Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | Ausgabe 4-2023 | #95

WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

EHE UND FAMILIE HERAUSGEFORDERT

Partnerschaft gerecht gestalten

Als Generationen miteinander leben

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

EHE UND FAMILIE HERAUSGEFORDERT

Liebe Leserinnen und Leser,

Ehen und Familien sind heute vielschichtigen Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt. Geschlechterrollen und Lebensphilosophien haben sich diversifiziert. Die beruflich geforderte Mobilität führt Eltern mit ihren Kindern weit weg vom stützenden Umfeld des größeren Familienkreises, z. B. der Großeltern. Der Arbeitsalltag, aber auch die Fülle an Medien-, Freizeit- und Konsumangeboten setzen Menschen und ihre Beziehungen unter Dauerspannung. Dennoch wird in Ehe und Familie der Ort gesucht, wo man Ruhe und Geborgenheit findet, wo man wirklich zu Hause ist. Einige dieser Herausforderungen greifen wir in dieser Ausgabe auf und versuchen Impulse zu ihrer Bewältigung zu geben.

Die Paarberaterin Kerstin Kurzius widmet sich dem Wandel der Lebensziele und Werte und den damit verbundenen Veränderungen in der Paarberatung. Sie zeigt auf, wie das Miteinander in der Ehe unter veränderten Lebenssituationen neu verhandelt werden muss und wie das gelingen kann. Dazu ist es wichtig, sich gegenseitig wahrzunehmen und für neue gemeinsame Erfahrungen und Sinngebungen offen zu sein.

Konstantin Mascher, Prior der Kommunität Offensive junger Christen (OJC) in Reichelsheim/Odenwald, geht der Frage nach, wie Paare miteinander glücklich werden können. Er deckt auf, dass der Partner nicht die Aufgabe hat, den anderen glücklich zu machen, sondern dass das Glück gerade im Füreinander-Sein und Aufeinander-Achten gelingen kann.

Eltern werden von ihren Kindern oft vor große Herausforderungen gestellt. Erst recht in einer Zeit, in der eine Fülle von Lebensweisen und Sinnangeboten auch durch das Internet vermittelt wird. Wie können Kinder zu einem Leben und Glauben finden, zu dem auch die Eltern ein Ja haben? Eine Mutter erzählt, wie sie mit ihren Kindern dazu in einen intensiven Dialog eingetreten ist, in dem sie nicht zuletzt selbst zu lernen hatte. Um ihrer Kinder willen möchte sie ihren Namen nicht nennen.

Ausgehend von veränderten Lebensweisen nimmt Gabriel Kießling die Ehearbeit in Gemeinden kritisch unter die Lupe und entwickelt Perspektiven, wie junge Menschen tatsächlich Familie, Beruf und dazu noch ein ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde miteinander vereinbaren können. Das geht nicht ohne Umdenken.

Vor dem Hintergrund der Pluralisierung unserer Wertüberzeugungen fragen die Theologischen Notizen, ob heute alles erlaubt sei – natürlich mit biblischem Bezug. Außerdem stellen wir zwei neue Aufklärungsbücher von Dr. Ute Buth vor und informieren über unsere Arbeit. Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen, und viel Freude dabei!

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:
Emma Bauso/pexels.com

Auflage: Dezember 2023
5.000 Exemplare

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013

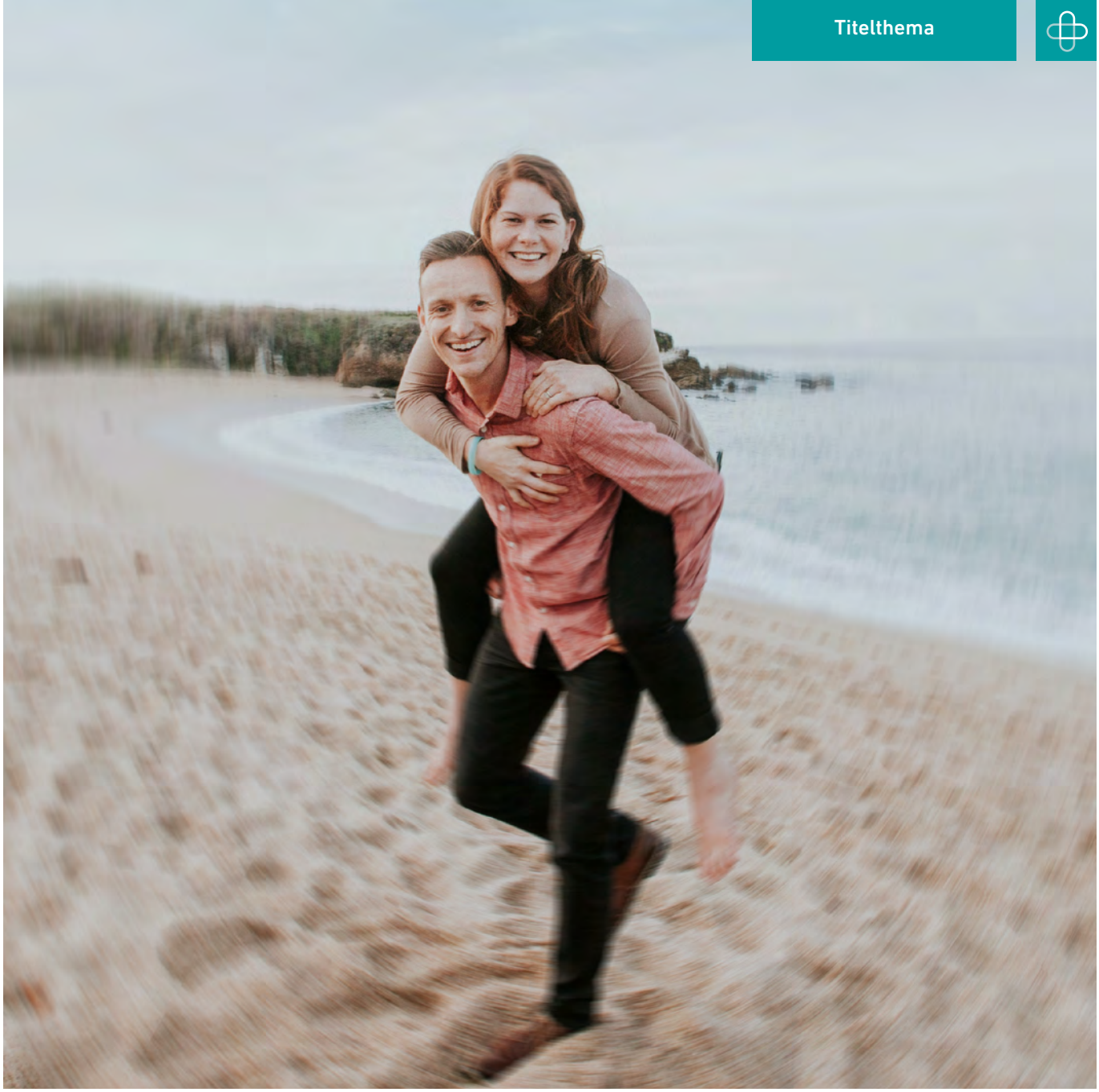

Foto: Allen Taylor/unsplash.com

PAARBERATUNG IM WANDEL DER GENERATIONEN

Von Kerstin Kurzius

Mit anderen Paarberater/innen sitze ich zusammen und lausche einem Vortrag, um mich mit neuen Impulsen für die Arbeit mit Paaren inspirieren zu lassen. Dabei begegne ich sehr unterschiedlichen Ansätzen, z.B. das Anerkennen von erledigten Aufgaben, die Frau oder Mann zugeordnet werden. In mir taucht die Frage auf, ob diese Ideen in der heutigen Generation noch wirksam sind oder eher Widerstand hervorrufen könnten. Ja, vor 20 Jahren hätte ich vielem zugestimmt, nur heute sind die Paare in anderen Herausforderungen eingebunden.

Nach meiner Erfahrung werden Paarberatungen in allen schulübergreifenden Formen heute gerne in Anspruch genommen. Erwähnenswert ist dies, weil noch vor einigen Jahren das Aufsuchen einer Paarberatung für viele undenkbar gewesen wäre oder die Vorstellung fehlte, wozu die Beratung hilfreich sein könnte. Selten wurde Beratung themenbezogen aufgesucht, sondern eher allgemein als letzten Versuch in Anspruch genommen, um die Beziehung noch zu retten. Häufig kamen die Paare zu spät: Enttäuschung, Verletzungen und Scham voreinander hatten der Beziehung bereits stark zugesetzt.

Foto: Oziel Gomez/ unsplash.com

> Angestrebt wird eine Partnerschaft auf Augenhöhe, in der sich beide Partner in allem gleichgestellt wissen und dies auch fühlen wollen.

Rückschau: In der heutigen Großelterngeneration gab es einen Aufbruch, dass viele Frauen einen Beruf erlernten und diesen so lange ausübten, bis die Familiengründung begann. Nach außen orientiert haben die Männer das Geld verdient und die Frauen haben ihre Berufstätigkeit der Familie untergeordnet. Nicht selten wurde dieses Vorgehen mit einer klassischen Rollenverteilung verbunden. In vielerlei Hinsicht hat diese Aufteilung in der ersten Zeit der Familiengründung bestimmt gute Gründe und durchaus Vorteile. Unter dem Aspekt der Rollenzuteilung war eindeutig, wer was zu tun hatte, wer für wen zuständig war und wer auf wen Rücksicht zu nehmen hatte. Durch diese Eindeutigkeit mussten viele Handgriffe nicht abgestimmt werden, Konflikte wurden eher vermieden und der berufliche Wiedereinstieg der Frau auf später verlegt. Dieses Arrangement funktioniert, solange beide Partner dieses Modell vertreten, persönliche Bedürfnisse in der Partnerschaft zurückgestellt werden und nicht selten der Ehemann sich von häuslichen und familiären Verpflichtungen freigestellt weiß.

In den folgenden Generationen hat sich bei vielen Frauen und Männern ihre Sichtweise auf dieses Partnerschaftskonstrukt vollkommen verändert. Angestrebt wird eine Partnerschaft auf Augenhöhe, in der sich beide Partner in allem gleichgestellt wissen und dies auch fühlen wollen. Um dies leben zu können, braucht das Paar ein hohes Maß an alltäglicher Abstimmung, Rücksichtnahme auf die individuellen Bedürfnisse des anderen und persönliche Freiräume, um die beruflichen Ziele beider Partner im Blick zu behalten. Durch die Inanspruchnahme von Kinderbetreuung wie Kindergarten und Nachmittagsbetreuung in der Schule oder anderer Unterstützung innerhalb der Großfamilie werden vielfältige Möglichkeiten geschaffen, dass beide Elternteile ihre beruflichen und persönlichen Perspektiven entfalten können. Diese Chancengleichheit ist in unserer modernen Welt gewollt und für viele nicht mehr wegzudenken.

Für das Erleben einer Partnerschaft in diesem gesellschaftlichen Kontext entstehen vollkommen neue Themen, auf die im Rahmen einer Paarberatung Antworten gefunden werden müssen. Vielleicht ist dies ein Grund, weshalb Paarberatung heute viel selbstverständlicher themenbezogen von jüngeren Paaren angefragt wird. Dies ist unabhängig von Familienstand oder Elternschaft. Die manchmal unlösbar erscheinenden Herausforderungen aufgrund einer neuen anspruchsvollen Haltung in unserer Gesellschaft brauchen individuelle Lösungen, die mit viel Kreativität gemeinsam ge-/erfunden werden müssen. Die klassischen Erfahrungen früherer Generationen greifen nicht mehr, um den vielfältigen neuen Partnerschaftsmodellen gerecht zu werden.

Im Folgenden möchte ich aufzeigen, welche neuen Themen in der Paarberatung einen hohen Stellenwert haben. Vordergründig werden im Erstgespräch von den Paaren folgende Themen genannt:

- Wir können in letzter Zeit nicht mehr miteinander kommunizieren!
- Bei den kleinsten Unstimmigkeiten fahren wir aus der Haut, so dass darüber ein fürchterlicher Streit entsteht, in dem wir uns sehr verletzen!
- Über Geld streiten wir uns ständig, weil wir so unterschiedliche Interessen haben!
- Ich brauche mehr Freiräume für persönliche Bedürfnisse, jedoch mein/e Partner/in bindet mich in die familiären Verpflichtungen zu sehr ein.
- Zweisamkeit und Sex haben keinen Platz in unserem hektischen Alltag, obwohl wir es vermissen! Wir fühlen uns wie in einem Hamsterrad!

Entfremdung und Außenbeziehungen sind die schmerzlichen Folgen, die ebenfalls im Rahmen der Paartherapie Bearbeitung finden. Viele Paare sagen in einer Trennungsberatung: Wir haben uns auseinandergelebt! Wir hatten uns nichts mehr zu sagen!

Unter diesen genannten Themen liegen tiefere Fragestellungen verborgen, die im Zusammenhang der neuen Lebensführung beachtet werden müssen. Durch die Anstrengungen im Alltag und die Rastlosigkeit im neuen Lebensstil verbirgt sich ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Dieses Gefühl greift eine bekannte kleine Geschichte auf, die ich hier zur Verdeutlichung nutzen möchte.

Eine Geschichte für alle, die sich manchmal unzulänglich fühlen:

DER SPRUNG IM KRUG

Es war einmal eine alte Frau. Jeden Tag schöpfte sie zwei Krüge voll Wasser am Fluss und trug sie nach Hause. Die beiden Tonkrüge befestigte sie an den Enden einer Stange, welche sie auf den Schultern trug. Einer der Krüge hatte einen Sprung, während der andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Der Krug mit dem Sprung jedoch war am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau immer nur noch halb voll.

So ging es jeden Tag, jahrein, jahraus, und die alte Frau brachte immer nur anderthalb Krüge Wasser mit nach Hause. Der makellose Krug war natürlich sehr stolz auf seine Leistung, auf die perfekte Erfüllung seines Daseins und er brüstete sich damit; der arme Krug mit dem Sprung aber schämte sich wegen seiner Unvollkommenheit und war unglücklich, nur halb so viel zustande zu bringen als das, wofür er geschaffen worden war.

Nach Jahren nahm sich der alte Krug endlich ein Herz und er sprach zu der Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs. Es ist meine Schuld, dass du nie das ganze Wasser nach Hause bringen kannst und die Hälfte davon unterwegs versickert."

Die alte Frau lächelte. „Ich möchte dich bitten, heut auf dem Rückweg vom Fluss die wunderschönen Blumen am Wegesrand zu betrachten." Und tatsächlich: als der Krug an diesem Tage vom Fluss hochgetragen wurde, da bemerkte er die herrlichen Blumen auf einer Seite des Weges. Ihre leuchtenden Farben und ihr süßer Duft machten den alten Krug froh. Doch kaum zu Hause, wurde er wieder ganz betrübt, denn wie immer hatte er nur die Hälfte des Wassers heimbringen können. „Danke, dass Du mich mit den Blumen aufmuntern wolltest", sprach er traurig zu der alten Frau, „aber es hilft doch alles nichts."

„Ist dir aufgefallen", erwiderte sie liebevoll, „dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite des anderen Kruges nicht? Das ist deinem Sprung zu verdanken. Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, und nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Wenn du nicht so gewesen wärest wie du bist, hätte es niemals diese Pracht gegeben. Ich hätte einen neuen Krug kaufen können – aber das wollte ich nicht. Stattdessen erfreue ich mich jeden Tag an der Schönheit der Blumen."

(aus Indien)

Einzelne Sätze aus dieser Geschichte nehme ich im Folgenden heraus, um daran die Bedürftigkeit und die Not der Paare zu verdeutlichen, die an unseren Beziehungen in einer verbindlichen Partnerschaft durch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben rütteln.

> *Die beiden Tonkrüge befestigte sie an den Enden einer Stange, welche sie auf den Schultern trug …*

Die Frau in unserer Geschichte hat in ihrem Leben verstanden, dass die Herstellung eines Gleichgewichtes im Alltag hilfreich ist. Die beiden Krüge sind miteinander verbunden und geben Stabilität, um die Lasten gleichmäßig zu verteilen. Im übertragenen Sinn dürfen wir davon ausgehen, dass die Sehnsucht nach Verbundenheit im Menschen angelegt ist, weil sie im Leben hilfreich ist. Die Leser/innen, die der christlichen Weltanschauung nahestehen, kennen den vielzitierten Satz aus der Bibel in 1.Mose 2,18: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei." Dieser Gedanke Gottes ist in erster Linie unabhängig von der Partnerschaft. Bereits Alfred Adler hält in seinem Individualpsychologischen Ansatz fest, dass der Mensch mit dem Wunsch nach Zugehörigkeit ins Leben strebt. Die Sehnsucht, sich verbunden zu wissen und zu fühlen, schließt die Entwicklung in die Eigenständigkeit nicht aus. Diese Eigenständigkeit braucht ein Aufeinander-bezogen-Sein. Für eine Partnerschaft bedeutet dies: Erst wenn ich mich ganz auf den anderen einlasse, ist in einer Partnerschaft Autonomie tragbar und wird nicht als eine Bedrohung für die Partnerschaft wahrgenommen. In diesem Spannungsfeld hat das Paar im Zusammenleben die Aufgabe, nicht nur zwischen Nähe und Distanz, sondern auch zwischen Beständigkeit und Flexibilität innerhalb der Beziehung ihre Bedürfnisse regelmäßig abzustimmen.

Dies geschieht in dem Wissen, dass in unserer Gesellschaft Autonomie und Verbundenheit als einander nicht auszuschließende menschliche Grundbedürfnisse mehr denn je anerkannt sind und als ein kultureller Wert verstanden werden wollen.

Weil die erworbenen Konzepte von Autonomie und Verbundenheit variieren, braucht die Verbundenheit des Paares die Fähigkeit, sich einander erklären zu können. Also Worte dafür zu haben, was ich möchte, fühle und denke. Diese Fähigkeit, sich dem anderen ausdrücken zu können, wird durch Wertschätzung für den anderen und sich selbst getragen. In diesem Prozess der Auseinandersetzung ist eine unterstützende Begleitung in Rahmen einer Paarberatung hilfreich.

> *Der Krug mit dem Sprung jedoch war am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau immer nur noch halb voll (…) Der makellose Krug war natürlich sehr stolz auf seine Leistung, auf die perfekte Erfüllung seines Daseins und er brüstete sich damit …*

Durch die Verbundenheit in der Paarbeziehung sind wir füreinander Identitätsstifter. In unserer Geschichte fühlt sich der heile Krug, der so viel Wasser wie möglich transportiert, besser bzw. erfolgreicher. Der andere Krug vergleicht sich, kommt in dem persönlichen Vergleich schlechter weg und macht den Erfolg des anderen zum eigenen Maßstab. In diese Falle geraten viele Paare. Wer schafft wie viel, wer kümmert sich mehr um die Kinder und verzichtet auf Anerkennung im Job bzw. auf mehr Geld, begibt sich in Abhängigkeit? Wer braucht mehr Nähe und weniger Flexibilität bzw. mehr Distanz und weniger Beständigkeit? Was ist, wenn ein Partner schwächelt, nicht mehr so kann wie alles gemeinsam geplant gewesen ist, z.B. durch Krankheit, Erschöpfung oder Jobverlust? Wie gehen wir mit Enttäuschung um? Welche persönlichen Werte sind bindend für die Beziehung zum Partner, wenn die Verantwortung im Alltag für Beruf und Familie mit allen finanziellen Verpflichtungen schwer auf den Schultern lastet?

Dies braucht nicht nur Fairness in der Lastenverteilung, sondern uneingeschränktes Gesehen-Werden vom Partner, gerade auch in den Lebensphasen, in denen es holprig wird. In der Paarberatung ist dieses Gesehen-Werden vom anderen nicht selten ein erster verbindender Schritt, um wieder aufeinander zugehen zu können. Von der Geschichte ausgehend würde es bedeuten, den Verlust des Wassers des gesprungenen Kruges als etwas Gutes anzuerkennen, da durch die Blumen am Wegesrand etwas Schönes in den Alltag beider Partner hineingebracht wird. Diesen Perspektivwechsel können wir in der Paarberatung durch eine hilfreiche Gesprächsführung anregen.

Die alte Frau lächelte. „Ich möchte dich bitten, heut auf dem Rückweg vom Fluss die wunderschönen Blumen am Wegesrand zu betrachten.“

Leser/innen, die sich am christlichen Menschenbild orientieren, haben an dieser Stelle den Vorteil, dass sie die Identität durch die Gotteskindschaft im Glauben an einen Gott Vater in Anspruch nehmen können. Die alte Frau in unserer Geschichte trägt die Stange mit den beiden Krügen auf ihren Schultern. Sie ist die Ansprechpartnerin für den gebrochenen Krug und stiftet ihm in seinem Schmerz nicht nur Trost, sondern zeigt dem Krug seinen individuellen Wert. In unseren gefühlten Unzulänglichkeiten brauchen wir jedoch nicht ausschließlich eine Erinnerung an diese Gotteskindschaft, sondern auch das Erleben einer verbindlichen Zugehörigkeit, die eine Identität zur Verfügung stellt, aus der Kraft geschöpft werden kann. Dieser hohe Wert einer Partnerschaft, in unserer anspruchsvollen Gesellschaft einander ermutigende Identitätsstifter zu sein, zeichnet den Sinn einer Partnerschaft in der heutigen Zeit aus.

Sinnstiftende Partnerschaften erleben die Partner wie einen sicheren Hafen, der schützende Grenzen setzt, Fürsorge und Wachsamkeit füreinander aufbringt. Diese sinn- und identitätsstiftende Ausrichtung einer Partnerschaft lässt keinen auf Kontrolle ausgerichteten Beziehungsrahmen zu. Leider verfallen die Partner aus dem obengenannten Gefühl der Unzulänglichkeit nicht selten in alte vertraute Muster, die heute wenig hilfreich für das neue Partnerschaftskonstrukt sind. Generationsübergreifende Muster aus den Herkunftsfamilien gilt es in der Paarberatung anzusprechen und gemeinsam Neues, füreinander Sinnstiftendes zu kreieren.

„Wenn du nicht gewesen wärest, wie du bist, hätte es niemals diese Pracht gegeben …“

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie sieht Menschen als Sinnsuchende: Es ist eine spezifisch menschliche Leistung, nach dem Sinn zu fragen. Die Sinnsuche eines Menschen muss aus Freiheit geschehen. Wird jemand gezwungen, etwas als sinnvoll zu erachten, wie z.B. die zurzeit gelebte Partnerschaft, ist dies nicht selten mit gewaltvollen Wortgefechten und traditionellen Vorhaltungen verbunden.

Die Fähigkeit, der gelebten Partnerschaft einen Sinn zu geben, obliegt heute in einem partnerschaftlichen Denken dem Paar selbst. Macht das, was ich tue, einen Sinn für mich, fühle ich mich benachteiligt und sieht der andere meinen Einsatz als wertvoll an? Sind wir gleich glücklich oder ist der andere durch Erfolg und Anerkennung von außen glücklicher?

… Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, und nun gießt du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen …

Die Schönheit der schönen Momente zu zweit werden zu tragenden Erinnerungen auf der Suche nach einer Work-Life-Balance. Aussteigen aus dem Hamsterrad und das Schöne im Zusammensein wahrnehmen, dem anderen einen liebevollen Blick, eine ermutigende Berührung schenken. Die Unterschiedlichkeit der Persönlichkeiten ermöglicht die Vergabe eines Wächteramtes, um schöne Paarmomente zu erschaffen. So wie der gesprungene Krug in unserer Geschichte nur durch sein „So-sein-wie-er-ist“ den Alltag schön werden lässt, entsteht zwischen den beiden Krügen ein WIR. Die Sinnerfüllung, verstanden als heilendes Ziel für die Partnerschaft, schließt den Schöpfungsgedanken Gottes nicht aus, dass die gelebte Partnerschaft die Beziehung zwischen Gott und seiner Schöpfung widerspiegeln darf.

Was bedeutet dies nun im weitesten Sinne für die Paarberatung? Vor dem Hintergrund eines veränderten Rollenverständnisses in unserer Gesellschaft sollten die Paarberatungen eher einen offenen Raum für neue Lebensentwürfe anbieten, an dem keine tradierten Klischees bedient werden, wie ich es im Rahmen des zu Beginn des genannten Vortrages erlebt habe.

Zusammenfassend halte ich fest, dass die Paarberatung ein Ort für Sinnsuchende geworden ist, um das Schöne beieinander wieder zu entdecken, um auf dem gemeinsamen Weg einander ermutigende Identitätsstifter zu sein. Dass die Paarberatung einen guten und hilfreichen Platz in unserer Gesellschaft eingenommen hat, trägt zur Stabilisierung unserer Gesellschaft bei und stärkt das WIR in partnerschaftlichen Beziehungen.

Kerstin Kurzius lebt mit ihrem Mann in Dortmund und arbeitet dort als Paar- und Familientherapeutin seit Jahren in eigener Praxis.
www.Lebensraum-Familie.de

Foto: Priscilla du Preez/unsplash.com

EHE – ICH – WIR

Von Konstantin Mascher

**Die Ehe ist ein Hafen im Sturm,
öfter aber ein Sturm im Hafen.
(Jean Antoine Petit-Senn)**

Wer eine Partnerschaft anfängt oder auf die langersehnte Hochzeit zugeht, hofft verständlicherweise auf eine tiefe Verbundenheit, umfassende Liebe und erfüllende Intimität mit einer anderen Person. Gerade in gesellschaftlichen Umbruchszeiten, wie wir sie erneut in den vergangenen Jahren erleben, ist der Wunsch nach einem „Hafen im Sturm“ nur verständlich. Und in vielen Fällen gelingt das auch: Das Glück einer gelingenden Ehe und Familie ist mit nichts aufzuwiegen. Und gleichzeitig prallen in einer gewünschten Wir-Ehe zwei Ich-Welten aufeinander, die zugleich von einer Gesellschaft geprägt sind, die Individualität höher einstuft als Gemeinschaftssinn – zumindest in Deutschland. Und da kann es eben passieren, dass die Ehe mehr Sturm im Hafen als Hafen im Sturm ist.

STÜRME GEHÖREN DAZU

„Papa und Mama sind gerade in einer schwierigen Phase.“ gehört gerade zu den häufig zitierten Sätzen bei uns am Esstisch mit unseren vier Kindern, die im Alter von 12 bis 20 Jahren noch mit uns leben. Die beiden Großen sind durch die gröbsten Veränderungen durch, verlassen bald das familiäre Nest, die Drittälteste ist mitten in der Pubertät und der Jüngste auf dem besten Weg dahin. Und wir? Beide 47 Jahre alt, beruflich voll im Umbruch. Als Mann gebe ich bald meine Leitungsverantwortung ab und meine Frau bekommt immer mehr Verantwortung zugeschoben. Unsere Umstände sind gerade turbulent und wir schaukeln mit unserem Eheschiff mitten hindurch. Was hilft mir als Ehemann durch diese Zeit?

IRRTUM: DER ANDERE MUSS MICH GLÜCKLICH MACHEN

Als wir vor einem Vierteljahrhundert mit 22 Jahren heirateten, dachte ich: Jetzt kommt das Paradies auf Erden. Jemand, der mich versteht, liebt und glücklich macht – zumindest seelisch und hoffentlich auch sexuell. Neben den vielen schönen und glückserfüllten Momenten war aber auch das Unglück gewissermaßen vorprogrammiert: Wie oft sind wir aneinandergeraten, weil ich in meiner Unreife von ihr erwartete, mich glücklich machen zu müssen. Wenn ich mal unzufrieden war, dann war klar: Sie muss es jetzt ausgleichen. Doch warum klappte das nicht? Es war fast unmöglich das auszuklamüsern.

Sicherlich gibt es äußere Umstände, z.B. die Kleinkind- oder eine herausfordernde Berufsphase, die das Ehe-Mobile ordentlich ins Schwanken bringen. Stürmische Zeiten decken aber vor allem auf, wie es mit der eigenen inneren Substanz aussieht, und bringen ans Licht, was eben doch nicht solide ist. Spannend ist ja vor allem: Intime Beziehungen locken unsere starken Seiten hervor, bringen aber ebenso eigene biografische Bruchstellen und Wunden ans Licht: Das können Minderwertigkeitsgefühle, Verlustängste, Schamgefühle sein und vieles andere mehr. Je tiefer sie liegen, umso schmerzhafter treten sie hervor. Die größte Herausforderung ist eben der Zusammenhang, in dem sie auftauchen: Dort, wo es doch am schönsten sein soll, erwarten wir sie am wenigsten.

DIE HERAUSFORDERUNG ZÄHLT

Und hier entsteht eben ein innerer Konflikt, der durch ein materialistisches Mantra unserer Zeit angefeuert wird: „Du hast ein Recht auf ein glückliches und anstrengungsfreies Leben. Was dir im Wege steht, räume aus und suche etwas Neues. Dein Glück hat absolute und oberste Priorität." Doch wie ist das mit dem Glück? Ist Glück die Abwesenheit von Anstrengung? Welchem Ratgeber folgen wir? Spaßeshalber gab ich die Frage „Wie werde ich glücklich?" in einen der wohl bekanntesten Chatbots ein, der künstliche Intelligenz verwendet. Der Text-Generator spuckte folgende Gedanken aus:

Es ist wichtig zu beachten, dass das Glück nicht das gleiche wie die Abwesenheit von Problemen oder Schwierigkeiten ist. Schwierigkeiten und Herausforderungen gehören zum Leben dazu und können sogar dazu beitragen, dass wir uns als Person entwickeln und wachsen. Es geht vielmehr darum, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen und unser Leben in einer Weise gestalten, die uns Zufriedenheit und Erfüllung bringt.[1]

Vielleicht nicht besonders tiefgründig, aber doch überrascht das Ergebnis positiv. Die KI räumt immerhin mit einem gängigen Missverständnis unserer Zeit auf: Glück ist „nicht das gleiche wie die Abwesenheit von Problemen oder Schwierigkeiten" und Herausforderungen können sogar die Quelle von Zufriedenheit und Erfüllung sein. Erstaunlich, dass die KI zwischen Glück und Erfüllung unterscheidet. Bohren wir eine Schicht tiefer.

VERANTWORTUNG UND SINN

„Leben wir, um glücklich zu sein?", wurde der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankl seinerzeit gefragt. Seine energische Antwort lautete: „Ich bestreite auf das Entschiedenste, dass der Mensch ursprünglich und eigentlich Glück sucht. Was der Mensch will, ist einen Grund dazu zu haben, dass er glücklich wird. Hat er einmal den Grund, dann stellt sich das Glück von selber ein. Strebt er aber statt nach einem Grund zum Glücklichsein nach dem Glück selbst, dann versagt es sich ihm, dann entzieht es sich ihm."[2] Glück ist also etwas, das sich einstellt, wenn etwas anderes gegeben ist: der Grund oder der Sinn des eigenen Lebens.

Einer der wohl einflussreichsten zeitgenössischen Denker und Redner unserer Zeit, Jordan Peterson, schlägt in dieselbe Kerbe wie Frankl. Er fasst zusammen: „Kein Glück ohne Verantwortung." oder „Ihr Leben bekommt in dem Maße Sinn, wie Sie bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.[3]"

UNS GEHT ES GUT, WENN ES MIR GUT GEHT

Was ist also, wenn es in der Ehe nicht so läuft, wie ich es mir gewünscht habe? Vor allem, wie damit umgehen, wenn ich nicht so bin, wie ich glaubte zu sein? Wie damit umgehen, wenn es gerade nicht gut um uns bestellt ist? Die einfachste Möglichkeit ist, die Ursache auf die äußeren Umstände und andere Menschen zu schieben. Auf den Ehepartner, die Kinder, den Chef, die vielen Missstände bis hin zur Politik. Statt sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sucht man den Sündenbock woanders. Es mag ja sein, dass die Umstände tatsächlich zu der Situation beitragen, doch die entscheidende Frage ist: Lasse ich mich von ihnen leiten? Der Weg zur Besserung der Situation liegt in erster Linie darin, für mich Verantwortung zu übernehmen: für meine Gefühle, meine Bedürfnisse und Bedürftigkeit, meine Unzulänglichkeit, meine Unreife, meine Hilflosigkeit, meinen Kontrollzwang, usw. Für diese ist kein anderer verantwortlich, außer ich selbst.

Mir sagte mal ein Mentor: „Die Umstände kannst du oft nicht verändern – deine Frau erst recht nicht. Verändern kannst Du nur Dich selbst." Und oft stellt sich die Frage – gerade in der Ehe – wer denn den Anfang macht, wenn es schwierig ist. Der zeitgenössische Philosoph Wilhelm Schmid bringt es auf den Punkt: „Und wer macht den Anfang? Im Zweifelsfall immer das Ich. Denn nur über sich selbst, nicht über den anderen, kann es jederzeit verfügen.[4]"

Bei uns in der Ehe veränderte sich etwas grundlegend, als ich bereit war, die Verantwortung für mein inneres Leben und Erleben zu übernehmen. Das bedeutete, das Glück nicht mehr von meiner Frau zu erwarten, sie nicht für meine Befriedung oder Befriedigung verantwortlich zu machen.

Es hieß und heißt immer noch: mich meiner Unvollkommenheit und Bedürftigkeit zu stellen, sie in der Seelsorge, im Gebet und von Gott selbst beantworten zu lassen. Das heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass ich seitdem meiner Frau „bedürfnislos" gegenübertrete. Als ergänzungsbedürftiges Wesen sehne ich mich immer noch nach Nähe und Intimität und genieße sie dann auch in vollen Zügen. Aber ich fordere sie nicht mehr ein.

MIR GEHT ES GUT, WENN ES UNS GUT GEHT

Mit Sorge beobachte ich, wie Ehepaare sich auseinanderleben. So manch eine Beziehung wirkt nur noch funktional und endet dann oft in einem Nebeneinanderher oder im schlimmsten Fall in der Scheidung als vermeintlicher Lösung. Was ist passiert? Da ist z.B. eine Frau, die sich hingebungsvoll um ihre Kinder

[1] https://chat.openai.com
[2] Viktor E. Frankl/Franz Kreuzer: Im Anfang war der Sinn. Piper Verlag GmbH, München. 4. Auflage März 1997, S. 52.
[3] Jordan B. Peterson: Beyond Order, Finanzbuch Verlag, München 2021, S. 153.
[4] Wilhelm Schmid: Sexout. Und die Kunst neu anzufangen. Insel Verlag Berlin, 2015. S. 28

(neben Job und Gemeinde) kümmert, und ein Mann, der viel Kraft in seine Arbeit buttert und natürlich auch ein guter Vater sein will. Sie geben nach außen alles und vergessen dabei sich als Eheperson. Füreinander bleibt dann nichts mehr übrig, außer vielleicht gemeinsam irgendwelche Serien zu schauen oder gemeinsam-einsam am Handy zu hocken.

So wie das eigene Zufriedensein selten von alleine kommt, so kommt das Eheglück eben auch nicht von selbst. So wie es in meiner Verantwortung liegt, dass es mir gut geht, und der andere nicht dafür verantwortlich ist, so liegt es aber ebenso in meiner Verantwortung, dass es uns beiden gut geht. Wenn klar ist, was ich als Person brauche, dann muss ebenso die Frage im Raum stehen:

- Was braucht mein Ehepartner eigentlich? Und was brauchen wir als Ehepaar gemeinsam?
- Wie schaut es mit unserer Freizeit, Romantik und Sexualität aus?
- Wo habe ich mich aus der gemeinsamen Verantwortung für unser Ehe-Glück herausgezogen?
- Welche Entschuldigungen tische ich auf, um wirklich etwas an unserer Ehe zu verändern?

Wenn es im Hafen der Ehe mal wieder so richtig stürmt, dann ist das ein zuverlässiges Zeichen, dass wir in die Wir-Qualität unserer Beziehung wieder investieren müssen.

VON AUF- UND ABFAHRTEN

Wir leben im wunderschönen Odenwald in Hessen und ich genieße es förmlich, mit dem Mountainbike die bergige Landschaft zu erobern. Ja, die Abfahrten sind toll, doch sie erzeugen nicht das eigentliche Glücksmoment. Es sind die hart erkämpften und überwundenen Steigungen, wo die Muskeln zu bersten drohen und der Schweiß von der Stirn tropft, die das eigentliche Glücksgefühl erzeugen. So erlebe ich das auch in der Ehe. Es waren die anstrengenden Zeiten, in denen ich manchmal verzweifelt dachte: „Geht das jetzt die nächsten Jahre so weiter?“ oder „Wäre es mit einer Anderen nicht einfacher gewesen?“, die wir bewältigt haben, die uns nach 25 Jahren im Grunde genommen glücklicher und zufriedener haben werden lassen, als wir es zum Anfang unserer Ehe waren. Die bewältigten Stürme im Hafen haben einen Hafen in stürmischen Zeiten hervorgebracht.

Konstantin Mascher, Jahrgang 1976, ist Prior der ökumenischen Kommunität Offensive Junger Christen – OJC in Reichelsheim, Greifswald und Gotha. Geboren und aufgewachsen in Südafrika, kam er mit 19 Jahren nach Deutschland. Seit 2004 lebt er mit seiner Frau und vier Kindern in der christlichen OJC-Lebensgemeinschaft (www.ojc.de). Mit überschäumender Freude braut er seit fast 20 Jahren eigenes Bier, röstet Kaffee und backt mit Leidenschaft Pizza im selbstgebauten Holzofen. Er ist Autor der Bücher „Maßhalten – Männer, Bier und Brauen. Ein Reifeprozess“ und „Mein Bier – Ein Tagebuch für Männer mit Durst nach mehr.“

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. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.

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

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

MAMA, KOMM, ICH ZEIG DIR MEINE WELT!

Von anonym

„‘lleine machen!“ – „Ich will meine Klamotten selber raussuchen!“ – „Keine Sorge, Mama, ich kann das.“ – „Mama, Kim sagt, sie ist bi.“ – „Diese Boomer haben doch gar keine Ahnung.“ – „Mama, ich muss dir was sagen, aber hör mir bitte erst mal zu. Nicht gleich nein sagen!“

Ich bin Mama. Dreimal. Und ich bin es gern. Weil ich als Mama so viel lernen darf und manchmal muss. Meine Kinder helfen mir zu wachsen, ob ich will oder nicht.

Dabei ist es doch eigentlich *meine* Aufgabe, *ihnen* beim Wachsen zu helfen. Obwohl ich oftmals gar nicht weiß, wie das gehen soll, ich bin dafür gar nicht ausgerüstet. Mir fehlt das Werkzeug. Und die Ahnung. Da liegen mal locker 26 bis 32 Jahre zwischen unseren Lebenswirklichkeiten. Und bloß, weil ich einen Altersvorsprung habe, weiß ich noch lange nicht, wie Leben geht. Vielleicht gerade deswegen nicht. Aber ich will es herausfinden, gemeinsam mit meinen Kindern.

Ich bin in den Siebzigern des vergangenen Jahrhunderts in eine christliche Familie hineingeboren worden. Wir hatten es schön, wir hatten uns lieb, waren in der Gemeinde aktiv, es gab klare Regeln. Es war ziemlich klar, wie Leben geht und gedacht werden muss. Es war ziemlich klar, wie Gott ist, wie die Bibel zu verstehen ist, wie Menschen zu sein haben. Das gab mir Sicherheit. Auch dann, als unsere Familie zerbrach. Und das meine ich durchaus positiv und wertschätzend denen gegenüber, die mir gezeigt haben, wie die Welt zu verstehen ist. Sie haben mir weitergegeben, was ihnen Halt gab, und dafür bin ich ihnen dankbar.

Doch wie sieht es 30, 40 Jahre später aus? Die Welt hat sich in der Zwischenzeit einige Mal um sich selbst gedreht und ich wundere mich, dass mir nicht noch viel schwindeliger ist. Sie scheint sich immer schneller zu drehen und „ziemlich klar“ ist schon lange nichts mehr.

Je länger, je mehr nehme ich meine Grenzen wahr, meine inneren und äußeren. Für manches fehlt mir der Sinn, die Einsicht. Manches hab ich selbst nie gelernt. Manches macht mir Angst, ist mir unangenehm, überfordert mich. Damit will ich mich am liebsten gar nicht auseinandersetzen. Aber das steht nicht zur Debatte, denn da stehen heute drei Teenager bis junge Erwachsene vor mir, die ich begleiten möchte, die mir anvertraut sind. Also muss ich da durch, müssen wir da durch.

Ich weiß, dass meine eigenen Grenzen vieles bestimmen, weil es unbewusst geschieht. Was mich innerlich ausbremst, lässt mich auch äußerlich anhalten. Aber wo ich bewusst denken, fühlen und handeln kann (und das ist mein erklärtes Ziel für mein Leben), da möchte ich es schaffen, dass meine Grenzen nicht die Grenzen meiner Kinder sein müssen. Und ich darf und will an meinen Grenzen arbeiten. Ich habe verstanden: Gott will meine Füße auf weiten Raum stellen und ich darf den Raum erkunden, losgehen. Erst zaghaft und dann immer mutiger.

Und Mut braucht es zum Mama-Sein. Jede Menge.

Das fängt (spätestens) damit an, dass man über WLAN-Zeiten diskutiert. Das ist harter Tobak und geht immer wieder von vorne los. Dann die Fragen: Was sehen meine Kinder da? Ist das gut für sie? Müsste ich sie nicht viel mehr kontrollieren? Im Nachhinein gesehen war das ein gutes Übungsfeld: Miteinander reden, aufeinander zugehen, gute Argumente finden, auch mal zurückrudern, sachlich bleiben, Offenheit signalisieren. Denn ich glaube, welche Fragen auch immer auf uns zukommen – offen zu bleiben, verstehen zu wollen und zuzuhören ist die wichtigste Basis für alles, was noch kommen kann. Und da kommt einiges ...

Da kommt: Ich bin hässlich. Zu dick. Ich mag meinen Namen nicht. Das Leben überfordert mich. Ich mag nicht mehr leben.

Da kommt: Mama, ich glaube, das wird nichts mit dem Schwiegersohn. Ich bin mir sehr sicher, dass ich einmal mit einer Frau zusammenleben möchte.

Da kommt: Ich schaffe das nicht alleine mit dem Erwachsen-Werden. Das macht mir Angst.

Und dann in allem diese rasanten Veränderungen in der Gesellschaft zu Fragen der Identität, zur Sexualität und zu vielen anderen Themen. Was für das eine Kind erst mit 16 Thema war, betrifft das andere Kind bereits mit 12. Warum müssen Kinder mit 11 schon wissen, ob sie bi sind?! Warum müssen Kinder so früh einen Plan für ihr Leben haben, obwohl es so viele Optionen gibt wie noch nie? Was hat denn überhaupt noch Bestand, was bleibt? Woran und an wem können sich unsere Kinder heute noch verlässlich orientieren? Wie haben wir das eigentlich damals gemacht – da ging es doch auch irgendwie? Und wie passen alle diese Fragen zu meinem Glauben, zu meinem Bild, das ich von Gott und vom Leben habe? Und nicht zuletzt die Frage: Wie soll ich meine Kinder begleiten, wenn ich doch oft selbst nicht weiß, wo es langgeht?

Ich möchte meinen Kindern Halt und Orientierung geben, ihnen Werte vermitteln. All das, was meine Eltern auch für mich getan haben. Weil das meine Aufgabe ist und weil ich meine Kinder liebe und ihnen Gutes tun will. Aber wie?

Ich möchte nun noch ein bisschen davon erzählen, was aus diesen Gedanken und Überlegungen praktisch geworden ist.

Da ich mich selbst in manchen Bereichen als undiszipliniert und inkonsequent empfinde, ist das mit strenger Kontrolle nichts für mich. Da müssen Minimallösungen her. Gute Grundsätze, die tragen, wenn ich nicht für alles eine Regel aufstellen will, deren Einhaltung ich auch noch überprüfen müsste.

Dazu habe ich (zusammen mit meinem Mann, für den ich sehr dankbar bin, weil er mich so gut ergänzt) überlegt, was mir wichtig ist für unsere Kinder und unser Miteinander.

Ich will versuchen, dazu einige Sätze zu formulieren:

- Ich möchte, dass du weißt, dass du mir alles erzählen und mich alles fragen kannst. Aber du musst es nicht. Und ich werde (und brauche auch) nicht auf alles eine Antwort haben.
- Ich glaube, dass du deine Herausforderungen meistern kannst. Und wenn es gar nicht geht, versuche ich dir zu helfen.

Foto: Joshua Rawson/unsplash.com

- Ich wünsche mir, dass du deine Bedürfnisse benennen und äußern und dafür eintreten kannst.
- Gib nicht so schnell auf. Kämpfe für deine Ideen und Wünsche mit guten Argumenten, auch mir gegenüber!
- Wenn du mich jetzt fragst, sage ich nein (weil ich schlecht gelaunt bin oder deine Anfrage mich in diesem Moment überfordert). Frag mich bitte in einer Viertelstunde noch mal.
- Ich erlaube dir, mein Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen. Und meinen Glauben.
- Manchmal ist eine Frage hilfreicher als eine Antwort.
- Ich möchte offen sein für deine Welt. Bring sie gerne mit nach Hause.

Das Ergebnis dieser Offenheit ist: Es zieht mitunter ganz schön. Da weht ein Wind durchs Haus, der manchmal stürmisch sein kann. Da kommen Themen auf den Tisch, die so gar nicht in mein schönes schwarzweißes Bild vom Leben passen, mit dem ich aufgewachsen bin. Darf man so denken und es gar aussprechen? Ist das gut? Richtig oder falsch?

Und dann merke ich: Das sind die völlig falschen Fragen. Die helfen hier gar nicht weiter. Weil sich die Wirklichkeit meiner Kinder und der heutigen Zeit nicht mit den Maßstäben messen lässt, die ich gelernt habe (oder nur noch zum Teil). Und vielleicht haben sie noch nie gepasst, es ist mir nur nie aufgefallen. Weil es nicht nötig war, sie zu hinterfragen. Hat doch alles gut gepasst, so aus der Entfernung. Aber nun habe ich diese neuen Fragestellungen und Herausforderungen direkt im Haus, am Esstisch, auf dem Sofa.

Und ich stelle fest: Mein Werkzeugkoffer muss nachgerüstet werden. So kann das nicht bleiben. So kann ich meinen Kindern nicht begegnen. Ich möchte ihnen ein hilfreiches Gegenüber in dem Trubel ihres Lebens sein und das bedeutet, dass ich mich auf ihre Welt einlassen muss. Ich möchte keine einfachen Urteile auf Grundlage dessen fällen, was ich immer für gut und richtig gehalten habe. Das wäre lieblos, mir selbst, meinen Kindern und ihrer Welt gegenüber. Und es wäre das Gegenteil von Offenheit.

Das ist ein Wagnis, besonders, wenn es um den Glauben geht. Darum braucht es Vertrauensräume, in denen wir laut denken dürfen. In unseren Gemeinden, in Freundschaften und Weggemeinschaften, in der Ehe und Familie. Räume, in denen wir neue Gedanken ausprobieren dürfen, sie aussprechen, ohne die Wahrheit bereits gepachtet zu haben.

Ich bin dankbar, dass Gott mir diese Räume an manchen Stellen geschenkt hat. Ich durfte mich inspirieren lassen von den Menschen, die mit mir unterwegs sind, sei es, dass sie auch Eltern sind und ähnliche Erfahrungen machen, oder aber ganz andere Kontexte haben und mir von ihrem Glaubensweg erzählen. Ich durfte gute Literatur entdecken, Podcasts hören und beim Bibellesen vieles neu verstehen, durfte Weite, Offenheit, Barmherzigkeit, Menschlichkeit entdecken, die trägt und nicht beliebig ist. Von Gottes Liebe getragen. Und trotzdem wünsche ich mir mehr davon, zum Beispiel, dass es selbstverständlicher wird, dass wir alle noch nicht am Ziel sind, sondern auf der Suche. Dass es uns nicht mehr überrascht, wenn wir oder andere es noch nicht so richtig wissen oder hinkriegen. Diese Erkenntnis entlastet mich selbst so ungemein! Und sie verändert zudem gratis noch meinen Blick auf andere mit.

> „… offen zu bleiben, verstehen zu wollen und zuzuhören ist die wichtigste Basis für alles, was noch kommen kann.

Ich glaube, ohne den Druck, die Welt meiner Kinder verstehen zu wollen, hätte ich so manche Erkenntnis nicht gewonnen.

Ein wichtiger Druck-Punkt dazu war die Eröffnung unserer Tochter, dass sie homosexuell empfindet. So mutig, uns das so klar zu sagen! Ich frage: „Und was ist, wenn Gott das nicht gut findet?“ – „Dann bin ich mir sicher, er liebt mich trotzdem, so wie ich bin.“ Was soll ich sagen? Das hat mich überzeugt, sofort. Habe ich ihr das nicht all die Jahre erzählt, dass Gott uns bedingungslos liebt, so wie wir sind? Und das soll jetzt auf einmal anders sein? Und ja, ich habe mich geschämt, dass mein Kind darin so viel überzeugter war als ich! Also habe ich mich auf den Weg gemacht, viel mit ihr gesprochen, mich informiert (auch bei den Mitarbeiter:innen des Weißen Kreuzes) und darum gerungen, zu erkennen, was Gott darüber denkt. Und ich bin dankbar, dass auch das Miteinander

mit meinem Mann dadurch eine neue Qualität bekommen hat. Ich durfte in der folgenden Zeit so viel Neues über Gott und mich und die Menschen an sich lernen. Gott ist so viel liebevoller, als ich immer dachte. Da habe ich Platz, mit allem, was ich bin. Da darf ich sein und mich von seiner Liebe verändern lassen. Und mein Kind darf ich annehmen, wie es ist. Es begleiten und stärken. Mit Gott an unserer Seite.

Eine wichtige Lektion für mich liegt auch im Empfinden von Schönheit. Sollen wir unsere Kinder nicht auch darin bestärken, sich selbst wertzuschätzen? Ich selbst habe von meinen Eltern nie gehört, ich sei schön. (Und darum bin ich so dankbar, dass auch mein Mann seinen Kindern das so oft sagt, wie schön sie sind.) Irgendwann sagte meine Tochter zu mir: „Wenn ich dir so ähnlichsehe, wie alle sagen, und du findest dich nicht schön, dann bin ich auch nicht schön." Auch das hat gesessen. Ich kann in diesem Punkt nicht an dieser Grenze stehenbleiben, wenn ich mein Kind begleiten will. Also habe ich mich auf den Weg gemacht. Und ich übe noch. Aber es fällt mir leichter, meinem Spiegelbild freundlich zuzulächeln und es zu mögen.

Das alles sind nur Ausschnitte aus all dem, was mich und unsere Kinder umtreibt. Das Leben ist bunt und vielfältig, die Erde dreht sich beständig und allzu oft tut es auch mein Kopf.

Ich will in all dem darauf vertrauen, dass Gott es gut mit mir meint, dass er mir liebevoll zulächelt, dass er mir was zutraut. Auch wenn all mein Bemühen, Glauben und Begleiten Stückwerk sind. Und auch, wenn alles über mir zusammenbrechen will, ich nicht mehr weiterweiß. Und das kommt öfter mal vor. Weil ich eben Grenzen habe. Und ich weiß, dass Gott meine Kinder sieht, auch mit ihnen geht und ihnen den weiten Raum zeigt, den sie erkunden dürfen auf dieser Erde.

Mich begleitet eine Zeile aus einem alten Glaubenslied von Philipp Spitta: „In dem rasenden Getümmel schenk uns Glaubensheiterkeit." Darauf möchte ich vertrauen, dass der Glaube an unseren liebevollen Gott uns heiter macht, inneren Frieden schenkt und uns auch manchmal über uns selbst schmunzeln lässt.

Spontane Kommentare unserer Kinder, nachdem ich ihnen diesen Text zu lesen gab:

„Ich hätte nie gedacht, dass das so schwer ist, Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, aber ich finde, Mama und Papa machen das ganz schön gut."

„Ich bin dankbar dafür, dass ihr mir einen Freiraum zur Entwicklung ermöglicht, unabhängig davon, wie ihr das damals gemacht habt."

„Mama, ich bin stolz auf dich."

LASS DOCH MAL DIE JÜNGEREN MACHEN

Was Wickeltische in Damen-WCs und Ehearbeit in Gemeinde gemeinsam haben

Von Gabriel Kießling

Ist schon jemandem die „Diskriminierung" von Vätern in den meisten öffentlichen Einrichtungen aufgefallen? Wie oft musste ich meinen kleinen Kindern auf dem Boden einer viel zu engen Klokabine die Windeln wechseln – aus Mangel eines Wickeltisches in der Herrentoilette. Zugegeben: Diskriminierung fängt wohl doch woanders an und Neubauten platzieren die Wickelmöglichkeit zumindest im Behinderten-WC. Zugegeben: Da wohl statistisch gesehen damals noch mehr als heute eher Frauen mit ihren Kleinkindern allein unterwegs waren, ist die bisherige Verortung des Pamper-Paradieses im Damen-WC berechtigt. Und dennoch geht die aktuelle Lebensrealität an dem historisch gewachsenen und gewohnten Format immer häufiger vorbei. Bisherige Vorannahmen verlieren an Gewicht und die Bedürfnislage hat sich gewandelt.

Denselben Veränderungen unterliegen sowohl real gelebte Ehe- und Familienbeziehungen als auch innere Vorstellungen davon. Die Lebensrealität von jungen Menschen sieht heute anders aus als noch vor 10 Jahren. Gemeinden sollten sich in Bezug auf ihre Ehearbeit die Frage stellen: Erreichen unsere gewohnten Angebote für Ehe und Familie die aktuellen Bedürfnisse junger Paare? Welche Anpassungen in der äußeren Form und der inneren Haltung sind notwendig? Zugegeben: Der Vergleich zwischen Wickeltisch und Ehearbeit wirkt weit hergeholt. Die damit verbundene Frage „Ist das noch zeitgemäß?" stellt sich aber dennoch.

Im Folgenden werde ich drei zentrale Beobachtungen aus meinen Erfahrungen mit Jugendlichen in Gemeinde teilen und einen Blick wagen, wie Ehearbeit auch in Zukunft gelingen kann.

BLINDE FLECKEN GÄREN GERN

Jeder Mensch, jedes Format und jede Gemeinde blenden einen Teil der Realität aus – ob unbewusst aus Nichtwissen oder bewusst aus Verdrängung. Ignoriere ich diese blinden Flecken, beginnen sie förmlich zu gären, Entscheidungen unbewusst zu beeinflussen und richten schließlich ungewollt Schaden an. Solche blinden Flecke sind mir auch in der gemeindlichen Ehearbeit begegnet.

„Jede zweite Ehe wird geschieden." Diesen (Glaubens-)Satz haben sicherlich viele schon gehört. Davon ausgehend leiten die einen die enorme Relevanz für Ehearbeit ab. Für die anderen ist es ein Indiz für die sinkende Notwendigkeit, am „Auslaufmodell Ehe" festzuhalten.

Foto: Brooke Cagle/ unsplash.com

Dabei geht es der Ehe statistisch gesehen gut, obwohl sie nicht mehr so selbstverständlich ist, wie sie es in Teilen einmal war. In den letzten 20 Jahren ist die Zahl der Eheschließungen mit ein paar Ausnahmen relativ stabil (Peak: 2018 durch Ehe für Alle; Tal: 2021 durch Corona). Es werden tendenziell weniger Ehen geschieden (seit 2017 jede dritte Ehe; 2005 jede zweite Ehe) und die durchschnittliche Ehedauer im Scheidungsfall steigt seit 2000 (aktuell 15,1 Jahre). Ehe und Familie sind die größte und stabilste Lebensform in Deutschland, obgleich durch die Pluralisierung alternative Lebensformen um Anerkennung als gleichwertig zur Ehe ringen.[1]

Fakten sind Freunde und helfen oftmals, einer hysterischen Endzeitstimmung mit den Klagen um Werte- und Sittenverfall nüchtern entgegenzuwirken. Gleichsam öffnen sie uns den Blick für das, was ganz konkret heute notwendig sein kann.

In diesem Fall taucht die praktische Frage auf: Sind Singles in unserer Gemeindearbeit im Blick? Alleinstehende sind die mit Abstand am stärksten wachsende Gruppe in unserer Gesellschaft. Kommt ihre Lebensrealität vor? Und dürfen die Bedürfnisse Alleinstehender in der Gemeinde Raum einnehmen? Oder nehmen wir sie als unvollständig oder bestenfalls in ihrer Funktion als „Versorgungsgehilfen" für die, die es „geschafft" haben, wahr: verheiratete Paare mit Kindern. Was ist mit Formaten für Paare ohne Kinder (gewollt und ungewollt!), für Geschiedene und Verwitwete, Alleinerziehende oder Paare „nach" Kindern? Ist eine Partnerschaft bzw. Ehe nur mit Kindern vollwertig?

Blinde Flecken gehören dazu und wohl keiner und keine Gemeinde kann sich davon ganz freimachen. Ich plädiere hier für eine sorgfältige Reflexion, welche inneren, bisher unbewussten Glaubenssätze („Die Ehe ist in Gefahr!" oder „Singles sind unvollständig.") handlungsleitend geworden sind. Diese gehören auf den Prüfstand der Fakten und der Heiligen Schrift. Entscheidungen, was in Gemeinde getan und gelassen wird, brauchen diese Grundlage.

[1] Zahlen des Statistischen Bundesamtes (https://www.destatis.de/)

MITARBEITERSUCHE IST MANGELMANAGEMENT

Es gibt immer was zu tun in Gottes Reich. Die Ernte ist groß und es scheint beständig an Arbeitern zu fehlen. Mitarbeitermanagement ist immer auch in Teilen Mangelmanagement. Gremienplätze und Leitungsposten bleiben vakant, das Jungscharteam geht seit 23 Jahren auf dem Zahnfleisch und die Jugendfreizeit sucht noch dringend einen Koch.

Junge Paare befinden sich hier schnell zwischen den Stühlen. Zum einen bietet ihre Lebenssituation (Schule, Ausbildung, Studium, …) vergleichsweise mehr Raum für ehrenamtliches Engagement. Auf der anderen Seite braucht das junge Glück selbst unverzweckte Zeit miteinander, ohne noch die Musik für den nächsten Gottesdienst parallel vorzubereiten. Dieser Spagat schmerzt mehr, wenn äußere Verpflichtungen wie ein gemeinsamer Haushalt oder auch Kinder hinzukommen. Ich erlebe, dass das Verantwortungsgefühl für das Ehrenamt in der Gemeinde mit dem Wunsch, Zeit miteinander zu verbringen, konkurriert. Paare, die entweder häufiger an der Zweisamkeit zugunsten der Gemeinde sparen oder keine gute Sprachfähigkeit darüber entwickeln, können schnell an einen Punkt kommen, an dem Beziehung („Wir haben uns entfremdet.") und Gemeinde („Ich bin überlastet.") grundsätzlich in Frage gestellt werden. Besonders die ersten Jahre einer Beziehung benötigen viel Raum und Zeit, die sicherlich auch in Gemeinde verbracht, aber nicht zu sehr von Gemeinde vereinnahmt sein darf.

„Bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter aussende in seine Ernte." (Lukas 10,2)

- Haben Gemeinden die individuellen Lebensrealitäten und Kapazitäten ihrer Mitarbeitenden im Blick?
- Welche Unterstützung wird gerade jungen Paaren angeboten? (dazu weiter unten mehr)
- Und mit welcher Haltung werben Gemeinden für die Mitarbeit?

Dort, wo die Ernte (nicht die Arbeit selbst), im Blick, die letzte Verantwortung für die Gemeinde (nicht beim Pastor, sondern Gott selbst) geklärt und der Adressat der Bitten um Mitarbeiter

(nicht zuerst die potentiellen Mitarbeiter, sondern Gott selbst) klar vor Augen ist, finden junge Paare einen guten Nährboden für Mitarbeit in Gemeinde.

DEN STAFFELSTAB LOSLASSEN

„Jetzt sollen mal die Jüngeren ran." Diesen gut gemeinten Spruch kenne ich gut, wenn langverdiente Arbeiter an Gottes Ernte Leitungsposten freigeben. Das Weiterreichen des Staffelstabs an die nächste Generation ist auch in der Ehearbeit wichtig. Schwierigkeiten und Konflikte tun sich dann auf, wenn im Nachgang unbewusste, mitschwingende Aufträge sichtbar werden: „… aber bitte so, wie wir es gemacht haben!" oder „… aber nur so, wie wir es gut finden!" Wenn junge Leiter und Leiterinnen auf Widerstände in ihrem Dienst stoßen, dann können es diese Erwartungen und Erfahrungen sein, die bremsen. An boshaften Motiven liegt das sicherlich nicht, sondern oftmals an der Unfähigkeit, mit dem Schmerz umzugehen, den ein Wechsel und das Loslassen mit sich bringt. Ich lasse etwas los, was einen Großteil meines Lebens und damit auch meiner Identität ausmachte. Wer bin ich, wenn es diese Gruppe, dieses Format, dieses Angebot nicht mehr oder nur noch ganz anders gibt? Der Staffelstab liegt schon in der Hand des nächsten Läufers, aber ich klammere mich noch daran – unfähig ihn ganz loszulassen. Der nächste (jüngere) Läufer kann aber erst dann richtig Fahrt aufnehmen und sein Potential ausschöpfen, wenn ich mich von ihm gelöst habe. Dann bleibt mir nur die Rolle des Fans, der ihn anfeuert. Dieser Prozess fällt leichter, je besser mir vorab eine wichtige Aufgabe des Leitens gelungen war: sich überflüssig machen. Nicht nur Aufgaben, sondern auch Verantwortung delegieren. Mir klingt hier noch ein Satz meines Jugendleiters im Ohr nach: Übernimmt jemand Verantwortung für Dinge, dann kann er auch Verantwortung für Menschen übernehmen. Wer dagegen nur Mitarbeiter sucht, die das Bestehende weiterführen, wird schnell ohne das eine und das andere dastehen.

DIE NÄCHSTE GENERATION IN DEN BLICK NEHMEN

Wie kann sich Gemeinde im Blick auf diese Veränderungen in ihrer Ehearbeit neu aufstellen? Wer meint, dass die Frage damit geklärt wird, dass man altgediente Formate über Bord wirft und neue Angebote mit hippen Namen und zeitgemäßem Design startet, denkt zu kurz. Ich halte es für unerheblich, ob mit einem zehn Jahre alten Flyer für den „Ehevorbereitungskurs" oder per Instagram-Reel der „Step by Step to Love"-Abend beworben wird. Viel entscheidender ist der Mensch, der dafür wirbt – mit seiner Geschichte, seiner Haltung und ob wir als Paar dort einen Ort des Wachstums erwarten.

Gemeinden, die fruchtbare Ehearbeit für die nächste Generation auf dem Herzen haben, sollten zu zwei zentralen Spannungsfeldern Antworten bieten:

1. **Für eine Generation, in der Entscheidungen nur ein Zwischenstand sind, bis etwas Besseres kommt bzw. lieber keine Entscheidung als eine schlechte Entscheidung getroffen wird, ist die Ehe in ihrem Wesen (bis dass der Tod uns scheidet) zumindest eine Herausforderung – wenn nicht gar eine Zumutung.**
   - Wie kann ich eine lebenslang bindende Entscheidung treffen, ohne alle Fakten zu kennen?
   - Wie kann ich „nein" zu allen anderen Menschen sagen, wenn ich gar nicht weiß, ob noch jemand „besseres" kommt?

Ein Schlüssel für Gemeinden in dieser Frage wird die Fähigkeit sein, Vertrauen zu fördern. Vertrauen wird nicht verordnet, Vertrauen wächst, indem es sich als tragfähig erweist.
- Sind Gemeinden vertrauensvolle Orte?
- Begegne ich hier Menschen, denen ich vertrauen kann?
- Wie gehen Gemeinden mit Fehlern und Konflikten um?

Junge Menschen lernen am Modell. Sie beobachten und imitieren.
- Wenn Streit in der Gemeinde zu Trennung führt, warum soll ich mich bei einem Ehestreit anders verhalten?
- Wenn ich in der Gemeinde nicht mit meinen Fehlern offen umgehen und trotzdem sein darf, warum soll ich mich dann in der Ehe ganz und gar verletzlich zeigen?

2. **Welches Bild zeichnet Gemeinde von Ehe? Ist sie ein perfektes Gemälde, ein idealer Ort für den Menschen, das gottgegebene Ziel und die Erfüllung einer Beziehung?** In der guten Absicht, für die Ehe zu werben, steckt die Gefahr sie zu glorifizieren. Wird sie zum Ziel erklärt, an dem Milch, Sex und Honig fließt, wird jungen Paaren ein unrealistisches Zerrbild von Gottes Idee geliefert. Wenn die Realität dann Einzug hält und Paare feststellen, wieviel Arbeit eine Ehe fordert, fragen sie sich zurecht: „Wo ist das versprochene Paradies? Habe ich mich vielleicht doch falsch entschieden?"

Statt auf das makellose Vorleben der Ehe, sollten Gemeinden in tiefe Beziehungen zwischen erfahrenen und jungen Ehepaaren investieren – die sich damit als „Imitations-Gegenüber" zur Verfügung stellen.
- Welche Paare öffnen sich jungen Menschen, gehen initiativ auf sie zu und sind in ihrem Leben präsent?
- Wer rüstet diese erfahrenen Paare aus, begleitet und betet für sie?

Präsenz eröffnet erst den Raum, in dem junge Paare fähig werden, zuzuhören und aufzunehmen. Perfektion dagegen verengt den Weg und fordert. Präsenz hört zu und fragt. Solche Beziehungen und Orte, an denen sie gelebt werden, haben eine Magnetwirkung auf junge Paare und sind ein Kennzeichen der Ehearbeit von morgen.

Das Miteinander der Generationen ist für die Ehearbeit einer Gemeinde vonnöten. Das Wissen um eine gelingende Ehe hat kein Verfallsdatum. Die Weisheit der „Alten" ist gefragt. Meine eindrücklichste Jugendstunde bleibt die, in dem ein älteres Ehepaar zu Gast war und mit ihrem Leben Rede und Antwort stand. Nur wo finde ich die? Meiner Erfahrung nach sind es nicht die, die sich aufdrängen. Echte Schätze wollen gefunden und gehoben werden.

Gabriel Kießling
ist Sozial- und Religionspädagoge und als Fach- und Jugendreferent beim Weißen Kreuz tätig. Mit seiner Frau zusammen hat er drei Kinder.

Bereit für das nächste Level? In der Pubertät stehen neue Herausforderungen und viele Veränderungen an. Da den Durchblick zu behalten ist - selbst mit Internet - gar nicht so leicht. Was stimmt? Was nicht? Und wie geht eigentlich ... Diese beiden Bücher helfen Jugendlichen dabei, entspannt durch die Pubertät zu kommen, ohne zu verzweifeln. Die Autoren scheuen sich dabei nicht, auch heiße Eisen anzusprechen und erklären sowohl, was mit dem eigenen Körper passiert, als auch die emotionalen und sozialen Veränderungen, die dieses neue Level mit sich bringt. Neben dem enthaltenen Wissen können die Bücher auch zum Brückenbauer werden, um bei Tabuthemen weiterzuhelfen oder ins Gespräch mit Eltern, Vertrauenspersonen oder dem Freund und der Freundin zu kommen.

Ute und Linnea Buth:
Next Level – Wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln. Basics für Mädchen
Neukirchener Verlag 2023
ISBN 978-3-76156-924-5

Klartext für Mädchen rund um relevante Themen wie: Verliebtsein und Liebeskummer, Besuch bei der Frauenärztin, Zyklus, Hormone, Rasur, Geschlechtsorgane, Sex, Verhütung, Mental Health, Schönheitsideale, Cybermobbing, Essstörungen u.v.m.

Ute und Peter Buth:
Next Level – Wie ich erwachsen werde, ohne zu verzweifeln. Basics für Jungs
Neukirchener Verlag 2023
ISBN 978-3-76156-922-1

Klartext für Jungs rund um relevante Themen wie: Verliebtsein und Liebeskummer, Rasur, Schweiß, Stimmbruch, Hormone, Geschlechtsorgane, Besuch beim Urologen, Sex, Verhütung, Mental Health, Schönheitsideale, Cybermobbing, Essstörungen u.v.m.

Linnea Buth ist Oberstufen-Schülerin, ermutigt gern Menschen, ihren ganz persönlichen Weg zu finden, und freut sich, wenn Frauen selbstbewusst durchs Leben gehen.

Peter Buth ist Diplom-Ingenieur und arbeitet im Automotive-Bereich. Gemeinsam mit seiner Frau Ute leitet er das Seminar "Sexualität in der Ehe" von Team.F im Rheinland. Sein Herz schlägt als begeisterter Keyboarder für gute Lobpreismusik.

Dr. med. Ute Buth ist Frauenärztin und Sexualberaterin nach DGfS (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung). Sie unterrichtet Sexualkundeprojekte an Schulen, referiert Elternabende und leitet eine Beratungsstelle in Bochum. Als Fachberaterin für Frauenheilkunde arbeitet sie für das Weiße Kreuz Deutschland e.V. und hat bereits verschiedene Aufklärungsbücher für unterschiedliche Altersgruppen veröffentlicht.

SAVE THE DATE! ENDLICH WIEDER LIVE:
„Unsagbar?“
– Kongress des Weißen Kreuzes
vom 3. bis 5. April 2025
in Kassel

Bitte merken Sie sich den Termin schon jetzt vor! Nähere Informationen gibt es im kommenden Jahr unter www.unsagbar.com.

Das Weiße Kreuz online unterstützen

unter
www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/unterstuetzen

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

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Ist denn heute alles erlaubt?

Wir leben in einer Zeit, in der sich Werte und Lebensphilosophien schnell wandeln. Ob wir es wollen oder nicht, auch Christinnen und Christen sind davon betroffen. Was einst selbstverständlich galt, wird heute mindestens hinterfragt. Auch in den intimen Fragen rund um Liebe und Sexualität. Immer wieder höre ich die Frage: Ja, ist das denn für Christen erlaubt? Manchmal in einem abwehrenden oder empörten Tonfall. Manchmal aber auch fragend und unsicher. Wäre es nicht erleichternd, wenn einfach jemand sagt, wie es richtig ist? Erwarten wir nicht mit Recht, dass uns die Bibel klare Weisung gibt?

Aber die Bibel redet zuerst zu Menschen in einer ganz anderen Zeit, so dass vieles auch Fragen aufwirft. Und sie antwortet auf manche Fragen, die wir heute haben, nicht. Jedenfalls nicht so, dass uns das eigene Nachdenken und Entscheiden erspart bleibt. Wir sollen nicht irgendwelchen Befehlen folgen, ohne sie verstanden zu haben, sondern selbst Verantwortung übernehmen. Das ist möglich, weil Gottes Geist in unser Denken und Fühlen einzieht und uns die Bibel so aufschließt, dass sie uns zu Gottes Zielen mitnimmt.

Deshalb argumentiert Paulus und lädt zum Verstehen ein. Einmal sagt er sogar: „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber es soll mich nichts gefangen nehmen.“ (1.Korinther 6,12) Im Evangelium ist die Liebe Gottes von unserer moralischen Qualität gelöst. Gute Werke können Gottes Liebe zu uns nicht steigern, Sünde kann sie nicht zerstören. Aber ist die Ethik damit überflüssig? Ist uns wirklich alles erlaubt?

In der Gemeinde von Korinth, an die Paulus schreibt, ist das vermutlich so verstanden worden: Wir brauchen uns den Himmel nicht zu verdienen, also ist alles erlaubt. Spannenderweise widerspricht Paulus nicht. Er setzt dagegen nicht neue Verbote. Er schränkt die Freiheit nicht ein. Er fordert vielmehr zum richtigen Gebrauch der Freiheit heraus. Sie ist uns nicht dazu gegeben, dass das alte Leben von vorn beginnt, sondern um das neue Leben in Christus der Berufung gemäß zu gestalten.

Das geschieht nicht durch eine von außen aufgezwungene Moralität, die wieder ganz schnell bei einer frommen Fassade landen könnte. In der Sprache der Beratung: Paulus setzt keine extrinsische, sondern eine intrinsische Motivation, aus der heraus das Leben mit Christus gestaltet werden soll. Dazu wählt er übrigens ein Beispiel aus der Sexualethik. In der Gemeinde von Korinth scheint es gängig gewesen zu sein, dass die Männer zu Prostituierten gehen. Paulus sagt nicht: Das ist euch jetzt verboten. Aber er erklärt, dass dadurch eine intensive Bindung entsteht, die zu der Bindung an die eigene Ehefrau in Konkurrenz tritt und damit auch zur Bindung an Christus. Das sollen die Christen von Korinth verstehen und sich deshalb gegen diese Praxis entscheiden.

Gehorsam im Sinne der Bibel bedeutet nicht, zähneknirschend zu tun, was Gott will, obwohl man lieber etwas ganz anderes machen würde. Es heißt, mehr und mehr zu lernen, was Gott will und wozu er es will. Und ihm zu vertrauen, dass er vom Leben mehr versteht, weil er es selbst erfunden hat. Auch dann werden wir nicht alles richtig machen. Aber wir werden unterwegs sein zu einem Ziel, das uns jetzt schon verlässlich zugesagt ist.

Martin Leupold