

# WEISSES KREUZ

Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

Ausgabe 4 | 2020 | #83

EINZELPREIS 3 EUR



# Treue

⊕ Treue Gottes ⊕ Herausforderungen für die Treue ⊕ Bewältigung von Schuld ⊕



Ulrike Kargoll  
Mitglied des Redaktionsteams



## 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:**

Natalia Sobolivska /  
unsplash.com

**Auflage:** Dezember 2020,  
8.000 Exemplare



ClimotePartner.com/53323-1902-1013

# Treue

## Liebe Leserinnen und Leser,

trotz inzwischen unterschiedlichster Lebensentwürfe von Sexualität und Beziehung ist Treue ein wesentlicher Bestandteil von Partnerschaften. Dennoch passiert es, dass Partner fremdgehen, während sie in einer festen Beziehung leben.

Treue ist Grundvoraussetzung für das Gelingen von Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich und im Verhältnis zwischen Menschen und Gott. Mit dieser Zeitschrift möchten wir Hilfen für gelebte Treue und den Umgang mit geschehener Untreue geben.

Martin Leupold widmet sich dem Thema Treue in der Bibel. Die Beziehung zwischen Gott und seinem Volk wird als Bund bezeichnet, wobei „Bund“ grundsätzlich bedeutet, dass sich beide Partner aufeinander verlassen und im Vertrauen aufeinander handeln können. Auch die Ehe wird in der Bibel als Bund bezeichnet. Während menschliche Treue an ihre Grenzen kommen kann, kann kein menschliches Versagen Gottes Treue aufheben.

Dirk Lüling von Team.F geht anhand von Interviews unter Mitarbeiterpaaren der Frage nach, wodurch ihre Sicht von Treue geprägt wurde, was für sie eheliche Treue konkret bedeutet und wie man sich vor Treuebruch schützen kann. Er zeigt auf, wie man trotz Ehebruchs eines Partners an der Ehe festhalten und treu sein kann. Es stellt sich auch die Frage nach dem Punkt, an dem man eine Ehe aufgeben darf oder muss.

Kai Mauritz verdeutlicht an dem Beispiel eines Ehepaars mögliche Ursachen von Untreue und zeigt Weichenstellungen für die Verarbeitung auf.

Dr. Ute Buth betrachtet Lebenssituationen, in denen die gemeinsame Sexualität an ihre Grenzen kommt und die Treue gefährdet werden kann. Sie gibt Tipps für diese besonderen Herausforderungen, zu denen u. a. Krankheiten, Alter, psychische Belastungen oder erlittene Gewalt gehören können.

Martin Leupold gibt uns anhand seiner Theologischen Notizen wertvolle Hinweise für den Umgang mit Schuld, mit deren Eingeständnis als Voraussetzung für Vergebung.

Ich wünsche Ihnen eine gewinnbringende Lektüre und Gottes Segen. Danke für all ihre Treue gegenüber unserer Organisation!

Ulrike Kargoll,  
Mitglied des Redaktionsteams





# Unsere Wirklichkeit und Gottes Treue

Von Martin Leupold

In der Bibel dient die Ehe als Gleichnis für die Beziehung Gottes zu seinem Volk. Darin zeigt sich der Ernst, mit dem Gott sich an seine Menschen bindet, und seine Hochschätzung gegenüber der Ehe. Aber was bedeutet es für die Ehen, die Menschen miteinander eingehen und führen? In welchem Verhältnis steht die Ehe zum Heilsgeschehen? Die christliche Theologie hat diese Fragen immer wieder diskutiert und zu unterschiedlichen Antworten gefunden, die zum Teil kontrovers diskutiert werden. Ohne alle Aspekte christlicher Eheverständnisse hier aufgreifen zu können, will ich anhand biblischer Texte einige Impulse für Glauben und Leben gewinnen.

## Das biblische Zeugnis

Das Alte Testament zieht die Parallele zwischen Gottesbund und Ehebund zunächst als Negativbeispiel heran. Es vergleicht nämlich den Verstoß gegen das 1. Gebot – „Du sollst keine anderen Götter neben mir haben.“ (2.Mose 20,3) – mit der Untreue einer Ehefrau gegen ihren Gatten. Wenn die Propheten die „Hurerei“ und „Unzucht“ des Volkes mit scharfen Worten anprangern, geht es oft nicht um sexuelle Verfehlungen, sondern um die Anbetung fremder Götzen. Die Heftigkeit und die tendenziöse Darstellung

der Frau als Verführerin wirft dabei heute Fragen auf. Schließlich können Männer genauso verführen und untreu werden (Hesekiel 16 und 23, Hosea 1 und 2).

Die verblüffende Wendung schon innerhalb des AT ist, dass Gott bei dem Urteil nicht stehen bleibt, sondern seine Treue die Untreue des Volkes am Ende überwinden wird (Hosea 2,16-25). Dann wird Israel seinen Gott so wertschätzen wie eine Braut ihren Bräutigam (vgl. Jeremia 2,32 mit Jesaja 62,5). Im Kern geht es in diesen Texten also nicht um die Ehe und wie sie zu führen ist, sondern wie Gott mit uns angesichts unserer Sünden umgeht.

Der christliche Glaube erkennt im Christusgeschehen die Verwirklichung dieses Versprechens. Die Antwort Gottes auf all unsere schuldhaften Verstrickungen ist die Vergebung der Sünden im stellvertretenden Opfer Christi (2.Korinther 5,21). Nun ist der Weg frei für das Reich Gottes, in dem Gott auf ewig mit seinen Menschen Gemeinschaft haben wird. Jesus selbst vergleicht den Anbruch dieses Reiches mehrmals mit einer Hochzeit (Matthäus 9,14.15; 22,1-14; 25,1-13; Lukas 14,7-14). In allen Wirren dieser Zeit darf sich die Gemeinde auf ihre Vollendung als Braut des Lammes Christus freuen (Offenbarung 19,7; 21,9). Auch Paulus vergleicht das Verhältnis zwischen Christus zu seiner Gemeinde mit der Beziehung, die der Mann zu seiner Frau hat (Epheser 5,21-23).

Mehrfach macht die Bibel die Gemeinschaft mit Gott anhand der intimsten und umfassendsten Beziehung anschaulich, die Menschen miteinander eingehen können. Das Heilsgeschehen ist unseren Augen verborgen und kann uns nur dadurch bekannt werden, dass es verkündigt wird. Dazu wird als Vergleich eine geschöpfliche Wirklichkeit herangezogen, die jeder kennt. Um diesen Vergleich sachgemäß zu verstehen, muss – wie auch sonst in biblischen Gleichnissen – möglichst genau bestimmt werden, was vergleichbar ist und was nicht.

## Wo wir unterscheiden müssen

Die gesamte Bibel streitet gegen eine Vermischung der sexuellen mit der religiösen Sphäre, die es in ihrer Umwelt gab, z. B. als kultische Prostitution oder in Mythen von der sexuellen Vereinigung zwischen Göttern und Menschen. Eine grundsätzlich negative Perspektive auf die Sexualität, zu der es in der christlichen Geschichte immer wieder kam, verfehlt dabei die biblische Intention. Sexualität als Möglichkeit intensiver Beziehung zwischen zwei Menschen wird in der Bibel umfassend positiv gewürdigt. Allen biblischen Autoren ist aber wichtig, dass sie in dem dafür geeigneten Rahmen gelebt und dass sie klar von den Formen der Gottesbegegnung abgegrenzt wird. In der Sexualität können Menschen auf einzigartige Weise miteinander eins werden, aber sie werden auf

diesem Wege niemals eins mit Gott, wie das in anderen Kulturen angenommen wurde.

Der sexuelle Aspekt der Ehe darf also nicht auf das Heilsgeschehen zwischen Christus und seiner Gemeinde übertragen werden. Bis heute kann geistliche Gemeinschaft in einzelnen Beziehungen, manchmal auch in ganzen Gruppen, in eine erotisch aufgeladene Atmosphäre umschlagen. Deshalb ist dieses biblische Prinzip unverändert wichtig. Offensichtlich können die tiefen und nicht selten als übermächtig erlebten sexuellen Gemütsbewegungen eine psychische Dynamik entfalten, die sie über andere Lebensbereiche hinaushebt und zu etwas Besonderem macht, dem man mit Furcht, mit Verehrung oder mit einer anderen Form religiöser Begegnung begegnet.

Eine religiöse Überhöhung der Sexualität geschieht auch dort, wo sie generell als eine besondere Gefährdung des Menschen und seines Heils erscheint. Spuren dieser Dämonisierung finden sich in christlicher Frömmigkeit immer wieder, z. B. in dem diffusen Gefühl, sexuelle Sünden wären vor Gott schwerwiegender als andere, könnten nicht oder nur schwer vergeben werden. Verantwortunglosigkeit im Bereich der Sexualität kann zwar gravierende Folgen haben. Aber das gilt für viele andere Lebensbereiche auch. Das Angebot der Vergebung wird im Neuen Testament ausdrücklich nicht an die Art der Sünde oder ihre Folgen gebunden, sondern allein an das Bekenntnis der Schuld (1. Johannes 1,9).

Um dieser Unterscheidung willen hat sich die Reformation wieder von der Sakramentalisierung der Ehe gelöst, die sich in der mittelalterlichen Kirche vollzog. Nach evangelischer Überzeugung sind Ehe und Sexualität eine Schöpfungswirklichkeit, kein Heilsgeschehen. Das heißt aber nicht, dass sie einfach vom Glauben losgelöst werden kann. Wenn das ganze Leben vor Gott gelebt wird, dann auch diese intimste aller menschlichen Beziehungen.

## Was vergleichbar ist

Eine deutliche Fährte wird sichtbar, wenn die Bibel die Ehe als Bund bezeichnet (Maleachi 2,14). In atl. Zeit können Menschen aus unterschiedlichen Gründen einen Bund schließen, z. B. mit dem Ziel guter Nachbarschaft, zur Besiegelung einer unverbrüchlichen Freundschaft oder als politisches Bündnis (1. Mose 21,27; 26,28; 1. Samuel 18,3; 2. Samuel 5,3). Ganz überwiegend wird der Begriff des Bundes im AT für die Beziehung zwischen Gott und seinem Volk Israel gebraucht.

Ein Bund in diesem Sinn erstreckt sich nicht nur auf bestimmte abgrenzbare Verpflichtungen, sondern verbindet die Partner mit ihrer ganzen Person. Sie sollen sich aufeinander verlassen und im Vertrauen aufeinander handeln können. Alle Menschen zu allen Zeiten machen die Erfahrung, dass sie nur in Gemeinschaft überleben können. Der Bund ist die soziale Gestalt, in der sich Menschen am umfassendsten aneinanderbinden. Er fordert von den Partnern nicht nur einige konkrete Leistungen, sondern eine der ganzen Person geltende Treue.

In diesem Sinn wird auch die Ehe als Bund verstanden. Sie ist ein Bund zwischen den Partnern. Sie schafft keinen zusätzlichen Bund mit Gott über den Bund hinaus, den Gott mit seinem ganzen Volk geschlossen hat. Aber dieser Bund verpflichtet das Volk, in den Ordnungen Gottes zu leben, zu denen auch die Ehe gehört. In der Ehe gestalten die Partner ihre Zweisamkeit in Entsprechung zu dem Bund Gottes mit seinem Volk. In der Treue zueinander geben sie ihrer Treue zu Gott den Ausdruck, der für diesen Lebensbereich angemessen ist.



## Arbeitsheft 1 – Pornografie

- vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage
- 100 Seiten
- Preis: 8 EUR

Formen, Hintergründe und Wirkungen pornografischer Medien werden ebenso dargestellt wie theologisch-ethische und pädagogische Überlegungen. Ein Schwerpunkt ist die Auseinandersetzung mit suchtartigem Pornografiekonsum. Wie kommt es dazu und was kann man dagegen tun? Bestellmöglichkeit unter

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



## Gottes größere Treue

Die Bibel weiß, dass Ehepartner an der Treue zueinander versagen, wie auch das Volk an der Bundestreue zu seinem Gott versagt hat. In der Logik des Gesetzes muss darauf das Gericht folgen und im AT wird die Untreue des Volkes auch tatsächlich mit dem Untergang des Davidsreichs, der Zerstörung Jerusalems einschließlich des Tempels und jahrzehntelanger Knechtschaft bestraft. Die Drohung, dass Gott sein Volk verstoßen wird, steht im Raum. Aber Gott macht sie nicht wahr (vgl. Hosea 1,9 mit 2,25)! Das Gericht findet statt, aber es führt nicht zur Vernichtung, sondern bietet die Chance eines neuen Anfangs. So hält Gott seine Treue gegen die Untreue des Volkes durch, ohne seine Gerechtigkeit preiszugeben und damit sich selbst untreu zu werden.

Auch im NT bleibt Gott seiner Gerechtigkeit treu. Das Gericht wird vollstreckt. Aber indem es an Christus vollzogen wird, bleibt er sich zugleich treu als der Liebende, dessen Gaben und Berufung ihn nicht gereuen können (Römer 11,29). Diese aufopfernde Liebe spiegelt Paulus als Herausforderung an den Mann auf die Ehe zurück. Seine Frau soll von ihm die gleiche aufopfernde Hingabe erfahren, wie die Gemeinde sie in Christus erlebt (Epheser 5,25-28). Der Vergleich zwischen der Ehe und dem Heilsgeschehen wirkt also auf das Bild von der Ehe zurück. Die Beziehung zwischen den Partnern soll von der Treue Gottes inspiriert sein.

## Kann Treue befohlen werden?

Heute wird die eheliche Treue auch anthropologisch in Frage gestellt. Der Mensch sei biologisch gar nicht in der Lage, lebenslang einem Partner treu zu sein. Ich kann mich in diesem Rahmen nicht mit den verschiedenen evolutionistischen, physiologischen und psychologischen Begründungen auseinandersetzen, will aber grundsätzlich auf diesen Einwand eingehen. Richtig ist, dass sich die Sexualität des Menschen nicht automatisch und von Anfang an auf den einen Partner fürs Leben orientiert, sondern sich auf unterschiedliche Objekte richten kann. Aber das ist zunächst nichts als eine Beobachtung, die aus sich selbst heraus noch keinen ethischen Maßstab setzt. Auch in anderen Fragen nehmen wir ja die Dinge nicht einfach so hin, wie wir sie vorfinden, sondern gestalten sie nach unseren Lebenszielen und Werten.

Welche Tendenzen sich in der sexuellen Objektwahl einspielen, hängt zu einem beachtlichen Teil von der sexuellen Lerngeschichte ab. Also davon, was ein Mensch in seiner Persönlichkeitsentwicklung an Prägungen und Erfahrungen hinsichtlich seines Geschlechts und seiner Sexualität erfahren und verarbeitet hat. Dazu gehören auch Maßstäbe und Lebensentwürfe, die der Mensch als erstrebenswert erlernt und die er braucht, um seine Lebensführung eigenverantwortlich zu gestalten. Die erlernte Moral bestimmt immer schon mit, wie sich die Sexualität individuell entwickelt. Das gilt für alle Wertüberzeugungen gleichermaßen.

Eben deshalb müssen diese Maßstäbe aber daraufhin überprüft werden, ob und wie sie dem Menschen wirklich zu einem gelingenden Leben helfen. Die Forderung allein macht den Menschen noch nicht treu. Ein unerreichbares Ideal kann auch demotivieren. Es kann u. U. sogar krankmachen oder Auflehnung pro-

vozieren, insbesondere dann, wenn es mit drohenden oder erniedrigenden Botschaften verbunden ist. Maßstäbe sind nicht dazu da, jemandes Minderwertigkeit zu beweisen. Sie sollen Lernwege eröffnen, die uns erstrebenswerten Zielen näherbringen. Dann ist es keine Entmutigung, dahinter zurückzubleiben, sondern ein Ansporn.


Wohl niemandem fällt die Treue einfach in den Schoß. Sie ist angefochten und umkämpft, mal mehr, mal weniger. Aber sie ist auch nicht unerreichbar. Und sie ist etwas, was der Sehnsucht der meisten Menschen zutiefst entspricht. Bis heute gehört sie zu dem, was eine klare Mehrheit von einer Partnerschaft erwartet<sup>1</sup>. Deshalb bleibt die Bibel nicht bei dem Anspruch stehen. Vielmehr lädt sie uns dazu ein, uns

der Treue Gottes anzuvertrauen und von ihm zu lernen. Sie lehrt uns, welche Tragkraft die Treue für die Zweisamkeit entfalten und wie sie durch alle Anfechtungen hindurch gelingen kann.

## Von der Bibel inspirierte Treue

Treue im Sinne der Bibel gilt immer einer Person. Sie ist also nicht gleichbedeutend mit starren Sicht- und Verhaltensweisen. Treue sucht immer das Verhalten, das dem anderen Menschen dient. Sie entwickelt sich mit der Beziehung weiter, findet zu neuen Sichtweisen und zu verändertem Handeln. Unter Umständen wird sie auch einmal dem anderen Widerstand leisten, wenn er etwas will, was nicht dem Guten dienen würde. Deshalb ist Treue nicht möglich ohne das Wissen, was der andere braucht und erstrebt. Dazu ist eine aufrichtige und aufmerksame Kommunikation notwendig.

Treue beginnt mit der Grundentscheidung, sich an den anderen zu binden. Aber sie will auch immer neu bewährt werden. Sie ist nicht selbstverständlich, nur, weil sie einmal erklärt wurde. Eheliche Treue lebt davon, dass die Partner sich immer wieder als liebens- und begehrenswert erleben und erleben lassen. Und sie lebt davon, sich so weit wie möglich Reizen zu entziehen, die etwas oder jemand anderen an die Stelle des Partners setzen wollen (Sprüche 5,8).

Wenn Treue in der Bindung an eine Person besteht, wird sie auch durch Untreue auf Seiten des Partners nicht einfach aufgehoben. Jedenfalls solange es sich um einzelne Akte der Untreue handelt und nicht um eine endgültige Abwendung. Aber weil solche Akte die Bindung aneinander gefährden, bedürfen sie der Aufdeckung und Vergebung. D. h. sie müssen angesprochen, bewältigt und für die Zukunft möglichst ausgeschlossen werden. Menschliche Treue ist nicht unendlich belastbar. Nur Gottes Treue zu seinen Menschen ist in Ewigkeit unerschütterlich. Selbst wenn die Treue der Ehepartner an ihre Grenzen kommt, dürfen sie wissen, dass kein menschliches Versagen jemals Gottes Treue aufheben wird (2.Timotheus 2,13). 

<sup>1</sup> Vgl. Denkgabe 1 – Kein Sex vor der Ehe?, Ahnatal 2016, S. 3f



**Martin Leupold** ist evang. Theologe und Seelsorger und Leiter des Weißen Kreuzes e. V.





Fotos: Vlada Karpovich / pexels.com

# Treue im Ehealltag

Von Dirk Lüling

**B**eim diesem Thema hatte ich spontan einige ältere Paare vor Augen, die uns als junges Ehepaar inspirierten. Unsere Eltern waren sich treu, aber ihre Ehen ohne Ausstrahlung. Sie nörgelten aneinander herum und stritten wegen Kleinigkeiten. So wollten wir nicht werden – aber wir kannten keine Alternativen.

Dann jedoch begegneten wir Paaren, die so ganz anders miteinander umgingen: liebevoll, wertschätzend, zärtlich. Sie standen füreinander ein; ihre Ehen strahlten Frieden aus, aber keine Langeweile. Das gab uns eine Vision für unsere Ehe! Das war ein lohnendes Ziel für eheliche Treue. Wir suchten ihre Nähe und lernten von ihnen. Schon bald veränderte sich unsere Beziehung positiv und ein paar Jahre später gründeten wir mit einigen Freunden Team.F, um andere an unserem Segen teilhaben zu lassen.

Mittlerweile sind wir 48 Jahre verheiratet. Wir sind sehr unterschiedlich, wir hatten gute und auch schwere Zeiten, aber es hat sich gelohnt, dass wir einander treu geblieben sind. Es schmerzt uns jedoch zu sehen, wie leichtfertig viele Paare heute ihre Beziehung beenden. Solange romantische Gefühle Treue leicht machen, sind sie treu. Man hat Lebensabschnittspartner oder führt sogar eine „offene Ehe“, weil man nicht sexuell treu sein will. Auf der anderen Seite begegnen uns Menschen, die es als ihre christliche Pflicht ansehen, in einer desolaten Beziehung auszuharren, auch wenn sie dabei „vor die Hunde gehen“. Ist das mit Treue gemeint?

Mich interessierte, wie andere christliche Paare über Treue denken. Um mir ein Bild machen zu können, habe ich 10 Ehepaaren unterschiedlichen Alters einige Fragen gestellt. Ihre Antworten habe ich diesem Artikel zusammengefasst. Meine erste Frage war:

## Was hat deine Sicht von Treue geprägt?

Es wurde deutlich, dass der Wert der Treue vor allem durch Vorbilder vermittelt wird. Mehrere Paare sagten: „Das famili-

äre Erbe, die Treue der Eltern, meine Erziehung und meine geistliche Unterweisung.“ Die Selbstverständlichkeit, mit der Eltern (und auch geistliche Eltern) eheliche Treue vorleben, gibt ihren Kindern Halt und hilft Treue als Wert zu verinnerlichen. Anja schrieb dazu: „Als Kind habe ich erlebt, wie unglücklich meine Mutter auf Grund der mehrfachen Untreue meines Vaters war. Ihr Schmerz hat meine Kindheit bedrückend geprägt. Durch meine Großeltern sind mir jedoch von klein auf Werte wie Loyalität, Respekt und Achtung mitgegeben worden. Tief in mir hatte ich immer den Wunsch einen Freund im Leben zu finden, der mir treu und zuverlässig zur Seite steht. Das passte zu den guten Werten meiner Großeltern, die sie mir durch ihr Vorbild vermittelt haben.“

Der Einfluss der christlichen Kirchen wurde eher negativ bewertet, aber auch zufällige Vorbilder und geistliche Eltern können sehr motivierend sein. Andreas hat es so erlebt: „In der Gemeinde, in der ich aufgewachsen bin, gab es viele verheiratete Paare, die sich vermutlich körperlich treu waren, aber sie hatten sich nicht viel zu sagen. Ihre Augen leuchteten nicht, wenn sie einander ansahen. Darum kam ich zu diesem Schluss: ‚Eine Ehe nur zusammen auszuhalten, aber nicht gemeinsam zu gestalten, tötet die Lebendigkeit einer Seele.‘ Das ist ein Konzept von Treue, das mich abgestoßen hat. Aber wenn ich alte Paare (70+) sehe, die auf der Straße ihre Hände halten und zärtlich und zugewandt miteinander umgehen, inspiriert mich das. Die Gesichter erzählen von einem bewegten Leben, aber sie strahlen Frieden aus. Das bewegt mich zutiefst und sie sind ein Vorbild für mich.“

Maria: „Was mir in der katholischen Kirche vermittelt wurde, klang eher nach Dogma und Zeigefinger, es gab keine positive ‚Werbung‘ für den wirklichen Inhalt von Treue. Nachdem ich mich bewusst für Jesus entschieden hatte, haben mich Freundschaften mit Paaren geprägt, die aus tiefer Überzeugung Treue lebten, ohne dabei etwas zu verklären. Diese persönlichen Vorbilder waren sehr wichtig für mich.“



## Was bedeutet für dich eheliche Treue konkret?

Treue als Leitfaden für eine Ehe ist gut. Aber wie sieht es aus mit der täglichen Umsetzung? Wie schützen sich meine Interviewpartner vor Treuebruch? Das wollte ich wissen.

Alle waren sich einig, dass Treue vor allem bedeutet, „*allein mit dem eigenen Ehepartner körperlich intim zu sein. Aber es ist auch die emotionale Intimität, die man in der Tiefe nur mit dem Partner haben kann. Es geht darum, meine körperlichen und emotionalen Sehnsüchte nur mit meinem Partner zu teilen.*“

Christoph: „*Ich empfinde Treue als eines der zentralen Erfolgsgeheimnisse einer gelingenden Beziehung. Meine Entscheidung für die Eine ist eine Entscheidung gegen alle Anderen. Diese Entscheidung ist wie ein Vertrag, an dem nicht gerüttelt werden kann. Die Ehe ist ein Bund und das bedeutet, dass wir zueinander stehen.*“ – Peter: „*Für einander einstehen. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, den anderen zu sehen und ihm bzw. ihr Gutes tun zu wollen. Es ist meine Bereitschaft, die Bedürfnisse des Anderen wahrzunehmen und diesen in der Partnerschaft auch Raum zu geben.*“

Markus: „*Ich trage meinen Teil dazu bei, ohne die Treue und Hingabe vom Verhalten meiner Ehepartnerin abhängig zu machen. Ich habe einen Auftrag von Gott angenommen, den ich nur mit Gottes Hilfe erfüllen kann. Mein Bekenntnis zur Treue vertrete ich auch öffentlich besonders dann, wenn meine Treue in Frage gestellt wird oder Angriffen ausgesetzt ist. Wenn ich mal einen zweiten und dritten Blick riskiert habe, bitte ich Gott um Vergebung und mache mir bewusst, Welch einen wertvollen Menschen ich an meiner Seite habe und nähere meine Dankbarkeit für meine Frau.*“

Matthias: „*Immer und dauerhaft investieren. Keine Blicke nach links oder rechts oder den Gedanken, dass es anders besser oder schöner wäre, im Keim ersticken und zurückweisen.*“

Anke: „*Als unsere Ehe schwierig und unsicher war, musste ich mir oft sagen, dass ich an meiner Entscheidung, diesem EINEN Mann die Treue versprochen zu haben, festhalte, egal wie die Situation gerade ist. Es gab zwar keine reale Alternative, aber das half mir, es erst gar nicht so weit kommen zu lassen.*“

Andreas: „*Ich teile mit meiner Partnerin, wenn mich eine andere Frau stark anspricht. Das ist normal, so etwas passiert. Aber es verliert an Gefährlichkeit, wenn ich es mit meiner Frau bespreche.*“

Weitere Tipps waren: Füreinander attraktiv bleiben (nicht nur körperlich) – Verrückte Ideen in die Tat umsetzen (Wohnmobil mieten und bis auf die Lofoten reisen ...) – Nicht mit Trennung drohen oder Scheidung als Lösung von Konflikten sehen – Keine Pornografie – Ich mache mir klar, was ich aufs Spiel setze. – Wir achten darauf, die Liebessprache des Partners zu sprechen und füllen so regelmäßig gegenseitig unseren „Liebestank“ – Wir haben unsere Wünsche und Bedürfnisse im Blick und gehen darauf ein.

## Was könnte dich zur Treulosigkeit verleiten?

Anja und Peter: „*Wenn es ein Nebeneinander, aber kein Miteinander mehr ist. Einsamkeit in der Ehe ist schlimm und begünstigt außereheliche Beziehungen. Wer seelisch, körperlich und geistig verdurstet, findet irgendwann eine andere Person, die dieses Bedürfnis stillt, auch ohne den Kontakt bewusst gesucht zu haben. Oft wird die Schuldfrage vorschnell festgemacht am sexuellen Ehebruch. Aber es ist es auch Ehebruch, wenn ein Partner viel Zeit und Kraft in den Sportverein, in das Hobby, in die Arbeit oder die Gemeinde investiert. Oft ist all dies ständig wichtiger als die berechtigten Bedürfnisse des Partners zu erfüllen.*“

Ja, es gibt auch den emotionalen und den geistigen Ehebruch. Es bedeutet, dass man einer Person des anderen Geschlechts emotional nähersteht, als dem eigenen Partner. Oft geht das dem sexuellen Ehebruch voraus. Viele Pastoren und Leiter sind in ihrer Ehe gescheitert, weil sie hier nicht aufmerksam waren. Wenn zuhause eine unzufriedene, nörgelnde Ehefrau mit ihren (berechtigten) Ansprüchen wartet, werden ergebene Mitarbeiter zur emotionalen Kraftquelle. Der Leiter fühlt sich natürlich hingezogen zu denen, die ihn – im Gegensatz zu seiner unzufriedenen Ehefrau – bewundern und ihm dienen. Er realisiert nicht, dass sein Treuegelöbnis mehr und mehr an Substanz verliert und dass er sich schon längst auf dünnem Eis bewegt. Bis zum sexuellen Ehebruch ist es dann nur noch ein kleiner Schritt. Das gilt auch für Seelsorger und Berater. Wenn der innere Mangel und die fürsorgliche Retter-Mentalität eines Beraters auf die Bedürftigkeit einer attraktiven Ratsuchenden treffen, sollten die Alarmglocken schellen. Diese Muster gelten übrigens für beide Geschlechter. Die Klaus Lage Band singt treffend: „Tausend mal berührt, tausendmal ist nix passiert, tausend und eine Nacht und es hat Zoom gemacht“.

Jeder Ehepartner sollte für seine Schwachstellen eine gesunde Selbstwahrnehmung entwickeln. Meine Interviewpartner widmen ihre besondere Aufmerksamkeit diesen Punkten: „*Unerfüllte Bedürfnisse – Ein länger andauerndes emotionales Loch ohne Perspektive – Keine Berührung, kein Sex, emotionale Kälte bzw. Nichterreichbarkeit – Wenn mein Mann mich dauerhaft ablehnen oder abwerten würde oder er mich körperlich misshandeln würde oder es psychische Gewalt in unserer Ehe geben würde – Wenn mein Ehepartner nicht bereit wäre, an sich und unserer Ehe zu arbeiten und so nicht gemeinsam mit mir die Verantwortung für eine Veränderung übernehmen würde – Übermäßiger Alkoholkonsum – Wenn ich Eigenschaften und Äußerlichkeiten meines Partners vermisste, die er/sie nicht mehr hat.*“

Auch wenn wir sehr für die Einhaltung des Ehebundes plädieren, stellt sich die Frage:

## Gibt es einen Punkt, wo man die Ehe aufgeben darf oder muss?

Anja: „*Aus meiner Erfahrung als Mediatorin weiß ich, dass es nur dann Sinn macht, wenn beide an der Heilung der Ehe arbeiten. Gibt einer auf oder ist rechthaberisch, macht eine Ehe langfristig keinen Sinn mehr. Beide sind und bleiben einsam. Für die betroffenen Kinder sollte man gut überlegen, ob und wann der Punkt gekommen ist solch eine Ehe aufzugeben. Insbesondere, wenn Herabsetzung, Respektlosigkeit, psychische Erkrankung, Suchtverhalten, notorischer Ehebruch oder häufiger Streit die Ehe und die Familie belasten. Letzteres richtet bei Kindern einen sehr hohen Schaden an. Man kann an den Punkt kommen, wo man für die eigene Gesundheit sorgen muss, und es wichtiger ist seine Würde und die der Kinder zu bewahren und eine Trennung das kleinere Übel ist.*“

Christoph schreibt aus seiner persönlichen schweren Erfahrung: „*Ich habe erlebt, dass die von John Gottman genannten apokalyptischen Reiter (destruktive Kritik, Verteidigung, Verachtung, Mauern und Rückzug, Machtdemonstration) in ihrer permanenten Präsenz ein Klima von Angst und Misstrauen säen, welches im Alltag nicht überwunden werden kann. Außerdem sind Tipps, Methoden und Beratung zahnlose Tools, wenn sie im Kontext von psychischen Störungen angewandt werden oder narzisstische Verhaltensweisen immer wieder durchbrechen.*“



Lange Zeit habe ich im Gebet immer wieder den Eindruck erhalten „Liebe sie!“ Das habe ich getan. Ich hatte das Bild einer Rose, die erblühen soll. Das war meine Perspektive und Ziel und das hat mich durchgetragen. Durch einen dreijährigen intensiven Beratungsprozess habe ich erlebt, wie Jesus meine Einstellung verändert. Er hat mir aufgezeigt, dass ich auf meine Grenzen achten muss, um gesund zu bleiben. Er hat mich aus meiner Kodependenz<sup>1</sup> herausgeführt und ich wurde offen für neue Wege. Ich erlebte, dass ich Gottes Führung im Alltag und in Konflikten stärker wahrnehmen konnte und dass ich Gottes Reden dann auch anders vernahm. Aus „Liebe sie!“ wurde zunehmend „Lass sie, das ist jetzt ihr Thema!“ Noch ein Jahr später sagte er „Du darfst auch gehen ...“, was mich entsetzte und ich auf meine Nachfrage, ob ich gehen müsse, ein „Nein.“ hörte. Noch ein Jahr später habe ich die Trennung vollzogen und bin heute froh darüber.“

## Treue trotz posttraumatischer Belastungsstörung

Anke und ihr Mann sind seit 25 Jahren verheiratet. Sie haben schwere Zeiten durchgemacht. Anke beschreibt es so: „Als Kind wurde ich durch emotionalen und sexuellen Missbrauch traumatisiert. Unsere Sexualität war zeitweise schwer bis unmöglich und ich lebte fast durchgängig in dem Bewusstsein, meinem Mann nichts oder nicht das geben zu können, was er brauchte oder sich wünschte. Zur meiner eh schon bestehenden Not gesellte sich so das schlechte Gewissen, dass ich schuld war am Mangel meines Mannes. Das war eine schwer auszuhaltende Last. Aber die sichere Treue meines Partners war für mich eine riesengroße Ressource, die mein Heilwerden unschätzbar unterstützt hat!“

Ihr Mann ergänzt: „Uns hat geholfen, über das, was fehlt, immer wieder zu reden. Wir haben gemeinsam den Mangel anerkannt und gemeinsam beweint. Ich habe versucht, den körperlichen Mangel (Berührung, Sex) zeitweise zu ersetzen durch Sport, Massage, Sauna, und Masturbation (mit dem Einverständnis meiner Partnerin). Heute liegt es uns beiden sehr am Herzen, Paaren, die in einer ähnlichen Situation sind, aus ihrer Isolation heraus Mut zu machen. Ich kenne die Einsamkeit und die damit verbundene Dunkel-

heit, die Gedanken von Aufgeben oder es nie zu schaffen. Aber heute möchte ich allen Betroffenen sagen: Haltet aus, es lohnt sich! Wir haben es bisher geschafft und ich bin sehr dankbar dafür!“ (Ehepaare in einer ähnlichen Situation dürfen sich gerne an uns wenden. E-Mail: ankeka@live.de)

## Vom Ehebruch zurück zur neuen Treue

Meine Frage war: Was hat dir geholfen, trotz des Ehebruchs deines Partners an der Ehe festzuhalten und treu zu sein? Maria schrieb dazu: „Hilfreich waren für mich das Aufdecken der Lügen ohne Beschönigung und die Reue, Buße und Wiedergutmachung meines Mannes. Ich habe dann eine klare Entscheidung getroffen, meinem Mann zu vergeben und an unserer Ehe festzuhalten. Im Moment der Entscheidung war mir jedoch nicht bewusst, auf welchen schmerzhaften und herausfordernden Prozess ich mich da einlasse. Aber es war die richtige Entscheidung.“

Meine Hoffnung ist nur langsam gewachsen. Am Anfang war es emotionsloses Funktionieren im Ausnahmezustand. Getragen haben mich mein Glaube und wenige, enge Vertraute, die für mich da waren. Hilfreich und schmerzhaft für uns Beide war das schonungslose Betrachten unserer Beziehung bis zu dem Punkt des Ehebruchs. Dazu gehörte auch mein Verhalten, denn auch ich hatte Fehler gemacht.“

## Das empfehlen wir jungen Paaren

Speziell für junge Paare haben meine Interviewpartner einige Tipps:

„Freundschaft pflegen, Sex zur Gewohnheit werden lassen, auch wenn Beruf und Kinder sehr fordernd werden – Beziehung ist ein Marathonlauf und muss gut geplant werden: Zeiten des neu Kraftschöpfens sind ebenso wertvoll wie eingebaute Sprints. – Gemeinsam immer Gott im Mittelpunkt sehen. – Lernbereit bleiben, Präventivangebote wahrnehmen – Eheabend oder Date wöchentlich einhalten.“

„Wählt euch ein älteres Ehepaar als Wegbegleiter aus, die euch raten und ermutigen können. Das ist in guten Zeiten viel leichter als dann, wenn es bereits ‚brennt‘. Redet, redet, redet: miteinander, mit anderen, mit Menschen, denen ihr die Erlaubnis gebt, in euer Leben und in eure Ehe hineinsprechen zu dürfen. Es ist keine Schwäche, Not in der Ehe zuzugeben – es ist Stärke, sich frühzeitig Hilfe zu holen!“

„Tiefere Probleme müssen frühzeitig besprochen und angegangen werden. Ihr solltet in eure Beziehung investieren, investieren, investieren. Gerade dann, wenn es nicht notwendig erscheint. Wenn die Not kommt, ist es manchmal zu spät.“

## Zum Abschluss meine Frage an Sie:

Wie steht es bei Ihnen mit der Treue? Wie sicher ist Ihre Ehebeziehung derzeit? Was tun Sie, um Ihrem Partner die Treue leicht zu machen? ☎

<sup>1</sup> Gegenabhängigkeit



**Dirk Lüling** ist Mitgründer von Team.F, Lebensberater, Buchautor, Referent und an der Team.F-Akademie verantwortlich für die Ausbildung für Christliche Lebensberatung.





Foto: cottonbro / pexels.com

# Warum Menschen untreu werden

Von Kai Mauritz

**A**uch wenn es mittlerweile verschiedenste Lebensentwürfe für Sexualität und Beziehung gibt, ist für den Großteil der Bevölkerung Treue ein wesentlicher Bestandteil von Partnerschaften. Zu wissen, ausschließlich die Nummer 1 für den anderen zu sein, berührt die tiefsten menschlichen Bedürfnisse nach Liebe, Annahme und Zugehörigkeit.

Wunsch und Wirklichkeit klaffen allerdings auseinander. Repräsentative Umfragen<sup>1</sup> ergaben, dass 25 % der Männer und 13 % der Frauen fremdgingen, während sie in einer festen Beziehung lebten. 59 % derer, die in der Vergangenheit bereits einmal untreu geworden sind, werden dies laut Statistik wiederholen.

Paare können viele Krisen miteinander überstehen. Über weite Strecken ertragen Frauen wie Männer in ihrer Beziehung Desinteresse, emotionale Kälte und Sprachlosigkeit. Kommt dagegen Untreue ins Spiel, kann dies mit einer hohen Wahrscheinlichkeit zur Bruchstelle in der Beziehung werden. Der Verlust der Exklusivität stellt für den betrogenen Teil der Beziehung alles in Frage.

Das kann für den untreuen Partner ganz anders aussehen. Ob One-Night-Stands, sexuelle Abenteuer, Cybersex, sexualisierte Chatkontakte oder auch eine emotional bedeutsame Beziehung außerhalb der Partnerschaft, möchten viele beides nebeneinander und gleichzeitig haben: das Zuhause mit der festen Beziehung und das ergänzende Nebengleis.

Doch wie kommt es, dass Menschen, die von ihren ethischen Werten her Treue als Grundpfeiler von Partnerschaften bezeichnen, dennoch selbst untreu werden? Welche Dynamiken stecken dahinter?

Um die Ursachen besser verstehen zu können, habe ich mit einem Betroffenen über seine Erfahrungen mit dem Fremdgehen gesprochen. Jan ist verheiratet und ein leidenschaftlicher Familienvater. Neben seinem Beruf engagiert er sich in einer Gemeinde. Glaube und christliche Werte gehören zum Fundament seines Lebens. 1½ Jahre, nachdem seine Frau entdeckt hatte, dass er fremdging, kamen wir ins Gespräch miteinander.

Alles hatte in seinem Kopf begonnen. Eine neue Kollegin kam in seine Abteilung. Sie sprühte vor Energie, war freundlich und wertschätzend ihm gegenüber. In seinen Tagträumen kreisten seine Gedanken mehr und mehr um diese Frau. So entstand bereits eine Bindung zu ihr, bevor er überhaupt ein privates Gespräch mit ihr geführt hatte.

Auf einer Dienstreise suchte er den näheren Kontakt zu ihr. Die Gesprächsinhalte wurden zunehmend persönlich. Über WhatsApp ging der Austausch auch zuhause weiter. Beide verliebten sich intensiv und rutschten in eine Beziehung hinein. Für Jan war es nicht das erste Mal. Soweit er zurückblicken kann, hat er sich immer wieder in andere Frauen verliebt. Nicht immer wurde daraus auch eine Affäre. Aber manchmal eben schon. Das hat seine Ehe sehr belastet.

6 Monate traf sich Jan immer wieder mit der Frau. Parallel ging sein Ehe- und Familienleben ungestört weiter.

Er hatte schon immer ein schlechtes Gewissen wegen seiner Neigung zur Untreue. Dadurch empfindet er ein Gefälle in der Beziehung zu seiner Frau. Und er fühlt sich auch beschämt, weil er hinter seinen eigenen ethischen Ansprüchen zurückbleibt. Im Rückblick stellt er fest, bereits vor Jahren die Entscheidung getroffen zu haben, seiner Frau nicht mehr alles zu erzählen.

Hier sieht er heute den Beginn des Ehebruchs. Er begann ein Parallelleben und entfernte sich langsam von seiner Frau. Jahrelang zeigte er ihr nur einen Teil von sich selbst.

Vor dieser letzten Affäre hätte er seine Ehe dennoch nur positiv beschrieben. „Wir lieben uns. Wir haben viel gemeinsam durchgemacht und überstanden. Wir sind ein tolles Team.“

Heute weiß er: „Wir haben an einigen bedeutenden Punkten aneinander vorbeigelebt. Wir hatten uns gut miteinander eingerichtet und haben uns gegenseitig in Ruhe gelassen. Ich habe wichtige Gedanken und Gefühle nicht mit ihr geteilt und meine Frau wollte mich nicht bedrängen.“

Dennoch sieht er die Ursachen für die Untreue vor allem bei sich selbst. Von Kindheit an war er auf der Suche nach Liebe und Bindung, die er in seinem Elternhaus nur brüchig erlebt hat. Schon früh hat er sich daran gewöhnt, nach außen hin freundlich und angepasst zu sein. Die Bedürfnisse anderer nimmt er sehr schnell wahr und erfüllt sie prompt. Die Wertschätzung, die er dadurch erhält, nimmt er gerne an. Es bleibt aber ein permanentes Misstrauen, ob er wirklich geliebt und gesehen wird.

Über seine eigenen Bedürfnisse macht er sich hingegen wenig Gedanken – schon gar nicht, um sie anderen gegenüber zu äußern. Stattdessen sorgte er heimlich für sich: ein wenig zu viel essen und trinken, Pornografie, sich fremdverlieben.

Jans Erfahrungen decken sich mit den Erkenntnissen von erfahrenen Paarberatern und Therapeuten. Beim Treuebruch geht es fast nie allein um Sex. Ernstgenommen und bestätigt zu werden, aber auch, dass sich überhaupt ein anderer für sie wirklich interessiert, ist für manche ein überraschend neues Erleben. Das neue Gegenüber wird zum Spiegel der eigenen Attraktivität und LiebensWÜRDE.

Warum Menschen untreu werden, hat unterschiedliche Gründe. Meiner Erfahrung nach sind es vor allem drei Motive, die mit dem Seitensprung verknüpft werden.

- Menschen mit einem unausgereiften Selbstwertempfinden nutzen länger andauernde außerpartnerschaftliche Beziehungen oder kurzfristige Sexualkontakte, um ihr Selbstwertgefühl zu heben. Chatkontakte, Treffen, auch das Verliebtsein dienen dazu, sich durch die Aufmerksamkeit anderer aufgewertet zu fühlen.
- Andere bringen ein ambivalentes Verhältnis von Distanz und Nähe mit. In einer festen Partnerschaft entstehen Nähe und Vertrautheit. Das Ich des einzelnen verbindet sich zu einem Wir. Dies kann auch die Angst oder Befürchtung wecken, sich in der Beziehung zu verlieren. Neben der Geborgenheit entwickelt sich ein Empfinden von Enge. Der Seitensprung reguliert das Engegefühl. „Ich bin noch eigenständig und könnte mich auch an einen anderen Menschen binden.“
- Das dritte Motiv ist die Unzufriedenheit mit der Partnerschaft. Man ist enttäuscht und gekränkt, fühlt sich nicht auf Augenhöhe behandelt. Die sexuelle Anziehung hat nachgelassen und die Gespräche miteinander sind fast nur noch bedeutungslos. Wenn dann in Internetforen oder der wirklichen Welt jemand auftaucht, der das ausstrahlt, was in der Partnerschaft fehlt, ist der Schritt zur Untreue u. U. nur noch ein kleiner.



Foto: Nick Moore / unsplash.com

Frauen geben an, dass vor allem das Desinteresse und die Vernachlässigung durch den Partner ausschlaggebend für den Seitensprung waren. Sie vermissen demnach vor allem das Gefühl, als Frau begehrenswert zu sein und als ganzer Mensch gesehen zu werden.

Männer können in der Regel einfacher als Frauen Sexualität und Beziehung voneinander trennen. Deshalb halten sie den Spagat zwischen Ehe und außerehelicher Sexualität leichter aus.

Neben den 3 Hauptmotiven, die sich auf die gegenwärtige Lebenssituation beziehen, gibt es auch Faktoren aus der Vergangenheit, die mitwirken können.

Die Beziehungserfahrungen in der eigenen Herkunftsfamilie können das spätere Treueverhalten von Männern und Frauen beeinflussen. Eine unsichere oder ambivalente Bindung an die Eltern, Brüche, zeitweilige Trennung von den Bezugspersonen oder traumatische Erlebnisse erschüttern das für Beziehungen so wichtige Urvertrauen.

Ebenso kann eine zu enge Bindung an einen Elternteil Angst vor Nähe erzeugen. Manchen fällt es dann im Erwachsenenalter schwer, sich an einen anderen Menschen vorbehaltlos zu binden. Aber auch die Untreue der eigenen Eltern ist ein nennenswerter Faktor. Sie kann wie ein Tabubruch wirken und Untreue als eine mögliche Lösung von eigenen oder Beziehungsproblemen im Kind verankern.

Nicht jede Affäre lässt sich zurückführen auf persönliche oder Beziehungsprobleme. Manchmal verlieben sich Menschen, die in einer festen Beziehung sind, verlassen ihren Partner und finden im neuen Gegenüber die Liebe ihres Lebens.

Statistisch gesehen ist dies allerdings die Ausnahme. Der überwiegende Teil von Beziehungen, die als Affäre begonnen haben, geht wieder auseinander.

Psychologisch betrachtet ist Untreue in vielen Fällen der Lösungsversuch für Probleme, die auf einer ganz anderen Ebene liegen. Doch Affären lösen diese Probleme nicht.



Und: Affären machen zumeist nicht glücklicher. **Selbst wenn der Ehepartner nichts von der Affäre ahnt, sind nur die Wenigsten wirklich glücklich, die ein Doppelleben führen.** Das Netz aus Lügen, das Gefühl, sowohl den Ehepartner als auch die dritte Person zu enttäuschen, führt zu einer enormen Spannung. Langfristige Untreue destabilisiert das seelische Gleichgewicht. Eine innere Unruhe bestimmt über weite Strecken das Lebensgefühl.

Jan hat es mir so beschrieben. Obwohl er äußerst intensiv in die andere Frau verliebt war, entstand in ihm ein heftiger Druck, sich jemandem mitteilen zu müssen. Er wollte sich jemandem anvertrauen, auch wenn er gleichzeitig keinesfalls die Affäre aufgeben wollte. Er war hin- und hergerissen zwischen Auspacken und Schweigen, zwischen Einfach-so-Weitermachen und Die-Reißleine-Ziehen. Beinahe aus Versehen erzählte er einem Freund die ganze Geschichte.

Unabhängig davon wuchs in seiner Frau das Empfinden, keinen Platz mehr in Jans Leben zu haben. Nachdem sie sich eine ganze Weile selbst hinterfragt hatte, was sie falsch gemacht haben könnte, kam ihr der Gedanke: Es gibt eine andere! Sie konfrontierte Jan mit ihrem Verdacht. Im Grunde war er froh, dass das Lügen nun ein Ende hatte.

Dennoch war er längst noch nicht entschieden, welche der beiden Beziehungen er weiterführen wollte. Nach einigem Ringen und mehreren seelsorgerlichen Gesprächen mit unterschiedlichen Gesprächspartnern fällte er einen Entschluss: „Ich will nicht mehr angepasst leben, sondern ich selbst sein. Ich möchte meine Ehe grundlegend neu starten. Und ich möchte mithilfe von Beratung mich besser verstehen lernen.“

Der Schaden, den seine Untreue bei seiner Frau angerichtet hatte, war enorm groß. Ihr Vertrauen in ihn war zerstört, der Schmerz darüber schier unerträglich. Auch nach fast zwei Jahren ist längst noch nicht alles gut, aber so vieles sehr viel besser geworden.

Jan hat mittlerweile verstanden, warum er so empfänglich für die Aufmerksamkeit anderer Frauen war, obwohl er sich mit seiner Ehefrau glücklich fühlte.

Zeit seines Lebens war er unsicher und auf der Suche nach sicherer Bindung. Eine frühkindliche Trennungserfahrung hatte sein Urvertrauen nachhaltig verletzt. Innerlich pendelte er stets hin und her zwischen Nähe suchen und Nähe fürchten. Schon im Jugendalter hatte er wechselnde Frauen im Fokus, gekoppelt mit dem widersprüchlichen Bedürfnis, sich schützen und heimlich mit positiven Gefühlen versorgen zu müssen.

Hatte er mit der Hochzeit gehofft, endlich angekommen zu sein, ging seine Suche ungebremst weiter. „Wer ist der Mensch, bei dem ich ganz zuhause bin und bei dem ich vollkommen finde, was ich brauche?“ In der Folge wurde er gedanklich zigfach und in der Realität mehrfach untreu. Aber auch dies beendete seine Suche nicht.

Als Christ ist ihm eine nahe Beziehung zu Gott sehr wichtig. Aber auch hier stellte er fest, nicht richtig ankommen zu können trotz aller ehrlichen Versuche. Er blieb auch in seiner Gottesbeziehung auf der Suche nach der wahren Bindung.

Ihm war klar, dass Untreue gegen alles stand, was er glaubte. Aber das erreichte ihn nicht emotional. Selbst nach der Aufdeckung der Affäre und der Entscheidung für seine Frau stellte sich über einen längeren Zeitraum kein Gefühl der Reue ein. Das war für seine Frau sehr hart. Aber er wollte auch nicht so tun als ob. Denn eines stand für ihn fest: Er will nur noch offen und ehrlich

sein – auch den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gegenüber.

Jan traf drei Entscheidungen: Er stellt sich einem Beratungsprozess. Er nimmt sich täglich 30 Minuten Zeit der Stille mit und vor Gott. Und er sucht aktiv täglich das offene und ehrliche Gespräch mit seiner Frau.

Sein vorläufiges Fazit lautet heute: Der heftige Schuss vor den Bug war Notwendig. Es ist vieles deutlich besser geworden als es jemals war. Die Beziehung zu seiner Frau ist auf einem Niveau wie nie zuvor. Sie gehen auf Augenhöhe miteinander um, fordern sich gegenseitig heraus, trösten und konfrontieren sich. Er spricht mit ihr auch offen darüber, wenn eine andere Frau den alten Such-Modus in ihm aktiviert.

Ebenso ist seine Beziehung zu Gott lebendig geworden und hat sich intensiviert. Und noch etwas hat sich verändert. Jan drückt es so aus: „Ich habe mich endlich gefunden.“

Aus seiner Perspektive gab es zwei Schlüsselmomente, die den Veränderungsprozess nachhaltig beeinflusst haben. **Ihm wurde klar, dass er in der Vergangenheit kindlich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen umgegangen war. Wie ein Kind hatte er noch als Erwachsener vor seinen Gefühlen die Augen verschlossen und seine Bedürfnisse heimlich gestillt.** Daraufhin hat er sich entschlossen, erwachsen damit umzugehen, indem er seine Gefühle bewusst wahrnimmt, auch wenn es manchmal wehtut, und offen seine Bedürfnisse ausspricht.

Der zweite Schlüsselmoment war der Augenblick, als ihm seine Frau Psalm 55, 13-15 und 21-22 mit den Worten zu lesen gab, dass diese Sätze genau das ausdrücken, was sie fühlte:

*Denn nicht mein Feind schmäht mich, das würde ich ertragen; keiner, der mich hasst, tut groß wider mich, vor ihm könnte ich mich verbergen; sondern du bist es, mein Gefährte, mein Freund und mein Vertrauter, die wir freundlich miteinander waren, die wir in Gottes Haus gingen inmitten der Menge!*

*Der Feind legt seine Hände an seine Freunde und entheiligt seinen Bund. Sein Mund ist glatter als Butter, und doch hat er Krieg im Sinn; seine Worte sind linder als Öl und sind doch gezückte Schwerter.*

Diese Sätze haben sein Herz erreicht und er konnte sich seiner Frau erstmals wieder wirklich zuwenden.

Nicht jede Geschichte geht so weiter wie die von Jan und seiner Frau. Nicht jede Partnerschaft findet Wege, Untreue zu verarbeiten. Nicht jeder hat die nötige Veränderungsmotivation oder findet unterstützende Hilfe.

Aber an der Geschichte von Jan werden mögliche Ursachen von Untreue sowie Weichenstellungen für die Verarbeitung deutlich. Vielleicht ermutigt sein Bericht die einen oder anderen, sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen. ☪

1 Umfrage der Online-Vermittlung Parship, in: [www.welt.de/icon/artic-le159717242/Wie-treu-die-Deutschen-wirklich-sind.html](http://www.welt.de/icon/artic-le159717242/Wie-treu-die-Deutschen-wirklich-sind.html)



**Kai Mauritz** ist Theologe, Sexualberater (DGfS) und Fachberater für Psychotraumatologie (DeGPT). Er ist Pastor und Beratungsstellenleiter in Lemgo und zu 50 % für das Weiße Kreuz als Fachreferent und Koordinator des Beratungsstellennetzwerks tätig.





Foto: Austin Kehneler / unsplash.com

# Wenn Treue herausgefordert wird

Von Dr. Ute Buth

**M**it dem Gang vor den Traualtar geben sich Ehepaare ein weitreichendes Versprechen. „In guten wie in schlechten Zeiten, bis dass der Tod uns scheidet ...!“ In der zuvorderst meist heiteren Stimmung zu Beginn einer Eheschließung, liegen die „schlechten“ Zeiten in aller Regel weit jenseits des sich erstreckenden Horizonts. Für viele ist der Zusatz „wie in schlechten Zeiten“ eher theoretischer Natur. Doch das Leben ist kein Wunschkonzert und bringt auch Hürden mit sich. Insbesondere Krankheiten können Paare an eine Grenze bringen, in der die gemeinsame Sexualität nachhaltig auf die Probe gestellt wird oder in der bisherigen Form nicht mehr möglich ist. Das allein muss kein Grund dafür sein, einander die Treue aufzukündigen. Was für Situationen können das sein? Und wie kann man diesen besonderen Herausforderungen begegnen?

## A. Herausforderungen in der jungen Ehe

**Nicht vollzogene Sexualität.** Ein großes Tabu: Sex, der vermeintlich allen anderen spielerisch gelingt, klappt nicht. Die Gründe

dafür sind vielfältig, können bei Mann und/oder Frau liegen und sind keinesfalls immer erkrankungsbedingt. Junge Paare tun gut daran, sich früh Hilfe zu suchen. Sie sind nicht allein. Es gibt viel mehr Betroffene als gemeinhin bekannt. Der Frust, wenn die Versuche miteinander zu schlafen scheitern, kann ihnen die Sexualität ganz verleiden. Manche überlegen auch Sexualität aus der Beziehung „auszulagern“. Doch wir sind eine Einheit aus Körper, Seele und Geist. Sex lagert man nicht einfach aus! Es ist weise auch in einer solchen Situation an intimer Zärtlichkeit festzuhalten. Vorsicht, es gibt nur sehr wenige Indikationen, bei denen in solchen Fällen eine operative Intervention gerechtfertigt wäre. Vorschnelle Eingriffe können die Problematik sogar ungünstig verstärken.

**Schwangerschaftskomplikationen:** Eine mit Komplikationen behaftete Schwangerschaft, drohende Früh- oder Fehlgeburt, Blutungen in der Schwangerschaft, etwa durch einen tiefsitzenden Mutterkuchen (Plazenta praevia) können dazu führen, dass Penis-Scheide-Verkehr in der Schwangerschaft für bis zu 9 Monate unmöglich wird. Das ist für beide Partner eine enorme Herausforderung. Doch das muss nicht bedeuten, ganz auf Sexualität zu verzichten. Sie kann anders gelebt und gefeiert werden. Auskosten



von Berührungen, manuelle Stimulation des Partners, intime Qualitätszeit zu zweit. Wichtig ist es, genau mit der Frauenärztin zu klären, was unterbleiben soll. (Wenn vorzeitige Wehen dazu führen, dass sich der Gebärmutterhals zu öffnen droht, sollte der Penis-Scheide-Verkehr unterbleiben und die Frau auch ansonsten nicht zum Höhepunkt kommen. Denn durch das Zusammenziehen der Gebärmutter könnten weitere Wehen ausgelöst werden und zu einer Fehl-/Frühgeburt führen. Falls die Schwangere selbst lieber ganz auf Sex verzichtet, bleiben Sie im Gespräch, ob und wie Sie Intimität ggf. für den Partner gestalten können.)

**Geburtsfolgen:** Geburtstraumata, Körperveränderungen nach Geburten, Narben, Gewichtszunahme ... – es gibt viele Situationen bei bzw. nach einer Geburt, die Einfluss auf die Intimität der beiden Partner nehmen können. Eine als traumatisch erlebte Geburt macht nicht Lust auf weiteren Sex. Das folgt der Logik: Wenn ich wieder Sex habe, kann ich wieder schwanger werden – und muss womöglich noch mal so etwas Verstörendes durchleben. Hier braucht es meist professionelle Hilfe, um das Geburtstrauma zu bearbeiten. Doch schon der Riss im Dammbereich oder ein Entlastungsschnitt kann Sexualität nach Geburten beeinträchtigen. Narben, Dehnungstreifen können das Körperbild einer Frau sehr angreifen. In keiner Zeit im Leben einer Frau verändert sich ihr Körper so drastisch und unbeeinflussbar wie in einer Schwangerschaft. Wertet der Mann die Frau danach ab („Du siehst jetzt nicht mehr so schön aus, mir gefällt die Narbe nicht.“), kann sie das tief treffen. Immerhin hat sie mit ihrem Körper dem „gemeinsamen Projekt“ Kind zum Leben verholten. Daher sollten Narben Ehrenabzeichen sein!

**Hodenkrebs.** Es ist der Schock schlechthin. Wer rechnet schon in jungen Jahren mit Krebs. Und noch dazu in solch einem intimen Bereich. Dabei liegt der Altersgipfel für Hodenkrebs bei 20-40 Jahren! Hodenkrebs wirft für Betroffene viele Fragen auf, nicht zuletzt die nach der eigenen Familienplanung. Inzwischen gibt es medizinische Möglichkeiten, Spermien vor einer Therapie zu entnehmen und eingefroren über lange Jahre aufzubewahren. Auch wenn die Funktion des Penis von dem Eingriff nicht beeinträchtigt ist, kann der Verlust dieses sichtbaren männlichen Organs „Hoden“ die Identität eines jungen Mannes erschüttern. Es gibt die Möglichkeit, durch eine plastische Operation ein Hodenimplantat einzusetzen, so dass die Entfernung des Hodens auf den ersten Blick nicht auffällt. Da von dieser Diagnose die Partnerin mittelbar auch stark betroffen ist, ist meist eine vorübergehende Paarberatung als Begleitung ratsam.

**Sexuelle Restriktionen durch frühere Traumata.** Ein bekanntes früheres Trauma, insbesondere erlittene sexuelle Gewalt, aber auch bislang unbewusste, verdrängte Episoden, die sich in der Ehebeziehung plötzlich in Form von Flash-Backs zeigen können, blockieren die Paarsexualität unter Umständen komplett. Neben einer dringenden Trauma-spezifischen Fachtherapie ist es wichtig, den nicht betroffenen Partner nicht aus dem Blick zu verlieren. Auch dieser braucht meist Begleitung, die ihm hilft, das Geschehene einzusortieren, den Schutzmechanismus im traumatisierten Gegenüber zu verstehen und zugleich nicht auf sich selbst zu übertragen. Das emotionale Gedächtnis einer traumatisierten Person wird zunächst ungefiltert alles abwehren, was irgendwie dem ursprünglichen Trauma ähnelt. Mit einem vorwurfsvollen: „Das hat doch mit mir nichts zu tun, bei mir müsstest du das doch ausschalten können!“, ist es eben nicht getan. Unter fachkundiger Begleitung können beide Partner Hilfen finden, die Situation besser einzuordnen und konkrete Schritte erarbeiten, wie sie dem

Trauma nach und nach den ihm zustehenden Platz im Leben zuweisen und ihre Zukunft davon befreit leben können.

**Restriktionen durch Gewalt, psychische Erkrankungen oder Therapien.** Häusliche Gewalt, destruktive Beziehungen, Eifersucht und Kontrolle, eigene oder psychische Erkrankungen des Partners, Suchterkrankungen. Es gibt Situationen in Beziehungen, wo das Eheversprechen an Grenzen kommt. Wo der Selbstschutz, mitunter auch der Schutz beteiligter Kinder, nicht mehr zu gewährleisten ist, kann es notwendig werden, zunächst auf Abstand zu gehen. Wo immer möglich ist es ratsam, professionelle Hilfe einzuschalten, die es in unterschiedlicher Form für alle Beteiligten gibt. Bei Medikamenten, die eine Erektion unmöglich machen, ist Kreativität gefragt, wie das Paar Intimität weiterleben kann. Und die Loslösung von der Fixierung allein auf Penis-Scheide-Verkehr. Steht ein Partner Hilfsangeboten generell ablehnend gegenüber und ist zugleich nicht in der Lage, selbst Verantwortung für die eigene Problematik zu übernehmen, kann dies eine Ehebeziehung langfristig destabilisieren bis unmöglich machen.

**Räumliche Trennungen.** In einer Zeit, wie sie globaler nicht sein könnte, sind unzählige Menschen durch ihre beruflichen Rahmenbedingungen von ihren Lieben über Tage, Wochen, Monate, teils sogar Jahre getrennt. Wie kann sich ein Ehepaar unter diesen Rahmenbedingungen treu sein und bleiben? **Treue beginnt in Gedanken, womit füttert man den eigenen Geist? Treue drückt sich aus in kreativen Wegen einander zu begegnen,** in Text, Bild- und Tonnachrichten, wenn es für beide vorstellbar ist auch in gelebter Intimität auf digitalem Weg. Qualität vor Quantität, die wenigen Begegnungen feiern, aber auch immer wieder die Frage, wie können wir uns in dieser Zeit gut aufstellen – ist ein vielleicht sogar längerer Besuch des anderen möglich, zum Beispiel durch Anpassungen der eigenen beruflichen Möglichkeiten?

## B. Herausforderungen in den mittleren Ehejahren

**Midlife-Crisis bis hin zum Burnout.** Wenn das Leben insgesamt hinterfragt wird oder man die eigenen Grenzen bis zur Erschöpfung überschritten hat, kann bisweilen auch Sexualität zum Erliegen kommen. Hier ist es wichtig, am Grundproblem anzusetzen, sich wo nötig professionelle Hilfe zu suchen. Betroffene Partner sollten sich vergegenwärtigen, dass die Problematik nicht sie direkt meint. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Angehörige nicht auf der Strecke bleiben und gut für sich sorgen. Als Paar kann es helfen, Intimität, wo sie noch stimmig ist, aufrechtzuerhalten, unter dem Motto „weniger ist mehr“ und „Qualität statt Quantität“. Manchmal hilft auch eine Kur zur Regeneration. Vorsicht – in dieser sensiblen Zeit ist so manche(r) schon durch den intensiven

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

persönlichen Austausch mit anderen Kurgästen in eine Affäre geraten. Sich dies im Vorfeld zu vergegenwärtigen kann dazu beitragen, sich im Austausch mit anderen Kurgästen nicht zu sehr auf die persönliche Ebene zu begeben.

**Alterungsprozesse und Wechseljahresbeschwerden.** Es ist eine physiologische Tatsache: Wir alle altern nach und nach. Eine Langzeitpartnerschaft wie die Ehe wird es daher logischerweise auch mit dem Abbau der körperlichen Attraktivität und Funktionalität zu tun bekommen. Meist verläuft dies langsam und wir gewöhnen uns im Alltag an die Veränderung unseres Gegenübers. Ungleich herausfordernder ist dies, wenn eine plötzliche Krankheit, ein Unfall einen selbst oder den anderen abrupt verändert. Dann ist „erotische Flexibilität“<sup>41</sup> gefragt, wie es die Sexualtherapeutin Angelika Eck auf den Punkt bringt, und Barmherzigkeit mit sich und dem Gegenüber. Denn natürlich fordern solch drastische Veränderungen Anpassungen und Annahme von beiden Partnern. Wichtig ist, sich dabei nicht aus dem Blick zu verlieren und allen Widrigkeiten zum Trotz nach einem neuen für beide gangbaren Weg zu suchen. Unter dem Motto: Unseren gemeinsamen Schatz, unsere Intimität, lassen wir uns nicht wegnehmen!

Bei einigen führen die Wechseljahre zu körperlichen Einschränkungen, etwa durch den Mangel an Hormonen, die Schleimhaut kann empfindlicher, rissiger werden. Dann kann die Frauenärztin weiterhelfen. Bei Männern können im Laufe des Alterungsprozesses Veränderungen in der Erektion auftreten,

dass es z. B. länger braucht, bis der Penis steif wird, er früher wieder erschläft. Auch die Regenerationsphase kann deutlich länger werden, bis der Mann nach dem Höhepunkt wieder eine Erektion haben kann. Was früher in kurzer Zeit oder schon nach Stunden der Fall war, dauert dann mitunter mehrere Tage bis zu einer Woche. Wichtig ist, nicht ängstlich auf diese Veränderungen zu warten, wie unter einem Damoklesschwert. Stattdessen ist es ratsam mit der Einstellung hinein zu gehen: „Wir können uns immer noch Hilfe holen, falls es tatsächlich eintrifft“, und ansonsten „...kommen wir über Veränderungen ins Gespräch, anstatt uns voneinander zurückzuziehen.“

**Psychosoziale Belastungssituation.** Auf einem Kongress für Geburtshilfe wies die Sexualwissenschaftlerin Dr. med. Ulrike Brandenburg in einem Vortrag zur Sexualität nach Geburten darauf hin: Für Eltern kann die Geburt schon des zweiten Kindes eine psychosoziale Belastungssituation darstellen, die selbst bei Paaren, die zuvor eine gute Paarsexualität hatten, die gemeinsame Intimität vollkommen zum Erliegen bringen kann. Spontane Anbahnungen funktionieren nicht mehr wie früher, Schlafmangel und Stress, fehlende Familienunterstützung in der Kleinfamilien fordern ihren Tribut. Meist ist zudem einer verlangenstärker als der andere und leidet sehr unter der unfreiwilligen Abstinenz. Hier ist es wichtig, Entlastung im Alltag zu finden, sich aber auch von althergebrachten Wegen etwa der Spontaneität in der Sexualität zu lösen. Wenn die Erwartung, dass sexuelle Gefühle „wie sonst auch“ zum Beginn einer intimen Begegnung führen, losgelassen wird, kann vorübergehend oder längerfristig eine Verabredung zum Sex hilfreich sein. Gelingt es dem Paar, sich schrittweise einander wieder zu nähern, die gemeinsame Intimität weiter zu feiern und ohne übersteigerte Erwartungen zu genießen, kann dies der Anfang sein, um in der veränderten Situation einen neuen Weg der Intimität zu finden. Das ist im Übrigen ein gutes Training, denn auch mit älteren Kindern können beengte Wohnverhältnisse und ein veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus es so manchem Elternpaar schwer machen, „Raum“ für die eigene Intimität zu finden.

**Pflege der Eltern.** Die eigenen Eltern werden alt und mitunter auch pflegebedürftig. Das kann viel Zeit und Kraft binden, auch emotional sehr fordern. Auch die eigene Sexualität kann darunter leiden, wenn ein Angehöriger ständig rufbereit ist oder wenn man pflegebedürftige Eltern in die eigenen vier Wände aufnimmt. Es ist ratsam, solche Schritte im Vorfeld gut zu bedenken und möglichst praktikable Lösungen zu finden. Führt an den Einschränkungen kein Weg vorbei, kann das Paar auch überlegen auf die Verhinderungspflege zuzugreifen, um eigene Freiräume zu stärken und die Grenzen der Partnerschaft nicht überzustrapazieren. Auf jeden Fall ist es wichtig gut zu überlegen, wo Inseln für die eigene Regeneration im Alltag Raum finden können. Bisweilen ist man in all den Herausforderungen und Aufgaben auch betriebsblind für den Mangel an Intimität, der beim eigenen Partner entsteht.

## C. Herausforderungen in den höheren Ehejahren

**Demenz eines Partners.** Wenn die geistige Präsenz des ehelichen Gegenübers durch eine Demenz nach und nach erlischt, kann das auf Sexualität unterschiedliche Auswirkungen haben. Manche Menschen werden unter einer Demenz freizügiger, ungehemmter, unter Umständen nicht nur dem eigenen Partner gegenüber. An-

## Berichtigung

zum Heft Nr. 82; Artikel „Partner aus verschiedenen Kulturen“ von Helen Octavianus

Durch einen Fehler in der Herstellung des Heftes sind irrtümlich die von der Autorin korrekt angegebenen Quellennachweise nicht mitgedruckt worden. Sie hatte auf die folgenden Quellen verwiesen:

- Seminar H. & F. Stricker, in Korntal. Aus „Counselling across Cultures“, von Augsburg, S.31
- A Guide to Understand Hot- and Cold –Climate Cultures “Foreign to familiar“, by Sarah A. Lanier
- Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 1 – Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation, Hamburg 1981

## Beratung finden

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

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






dere verstehen nicht mehr, was mit ihnen geschieht oder verlieren das sexuelle Interesse ganz. Der gesunde Partner steht in dem Dilemma, den anderen nicht ohne sein Einverständnis ausnutzen zu wollen – oder ihn sogar bremsen zu müssen – und zugleich mit seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen einen guten Umgang zu finden. Das kann ausgesprochen schwierig sein. Welche Schönheit liegt darin, wenn der Treuebund zum Ehepartner auch in solchen Widrigkeiten Bestand hat und der Situation entsprechend seinen Ausdruck finden kann, anstatt eine Affäre einzugehen, Prostitution zu nutzen oder in Cybersex und Pornos die eigene sexuelle Erfüllung zu suchen. Manch einer hält seine Treue in der nicht sexuellen körperlichen Nähe, in dem, was dem erkrankten Partner wohl tut, manch anderer auch in Form einer Masturbation, die an den erkrankten Partner denkt und vergangene sexuelle Höhen in Erinnerung ruft.

**Krankheit.** Stoffwechsel-Erkrankungen, künstliche Darmausgänge, Herzerkrankungen, orthopädische Probleme wie Hüftoperationen, aber auch Prostataoperation und Krebserkrankungen können Einfluss auf die bisher gelebte Sexualität eines Paares nehmen. Ehemals Schönes will betrauert und schließlich losgelassen werden. Danach ist es wichtig, nicht dabei stehen zu bleiben, sondern bewusst nach vorn zu sehen. Neu zu erforschen, welche Möglichkeit das Paar nun hat, Intimität frisch zu verankern, mit anderem Inhalt zu füllen. Wohl denen, die sich nicht scheuen, sich fachkundigen Rat zu holen. Hilfreiche Tipps gibt es auch in dem Patientenratgeber „Krebs und Sexualität“<sup>2</sup>.

**Die letzte Lebensphase.** Mit zunehmendem Alter schwinden bei vielen Menschen die körperliche Leistungsfähigkeit und auch die eigene Autonomie. Spätestens mit dem Umzug ins Pflegeheim sind sexuelle Autonomie und Privatsphäre keine Selbstverständlichkeit mehr. Hier sind Respekt und kreative Lösungen gefragt, aber auch die Bereitschaft, die eigene Intimität an die örtlichen Gegebenheiten anzupassen. Denn neben allen Einschränkungen sind Menschen sexuelle Wesen, von ihrer Entstehung im Mutterleib bis zum Lebensende, mit entsprechenden Bedürfnissen, individuellen Lerngeschichten und Träumen. Sex im Alter sollte daher nicht tabuisiert werden – und beide Partner tun gut daran, miteinander auch genau darüber ins Gespräch zu kommen.

Egal, um welche Herausforderung es geht, bei der die Treue herausgefordert ist und bisweilen auch an ihre Grenzen kommt, zentral ist das eine: sich nicht ohnmächtig mit dem Status quo einer unerwarteten, ungünstigen und beeinträchtigenden Situation abzufinden. „In guten wie in schlechten Zeiten“, das bedeutet unter Umständen ganz konkret, in der Sexualität neue, unbekannte Wege einzuschlagen, gemeinsam das Land zu erkunden, die Zeltplätze neu abzustecken. Seien Sie dazu ermutigt! 

1 <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-01/sexualitaet-ehe-koerperfigur-begehren-ehefrau-erektionsprobleme>, 21.09.20.

2 Krebs und Sexualität, Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner, Zettl, S., Hartlapp, J., 3. Weingärtner Verlag Berlin, erweiterte Auflage 2008



**Dr. med. Ute Buth** ist Frauenärztin, Weißes Kreuz Referentin sowie Fachberaterin und zertifizierte Sexualberaterin nach DGFS (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung). Die Buchautorin u. a. von „Frau sein – Sexualität mit Leib und Seele“ leitet die Beratungsstelle herzenskunst in Bochum. [www.herzenskunst-beratung.de](http://www.herzenskunst-beratung.de)

## Liebe Mitglieder des Weißen Kreuzes e. V.,

wir sind froh, dass Sie da sind. Die Arbeit des Weißen Kreuzes ist ohne Sie nicht denkbar. Das ist in mehrfacher Hinsicht gemeint. Einerseits selbstredend aus Gründen des Vereinsrechts. Ein Verein ohne Mitglieder hat schlechte Karten. Andererseits erleben wir uns als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie als Vorstand des Weißen Kreuzes ein gutes Stück getragen durch die Gemeinschaft der vielen, die den Verein ausmachen. Die Zeiten, in die wir als Weißes Kreuz hineingestellt sind, sind ja nicht gerade leichte Zeiten. Allerdings – wann waren die Zeiten wirklich leicht? Der Druck auf politischer Ebene zu sexualethischen Fragestellungen, die Diversität ethischer Grundlinien, eine deutlich härtere Gangart im Diskurs, wenn es denn zum Diskurs kommt, etc. Die Liste ließe sich erweitern. Wie gesagt, wir sind sehr froh, dass Sie da sind und mit uns gemeinsam in der Arbeit des Weißen Kreuzes stehen.

Und wir möchten sehr gerne hören und erfahren, was Sie sich von der Arbeit des Weißen Kreuzes wünschen. Wir freuen uns, wenn Sie, gerne stärker als bisher, mit uns in den Dialog treten. Sei es, dass wir uns bei der Mitgliederversammlung begegnen. Sei es, dass Sie uns „auf kurzem Wege“ per Mail oder per Telefon ansprechen und Ihre Gedanken oder Themen, Wünsche oder Nöte und Impulse mitteilen. Was ist Ihnen wichtig, wenn Sie an die Arbeit des Weißen Kreuzes und Ihre Mitgliedschaft im Weißen Kreuz denken? „Was brauchen Sie“, um gut und gerne Mitglied beim Weißen Kreuz sein zu können? Wollen Sie in einem Bereich mitarbeiten, mitgestalten – lassen Sie es uns wissen!

Wir als Team und Vorstand des Weißen Kreuzes wünschen uns diesen Austausch, weil uns die Kompetenz der vielen in all unserem Tun und Lassen weiterhilft. Weil wir glauben, dass es uns im Alltagsgeschäft des Weißen Kreuzes voranbringt, wenn Sie Ihre Expertise mit einbringen. Dann entsteht eine Wechselwirksamkeit. Sie als Repräsentantin und Repräsentant des Weißen Kreuzes bei sich vor Ort und wir Mitarbeitenden und Vorstand in unseren Bezügen an anderen Orten. Außerdem ist es gut und wichtig, dass wir uns darüber hinaus bewusst als geistliche Gemeinschaft verstehen, wahrnehmen und einüben. Sicher gibt es noch einige weitere Aspekte fruchtbarer Wechselwirkung zwischen „Ihnen und uns“ herauszufinden und zu erleben, wenn es uns gelingt, die gegenseitige Verzahnung intensiver zu gestalten. Wir würden uns darüber freuen diese Möglichkeiten gemeinsam mit Ihnen zu entdecken und zu gestalten.

## Herzliche Grüße, Florian Mehring



**Florian Mehring**, M. Sc. Psych., ist selbstständig in eigener Praxis für Beratung, Supervision, Coaching und Seminararbeit. Neben seiner Praxistätigkeit ist er als Ausbilder von Beraterinnen und Supervisor/innen, Dozent und Lehrbeauftragter tätig. Seit 2019 ist er Mitglied des Vorstands des Weißen Kreuzes e. V.



## Theologische Notizen

### „Ich bereue nichts!“

**H**aben Sie diesen Satz auch schon gehört? Manchmal sagen ihn Menschen, die auf ihr Leben zurückblicken. Gerade dann, wenn es ein bewegtes Leben war. Vielleicht ist er ja einfach Ausdruck einer Grundzufriedenheit damit, wie es gelaufen ist. Es muss nicht bedeuten, dass man niemals einen Fehler gemacht hat. Gemeint ist vielleicht nur, dass man das eigene Leben im Rückblick nicht verwirft und sich womöglich wünscht, ganz anders gelebt zu haben.

Mitunter klingt es für mich aber auch etwas trotzig: „Ich bereue nichts!“ Auch das nicht, was wirklich un schön war? Wo andere verletzt oder benachteiligt wurden? Dann könnte der Satz Ausdruck einer Verweigerung sein, sich selbst kritisch zu reflektieren. Aber wer sich weigert, eigene Fehler wahrzunehmen, kann auch nicht aus ihnen lernen.

Fehler einzugestehen ist oft nicht leicht. Man fühlt sich beschämt, fürchtet zusätzliche Vorwürfe der anderen oder ihren Spott. Jeder möchte gern von sich sagen können: „Alles richtig gemacht.“ Aber das ist eine Illusion. Jeder Mensch macht Fehler. Wir machen uns gegenseitig das Leben schwer, wenn wir voneinander oder von uns selbst verlangen, perfekt zu sein. Damit setzen wir uns und andere unter einen Druck, der manche sogar krankmacht. Klar, dass dann mitunter bis aufs Messer gestritten wird, sogar dann noch, wenn der Fehler längst offensichtlich ist.

Christen bilden da selten eine Ausnahme. Dabei ist die Vergebung der Sünden der Herzschlag des christlichen Glaubens! Natürlich muss die Sünde erst einmal eingestanden werden. Das wird immer weh tun. Wenn es anders wäre, würde uns das Bewusstsein für unsere Verantwortung wohl irgendwann abhandenkommen. Wenn wir dem biblischen Zeugnis folgen, können wir eigentlich niemals sagen: „Ich bereue nichts!“ Denn wenn wir unsere Sünde leugnen, bleiben wir fern der Wahrheit (1.Johannes 1,8).

Aber das Eingeständnis der Schuld macht uns nicht kaputt, sondern frei, weil Gott es mit seiner Güte und nicht mit seiner Strafe beantwortet (1.Johannes 1,9). Buße im biblischen Sinn führt nicht zu einer dauerhaft gebückten Haltung, in der man seines Lebens nicht mehr froh wird. Das wäre vielmehr ein Zeichen dafür, dass jemand Christus die Vergebung nicht glauben kann. Manchmal liegen die Gründe dafür tief in der eigenen Seele und sollten dort in einem geeigneten seelsorgerlichen Prozess aufgespürt und überwunden werden.

Buße im biblischen Sinn befreit auch von Selbstvorwürfen, nicht, weil sie nicht begründet wären, sondern weil die Gründe ausgeräumt sind (1.Johannes 3,19.20). Sie führt zu einem aufrechten Gang, der nicht auf die eigene, brüchige Gerechtigkeit vertraut, sondern auf die Gerechtigkeit, die Gott aus Gnade verleiht (Daniel 9,18; Römer 10,4). Auf dieser Grundlage können wir sagen: Ja, ich habe etwas zu bereuen, aber ich habe auch die Gewissheit, dass meine Sünde meinen Wert als Mensch und meine Würde nicht zerstört. Ich bin bei Gott angenommen. Auch neue Schuld kann das nicht rückgängig machen.

Manche Entscheidungen würden wir mit dem Wissen von heute anders treffen, ohne dass wir sie heute bereuen müssten. Denn das Wissen von heute hatten wir damals nicht, und vielleicht haben wir es heute nur, weil wir aus früheren Entscheidungen gelernt haben. Aber es wird auch Dinge geben, die wirklich falsch waren und die vielleicht Menschen verletzt oder geschadet haben. Für manches haben wir uns entschuldigen können, für anderes nicht. Deshalb können wir als Christen sagen: Ja, ich habe Dinge in meinem Leben zu bereuen. Ich weiß aber auch, wo ich sie abgeben und damit loslassen kann.

*Martin Leupold*

