

WEISSES KREUZ

Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

Ausgabe 2 | 2019 | #77

EINZELPREIS 3 EUR

Erwachsen werden

⊕ Adoleszenz ⊕ Warum eigentlich Ehe? ⊕ Partnerwahl ⊕



Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

Erwachsen werden

Liebe Leserinnen und Leser,

der Traum von der ewigen Jugend ist uralte. Aber bedeutet er, niemals erwachsen zu werden? Heute scheint dies manchmal ernüchternde Wirklichkeit zu sein. Jedenfalls dehnt sich die Zeit zwischen der körperlichen Geschlechtsreife und der Festigung der Lebensverhältnisse in Beruf und Familie immer weiter aus. Auch die Frage, ob und wann eine Ehe eingegangen wird, ist davon betroffen.

Wir kennen die Herausforderungen, die das für junge Menschen mit sich bringt, und nehmen sie ernst. Zugleich sind wir der Überzeugung, dass es für das Konzept einer exklusiven und dauerhaften Partnerschaft, wie es die Ehe darstellt, nach wie vor gute Gründe gibt. Und manchmal sind wir überrascht, wie gerade junge Christen in diesem Spannungsfeld neu nach klaren Orientierungen suchen und für sich Konsequenzen formulieren, die manch Ältere in Erstaunen versetzen.

Dieses Heft widmet sich der Spannung, in der Menschen in der so genannten Adoleszenz stehen, der Zeit ihres Erwachsenwerdens, besonders im Blick auf das Reifen von Liebe und Sexualität, auf die Anbahnung und Gestaltung intimer Beziehungen. Nikolaus Franke entfaltet in pädagogischer Sicht die entscheidenden Entwicklungsaufgaben, vor denen junge Menschen in dieser Zeit stehen. Markus Schäller entwirft ein entschlossen an der Bibel geeichtes Verständnis der Ehe für die Gegenwart. Markus Guterding macht jungen Leuten Mut, sich in der Partnerwahl vor allem an geistlichen Aspekten zu orientieren, und gibt praktische Tipps dazu.

Gerade junge Menschen mit christlicher Prägung tun sich mitunter schwer, unbefangen und mutig Beziehungen mit dem anderen Geschlecht anzuknüpfen. Sie sehen sich in dem Dilemma, es „ernst meinen“ zu wollen und sich doch nicht so schnell sicher zu sein, dass es der oder die Richtige ist. Gibt es auch ein „christliches Flirten“? Was kann und darf ich tun, um jemand anderem zu gefallen? Samuel Oertel stellt sich der Frage praktisch und im Klartext. Immer wieder begegnet mir im Zusammenhang mit Sexualität der Begriff der „Reinheit“, dem ich in den Theologischen Notizen nachgehe. Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen!

Eine gute Lektüre wünscht Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.



Impressum

Herausgeber:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint
vierteljährlich.

Bezugspreis:

12 Euro jährlich
(Ausland 18 Euro)

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:

Martin Leupold

Titelbild:

Silas Joao,
unsplash.com

Auflage: Juni 2019,
9.000 Exemplare

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013



Zwischen Kind und Erwachsenenem

Nikolaus Franke

Entwicklung als Bewältigung von Aufgaben

Studenten pädagogischer Fächer kennen diesen Terminus: „Die Entwicklungsaufgaben“. Er stammt ursprünglich von Robert J. Havighurst. Entwicklungsaufgaben sind die ...

„... für die Altersphasen typischen körperlichen, psychischen und sozialen Anforderungen und Erwartungen, die von der sozialen Umwelt an Individuen der verschiedenen Altersgruppen herangetragen werden und/oder sich aus der körperlichen und psychischen Dynamik der persönlichen Entwicklung ergeben.“ (Hurrelmann & Quenzel 2016: 24).

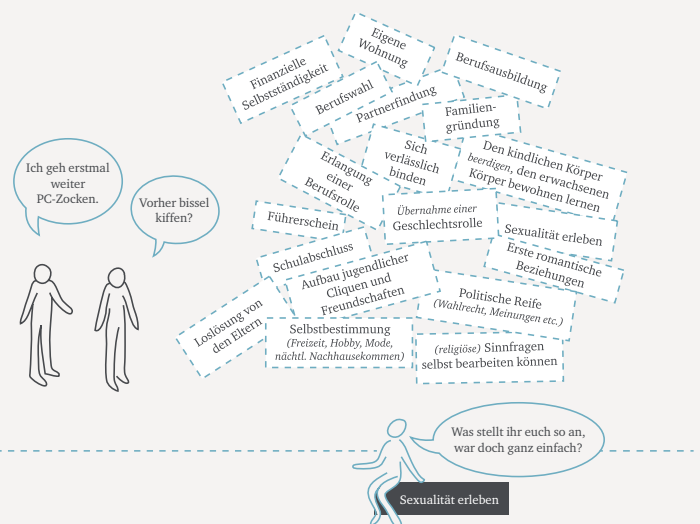
Werden die Entwicklungsaufgaben gemeistert, macht das Menschen glücklicher und setzt sie für nachfolgende Entwicklungsschritte frei.

Die Jugendphase als Stau von Entwicklungsaufgaben

Mit Einsetzen der Pubertät krachen mit einer ungeheuren Macht biologische Veränderungen und neue soziale Erwartungen in die kindliche Welt und krepeln den jungen Menschen um. Unvermittelt baut sich ein Berg von Entwicklungsaufgaben auf, den es zu bewältigen gibt (vgl. Abb.).

Das wird nicht selten als Überforderung und Druck erlebt. Wird dieser zu groß, weil zu viele Entwicklungsaufgaben nicht ausreichend bewältigt werden und die Selbstüberzeugung zu gering ist, können schädigende Entlastungsstrategien gewählt werden. Sie mindern zwar den Stress vorübergehend oder lenken von ihm ab, erzeugen aber langfristig Probleme.

Die Gesellschaft erkennt diese potentielle Überforderung in der Jugendphase an. Sie gewährt der nachwachsenden Generation deswegen eine Phase psychosozialen Aufschubs, die sogenannte Adoleszenz. Wie sich beobachten lässt, wird die Dauer dieser



Lebensphase immer länger und immer mehr Menschen nehmen für sich einen adoleszenten Habitus an, der besonders von flexiblen Überzeugungen und vage bleibenden Entscheidungen gekennzeichnet ist. Die Identität wird nicht geschlossen, sondern bleibt offen.

Binden als Entwicklungsaufgabe

Zu den Entwicklungsaufgaben von herausgehobener Bedeutung zählt das Binden, also die Fähigkeit und Bereitschaft, dauerhafte sowie verlässliche Intimbeziehungen aufzubauen und durchzuhalten. Das ist einer der Gründe, weswegen Ledige oft darunter leiden, den Stempel des Unfertigen, Defizitären angeheftet zu bekommen, und sich diesen Status auch nicht selten selbst zuschreiben. In einer zentralen Lebensaufgabe scheint man gescheitert.

Es mag eine Hilfe sein, diese Mega-Entwicklungsaufgabe *Binden* in eine Vielzahl von Teilaufgaben aufzufächern, wie die folgenden Beispiele illustrieren sollen.

Sich stück- und probeweise von den Eltern und der Dominanz der Erwachsenen lösen:

Diese Aufgabe stellt sich wohl allen Menschen in allen Kulturen und Zeiten: Zunächst wird man Vater und Mutter verlassen und erst dann der Frau anhängen (1.Mose 2,24). Auch weil keiner seine Schwiegereltern mit-heiraten möchte, wünscht er sich eine/n abgelöste/n Ehepartner/in. Schon früh spüren Jugendliche, dass sie die vormals engste, stärkste Bindung zu Eltern aufgeben oder zumindest umbauen müssen. Deswegen setzt die Jugendphase enorme Energien frei: Neue emotionale Hingabe erwächst in den Eltern gegenüber den Kindern mit vielen Tränen, Sorgen und starken Gefühlen. Zugleich wird die Ablösung seitens der Kinder oft übertrieben heftig ausagiert. Nicht selten wählen junge Menschen „Stellvertreter-Kriegsschauplätze“, auf denen die Ablösung exemplarisch und verdichtet ausagiert wird. Beispielsweise wollen sie die von den Eltern bestimmten Instrumente der Kindheit nicht weiter spielen. Dazu ist es wichtig, dass sie ein familial-elterlich gefestigtes System vorfinden. Nur dann kann das Kind sich getrauen, dieses System herauszufordern. Sind die Eltern mit sich selbst beschäftigt, wird das Kind oft um diese Spielräume gebracht, denn es fühlt sich zu Loyalität gegenüber den bedürftigen Eltern verpflichtet.

Diese Loslösung findet nicht nur über Kämpfe, sondern auch in anderen, kleinen Schritten statt. So ist das Erlangen des Führerscheins für viele junge Menschen auch deswegen ein solch bedeutendes Erlebnis, weil es die Autonomie gegenüber den Eltern elementar verändert und verdichtet ausdrückt.

Übernahme einer Geschlechtsrolle:

Geschlechtsrollen können zu Klischees verengt sein. Grundsätzlich braucht sie aber jede Kultur und bringt sie auch hervor. Denn sie ...

- stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt zwischen Geschlechtern und Generationen,
- sorgen zwischenmenschlich und gesamtgesellschaftlich für Tiefe, Kraft und Dynamik,
- erleichtern das alltägliche Leben, Kinderaufzucht und den Aufbau von Wohlstand,
- sind eine Möglichkeit, wie der Mensch die Strebungen von

Natur (Affekte u. a.) und Kultur (Zivilisation, Affektkontrolle u. a.) verbinden und kanalisieren kann.

Daher besteht nach wie vor die Sehnsucht seitens der meisten Heranwachsenden, sich der eigenen Geschlechtsrolle zu versichern und eine kohärente Geschlechtsidentität aufzubauen. Dazu bedürfen sie individueller Vorbilder von Männlichkeit und Weiblichkeit, die – ohne klischeehaft zu werden – zu ihrer Ausprägung von Geschlechtlichkeit stehen und diese bejahen. Wenn diese Vorbilder in den Heranwachsenden das Potential sehen und ihnen vermitteln, ein toller Mann, eine tolle Frau zu sein, kann ihnen dieser Übergang vom Jungen zum Mann, vom Mädchen zur Frau erleichtert werden. Es gehört zur Fragilität jugendlichen Selbsterlebens, diesen Zuspruch eher tausendmal zu häufig als zehnmal zu wenig hören zu müssen.

Den geschlechtlichen Körper bewohnen lernen:

Vorpubertäre Kinder reflektieren sich selbst meist wenig. Das bedeutet, sie machen sich meist auch wenig Gedanken über ihr Geschlecht und ihre Begabungen. Mit der Pubertät beginnt dann das Nachdenken über sich selbst. Zugleich verändert sich der Körper radikal und die Gonaden (Eierstöcke und Hoden) leiten eine neue Phase der hormonellen Entwicklung und Selbsterfahrung ein. Gewissermaßen stirbt in uns das Kind, damit wir ein Mann bzw. eine Frau werden können:

„Jungen können mädchenhaft sein, Mädchen können Tomboys sein, ohne dass sich daraus große Fragen ergeben. Später wird der geschlechtliche Körper sehr viel eindeutiger, die sexuelle Orientierung festigt sich. [...] Es gibt eine körperliche Grenze. Wir können nicht alles sein. [...] die bisexuelle Omnipotenz, psychisch wie physisch, können wir nur als Kind erleben. Spätestens ab der Pubertät ist sie nur mehr um den Preis der Verleugnung zu haben.“

(Sophonette Becker in einem TAZ-Interview vom 9.3.2018)

Diese körperliche Entwicklung verläuft sehr verschieden. Teils liegen in einer Schulklasse vier Jahre Unterschied zwischen dem Eintreten der Geschlechtsreife. Bei Mädchen sind besonders die erste Regelblutung, das Wachstum der Brüste und die Veränderungen beim Körperfettanteil von enormer Bedeutung. Bei den Jungen ste-



Foto: Karina Carvalho; Tyler Mullins / unsplash.com



hen Körpergröße, Form und Größe des Penis, die Körperbehaarung und später das Wachstum von Bart und Muskeln im Vordergrund. Die Jugendforschung kennt hier zwei Risiko-Entwicklungen: Jugendliche, deren körperliche Entwicklungsreife sehr früh einsetzt (sie rutschen oft in ältere Cliques und kompensieren geistige Reifeunterschiede durch frühe Sexualkontakte und Risikoverhalten) oder spät in Erscheinung tritt (sie neigen dazu, sich in sich zurückzuziehen, Herausforderungen zu meiden oder durch Extremverhalten eigenen Mangel zu kompensieren).

Glücklich sind all die Kinder zu nennen, die Eltern und ältere Geschwister haben, die diese fragilen Krisen, die Verletzlichkeiten und Bekümmernisse in dieser Zeit behutsam sehen und Veränderungen mit Zuversicht, Takt, Einfühlung und Wertschätzung unterstützen. So

kenne ich Väter, die bei der ersten Monatsblutung der Tochter diesen „Passagenübergang“ mit dem dezenten, augenzwinkernden Backen eines Kuchens gefeiert haben oder dem Sohn bei den ersten, flaumigen Barthaaren zum Rasiererkauf einladen und somit einen adoleszenten Kairos auslösen: Eine Schicksalsstunde, die Gott vorbereitet hatte, damit Frieden in die innere Welt eines Menschen kam.

Nicht wenige Jugendliche tun sich schwer damit, das Kindliche abzulegen. Bosse nennt die Jugendphase deswegen die „Zeit der doppelten Erfahrung – der Erweiterung der eigenen Fähigkeiten und gleichzeitig von Verlust, Trennung und Begrenzung“ (Bosse 2000: 53). Sie „beginnt im Leiblichen und setzt sich im Psychischen fort.“ (Ebd.) Dabei scheint es durchaus Bearbeitungsstrategien zu geben, in denen das Neue oder Alte besonders vehement zu Grunde gerichtet wird: So könnte man in einer Magersucht den Versuch der Tötung der werdenden Frau entdecken, in einem besonders raschen und schonungslosen Eintritt in heterosexuelle Aktivität und ggf. Teenagerschwangerschaft hingegen den besonders drastischen Tod des kindhaften Mädchens. Tatsächlich werden lebensgeschichtlich diejenigen Menschen wahrscheinlicher in späteren Partnerschaften glücklich und bleiben psychisch gesund,

- die eine lange, unbeschwernte Kindheit,
- zwar frühe romantische Beziehungen hatten,
- in denen aber sexuelle Kontakte eher spät oder noch gar nicht erlebt wurden (vgl. Helmut Fend: Entwicklungspsychologie des Jugendalters).

Berufsrolle finden und finanzielle Unabhängigkeit:

Auf den ersten Blick hat diese Entwicklungsaufgabe wenig mit Binden zu tun. Jedoch lautet eine typische Argumentation von Eltern und Kindern: „Erst die Ausbildung, dann ein verlässliches Einkommen und erst dann kann man über eine Heirat nachdenken.“ Diese Dogmatik hat viele Pferdefüße:

- Heutzutage sind viele Menschen erst mit Mitte Dreißig fertig ausgebildet und finanziell selbstständig. Manche bleiben ein Leben lang auf die finanzielle Unterstützung anderer angewiesen.
- Bei dieser Argumentation wird übersehen, dass es in biblischen Zeiten bisweilen erst durch die Hochzeitsgeschenke zu einer nennenswerten wirtschaftlichen Selbstständigkeit kam.
- Liebende wollen nicht nur durch Verstand, sondern auch durch Leichtsinns gewonnen werden. Die junge Frau, die sechs Jahre auf den Antrag des Geliebten wartet, einen solchen aber nur in Abhängigkeit vom Bruttoverdienst erhält, hat allen Grund, Romantik zu vermissen. Tatsächlich beschreiben viele Paare, es seien gerade die jungen, oft finanzschwachen Jahre der Ehe, die beide zusammengeweißelt hätten.
- Im Zuge der gegenwärtigen Trends der Flexibilisierung des Ar-

beitsmarktes und des lebenslangen Lernens sind viele Menschen zeitlebens in einer quasi-adoleszenten Unsicherheit, die sogenannte „Identitätsschließung“ (ein Festlegen auf Lebensmodell, Partnerschaft, Beruf, Wohnort, moralische Sichtweisen) wird erschwert. Wenn Berufsrolle als Basis von Beziehung gilt, bleibt dieses Fundament dann brüchig.

- Je stärker Menschen aufgrund finanzieller Unwägbarkeiten die Ernsthaftigkeit in ihrem Beziehungsleben nach hinten verschieben, umso unklarer und kompromisslastiger wird die frühe Sexualität und Beziehungsweise. Dann werden erste romantische Beziehungen eher als Spiel, als Abschnitt oder als Test gesehen. Und umso eher neigen Menschen dazu, Sexualität auch außerhalb von Ehe oder außerhalb von Beziehung (vgl. Kohabitation, Freundschaft plus) zu leben.

Eine andere Kultur der fördernden Leichtigkeit

Gegenwärtig scheint die Entwicklungsaufgabe *Binden* von jungen Menschen erst dann in voller Konsequenz anvisiert zu werden, wenn alle anderen Teilaufgaben erledigt sind. In der Regel also erst dann, wenn

- die Unbeschwertheit und die törichte Tollkühnheit der Jugend, die uns Verliebtheit beschert, schon fast erlischt,
- die sexuelle Lerngeschichte gefestigter ist und
- Fruchtbarkeit und parentale Belastbarkeit bereits zurückgehen.

Auch sind dann die Menschen in ihrem Kontaktverhalten eingespart, die Persönlichkeiten fixiert, die Muster der Alltagsgestaltung einem in „Fleisch und Blut“ übergegangen. Ein Zusammenwachsen mag zwei Menschen dann schwerer fallen.

Hier möchte ich einen Kontrapunkt setzen: Lasst uns psychosozial Reifung unterstützen, Kindheit statt Jugend ausweiten (vgl. Fend), besonders die körperlichen Früh- und Spätentwickler auf dem Schirm haben, frühe verlässliche Partnerschaften schon ab dem 20. Lebensjahr stärken, nicht die finanzielle Unabhängigkeit zum Torwächter der Ehe erklären. Stattdessen sollten Paare unterstützt werden zu guter Ehevorbereitung und junger Elternschaft.

Besonders die Dominanz der Jugendkultur scheint mir problematisierungswürdig. Sie wird ausgeweitet: Kinder wollen früher, Erwachsene wollen länger jugendlich sein. Dieser Phase wird zugleich unterstellt, sie finde mit Heirat, spätestens mit eigener Elternschaft ihr Ende und mit der Großelternschaft ihre Grablegung. Insofern sind es nicht selten die Eltern, die Jugendlichen die rätselhafte Botschaft schicken: Werde nicht zu schnell erwachsen, denn somit machtest du mich zu einem Alten.

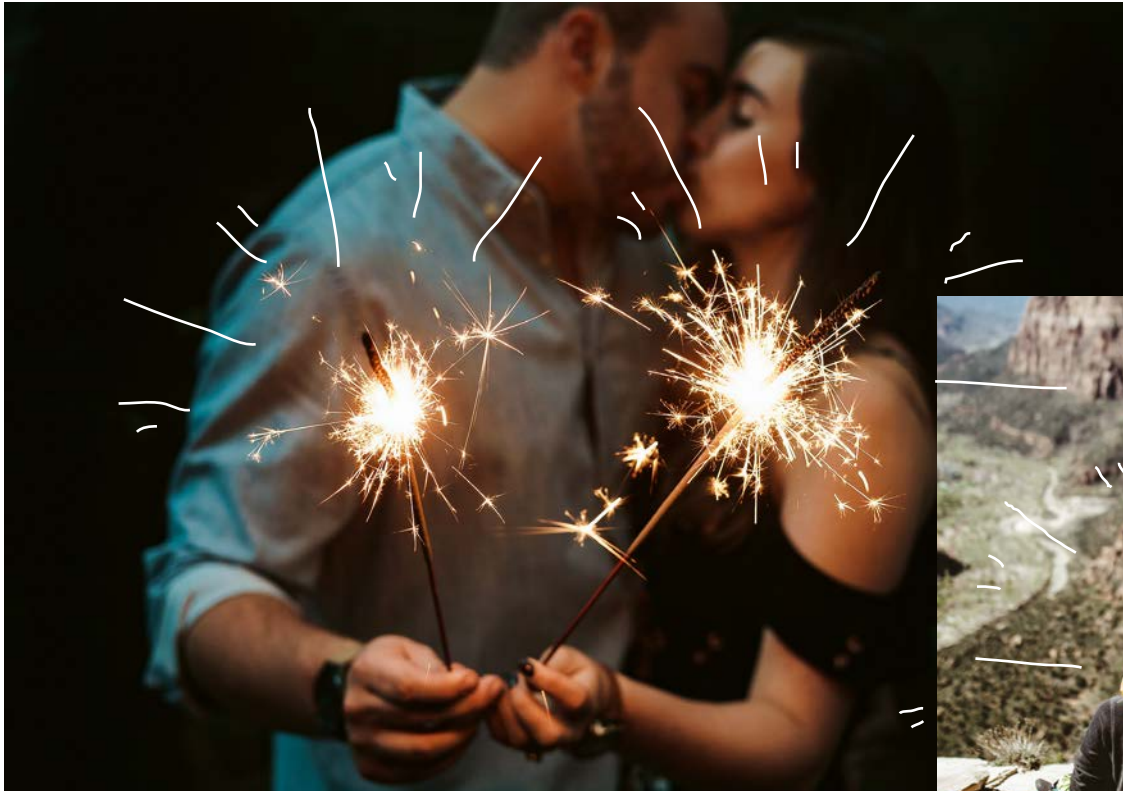
Kindheit und späteren Lebensphasen gilt es, neu zu einem würdigen Stellenwert und eigener Ehre zu verhelfen. Dann ist zu hoffen, mehr junge Menschen zu beobachten, die nach einer jugendlichen, hinterfragenden Phase fröhlich, mutig und selbstbewusst in die nächste Etappe des Lebens treten. ⊕



Nikolaus Franke ist Politik- und Bildungswissenschaftler und als Referent beim Weißen Kreuz e. V. tätig.

EHE 2020 – ein leidenschaftliches Plädoyer für die Ordnung des Schöpfers

Foto: Jared Sloyter; Clarisse Meyer / unsplash.com



Markus Schaller

Vorbilder

Ob man Ehe für „in“ oder „out“ hält, hängt wesentlich von den Vorbildern ab, die man bzw. frau vor Augen hat. Ich kann mir in diesem Artikel die größte Mühe geben, Ehe als eine der letzten Erinnerungen ans Paradies zu beschreiben: Man wird sich an den Ehen in der Umgebung orientieren und seine Schlüsse daraus ziehen. **Glückliche Ehepaare sind wie Lichtpunkte in einer beziehungsgestörten Gesellschaft.** Aber wie viele Ehen wird man daneben finden können, die alles andere als paradiesisch sind? Die Haltung junger Leute zum Heiraten, zum Thema Sex vor der Ehe, zum unehelichen Zusammenleben ist ein Spiegelbild der Ehequalität, die sie in ihrem Umfeld wahrnehmen. Sage mir, was du über die Ehe denkst – und ich sage dir, wie deine Sexualethik aussieht.

Für starke Ehen

In der Valentinswoche 2019 besuchten meine Frau und ich eine Hochzeitsmesse. Wir wollten sondieren, ob wir mit einem cleveren Hingucker zwischen Brautausstatter, Pyrotechniker und Hochzeitstorten passen, um twogether-Ehevorbereitungskurse zu bewerben. Wir sprachen sowohl mit dem Geschäftsführer als auch mit verschiedenen Ausstellern über unser Vorhaben. „Aus unserer Sicht“, so argumentierten wir, „hat es Sinn, nicht nur die Hochzeit vorzubereiten, sondern auch die Ehe.“ – Was für uns eine Selbstverständ-

lichkeit ist („Keine Trauung ohne Ehekurs!“), hatten die werten Damen und Herren noch nie gehört. Aber man wusste von so manchem Paar zu berichten, das mit einem bombastischen Feuerwerk in die Ehe gestartet war, um sich nach einem Jahr schon wieder scheiden zu lassen. Ein „Angebot zur Nachhaltigkeit“ schien daher allen Gesprächspartnern mehr als plausibel. Vielleicht ist gerade die zunehmende Beziehungsnot, die permanent wachsende Unfähigkeit vieler Paare, ihre Beziehung dauerhaft zu gestalten, eine Chance, neu über die Ehe nachzudenken und beherzt für die Ordnung des Schöpfers einzutreten? Wir werben keineswegs für ein Auslaufmodell, sondern für eine zeitlose Ordnung des Schöpfers.

Zurück an den Anfang

Kann ein ungläubiger Bauer größere Kartoffeln ernten als sein gläubiger Nachbarbauer? Kann ein ungläubiges Paar eine bessere Ehe führen als ein gläubiges? – Die Begründung für die Antwort „Ja“ ist in beiden Fällen die gleiche: Die einen glauben zwar nicht an den Schöpfer, verstehen es aber, das Potenzial, das in der Schöpfung steckt, mit Geschick und Weisheit zu nutzen. Die anderen kennen den Schöpfer, aber es fehlt ihnen an Know-how, um den Boden ertragreich zu bebauen bzw. eine gelingende Ehe zu führen. Man muss es sich immer wieder vor Augen halten: **Nicht das Kleinbürger-**



tum hat die Ehe erfunden, sondern Gott, der Schöpfer. Insofern können selbst Atheisten von einer göttlichen Idee begeistert sein, wenn sie eine glückliche Ehe führen.

In Matthäus 19 wird berichtet, wie die Pharisäer Jesus eine Fangfrage stellen. Vor dem Hintergrund konkurrierender theologischer Positionen will man ihm eine Aussage zum Thema Ehescheidung entlocken. (Offensichtlich versucht man nicht erst seit gestern, namhafte Persönlichkeiten mit geschickten Fragen zur Sexualethik aufs Glatteis zu führen.) Seine Antwort ist brilliant: „Habt ihr nicht gelesen, dass der Schöpfer am Anfang die Menschen als Mann und Frau erschuf und dass er gesagt hat: ‚Deshalb wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich mit seiner Frau verbinden, und die zwei werden ein Leib sein.‘? Sie sind also nicht mehr zwei, sondern ein Leib. Darum: Was Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht trennen.“ (V.4-6 NGÜ). Jesus führt eindrücklich vor Augen, dass die grundlegenden Antworten auf Ehe-Fragen auf den ersten Seiten der Bibel zu finden sind:

■ **1.Mose 1: Gott erschafft** Mann und Frau als komplementäre Geschöpfe, die in ihrer gegenseitigen Ergänzung und als „Bild Gottes“ gemeinsam dem Schöpfer Ehre machen und folglich nur gemeinsam umsetzen können, was ihnen als **Segen** verheißen und unter anderem als Auftrag gegeben wird: Nachkommen hervorbringen.

■ **1.Mose 2: Gott ordnet** das Verhältnis von Mann und Frau in Form der Ehe, die nach Vers 24 drei Grundmerkmale aufweist: 1) Man(n) verlässt die Eltern, um sich 2) mit der Frau zu verbinden und schließlich 3) „zu einem Leib“ zu werden. Diese Ordnung lässt sich natürlich auch von der weiblichen Seite her beschreiben: Es geht um die Ablösung der engen Bindung zu den Eltern, um den Bund mit ihrem Mann und um eine damit neu entstehende Einheit: der Ehe. Zwei „Ichs“ werden zu einem „Wir“.

Auf dieser Grundordnung beruht die gesamte Sexualethik der Bibel. Die Anfragen zur Ehe mögen heute anders klingen als in Mat-

thäus 19, doch unterm Strich ist festzuhalten: **Das vom Schöpfer Ausgesagte hat mehr Bedeutung als das gesellschaftlich Angesagte.**

Kritische Anfragen und fragwürdige Positionen

Aus der Erfahrung unzähliger Jugendabende und Zuschriften (nicht nur) junger Leute ist mir bewusst, dass den oben dargestellten Koordinaten durchaus widersprochen wird. Insbesondere dann, wenn biblisch-ethische Weisungen dem Mainstream gegen den Strich bürsten. Landauf-landab ist unter Christen eine unglaubliche Kreativität anzutreffen, um mit den abenteuerlichsten Argumenten zu begründen, warum unbequem erscheinende Bibeltexte doch irgendwie anders zu verstehen seien. (Beim Kontoauszug weiß man schon, dass auch die kühnste Interpretation einen Minusbetrag nicht zum Guthaben macht. Bei der Bibel sind viele etwas großzügiger ...) Manchmal sind die Fragen aufrichtig und berechtigt, manchmal ist der Wunsch als Vater des Gedankens regelrecht mit Händen zu greifen:

■ „**In 1. Mose 2,14 steht nichts von Ehe. Könnte nicht auch eine sonstige Beziehung gemeint sein?**“ – Nein, das kann es nicht! Wenn Jesus nach Ehescheidung gefragt wird, bezieht sich folglich auch seine Antwort auf die Ehe. Weil wir damit sozusagen „durch die Brille von Jesus“ auf den Schöpfungsbericht blicken können, ergibt sich zweifelsfrei: Es geht um die Ehe und um nichts anderes.

■ „**Wenn wir vor Gott verheiratet sind, brauchen wir doch kein Standesamt.**“ – Wenn ihr nicht vor den Menschen verheiratet seid, dann seid ihr es gar nicht! Während die Ehe Gottes Erfindung ist, wurde das Standesamt als staatliche Einrichtung in Deutschland durch Bismarck eingeführt. Dass man sich schwertut, das eine mit dem anderen zu verbinden, ist zunächst verständlich. Und doch un-

terliegt das Argument hinter der Frage einem Trugschluss: Die Ehe wird sozusagen „in den Himmel gehoben“, obwohl sie nach Matthäus 22,23-33 auf die Erde gehört. Auch wenn Ehen von Gott „zusammengefügt“ sind, werden sie vor Menschen geschlossen. Die offiziell anerkannte Eheschließung gibt in Verbindung mit anderen Elementen ein wichtiges Signal an die Öffentlichkeit: „Wir beiden sind eine unzertrennliche Einheit.“ (Nebenbei: Das biblische Verbot des Ehebruchs setzt voraus, dass öffentlich bekannt ist, wer verheiratet ist und wer nicht.)

■ „**Und was machen Paare in Ländern und Kulturen ohne Standesamt?**“ – Entscheidend ist, dass die Menschen in einer Gesellschaft die äußeren Zeichen einer Eheschließung als etwas Verbindliches und Rechtsgültiges verstehen. Äußere Formen, Eheverträge usw. können sich von Kultur zu Kultur unterscheiden. In Deutschland entscheidet allein die standesamtliche Trauung darüber, ob ein Paar verheiratet ist oder nicht. Wie hilfreich diese Regelung ist, sieht man vor allem im Rückspiegel. Wer z. B. der Frage nachgeht, was ein Paar eigentlich konkret tun sollte, wenn es in 1.Kor 7,9 heißt: „sie sollen heiraten“, wird mit der Tatsache konfrontiert, dass Eheschließung in einer römischen Metropole wie Korinth von der sozialen Schicht abhing. Die zivilrechtliche Eheschließung war ans römische Bürgerrecht gekoppelt. Sklaven z. B. waren nicht rechtsfähig, aber konnten eine sog. „usus-Ehe“ führen: Lebte man 1 Jahr zusammen, galt die Ehe als geschlossen. Weitere Formen der Ehe und Eheschließung könnten hier noch aufgezählt werden¹. Unter dem Einfluss des Christentums kam zunehmend Eindeutigkeit in die Frage; schließlich gab es nur noch eine Form der Ehe: die Ehe. In einer nachchristlichen Gesellschaft entwickeln sich die Dinge quasi wieder zurück zu Verhältnissen „wie bei den alten Römern“. Das ist nicht fort-, sondern rückschrittlich. **Solange unser Staat die standesamtlich geschlossene Ehe privilegiert, sind Christen schlecht beraten, wenn sie dieses wertvolle Gut geringerschätzen.**

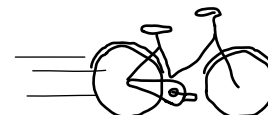
■ „**Ehe war gestern, heute lebt man in Beziehung.**“ – Diese Haltung folgt gesellschaftlichen Trends, hat aber mit biblisch begrün-

detem Handeln wenig zu tun. „Hauptsache, wir beide lieben und respektieren uns.“ – das klingt für manche wie eine Befreiung von althergebrachten Traditionen, ist aber unterm Strich nichts anderes als ein Ausdruck von (christlich verbrämter) Konsensmoral. Liebe und Respekt bilden zwar zentrale Werte einer gelingenden Ehe (Eph 5,21-33), aber sie schaffen keinen äußeren Rahmen und können den Treubund der Ehe nicht ersetzen.

Die Ehe ist eine lebenslange, verbindliche, ganzheitliche, rechtlich fixierte und öffentlich dargestellte Gemeinschaft eines Mannes und einer Frau.

Die Ehe ist kein Hafen, sondern ...

Es gibt kaum ungeeigneter Bilder für die Ehe als einen Hafen, in den man bzw. frau einläuft. Zwei Schiffe, fest vertäut im Hafenbecken? Spannender wäre die Atlantiküberfahrt. Hilfreicher als die maritime Bildwelt finde ich die Metapher des Fahrrades: Zwei Räder mit vielen Gemeinsamkeiten und manchen Unterschieden werden im Rahmen der Ehe fest verschraubt, um die Buckelpisten des Lebens gemeinsam zu meistern. Wären Vorder- und Hinterrad baugleich, könnte das Gefährt zwar rollen, aber nicht fahren. Nicht einfacher wäre es, wenn sie keinerlei Gemeinsamkeiten hätten. Die beiden Räder begegnen sich auf Augenhöhe, wissen aber um ihre unterschiedlichen Stärken, Schwächen und Verantwortungen. Vorn wird gelenkt, hinten kommt die Kraft auf die Straße. Beide sind gleichermaßen sinnvoll, wertvoll und von meisterlicher Hand füreinander konstruiert. In den Garantiebedingungen der Betriebsanleitung könnte es heißen: „Bei Schäden, die durch unsachgemäßen Umgang verursacht werden, übernimmt der Hersteller keine Garantie. ■ Wir danken Ihnen, dass Sie sich für ein Produkt aus der Werkstatt des Schöpfers entschieden haben und wünschen Ihnen allzeit gute Fahrt mit Ihrem Ehefahrrad!“ ☩



Markus Schäller, DTh (UNISA), leitet gemeinsam mit seiner Frau Antje die Ehe- und Familienarbeit bEHErzt im ChristusForum Deutschland. Er hat im Fachgebiet Neues Testament zur Ethik der Paulusbriefe promoviert und lehrt an der Biblisch-Theologischen Akademie Wiedenest sowie im Christlichen Bildungszentrum Erzgebirge das Fach Sexualethik.

Klartext zu heißen Eisen

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz. Einfach unter **www.heisethemen.de** unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

¹ Siehe dazu: Schäller, Markus. 2008. *Sex Beziehungsweise Ehe: Biblische Sexualethik für die Gemeinde*. Hammerbrücke: Jota, S.103-105.

Neues Video zum Angebot Sexualaufklärung

Die Frauenärztin und Fachreferentin des Weißen Kreuzes Dr. med. Ute Buth führt seit Jahren in Schulen und Gemeinden das von ihr entwickelte Aufklärungskonzept „Aufgabe-und-Chance®“ durch. Was es im Einzelnen bietet, erklärt sie selbst in einem kurzen Video, das Sie unter **www.weisses-kreuz.de/gut-aufgeklärt_4** anschauen können.



Traumpartner gefunden

Eine Roadmap zur erfüllten
und glücklichen Partnerschaft

Markus Guterding

Gemeinsam mit meiner Frau Gina leite ich seit 2012 herzwerg, das Jahr der Orientierung von Forum Wiedenest – eine Art Jüngerschaftsschule mit Berufsorientierung. Jedes Jahr leben 24 Teilnehmer zwischen 18 und 25 Jahren für zehn Monate bei uns. Es ist ein riesiges Privileg, genau in dieser Lebensphase super nah an diesen jungen Leuten dran zu sein. Adoleszenz-Zeit pur!

Keine Frage des Zufalls

Eine Frage, die immer aktuell ist: Wie komme ich zu einem tollen Partner und wie gelingt eine glückliche Partnerschaft? Meine Erfahrung ist, dass weder der Traumpartner noch eine glückliche und erfüllte Partnerschaft einfach so vom Himmel fallen. Seinen Lieblingsgeschöpfen hat Gott Selbstverantwortung übergeben, statt nach dem willkürlichen Zufallsprinzip Glück zu verteilen.

Eine glückliche und erfüllte Partnerschaft ist die Folge von guten Entscheidungen, die ich treffe. Davon bin ich überzeugt.

Für jeden möglich?

Einer meiner Freunde war vor einigen Jahren mit knapp über 2 ½ Stunden der schnellste weiße Läufer beim Köln-Marathon. Diese Leistung ist und bleibt für mich in der Kategorie „unmöglich“. Auch mit noch so viel Training hätte ich alleine von meinem Körperbau her einfach keine Chance, so schnell unterwegs zu sein. Was mein Freund mir aber auf den Kopf zusagt, ist: Jeder, der wirklich will, kriegt es hin, einen Marathon zu schaffen. Wenn du es packst, 10 km aus dem Stand ganz passabel zu laufen, brauchst du drei Monate intensive Vorbereitung, um die 42,195 km zu bestehen. Und wer die 10 km noch nicht schafft, braucht weitere drei Monate Vorbereitungszeit. Und dann wird es gelingen. Garantiert! Beim Marathon glaube ich das, aber ist es in der Frage nach dem Traumpartner und der erfüllten Beziehung genauso?

Drei Checkfragen zur Partnerwahl und keine faulen Kompromisse

Wenn du dir selbst einen riesigen Gefallen tun möchtest, mache in deiner Partnerwahl in den entscheidenden Bereichen keine faulen Kompromisse. Für mich sind drei Checkfragen der Schlüssel: **(1)** Liebt dieser Mensch Jesus und zeigt sich dies ganz praktisch in seinem Alltag? **(2)** Geht dieser Mensch mit den Menschen in seinem Umfeld so um, wie du es dir selbst wünschst, dass er mit dir umgeht? **(3)** Kannst du dir vorstellen, dass diese Person das größte Vorbild für deine Kinder wird?

Diese drei Checkfragen haben einen doppelten Zweck. Zum einen spornen sie mich selbst an, zu einem solchen „Traumpartner“ zu werden. Zum anderen markieren sie die Hürden, die ich nehmen möchte, um mir keinen faulen Kompromiss in Sachen Partnerwahl einzuhandeln. Im Kern geht es nämlich viel mehr um einen gesunden Charakter und eine attraktive Persönlichkeit als um eine besondere Faszination von außergewöhnlichen Begabungen oder Schönheitsidealen.

Aber was machst du, wenn du bereits in einer Beziehung steckst und merkst, dass diese drei Fragen deinen faulen Kompromiss aufdecken? Aus meiner Überzeugung gibt es hier nur einen Weg. Tue dir und deinem Partner etwas Gutes und beende die Beziehung klar und mutig. Gib ihm und dir die Chance, sich in den drei Punkten erstmal selbst zu einem attraktiven Partner zu entwickeln. Natürlich ist ein solcher Schritt krass und tut weh, aber auf der langen Strecke deines Lebens wirst du der Gewinner sein.

Viel zu oft erleben wir es leider, dass klare Entscheidungen lange vor sich her geschoben werden, weil Angst dominiert, die andere Person zu verletzen. Die Folge ist, dass die Wunde nur noch tiefer wird und ein möglicher Heilungsprozess nicht beginnen kann.

¹ Ganz im Sinne von Phil 1,3 und 1.Thess 5,16.17; 1.Tim 2,1

² Zur Inspiration lies doch einfach mal diese Bibeltexte nach: Ps 51,10; Lk 6,45; Eph 4,26-32.

Fit für die lange Strecke

Und wenn ich jetzt meinen Traumpartner gefunden habe? Wie gestalten wir unsere Beziehung, damit es auch auf der langen Strecke gelingt? Ich bin von zwei stabilisierenden Faktoren überzeugt. Zum einen eine pulsierende und gesunde Gottesbeziehung und zum anderen ein „pro-aktives“, ein vorausschauendes Gestalten meiner Partnerschaft.

Pulsierende und gesunde Gottesbeziehung als Basis

Hier habe ich drei Action-Steps für dich, die du in deinen Tagesablauf einbauen kannst.

(1) Auf Gott im Alltag hören

Nimm dir jeden Tag einen Mini-Text aus der Bibel vor. Lies ihn und stell Gott die Frage: „Wie kann ich das, was hier steht, ganz konkret in meinem Leben umsetzen?“ Hör dann genau hin, welchen Impuls dir Gott durch den Bibeltext gibt. Und tue es einfach. Erzähle es auch deinem Freund/deiner Freundin und probiert es gemeinsam aus. Mich begeistert hier die App „The Blue Book“ der Lifehouse International Church aus Tokyo. Genauso kannst du dir auch ein biblisches Buch nach dem anderen Abschnitt für Abschnitt vornehmen. Fang doch einfach mal mit dem Markus-Evangelium Kapitel 1 Verse 1-15 an. Bitte Gott, dein Herz für sein Reden zu öffnen. Und dann lies den Text und notiere dir die Impulse, von denen du meinst, dass Gott sie dir durch den Text gegeben hat. Und dann: Setze es mutig um! Ideal ist es, wenn du dies nicht alleine tust, sondern gemeinsam mit Freunden startest und ihr euch einmal pro Woche trifft, um zu erzählen, was ihr erlebt habt.¹

(2) Einfach beten

Kommunikation ist der Atemzug für jede Beziehung. Das gilt für Partnerschaften und auch für die Beziehung zu Gott. Das Gebet, von dem die Bibel redet, ist kein religiöses Ritual, sondern der Ausdruck einer ständigen und pulsierenden Verbindung mit Gott. Es geht darum, hier und jetzt und ständig im Gespräch mit Gott zu sein. Ich habe es mir mittlerweile zur Gewohnheit gemacht, Gedanken, die mir in den Kopf schießen, direkt in ein Gebet umzuwandeln. Mal ist das leise und alleine, oft aber auch laut und mit anderen.

(3) Täglich dein Herz reinigen

Bitterkeit, Frustration, konservierte Enttäuschungen zerstören Beziehungen und schnüren einer Leichtigkeit und Lebensfreude die Luft ab. Entwickle zum Abschluss von jedem Tag das Ritual, dein Herz von allem Negativen zu reinigen. Stell dir die Fragen: „Habe ich heute jemand verletzt oder hat mich jemand verletzt? Oder gibt es etwas, was mich negativ belastet?“ Bitte Gott, dir zu vergeben und vergib anderen. Gestatte Negativem einfach nicht, sich in deinen Gedanken und deinem Herzen einzunisten.²

Wenn du hier Erfahrungen sammelst, dich in guter Weise Gott unterzuordnen und dich korrigieren zu lassen, baust du an einem Charakter, der dich zu einem attraktiven Partner macht.

Starke und gesunde Persönlichkeit = starke Partnerschaft

Aber wie verhelfen dir diese Punkte zu einer glücklichen und erfüllten Partnerschaft? Ganz einfach. Diese drei Punkte nehmen dich mit in einen persönlichen Entwicklungsprozess, in wichtigen



Grundlagen-Themen fit zu werden. In Grundlagen-Themen, die zu einer erfüllten und glücklichen Partnerschaft gehören: Wertschätzende, ehrliche und offene Kommunikation, Umgang mit Konflikten, mich selbst nicht so wichtig nehmen, Vergebungsbereitschaft, Ehrlichkeit, bedingungslose Treue und die ständige Offenheit zur Korrektur- und Lernbereitschaft und auch der Umgang mit deiner Sexualität und Intimität.

Wirst du in diesen Bereichen fitter, wirst du zu einer starken und gesunden Persönlichkeit wachsen. Ganz sicher.

Pro-aktives Gestalten deiner Beziehung

Seit vielen Jahren räume ich mir zwei Tage im Jahr ein, an denen ich über meine verschiedenen Lebensbereiche und meine Beziehungen Gedanken mache. Einer dieser Lebensbereiche ist z. B. die Beziehung zu meiner Frau Gina. Ich stelle mir folgende Fragen: Wie läuft aktuell unsere Partnerschaft? Was würde uns gut tun, um unsere Liebe zueinander anzufeuern? Wie könnte ich meine Frau darin unterstützen, ihre Begabungen weiterzuentwickeln und einzusetzen? Wer will ich als Ehemann für meine Frau sein? Ich reflektiere für mich, wo ich hier gerade stehe und notiere mir konkrete Ideen, die ich dann in den nächsten Wochen und Monaten umsetze. Heraus kommt z. B., dass wir uns alle vier bis sechs Monate ein kinderfreies Wochenende einbauen, mal ein paar Einheiten bei einem Coach angehen, ich sie ermutige, eine inspirierende Konferenz zu besuchen oder einfach nur ein Paar neue Laufschuhe zu kaufen. Auch wenn ich es nicht schaffe, alles umzusetzen, klappt doch einiges und die Auswirkungen sind spürbar positiv in unserer Ehe.

Das gleiche kann ich machen, wenn ich auch gerade erst mit einer Partnerschaft gestartet habe. Wo will ich hin, was kann ich beitragen, damit unsere Beziehung an Qualität gewinnt und sich mein Partner positiv entfalten kann?

Nach mittlerweile über 20 Jahren Ehe bestätigt es sich für uns immer wieder, dass unsere Kommunikation Dreh- und Angelpunkt für alles ist. Und wenn ich pro-aktiv in unserer Beziehung unterwegs bin, merke ich, wie stark das gemeinsame Reden über alles, was uns beschäftigt und bewegt, wie frische Luft zum Atmen ist.

Intimität – Kommunikationstraining pur

Mit zu diesem „pro-aktiven Gestalten“ gehört es auch, der Intimität in einer Partnerschaft einen angemessenen Platz zu geben. Gerade in der Anfangsphase einer Partnerschaft gibt es kaum eine größere Kraft als den Zug hin zu Zärtlichkeit und körperlicher Nähe. Das beste Kommunikationstraining ist es hier, von Beginn an und im Voraus miteinander zu reden, was ihr wollt und wo Grenzen sind. Stell dir doch mal die Frage: Wie können wir Intimität so in unserer Partnerschaft einordnen bzw. unterordnen, dass wir auch langfristig dort ankommen, wo wir mit unserer Beziehung hin möchten? Ich bin ein Fan davon, besonders am Anfang einer Partnerschaft ganz bewusst der Intimität einen kleinen und eng abgesteckten Rahmen zu geben. Ich ermutige sehr dazu, den großen Fokus auf das Kennenlernen im ganz normalen Alltag und das gemeinsame Engagement für „Gottes Sache“ zu legen. Genauso schweißst es unglaublich zusammen, wenn ihr die drei Action-Steps für eine gesunde Gottesbeziehung miteinander teilt.

Und wer in Sachen Intimität mehr oder weniger reingeschliddert ist und merkt, dass nach und nach eine interessierte und lebendige Kommunikation auf der Strecke bleibt, hat jederzeit die Chance zu einem Neuanfang und es ab „heute“ anders zu machen. Das alles

fordert mich aber dazu heraus, bewusst Partnerschaft zu gestalten, frei, offen und engagiert zu kommunizieren und auch meinen inneren Zug hin zur Intimität zu kontrollieren und mich selbst zurückzustellen. Die Bibel nennt dies „Selbstbeherrschung“.

Durchhalten vs. Sofort

Gerade als junger Mensch stehe ich in dem enormen Spannungsfeld zwischen guten Entscheidungen, die sich langfristig bewähren, und dem schnellen, unmittelbaren Sofort-Genuss, der mir vermeintlich Glück verspricht. Durch diese in vielen Bereichen super komfortable Sofort-Mentalität ist es herausfordernd, den langen Weg zu gehen. Den langen Weg, um gute Gewohnheiten einzüben, Verzicht zu lernen, Ausdauer zu zeigen und auch bei Niederlagen nicht aufzugeben, sondern aufzustehen und wieder neu zu starten.

Daher sind die drei Action-Steps und auch das „pro-aktive Gestalten“ nicht nur für dein eigenes Leben, sondern auch für deine Partnerbeziehung das entscheidende Grundlagentraining.

Ebenso hilft es sehr, eine Mentorenschaft für meine Partnerschaft aufzubauen und sich hin- und wieder von außen ein paar gute Fragen stellen zu lassen. Mit diesen regelmäßigen Investitionen bist du fit für eine erfüllte und glückliche Partnerbeziehung auf der Langstrecke.

Nur für sorgenvolle Eltern

Und zum Schluss noch ein Wort an die Eltern unter uns, die herausgefordert sind, ihre erwachsen werdenden Kinder loszulassen. Nur im Loslassen von Kindern wird es gelingen, sie wieder auf Augenhöhe als Freunde zu gewinnen. Bei aller Liebe, unsere Kinder vor Schaden durch schlechte Beziehungen und sexuelle Erfahrungen zu bewahren, tut es uns gut, selbst Lernende zu sein. Wenn Gott sich selbst entschieden hat, uns in Freiheit und durch Barmherzigkeit zu erziehen, tut es uns auch gut, unseren Kindern in diesem Sinne ihrem Alter entsprechend Freiheiten zu gewähren und Verantwortung zu übertragen und ihnen diese auch zuzutrauen. Lasst uns doch mutig versuchen, unsere Kinder nicht vor allem Schlechten zu bewahren, sondern ihnen selbst ein Vorbild darin zu geben, positiv, lernbereit und Gott-zentriert im Alltag zu leben. Und geben wir ihnen doch ehrlich die Chance, in unser Versagen, unsere Fragen und unsere Gottesbeziehung hineinzuschauen! ☩



Markus Guterding, Jahrgang 1972, ist seit 20 Jahren verheiratet mit Gina und Vater von Lina (16), Emma (14) und Amelie (12). Er ist Gründer und Leiter von herzwerk, dem Jahr der Orientierung von Forum Wiedenest e.V.



Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe?
Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter

www.weisses-kreuz-hilft.de

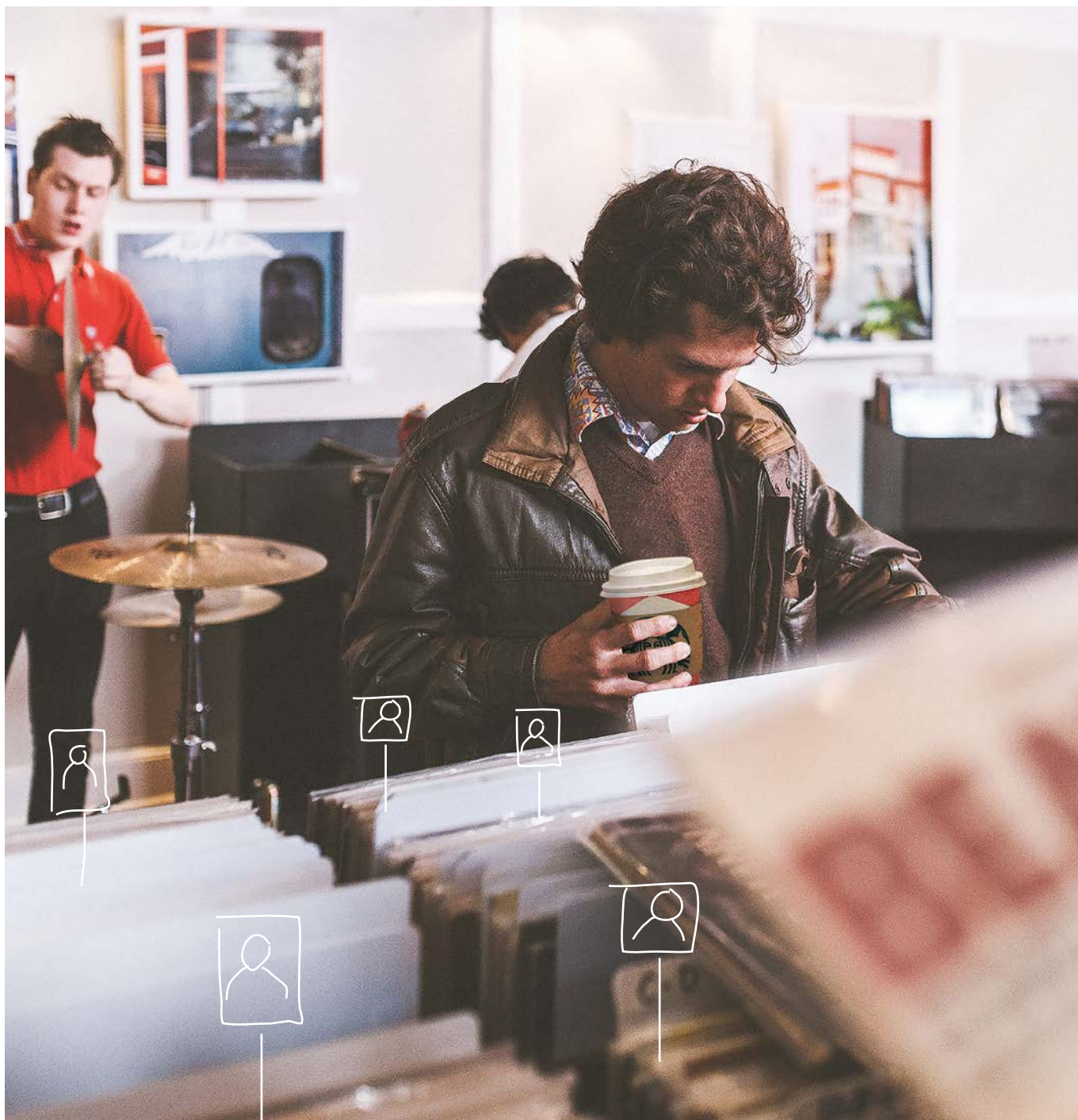


Foto: Samuel Dixon / unsplash.com

Christlich flirten?

Tipps zur Partnersuche und Partnerwahl

Samuel Oertel

In unserer heutigen Gesellschaft ist es kein Makel mehr, Single zu sein. Längst sind die Zeiten vorbei, in denen die Gesellschaft vorgab, in welchem Alter „Mann“ (oder Frau) spätestens verheiratet sein musste. Diese Entwicklung ist zu begrüßen und doch ist der Wunsch nach einer langfristigen und stabilen Beziehung ungebrochen. Gleichzeitig gibt es auch in unseren Gemeinden immer mehr Singles, die keinen passenden Partner finden oder sich bei der Suche sehr schwer tun.

Manchmal scheidet es schon bei der Kontaktaufnahme. Erfahrungsgemäß reichen ein paar Kennenlertaktiken und -sprüche

nicht aus, um den Partner fürs Leben zu finden. Der Prozess der Partnersuche und der Partnerwahl muss vielmehr aus einer ganzheitlichen Perspektive angegangen werden.

Vor der Partnersuche 1: Arbeit an Äußerem und Lebensstil

Ich bin überzeugt, dass eine christliche Beziehung immer die Ehe zum Ziel haben sollte. Bevor ein Christ sich auf die Suche nach einem Partner begibt, muss er sich daher fragen, mit welcher Absicht



er überhaupt eine Beziehung eingehen möchte. Falls man zum Lebensmodell Ehe (noch) kein eindeutiges Ja sagen kann, ist es meiner Meinung nach nicht an der Zeit, eine intime Beziehung einzugehen oder panisch danach zu suchen. **Partnersuche hat immer mit der Bereitschaft zur Persönlichkeitsentwicklung zu tun.** Es ist daher wichtig, sein eigenes Leben zu durchleuchten, bevor man sich auf die Suche begibt. Die persönlichen Voraussetzungen haben einen wesentlichen Einfluss bei der Partnerwahl, im Kennenlernprozess und im Aufbau einer Beziehung.

Unter Christen wird häufig behauptet, dass es bei der Partnersuche nur auf die inneren Werte ankommt. Ich möchte dieser Behauptung widersprechen. Im Gegenteil: Das Aussehen einer Person stellt bei der Partnersuche ein wichtiges Kriterium dar. Erfahrungsgemäß achten Männer mehr auf Äußerlichkeiten, doch auch Frauen werden selten von Männern angezogen, die ungepflegt sind oder altmodische Klamotten tragen. Bei Kleidung, Frisur, aber auch Körpergeruch oder Bartracht gilt es daher sein aktuelles Selbst kritisch zu hinterfragen, auch im Hinblick dessen, dass Veränderungen in diesen Bereichen meist einfach vorzunehmen sind.

TIPP: Man frage einige Bekannte, wie sie unser Styling und unsere Pflege in dem jeweiligen Bereich bewerten. Männer sollten auch mutig darin sein, nach der Wirkung ihres Bartes zu fragen. Der Zweck des Stylings besteht nicht darin, Menschen zu standardisieren, sondern die individuelle Schönheit zu unterstreichen.

Oftmals wird auch die eigene Körpersprache völlig unterschätzt. Doch gerade über Körperhaltung, Bewegung, Mimik und Gestik vermittelt der Mensch unbewusst etwas über sein Selbstvertrauen und sein Selbstbewusstsein. Grundvoraussetzung, um beim anderen Geschlecht Interesse zu wecken, ist, sich selbst zu mögen und interessant zu finden. Menschen, die für neue Begegnungen und Erfahrungen offen sind sowie sich stetig weiterbilden, haben meist eine größere Anziehungskraft.

Neben der Persönlichkeit hat auch der eigene Lebensstil Einfluss auf die Partnersuche. Manche Gewohnheiten kosten sehr viel Zeit und Ressourcen, die die Beziehungsanbahnung erschweren und eine potenzielle Partnerschaft belasten können: übermäßige Nutzung von Unterhaltungselektronik, aber auch ein Gebrauch von Suchtmitteln, der die sozialen Fähigkeiten sowie die Gesundheit beeinträchtigt.

Vor der Partnersuche 2:

Arbeit an verinnerlichteten Glaubenssätzen

Werbung, Filme, aber auch Erziehung und Freunde suggerieren u. U. Botschaften, die nicht der Realität entsprechen. Verinnerlichen sich diese Glaubenssätze über das eigene Ich oder die Welt, insbesondere die Geschlechter, sind sie schwieriger zu ändern. Sie können die Partnersuche erschweren oder sogar unmöglich machen. Typische Glaubenssätze bei Männern:

- „Ich verdiene diese tolle Frau nicht, weil ich nicht so gut aussehe wie sie.“
- „Ich muss der supernette Typ sein und ihr jeden Wunsch erfüllen.“
- „Ich bin so ein Loser, ich werde niemals eine Frau finden.“

Typische Glaubenssätze bei Frauen:

- „Erst wenn ich so aussehe, wie die Models im Fernsehen, werden mich die Männer beachten.“
- „Ich finde sowieso keinen, der zu mir passt.“
- „Alle guten (christlichen) Männer sind sowieso schon vergeben.“

Es gibt zwei Arten von Glaubenssätzen: Glaubenssätze über sich selbst und Glaubenssätze über die Welt (insbesondere die Ge-

schlechter) und wie sie funktioniert. Durch ständiges Wiederholen werden diese Glaubenssätze verinnerlicht und drücken sich dann im Verhalten, im Selbstbewusstsein und in der Ausstrahlung eines Menschen aus. Sie werden eine Aura, die uns umgibt, unsere Wahrnehmung der Optionen filtert und unser Verhalten einengt. Es ist daher elementar, negative Glaubenssätze in seinem Leben zu entdecken, zu hinterfragen und diese letztendlich durch positive zu ersetzen wie

- „Ich bin direkt und selbstbewusst im Umgang mit Frauen.“

- „Ich bin ein attraktiver und interessanter Mann.“

oder bei Frauen

- „Ich bin schön und begehrenswert, auch wenn ich keine Modellmaße habe.“

- „Mein Selbstwert ist unabhängig von anderen Personen.“

Vor der Partnersuche 3:

Ausstrahlung und Charisma

Manche Menschen besitzen eine starke Ausstrahlung und dadurch eine große Anziehungskraft. Man hat sie gern in der eigenen Nähe. Oft sind es die folgenden Eigenschaften, die diese Menschen besonders hervorstechen lassen:

Eine aktive Persönlichkeit: Konkret bedeutet dies, dass solche Menschen ein klares Ziel in ihrem Leben haben und sich nicht von Widrigkeiten aus dem Konzept bringen lassen. Sie gestalten ihr Leben aktiv und bringen Dinge voran. **TIPP:** Du erreichst dies, indem du deine persönliche Komfortzone erweiterst. Überwinde deine Angst, probiere neue ungewohnte Dinge aus und lass dich auf neue Begegnungen ein.

Eine positive Lebens- und Körpereinstellung: Sie fühlen sich wohl in ihrer Haut und in dem, was sie tun. Sie stehen dem Leben und ihrer aktuellen Lebenssituation positiv gegenüber. Sie sind dankbar und können Schicksalsschläge im Leben annehmen, ohne den Mut zu verlieren. Das führt zu Zufriedenheit und guter Laune.

TIPP: Arbeite an deiner inneren Kommunikation und an Denkbahnen. Wiederhole positive Glaubenssätze, z. B.: „Es ist noch nicht gesagt, dass es schlecht ausgeht.“ Sprich dir selbst Mut zu. Lerne Situationen positiv umzudeuten. Wozu hilft mir diese Krise? Wo wird sie mir zur Chance?

Ruhe und innere Gelassenheit: Wer sich selbst angenommen hat, kann auch in spannungsvollen Situationen und sogar in Niederlagen Positives erkennen.

Natürlich muss man nicht in allen Punkten exzellent sein. Aber es ist durchaus möglich, seine inneren Einstellungen weiterzuentwickeln und damit auch im äußeren Verhalten zu wachsen.

Partnerfindung und das Spiel der Geschlechter

Wie können Männer auf gute Weise Beziehungen mit Frauen knüpfen? Zuerst: Es ist völlig okay, ein Mann zu sein und sich für Frauen und eine mögliche Partnerschaft zu interessieren! Manche verinnerlichten Glaubenssätze (s. o.) erzeugen jedoch Unsicherheiten, die einen daran hindern, einer Frau das eigene Interesse auszudrücken. Die Überwindung der Angst, Frauen anzusprechen, ist daher der erste Schritt. Sage ihr klar und ehrlich in deinen Worten, dass du Interesse an ihr hast und sie gern bei einem Treffen näher kennen lernen möchtest. Ein näheres Kennenlernen ist noch keine Freundschaft. Eine Ablehnung solltest du nicht als Kränkung wahrnehmen, sondern die Entscheidung der Frau respektieren. Frauen sollten nicht allein unter dem Gesichts-

punkt wahrgenommen werden, potenzielle Partnerinnen zu sein. Frauen sollten freundlich mit Männern umgehen, wenn Annäherungsversuche ein wenig holprig oder schüchtern daherkommen. Das heißt nicht, sich aus Mitleid auf etwas einzulassen, was man eigentlich nicht will. Übrigens kann sich die emotional wahrgenommene Attraktivität des anderen im Laufe des Kennenlernens ändern, je nachdem, wie es sich entwickelt. Oft geben Frauen lieber über subtile Signale zu verstehen, dass sie offen für einen Annäherungsversuch sind, und warten auf die Initiative des Mannes. Aber auch die Frau kann den ersten Schritt wagen, wenn sie einen Mann interessant findet.

Frauen wollen nicht selten das Umworbenwerden genießen. Sie sollten den Flirt aber nicht nur dazu einsetzen, den eigenen „Marktwert“ zu checken oder das Selbstwertgefühl zu steigern. Dating ist nicht „Beziehung auf Probe“. Es ist eine eigene Form des sozialen Miteinanders. Am Anfang steht das noch völlig unverbindliche Kennenlernen. Dafür ist ein neutraler Ort (Café, Restaurant etc.) von Vorteil. Wer sich aber zu schnell in Träumereien verliert und schon im Kopf „Hochzeitspläne“ schmiedet, lässt sich nicht wirklich auf den anderen ein und agiert leicht an dessen wirklichen Gefühlen vorbei. Erst wenn beide Partner sich ein paar Mal getroffen haben, kann eine ernsthafte Beziehung überhaupt in Betracht gezogen werden. Wer das dann nicht will, sollte es ehrlich sagen, um dem anderen keine falschen Hoffnungen zu machen. Wer das takt- und respektvoll tut, wird damit den anderen weniger verletzen, als wenn eine tiefer gewordene Beziehung dann doch zerbricht.

Partnerwahl

Der Prozess des Kennenlernens dient auch dazu, Erwartungen, Werte und Lebensziele abzugleichen. *Die Chance einer stabilen langfristigen Partnerschaft steigt, je ehrlicher und umfassender verschiedene Themen besprochen werden und man den anderen auch in verschiedenen Situationen, beispielsweise mit dessen Freunden oder Verwandten, erleben kann.*

Nicht alle Unterschiede trennen. Nur weil man nicht den gleichen Musikgeschmack hat, ist eine Beziehung nicht ausgeschlossen. Anders sieht es bei den Themen Glauben, Elternschaft, Kindererziehung und Umgang mit Geld aus. Wenn die Ansichten bezüglich dieser Themen weit auseinandergehen, birgt dies in der späteren Ehe ein beträchtliches Konfliktpotenzial. Es ist eine Illusion zu glauben, dass die Ansichten des Partners sich zu einem späteren Zeitpunkt oder in der Ehe ändern werden. Dies trifft nur in wenigen Fällen zu.

So wichtig alle Methodik, Vorbereitung und Bemühen in der Flirtphase auch sind, es liegt natürlich nicht alles in unseren Händen. Wir dürfen aber darauf vertrauen, dass Gott dabei ist, und in Rücksprache mit ihm mutig neue Schritte gehen. Viel Spaß beim Flirten und Kennenlernen! ☺



Samuel Oertel, Jg. 1989, verheiratet, eine Tochter, ist Student an der Biblisch-Theologischen Akademie Wiedenesst und war im Juli 2018 Praktikant beim Weißen Kreuz. Während seines Praktikums entwickelte er gemeinsam mit Nikolaus Franke den Workshop "Christlich Flirten".



Foto: Silas Joao / unsplash.com



Foto: Brooke Cagle / unsplash.com



Foto: Court Prather / unsplash.com

Mehr erfahren

Mehr Infos zu Sexualität und Beziehungen mit Tiefgang gefragt? Unsere Mediathek lädt zum Stöbern ein.

www.weisses-kreuz.de/mediathek



Buch- und Veranstaltungstipps

„BegehrensWert“

Kongress für Sexualität und Beziehungen

vom 23. bis 25. April 2020
in der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde
Mönchebergstraße 10
34125 Kassel

Alle Infos und Anmeldung unter
www.begehrenswert.info

Berlin | 21.09. **Marsch 2019**
für das Leben

Einzigartig von
Anfang an!



#prolifefacts



11. Schwangerschaftswoche

Für das Leben.
Für die Fakten.

[f marschfuerdasleben](https://www.facebook.com/marschfuerdasleben) | www.bundesverband-lebensrecht.de

Bist du gerade **mit der Schule fertig** und ist unklar, in welche **berufliche Richtung** es geht? Oder machst du gerade eine **Pause im Studium**?

herzwerk

herzwerk, das Jahr der Orientierung, bietet jungen Leuten zwischen 18 und 25 Jahren genau in dieser spannenden Lebensphase ein 10-Monate-Intensiv-Programm an. Berufliche Orientierung finden, Charakter formen und Jesus folgen sind die Schwerpunkte: Selbstständiges WG-Leben, Auslandseinsätze, Seminare, Coachings und ganz viel verrückte und herausfordernde Aktionen, die den Erfahrungs-Horizont sprengen. Mehr Infos auf:

HERZWERK.WIEDENEST.DE

BUCHTIPP



Chris Duwe mit Alexis Lundh, Roland Werner & Regula Lehmann:
Einfach mal anklicken?

Herausforderung Internetpornografie: Ein Lesebuch für Kinder und ihre Eltern
Kinder kommen heute schon sehr früh mit Internetpornografie in Berührung. Viele Eltern wissen nicht, wie sie darauf reagieren sollen, oder sie bekommen es nicht einmal mit. Das Buch erzählt Kindern leicht verständlich und einfühlsam die Geschichte eines Jungen, der in die Nutzung von Pornos und ein Netz von Unwahrheiten verstrickt wird. Ohne erhobenen Zeigefinger zeigt es Kindern wie Eltern einen Ausweg, der ganz vom Evangelium lebt. Im zweiten Teil des Buches erhalten Eltern wertvolle Informationen und Hilfen zum Umgang mit diesem Thema. Gut, dass es dieses Buch jetzt gibt!

Fontis-Verlag Basel 2019
ISBN 978-3-03848-166-9 12,00 EUR

Bestellbar unter:
www.fontis-shop.de/Einfach-mal-anklicken



Theologische Notizen

Sexualität und Reinheit

Immer wieder begegnet mir im Zusammenhang mit der Sexualität der theologische Begriff der Reinheit. Menschen wünschen sich, in diesem Lebensbereich „rein“ zu sein. Aber was bedeutet das? Ist Sexualität womöglich etwas Schmutziges, das allenfalls unter bestimmten Bedingungen erlaubt ist, von dem man sich am besten aber ganz fernhält?

Tatsächlich hat dieser grundsätzliche Vorbehalt gegen die menschliche Sexualität die christliche Tradition tief geprägt. Dabei ist für Paulus die Ehe genauso eine Berufung wie sein eigener Weg als überzeugter Single (1.Kor 7,7+17). In der späteren Kirche dagegen wurde ein sexuell enthaltsames Leben immer wieder als besonders verdienstvoll angesehen. Das ganze Ja, das die Bibel zur Sexualität hat und das in den Schöpfungstexten, in den vielen biblischen Liebesgeschichten und im Hohelied klar sichtbar ist, wurde so verdeckt.

Bei den Nachbarvölkern des alten Israel genoss die Sexualität religiöse Verehrung und war in ihre Kulte durch Symbole und auch sexuelle Handlungen einbezogen. Für das Alte Testament dagegen ist die Sexualität natürlicher Ausdruck der Gemeinschaft zwischen Ehepartnern, aber niemals Mittel der Gottesbegegnung. Deshalb grenzt es die sexuelle Sphäre vom Gottesdienst klar ab. Ein Beispiel ist, dass die weibliche Menstruation wie auch der unwillkürliche Samenerguss des Mannes als unrein galten, also zum Gottesdienst untauglich machten (3.Mose 15,19+32). Sie sind damit aber keineswegs sündig! Sünde wäre es lediglich gewesen, am Gottesdienst teilzunehmen, ohne vorher die Bedingungen wiederherzustellen, die die Begegnung mit Gott möglich machen.

Im Neuen Testament muss die Reinheit, die uns zur Begegnung mit Gott befähigt, nicht erst durch uns her-

gestellt werden. Jesus sagt: „Ihr seid schon rein um des Wortes willen, das ich zu euch geredet habe.“ (Joh 15,3) Wir werden vor Gott dadurch gerecht, dass Jesus Christus für uns gestorben ist, nicht dadurch, wie wir unsere Sexualität leben und erleben. In Christus sind wir bei Gott angenommen mit allem, was wir sind, auch mit unserer Sexualität. Und dort, wo Sünde uns tatsächlich mit Gott zu entzweien droht, kann sie vergeben werden.

In dieser geschenkten Gemeinschaft mit Gott sind wir aufgerufen, unser Leben nach dem Entwurf des Schöpfers zu gestalten. Aber nicht deshalb, um uns diese Gemeinschaft nachträglich nun doch noch verdienen zu müssen, so wie man in der Gaststätte seine Rechnung erst nachträglich zahlt. Auch nicht, um uns durch ein vorbildliches Sexualverhalten vor anderen auszuzeichnen. Es liegt vielmehr in unserem eigenen Interesse, unsere Sexualität verantwortlich zu gestalten, weil das biblische Leitbild sinnvoll ist. Sexuelle Erfahrungen prägen uns tief und schaffen Bindungen, die oft nur unter Schmerzen zu lösen sind und trotzdem Verletzungen hinterlassen.

Wir können Gott als Schöpfer und Erfinder der Liebe zutrauen, dass sein Weg uns zu einem guten Ziel führt. Er lädt uns ein, dieses Ziel auch dann neu anzupeilen, wenn wir auf Abwege geraten sind. Nicht, weil uns das vor Gott irgendwie besser macht. Auch nicht, weil wir uns damit etwa einen guten Partner oder eine gelingende Sexualität „verdienen“ könnten. Sondern weil Gott will, dass seine große Gabe intimster Gemeinschaft auch wirklich in unserem Leben ankommt. Dass unsere Ehe gelingt, ist letztlich ein unverdientes Geschenk des Herrn, der gekommen ist, „damit sie das Leben und volle Genüge haben.“ (Joh 10,10)

Martin Leupold

