Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | Ausgabe 2-2023 | #93

WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

EINANDER FINDEN

Beziehung anbahnen

Partnerschaft entwickeln

Mit Alleinsein umgehen

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

EINANDER FINDEN

Liebe Leserinnen und Leser,

die Entscheidung für den Ehepartner bzw. die Partnerin ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die ein Mensch in seinem Leben treffen kann. Wie diese Entscheidung zustande kommt, ist individuell so verschieden wie Menschen auch sonst. Warum es genau diese beiden sind, die sich finden, und warum es zwischen ihnen funkt, bleibt meist ein Geheimnis. Und zugleich gibt es Haltungen und Verhaltensweisen, die dieses Zusammenkommen fördern oder auch erschweren können. Darum geht es in dieser Zeitschrift.

Gabriel Kießling erkundet die Klimabedingungen für die Partnersuche und ermutigt junge Menschen, aufeinander zuzugehen und das entscheidende Wort zu wagen. Dabei verweist er auf den Zusammenhang mit der eigenen Entwicklung und geht der Frage nach, wie Familie und Gemeinde gute Entscheidungen fördern können.

Für Christinnen und Christen hat die Entscheidung für den Ehepartner auch mit Gott zu tun. Aber wie wirkt der Glaube hier eigentlich mit? Was tut Gott und was müssen wir selbst tun? Menschen erzählen sehr verschiedene Geschichten davon, wie Gott sie zusammengeführt hat. Und nicht jede Geschichte endet so romantisch, wie sie begonnen hat. Diesem Thema gehe ich in meinem Artikel nach.

Kai Mauritz geht als erfahrener Paarberater die Frage noch aus einer anderen Perspektive an. Wer auf der Suche nach dem Partner ist, hat oft Vorstellungen davon, wie der oder die andere sein müsste. Aber was braucht es eigentlich, damit ich selbst ein Mensch bin, für den jemand anders sich gern entscheidet? Wie werde ich selbst der Traumpartner, den ich im anderen suche?

Wir finden es wichtig, Menschen bei der Partnersuche und der Gestaltung ihrer Ehe zu unterstützen. Aber wir wissen auch, dass Impulse dazu oft bei denen einen Schmerz auslösen, die ihren Partner nie gefunden oder viel zu früh wieder verloren haben. Wer für die Ehe wirbt und dafür fit machen möchte, muss auch darauf achten, kein überhöhtes Ideal zu zeichnen, das Menschen entmutigt und Alleinlebende defizitär erscheinen lässt. Die Ehe ist kein Nebenthema im Leben. Aber sie ist dennoch für den Wert des Menschen in keiner Weise ausschlaggebend. Und erst recht nicht für die Liebe Gottes. Das versuche ich in den Theologischen Notizen klarzustellen.

Außerdem erzählt Daniela Sixt in diesem Heft, wie und warum sie Beraterin wurde. Hinweise auf Literatur und einige Veranstaltungen ergänzen diese Ausgabe. Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen!

Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

IMPRESSUM

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

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

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

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich.

Bezugspreis:
12 Euro jährlich
(Ausland 21 Euro)

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

Schriftleitung:
Martin Leupold

Titelbild:
Galitskaya/iStock.com,
Urbazon/iStock.com

Auflage: Juni 2023
5.500 Exemplare

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013

Foto: miodrag ignjatovic/iStock.com

WIE SAGE ICH ES MEINEM CRUSH?

Günstige und ungünstige Klimabedingungen für die Partnersuche

Von Gabriel Kießling

Kerzenschein. Ein Song von Ed Sheeran im Hintergrund. Mein Crush (= Schwarm) sitzt vor mir. Die Augen glänzen erwartungsvoll. Der Moment ist perfekt. Die Gefühle sind bereit sich zu offenbaren. Aber was sage ich jetzt? „Ich liebe dich"? „Kannst du dir eine Beziehung mit mir vorstellen"? „Ich würde mich freuen, wenn wir zusammen sind"? In diesem Augenblick klingt alles unpassend. Und was ist, wenn ich abgelehnt und ausgelacht werde? Liegt es an meinen Haaren oder an meinem Shirt? Verlieren wir nicht die großartige Freundschaft, die wir haben?

Das mögen nur ein paar Gedanken sein, die einem in solch einer Situation durch den Kopf gehen. Noch vor allen Fragen über Sex vor der Ehe, Homosexualität oder Stellungen beim Geschlechtsverkehr begegnen mir in Jugendkreisen eher folgende Fragen:

- Muss mein Partner Christ sein?
- Wann bin ich bereit für eine Beziehung?
- Dürfen Eltern eine Beziehung verbieten?
- Woher weiß ich, dass mein Crush auch in mich verliebt ist?
- Wie früh kann man seine wahre Liebe finden?
- Letztens im Gottesdienst hat er mir auffällig zugewunken und verhält sich in meiner Gegenwart auffällig. Zum Abschied umarmt er mich immer. Hat das etwas zu bedeuten?

Das jugendliche Interesse bei allen Themen rund um Partnerschaft scheint, verglichen mit einem Langstreckenflug, weniger beim Ziel oder dem Komfort während des Fluges, sondern eher bei der sorgfältigen Wahl der Fluglinie, den Begrüßungsworten an das Flugpersonal beim Boarding und dem sichersten Verhalten beim Start des Flugzeuges zu liegen. Spannender als Beziehungs-

gestaltung oder angestrebte Ehe sind die Wahl des oder der „Richtigen“, sicheres Deuten von Signalen des Schwarmes und das Überwinden von inneren Hürden für den Beziehungsbeginn. Da die meisten jugendlichen Beziehungen im Alter von 16 Jahren beginnen[1], sind genau diese Fragen auch verständlich.

Die mit Abstand am häufigsten gestellte Frage aber lautet: Warum ist das so kompliziert?

Selbst der Schreiber in Sprüche 30,19 sagt: Drei Dinge erstaunen mich (Adlerflug, Fortbewegung einer Schlange, Schiffs-Navigation auf offener See), aber die Sache mit der Liebe zwischen Mann und Frau ist mir unbegreiflich. Es bleibt wohl über die Jahrtausende mehr im Verborgenen, als wir in Sachen Liebe wissen können.

In unserem Herzen spüren wir eine Kraft, die uns wie ein Magnet zu anderen Menschen hinzieht und die stark und stärker wird, je näher uns jemand kommt. Wir Menschen sind beziehungsbedürftig geschaffen – von IHM, dessen Wesen selbst Beziehung ist. IHM ist unsere Seele gleichgestaltet. ER, der sich selbst nach inniger Beziehung mit uns sehnt, hat diesen Sehnsuchts-Magneten in uns geschaffen, sodass wir nach Ergänzung im Anderen suchen. Wonach ich mich am meisten sehne, kann ich mir selbst nicht geben. In der Partnersuche spüren Jugendliche diese Sehnsucht wohl zum ersten Mal in ihrem Leben so konkret mit der Fähigkeit, ihr Inneres und Äußeres dabei zu reflektieren.

> Ohne Verletzlichkeit keine Liebe.

Wieso kann diese beglückende Sehnsuchts-Kraft nach Beziehung gleichzeitig als leidvoll erlebt werden? Zurückweisung, unerwiderte Gefühle, Unsicherheit, Bloßstellung vor den Peers, Zusammenkommen und trennen, Liebeskummer, Eifersucht usw. sind dabei nur einige Beispiele. Weshalb zeigt mir Gott nicht in aller Klarheit meine große Liebe und umgekehrt auch mich meiner großen Liebe? Würde das nicht so vieles vereinfachen? So verlockend diese Idee auch klingt, so sehr verfehlt sie zwei entscheidende Punkte:

OHNE SPANNUNG KEINE PARTNERFINDUNG

Spannung ist in der Schöpfung angelegt: Tag-Nacht, Sommer-Winter, Leben-Tod – ja sogar bis hinein ins kleinste Atom (plus-minus). Ohne Verlust gibt es keinen Gewinn: Ich muss Optionen suspendieren, um andere überhaupt zu haben. So musst du zu allen anderen Frauen der Welt „nein“ sagen, um echte, treue, tiefe partnerschaftliche Beziehung zu der einen Frau zu leben. „Wenn du willst, kannst du alles haben“, ist die Lüge eines auf Konsum fixierten kapitalistischen Wirtschaftssystems, die spätestens an der Realität von Beziehungen scheitert. Ohne das Risiko einer Verletzung durch einen Korb gibt es keine Chance auf einen Beziehungs-Start. Ohne Verletzlichkeit keine Liebe. Diese Spannung aufzulösen, raubt der Partnerfindung ihr Wesen.

PARTNERSUCHE IST EIN ENTWICKLUNGS-BOOSTER

Die Partnersuche kann ein wichtiger Baustein in der Entwicklung der eigenen Identität sein. Allein die Tatsache, dass die Pubertät oft auch das Interesse an Liebesbeziehungen weckt, deutet darauf hin: Der Körper scheint den Geist absichtlich an solche Orte zu führen, wo er Verletzungen riskiert, weil er sich größte Wachstumschancen verspricht. Die Partnerfindung dient der Identitätsentwicklung. Rücksichtnahme und Verantwortung für jemanden außer mir selbst lässt reifen.

Der Entwicklungspsychologe Klaus Hurrelmann beschreibt es so: Identität ist der Prozess, das „Innere“ und das „Äußere“ in Einklang zu bringen. Wir entwickeln uns so, wie es uns unser Inneres ermöglicht. Gleichzeitig wollen wir in unsere äußere Umgebung passen und dazugehören. Kaum ein Prozess fordert so viel Selbstbewusstsein (Inneres) und Kommunikationskompetenz (Äußeres) wie die Partnersuche. Jeder Versuch, „es seinem Crush zu sagen“, ist dabei schon ein Erfolg, denn er hat den Prozess der Identitätsentwicklung bereits in Gang gesetzt. Erfolg oder Misserfolg des Versuchs entscheiden dann lediglich noch über die zukünftige Motivation, wieder in den Ring zu steigen – nicht aber über erfolgte oder nichterfolgte Entwicklung. Gleichzeitig können Ablehnungen im Äußeren („Ich will nicht dein Partner sein.“) als Ablehnung des Inneren („Du bist keine liebenswerte Identität.“) interpretiert werden. Manche ablehnende Haltung gegenüber Partnerschaft oder Ehe lässt hier emotionales Narbengewebe vermuten.

Wie können Erwachsene Jugendliche in all diesen Fragen unterstützen? Welche unbewussten Klimabedingungen in Familie oder Gemeinde begünstigen mutige, reife und selbstbestimmte Entscheidungsprozesse in der Partnersuche?

[1] Vgl. BZgA, Datensatz „Jugendsexualität“, Befragung 2019

GÜNSTIGE UND UNGÜNSTIGE KLIMABEDINGUNGEN

Günstige Klimabedingungen	Ungünstige Klimabedingungen
Auf neue Beziehungen wird mit großer Freude und verschiedenen passenden Angeboten der Begleitung/ des Coachings reagiert. Paare fühlen sich wahrgenommen, ermutigt und auf ihrem Weg begleitet.	Als Illustrationen für Sünde werden oft Beispiele aus dem Themenfeld Partnerschaft und Sexualität verwendet. Dadurch werden innere Warnschilder aufgestellt, die mehr auf die Gefahr des Absturzes hinweisen als Vorfreude auf den Ausblick am Gipfel wecken. Eine Kultur, die junge Paare unterschwellig unter Generalverdacht stellt, sexuell „zügellos" zu sein, schadet.
Singles sind sowohl räumlich (Angebote, Treffpunkte, ...) als auch inhaltlich (Predigtthemen, Lebenszeugnisse) im Blick. Beide Lebenswelten (Singles und Paare) werden nicht aufgrund ihrer Bedürftigkeit unterstützt, sondern aufgrund ihrer Stärken eingesetzt. Was kann nur ein Single für Paare/Familien bieten? Was können nur Paare/ Familien für Singles bieten?	Ehe(vorbereitungs)-Seminare, Familienarbeit, Kinderangebote, Familienfreizeiten, ... Der alleinige Fokus bei Angeboten und aller Planung liegt auf Ehepaaren, Familien und Kindern. Singles fühlen sich beständig unvollständig, da ihre Lebenswelt schlicht nicht vorkommt und sie immer wieder vor Augen gehalten oder von anderen Paaren unreflektiert vorgeführt bekommen, was sie (noch) nicht sind oder haben. Single-Sein als biblische Lebensweise kommt nicht vor und wird ausgeblendet.
Neben geschlechtergetrennten Angeboten im Sinne eines Gesprächs-Schutzraumes werden auch klassisch-gegengeschlechtliche Interessen integriert und können wertfrei gelebt werden.	Geschlechter-Stereotype werden betont und bedient, indem es „Männergrillabende" und „Männer-Biertastings" oder „Frauen-Kreativnachmittage" und „Frauen-Wellnessabende" gibt. Menschen zwischen diesen Interessens-Schubladen finden keinen Platz und fühlen sich nicht als echte Frau oder echter Mann im Sinne ihres Umfeldes.
Ohne Ausnahme wird auf eine ethisch-einwandfreie Kommunikation geachtet. Kleine Anzeichen von Klatsch und Tratsch werden liebevoll angesprochen und eine Kultur der Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit mit sich selbst verstärkt. Auf Schwäche wird mit Gebet, Ermutigung und Unterstützung geantwortet und mit sensiblen Informationen wird noch sensibler umgegangen.	Gemeinde und Familie ist ein Gossip-Raum, indem über Paarbeziehungen, Predigten aber auch Leitungsentscheidungen – teils im frommen Gewand „nur fürs Gebet" – ausgiebig getratscht wird. Gerüchte, Zweifel und Anrüchiges machen schnell die Runde, ohne dass Betroffene anwesend sind oder Entscheidungsträger sich erklären könnten. Kommuniziert wird mehr „über" als „mit". In solch einer Kultur wird viel gesprochen, aber auch weniger ehrlich, da jeder fürchtet, selbst zum Thema zu werden. Schwäche zeigen ist ein Nachteil.
„Einen fröhlichen Geber hat Gott gern" (2.Kor. 9,7) Ohne Bitterkeit, sondern mit großer Freude bringt jeder das ein, was er hat, und vertraut darauf, dass der Andere ebenso denkt. Einem Retouren-Pflicht-Denken wird durch Wertschätzung der empfangenen Gaben Gottes entgegengetreten. Dem Bewusstsein, beschenkt zu sein mit dem, was ich brauche, entspringt eine große Freiheit in der Partnersuche.	Die Konsumhaltung führt zu einem Anspruchsdenken und Gleichgewichtszwang an Verantwortliche, Leitung oder Mitarbeitende. Ich spende, arbeite mit oder investiere Zeit und erwarte von meinen Mitmenschen eine entsprechende Gegenleistung. Diese Denkmuster spiegeln sich auch in der Partnersuche wider: Ich erwarte die gleiche Schönheit, den gleichen Zeit-Invest, die gleiche Beteiligung von meinem Partner, wie ich einbringe oder zumindest eine entsprechende Gegenleistung (z.B. finanzielle Vorteile statt Schönheit).

UND WIE SAGE ICH ES JETZT MEINEM CRUSH?

Am besten so, wie ich es auch meinem Partner in 50 Jahren sagen würde. Nikolaus Franke beschrieb es in seinem Seminar „Christlich flirten" so: Ein guter, christlicher Flirt überlässt den Anderen dem Leben reicher. Das bedeutet, ich formuliere keine Erwartungen oder Ansprüche, sondern drücke aus, wie mein Schwarm mein Leben bereichert. „Ich liebe es, mit dir Zeit zu verbringen. Ich fühle mich durch dich inspiriert. Ich habe das Gefühl, wirklich etwas bewegen zu können, wenn wir uns getroffen haben. Ich mag den Klang deiner Stimme. Deine Herzlichkeit und sensible Art bewirken in mir das Gefühl von Heimat." Selbst wenn keine Beziehung daraus erwächst, ist der andere ein Stück reicher im Wissen um seine Identität, seinen Wert und seiner Selbstwirksamkeit. Und das hat Bedeutung.

Gabriel Kießling
ist Sozial- und Religionspädagoge und seit April 2022 Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz e.V.

WIE SPRICHT DIE BIBEL ÜBER SEX?

Begriff	Hebräisch/ griechisch	Bedeutung & Häufigkeit	Bibelstellen in Auswahl
„anhängen“	דָּבַק (dabaq)	Kleben, anhangen 54x im AT	Gen. 2, 24 Gen. 34, 3
	κολλάω (kollao)	Sich anschließen, haften 12x im NT	1. Kor. 6, 16 vgl. auch 1. Kor. 6, 17 (Wer aber dem Herrn anhängt, ist ein Geist mit ihm.) Mt. 19, 5
„ein Fleisch“ sein	רֶ֫שֶׁב בָּשָׂר (echat basar)	ein Leib/Fleisch 270x im AT	Gen. 2, 24 vgl. auch Gen. 2, 23 („Fleisch von meinem Fleisch“)
	εἷς σῶμα (heis soma)	ein Leib 143x im NT	1. Kor. 6, 16f
	εἷς σάρξ (heis sarx)	Ein Fleisch, fleischlich 149x im NT	Mt. 19, 5f Mk. 10, 8 Eph. 5, 31
„erkennen“	יָדַע (jada`)	Wissen, erkennen, freilegen 927x im AT	Gen. 4, 1 Gen. 4, 17 vgl. auch Gen. 3, 5 und Hos. 2, 22
	γινώσκω (ginosko)	Erkennen, wissen, kennen 223x im NT	Math. 1, 25 Lk. 1, 34 vgl. auch Lk. 24, 35, Joh. 8, 32
„sich legen“/ „bei ... liegen“	שָׁכַב (schakab) Nur im AT	Legen, liegen, niederlegen 206x im AT (inkl. „schlafen“/ „bei den Vätern liegen“)	Gen. 19, 32ff Gen. 39, 7.10.12.14 Lev. 20, 11ff
„eingehen“	בּוֹא (bo')	Kommen, bringen, (ein)gehen 2.554x im AT	Gen. 6, 4 Gen. 19, 31 2. Sam. 3, 7 vgl. auch Ps. 5, 8

DAS HOHELIED UMSCHREIBT SEXUALITÄT MIT BOTANISCHEN BILDERN, ZUM BEISPIEL:

Begriff	Hebräisch	Bedeutung & Häufigkeit	Bibelstellen
Weinberg	כֶּרֶם (kerem)	Weinberg, Getreide 92x im AT	Hld. 1, 6 Hld. 2, 15
„eingehen“	גַּן (gan)	Garten 37x im AT	Hld. 4, 12 Hld. 4, 16 Hld. 5, 1

Foto: Mystockimages/iStock.com, Mikhail Nilov/Pexels.com

LEITUNG UND WAGNIS

Partnersuche im Horizont des Glaubens

Von Martin Leupold

EINE HERAUSFORDERNDE ENTSCHEIDUNG

„Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob sich das Herz zum Herzen findet, der Wahn ist kurz, die Reu ist lang.“ Ein ernstes Wort, das Friedrich Schiller uns zum Thema Partnersuche auf den Weg gibt! Anders als damals ist es heute möglich und üblich, dass Ehen wieder geschieden werden. Dennoch ist die Eheschließung für viele nicht nur ein tiefer Wunsch, sondern der damit verbundenen Endgültigkeit wegen auch eine Herausforderung. Wir sind es gewohnt, viele Optionen zu haben. Nicht nur im Supermarkt, sondern auch im Blick auf den Wohnort und die berufliche Laufbahn. So hat der Volksmund Schiller etwas abgewandelt: „Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob sich nicht doch was Besseres findet.“

Dass die Entscheidung für einen Ehepartner das gesamte restliche Leben bestimmen soll, schreckt nicht wenige Paare ab. Sie wollen gern zusammenbleiben, auch in Treue. Aber sich das unverbrüchlich versprechen? Können wir das? Und schaffen wir das? Sollten wir uns nicht lieber ein Hintertürchen offenlassen, falls es doch schiefgeht?

Andere wagen gar nicht erst, eine Liebesbeziehung einzugehen. Sie wollen sich möglichst sicher sein, dass es der oder die Richtige ist. Vielleicht verbündet sich dieses Streben sogar heimlich mit der Angst, zurückgewiesen zu werden. Der Wunsch nach größtmöglicher Gewissheit wird zur Rechtfertigung für eine Enttäuschungsprävention, die jede beherzte Entscheidung hemmt. Mit den Worten des Dichters: „Drum prüfe ewig, wer sich bindet …“

Das Weiße Kreuz online unterstützen

unter
www.weisses-kreuz.de/online-spenden

Für Christinnen und Christen kommt an dieser Stelle oft der Glaube ins Spiel. Es heißt doch, dass Gott unser Leben lenkt. Jesus sagt sogar einmal: „Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden." (Matthäus 19,6) Sucht Gott uns den Partner, die Partnerin aus? Und welche Aufgabe kommt uns dabei zu? Manche sind sich sicher, dass Gott einen Plan für ihr Leben hat, in dem auch der Ehepartner längst vorherbestimmt ist. Nicht wenige haben auf diesen einen Menschen aber vergebens gewartet. Auch Ehen, die einmal in der Gewissheit göttlicher Führung begonnen haben, sind mitunter später zerbrochen. Was dürfen, was sollten wir Gott überlassen und wo ist die Eigeninitiative gefragt?

PARTNERFINDUNG IN DER BIBEL

In biblischen Zeiten wurden Ehepartner oft durch die Eltern bestimmt (z.B. für Ismael nach 1.Mose 21,21). Nicht selten finden wir aber auch die knappe Notiz, dass ein Mann sich eine Frau nimmt, ohne dass wir erfahren, worauf sich seine Wahl gründet (vgl. 1.Mose 25,1). Manchmal wird ausdrücklich auf die Liebe als Motiv verwiesen. Aber so entstandene Verbindungen müssen nicht immer glücklich enden (Richter 16,1). Die Liebe kann auch zu schweren Verfehlungen führen (2.Samuel 13,1). Paulus erklärt, eine Ehe solle eingegangen werden, wenn das Begehren bestimmend geworden ist. Dann soll es sich im geeigneten Rahmen entfalten (1.Korinther 7,9). Alles recht unkonkret für Menschen, die gern genaue Weisung von oben hätten, um sich sicher zu fühlen!

Immerhin gibt es auch die bewegende Geschichte, wie Abrahams Diener in der Fremde die Frau für den Sohn seines Herrn ausfindig macht. Elieser fühlt sich mit der Brautschau überfordert und macht mit Gott einen Deal, wie der ihm die Richtige zeigen soll. Und Gott lässt sich bitten. Am Ende der Geschichte finden Isaak und Rebekka in Liebe zusammen (1.Mose 24). Ja, so kann es gehen mit diesem Gott! Das soll nicht in Zweifel gezogen werden. Aber ist diese Geschichte die Blaupause für alle, die sich eine so klare Führung wünschen?

Zunächst ist es die Geschichte einer arrangierten Ehe. Isaak sucht sich seine Zukünftige nicht selbst aus. Erfahrungsgemäß können solche Ehen durchaus glücklich sein. Aber sie haben in unserer Kultur, die Selbstbestimmung über alles schätzt, keinen guten Ruf. Das klare Signal, das Gott in dieser Begebenheit schenkt, bekommt nicht Isaak selbst, sondern sein Brautwerber. Es ist also die Frage, wie präzise sich diese Geschichte wirklich in heutige Situationen übertragen lässt. Ich habe großen Respekt vor den individuellen Zeugnissen der Paare, die ihre eigene Geschichte ähnlich zu erzählen wissen. Aber sowohl meine theologische Arbeit als auch meine langjährige seelsorgerische Erfahrung lehren mich, dass man diese individuellen Geschichten nicht einfach kopieren kann. Es kann so sein, aber es kann auch ganz anders sein.

ES GIBT KEIN SCHEMA

Die Wege, wie Menschen zueinander finden, sind so verschieden wie Menschen auch sonst. Bei den einen ist es Liebe auf den ersten Blick, andere kennen sich Jahre, ehe es zwischen ihn funkt. Mal ist er es, der den ersten Schritt geht, mal sie. Die einen trauen sich schon nach ein paar Wochen das ganze Ja zueinander zu, bei anderen wächst es über längere Zeit. Manche lernen sich im Urlaub kennen, andere auf der Arbeit, wieder andere auf einer Party oder auf einem Datingportal. Und gar nicht so selten haben Freunde oder Familienangehörige ein bisschen mitgewirkt.

Ob eine Ehe hält, hängt nicht unbedingt davon ab, wie das Paar sich gefunden hat. Es kommt vor allem darauf an, dass die Partnerschaft sich weiterentwickelt. Dass die Partner aufeinander achten und füreinander da sind. Dass sie lernen, einander zu verstehen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und zu entwickeln und zugleich auf neue Weise auch ihre eigene Individualität zu entfalten. Dass von Anfang an möglichst alles passen muss und auch passen kann, ist ein Mythos. Es gibt immer Dinge am anderen, die uns sympathisch sind, und solche, die uns irritieren oder Mühe machen. Natürlich sollte ein Mindestmaß an Gemeinsamkeiten da sein. Aber auch das Fremde kann spannend und bereichernd sein.

Eine Ehe lebt davon, dass sich die Partner immer wieder gegenseitig überraschen und voneinander lernen. Und dass sie nach jeder Krise, nach jedem Konflikt wieder irgendwie zueinanderfinden. Ob das gelingt, bleibt letztlich ein Geschenk. Aber es gelingt nicht ohne die eigene, immer wieder bekräftigte Entscheidung für den Menschen, mit dem das Leben geteilt wird. Eine Ehe einzugehen ist immer ein Wagnis. Friedrich Schiller hat es drastisch beschrieben. Aber wer das Wagnis scheut, schneidet sich von vornherein von dem Weg ab, der eben doch Glück bedeuten kann, wenn auch kein vollkommenes.

UND GOTT?

Welche Rolle hat nun der Glaube in solchen Entscheidungsprozessen? Ich möchte die Frage einfach umkehren: Was in unserem Leben hat denn nichts mit Gott zu tun? Welche Entscheidungen sollen und können Christen ohne Gott treffen? Gott ist uns vom Beginn bis zum Ende unseres Lebens nah (Apostelgeschichte 17, 27.28). Die Sorge, Gottes Plan aus einer kleinen Unachtsamkeit heraus unwiederbringlich zu verfehlen, lässt außer Acht, wie umfassend Gott in seinem Wort seine Fürsorge zusagt (vgl. Psalm 23; Römer 8,38.39).

Das heißt allerdings nicht, dass wir das immer spüren. Es bedeutet auch nicht, dass uns Schmerz und Enttäuschung erspart bleiben. Die Bibel verspricht, dass Gott uns zugewandt ist. Aber sie verspricht uns nicht, dass wir damit stets in der Komfortzone verbleiben. Das dramatische Leid Hiobs oder die Martyrien des Paulus (2.Korinther 11,23-33) zeigen, dass schwere Lebenswege kein Beleg für die Abwesenheit Gottes sind. Wir mögen es uns anders wünschen und manchen bleiben solche Wege auch erspart. Verheißen ist uns das aber nicht. Verheißen ist uns nur, dass Gott uns zugewandt bleibt. Nicht nur im Leid und in der Einsamkeit, sondern sogar in Schuld und Scheitern (2.Timotheus 2,13).

Wenn wir der Begleitung Gottes so gewiss sein können, dann dürfen wir auf unserem Weg auch etwas wagen. Dann dürfen wir darauf setzen, auch ohne direkte Himmelsbotschaften einen guten Weg zu finden. Gott hat uns mit Verstand begabt, der uns zu verantwortlichen Entscheidungen befähigt. Auch zu so weitreichenden Entscheidungen wie die zu einer Eheschließung. Im Sinne Schillers: Prüfen ja, aber nicht ewig. Und nicht mit dem Ziel absoluter Sicherheit. Wenn Entscheidungen nach bestem Wissen und Gewissen getroffen wurden, dürfen wir auch dann dazu stehen, wenn die Sache anders ausgeht als erhofft. Wenn wir dagegen von Gott Dinge erwarten, die er nie versprochen hat, sind Enttäuschungen vorprogrammiert.

Auch wenn es manche anders sagen – ich bin überzeugt, dass es nicht den einzigen richtigen Partner gibt. Gott stellt jeden und jede von uns in einen Raum von Möglichkeiten, in denen wir Entscheidungsspielräume haben. Manchmal mehr, manchmal auch weniger. Wenn es um einen geistlichen Auftrag geht, machen Menschen der Bibel öfter die Erfahrung, dass Gott ihnen keine Wahl lässt. Eine Erfahrung, die ich auch kenne. Deshalb ist es aber noch nicht richtig, sie auf alle Dinge in unserem Leben zu übertragen.

MUT ZUM WAGNIS

Es geht darum, einmal im Leben zu einem anderen Menschen ein ganzes Ja zu sagen. Nicht weil dieser andere Mensch perfekt ist oder weil es garantiert keinen gibt, der noch besser wäre. Sondern weil dieser Mensch es mir wert ist und ich ohne diesen Menschen nicht sein will. Die Entscheidung für den Partner ist natürlich immer auch eine Entscheidung gegen alle anderen. Damit ist sie auch eine bewusste Annahme der Tatsache, dass wir nur ein Leben leben können. Dass unsere Möglichkeiten immer begrenzt sind, dass uns aber gerade das auch unverwechselbar macht. Tausend Möglichkeiten, die ungenutzt bleiben, bedeuten weniger Leben als die eine Wirklichkeit. Ein konkreter Mensch mit Gaben und Grenzen, mit guten und beschwerlichen Seiten bereichert mich mehr als alle Idealbilder, die in der Realität nicht vorkommen.

> Gute Entscheidungen brauchen unverkrampfte Begegnungen, aus denen sich Liebe entwickeln kann – oder auch nicht.

Es kann im Kennenlernen durchaus den einen Schlüsselmoment geben, der für mich wie ein Fingerzeig von oben ist. Für den einen ist es die passende Tageslosung, für den anderen irgendein Detail, ein unabsichtlicher Satz. In Wahrheit beruhen unsere Entscheidungen aber nicht allein darauf. Immer spielen unsere ganze Lebenshaltung, unsere Geschichte und unsere Hoffnungen mit. Und natürlich das, was die Liebe so aufregend macht: Das Wechselspiel unserer Hormone und Botenstoffe, die auf einmal auf irgendetwas in der Begegnung reagieren, ohne dass wir immer wissen, worauf. Und das darf so sein, weil Gott in all dem gegenwärtig ist. Wenn der Schöpfer tatsächlich auf geheimnisvolle Weise unser Leben lenkt, dann wahrscheinlich mit allem, was er uns gegeben hat und was unser Leben ausmacht. Und wenn er der Gott ist, der sich in Christus zeigt, dann lässt er uns zugleich die Freiheit, die Gelegenheiten zu ergreifen, die er uns schenkt – oder auch nicht.

OFFEN UND UNVERKRAMPFT SEIN

Gelegenheiten entstehen durch Begegnungen. Es gibt bis heute eine Frömmigkeit, die es schwer macht, Begegnungen zwischen den Geschlechtern unbefangen zu gestalten. Sie hat ihre Wurzel in einer von Angst dominierten Wahrnehmung der Geschlechtlichkeit. Darin erscheint die Sexualität vor allem unter der Perspektive ihrer unbestreitbaren Gefährdungen, als unberechenbare und übermächtige Kraft, die durch die Ehe zu bändigen ist. Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlichen Geschlechts werden weitgehend unter erotisch-sexuellen Aspekten wahrgenommen. In dieser Wahrnehmung haben sie entweder der Eheanbahnung zu dienen – oder zu unterbleiben.

Ich bin überzeugt: Gute Entscheidungen brauchen unverkrampfte Begegnungen, aus denen sich Liebe entwickeln kann – oder auch nicht. Sie brauchen gegenseitigen Respekt für das, was an Gefühlen entsteht oder nicht entsteht. Sie brauchen konstruktive Kommunikationsstrategien, die es erlauben, einander ergebnisoffen kennenzulernen. Nur in dieser Freiheit können echte Gewissheiten reifen. Wer Menschen wirklich helfen will, zueinanderzufinden, der unterstütze sie dabei, solche Strategien zu entwickeln. Angespannte Blicke oder gar anzügliche Bemerkungen anderer, ob sich da wohl etwas entwickle, sind dagegen in der Regel kontraproduktiv.

Wer selbst auf der Suche ist, frage sich: Brauche ich die Partnerin bzw. den Partner nur, um einen eigenen Mangel auszufüllen? Oder bin ich bereit, auch für den anderen da zu sein, um seinetwillen zurückzustecken und darauf zu achten, was er braucht? Jage ich einem Ideal nach oder bin ich neugierig auf einen konkreten anderen Menschen, für den es möglicherweise – Was für ein Wunder! – Glück bedeutet, mit mir zusammen zu sein? Liebe braucht es, sich auf einen anderen Menschen einzulassen. Manchmal gehen Wünsche in Erfüllung. Aber mitunter kommt das Glück gerade dann um die Ecke, wenn ich die Erwartungen, die mich vielleicht jahrelang vergeblich geleitet haben, endlich loslassen kann.

Ja, Gott führt. Aber er nimmt uns nicht ab, was wir selbst tun können. Es bleibt immer noch genug übrig, was unverfügbar ist und was wir ihm überlassen müssen und auch dürfen. Wenn wir in dem weiten Handlungsrahmen bleiben, den sein Wort zeichnet, und aufrichtig um sein Geleit bitten, dann dürfen wir nach bestem Wissen und Gewissen Entscheidungen treffen. Wir haben nicht die Garantie, dass es immer gut ausgeht. Aber wir haben die Verheißung, dass Gott uns nah ist, egal, wie es ausgeht.

Martin Leupold
ist evangelischer Theologe und Seelsorger und seit 2016 Leiter des Weißen Kreuzes e.V.

Wir freuen uns über Ihr Feedback per E-Mail auf
www.weisses-kreuz.de/kontakt

Foto: David Besh/Pexels.com

AUF DER SUCHE NACH DEM EINEN SCHATZ

Von Kai Mauritz

„Jeder Topf findet seinen Deckel!“, hat meine Oma mir mit auf den Weg gegeben. Auf der einen Seite stimmt diese Lebensweisheit. Selbst die außergewöhnlichsten Typen können einen Menschen finden, der zu ihnen passt. Das erstaunt und begeistert mich immer wieder, wenn ich beruflich oder privat mit Paaren zu tun habe. Aber andererseits gibt es auch diejenigen, die sozial kompetent, aktiv und attraktiv sind, aber vergeblich auf Mr. oder Miss. Right warten.

Wie gelingt die Suche nach dem passenden Partner? Was können Suchende tun, um den einen Schatz zu finden?

GEMEINSAMKEITEN FINDEN

Man weiß, dass eine hohe Übereinstimmung im Bereich der Werte und bei den Dingen, die Freude und Spaß im Leben bedeuten, wichtig ist, um miteinander glücklich werden zu können. Dating-Plattformen nutzen diese Kriterien, um herauszufinden, ob zwei Menschen wirklich zusammenpassen und sich ein Date lohnt. Teilen zwei potentielle Partner politische und weltanschauliche Werte? Haben sie ähnliche Vorstellungen in Bezug auf den Lebensstil, die Bedeutung von Familie und Beruf? Gibt es eine ausreichend große Schnittmenge der persönlichen Interessen? Aber auch Humor, Freizeitgestaltung und die Erwartung an die emotionalen Aspekte einer Beziehung sollten kompatibel sein.

Eine große Deckungsgleichheit ist hilfreich, um dauerhaft einander lieben zu können und mit dem Beziehungsleben zufrieden zu sein. Aber sie ist noch keine Garantie. Wie überall gilt auch für das Beziehungsglück die Unterscheidung zwischen Theorie und Praxis. Wertschätzung, Einfühlungsvermögen und Interesse aneinander können theoretisch zentrale Werte für jemanden sein. Entscheidend ist, ob diese Werte auch im Alltag gelebt werden, wenn man z.B. nach einem langen Arbeitstag gestresst nach Hause kommt und dem Partner begegnet.

Bei meiner Recherche im Internet bin ich auf unzählige Ratgeber und Ratschläge gestoßen für Menschen, die ihren Traumpartner noch nicht gefunden haben. Unter dem Schlagwort „Traumpartner“ wird den Interessierten geraten, worauf sie bei einem

potenziellen Partner unbedingt achten und wie sie ihr eigenes Marketing verbessern sollten, um den Traumpartner auf sich aufmerksam zu machen.

Und es ist auch wirklich sinnvoll, dass sich Suchende intensiv damit auseinandersetzen, was sie von einer Partnerschaft erwarten und was sie vom anderen brauchen, um sich gut aufgehoben zu fühlen. Allerdings ist das nur die berühmte eine Seite der Medaille. Menschen suchen beim anderen, was ihnen fehlt. Bei der Partnersuche ist der Blick nach außen gewandt. Wie muss der andere sein, damit es mir mit ihm gut geht und ich bekomme, was ich brauche?

PERSPEKTIVE WECHSELN

Als Lebens- und Paarberater halte ich die umgekehrte Perspektive für mindestens genauso wichtig: „Werde der Traumpartner, den du selber suchst!“ Gerade im Prozess der Partnerfindung ist die vielleicht manchmal auch kritische Beschäftigung mit den eigenen Beziehungsfähigkeiten bedeutsam: Kommunikation, Vergebungs- und Kompromissbereitschaft, Interesse am anderen zeigen, über Gefühle reden können und wollen, emotionale Nähe geben und annehmen können, lösungsorientierter Umgang mit Konflikten, eigene Emotionen regulieren können – um nur einige Beispiele zu nennen.

SICH SELBST BESSER KENNENLERNEN

Woran wird sichtbar, ob wir uns bereits zu einem guten Beziehungspartner entwickelt haben oder noch entscheidende Kompetenzen fehlen?

Die mögliche Differenz zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung erschwert eine klare Antwort auf diese Frage. Es gibt jene, die sich selbst viel kritischer bewerten als ihr Umfeld das tun würde. Aber genauso kennt vermutlich jeder von uns auch den umgekehrten Fall.

Als ich gestern beim Bäcker war, trank ein Kunde seinen Kaffee in direkter Nähe zum Verkaufstresen und redete ohne Punkt und Komma auf die Verkäuferin ein. Er selbst hätte sich vermutlich als kommunikativ bezeichnet, was ja durchaus eine wichtige Beziehungskompetenz ist. Als Beobachter nahm ich allerdings wahr, dass er gar nicht darauf achtete, ob die Mitarbeiterin überhaupt mit ihm reden wollte, sich für seine Inhalte interessierte oder Zeit für ein Gespräch hatte. Empathie schien nicht seine Stärke zu sein.

Die Suche nach dem richtigen Partner fürs Leben könnte damit beginnen, beides im Blick zu haben: Was brauche ich vom anderen, um mich sicher und geborgen zu fühlen und auch entfalten zu können? UND: Wie kann ich mich weiterentwickeln, um für einen anderen Menschen ein „traumhafter“ Partner sein zu können?

Letzteres möchte ich näher betrachten.

Niemand fängt wirklich bei Null an. Ein Rückblick auf die eigene Beziehungsgeschichte könnte wichtige Hinweise geben, welche Beziehungsfähigkeiten bereits gut entwickelt und welche noch entwicklungsbedürftig sind. Manche Suchende haben bereits eine oder mehrere Partnerschaften hinter sich, die beendet worden sind durch eine Trennung oder den Verlust des Partners.

→ Der Rückblick könnte damit beginnen sich zu erinnern und möglichst auch aufzuschreiben, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen für die Beziehung gut gewesen sind. Manches davon hat der ehemalige Partner vielleicht ausgesprochen, anderes wurde eher zwischen den Zeilen deutlich. Selbst wenn eine Beziehung am Ende gescheitert ist, gab es sicherlich auch gutes Potenzial.

Neben einer Partnerschaft führen die meisten ja auch andere Beziehungen, in denen ähnliche Kompetenzen gefragt sind wie in Liebesbeziehungen. In unserer Familie, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder der Gemeinde gab es bisher ausgesprochene oder unausgesprochene Rückmeldungen auf unsere Weise, mit anderen in Beziehung zu sein. Welche positiven Resonanzen habe ich gehört oder wahrgenommen? Welche für Partnerschaften bedeutenden Eigenschaften wurden mir bereits attestiert?

In Sachen Liebe und Sexualität kompetent sein

Weiterbildungsangebote für Seelsorgerinnen und Berater, Pädagoginnen und Pastoren finden sie unter **www.weisses-kreuz.de/termine**

→ Im zweiten Schritt gehört zu einem Rückblick auch die Beschäftigung mit den eher kritischen Rückmeldungen. Menschen, die eine schmerzhafte Trennung erlebt haben, mussten häufig verletzende Äußerungen anhören, die das Selbstwertempfinden beschädigt haben. So manches von dem, was im Konflikt geäußert wurde, war überzogen und entspricht so nicht der Wahrheit.

Aber Trennungen fangen nicht erst an, wenn eine Seite den Trennungswunsch ausspricht und der Konflikt eskaliert. Oft gehen dem jahrelange Entfremdung und Beziehungsprobleme voraus.

→ Die Bereitschaft, die eigenen Anteile am Scheitern von Beziehungen ehrlich anzuschauen, trägt wesentlich zum Gelingen künftiger Partnerschaften bei. Welche der eigenen Verhaltensmuster haben den anderen belastet und das gemeinsame Leben erschwert? Welche Eigenschaften oder Kompetenzen haben mir gefehlt, um dem anderen ein gutes Gegenüber sein zu können?

Wie auch bei den positiven Rückmeldungen sollten hier ebenso Beziehungen, die gar nichts mit einer Partnerschaft zu tun haben, mit einbezogen werden in den Rückblick.

→ Wie reagieren Menschen in meinem Umfeld auf mich? Fühlen sie sich wohl mit mir? Unterhalten sich andere gerne mit mir? Zeigen andere ein Interesse daran, Zeit mit mir zu verbringen? Vertrauen sie sich mir an, wenn wir uns unterhalten?

Der Rückblick endet dann mit einer

→ Bestandsaufnahme. Hilfreicher als eine rein „gefühlte“ Auswertung ist es, eine Liste von 6-10 Beziehungsfähigkeiten zu erstellen, die sowohl Kompetenzen enthält, die einem selbst wichtig sind, als auch Eigenschaften, die rückblickend auf die eigene Beziehungsgeschichte von anderen für bedeutsam gehalten wurden.

→ Mit Blick auf die positiven wie kritischen Rückmeldungen zu den eigenen Beziehungsfähigkeiten gilt es nun auf einer Skala von 1-10 die eigenen Kompetenzen einzuschätzen und anzukreuzen. 1 bedeutet, dass die entsprechende Fähigkeit so gut wie gar nicht ausgeprägt ist. Die Ziffer 10 steht für den nahezu perfekten Entwicklungsstand der genannten Fähigkeit.

Hier ein Beispiel für eine mögliche Liste von Beziehungskompetenzen.

Skala	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*
Treue	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verantwortungsbewusstsein	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vergebungsbereitschaft	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kommunikationsfähigkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Einfühlungsvermögen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wertschätzung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verzichten können	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Emotionale Nähe geben können	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Es wäre spannend und sicherlich ertragreich, wenn eine

→ nahestehende Person, die auch ein kritisches Feedback geben würde, die Liste in Hinblick auf die partnersuchende Person ebenfalls ausfüllen und dadurch ihre Fremdwahrnehmung zur Verfügung stellen würde.

→ Am Ende sollten die drei Beziehungskompetenzen mit den geringsten Werten angeschaut werden. In ihnen steckt wichtiges Entwicklungspotenzial. Was kann ich einüben und ausprobieren, damit ich in diesen Bereichen für andere ein besserer Beziehungspartner werde? Der offene Austausch mit anderen wird manche Tipps und Ideen hervorbringen.

Es gibt natürlich auch Schwächen im Bereich der Beziehungskompetenzen, die bereits eine lange Geschichte haben und bis in die Zeit von Kindheit und Jugend zurückreichen können. Zerstörerische Verhaltensmuster, mangelndes Selbstwertempfinden oder Einfühlungsvermögen sind nicht selten verbunden mit erlebter Ablehnung, ungestillten Bedürfnissen oder tiefen Kränkungserfahrungen in der Vergangenheit.

→ Hier können Seelsorge und Beratung helfen, damit belastende Beziehungserfahrungen aus der Vergangenheit nicht mehr die Beziehungen der Gegenwart beschweren.

UNTERSCHIEDLICHE POLE WAHRNEHMEN UND IN IHNEN WACHSEN

Auf dem Weg, ein Traumpartner zu werden, könnte nach dem Rückblick noch ein weiteres Thema interessant sein. Paare, die Beratung suchen, sind in der Regel verstrickt in sich wiederholenden Konflikten. Daraus haben sich häufig Verletzungen, gegenseitige Abwertung und misslingende Kommunikation entwickelt. Neben vielen Ursachen, die zu Partnerschaftsproblemen führen können, taucht aus meiner Erfahrung ein Phänomen bei fast allen Paaren auf:

Einer von beiden Partnern hat dann die Stärke zu konfrontieren und zu fordern. Dabei wird z.B. das Fehlverhalten des anderen klar benannt, nicht eingehaltene Vereinbarungen offen ausgesprochen, die Schwächen des anderen analysiert und recht schonungslos dargelegt. Die Emotionen, die mit solchen Äußerungen einhergehen, können offen-aggressiv sein. Dieser Partner wirkt insgesamt kühl und dominant.

Der andere vertritt den eher gegenteiligen Pol. Die Stärke liegt hier darin, die emotionalen Aspekte des Konfliktes zu sehen. Manche sind schnell bereit, eigene Bedürfnisse zurückzustellen und sich anzupassen. Die Vorwürfe gegenüber dem Partner werden verdeckt-aggressiv geäußert. Dieser Partner wirkt oft warmherzig und verletzlich.

In der Grafik des Polaritätenquadrates stehen sich die Pole gegenüber.

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren?

Wählen Sie das Thema, das Sie interessiert, unter **www.weisses-kreuz.de/themenuebersicht**

Es gibt Personen, denen es leichtfällt und für die es selbstverständlich ist, andere mit ihrer Schuld, ihren Fehlern oder unliebsamen Reaktionen zu konfrontieren. Sie können gut für ihre eigenen Bedürfnisse, Meinungen und Entscheidungen einstehen. Sie sind im oberen Feld des Polaritätenquadrates zuhause. Allerdings haben sie vor allem in privaten und nahen Beziehungen einen schwereren Zugang zu den Eigenschaften und Verhaltensweisen aus dem unteren Feld.

Und es gibt diejenigen, die den anderen Pol repräsentieren. Empathie, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme liegen ihnen beispielsweise nahe. Sie sind häufig Spezialisten für die „weichen Faktoren“, die für Beziehungen wichtig sind. Gleichzeitig vermeiden sie aber scheinbar schwierige Gespräche und sprechen kritische Dinge nicht gerne an.

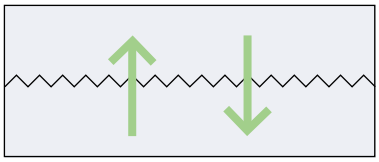
Wenn in Partnerschaften jeder Partner seine Stärke im jeweils anderen der beiden Pole hat, kann es zu vielen Konflikten kommen. Der konfrontierende Partner vermisst beim anderen dann die Klarheit und Klärungsbereitschaft. Wer im unteren Feld zuhause ist, empfindet den anderen oft als lieblos und verletzend.

Doch in einer Beziehung werden beide Pole gleichwertig benötigt, auch wenn sich die Andersartigkeit des anderen zuweilen schmerzhaft anfühlt. Jeder Partner hat die Lernaufgabe, den Segen hinter der Stärke des anderen wertzuschätzen: „Du kannst gut, was mir schwerfällt, und umgekehrt!“

Und es wäre gut sich das Feld anzuschauen, worin man noch nicht seine Stärke hat. Denn hier gilt es zu lernen und zu wachsen. Wer gut konfrontieren und fordern kann, übt dann im Kontakt mit anderen einfühlsam zu sein und mehr Rücksicht zu nehmen. Der andere wagt sich an Klärungsgespräche heran oder benennt offen eigene Bedürfnisse.

Das Zielbild könnte dann so aussehen: Ein ausgewogeneres Verhältnis beider Pole in der Person eines jeden Partners.

Fordern — Konfrontieren



Schützen — Unterstützen

„Ich möchte zu einem Traumpartner werden!“ – Diese Haltung ist EIN Wegweiser auf der Suche nach dem richtigen Partner. Nicht nur zu schauen, was der andere mitbringen sollte, sondern auch den eigenen Entwicklungsprozess im Blick zu haben.

Sich bewusst zu machen, in welchem der beiden Felder ich wie selbstverständlich zuhause bin und welches mir eher fremd ist, weist die Richtung für die eigene Weiterentwicklung. Das Ergebnis wird in allen Beziehungen Früchte tragen. Es schafft aber auch gute Voraussetzung für die Partnerfindung. Denn Personen, die beide Pole recht ausgewogen in sich tragen, wirken attraktiv auf andere.

Pastor Kai Mauritz
ist Traumafachberater (DeGPT) und Sexualberater (DGfS). Er ist Präventionsbeauftragter der Lippischen Landeskirche und Fachreferent beim Weißen Kreuz.

ZUR FREIHEIT (BE)RUFEN

WEISSES KREUZ

Online-Schulung: Pornokonsumenten beim Ausstieg begleiten

Pornografie – eine Kraft, die viele christliche Männer und Frauen immer wieder zu Dingen motiviert, die sie selbst unethisch und unpassend finden. Das Ergebnis ist eine Zerrissenheit zwischen Überzeugungen und Verlangen. Manche haben eine Sucht entwickelt, andere schauen Inhalte, die sie selbst ablehnen. Bei vielen von ihnen drängt sich die Pornografie mehr und mehr zwischen sie und ihren Glauben, ihre Partner, ihre Mitarbeit in der Gemeinde.

Das Weiße Kreuz bietet eine konzentrierte Online-Schulung für Menschen an, die Jugendliche und Erwachsene auf diesem Weg in die Freiheit begleiten:

14. November 2023 | 15 Uhr bis 15. November | 15 Uhr

In insgesamt 9 Zeitstunden werden Fakten, Hintergründe und Hilfsmöglichkeiten vermittelt sowie eigene Sichtweisen und Erfahrungen diskutiert. Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

- aktiver persönlicher Glaube an Jesus Christus
- stabile Persönlichkeit
- seelsorgliche Grundkenntnisse und Ersterfahrungen
- aktive Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde/Kirche
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Rahmen der Online-Schulung

Die Teilnahme kostet 195 EUR. Ermäßigungen für Mitglieder des Weißen Kreuzes und für Studierende sind möglich. Mehr Infos und Anmeldemöglichkeit unter **www.weisses-kreuz.de/service/termine.**

Glaube an Liebe.

Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter **www.weisses-kreuz-hilft.de**

Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen, auch online. Buchen Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.

Einfach unter **www.heissethemen.de** unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

DER WEG VOM WUNSCH ZUR WIRKLICHKEIT

Von Daniela Sixt

Den Wunsch, irgendwann eine Ausbildung zur christlichen Lebensberaterin zu machen, hatte ich schon lange. Zunächst dachte ich aber eher daran, diese Fertigkeiten ehrenamtlich im Rahmen unserer Kirche einzusetzen. Dass ich einmal eine Beratungspraxis für Frauen haben könnte, mit der ich ein Zubrot zum Familieneinkommen erwirtschafte und dazu noch sozialversichert bin, hatte ich damals nicht zu hoffen gewagt.

Die Idee mit der Praxis entstand in einer Zeit, in der ich als Mutter mit halbwüchsigen Kindern selbst Beratung in Anspruch nahm. Diese Gespräche halfen mir zu reflektieren, die schwierige Situation mit etwas Abstand zu betrachten und einen Perspektivwechsel vorzunehmen. Doch der dadurch geborene Traum musste erst mal warten. Die Ausbildung zur christlichen Lebensberaterin ist und war eine kostspielige Angelegenheit, die wir als fünfköpfige Familie mit nur einem Einkommen nicht stemmen konnten.

Was nun? Wenn ich meinen Traum realisieren wollte, dann müsste ich einen Weg finden, um mir die Ausbildung selbst zu finanzieren. Deshalb versuchte ich in meinem Beruf Fuß zu fassen und das zum allerersten Mal – fast zwanzig Jahre nach meiner Abschlussprüfung. Ich war sehr jung Mutter geworden und hatte drei Wochen vor der Geburt meines ersten Kindes gerade noch mein Examen zur Krankenschwester absolviert. Das zweite und dritte Kind ließen nicht lange auf sich warten. Die folgende Zeit verging wie im Flug. Es waren Jahre, in denen ich mir neben meinen Aufgaben als Mutter, Hausfrau und stark beanspruchte ehrenamtliche Mitarbeiterin unserer Kirchengemeinde keine Berufstätigkeit vorstellen konnte. Doch das änderte sich schlagartig, als die „Vierzig“ in Reichweite kam, sich gleichzeitig unser Nest leerte und ich dadurch meine Zukunft ins Visier nahm.

Mein Berufseinstieg gelang wider Erwarten ziemlich schnell, zunächst in der mobilen Pflege, dann aber einige Jahre in einer psychosomatischen Klinik, was für mein Vorhaben geradezu prädestiniert war. In dieser Zeit belegte ich die Seminare der Bildungsinitiative in Kirchheim Teck mit dem Ausbildungsziel „Christliche Lebensberaterin“. Nach fünf Jahren konnte ich dann 2014 das Abschlusskolloquium machen und hatte damit nun endlich das Zertifikat erlangt.

Foto: privat

Nun musste aus der Theorie Praxis werden, doch wie? Bei diesen Umsetzungsfragen half mir meine zur Ausbildung gehörende Supervisorin. Sie riet mir an die Öffentlichkeit zu gehen und für mein Gesprächsangebot zu werben. Eigenwerbung zu machen, fiel mir zwar schwer, doch dabei öffnete sich eine Tür in Form einer Anfrage für mein erstes Frauenfrühstück. Weil mir Referieren viel Freude machte, bekam ich immer mehr Einladungen, um bei Frauenveranstaltungen über verschiedene Lebens- und Glaubensthemen zu sprechen. Nebenbei hatte ich auch die Gelegenheit, auf meine inzwischen eröffnete Praxis hinzuweisen und ansprechende Flyer auszulegen, was sich positiv auf die Kundenakquise auswirkte.

In den ersten Jahren meiner Beratungstätigkeit arbeitete ich noch nebenher als Krankenschwester. Das war vor allem deshalb praktisch, weil ich über meinen Arbeitgeber sozialversichert war und ich deshalb nur eine Teilselbstständigkeit anmelden musste. Doch mit der zunehmenden Zahl an Ratsuchenden ließen sich die beiden Arbeitsbereiche nur noch schwierig koordinieren, deshalb traf ich im September 2017 die Entscheidung, mich komplett selbstständig zu machen. Nach einem halben Jahr aber bot sich mir die Chance einer Anstellung beim Weißen Kreuz – eine wirklich tolle Sache, von der ich seither profitiere. Ich genieße es sehr, mit diesem Dachverband einen kompetenten Ansprechpartner in allen meinen sich aus der Beratungstätigkeit ergebenden organisatorischen und rechtlichen Fragen zu haben. Seither bin ich nicht mehr auf mich allein gestellt, sondern habe Kolleginnen und Kollegen, bekomme Weiterbildungen angeboten, bin sozialversichert und habe mit der Geschäftsstelle ein Gegenüber, das sich um vieles kümmert – was für ein Vorteil!

BERATUNGSTÄTIGKEIT IM NETZWERK DES WEISSEN KREUZES E.V.

MODELL 1: „PARTNER“

Die meisten Beraterinnen und Berater sind selbstständig tätig. Das Weiße Kreuz unterstützt sie mit einem Eintrag in der Beratungssuche unter **www.weisses-kreuz-hilft.de**, mit günstigen Weiterbildungsangeboten sowie mit regelmäßigen fachlichen, rechtlichen und organisatorischen Informationen. Die Beratungsstellen arbeiten auf der Grundlage der Beratungsethik des Weißen Kreuzes **(www.weisses-kreuz.de/service/beraterethik/)**, nutzen regelmäßig Weiterbildung und Supervision und unterstützen die Arbeit des Weißen Kreuzes.

MODELL 2: „SPENDENPROJEKT“

Wird die Arbeit einer selbstständigen Beratungsstelle durch Spenden unterstützt, kann das Weiße Kreuz als gemeinnütziger Verein diese Spenden zweckgebunden verwalten. Aus diesen Spenden können z.B. Zuschüsse zu Beratungshonoraren für bedürftige Personen finanziert werden. Spender erhalten eine Zuwendungsbestätigung vom Weißen Kreuz.

MODELL 3: „FILIALE“

Einige Beraterinnen und Berater leisten ihre Beratungstätigkeit im Rahmen einer Anstellung beim Weißen Kreuz. Die Beratungsstelle arbeitet dabei finanziell kostendeckend.

Alle Beraterinnen und Berater des Weißen Kreuzes verfügen über eine anerkannte Qualifikation. Sie sind frei hinsichtlich der Wahl ihrer Beratungsthemen und der Beratungsmethoden, soweit diese fachlich allgemein anerkannt sind, und gestalten den zeitlichen Umfang ihrer Arbeit eigenständig.

Dr. Ute Buth
#respektvoll leben –
eine Sommercamp-Geschichte
Christliche Verlagsgesellschaft 2023
ISBN 13-978-3-86353-861-3
19,90 EUR

Du liest gern und magst Abenteuer? Du willst mehr wissen und gut vorbereitet in die Pubertät durchstarten? Dann ist dieses Buch für dich genau richtig! In dieser abenteuerlichen Geschichte aus dem Sommercamp christlicher Jugendgruppen geht es buchstäblich um Gott und die Welt. Lass dich einladen, einen abwechslungsreichen Mix aus Camp-Alltag, Gemeinschaft, Glaubensfragen und rätselhaften Ereignissen mitzuerleben. Fast schon nebenbei geben dir der Pubertätsguide im Buch, Bilder und Infoboxen und auch die Zusammenfassung im Anhang jede Menge hilfreiche Einblicke rund um die anstehende Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Über allem steht das Motto #respektvoll leben! Finde heraus, was das mit unserer Umwelt, anderen Mitmenschen, Gott – und dir selbst zu tun hat! U. a. folgende Stichpunkte werden im Pubertätsguide behandelt: Akne, Bartwuchs, Geburt, Geschlechtsorgane, Menstruation, Pickel, Pornografie.

IM FOKUS: SEXUELLE LERNPROZESSE

Von Martin Leupold

Am 28. und 29. April fand unsere **Tagung „Weißes Kreuz Fokus“** in Kassel statt. Unter dem Thema „Vision und Wirklichkeit“ beschäftigten sich ca. 65 in Seelsorge, Beratung oder in pädagogischen Aufgaben tätige Menschen mit den Lern- und Entwicklungsprozessen, die hinter der individuell gelebten Sexualität stehen. Ziel war, sie besser zu verstehen und von daher in Pädagogik und Beratung gestalten zu können.

Die Frauenärztin, Fachreferentin des Weißen Kreuzes und Buchautorin **Dr. Ute Buth** erläuterte die Faktoren und Wirkungsweisen der sexuellen Lerngeschichte und zeigte auf, wie sich erlernte Werte und Verhaltensweisen in der Ehe wie auch im Umgang mit der eigenen Sexualität auswirken können. So kann das individuelle Erleben und Verhalten in der Beratung besser verstanden und weiterentwickelt werden.

Dr. Pascal Heberlein, Erziehungswissenschaftler und Leiter der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe des JesusCenter e.V. Hamburg, machte sich dafür stark, die Lebenswelt Heranwachsender in der pädagogischen Arbeit zu berücksichtigen. Er unterstrich dabei, wie wichtig es ist, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und Jugendlichen die Entwicklung tragfähiger Werte zuzutrauen.

Prof. Dr. Tobias Künkler, Professor an der CVJM-Hochschule Kassel und Leiter des Forschungsinstituts empirica für Jugend, Kultur und Religion, gab einen Einblick in die gegenwärtige Entwicklung der Jugendsexualität, insbesondere in christlichen Gemeinden. Dabei wurden die Spannungen sichtbar, die immer wieder diskutiert werden, aber auch die unverändert hohe Bewertung stabiler Partnerschaften und sexueller Treue.

Der Sozial- und Religionspädagoge **Gabriel Kießling,** seit 2022 Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz, plädierte engagiert dafür, dass Erwachsene den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen vertrauenswürdige, kompetente und sprachfähige Begleiter werden, und gab dazu hilfreiche Impulse.

Hier zwei Stimmen von Teilnehmerinnen:

> Ich schaue auf zwei Fachtage mit ganz viel Begegnung und noch mehr Inspiration zurück. Endlich konnte ich Fachkolleginnen und -kollegen kennenlernen, die Land auf, Land ab in Beratungsstellen tätig sind. Der Austausch und das Miteinander haben einfach gutgetan. Besonders bewegt haben mich die frischen und zum Teil unkonventionellen Wege von Pascal Heberlein in der offenen Jugendarbeit in Hamburg. Dabei fand ich den Beratungsansatz bemerkenswert, in den Defiziten eines Jeden die Ressourcen zu entdecken.
>
> Monika Schwarzrock, Beraterin in Kassel

> Die FOKUS-Tagung 2023 war für mich eine tolle Möglichkeit, nicht nur spannende Vorträge aus verschiedenen Perspektiven zu dem Thema „sexuelle Lernprozesse“ zu hören, sondern auch die Arbeit des Weißen Kreuzes, die verschiedenen Berater und Beraterinnen und die herzliche Gemeinschaft miteinander zu erleben. Ich durfte mit neuen Erkenntnissen, ermutigt und begeistert von Gottes Liebe aus den Tagen gehen.
>
> Lene Freitag, Studentin

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Allein nicht weniger geliebt

Diese Zeitschrift widmet sich der Frage, wie sich Paare finden und wie ihre Ehe Bestand gewinnen kann. Die Frage gehört zum Kern unserer Arbeit als Weißes Kreuz. Aber sie kann zugleich eine Last für Menschen sein, die bewusst allein bleiben wollen, die keinen Partner gefunden oder ihn viel zu früh wieder verloren haben. Als Seelsorger weiß ich, wie es Einsame manchmal schmerzt, wenn intensiv über Partnerschaften geredet wird. Singles haben nicht selten das Gefühl, dass sie als defizitär wahrgenommen werden, auch wenn sie mit ihrem Alleinsein einig sind.

Ich werbe gern für die Ehe und freue mich mit allen Paaren, die sich finden. Aber ebenso entschieden trete ich dafür ein, dass wir die Ehe nicht zu einem Maßstab machen, an dem Menschen gemessen werden. Ob Menschen verheiratet sind oder nicht, ob ihre Ehe Bestand hat oder scheitert, all das hat keine Bedeutung für ihren Wert als Mensch. Weder für die Gemeinde noch für die Gesellschaft. Erst recht ändert es nichts an der Liebe, mit der Gott jeden Menschen liebt.

Die Bibel würdigt die Ehe. Und zugleich unterstreicht sie immer wieder, dass es andere Lebenswege gibt. Denken wir an so prominente Singles wie den Propheten Jeremia und den Apostel Paulus! Immer wieder haben Menschen Erfüllung darin gefunden, ganz der Sache Gottes zu dienen. Orden und Lebensgemeinschaften haben einen großartigen Beitrag für das Wachstum der Gemeinde und zudem oft für die kulturelle Entwicklung geleistet.

Auch alle die Menschen, denen das Eheglück zerbrochen ist, sind von Gott nicht weniger geliebt. Dass das Scheitern einer Ehe mit Schuld verbunden ist, will erkannt und bewältigt werden. Nicht zuletzt, um einen neuen Anfang gewinnen zu können. Aber die Bibel lehrt uns ganz klar, dass keine Sünde Gott hindert, uns zu lieben. Deshalb kann sie auch für uns kein Anlass sein, uns von anderen abzuwenden oder sie gering zu achten. Im Gegenteil! Gerade Menschen, die an Enttäuschungen und Lasten tragen, brauchen klare Signale, dass sie trotzdem ganz dazugehören.

Manchmal sind die Lebensumstände so, dass Menschen nicht zu einem gemeinsamen Glück finden. Oder es sind persönliche Erfahrungen und Eigenheiten, die ihnen im Weg stehen. Eine tief in der Persönlichkeit liegende Beziehungsunfähigkeit kann es Menschen unmöglich machen, sich wirklich auf einen Partner einzulassen. All das kann es geben, ohne dass damit irgendein Werturteil über einen Menschen verbunden ist. Es kann die Quelle von Enttäuschung und Schmerz sein. Aber es sagt nichts darüber aus, wie Gott zu all diesen Menschen steht. Er ist jeder und jedem gleich nah.

Vielen Menschen ist eine lange und glückliche Zeit der Ehe vergönnt. Manches können wir auch dafür tun, dass es so wird und dass es so bleibt. Aber zuletzt bleibt es ein Geschenk. Und es bleibt ein Geheimnis, warum andere es so nicht finden oder nur für kurze Zeit. Erklärungen helfen nur bedingt, erst recht, wenn sie von anderen kommen. In jedem Leben gibt es Wünsche, Hoffnungen und Fragen, die offenbleiben. Aber jedes Leben kann mit und in Gott gelebt werden. Mit allem, was es bietet und was es uns vorenthält.

Martin Leupold