

Ulrich Eggers / Martin Gundlach (Hrsg.)



Inhalt

Warum dieses Buch? S. 6

Liebe-Basics

Ingrid und Rüdiger Jope
Leben im Zweierteam S. 11

Gottfried Muntschick
Ehe, das größte Abenteuer S. 17

Anja und Martin Gundlach
Die Top-Themen für die ersten Ehejahre S. 23

Birgit Schilling
„Sag es mir doch einfach!“ S. 31

Claudia Filker
Warum Sex manchmal ganz anders ist S. 37

Dietmar Pfennighaus
Das Geheimnis von Geben und Nehmen S. 43

Treue-Basics

Angelika Steeb "Versprochen ist versprochen!"	S. 55
Sabine und Siegbert Lehmpfuhl Der Ehe-TÜV	S. 61
Antje Rein Warum halten nicht alle Ehen ewig?	S. 67
Gary Thomas Ausstieg aus der Ehe?	S. 77
Rolf Trauernicht Wie das Internet die Treue gefährdet	S. 83
Tina und Stefan Schulze „Hilfe, Schatz, ich bin verliebt!“	S. 91
Elisabeth Vollmer „Es ist schön, verheiratet zu sein!“	S. 97
Partner der Initiative treue.liebe.	S. 105

Warum dieses Buch?

„Treue“ hat es manchmal schwer – sie wird nicht unbedingt in positiven Zusammenhängen erwähnt: Als „treudoof“ gilt, wer nicht schnell genug schaltet, dass ein neuer Abschnitt eingeleitet, eine neue Zeit begonnen worden ist. Viele denken bei „Treue“ auch zuerst an Treue-Punkte, mit denen Supermarkt-Ketten versuchen, ihre Umsätze zu erhöhen. Die „Treuen im Lande“, das sind die Durchhalter, die Unkreativen, die einfach Gestrickten. Treue scheint nicht sexy.

Zugleich ist Treue eines der großen Sehnsuchtsziele vieler Menschen: Jemanden finden, der mir treu ist. Der unter allen Umständen und durch dick und dünn zu mir hält. Jemand, der mich vorbehaltlos liebt und auf dessen Liebe ich mich wirklich verlassen kann. Meistens stelle ich mir das ja auch für mich selbst so vor: Ich will treu sein - ich will so einer sein, auf den man sich verlassen kann - „bis dass der Tod uns scheidet“. Aber ich weiß auch: Das ist ganz schön schwer. Und es scheint immer schwerer zu werden. Also brauche ich Know-How, muss lernen, muss trainieren. Treue und Liebe sind ein hohes Ziel - und hohe Ziele sind es wert, dass ich etwas dafür tue.

Dass es bereichernd und gesund ist, in Treue-Beziehungen zu leben, ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen: Wer in einer Beziehung lebt, die verlässlich ist, lebt in großem Glück. Die Zeitschrift „Psychologie Heute“ beschreibt in der Juli-Ausgabe 2008, dass verlässliche soziale Beziehungen zu den drei wichtigsten Bestandteilen von „Glück“ gehören. Die Bibel weiß das schon etwas länger: Treue ist einer der zentralen Werte des christlichen Glaubens - nicht nur der christlichen Ehe. Gottes Treue zu seinem Volk ist die große Linie durch die Bibel. Der Wunsch nach der Treue seines Volkes ist die göttliche Hoffnung. Von den Sprüchen Salomos bis zu dem Gleichnis vom treuen Verwalter bei Jesus: An vielen Stellen der Bibel spielt Verlässlichkeit eine große Rolle, ist die Einladung zur Treue ein zentrales Thema.

Mit der Aktion „treue.liebe.“ wollen sich dreißig Organisationen für Liebe und Treue stark machen. Wir sind Menschen, die ein Anliegen verbindet: Wir wollen etwas tun zur Stär-

kung der Ehen in unserer Umgebung. Dabei kommen wir aus unterschiedlichen Hintergründen und verschiedenen konfessionellen Ecken. Eine bunte Vielfalt, in der wir uns gegenseitig bereichern können. Leute mit vielen Jahren Ehe-Erfahrung, geerdet im ganz normalen wuseligen Alltag zwischen Beruf, Beziehung, Kindern, Gemeinde, Hobbys.

Manche von uns haben vor allem eine heranwachsende verunsicherte Generation im Blick, die sich kaum noch zu heiraten traut. „Soll man sich bei der Hochzeit schon für den Fall der Scheidung absichern?“ Andere leiden eher daran, dass gestandene Christen nach zwanzig Jahren Ehe auseinander gehen. Und wieder andere beschäftigt vor allem die Frage nach den Kindern, die in den zerrissenen Familien leiden. All das führt uns dazu, uns gemeinsam noch mehr für starke, verlässliche Partnerschaften einzusetzen.

Vor allem aber wollen wir zeigen, wie schön es ist, in Treue-Liebe-Beziehungen zu leben, und einladen, die eigene Ehe wirklich zu genießen. Wir wollen einladen, lebenslang in Treue und Liebe zu investieren. Von anderen zu hören, Wachstums-Knoten anzugehen, alte Verletzungen zu bearbeiten, sich helfen zu lassen oder noch einmal Neues zu wagen. Deshalb die Sendungen, Flyer, Seminare und Artikel zu „treue.liebe.“. Deshalb auch dieses Buch, in dem Sie hoffentlich inspirierende Anregungen für Ihre Ehe finden.

Wie schön es ist, eine Treue-Beziehung zu haben.

Ulrich Eggers und Martin Gundlach
im Herbst 2008

P.S.: Die beteiligten Partner der Aktion „treue.liebe.“ finden Sie am Ende des Buches. Wir würden uns freuen, wenn Sie die Angebote nutzen würden ...

Das Geheimnis von Geben und Nehmen

Geben und Nehmen sollen in einer Partnerschaft in einem gesunden Verhältnis sein. Um dahin zu kommen, müssen beide Partner oft einen langen Weg gehen. Wie der aussehen kann, beschreibt Dietmar Pfennighaus.



Dr. Dietmar Pfennighaus ist Theologe, Pädagoge und Supervisor und begleitet Menschen im Rahmen einer Weiterbildung für Systemische Seelsorge zur Stärkung ihrer Beziehungen. www.isbus.net

Ausgleich
zwischen
zwei
Polen.

Karin kann nicht einschlafen. Sie hat heute Abend wieder heftig mit ihrem Mann Peter gestritten. Nach einem stressigen Tag ging es um die Verteilung der Alltagsverpflichtungen. Jeder hatte dem anderen zu sagen: „Ich arbeite härter als du.“ Und vielleicht sogar: „Ich stehe überhaupt besser da.“

Erst neulich waren sie das erste Mal seit der Geburt ihrer Kinder wieder zu zweit im Urlaub. Diese Zeit erlebten sie wie damals ihre Flitterwochen. Auf der Ferieninsel in eine andere Welt eingetaucht, war auch der Alltagsstress völlig verschwunden. Und damit die Sorge, zu kurz zu kommen und ohne Unterstützung dazustehen.

Peter war – als sie noch schlief – aufgestanden und hatte ihr einen Blumenstrauß gepflückt und sie damit wachgekitzelt. Sie war froh, dass sie noch ein Geschenk für ihn in der Tasche versteckt hatte: eine von den CDs, bei denen er sich so gut entspannen konnte. Daraufhin übernahm er die Küchenarbeit in ihrer Ferienwohnung. So wetteiferten sie darin, dem anderen eine Freude zu bereiten. Doch wieder im Alltag gelandet, schien dafür kein Raum mehr zu sein.

Karin fällt die biblische Aufforderung ein: „Habt Freude daran, euch gegenseitig Achtung zu erweisen“ (Römer 12,10). Gegenseitige Wertschätzung – das ist wohl der Schlüssel zum Glück. Wenn es ihr gelänge, mal von all ihren Befürchtungen wegzusehen, würde sie entdecken, was sie an ihrem Mann schon immer geschätzt hat. Würde sie es auch ausdrücken, bekäme sie wohl ein überraschend erfreuliches Echo. Karin versteht nicht, weshalb all die Versuche, sich großzügig gegenseitig zu beschenken, im Alltag zunehmend in Frustrationen enden.

Um das herauszufinden, nähern wir uns einer grundlegenden Frage: Nach welchen Gesetzmäßigkeiten hat Gott die Partnerschaft von Mann und Frau geschaffen?

Das Grundgesetz von Geben und Nehmen

Wir erkennen in Gottes Schöpfung an allen Ecken und Enden, wie alles einen Ausgleich zwischen zwei Polen anstrebt. Wir folgen mit unserer Atmung dem Rhythmus von Nehmen und Abgeben. Wir balancieren Anspannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Einnahmen und Ausgaben und so weiter aus und streben so in vielen unterschiedlichen Zusammenhängen ein oftmals überlebenswichtiges Gleichgewicht der Gegensätze an. Auch unsere unterschiedlichen

zwischenmenschlichen Beziehungen sind von einem ständigen Ausbalancieren bestimmt. Eine sehr wichtige Polarität ist hier das Geben und Nehmen. Inwiefern darin wirklich ein Gleichgewicht erreicht werden kann, hängt von der Art der Beziehung ab.

Ebenbürtigkeit – die Basis einer Partnerschaft

In manchem Miteinander sind wir entweder vorwiegend die Gebenden oder vor allem die Nehmenden. Dafür ist das auffälligste Beispiel die Eltern-Kind-Beziehung.

Eine Frau sagte am Ende eines Seminars, in dem wir viele Einsichten über unsere wichtigsten Beziehungen gewonnen hatten: „Meine Mutter sagt immer wieder zu mir, ich sei vom ‚Stamme Nimm‘. Jetzt könnte ich zumindest mal denken: ‚Das darf ich auch sein, denn ich bin deine Tochter.‘“

Die Rolle des Kindes verändert sich natürlich, wenn das Kind erwachsen geworden ist. Es braucht nun kaum noch die Unterstützung der Eltern, sondern ist in vielen Fällen in der Rolle des Gebenden. Doch bis dahin hat es so viel empfangen, dass es durch nichts aufzuwiegen ist: zunächst das Leben selbst, dann (in den meisten Fällen) das Überleben in der ersten Lebensphase und noch vieles mehr. Unter dem Strich sind wir also gegenüber den Eltern die Nehmenden. Doch in anderen Rollen haben wir das Bedürfnis, gerade nicht vom ‚Stamme Nimm‘ zu sein, sondern sind bereitwillig die Gebenden. Zum Beispiel wenn wir selbst Kinder bekommen oder uns in irgendeiner Weise für Hilfebedürftige einsetzen.

Darüber hinaus sehnen wir uns nach Beziehungen, die von einem ausgewogenen Geben und Nehmen bestimmt sind. Dafür ist die größte Idee Gottes, dass er Mann und Frau nach ihrer Erschaffung zusammenfügt.

Wenn wir uns in der Partnerschaft als ebenbürtig empfinden und im Geben und Nehmen ein Gleichgewicht besteht, fühlen wir uns sicher genug, um uns nahezu angstfrei für den anderen und seine Bedürfnisse zu öffnen. So erfüllt sich eine tiefe Sehnsucht: Wir wollen in unserer Partnerschaft in aller Freiheit geben – ohne eine Gegenleistung einzufordern. Wir wollen nehmen können, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben oder gemacht zu bekommen.

Das, was uns solch eine ausgewogene Beziehung an Sicherheit gibt, ist so verlockend, dass wir dafür bereit sind, Einschränkungen von Freiheit und Autonomie in Kauf zu

Geben und
Nehmen im
Gleichgewicht.

nehmen. Denn wer in einem sehr regen Austausch von Geben und Nehmen steht, ist dadurch natürlich auch von dem anderen ein ganzes Stück abhängig geworden.

Der mühsame Beziehungsalltag

Heute sind mehr eheliche Verhandlungen nötig.

Nun läuft das aber nach unseren Erfahrungen alles andere als reibungslos ab. Nach dem Abflauen des stürmischen Verliebtseins finden wir uns in Verhandlungspartnerschaften wieder. Wir rechnen: „Ich habe ein Opfer gebracht, indem ich mit in den Urlaub gefahren bin, wohin nur du wolltest.“ – „Ich habe auch dein Lieblingsgericht schon wieder tapfer mitgegessen und höre mir deine Geschichte zum x-ten Mal (halbwegs geduldig) an.“ – „Die Zeiten, in denen ich alles in Kauf genommen habe, wenn wir zusammen waren, sind vorbei. Nun bin ich mit meinen Bedürfnissen dran. Ich erwarte etwas, weil ich mich sonst im Stich gelassen fühle.“ Tonangebend ist dabei die Angst, zu kurz zu kommen. Bei Streit geht es eigentlich immer um Bedürfniskonflikte, auch wenn andere Themen im Vordergrund zu stehen scheinen und die Bedürfnisse nicht wirklich formuliert werden.

So wiederholt sich die Geschichte von Karin und Peter allertorts. Wenn beide ganz entspannt und zufrieden sind, gibt es kaum Themen, über die man streiten will. Doch wenn sich eine/r oder gar beide kräftemäßig am Limit bewegen, reicht eine Kleinigkeit, um einen handfesten Konflikt auszulösen.

Verschärfend kommt hinzu, dass heutzutage mehr eheliche Verhandlungen nötig sind als jemals in der Geschichte zuvor. Je individualistischer wir uns im wachsenden Markt der Möglichkeiten verhalten, desto stärker können die Bedürfnisse der Partner auseinanderklaffen. Wünsche müssen ausgehandelt werden. Wenn das gelingt, kommt es zu Kompromissen, die aber immer mit einem Stück Verzicht verbunden sind. Dazu sind wir aber nur bereit, wenn beide bereit sind, gleichermaßen zurückzustecken – mit anderen Worten: wenn Geben und Nehmen ausgeglichen sind.

Gottes Plan ist, dass Mann und Frau in ihrer Unterschiedlichkeit füreinander da sind und einander beschenken. Einer gibt seinem Partner etwas an Zuwendung, Aufmerksamkeit und Einsatz. Der Nehmende fühlt sich – auch aufgrund seines Gerechtigkeitsempfindens – veranlasst, seinerseits dem anderen zu geben. So ganz sicher fühlt er sich aber erst, wenn er etwas mehr gegeben als empfangen hat. Daraufhin gibt der

andere auch ein bisschen mehr. Nicht, weil er muss, sondern weil er will.

Das Geben und Nehmen schafft nun Verbundenheit. Dabei steht nicht mehr der Eindruck, voneinander abhängig zu sein, im Vordergrund. Vielmehr wird mit Freude gegeben und genommen, so dass dieser Austausch sogar etwas spielerisches bekommt. Leider entspricht diese Beschreibung nicht der Realität vieler Beziehungen, weil weder das Geben noch das Nehmen von dieser Freiheit und Großzügigkeit bestimmt sind. Woran liegt das, und was ist zu tun?

Wiederherstellung der Ebenbürtigkeit

Anhand von drei typischen Beispielen soll beschrieben werden, wie Störungen des Ausgleichs von Geben und Nehmen überwunden werden können.

1. Wohin mit den maßlosen Ansprüchen?

Michael wurde in seiner Kindheit von seiner Mutter vernachlässigt und hat das Gefühl von Angenommensein und Geborgenheit sehr schmerzlich vermisst. Als er Claudia kennenlernt, verbindet er mit der Partnerschaft unbewusst große Hoffnungen: Sein emotionaler Tank, der in seinen ersten Lebensjahren leckgeschlagen ist, soll nun von seiner Frau aufgefüllt werden. Doch Claudia merkt schnell, dass sie es ihrem Mann nie recht machen kann. Für ihre Sehnsucht nach Geborgenheit scheint kein Platz zu sein.

Ihr wird bewusst, dass sie für Michael nicht die Mama sein kann, die er sich immer gewünscht hat, so sehr sie sich auch verausgabt. Nun kann sie klarer zwischen angemessenen und unangemessenen Erwartungen ihres Mannes unterscheiden. Sie sagt ihm manchmal freundlich und bestimmt: „Ich bin gerne deine Frau – aber nicht deine Ersatzmutter.“ Sie weiß, dass sie niemals ausgleichen kann, was er in seiner Kindheit vermisst hat. Michael ist zuerst verärgert. Nach und nach sieht er sich aber veranlasst, sein Defizit zu betrauern, um dann von dem Wunsch Abschied zu nehmen, das Vermisste nachgeliefert zu bekommen.

2. Wenn Schicksalhaftes das Geben einschränkt

Den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen zu finden, ist auch bei chronischen Erkrankungen oder Behinderungen eine besondere Herausforderung. Bei der Partnersuche stellt

„Ich bin nicht deine Ersatzmutter!“