wie ein Autofahrer, der zu stolz ist, nach dem richtigen Weg zu fragen.

Aber Gott besteht darauf, dass wir bitten: Nicht etwa, weil ER auf diese Weise erst erfahren würde, wie es um uns steht, sondern weil wir die geistliche Übung des Bittens brauchen. **Wenn wir beten, bleiben ja viele von uns nicht deshalb bei vagen, allgemeinen Begriffen hängen, weil wir zu groß von Gott dächten, sondern genau umgekehrt: Wir denken zu klein von IHM.** Wenn wir wegen einer bestimmten Sache beten, aber nicht sicher sind, dass wir erhört werden, dann haben wir Angst, unser bisschen Glaube auch noch ganz zu verlieren. Lieber bewegen wir uns auf den sicheren Gleisen hoher geistlicher Gebete, also gerade jener Art, die Jesus als unechte Gebete ablehnte, nämlich als täuschendes Selbstgespräch.

Es ist manchmal seltsam, dass wir uns scheuen, darum zu bitten, dass uns die Schmerzen des Rheumatismus abgenommen werden oder dass wir eine verlorene Kontaktlinse finden, aber sofort bereit sind, für den Weltfrieden zu bitten, für die Errettung von Seelen, um Erweckung usw. und uns dabei überhaupt nicht klarmachen: Wenn Gottes Macht nicht ausreicht, uns in unseren alltäglichen Nöten zu helfen, muss seine Macht für die großen umfassenden Bitten doch allemal zu klein sein. Damit wir

uns aus der Spannung des Glaubens nicht zurückziehen, können wir uns dadurch helfen, dass wir beim Beten fragen: „Erwarte ich wirklich, dass etwas passiert?“ Das wird uns davor bewahren, beim Beten nur Schaufenster zu besehen. Ein Schaufensterbummel kann Spaß machen, aber mehr auch nicht. Er kostet nichts. Zu viele unserer Gebete sind solch ein Bummel zwischen allen möglichen Bitten, ohne jeden sachlichen Bezug. Wir erwarten nichts von unseren Gebeten, außer vielleicht einem hochgestimmten Gefühl.

Sollten wir unseren Glauben an Gott verlieren, sobald unsere bitte nicht genau in der Form erhört wird, in der wir es erwarten? Kann denn jemand um unseren Glauben so besorgt sein wie Gott? Es ist nicht nur sein Wille, dass wir IHM vertrauen, sondern die ganze Sehnsucht seines Vaterherzens. Nun, dann können wir IHM sicher auch die Sorge um unseren schwindenden Glauben überlassen.

Gott benutzt gerade unser Stammeln, unsere Stolperschritte im Glauben als die geöffnete Tür dafür, dass ER mehr für uns tut, als wir bitten oder denken können. Wir beschließen also, bei einer kleinen augenblicklichen Not um seine Hilfe zu bitten. Unsere Bitte ist wie ein Schritt in ein winziges Vorzimmer. Zögernd gehen wir einen Schritt weiter und entdecken, dass das Vorzimmer in den Audienzsaal des Königs führt. Zu unserem Erstaunen kommt der König selbst uns entgegen: ER bietet uns ein Geschenk an, das so wertvoll ist, wie es nur ein König anbieten kann: Die das ganze Leben überspannende Freundschaft mit dem Herrn der Herrlichkeit.

Beispiel: „Du hast mich um das Geld für die anstehende Monatsmiete gebeten“, lächelt ER. „Setze dich hier zu meinen Füßen, wir wollen über die Miete miteinander sprechen, aber auch über andere Dinge. Ich habe dir so viel zu sagen. Wenn du meine Freundschaft annimmst, haben du und ich Jahre frohen Austauschs vor uns. Es ist so viel, was ich dich lehren möchte. Wir werden die Ewigkeit brauchen, um alles miteinander zu besprechen.“

Ein gutes Beispiel ist die Frau am Jakobsbrunnen. Unter dem durchdringenden Blick Jesu und seiner gezielten Fragen erkannte sie, dass der Durst, der sie täglich an den Brunnen führte, nur ein äußeres Problem war. Der Rabbi wusste alles von ihr, alles, was sie je getan

hatte. Doch war da keine Verdammung, nur eine zarte, heilende Liebe, die sie zu der Antwort führte, die sie so lange gesucht hatte.

So kann Jesus, sobald wir die persönliche Beziehung zu IHM aufgenommen haben, außer den materiellen und körperlichen Nöten auch die tieferen Bedürfnisse befriedigen, die verborgenen, bei denen es um die richtige innere Einstellung, um gesunde Gefühle, reine Motive und erneuerte Beziehungen zu Mitmenschen gehen.

Bald entdecken wir, dass Bitten mehr ist, als wir in Worten ausdrücken können. Unsere Lippen können nicht immer genau den Schrei des Herzens wiedergeben, weil uns manchmal unsere Gefühle fremd sind. Wir dürfen bitten: „Herr, lehre mich beten."

Es wurde mir wichtig, dass wir ganz gezielt für unsere Ehe beten dürfen und sollen. Oft beten wir nur um die großen Dinge (z.B., dass das Leben der Kinder gelingt, dass es dem Mann im Beruf gut geht usw.) und die kleinen Dinge vernachlässigen wir völlig. Manche (oft kleinen) Sachen im Umgang miteinander machen uns so schwer zu schaffen! Oft stecken andere Dinge dahinter, z.B. dass es um einen unausgesprochenen Machtkampf geht, dass unser Selbstwert verletzt wird, dass falsche Verhaltensmuster der Eltern übernommen wurden …. Oft gestehen wir uns das gar nicht ein, wundern uns aber vielleicht, warum das Klima in unserer Ehe abgekühlt ist. Die eigenen Gefühle der Verletztheit nehmen wir gar nicht wahr, weil wir oft eine Strategie entwickelt haben, wie es in der Ehe halbwegs läuft.

Ich möchte Euch ermutigen, mit diesen kleinen, konkreten Dingen zum Herrn zu kommen und gezielt dafür zu beten. ER möchte mit uns darüber ins Gespräch kommen. ER kann Dinge an unserem Partner verändern (was wir nie könnten!) und ER kann auch in uns falsche Beweggründe und Prägungen aufdecken und uns verändern. Sein Ziel ist immer die Heilung unserer Persönlichkeit und uns IHM ähnlicher zu machen. ER wirkt durch den Heiligen Geist mit Seiner Auferstehungskraft in uns (Eph. 1), d. h. ER kann wirklich verändern!

3. Das Gebet aus Hilflosigkeit

Catherine Marshall: „Die aufregendsten Antworten auf Gebete habe ich bekommen, als ich so hilflos war und so wenig Herr der Lage, dass ich nichts, aber auch gar nichts für mich hätte tun können.“

> Ps. 4:2 - „Als ich vor Angst gelähmt nicht mehr weiterwusste, hast Du mir den rettenden Ausweg gezeigt.“

Catherine Marschall: „Mit der Zeit habe ich diese Angst als eine von Gottes liebevollsten Möglichkeiten kennen gelernt, durch die ER uns darauf hinweist, dass ER da ist und unsere Probleme völlig in der Hand hat.“

Beispiel: Meine Krankheit (Frauenfrühstück), drogenabhängiger Junge, Suche einer Haushaltshilfe (S.24)

Manchmal funktioniert ewig nichts, obwohl wir beten, bis wir unsere eigene Hilflosigkeit völlig eingestehen. Dann kommt oftmals die Wende.

Warum besteht Gott darauf, dass wir unsere Hilflosigkeit anerkennen, warum macht ER genau dies zur Voraussetzung für die Erhörung unseres Gebetes?

Ein Grund liegt in dem Umstand, dass die menschliche Hilflosigkeit eine feststehende Tatsache ist. Gott ist Realist, und ER besteht darauf, dass auch wir Realisten sind. Solange wir uns selbst einreden, die menschlichen Möglichkeiten könnten die Wünsche unseres Herzens befriedigen, sind wir Opfer einer Lüge. Und es ist unmöglich, dass Gebete beantwortet werden, die auf Selbsttäuschung und Unwahrheit beruhen.

> Joh. 15:5 - „Ohne mich könnt ihr nichts tun“.

Diese Aussage ist genau das Gegenteil der heutigen Überzeugung, dass der Mensch alles selbst bestimmen kann.

Jesus bestand nicht nur darauf, dass es mit unserer Hilflosigkeit stimmt. ER unterstrich es, indem ER uns sagte, dass ER sich derselben Hilflosigkeit unterzogen hat, als ER Mensch wurde. „Ich kann nichts von mir selbst tun“, sagte ER zu seinen Aposteln.

„Der Vater, der in mir ist, ER tut die Werke“ (Joh 5:30-36).

Hier wie in jeder anderen Hinsicht, war ER vollkommen Mensch.

Im Leben eines jeden von uns gibt es Situationen, die wir nicht mehr in der Hand haben, Umstände, die wir nicht verändern können. Oft sind diese Situationen die einzigen Gelegenheiten, bei denen wir folgende Wahrheit erfahren: „… ohne mich könnt ihr nichts tun“. Denn Christus gibt uns seine großen Verheißungen erst auf der Basis des offenen Bekenntnisses seiner totalen Unfähigkeit in der Trennung von IHM. Große Verheißungen wie jene herrliche, die tausendmal unsere Hilflosigkeit ersetzten kann: „… bei Gott sind alle Dinge möglich.“ Das heißt doch, dass ein allmächtiger, jenseitiger und gegenwärtiger Gott über allem und in allem ist und dies viel umfassender, als wir überhaupt wahrnehmen können.

Mit Hilflosigkeit allein würde man wie ein Vogel versuchen, nur mit einem Flügel zu fliegen. Aber wenn der andere Flügel, Gottes ausreichende Kraft, zu unserer Hilflosigkeit kommt, dann kann der Vogel im Triumph auffliegen und die Probleme hinter sich lassen, die uns bis dahin niedergedrückt haben.

Beispiel: Pfarrer in New York, chronisch krank, immer erschöpft und Schmerzen (S. 29). Als er an den Punkt kam, dass er seine Hilflosigkeit völlig zugab und mit Gott darüber redete, leitete Gott die Genesung ein.

„Wenn alle am Ende mit ihrem Rat, schafft Gott die Wende der Ostertat!“

Wie kommt es nun, dass das Gebet so auffallend wirkungsvoll ist, wenn wir unsere Hilflosigkeit zugeben?

Nun, zunächst, wie wir gesehen haben, weil Gott darauf besteht, dass wir die nüchternen Tatsachen unserer menschlichen Situation mit Auge behalten. So baut sich also unser Gebet auf dem festen Fundament Wahrheit auf und nicht auf Selbsttäuschung oder Wunschdenken.

Die Erkenntnis und Anerkenntnis unserer Hilflosigkeit ist auch der schnellste Weg zu jener inneren Einstellung, die Gott beim betenden Menschen sucht und die ein tödlicher Schlag gegen die schwerste Sünde

überhaupt ist – das Streben nach Unabhängigkeit des Menschen, der von Gott nichts wissen will.

Ein anderer Grund ist folgender: Solange wir uns an uns selbst und an anderen Menschen vorbeilügen, sind wir außerstande, etwas aus erster Quelle über Gott zu erfahren – darüber, wie ER ist, über Seine Liebe zu uns als Individuen und über seine wirkliche Macht. **Gemeinschaft mit Jesus ist das eigentliche Ziel des Lebens und die einzige Basis für Ewigkeit.** Das ist Wirklichkeit, diese ehrliche Gemeinschaft, die ER uns anbietet.

Wenn also gerade unsere menschlichen Pläne und Kalkulationen fehlgeschlagen sind, wenn eine menschliche Stütze nach der anderen umgefallen ist, und die Türen dir vor der Nase zugeschlagen wurden, dann fass Dir ein Herz. Dann will dir Gott eine Botschaft durchgeben, die lautet:

> *„Hör auf, dich von unangemessenen menschlichen Möglichkeiten abhängig zu machen. Lass mich die Sache erledigen.“*

Für den, der zu IHM mit dem Gebet der Hilflosigkeit kommt, gibt es 3 Empfehlungen:

1. Sei aufrichtig Gott gegenüber. Sage IHM, dass Du Dir klar darüber bist, dass Du in Seinen Augen hilflos bist. Gib Gott die Erlaubnis, Dich Deine Hilflosigkeit auch gefühlsmäßig spüren zu lassen, wenn ER das will. Und mache Dir klar, dass das schmerzhaft sein kann. Es gibt gute psychologische Gründe, warum dieser erste Schritt notwendig ist. Bevor die Kraft unserer Gefühle berührt wird, ist es, als bleibe eine Zündschnur unbenutzt.
2. Komme mit den Wünschen, die Dein Herz wirklich bewegen zu Gott. Du hast Deine Hilflosigkeit akzeptiert. Nun erfasse mit der gleichen Willenskraft Deines Glaubens, dass Gott das tun kann, was Du nicht tun kannst. Es kann sein, dass Du eine Zeitlang meinst, Du stützt Dich auf ein Nichts, als hingst Du über dem Abgrund. Gib nicht so viel auf diese Gefühle und danke ganz ruhig Gott, dass ER an Deiner Sache arbeitet.
3. Achte auf sich öffnende Türen. Wenn sich die richtige Tür öffnet, dann wirst Du eine ruhige Sicherheit haben, dass Gottes Hand am Türgriff ist. Jetzt ist es an der Zeit, aktiv zu

werden und die Gelegenheit zu schöpferischem Handeln zu ergreifen.

Später wirst Du eines schönen Tages zurückschauen und Dein Herz wird überfließen vom Dank gegen Gott, weil IHM so daran gelegen war, dass Du IHM gegenüber ganz still geworden bist. Ohne diese nachdrückliche freundliche Fürsorge hättest Du niemals aus erster Hand die bewundernswerte Kraft des Gebets aus Hilflosigkeit kennen gelernt.

4. Das wartende Gebet

Wie die Henne geduldig auf ihren Eiern sitzt und brütet, bevor die Küken schlüpfen, ist für uns Eltern manchmal viel Geduld bzgl. unserer Kinder notwendig. Das wartende Gebet ist hier das richtige Instrument. Wie sieht das praktisch aus? Möglichst jeden Tag sollten wir einige Zeit damit verbringen, über unsere tiefsten Wünsche für unsere Kinder nachzudenken. Wir sollten sie zu Papier bringen und dann Jesus fragen, wie ER darüber denkt, sollten alles aussondern, was oberflächlich oder egoistisch ist, bis wir an den Kern dessen gekommen sind, was Gottes Geist uns für diesen bestimmten Menschen zu hoffen und zu träumen geschenkt habe.

„Und dann“, schreibt Dr. Glenn Clark, „münze diese Hoffnungen um in Gebete, schreibe diese Gebete auf Papierstreifen, schneide sie aus in Form von Eiern (damit du nicht vergisst, dass Brüten Geduldssache ist) und übergib die Bitten unserem Vater, damit ER sie zu seiner Zeit und auf Seine Weise erfülle. In der Zeit, als ich es mit meinen Gebeten für meine Kinder so machte, habe ich mit keinem Menschen darüber gesprochen, weil ich nicht für naiv gehalten werden wollte. Heute denke ich genau das Gegenteil. Zu meinem großen Erstaunen stellte ich fest, dass ein liebender Vater jede einzelne Bitte erfüllt hatte.“

Warum? Was hat es mit dieser Form des Gebets auf sich, dass unser Herr es so auffallend beachtet? Das Geheimnis liegt im Warten. Warten ist Gottes häufig benutzter Weg, auf dem ER uns zeigen will, dass Seine Macht Wirklichkeit ist und dass ER unsere Gebete beantworten kann, ohne dass wir manipulieren und uns einmischen müssten.

Aber es macht uns solche Mühe, unseren Willen, unseren Zeitplan zurückzustellen. Häufig reagieren wir wie ein Kind, das ein versprochenes Spielzeug zu seinem Vater bringt, damit er es wieder ganz macht. Der Vater nimmt das Ding fröhlich in die Hand und macht sich an

die Arbeit. Aber nach einer Weile überkommt das Kleine die kindliche Ungeduld. Warum dauert das so lange?

Das Kind steht neben dem Vater, grapscht mit seinen Händen nach dem Spielzeug, bietet eine Menge sinnloser Ratschläge an und äußert törichte Kritik. Am Ende reißt es dem Vater das Spielzeug aus der Hand, rennt damit weg und stellt bitter fest, dass es sowieso nicht mehr damit gerechnet hätte, dass der Vater damit fertig würde. Vielleicht ist es gar nicht sein Wille, Spielzeug zu flicken.

Wenn wir andererseits unser zerbrochenes Spielzeug vertrauensvoll dem Vater überlassen haben, bekommen wir es nicht nur glänzend und restauriert zurück, sondern erleben dazu noch eine Überraschung. Wir erleben, dass während der dunklen Warteperiode, wenn die eigenen Kräfte versagen, ein erstaunliches geistliches Wachstum in uns spürbar wird. Wir stellen neue Qualitäten bei uns fest: mehr Geduld, mehr Liebe zum Herrn und zu denen, mit denen wir leben; mehr Fähigkeit, seine Stimme zu hören, und größere Bereitschaft zum Gehorsam.

Der göttliche Weingärtner hat uns gelehrt, was es heißt: Leben am Weinstock. Während der Wartezeit – wir dachten, das sei eine dunkle Nacht der Seele – erfuhren wir das große Geheimnis des Ausharrens. Ausharren ist der Schlüssel zu den Schätzen des Himmels.

Unser menschliches Problem ist, dass wir meinen, geistliches Leben sei gleichzusetzen mit „tun“. „Nein“, sagt Jesus, „es ist mein Leben in Dir.“ Um zu wachsen und Frucht zu bringen, muss sich die Rebe nicht anstrengen und strecken. Sie braucht nur in Verbindung mit dem Weinstock zu bleiben, geduldig auszuharren, damit der Leben spendende Saft fließen kann. Nur dann tragen wir viel Frucht.

Immer bestimmt ER die Zeit („meine Zeit ist noch nicht gekommen“). Wir schaden uns nur selbst, wenn wir versuchen, den göttlichen Terminplan zu bestimmen und voranzutreiben. Gott hat seine Fülle der Zeit, um jedes Gebet zu beantworten. Nur ER kennt auch die Menge der Veränderungen, die vorgenommen werden müssen, bevor ER uns unsere Herzenswünsche erfüllen kann. Er allein kennt die Veränderungen und Auswirkungen fremder Ereignisse, die erst noch

stattfinden müssen, bevor unser Gebet beantwortet werden kann. Deshalb sagt Jesus auch: „Es ist nicht eure Sache, Zeit oder Stunde zu wissen, die der Vater nach Seiner eigenen Macht festgesetzt hat.

So benutzt der Herr das Warten als ein Mittel, uns vorzubereiten. Warten scheint eine besondere Art von handlungsintensivem Gebet zu sein, das häufiger gebraucht wird und mehr einbringt, als wir denken. Wir entwickeln beim Warten bemerkenswerte „Glaubensmuskeln“. Denn es stimmt doch, dass Warten Geduld verlangt, Beständigkeit, Vertrauen, eine Erwartungshaltung – alles Qualitäten, um die wir Gott beständig bitten, dass ER sie gibt.

5. Das Gebet des Loslassens

Manchmal fragt man sich: Warum finden manche todernste Gebete ihre Erhörung und manche nicht? Beispiel: Krankheit – loslassen

Manchmal müssen wir an den Punkt kommen, dass wir uns geschlagen geben und annehmen: „Ich bin es leid, dieses Bitten. Ich gebe mich geschlagen. Ich bin am Ende. Herr, entscheide Du, was mit mir werden soll.“

Das Ergebnis? „Es war, als hätte ich einen Knopf berührt, der die Fenster des Himmels öffnete - als wenn ein Motor himmlische Kraft in Bewegung setzte. In jenen Stunden erlebte ich die Gegenwart des lebendigen Christus’ auf eine Weise, die alle Zweifel hinwegschwemmte und mein Leben revolutionierte. Es war der Anfang der Heilung“ (Catherine Marshall).

Ein fordernder Geist mit Eigenwillen am Steuer blockiert unser Gebet. Da aber Gott unseren freien Willen um keinen Preis brechen will, kann ER sich nicht aufmachen, unser Gebet zu beantworten, wenn wir IHM nicht unseren Eigenwillen freiwillig ausliefern.Jesus hätte das Kreuz vermeiden können. Stattdessen benutzte ER seinen freien Willen, um die Entscheidung seinem Vater zu übertragen.

> *„Lieber Vater, alle Dinge sind dir möglich. Wenn möglich, lass mich diesen Becher nicht austrinken. Aber nicht, was ich will, sondern was Du willst.“*

Doch selbst als Jesus wusste, dass ER möglicherweise den schrecklichen Tod durch Kreuzigung erleiden musste, vergaß er weder die Gegenwart Gottes noch Seine Macht. Das ist der entscheidende Unterschied zwischen Annahme und Resignation. In dem Gebet des Loslassens hat Resignation keinen Raum.

Resignation sagt: „Das ist meine Situation. Ich ziehe mich zurück und richte mich ein.“ Resignation macht sich auf das Schlimmste gefasst.

Annehmen sagt: „Stimmt, das ist im Augenblick meine Situation. Ich will dieser Situation ins Auge sehen. Ich will aber auch meine Hände aufhalten, um willig das anzunehmen, was mein liebevoller Vater mir schickt.“ Dieses Annehmen schlägt die Tür der Hoffnung niemals zu.

Nur so können wir unseren Gehorsam praktisch werden lassen: Indem wir unseren Eigenwillen ausliefern, gleichgültig, auf welche Lebenssituation er sich bezieht, und ob wir verstehen oder nicht verstehen. Es ist das Gesetz des Loslassens, das im Herzen des Geheimnisses erhörter Gebete lebt.

Manchmal haben wir verzweifelte Wünsche (z. B. Heilung unseres Kindes, Veränderung unseres Partners in einem bestimmten Punkt) und verlangen von Gott die Erhörung unseres Gebetes. Während dieser fordernde Geist die Oberhand hat, scheint Gott sich eher zurückzuziehen. Er scheint unerreichbar zu sein. Wenn wir einsehen, wie sinnlos unsere fordernden Gebete sind, und uns erschöpft und am Ende unserer Kraft fühlen, finden wir vielleicht zu dem Gebet, das nicht mehr ausschließt, was wir am meisten fürchten (unheilbare Krankheit, Tod, keine Veränderung). Und damit kommt man an den Wendepunkt. Die Furcht geht, Frieden kommt ins Herz. Ein Gefühl von Licht und eine Freude folgen, die mit den äußeren Umständen gar nichts mehr zu tun haben. Das ist der Wendepunkt. Manchmal beginnt an diesem Punkt die Erhörung des Gebets.

Es ist die Angst, die sich wie eine Schranke zwischen uns und Gott aufrichtet. Wenn wir aufhören, unsere Augen zu verschließen, gehen wir auf die Furcht zu, schauen ihr gerade ins Auge und vergessen dabei niemals, dass Gott und seine Macht noch immer die oberste Wirklichkeit sind. Und so verschwindet die Furcht wie der Nebel vor der Sonne.

Manchmal geschieht dann an dieser Stelle das Wunder eines großartig erhörten Gebetes. Bei anderen Gelegenheiten führt uns der gute Hirte

vom Loslassen zum Wissen. Solches Wissen ist etwas anderes als positives Denken. Es ist eine Gabe Gottes.

Wer das Gebet des Loslassens betet, gleicht dem Kind, das nicht mehr gegen die Tatsache rebelliert, dass es erst noch ein Kind ist. Es legt seine Hand in die große schützende Hand des Vaters und vertraut IHM, dass er es auch durch das Dunkel führt. In dem Gebet des Glaubens liegt unsere Hand noch in der Seinen. Unser Herz ist gehorsam auf IHN gerichtet. Aber jetzt hat ER uns aus der schrecklichen Dunkelheit heraus in das Licht der Sonne geführt und uns als einzige Sicherheit den Druck Seiner Hand gelassen.

Quelle: Catherine Marshall: „Bete und staune“

I. Die Andersartigkeit des Partners

D. + M. Muhl

1. Stichworte

Herkunft - Tradition - Andersartigkeit - Nähe und Distanz - Interessen - Denkmuster - Veranlagung - Bildung - Genereller Unterschied zwischen Mann und Frau – Verschiedene Charakter - Ergänzung

2. Gegensätze

Wir alle kennen das Wort „Gegensätze ziehen sich an“. Bei der Partnerwahl spielt dies in den meisten Fällen auch eine gewisse Rolle. Die Andersartigkeit fasziniert uns, sie macht uns neugierig!

Aber nicht nur das. Wenn wir eine andersartige Person entdecken, dann erkennen wir auch oft, dass der andere etwas hat, das uns fehlt.

Durch eine Ehe kann es also zu einer wunderbaren Ergänzung kommen. Mein Leben wird durch mein andersartiges Gegenüber sehr bereichert.

Der Segen der Gegensätzlichkeit betrifft nur gewisse Bereiche und kann längst nicht im totalen Sinn verstanden werden. Für eine intakte Ehe braucht es auf jeden Fall ein „Gleichgesinnt-Sein“ in geistlichen Dingen. So schreibt Paulus klar:

> Im übrigen, Brüder, freut euch, lasst euch zurechtbringen, lasst euch ermuntern, seid *eines* Sinnes, haltet Frieden! Und der Gott der Liebe und des Friedens wird mit euch sein.
> (2Kor 13:11)

Gegensätze in der Gesinnung, in der geistlichen Zielrichtung sind auf jeden Fall ungeeignet für eine Ehe:

> Geht nicht unter fremdartigem Joch mit Ungläubigen! Denn welche Verbindung haben Gerechtigkeit und Gesetzlosigkeit? Oder welche Gemeinschaft Licht mit Finsternis? (2Kor 6:14)

Gegensätzlichkeit in den Gaben und in den Veranlagungen können jedoch bis zu einem gewissen Punkt, eine große Bereicherung und

Ergänzung sein. Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Ehepaare in einigen Punkten gegensätzlich veranlagt sind:

- Der eine ist eher ruhig und der andere ist mehr kommunikativ.
- Sie ist eher offen und er mehr verschlossen.
- Der eine ist eher kreativ und der andere mehr strukturiert.
- Sie sehnt sich nach mehr Gemeinschaft und er liebt mehr die Ruhe und die Einsamkeit.

Dies war gerade bei uns anfänglich der Fall: Meine Frau war unternehmungslustig und ich war der „Stubenhocker“. Diese Gegensätzlichkeit war am Anfang nicht unbedingt einfach. Wir mussten uns anpassen, wir mussten aufeinander zugehen, bis wir uns an einem Punkt gefunden haben.

- Der eine sucht die ständige Nähe und der andere braucht immer wieder Zeit für sich alleine.
- usw.

Gegensätzlichkeit ist etwas Bereicherndes, etwas Spannendes, aber manchmal auch die Ursache für Konflikte. Doch auch die Konflikte gehören zu einer Ehe. In der Ehe geht es nicht darum, völlig konfliktlos zusammen zu leben, sondern es geht um den richtigen Umgang mit Konflikten. Doch dieses Thema betrachten wir noch später.

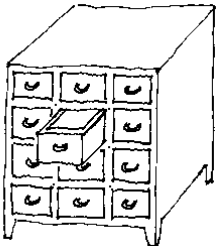
Die Andersartigkeit ergibt sich nicht nur aus der Veranlagung, sondern auch aus der Herkunft. Die Familie, die Traditionen, die Vergangenheit und die Erfahrungen des Partners prägen meist ganz anders.

Von daher gibt es auch eine andere Betrachtungsweise vieler Dinge und Angelegenheiten. Vieles, was für uns bis jetzt immer ganz klar schien, wird plötzlich durch eine andere Sichtweise in Frage gestellt.

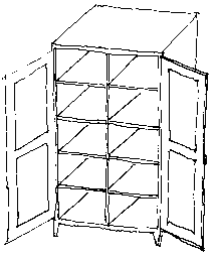
Als meine Frau das erste Mal sah, wie ich mein Frühstücksei schlachtete, war sie nicht gerade erbaut! Ich habe es einfach „geköpft“, währenddem sie den Kopf geschält hat. „So isst man doch kein Ei!“ war ihre erste Reaktion und im Anschluss gab es eine kleine Diskussion, wegen dieser doch „ganz grundlegenden Sache“.

Dann kommt die grundsätzliche Andersartigkeit zwischen Mann und Frau. Mann und Frau sind nicht nur körperlich unterschiedlich gebaut, sondern auch seelisch. Diese Unterschiedlichkeit wird dann auch während der Ehe immer deutlicher. Ein markanter Punkt ist das Empfinden und Verarbeiten von Gesprächen oder Ereignissen. Es hat mal jemand gesagt:

> *Der Mann ist wie eine Kommode mit vielen Schubladen und die Frau ist wie ein Kleiderschrank, den man öffnet und sogleich sieht man alle Fächer.*



Damit ist gemeint, dass wenn der Mann z.B. über seine Ansichten spricht, er in der Regel auch nur die Schublade „Meinung“ geöffnet hat, währenddem die meisten anderen Schubladen geschlossen sind. Die Frau hingegen verbindet ihre Meinung stärker mit ihren Beziehungen, mit ihrer Identität, mit ihren Gefühlen.



Beide Arten haben ihre Vor- und Nachteile:

Die Frau erkennt manchmal schneller gewisse Botschaften zwischen den Zeilen, sie erkennt allfällige emotionale Zusammenhänge besser, was bei ihr oft ein Vorteil und beim Mann ein Nachteil ist.

Ich kann mich noch gut erinnern, als mir eine Freundin von uns in großer Not anrief und sagte: „Betet für uns, meine Tochter hat gerade einen epileptischen Anfall und ich weiß nicht, wie ich mich verhalten soll!“ Ich war ganz betroffen und sagte sogleich: „Ja, wir beten für dich!“ Als ich nach dem Telefongespräch meiner Frau die Sache erzählte, sagte sie mir sogleich: „Sie hatte bestimmt gehofft, dass du dich bereit erklärst, sie und ihre Tochter zum Arzt zu bringen!“ Ich rief dieser Frau sogleich zurück und raste mit ihr und der Tochter, die in einem schlechten Zustand war, sofort ins Krankenhaus.

Der Nachteil ist, dass die Frau manchmal gewisse Botschaften sieht, die gar nicht existieren.

Wenn der Mann seine Frau in einem Punkt ganz sachlich kritisiert, dann verknüpfen fast alle Frauen diese Kritik mit ihrer Identität, mit ihrer Beziehung zum Mann, mit der scheinbar abnehmenden Liebe des Mannes usw. Plötzlich denkt sie: „Mein Mann liebt mich nicht mehr so wie früher! Er hat Mühe mit meinem Wesen! Er findet mich nicht mehr so attraktiv! usw.“

Mit anderen Worten: „Die Frau hat die Schranktüre aufgemacht und alle Fächer liegen ganz offen da. Würde man den Mann fragen, was er mit seiner Kritik sagen wollte, würde er vielleicht ganz ehrlich sagen: „Nur das, was ich sagte! Nicht mehr und nicht weniger! Weder wollte ich meiner Frau sagen, dass ich sie nicht mehr liebe, noch dass ich sie weniger attraktiv finde oder sonst irgend etwas! Ich wollte ihr doch nur sagen, dass ich dieses eine Verhalten nicht positiv finde. Wir sollten doch einander sagen dürfen, wenn uns etwas missfällt, oder?“

Weil der Mann eher mit einer Kommode zu vergleichen ist, verfügt er über den Vorteil gewisse Dinge differenzierter, sachlicher, emotionsloser zu beurteilen. Gerade auch in dieser Hinsicht kann sich ein Ehepaar wunderbar ergänzen: Sobald der Mann erkennt; jetzt hat meine Frau etwas gespürt, das mir entgangen ist, dann darf er auf den Ratschlag seiner Frau achtgeben und ihn befolgen.

Bei Abraham war es sogar einmal so, dass er nicht erkennen konnte, wie recht seine Frau Sarah hatte:

> Da sagte sie zu Abraham: Vertreibe diese Magd und ihren Sohn, denn der Sohn dieser Magd soll nicht mit meinem Sohn Erbe werden, mit Isaak! 11 Und dieses Wort war sehr übel in Abrahams Augen um seines Sohnes willen. 12 Aber Gott sprach zu Abraham: Lass‘ es nicht übel sein in deinen Augen wegen des Jungen und wegen deiner Magd; in allem, was Sara zu dir sagt, höre auf ihre Stimme! Denn nach Isaak soll dir <die> Nachkommenschaft genannt werden.
> (1Mo 21:10-12)

Wenn die Frau spüren darf; jetzt beurteilt mein Mann eine Angelegenheit sachlicher als ich, dann darf sie sich an ihren Mann halten. Und so dürfen wir uns mit unserer Andersartigkeit gegenseitig eine Hilfe sein und manchmal müssen wir uns mit unserer Andersartigkeit auch gegenseitig ertragen.

J. Einige Tipps

D. + M. Muhl

1. Zuerst einmal sehr „alte“ Tipps

Im Heftchen: ”Rede mitenand”, habe ich mir einige Tipps zur Ehe aus dem Jahre 1899 verinnerlicht und nun versuche ich (Maja) sie im Leben umzusetzen. Also vor mehr als 100 Jahren gab es schon Tipps für die Ehefrauen. Man höre und staune:

1. Vergiss nicht, dass du an einen Mann verheiratet bist und nicht an einen Gott.
2. Hüte dich vor dem ersten Streit, naht er aber heran, so fechte ihn brav zu Ende. Es ist von weittragender Bedeutung, dass du in demselben Siegerin bleibst.
3. Quäle ihn nicht fortwährend um Geld, suche mit der festgesetzten Wochensumme auszukommen.
4. Dann und wann, nicht zu oft, lass ihm das letzte Wort; es freut ihn und es bringt dir keine Verluste.
5. Sei ihm eine Freundin, wenn er ein kluger Mann ist; ist er es nicht, so suche ihn zu deinem Freunde zu erheben. Erhebe ihn, aber steige nie zu ihm nieder.
6. Wenn dein Gatte kein Herz besitzen sollte, so besitzt er unzweifelhaft einen Magen; du wirst guttun, dir durch fein gekochte Speisen die Gunst desselben zu erwerben.
7. Lies außer den Geburts-, Verlobungs- und Todesanzeigen auch den sonstigen Inhalt der Zeitung. Sei über Dinge unterrichtet, die im Auslande passieren; er wird sich bei Gelegenheit wundern, im Haus über Politik sprechen zu können, ohne ins Wirtshaus gehen zu müssen.
8. Sei stets, auch im Streit höflich gegen ihn. Erinnere dich, dass du zu ihm aufsahest, als er dein Bräutigam war; sieh jetzt nicht auf ihn nieder.

2. Einige Tipps für unsere Zeit

Nun möchte ich noch einige Tipps weitergeben, die wir auch heute noch befolgen sollen, damit unsere Ehe schön und harmonisch werden kann.

a) Segnen

Segnen in der Ehe ist für uns fast die wichtigste Herausforderung geworden. Das Wort „Segnen“ lautet im Griechischen „eulogia“, dabei heißt „eu“ gut oder wohl und „logos“ heißt Wort. Wenn wir also unseren Partner segnen, dann sollten wir zuerst von ihm gut reden, oder zumindest gut von ihm denken. Prüfen wir uns einmal ehrlich. Wenn uns etwas an ihm nervt, können wir dann segnen, also gut reden von ihm? In dem Moment, wo wir über das Wohl unseres Partners nachdenken, wo wir ihn also segnen, können wir uns gar nicht mehr aufregen. Wir können unseren Partner auf vier Arten segnen:

1. Durch gute und liebevolle Worte
2. Durch unser praktisches Tun; indem ich ihm kleine und große Dinge gerne erweise
3. Indem ich meine Anerkennung und Dankbarkeit ihm gegenüber äußere
4. Indem ich meinen Partner im Gebet trage und unterstütze.

Wenn wir dem Segen in unserer Ehe viel Raum schenken, können wir wahre Wunder erleben. Denen die segnen, sind in der Bibel gute Tage verheißen. Ein Versuch lohnt sich auf jeden Fall.

> Die segnende Seele wird reichlich gesättigt, und der Tränkende wird auch selbst getränkt. (Spr 11:25)

Segnen bedeutet auch, dass ich meinem Partner das wünsche, das aus der Sicht Gottes das Beste für ihn ist, was dann nicht immer meinen Vorstellungen entsprechen muss. Stellen wir uns vor, wie es wäre, wenn in einer Ehe jeder nur das Wohl des anderen im Auge hätte. Es wäre paradiesisch. Tue du den ersten Schritt!

b) Reden, oder sich einander mitteilen

Mitteilen hat schon das Wort teilen in sich. Teilen wir uns unsere Gedanken, unsere Leiden, unsere Freuden, unsere Ideen oder war das nur früher einfach so? Die meisten Ehepaare reden zu wenig miteinander. Zählen wir einmal unsere Stunden, wo wir unsere Ehe, wirklich nur unsere Ehe pflegen.
Scheu vor Auseinandersetzungen gefährdet die Ehe. Eine faire Auseinandersetzung, kann die Liebe und das Verständnis zueinander vertiefen.

Erst dann, wenn wir die Bedürfnisse unseres Partners wissen - und dazu müssen wir miteinander reden - erst dann können wir sie auch stillen.

Die meisten Ehen gehen an Faulheit in Brüche. Wir müssen Zeit und Fantasie einsetzen, um unsere Ehe wach zu erhalten. Die Bereitschaft, den anderen ernst zu nehmen und auf ihn einzugehen, ist Voraussetzung für ein fruchtbares Gespräch.

c) Berührung

Gott hat uns mit unserer Haut rund um den ganzen Körper ausgestattet. Die winzig kleinen Nervenzellen nehmen jede Berührung wahr. Ein sanftes Streicheln, lässt uns wissen, dass wir nicht allein sind. Unser Bedürfnis nach liebevollem Berühren ist normal und gesund und wir werden es immer in uns tragen. Berühren wir einander noch, oder ist der Abschiedskuss, oder das Händehalten Vergangenheit?

d) Wertschätzung und Erbauung

Erbauung heißt, dem Partner Wertschätzung, Dank und Ermunterung zuteilwerden lassen. Erbauung heißt auch, die Andersartigkeit des Andern zu respektieren und auch anzunehmen. Erbauung ist immer konstruktiv, nie zerstörerisch. Wir alle brauchen Ermutigung, wenn sie von unserem Partner kommt, tut sie uns besonders wohl. Ergänzen wir unseren Partner, anstatt seine Schwächen zu bemängeln.
Prüfen wir uns einmal ganz ehrlich, wie oft wir an einem Tag unseren Partner tadeln, kritisieren, heruntermachen und wie oft wir ihn rühmen, ihm sagen, dass es für uns wichtig ist, dass er seine Arbeit so treu tut.

e) Augenkontakt

Der Augenkontakt, sagt meinem Gegenüber: ”Es ist mir wichtig, was du mir zu sagen hast, ich höre dir aktiv zu. Wir wollen eine gemeinsame Lösung finden. Es ist mir nicht egal, wie es dir geht. Ich liebe dich. Lesen wir die Zeitung oder sind wir mit den Kindern beschäftigt, während dem unser Gegenüber etwas erzählt, dann spürt das unser Partner und er fühlt sich nicht ernst genommen.

Wenn wir uns zum Beispiel einen Ehe-Abend pro Woche reservieren, dann sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, wo wir den Abend gemeinsam verbringen wollen. Da zieht die Ausrede „wir haben keinen Babysitter” nicht. Wenn die Kinder im Bett sind, kann man einen kleinen

Spaziergang machen oder sich einfach an einen ruhigen Ort zurückziehen.

Unsere vier Kinder wussten genau, als sie nicht mehr Babys waren, dass mit uns am Donnerstagabend nichts lief. Alles Wichtige wurde tagsüber mit ihnen besprochen und sie wussten ganz genau, dass wir an diesem Abend absolut nicht zu sprechen waren, auch wenn wir uns nur ins Schlafzimmer begeben hatten, um ruhig zu reden. Am Telefon sagten die Kinder jeweils: ”Unsere Eltern haben ihren Eheabend, können Sie bitte morgen wieder anrufen?” Unsere Freunde wussten dies mit der Zeit und es war für alle selbstverständlich. Für die Kinder war dieser Abend nie ein Verlust, sondern nur Gewinn, denn sie hatten zufriedene Eltern, die sich gut unterhielten.

f) Vergebung

Fehler und Verletzungen geschehen in jeder Familie. Solange, wir uns gegenseitig immer wieder vergeben können, darf unsere Beziehung wachsen. Werden wir aber bitter und misstrauisch, so beginnt die Ehe zu „kranken“ und wir werden immer unglücklicher.

3. Szenen einer Ehe

Der folgende Sketch soll die feinen Unterschiede einer eher negativen und einer positiven ehelichen Beziehung verdeutlichen. Wir hören einen Ausschnitt aus der Familie Muhl mit 4 schulpflichtigen Kindern

a) 1. Negatives Beispiel:

Frau	*„Uffa, ich bin zu spät, muss gleich in die Stadt (Kein Augenkontakt). Sollte schon weg sein. Hol bitte selber Brot beim Bäcker, tschüss!“ und weg.*
Mann	*„Wann kommst du wieder?“*
Frau	*„Weiß ich nicht, du kannst ja heute wohl sicher einmal alles allein organisieren, dann siehst du endlich einmal, dass ich keinen Schleckjob habe.“*
Frau zu ihrer Bekannten	*„Weißt du, der soll einmal sehen, wie das so läuft, der hat keine Ahnung, immer brav im Büro; „Ja Frau Meier, sicher Frau Meier“ usw. So als Hausmann soll er nur auch mal unten durch.“*

Mann	*„Hallo, das kannst du nicht machen, erkläre mir bitte noch einige Dinge! Immer soll ich für alles die Verantwortung tragen und du genießt das Leben Zuhause und machst dir nun auch noch einen schönen Tag, super …“*
Frau	*„Du bist ein absoluter Egoist und ich bin froh, dass ich einen Tag in einem Leben ohne dein Gemotze genießen kann.“*
Abends, nach der Heimkehr der Frau	*„Hallo, wie lief es?“*
Mann	*„Die Kinder waren völlig krass, die müsste man wirklich besser erziehen, sie sind verweichlicht und ungezogen, wild und unanständig! Die Hausarbeit widert mich an, ich bin jetzt müde. Mach das Licht aus, ich brauche jetzt meine Ruhe!“*

Welche Fehler wurden in diesem Beispiel gemacht?

b) 2. Positives Beispiel:

Frau	*„Hallo mein Liebling, bist du auch wach, du, ich gehe ja heute den ganzen Tag weg, könnten wir noch miteinander beten? (Berührung) Hast du noch Fragen zum Tagesablauf, im Moment ist alles etwas kompliziert, mit Kindergarten und Schule, aber du wirst das schon schaffen! Ich bin dir echt dankbar, dass du mir heute mal unser ‚Rasselpack' abnimmst, die Kinder werden es genießen, einmal einen ganzen Tag nur mit dir zusammen zu sein. (Augenkontakt)...* *Ich hab dich lieb, tschüss und einen guten Tag. Ich komme so gegen 20.30 Uhr heim. Ich freue mich unglaublich auf den Tag.* *Du, etwas beschäftigt mich noch, ich wollte dich gestern nicht mies machen, es tut mir echt leid!“*
Mann	*„Schon gut, kein Problem, mach's gut!“*
Frau zu ihrer Bekannten	*„Weißt du, ich schätze das so an meinem Mann, dass er sich extra einen Freitag nimmt, um mir einmal einen kinderfreien Tag zu ermöglichen. Das ist für mich ein Riesengeschenk!“*

Frau kommt abends wieder nach Hause	*„Guten Abend, na wie war dein Tag?“ (Kuss)*
Mann	*„Ich bin zwar todmüde, aber zufrieden. Ich bewundere dich, dass du jeden Tag, so viel leistest, ich schätze deine Arbeit sehr!“*
Frau	*„Danke für dein Verständnis, ich bin froh, dass ich den Stress im Büro nicht habe, ich kann mir meine Arbeit doch recht gut selber einteilen. Beten wir noch zusammen? Schlaf gut!“*

Was war hier anders?

4. Anonyme Umfrage

Jeder soll auf einer Karte anonym zwei Fragen beantworten:

- Welche Andersartigkeit meines Partners genieße und schätze ich ganz besonders?
- Welche Andersartigkeit meines Partners macht mir am meisten Mühe?

5. Gespräch

Wir versuchen die eingesammelten Karten etwas zu ordnen. Zuerst wollen wir anschauen, welche Andersartigkeit am meisten Freude bereitet. Danach suchen wir im Gespräch bei den häufigsten Problemen gemeinsam nach Lösungen.

6. Bibelworte

Da wir aber verschiedene Gnadengaben haben nach der uns gegebenen Gnade, so lasst sie uns gebrauchen. (Röm 12:6)

Wie jeder eine Gnadengabe empfangen hat, so dient damit einander als gute Verwalter der verschiedenartigen Gnade Gottes!
(1Petr 4:10)

Der eine hält einen Tag vor dem anderen, der andere aber hält jeden Tag <gleich>. Jeder aber sei in seinem eigenen Sinn völlig überzeugt! (Röm 14:5)

K. Die richtige Garderobe

D. + M. Muhl

1. Stichworte

b) Eindruck – Aussehen – Anziehend – Abstoßend – Gepflegt – Gefallen

2. Kleider machen Leute

Wir alle kennen das Sprichwort „Kleider machen Leute“. Jeder Mensch – ob er es will oder nicht – beurteilt einen Menschen zuerst einmal nach dem, wie er sich präsentiert. Wenn ein Mensch aus der linksalternativen Szene einen Mann mit Sakko und Krawatte sieht, dann denkt er vielleicht zuerst einmal: „Der sieht auch wieder so aus, wie ein kapitalistischer, geldgieriger Finanzhai!“ Ein Bankmanager oder Konzernleiter denkt vermutlich zuerst einmal: „Dieser Mann weiß, was sich gehört und was Geschmack ist.“ Und wenn er einen Hippie sieht: „Das ist bestimmt auch einer, der nichts arbeitet und gleichzeitig vom Staat ‚durchgefüttert’ werden will!“

Je nachdem wie sich ein Mensch kleidet und wie er sich gibt, wird er auch bei einer ersten Beurteilung entsprechend eingestuft. Wer die Bibel und das Denken Gottes einigermaßen kennt, weiß aber, dass bei Gott etwas anderes entscheidend ist:

> Denn *der HERR sieht* nicht auf das, worauf der Mensch sieht. Denn der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, aber der HERR sieht auf das Herz. (1Sam 16:7)

Das Entscheidende ist das Herz und somit die innersten Absichten und Motive. Wenn ein Mensch von Herzen seine Mitmenschen liebt, dann spielt es keine so wesentliche Rolle, wie er gekleidet ist. Es wäre aber auch falsch zu sagen, dass die Kleidung überhaupt keine Rolle spielen würde. Eine Frau, die ihren Mann liebt, kleidet sich nicht wie eine Prostituierte. Ein Mann, der etwas Anstand hat, geht auch nicht mit seinem Joggingdress an eine Hochzeit.

Wer von Herzen liebt, versucht seine Mitmenschen zu gewinnen, ohne zu Heucheln. Wenn ich ein Herz für Junkies habe und sie erreichen will, dann gehe ich nicht mit Sakko und Krawatte in die Drogenszene.

Wenn ich meiner Frau gefallen will, dann versuche ich mich so zu kleiden, wie es ihr gefällt. Das ist die richtige Haltung in Bezug auf die äußere Kleidung, denn auch Paulus schreibt:

> „... der Verheiratete aber ist um die *Dinge* der Welt besorgt, wie er der Frau gefallen möge, ... die Verheiratete aber ist für die *Sache* der Welt besorgt, wie sie dem Mann gefallen möge.“ (1Kor 7:33-34)

3. Die entscheidende Garderobe

Wer jetzt die Befürchtung hat, wir wollen in diesem Kapitel nur über die Kleider sprechen, der irrt sich. In der Bibel ist noch von einer anderen Garderobe die Rede.

Im Kolosserbrief finden wir eine Garderobe, die in wenigen Sätzen, sehr kostbare Ratschläge für das menschliche Zusammensein enthält. Dadurch finden wir in diesem Text, auch sehr wertvolle Hinweise für die eheliche Gemeinschaft.

> Zieht nun an als Auserwählte Gottes, als Heilige und Geliebte: herzliches Erbarmen, Güte, Demut, Milde, Langmut! 13 Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr! 14 Zu diesem allen aber zieht die Liebe an, die das Band der Vollkommenheit ist! 15 Und der Friede des Christus regiere in euren Herzen, zu dem ihr auch berufen worden seid in einem Leib! Und seid dankbar! 16 Das Wort des Christus wohne reichlich in euch; in aller Weisheit lehrt und ermahnt euch gegenseitig! Mit Psalmen, Lobliedern und geistlichen Liedern singt Gott in euren Herzen in Gnade! 17 Und alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch ihn!
> (Kol 3:12–17)

Der Apostel Paulus beginnt diesen Abschnitt, mit dem Hinweis über die Identität, welche die Menschen haben, die ihr Leben Jesus Christus anvertraut haben. Sie dürfen durch Gottes Güte und Gnade Auserwählte, Heilige und Geliebte sein.

Wir Menschen müssen unbedingt wissen, wer wir sind und welche Stellung wir innehaben. Wer dieselbe Gewissheit, wie der Apostel Paulus hat, sieht das Leben aus einer ganz anderen Perspektive. Es ermöglicht uns, aus einer tiefen Gelassenheit heraus zu leben, weil wir eine Stellung und eine Identität haben, die absolut einmalig ist!

Auch in einer Ehe ist es fundamental wichtig, dass man weiß, wer man ist. Wenn die Frau wissen darf, ich bin die Auserwählte und die Geliebte meines Mannes und ich bin es auch dann noch, wenn ich meinem Mann vielleicht nicht mehr das geben kann, was er braucht, dann fühlt sie sich geborgen, dann kann sie ihrem Mann viel mehr geben, als wenn sie immer wieder an der Liebe ihres Mannes zweifeln muss.

Eine Frau sagte einmal: „Weil ich nicht sicher bin, dass mein Mann mich liebt, fällt es mir auch sehr schwer, ihm das zu geben, was er sich wünscht.“

Wenn auf der anderen Seite, der Mann die Gewissheit hat, „ich bin der Auserwählte und der Geliebte meiner Frau“, dann motiviert ihn das für seine Aufgaben und er wird seiner Frau die Geborgenheit schenken können, die sie sich wünscht.

Wie wir gesehen haben, schließen wir Menschen oft vom Äußeren auf das Innere und deshalb achten wir Menschen in der Regel auch sehr stark auf die Kleidung. Doch Paulus weist uns noch auf eine andere Kleidung hin! Er motiviert die Menschen und somit auch die Ehepaare folgendes anzuziehen:

- Herzliches Erbarmen (o. innerste Mitgefühle)
- Güte
- Demut
- Milde
- Langmut (o. Geduld)

Wer sich in der Ehe mit diesen Charaktereigenschaften einkleidet, ist weit besser angezogen, als wenn er oder sie sich mit Luxus-Designer-Kleidung ausstaffiert.

c) Herzliches Erbarmen – innerste Mitgefühle

Herzliches Erbarmen oder innerste Mitgefühle, sind ein Ausdruck göttlicher Liebe. Gerade das, was hier gesagt ist, geschieht leider in vielen Fällen nicht. Zuerst ist man verliebt und dann spürt man vor allem die eigenen Gefühle, dann verliert sich in den meisten Fällen das „Verliebtsein“ und dann fühlt man nichts mehr, weil die Paare keine Kraft und keine Zeit dafür investiert haben, mit dem Partner mitzufühlen. Die Folge davon ist das Absterben einer Beziehung.

Hier geht es nicht darum, irgendein oberflächliches Mitgefühl zu zeigen, sondern darum, sich in den Partner hineinzudenken. Ehepartner, die innerste Mitgefühle angezogen haben, fragen sich immer wieder:

- Was beschäftigt mein Partner im Innersten seines Wesens?
- Was sind seine innersten Bedürfnisse?
- Welche Nöte und Ängste bewegen ihn?
- Wie kann ich ihn, im innersten seines Wesens erfreuen?
- Wie kann ich seine Gefühle teilen und ihn aufrichten, wenn er niedergeschlagen ist?

Das sind Fragen, die sich Paare immer wieder stellen sollten; auch nach 5: 10 oder 20 Jahren Ehe. Es gibt nicht nur die sexuelle Intimität, sondern auch die Intimität des Herzens und der Seele. Da wo innerste Mitgefühle gesucht und praktiziert werden, da entsteht auch eine Intimität der Seele und des Herzens, und wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine solche Intimität noch schöner und vor allem durchtragender ist als die sexuelle Intimität.

d) Güte

Der gütige Ehepartner, ist nicht ein Mensch, der das Gute für sich selbst sucht, sondern in erster Linie das Gute für seinen Partner. Wenn der Mann das Gute für seine Frau sucht, dann wächst in ihr die unerschütterliche Gewissheit, von ihrem Mann bedingungslos geliebt zu sein.

Es ist sehr wichtig, dass ein Paar sich immer wieder in die Augen schaut; aber es ist auch wichtig, dass beide immer wieder mit Güte und Freundlichkeit in das Innere des Partners schauen.

e) Demut

Auch die Demut hat in der zwischenmenschlichen Beziehung eine zentrale Bedeutung! Viele denken insgeheim: „Demut hängt entweder mit Minderwertigkeitsgefühlen zusammen oder sie ist eine reine Heuchelei. Demut, wird von einigen verachtet, weil sie angeblich nur für die Schwachen in dieser Welt gedacht ist.

Doch wer nicht demütig ist, ist hochmütig und in Gegenwart hochmütiger Menschen fühlt sich kaum einer wohl. Der Hochmütige schaut auf seinen Nächsten herab und entzieht ihm dadurch jegliche Wertschätzung. Oder wer fühlt sich bei Menschen wohl, von denen er keine Wertschätzung bekommt?

Deshalb ist auch das Kleid der ungeheuchelten Demut in der Ehe von großer Bedeutung! Wenn die Frau dem Mann in der Ehe große Wertschätzung schenkt, dann fühlt sich der Mann respektiert und es fällt ihm viel leichter, seine Frau glücklich zu machen.

Wenn sich der Mann in der Demut übt und seine Frau höher als sich selbst achtet, dann weiß sich die Frau geliebt und fühlt sich getragen.

Nach einiger Zeit in der Ehe, entdeckt man immer mehr Schwächen und Fehler des Partners und dann stehen beide in der Gefahr, ihren Partner zu verachten. Das beginnt sehr langsam und subtil, aber mit der Zeit kann die Verachtung ein solches Ausmaß annehmen, dass der Zerfall der Beziehung kaum mehr aufzuhalten ist. Seinen Partner in Demut höher als sich selbst zu achten, ist gerade dann eine große Herausforderung, wenn man praktisch alle Schwächen des Partners kennt.

Viele Paare beginnen dann fast ausschließlich nur noch auf die Schwächen des Partners zu schauen, während dem die Stärken kaum mehr beachtet werden. Man will am liebsten alle Schwächen des Partners eliminieren, weil man sich dadurch eine höhere Lebensqualität erhofft. Dadurch kämpft man ständig gegen die Schwächen des Partners und ist so auf seine Schwächen fokussiert. Die Stärken, für die man dankbar sein könnte, treten dann absolut in den Hintergrund! Das ist dann meist der Anfang vom Ende! Damit es aber nicht so weit kommt, braucht es noch weitere „Kleider“!

f) Milde, Langmut und Geduld

Milde, Langmut oder Geduld sind jetzt noch gefragt!

Geduld ist in der Regel eine Eigenschaft, die oft lange geübt werden muss. Üben könnt ihr sie aber nur da, wo das Eheleben manchmal schwierig wird, wo sich jeder gerne eine schnelle Veränderung wünscht.

Jeder Ehepartner erkennt in der Regel sehr schnell, in welchen Bereichen sich der andere nicht so schnell oder kaum verändern kann und solche Situationen können dann zur Zerreißprobe werden. In solchen Fällen tun wir gut daran, wenn wir uns den nächsten Ratschlag des Apostels Paulus zu Herzen nehmen:

> Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr! (Kol 3:13)

Gegenseitiges Ertragen und Vergeben ist in jeder Beziehung fundamental wichtig! Ohne wirkliche Vergebung kann keine Gemeinschaft von Dauer sein. Die Vergebung wird vor allem da anspruchsvoll, wo sie immer wieder von Neuem praktiziert werden muss. Petrus hat dieses Problem erkannt und deshalb fragte er Jesus einmal:

> Herr, wie oft soll ich meinem Bruder, der gegen mich sündigt, vergeben? Bis siebenmal? (Mt 18:21)

Für Petrus war klar; irgendwann einmal hat die Vergebung ein Ende. Man kann nicht endlos vergeben, sonst wäre das für meinen Partner ein Freipass für unbeschränktes Fehlverhalten. Aber die Antwort von Jesus zeigt uns, wie weit die Vergebung gehen soll:

> Nicht bis siebenmal, sondern bis siebzigmal sieben*mal*! (Mt 18:22)

Die ganz Spitzfindigen, können sich jetzt sagen: „Aha, nach 490 mal, ist endgültig Schluss!“ Wenn man nichts Besseres zu tun hat, dann könnte man ja „Buch führen“ und nach dem 489-gsten mal sagen:

„Noch einmal vergebe ich Dir und dann ist das Maß voll, dann gibt es keine Vergebung mehr!“

Ob das im Sinne von Jesus ist, bezweifle ich. Paulus sagt auf jeden Fall:

> Zu diesem allen aber *zieht* die Liebe *an*, die das Band der Vollkommenheit ist! (Kol 3:14)

g) Liebe

Der letzte Überwurf, das letzte Kleidungsstück ist die göttliche Liebe und diese Liebe ist das Band der Vollkommenheit. Eines der herausragenden Eigenschaften dieser Liebe ist die Tatsache, dass sie das Böse nicht zurechnet! Die Liebe führt nicht Buch über die Fehler, die der andere gemacht hat, sie sucht nur das Wohl des anderen und diese göttliche Liebe erträgt alles (1Kor 13:7)!

Wenn ein Ehepaar, diese Liebe, dieses Band der Vollkommenheit anzieht, wenn es sich immer wieder von Neuem darum bemüht, in diese Liebe hineinzuschlüpfen, dann wird das Paar ihre Ehe genießen können, dann wird die Ehe zu einem wunderbaren Segen und dann wird sie auch für andere ein Segen sein.

h) Dankbarkeit

In den letzten 3 Versen dieses Textes kommt noch etwas ganz Wichtiges zum Ausdruck:

> Und der Friede des Christus regiere in euren Herzen, zu dem ihr auch berufen worden seid in einem Leib! Und seid dankbar! 16 Das Wort des Christus wohne reichlich in euch; in aller Weisheit lehrt und ermahnt euch gegenseitig! Mit Psalmen, Lobliedern und geistlichen Liedern singt Gott in euren Herzen in Gnade! 17 Und alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch ihn! (Kol 3:15-17)

Es gibt ein absolut sicheres Rezept, wenn man unglücklich werden will. Undankbar werden, immer auf das schauen, was uns fehlt und auf alle diejenigen schauen, die vermeintlich mehr haben als wir selbst. Sehnen wir uns nach dem, was wir gerade nicht haben! Tun wir das, und wir werden garantiert unglücklich!

Wenn wir aber den Ratschlag Gottes befolgen und dankbar sind, für das, was Gott uns geschenkt hat, dann werden wir zufriedene und glücklichere Menschen sein.

Ich habe glückliche und zufriedene Menschen kennengelernt, denen es eigentlich gar nicht so gut ging, die vielleicht unter einer Krankheit litten oder andere Probleme hatten und ich habe todunglückliche Menschen erlebt, die eigentlich alles hatten, aber immer auf das schauten, was ihnen vermeintlich fehlte!

Dankbare Herzen, sind reiche Herzen und wenn ein Mann für seine Frau dankbar ist, dann wird der Mann ein glücklicher Ehemann und wenn die Frau für den Mann dankbar ist und bleibt, dann wird sie eine glückliche Ehefrau!

4. Reflexion

Wie beurteile ich meine „Garderobe“?

Kleidungsstück	fehlt bei bei mir vollständig			ist bei mir sehr gut ausgeprägt		
	0	1	2	3	4	5
Herzliches Erbarmen, innigste Mitgefühle						
Güte						
Demut						
Milde, Langmut,						
Geduld						
Liebe						
Dankbarkeit						

Wie beurteile ich die „Garderobe“ meines Partners?

Kleidungsstück	fehlt bei bei ihm vollständig			ist bei ihm sehr gut ausgeprägt		
	0	1	2	3	4	5
Herzliches Erbarmen, innigste Mitgefühle						
Güte						
Demut						
Milde, Langmut,						
Geduld						
Liebe						
Dankbarkeit						

Bitte Auswertung vergleichen und darüber sprechen. Den „Balken im eigenen Auge“ sieht man sehr selten; aber den „Splitter im Auge“ des Partners sehr gut

L. Liebe und Respekt

D. + M. Muhl

1. Einführung

An dieser Stelle möchten wir noch auf einen sehr grundlegenden Aspekt der Ehe hinweisen.

Kürzlich ist das Buch „Liebe & Respekt“ von Emerson Eggerichs erschienen. Nun möchten wir einige inhaltliche Aussagen weitergegeben, die uns auch sehr wichtig geworden sind.

Wie alle Paare bestimmt schon aus eigener Erfahrung wissen, sind die Bedürfnisse und Wünsche von Mann und Frau sehr unterschiedlich. So erwartet die Frau von ihrem Mann meistens etwas anderes als der Mann von der Frau.

Frisch verheiratete Paare gehen oft davon aus, dass sich der Partner das Gleiche wünscht, wie er selbst. Bis zu einem gewissen Grad stimmt das auch, aber es stimmt nicht absolut. Während für den Mann die Lösungen eines Problems sehr hohe Priorität haben, ist für die Frau in der Regel die Zuwendung, das Zuhören und Verstehen viel wichtiger.

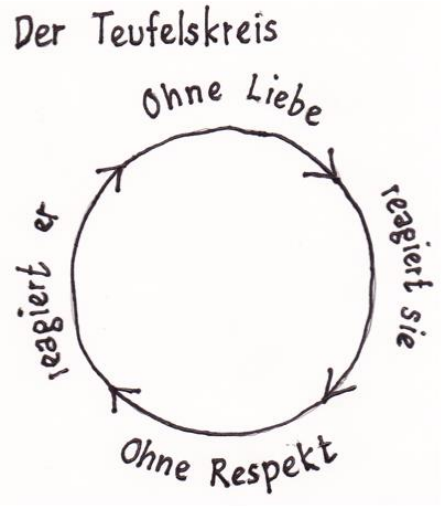
Wenn wir Menschen, von unseren eigenen Bedürfnissen auf die Bedürfnisse von Anderen schließen und auch versuchen, die Bedürfnisse unserer Nächsten zu berücksichtigen, dann ist das schon sehr positiv. Doch in vielen Fällen reicht das noch nicht aus! Meine Bedürfnisse entsprechen in etlichen Bereichen nicht den Bedürfnissen meines Partners.

Damit wir die Bedürfnisse des Partners erkennen können, braucht es auf der einen Seite, ein reges Interesse für das Denken und Empfinden des Partners und auf der anderen Seite eine offene Kommunikation, in der alles angesprochen werden kann.

Nun möchten wir ein paar Aspekte dieses Buches etwas näher beleuchten.

2. Der Teufelskreis einer lieblosen Ehe

a) Warum sie keine Achtung und er keine Liebe zeigt



Die meisten Männer wissen zu wenig, wie sie sich verhalten müssen, damit sich die Frau geliebt fühlt. Kleine Aufmerksamkeiten, die für die Frau sehr wichtig sind (und für den Mann manchmal kaum eine Bedeutung haben), werden von vielen Männern vernachlässigt. Das wiederum interpretieren die Frauen als mangelndes Interesse und reduzierte Liebe. Es kommt das Gefühl hoch:

„Ich bin ihm längst nicht so wichtig, wie sein Auto oder wie seine Karriere!“

In dieser Frustration kommt es dann manchmal zu einem handfesten Streit, der sich dann manchmal aus einer Bagatelle entwickelt. Im Streit fallen dann Sätze wie

„Du bist nicht der Mann, den ich glaubte, geheiratet zu haben!“

Mit einem solchen Satz hofft die Frau auf eine Veränderung seines Verhaltens. Der Mann hingegen hat zutiefst das Gefühl, von seiner Frau nicht mehr geachtet zu werden. Anschließend mauert sich der Mann zu, weil er sich zutiefst verletzt fühlt. Die Frau interpretiert dieses Verhalten als den endgültigen Beweis seiner mangelnden Liebe.

Wenn wundert es da noch, wenn sie denkt:

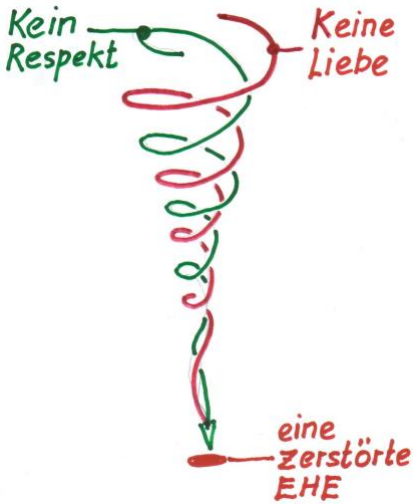
„Er verdient meinen Respekt nicht. Er hat mich tief verletzt. Ich liebe ihn, aber ich bin so frustriert und wütend, dass ich ihn nicht mehr respektieren will! Nur die Liebe zählt. Wenn er mich so lieben würde, wie ich es brauche, dann würde ich ihn wahrscheinlich auch mehr respektieren.“

Weil der Mann nicht mehr geachtet wird, fällt es ihm noch schwerer seiner Frau die Liebe zu geben, die sie braucht. Ein unseliger Teufelskreis beginnt:

- Sie hat Angst zum Fußabtreter zu werden. Sie denkt: „Mein Mann braucht mich nur für den Sex, den Haushalt und die Kinder. Für ihn ist es am wichtigsten, wenn ich „funktioniere“.
- Er ist es leid, ständig „nichts zu kapieren“. Immer wieder erwartet sie Dinge, die aus seiner Sicht gar nicht so wichtig sind.
- Sie hat Sorge eine Heuchlerin zu sein, wenn sie ihn respektieren soll, obwohl sie sich nicht geliebt fühlt.
- Er klagt: „Ich werde nicht respektiert!“
- Sie glaubt, ihm nicht vergeben zu können, weil er sich nie richtig verändert.
- Er sagt sich: „Wer soll diese Frau lieben können.

Wenn die Frau sich nicht geliebt fühlt, dann fällt es ihr immer schwerer, ihrem Mann auch die entsprechende Wertschätzung zu geben und umgekehrt fällt es dem Mann immer schwerer seine Frau zu lieben, wenn er sich nicht geachtet fühlt.

Wenn das Fehlverhalten auf beiden Seiten nicht korrigiert wird, dann beginnt ein Teufelskreis, ein Sog nach unten, der am Ende zu einer gescheiterten Ehe führt. Die Ehe wird dann zerbrechen oder es wird eine reine „Zweckgemeinschaft“ daraus, die nach außen noch funktioniert; aber man empfindet nur noch Ablehnung und Bitterkeit, die dann nicht selten im Hass münden.



Aus diesem Teufelskreis kann man nur geführt werden, wenn der Mann anfängt, seine Frau zu lieben, auch wenn sie ihm keine Achtung schenkt und wenn die Frau beginnt, ihrem Mann Respekt und Anerkennung zu geben, auch wenn sie von ihm kaum noch Liebe empfängt.

3. Es braucht sowohl Liebe, als auch Respekt

Den meisten Christen ist klar: „Echte göttliche Liebe ist bedingungslos!“ Deshalb sollte auch der Mann seine Frau bedingungslos lieben. Gleichzeitig gehen viele davon aus, dass man sich Respekt und Achtung zuerst verdienen muss. Erst wenn die entsprechende „Leistung“ da ist, verdient man auch Achtung und den Respekt oder anders ausgedrückt; die Ehrerbietung.

Sowohl Petrus auch als Paulus machen hier klare Aussagen:

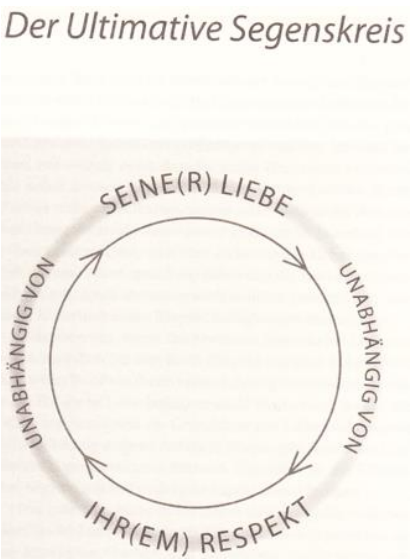
> Erweist allen Ehre; liebt die Bruderschaft; fürchtet Gott; ehrt den König! 18 Ihr Haussklaven, ordnet euch in aller Furcht den Herren unter, nicht allein den guten und milden, sondern auch den verkehrten! (1Petr 2:17-18)

> ... nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht tut, sondern dass in der Demut einer den anderen höher achtet als sich selbst; (Phil 2:3)

Wenn wir allen Ehre erweisen sollen – nicht nur den Guten, sondern auch den Verkehrten – dann gibt es auch einen bedingungslosen Respekt.

Wenn Jesus sagt, dass wir unsere Feinde lieben sollen (Lk 6:27), wie viel mehr sollte der Mann seine Frau lieben, auch wenn sie ihm keinen Respekt gibt. Genauso sollte sich die Frau darin üben, ihrem Mann Respekt und Achtung zu geben, auch wenn sie sich von ihm nicht geliebt fühlt.

4. So buchstabiert man seiner Frau das Wort „LIEBE“



Obwohl längst nicht alle Frauen gleich empfinden, so haben doch praktisch alle Frauen das eine große Bedürfnis; vom Mann geliebt und verstanden zu werden.

Grundsätzlich gilt: „Eine Frau, die sich von ihrem Mann geliebt weiß, ist eine glückliche Ehefrau und sie fühlt sich dann geliebt, ...

- ... wenn er ihr Nähe gibt, die sie bei ihm sucht. Ein Mann wird seiner Frau anhangen, steht schon in der Bibel (1Mo 2:24). Dabei geht es nicht nur um eine körperliche Nähe, sondern auch um eine emotionale Nähe. Die Frau fühlt sich geliebt, wenn der Mann auf sie zugeht und ihr vermittelt, dass er ihre Nähe sucht – mit Blicken, Berührungen, mit Interesse an ihren Gedanken und mit einem Lächeln. Nähe entsteht auch da, wo der Mann sich Zeit nimmt, und mit seiner Frau Zärtlichkeit austauscht, ohne dass es gleich zum Geschlechtsakt kommen muss.
- ... wenn der Mann ihr Aufmerksamkeit schenkt und sich ihr öffnet. Offenheit empfindet die Frau als Vertrauensbeweis und dadurch fühlt sie sich auch wertgeschätzt. Offenheit beginnt auch da, wo man sich in die Augen schaut und aktiv zuhört. Gleichzeitig teilt der offene Mann auch seine Freuden, Ängste und Probleme mit.
- ... wenn er sie versteht, auch wenn sie nicht in bester Stimmung ist. Der Mann sollte nicht versuchen, seine Frau zu verändern, sondern einfach nur zuhören.
- ... wenn er Versöhnungsbereitschaft signalisiert. Die Frau möchte auch hören: „Es tut mir leid.“ Sich zu entschuldigen fällt den Männern nicht so leicht, weil sie denken, ihr Ansehen nimmt

dadurch Schaden; dabei ist es genau umgekehrt. Ein Mann, der sich entschuldigen kann, gewinnt an Ansehen.

- ... wenn sie weiß, dass er verbindlich zu ihr steht und somit seine Loyalität zum Ausdruck bringt. Eine Frau mit Erfahrung weiß, dass ein Mann sich von einer schönen Frau schnell einmal angezogen fühlt. Deshalb bleibt bei ihr eine kleine Angst zurück, ihr Mann könnte ihr einmal untreu werden. Und gerade deswegen will die Frau nicht nur hören, dass sie von ihrem Mann geliebt wird, sondern auch warum sie geliebt wird und was der Mann an ihr liebt. Diese Liebesbekenntnisse sind sehr wichtig und stärken das Vertrauen.
- ... wenn er sie rühmt, sie achtet und wertschätzt. Das geschieht auch besonders da, wo der Mann immer wieder seine Dankbarkeit zum Ausdruck bringt. Die Frau soll spüren, dass sie für den Mann eine unschätzbare Kostbarkeit ist und sie soll, merken, dass sie für ihn einzigartig ist.

Das Bedürfnis der Frau, von ihrem Mann geliebt zu werden, finden wir mehrfach in der Bibel, weil die Bibel den Mann immer wieder dazu auffordert seine Frau zu lieben:

> Ihr Männer, liebt eure Frauen! wie auch der Christus die Gemeinde geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat, (Eph 5:25)
>
> Ihr Männer, liebt eure Frauen und seid nicht bitter gegen sie! (Kol 3:19)

5. So buchstabiert die Frau ihrem Mann das Wort „RESPEKT“

Auf der anderen Seite wünschen sich nahezu alle Männer, dass sie von ihrer Frau geachtet und respektiert werden. Wenn der Mann von der Frau Respekt und Anerkennung bekommt, dann fühlt er sich als Mann angenommen und kann so seine Aufgabe als Ehemann viel besser erfüllen. Es gibt sechs Eigenschaften und Werte, die den meisten Männern wichtig sind:

- Eroberungswille (etwas leisten und erreichen zu können)
- Leiterschaft (Familie schützen, versorgen und Verantwortung übernehmen)
- Autorität (Dienen und Vorangehen)
- Erkenntnis (Dinge analysieren und der Frau beratend zur Seite stehen)
- Beziehung (Wunsch nach Freundschaft)
- Sexualität (Intimität und Erfüllung)

Wenn eine Frau diese Werte erkennt und sie beachtet, kann sie ihren Mann besser respektieren.

Hier gilt grundsätzlich: „Ein Mann, der sich von seiner Frau respektiert weiß, ist ein zufriedener Ehemann und er fühlt sich dann respektiert,

- ... wenn sie Achtung vor ihrem Mann hat (Eph 5:33). Dazu einen kurzen Abschnitt aus dem Buch „Liebe & Respekt“:
  Dann bat ich sie (die Frauen), nach Hause zu gehen und abzuwarten, bis ihre Männer nicht zu beschäftigt oder zu abgelenkt waren und ihnen dann zu sagen: „Ich habe über dich nachgedacht und über die Dinge, die ich an dir achte, und ich möchte dir einfach sagen, dass ich dich respektiere." Anschließend sollten sie nicht die Reaktion des Mannes abwarten, sondern den Raum verlassen, um irgendeiner Aufgabe nachzugehen. Dann sollten sie abwarten was passiert. Eine Frau berichtete mir, dass sie nicht einmal bis zur Tür kam. Ihr Mann habe ihr geradewegs hinterhergerufen: “Warte! Komm zurück! Was für Dinge?“ Glücklicherweise - und das ist wichtig! - wusste sie, was sie an ihm achtete, und konnte ihm eine Antwort geben. Nachdem sie ausgeredet hatte, sagte er: „Wow! Was hältst

du davon, wenn ich dich und die Kinder zum Essen einlade?!" Die Frau war sprachlos. So etwas hatte ihr Mann bisher nur selten getan. (S. 202)

- ... wenn sie seine Tätigkeiten und sein Verantwortungsbewusstsein immer wieder einmal rühmt und ihm auch ihre Dankbarkeit zum Ausdruck bringt, indem sie ihm z.B. seine Bemühungen, die Familie zu beschützen, zu versorgen anerkennt. Der Mann hat die biblische Berufung, seine Familie zu versorgen. So schreibt Paulus:

  Wenn aber jemand für die Seinen und besonders für die Hausgenossen nicht sorgt, so hat er den Glauben verleugnet und ist schlechter als ein Ungläubiger. (1Tim 5:8)

- ... wenn sie sich für seine Arbeit interessiert. Eine Frau sollte verstehen lernen, wie wichtig für den Mann seine Arbeit ist und dass er das angeborene Verlangen hat, hinauszutreten und die Herausforderungen dieser Welt zu meistern – zu arbeiten und etwas zu erreichen. Der Mann wünscht sich eine Frau, die an ihn glaubt.
- ... wenn sie ihn bei seinen Aufgaben in Familie, Gemeinde und Beruf motiviert. Die Frau sollte seinen Wunsch achten, zu dienen und zu leiten. Normalerweise möchte der Mann die Verantwortung für die Entscheidungen übernehmen. Wenn die Frau sich geliebt fühlt, ist sie in der Regel froh, wenn sie bei schwerwiegenden Entscheidungen nicht die Verantwortung übernehmen muss (Frauen in Führungspositionen sind meist die Ausnahme, welche die Regel bestätigen).
- ... wenn sie hinter ihm steht und ihn in seinen Aufgaben unterstützt. Die Frau sollte seinen Wunsch, analytisch zu denken und ihr Ratgeber zu sein, achten.
- ... wenn sie seinen Wunsch nach Freundschaft achtet. Eine Frau muss sich überlegen, wie sie ihrem Mann eine gute Gefährtin sein kann. Schließlich hat Gott gesagt: „Ich will ein Wesen schaffen, das ihm hilft (ihm eine Gehilfin ist) und das zu ihm passt.“ (1Mo 2:18). Solches darf geschehen, wenn sie ihm die Chance gibt, sich zu öffnen und zu reden. Wenn ein Mann, auch über seine Ängste am

Arbeitsplatz oder die Angst zu versagen reden kann, ohne die Achtung seiner Frau zu verlieren, dann fühlt auch er sich geliebt.

- ... wenn sie seinen Wunsch nach Sexualität beachtet. Viele Frauen können diesem Wunsch nicht mehr entsprechen, weil der Mann ihnen keine Zuwendung und Liebe mehr gibt. Es hat einmal jemand gesagt: „Der Teufel tut alles, um zwei Menschen vor der Ehe ins Bett zu bekommen; nach der Hochzeit tut er alles, um sie voneinander fernzuhalten!“ Wenn sich eine Frau sexuell vollständig verschließt, respektiert sie ihren Mann nicht mehr als Mann und kurbelt den Teufelskreis der gegenseitigen Entfremdung weiter an und der Mann beginnt Ausschau zu halten, was früher oder später einen Seitensprung bewirken kann.
- Auch dieses Bedürfnis nach Respekt, lässt sich in der Bibel finden:

  Ebenso ihr Frauen, ordnet euch den eigenen Männern unter, damit sie, wenn auch einige dem Wort nicht gehorchen, ohne Wort durch den Wandel der Frauen gewonnen werden, ... (1Petr 3:19

  Jedenfalls auch ihr - jeder von euch liebe seine Frau so wie sich selbst; die Frau aber, dass sie Ehrfurcht vor dem Mann habe! (Eph 5:33)

M. Kommunikation und Konfliktbewältigung

D. + M. Muhl & S. Buch

1. Stichworte

c) Hören - Zuhören - Verstehen - Reden - Vergebung - Eifersucht - kaum überbrückbare Differenzen - Signale erkennen - Demut - Gesprächsbereitschaft - der größte gemeinsame Teiler - positive und negative Streitkultur - Austausch der Gefühle - Gefahr durch Beziehungskiller - Gesprächshindernisse - Offenheit - Probleme angehen -

2. Zeit für Kommunikation

Zu Beginn lese ich einen Artikel aus der christlichen Zeitschrift Ethos:

> *„Die meisten Ehepaare reden zu wenig miteinander. In den ersten vier Jahren nach der Heirat sinkt die durchschnittliche Gesprächszeit für Beziehungsprobleme auf eine halbe Stunde pro Woche. Das berichteten die Kommunikationsberater Utina und Michael Hübner. Sie empfehlen wöchentlich einen „Eheabend“, bei denen alles Kritische angesprochen werden sollte. Scheu vor Auseinandersetzungen gefährde die Ehe: „Die meisten Ehen gehen an Faulheit zugrunde!“ Dagegen sei eine gute Kommunikation die beste Eheversicherung.“*

Kommunikation in der Ehe ist etwas ganz Entscheidendes. Ohne Kommunikation kommt es früher oder später
zu Missverständnissen, Streit oder Gleichgültigkeit.

Nun möchte ich noch einen Abschnitt aus dem **Tagebuch von Bianka Bleier** lesen:

> *„Zu Beginn einer Beziehung fragen wir aus tiefem Interesse am anderen, wir hören zu und teilen uns mit. Wer wir sind, was uns ausmacht, wohin wir wollen, wie wir denken. Und wenn wir meinen, auf dem Gipfel der Vertrautheit angekommen zu sein, verlieren wir das Interesse*

aneinander. Wir meinen, den anderen nun inn- und auswendig zu kennen und erwarten kein Neuland mehr. Ein folgenschwerer Irrtum. Wir entwickeln uns auseinander. Kommunikation ist immer der Schlüssel zu neuer Nähe und größerer Intimität."

b) Zeit einräumen

Es ist wichtig, dass man sich ganz bewusst Zeit einräumt, in der man kommunizieren kann. Gerade mit (kleinen) Kindern im Haushalt geht sonst die innere Vertrautheit sehr schnell verloren.

Dies sollte möglichst 3-stufig geschehen:

- Täglich kleiner Raum (15-30 Min.) für Austausch dessen, was am Tag los war, was einen bewegt hat (beruflich, mit den Kindern, ...). Dies kann man mit einem schönen Ritual verbinden (gemeinsam Walken, Glas Rotwein, sich gegenseitig massieren ...).
  Oder 1x wöchentlich ein Eheabend.
- Ca. 1x im Monat: Ein gemeinsamer Abend (Essen gehen, Theater, Konzert ...).
- 1x im Jahr: Ein langes Wochenende zu zweit!

Diese Zeiten, die wir als Paar ganz allein in entspannter Atmosphäre verbringen, bringen uns einander wieder sehr nahe. Nur in solchen Freiräumen hat man den Rahmen für tiefe, innere Gespräche. Man tauscht aus, was einen wirklich zutiefst bewegt, Ängste, Freuden, Hoffnungen, geistliche Gedanken. Auch Beziehungsproblematiken kann man in solch einer Atmosphäre bereden, denn dann ist es in der Regel sehr konstruktiv. Der Rahmen ist so schön, dass keiner Streit will, und man entwickelt Verständnis füreinander.

Wie man im geistlichen Leben viel Zeit braucht, um die Beziehung zu Gott pflegen (das geistliche Leben soll ja wachstümlich sein), genauso braucht man auch in der Ehe die Zeit füreinander, damit die Beziehung nicht abnimmt, sondern wächst.

Auch im geistlichen Leben hat man in der Regel diese Dreistufigkeit:

- Täglich persönliche stille Zeit mit Gott
- Wöchentlich Auftanken in der Gemeinde
- Jährlich eine Freizeit als besonders intensive Zeit

c) Richtiges Zuhören

Oft hören wir einander schlecht zu. Bei Männern liegt es oft daran, dass sie relativ schlecht zwei Dinge gleichzeitig tun können. Wenn der Mann nach der Arbeit immer noch über ein geschäftliches Problem nachdenkt, fällt es ihm ungeheuer schwer, aufmerksam seiner Frau zuzuhören. Eine Frau möchte oft lieber selbst reden als zuhören. Oft schmückt sie auch Dinge zu langatmig aus.

> Ihr wisst <doch>, meine geliebten Brüder: Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn! (Jak 1:19)

Gott hat uns zwei Ohren, aber nur einen Mund geschenkt! Nur schon daran dürfen wir erkennen, dass das Hören viel wichtiger ist.

> *Hören ist viel mehr als nur das Aufnehmen des textlichen Inhalts.*

Ich kann meinem Partner zuhören und doch nicht begreifen, was sie eigentlich sagen will. Wenn sie mich fragt, was ich abends zu tun gedenke, dann kann das sehr vieles bedeuten:

- Wenn ich nur auf den textlichen Inhalt eingehe, dann bedeutet das so viel wie; mein Partner interessiert sich für mein Abendprogramm.
- Es kann aber auch bedeuten, dass mein Partner in irgendeiner Sache auf meine Mithilfe hofft.
- Weiter kann es bedeuten, dass mein Partner sich danach sehnt, mit mir einen gemeinsamen Abend im Restaurant zu verbringen.
- Vielleicht wünscht er sich auch einen romantischen Abend mit viel Zärtlichkeit.
- Vielleicht möchte er mir anschließend auch mitteilen, dass wir von Freunden eingeladen wurden.

Um herauszufinden, was nun wirklich ihre Absicht ist, muss ich also genau hinhören, indem ich auf alle Signale achtgebe. Man hat herausgefunden, dass der Mensch bei der Kommunikation unbewusst folgende Gewichtung macht:

- 8% textlicher Inhalt
- 35% Ton, resp. Klang
- 57% nonverbale Signale

Daraus wird ganz klar deutlich, dass Hören viel mehr ist als nur das Aufnehmen des textlichen Inhalts. Um richtig zu hören, bedarf es also der Aufmerksamkeit aller Sinne. Dies wiederum dürfte nur dann richtig gehen, wenn ich den Kopf von anderen Dingen frei mache, was natürlich nicht immer einfach ist. Es geht darum, genau zu verstehen, was unser Gegenüber meint, und wie er es meint.

d) Angst bei der Kommunikation

Ein großes Kommunikationshindernis ist oft die Angst vor Auseinandersetzungen. Oft ist sie so stark, dass alle wirklichen Probleme in der Ehe verdrängt und gar nicht mehr angesprochen werden.

Dabei stellt sich die ganz wichtige Frage:

„Warum habe ich Angst vor einer Auseinandersetzung?“

- Liegt es daran, dass mein Mann jedes Mal ausrastet, wenn ich eine Kritik anbringe?
- Oder wird meine Frau jedes Mal hysterisch, wenn ich sie korrigiere?
- Ich habe Angst vor einer Auseinandersetzung, weil wir jedes Mal in eine schwere Ehekrise geraten.

Wenn wir aber jetzt meinen, wir könnten die Schuld einfach dem Partner zuschieben, der keine Kritik annehmen kann, dann liegen wir falsch!

Es ist möglich, dass ein Partner Korrektur und Kritik schlecht annehmen kann und trotzdem nicht die Hauptschuld für die schlechte Kommunikation und die Ehekrise trägt.

Wenn ein Partner schlecht mit Kritik umgehen kann, dann muss sich der Kritisierende folgende Fragen gefallen lassen:

- **Wie oft korrigiere ich meinen Partner?**
  Ist das 10x am Tag oder 1x in der Woche? Dort wo ständig kritisiert und genörgelt wird, muss man sich nicht wundern, wenn der Partner keine Kritik mehr ertragen kann. Das Gleiche gilt auch in der Kindererziehung. Auch wenn jede Kritik berechtigt ist, zu viel Korrektur schadet jeder Beziehung! Wir brauchen Geduld, so wie Gott mit uns Geduld hat.
- **Bekommt mein Partner von mir auch genügend Anerkennung und Wertschätzung?**
  Wenn ich meinen Partner nie lobe, dann ist auch eine Korrektur pro Woche zu viel! Je mehr Anerkennung und Wertschätzung mein Partner von mir erhält, desto leichter kann er auch eine Kritik einstecken.
- **Konnte mein Partner ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen?**
  Weiß er sich bedingungslos von Gott geliebt? Wenn ein Mensch nie richtige Liebe erlebt hat, wenn er nur auf Leistung gedrillt wurde, wenn er seinen Wert nur über seine Leistung definieren kann, dann ist es viel schwieriger, diesen Menschen regelmäßig zu korrigieren. An dieser Stelle muss zuerst die Selbstannahme aufgebaut werden. Jeder muss zuerst tief im Herzen wissen: „Ich bin von Gott bedingungslos geliebt, Er liebt mich auch, wenn ich versage, ich bin für Ihn so wertvoll, dass Er mit dem Blut Seines Sohnes für mich bezahlt hat.“ Mit dieser Erkenntnis im Herzen, kann man Korrektur viel besser ertragen.
- **Korrigiere ich meinen Partner in der Gegenwart von anderen**?
  Dies sollte, wenn irgend möglich nie geschehen, vor allem auch nicht in Gegenwart der Kinder.
- **Kritisiere ich meinen Partner, um mich zu rächen, um ihm meine Verachtung deutlich zu machen?**
  Wer dies tut, ist längst nicht mehr in der Liebe und Bedarf einer radikalen Umkehr seines Lebens. In diesem Fall ist der Kritisierende meist schon weit unter den Angeschuldigten gefallen.
- **Korrigiere ich meinen Partner mit Liebe und Feingefühl oder aus Streitsucht?**
  Was ist mein Motiv, wenn ich kritisiere? Mache ich es aus der richtigen Haltung heraus?

Derjenige, der sich nicht korrigieren lassen kann, sollte folgende Punkte beachten:

- Häufige Kritik bedeutet nicht, dass du als Mensch weniger wert bist!

  Höre auf <guten> Rat und nimm Zucht an, damit du für die Zukunft weise wirst! (Spr 19:20)

- **Unsere Einstellung zur Kritik sollte sich grundlegend ändern**: Liebevolle Kritik ist für mich äußerst kostbar, sie gibt meinem Leben Korrektur, sie lässt mich weise werden, sie macht mich demütig und das ist die Grundlage für Gnade, die ich mir ja so sehr wünsche.
- Ich empfinde Kritik häufig als einen Angriff auf meine Person, auf meine Identität und deshalb fühle ich bei jeder Kritik einen Schmerz; die Kritik ist dann wie ein Rutenschlag. **Doch vielleicht gelingt es mir, zukünftig in jeder Kritik eine Kostbarkeit zu sehen,** weil ich so weise werden darf.

3. Praktische Tipps für Kommunikation / Konfliktbewältigung

- Es gibt in der Ehe immer wieder Probleme, die wir bewusst oder unbewusst verdrängen! Der Grund dafür ist meistens die Angst vor einer Auseinandersetzung. Doch es lohnt sich, die Probleme mit Feingefühl anzugehen. Wenn wir mit Liebe über unsere Eheschwierigkeiten reden, dann darf die Ehe in der Regel tiefer und fester werden.
- Günstige Situation auswählen: Um echte, tiefere Probleme zu besprechen, sollte die Atmosphäre stimmen. Nie in einer angespannten Situation, in der alle erregt sind, das Problem lösen wollen. In der Regel schaukelt sich das Problem mit den Emotionen hoch.

- Offen sein: Manchmal ziehen wir einfach unsere Zugbrücke hoch, d. h. wir machen zu. Für ein konstruktives Gespräch müssen beide ihre Zugbrücke herunterlassen.

- Nicht Probleme sammeln, sondern direkt ansprechen.
  Sonst setzen sich Verletzungen fest und werden immer größer. Spricht man es gleich an, ist es erledigt und weg.
- Nicht Anklage „Du bist immer …“ sondern „Ich“- Botschaften („ich fühle mich hier allein gelassen, ich fühle mich verletzt …“) -> damit wird der andere nicht direkt angegriffen, aber ich kann meine Gefühle äußern, was mich belastet.
- Sachlich diskutieren:
  - Es geht um die Sache! So leicht gerät man an den Punkt, wo man sich nur noch gegenseitig verletzt -> Abbruch: Sonst geht viel zu viel kaputt!
  - Typ beachten: Bei Cholerikern z. B. lieber weggehen, bis er sich wieder beruhigt hat, um sich selbst zu schützen.
  - Gedanke: „Den Mann, den ich so sehr liebe, will ich nicht verletzen -> man streitet anders!
  - Killerphrasen vermeiden, z. B.: „Du bist wie Deine Mutter, Dein Vater!“ -> nur verletzend
  - Nicht alte Dinge immer wieder hervorholen!
- So lange miteinander reden, bis jeder für den anderen Verständnis gewonnen hat -> man macht sich auf den Weg, den anderen zu verstehen und eine Lösung zu finden, die für beide Partner akzeptabel ist.
- Sich entschuldigen -> das tut so gut: die Mauer dazwischen wird eingerissen!
- Miteinander beten -> danach müssen wir uns in der Regel versöhnen!

- Uns immer vor Augen halten, wie viel uns von unserem Herrn vergeben wurde - > diese Vergebung auch an den Partner weitergeben!
- Sich gegenseitig Vergebung zusprechen:

  „... einander ertragend und euch gegenseitig vergebend, wenn einer Klage hat gegen den anderen; wie auch der Christus euch vergeben hat, so auch ihr.“ (Kol 3:13)

  „Ich schreibe Euch Kinder, weil Euch die Sünden vergeben sind um seines Namens willen.“ (1Joh 2:12)
- Uns nicht in der Opferrolle sehen:
  „Nicht die Tatsachen bestimmen unser Leben, sondern wie wir sie deuten“. Je mehr Verantwortung ich für mich übernehme, desto mehr kann ich beeinflussen.
- Rudolf Dreikurs: „Es ist nicht wichtig, was ein Kind auf die Welt bringt, sondern was es daraus macht.“ Genauso ist es entscheidend, was wir aus unserer Beziehung machen.

4. Gegenseitige Wertschätzung

In einer Ehe soll alles in Liebe und gegenseitiger Wertschätzung besprochen werden. Es muss in einer Ehe keine Tabuthemen geben. Es ist aber auch klar: „Eine Kommunikation ohne Liebe ist zerstörerisch! Sie verletzt, sie zerbricht, sie verwundet und sie führt nicht zu einer Heilung der Beziehung.“ Das haben viele Paare erkannt und deshalb sprechen sie nicht mehr miteinander.

Dabei ist nicht die Kommunikation als solches schuld an ihrer schlechten Ehe, sondern die Kommunikation ohne Liebe und Wertschätzung!

5. Verse zum Thema Kommunikation und Konfliktbewältigung

Spr 10:12 - „Hass erregt Zänkereien, aber Liebe deckt alle Vergehen zu.“

Spr 11:22 - „Ein goldener Ring im Rüssel einer Sau, so ist eine Frau, die schön, aber ohne Feingefühl ist.“

Spr 11:23+24 - „Da ist einer, der ausstreut, und er bekommt immer mehr, und einer, der mehr spart, als recht ist, und es gereicht ihm nur zum Mangel. Wer gern wohltut, wird reichlich gesättigt, und wer andere tränkt, wird auch selbst getränkt.“

Spr 12:4 - „Eine tüchtige Frau ist die Krone ihres Mannes, aber wie Wurmfraß in seinen Knochen ist eine schandbare.“

Spr 12:18 - „Da ist ein Schwätzer, dessen Worte sind Schwertstiche; aber die Zunge der Weisen ist Heilung.“

Spr 13:12 - „Hingezogene Hoffnung macht das Herz krank, aber ein eingetroffener Wunsch ist ein Baum des Lebens“.

Spr 14:23 - „Bei jeder Mühe ist Gewinn, aber bloßes Gerede führt nur zum Mangel.“

Spr 14:30 - „Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben, aber Wurmfraß in den Knochen ist die Leidenschaft.“

Spr 15:1 - „Eine sanfte Antwort wendet Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt Zorn.“

Spr 15:4 - „Gelassenheit der Zunge ist ein Baum des Lebens, aber Falschheit in ihr ist Zerbruch des Geistes.“

Spr 15:32 - Wer Zucht fahren lässt, verachtet sich selbst; wer aber auf Zurechtweisung hört, erwirbt Verstand.

Spr 16:24 - „Freundliche Worte sind Honig, Süßes für die Seele und Heilung für das Gebein.“

Spr 17:9 - „Wer Vergehen zudeckt, strebt nach Liebe; wer aber eine Sache immer wieder aufrührt, entzweit Vertraute.“

Spr 17:14 - „Wie einer, der Wasser entfesselt, so ist der Anfang eines Streites; bevor also der Rechtsstreit losbricht, lass ab!“

Spr 17:27 - „Wer seine Worte zügelt, besitzt Erkenntnis; und wer kühlen Geist bewahrt, ist ein verständiger Mann.“

Spr 18:13 - „Wer Antwort gibt, bevor er zuhört, dem ist es Narrheit und Schande.“

Spr 25:11 - „Goldene Äpfel in silbernen Prunkschalen, so ist ein Wort, geredet zu seiner Zeit“.

Spr 25:28 - „Eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer, so ist ein Mann ohne Selbstbeherrschung.“

Spr 27:15 - „Ein tropfendes Dach, das einen vertreibt am Tag des Regengusses, und eine zänkische Frau gleichen sich.“

Eph 4:32 - „Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus euch vergeben hat!“

Eph 4:26 - „Zürnet, und sündigt dabei nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn“.

Phil 2:3 - „Tut nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht, sondern in Demut achte einer den anderen höher als sich selbst.“

Röm 15:7 - „Deshalb nehmt einander an, wie auch der Christus euch angenommen hat, zu Gottes Herrlichkeit.“

6. Fragen zur Vertiefung

1. Wie oft haben wir Zeit für Kommunikation? Nehmen wir uns genug Zeit dafür? Wenn nein, könnten wir etwas daran ändern?
2. Können wir alle Themen zusammen besprechen? Wenn nein, warum nicht?
3. Kann jeder von uns Kritik ertragen, ohne bitter zu werden?
4. Können wir für Kritik auch dankbar sein?
5. Kritisiere ich meinen Partner mit Liebe und Verständnis oder nörgle ich immer nur an ihm herum?
6. Bin ich weniger wert, wenn ich oft kritisiert werde? Wenn ja, warum?
7. Fühle ich mich nur dann von Gott geliebt, wenn ich genügend leiste?
8. Ehre ich meinen Partner?
9. Gebe ich meinem Partner regelmäßig - wenn möglich täglich - Anerkennung?
10. Wenn nein, was hindert mich daran?
11. Wie gehen wir bei Konflikten miteinander um? Geht es um die Sache oder verletzen wir uns als Person?
12. Bringen wir uns im Konflikt noch die nötige Wertschätzung und Liebe entgegen?
13. Können wir uns entschuldigen? Können wir vergeben?

7. Beispiele

Es gibt in der Ehe immer wieder Probleme, die wir bewusst oder unbewusst verdrängen! Der Grund dafür ist meistens die Angst vor einer Auseinandersetzung. Doch es lohnt sich, die Probleme mit Feingefühl anzugehen. Wenn wir mit Liebe über unsere Eheschwierigkeiten reden, dann darf die Ehe in der Regel tiefer und fester werden.

An einem Beispiel aus der Sexualität soll dies deutlich gemacht werden:

Die Bedürfnisse eines Ehepaares in der Sexualität sind in den meisten Fällen etwas unterschiedlich. Da ist auf der einen Seite die Frage; wie praktizieren wir unsere Sexualität? und andererseits; wie oft kommen wir sexuell zusammen?

In vielen Ehen redet man nicht darüber; es ist einfach ein Tabu. Wenn wir als Ehepaar aber nicht darüber reden, dann kommt es mit der Zeit sehr oft zu Spannungen. Jeder soll dem anderen mitteilen, was er sich bei der Sexualität wünscht. Und dann ist es eine Angelegenheit der Liebe, dass jeder auf die Bedürfnisse des anderen eingeht. Wenn beide Teile sich ganz auf das Wohlbefinden des anderen konzentrieren, gewinnt die Sexualität enorm an Qualität. Wir erleben dann viel mehr Erfüllung in der Sexualität. Wenn nun diese Kommunikation fehlt, kann es zu folgender Situation kommen:

Der Mann wünscht sich 2–3-mal wöchentlich ein Zusammenkommen. Die Frau hingegen höchstens 1-mal in 1 - 2 Wochen. Diese unterschiedlichen Bedürfnisse führen dazu, dass die Frau das Drängen des Mannes immer mehr zurückweist. Es entwickelt sich eine generelle Abwehrhaltung der Frau gegenüber der Sexualität. Die Frau zieht auf der einen Seite in Richtung „immer weniger Sexualität“ und der Mann drängt zu „mehr Sexualität“. Diese Abwehrhaltung führt dann auch dazu, dass die Frau immer weniger Freude an der Sexualität hat und die Ehe schlittert gerade wegen diesem Problem in eine Krise. Eigentlich hatte die Frau auch Freude an der Sexualität, aber durch ihre Abwehrhaltung, wurde die Sexualität dann immer mehr zur Pflicht.

Um dies zu vermeiden, sollte man ganz offen darüber sprechen, wie oft man in der Regel zusammenkommen will. Natürlich darf man aus dieser Absprache nie ein Gesetz machen, indem dann der Mann auf die vereinbarten Termine besteht. Es muss auch auf die Verfassung des Partners Rücksicht genommen werden.

Der umgekehrte Fall kann ebenso eintreffen: Der Mann hat über Monate so ein Stress, dass er kaum mehr Lust auf Sexualität hat, weil er sich einfach nur müde und ausgelaugt fühlt. Die Frau beginnt dann an der Liebe des Mannes zu zweifeln oder sie denkt: „Ich bin für ihn nicht mehr attraktiv genug!“ Das wiederum löst in der Frau eine große Krise aus. Es ist einfach wichtig, dass man ganz offen über diese Sache spricht.

Ein anderes Problem kann darin liegen, dass der Mann in der Sexualität so stark auf sich selbst konzentriert ist, dass er sehr schnell zu seinem Höhepunkt kommt. Die Frau hat danach vielleicht den Eindruck, dass der Mann nicht mehr so ganz bei „der Sache“ ist und erreicht dadurch nicht ihren Höhepunkt. Wenn dieser Zustand dann immer wieder eintrifft, hat die Frau keine Freude mehr an der Sexualität und kommt ebenfalls in die

Abwehrhaltung, die oft im Absterben der gemeinsamen Sexualität endet. Dieser Zustand ist jedoch sehr gefährlich, weil er zu einem Einfallstor für Ehebruch werden kann.

Der Mann muss die sexuelle Erfüllung seiner Frau zum Ziel haben und ebenso die Frau jene des Mannes. Wenn nicht beide zuerst das Glück des anderen suchen, dann ist die von Gott geschenkte Sexualität gefährdet. Sexualität darf nie ohne Liebe praktiziert werden, ansonsten ist es eine reine Lustbefriedigung, die garantiert eine Ehekrise auslöst.

N. „Verletzungen – wie gehe ich damit um?“

S. Buch

1. Einleitung: Wozu Vergebung?

„Kein Wunder, ihre Festplatte ist ja total voll!“, meint der Techniker. Der Grund vieler Probleme ist auf einmal klar. Das Gerät war in letzter Zeit immer langsamer geworden und hatte öfter komplett gestreikt. Auf der Festplatte sieht es wüst auf: Doppelt installierte Programme, riesige alte Bilddateien, die man überhaupt nicht braucht und viel Durcheinander.

So technisch, wie das Beispiel auf den ersten Blick wirkt, gibt es doch gut wieder, wie es in vielen Menschenleben aussieht. Im Laufe der Jahre häuft sich immer mehr an. Es gibt so viele Dinge, die wir weder haben wollen noch gebrauchen können, und die wir trotzdem in unserer Seele mit durchs Leben schleppen. Immer mehr emotionale Energie wird gebunden, um diese alten Geschichten in Schach zu halten, und immer weniger Energie steht zur Verfügung, um neue, kreative Prozesse in Gang zu setzen. Was kommt da auf die Jahre gesehen nicht alles zusammen: Ungerechtigkeiten der Eltern, Gemeinheiten unserer Geschwister, ungerechte Lehrer, Hänseleien durch Klassenkameraden, Ausbilder im Beruf, die ihre Amtsstellung missbrauchen, Mobbing am Arbeitsplatz. Selbst mit dem Partner, den wir ja (hoffentlich) selbst wählen, ist es oft nicht grundsätzlich anders. Auch im Laufe der meisten Ehen sammeln sich Verletzungen. Es gibt immer mehr Punkte, die man besser vermeidet, weil es da „sowieso wieder Krach gibt“, viele stumme Vorwürfe, weil sich beide in ihren Lebensmöglichkeiten durch den anderen eingeschränkt sehen, ohne jedoch einen Ausweg zu wissen. Kommt es schließlich zur Trennung, ist diese meist mit heftigen Verletzungen verbunden.

Außerdem gibt es viele Menschen, die im Laufe ihres Lebens Opfer wirklicher Verbrechen werden und das auch tragen müssen. Erinnert sei nur an Bewohner von Kriegsgebieten und das häufige Vorkommen von sexuellem Missbrauch von Kindern in Familien.

Es sammelt sich viel an. Jeder Mensch ist von diesen Dingen mehr oder weniger betroffen. Und jeder von uns kennt Männer und Frauen, die alt

und verbittert sind, weil sie im Laufe ihres Lebens so viele negative Erfahrungen gesammelt haben, dass es kaum noch einen Bereich gibt, der unbelastet ist.

Es gibt auch andere Beispiele: Leiterin einer Altenarbeit in Hamburg: Nach ihrer Pensionierung begann sie, einen Besuchsdienst für Bewohner verschiedener Altenheime zu organisieren. Sie ist jetzt 83 Jahre alt: Wenn man mit ihr spricht, fallen 2 Dinge auf: Sie ist mit ihrem Leben zufrieden, und sie hat eine Fähigkeit entwickelt, andere Menschen von ihrer positiven Seite her zu sehen.

Es geht also um die Frage, ob ein Mensch im Laufe seines Lebens negative Erlebnisse und Gefühle ansammeln muss, die ihn zunehmend mehr seiner Energie und Zeit kosten. Ob es so sein muss, dass Unrecht und negative Erfahrungen nicht nur, während sie sich ereignen, sondern zum Teil auch noch Jahre danach immer wieder Zugriff auf uns haben und uns Lebensmöglichkeiten verbauen dürfen. Die Grundfrage lautet also: Wie kann ich mit Unrecht, das mir geschehen ist, so umgehen, dass es mir nicht immer noch weiter schadet?

Menschen, die Opfer von Unrecht geworden sind, müssen Entlastung und Befreiung von Hass, Angst und Grübeleien finden, um wieder aktiv und kreativ leben zu können.

Vergeben und Vergeben lernen hat in diesem Prozess eine zentrale Bedeutung zur Lebensbewältigung.

Es gibt nur wenige Wege, wie ein Mensch mit Unrecht, das ihm geschehen ist, so umgehen kann, dass es gut für ihn ist. Es sind 3 Wege der Vergebung. Es wird ein Modell entfaltet, wie Vergebung arbeitet, wo sie ansetzt und was sie nützt. Ich wünsche Ihnen, dass der altbekannte Begriff „Vergebung“ für Sie eine neue Bedeutung und Anwendbarkeit gewinnt, die sich befreiend und entlastend im Leben auswirkt. Es geht um eine Lebenskunst!

2. Kränkungen und ihre Auswirkungen

Welches ist eigentlich die Situationen, in denen die Vergebung einen Sinn macht? Der Ansatzpunkt für die Vergebung ist die Situation, die

entsteht, wenn im Erleben eines Menschen eine andere Person an ihm schuldig geworden ist. Wenn eine von außen zugefügte Handlung als Unrecht erlebt wird, hat das bestimmte Auswirkungen. Die Seele versucht, diese Situation zu verarbeiten, wozu ihr bestimmte Mechanismen zur Verfügung stehen. Die weitere Entwicklung wird dann oft mehr von diesen Verarbeitungsprozessen geprägt als vom geschehenen Unrecht selbst.

Bereiche, in denen Kränkungen möglich sind, entsprechen den klassischen Motivationen des menschlichen Lebens: dem Streben nach Besitz, Ehre und Lust. Mit Ehre ist immer die *narzistische / auf das Selbstwertsystem bezogene* Aufwertung durch andere gemeint.

Insbesondere geht es aber um ein inneres Bild von sich selbst, das jeder Mensch hat, einschließlich aller seiner realen und fantasierten Möglichkeiten und Fähigkeiten. Er betrachtet eine bestimmte Ausdehnung in den Dimensionen Besitz, Ehre und Lust als zu sich gehörig und definiert sich von diesen her. Dieses Selbstbild bildet in erster Linie eine Realität, die sich großenteils unbewusst abspielt.

Es geht darum, dass wir ein psychisches Revier verteidigen müssen, das unser Selbst aufgespannt hat. Wir sind es unserem Selbstwertgefühl schuldig. Wird dieses Revier von außen verkleinert oder angegriffen, erleben wir Kränkung. Unser Selbst begehrt auf und versucht, damit umzugehen. Der vom Selbst besetzte Raum ist das, was ein Mensch als unbedingt zu sich gehörig erlebt, und woran sich seine Identität festmacht. Eingriffe in diese Zone können beim besten Willen nicht ruhig hingenommen werden, weil sie den Kern einer Person berühren. Die Persönlichkeit gerät aus dem Gleichgewicht, wenn auf einmal das in Frage gestellt wird, was sie bisher ausgemacht hat. Das Schwierige und manchmal auch sicher das Gute ist dabei, dass uns niemand ansieht, in welchem Bereich wir wie viel zu uns gehörig erleben. Oft wissen wir es nicht einmal selbst. Erst in dem Augenblick, in dem ein Übergriff geschieht, merken wir, wie stark wir betroffen und gekränkt sind. Aber dann ist es passiert. Wir merken, dass wir am betroffenen Bereich ein Stück unserer Identität festgemacht haben. (Beispiel: Garten)

Im Laufe des Lebens erweitert normalerweise jeder Mensch seinen „psychischen Besitzstand“, diesen inneren Bereich, der unsere Identität ausmacht. Kränkungen erwischen uns deshalb oft so unerwartet, weil wir uns über den Raum, den unser Selbst besetzt hat, nicht bewusst

sind. Andere merken manchmal leichter, welche Bereiche wir als unbedingt zu uns gehörig erleben, und reagieren oft schon entsprechend.

Generell sind bei Kränkungen folgende Fragen möglich:

- Wo fühle ich mich durch den Verursacher eingegrenzt, in meiner Entfaltung behindert, in meinen Lebensmöglichkeiten beschnitten?
- Wo hat er mir etwas weggenommen, das ich schon hatte/zu haben meinte?
- Wo hat er meine Ehre verkleinert?
- Wo hat er meinen Besitz, meine Macht, eingeschränkt?
- Wo hat er mir Lust- und Liebesmöglichkeiten genommen?

Nicht umsonst hat uns Jesus immer wieder zur freiwilligen Revierverkleinerung geraten.

Beispiel: Nicht „das Herz“ an Besitz zu hängen, den ersten Platz anzustreben usw.

Die Realität ist: Wir erleben Kränkung. Und oft kommt sie völlig unangekündigt und unvermittelt. Wenn sie gekommen ist, sind wir getroffen. Wie das Wort schon sagt: Wir sind krank. Und damit gilt es umzugehen. So umzugehen, dass für uns und andere letztlich das Bestmögliche herauskommt.

3. Die drei Wege zur Vergebung

Im vorigen Punkt haben wir gesehen, wie Kränkungen zustande kommen und sich im Leben der Betroffenen auswirken.

Was jetzt folgt, sind Wege, wie Sie mit Ihrer persönlichen Kränkung umgehen können.

Mögliche Wege, von denen abzuraten ist: Verdrängen, Totschweigen, Hass, Rache. Bei allen diesen Wegen trägt man selbst eine schwere Last. Es kommt zu psychosomatischen Leiden, Bitterkeit, Aggression, Isolation, und es findet keine innere Heilung statt.

Der einzige Weg, um mit Verletzungen fertig zu werden, ist die Vergebung. Drei Wege zur Vergebung möchte ich hier aufzeigen. Diese

Wege werden auch Auswirkungen auf Ihre Umgebung haben, die nicht zu unterschätzen sind. Sie werden Auswirkungen auf den Täter haben.

Nun ist die Vergebung aber für die meisten Menschen nicht nur graue Theorie. In mehr oder wenigen wichtigen Situationen haben wir praktisch alle auch schon eigene Erfahrungen mit der Vergebung gemacht.

Und von daher wissen wir auch darum, dass es eigentlich nichts Entspannenderes, Wohltuenderes gibt, als an einem Punkt ewig vergeben zu können, besonders, wenn es uns schon lange beschäftigt hat. Der innere Frieden ist endlich wieder da. Das Problem ist nur, dass Kränkungen uns so erwischen können, dass wir nicht zum Vergeben bereit sind, selbst wenn wir uns im Grunde danach sehnen, unsere Tage weniger spannungsreich zu verbringen.

Oft gibt es Ratschläge: „Du musst endlich vergeben“ oder „lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“. Letztlich bringen diese Reaktionen Menschen, die schwer gekränkt wurden, oft dazu, sich in ihrem Schmerz immer weiter zurückzuziehen und ihn mit niemandem mehr zu teilen, weil sie die Antworten sowieso schon kennen und keine Lust darauf haben, lästig zu fallen.

Das Dilemma der Betroffenen ist: Sie spüren durchaus, dass es gut wäre, aus diesem Zustand des „Krankseins an Kränkung“ herauszukommen, aber sie können es innerlich nicht. Die Psyche hat offensichtlich so viel zu verarbeiten durch diesen Einschnitt in das Selbstsystem, denn die Kränkung bedeutet, dass die Seele damit noch nicht fertig ist. Auch wenn schon deutlich wird, dass es zum Teil keine konstruktive Arbeit ist, nützt es nichts.

Hass- und Entwertungsgrübeleien überfallen die Betroffenen oft unerwartet, und während es läuft, ist es nicht ohne Befriedigung. Sich Gedanken zu verbieten, funktioniert nicht.

Vergebung kann deshalb so schwierig sein, weil sie einen endgültigen Verzicht bedeutet. Sie bedeutet, dass mir Unrecht getan wurde und ich bewusst darauf verzichte, vom Täter eine vollständige Wiedergutmachung zu erhalten. Die Frage ist nun: Wo bleibe ich mit dem Überschuss an Ärger und Verletztheit, den ich noch in mir habe?

Häufig gehen wir stark unbewusst mit Leid um, das uns angetan wurde. Insbesondere dann, wenn wir keine sinnvollen Vorgehensweisen auf der

bewussten Ebene kennen und wir nichts mit unseren Verletzungen anfangen können. Unsere Psyche verdrängt dann nach Möglichkeit die schmerzenden Inhalte aus dem Bewusstsein. Nur deshalb sind sie weder verschwunden noch bewältigt. Wir träumen z. B. schlecht, oder haben den halben Tag Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen, d. h. die Kränkung äußert sich in psychosomatischen Beschwerden.

Je bessere bewusste Möglichkeiten uns aber offenstehen, um zu reagieren, desto seltener sind überwiegend unbewusste Verarbeitungen mit ihren psychischen und psychosomatischen Folgen nötig.

Die 3 Wege der Vergebung sind „das Verstehen, die Relativierung und der Ausgleich“. Es ist kein Trick, sondern es sind Prozesse, die mit bewusster Arbeit verbunden sind. Vergebung ist in erster Linie Wille, die 3 Wege sind das Instrumentarium dazu.

4. Das Verstehen

Vergebung über Verstehen ist die natürlichste Form der Vergebung. Sie hat den Vorteil, dass ich nicht nur etwas über den anderen lerne, sondern auch über mich selbst. Voraussetzung ist, dass ich den Wunsch und die Möglichkeit habe, in der Beziehung, die mich geschädigt hat, in ein Gespräch zu kommen. Das kann ich nur, wenn ich mindestens noch einen Funken Hoffnung für die Beziehung in mir habe.

Beispiel: Zerkratztes Auto (unvorsichtiger Traktor; Jungs, die absichtlich etwas in die Tür ritzen.)

-> Beide Situationen würden wir völlig unterschiedlich bewerten, obwohl es beide Male derselbe Kratzer wäre. Es geht darum, ob wir es verstehen können, was da passiert ist, oder ob wir es für reine Bosheit halten.

Das gilt für alle Verletzungen zwischen Menschen. Deshalb sind wir auch so oft bemüht, uns möglichst schnell zu entschuldigen, wenn wir jemanden verletzt haben, d. h. eine Erklärung dafür zu finden, um so schnell wie möglich Verständnis auf der Seite des Geschädigten zu schaffen.

Indem ich jemanden verstehen möchte, verzichte ich darauf, ihm die volle moralische Verantwortung für sein Verhalten im Hier und Jetzt zuzuweisen. Ich gestehe ihm zu, dass sein jetziges Verhalten Wurzeln und Gründe hat, die weiter zurückreichen, dass das, was stört und

verletzt, immer auch mit dem Geworden-Sein eines Menschen zusammenhängt. Seine im Laufe des Lebens gewachsene und auch deformierte Persönlichkeit lässt ihn sich in bestimmten Situationen auf bestimmte Weise verhalten.

Wenn zwischen mir und einem Menschen eine ausgesprochene Vertrauensbeziehung besteht, gehe ich sogar in den merkwürdigsten Situationen davon aus, dass ich das, was ich da höre und sehe, irgendwie erklären lässt, selbst wenn ich nicht ahne, wie das gehen könnte.

Das Prinzip des Vergeben-könnens durch Verstehen liegt darin, dass wir das Handeln eines Beziehungspartners aus seinem Kontext heraus zu verstehen suchen. Dabei nehmen wir wahr, dass sein Handeln durch äußere Umstände, durch vorangehende Erlebnisse, durch vorbestehende Lernerfahrungen oder Charaktereigenschaften bedingt ist. Das Verstehen-wollen kann niemand von uns einfordern. Es ist ein Bonus, den wir unseren Mitmenschen entgegenbringen. Wenn ich erst einmal beginne, über eine Bosheit nachzudenken, merke ich oft bald, dass sie so rein gar nicht ist, sondern dass es hier und da etwas zu verstehen gibt, vielleicht sogar das meiste.

Weil Partnerschaften die engste und wichtigste Form von Beziehung unter Erwachsenen sind, wird hier Manches besonders deutlich, was für Beziehungen allgemein gilt.

Partnerschaften leben geradezu davon, dass beide sich um gegenseitiges Verständnis bemühen. Im Zusammenleben von zwei Menschen kommt es zwangsläufig immer wieder zu kleineren und größeren Verletzungen und Kränkungen. Und diese können nur dadurch entschärft werden, dass der eine Partner sich die Mühe macht, verstehen zu wollen: wie es denn kam, dass der andere auf einmal so grob war, usw. Ansonsten bildet sich in jeder Beziehung schnell ein Bodensatz an Ärger, Nicht-verstanden-Fühlen und Enttäuschung. Diese stumpfen auf Dauer die Begegnungen ab, machen dadurch die Partnerschaft langweilig, ersticken Erwartungen und bringen letztlich die Beziehung auseinander. Ich muss dem anderen sagen, wie ich das fand, was er da gemacht hat. Es ist wichtig, dass ich das Gute sage, es ist aber mindestens ebenso wichtig, dass ich auch das sage, was mich gestört oder verletzt hat. Denn nur dadurch bekommt der Partner die Gelegenheit, sich zu erklären und verständlich zu machen. Ich gebe ihm eine Chance.

Es funktioniert natürlich nur, wenn ich ebenso zur Verfügung stehe, um zu hören, was den Partner an mir gestört hat. Damit eine Partnerschaft nicht mehr funktioniert, braucht nur einer den Rollladen herunterzulassen. Es kann durchaus manchmal einen Abend kosten, selbst eine an sich gute Beziehung wieder flott zu bekommen, wenn diese sich erst einmal festgefahren hat. Aber es gibt auch keinen Weg, sich diese ständige Arbeit an der Beziehung zu ersparen.

Wenn das Gespräch erst einmal verebbt ist, wird die Hemmschwelle für beide immer höher, die Beziehung überhaupt zu thematisieren. Auch wird es immer schwieriger, zugeben zu können, was einen wirklich geärgert oder gekränkt hat, weil das auch bedeutet, Schwäche zu zeigen. Und das kann ein Partner nur, wenn er dem anderen vertraut. So bleiben selbst begonnene Erklärungen oft auf halber Strecke stecken. Das Ganze mündet dann in einen fruchtlosen Streit, der die Partner eher weiter voneinander entfernt, als dass er noch etwas klären könnte. Dieses Stadium ist meist daran zu erkennen, dass beide beginnen, mit Generalisierungen, um sich zu werfen (immer, nie …). Michael Moeller rät in seinem Buch über Paargespräche, sich einmal pro Woche für ein Paargespräch Zeit zu nehmen. Dabei soll es um die Beziehung gehen. Jeder spricht über sich und sein Erleben.

Nur Verständnisfragen sind erlaubt, keine Ratschläge.

Damit wird verhindert, dass in einer Partnerschaft sich das Sediment des Nicht-Verstehens immer mehr ablagert. Wenn es zu Krisen kommt, ist oft einer der Partner völlig überrascht davon, wie weit man sich schon voneinander entfernt hatte. Der Teufelskreis der Sprachlosigkeit und der Enttäuschung hatte diese Beziehung schon längst bestimmt.

Unerwartetes Ergebnis dieser Gespräche ist oft, dass ich mich in diesen Gesprächen selbst kennen lerne, wie ich mich eigentlich gar nicht besonders gerne sehen möchte. Ob es meine Unausgeglichenheit, Dickfelligkeit usw. sind – alles kommt in diesen Gesprächen fast zwangsläufig vor. Denn niemand ist mehr davon betroffen als mein Partner.

Manchmal ist es besser, wenn Partner frühzeitig zugeben, dass sie allein nicht oder nicht mehr zu einem konstruktiven Gespräch in der Lage sind. Dann sollten sie sich professionelle Hilfe durch einen Paartherapeuten holen.

Je mehr ich verstehe, desto weniger halte ich das, was mir da mit dem anderen passiert ist, für ein Unrecht, das mir bösartig zugefügt wurde, und desto näher bin ich an der Vergebung. Im Paargespräch relativiert sich das Unrecht, das mir der andere getan hat, meist dadurch, dass ich erkenne, was ich selber im anderen angerichtet habe, und dass die meisten Auseinandersetzungen am Ende eines gegenseitigen Aufschaukelungsprozesses stehen.

Im Berufsumfeld funktioniert es in ähnlicher Weise. Es erfordert aber mehr Mut ein Problem anzusprechen als in einer Partnerschaft oder auch Freundschaft, wenn man sich über einen Ausspruch oder ein Verhalten eines Kollegen geärgert hat oder gekränkt fühlt. Indem ich Kritik übe, mache ich mich verletzlich. Ich zeige, wo ich empfindlich bin, und das könnte ausgenutzt werden. Aus dieser Angst heraus gilt für viele das Cool-Bleiben und Nicht-Zeigen von Gefühlen als oberste Pflicht am Arbeitsplatz. Mal jemanden anschnauzen oder über jemanden zu schimpfen ist etwas ganz anderes. Das unterstreicht eher, wie selbstsicher und unabhängig man ist. Wer sich so verhält, zeigt dabei nichts von sich selbst und bringt deshalb keinen Prozess des Verstehens in Gang.

Es ist ein Wagnis, den Punkt am Arbeitsplatz offen anzusprechen, wo man sich vom anderen verletzt fühlt. Möglicherweise blockt er ab oder zeigt, dass er uns nicht ernst nimmt und uns z. B. für ein Sensibelchen hält. Das Gespräch beinhaltet aber auch die Chance, die Kränkungen als Last- und Energiefresser loszuwerden. Solche Gespräche bringen uns meistens weiter. Vielfach klären sich Begebenheiten, die man als schwere Verletzung aufgefasst hat, als echtes Missverständnis. Das ist natürlich die erfreulichste Lösung. Meist aber versteht man die Hintergründe besser, die das Handeln des anderen hatte und man kann es deshalb besser einordnen.

Gegenüber Freunden und Bekannten ist es einfacher, Persönliches zu thematisieren. Trotzdem tun sich viele Menschen gerade in diesem Bereich besonders schwer. Sie haben die Befürchtung, dass sie eine Freundschaft zerstören könnten. Stattdessen werden dann letzten Endes viele Freundschaften einfach abgebrochen, wenn sich zu viel angesammelt hat. Auf lange Sicht, eigentlich generell im mittleren und höheren Lebensalter, ist gar keine echte Freundschaft möglich ohne fortlaufende kleine und größere Vergebungen. In Freundschaften werden diese im Wesentlichen durch Verstehen möglich.

Es geht darum, ein konstruktives und nicht einfach nur ablehnendes Verhältnis gegenüber Fehlern zu entwickeln: gegenüber denen anderer und gegenüber denen, die ich selbst mache. Denn auch die werden im Gespräch deutlich. Ich kann meine Sicht der Dinge nicht ungestört aufrechterhalten, wenn ich mich in ein echtes Beziehungsgespräch verwickeln lasse. Das bedeutet für den Vergebungsmodus des Verstehens deshalb meistens, dass ich mich auch selbst besser verstehen lerne. Je enger die Beziehung ist, in der ich mich um Verstehen bemühe, umso deutlicher wird mir meine eigene Vergebungsbedürftigkeit im Gesprächsprozess. Ich bemerke, wo ich den anderen unrechtmäßig verletzt habe, was mir bisher überhaupt nicht aufgefallen war.

Gleichzeitig – und das ist das Gute daran – verstehe ich auch mehr davon, was ich gemacht habe. Ich komme dahinter, warum mich eine Situation so bedrängt hat oder warum mich eine harmlos gemeinte Bemerkung so ärgerlich gemacht hat. Ich kann mich wieder ein Stück mehr als Mensch verstehen, der über viele Einflüsse und Erfahrungen so geworden ist, wie er zurzeit ist, und der unter der neuen Erfahrung gerade wieder dabei ist, sich ein wenig zu ändern.

Ich muss auch nicht auf Biegen und Brechen verhindern, dass mir Fehler nachgewiesen werden, weil das kein Weltuntergang ist. Im Gegenteil, ohne das Lernen aus Fehlern wäre es nicht möglich, einen guten Lebensweg einzuschlagen. Nur durch Fehler, über die wir nachdenken, bekommen wir ein Gefühl dafür, wo es für uns und andere gut ist und wo nicht.

Uns selbst besser zu verstehen, bedeutet auch, mit den Kränkungen besser umgehen zu können, die wir uns selbst zufügen. Das ist z. B. überall dort der Fall, wo wir uns im Nachhinein für eine Situation schämen. Das Gefühl der Scham oder Peinlichkeit kommt immer dann auf, wenn wir uns in einer Situation so verhalten haben, dass wir unserem Selbstbild nach außen oder innen hin nicht gerecht geworden sind. Im Modell gesprochen: Wir haben uns selbst eine Einbuße in der Selbstausdehnungsrichtung „Ehre“ zugefügt. Viele leiden – analog zu den fremdverursachten Kränkungen – an ständig gedanklichen Wiederholungen der Situation, die ebenfalls wie vergebliche Versuche ihrer Psyche wirken, das Ganze im Nachhinein doch noch zurechtzudrehen oder auszumerzen. Im Endeffekt sind solche Grübeleien aber eher noch destruktiver als bei fremdverursachten

Kränkungen. Die Betroffenen verschlechtern ihr Selbstwertgefühl immer noch weiter und fühlen sich das nächste Mal in vergleichbaren Situationen noch unsicherer. Es geht darum, peinliche Situationen zu analysieren.

Wenn ich einigermaßen verstanden habe, was da unglücklich zusammengetroffen ist und deshalb folgerichtig nicht gepasst hat, kann ich es das nächste Mal anders anpacken. Ich kann es vor allem loslassen, jedenfalls eine ganze Menge davon. Ich kann mir vergeben, was da passiert ist, bzw. was ich da mit mir selbst gemacht habe.

Was deutlich geworden ist: Das Verstehen kann uns selbst von einer Menge Ballast und Grübeleien befreien, kann Freundschaften und Beziehungen erhalten, macht manchmal richtig Arbeit und erfordert Mut.

5. Die Relativierung

Das Verstehen als Weg zur Vergebung beruht darauf, dass ich mir mehr Informationen über den anderen verschaffe. Dadurch entsteht zunehmend Verständnis. In der Regel ist ein Gespräch dafür erforderlich. Wenn die Verletzung in einer engen Beziehung geschehen ist, bedeutet Verstehen auch immer Relativierung des Geschehenen aneinander.

Den Weg der Relativierung einschlagen bedeutet zunächst, meinen Blick nicht auf den anderen und seine Wahrnehmung zu richten, sondern auf mich selbst. Relativierung bedeutet, dass ich ein Unrecht, das mir zugefügt wurde, vergleiche mit Unrecht, das ich selbst schon anderen angetan habe. Möglicherweise merke ich dabei, dass ich selbst auch schon ähnlich reagiert und gehandelt habe, wie ich es jetzt aus der Position des Betroffenen erlebe. Das wird dann Auswirkungen auf die Beurteilung anderer haben (Beispiel: Zuspätkommen zur Besprechung).

Man kann die Relativierung also als Gegenüberstellung von Unrecht, das uns zugefügt wurde, mit von uns selbst verursachtem Unrecht auffassen. Anders gesehen kann man sie auch als die Relativierung unserer eigenen Selbstgerechtigkeit betrachten.

Selbstgerechtigkeit lässt uns anderen gegenüber hart werden in unseren Urteilen. Je länger bei uns alles in ruhigen Bahnen gelaufen ist, und wir keine Anfrage mehr an uns heranlassen mussten, desto sicherer werden wir. Wir nehmen es nicht mehr als gute Phase wahr, sondern als das Selbstverständliche. Abweichungen von Soll haben bei anderen entweder mit Unfähigkeit oder mit bösem Willen zu tun, weil Menschen aus beiden Kategorien nichts taugen.

Umdenken können wir oft erst dann, wenn wir an irgendeiner Stelle des eigenen Lebens damit konfrontiert werden, dass wir doch nicht alles sicher im Griff haben. So können manchmal Entwicklungen in unserem Leben uns plötzlich davon überzeugen, dass wir in bestimmten Bereichen besser einen kräftigen Rückzieher machen, was unser Vertrauen in unsere Integrität und unsere Selbstgerechtigkeit angeht.

In Bezug auf unser Thema hilft es allerdings nur dann, wenn wir in einem Bereich, wo wir Kränkung durch andere erlebt haben, bemerken, wie krankmachend wir selbst sind.

> *Selbstgerechtigkeit bedeutet Blindheit gegenüber der Kränkung, die von mir ausgeht.*

Man könnte auch sagen: Blindheit gegenüber der Schuld, die ich anderen gegenüber auf mich lade. Ich erlebe zwar überdeutlich, wenn andere Schuld auf meine Seite der Waage legen, habe aber kein Empfinden mehr dafür, wie ich die Schale des andere belaste. Deswegen wiegt für mich auch so schwer, was auf meiner Seite abgelegt wird, und ich leide besonders darunter.

Wir spüren nur noch die Verletzung, sehen aber nichts auf der anderen Waagschale, die ein Gleichgewicht herstellen könnte oder unsere Last wenigstens ein bisschen ins Schweben bringt.

Deshalb sind Menschen, bei denen die Selbstgerechtigkeit lange nicht durch äußere Ereignisse hinterfragt und gestört wurde, oft auch ausgesprochen verbittert und unglücklich. Sie erleben nur noch das Schlechte, das von überall her an sie herangetragen wird und das ziemlich gewichtig wirkt, da es kaum noch etwas gibt, um es relativieren zu können. Das heißt: Negative Grübeleien in Hülle und Fülle.

Der psychische Sinn der Selbstgerechtigkeit ist die narzisstische Selbstaufwertung. Wenn ein Mensch seine Fehler ausblendet, kann sich das Ich ungestört in Größenfantasien ergehen. Perfektionisten neigen dazu, sie dürfen ja nicht einmal einen Fehler machen.

Beispiele:

- Bereich Ehre: - ich handle besser und rechtschaffener als die meisten anderen
- Bereich Macht: ich habe meine Sachen besser im Griff, mir passieren keine Autounfälle, bei mir geht nichts kaputt, weil ich mit den Dingen sachgemäß und vorsichtig umgehe, ich versetze keinen, weil ich meine Terminplanung im Griff habe
- Bereich Liebe/Lust: Treue ist für mich selbstverständlich, ich würde nie irgendwelche Eskapaden machen

Weil diese Selbstaufwertungsmechanismen ohne unser bewusstes Zutun ablaufen, sind wir oft auf Störungen von außen angewiesen, die uns wieder deutlich machen, dass das nicht die ganze Realität ist. Gute Freunde geben uns manchmal Hinweise, die besser zu verarbeiten sind. Allerdings haben wir hier auch den Freiraum, diese von uns zu weisen und nicht anzunehmen. Wir lernen also längst nicht so zwangsläufig wie beim Scheitern in der Realität. Wir könnten viel gewinnen, wenn wir solche Fingerzeige ernst nähmen.

Das Gleichnis vom unbarmherzigen Knecht in Mt 18:21–35 zeigt uns etliche Aspekte.

Offensichtlich hat der Verwalter diese beiden Sachverhalte gefühlsmäßig auf ganz unterschiedlichen Ebenen verbucht. Es besteht für ihn gar kein Zusammenhang zwischen den Schulden, die ihm erlassen worden sind, und den Schulden, die er eintreiben will. Er sieht den Mitarbeiter und schon ist er wieder mitten im Denken der Selbstgerechtigkeit, das er vorher offensichtlich auch gepflegt hat. Was aber hier deutlich wird: Es geht ihm überhaupt nicht gut in seiner Selbstgerechtigkeit. Im Gegenteil, er regt sich furchtbar auf, hat Arbeit mit der Veranlassung der Gefangennahme und verdirbt es sich mit anderen Mitarbeitern.

Bei dem Verwalter in diesem Gleichnis geht es allerdings um mehr als um die Relativierung des ihm angetanen Unrechts im Vergleich zu ähnlichem, eigenem Verschulden. Sein Schuldenberg ist unvergleichlich höher als der seines Schuldners. Er könnte ihn nie abbezahlen. Das Gleichnis zielt auf seine Lebensschuld.

Gott vergibt uns, was wir nie abbezahlen könnten. ER vergibt uns unsere Lebensschuld. Menschen dürfen ihre Schuld zugeben und frei sein, weil die Schuld vergeben ist. Und ER traut uns zu, dass wir auf diesem Hintergrund auch lernen zu vergeben.

Für den Weg der Relativierung hatten wir bisher gesehen, dass man einen großen Unterschied erreicht, wenn man sich bereitfindet, selbst verursachtes Unrecht dem Unrecht gegenüberzustellen, das einem selbst angetan wurde. Ich brauche dann nicht mehr in der Position der Selbstgerechtigkeit zu verharren mit all ihrer Unehrlichkeit und Verleugnung, vor allem aber auch mit all ihrem Ärger und Hader anderen gegenüber. Stattdessen kann ich Menschen, obwohl sie mir Unrecht taten, auch endlich einmal loslassen, weil ich merke, dass ich grundsätzlich nicht anders bis. Ich merke, dass ich auch schuldig werde und kann deshalb hier und da vergeben. Wenn ich vergeben kann, bin ich an dieser Stelle wieder frei.

Jesus nun stellt das Thema in einen neuen Rahmen. Es gilt nicht mehr, ein annähernd vergleichbares, durch mich verursachtes Unrecht in meinem Leben aufzufinden. Stattdessen bildet den Hintergrund für das, was mir angetan wird, meine eigene Lebensschuld: Was ich an Menschen und Schöpfung wider besseres Wissen getan, geschadet und zerstört habe. Und auch das, was ich noch schaden und zerstören werde.

All das vergibt Gott, wenn wir IHN darum bitten. So sagt es Jesus. Und ER traut uns zu, dass wir auf diesem Hintergrund auch lernen zu vergeben.

Andauernde Vergebungsfähigkeit auf der Ebene der Relativierung hat eine grundsätzliche Erschütterung der Selbstgerechtigkeit als Voraussetzung. Dieser Zustand wird normalerweise als unerträglich empfunden und muss deshalb möglichst schnell über Verdrängung repariert werden. Das besondere des christlichen Glaubens ist, dass er ermöglicht, mit der Wahrheit der eigenen Schuld zu leben. In der Vergebung wird statt meiner, zum großen Teil auf Abwehrmechanismen beruhenden Selbstgerechtigkeit Gottes Gerechtigkeit in Anspruch genommen.

Trotzdem ist auch für Christen immer wieder die Frage, wie nah ihnen dieser Gedanke ist. Ob er auf das Niveau grauer Theorie zurückgerutscht ist, weil sie doch gerade mal wieder stark im Selbstgerechtigkeitsdenken stecken, oder ob er etwas bedeuten darf. Nur wo Menschen die Vergebung Gottes befreiend in ihrem Leben erfahren, und in ihr Leben hineinlassen, hat das ändernde Kraft. Unrecht, das ihnen zugefügt wird, kann sie nicht mehr existenziell treffen. Sie sind in der Lage, vergeben zu können.

Das Erleben der Vergebung Gottes ist die Voraussetzung. Großzügig sein kann man nur mit Großartigem im Hintergrund. Dinge, die vorher unverzichtbar schienen, verlieren dann ihre Wichtigkeit. Moralisch motivierte Versuche zu vergeben, z. B. weil es in meiner Gemeinde so erwartet wird, oder weil meine Freunde finden, ich soll mich nicht so anstellen, schlagen fehl. Ein Mensch, der das Gefühl hat, dass ihm Wesentliches im Leben verdorben wurde, muss den Schuldschein festhalten: nämlich die Option, schließlich doch einmal die Wiedergutmachung einfordern zu können. Ich lasse nur dann gerne los, wenn ich weiß, dass ich etwas Besseres in die Hände bekomme.

Insofern hat es eine besondere Chance, wenn Christen miteinander umgehen. Beide Beziehungspartner wissen, dass ihnen viel vergeben wurde. Vergebung untereinander bedeutet im letzten Sinne gemeinsames Leben unter der Vergebung Gottes.

6. Der Ausgleich

Im Leben jedes Menschen gibt es früher oder später Situationen, wo Vergebung durch Vertrauen oder Relativierung nicht zu erreichen ist. Das kann überall dort passieren, wo wir den Schutzraum der engsten selbst gewählten Beziehungen wie Freundschaft oder Partnerschaft verlassen, schon in der elterlichen Familie, im Verein, in der Gemeinde, am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft. Wo eine Freundschaft oder Ehe zerbricht, sind fast immer solche Verletzungssituationen ausschlaggebend, bei denen über Verstehen und Relativierung keine Vergebung mehr erreicht werden kann.

Der Weg des Ausgleichs ist hier noch offen. Er erfordert kein Wieder-Einlassen auf eine Gesprächsbeziehung im Sinne des Verstehenwollens, auch nicht, dass ein Mensch in der Lage ist, sein eigenes Leid zu relativieren. Anders als bei den beiden anderen Wegen braucht sich der Geschädigte nicht verletzlich zu machen. Der Weg des Ausgleichs beinhaltet die sehr verschiedenen Spielarten Wiedergutmachung, Rache und Delegation.

e) Wiedergutmachung

Die Wiedergutmachung ist die freundlichste Variante des Weges Ausgleich. Genau genommen ist sie keine Form der Vergebung, sondern eine Form des Umgangs mit Unrecht, das uns zugefügt wird. **Was wiedergutgemacht ist, braucht nicht mehr vergeben zu werden.** Insofern hat das Thema Wiedergutmachung erhebliche Auswirkungen auf das Thema Vergebung, die man nicht unterschätzen sollte. Sie sollte deshalb überall, wo möglich, ins Spiel gebracht werden.

Es gibt Fälle von Unrecht, wo die Sache über Wiedergutmachung weitgehend abgeschlossen werden kann (Autounfall mit Blechschaden, geschuldetes Geld).

Schwieriger wird es, wenn ich das moralische Recht auf meiner Seite weiß, der Fall aber gesetzlich nicht geregelt ist. Beispiele:

- Erbsache (ältere Tochter übernimmt die Pflege, jüngere Tochter (Lieblingskind) soll aber das Haus erben). Hinter ihrer Fassade („ich habe ja alles, was ich zum Leben brauche“) steckte die Angst vor Konfrontation. In Wirklichkeit war sie der Ungerechtigkeit nicht gewachsen.

- Öffentliche Beleidigung durch Kollegen am Arbeitsplatz:
  Ewig hängt es ihm nach, wenn er den Kollegen sieht. Er würde sich das Leben deutlich einfacher machen, wenn er – sobald es ihm die Situation möglich macht – von dem Kollegen verlangt, dass dieser seine Entschuldigung oder Beleidigung auch öffentlich wieder zurücknimmt.

Es geht hier um das Prinzip, dass es oft weise ist, das, was in einer Situation an Wiedergutmachung zu erhalten ist, auch in Anspruch zu nehmen. Damit erreicht man, dass man hinterher nicht unnötig viel Vergebungsarbeit leisten muss. Denn so viel ist klar: Alles, was an Unrecht nicht wieder gutgemacht wird, müssen Sie anschließend wieder aufarbeiten. Dann müssen Sie entweder grübeln und Groll hegen, oder einen längeren Weg der Vergebung gehen.

Selbst wenn jemand keine Wiedergutmachung erreichen konnte, macht es doch einen Unterschied, ob er den Mut hatte, einen gerechtfertigten Standpunkt zu vertreten oder nicht. Er hat dadurch seine Selbstachtung erhalten können. Manchmal geschieht es auch, dass sich über das Einfordern von Wiedergutmachung ein Weg des Verstehens anbahnt.

Manchmal verzichtet man unter dem Deckmantel der Großzügigkeit auf den Ausgleich. Großzügigkeit ist nur aus einem Gefühl der Stärke heraus möglich. Oft jedoch wird sie der Deckmantel der Feigheit. Menschen reden sich ein, dass sie noch im Bereich der Vornehmheit oder Großzügigkeit sind, und in Wirklichkeit sind sie schon längst in eine Zone abgedrängt worden, wo sie am kürzeren Hebel sitzen und es sich gefallen lassen, dass ungerecht mit ihnen umgegangen wurde (Beispiel: Lehrer, die bestimmte Provokationen von Schulkindern „vornehm“ übersehen. Dass der Pädagoge nicht auf Wiedergutmachung von Grenzüberschreitungen wie Schimpfworten und Störungen besteht, fasst die Klasse als ermutigendes Signal auf, weiterzumachen. So bekommt er möglicherweise bald den gesammelten Schulfrust in aggressiver und demütigender Form ab).

Wer sich Unrecht zufügen lässt, erniedrigt die Schwelle für andere, es wieder zu tun. Und das heißt, dass er sich innerlich mit mehr Kränkungen herumschlagen muss.

Die meisten Mobbingopfer am Arbeitsplatz sind nicht etwa Menschen, die sich so furchtbar benehmen, dass die Mehrheit der Kollegen den Beschluss fasst, den Betreffenden rauszuekeln. Stattdessen sind es

gerade die oben erwähnten Personen, die nicht darauf bestehen können, dass ihre Grenzen geachtet werden. So entlädt sich immer häufiger – weil ungestraft – bei ihnen Ärger, der eigentlich woanders hingehört. Irgendwann ist die Situation dann unhaltbar, und der Betreffende muss gehen.

Gerade aggressionsgehemmte Menschen, die große Schwierigkeiten haben, sich einmal klar durchzusetzen mit ihren Wünschen und meist noch nicht einmal bewusst Ärger erleben, sind in Wirklichkeit manchmal so geladen mit Aggression, dass sie kaum noch denken und arbeiten können. Ihr Unbewusstes verbraucht fast sämtliche, psychische Energie, um diese Inhalte, nämlich die Demütigungen und den Ärger, aus dem Bewusstsein fortzuhalten.

Ich hoffe, es ist deutlich: Keine Grenzen zu setzen hat nichts mit Friedfertigkeit zu tun. Echte Friedfertigkeit ist eine gute, förderungswürdige Eigenschaft. Aber sie ist nur im Sinne der eben genannten Großzügigkeit aus einem Gefühl der Stärke heraus möglich.

Ein gutes Beispiel dafür, nicht darauf zu verzichten, auf Wiedergutmachung zu bestehen, findet sich in Apg. 16:36-39. Es wird deutlich: Paulus hatte in dieser Situation keine Lust, mehr als nötig, Ärger mit sich herumzuschleppen bzw. Vergebungsarbeit zu leisten. Es blieb auch noch so genug übrig. Er fordert forsch eine Wiedergutmachung.

f) Rache

Von den Möglichkeiten, die wir haben, um mit Verletzungen umzugehen, ist die Rache die verpönteste. Rache ist die Form von Entgegnung auf Verletzungen, die am wenigsten mit Kultur, Moral und Zivilisation zu tun hat. Stattdessen gilt sie als urtümlich, triebbestimmt und lustvoll in der Ausführung („Rache ist süß“). **Rache nehmen zu wollen bedeutet den Wunsch, Aggression ganz direkt und ungeschminkt gegen den Schädiger zu richten.**

Was hat die Rache hier zu suchen? Sie ist immerhin eine der Möglichkeiten, die wir haben, auf Verletzungen zu reagieren und gehört zum Bereich des Ausgleichs. Die Rache soll hier deswegen besprochen werden, weil sie für uns Menschen eine reale Bedeutung hat, zumindest auf der psychischen Ebene (Rachefantasien).

Im Unterschied zur Wiedergutmachung zielt der Ausgleich im Bereich der Rache nicht darauf, zumindest einen Teil des Schadens behoben oder ersetzt zu bekommen. Ihr Hauptziel ist es, den Menschen, der uns verletzt hat, unsererseits zu schädigen. Anstatt noch zu retten, was zu retten ist, also möglichst viel Positives auf meine Seite zu bekommen, geht es in der Rache darum, möglichst viel Negatives auf die Seite des Verletzenden zu bekommen. Sie ist insofern das negative Spiegelbild der Wiedergutmachung. Die Rache sieht im anderen den Feind. Dieser Begriff ist allein dem Weg der Rache vorbehalten.

Bei der Rache hat das Opfer selbst in der Hand, ob es diesen Weg des Ausgleichs beschreitet. Es macht sich also vom Verletzenden unabhängig und autark. Der Rächer braucht keinen zu fragen, er ist nicht auf die Einsicht oder Unterstützung des Schädigers angewiesen, um sich zu helfen. **Rache ist, zumindest immer in der vorlaufenden Fantasie, ein Mittel zur Selbstaufwertung.**

Beispiele: Verbreitung schlechter Geschichten über den Nachbarn, Verderben der Förderung eines Kollegen, indem man beim Chef Negatives über ihn fallen lässt, Pastor am Gemeindeabend auflaufen lassen, weil er ihm nicht zum Geburtstag gratuliert hatte.

Mancher wartet jahrelang auf seine Gelegenheit, d. h. er muss immer den Hass wachhalten. Jemandem, der auf Rache sinnt, steht ein bedeutender Teil seiner Energie nicht mehr für die konstruktive Lebensentwicklung zur Verfügung. Kreativität braucht einen freien Kopf. Und diese braucht man reichlich für eine Lebensführung, mit der ein Mensch glücklich sein kann.

Nicht immer übt man die Rache tatsächlich aus. Wer sie aber schon nur in Gedanken pflegt, schadet sich selbst. Wer an Rache denkt, hat Feinde. Und wer Feinde hat, kommt nicht mehr zur Ruhe. Er muss sich wappnen gegen neue Übergriffe, und er muss nachdenken über Gegenangriffe.

In der Realität wissen Feinde allerdings gar nicht so selten wenig oder nichts davon, dass sie welche sind. Denn was der Hintergrund dessen war, was der Betroffene als Übergriff erlebt hat, ist ja nie geklärt worden. Wenn dann doch einmal darüber gesprochen wird, stellt man oft eine riesige Diskrepanz in der Wahrnehmung fest. Fantasiekonstruktionen über böse Absichten des anderen fallen dann manchmal wie Kartenhäuser in sich zusammen.

Die eigentliche Last ist es, eine Feindschaft ohne Klärung ein Leben lang mit sich herumzuschleppen.

Das Hauptproblem der Rache ist aber, dass sie nicht funktioniert. Mit ihrer Hilfe ist kein Problem abzuschließen. Im Gegensatz zur Wiedergutmachung, wo das Minus des Betroffenen durch ein Plus ausgeglichen werden kann, steht der Betroffene auch nach vollzogener Rache mit demselben Minus da, wie vorher. Der Gewinn, den ein Rächer hat, ist allein die Befriedigung über dem Schaden des anderen. Und das ist nicht allzu viel.

Der Zustand des gefühlsmäßigen Ausgleichs ist nie erreichbar, wenn der Schaden des anderen nicht bedeutend größer ist als der des Opfers, das ja weiterhin mit seinem Schaden dasteht. Aber das bedeutet: Eskalation. Denn derjenige, an dem die Rache vollzogen wird, wird jetzt zum Opfer. Von seiner Position aus, selbst wenn er sich seiner Schuld bewusst ist, hat ihm der andere einen unverhältnismäßig großen Schaden zugefügt. Er wird jetzt seinerseits auf Rache sinnen. Und diese muss, wenn sie den gewünschten Effekt haben soll, wieder entsprechend größer ausfallen. **In der Rache wird das Opfer zum Täter.**

g) Delegation

Mit der Delegation ist die Übertragung der ganzen Rechts- und Unrechtsangelegenheit an eine übergeordnete Instanz gemeint. Die Delegation ist die Option, bei der ein Opfer am wenigsten mit dem Täter in Berührung kommt. Sie eignet sich besonders auch dann, wenn ein Opfer einen deutlichen Trennungsstrich ziehen will und muss. Das ist dann der Fall, wenn klar ist, dass eine Fortdauer der Beziehung nur zu immerwährender Fortsetzung der Verletzung, Ausbeutung oder Misshandlung führen würde.

Weltliche Möglichkeit: Anzeige einer Straftat und damit Weitergabe an ein staatliches Gericht. Geistliche Möglichkeit: Der Betroffene kann die Bestrafung des Täters, seine persönliche Rache an Gott abgeben.

> Röm 12:9 - „Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben: »Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.« (5Mo 32:35)

Was ist damit gemeint? Es gibt Verletzungen, die so tief gehen, dass wir uns nicht aussuchen können, wie wir damit umgehen wollen. Wir sind von unserer psychischen Konstitution her nicht in der Lage, eine heilsame Distanz zu unseren Gefühlsereignissen einzunehmen oder zu erarbeiten, wie das bei den ersten beiden Wegen der Vergebung geschieht. Manche Verletzungen sind in so tiefe Schichten unserer Seele eingedrungen, dass wir immer nur einen Teil davon auf der bewussten Ebene wahrnehmen können. Nur mit diesen können wir dann, wenn überhaupt, umgehen. Wir sind aber immer wieder neu dem ausgeliefert, was zu späteren Zeitpunkten Stück um Stück hochgespült wird. Das passiert oft dann, wenn wir plötzlich von Angriffen überrascht werden.

Verletzungen: Vergewaltigung, Krieg, Naziverbrechen usw.

Schuld kann nur durch Sühne beseitigt werden.

Entweder kann die Kränkung noch so intensiv und beherrschend sein, dass die Psyche noch vollends mit der ersten Verarbeitung dieses frischen Einschnitts in das Selbstsystem beschäftigt ist. Oder es kann in einem späteren Stadium auch sein, dass die „Lust“, die von den Hassgedanken ausgeht, noch zu stark ist. Auch dagegen kommt ein Opfer nicht an und sollte es deshalb lassen.

Mit der Delegation geht es darum, endlich aufzuhören, in der Fantasie selbst Rache zu nehmen. Und darum den Kopf wieder frei zu haben für Besseres und für einen Weg mit Gott. Den Schritt über die Schwelle könnte ein Gebet bilden. Immer, wenn die alten, negativen Gefühle wiederkommen, kann ich mich darauf berufen, dass ich die Rache abgegeben habe und das ggf. auch für dieses neue Stück Erinnerung tun, das gerade in mir hochkommt. Das erstmalige „Rache-Abgeben“ markiert einen Wendepunkt. Die Rache abgeben kann etwas sehr, sehr Entlastendes sein. Ein Mensch ist endlich aus dem Sumpf der immer auch selbstquälerischen Hassgedanken heraus.

Ein weiterer Schritt: Heilung durch Jesus Christus. An Seiner bedingungslosen Liebe werde ich heil. ER kann trösten und erfüllen, wie kein anderer.

O. Miteinander reden in der Ehe

C. Buch

1. Einleitung

Eigentlich hätte das Thema auch „Kommunikation in der Ehe“ heißen können. Das klingt aber viel zu formalistisch/technokratisch und würde uns auf eine Fährte führen, die ich jetzt gar nicht betrachten möchte.

Betrachten möchte ich pragmatisch nur die Gespräche, die wir in der Ehe miteinander führen oder auch nicht führen. Die Umstände bzw. Zeitpunkte, wann wir miteinander reden und die Art und Weise, wie wir miteinander reden.

Die Betrachtung soll nicht theoretisch, sondern praktisch und biblisch orientiert erfolgen.

2. Was sagt die Bibel zum Miteinander reden in der Ehe

Ehepaare in der Bibel (Beispiele):

- Adam und Eva - 1Mo 3:12 - ... die Frau, die du mir zur Seite gegeben hast ...
- Hiob und seine Frau - Hi 2:9 - Da sagte seine Frau zu ihm: Hältst du noch fest an deiner Vollkommenheit? Fluche Gott und stirb!
- Abraham und Sarah
- David und Bathseba
- Rut und Boas
- Maria und Joseph
- Zacharias und Elisabeth

Diese Ehepaare haben sicherlich miteinander geredet. Allerdings gibt die Bibel dazu nur Ausschnitte wieder, die nur bedingt dazu geeignet sind uns wertvolle Hinweise für unser Miteinander Reden in der Ehe zu geben.

Dafür sagt uns die Bibel aber etwas zum Reden Gottes mit den Menschen und umgekehrt. Und daran wollen wir uns orientieren.

> Pred 4:9-12:
> 9 Zwei sind besser daran als ein Einzelner, weil sie einen guten Lohn für ihre Mühe haben.
> 10 Denn wenn sie fallen, so richtet der eine seinen Gefährten auf. Wehe aber dem Einzelnen, der fällt, ohne dass ein Zweiter da ist, ihn aufzurichten!
> 11 Auch wenn zwei beieinander liegen, so wird ihnen warm. Dem Einzelnen aber, wie soll ihm warm werden?
> 12 Und wenn einer den Einzelnen überwältigt, so werden doch die zwei ihm widerstehen; und eine dreifache Schnur wird nicht so schnell zerrissen.

Dreifache Schnur (Pred 4:12): Gott – Mann – Frau

Die Schnur ist ein Bild für eine Verbindung bzw. Beziehung. Gebet bzw. miteinander reden ist Ausdruck einer Beziehung.

Gebet: Mann/Frau reden zu Gott im Gebet und Gott redet zu uns in seinem Wort, durch seinen Geist, durch andere Menschen und durch Lebensumstände.

Reden in der Ehe: Mann und Frau reden miteinander (Pred 4:9: Zwei sind besser daran als ein Einzelner → Das gilt auch für die Gespräche zwischen Mann und Frau)

Um eine Beziehung lebendig zu halten, müssen wir miteinander reden.

Wenn wir das Bibellesen und das Gebet vernachlässigen, dann hat das einen negativen Einfluss auf unsere Beziehung zu Gott. In Ps 145:18 schreibt David:

> „Nahe ist der HERR allen, die ihn anrufen, allen, die ihn in Wahrheit anrufen.“

Wenn wir das gemeinsame Gespräch in der Ehe vernachlässigen, dann hat das negative Konsequenzen für die Ehe, wir sind uns nicht mehr nahe und entfernen uns mehr und mehr. Im gemeinsamen Gespräch lasse ich den Partner teilhaben an meinem Leben. Und wenn dieses gemeinsame Gespräch noch geleitet, ist durch Gott den Vater – ja, wenn wir uns gemeinsam über unseren Glauben austauschen – dann kann unsere Beziehung zueinander und zu Gott nicht zerreißen. Genauso wie die dreifache Schnur nicht so schnell zerreißen kann.

3. Eigene Erfahrung

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

h) Alles hat seine Zeit

Pred 3:1-8: 1 Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde: 2 geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit; 3 töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit; 4 weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit; 5 Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit; 6 suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit; 7 zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit; 8 lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.

Die Umstände beeinflussen unser Gespräch:

- Der richtige Zeitpunkt ist entscheidend für ein gutes Gespräch.
  Schlechter Zeitpunkt: z. B. Stress von der Arbeit gerade nach Hause gekommen, müde, Zeitung lesen.
  Guter Zeitpunkt: lange Autofahrten, gutes Essen, Zweisamkeit, Entspannung
- Die richtige Atmosphäre kann ein gutes Gespräch fördern: z. B. gutes Restaurant, Musik, Sonne.
- Gemeinsame „Rituale“ können ein regelmäßiges, tägliches Gespräch fördern: z. B. vor dem gemeinsamen Gebet abends sich noch über die Geschehnisse des Tages austauschen.

Die Themen beeinflussen den Verlauf eines Gesprächs:

- Kritische Themen: z. B. Erziehung, Geld, „Was ich Dir schon immer sagen wollte“

- Positive Themen: z. B. Lob, Dank, Anerkennung (Das muss geübt werden: „nicht geschimpft ist genug gelobt“ reicht nicht!)

Wichtig: Themen offen ansprechen, Empfindungen/Gefühle äußern (das fällt Männern oft schwer ☺), richtigen Zeitpunkt wählen (falls möglich).

Die Art und Weise des Gesprächs ist entscheidend für den positiven oder negativen Verlauf des Gesprächs, z.B.:

- Sachlich
- Emotional
- Provokativ
- Offen
- Belehrend
- → in der Realität oft Mischformen

Die Art und Weise des Gesprächs hängt natürlich auch von den Themen ab, die besprochen werden.

Hier gilt, was in Eph 4:15 steht:

> „Lasst uns aber die Wahrheit reden in Liebe und in allem hinwachsen zu ihm, der das Haupt ist, Christus.“

Das ist nicht einfach. Hier sind wir als Partner beide auf die Gnade Jesu‘ angewiesen. Manche kritischen Gespräche sollten bewusst im Gebet vorbereitet werden mit der Bitte, dass Jesus Christus sich als Heiland zwischen meinen Partner/in und mich stellt.

Wichtig: Positive „Streitkultur“ entwickeln! Wie mache ich das? Streit gemeinsam reflektieren (nachdem der „Rauch“ verschwunden ist), Kritikfähigkeit, Versuch den Partner zu verstehen

Wichtig: Wille zur Versöhnung! Das ist nur möglich durch und mit Jesus Christus!

4. Zum Schluss

- Gespräche in der Ehe führen, sollte geübt werden.
- Unterschiedliche Charaktere berücksichtigen (stiller vs. kommunikativer Typ)
- Mit der Gesprächsbereitschaft zeige ich Interesse an meinem Partner
- Wille zur guten Ehe heißt auch Wille zum gemeinsamen Gespräch untereinander und mit Gott dem Vater

Was bringt uns das gemeinsame Gespräch z.B.:

- Ich nehme Teil am Leben des Partners und kann ihn möglicherweise besser verstehen.
- Ich kann das Leben meines Partners beeinflussen
- Ich kann im Gespräch mit meinem Partner innerlich wachsen/reifen
- Ich kann mit meinem Partner innerlich immer mehr zu einer Einheit werden

5. Zum Nachdenken

- Fortsetzung: Was bringt uns das gemeinsame Gespräch?
- Wo haben wir Gesprächsbedarf oder haben wir überhaupt Gesprächsbedarf?
- Habe wir Interesse an den Gefühlen/Empfindungen des Partners?
- Haben wir eine Streitkultur?
- Können wir über Gefühle reden?

P. Wünsche, Erwartungen und Ziele (Teil 1)

D. + M. Muhl

1. Stichworte

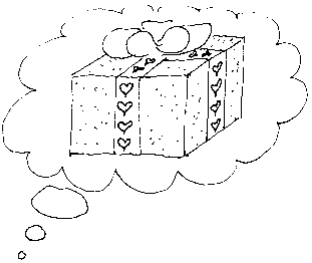
d) Prioritäten - unerfüllte Wünsche - erreichte und nicht erreichte Ziele - Geld - Sexualität - Nähe und Distanz - Lernbereitschaft erhalten - Miteinander weiter gehen - Ehe muss gepflegt werden - Gemeinsame Freizeit

2. Erwartungen - Wünsche

e) Wir haben alle Wünsche für unsere gemeinsame Zukunft, wir haben alle Erwartungen an unseren Partner.

Unerfüllte Erwartungen verursachen in einer Beziehung praktisch immer Probleme und Spannungen. Ideal wäre folgender Hergang und Zustand:

Bei der Partnerwahl sollte man eigentlich hohe Ansprüche an das innere Wesen eines möglichen Kandidaten stellen. So darf man sich folgende Fragen stellen:



- Ist er/sie ehrlich?
- Ist er/sie freundlich?
- Ist er/sie zuvorkommend?
- Macht sie oder er einen Eindruck der Treue?
- Wie geht mein zukünftiger Partner mit Feinden um?

- Ist sie/er auch mit Menschen korrekt und freundlich, die ihr/ihm nicht sympathisch sind?
- Interessiert sich mein zukünftiger Partner auch für andere Menschen oder sieht er nur sich?
- Kann sie/er gut zuhören usw.

Wenn man sich dann für einen Partner entschieden hat, wäre es optimal, wenn wir unsere Erwartungen auf ein Minimum reduzieren könnten. Dies ist zwar ziemlich schwierig, aber wenn es uns gelingt, werden wir in der Regel glücklich und sehr zufrieden. Warum sagen wir das? Ich will eine Geschichte erzählen, die sich auch wirklich so zugetragen hat:

> *Die meisten kennen die furchtbaren Zustände im Sudan. Dort werden christliche Dörfer von islamischen Banden überfallen; die Männer werden meistens umgebracht; Frauen und Kinder werden versklavt. Ein 12- oder 14-jähriges Mädchen wird gefangen genommen und auf dem Sklavenmarkt verkauft. Als Sklavin wird sie an einen Muslim verkauft, der bereits zwei Frauen hat. Der Mann stellt fest, dass sie immer noch an ihrem christlichen Glauben festhält. Er will sie zum Islam bekehren, doch sie bleibt fest! Nun wird sie regelmäßig geschlagen und auch vergewaltigt. Sie muss den anderen beiden Frauen dienen und wird von diesen auch schikaniert. Der Mann und die Frauen verachten sie und der Mann ist davon überzeugt, dass er seiner dritten Frau den christlichen Glauben schon noch herausprügeln kann. Das Leben dieser Frau wäre die reinste Hölle gewesen, wenn Jesus sie nicht begleitet hätte. Glücklicherweise gelingt ihr die Flucht, und zwar mit ihren Kindern. Sie kommt nach vielen Tagen in ein christliches Dorf und baut dort für sich und ihre Kinder eine neue Existenz auf.*

Liebe Frauen, schließt die Augen und versucht euch einmal vorzustellen, ihr hättet dies alles selbst erlebt oder noch besser; ihr wärt gerade jetzt in dieser Situation, als dritte Frau dieses Mannes:

- Ihr werdet regelmäßig geschlagen.
- Ihr werdet immer wieder zum Sex gezwungen.
- Ihr werdet ständig von den anderen Frauen schikaniert und verachtet, einfach deshalb, weil ihr euch zu Christus bekennt.
- Ihr müsstet bis zum Umfallen arbeiten.
- Niemand gönnt euch auch nur eine kleine Freude.
- Niemand liebt und schätzt euch.

Habt ihr euch in dieses Schicksal hineinbegeben? Spürt ihr es? Empfindet ihr ein kleines bisschen diese große Not? Stellt euch vor, dass ihr gerade jetzt in diesem Zustand wärt und dass dieser Zustand schon seit Jahren andauert. Ihr kennt noch gar nichts anderes!

Und jetzt in diesem Augenblick entrückt euch der Herr Jesus aus dieser Hölle im Sudan und schenkt euch den Mann, der neben euch sitzt! Seid ihr dann nicht plötzlich im Paradies?

Liebe Frauen, wenn ihr euch wirklich in die Geschichte hineinversetzt habt, dann spürt ihr jetzt ein bisschen den Himmel auf Erden, weil euch jetzt bewusst geworden ist, wieviel besser es euch wirklich geht.

Ihr fühlt euch glücklicher, weil ihr durch diese Geschichte praktisch alle Erwartungen auf ein Minimum reduziert habt.

Das Gleiche können auch die Männer machen!

Wenn wir uns vorstellen, wir wären mit einer Frau verheiratet, die uns abgrundtief hasst und uns verachtet, wenn wir uns eine Frau vorstellen, die sich nur zum Ziel gesetzt hat, uns das Leben schwer zu machen, die uns an allen Ecken und Enden tyrannisiert und lächerlich macht, wenn wir uns diese Hölle etwas vorstellen und uns in diese Hölle hineinversetzen, dann sind wir plötzlich ganz glückliche Männer, wenn wir diese Frau anschauen, die uns der Herr ganz persönlich geschenkt hat.

> „Wer eine Frau gefunden, hat Gutes gefunden und hat Wohlgefallen erlangt von dem HERRN.“ (Spr 18:22)

Wenn wir von uns selbst viel erwarten und von unserem Partner ganz wenig, dann werden wir ein sehr zufriedenes und dankbares Ehepaar. Es ist aber zu sagen, dass letztendlich nur der Herr in uns das bewirken kann, was notwendig ist. Aus eigener Kraft vermögen wir nicht ein richtig guter Ehepartner zu werden.

Es gibt vielleicht Erwartungen, die unser Partner nie erfüllen kann. Auch das gehört zum Lernprozess in einer Ehe. Es soll zwar jeder an sich selbst arbeiten - oder besser gesagt, sich vom Herrn verändern lassen - aber es gibt Bereiche, die wir vielleicht nie in den Griff bekommen und die auch unser Partner nie in den Griff bekommt.

An diesen Stellen dürfen wir Geduld lernen, so wie Gott mit uns Geduld hat. Auch diese Dinge sind letztlich ein Geschenk Gottes, weil wir hier auch in Sein Bild verwandelt werden können.

3. Ziele

Haben wir für unsere Ehe Ziele gesetzt?

Gibt es eine Stoßrichtung in unserer Partnerschaft?

Eine Ehe ohne Ziel und ohne gemeinsame Stoßrichtung läuft Gefahr, eine reine Zweckgemeinschaft zu werden.

Mann und Frau richten sich das Leben ein und alles funktioniert so weit gut, aber es fehlt ein Ziel. Mit „Ziel“ meine ich nicht unbedingt das Wissen, was wir in Zukunft einmal genau tun werden, sondern die Gesinnung, der Wunsch, was wir als Paar für die Kinder und für andere sein möchten oder welche Aufgabe wir als Paar ganz generell erfüllen möchten.

Würden wir ein ungläubiges Ehepaar fragen, was ihr Ziel für die Ehe sei, würden sie vielleicht antworten: „Glücklichsein“ oder „Treusein“ oder „verbindlich zueinanderstehen“ usw.

Aber für ein Ehepaar, das Gott im Mittelpunkt hat, existieren auch noch andere Aufgaben.

Damit wir eine Ehe im Sinne Gottes führen können, benötigt es auch geistliche Gemeinschaft!

In Amerika ist bei einer Analyse über Ehescheidungen folgende Statistik entstanden:

- Jede zweite Ehe wird geschieden.
- Bei Paaren, die regelmäßig in eine Kirche oder Gemeinde gehen, wird nur jede 5. Ehe geschieden.
- Bei Paaren, die regelmäßig geistliche Gemeinschaft haben (die gemeinsam beten und die Bibel lesen), wird nur jede 1129. Ehe geschieden.

Als ich diese Statistik das erste Mal hörte, war ich völlig überrascht!

Inzwischen ist mir klar: „Ein Paar, das gemeinsam auf Gott hört, das gemeinsam nach Gottes Willen fragt, ist auch ein Paar, das sich von Gott korrigieren lässt. Ein solches Paar wächst immer mehr zusammen und es wird immer mehr ein Paar im Sinne Gottes.

Paare, die gemeinsam im Gebet ihre Aufgaben suchen, werden auch immer Paare, die für andere ein Segen sind! Viele Paare haben von Gott die Aufgabe bekommen, gastfreundlich zu sein, ein offenes Haus zu haben. Andere haben Aufgaben in der Seelsorge oder mit Kindern. Wieder andere werden intensiv in der Gemeinde gebraucht. Manchmal steht der Mann im Gemeindelehrdienst und die Frau hat die Aufgabe ihn im Gebet zu unterstützen. Auch wenn diese Arbeit nicht sichtbar ist, sie ist genauso wichtig wie der Lehrdienst des Mannes!

Es gibt auch Ziele, die sehr gefährlich sind:

- **Wir wollen reich werden und viel Geld verdienen!**
  Viel Geld verdienen ist an sich keine Sünde, aber meistens geht es darum, möglichst ein Maximum an Wohlstand und Ansehen zu erreichen und das kann kein geistliches Ziel sein! Wenn ein von Gott begabter Unternehmer viel Geld verdient und es für die Menschen und für den Gemeindeaufbau einsetzt, ist das eine gute Sache!
  Doch in vielen Fällen, wird das Geld nicht richtig verwaltet, indem man sich jeden erdenklichen Luxus leistet und in sehr vielen Fällen opfert der Mann oder die Frau sein Leben auf dem Altar der Geschäftswelt. Er oder sie arbeitet dann 12-14 Stunden am Tag, hat kaum Zeit für die Familie und die Kinder und schon gar nicht für die Arbeit im Reich Gottes!
  Wer bescheiden lebt, braucht weniger Geld und hat mehr Zeit für die Mitmenschen, er hat mehr Zeit für die Bibel und für Gott. Lieber einfach leben und eine gute Gottesbeziehung sowie eine intakte Familie haben, als mit einer kaputten Familie reich zu sein!
- **Wir wollen in der Gemeinde zu möglichst großem Ansehen kommen!**
  Dieses Ziel wird wohl kaum jemand so bewusst formulieren, aber häufig sind das auch verborgene Motive für das Handeln eines Paares.Die Folgen sind vielfältig:
    - Man lässt sich von der Gemeinde „auffressen“, indem man sämtliche Zeit für die Gemeinde aber nicht unbedingt für Gott investiert. Ehe und Familie kommen dann häufig zu kurz.

- Man macht sich von der Meinung der Gemeindemitglieder abhängig.
- Man versucht den Menschen zu gefallen.
- Man meint Gott zu dienen, aber man hat gar keine Zeit mehr für Ihn.

- **Ich will meinen Ehepartner immer für mich, ich will ihn ganz besitzen!**
  Wer den Ehepartner ganz an sich klammern will, lässt sich zu stark von seinem Egoismus lenken. Jeder braucht auch seine Freiräume; eine Zeit wo man für sich allein sein kann oder wo die Frau mit ihren Freundinnen ausgehen kann und wo der Mann mit seinen Kollegen etwas unternehmen kann.
  Wer den Partner besitzen will, setzt seine Ehe aufs Spiel, weil es dann plötzlich zu einem Ausbruch kommt. In einer solchen Ehe gibt es auch meistens viele Eifersuchtsszenen, die eine Ehe sehr schädigen.

4. Bibelworte

Im übrigen, Brüder, freut euch, lasst euch zurechtbringen, lasst euch ermuntern, seid eines Sinnes, haltet Frieden! Und der Gott der Liebe und des Friedens wird mit euch sein. (2Kor 13:11)

Die Liebe tut dem Nächsten nichts Böses. So ist nun die Liebe die Erfüllung des Gesetzes. (Röm 13:10)

Seid gleichgesinnt gegeneinander; sinnt nicht auf hohe Dinge, sondern haltet euch zu den Niedrigen; seid nicht klug bei euch selbst! (Röm 12:16)

5. Fragen zur Vertiefung

- Kenne ich die Erwartungen und Wünsche meines Partners?
- Wenn ja, wie lauten sie?
- Kann ich die wichtigsten Wünsche und Erwartungen meines Partners erfüllen?
- Könnte ich in meinem Leben etwas ändern, um wichtige Wünsche meines Partners zu erfüllen?

- Wenn ja, wie?
- Habe ich mit meinem Partner regelmäßig geistige Gemeinschaft?
- Wenn nein, wie könnten wir eine solche einrichten? (Gebetsgemeinschaft am Morgen oder abends? Gemeinsames Bibellesen an fest bestimmten Terminen in der Woche? Gemeinsamer Eheabend mit Gebetsgemeinschaft usw.)
- Haben wir schon Ziele für unsere Ehe definiert?
- Wenn ja, welche?
- Wie verfolgen wir unsere Ziele?

Q. Erwartungen, Wünsche, Ziele (Teil 2)

S. Buch

1. Erwartungen - Liebessprache

Es ist wichtig, dass wir als Paar uns gegenseitig unsere Erwartungen und Wünsche sagen. Oft spricht jeder eine andere Liebessprache. Dann ist der Ausdruck der Liebe, sowohl der gebenden als auch der empfangenden Liebe völlig anders. Wenn man die gegenseitige Liebessprache nicht kennt, hat man das Gefühl, dass man leer ausgeht. Dann werden Erwartungen enttäuscht.

Beispiel: Für den Mann ist Ausdruck der Liebe, dass er der Frau Geschenke macht. Der Frau bedeutet das gar nicht viel. Für sie wäre Ausdruck seiner Liebe, wenn er ihr etwas abnimmt und ihr damit Freiraum schafft.

Oder: Für die Frau ist Ausdruck ihrer Liebe, dass sie für ihren Mann gut kocht. Für ihn wäre aber Ausdruck der Liebe, dass sie Zeit für ihn hat und sich für ihn schön macht.

Es ist also wichtig, dass man dem Partner zeigt, welche Liebessprache man spricht.

2. Gefahren bei Erwartungen:

i) Bedürfnislosigkeit:

Es kann passieren, dass ein Partner nur darauf orientiert ist, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen, seine eigenen Bedürfnisse aber nie äußert. Nach außen scheinbar bedürfnislos, erwartet er vom Partner innerlich doch die Erfüllung seiner Bedürfnisse. Dieser ahnt das oft überhaupt nicht und wähnt seinen Partner glücklich. Der andere hat aber permanent das Gefühl, leer auszugehen, und verliert seine Liebe zum Partner immer mehr, weil er immer nur gibt, aber nicht das bekommt, was er braucht.

Gottes Wort sagt: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Zur Selbstliebe gehört, dass ich auch für mich sorge, dass mein Liebestank vom Partner gefüllt wird.

j) Überforderung:

Die andere Gefahr ist, dass ich meinen Partner mit meinen Erwartungen überfordere. Ich darf meine Bedürfnisse sagen, aber ich darf sie nicht zwingend einfordern. Oft sind hier auch egoistische Ansätze dahinter. Ich muss auch immer unterscheiden, was mein Partner bringen kann, und was er nicht bringen kann. Ich kann nicht Dinge von ihm fordern, die er von seinem Naturell, von seiner Gesundheit, von seinen Begabungen oder auch von seiner Einstellung her nicht kann.

Wenn aus Erwartungen Ansprüche werden, dann wird es gefährlich! Druck macht immer die Liebe kaputt!

Die Erwartungen, die ein Partner nicht erfüllen kann, sollte man dann woanders stillen. Bei einer guten Freundin / einem guten Freund, mit einem Hobby, Beruf, in der Gemeinde, letztendlich natürlich immer bei Christus selbst. Defizite sind immer gefährlich! Aus Defiziten entsteht oft Bitterkeit, innere Trennung, Gefahr eines Seitensprungs.

3. Erwartungen / Wünsche leben

Im Laufe der Ehe ändern sich die Erwartungen / Wünsche oft. Hat man z.B. kleine Kinder, wünscht man sich nichts mehr, als einmal einen Abend in Ruhe wegzugehen. Sind die Kinder größer, und man hat wieder mehr Freiraum, kommen andere Wünsche hoch.

Es ist wichtig, in jeder Phase der Ehe seine gemeinsamen Wünsche zu finden, was man als Paar miteinander machen / erleben will. Gemeinsames Erleben macht die Ehe sehr reich und führt wieder zueinander. Dann ist man auch gestärkt, wenn die Kinder aus dem Haus gehen.

4. Ziele

Es ist wichtig, dass man in der Ehe gemeinsame Ziele hat. Ein wichtiges Ziel für uns war immer:

„Wir möchten miteinander, und wir möchten möglichst gut miteinander.“ Ist es nicht gut, müssen wir wieder daran arbeiten.

Und natürlich steht unser geistliches Hauptziel über unserer Ehe: „Jeder für sich und wir miteinander möchten unserem Herrn dienen.“

Damit bekommt die Ehe einfach einen anderen Charakter. Es geht nicht mehr so sehr um uns, sondern um die Verherrlichung unseres Herrn auch in unserer Ehe.

5. Fragen

- Welche Erwartungen habe ich an meinen Partner?
- Überfordere ich ihn manchmal mit meinen Erwartungen?
- Was mache ich mit nicht erfüllten Erwartungen?
- Was für Erwartungen / Wünsche haben wir für unsere Ehe?
- Was für Ziele haben wir für unsere Ehe?

6. Segen

- Als Schlusspunkt, wollen wir uns gegenseitig segnen! Jeder Mann seine Frau und jede Frau ihren Mann.
- Schlussgebet und Segen durch uns!