WEISSES KREUZ

Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

Ausgabe 3 | 2018 | #74

EINZELPREIS 3 EUR

Eins sein

Dimensionen der Ehe

Ehe und Spiritualität · Beziehung stärken · Sexualität gestalten

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

Eins sein

Liebe Leserinnen und Leser,

es sind nur drei Buchstaben, die regelmäßig die unterschiedlichsten Assoziationen wecken: E–H–E. Vom ultimativen Lebensglück über die Trauer des Alleinseins oder des Scheiterns bis zur ideologischen Ablehnung als überholtes kulturelles Relikt ist da alles dabei. Für das Weiße Kreuz ist die Ehe das große Geschenk, in dem der Schöpfer uns Menschen einen Schutz- und Freiraum für die engste Beziehung schenkt, die Menschen miteinander eingehen können. Deshalb ist es höchste Zeit, dieser Mitte unseres geistlichen Auftrags wieder einmal eine Ausgabe unserer Zeitschrift zu widmen.

Dr. Rolf Sons geht der biblischen Dimension der Ehe nach. Er zeigt auf, warum sie als ein geistlicher Stand verstanden werden will und wie die Partner in gegenseitiger Hingabe und Vergebung aus der Hingabe und Vergebung Gottes schöpfen können.

Wie jede Beziehung will auch die Ehe gestaltet werden. Sie ist voller Gelegenheiten, einander misszuverstehen und in Konflikte zu geraten. Zwei erfahrene Beraterinnen entfalten, wie man ganz praktisch damit umgehen kann. Stefania Zastrow entwickelt Leitlinien für gewaltfreie Kommunikation in der Ehe. Dorothea Gersdorf geht der Frage nach, wie – oft unbewusst – Machtkämpfe zwischen den Partnern ausgetragen werden und wie man dem begegnen kann.

Tabea Freitag wendet sich der Frage zu, wie die Ehe lebendig und vital bleiben kann. Sie braucht Vertrautheit, aber auch immer wieder neue Impulse. Die Partner brauchen Gemeinsamkeiten, aber auch Freiräume für sich selbst. In den Theologischen Notizen gehe ich der Frage nach, wie sich Menschen begleitet von Gottes guter Führung als Ehepartner finden.

Wir freuen uns über alle gelingenden Ehen und wissen zugleich, dass nicht alle Menschen dazu finden und manche auch scheitern. Deshalb wollen wir ausdrücklich sagen, dass Gott auch Ledigen und Geschiedenen in gleichem Maße sinnvolles und gelingendes Leben schenken will und kann.

Eine gute Lektüre und Gottes Segen, 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:
Flügelfrei/photocase.com

Auflage: September 2018,
10.000 Exemplare

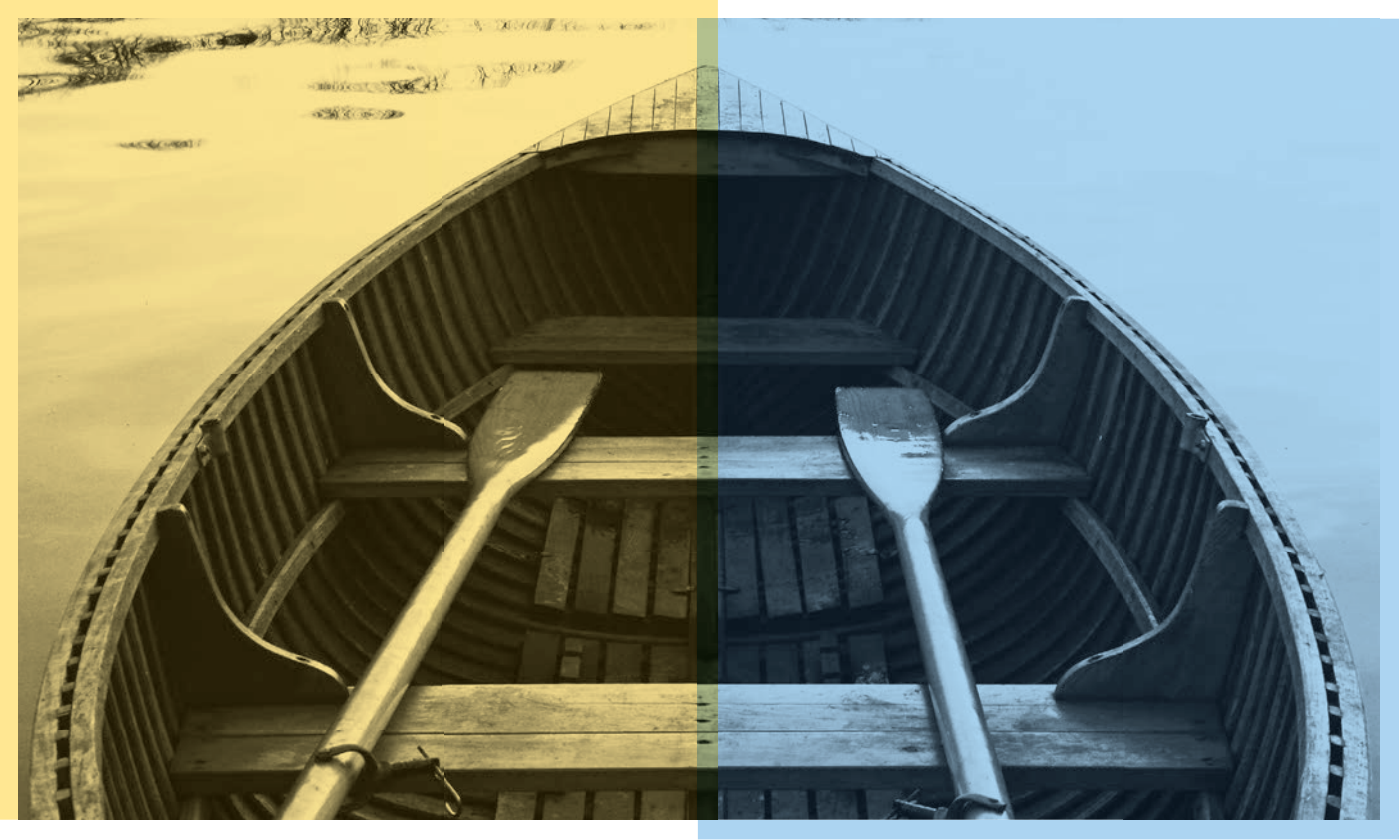

Foto: Robert Crawford / unsplash.com

Ehe und Spiritualität

Dr. Rolf Sons

In einem alten kirchlichen Traugebet findet sich die schöne Formulierung, „dass beide darauf bedacht sein mögen, wie eins das andere mit sich in den Himmel bringe“. Eine solche Formulierung mag für heutige Ohren ungewohnt klingen. Andere Ehezwecke oder Eheziele wie Glück, Gesundheit und Zufriedenheit stehen gewöhnlich im Vordergrund. Dennoch kommt mit dieser Bitte etwas zur Sprache, was eine christliche Ehe ausmacht. Das alte Gebet will die Eheleute daran erinnern, dass sie auch eine geistliche Verantwortung füreinander haben und sie ihren Weg gemeinsam im Glauben gehen. Dabei soll der eine auf den anderen achten und ihn in Glaubensnot und anderen Lebensfragen und Lebensnöten nicht alleine lassen. Einer soll für den anderen beten. Sie sollen einander im Glauben stärken und so den Weg des Glaubens gemeinsam gehen. Eine christliche Ehe steht in der Glaubensnachfolge von Jesus Christus. Das macht ihre Verheißung, ihren Reichtum und ihre Herausforderung aus.

Nun mag die Fürbitte jenes Traugebets zwar etwas altmodisch klingen. Der Sache nach aber ist sie hochmodern und kann zu einer wichtigen Ressource für die Ehe werden. Mit dem Glauben an Gott sind die Eheleute nicht auf sich alleine gestellt. In Krisenzeiten wissen sie, dass ein Dritter im Bunde ist, an den sie sich wenden können. Auf Durststrecken wissen sie um eine Quelle, aus der sie schöpfen können. Vor allem aber können die Eheleute aus der Vergebung Gottes leben. Nicht zuletzt haben die Eheleute ein Ziel vor Augen, das größer ist als sie selbst, eine Zukunft, die weiter reicht als ihr irdisches Leben.

Wie die gemeinsame Christusnachfolge innerhalb der Ehe Gestalt gewinnt und wie sie heute gelebt werden kann, ist das Thema der folgenden Überlegungen. Dabei geht es zunächst um eine ganz spezielle Sichtweise der Ehe als einen geistlichen Stand.

Die Ehe als geistlicher Stand

Ausgangspunkt unserer Überlegungen ist Martin Luthers Ehemodell. Für Luther ist die Ehe „ein Stand in Gottes Wort“ gefasst. Die Ehe von Mann und Frau ist demnach nicht zuerst eine von Menschen zu gestaltende und zu verantwortende Aufgabe. Sie ist vielmehr zuerst und vor allem Gabe des Schöpfers an die Menschen. Wie man ein Geschenk verpackt, umhüllt und schmückt, so hat auch die Ehe ihren besonderen Schmuck und ihre „Verpackung“: nämlich Gottes Wort. In einem anderen Bild sagt Luther: Wie man einen Diamanten in seiner Fassung fest verankert, so ist auch die Ehe fest umschlossen und umrahmt von Gottes Wort. Gottes Wort verleiht der Ehe Stabilität und gewährt zugleich, dass die Ehe ein durch und durch geistlicher Stand ist. Die Aussage Luthers, dass die Ehe „ein weltlich Ding“ sei, ist daher missverständlich. Die Weltlichkeit der Ehe besteht allein darin, dass sie dem Be-

Foto: Andrew Montgomery / unsplash.com

reich der Schöpfung Gottes zuzuordnen ist und zur Erlösung des Menschen nichts beiträgt. „Weltlicher Stand“ bedeutet in keiner Weise, dass die Ehe vom Glauben an Gott und von der Nachfolge emanzipiert wäre. Was kennzeichnet die Ehe nun als einen „geistlichen Stand“? Es ist, wie bereits erwähnt, das Wort Gottes, das sie umschließt und in dem sie verankert ist. Dann aber ist es auch ihr Gabe-Charakter. Die Ehe ist Geschenk und Gabe Gottes an die Ehepartner. Als Gabe Gottes soll sie im Glauben empfangen und in der Liebe zu Gott und zueinander gestaltet werden. Das Entscheidende bei diesem Ehe-Verständnis ist, dass die Gabe der Aufgabe vorausgeht. Die Aufgabe der Gestaltung der Ehe ist immer nachgeordnet. Wer das übersieht, für den kann die Ehe schnell unter ein falsches Vorzeichen geraten. Dann ist sie zuallererst Aufgabe, Forderung und Last. Sie wird zum Projekt, das menschlich zu verwirklichen ist. Der Gabe-Charakter aber macht deutlich: hier werden zwei Menschen mit etwas beschenkt, das größer ist als sie selbst, einer Lebensform, die aus der Hand Gottes kommt. Nicht nur die Partner sind sich gegenseitig Geschenk, sondern auch die Ehe als göttliche Gabe und Stiftung ist es.

Eine neue, geistliche Sicht der Ehe ist nun möglich. Die Ehe ist nun nicht das Ergebnis menschlichen Willens. Vielmehr hat Gott die Eheleute zusammengeführt, zusammengegeben und zusammengesprochen. Die Ehe ist nun mehr als ein Vertrag, den man in gegenseitigem Einvernehmen auch wieder lösen könnte. Sie ist Gabe von Gott, der damit die Einsamkeit des Menschen beendet (vgl. 1. Mo 2,18: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“). Sie ist eine Lebensform und ein Lebensraum, in dem es unendlich viel zu entdecken und zu erleben gilt.

Gottes Wort als Schutz

Was man mit Staunen und Dankbarkeit wahrnimmt, ist nicht selbstverständlich. Wie wenig selbstverständlich die Ehe-Gabe ist, zeigt sich vor allem in ihrer Gefährdung. Gefährdet ist die Ehe durch die Ehepartner selbst, durch Krisen und Konflikte, durch Streit und den Mangel an gemeinsamer Zeit oder auch durch erschöpfte Liebe. Gefährdet ist sie auch von außen, wenn ein anderer Partner besser gefällt als der eigene oder man sich in einen anderen Menschen verliebt.

Gerade in solchen Anfechtungssituationen braucht es eine geistliche Sichtweise. Wenn der eigene Entschluss zur Ehe nicht mehr trägt oder die Gefühle Achterbahn fahren, braucht es einen „Trotz“, eine Gegenkraft, die das Zerbrechen der Ehe verhindert und beieinander hält. Mit deutlichen Worten beschreibt Luther diese Gefährdung:

„Wenn Du den Ehestand durch das Wort und im Wort ansiehst und Ihr Euch gegenseitig so hochachtet, so wird Dir die Frau eines anderen nicht so gut gefallen wie Deine eigene, denn Gottes Wort wird es nicht zulassen. Wenn es Dir auch scheint, dass eine andere Frau in ihren Worten die Liebevollste und Schönste ist, ist sie Dir dennoch in Deinen Augen kohlrabenschwarz und mit Teufelsdreck beschmiert, dann an ihr findest Du nicht diesen Schmuck: Gottes Wort. Deine Frau aber ist Dir die hübscheste und liebste, weil sie diejenige ist, die Dir Gott mit seinem kostbaren Wort geschmückt hat.“ [1]

Gottes Wort wird hier zu einer Art Schutzwaffe für die gefährdete Ehe. Konkret muss man sich das so vorstellen, dass sich die Ehepartner das Wort Gottes zur Ehe vor Augen halten (vgl. 1. Mo 2,18-25; Mk 10,1-12; Eph 5,21-33). Im Spiegel dieses Wortes erkennen sie den Schmuck und den „Mehrwert“ der Ehe. Gott hat die Ehepartner zueinander gebracht. In der kirchlichen Trauung hat er die beiden Ehepartner zusammengesprochen. Sein Segen wurde genau auf diese Ehe gelegt. Die Ehe als Ganzes und jeder der beiden Ehepartner ist ein Unikat, das Gott genau so wollte. Dieses Geschenk darf nicht zerstört werden, indem man der Anfechtung nachgibt.

Wie ernst dieser Kampf mitunter geführt werden muss, lässt die drastische Ausdrucksweise Luthers erkennen. Für Luther hatte die Ehe den Teufel als Gegenspieler. Mögen wir diese Gegenkräfte heute auch anders nennen als Luther damals, so sehen wir doch, dass die Ehe ein umkämpftes Terrain ist. Angesichts der Größe und Schönheit der göttlichen Ehe-Gabe muss einen dies aber auch nicht wundern.

Was bedeutet es nun konkret, in diesen Kampf verwickelt zu sein, und wie kann man ihn bestehen? Geistlich kämpfend zu leben, könnte an dieser Stelle bedeuten, dass man manchen verführerischen Gedanken zurückweist, ehe er sich im Kopf oder im Herzen festsetzt (vgl. 2. Kor 10,4-5). Das Buch der Sprüche gibt in dieser Situation den Rat: *„Lass dich nach ihrer Schönheit nicht gelüsten in deinem Herzen, und lass dich nicht fangen durch ihre Augenlider.“* (Spr 6,25) Ehrliche Selbstprüfung, geistliche Wachsamkeit und entschiedenes Entgegentreten können in dieser Frage probate Mittel sein. Auch das vertrauensvolle Gespräch mit einem Seelsorger, dem man seine Anfechtungen offenlegt, kann eine kraftvolle Prävention sein. Die Frage, ob man mit dem eigenen Ehepartner solche Anfechtungen bespricht, ist nicht einfach zu beantworten. Wo die Beziehung stark und vertrauensvoll ist, kann es eine Hilfe sein, gemeinsam der Anfechtung entgegenzutreten. In jedem Fall aber bedeutet Luthers Sichtweise, dass die Ehe auch nach geistlicher Arbeit und Wachsamkeit verlangt. Das Glück fällt einem nicht in den Schoß. Es will bewahrt und gepflegt werden. An dieser Stelle können die ehrliche Aussprache, das Wissen um die eigenen Gefährdungen und das Festhalten am Wort Gottes geistliche Hilfen zum Schutz einer Ehe sein.

Vergebung gibt mehr

Gott will das Leben der Ehe und nicht ihren Tod. Er will ihren Bestand und nicht ihren Bruch. Damit es nicht dazu kommt, kämpft Gott selbst. Und zwar durch sein Vergebungswort. Vergebung ist dabei mehr als nur ein „Sorry, tut mir leid“ oder das Eingeständnis, dass eine Sache eben „dumm gelaufen“ ist. Vergebung hat das Kreuz von Jesus und damit die Menschenfreundlichkeit und Liebe Gottes zur Voraussetzung. Wir rühren hier an einer Dimension, die sich nicht allein psychologisch erklären oder lösen lässt. In der Vergebung handelt nämlich Gott selbst. Durch die Vergebung wird etwas aus der Welt geschafft, was menschlich nicht zu bewältigen ist. Hier stößt man auf Verletzungen und Wunden, die man allein durch Therapie nicht heilen kann. Die stärkste Waffe gegen die Isolation, die Einsamkeit oder gar gegen den Zerbruch einer Ehe ist daher die Vergebung, die beide Ehepartner einander gewähren und von Gott empfangen.

„Durch die Vergebung wird etwas aus der Welt geschafft, was menschlich nicht zu bewältigen ist.“

Auch hier fragen wir, wie die Vergebungspraxis innerhalb einer Ehe gelebt werden kann. Einmal ist darauf zu achten, dass jeder Ehepartner für sich selbst aus der Vergebung lebt. Jeder der beiden Eheleute ist zunächst für seine eigene Gottesbeziehung verantwortlich. Dass er vor seiner „eigenen Haustüre kehrt“, dass er ein eigenes geistliches Leben pflegt und sich immer wieder vergeben lässt, ist daher eine innere Notwendigkeit. Aber auch das andere darf nicht zu kurz kommen. Auch die gemeinsam zuteil gewordene „Ehe-Gabe“ bedarf der Reinigung und Vergebung. Hier haben das Gespräch und das gemeinsame Gebet ihren Platz. Wo einer der beiden Ehepartner bemerkt, dass das Gemeinsame auf der Strecke bleibt oder die Beziehung Risse bekommt oder auch wo man geistlich abhängt, bedarf es des liebevollen Hinweises. Gemeinsame Aussprache, das Überlegen von Strategien, welche die Defizite beheben und vor allem das gemeinsame Gebet sind jetzt eine große Hilfe. Wo Eheleute zusammen zum Kreuz kommen, von Gott Vergebung empfangen und auch einander vergeben, wird die Isolation durchbrochen. Zugleich wird die Liebe der Eheleute erneuert. Regelmäßige Vergebung hält die Liebe frisch!

Einander dienen

Es wird heute viel Wert gelegt auf die romantische Ehe. Diese aber bildet nur einen Aspekt des ehelichen Lebens ab. Eine andere Seite ist die gegenseitige Hingabe und der wechselseitige Dienst der Ehepartner aneinander. Das ist nun die schwierigste, aber zugleich am meisten erfüllende geistliche Übung für eine Ehe. Ehemann und Ehefrau sollen nicht nur für sich selbst leben, sondern auch für den anderen. Denn Selbstbezug ist der Tod jeder Ehe.

Nun ist das Wort „Dienst“ kein populäres Wort. Es klingt ein wenig nach Unterordnung und Selbstaufgabe. Wir stehen daher vor der Herausforderung, dieses Wort und die damit verbundene Sache neu zu gewinnen. Auch an dieser Stelle hat Luther Hilfreiches zu sagen. Ausgehend von seinem Gedanken der Ehe-Gabe sieht er die Pflichten einer Ehe, also das Sich-Kümmern um die Kinder, die praktische Mitarbeit im Haushalt, die Pflege des kranken Ehepartners oder auch die täglich im Haushalt anfallende Arbeit nicht als Last, sondern als etwas an, das Gott wohlgefällig ist. Die praktische Ehe- und Familienarbeit wird für ihn sogar zum Gottesdienst. Das Dienen der Ehepartner ist gelebte Christusnachfolge. Nun macht Dienen nicht immer Spaß. Windelwechseln, nachts aufstehen und sich um den schreienden Sprössling kümmern ist kein Vergnügen. Dass die Eheleute einander und damit ihrer Ehe dienen und zwar nicht nur im ersten Ehejahr, sondern bis ins hohe Alter, ist daher an eine wichtige Voraussetzung gebunden: Einander dienen, sich umeinander kümmern und die Liebe immer wieder zur Tat werden zu lassen, kann auf Dauer nur gelingen, wenn man sich zuerst von Gott dienen und sich von ihm lieben lässt. Der dienende Gott wird zur Quelle gegenseitigen Dienstes in der Ehe.

Auch hier stoßen wir also an eine Kernfrage christlicher Ehe-Spiritualität. Geben kann man nur, was man selbst zuvor bekommen hat. Dienen kann derjenige leichter, der zuerst erfahren hat, wie Gott ihm dient und ihm Gutes tut. Jeder Ehepartner ist an dieser Stelle aufgerufen, seine eigenen Hausaufgaben zu erledigen. Im Klartext: Immer und immer wieder darf er sich von Gottes Liebe füllen lassen. Immer und immer wieder darf er sich von Gottes Geist bewegen lassen. Immer und immer wieder darf er sich Gottes dienende Liebe gefallen lassen.

Nur wer sich von Gott seinen Liebestank füllen lässt, vermag sich auch an andere hinzugeben. Ein großes Missverständnis ist es daher, wenn man vom eigenen Ehepartner das erwartet, was nur Gott geben kann. Dass solche fehlgeleiteten Erwartungen zu Frust und Überforderung führen, liegt auf der Hand. Wer seinem Ehepartner dienen will, der muss sich also zuerst von Gott dienen lassen. Oder um es mit einem christlichen Gedicht auszudrücken: *„Das will ich mir schreiben in Herz und Sinn, dass ich nicht für mich nur auf Erden bin; dass ich die Liebe, von der ich lebe, liebend an andere weitergebe.“*

Ehepartner, die sich von Gott geliebt wissen, können auch einander zu Gehilfen der Freude werden. Miteinander gehen sie ihren Weg in allen Höhen und Tiefen des Lebens. Dabei verlieren sie die Verheißung und das Ziel nicht aus den Augen, „dass eins das andere mit sich in den Himmel bringe“.

Dr. Rolf Sons ist Pfarrer in der Kirchengemeinde Flein bei Heilbronn; er ist verheiratet und Vater von 5 Kindern. Zu seinen Schwerpunktthemen gehören die Seelsorge und Fragen geistlichen Lebens.

[1]WA 34/I, 64f.

Gewaltfreie Kommunikation in der Ehe

Miteinander ins Gespräch kommen

Foto: RobertMorley / lightstock.com

Stefania Zastrow

Eigentlich ist es verblüffend: Obwohl wir in einer Gesellschaft leben, in der Partnerschaften zunehmend instabil werden, haben sich die grundlegenden Vorstellungen von guten Beziehungen nicht geändert. Wenn man Teenies oder Frischverliebte fragt, was eine gute Beziehung ausmacht, kommen meistens ähnliche Antworten:

Die Top 5 Antworten:
1. Akzeptanz und Respekt
2. Sex und Treue
3. Humor
4. Streiten können
5. Fürsorge

Die Realität in vielen Beziehungen sieht leider anders aus. Dieser Artikel zeigt auf Basis des fiktiven Paares „Ehepaar Meier" auf, woran Paare oft scheitern und wie eine gelingende Partnerschaft mit Hilfe der gewaltfreien Kommunikation funktionieren kann. Dabei stehen „Akzeptanz und Respekt" sowie das „Streiten-Können" im Fokus.

Das Ehepaar Meier hat zwei Kinder (4 und 3 Jahre alt) und ist seit 8 Jahren verheiratet. Häufiges Streitthema ist „die Küche aufräumen", insbesondere an den Abenden, wenn die Ehefrau außer Haus ist: Frau Meier trifft sich an bestimmten Tagen seit drei Jahren regelmäßig mit ihren Freundinnen zum Abendessen. Bevor sie das Haus verlässt, richtet sie das Abendbrot für die Familie, macht die Kinder bettfertig und räumt noch schnell auf. Sie lässt es sich nicht nehmen, dem Ehemann noch die Anweisung zu geben, die Kinder direkt nach dem Abendessen ins Bett zu bringen und dann sofort die Küche aufzuräumen.

Sie ahnen es vielleicht schon: Frau Meier kommt nach Hause. Herr Meier sitzt vor dem Fernseher und die Küche ist nicht aufgeräumt. Frau Meier stürzt direkt ins Wohnzimmer, schreit ihren Ehemann an und räumt, nachdem sie sich ordentlich Luft gemacht hat, die Küche selber auf.

Dieses tragische „Rollenspiel" wiederholt sich schon seit vielen Jahren, mit dem Ergebnis, dass sich Herr Meier immer mehr zurückzieht und Frau Meier immer bestimmender und dominanter wird. So entsteht eine regelrechte Spirale der Gewalt aus Forderungen, Verurteilungen, Schuldzuweisungen und Machtspielen.

Die trennende Kommunikation hat drei Säulen, durch die sich die Ehepartner gegenseitig beeinflussen und auch manipulieren können. Sie basiert auf:
- Schuld
- Scham
- Angst (vor Ablehnung und Strafe)

Durch Bewertungen, Interpretationen und Forderungen erzeugen wir bei den Menschen, an denen uns etwas liegt, Abwehr, Widerstand und Verteidigung. Oder aber sie werden aus Schuld, Scham und Angst heraus handeln. Beides ist Gift für Beziehungen und verhindert Verbundenheit und Wachstum.

Wie kommen wir heraus aus dieser Gewalt-Spirale?
In der Bibel lesen wir, dass man sich die Denkweise Jesu zu eigen machen kann. Diese Veränderung wird „Buße" genannt. Im Griechischen bedeutet das wörtlich, seine Gedanken und Richtung verändern. In Eph 4,23 lesen wir: „Lasst Euch in Eurem Denken erneuern durch den Geist."

Denn unser Denken bestimmt unser Fühlen und unsere Gefühle beeinflussen unsere Handlung. Frau Meier denkt, sie hat das Recht ihrem Mann Vorschriften zu machen und wütend auf ihn zu sein, wenn er ihrer Forderung nicht unmittelbar nachkommt. Herr Meier denkt, er hat das Recht sich seine Arbeit selbst einzuteilen und auch mal eine Fernseh-Pause einzulegen.

Kommunikation, die verbindet

Der Mensch ist auf Beziehung ausgelegt. „Denn ich möchte, dass Ihr ermutigt werdet und in Liebe miteinander verbunden seid." Kol 2,2a

Wenn wir es schaffen, hinter den Worten die eigentliche Botschaft (Gefühle, Bedürfnisse und Bitten des anderen) zu hören, wird es uns leichter fallen, auf diese Person zuzugehen.

Was ist Empathie?
- Empathie ist Wertschätzung
- Empathie ist Verbundenheit
- Empathie ist Selbstliebe und Nächstenliebe (Agape)

Verbundenheit

Du bist okay – ich bin okay

Basis ist Empathie

Bleibt der Wunsch nach einer guten Beziehung ein Wunschtraum oder wie kann Kommunikation in der Partnerschaft gelingen?

- Wie kann ich meinem Partner verständlich machen, was mir wichtig ist und was mir weh tut?
- Wie kann ich meine Anliegen verständlich machen?
- Wie kann ich lernen, hinter den Vorwürfen meines Partners, seinen Wunsch nach Nähe und Verbundenheit zu hören?
- Wie kann es gelingen, dass beide sich in der Beziehung wohlfühlen?

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Ein Hilfsmittel kann dabei die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg sein, die über das Einüben der Methode hinaus anstrebt, die innere Haltung dem Partner gegenüber zu verändern. Sie kann neue Wege aufzeigen, wie wir an unserem Ehepaar Meier sehen werden.

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation:

I. Situation: ohne Bewertung und Deutung beschreiben
II. Gefühle: ohne Vorwurf benennen
III. Bedürfnisse: was ich brauche, sagen
IV. Bitte/Wunsch: konkret, handlungsorientiert äußern, verhandelbar

Diese vier Schritte können wir in zwei Richtungen anwenden.

1. Auf mich selbst bezogen:
Selbsteinfühlung und Selbstklärung
Situation: Wenn ich sehe/höre ...,
Gefühl: dann fühle ich mich ...,
Bedürfnis: weil ich das Bedürfnis nach ... habe
Bitte/Wunsch: und ich bitte dich, … zu tun, oder mir zu sagen, ob du dazu bereit bist?

2. Auf das Gegenüber bezogen:
Einfühlung in den Partner
Situation: Wenn du siehst/hörst ...,
Gefühl: fühlst du dich dann ...,
Bedürfnis: weil du … brauchst
Bitte/Wunsch: und bittest du mich deshalb ...?

Im Folgenden wird diese Gesprächsschablone auf das Fallbespiel in der Perspektive von Frau Meier übertragen.

Zu I. Um die momentane Situation zu beschreiben, hilft der Blick durch die Kamera. Die Kamera kann nicht beobachten, dass Herr Meier faul (Bewertung), unzuverlässig (Interpretation) ist und Frau Meier ärgern möchte (Schuldzuweisung).
Die Kamera sieht lediglich:

- Teller stehen auf dem Tisch,
- der Biomüll ist voll,
- auf dem Tisch und auf dem Boden liegen Krümel,
- Herr Meier sitzt im Wohnzimmer und schaut TV.

Zu II. Wie fühlt sich Frau Meier dabei? Sie ist müde, wütend und resigniert.
Zu III. Was braucht Frau Meier? Ordnung, Entspannung und Verbindlichkeit.
Zu IV. Wunsch/Bitte werden erst behandelt, nachdem die Einfühlung in Herrn Meier erfolgt ist. Wieso muss diese vorrangig geschehen? Offensichtlich funktioniert die Bitte „räum die Küche sofort nach dem Abendessen auf“ nicht zufriedenstellend. Hier muss scheinbar zunächst ein Abgleich mit den Gefühlen und Bedürfnissen des Herrn Meier erfolgen, um eine angemessene Bitte formulieren zu können.

Zu I. Situation s.o.
Zu II. Wie fühlt sich Herr Meier? Er ist müde, resigniert und angespannt.
Zu III. Was braucht Herr Meier? Entspannung und Freiraum.

Es fällt auf, dass die Bedürfnisse der Partner gar nicht weit auseinanderliegen – und das übrigens, nach meiner Beobachtung, bei sehr vielen Paaren. Unterschiedlich ist meist die Herangehensweise, in der GFK auch „Strategie“ genannt.

Bei unserem Ehepaar, Eltern von zwei kleinen Kindern, ist Entspannung ein wichtiges Bedürfnis.
Zu IV. Die Bitte von Frau Meier könnte daher so aussehen: „Räum bitte die Küche auf, wenn ich abends nicht mitesse.“

Die Antwort von Herrn Meier könnte so lauten: „Ich räume gerne die Küche auf, aber erst nachdem ich mich ausgeruht habe.“

Die Bitte von Herrn Meier wäre: „Bitte gönne mir eine kleine Pause nach dem Abendessen und Kinder ins Bett bringen. Mein Arbeitstag vorher war schon ziemlich anstrengend.“

Herr und Frau Meier haben offensichtlich unterschiedliche Herangehensweisen zu entspannen. Frau Meier kann erst entspannen, wenn alles erledigt ist. Herr Meier muss sich erst entspannen und ausruhen, um dann im Haushalt helfen. Sie haben sich darauf geeinigt, dass Herr Meier die Küche aufräumen kann, wann er möchte. Und wenn Frau Meier abends nach Hause kommt, geht sie in ein anderes Zimmer und nicht in die Küche. Beide haben somit die Entspannung, die sie brauchen.

Was hat sich bei dem Ehepaar nach einigen Jahren verändert? Sie können sich heute gut in ihre eigenen Bedürfnisse und in die Bedürfnisse des Partners einfühlen, diese zum Ausdruck bringen und sind kompromissbereit. Ihre größte Errungenschaft ist aber, dass sie ganz tief in ihrem Herzen verinnerlicht haben, dass der Ehepartner nicht mit böser Absicht handelt oder nicht handelt. Stattdessen wissen sie, dass die Gefühle und Bedürfnisse des Partners genauso gut und berechtigt sind wie die eigenen. Es geht den beiden nicht mehr darum Recht zu haben, sondern Lösungen zu finden.

Dazu wünsche ich Ihnen in Ihrer Ehe und/oder in der Begleitung von Paaren von Herzen gutes Gelingen und schließe mit einem Zitat von Marshall Rosenberg: „Willst Du Recht haben oder glücklich sein? Beides geht nicht!“

Stefania Zastrow ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) und arbeitet als Beraterin des Weißen Kreuzes in Bad Neustadt. Sie hat sich u. a. intensiv mit Fragen der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt und bietet dazu auch Vorträge und Seminare an.

www.persoenlichkeitsentwicklung-zastrow.de

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein **Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren**? Stöbern Sie einfach in der **Mediathek** des Weißen Kreuzes unter

www.weisses-kreuz.de/mediathek

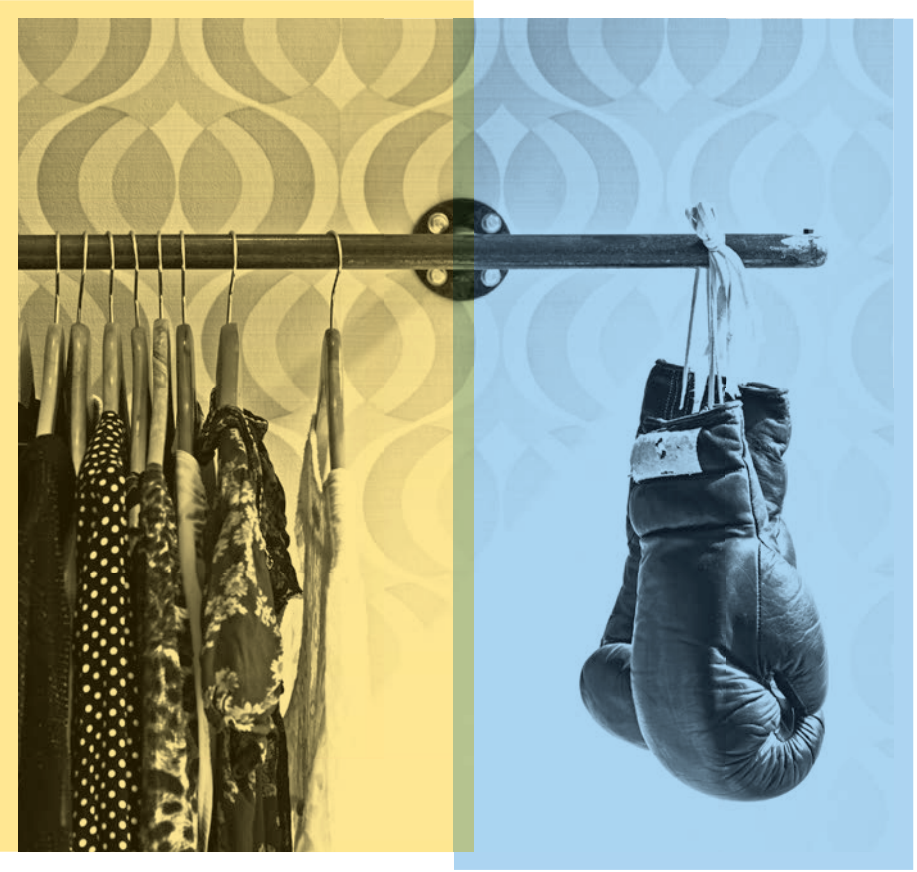

Foto: HerrSpecht / photocase.com

Achtung Machtkampf!

Dorothea Gersdorf

„Sie verstricken andere in Machtkämpfe!“ Ich absolvierte gerade eine Lehranalyse im Rahmen meiner Seelsorge-Ausbildung und wir hatten u.a. einen Konflikt durchgearbeitet, den ich Tage zuvor mit meinem Mann ausgetragen hatte. Die Feststellung meiner Ausbilderin traf mich hart und unerwartet. Von mir sollten Machtkämpfe ausgehen? War nicht das Verhalten meines Partners der Anlass dazu gewesen? Diese Sitzung war ein Augenöffner für mich und hat mein Leben nachhaltig verändert, denn ich wurde für ein Thema sensibilisiert, das meiner Erfahrung nach den meisten (Ehe-)Konflikten zugrunde liegt: Machtkampf!

Im Laufe der Jahre war es insbesondere die Paarberatung, durch die ich zunehmenden Einblick in die Machtthematik bekam. Inzwischen behaupte ich, dass es kaum ein Beziehungsproblem gibt, aus dem so viel Unheil erwächst, bei Christen wie bei Nichtchristen. Machtkämpfe bringen Streit und Spaltung in christliche Werke und Gemeinden, belasten die Beziehungen in Familien, vergiften das Betriebsklima am Arbeitsplatz.

Sie lassen Ehen und Ehebetten zu Kriegsschauplätzen werden, wobei die unterschiedlichsten Waffen zum Einsatz kommen: Schweigen, Kontrolle, Lüge, Liebesentzug, Einschüchterung und vieles mehr.

Bei diesem Beziehungsmuster geht es im wahrsten Sinne des Wortes um eine Verfehlung, da das Ziel aller Dinge verfehlt wird: die Liebe.

Es gibt kaum etwas Destruktiveres, als dass Partner um Macht oder mit Macht um etwas kämpfen, sei es um Zuwendung, eigene Vorstellungen oder ihr (vermeintliches) Recht. Warum ist das so? Weil ein solches Agieren immer auf Kosten des anderen und somit zu Lasten der Beziehung geht, denn es bleibt immer ein Verlierer zurück. Der Kampf um Herrschaft ist ein äußerst virulenter Beziehungskiller.

Natürlich Macht!

Macht zu gebrauchen bedeutet, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen: Macht macht was. Macht an sich – oder anders ausgedrückt Herrschaft, Dominanz, Autorität, Kontrolle, Einfluss – ist zunächst weder negativ noch positiv zu bewerten, sie ist im Grunde neutral, genau wie ein Hammer weder gut noch schlecht ist. Entscheidend ist, was ich damit tue. Entscheidend ist, wofür wir unsere Macht einsetzen, mit welchem Motiv wir sie gebrauchen. Daher sagte Abraham Lincoln: „Willst du den Charakter eines Menschen erkennen, so gib ihm Macht.“

Gott gab uns Menschen Macht und damit Verantwortung, wie es schon die ersten Kapitel der Bibel beschreiben. Niemand kann sich dieser Verantwortung entziehen, denn immer dort, wo Menschen sich begegnen, müssen auch ihre unterschiedlichen Ziele, Vorstellungen und Bedürfnisse miteinander in Einklang gebracht werden. In jeder Beziehung, in jeder Ehe, sind wir tagtäglich mit dem Aushandeln von Machtverhältnissen beschäftigt.

Der kritische Punkt

Wenn alles gut läuft, schafft es ein Paar, diese Aufgabe für beide Partner zufriedenstellend zu bewältigen, und dies gelingt durch Wechselseitigkeit. Wo dies nicht gelingt – und das ist der kritische Punkt – ist der Boden für Machtkämpfe bereitet. Dann ist es dem Paar nicht möglich, seine Beziehung auf eine gute Art und Weise abwechselnd zu definieren und zu gestalten, mit Wohlwollen, Kompromissbereitschaft, in offener Klärung und auf Augenhöhe.

Es kommt zu einem Gerangel um Herrschaft, das sich durch folgende Kriterien auszeichnet:

- Beide haben einen übermäßigen Drang, sich durchzusetzen,
- gleichzeitig leugnen sie dies oder finden eine Rationalisierung (zum Beispiel: „Ich will doch nur dein Bestes!“),
- wobei ihnen beide Punkte in der Regel nicht bewusst sind.

Ausstieg aus dem Machtkampf

Es geht letztlich darum, alles daranzusetzen, aus Machtkämpfen auszusteigen bzw. sie von vornherein zu vermeiden. Das bedeutet, den Drang, sich durchsetzen zu müssen, abzulegen, was nicht gleichbedeutend damit ist, die eigenen Bedürfnisse oder Vorstellungen aufgeben zu müssen.

Im Folgenden einige praktische Denkanstöße, wie dies konkret aussehen kann:

■ Lernen von Jesus
Ich wusste zu Beginn meines Veränderungsprozesses oft nicht, wie ich mich in Konflikten anders und besser hätte verhalten können. Daher war und ist es für mich eine Hilfe, mich mit Jesus Christus zu beschäftigen, mit seinem Charakter, seiner Haltung, seinem Umgang mit Menschen und von ihm zu lernen. Wie ging er mit Macht um, wie mit Ohnmacht? – Weder dominierte Jesus Menschen, noch manipulierte oder kontrollierte er sie. Er war nicht rechthaberisch und er zwang keinen zu irgendetwas – noch nicht einmal zu seinem Glück.

■ Die Segel aus dem Wind nehmen
Wir können es nicht verhindern, dass der Wind anhebt und uns entgegenweht. Insofern ist es müßig, ihn zum Innehalten zwingen zu wollen. Was wir jedoch tun können ist es, ihm keine Angriffsfläche mehr zu bieten, die Segel aus dem Wind zu nehmen – da können wir eine Menge von unserer Kanzlerin lernen. Wir haben immer die Wahl, auf ein Kämpfchen einzusteigen oder es bleiben zu lassen.

Ich habe mich dazu entschieden, die Bemerkungen meines Partners grundsätzlich nicht als Angriff oder Dominanzgehabe zu bewerten und, selbst wenn sie so gemeint sind, nicht dementsprechend zu reagieren. Ich konfrontiere sehr wohl, aber ich steige in keinen Machtkampf ein. Als mich vor einiger Zeit ein Verkäufer in einem Laden unhöflich behandelte und mich mit meinem Anliegen abwimmeln wollte, fragte ich ihn: „Warum sind Sie so unfreundlich zu mir? Ich bin hier, weil ich an dieser Stelle Ihre Hilfe brauche.“ Er lenkte sofort ein.

■ Klärung statt Machtkampf
Klärung in einer Sache, in der unterschiedliche Meinungen aufeinanderprallen, unterscheidet sich vom Machtkampf dadurch, dass es nicht darum geht, unter allen Umständen zu überzeugen oder zu gewinnen. Das gelingt allerdings nur, wenn ich wirklich bereit bin, meinem Partner zuzuhören, und mein Herz offen ist zu lernen.

Zu Beginn einer Klärung ist das Ende daher offen – man weiß nicht im Voraus, wie sie ausgehen wird. Im offenen, fairen Dialog wird das Thema besprochen und eine Lösung ausgehandelt. Nicht derjenige gewinnt, der den anderen besser „an die Wand reden“ kann, sondern das der Sache dienliche Argument. Von wem es kommt, ist dabei zweitrangig, denn die Partner bemühen sich gemeinsam um die beste Lösung.

■ Sachlich oder persönlich?
Wenn mein Mann beim Essen meint, der Salat sei aber etwas salzig, warum muss ich mich dann ärgern, rechtfertigen oder zum Angriff übergehen? Ich kann mich entscheiden, es nicht persönlich zu nehmen, sondern sachlich damit umzugehen. Entweder er hat recht und ich sage: „Stimmt, da ist zu viel Salz dran, tut mir leid!“ Oder ich sage: „Lieber Schatz, ich finde den Salat genau richtig, aber es tut mir leid, wenn er für dich zu salzig ist.“ Normalerweise ist die Sache damit erledigt und wir essen in aller Ruhe weiter.

Mein Partner hat meine ausdrückliche Erlaubnis, mich korrigieren oder auch kritisieren zu dürfen – und ich habe das Recht, seine Kritik zu prüfen, sie anzunehmen oder aber abzulehnen.

■ Nein ist okay
Bedeutet aus Machtkämpfen auszusteigen nun, dass ich meine Vorstellungen und Bedürfnisse begraben muss?

Natürlich nicht. Ich darf sehr wohl einen eigenen Willen haben und wissen, was mir zusteht. Ich darf Grenzen setzen – ich muss nicht alles mit mir machen lassen! Ich darf mich für mich einsetzen, aber durchsetzen kann ich mich immer nur gegen jemand anderen, und das ist das Problematische. Der Unterschied zwischen einem guten oder schlechten Umgang mit Macht ist das kleine Wörtchen „muss“. Es ist ein Unterschied, ob mein Mann mir zu verstehen gibt: „Es wäre schön, wenn wir heute Abend miteinander kuscheln würden und wenn nicht, ist es auch okay.“ oder ob er mir offen oder verdeckt Druck macht. Der Unterschied besteht darin, ob es sich um einen Wunsch oder eine Forderung handelt. Er besteht in der Freiheit, die der andere hat oder auch nicht. Wo dem anderen diese Freiheit nicht mehr gewährt wird, beginnt der Kampf um oder mit Macht. Wir entlassen unseren Partner in die Freiheit, wenn wir das Joch unserer Erwartung und unserer Ansprüche von ihm nehmen.

Lieben statt siegen

Wir können in unserer Ehe viele Konflikte vermeiden, wenn beide Partner folgende Verse verinnerlichen und umsetzen: „Wer liebt, ist langmütig und gütig. Er spielt sich nicht auf und drängt sich nicht auf. Er sucht nicht nach seinem eigenen Vorteil – eher ist er bereit, den unteren Weg zu gehen. Er respektiert den Willen des anderen und ist nicht rechthaberisch. Wer liebt, begegnet dem anderen geduldig, freundlich und mit Wohlwollen; er unterstellt ihm nichts Böses und gewährt ihm Vertrauensvorschuss. Er ist nicht empfindlich oder nachtragend, sondern hat einen langen Atem und hält an der Hoffnung fest. (frei nach 1. Kor. 13, 1ff)“

Dorothea Gersdorf, Jahrgang 1959, Therapeutische Seelsorgerin (ITS/R. Ruthe), Dipl. Kreativtherapeutin (IBKK) und Buchautorin, ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Zusammen mit ihrem Mann Rolf leitet sie die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle von Leben im Kontext e.V. in Dortmund.

Buchhinweis:
Dorothea Gersdorf:
Lieben statt siegen –
Machtkämpfe erkennen
und vermeiden.
Verlag Gottfried Bernard

Laden Sie uns ein

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.weisses-kreuz.de/bildungs-und-beratungsangebote/laden-sie-uns-ein

einen Termin anfragen.

Foto: Pilin Petunyia / istockphoto.com

Eros lebt von Spannung

Die Kür im Paarlauf zwischen Nähe und Distanz, Fremdheit und Vertrautheit in dauerhaften Liebesbeziehungen

Tabea Freitag

Fast jeden zweiten Sonntag verliebe ich mich neu. Da mein Mann in der Gemeinde Klavier oder Gitarre spielt, während ich als Spätkommer meist in den hinteren Reihen sitze, sehe ich ihn aus geschätzten 30 Metern Entfernung – ein Abstand und eine Perspektive, die ich sonst selten auf ihn habe, weder zuhause noch beruflich im Team. Doch, ich verliebe mich auch immer wieder mal in seiner Nähe oder aus größerer Ferne, wenn ich ihn nach einer Dienstreise oder seinen Männer-Wanderungen vermisse und wieder neu ersehne. Aber aus dieser 30-Meter-Perspektive ist es noch mal anders: Ich sehe da einen sympathischen Mann stehen oder sitzen, ein ganz eigener anderer Mensch, der mir auch heute das erste Mal hätte begegnen können; und zugleich ist mir dieser Mensch so unbegreiflich vertraut, weiß ich um sein Herz, seine und unsere Geschichte, die Stürme, die er bestanden hat und an denen er gereift ist, und um die Entstehung seiner gütigen Falten um die Augen. Dann läuft mir manchmal ein Schauer über den Rücken, ein fast mystischer Moment dankbaren Staunens: Dieser Mann gehört zu dir! So fremd und so vertraut! Zwei so verschiedene Menschen und doch eine Einheit, ein Wir.

Ist es in der Beziehung zu Gott nicht ähnlich? Erleben wir die tiefste Freude an Seiner Gegenwart nicht gerade dann, wenn uns beides vor Augen und Herz steht: Wie unbegreiflich, geheimnisvoll und unverfügbar Gott, der „ganz Andere“, Allmächtige ist und wie nah, vertraut und konkret wir andererseits seine lebendige Gegenwart, sein ganz persönliches Reden und Handeln erleben dürfen? Dieses Geheimnis Christi hat zu allen Zeiten Menschen überrascht und ergriffen und wurde nicht umsonst auch mit Eros in Beziehung gesetzt, einer Liebe, die in der Spannung zwischen fremd und vertraut Sehnsucht, Ergriffensein und Leidenschaft umfasst, dem Verliebtsein also nahe kommt. Hier soll es jedoch um die menschliche Liebe in Langzeitbeziehungen gehen und wie Eros in diesen lebendig bleibt.

Eros, die begehrende, sich leidenschaftlich nach dem andern sehnende Liebe, entfacht sich an dieser Spannung zwischen Fremd- und Vertrautheit, Nähe und Distanz und an der Polarität und Anziehung zweier grundverschiedener Persönlichkeiten[1]. Wie bei zwei gegenpoligen Magneten, die sich anziehen, ist die Spannung am größten, wenn sie weder zu weit entfernt noch vereint sind. Magnete, die immer vereint sind, verlieren diese Spannung und können sich nicht aufeinander zubewegen. Die Sehnsucht nach dem Anderen, nach Nähe und Vertrautheit kann sich nur erneuern, wenn die Paarbeziehung auch Abstand und Eigenständigkeit gewährt.

Das Feuer hüten – Vergangenheit und Zukunft einer Liebesbeziehung

In der Dialektik zwischen fremd und vertraut verbirgt sich m.E. auch die lebendige Spannung zwischen Vergangenheit und Zukunft einer Liebesbeziehung. Das erste Feuer des Verliebtseins entfachte sich an dem Entdecken des noch fremden, unbekannten Landes der anderen Seele (in dem wiederum etwas Vertrautes leuchtete und anzog), verbunden mit der unstillbaren Sehnsucht nach Nähe und Vertrautwerden, dem behutsamen Betreten und Entdecken dieses Landes, das heute vertraut und Beiden Heimat ist. Das jeweils Neue, später vertraut Gewordene – gemeinsam Erlebtes und gemeinsam Bewegtes – lebt darin weiter. Eine bestimmte Musik oder ein besonderer Ort aus Zeiten des Verliebtseins glüht heute noch, wenn wir daran denken oder darauf stoßen. Und Zukünftiges bleibt überraschend und unbekannt bis auf das Versprechen: „bis dass der Tod uns scheidet“ – eine letzte große Fremde, die unser Vertrautsein umso schmerzlicher bewusst machen wird — oder schon jetzt dankbar bewusst macht.

In Anlehnung an den Satz Gustav Mahlers[2]: „Tradition ist Bewahrung des Feuers und nicht Anbetung der Asche“

geht es auch in einer dauerhaften Partnerschaft, die ja inzwischen oft nur noch als „eine traditionelle Beziehungsform“ herabgewürdigt wird, darum, das Feuer zu hüten und der Glut immer wieder neues Brennholz zu geben.

Affekte und Emotionen – Was schützt eine Beziehung vor Langeweile?

Die Abgesänge auf die monogame Langzeitbeziehung bzw. Ehe als Lustkiller der Gewöhnung und Langeweile sind ebenso bekannt wie ihre Begründungen und P-„Lösungen“ (Polyamorie, Promiskuität, Pornografie und zahlreiche neue Formen von „Poly“-Beziehungen). Tatsächlich können Neuheit und Fremdheit zunächst die sexuelle Anziehung verstärken (aufgrund neurophysiologischer Erregung und Belohnung). Gemäß Schachters Theorie der Emotionen können Gefühle der Verliebtheit auf Attributionen physiologischer Erregung zurückgeführt werden. In seinen Experimenten ließ er Männer über eine gefährliche Hängebrücke gehen. Am anderen Ende stand eine attraktive Frau. Männer, die die Frau nach Begehen der Hängebrücke sahen, schilderten eine stärkere erotische Anziehung als die Kontrollgruppe von Männern ohne Hängebrücke. Sie attribuierten also ihre durch Angst bzw. Adrenalinkick erlebte Erregung auf ihre Gefühle für diese fremde Frau.

Nun kann man sich diesen psychophysiologischen Effekt natürlich auch für eine Langzeitbeziehung wunderbar zunutze machen. Liebe „Langzeit-Paare“: Erlebt ein Abenteuer zusammen, haltet euch bei Gewitter im Freien auf, schaut zusammen einen spannenden Film! Das hat nebenbei den Effekt, dass sich solche emotional aufgeladenen Erlebnisse besser einprägen und Eure Erinnerungen noch im Altenheim beflügeln könnten. Allerdings soll es hier nicht um 10 Tipps für Erotik in der Ehe gehen, keine Empfehlungen in der Art „Probieren Sie es doch mal mit Reizwäsche“, noch nicht einmal „Wein und Kerzen“-Tipps für romantische Eheabende, obwohl die sinnvoll sein können. Aber solche typischen Muntermachertipps aus Ratgeberbüchern haben oft die Halbwertzeit eines Schokoriegels. Sie zielen eher auf Affekte, also kurzfristige Reaktionen auf äußere Anreize, weniger auf Emotionen. Das Wort Emotion beinhaltet sprachgeschichtlich: Etwas bewegt mich (moveri – bewegt werden) aus etwas heraus (emovere – herausbewegen) bzw. zu etwas hin (einer Handlung oder Person). Etwas berührt mich also tiefer und nachhaltiger als ein Adrenalinschub. Der ist zwar auch nicht zu verachten, aber Liebe und Lebendigkeit kommen von innen und lassen sich nicht verordnen.

Mit neuem Blick wahrnehmen – Nähe und Weite zoomen

Lieben fängt mit Wahrnehmen an und setzt sich darin fort. Liebe macht sehend, eröffnet einen neuen Blick auf den anderen (vgl. auch das hebräische Wort ‚jada‘ – erkennen). Die lebendige Spannung von Fremdheit und Vertrautheit entsteht auch im Auge des Betrachters:

Ein guter Fotograf zeichnet sich nicht dadurch aus, dass er nur überraschend Neues, ganz Fremdes, Unbekanntes oder Schockierendes „einfängt“, sondern einen Blick auf Menschen oder Begebenheiten, eine Perspektive wählt, die uns einen neuen Blick auf Bekanntes eröffnet, einen emotionalen Zugang, der oft etwas zutiefst Menschliches berührt. Mit welchem Blick schauen wir unsere Liebsten an? Mit dem Orga-Blick, der durch den anderen hindurch auf die To-do-Listen sieht, mit flüchtigem Stressblick, Spiegelblick (Wie sieht der andere mich?), Nebelblick oder kritischem Skeptikerblick? Oder schauen wir den anderen auch immer wieder mal mit dem „Ich freu mich an Dir“-Blick, dem neugierigen „Hey, wer bist du eigentlich?“- oder dem faszinierten „Wow, Du bist ne Marke!“-Blick an? Vielleicht wie mit den Augen eines Fotografen, der neugierig eine interessante Perspektive sucht, eine günstige Belichtung wählt und mal humorvoll, mal geheimnisvoll, romantisch oder alltäglich dessen einzigartige menschlichen Züge einfängt. Ich bin überzeugt, dass es der Liebe – in allen wichtigen Beziehungen – dienlich ist, immer wieder weit weg und nah ran zu zoomen, immer wieder eine andere Perspektive einzunehmen, aus der wir fragen, erkennen oder eher erahnen können: Wow, was für ein Mensch! Was steckt wohl noch alles in dir?

Die Haltung „Ich kenn dich eh schon“ gehört zu den effektivsten Liebeskillern, ob in kurz- oder langfristigen Beziehungen. Um Neues bzw. mehr zu sehen, braucht es die Bereitschaft, Fragen zu stellen, neugierig zu bleiben und immer wieder neue Perspektiven einzunehmen. Zum Beispiel: Wie wäre es, dem anderen heute (z.B. 25 Jahre später) das erste Mal zu begegnen? Was würde ich dann wahrnehmen? Oder als wir 10 oder 15 Jahre alt waren? Oder wenn ich ihn/sie jetzt für ein Jahr verabschieden müsste? Was bzw. wen würde ich dann vermissen? Was würde ich neu wahrnehmen, wenn ich ihn/sie nur sehen oder nur hören oder fühlen könnte? Und: Wie sieht ihn sein Schöpfer? Was lässt ihn/sie am meisten aufblühen? … ▸

Intervisionstag „Sexualberatung“ mit Dr. med. Ute Buth und Kai Mauritz

Zertifizierte Sexualberater nach DGfS
(Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung)

Wann: 08.11.2018 10:00h – 16:00h

Wo: Beratungsstelle herzenskunst, Hattinger Straße 764, 44879 Bochum

Für wen: interessierte Berater und Therapeuten

- Mit Fallpräsentation (Insgesamt können an dem Tag ca. 5 Fälle besprochen werden. Bitte mit der Anmeldung angeben!)
- Ohne Fallpräsentation (zum Lernen)

Begrenzte Teilnehmerzahl (mind. 5 Personen, max. 10)

Kosten inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung:

- Für Berater/Therapeuten im Weißes Kreuz Netzwerk 100 Euro
- Für externe Berater/Therapeuten 150 Euro

Anmeldeschluss: 31.10.2018 – Anmeldung über:

info@weisses-kreuz.de

Foto: Bernd Settnik, Bundesarchiv / wikimedia.org

Natürlich eignen sich für neue Perspektiven immer auch andere, ungewohnte Kontexte. Nicht nur im Urlaub, auch im Alltag kann man sich überraschend anders begegnen: Nachts im Wald, im Hochseilgarten, unterm Rasensprenger, im Regen tanzend, in Abendkleid oder Latzhose …

Lebendig – wie (erwachsene) Kinder

Verliebte verhalten sich in vielerlei Hinsicht wie Kinder: Sie entdecken und fragen – neugierig, fasziniert und wissbegierig, sie halten sich nicht an Konventionen, verlassen ausgetretene Wege, können verrückt, ausgelassen, spontan sein, lachen und spaßen zusammen und überraschen sich mit Streichen, originellen Geschenken oder Briefen und Botschaften. Sie rechnen und berechnen nicht.

Wenn Beide sich etwas von ihrer Lebendigkeit bewahren, wird diese sich nicht mehr so ausschließlich auf den/die Geliebte/n richten, sondern auch auf Drittes: auf gemeinsame Anliegen, Ideen oder Ziele und ggf. auf die gemeinsamen Kinder. Im Bild von Pfeil und Bogen[3] bekommt die Sehne (= Sehnsucht) zwischen den zwei Polen des Bogens durch ein Drittes – ein gemeinsames Ziel – neue Spannung. Die Beziehung bleibt lebendig. Vertrautsein und Vertrauen gebären oder ermöglichen dann Neues.

Feinde des Eros – Nützlichkeit, Kontrolle und passiver Konsum

In vielen Fällen geraten eine oder beide Partner jedoch mit der Zeit und mit dem Alltagsstress in einen Funktionsmodus. Das Hamsterrad des ständigen Funktionierens ist geradezu das Gegenteil eines lebendigen Lebensstils, der auch Eros, die leidenschaftliche Liebe einschließt. Frauen neigen m.E. mehr dazu, durch Optimierungsdrang und Kontrolle zu versuchen, im Leben alles im Griff zu behalten, nicht wenige aus einem „nie genug"- Gefühl heraus. Männer können oft besser dem verspielten Jungen in ihnen Raum geben, neigen aber eher zu einem Ausgleich durch passiven Konsum (insbes. von Medien). In solcher Fremdanleihe an Lebendigkeit (Sportschau statt aktiv Sport treiben, Pornos konsumieren etc.) vermeiden viele die Herausforderung, die eigene Lebendigkeit und die der Partnerin zu erkennen und zu entfachen. Man lässt die Glut abkühlen statt Brennholz zu suchen.

Lebendigkeit und Leidenschaft sind keine Frage des Alters oder der Beziehungsdauer

In Therapien und Paarberatung habe ich (wie vermutlich fast alle Therapeuten) den Eindruck gewonnen, dass die Qualität und Lebendigkeit einer Paarbeziehung weder vom Alter noch der Beziehungsdauer abhängt. Viel entscheidender ist z.B., wie offenherzig beide kommunizieren können, bereit sind, sich wirklich auf den anderen einzulassen, oder ob Machtspiele (Sprechverbote), Kontrolle, Desinteresse oder andere egoistische bzw. narzisstische Haltungen dies verhindern.

Eine Beziehung ist nur so lebendig, wie die daran Beteiligten es sind

Wenn in Studien gefragt wird, wie häufig Paare Sex haben, schneiden langjährige Partnerschaften im Durchschnitt weniger „gut" ab als junge Beziehungen, woraus schnell ein automatischer Verlust der sexuellen Anziehung und Leidenschaft geschlossen wird. Langzeit-Ehen gelten dann als Lustkiller.

Würde man dieselben Paare fragen, wieviel Zeit sie für Sport[4] oder vor dem Fernseher verbringen, wofür sie sich begeistern und wofür sie sich einsetzen, ob sie als Paar konstruktiv streiten können, noch neue Seiten an sich und dem Anderen entdecken, zusammen Bücher lesen und neue Worte erfinden, barfuß durch den Tau laufen oder wann sie das letzte Mal im Freien geschlafen haben, würde man vermutlich erstaunliche Korrelationen zur sexuellen Zufriedenheit und Leidenschaft – unabhängig von Alter und Beziehungsdauer – finden. Lebendigkeit ist nicht eine Frage des Alters oder der Beziehungsdauer, sondern abhängig von der Lebendigkeit beider beteiligter Personen und ihrer Liebe zueinander.

Weite und Verschiedenheit gestalten

Lebendig ist, was oder wer wächst, beweglich bleibt, dazulernt. Das kann zunächst nur jeder Einzelne, um dann wiederum die Beziehung damit zu bereichern und zu beleben. Es braucht ein ausreichendes Maß an Autonomie Beider, um verschieden zu bleiben und Weite zu leben und gleichzeitig die Bereitschaft, sich wirklich ganz einzulassen, um Intimität zu leben. Paare, die fast immer alles zusammen machen, werden sich gewöhnlich immer ähnlicher und die erotische Spannung zwischen Nähe und Distanz, Vertrautheit und Neuheit lässt nach oder löst sich sogar auf. Man kann, muss aber nicht auf jeder Party ne-

beneinander sitzen, ausschließlich die gleichen Freunde haben und diese immer nur als Paar zusammen treffen. Das schließt nebenbei bemerkt gewöhnlich Singles aus.

Alles bisher Gesagte lässt sich in dem Bild des Paartanzes auf dem Eis veranschaulichen:

Die Kür im Paarlauf – Eiskunstlauf und die Kunst des Liebens

Einem Paar beim Eiskunstlauf zuzusehen, hat mich schon immer tief bewegt und fasziniert: Diese vollkommene Schönheit des gemeinsamen Tanzes, ihre hellwache, strahlende Zugewandtheit und ihr Mut, sich bei gewagten Sprüngen ganz auf den anderen zu verlassen, ist für mich zu einem Sinnbild geworden für die Kunst des Liebens und die Dynamik und geheimnisvolle Dialektik zwischen inniger Verbundenheit und Autonomie: Für die in Jahren gewachsene Feinabstimmung und Resonanz zwischen zwei Menschen, die zwei Individuen und zugleich eine Einheit sind, die gleichwertig auf Augenhöhe und doch nicht spiegelbildlich, sondern in Verschiedenheit sich mit- und zueinander bewegen. Sie können „den Zauber einer gemeinsamen Figur“ nur ausführen, weil „jeder auch als einzelner laufen kann“[5]. Nähe braucht auch wieder Distanz, denn nur, wenn jeder auch eigene Runden dreht, können sie sich wieder aufeinander zubewegen. So nehmen sie einander immer wieder neu wahr, halten Blickkontakt und achten auf beider Körpersprache. Sie haben gelernt, sich zu vertrauen, denn sie sind auf glattem Eis unterwegs, mit scharfen Kufen, können jederzeit fallen und sich oder den Anderen verletzen. Darum lernen und üben sie diese Kunst – jahrelang, alleine und zu zweit, geben und empfangen Feedback, fallen hin und stehen auf, ärgern sich auch übereinander, lernen ihre Höhen und Tiefen, Fähigkeiten und Grenzen kennen. Zugleich lässt ihre Vertrautheit miteinander und die Freude am gemeinsamen Tanz sie über sich selbst hinauswachsen: Wie zwei Instrumente, die sich aufeinander einstimmen, entsteht mit der Zeit ein Zusammenspiel und eine Resonanz, die manchmal Flügel verleiht: sie wagen Sprünge, improvisieren neue Figuren und haben Spaß dabei! Sie verdanken einander den gemeinsamen Tanz – eine Kunst, die sie über Jahre gemeinsam gelernt haben.

Tabea Freitag, Dipl.Psych., ist als Psychol. Psychotherapeutin seit 2000 in eigener kassenärztl. Praxis tätig; Ausbildungen u.a. in Verhaltenstherapie, Traumatherapie und EMDR; 2008 gründete sie gemeinsam mit ihrem Mann RETURN – Fachstelle Mediensucht in Hannover, Fortbildungstätigkeit und Veröffentlichungen: www.tabea-freitag.de.

[1] Vertiefende Fragen wie: In welchen Aspekten gilt eher „Gleich und gleich gesellt sich gerne“ oder „Gegensätze ziehen sich an“, wie wirken sich ähnliche oder gegensätzliche Bindungs- und Autonomiebedürfnisse beider Partner auf die Beziehung aus etc., waren Thema meiner Diplomarbeit „Bindungsstile und Ausgewogenheit in Paarbeziehungen“ (1995), nachzulesen unter: http://www.tabea-freitag.de/fileadmin/tabea-freitag/pdf/Diplomarbeit__Freitag_Tabea.pdf

[2] zit. in: Aufschlüsse Nr. 67, Dez. 2017, hrsg. von Gruppe 153

[3] In: „Fit for Love? Praxisbuch zur Prävention von Internet-Pornografiekonsum“ Freitag, T., 2015, S. 124 ff

[4] Hinsichtlich Sport wurde dieser Zusammenhang tatsächlich untersucht und bestätigt: Ältere Erwachsene, die aktiv Sport treiben, können sexuell aktiver sein als unsportliche junge Erwachsene.

[5] Schaffer, U. (1986). Sammle mir Kiesel am Fluß. Stuttgart: Quell Verlag. S.55.

In Sexualfragen gut beraten – Weiterbildung für Berater

vom 1. bis 5. April 2019 im Begegnungszentrum Weltersbach

Um Menschen in Sexualfragen zu beraten, braucht es meist mehr Kenntnisse, als die gängigen Beraterausbildungen vermitteln. Das Fachreferenten-Team des Weißen Kreuzes bietet daher einen umfassenden und konzentrierten Einblick in Grundlagen, Themen und Methoden der Beratung in Sexualfragen auf christlicher Grundlage.

Die Themen:
- Grundlagen biblisch-theologischer Sexualethik
- Grundlagen der Sexualwissenschaft und Sexualberatung
- Sexualität in den Lebensphasen
- Schwangerschaft
- Sexualität ohne Partner
- Pornografie
- Sexualität und Identität

Das Team:
- **Dr. med. Ute Buth,** Bochum, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, zertifizierte Sexualberaterin (DGfS)
- **Kai Mauritz,** Lemgo, Pastor, Fachberater für Psychotraumatologie (DeGPT) und zertifizierter Sexualberater (DGfS)
- **Nikolaus Franke,** Hannover, Politik- und Bildungswissenschaftler (M. Ed.)
- **Martin Leupold,** Ahnatal/Kassel, evang. Theologe und Seelsorger

Voraussetzung: eine anerkannte Qualifikation für Lebensberatung oder ein Studium der Psychotherapie, Psychologie oder Medizin

Preis incl. Unterkunft und Vollpension:
- für Berater des Weißen Kreuzes 600 Euro
- für andere Teilnehmende 800 Euro
- Bei Anmeldung bis 31.12.2018 werden 50 Euro Rabatt gewährt.

Anmeldung:

info@weisses-kreuz.de oder unter **www.weisses-kreuz.de/termine**

Foto: thiroil / istockphoto.com

Verheiratet und kein Sex – Wie Beratung helfen kann

Bericht anonym

Als ich meine Beraterin vom Weißen Kreuz zum ersten Mal besuchte, war mir schon mulmig zumute: Ich war hier, weil es um Sex ging. Also um Sex, den ich nicht hatte oder haben konnte oder auch nicht haben wollte. So ganz war ich mir nicht sicher, was genau das Problem war, aber feststand: Wir hatten ein Problem! Seit knapp zwei Jahren waren wir verheiratet und „es“ klappte einfach nicht – weder auf der körperlichen noch auf der emotionalen Ebene. Das alles belastete unsere Ehe sehr. Wir wussten nicht ein noch aus. Scheidung war ein Thema, aber nicht wirklich eine Option. Irgendwie war die Liebe ja da, aber gleichzeitig auch so viel Enttäuschung, Frust und Lieblosigkeit.

So zu tun, als ob alles „okay“ wäre, wir ein ganz normales jung verheiratetes Pärchen wären, was natürlich dreimal die Woche aufregenden, spannenden Sex erlebte, war sehr anstrengend. War ja auch klar – das war kein Gesprächsthema, das mal nebenbei am Kaffeetisch besprochen werden konnte: „Ach übrigens, wir sind seit 2 Jahre verheiratet, aber kriegen es nicht hin, miteinander zu schlafen!“ Wo lag das Problem? Wir wussten es nicht. Ich war total verkrampft, fand Berührungen unangenehm und war blockiert im Kopf. Sex war für mich immer schon ein schambesetztes Thema und ich dachte, „in der Ehe erledigt sich das schon von selbst“. Das tat es aber nicht. Mein Mann war gekränkt und verletzt, dass ich seine Gefühle nicht sexuell erwidern konnte. Ich war wütend auf mich, weil ich nicht „funktionierte“, und auf ihn, weil er Sex wollte. Und auch auf Gott: Ehe könnte so schön sein, wenn nur der Sex nicht wäre.

Als ich bei meiner Beraterin saß, war eine ihrer ersten Fragen: „Warum sind Sie alleine hier? Wo ist Ihr Mann?“ „Nee“, habe ich gesagt, „die Sache ist mir peinlich genug. Da muss er jetzt nicht auch noch dabei sein.“ Ein Fehler, wie ich ziemlich schnell bemerkte: zum Sex haben gehören nämlich immer zwei. Nachdem ich mit meiner Beraterin ein paar Gespräche allein geführt hatte, war mein Mann in den nächsten Sitzungen dabei. Das war wichtig – für uns war diese Problematik nur als Team gemeinsam zu lösen. Wir hatten viele Gespräche und es wurde deutlich: Wir sind nicht die Einzigen. Auch andere Ehepaare haben Probleme in ihrer Sexualität und beim Vollziehen des Geschlechtsverkehrs und haben Hilfe finden können. Das machte Mut und Hoffnung.

Letztendlich kam dann irgendwann der Moment, wo wir zum ersten Mal Sex hatten: über zwei Jahre nach unserer Hochzeit. Inzwischen sind wir glückliche Eltern. Der unerfüllte Kinderwunsch hatte unsere nicht vollzogene Sexualität zusätzlich unter Druck gebracht. Ich kann nicht sagen, was genau den Wendepunkt ausgelöst hat, dass wir miteinander schlafen konnten, aber ich weiß, dass uns die Beratung vom Weißen Kreuz sehr unterstützt hat. Vielleicht war sie sogar ausschlaggebend dafür, dass es irgendwann funktionierte. Daher möchten wir allen Paaren Mut machen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden: Geben Sie nicht auf und kämpfen Sie für Ihre Ehe und Sexualität, welche Gott geschaffen hat, um uns zu beschenken und nicht um uns zu ärgern oder zu demütigen! Dieser Prozess endet nicht damit, wenn es dann endlich „geklappt“ hat, sondern er ist fortlaufend. Das Weiße Kreuz hat hier sehr geholfen und unterstützt. Wir würden daher jedem Paar, welches Probleme in der gemeinsamen Sexualität hat, empfehlen: Holen Sie sich Hilfe und nehmen Sie Unterstützungsmöglichkeiten wahr, die es für Christen gibt! Es lohnt sich!

Abenteuer Identität – DIE Männerreise: 2. Start-Seminar für neue Gruppen

DAS Wochenende für Männer, die vor Ort eine „Männerreise" starten wollen

Stell dir vor: Du bist Teil einer Gruppe von Männern, einer eingeschweißten Gefährtenschaft. Gemeinsam seid ihr ein Jahr lang verbindlich zusammen unterwegs und kommt euren Herkunfts- und Lebensgeschichten auf die Spur. Ihr setzt euch ehrlich mit euren Vätern und Gott auseinander, ermutigt und stützt euch gegenseitig. Ihr stürzt euch in ein Abenteuer, das Mut erfordert – und wachst in eurer männlichen Identität.

Eine neue Männerreise in Deiner Region?

„DIE Männerreise – Abenteuer Identität" gibt es mittlerweile an fast zehn Standorten in Deutschland. Dich fasziniert diese Idee und du würdest gern eine eigene Gruppe starten und evtl. Teil dieses Netzwerkes werden? Dann ist dieses Wochenende genau das Richtige für dich! Hier stellen wir dir das Konzept der Männerreise vor.

Inhalt: Praktische Tipps, neue hilfreiche Ideen, Leitungsthemen, hilfreiche Materialien, Irrtümer, die man sich sparen kann, Antworten auf viele Fragen, Methodentraining und Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen „Männerreisen"!

Datum: 15.-17. März 2019

Ort: LIVE e. V. in Bünde

Referenten: Tobias Mock und Karsten Sewing (Gründer und Leiter von „DIE Männerreise") und leitende Mitarbeiter aus anderen Gruppen

Anmeldung und weitere Infos (Unterkunft, Verpflegung, Kosten u. a.) findest du auf unserer Webseite:

www.live-gemeinschaft.de

info@live-gemeinschaft.de |
Telefon: 0 52 23 - 65 98 173

Beratung finden

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

www.weisses-kreuz-hilft.de

Startup für Weggemeinschaften, die ihre Scheidung überwinden wollen

Im Februar 2018 ist das Buch „Auch getrennte Wege gehen weiter, Scheidung überwinden – zurück ins Leben finden" von Pfarrer Kai Mauritz und Dr. Arndt Schnepper im SCM Verlag erschienen. Mit diesem Buch lässt sich ein Kursangebot für Menschen gestalten, die mit einer erlebten Scheidung kämpfen. Die insgesamt 12 Einheiten sind von der Erfahrung bestimmt, dass man an einer Ehescheidung nicht zerbrechen muss. Auch nach einer Trennung kann das Leben gelingen und wieder schön werden. Bis November erscheint hierzu eine DVD mit 12 Clips à 10 Minuten, die einen guten Einstieg für das Gespräch bieten.

Um Menschen, die sich in Seelsorge, Beratung oder Gemeinde engagieren, zur Gründung solcher Gruppen zu inspirieren, laden wir herzlich ein zu:

„Auch getrennte Wege gehen weiter"

Startup-Veranstaltung zum Kurs für Geschiedene und von Trennung Betroffene

24. November 2018, 11-15.30 Uhr

Ort: Haus der Diakonie Hessen, Kölnische Straße 136, 34119 Kassel

Anmeldung: Weißes Kreuz, info@weisses-kreuz.de, Tel: (05609) 83990

Wir bieten einen Fachimpuls zur Begleitung Geschiedener, eine Einführung in die Gruppenarbeit, Erfahrungsberichte und wertvolle Austauschmöglichkeiten an. Mit dabei sind neben den beiden Autoren Kai Mauritz und Arndt Schnepper auch Martin Leupold (Fachverband „Weißes Kreuz") und Rona Schnepper (Verein „Scheidung überwinden"). Ein Mittagessen wird organisiert.

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Wie eine Ehe nach Gottes Herzen entsteht

Die Geschichte ist für viele zum Prototypen geworden, wie Gott Ehepaare zusammenführt: Abraham beauftragt seinen Diener, für seinen Sohn Isaak die richtige Frau zu finden. Völlig überfordert von diesem anspruchsvollen Auftrag, lässt Elieser sich von Gott auf sehr konkrete Weise die Frau zeigen, die es sein soll (1. Mo 24). Bis heute gibt es bewegende Geschichten, wie zwei Menschen sich durch Gottes Führung fürs Leben gefunden haben und glücklich geworden sind. Solche persönlichen Zeugnisse können Mut machen. Aber sie sollten nie zur allgemeinen Lehre erhoben werden. Wie Ehepartner zusammenfinden, ist sehr unterschiedlich, schon in der Bibel.

Vielen ist die Vorstellung eine Hilfe, dass Gott den richtigen Partner für ihr Leben schon ausersehen hat. Sie kann das Vertrauen stärken, mit dieser entscheidenden Frage nicht allein zu sein. Sie kann gelassen machen, wenn andere drängen, unbedingt eine Beziehung einzugehen, oder „Torschlusspanik“ herrscht. Wenn sie aber Angst macht, womöglich den falschen Partner zu wählen, kann sie auch Beziehung erschweren und in die Irre führen.

Die Bibel behauptet nirgends, dass Gott selbst für jeden Menschen den passenden Partner aussucht. Auch aus der Beratungspraxis wissen wir: Ob eine Ehe gelingt, hängt nicht in erster Linie davon ab, dass schon am Anfang möglichst alles zusammenpasst. Natürlich braucht es Schnittmengen in den Lebenszielen und Interessen, wenn gemeinsames Leben Sinn ergeben soll. Aber vieles kann auch wachsen, wenn die Partner aufeinander achten, ihre Ehe pflegen und stärken und neue Lebensphasen und Herausforderungen gemeinsam gestalten.

Zu hohe oder zu präzise Erwartungen können auch ein Hindernis sein, einen Partner zu finden. **Eine Ehe erfordert die Bereitschaft, sich ganz auf einen anderen Menschen in seiner Originalität einzulassen.** Gerade das, was anders ist als das Traumbild, kann dann als bereichernd erlebt werden. Vielleicht steht dem Mut zur Ehe aber auch eine unbewusste Bindungsangst im Weg, der man mit Hilfe qualifizierter Beratung auf die Spur kommen kann.

Wer auf der Suche nach dem Partner ist, darf sich im Vertrauen auf Gottes Führung unverkrampft auf Begegnungen einlassen, aus denen Liebe entstehen kann, aber nicht muss. Wie Menschen sich finden und umeinander werben, kann sehr unterschiedlich sein. Es hat vor allem mit ihrer Kultur und Erziehung, ihrer Persönlichkeitsstruktur und auch der jeweiligen Situation zu tun. Gott lässt uns weiten Raum, solange wir sein Wort beachten, das die Ehe und damit die Liebe schützt. Es gibt eine Nähe und Vertrautheit, die nicht ohne klare Verbindlichkeit gesucht werden soll. Die Bibel macht sie an der sexuellen Begegnung fest. Diese beginnt nicht erst mit dem genitalen Geschlechtsverkehr. Die Grenzen sind fließend, wann der Austausch von intimen Berührungen eine unumkehrbare Dynamik schafft. Deshalb sollten Paare, die spüren, dass diese Nähe im Entstehen ist, miteinander und vor Gott klären: Wollen wir den dazu gehörenden Rahmen der Ehe eingehen und welche Grenzen halten wir bis dahin ein?

Und die Führung durch Gottes Geist? Die lässt sich Gott sowieso nicht aus der Hand nehmen. Wenn wir mit Jesus leben, wohnt Gottes Geist in uns (Rö 5,5; 2. Kor 1,22; 5,5). Er ist immer schon mit dabei, wenn Menschen sich aufrichtig begegnen und sich die Frage nach einer gemeinsamen Zukunft voreinander und vor Gott offen stellen.

Martin Leupold