

# SCHEIDUNG

Hintergründe  
Verarbeitung  
Perspektiven

**E**ine Scheidung ist eine ernstzunehmende Katastrophe – in erster Linie für die ehemaligen Partner und deren Kinder, aber letztlich auch für die Familie, den Freundeskreis und die Gemeinde. Der Trauer- und Bewältigungsprozess braucht Zeit, Verständnis und liebevolle Begleitung.

Die Scheidung wird immer ein herber Einschnitt in der eigenen Lebensgeschichte bleiben. Aber sie muss nicht dauerhaft das Leben schmerzhaft bestimmen.

Dieses Denkangebot beschreibt die Folgen von Trennung und Scheidung, aber auch jene Faktoren, die zur Verarbeitung beitragen. Die Frage nach einer neuen Partnerschaft wird ebenso angesprochen wie die Unterstützungsmöglichkeiten der Gemeinde.

**Kai Mauritz**  
Weißes Kreuz e.V.

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
Die Wirklichkeit von Scheidung	4
Theologische Aspekte	4
Trennungsgründe	6
Zahlen und Fakten	10
Nach der Scheidung	11
Wut	11
Trennungsschmerz	12
Beziehungen	13
Kinder	14
Selbstwert	15
Was fördert die Verarbeitung der Krise?	15
Neue Partnerschaft und Wiederheirat	19
Zahlen/Statistik	19
Theologische Aspekte	19
Seelsorgerliche Aspekte	20
Schutzraum Gemeinde	21
Ein persönliches Wort zum Schluss	24

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Weißes Kreuz e.V. · Weißes-Kreuz-Straße 3  
34292 Ahnatal/Kassel · [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de) · [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

**Verfasser:** Pfarrer Kai Mauritz, Lemgo

**Auflage:** 1. Auflage, 1. bis 10. Tausend, Dezember 2020

# EINLEITUNG

In den meisten Fällen ist eine Trennung zumindest für einen der beiden ehemaligen Partner eine persönliche Katastrophe. Das Leben ist in seinen Grundfesten erschüttert. Die geschlagenen Wunden, die seelischen wie emotionalen Auswirkungen können so gravierend sein, dass sie einer Traumatisierung gleichen.

Der Kreis der Betroffenen geht weit über die Getrenntlebenden hinaus. Kinder werden nicht geschieden, sie werden verlassen und erleben den unwiederbringlichen Verlust ihrer Kernfamilie. Die Folgen für die psychische wie soziale Entwicklung sind nicht zu unterschätzen. Auch die wirtschaftlichen Konsequenzen bekommen gerade Kinder zu spüren. 50 % der Kinderarmut in Deutschland stehen in direktem Zusammenhang mit Ein-Eltern-Familien<sup>1</sup>.

Aber auch Familienangehörige, Freunde und die Gemeinde haben an den Folgen der Trennung zu tragen. Fast jeder, der sich mit dem ehemaligen Paar verbunden gefühlt hat, gerät in einen Solidaritätskonflikt. Beziehungen werden extrem belastet, wenn sie nicht sogar zerbrechen.

In der Gemeinde werden neben den sozialen und seelsorgerlichen Aspekten theologische Fragen relevant. Wie ist eine Scheidung aus christlicher Perspektive einzuordnen? Und ist sie überhaupt oder in jedem Fall vertretbar? Wie sollte eine Gemeinde reagieren, wenn Eheleute ihr Eheversprechen brechen? Welchen Rahmen gibt die Bibel in solchen Fällen vor?

---

<sup>1</sup> Im Gutachten „Die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend werden nationale und internationale Studien ausgewertet, die die Höhe des Armutsrisikos von Kindern in Ein-Eltern-Familien belegen. Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung macht vor allem ausbleibende Unterhaltszahlungen dafür verantwortlich. Fast die Hälfte der Kinder bekommt überhaupt keinen Unterhalt, 25 % nur unregelmäßig oder geringer als der Mindestanspruch.

# DIE WIRKLICHKEIT VON SCHEIDUNG

## Theologische Aspekte

Noch vor zwei Jahrzehnten waren Scheidungsfälle in der Gemeinde eine absolute Ausnahme. Die Reaktionen der christlichen Gemeinschaft waren entsprechend drastisch und hilflos. Da passierte etwas, was bisher eher ein Tabu war. Trennung und Scheidung durfte es unter Christen eigentlich nicht geben. Geistliche Erklärungsversuche und allzu menschliche Schuldzuweisungen sind dann leider schnell bei der Hand: „Wenn die beiden mehr Vergebung geübt hätten oder wenn sie den Ordnungen Gottes gehorsam gewesen wären, wäre dies nicht passiert.“ Aber dann zeigt sich: Es kann Ehepaare treffen, bei denen man dies niemals vermutet hätte. Sie waren Säulen der Gemeindegemeinschaft, vorbildliche Eltern und schienen auch als Paar stets gut funktioniert zu haben. Als Reaktion wurden Betroffene zum Teil aus den Gemeinden ausgeschlossen, anderen wurde Seelsorge aufgenötigt oder der scheinbar Schuldige am Aus der Ehe wurde solange missachtet, bis er freiwillig oder notgedrungen ging.

Mittlerweile gehören Scheidungen zur traurigen Wirklichkeit auch im Gemeindeleben. Haben früher unglückliche Paare fraglos an der Institution Ehe festgehalten, sind Paare heute in derselben Situation nicht mehr unbedingt dazu bereit. Die theologischen Fragen bleiben dennoch. Wie bewertet die Bibel eine Scheidung? Was entspricht der Ordnung Gottes?

Die Ehe wurde als „sehr gute“ Schöpfungsordnung für Mann und Frau von Gott gestiftet. Sie bietet geschützte Rahmenbedingungen für lebenslange Liebe und Treue. Die Exklusivität der Eheverbindung zeigt sich in der Schöpfungsgeschichte (1.Mose 2,24). Die zwei sollen „ein Fleisch“ werden. Innerhalb der 10 Gebote ist klar: „Du sollst nicht ehebrechen.“ (2.Mose 20,14) Jesus bestätigt: „Was Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden.“ (Matthäus 19,6 und Mk. 10,9)

Selbst wenn biblische Protagonisten wie z. B. Abraham oder König David daran scheitern, bleibt die Ehe das Leitbild für partnerschaftliche Beziehungen. Auch im Neuen Testament hält Jesus an der gebotenen Unauflöslichkeit der Ehe fest. Er tritt vehement gegen eine unverantwortliche Scheidungspraxis ein, die vor allem Frauen ins Unglück und soziale Abseits stürzt. Ebenso wirbt er um Vertrauen in Gottes Möglichkeiten – gerade dann, wenn Menschen an ihre Grenzen kommen.

Zugleich erweitert er diese Perspektive in Matthäus 19,7-9 um den gnadenvollen Blick auf den seelsorgerlichen Einzelfall. Wenn einer der Partner „Herzeshärte“ chronisch an den Tag legt und dadurch die Beziehung bereits emotional und teilweise auch physisch verlassen hat, kann eine Scheidung die Ordnung in der Unordnung sein. Chronisch verhärtete Fronten, Rückzug, Unversöhnlichkeit

und mangelnde Vergebungsbereitschaft ersticken nicht nur psychologisch die Liebe zwischen zwei Menschen. Sie führen auch zu einer immensen Anhäufung von Schuld auf beiden Seiten. Auch wenn Gottes Möglichkeiten unbegrenzt sind, können Paare, die sich in einem Dauerkonflikt verstrickt oder zutiefst voneinander entfremdet haben, in Einzelfällen dazu kommen, dass eine Trennung mehr den lebensdienlichen Ordnungen Gottes entspricht als das Aufrechterhalten der Ehe.

Die Ehe wird auch im Neuen Testament als eine Schöpfungsordnung verstanden, sie ist aber keine Heilsordnung (s. Matthäus 22,30). Eine Scheidung als Notordnung im Einzelfall hebt die generellen Ordnungen Gottes keinesfalls auf. Jesus bemühte sich, Menschen zur Schöpfungsordnung Gottes zurückzuführen (Johannes 8, 7). Gottes Wort gewährt Vergebung und Neuanfang (1.Korinther 6,9-11). Doch wenn sich auch nur einer von beiden Partnern verweigert, bleibt der Neuanfang aus. Freiwilligkeit ist eines der Kernmerkmale von Liebe und Ehe.

Christus ist in die Welt gekommen, weil sich niemand durch das Halten der Gesetze mit Gott versöhnen kann. Das Kreuz begnadigt den Sünder und gibt ihm eine neue Chance. D. h. wer von Gottes Ordnung abgewichen ist, darf zurückkehren zu einem geordneten Leben mit Gott und Menschen.

In 1.Korinther 7,10-17 geht Paulus einen vergleichbaren Weg. Nicht er, Paulus, sondern Gott gebietet, dass es nicht zur Trennung einer Ehe kommen darf. Und trotzdem (V.15): Wenn ein Teil der Ehe nicht „gläubig“ ist und – aus welchem Grund auch immer – eine Trennung will, soll „der gläubige Teil“ die Scheidung nicht um jeden Preis verhindern. Ziel ist „Frieden“ anstelle von „Knechtschaft“. Ich verstehe Paulus hier – vergleichbar mit den Aussagen Jesu in Matthäus 19 – als Verfechter der Ehe, der allerdings einräumt, dass es Situationen geben kann, in denen das Abweichen von der Schöpfungsordnung eine Lösungsmöglichkeit im Härtefall sein kann.

Nach biblischem Zeugnis bildet demnach die Ehe den heilsamen Rahmen für Partnerschaft und Sexualität. Sie besteht, solange beide Partner leben. Dennoch ist die Scheidung eine Notfall-Lösung, wenn alle zumutbaren Lösungsversuche gescheitert sind. Schwäche, Schuld und Versagen gehören zur menschlichen Existenz. Die Schuld, die mit einer Scheidung einhergeht, ist nicht höher zu bewerten als andere Schuld.

Gleichzeitig besteht eine Gefahr darin, mit Matthäus 19,9 und 1.Korinther 7,10-17 Scheidungen im Einzelfall vorschnell zu legitimieren bzw. zur regulären Krisenintervention zu erklären. Dann würde aus der Notordnung eine alternative Schöpfungsordnung. Das Besondere und auch Herausfordernde der neutestamentlichen Textpassagen zu Ehe und Scheidung besteht aus meiner Perspektive darin, dass Gott beides möchte: dass die Ehe gelingt UND dass Menschen nicht durch eine gescheiterte Ehe zerstört werden. In seiner Liebe zu den Menschen gilt sein

Bestreben, sowohl bestehende Ehen zu bewahren als auch Menschen vor den zerstörenden Folgen von nicht enden wollender Herzhärtigkeit zu schützen.

Die Scheidung einer Ehe ist wie alles Scheitern zunächst Sache der Aufarbeitung und damit der seelsorgerlichen Begleitung. Dabei geht es um die Wiederherstellung gesunder Beziehungsfähigkeit. In besonderer Weise ist darauf zu achten, sich dem Scheitern zu stellen und nicht leichtfertig eine neue eheliche oder eheähnliche Beziehung einzugehen.

## Trennungsgründe

Innerhalb der Gesellschaft haben sich die Werte verändert. Treue und Beständigkeit als Grundpfeiler von Partnerschaften sind längst nicht mehr selbstverständlich. **Sexualität ist nicht mehr allein eingebettet in verlässliche Beziehungen.** Individualismus und persönliche Bedürfnisse haben oftmals einen höheren Stellenwert als gemeinsame Ziele. Gut und richtig ist, was sich gut anfühlt und dem Individuum guttut. Deshalb werden vermehrt Partnerschaften mit der „Hintertür“ eingegangen, sich auch trennen zu können, wenn es nicht richtig passt. Diese Haltung führt dazu, dass die Bindung zwischen den Partnern sich u. U. nicht so stabil entwickelt wie bei Paaren, die sich auf eine lebenslange Beziehung einlassen.

Gleichzeitig sind die Erwartungen an die perfekte Liebe dermaßen überhöht, dass sie in der Realität kaum zu erreichen sind. Beim Höchstmaß an Übereinstimmung von Zielen, Bedürfnissen und Wünschen soll der andere aber auch interessant und aufregend bleiben. **Unerschütterliche Verbundenheit soll gepaart werden mit ungebremster persönlicher Freiheit.** Und was zu Beginn der Beziehung noch nicht hundertprozentig passend ist, soll es aber bald werden. Zwei unperfekten Menschen soll die perfekte Beziehung gelingen.

Und so kann es passieren: Die hohen Ideale, die gerade auch bei Christinnen und Christen stark ausgeprägt sein können, zerschellen an der Beziehungswirklichkeit. Einige, auch wichtige Faktoren bleiben Stückwerk. **Die hohe Kunst der Partnerschaft ist es, zum Guten zu ändern, was man ändern kann, und sich mit dem zu versöhnen, was**

Persönliche Beratung in Ihrer Nähe finden Sie unter  
[www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de). Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein.

nicht zu verändern ist. Nicht alles wird sich in der Kommunikation, der Sexualität, der Kindererziehung oder Zukunftsplanung so entwickeln, wie die einzelnen Partner es sich wünschen. Das anzunehmen und trotzdem glücklich zu werden, fällt nicht jedem einfach in den Schoß. Dazu gehört ein gutes Maß an Kompromissbereitschaft.

Die Ursachen für das Scheitern von Ehen liegen auf zwei Ebenen: auf der Beziehungsebene und auf der individuellen Ebene der Partner.

## Die individuelle Ebene

Jeder Ehepartner trägt seine persönliche Geschichte mit der eigenen Herkunftsfamilie mit in die Partnerschaft ein. Am Vorbild der Persönlichkeiten, aber auch der Partnerbeziehung von Mutter und Vater entwickelt sich ein inneres Bild von Partnerschaft. In der gelingenden oder belasteten Beziehung zu den Eltern entstehen Grundüberzeugungen sowohl über die eigene Rolle als Mann oder Frau als auch Verhaltensmuster im Umgang mit dem anderen. An den Eltern wird ebenso gelernt, wie miteinander kommuniziert wird und Konflikte ausgetragen werden. Anhand der Geschwisterkonstellation bilden sich häufig Rollen aus, die noch im Erwachsenenalter wirksam sind. So kann man schon als Kind beispielsweise stets das schwarze Schaf, die Überverantwortliche, der zu kurz Kommende, die Übersehene, der kleine Prinz oder die Vermittlerin sein.

Wer seine Rolle aus der Kindheit nicht kritisch hinterfragt, trägt das Rollenverhalten automatisch mit in die Paarbeziehung ein. Wer in seiner Herkunftsfamilie das schwarze Schaf gewesen ist, fühlt sich überdurchschnittlich oft beschuldigt oder angeklagt. Die Überverantwortliche managt das komplette Familienleben, lässt sich dabei nicht vom Partner unterstützen, ist aber irgendwann unzufrieden, dass alles an ihr hängen bleibt. Wer als Kind chronisch den Eindruck hatte, zu kurz gekommen zu sein, vermittelt dem Partner, dass eigentlich nie genug ist, was er gibt oder tut. Im Zusammenhang mit den Erfahrungen in der Herkunftsfamilie entwickelt jeder Mensch ein Selbstbild und eine Grundannahme, wie andere Menschen zu bewerten sind.

Die Fachreferenten des Weißen Kreuzes kommen gern zu einem Vortrag oder Seminar in Ihre Gemeinde. Einladen unter [www.heissethemen.de](http://www.heissethemen.de)

**Ich bin nicht o.k., du bist o.k.** – Wer ein negatives Selbstbild entwickelt hat und sein Gegenüber für kompetenter, durchsetzungsfähiger, beliebter usw. hält, passt sich in Beziehungen häufig an, stellt die eigenen Bedürfnisse zurück, fühlt sich aber auch leicht als Opfer des anderen und kann mit unterschwelligem Aggressionen oder Minderwertigkeitsgefühlen zu tun haben.

**Ich bin o.k., Du bist nicht o.k.** – Menschen, die ein positives Selbstbild, aber eine eher kritische Einstellung gegenüber anderen haben, neigen dazu, belehrend oder gar abwertend zu kommunizieren. Kritik an sich lassen sie nur schwer an sich herankommen. Oft reden sie lieber, als dass sie zuhören.

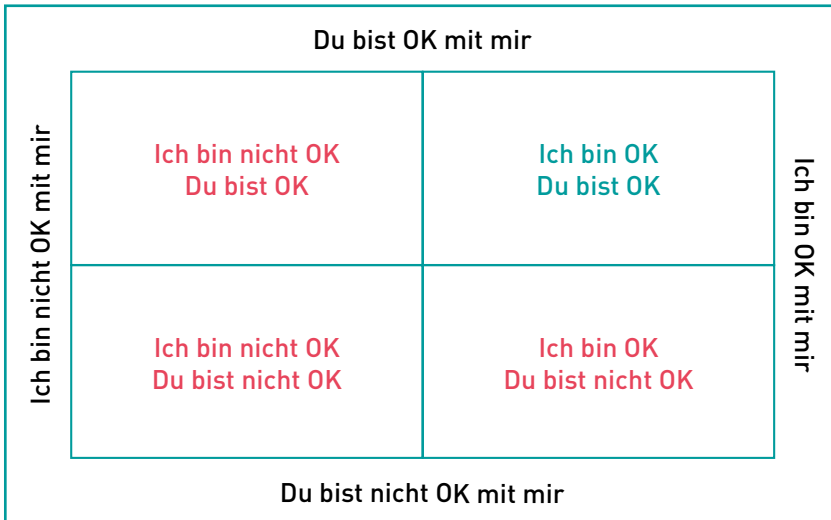
**Ich bin nicht o.k., Du bist nicht o.k.** – Haben beide Partner ein nur schwach ausgeprägtes Selbstwertempfinden, kommt es sehr häufig zu Auseinandersetzungen, in denen jeder dem anderen nachzuweisen versucht, schlechter zu sein als man selbst. Durch die Abwertung des anderen wird das eigene Selbstwertgefühl gehoben.

**Ich bin o.k., Du bist o.k.** – Die drei zuerst genannten Grundhaltungen tragen ein belastendes Ungleichgewicht in Beziehungen ein und können über Jahre eine Partnerschaft zerstören. Wer dagegen sich selbst und den anderen positiv wertet, dem fällt es leichter, zwischen den Fehlern oder der Schuld des anderen und dem anderen als Person zu unterscheiden. Die Person bleibt o.k., selbst wenn ihr gegenwärtiges Verhalten nicht o.k. ist. Und umgekehrt bleibt der Partner, der vom anderen kritisiert wird, in seinem positiven Selbstbild stabil (siehe Grafik S. 9).

Diese vierte Grundhaltung bringen bei weitem nicht alle aus ihrer Familiengeschichte mit, sie kann aber nachgelernt werden. Seelsorge und Beratung können hierbei eine wichtige Unterstützung sein, denn in der Regel sind mit dem Selbstbild grundlegende Erfahrungen in der Herkunftsfamilie verbunden, die Klärung, Vergebung und ein Loslassen benötigen. Neben der familiären Prägung ist jeder Partner auch beeinflusst worden durch Erlebnisse mit Gleichaltrigen, in Beziehungen zu Personen in Schule, Verein, Gemeinde und Beruf, aber evtl. auch durch Partnerschaften vor der Ehe.

**Sexualität ist ein bedeutender Bereich für die Paarbeziehung.** Auch hier hat jeder Partner eine ganz eigene Lerngeschichte bereits vor der Hochzeit. Die Aufklärung, die kulturelle Prägung, aber auch die Grundeinstellung der Eltern zur Sexualität spielen eine wichtige Rolle, ebenso wie persönliche Erwartungen, Ängste und Sexualerfahrungen. Für gläubige Menschen kann zusätzlich die eigene religiöse Sozialisation im Bereich von Beziehung und Sexualität einen Einfluss haben. **Jeder Partner bringt darüber hinaus ein eigenes Maß an psychischer Stabilität, Frustrationstoleranz oder Neigung zu Eifersucht mit in die Beziehung.** Aber auch das, was unter einer gelingenden Beziehung verstanden wird, ist zunächst ein individueller Entwurf, der sich möglicherweise mit dem des anderen reiben kann.





## Die Beziehungsebene

Jede Partnerschaft schreibt ihre eigene Geschichte. Zu ihr können auch negative Erfahrungen gehören, die dauerhaft nachwirken – vor allem dann, wenn sie nicht gut verarbeitet bzw. geklärt worden sind. Es gibt einschlägige Erlebnisse wie Untreue, Vertrauensbrüche oder Gewalt (physisch, psychisch, sexuell), die zu einem Bruch in der Partnerschaft führen können. Häufig sind es aber sich steigernde Unstimmigkeiten, durch die sich die Ehepartner voneinander entfernen.

Unversöhnlichkeit bei Konflikten, ein deutlich unterschiedlicher Umgang mit Geld oder in Erziehungsfragen, häufiges Nörgeln und Kritisieren, aber auch sexuelle Unzufriedenheit und fehlende Zweisamkeit werden in der Paarberatung als Ursachen für die Entfremdung vom Partner genannt. Bei manchen hat sich auch das Selbstverwirklichungsbestreben vom Partner abgekoppelt. Ebenso können ein chronisches Ungleichgewicht bei der Verteilung von Verantwortung für Aufgaben, Arbeit, Kindererziehung, soziale Kontakte und Problemlösungen oder eine auseinanderlaufende Persönlichkeitsentwicklung der Partner eine Rolle spielen.

Manche hören auf, Interesse für die Gedanken, Emotionen oder die Arbeit ihres Partners zu zeigen. Andere nehmen permanent die Arbeit mit nach Hause, schalten nicht mehr ab und reduzieren das Privatleben auf ein Minimum. Das kann zur Unzufriedenheit beim anderen führen. Auch Eltern können in diese Falle geraten, wenn sich die Paarebene immer mehr in der Familienebene auflöst und es am Ende, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, schon lange keine gemeinsame Basis mehr gibt. Es entsteht eine Leere. Das Leben findet nebeneinander, aber nicht mehr miteinander statt.

Selbstverständlich ist die Rückführung der Trennung auf eine Ursache oft falsch. Ehekrise mit Trennungsfolgen liegen zumeist mehrere Ursachen zugrunde, die in der Kombination so schwer wiegen können, dass sie alle Rettungsbestrebungen überlagern. Sie potenzieren sich oft, wohingegen früh bearbeitete Einzelaspekte an sich meist noch Chancen der Aufarbeitung gehabt hätten.

Eine Trennung fällt nicht vom Himmel. Sie ist das Ende eines Prozesses innerhalb der Partnerschaft, der zur Entfremdung führt. Dennoch tragen nicht immer beide gleichermaßen die Verantwortung für die Trennung. Im Volksmund wird immer wieder behauptet, jeder trüge 50 % zu dem Aus der Ehe bei. Dies wird der Realität Geschiedener keinesfalls gerecht. Denn zum Gelingen einer Ehe müssen stets zwei beitragen. Doch für das Scheitern einer Beziehung reicht die Entscheidung eines Partners.

## Zahlen und Fakten

### **Das Statistische Bundesamt hat 2018 die Zahlen von 2017 veröffentlicht<sup>2</sup>:**

Eheschließungen: 449.500

Ehescheidungen: 153.500

Alter bei Eheschließung: Männer ca. 34 Jahre, Frauen 31,5 Jahre

Ehedauer bis zur Scheidung im Durchschnitt 14,9 Jahre

Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) weiter mitteilte, war die Anzahl zuletzt im Jahr 1992 mit 135.000 niedriger gewesen. Gegenüber 2016 war die Zahl der Scheidungen um knapp 9.000 oder 5,5 % zurückgegangen. Einen stärkeren prozentualen Rückgang gegenüber dem Vorjahr hatte es nach der deutschen Einheit nur 2005 mit – 5,6 % gegeben.

Die meisten der 2017 geschiedenen Ehen (82,6 % der Fälle) wurden nach einer vorherigen Trennungszeit von einem Jahr geschieden. Etwa 27.000 oder 17,5 % aller geschiedenen Paare waren bereits mindestens im 25. Jahr verheiratet. Im Durchschnitt blickten die Paare auf rund 15 Jahre Ehedauer zurück.

Etwa die Hälfte der geschiedenen Ehepaare hatte minderjährige Kinder. Insgesamt waren knapp 124.000 Minderjährige von der Scheidung ihrer Eltern im Jahr 2017 betroffen.

Die Ehefrauen stellten 51,5 % der Scheidungsanträge. Sie waren bei der Scheidung im Jahr 2017 durchschnittlich 43 Jahre und 9 Monate alt. Ihre Partner waren mit 46 Jahren und 10 Monaten durchschnittlich 3 Jahre älter und stellten 40,9 % der Anträge. 7,6 % der Trennungsverfahren wurden von beiden Ehepartnern gemeinsam beantragt.

<sup>2</sup> Pressemitteilung Nr. 251 vom 10. Juli 2018

## Ehescheidungen in Deutschland 2017 nach ausgewählten Merkmalen

Insgesamt 153.501

Mit minderjährigen Kindern: 76.869

Betroffene minderjährige Kinder: 123.563

Durchschnittsalter Männer: 46,8 Jahre

Durchschnittsalter Frauen: 43,8

Ehedauer: 15 Jahre

## NACH DER SCHEIDUNG

Eine Trennung hat für alle Beteiligten schmerzhaftes Konsequenzen. Mit ihr gehen viele Gefühle einher. So etwas lässt niemanden kalt. Im Gegenteil: **Wer verlassen wird, ist meist überrascht, wie viele widersprüchliche Gefühle plötzlich lebendig werden:** Schmerz, Wut, Ohnmacht, Trauer, Verzweiflung, Scham, Angst.

Ähnlich ergeht es aber auch denen, die **den Anstoß zur Trennung gegeben** haben, weil aus ihrer Perspektive die Ehe nicht so weitergehen konnte. Die schlechten Entscheidungen des Ehepartners, seine Beziehung zerstörenden Verhaltensmuster oder die mangelnde Bereitschaft, für die Partnerschaft zu kämpfen, haben oftmals zum Aus der Ehe entscheidend beigetragen. Auch das macht wütend und ärgerlich. **Selbst wenn Betroffene sich immer wieder bemühen, die Fassung zu bewahren und ihre Gefühle unter Kontrolle zu bringen, gelingt das oft nicht.** Wer in Trennung lebt, bleibt selten ruhig.

### Wut

Das Vertrauen ist zerstört. Dem anderen scheint es besser zu gehen. **Jeder Kontakt führt zu neuen Missverständnissen und Verletzungen.** Die gemeinsame Beziehungsgeschichte wird plötzlich hinterfragt.

Christen stehen zudem in der Herausforderung, das Scheitern ihrer Ehe auch hinsichtlich ihres Glaubens zu hinterfragen. Neben den theologischen Fragen, ob oder unter welchen Voraussetzungen eine Scheidung überhaupt erlaubt ist, berührt die schlimme Krise auch die Beziehung zu Gott. Viele schöpfen glücklicherweise viel Kraft aus der Gewissheit, dass Gott da ist, tröstet und neue Wege zeigen wird. Für einige ist es aber unverständlich, warum Gott die Bemühungen nicht gesegnet und die vielen Gebete nicht erhört hat.

### **Trennungsstress ähnelt den Kennzeichen von traumatischem Stress:**

- Depressive Verstimmung
- Suizidale Gedanken
- Erschöpfungszustände
- Schlecht schlafen
- Erhöhter Puls
- Ohnmachtsgefühle
- Innere Anklagen: gegen den Partner, dessen Familie, gegen sich selbst, gegen Gott

## Trennungsschmerz

Mit der Trennung ist ein schmerzhafter Trauerprozess verbunden. Derjenige, der die Trennung initiiert, hat sich zumeist schon über lange Wochen, Monate oder sogar Jahre damit auseinandergesetzt, dass aus seiner Perspektive die Ehe am Ende ist. Das Wir ist zu einem Du und Ich geworden. Da war keine Hoffnung mehr, es könne noch einmal eine Kehrtwendung kommen. Die Zweifel an so einem harten Einschnitt sind nach und nach der Vorstellung von einer Zukunft nach der Ehe gewichen. Der Ablösungs- und Trauerprozess hat bereits vor der eigentlichen Trennung begonnen. Manchmal ist er dann auch schon abgeschlossen.

Der andere Partner, der von dem Entschluss zur Trennung in Kenntnis gesetzt wird, ist wie vor den Kopf gestoßen. Manche haben nichts von den Entschlüssen ihres Partners geahnt, andere zwar wahrgenommen, dass es mit der Ehe nicht gut bestellt ist, aber nie an Scheidung gedacht. Umso mehr trifft sie die Offenbarung mit voller Wucht: „Das kann doch noch nicht endgültig sein! Es gab doch auch glückliche Zeiten. Können wir nicht dahin wieder zurückkehren?“ Wie mit einem Dolchstoß wird die Seele verwundet und nimmt Schaden. Diese inneren Schmerzen gehören wohl mit zu dem Schwersten, das Scheidungspartner erleiden müssen. Selbst in solchen Fällen, wo die Trennung schon viele Jahre zurückliegt, spüren die Betroffenen immer wieder, dass sie schmerzempfindlich sind. Die Wunden sind oftmals inzwischen verheilt, aber die Narben tun doch noch weh. Der Trennungsschmerz ist kein Gefühl, das mal kommt und dann auch wieder geht, sondern ein schmerzhafter Zustand.

Der Liebeskummer wirkt sich bei Männern und Frauen oft verschieden aus. Viele Frauen erleben das Scheitern der Beziehung als persönliche Niederlage. Sie suchen eher die Fehler bei sich und beschäftigen sich mit der Frage, welche ihrer schlechten Eigenschaften für die Trennung verantwortlich sein könnten. Manche

bezweifeln sogar, ob sie überhaupt beziehungsfähig sind. In dieser Phase wird die Partnerschaft analysiert, Einzelheiten werden eingehend betrachtet und gedeutet. Mehr als Männer möchten Frauen verstehen, warum es zu der Katastrophe gekommen ist und wie eine zukünftige verhindert werden kann. Sie sind eher bereit, an sich zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln. Natürlich tut die Trauer weh. Niemand leidet gerne freiwillig, aber Frauen neigen eher dazu, im Trennungsschmerz eine Weile innezuhalten, um die Situation detailliert zu betrachten, den Veränderungsbedarf zu ermitteln, die Möglichkeit einer neuen Chance für die alte Partnerschaft auszuloten oder die nächsten Schritte gut zu überlegen.

Männer leiden auch stark unter der Trennung, möchten aber häufig ihren Schmerz möglichst schnell loswerden und suchen dafür Lösungen. Sie lassen das Scheitern der Ehe nicht so nah an sich herankommen. Deshalb schauen sie weniger zurück in die Vergangenheit. Denn es lässt sich sowieso nichts mehr rückgängig machen. Sie empfinden es als angenehmer, sich von den schmerzhaften Gefühlen abzulenken, als sich ihnen zu stellen. Mehr zu arbeiten, Hobbys intensiver zu pflegen, aber auch neue Beziehungen wirken wie Trostpflaster für die Seele. Aus diesem Grund lassen sich Männer im Durchschnitt deutlich schneller als Frauen auf eine neue Partnerschaft ein. Es gibt aber auch jene Männer, die äußerst gekränkt sind und versuchen, die Partnerin mit Macht zurück zu zwingen, indem sie sie stalken oder ihr Gewalt androhen. Es gibt Einzelfälle, in denen Betroffene ihrer ehemaligen Frau auch tatsächlich Gewalt antun.

Die Symptome von Trennungsschmerzen können denen von Depressionen sehr ähnlich sein. Manche Betroffene haben Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen. Sie fühlen sich innerlich leer und sehen kein Licht am Horizont. Aber um eine verlorene Beziehung zu trauern ist keine Krankheit. In unserer Gesellschaft haben wir es verlernt, Krisen auszuhalten. Für jeden Schmerz muss es eine Tablette, eine Spritze oder Therapie geben, damit das Elend bald vergeht. Wir sind darauf trainiert, uns abzulenken und schnell wieder zu funktionieren. Doch bei der Verarbeitung einer Trennung geht das nicht. Es gibt für sie kein Rezept, auch keine Abkürzung. Die Trauer braucht ihre Zeit. Wie viel sie braucht, ist individuell verschieden.

## Beziehungen

Wer seinen Ehepartner verliert, verliert seinen wichtigsten Menschen. Das ist schlimm genug. Doch es bleibt in aller Regel nicht dabei. Schon bald wird man gewahr, dass die Trennung viele weitere Trennungen nach sich zieht. Die Scheidung zieht Kreise und weitet sich oftmals wie ein unaufhaltsamer Riss auf weitere Beziehungsgeflechte aus. Dieser Riss geht nicht nur durch die Ehe, sondern meist auch durch die Verwandtschaft und die Freundschaften.

Eine schwerwiegende Bruchstelle sind die Freundschaften, die man früher als Ehepaar gemeinsam teilte. Insbesondere bei befreundeten Paaren kommt es oft zu Veränderungen. Anfangs sieht alles meist noch normal aus. Man vergewissert sich

in aller Regel der gemeinsamen Beziehung. Doch mit der Zeit entwickeln sich oftmals doch neue Konstellationen. Freunde und Freundinnen reagieren unbeholfen und hilflos, weil sie mit der Situation nur schwer umgehen können. Manche ergreifen Partei für einen der Partner. Oder sie besinnen sich auf ihre ältere Freundschaft zu einem der beiden. Manchmal zieht sich das befreundete Paar ganz zurück, weil ihr Bild von den ehemals guten Freunden zerbrochen ist. Die Gründe sind zahlreich, das Ergebnis ähnelt sich jedoch häufig. Der oder die Betroffene verliert nicht nur einen Ehepartner. Es geht ein Riss durch das gesamte Beziehungsnetz.

## Kinder

Etwa die Hälfte aller Geschiedenen haben in ihrer Familie auch minderjährige Kinder. Sie leiden unter der Trennung mindestens ebenso wie die Erwachsenen. Oftmals geben sie sich selbst die Schuld daran oder versuchen mit aller Anstrengung, das Unmögliche möglich zu machen, die zerbrochene Beziehung wieder zu heilen, und erleiden dabei selbst einen tiefen inneren Riss. Sie verlieren das Urvertrauen in ihre intakte Kernfamilie und stehen in der Zerrissenheit zwischen beiden Parteien, werden teils sogar von einem Elternteil gegen den anderen instrumentalisiert.

Es gibt verschiedene gesetzliche Vorgaben, die das Verhältnis von Eltern und Kindern im Falle einer Trennung bzw. Scheidung regeln sollen. Hierzu gehören zum Beispiel das Sorgerecht, das Aufenthaltsbestimmungsrecht, das Umgangsrecht und die Bestimmungen zum Unterhalt für die Kinder. Sie alle versuchen mit Blick auf das Kind die besten Rahmenbedingungen zu schaffen, damit es die Trennung der Eltern so gut wie eben möglich überstehen kann. Ziel ist es, dass die Eltern auch weiterhin in Bezug auf die Kinder an einem Strang ziehen.

Kinder erleben keine Scheidung: Sie werden verlassen. Wie der Tod eines geliebten Menschen löst auch der Verlust des bisherigen Familienlebens tiefe Trauer aus. Die Sicherheit, die das Zusammenleben der beiden Elternteile bisher vermittelt hat, ist unwiederbringlich verloren. Da die Eltern in dieser Zeit selber so viel zu bewältigen haben, nehmen sie das wahre Ausmaß des Trennungsschmerzes bei ihren Kindern oft nicht wahr. Die Gefahr ist groß, dass die Kinder keinen Raum haben, um offen zu trauern und ihren Schmerz zu bewältigen.

Verlässliche Alltagsstrukturen geben Kindern gemeinhin das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Dazu gehören auch gute Grenzen. Manche Eltern besänftigen ihr eigenes schlechtes Gewissen damit, dass sie ihre Kinder übermäßig verwöhnen. Dann wird es mit den Schlafenszeiten, dem PC-Konsum oder dem Essen nicht mehr so genau genommen. Zudem fehlt zuweilen die Kraft für eine Auseinandersetzung mit den Kindern um die Einhaltung der Familienregeln oder den Eltern sitzt die Furcht im Nacken, dass eine strenge Erziehung die Kinder in die Arme des anderen Elternteils treiben könnte. Doch dies verunsichert Kinder in der Regel mehr, als dass es anhaltend zu ihrem Wohlbefinden beiträgt. Grundsätzlich hilfreich ist es, wenn Eltern nicht so sehr in

den Rückspiegel schauen, die Katastrophe meditieren und das Fehlverhalten des Ex-Partners fokussieren, sondern sich nach vorne ausrichten und die Chancen, die in der neuen Zukunft liegen, bewusst wahrnehmen. Das gibt Kindern Sicherheit.

Kinder stehen bezüglich der Eltern insofern auch in einem Dilemma, als sie von beiden entstanden sind und zu beiden gehören. Wertet ein Elternteil den anderen etwa in Gesprächen mit dem Kind ab, bringt es das Kind dadurch immer auch in einen Loyalitätskonflikt. Gehen Eltern hingegen trotz der Trennung respektvoll miteinander um und geben sie ihren Kindern durch entsprechendes Verhalten das Gefühl, auch weiterhin gute Eltern zu sein, schaffen sie die besten Voraussetzungen dafür, dass ihre Kinder die Trennung der Eltern gut verarbeiten können.

## Selbstwert

Die Trennung beschädigt bei vielen das Gefühl des eigenen Selbstwertes – nicht den Selbstwert an sich. Unser Wert ist nicht abhängig von dem, was wir tun oder erleiden. Der Kopf weiß es vielleicht noch: Der Kaufpreis bestimmt den Wert eines Gegenstandes. Eine Botschaft, die Gott dem Menschen im Erlösungswerk von Jesus zukommen lässt, lautet: „Der Preis, der für uns bezahlt wurde, ist das Leben Jesu. Er ist der geliebte Sohn des himmlischen Vaters. Wir sind dem Vater so viel wert wie Jesus.“

Durch die vielen Auseinandersetzungen und Verletzungen auf dem Weg zur Trennung hat die Seele den Glauben an diesen Wert, den wir haben, vielleicht verloren. Nicht wenige entwerten sich selbst in dieser Phase und haben Mühe, sich anzunehmen. Zumeist spielte das Thema Selbstannahme schon vor der Trennung eine Rolle, aber die heftige Krise hat das Gefühl für den eigenen Selbstwert heftig erschüttert.

## Was fördert die Verarbeitung der Krise?

Sind die Emotionen übermächtig groß, können sich Betroffene kaum vorstellen, dass es irgendwann einmal wieder eine Zeit geben könnte, wo die Krise bewältigt und das Leben wieder unbeschwert sein wird. Viele fühlen sich ohnmächtig gegenüber ihren eigenen Gedanken und Empfindungen.

Seelsorger und Freunde sind dann eine hilfreiche Unterstützung, wenn sie die schier unerträgliche Situation ernstnehmen, bereitwillig immer wieder zuhören und die Perspektive eröffnen, dass diese schwere Zeit eine intensive Phase ist, die einmal vorüber sein wird.

Die belastenden Gefühle sind Anzeichen dafür, dass die Seele alle Register zieht, um die bedrohliche Krise zu bewältigen. Darin stecken die Kraft und der innere Wunsch, überleben zu wollen. Und diese Kraft gilt es zu nutzen. Den meisten geht es deutlich besser, wenn sie erleben, auf die eigenen Gedanken und Empfindungen Einfluss nehmen und ihre Lebensumstände gestalten zu können.

Die schmerzhaften Gefühle wie etwa Wut und Traurigkeit sollten weder verdrängt noch unreflektiert ausagiert werden. Hinter jedem Gefühl steckt ein Bedürfnis. Dem kommt man auf die Spur mit den Fragen: „Was brauche ich jetzt? Was würde mir guttun?“

Die Energie der Wut etwa kann in lebensdienliche Bahnen gelenkt werden. Manchen hilft es, einen Brief an den ehemaligen Partner zu schreiben und dem eigenen Herzen damit Luft zu verschaffen – ohne diesen Brief jemals abzuschicken. Alternativ können Betroffene sich auch vorstellen, der Ex-Partner säße auf seinem früheren Platz in der Küche oder dem Wohnzimmer und würde einfach nur zuhören. Dann laut auszusprechen, was weh tut und verletzt hat, entlastet. Danach sollte das Gesagte nicht wieder auf das eigene Herz genommen, sondern beim ehemaligen Partner belassen werden.

Wer traurig ist, braucht ganz anderes – nämlich Trost. Wer kann mich wie trösten? Was kann ich dazu beitragen getröstet zu werden? Wer Angst vor der Zukunft hat, braucht Unterstützung und Mut machende Ausblicke. Wer kann mich wie unterstützen, stärken, begleiten? Was kann ich dazu beitragen, neue eigene Sicherheiten aufzubauen? Welche Fähigkeiten will ich mir aneignen?

**Der Verarbeitungsprozess einer Trennung wird vor allem durch die eigene Entscheidung positiv beeinflusst, mit sich selbst wertschätzend und barmherzig umzugehen:**

- Freundlich über sich denken
- Viel Bewegung für den Körper
- Genussvoll, langsam und gut zu essen sorgt ebenfalls für Wohlbefinden.
- Musik hören, ins Kino gehen, mit Freunden unbeschwerter Zeit verbringen, in der die Trennung einmal bewusst kein Thema ist
- Anbetungszeiten im Gottesdienst oder mit einer CD im eigenen Wohnzimmer können die Psyche auch in die Freiheit führen. Denn Lobpreis hilft dabei, nicht sich selber, sondern Gott und seine Größe in den Fokus zu nehmen.
- Auch der Verstand braucht gute Nahrung. Ein spannendes Buch, Sudoku, handwerkliches Tüfteln, sich in einer Gemeinde oder einem Verein zu engagieren – all das hilft, nicht im Grübeln zu versinken.
- Gerade jetzt intensiv die Bibel zu studieren und Gottes Gedanken über unser Leben neu zu begreifen stellt dem Chaos der eigenen Gedanken Orientierung gegenüber.
- Wer die Neigung an sich entdeckt, den Schmerz irgendwie betäuben zu wollen, sollte bewusst innehalten, sich klarmachen, um welchen Schmerz es geht und überlegen, wie man dem anders, konstruktiver begegnen kann.



Hat sich das Leben wieder einigermaßen stabilisiert, kommt die Zeit des bewussten Abschiednehmens vom früheren Leben. Kopf und Herz verbinden sich wieder. Die Möglichkeit, auch ohne den anderen wieder ein ganzer Mensch zu sein, gewinnt Raum. Daher ist es auch wichtig die Vergangenheit zu würdigen. Die Ehejahre sind und bleiben ein wichtiger Teil der eigenen Lebensgeschichte. Die Jahre haben geprägt. Es gab auch so viel Gutes. Wer man heute ist, wäre man ohne den anderen nicht geworden.

Von der Beziehung, wie sie früher war, und mit dem damit verbundenen Leben Abschied zu nehmen, bedeutet nicht, vergessen oder verdrängen zu wollen, was gewesen ist. Aber es bedeutet, der Beziehung zum ehemaligen Partner den Platz zu geben, der jetzt angemessen ist: Sie wird zu einem Teil der Vergangenheit und verliert den Anspruch, die Gegenwart zu bestimmen. Geschiedene sind nicht mehr die eine Hälfte eines Ehepaares. Die Ehe ist Geschichte geworden. Dies in seiner Tragweite anzunehmen, ist hart. Es ist hart, aber gleichzeitig auch ein bedeutender Schritt des Verarbeitungsprozesses: Abschied zu nehmen von den Wünschen, Bedürfnissen, Erwartungen, der Freude und dem Leid des Ehelebens.

Danach fällt es vielen, die Kinder haben, leichter, ihren Kindern ein gutes Verhältnis zum anderen Elternteil zu wünschen und auch zu ermöglichen. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass auch die Kinder die Trennung der Eltern gut bewältigen können. Zumeist am Ende des Verarbeitungsprozesses bekommt auch das Thema Vergebung seinen Platz. Es ist Schlimmes geschehen. Es gab schwere Verletzungen, Enttäuschung, Betrug und Versagen. Vergebung ist das Ende eines oft langen inneren Weges, der darin mündet, die Schuld des anderen sowie die eigene Schuld loszulassen.

#### **Schlüsselemente von Vergebung:**

- Die Verletzung anerkennen, die Schuld benennen
- Anerkennen, welche Konsequenzen das für das eigene Leben hatte
- Den ehemaligen Partner von der Schuld, die er oder sie schuldet, lossprechen. Dabei hilft es, gezielt auszusprechen, dass der andere das niemals wiedergutmachen kann und muss – selbst, wenn er oder sie die Schuld nicht einsieht oder bereut.
- Den anderen akzeptieren, wie er oder sie ist und auch aus der Verantwortung entlassen, dafür sorgen zu müssen, dass es mir wieder gut geht.
- Sich selbst vergeben, am anderen schuldig geworden zu sein.

# KENNEN SIE SCHON DIE INITIATIVE „SCHEIDUNG ÜBERWINDEN“?

## DIE IDEE

Die Trennung vom Partner ist für viele Menschen eine einschneidende Erfahrung, die das ganze Leben betrifft. Sie hat oft langfristige Folgen und hinterlässt eine dauerhafte Verunsicherung. Die Idee hinter der Initiative „Scheidung überwinden“ ist: Menschen machen sich gemeinsam auf den Weg, um die seelischen Folgen ihrer Scheidung zu bewältigen und neuen Mut für die Zukunft zu gewinnen.

## EIN BUCH



Im Februar 2018 ist im SCM-Verlag das Buch „Auch getrennte Wege gehen weiter: Scheidung überwinden – zurück ins Leben finden“ von Kai Mauritz und Arndt E. Schnepfer erschienen. Das Buch beschreibt einen Weg, den Betroffene gehen können, um ihre schmerzhaften Erfahrungen hinter sich zu lassen. „Es ist ein echtes Mutmach-Buch. Denn es ist von der Erfahrung bestimmt, dass man an einer Ehescheidung nicht zerbrechen muss. Auch nach einer Trennung kann das Leben gelingen und wieder schön werden.“ (S. 7)

## ZWÖLF SCHRITTE

Dieser Weg kann auch gemeinsam gegangen werden. Menschen finden sich für einige Zeit zusammen, um die zwölf Schritte dieses Buches miteinander zu gehen. Für jede Lektion gibt es einen Videotrailer, der zum Gespräch anregt und Hilfen gibt. Die Gründung und Koordination dieser Gruppen wird durch das Weiße Kreuz unterstützt.

## EIN WEITES NETZ

Leiter/innen bekommen Material und werden bei Bedarf durch den Lebensberater und Mitautor Pfr. Kai Mauritz fachlich begleitet. Die Gruppen werden auf der Webseite des Weißen Kreuzes ausgewiesen. Unser Ziel ist, dass alle, für die ein solcher Weg hilfreich sein kann, eine Weggemeinschaft finden können, die sie weiterbringt. Und dass möglichst viele, die auf diesem Weg Hilfe erfahren, auch andere dazu ermutigen.

# NEUE PARTNERSCHAFT UND WIEDERHEIRAT

## Zahlen/Statistik

2018 gab es 416.562 Eheschließungen. Davon waren 286.078 Erst-Ehen, bei 58.722 waren beide Ehepartner entweder verwitwet oder geschieden.

## Theologische Aspekte

Scheidung ist nicht gleich Scheidung. Und Wiederheirat ist nicht gleich Wiederheirat. Wer gläubig ist und sich mit der Frage beschäftigt, wie Gottes Sicht auf Scheidungen ist, muss genauer hinschauen. Welche Bibeltexte gibt es dazu überhaupt? Und wie ordnen sie Scheidungen ein? Mit diesen Fragen setzt sich der folgende Abschnitt auseinander.

Naheliegend ist der Hinweis auf das bekannte Jesuswort: „Wer sich von seiner Frau trennt und eine andere heiratet, begeht Ehebruch. Und wer eine Geschiedene heiratet, wird zum Ehebrecher.“ (Lukas 16,18) Jesus beschreibt darüber hinaus in Matthäus 19,12, dass nicht alle Menschen gleichermaßen die Voraussetzungen für eine Ehebeziehung mitbringen:

- Einige sind von Geburt an nicht zur Ehe fähig.
- Einige sind von Menschen unfähig gemacht.
- Andere verzichten freiwillig. Matthäus 19,12

Im 1. Korintherbrief greift der Apostel Paulus das Scheidungsthema wie folgt auf: „Eine Frau darf sich von ihrem Mann nicht trennen. Hat sie sich von ihrem Mann getrennt, so soll sie unverheiratet bleiben oder sich wieder mit ihrem Mann aussöhnen. Ebenso wenig darf ein Mann seine Frau fortschicken.“ (1.Korinther 7,10f.) Diese und andere Aussagen der Bibel weisen auf den ersten Blick in eine eindeutige Richtung: Nicht scheiden, und wenn geschieden, auf keinen Fall erneut heiraten!

Diese Texte sollten wir hören und auch ernst nehmen. Und wir müssen sie in den Zusammenhang der ganzen Schrift stellen. Denn auch folgende Worte über Ehe und Sexualität finden wir in der Bibel:



„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei!“ (1.Mose 2,18)

„Um Unzucht zu vermeiden, soll jeder seine eigene Frau haben und jede Frau ihren eigenen Mann.“ (1.Korinther 7,2)

„Es ist besser zu heiraten, als sich in Begierden zu verzehren.“ (1.Korinther 7,9)

Ist dies durch eine Scheidung aufgehoben? Oder denken wir an jene Geschiedenen, die betrogen und belogen worden sind; die Gewalt erlitten haben; die alles dafür tun wollten, um ihrer Ehe nochmals eine Chance zu geben, aber an der Verweigerung ihres Expartners gescheitert sind.

Im Hinblick auf Geschiedene, die wegen ihres ehemaligen Partners Gewalt oder schlimmster Tyrannei ausgesetzt waren, sind auch noch andere Bibelstellen relevant, die ursprünglich nicht ausdrücklich auf Scheidung bezogen sind. Die Bibel tritt an vielen Stellen für die Rechte jener ein, die unter Unrecht und Unterdrückung leiden. Wäre nicht das kategorische Verbot der Wiederheirat ein zusätzliches Unrecht für sie, weil ihnen so der Zugang zur Ehe, zu Liebe und Sexualität lebenslang verwehrt würde?

Das Neue Testament geht sogar noch einen Schritt weiter, indem nicht nur den Opfern den Zugang zu einem neuen Leben gewährt wird, sondern auch den Schuldigen. Durch Christus wird dem Sünder, der seine Schuld bekennt, umkehrt und seinen Sinn erneuert (Römer 12,2), ein Neuanfang ermöglicht.

Jesus unterscheidet in Matthäus 19,9: „Ein Mann, der sich von seiner Frau scheiden lässt und eine andere heiratet, begeht Ehebruch – es sei denn, seine Frau war untreu.“

Wiederheirat ist also auch in der Bibel nicht gleich Wiederheirat. Jesus knüpft an die leichtfertigen, eigensüchtigen Scheidungspraktiken ein Wiederverheiratsverbot, während er im Fall der Untreue, dem faktischen Heraustreten aus dem Ehebund, kein Wiederverheiratsverbot ausspricht. Es ist demnach zu unterscheiden, ob jemand leichtfertig, ohne Veränderungswillen und ohne Buße die eine Ehe verlässt und die nächste wieder eingeht oder ob zuvor eine beim besten Willen nicht mehr zu heilende Ehe beendet wurde.

## Seelsorgerliche Aspekte

Menschen, die nach einer schmerzhaften Trennung ohne eine längere Phase des Alleinseins eine neue Partnerschaft eingehen, stehen in der Gefahr, mit der Beziehung zum Expartner noch nicht wirklich abgeschlossen zu haben. Der Abschluss einer Beziehung ist noch längst nicht erreicht, wenn beide Seiten davon überzeugt sind, dass sie nicht wieder zusammenkommen werden. Anzeichen dafür, dass der innere Ablösungsprozess vom anderen an seinem Ziel angekommen ist, sind:

- Der Gedanke an den anderen macht nur noch selten ärgerlich.
- Begegnungen mit ihm lassen den Puls nicht mehr höherschlagen.
- Kommt das Gespräch auf ihn, bleiben die Betroffenen entspannt.
- Ein Betroffener kann Gründe benennen, was zum Scheitern der Ehe beigetragen hat und welches die eigenen Anteile waren.
- Man pflegt Freundschaften, unternimmt Dinge, die Freude machen, und kann auch gut allein sein.
- Man kann benennen, was man von einer neuen Partnerschaft erwartet.

Ein wichtiges Prinzip lautet: Je positiver sich Geschiedene über den ehemaligen Partner äußern können, desto weiter ist die Trennung seelisch abgeschlossen. Das Gute, das sie in der Ehe erlebt haben, können sie genauso sehen wie das, was nicht funktioniert hat und was auch ihr eigenes Verschulden ist. Der Umkehrschluss lautet also: Schlechtes Denken und Reden über den anderen ist ein Zeichen mangelnder Verarbeitung.

Wie lange die Verarbeitung dauert, ist bei jedem Betroffenen anders. Wer den Anstoß zur Trennung gibt, hat sich zumeist bereits Wochen, Monate oder sogar Jahre zuvor vom anderen innerlich gelöst. Der Partner, der verlassen worden ist, braucht oft noch lange Zeit nach der räumlichen Trennung, um mit der Situation Frieden zu schließen. Eine neue Liebe wirkt da für so manchen wie ein übergroßes Trostpflaster auf den seelischen Wunden. Viele Probleme, die mit der Trennung verbunden sind, finden eine schnelle Lösung. Das Gefühl von Einsamkeit wird genauso beruhigt wie das angeschlagene Selbstwertgefühl, die Angst, unattraktiv zu sein, oder die quälenden Fragen, wie die Zukunft wohl aussehen wird.

Doch Krisen haben das Potential, zu einem echten Wendepunkt im Leben werden zu können, der auch nachhaltig die Lebens- und Beziehungsqualität verbessern kann. Wer sich die Zeit nimmt zu entdecken, welche die eigenen Schwachpunkte sind, die die Ehebeziehung belastet haben, hat die Chance sich weiterzuentwickeln. Ansonsten steht man in der Gefahr, in einer neuen Beziehung dieselben Verhaltensmuster zu wiederholen, z. B. Konfrontationen zu vermeiden, nicht für eigene Bedürfnisse und Wünsche eintreten zu können, mangelndes Einfühlungsvermögen oder fehlendes Verantwortungsbewusstsein.

Eine Scheidung ist erst dann in der Tiefe überwunden, wenn die eigenen Baustellen, die gar nichts mit dem ehemaligen Partner zu tun haben müssen, bearbeitet werden. Menschen, die vor diesem Schritt eine neue Partnerschaft eingehen, nehmen eine Abkürzung und sind in einer neuen Beziehung, ohne den entscheidenden Entwicklungsschritt gegangen zu sein. Denn sie nehmen sich mit allen Ecken und Kanten in jede neue Beziehung mit. Trostpflasterbeziehungen stehen auf wackeligem Boden. Demgegenüber haben diejenigen die besten Voraussetzungen zu einer gelingenden Beziehung beizutragen, die auch ohne Partnerschaft ein stabiles Selbstwertempfinden und ein sinnvolles Leben führen können.

## Schutzraum Gemeinde

Jesus versteht die Gemeinde als einen Ort, an dem das Reich Gottes sichtbar wird – allen menschlichen Unzulänglichkeiten zum Trotz. In der Gemeinschaft mit dem Auferstandenen und den Glaubensgeschwistern findet der Einzelne eine neue Familie (Markus 3,31-35). Schuld darf niemanden mehr stigmatisieren, weil Vergebungsbereitschaft ein Kernwert der christlichen Gemeinde ist. Die Kranken, Ver-

letzten, Abgelehnten und auch die verurteilten Täter (Lukas 23,43) erleben hier Wiederherstellung und die Möglichkeit für einen Neuanfang.

Bezogen auf die Ehe kann eine Gemeinde glückliche und nicht mehr glückliche Paare unterstützen. Ob dies gelingen kann, hängt nicht unwesentlich von der Kultur der Gemeinde ab. Stellt sich die Gemeinde dar als eine Gemeinschaft von Helden, Richtigmachern und Perfektionisten, sind Schwächen, Fehler und Versagen mit enormer Scham verbunden. Dann wird öffentlich darüber gesprochen, was alles möglich ist, wenn man nur noch stärker glaubt. Zeugnisse sind zu hören von Menschen, die Krisen bravourös gemeistert haben. Lernbeispiele von Menschen, die in Tiefen und Versagen ihren Weg gefunden haben, fehlen. Wer diesem Idealbild nicht entspricht, wird dies so lange wie möglich für sich behalten – auch Paare, die in einer ernsten Ehekrise stecken.

Ein guter Ort für Betroffene sind Gemeinden, in denen Fehler keine Katastrophen, sondern Chancen sind, die persönliches Wachstum ermöglichen. Dort kommen Menschen zu Wort, die noch mitten in einer Krise stecken, sich aber von der Gemeinschaft getragen wissen. Es entsteht ein Klima der Offenheit. Hier bekommen Menschen viel schneller Unterstützung, weil sie sich früher mit ihren Schwierigkeiten zeigen. In einer fehlerfreundlichen Gemeinde blühen Seelsorge und Beratung auf, weil eben nicht nur die wenigen Härtefälle Wegbegleitung brauchen, sondern letztlich jeder seine Lebensgeschichte, Schwachpunkte und Beziehungsdefizite angehen sollte. Was wäre da sinnvoller, als sich von erfahrenen Mitstreitern ein Stück des Weges begleiten zu lassen?

Wenn es Gemeinden wirklich wichtig ist, dass Menschen sich selbst und einander gegenüber ehrlich sind, braucht es einen Kulturwandel: von der Versammlung der scheinbar Makellosen hin zur Gemeinschaft der Schwachen, die Jesus ähnlicher werden möchten. Darüber hinaus ist es hilfreich, wenn es in der Gemeinde ein Team von Verantwortlichen gibt, die Ehe- und Beziehungsarbeit fördern. Im Idealfall hat dieser Arbeitsbereich vier Säulen:

## **1. Ehevorbereitung**

Beziehungsfragen, Liebe und Sexualität sollten im Bereich der Jugendarbeit regelmäßig von jungen wie erfahrenen Paaren thematisiert werden. Paare, die sich eine gemeinsame Zukunft vorstellen können, werden frühzeitig (bevor eine Hochzeit bereits geplant ist) ermutigt, einen internen oder externen Ehevorbereitungskurs zu machen. Hierfür gibt es viel Material und auch vielfältige Angebote, wie z. B.

Unter [www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de) sind viele Infos direkt abrufbar, u. a. Aufklärungsmaterial für Jugendliche, Eltern und Pädagogen.

TwoGether, Prepare Enrich oder Seminare von Team F. Wichtige Beziehungsthemen werden angesprochen und die Kommunikation über persönliche Themen eingeübt. Paare werden sich darüber bewusst, in welchen Alltagssituationen ihre unterschiedliche Persönlichkeit zu Spannungen führen könnte, und bekommen Lösungsideen, wie sie damit umgehen können.

Ich habe immer wieder Geschiedene erlebt, die sich rückblickend fragen, ob sie ihren ehemaligen Partner wirklich geliebt haben bzw. jemals vom Expartner geliebt worden sind. Dies macht mir deutlich, wie wichtig es ist, jungen Paaren die Freiheit zur inneren Erlaubnis zu geben, dass Beziehungen und sogar Verlobungen auch beendet werden dürfen. Denn trotz der Verliebtheit können Menschen so verschieden sein, dass erhebliche Beziehungsprobleme zu erwarten sind.

## **2. Ehen stärken**

Eheseminare, Vorträge, Candlelight-Dinner für Paare oder Angebote während der Marriage-Week ermutigen Ehepaare und tragen dazu bei, auf dem Weg miteinander zu bleiben, statt nebeneinander her zu leben. Auch das Material des Weißen Kreuzes zu allen möglichen Themen rund um Ehe und Sexualität kann für Paare hilfreich sein und zum Beispiel in Gemeinden regelmäßig ausgelegt/bekannt gemacht werden. Dies bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich unauffällig zu ihren Themen zu belesen und weiterführende Hilfsmöglichkeiten zu finden. Es ist gut, wenn Paare wissen, wer sie unterstützen kann, wenn sie seelsorgerliche Begleitung suchen. Dies können Seelsorger aus der Gemeinde sein, aber auch externe fachkundige Beraterinnen und Berater.

## **3. Belastete Ehen wahrnehmen**

Kleingruppenarbeit etwa durch Hauskreise oder Life-Groups trägt dazu bei, dass Gemeindemitglieder regelmäßig die Möglichkeit zum persönlichen Austausch, Bibelgespräch und Gebet füreinander haben. In einer Kleingruppe sollte jeder die Freiheit haben, persönliche Fragen oder Themen anzusprechen zu können oder seine Privatsphäre zu wahren. Niemand darf dazu genötigt werden. Auch in der Männer- und Frauenarbeit können Themen so gewählt werden, dass eine offene Gesprächsatmosphäre entsteht und langfristig auch eigene Herausforderungen thematisiert werden. Wenn die Gemeinde den Aufbau geistlicher Zweierschaften unterstützt, kann das Thema auch dort angesprochen werden.

Generell gilt: Wer zu einer Kleingruppe gehört, wird nicht so schnell in der großen Masse der Gemeinde übersehen. Einzelne und auch Paaren, denen es nicht gut geht, können so wahrgenommen und ermutigt werden – und sei es, sich seelsorgerliche Hilfe zu suchen.

#### 4. Getrenntlebende und Geschiedene begleiten

Nach einer Trennung ist der „Schutzraum Gemeinde“ besonders wichtig, weil das Zuhause der Betroffenen zerbrochen ist. Dies drückt sich aus durch seelsorgerliche Begleitung, praktische Hilfe beim Umzug, der Kinderbetreuung oder Arbeitssuche und durch Wegbegleiter, die auch dann immer noch ein offenes Ohr haben, wenn auch nach Wochen der Schmerz und die Geschichten immer noch dieselben sind.

Wer in dieser Phase nicht alleine bleibt mit der Verarbeitung der Trennung, hat die größten Chancen, die schmerzhaften Folgen zu überwinden und trotz des Verlustes ein glückliches Leben führen zu können. Eine Möglichkeit für Gemeinden ist das Kursprojekt „Scheidung überwinden“ des Weißen Kreuzes ([www.scheidung-ueberwinden.de](http://www.scheidung-ueberwinden.de)).

### Ein persönliches Wort zum Schluss

Je länger ich mich mit dem Thema Scheidung psychologisch wie auch theologisch auseinandersetze und Betroffene begleite, wird mir eine schwer auszuhaltende Spannung deutlich: Das in der Schöpfung begründete Prinzip einer lebenslangen Beziehung von zwei Menschen, die miteinander das Leben gestalten und Krisen meistern, halte ich nicht nur theologisch für den Königsweg für Partnerschaften. Auch aus Sicht eines Paarberaters kann ich sagen, dass das Erleben von verlässlicher Liebe, gewachsenem Vertrauen und gelungener Krisenbewältigung einen sicheren Rahmen für das Leben schafft. Durch die Kombination von Selbstbehauptung und Anpassung fördert eine Ehe zudem die Persönlichkeitsentwicklung beider Partner.

Dem gegenüber steht der hohe Preis, der mit einer Trennung verbunden ist. Die emotionalen, seelischen, sozialen und wirtschaftlichen Folgen sind für alle Beteiligten enorm hoch – für das Paar selbst, aber auch für die Kinder, die Angehörigen, die Freunde und das soziale Netzwerk.

Eheberatung ist ein wirksames Instrument selbst für zerrüttete Partnerschaften. Durch sie können auf neutralem Boden und unter fachkundiger Anleitung die Chancen und Grenzen einer gemeinsamen Zukunft ausgelotet werden. Es gibt Paare, die überhaupt keine Hoffnung mehr für ihre Ehe hatten und nach einem Beratungsprozess zusammengeblieben sind – glücklicher als jemals zuvor. Eine Ehekrise kann zum Motor für grundlegende Veränderungen werden. Dann habe ich schon Paare erlebt, die sich trennen, obwohl noch Entwicklungspotential für die Partnerschaft da wäre. Manchmal fehlt nach vielen Jahren der Auseinandersetzung die Kraft oder auch der Wille an der Partnerschaft zu arbeiten. Und ich kenne Ehepaare, bei denen ein Partner durch Gewalt gegen den anderen oder die Kinder, durch seine Sucht oder aufgrund der Folgen einer psychischen Erkrankung die Partnerschaft dermaßen dominieren, dass ein Zusammenleben schier unmöglich ist.



Welche Lösung für ein einzelnes Paar die richtige ist, muss im Einzelfall geklärt werden. Es gibt nicht die eine Lösung für alle Paare, auch wenn der biblische wie therapeutische Idealfall für alle Paare das Beste wäre: die Krise wird bewältigt, das Paar bleibt zusammen und geht gestärkt aus dem Erlebten hervor.

Die Realität sieht leider häufig anders aus als der Idealfall. Menschen bringen geringe emotionale oder soziale Kompetenz, Verwundungen aus ihrer Herkunftsfamilie oder dysfunktionale Verhaltensmuster mit in die Ehe. Manche neigen dazu, hart, bitter oder unversöhnlich zu sein. Andere nehmen eigene Gefühle oder Bedürfnisse kaum wahr und werden dem Partner kein angemessenes Gegenüber. Diese mitgebrachten Prägungen können in Kombination mit dem anderen Partner einen unüberwindlich scheinenden Graben zwischen beiden schaffen. Jesus umschreibt diese Situation mit dem Wort Herzenshärtigkeit. Sie macht eine Ehe, wie sie im Ursprung gemeint war, unmöglich.

Ich möchte Paare in der Krise ermutigen, die Möglichkeiten für eine weiterhin gemeinsame Zukunft aufrichtig und sorgsam zu prüfen. Mit kompetenter Begleitung werden oft Lösungen sichtbar, auf die das Paar alleine niemals gekommen wäre. Und ich ermutige gleichzeitig dazu, eine Zumutung zu akzeptieren: Es gibt Ehepaare, die aus genannten Gründen keine gemeinsame Zukunft mehr haben können. Dann gilt es Wege zu finden, getrennt voneinander in eine dennoch gute Zukunft zu gehen. Auch das braucht manchmal seelsorgerliche Begleitung. Eine Herausforderung für Betroffene und Mitbetroffene liegt darin, den einen vom anderen Fall zu unterscheiden.



## ÜBER DEN AUTOR

**Pfarrer Kai Mauritz** ist evangelischer Theologe, Fachberater für Psychotraumatologie (DeGPT) und zertifizierter Sexualberater (DGfS). Neben seinem Amt als Pastor in Lemgo ist er beim Weißen Kreuz als Fachreferent, Lebens- und Paarberater tätig. U.a. ist er Initiator der Gruppenbewegung „Scheidung überwinden“.



# KEIN THEMA IST TABU

## Das Weiße Kreuz – Ihr Ansprechpartner für intime Fragen

Seit vielen Jahrzehnten ist das Weiße Kreuz eine Top-Adresse für die persönlichsten Fragen des Lebens. Als es 1890 in Berlin gegründet wurde, war Sexualität noch ein absolutes Tabuthema. Bis heute ist uns eine offene, respektvolle Sprache wichtig. Wir unterstützen Sie in einem lebensbejahenden Umgang mit Beziehungen und Sexualität, beraten Sie in Krisen und Konflikten. Dabei orientieren wir uns an christlichen Grundwerten und beachten die anerkannten humanwissenschaftlichen Erkenntnisse. Das Weiße Kreuz e. V. ist ein Fachverband innerhalb der Diakonie Deutschland.

### UNSERE THEMEN

- Liebe, Ehe, Sexualität ([www.sexinderehe.de](http://www.sexinderehe.de), [www.liebewartet.de](http://www.liebewartet.de))
- Beziehungen knüpfen und gestalten ([www.beziehungengestalten.de](http://www.beziehungengestalten.de))
- Empfängnisregelung und Schwangerschaft ([www.ungeborenes-leben.de](http://www.ungeborenes-leben.de))
- Sexuaufklärung in Schule, Gemeinde und Familie ([www.guttaufgeklaert.de](http://www.guttaufgeklaert.de), [www.eltern.guttaufklaeren.de](http://www.eltern.guttaufklaeren.de), [www.guttaufklaeren.de](http://www.guttaufklaeren.de))
- Hilfe bei suchtartigem Pornografiekonsum ([www.internet-sexsucht.de](http://www.internet-sexsucht.de))
- Hilfe bei sexualisierter Gewalt ([www.sexueller-gewalt-vorbeugen.de](http://www.sexueller-gewalt-vorbeugen.de))

## UNSERE ANGEBOTE

- **qualifizierte Lebensberatung** in ca. 200 Beratungsstellen in ganz Deutschland mit Beratersuche unter [www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de)
- **regelmäßige Veröffentlichungen** als Printversion und zum Download ([www.weisses-kreuz.de/mediathek](http://www.weisses-kreuz.de/mediathek))
- **Vorträge, Seminare, Workshops und Unterrichtsstunden** durch unsere Fachreferenten ([www.heissethemen.de](http://www.heissethemen.de))
- **Beratung von Gemeinden und Institutionen** in Fragen und Konflikten rund um sexualethische Themen und bei der Prävention gegen sexualisierte Gewalt (Anfragen an [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de))

## LIEBE BRAUCHT VERBÜNDETE!

Viele Menschen sehnen sich nach Hilfe und Begleitung in Sachen Sexualität und Beziehung. Zum Beispiel, wenn es mit der Liebe ernst wird und man gemeinsam beginnt, Zukunft zu planen. Oder wenn die Ehe in die Jahre gekommen ist und Auffrischung braucht. Erst recht, wenn pornografische Bilder die Sehnsucht gefangen nehmen oder Erfahrungen von Gewalt die Liebesfähigkeit ersticken.

### **Das Weiße Kreuz ist für Sie da:**

- in ca. 200 Beratungsstellen in ganz Deutschland
- mit fundierten Informationen zu vielen Themen rund um Sexualität und Beziehung
- in Vorträgen, Seminaren und Workshops durch qualifizierte Referenten

Wenn Sie diese Anliegen unterstützen, dann werden Sie Förderer des Weißen Kreuzes! **Unter anderem stellen Sie sicher, dass Informationsbroschüren wie diese auch in Zukunft kostenlos bereitgestellt werden können.** Spenden Sie an:

Weißes Kreuz e. V.  
IBAN: DE22 5206 0410 0000 0019 37  
BIC: GENODEF1EK1  
Evangelische Bank eG

Selbstverständlich können Spenden an das Weiße Kreuz steuerlich geltend gemacht werden. Vielen Dank!

## FOLGENDE VERÖFFENTLICHUNGEN DES WEISSEN KREUZES SIND ZURZEIT IN DER PRINTVERSION ERHÄLTlich:

Denkangebot 2

**Nikolaus Franke/ Pascal Heberlein:**

**Pornografie** – Das Pflichtprogramm für Jugendliche?!

Denkangebot 3

**Kai Mauritz: Sexueller Missbrauch** –

Zum Umgang mit dem Thema in der christlichen Gemeinde

Denkangebot 4

**Nikolaus Franke: Sexuelle Vielfalt im Unterricht?** –

Eine kritische Auseinandersetzung mit der Sexualpädagogik der Vielfalt

Denkangebot 5

**Kai Mauritz: Traumatisierung verstehen** –

Impulse für den Umgang mit schweren seelischen Verletzungen

Denkangebot 6

**Astrid Eichler: Singles**

Denkangebot 7

**Dr. Ute Buth: Sexuaufklärung** –

Von der unliebsamen Aufgabe zur besonderen Chance

Denkangebot 8

**Martin Leupold: Gemeinschaft braucht Respekt** –

Sexuell motivierte Übergriffe in der Gemeinde

Arbeitsheft 1 – **Pornografie**

Neuaufgabe 2020

Arbeitsheft 2 – **Ehe oder Lebensgemeinschaft**

erschienen Februar 2015

Arbeitsheft 3 – **Was uns zusammenhält** – Bindung verstehen

erschienen Dezember 2018

**Weisses Kreuz** – Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

erscheint vierteljährlich im Abonnement

Weitere Veröffentlichungen finden Sie im Internet unter

**[www.weisses-kreuz.de/mediathek](http://www.weisses-kreuz.de/mediathek)**.

**Alle Veröffentlichungen sind zu beziehen über:**

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

E-Mail: [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)