

*Gerhard Naujokat*

# EheAlltag



**Lieben · Streiten · Schweigen**



Gerhard Naujokat · Ehe-Alltag



Gerhard Naujokat

# Ehe-Alltag

Lieben – streiten – schweigen

Verlag Weißes Kreuz GmbH  
Vellmar-Kassel

Verlag Weißes Kreuz GmbH

1993

Deutschland: D-3502 Vellmar-Kassel

Schweiz: CH-5724 Dürrenäsch

© by Verlag Weißes Kreuz GmbH Vellmar-Kassel

Graphik: Heimann, Stammbach

Druck: Breklumer Druckerei Manfred Siegel KG

Printed in Germany

ISBN 3-87893-079-8

# Inhalt

Ein Wort an die Leserinnen und Leser	7
Mehltau in der Ehe	8
Wenn die Ehe zu stolpern beginnt	9
Rollenprobleme?	11
Gemeinsam planen	14
Auf den Partner hören	15
Probleme klar aussprechen	17
Gefühlserlebnisse sind wichtig	19
Die Ernüchterung	21
Offenheit in der Ehe	22
Egoismus zu zweit	25
Den Partner erziehen oder klein begeben?	27
Verlorene Handlungsfreiheit?	29
»Alles läßt du mich alleine machen!«	31
Anbiederung in der Ehe?	33
Ehestreit um Geld?	35
Wenn einer spart und der andere zuviel ausgibt	37
Seitensprung zum Hobby?	39
Die »kleinen Füchse«	41
Sensibilität auf beiden Seiten	44
Vom Umgang mit Neugier und Schwächen	45
Mundfaulheit und Redseligkeit	47
Mit Unordnung und Kraftmeierei umgehen	49
Das Kind – eine kaum noch erwünschte Beigabe?	50
Kinder brauchen gute Eltern	52
Jeder hat sein »Lieblingskind«	55
»Wir haben ja nur das eine!«	58
Verschwiegen: Sexueller Mißbrauch von Kindern	59
Verhütungsmittel anwenden?	61
Adoption – eine Patentlösung?	64
Schweigen und schmollen	66
Tiefgehende Verletzungen	68
Unlust und Erniedrigung	70

Den Ehemann anzeigen?	72
Gewalt in der Ehe	74
Harmlos flirten?	76
Der Wurm des Mißtrauens	78
»Er hintergeht mich mit der besten Freundin«	80
Untreue in der Ehe	82
Wenn Männer fremdgehen	84
»Du bist plötzlich so anders!«	86
Ehe kontra Gewöhnung	89
Das Problem der Zeit	91
Zärtlichkeit braucht Zeit	93
Streß in Beruf und Ehe	94
Ein Ehepaar hat Ferienprobleme	96
Er ist für Nacktbaden – sie nicht	99
Wortgleichheit: schlafen und schlafen	101
Das Märchen vom täglichen »Supererlebnis«	104
»Mein Mann befriedigt sich selbst«	106
Belebt ein Porno die müde Ehe?	110
Wenn die Liebe abhanden kommt . . .	113
Vorübergehende Trennung	115
»Sollen wir auseinandergehen?«	116
»Wir haben keine ›Krise!«	118
Nach der Lebensmitte	121
Muß man sich ändern?	125
Täglich die Brücke bauen	127
Versöhnung suchen, Fehler verzeihen	129
»Wenn einer hinfällt . . .«	131
Ohne Rezept glücklich sein	133
Gemeinsame Erinnerungen	135
Leben und Liebe	136
Eine rätselhafte Kombination: Liebe und Tod	138
Bereinigung und Neuanfang biblisch gesehen	140
Nachwort den Leserinnen und Lesern	142



# Ein Wort an die Leserinnen und Leser

Die Ehe hat vielfach ihren guten Ruf eingebüßt und wird häufig aufgelöst. Noch häufiger wird sie aber – trotz Kreuz und Krisen – durchgestanden und in Höhen und Tiefen des Alltags gemeistert. Menschen reifen oder scheitern an ihr, erhoffen Freude und überwinden Leid. Sie erfahren, daß sie allein und auch zu zweit oft überfordert sind. Im Gebet suchen sie die Hilfe Gottes und im Beratungsgespräch die Hilfe eines fachkundigen Dritten, der sie eine Zeitlang begleitet und ihnen über Klippen und Untiefen der Ehe hinwegzuhelfen versucht.

Aus solchen Beratungsgesprächen sind dem Verfasser unzählige konkrete Beispiele und Schicksale bekannt, die so oder in abgewandelter Form auch auf andere Fälle zutreffen. Die Ehe hat nämlich eine Alltagsseite, die beträchtliches Gewicht und erheblichen Spielraum entwickeln kann.

Das soll in dem vorliegenden Buch verdeutlicht werden. Es schildert die Eheprobleme unverfälscht und ungeschönt, so daß jeder das Leben darin erkennen und vielleicht auch sich selbst entdecken kann. Auf knappem Raum werden Erkenntnisse zusammengefaßt, die dem Seelsorger und Berater in jahrzehntelanger Tätigkeit zuge wachsen sind. Nicht zu jedem Problemkreis und in jedem Kapitel war es möglich, praktische Hilfen auszusprechen oder für andere abzuleiten. Hier verweise ich auf den Buchtitel »Eheberatung heute« (im Verlag Weißes Kreuz GmbH).

Vielfach wurde der Autor durch die beratende Seelsorge, durch Zuschriften, Vorträge und Diskussionen herausgefordert und durfte Menschen ein Stück weit helfender Begleiter sein. Diese Hilfestellung möge auch den Leserinnen und Lesern zuteil werden, die in ihrer eigenen Partnerschaft ähnliche Probleme haben oder entsprechende Erfahrungen machen mußten. Es beruhigt und tröstet, wenn man nicht alleine betroffen ist, sondern daß schon andere vergleichbare Situationen durchzustehen hatten.

# Mehltau in der Ehe

Noch züchte ich keine Rosen. Das kommt später. Aber in meinem Garten stehen einige: Teehybriden, Strauch- und Kletterrosen. Wunderbar anzusehen, wenn sich die Blütenpracht entfaltet.

Aber da gibt es nicht selten einen Schönheitsfehler. Auf den Blättern bilden sich im Sommer grau-weiße Flecken: Mehltau, zunächst schwach, kaum bemerkbar, man achtet wenig darauf. Aber bald wird das Grün unansehnlich und häßlich. Ein Schimmelbelag verunziert die Königin der Blumen, die Blätter krümmen sich, und ganze Zweige und Spitzen verkümmern. Es reicht nicht zum Leben und nicht zum Sterben. Die Anmut ist dahin, niemand stellt solche Blüten und Blätter in die Vase.

Aber es gibt Mittel dagegen: Sprays und Wässerchen. Man soll sie anwenden. Wer dann tüchtig sprüht, dessen Ärger wird größer, denn es tut sich nichts! Der Mehltau beherrscht die Pflanze, und nichts hilft. Da könnte der Rosenliebhaber die Wand hochgehen. In der Tat: Wenn der Schaden erst eingetreten ist, läßt sich kaum etwas reparieren. Mehltau sieht erst harmlos aus, ist dann aber hartnäckig und wirkt zerstörend. Man bekommt ihn nicht mehr weg. Er zerfrißt die Pflanze.

Es gibt nur einen Weg, diese Pflanzenkrankheit, diesen Blattpilz erfolgreich zu bekämpfen: Man muß die Behandlung sehr früh, bei ersten Symptomen beginnen, am besten vorbeugend, bevor etwas sichtbar wird. Besonders den jungen Trieben tut das gut. Was später nicht mehr gelingt, kann anfangs noch reguliert werden. Rechtzeitig aufpassen und handeln bewahrt vor weiteren Schäden.

Eigentlich bin ich schon längst bei der Ehe. Die pflanzlichen Beobachtungen sind auf Ehekrisen anwendbar. Es gibt Konflikte, die legen sich zunächst fast unbemerkt – oder absichtlich übersehen – auf eine Paarbeziehung. Was kaum nennenswert schien, wirkt mit der Zeit belastend, lähmend, entzweierend. Plötzlich steht man vor zerstörenden Fakten. Dann ist guter Rat teuer. Keine Medizin hilft mehr. Die Ehekrankheit ist zu weit fortgeschritten. Mehltau in der Ehe kann heimtückisch sein. Die Partner schaffen es nicht allein, den bedrückenden Belag zu beseitigen.

Oft ist zu diesem Zeitpunkt auch der Dritte, der Eheberater,

macht- und hilflos. Deshalb muß eine Konfliktberatung sehr früh – ganz am Anfang – beginnen, wenn alles noch überschaubar, korrekturfähig und nicht überwiegend negativ fixiert ist. Hier nimmt man den Rat des Seelsorgers noch an, während später vieles in den Wind geredet wird. Wenn das Paar sich ineinander verbeißt, dann fallen der Ehe die Zähne aus. Also: Rechtzeitig vorbeugen ist alles!

Dazu will dieses Buch einen Beitrag leisten und Konflikte ansprechen. Es mögen »heiße Eisen« für dieses oder jenes Paar darunter sein. Nicht immer werden wir der »Weisheit letzten Schluß« verkünden. Aber unser Wunsch ist es, daß Ehepaare (wieder) zum Gespräch finden und ein etwaiges Problem diskutieren und korrigieren. Man muß miteinander reden und darf einander verzeihen. Denn wo sich Worte finden, da öffnen sich auch Wege.

## Wenn die Ehe zu stolpern beginnt

Sie lernten sich im Jugendkreis kennen. Durch gemeinsame Gespräche, Gruppenstunden und Hobbys kamen sie sich näher. Schließlich offenbarten sie einander ihre Gefühle und verliebten sich.

Keiner dachte, daß es zwischen ihnen je langweilig werden könnte. Einer erwartete vom anderen die Erweiterung seines Horizonts – in jeder Hinsicht. Hochstimmung verband sie, und in einer Art Begeisterung gingen sie die Ehe ein.

Liebevoll richteten Almut und Bernd ihre Wohnung ein und gestalteten sich ihren »Himmel auf Erden«. Die meisten jungen Menschen gehen mit dieser positiven Grundstimmung in die Ehe. Es begleiten sie vertrauensvolle Zuversicht, ein wenig Neugier und vor allem die ehrliche Absicht, den anderen glücklich zu machen. Kann solch ein Bemühen jemals in eine Krise geraten? Kann lähmende Langeweile einsetzen? Gibt es eine erstickende Routine?

Almut fühlt sich zunehmend wie gefangen in der Wohnung, in ihrem Bekanntenkreis, in den ehelichen Gewohnheiten, in den sich wiederholenden Tagesabläufen. In Gedanken vermutet sie irgendwo das wirkliche Leben. Ihrer Phantasie läßt sie freien Lauf und

malt sich etwas besonders Schönes aus. Sie meint, am Leben vorbeizuleben, obwohl Bernd sich bemüht, ihre Wünsche zu erfüllen, soweit sie realisierbar sind.

Nun kommt Unzufriedenheit auf. Nörgeleien verderben das Eheklima. Viele Kleinigkeiten zerren an den Nerven: Für ihn ist Pünktlichkeit die Höflichkeit der Könige, sie aber kommt zu spät in Gang und ist nie rechtzeitig fertig. Ihre Fragen und Wünsche übertönt er nun: »Ich möchte mal meine Ruhe haben«, wobei das Wörtchen »mal« ein immer schwereres Gewicht bekommt. Sie dagegen: »Du hörst mir doch grundsätzlich nicht zu!«

So baut bald jeder an seinem Bereich, anfangs völlig harmlos. Aber die zunehmende Isolierung gewinnt an Eigenleben. Jeder vermutet eine Absicht dahinter und ein bewußtes Ausweichen. Lieblosigkeiten treten auf und nehmen täglich zu. Schließlich leben die jungen Ehepartner wie Fische in einem Aquarium und üben sich in der Kunst des Schweigens. So hält man Abstand und den anderen in Schach. Man entwertet ihn, bis man ihn nicht mehr lieben kann. Im schön gebauten Nest bekommt man Erstikungsanfälle, weil bald einer den anderen feindselig schikaniert. Man lacht über Eigenheiten, die man früher bewundert hatte. Charakterliche Unebenheiten, ehemals vom Partner noch großzügig toleriert oder gar übersehen, sind nun Anlaß zu häßlichen Auseinandersetzungen und ständiger Reizbarkeit. So zieht er sich in seinen Hobbykeller zurück und sie in ihre Migräne. Ein Poet nannte diese »die Königin aller Krankheiten, die merkwürdigste Waffe und die furchtbarste in der Hand der Frau gegen den Ehemann«. So entsteht Eheterror, eine Art Familienkrieg hinter der Fassade: für jeden schmerzhaft. Ein solcher Zustand ist unhaltbar, aber die unhaltbarsten Zustände halten sich bekanntlich am längsten.

So findet sich eine Ehe allzuschnell in Vorwürfen, Schuldzuweisungen und giftigen Angriffen wieder – oft aus kleinen Anlässen. Dann stolpern Ehen unerfreulich vor sich hin. Offizielle Scheidungen signalisieren nur die Spitze eines Eisberges, meist geschieht alles hinter den Kulissen, da vor Familie und Umwelt der Anstand gewahrt werden muß. So beginnt in vielen Fällen ein Schrecken ohne Ende.

Muß es dazu kommen? Almut und Bernd sollten sich mit rückhaltloser Offenheit begegnen und die Krise nicht beschönigen. Es ist wichtig, einander die vermeintlichen Defizite vorzutragen und darüber zu sprechen. Selbstmitleid ist fehl am Platz, und jeder tut gut daran, auch einiges einstecken zu können. Beide müssen auf den »Nullpunkt« zurück und ihre Erwartungshaltung niedriger hängen. Eine Desillusionierung ist daher positiv zu werten.

Man sollte lernen zu vermeiden, was den anderen kränken und verwunden könnte. Ein Mindestmaß an Respekt vor dem Eigenleben des anderen ist notwendig. Man kann sich in der Ehe nicht gegenseitig einschmelzen. Wenn beide Partner sich vor Gott und voreinander beugen, dann können stolpernde Schritte wieder festen Tritt fassen. Die Zweiergemeinschaft gesundet – wenn beide es wollen. Vertrauen sollten sie nicht nur auf den Partner setzen, sondern zu einem höheren Prozentsatz auch auf den Dritten im Bunde: Der, der die Ehe gestiftet hat, wird sie auch durchtragen und erhalten. Dann lassen sich die Keime von Achtung und Vertrauen neu entwickeln, und Gesten der Liebe und Dankbarkeit werden wieder anerkannt. Auch winzige Fakten bekommen dann erstaunlicherweise eine vielfältige und höhere Bedeutung und bauen die Brücke von einem zum anderen.

## Rollenprobleme?

Mit Beginn einer Ehe – vielleicht auch schon früher während der Partnerschaft – stellt sich die Frage der Rollenverteilung. Dieser Begriff ist heute gängig und verunsichert nicht selten und unnötigerweise das junge Paar. Haben beide Partner eine vernünftige Einstellung, dann braucht es über Kompetenzfragen nicht zum Streit zu kommen. Aber nicht immer ist Vernunft der stabilisierende Faktor. Wünsche und Gefühle spielen mit und können leicht auf dem Gebiet der Rollenzuordnung einige Konflikte anheizen.

Vielleicht gab es bisher keine finanziellen Probleme. Spätestens

mit dem ersten Kind ändern sich die Verhältnisse. Eventuell hat die Frau den Beruf aufzugeben, weil das Kind sie ganztags benötigt. Finanzielle Einschränkungen können die Folge sein. Auch die Situation im Leben der Frau wird anders: Das berufliche Engagement wird abgelöst durch die Mutterrolle. Das Interesse richtet sich zwangsläufig auf den häuslichen Bereich.

Für den Mann steht nach wie vor der Beruf an erster Stelle. Die Ehefrau wird daher ein geduldiges Ohr haben und aufmerksam seine Freuden und Probleme teilen. Der Ehemann wiederum ist gut beraten, wenn er seinen Beruf nicht zu sehr in den Mittelpunkt stellt und alles übrige als Nebensache oder Freizeitbeschäftigung ansieht. Familienvater zu sein ist eine ebenso große Aufgabe. Die Lebenserfüllung mit Frau und Kindern ist genauso wichtig wie der Beruf, wenn dieser natürlich auch die finanzielle Grundlage bleibt, um die Familie ernähren zu können. Den Beruf als zweitrangig anzusehen kann letztlich der Familie nur schaden. Dennoch ist meist ein Konflikt vorhanden zwischen Beruf und Familie. Harmonie stellt sich auf diesem Feld nicht von selbst ein, sie muß mühsam errungen werden. Meist ist es ein jahrelanger Prozeß, in dem ein Ausgleich in liebevoller und geduldiger Annäherung erreicht, mitunter erkämpft wird. Natürlich kommt es sehr auf die Art des Berufes und dessen Herausforderungen an.

Das Rollenspiel erstreckt sich aber auch darauf, wie man in der jungen Ehe miteinander lebt. Es kann ein gewisser Machtkampf entstehen, in dem jeder sich zu behaupten sucht. Simpel ausgedrückt geht es um die Frage, wer in der Ehe »die Hosen anhat«. Nicht immer kann man, wenn sich die Situation zuzuspitzen droht, die einfache Brücke bauen: »Heute bestimmst du, morgen ich.« Auch die christliche Formel sollte man nicht zu systematisch verstehen: »Der Mann ist das Haupt, die Frau ist . . .« Was eigentlich?

Beide Eheleute sollten die Notwendigkeit des Maßhaltens anerkennen. Gott hat ein organisches Miteinander gewollt und nicht ein schematisiertes. Mann und Frau werden sich nach neutestamentlicher Erkenntnis gegenseitig anerkennen und in gegenseitiger Liebe üben. Berechtigungsdenken und Rechthaberei, Durchsetzungswille und Starrköpfigkeit sind keine gute Basis für die Ehe

und Tobsuchtsanfälle oder Schweigetrotz kein Mittel, um sich damit durchzusetzen.

Ein uneinsichtiger und unnachgiebiger Geschlechterkampf würde eine Ehe zerstören. Man wird daher Brücken suchen – manchmal auch nur Krücken –, um aufrechtzuerhalten, was zusammenzubrechen droht. Wenn beide nachgeben und auch verzichten können, wird es darauf hinauslaufen, daß auf gewissen Gebieten sein Urteil entscheidet und auf einer anderen Ebene das ihre gebraucht wird.

Eine vielversprechende Möglichkeit der Rollenverteilung innerhalb der Ehe sehen viele junge Paare heute in der gleichberechtigten Arbeitsbeteiligung. Arbeit, Haushalt und Erziehung werden geteilt. Dieses Wunschmodell ist aber nach aller Erfahrung kaum jemals astrein zu verwirklichen. Es kann nicht immer einer halbtags zur Arbeit gehen, während der andere Haus und Familie versorgt, und nachmittags werden die Rollen gewechselt. Hier werden Illusionen genährt. Eine Ehe ausschließlich auf der Rollenbasis zu führen kann nicht gelingen. Zu unterschiedlich sind die Berufe, die Bedürfnisse, die Begabungen und die Ausführungsmöglichkeiten. Hinzu kommt, daß zeitaufwendige und anspruchsvolle Berufe für die Ehe und Familie besondere Probleme mit sich bringen, die nur gemeinsam und kaum ohne Opfer von jeder Seite bewältigt werden können.

Wenn eine Ehe und Familie gesund starten will, dann bedarf es einer realistischen Einschätzung, erheblicher Nüchternheit, des Verzichtes auf Sonderwünsche und der Bereitschaft zur persönlichen Hingabe. Die Ehe lebt von dem Partner, der auch das Niedrige tut, sich nicht zu fein vorkommt, Selbstverleugnung kennt und zur Fleißarbeit bereit ist. Selten entwickelt sich eine Ehe glatt und ohne Konflikte. Es gibt keine Harmonie ohne vorherige Schmerzen. Ehe ist auch ein ständiger Prozeß, in dem sich die Partner aufeinander abstimmen und gewiß auch einmal die Rollen tauschen oder ändern, ein Wandeln und Werden bis ins Alter. Die Ehe ist daher kein Fertighaus, sondern eher wie ein Neubau, an dem ständig investiert, konstruiert und gefertigt wird. Vielleicht ist das Wort von Goethe nachdenkenswert: »Ehe ist nie ein Letztes, sondern Gelegenheit zum Reifwerden.« Das muß sich im Alltag bewähren, nicht im Rol-

lenkampf, sondern im Zusammenstehen, in Gehilfenschaft und in Treue. Ehe trägt Verantwortung, denn einer trägt des anderen Last.

## Gemeinsam planen

Es ist etwas Schönes, wenn man spontan und ungeplant in den Tag hineinlebt. Aber es macht auch Spaß, gemeinsam zu organisieren, sich etwas vorzunehmen und dann durchzuführen. Junge Paare sollten das tun. Um Mißverständnissen und Reibereien aus dem Weg zu gehen, muß man ein gewisses Maß an Planung einbringen. Ob es die Urlaubsreise, die Urlaubstermine oder das Urlaubsziel betrifft – man muß voneinander wissen, sonst könnte es zu heillosem Chaos kommen. Durch behutsame Planung aber läßt sich nicht nur vieles kombinieren, sondern auch ein Ehekrach vermeiden. Man braucht nicht immer einer Meinung zu sein, aber darüber muß gesprochen, nachgedacht und schließlich etwas beschlossen werden. Wenn man sieht, daß ein guter Plan gelingt, dann ist das schon in sich ein Genuß.

Das gilt für alle Pläne: für größere Anschaffungen, die Ausgestaltung der Wohnung oder einen Hausbau, die Tages- und Jahreseinteilung, das Wochenende und die Feiertage. Natürlich sind auch Kinderwünsche zu berücksichtigen und einzuordnen, gleichermaßen der Umgang mit Geld und die Aufteilung der Mittel, die für den Konsum oder Rücklagen bestimmt sind.

Wichtig bleibt, daß alles bewußt offen und in gegenseitiger Absprache geschieht. Der Ehemann kann nicht Karrierewünsche auf Kosten seiner Ehefrau verfolgen, sie nicht einfache entfernte Verwandte für Wochen einladen, ohne dies abgesprochen zu haben. Beide müssen zum Zuge kommen und gleiches Recht und gleiche Stimme haben. Keiner sollte »verplant« werden, sonst fühlt er sich manipuliert und unterdrückt.

Natürlich muß noch Spielraum bleiben für Freies und Spontanes. Man kann nicht alles planen und organisieren. Aber es wird auch kein Plan so starr und lückenlos sein, daß er nicht Raum für Leben und Bewegung ließe. Zum Wesen einer guten Organisation ge-



hört, daß man sie umwerfen und abändern kann. Aber auch diese Abänderung setzt Planung voraus. Man lebt in der Tat unabhängiger, wenn man gut vorgedacht hat. Das beste Beispiel ist das Geld: Hat man es vernünftig eingeteilt, dann lebt man freier als jemand, der alles spontan ausgibt, sich kauft, was er möchte, aber in Not kommt, wenn etwas wirklich Wichtiges ansteht. Er ist dann völlig unfrei und gerät in Panik. Überlegungen auf beiden Seiten verschaffen ein Gefühl von Bewußtheit und Gemeinsamkeit. Denn ein guter Plan bildet die Grundlage der Verlässlichkeit: Jeder Partner weiß, daß der andere sich daran hält, wenn er es selbst auch tut. So wird die Aktionsebene vergrößert. Die Beziehung wächst über die Gegenwart hinaus. Man teilt die nächsten Jahre überschaubar ein, wobei Überraschungen und Ungeplantes fast immer ins Haus stehen werden.

Im Rahmen vernünftiger Ordnung darf durchaus ein Winkelchen sein, wo sich unsere chaotischen oder künstlerischen Neigungen entfalten können. Jeder hat auch gerne eine unaufgeräumte Ecke, in die er alles hineinpfeffert, was er im Augenblick nicht braucht. Er kann dann lustvoll herumwühlen, wenn er etwas sucht. Normalerweise wird aber niemand seine ganze Wohnung auf dieses Niveau bringen. Chaos würde dann das Leben ersticken. Mit Planung lebt es sich angenehmer, denn sie erleichtert und verbindet.

## Auf den Partner hören

»Hast du den Handwerker bestellt? Wir hatten doch darüber gesprochen, daß die Reparatur im Keller ausgeführt werden sollte.« Er schüttelt den Kopf: »Das habe ich total vergessen. Es war heute zuviel los.« – »Ja, und nun? Was soll jetzt geschehen? Wir besprechen übrigens oft etwas. Und das geht dann völlig bei dir unter. Manchmal habe ich den Eindruck, daß du überhaupt nicht hinhörst.«

In der Tat ist es so, daß für viele Ehepartner das Zuhören eine äußerst schwierige Aufgabe ist. Vielleicht sind besonders die Frauen davon betroffen, denn er ist scheinbar aufmerksam, murmelt

etwas, als ob er alles verstanden hätte, aber anschließend geschieht nichts. Kommt das mehrfach vor, dann wird sie enttäuscht sein. Er hat vielleicht gehört, aber nicht wirklich zugehört, denn er ist anwesend und doch innerlich abwesend. Manchmal fällt ihm sogar die Erinnerung an das Gesagte schwer. Dann helfen keine Entschuldigungen und kein demütiger Blick.

Ehekrise entstehen meist aus Nichtigkeiten. Die kleinen Wühlmäuse können oft starke Wurzeln annagen, und darum sollte man in der Ehe auf diese »geringen Dinge« achten und sie rechtzeitig ausmerzen. Denn wenn eine Ehe »tonlos« wird und das Zuhören schwerfällt, ist meist eine tiefere Ursache gegeben, mit der man sich befassen sollte.

Da mag einer von beiden überfordert sein und auf »Durchzug« schalten. Er blendet sich aus und verfällt in ein momentanes Vergessen. Das kann ein stummes Signal sein für innere Unzufriedenheit: Wird von ihm zuviel verlangt? Wird er herangezogen für Dinge, die der Partner selbst tun könnte? Setzt sie ihre Wünsche zu rigoros durch? Kommen seine Bedürfnisse seltener zum Zuge? Redet sie überall hinein? Bleibt für seine Individualität kein Spielraum? Bestimmt sie über alles? Redet sie vielleicht zuviel, so daß er Wichtiges weder unterscheiden noch sich merken kann? Wird ein Partner vom anderen so überlagert, daß keine Ausgewogenheit in der Ehe besteht? – Natürlich kann man alle diese Fragen auch dem anderen stellen.

Alles bewegt sich in der Ehe auf der Ebene der Gegenseitigkeit. Da probt einer die Flucht, indem er hört und doch nichtinhört. Manchmal ist ein solches Verhalten das einzige Mittel, sich zu entziehen. Es ist Abwehr und Notsignal zugleich. Beide sollten dieses Signal nicht überhören, wollen sie sich nicht für die künftige Zeit Enttäuschungen einhandeln. Einander anklagen führt nicht weiter. Beide müssen ihre Folgerungen daraus ziehen und Wege des Ausgleichs suchen.

In vielen Ehen sind Reden und Schweigen ungleich verteilt. Das Paar leidet irgendwie darunter, denn es kann einander nicht alle Hinweise, Forderungen und Bedürfnisse erfüllen. Bedauerlicherweise setzt dann ein Teufelskreis ein: Je mehr einer schweigt, desto länger redet der andere. Das hat zur Folge, daß der erste weniger zu-

hört und noch weniger sagt. So stirbt die Gesprächsbasis in der Ehe unmerklich ab, obwohl doch unentwegt geredet wird. Wahrscheinlich ist es auf beiden Seiten eine Art »Notwehr«. Aber diese bessert nichts und ruft nur neue Konflikte hervor.

Bevor auf diese Weise die Eheatmosphäre zum Kochen und Überkochen kommt, sollte man eine Vertrauensperson einschalten, einen Eheberater, dem beide Redlichkeit zutrauen. Er wird dann als Neutraler die Probleme ansprechen, eventuell ausgleichen und mit dem Paar nach einer Lösung suchen. Hier darf man einander nicht hinhalten oder Dinge verschleiern. Beide gewinnen durch den Eheberater das Gefühl, ernstgenommen zu werden.

In der Ehe steht auf einmal ein klares Nein. Das ist besser als Verschwommenheit, Unklarheit und Ausweichen. Man kann dann miteinander argumentieren und Sachfragen klären, hören und schweigen. Eine gute Ehe muß auch einen Rippenstoß vertragen können. Es ist wichtig, Wünsche und Gefühle auszusprechen, damit der andere darauf eingehen kann. Direktheit in der Partnerschaft ist richtig und gut. Indirektes und Undurchsichtiges verletzen den Partner weit mehr. Wer den anderen immer nur hinhält, erntet Verstimmung und später Verbitterung. Schließlich haben sich beide wirklich nichts mehr zu sagen.

Ehe aber ist mehr. Mann und Frau sind am Hochzeitstag mit hoffnungsvollen Vorstellungen zum Altar gegangen. Sie wollten sich gegenseitig bejahen, jeden in seiner Art, an einer Lebensaufgabe arbeiten, gemeinsame Lebensziele erreichen, miteinander alt werden und glücklich bleiben. Sie wollen das eigentlich immer noch. Darum sollten Schwierigkeiten nicht überspitzt und Konflikte nicht überzogen werden. Gewisse Gegensätzlichkeiten wird man im Laufe der Ehe sicher feststellen, aber diese müssen nicht auf ein totes Gleis führen.

## Probleme klar aussprechen

Wie viele andere, so hatte auch ich manchmal Schwierigkeiten, Probleme deutlich auszusprechen. Ich meinte – und tue das ab und

zu immer noch –, Schwierigkeiten vorsichtig angehen zu müssen, behutsam zu sein, niemanden mit Direktheit zu verletzen. Dadurch weicht man allerdings die Deutlichkeit auf. In der Tat wirkt jemand, der sich »auf Umwegen« ausdrückt, unklar und nicht besonders zielgerichtet. Das kann täuschen. Hinter einer allgemein unbestimmten Ausdrucksform kann sich ein fester und markanter Kern verstecken. Die Kommunikation allerdings leidet darunter.

Eine klare Aussprache empfiehlt sich daher in Ehe, Familie, Beruf und überall dort, wo Konzepte erforderlich werden und eine Meinungsbildung stattfinden muß. Wenn wir uns unklar ausdrücken, liegt es sicher nicht an der Undeutlichkeit unseres Willens. Vielmehr ist es eine gewisse Scheu, den anderen in forcierender Weise zu bedrängen. Man möchte ihm Raum und Zeit geben, durch eigene Gedankengänge und eigene Entschlußkraft zum gleichen Ergebnis zu kommen. Der Umweg birgt allerdings die Gefahr in sich, daß wir in eine Schwebesituation geraten. Die hilft dann in ihrer vernebelnden Art niemandem.

Deutlichkeit ist daher die Voraussetzung für einen klaren Weg. Im täglichen Umgang sollte er zur Regel werden – auch mit geliebten und beliebten Menschen. Wenn ich klar sage, was ich wünsche, dann heißt das ja noch nicht, daß ich den anderen zu etwas verpflichte. Dieser kann immer noch abweichend entscheiden. Schließlich hat er seinen eigenen Willen – oder Unwillen –, den er äußern kann und der dem des Partners gleichberechtigt ist. So werden Schwierigkeiten, sich zu verständigen, zur Arbeitsteilung zu gelangen oder dem anderen einen Wunsch zu erfüllen, abgebaut. Meinungs- und Willensäußerung sind wichtig. Jeder behält seine Interessensphäre, respektiert aber auch die des anderen. So werden beide Partner an konstruktiven Lösungen arbeiten und das Leben anreichern. Sonst wäre es schnell fad und langweilig. Es macht keinen Spaß, ängstlich umeinander herumzutasten. Man muß sich so weit kennen, daß es hilfreich ist, Probleme klar auszusprechen. Eine Zweierbeziehung lebt davon. Achtung und Respekt gehören zu den notwendigen Grundlagen der Kommunikation in der Ehe.

# Gefühlserlebnisse sind wichtig

Besonders eine junge Ehe ist reich an Gefühlen. Das macht die Partnerschaft interessant und anregend, aber auch unbeständig und krisenanfällig. Gefühle sind der zarteste Stoff unserer seelischen Ausstattung. Sie sind empfindlich, oft kompliziert und vieldeutig und schlagen leicht in ihr Gegenteil um, vor allem, wenn sie nicht erwidert werden. Das kann in der Ehe durchaus passieren. Wir sind uns über unsere Empfindungen nicht immer im klaren. Oftmals haben wir nicht gelernt, Gefühle eindeutig auszudrücken. Das ist aber für eine Beziehung, die wie die Ehe auf Dauer angelegt ist, unbedingt lebenswichtig, weil sich sonst Mißverständnisse und Enttäuschungen und schließlich Abkühlung und Entfremdung einschleichen.

Elena und Gernot haben aus Liebe geheiratet. Seit einiger Zeit entstehen Mißklänge. Sie haben sich in kurzer Zeit auseinandergeliebt, ohne einen Grund dafür angeben zu können. Beide sind partnerschaftsfähig und harmoniebedürftig. Sie wollen keinen Streit. Aber einer wirft dem anderen vor, daß er nicht mehr verstanden werde. Dennoch beteuern beide, daß sie sich gern hätten. Elena ist zurückhaltender Natur, fast ein wenig spröde. Und Gernot zieht sich gerne auf sich selbst zurück, wenn er irgendwo auf Distanz stößt. Beide scheinen davor zurückzusehen, ihre Emotionen auszuleben und spontanen Gefühlen den Weg freizugeben. Auf ihnen lastet ein indirekter Zwang, sich zu beherrschen, Selbstkontrolle zu praktizieren und sich in keiner Weise eine Blöße zu geben. Unbewußt werden Menschen dadurch anscheinend zu Automaten, zu desillusionierten Realisten, die jede Regung, die ihnen guttun würde, als verwerflich unterdrücken. Gilt im technischen Zeitalter das Gefühl als Schwäche?

Wir müssen heute der Gefahr begegnen, daß um uns herum eine hart und härter werdende äußere Schale aufgebaut wird. Wir sollten versuchen, uns zu öffnen für Freude und Leid, für Überschwang und Zorn, für Angst und Trauer. Wenn der Mensch keine Stimulierung durch Gefühlserlebnisse erfährt, verkümmert er seelisch. Empfindungen, die in uns aufsteigen, sollten wir wahrnehmen, dulden und zum Ausdruck bringen. Wer Gefühle nicht aufkommen

und anklingen läßt, kann auch im anderen keine wecken oder verstehen.

Sicher gibt es gefühlsstarke und gefühlsärmere Menschen. Nicht wenige leiden unter dieser Wärme oder Kälte, können aber nichts dagegen tun. Dennoch sollten wir versuchen, Sinnesäußerungen dieser Art zu aktivieren oder zu disziplinieren, je nach Veranlagung. Das bringt dann beide Partner einander näher und harmonisiert die Ehe, wenn sie miteinander darüber sprechen. Nur so können sie Empfindungen kennenlernen und diese regulieren. Ohne sie leben wir am Leben vorbei.

Gefühle jenseits einer gewissen Grenze nennen wir Affekte. Dies sind wohl extrem gesteigerte Empfindungen, die dann den Partner nicht mehr achten und beachten. Es liegt nur noch das Bedürfnis vor, sich von einem Druck zu befreien, sich »Luft zu machen«. Die aufgestaute Enttäuschung äußert sich in heftiger Erregung, die sich beim anderen entschädigen möchte. In diesem Stadium sind Gefühle nur schwer unter Kontrolle zu bringen. Sie wirken meist verletzend und stören das Klima erheblich und nachhaltig.

Dann sollten sich Ehepartner – wie hier Elena und Gernot – daran erinnern, daß sie vor dem Traualtar einander Verständnis versprochen hatten »in guten und in bösen Tagen«. Ärger und Enttäuschung lassen sich so bei ehrlicher Gesinnung schneller auffangen. Schon wenige verständnisvolle Worte können manchmal einen Wandel herbeiführen und die Gefühlslage der Beteiligten klären und angleichen. Niemand darf Sklave seiner Gefühle werden. Der Wille und der Verstand des Menschen, sein Handeln und sein Fühlen müssen zu einer integrierten Einheit werden. Dieses Gleichgewicht ist notwendig, um Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen und auch komplizierte Vorgänge ertragen zu können. So wie die Eheleute in Glaubensüberzeugungen eine gemeinsame Ebene besitzen, so sollten sie auch ihre Empfindungen registrieren und dem anderen in möglichst einfacher und deutlicher Sprache mitteilen. Das befreit, verbindet und erhält die Ehe.

# Die Ernüchterung

»Ich träumte vom absolut passenden Partner. Aber diesen Supermenschen mit gottähnlichen Zügen gibt es nicht. Der andere besitzt Schwächen, ich nicht weniger. Jetzt zerflattern die rosa Wölkchen meiner Vorstellungswelt, und die Ernüchterung holt mich aus den Illusionen heraus.«

Die Realität zeigt den Ehepartner mit seinen Fehlern, Eigenheiten und Unterschieden. Besonders die persönliche »Zeituhr« im Tagesrhythmus kann zu einer Belastung werden. Unterschiedliche Schlafenszeiten z.B. nerven: Wenn er müde ist, ist sie hellwach und umgekehrt. Eine Konfliktlösung muß nicht in jedem Fall auf einen Kompromiß hinauslaufen. Unterschiede dürfen bleiben, wobei die Grenzen gesehen und respektiert werden sollten.

Dabei ist oft die Besserwisserei eine Domäne der Männer. Ihre Kenntnisse kramen sie genüßlich hervor und benutzen ihr Wissen, um dem anderen sein eigenes Unwissen deutlich zu machen. Um recht zu haben, streiten sie stundenlang, setzen jede Harmonie aufs Spiel. Viele Frauen ziehen es deshalb vor, klein beizugeben und den Helden unangefochten stehenzulassen.

*Wahrscheinlich können Frauen leidenschaftlicher lieben. Dafür sagt man ihnen ebenfalls nach, daß sie auch ausdauernder hassen können als Männer.*

Diese wiederum mögen sich davon belastet fühlen, daß sie aus einem gewissen Erfolgszwang nicht herauskommen: möglichst vorne sein, immer perfekt arbeiten, sich keine Schwäche anmerken lassen und nie unrecht haben. Die Fassade muß stimmen. Dahinter mag das Chaos herrschen, das Tohuwabohu des Undisziplinierten und Unkontrollierten, die berufliche oder private Überforderung. Aber das äußere Auftreten soll positiv wirken, forciert und kraftvoll.

Überrascht sind Männer über den Stolz ihrer Frauen. Möglicherweise ist das gar keine Eigenschaft, sondern eine Kombination aus Verletzlichkeit und Angst, aus Arroganz und Furcht. Man möchte einer Demütigung entgehen und versteckt sich hinter scheinbarem Stolz. Das aber ist ein ungeeignetes Verhalten, Angst zu überwinden und Schutzbedürftigkeit zu signalisieren. Stolz stößt ab und macht einsam. Er ist nicht nur leicht kränkbar, sondern

kränkt auch andere. Ein stolzes Gehabe verdeckt im Grunde eine schwache Erscheinung. Nur weil in manchen Märchen der Stolz allzuoft mit Schönheit gepaart ist, verleiht ihm das einen gewissen metallischen Glanz. Dennoch ist er eine ungeeignete weibliche Waffe. Wenn weibliche Hochrüstung in der Ehe ausgespielt wird, können getroffene Stellen und verbrannte Flecken zurückbleiben.

Ehe ist die Harmonie des inneren Wesens, das des Stolzes nicht bedarf. Deshalb werden sich die Partner nicht mit Ersatzfunktionen ausstatten, um dem anderen zu imponieren. Je schlichter, je natürlicher und je vertrauensvoller man einander begegnet, desto stärker wird das Band, das beide verbindet.

## Offenheit in der Ehe

Für beide Partner ist ehrliche Offenheit wichtig und eheerhaltend. Offenheit hat immer zwei Seiten, sozusagen eine Eingangstür und eine Ausgangstür. Es gehört zu einer harmonischen Eheverbindung: Ich darf dem anderen vertrauen und die innere Tür für ihn öffnen, ihn also in mich hineingehen lassen. Ich muß aufgeschlossen und tragfähig sein für seine Anliegen und Sorgen, Freuden und Kümernisse. Er muß spüren, daß ich alles mit dem Herzen mittrage und er jederzeit hereinkommen darf. Das ist nicht eine Pflichterfüllung, sondern in Wahrheit eine hilfreiche Begegnung, um innere Gefühle und Empfindungen mitzuteilen, zu verstehen und zu tragen. Ein Mensch, den ich liebe, tritt in meinen seelischen Bereich ein, gibt mir die Ehre, läßt aber auch gelegentlich Last ab. Er nimmt zugleich Anteil an meinem Ergehen und meinem Denken. Damit sprengt er das Schloß meiner Einsamkeit, denn man kann sich auch hinter der eigenen Tür verbergen und verstecken. Meine Offenheit läßt ihn Anteil nehmen, zeigt und sagt, was in mir ist, mein Wünschen, Wissen und Wollen. Nur so kann man sich austauschen und auf Dauer eine Beziehung erhalten und fortführen.

Die andere Tür in der ehelichen Verbundenheit ist die Ausgangstür. Ich äußere mich, eröffne mich, gehe aus mir heraus und verdeutliche mich. Dieses Offensein kann mitunter sogar provozieren.



Man hält mit seinen Empfindungen und Beobachtungen nicht hinter dem Berg und versteckt sich nicht hinter vorgeschobenen Dingen (viel Arbeit, keine Zeit, Streß, Kinder, Beruf u.a.). Ohne viel Umschweife oder gar Entschuldigungen rückt man mit seiner abweichenden Meinung und mit seiner Kritik heraus. Diese Offenheit ist in einer guten Ehe unverzichtbar und gehört zu einer echten Partnerschaft.

Es wird sich erweisen, ob der andere dafür aufgeschlossen ist. Er wird es sein, solange die Offenherzigkeit und Freimütigkeit des Partners in Form und Tonfall einfühlsam und nicht verletzend wirken. Ordentlich vorgetragene sachliche Argumente sind nämlich wesentlich besser zu verkraften, als man gewöhnlich denkt. Was häufig verletzt, ist der Ton oder die Situation. Es kommt daher auf den geeigneten Zeitpunkt an, wann man sich eröffnet. Man tut es ja auch nicht in der Absicht, den anderen zu beleidigen. Ein Herauspoltern hat kaum je etwas gebracht. Wer dem Partner nicht anklagend und scharf, sondern suchend und aufrichtig in die Augen schaut, der wird nicht auf Abweisung stoßen; wer warm und einfühlsam spricht und handelt, der wird Nachdenklichkeit erzeugen.

Wenn beide offen sind für sachlichen Realismus, dann wird eine solche Haltung meist keine Ablehnung signalisieren. Das geschieht erst, wenn einer völlig »zugemacht« hat, sich also abschirmt und panzert gegen einen allzu direkten und persönlichen Einfluß. Das geschieht in den meisten Fällen nur dann, wenn früh erworbene Ängste und zurückliegende Enttäuschungen vorhanden sind, die das Leben eines Partners prägten. Er kann dann nicht mehr unvoreingenommen reagieren, sondern hat Angst vor Spitzen, Tücken und Intrigen. Eine heimliche Unsicherheit sitzt in ihm, hintergangen, betrogen und verletzt zu werden. Dies trübt die Offenheit nach beiden Seiten. Man versteckt sich voreinander, drückt sich nur indirekt und verhüllt aus und fürchtet, der andere könne ebenso empfindlich sein.

Gab es erst einmal Mißklänge und Störungen in der Verbindung, dann fällt es schwer, die Offenheit zurückzugewinnen. Man sucht dann unwillkürlich nach dem Pferdefuß, dem Haken und der Hintertür. Anstatt den anderen offen zu akzeptieren – weil er es vielleicht wirklich so meint –, unterstellt man ihm Absichten, die oft

sehr weit hergeholt sind. Oder kleine Anlässe blasen sich in der Optik des Gegenübers riesengroß auf und verfälschen damit den tatsächlichen Vorgang. Hier wird die Beziehung haarig und häufig genug unheilbar.

Ehepaare sollten daher von Anfang an beide Türen – nach innen und nach außen – aufgeschlossen und beweglich halten. Geheimnisse voreinander trüben das Vertrauen. Zwar braucht jeder in der Ehe auch eine »kleine Ecke«, in die er sich seelisch einmal zurückziehen kann. Diese psychische Regeneration in der Stille ist aber etwas anderes und betrifft nicht die eheliche Offenheit, die gestärkt und erwidert werden will und damit heilende Kraft vermittelt. Das gemeinsame Leben bedeutet, daß man sich miteinander und beieinander ausruhen, sich hingeben, wohlfühlen und in dem anderen erfahren und entfalten darf – weit mehr als in sogenannter Selbstverwirklichung. Denn der Mensch wurde von Gott als ein Wesen geschaffen, das darauf angelegt ist, sich dem anderen zu öffnen und damit über die eigene Person hinauszuwachsen. Schon der Schöpfungsbericht weist darauf hin: »Das ist doch Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch« (1. Mose 2,23). Nicht die Selbstverwirklichung ist das höchste Ziel, sondern die Selbsthingabe. Dazu gehören freilich Mut und ein Stück Selbstaufgabe. Beides aber ist im Leben lohnend und produktiv. Ehe ist Arbeit, Dienst und Geschenk.

Eine wichtige Brücke zum Gespräch und zur Offenheit besteht in gemeinsamen Interessen und Hobbys, die die Beziehung verbinden und vertiefen und für die Ehe von großem Wert sind. Gemeinsame Erlebnisse lassen enger zusammenrücken. Wer kennt nicht das beglückende Gefühl, Hand in Hand spazierenzugehen und sich an dieses und jenes zu erinnern! Die häufigsten Ursachen für eine Trennung liegen in der Entfremdung: Man geht den eigenen Interessen nach und läßt den anderen nicht mehr teilhaben. Einer oder beide sind enttäuscht, es gibt Vorwürfe und Streit. Dann wird ein Neuanfang fast unmöglich.

Dahin muß es gar nicht erst kommen. Man sollte sich hinsetzen und überdenken, was Neigung und Zeit ermöglichen und die Gemeinsamkeiten in die Tat umsetzen. Hat man sich für ein Hobby entschieden, darf auch keiner abspringen. Beide sollten aber

Spaß daran haben oder miteinander eine Aufgabe im Rahmen einer bestimmten Arbeit erkennen. Die Erlebnisse und Erfolge, der Gedankenaustausch und die tiefe Zufriedenheit verbinden in einem hohen Maße. Die Zweisamkeit wird durch viel Gemeinsamkeit immer wieder gefestigt. Dann wird eine Ehe standfest.

## Egoismus zu zweit

Die junge Ehe wurde gerade geschlossen. Beide sind glücklich. »Wir gehören einander und lassen uns jetzt nicht mehr los. Wir werden alles gemeinsam machen.« So sieht der Traum vieler Paare am Anfang aus. Sie sind sich selbst genug und brauchen keinen Dritten. Am liebsten würde man nicht mehr von der Seite des geliebten Partners weichen. Da ist das gemeinsame Schlafzimmer, aber auch dasselbe Badewasser, die Würstchen und der Kartoffelsalat von einem Teller und der Tee aus einer Tasse. Ist er einige Tage abwesend, schlüpft sie in seinen blauen Pullover, der ja »so gut nach ihm riecht«, und er nimmt ihr Halstuch mit. Auf spöttische Fragen antwortet er, etwas erkältet zu sein.

Der Bekanntenkreis wird jetzt nicht mehr eingeladen, weil man ja nur sich selbst braucht. Man besucht auch niemand und pflegt keine Hobbys außer Haus, weil man ungestört von der Umwelt leben und einander genießen möchte. An jedem Ort und zu jeder Zeit pflegt man diesen nach innen gekehrten Egoismus zu zweit.

Wie lange geht das gut? Wann hat man sich satt? Alles gemeinsam und alles teilen? Auch dann, wenn sein Pullover löchrig ist, er ihr Lieblingstuch irgendwo vergessen hat, wenn ihre Haare den Abfluß verstopfen? Immer noch alles gemeinsam, wenn er den Salat versalzt und das Gemüse überpfeffert, wenn das Klo kaputt ist und das Waschbecken überläuft, wenn die schmutzigen Schuhe den Teppich verdrecken und die Hauskatze ihr Geschäft in der Küche verrichtet? Spätestens dann stellt man fest, daß neben der innigen Gemeinsamkeit noch zwei individuelle Persönlichkeiten stehen, die ihr Eigenleben und ihren Eigenwillen behaupten. Verliebt bis über beide Ohren, glaubt man oft, auf sich selbst verzichten zu können

und kriecht ganz in den anderen hinein. Man möchte gefallen und etwas zu Gefallen tun.

Wer aber nur »gefallen« möchte, wird fallen. Eine Zeitlang geht das Zurücknehmen des eigenen Ichs recht gut. Aber diese Art von Selbstverleugnung ist eines Tages zu Ende, nämlich dann, wenn sich unangenehme Zwänge einstellen, Notwendigkeiten auf Dauer zu erledigen und Stolperstrecken zu bezwingen sind sowie Unvereinbarkeiten zunehmen. Dann wird ganz schnell das eigene Ich riesig groß geschrieben und das Du seltsam klein. Die Beziehung ist ja nicht mehr so aufregend neu und das Zusammensein alltäglicher geworden.

Eine Ehe als Egoismus zu zweit läßt sich nicht lange durchhalten. Die Realität holt sie ein. Was früher Gedanke war, gewinnt nun Ausdruck. Das Schwinden der Begeisterung wird ersetzt durch Gesten und Förmlichkeit. Plötzlich hat aufgehört, daß dein auch mein ist und alles geteilt werden soll, denn Unangenehmes und Beschwerliches teilt man nicht so gerne. Es kommt zu Vorwürfen: Der andere sei zu bequem oder gar faul, er habe nichts im Griff und das falsche Verständnis, im Grunde verhielte sich alles ganz anders. Auseinandersetzungen folgen, jeder schiebt die Schuld dem anderen in die Schuhe. »Ich habe alles für dich getan . . ., ich hätte so gerne, aber . . ., alles nur wegen dir . . ., mein Leben deinen Interessen geopfert . . ., zu nichts gekommen . . ., immer getan, was du wolltest . . .«

Dies führt zu einem Tiefschlag in der jungen Ehe, zu fortgesetzter Unausgeglichenheit und Unzufriedenheit. Bis eines Tages der eine mit dem festen Entschluß heimkommt, den anderen zu verlassen, um endlich leben zu können.

Es hätte in dieser Partnerschaft nicht dazu kommen müssen, wenn ein anderes Verständnis von Ehe von vornherein die Maßstäbe gesetzt hätte. Der Innenbezug der Ehe ist die eine Seite, gewiß notwendig und unverzichtbar; aber dieser benötigt zum Ausgleich auch einen Außenbezug, das heißt die Hinwendung nach draußen in sozialer, humaner und nicht zuletzt auch religiöser Hinsicht. Eine Ehe braucht ein »Missionsfeld«, einen Betätigungsraum, um mit gemeinsamer Kraft in Gesellschaft, Kirche oder Gemeinde etwas zu bewirken oder aufzubauen, sonst verzehrt sie sich im In-

nern. Kreative Entfaltung nach außen löst positive Rückwirkung nach innen aus.

Je rauher draußen der Wind weht, desto intensiver wird man innen die Wärme pflegen, festigt sich das innere Bündnis. Die Partner gehen stärker aufeinander zu, entdecken und ergänzen sich und lernen, ihre Verschiedenheit zu tolerieren. Wenn die Beziehung in den gemeinsamen Stunden das richtige Maß hält, wird man unabhängig voneinander auch den verschiedenartigen Aufgaben des Lebens nachgehen und die Spannungen des Umfeldes ertragen können. Die soziale Öffnung einer Ehe läßt auch den Wunsch der Partner nach Nähe und Intensität neu erwachen und das Band der Sehnsucht zwischen beiden nicht zerreißen.

## Den Partner erziehen oder klein begeben?

Nicht selten will ein Ehepartner den anderen erziehen. Man möchte ihn gerne anders oder besser haben, als er ist. »Acht' auf dein Gewicht!« – »Zieh die Gardine zu und die Schuhe aus!« – »Mußt du zur Arbeit wieder die besten Sachen anziehen?« Das sind alltägliche Mahnungen. »Du könntest dich mehr um die Kinder kümmern, die brauchen einen besseren Vater!« – »Kannst du nicht außerhalb des Hauses mehr auf dich aufpassen?« – Eine stete Unruhe und Unsicherheit begleiten den Partner. Und immer neue Wünsche: »Binde den Schal um! Hole dies . . ., gib mir jenes . . .« Dauerndes Reden, Mäkeln und Nörgeln lassen den Ehemann oder die Ehefrau kaum zum Zuge kommen. Alle anderen sind tüchtiger, vorbildlicher und höflicher, vor allem sorgfältiger und stets lächelnd. Das hat niemand gern, immer umnörgelt und mit irgendwelchen Mustermenschen verglichen zu werden. Keiner fühlt sich dabei wohl. Hat sich aber ein solches Rollenverhalten einmal eingespielt, dann ist es meist unendlich schwer, dieses wieder abzulegen und die Situation zu normalisieren. Man wagt es nicht mehr, auf den Tisch zu hauen oder besser noch, mit dem Partner in aller Sachlichkeit über die schräge Rolle zu sprechen. Eher werden Anerkennung und Bejahung des eigenen Wesens anderswoher geholt. Denn die

braucht jeder wie die Blume den Sonnenschein. So versuchen es die einen im Beruf, die anderen durch ein Hobby oder in den Armen eines oder einer Dritten. Und irgendwann kracht es; spätestens dann ist klar, daß man in der Ehe niemand mehr erziehen kann.

Es wäre gut, wenn zumindest jetzt die Einsicht reifen würde, daß jeder Partner eine eigenständige Persönlichkeit ist und kein Erziehungsobjekt. Empfinden die Ehepartner noch etwas füreinander, dann kann an diesem Punkt die Wende des Verhältnisses einsetzen. Sicher erfordert das Geduld und manche ruhige Aussprache. Beide müssen annehmen, daß beim anderen nichts zu erzwingen ist. Nur Eigenständiges und Freiwilliges sind wertvoll. Jeder Erziehungsversuch ist radikal einzustellen.

Jedoch ist es auch nicht möglich, alle Wünsche und Erfordernisse völlig einzuebnen. Eine totale Anpassung wäre gar nicht erstrebenswert. Das Miteinander bleibt lebendiger und wird weniger langweilig, wenn gemäßigte Auffassungsunterschiede thematisiert und die jeweils neuen Spannungen überwunden werden.

Wer in der Ehe erziehen will, sollte über seine Motive nachdenken. Diese sind meist gar nicht so aufopfernd, sondern entspringen mehr einer angenommenen Rolle. Es ist auch zu überlegen, ob nicht eine tiefe Unzufriedenheit mit sich selbst hinter diesen Versuchen steht. Hingebende Liebe wird den Partner weder erziehen noch beherrschen wollen. Liebe nimmt den anderen wie er ist und ändert ihn damit am meisten! Um die Harmonie in der Ehe zu nähren und zu vertiefen, gibt es auch den oft verschmähten Weg, gelegentlich einmal klein beizugeben. Damit ist nicht eine schmiegsame, demütigende und anpassungsfähige Geste gemeint. Sich zurückzunehmen muß nicht Kapitulation bedeuten. Klein begeben ist dann weder ungerecht noch benachteiligend, sondern eher ein Zeichen von Klugheit.

Auch in der christlich geführten Ehe kann es bei manchen Auseinandersetzungen durchaus um Machtfragen gehen. Wenn diese Signalbedeutung erkennbar wird, dann sollten die Ehepartner vielleicht mit einem Dritten als Eheberater ins Gespräch und ins Gebet gehen, damit die falsche Weichenstellung nicht zu einer Verhärtung führt. Möglicherweise wird der Klügere zurückstecken oder aus geistlichen Gründen den unteren Weg gehen. Es ist gewiß keine

Schande, sondern auch ein Glaubensweg, wenn man dem anderen die Vorfahrt läßt. Dies sollte wechselseitig geschehen, ohne daß daraus eine Prestigefrage gemacht wird. Auf keinen Fall aber darf man den Partner nötigen, nachzugeben und das Handtuch zu werfen. Notfalls müssen auch einmal die »Reviere« getrennt werden, wenn die Reibungsflächen zu stark werden, denn jeder braucht seinen Bereich. Vorübergehend getrennte Schlafzimmer sind mitunter ein durchaus angemessener Weg.

Eine Ehe sollte an solchen »erzieherischen Machtkämpfen« nicht zerbrechen. Aber seit Urzeiten steckt dieses Motiv im Menschen. Unter der Führung Gottes und in der Begleitung seines Geistes kann die Machtspirale überwunden werden. Gott segnet Paare, die ihm gehören, und segnet Ehen, in denen er der Herr ist.

## Verlorene Handlungsfreiheit?

Zwei Menschen schließen eine Ehe, um sich nahe zu sein. Man liebt sich und möchte nun zusammenwohnen und möglichst jede Minute zusammen verbringen. Bei einigen Paaren ist dieses Bedürfnis so stark, daß sie sich am liebsten ineinander verkriechen und einer im anderen aufgehen möchte. Es ist der tiefe Wunsch nach vollständiger Harmonie und letzter Einswerdung. Zu spät merkt das Paar oftmals, daß eine vollständige Einschmelzung gar nicht möglich und der Zustand innigster Verbindung gar nicht durchzuhalten ist. Eine totale Vereinnahmung gelingt nicht.

Verschiedentlich ist diese Neigung derart ausgeprägt, daß sie auf andere Defizite hinweist, die eventuell schon in der Kindheit relevant wurden, indem kindliche Bedürfnisse unbefriedigt blieben und die Liebe der Eltern in der Prägephase vorenthalten wurde. Jetzt entsteht ein Nachholbedarf. In die Liebesbeziehung mischen sich nun kindliche Aneignungswünsche. Ein übermäßiges Verlangen nach Geborgenheit entwickelt sich, das eigentlich nur zwischen Mutter und Säugling seinen Platz haben sollte, jedoch zwischen Erwachsenen oder gar in der Ehe zu einem ungesunden Zustand werden kann. Gewiß, ein wenig davon gehört zu jeder Paarbeziehung, aber

völlige Vereinnahmung nimmt dem anderen jede Selbstentfaltung und individuelle Freiheit – sie wirkt hinderlich und lästig.

Der normale Zustand einer Ehe läßt beiden Partnern die Chance, ihre Eigenständigkeit und einen gewissen Handlungsspielraum zu bewahren. Ein völliges »Einkassieren« ist nicht denkbar und würde automatisch zu einer ernststen Krise führen. Kaum jemand hat es gern (bis auf Ausnahmen), wenn der andere ständig mit »seinem« Kopf denkt und mit »seinem« Herzen fühlt. Verstärkte Einfühlsamkeit ist begrüßenswert, aber erhöhte Beanspruchung kann unmerklich zur direkten Bevormundung führen. Dann läßt man dem anderen keine Bewegungsfreiheit. Jeder muß aber ein Stückchen Persönlichkeit für sich allein verwirklichen können.

Typisch sind die nervenden Fragen: »Magst du mich noch?«, »Was denkst du jetzt?«, »Warum sagst du nichts?«, »Liebst du mich noch?«, »Was machst du jetzt?«, »Ist was?« – Diese naive Fürsorge kann albern wirken. Wie eine Klette hängt man am anderen. Der mag sich schütteln, wird die Klette aber nicht los. Vielleicht bricht sogar eifersüchtige Angst aus, obwohl der andere keinerlei Anlaß gibt. Im Gegenteil: muß er doch eine solche Situation als störend und auf Dauer als kränkend empfinden. Erwähnenswert ist hier Schillers klassischer Rat in einem Brief an seinen Freund Körner: »Schone fremde Freiheit – zeige selbst Freiheit!« Wohlgermerkt: Diese Freiheit soll nicht gegen den anderen ausgenutzt werden oder ein Vorwand sein für die Absicht, ihn zu hintergehen. Sie dient vielmehr der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, die sich dann dem anderen um so ausgeglichener, in sich ruhender und umfassender zuwenden kann.

Ein Partner, dem die eigene Unselbständigkeit bewußt wird, muß an sich arbeiten, um seine Selbständigkeit zu stärken. Das darf nicht durch gegenseitigen »Kampf« geschehen. Da aber jeder seine eigene Person nicht ins Abseits drängen lassen will, wird man sich über das Ziel einigen müssen. Das innere Gleichgewicht wird sich nicht durch ständiges Nörgeln herstellen lassen; hier ist eher Selbstkritik als Kritik gefragt, um das eigene Verhalten umstellen zu können.

Gelegentlich sollte man Übergriffe liebevoll, aber bestimmt zurückweisen. Werde ich ständig kontrolliert und jeder meiner Wege



mißtrauisch verfolgt, dann muß ich deutlich sagen, daß mir das nicht gefällt und zur Last wird. Der andere tut gut daran, seine Lehren daraus zu ziehen. Wahrscheinlich hat er mit seiner eigenen inneren Unsicherheit noch genug zu tun. Wäre diese nicht vorhanden, ließe der Drang zur Kontrolle des anderen automatisch nach.

Ein Erprobungsfeld sind zum Beispiel die häuslichen Kleinigkeiten: Hier und dort ist etwas zu tun, tägliche Bedürfnisse und Pflichten, die einigermaßen gerecht verteilt werden sollten, so daß einer dem anderen Mühe erspart. Aus Liebe sozusagen den Löwenanteil auf sich zu nehmen zahlt sich im Alltag nicht aus. Es ergeben sich noch genügend Gelegenheiten, bei denen aus Krankheitsgründen oder wegen einer außergewöhnlichen beruflichen Anspannung ein Partner den häuslichen Notwendigkeiten kaum nachkommen kann. Dann wird normalerweise der andere gerne bereitstehen und in die Lücke springen. Zu vermeiden ist aber eine Herr-Magd-Beziehung oder eine Herrin-Knecht-Abhängigkeit. Das muß die Ehe auf Dauer über Gebühr belasten und zu Zerwürfnissen führen, oft mit irreparabilem Ausgang.

Ein Gleichgewicht in der Ehe ist sicher die beste Konstellation. Selten wird es ganz zu erreichen sein, aber man sollte sich dem Zustand annähern und damit die Voraussetzung zu einem möglichst reibungslosen Miteinander schaffen. Das setzt allerdings seelische Reife voraus, um die man notfalls ernsthaft ringen muß. Aber Hoffnung, Vertrauen und guter Wille vermögen viel.

»Alles läßt du mich alleine machen!«

In manchen Ehen besteht eine Rollenverteilung, bei der der eine dem anderen wichtige Erledigungen allein überläßt. Zum Beispiel: den Besuch der Elternversammlung in der Schule, den Gang zur Behörde, die Inspektion des Autos, die Planung und Buchung des Urlaubs und vielleicht sogar die Urlaubsreise selbst. Das muß nicht immer Interessenlosigkeit sein, sondern gipfelt in dem ermutigen-

den Aufforderungsspruch: »Mach du nur, du kannst das sowieso besser.«

Zugegeben: Meistens ist es die Frau, die auf dieser vertrauensvollen Basis ermuntert und verpflichtet wird. Sie läuft sich von Amt zu Amt die Hacken ab, fährt die Kinder zur Klavierstunde und zurück, erledigt die letzten Einkäufe vor den Festtagen, denkt an Tante Ellis Geburtstag und packt noch schnell ein Päckchen für die Oma. Die Steuererklärung wird in letzter Minute eingereicht. Und das alles, obwohl sie das Haus und den Garten bestellt, rechtzeitig für die Mahlzeiten sorgt und dafür, daß in der Familie jeder anständig und sauber gekleidet wird.

Dies soll kein Klagelied auf männliche Bequemlichkeit sein, die es freilich oft genug gibt. Ohne Zweifel haben berufstätige Männer ihre Belastung und oft einen infarktverdächtigen Streß, der ihnen das Herz bis zum Halse schlagen läßt. Das soll nicht geschmälert oder verharmlost werden. Auch ist das pauschale Vertrauen in einer Ehe sicher eine gute Sache. Und deshalb rotiert ja auch der eifrige Partner von früh bis spät, um das Vertrauen zu erfüllen.

Aber gelegentlich klagt er mit Recht darüber, weil einfach alles zuviel wird und er nicht nur das Vertrauen, sondern auch die Mitarbeit und Teilnahme, die Solidarität und Unterstützung des Partners zu spüren wünscht. Er würde es nicht nur gern *für* ihn, sondern öfter auch *mit* ihm machen, was für die Familie zu erledigen ist.

Am größten wird die Enttäuschung, wenn es um die freie Zeit, Familienbesuche, Einladungen, kulturelle Unternehmungen oder gar die Urlaubsplanung geht: Er möchte nämlich am liebsten zu Hause bleiben und wirklich ausruhen und entspannen. Das kann man – in der Tat – am besten auf der eigenen Terrasse und in der Abschirmung des eigenen Gartens. Sie möchte etwas von der Welt sehen, hinauskommen und sich vielleicht in einem Hotel ein wenig verwöhnen und fallen lassen.

Man muß sich als Ehepaar von Mal zu Mal dafür entscheiden, ob ein Ausspannen an der Reihe ist oder Erlebnisse gefragt sind. Beides hat seine Berechtigung und müßte individuell zugunsten des einen und dann des anderen gelöst werden. Wenn keiner seinen Standpunkt aufgibt, fährt sie schließlich allein los und läßt ihn zu Hause. Dabei bleibt Bitterkeit im Herzen zurück. Sie fühlt sich in

der Fremde allein und kann sich keineswegs so erholen, wie sie das erhofft hatte. Dabei muß es gar nicht zu Urlaubsflirts oder anderen Versuchungen kommen. Währenddessen klagt sich der Ehemann zu Hause durch und fühlt sich plötzlich auch nicht mehr wohl. Das Wetter spielt nicht mit, und die Alltagsverpflichtungen sind lästig. So ist jeder an seinem Platz unzufrieden und wünscht sich im Grunde das Miteinander.

Man kann sich allerdings auch an diese getrennte Praxis gewöhnen. In vielen Ehen ist der getrennte Urlaub – schon aus Gründen des Arbeitsplatzes oder der unterschiedlichen Hobbys – die alljährliche Gepflogenheit. Das mag gelegentlich der Ehe guttun. Aufs Ganze gesehen aber und auf Dauer wird das die Partner allmählich entfremden. Es ist wie eine Kapitulation vor den unterschiedlichen Bedürfnissen, vor der Bequemlichkeit und einem gewissen Desinteresse. Dahin sollte es nicht kommen.

Deshalb müssen beide dringend überprüfen, wo ihre Erwartungen, aber auch die Belastungen liegen. Ob er sich im Beruf übernimmt und sie sich deswegen zu Hause abrackert. Etwas weniger Einsatz auf der einen Seite würde mehr auf der anderen ermöglichen. Auf alle Fälle wäre damit der Ehe gedient. Denn würde sie am Ende aufgekündigt – was das heutige Scheidungsrecht bekanntlich ermöglicht –, dann wäre es ja auch mit der Bequemlichkeit und dem häuslichen Ausruhen vorbei. Darum sollte ein Partner nicht auf Kosten des anderen seine Ruhe suchen, sondern Lästiges selbst erledigen und Ärgerliches auf sich nehmen. Eine Ehe kann nur so lange gutgehen, wie sie in gegenseitiger Kommunikation und in einem Verhältnis der Ausgewogenheit lebt.

## Anbiederung in der Ehe?

Die Regel ist bekannt: Wer es jedem recht machen will, macht es keinem recht. Dennoch gibt es Menschen, die ihre Selbstzweifel überspielen, indem sie sich um jeden Preis nützlich machen wollen. Das sind Menschen mit einer erheblichen Ich-Schwäche. Ge-

radezu dienerisch und oftmals vorschnell biedern sie sich an. Sie brauchen das, um sich bestätigt zu fühlen.

In der Ehe kann diese grenzenlose Dienstfertigkeit Gefühle der Abhängigkeit oder auch ein schlechtes Gewissen schaffen. Die fast devoten Leistungen lassen im Partner das Pflichtgefühl aufkommen, alles auf andere Art erwidern zu müssen. Sobald hier eine »Zwangssituation« entsteht, verliert er die Lust. Er flüchtet in Dank und Freundlichkeit, aber ein echtes Miteinander und ein vergleichbares Geben und Nehmen sind nicht mehr vorhanden, so daß letztlich beide im Gewissen bedrückt zurückbleiben. Die Gefahr der Hörigkeit durch anbietende Hilfsbereitschaft kann dann bei den Partnern entstehen. Für den, der nicht die Haut eines Nilpferdes besitzt, ist die ungute Abhängigkeit unbehaglich und macht ihn nicht selten aggressiv. Dann schlägt das Motiv des »fürsorglichen« Partners in Unzufriedenheit und Resignation um. Man kann nicht immer alles und jeden zufriedenstellen wollen.

Gleichermaßen konfliktreich können Ehen werden, in denen sich der eine immer von seiner besten Seite zeigen möchte. Dieser Partner besitzt wahrscheinlich wenig Selbstwertgefühl und lebt hauptsächlich von Anerkennung und Bewunderung. Bekommt er diese nicht im gewünschten Maße, wird er mürrisch oder holt gar zu einem Rundumschlag aus. Es gibt wohl keinen Menschen, der nur gute Seiten hat. Darum ist jede Mühe vergeblich, stets das Gute vorzeigen zu wollen. Wenn man alles Negative übertüncht, aber nicht korrigiert, wie soll dann eine Partnerschaft im Rahmen der Ehe verstehen, auffangen, heilen und befreien? Wir müssen auch Ungutes dem anderen zeigen dürfen, ohne um seine Liebe bangen zu müssen. Es zahlt sich nicht aus, die eigenen Schattenseiten zu verbergen. Wir müssen aus dem Selbstbetrug heraus und offenlegen, was wirklich ist. Nur auf diese Weise wird ein gesundes Verhältnis entstehen und auf Dauer durchhalten.

In einer anderen Ehe ist es ein dominierender, beherrschender Partner, der Probleme auslöst. Mit der Begründung, nur das Beste zu wollen, weiß er alles besser und bringt es dem anderen entsprechend bei. Dieser fühlt sich bald unwohl, gibt aber immer wieder nach. Auch er wird unzufrieden und spürt die Abhängigkeit und Unfreiheit. Eigene Erfahrungen kann er nicht einbringen und

kaum ausleben. Auch hier sollte das Paar herausfinden, wie man der Sackgasse entgeht. Eine Objektivierung der Konflikte ist zwischen beiden meist nicht möglich. Hier bedarf es dann eines Dritten, z.B. eines erfahrenen Eheberaters, der das Vertrauen beider genießt und von daher die Freiheit besitzt, unangenehme Wahrheiten aussprechen und Ausuferndes hinter die Schranken zurückbringen zu können. Dann werden Ausgleich und Annäherung eine Chance haben.

## Ehestreit um Geld?

In der Tat: Mit Geld kann nicht jeder umgehen! Auch in der Ehe nicht. Die Geldverwendung muß gelernt werden. Sparsamkeit hat nichts mit Geiz zu tun und Ausgeben nichts mit Verschwendung. Beides muß sein. Aber Streitigkeiten rund um das Geld kommen in allen Einkommensschichten vor. So führen die finanziellen Probleme häufig zu Störungen im ehelichen Verständnis. Meist sind es noch die Frauen, die von ihren Männern als Hauptverdiener abhängig sind. Sie müssen das Haushaltsgeld akzeptieren, eventuell noch das Taschengeld. Dabei ist nichts dagegen einzuwenden, wenn innerhalb der Ehe die Finanzen in einer Hand liegen. Diese Regelung muß aber abgesprochen und freiwillig sein. Im gegenseitigen Einvernehmen bereitet sie keine Schwierigkeiten, ganz gleich, von welcher Hand das Konto geführt wird.

Vor allem in einer im Aufbau befindlichen Familie kann das Geld gelegentlich knapp werden. Dann liegen eheliche Machtkämpfe sozusagen vor der Tür. Deshalb sollten sich junge Ehepaare darauf einstellen und das Problem rechtzeitig miteinander besprechen; denn naturgemäß wird besonders in den ersten Ehejahren hier der Engpaß entstehen. Beide waren bisher eine selbständige Ausgaben-gestaltung gewohnt. Wenn sich dann einer benachteiligt oder ausgenutzt fühlt, führt das mitunter zu sauren Reaktionen.

Geld – wie Macht – unterliegt schnellem Mißbrauch. Hier kann es in der Ehe zu Zwistigkeiten kommen, wenn der schmale Geld-

beutel die Tagesordnung bestimmt. Ein Ehepaar tut sich keinen Gefallen, wenn einer oder beide »schwarze« Kassen und Konten führen, das Einkommen verschleiern und dem Ehepartner keinen Einblick geben. Bald kommen Verdächtigungen auf, und man wirft sich Verschwendung und Schuldenmachen vor. Nun versucht einer den anderen heimlich zu kontrollieren. Das gelingt natürlich nicht und erweckt neuen Argwohn. Hier häufen sich dann die Unterstellungen, und der Streit wird laut. Vorwürfe sollen zu größerer Bescheidenheit und zur Sparsamkeit zwingen. Man schiebt sich gegenseitig die Schuld zu. Die Lage wird wirklich mißlich.

Es gibt zahlreiche Beispiele verschiedenster Glücksspiele, wo mit dem Geld nicht das Glück, sondern das Unglück kam. Wenn der Scheck den Reichtum ins Haus bringt, wird das Unglück häufig mitgeliefert, denn Habgier und Überfluß vergiften oft die heimische Atmosphäre. Wo plötzlich jeder irdische Wunsch erfüllt werden kann, überkommen den Menschen Unruhe, Unrast und Unerfülltsein. Geld reicht nicht aus, um die Bedürfnisse zu befriedigen, die ins Unendliche wachsen.

Umgekehrt lehrt die Lebenserfahrung, daß Bescheidenheit und Sparsamkeit, ja, Armut und Kummernis, das Umdrehen des Pfennigs und die Mühen des Alltags eine Familie zusammenschweißen. Gemeinsame Sorgen schaffen ein gemeinsames Bemühen, Probleme zu bewältigen und dennoch voranzukommen. Eine Ehe und eine Familie können durch mühselige Engpässe stärker verbunden werden als durch Überfluß.

Natürlich kann Geld auch ein Zeichen der Güte Gottes sein. Niemand hat sich zu schämen, wenn er etwas besitzt. Geld darf aber keine Ersatzfunktion erhalten für andere Lebensbedürfnisse oder geistliche Wahrheiten. Wer rafft und scheffelt, ist nie glücklich. Unser Lebenssinn ist zum Glück nicht vom Bankkonto abhängig. Die Jagd nach Geld und Erfolg bringt keinen dauerhaften Platz auf der Sonnenseite des Lebens. Ein Ehepaar kann die Familienatmosphäre auch nicht durch Geld absichern. Hier müssen andere Werte in den Vordergrund treten: Geborgenheit, Wärme, Vertrauen, Verlässlichkeit, Einsatzbereitschaft, Selbstverleugnung, Liebe und Treue. Gerade wer »bei Kasse« ist, findet Aufgabenbereiche, in denen er sich liebevoll anderen Menschen zuwenden kann. Der Ehepartner

und die Kinder, aber auch die Eltern und Nachbarn werden davon profitieren, und die Familie hat einen stärkeren Zusammenhalt. Das Gefühl, Verständnis und Herzenswärme für den anderen zu empfinden, bringt eine neue Erlebniswelt mit sich. Wenn man sich aufeinander ganz neu verlassen kann, wenn man füreinander einsteht, dann geht das mehr unter die Haut als bloßes Wohlergehen. Wer miteinander durch dick und dünn geht, wen kein Sturm von außen umbiegen kann, der erlebt die Sorgen anders und entwickelt andere Dimensionen. Der Streit um Geld greift zu kurz, Verständnis und Liebe greifen tiefer. Gelassenheit bringt Ruhe. Das Geschenk, in Gott geborgen zu sein, ist ein bleibender Wert.

## Wenn einer spart und der andere zuviel ausgibt

Nicht selten haben zwei Ehepartner unterschiedliche Vorstellungen von Lebensanspruch, Lebensstandard und Lebensstil. Sie möchte das private Dasein ausgestalten, hat einen gut entwickelten Geschmack und stellt viele Ansprüche, die sie schon als Kind erfüllt bekam.

Er ist in einer bescheidenen und sparsamen Familie groß geworden und wird jedesmal in einen hilflosen und erregten Zustand versetzt, wenn sie vom Einkaufen aus der Stadt zurückkommt und ihre Taschen überquellen. Sein Einkommen reicht zwar für einen guten Standard, erlaubt aber keine Verschwendung. Das ist ihr gleichgültig – es ist schließlich sein Problem. Sie möchte es schön haben und meint es gut, möchte alle verwöhnen und sich auch selbst wohlfühlen in einer üppig ausgestatteten Wohnung. Und das ist bei den heutigen Preisen alles nicht billig.

Am Anfang hielt sie sich zurück. Als ihre überzogenen Kaufneigungen dann erkennbar wurden, verkniff er sich zunächst die warnenden Kommentare. Aber seit einiger Zeit geraten sie immer wieder aneinander. Er erwartet sie mit der vorwurfsvollen Frage: »Was hast du denn heute schon wieder alles eingekauft?« Sie kontert: »Du

gönnt mir wohl nichts! Ich meine es doch nur gut. Eine große Familie braucht so viel. Geschenkt wird einem heute nichts.«

Ihr ist die Freude am Einkauf verdorben, er fühlt sich persönlich beleidigt und – da er der Verdiener ist – auch unter Druck gesetzt, manchmal ausgenutzt.

Jeder Partner hat eine bestimmte Grundeinstellung zum Leben und Erwartungen, von denen er schwer abgehen kann und will. Die Ehefrau hofft, daß der Mann ihre Vorstellungen von einer geschmackvollen Wohnung, von persönlichem Lebensaufwand, von Kultur und Standard teilt. Er wiederum erwartet, daß sie auf seine bescheidenen Bedürfnisse eingeht und seine finanziellen Grenzen zur Kenntnis nimmt. Auch ist er der Meinung, daß man in unsicherer Zeit für die Zukunft sorgen und für das Alter ansparen müsse. Dafür aber hat sie gar keinen Sinn: »Ich lebe jetzt. Wahrscheinlich ist morgen alles viel teurer. Also wozu das Geld zurücklegen, wenn es doch entwertet wird.«

So wiederholen sich Auseinandersetzungen zwischen zwei unterschiedlichen Charakteren, wie sie schon der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung beschrieben hat: »Wenn die beiden Typen heiraten, dann können sie zusammen eine ideale Ehe zustande bringen. Solange sie mit der Anpassung an die vielfachen äußeren Nöte des Lebens vollauf beschäftigt sind, passen sie prächtig zusammen. Wenn aber . . . die äußere Not des Lebens aufhört, so bekommen sie Zeit, sich miteinander zu beschäftigen. Vorher standen sie Rücken an Rücken und wehrten sich gegen die Not. Jetzt aber wenden sie sich einander zu und wollen sich verstehen und entdecken, daß sie sich nie verstanden haben. Jeder spricht eine andere Sprache. So beginnt die Auseinandersetzung . . .« Damit ist die Kontroverse zwischen extravertierten und introvertierten Menschen programmiert. Es kann sich aber auch einfach um verschiedene Lebens- und Kindheitsgewohnheiten handeln, um unterschiedliche Ansprüche und Verwöhnungen, die nicht kurzfristig zu korrigieren sind.

Was kann hier helfen? Doch nur, daß man sich austauscht, annähert und dann einen gemeinsamen Mittelweg findet. Der wird allerdings in der Regel näher beim sparsamen Partner liegen, der sich durch maßloses Geldausgeben geängstigt fühlt und dessen Konto einfach nicht mithält. Ein kluges Motto wäre sicher: »Gib etwas aus,



spare etwas, schenke etwas.« Eine Mark kann man nur einmal ausgeben. Dabei sind in der Tat auch die Vorsorge für die Zukunft oder in Not geratene Angehörige zu bedenken. Man wird energisch lernen müssen, nicht alle Mittel sofort auszugeben. Häufig genug geschieht das für Gebrauchsgegenstände oder überflüssige Artikel, die morgen schon nicht mehr dem Anspruch genügen, den Bedarf nicht befriedigen und wieder weggeworfen werden.

Meist ist es eine Überforderung, dem betroffenen Partner diese Wahrheiten zu vermitteln. Jeder ist Partei, und keiner will sich etwas sagen lassen. Hier ist die Eheberatung gerufen, gemeinsam mit beiden den Familienhaushalt durchzurechnen, die Möglichkeiten zu prüfen und sachlich begründete, praktikable Vorschläge zu machen.

In manchen Ehen wird das Thema Geld zu einem Ersatzkriegsschauplatz. Es ist ein Mittel des Psychoterrors bei frustrierten Ehepartnern. Dann wird es höchste Zeit, daß eine sachliche Lösung gesucht und wirklich gewollt wird. Dieses Bemühen hat Chancen, wenn nicht jeder eigenwillig und verboht auf seinem Standpunkt beharrt. Wenn aber das Geld zum Machtmittel und zu einer im Grunde symbolischen Waffe bei viel tiefer reichenden Konflikten um Wert und Unwert des Lebens und der Ehe wird, ist mit solchen Rechnungen wenig getan. Dann sollte man an die Wurzel der tiefenpsychologischen Dynamik im Kampf der Partner gehen. Aber das wäre dann ein anderes Thema.

## Seitensprung zum Hobby?

Mit diesem Titel ist nicht gemeint, daß ein Ehepartner den Seitensprung zu seinem Hobby erklärt, sondern etwas anderes: daß er nämlich den anderen mit einem Hobby »betrügt«. Ganz gleich, ob es ein Segelboot, ein Oldtimer-Auto, die Modelleisenbahn, der Freizeitpark oder der eigene Kleingarten ist: Nicht wenige Partner – vor allem Männer – pflegen ihr Hobby mit einer Ausschließlichkeit und Unerbittlichkeit, die für die Ehe zur Bedrohung werden können.

In der Anfangszeit des Kennenlernens oder der jungen Ehe ist der Partner überaus wichtig. Da stellt man das Hobby zurück und widmet dem Menschen, den man erobern möchte oder den man liebt, den Hauptteil seiner Zeit. Wenn diese Ansätze verblassen, dann gewinnen die Freizeit und mit ihr das beherrschende Hobby wieder an Bedeutung. Fußballfans verbringen die Wochenenden entweder auf dem Sportplatz oder bei Sportsendungen vor dem Bildschirm. Wer ein Auto oder ein Boot besitzt, beschäftigt sich damit ausgiebig; wer gar fliegt, hebt sich wochenends in die Lüfte. Nun könnte man sagen: Der Partner dürfte ja dabeisein und mitmachen. Das geht aber häufig nicht, weil Kinder zu versorgen sind, der Partner seekrank wird, Flugangst hat, nichts von Technik versteht, sich überflüssig vorkommt oder wirklich kein Dauerinteresse aufbringen kann.

Hier müßten das Gespräch und die Beratung einsetzen und den hobbysüchtigen Partner motivieren, seine Aktivitäten zu reduzieren oder ein Hobby zu wählen, mit dem er auch bei der Ehefrau Begeisterung und Freude zu wecken vermag. Jeder hat nur so viel Recht auf eigene Freizeitbeschäftigung, wie es der Partnerschaft nicht schadet.

Das Ideale wäre also, wenn beide eine gemeinsame Liebhaberei pflegen würden und ihr Interesse darin aufginge. Die Ehe braucht solche Gemeinsamkeiten, da diese u.a. der Kitt der Ehe sind. Wahrscheinlich wird darüber hinaus aber noch jeder eine eigene Ecke im Leben besitzen wollen, um seinem kleinen besonderen Hobby nachgehen zu können. Das sollte nur eine begrenzte Zeit in Anspruch nehmen. Sonst wird der Partner – wenn er nicht ausdrücklich damit einverstanden ist – sich auch dagegen wehren und sein Veto einlegen. Es kommt möglicherweise zu Streitereien, bei denen jeder dem anderen Egoismus, mangelndes Verständnis und Rücksichtslosigkeit vorwirft. Wenn sich derartige Auseinandersetzungen erst einmal festbeißen, dann findet man schwer wieder heraus, ohne sein Gesicht zu verlieren.

Nicht selten sind ausgefallene Hobbys auch besonders teuer. Dann kommt noch der Punkt der gemeinsamen Verantwortung für den vorhandenen Etat hinzu: Keiner hat ein Recht, für seine Liebhabereien und Bedürfnisse so viel Geld auszugeben, daß die Not-

wendigkeiten des Lebens – Anschaffungen an Hausrat, Aufwendungen für Kleidung und Bildung der Kinder, die Ausstattung der Wohnung und ähnliches – darunter leiden müssen. Hier heißt es dann verzichten um der Ehe und Familie willen.

Deswegen braucht man nicht sauer dreinzuschauen oder sich in seinem Lebensglück eingeschränkt zu fühlen. Was man aus Liebe für den anderen tut oder läßt, erfüllt ebenso mit Freude und läßt vielleicht das Hobby zurücktreten. Die Familie sollte das wert sein – nicht nur schweren Herzens. In jedem Fall muß der Partner, der zu kurz zu kommen droht, seine Gefühle und Erwartungen deutlich ausdrücken. Gemeinsam oder mit einem Dritten wird man in Gesprächen eine Lösung finden.

## Die »kleinen Füchse«

Jeder Partner wünscht sich, daß seine Ehe dauerhaft wird und gut verläuft. Dennoch stellen sich fast zwangsläufig kleine Gewohnheiten ein, die eine Hauptgefahr für die Beziehung werden können. Es gibt gute und schlechte Manieren, die man sich angewöhnen kann. Die guten nimmt man kaum zur Kenntnis, aber die schlechten ärgern schrecklich, selbst wenn sie nebensächlich oder unbedeutend sind. Sein Hobby kann sie nicht mehr leiden, sein Pfeifen nicht mehr ausstehen und die schmutzigen Gartenschuhe nicht mehr ertragen. Sie benutzt ständig abgedroschene Sprichwörter und spritzt beim Abwaschen in der ganzen Küche herum. Dafür geht er so ungeschickt mit Brötchen um, daß sich die Krümel überall verteilen, und sie gießt die Tassen immer zu voll. Das sind Kleinigkeiten, die aber nerven, besonders dann, wenn sowieso ein gewisser Spannungsgrad in der Ehe vorhanden ist. Hinzu kommen eingefleischte Eigen- oder Unarten: Der eine steht an freien Tagen vor Morgengrauen auf, der andere möchte bis mittags schlafen, der eine läßt das Rauchen nicht, und der andere findet abends nie ein Ende, der eine läuft ständig verschwitzt herum, der andere benutzt ein überstarkes Duftwasser. Bei Licht besehen sind es auch nur »kleine Füchse«, die man regulieren

könnte, aber sie lösen oftmals schwere Konflikte aus, und es kommt zu üblen Kettenreaktionen.

Ein Anlaß gibt den anderen: »Und schon längst wollte ich dir sagen, daß . . .!«»Und was mich schon lange stört . . .!« Die Anklagen zünden nacheinander wie Feuerwerkskörper, und ein Knall wird größer als der andere. Wo fängt alles an, wo hört alles auf? Die Dinge geraten durcheinander. Womöglich kommt noch die liebe Verwandtschaft hinzu. Die Schwiegermutter sagt ihren Vers, der Vater empfand schon immer alles lieblos, und der Schwager fühlt sich übergangen. Das Unheilvolle häuft sich. Es kommt zu einer – meist ungewollten – Verschärfung. Wenn dieses Karussell erst einmal rotiert, dann gibt es kaum ein Aussteigen. Vielleicht findet im Vorfeld jemand die Kraft, nichts mehr entgegenzusetzen, sondern bewußt zu schweigen. Dann gehen die Angriffe ins Leere und laufen allmählich aus. Wenn sich beide erhitzen, kommt es zu Beleidigungen und Kränkungen. Am Schluß stehen sie wie begossene Pudel da, blamiert, erschöpft und tief verletzt und können einander nur noch um Verzeihung bitten und alles zusammen auf den Schutthaufen kehren und beiseite werfen.

Diese Kettenreaktion muß gleich am Anfang gestoppt und rechtzeitig ein harmonisierender Einfluß wirksam werden. Gewesenes darf grundsätzlich nicht mehr breitgetreten und dem anderen vorgehalten werden. Kleinliche Rache für Hiebe und Stiche ist unangebracht. Hat ein Partner das Gefühl, daß noch etwas in ihm bohrt und rumort, sollte er sich in einer ruhigen Stunde nochmals aussprechen. Dann wird ein Neuanfang möglich. Wer wirklich will, stellt sich auf den anderen ein.

Jede Auseinandersetzung ist Rauhereif für die Liebe in der Ehe. Ein Ehepartner sollte daher wissen, daß er den anderen nicht total umkrepeln kann, sondern ihn teilweise akzeptieren muß. Dagegen wird jeder für sich seine Angewohnheiten überprüfen und gutwillig korrigieren. Etwas bleibt immer, womit der andere leben muß, was er vielleicht auf Dauer sogar liebgewinnt.

Jeder Neuanfang ist geeignet, den anvertrauten Menschen in neuem Licht zu sehen. Dann wird der Alltag um vieles leichter. Vertrautheit ist die positive Seite der Gewohnheit und kann in ei-

ner Langzeitehe gar nicht entbehrt werden – »kleine Füchse« inbegriffen.

In allen menschlichen Beziehungen – vorrangig in der Ehe – möge man zusätzlich bedenken: Die Wahrheit bedarf der Weisheit! Die Ehrlichkeit und der wahrheitsgemäße Umgang der Partner sind unerlässlich. Aber nicht bei jedem Mißklang sollte man umgehend die Aufrichtigkeit des Partners in Zweifel ziehen. Ein pures Herausplatzen der Wahrheit ist nicht immer die beste Lösung. Trägt man die eigene Sicht der Dinge rabiat vor, kann solch ein Versuch – obwohl gerechtfertigt – negative Wirkung hinterlassen. Viele Ehen sind im Namen der Wahrheit kaputtgegangen, denn sie kann im brutalen Gewande vernichtend wirken und kaum erneuernd.

Bei Konflikten gibt es in der Regel genügend Anhaltspunkte, die in sachlicher Weise aufzuarbeiten sind, ohne dem Partner die sogenannte »ehrliche Meinung« um die Ohren zu schlagen. Man hat das in psychologischen Selbsterfahrungsgruppen praktiziert, allerdings mit verheerendem Ergebnis. Beißende Worte ohne Weisheit hinterlassen bleibende Wunden. Niemand verträgt im Grunde eine Wahrheit, die unüberlegt, unbeherrscht, gefühllos und beleidigend ausgesprochen wird. Kritik darf in der Ehe weder verletzen noch zersetzen, denn sonst schwindet jegliches Vertrauen. Auch in einer sogenannten »Vernunft Ehe« geht es nicht ohne Takt, Güte, Pflichtgefühl und gelegentliches Darüber-Hinwegsehen. Schonungslose Ehrlichkeit um der bloßen Wahrheit willen kann oft die Beziehung endgültig zerstören. Die Zunge wird dann zu einer Waffe, die größten Schaden anrichten kann. Der Bogen darf nicht überspannt und der richtige Zeitpunkt sollte abgewartet werden. Soviel Einsicht und Rücksicht müßten in der schwierigsten Ehe aufgebracht werden, damit der andere in einer partnerschaftlich kritischen Situation sachlich reagieren und sein Gesicht wahren kann.

## Sensibilität auf beiden Seiten

Ein Mann ist gewohnt, grob und klotzig zu denken: Schwarz ist schwarz und weiß ist weiß. Die Nuancen, die eine Frau eher wahrnimmt, verunsichern ihn. Gefühlen mißtraut er, und auf Intuition mag er sich nicht verlassen. Dabei hätte er es oft leichter, wenn er erspüren würde, was die Situation erfordert und seine Partnerin wünscht. Meist sieht sie klar, während der Mann mühsam zu begreifen beginnt und vielleicht darauf wartet, daß sie ihm in aller Deutlichkeit sagt, wo die Dinge auf den Punkt zu bringen sind. Für sie ist dann des Mannes Glanz mit erheblichem Mehltau besetzt. So kommt manch eine Ehefrau sich fast wie ein Elefantentreiber vor, obwohl Elefanten trotz der sprichwörtlich dicken Haut sehr behutsam und sensibel sein sollen. Im Zusammenleben mit einem Ehepartner muß aber diese Art des Umgangs verbessert werden, wenn es nicht zu langwierigen und zermürenden Auseinandersetzungen kommen soll.

Dagegen haben das Wahrnehmungsvermögen der Frau und ihre Darstellungsform Schwächen und Stärken zugleich. Die Sicht der Dinge folgt dem individuellen Gesetz ihres subjektiven Empfindens. Was sie vorgibt, sieht sie so; was sie sich wünscht, soll Wirklichkeit sein, auch wenn dabei gelegentlich die Realität auf den Kopf gestellt wird. Worte können im Munde herumgedreht und bis zur Unkenntlichkeit verändert werden. Ein Mann kann nur staunen, bis zu welchem Grad sich alles umdeuten läßt. Da das gewöhnlich nicht ohne Rechthaberei geschieht, wird die Verständigung schwerer.

Aber die gleichen Eigenschaften lassen sich durchaus auch bei Männern finden. Nur tun diese es recht eckig und ungeschliffen auf hölzerne und täppische Art. Aber unter Männern am Stammtisch fällt das nicht weiter auf. Der »weichliche Kram«, die Empfindlichkeiten, die unausgesprochenen und schwer zu erratenden Erwartungen und Wünsche der Ehefrau stehen nicht zur Debatte. Hier tritt der Mann ungehobelt und linkisch auf und versteckt sich hinter einem rauhen und rauchigen Ton.

Die daheim wartende Ehefrau kommt sich bei dieser Tonart bald ausrangiert und überflüssig vor. Zu viele Stunden sitzt sie allein, zu viel Dunst hängt in seiner Kleidung und seinen Haaren. Diese Un-

arten sollte sie vorher kennen und das Nachher davon abhängig machen. So läßt sie sich jetzt aus heiterem Himmel auch etwas einfallen, ändert ihre Meinung und ihr Handeln Hals über Kopf und Knall auf Fall. Von einem Augenblick zum anderen vermag sie sich zu wandeln. Meist übergangslos und abrupt, für viele unangenehm. Dann kann dem Mann nur schwindeln vor so viel Sprunghaftigkeit und Inkonsequenz. Dieses Auf und Ab ist für ihn bedrohlich und ihm zutiefst zuwider. Da wechselt er lieber wieder vom Küchentisch zum Stammtisch.

Diese Vorgänge verdeutlichen, daß ein Spannungsverhältnis zwischen Mann und Frau gegeben ist. Das wird auch weiterhin bestehen. Aber man wird bemüht sein, den Bogen nicht zu überdehnen, wenn man die Gefahrenpunkte kennt. Denn Liebe ist das stärkste Band, das Band, das am meisten scheuert und am längsten hält. »Die Liebe in der Ehe ist wie ein Zündholz: ohne Reibungen brennt sie nicht richtig« (Willy Reichert).

Frauen und Männer sind nun mal wesensmäßig verschieden und haben neben ihrer Schokoladenseite sichtbare und unsichtbare, zugegebene und nicht eingestandene Fehler und Mängel. Von vornherein paßt niemand gleich richtig zum anderen. Harmonie ist das Ergebnis von Arbeit und Anstrengung, von Mühe und Verzicht. Zweisamkeit entsteht nicht über Nacht und fällt nicht vom Himmel. Mit Energie haben beide daran zu arbeiten. Eine Frau begreift das eher. Alles hängt davon ab, es auch dem Mann begreiflich zu machen, damit er seine Stärke nicht zu sehr ausfährt, um nicht zu tief in seine Schwächen hinabzustürzen.

## Vom Umgang mit Neugier und Schwächen

Forscher und Erfinder benötigen die Neugier als Triebkraft ihres Suchens. Aber diese Eigenschaft kann auch zum Problem werden. Die Neugier ist eigentlich die ältere Schwester der Redseligkeit und der Tratschsucht. Sie fällt aber zunächst nicht so störend ins Auge,

weil sie weniger auffällig und schrullig erscheint. Jedoch ist dieser Wesenszug bei manchen Menschen mindestens so rührig ausgeprägt, wie die Zunge flink ist. Nichts entgeht ihnen, manche scheinen vier-, sechs- oder gar neunäugig zu sein. Und was die Augen nicht sehen, weiß der Mund zu erfragen, das Ohr zu erlauschen. Zu den fünf Sinnen haben diese Menschen unweigerlich und untrüglich den sechsten, einen hellseherischen Spürsinn, der den anderen zu naiver Harmlosigkeit entwapfnet, um ihn alsbald und nach Belieben verwendbar in die Rolle des Schuldigen zu treiben. Was die Neugier nicht erspäht, vervollständigt die Unterstellung. Die Bestätigung der Vermutungen ist oft mehr wert, als die Wirklichkeit zu erfragen. Trifft diese Situation in einer Ehe zu, dann ist das Miteinander kaum erträglich.

Während die Neugier in der Regel mehr der Frau zugeschrieben wird, leidet der – sich meist stark vorkommende – Mann an einer besonderen Art von Schwäche: Ob es sich um Weinerlichkeit und Wehleidigkeit handelt, wenn er mit einem Schnupfen kämpft, oder um Ausreden, die das Liebesleben veröden – Männer dürfen schwach sein, aber sie können es so eindrucksvoll und dauerhaft, daß einer Frau jegliche Lust vergeht. Männer sind in Wirklichkeit das schwächere Geschlecht. Schon in der Kindheit ist bei Jungen die Sterblichkeit größer, und das höhere Alter erleben etwa achtmal mehr Frauen als Männer – ein klarer Hinweis darauf, wer im Grunde das starke Geschlecht ist.

Vielleicht haben die Imponier- und Chefallüren des Mannes ihren tieferen Sinn. Wenn sie wegfallen oder erfolgreich bekämpft werden, tritt eine zarte, dünnhäutige, labile und schwankende Existenz zutage, die sich anlehnen möchte und muß. Hier wird die Frau sogar als Pflegerin gebraucht. Sie soll trösten und auffangen, vermitteln und heilen. Männer halten oft weniger seelische und gesundheitliche Belastungen aus, sind schmerzempfindlicher und tiefer in ihrem Selbstwertgefühl zu verletzen, sind krankheitsanfälliger und mehr durch Herzinfarkt bedroht, der gerade den Tüchtigen und Vielbeschäftigten gefährdet. Soll man sich nun einen starken oder einen schwachen Mann wünschen? Beides kann gefährlich und schädlich sein. Am besten, man nimmt ihn, wie er ist, denn es gibt keinen besseren.



Zugestanden: Alle Eigenheiten können auf beide Geschlechter zutreffen, mal mehr und mal weniger. Die Schuhe, die man sich anzieht, sind austauschbar, manchmal zum Verwecheln ähnlich. Die Fehler des einen sind die Fehler des anderen. Und einiges bleibt – wie immer im Leben – an jedem hängen. Darum sollte man Fehler nicht übersehen, sondern rechtzeitig erkennen. Denn in einer Partnerschaft, das darf nie vergessen werden, sind eine gegenseitige Korrektur, ein Abschleifen der ruppigen Kanten und eine Harmonisierung der Gegensätze notwendig. Um die Schwächen sollte man wissen und die Fähigkeit zur Einebnung des Scharfkantigen besitzen. Sich nur »spinnefeind« zu sein hilft niemandem, sondern beide Partner müssen erkennen: »Mit unserer Macht ist nichts getan.« Ehe hat nämlich auch mit Gnade zu tun. Gottes Güte und Nähe stehen dahinter. Geduld und Hingabe tragen sie, und von Vergebung lebt sie. Hier schlägt das Herz Gottes, der die Ehe stiftete und segnete. Trotz aller Defizite darf sie Freude sein.

## Mundfaulheit und Redseligkeit

Ein Mann ist ausgesprochen mundfaul – außer auf der Kanzel und am Stammtisch. Er könnte der Frau mitteilen, was ihn erfreut. Vielleicht liebt auch er das Blumengebinde, die Kaffeetafel, die romantische Landschaft und die künstlerische Grafik – aber er sagt es nicht. Frauen dagegen fassen alles in Worte und teilen es gerne und fließend mit. Männer dagegen haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle auszudrücken und ihre Wünsche darzustellen. Sie bleiben Stotterer und Sprachgehemmte. Sie stammeln, drucksen und verlieren den Faden.

Wissenschaftlich ist bereits erwiesen, daß schon kleine Mädchen einen höheren Wortschatz und eine geschicktere Art besitzen, mit der Sprache umzugehen. Diesen Vorsprung baut eine Frau im Laufe ihres Lebens weidlich aus und nutzt ihn auch. Jedoch wird diese Fertigkeit oft genug auch ausgeleiert und ausgebeutelt. Dann scheuen Frauen kein Thema und keine Bemerkung, weder Urteil noch Fehlurteil. Gnadenlos hecheln sie alles durch, sagen, was sie wissen

(und meistens noch einiges mehr), jedem, der es hören will oder nicht. Niemand ist sicher vor ihrer Zunge, diesem »unruhigen Übel voll tödlichen Gifts«, wie es in der Bibel einmal heißt. Natürlich kann dieses Phänomen auch beim Mann zu finden sein. Es gibt einfach Menschen, denen ist keine Zeit zu schade, kein Thema zu schwierig, kein Geheimnis zu kostbar, um es nicht zwischen ihren hurtigen Kiefern zu zerreden. Wehe dem, der dazwischen gerät, Kritik daran übt, Lack abkratzt und Unbotmäßigkeit aufzeigt!

Besonders hilflos wirkt ein Ehepartner, wenn die Mutter noch in greifbarer Nähe lebt, die die Redseligkeit umfassend ergänzt und dieser Mutterbindung nichts entgegenzusetzen ist. Sie erhebt Anspruch auf Sohn oder Tochter und gibt nicht auf. Dann entsteht ein Dreieckskampf in Worten. Die Mutter umwirbt, verwöhnt und besticht, ruft an und lädt ein, bietet sich als Zuflucht in Konflikten an und übertrumpft die streitenden »Gegner«. Das junge Ehepaar reagiert meist hilflos. Im Zweifelsfall flüchtet einer der Partner unter die Fittiche der verstehenden Mutter. Spitzt sich die Lage zu und verlangt einer die Ablösung und Trennung von der übersteigerten Mutterbindung, dann ist die Krise perfekt.

Ehe ein Mutterkind sich abnabelt, muß viel geschehen, und am besten gleich zu Anfang der jungen Ehe: klare Zuständigkeiten, keine Einmischung, abgegrenzte »Reviere«, keine allzu häufigen Besuche sowie die Förderung der inneren Selbständigkeit. Es gibt Psychologen, die behaupten, daß ein Mann sein Leben lang die Mutterbindung nicht ganz loswürde. Es ist ein Jammer um den Mann!

Besonders schwierig kann sich ein Zusammenleben gestalten, wenn die Ehefrau ein sogenannter emanzipierter Typ ist, der einen »undressierten« und selbständigen Mann schwer neben sich ertragen kann. Es gibt jedoch Frauen, die stark genug sind, aber gar nicht darauf aus, zu herrschen oder zu beherrschen, noch sich in Unfrieden zu fügen. Sie wissen um die Verhaltens- und Sprachkultur einer Ehe und ermessen, daß Worte unter Umständen wie glühende Eisen wirken. Daher sollte man sie nicht unentwegt in offene Wunden einbringen und unnötigen Schmerz verursachen. Lassen wir Dinge vernarben, und kratzen wir nicht daran. Die Zunge im Zaum zu halten kann für die Ehe lebenswichtig sein.

# Mit Unordnung und Kraftmeierei umgehen

Die Schlamperei und Unaufgeräumtheit eines Partners vermögen Glanzrollen zu liefern. Zwar verlangt jeder vom anderen, daß dieser diszipliniert, beherrscht und entgegenkommend ist und natürlich dienstbereit alles tut. Von Launen und Stimmungen ist es abhängig, ob und wie man sich pflegt, kleidet und darstellt. Zugegeben: Die meisten Frauen sind gepflegter, attraktiver, figurbewußter und ordentlicher als die meisten Männer. Aber die Ordnung reicht bei vielen nur, soweit das Auge reicht. Wie es in Schubladen und hinter Schranktüren, Fassaden und Perücken aussieht, fordert nicht zur Entdeckung heraus. »Lockvögel der Liebe« (Schopenhauer) sind sie nicht mehr. Denn das Feuerwerk jugendlicher Weiblichkeit als »List der Natur« hat sich bereits erschöpft. Wenn dann noch Nachlässigkeit und unkluges Verhalten hinzukommen, braucht es niemanden zu wundern, wenn jüngere Frauen so mühelos die schlecht gepflegten Plätze der älteren einnehmen.

Große und bedeutende Menschen erlebt man meist bescheiden und zurückhaltend. Wer etwas kann, hält sich bedeckt und macht nichts aus sich. Der wirklich Erfolgreiche und Gebildete nimmt sich zurück, denn seine Leistung spricht für ihn. Menschlich unauffällig, tritt er ungerne ins Rampenlicht und meidet aufdringliche Geselligkeit. Kraftmeier dagegen brauchen die Bestätigung von außen und sind in dieser Beziehung geradezu unersättlich, weil sie im Grunde nicht an sich selbst glauben. So müssen sie immer wieder überzeugt werden und klopfen ihre starken Sprüche in der Hoffnung, anderen damit zu imponieren und auf Zustimmung zu stoßen. Ihr Kummer besteht aber gerade darin, daß sie diese Zustimmung selten finden, eher auf skeptisch verzogene Mienen und vorsichtige Distanz stoßen. Das wiederum veranlaßt zu neuem Renommier- und Imponiergehabe.

Als Frau neben solchen Kraftmeiern zu existieren ist nicht leicht, weil sie sich schnell verdrängt und mißbraucht vorkommt. Der Kraftmeier versucht ja, seine Kraft auf Kosten anderer und vor dem Hintergrund von Scheinwirklichkeiten herauszustellen und zu be-

tonen. Seine Phantasie schlägt dabei Purzelbäume. Damit bleibt der Ehefrau meist keine andere Chance, als den Protz gelegentlich humorvoll »aufzuspießen« und ihm Mut zu machen, die eigenen Schwächen einzugestehen.

Dem allen ist eine gewisse Unberechenbarkeit eigen. In diesem Krautgarten der Gefühle blickt bald niemand mehr durch. Man irrt hilflos herum und ist dem dornigen Blütenreichtum schutzlos ausgeliefert. Darum hat jeder Garten einen Weg und einen Zaun. Eine Begrenzung wird notwendig, um Ausuferndes einzudämmen. Auch gute Ansätze bedürfen der Disziplinierung – bis in den geistlichen Bereich hinein.

Die Führung Gottes in Partnerschaft und Ehe ist nicht zu verwechseln mit einem tatenlosen und passiven Hinnehmen der Situation. Ehe und Partnerschaft sind aktive Reifeprozesse. Eine Partnerschaft läßt sich nicht auf dem Reißbrett planen und dann wie ein Architektenentwurf in die Praxis umsetzen. Die Belastbarkeit der Gefühle wird oftmals überschätzt. In der Krise wird der Rat erfahrener Eheleute und Seelsorger nötig. Eine völlige Übereinstimmung wird nicht zu erreichen sein, wäre sicher auch nicht wünschenswert. Es erscheint vielfach auch ratsamer und empfehlenswerter, mit einem fehlerhaften Menschen zusammenzuleben als mit einem glatten, perfekten, attraktiven, aber auch entsprechend erfolgsverwöhnten. Fehler und Fehlerhaftigkeit können ausgeglichen werden. Mann und Frau haben wesensspezifische Unzulänglichkeiten. Sie sind erkenn-, definier- und korrigierbar.

## Das Kind – eine kaum noch erwünschte Beigabe?

Gilt der Satz noch, daß Kinder eine Gabe Gottes sind? Natürlich weiß ich von vielen Ehepaaren, daß sie sich dringlichst ein Kind wünschen und sogar eines adoptieren würden. Aber ist das Kind nicht im weiten Rahmen der Gesellschaft störendes oder notfalls geduldetes Beiwerk geworden? Trifft der Satz Martin Luthers

»Wer einem Kinde begegnet, begegnet Gott auf frischer Tat« für unsere Gegenwart noch zu? Seit langem hat sich die Einstellung zum Kind geändert. Obwohl sich neuerdings ein etwas positiverer Trend zeigt, hat sich deutlich eine konkrete Kinderfeindlichkeit festgesetzt. Dafür gibt es Gründe:

**Das Angstphänomen:** Trotz Frieden und Wohlstand oder gerade deswegen entsteht eine gewisse Zukunftsangst. Vielleicht wird sie auch nur ideologisch gezüchtet. Angst vor Überbevölkerung, Angst vor Vergiftung der Luft, des Wassers und der Erde, Angst vor Atomkraftwerken und unheilbaren Krankheiten, Angst davor, daß unsere Kinder es schlechter haben könnten als wir. Und dieser Welt möchte man die eigenen Kinder nicht anvertrauen.

**Die Sinnlosigkeit:** Hat das eigene Leben einen Wert? Wofür lebt man denn? Und wenn alles doch noch einen Sinn hat, dann ist es zu zweit in der Ehe doch auch ganz schön. Wozu denn Kinder? Wenn aber letztlich in dieser Welt alles fragwürdig erscheint, warum soll man in die Sinnlosigkeit des Daseins Kinder hineingebären und sie den gleichen Problemen aussetzen?

**Die Interessenlage:** Ein kinderloses Ehepaar kann beliebigen Interessen und Hobbys ohne Störung nachgehen, und Wünsche erfahren keine Blockierung. Man hat keinerlei Verpflichtungen einer Familie gegenüber. Das Paar genießt die Freiheit. Man gehört sich selbst und kann sich voll verwirklichen. Die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit hat Vorrang. Daneben werden kleine mitmenschliche Verpflichtungen natürlich erfüllt, um nicht als Außenseiter zu gelten.

**Die dritte Welt:** Die Situation dort ist bekannt, mit Hunger, Katastrophen und bis auf die Knochen ausgemergelten Kindern. Da müßte man auch helfen und kräftig opfern. Aber die eigenen Kinder möchte man vor solchem Schicksal bewahren. Sie sollen nicht Opfer von Mißständen, Kriegen und Vernichtung werden. Die Bereitwilligkeit zur Adoption wäre doch auch etwas.

**Die finanzielle Lage:** Natürlich kosten Kinder Geld. Eine Familie kommt teuer; eine Abtreibung ist dagegen billig. Aber Menschenleben kann man nicht gegen Geld abwägen. Und so knapp sind das Kindergeld und die Steuerermäßigungen auch wieder nicht. Man kann damit zurechtkommen. Der Lebensstandard einer Familie re-

duziert sich, aber das sind Kinder wert. Die Generationen vor uns hatten weit schwierigere Finanzprobleme durchzustehen und dennoch viel mehr Kinder.

Das Wohnungsproblem: Die Frage nach einer familiengerechten Wohnung ist weit bedeutungsvoller und die Situation leider nicht leicht zu lösen. Die meist kleinen Wohneinheiten und die Kinderdistanziertheit der Nachbarn werden zur Belastung. Diese Notlage ist vom Staat zu beseitigen. Die seelische Gesundheit der Kinder ist davon abhängig, ob sie kindgerecht aufgezogen werden können. Aber auch in beengten Verhältnissen schenkt Gott oft unwahrscheinliche Möglichkeiten und ergänzt dort, wo menschliche Mängel übrigbleiben. Geistlich gesehen darf die Wohnungsfrage kein ausschließliches Argument sein.

Das Emanzipationsdiktat: Die Frau und Mutter steht in unserer Gesellschaft unter Druck. Neuerdings gelten wohl schon drei Kinder als asozial. Die Emanzipationsbewegung und der Feminismus haben sich als familienfeindlich und kinderverdrängend herausgestellt. Christen sollten dieser Diktatur einer gesellschaftlichen Bewegung widerstehen und ideologischen Gesetzen nicht nachgeben. Es bleibt dabei: Kinder sind eine Gabe Gottes. Eltern haben Freude an diesem Geschenk. Die entstehenden Probleme sind meist nicht geschöpflicher Art, sondern Umfeldabhängig und gesellschaftsbedingt. Dabei wollen wir den Ernst manch einer schwierigen Situation nicht übersehen. Es gibt wirkliche Engpässe und Notlagen. Aber es gibt auch Hilfen und Menschen, die zur Begleitung bereit sind. Der Glaube an Gott wird dem Leben Sinn vermitteln und den Menschen nicht ins Leere laufen lassen. Dann entsteht eine Geborgenheit, die Angst auffängt und die Liebe Gottes verdeutlicht. Es ist schön und es lohnt sich, Kinder zu haben und sie zu lieben.

## Kinder brauchen gute Eltern

Verantwortliche Erziehung ist kein selbsttätiges Geschehen, sondern ernsthafte Arbeit an sich und seinen Kindern. Dabei ist die Rolle des Vaters von wesentlicher Bedeutung.

Eltern kommen heute nicht umhin, sich gründlich zu orientieren und exakte Kenntnisse anzueignen, um den Erziehungsaufgaben gerecht zu werden. Das ist nicht ganz bequem, aber unerlässlich. Seminare und gute Sachbücher vermitteln grundlegendes Wissen.

Der Erziehungsprozeß fordert beide Elternteile, nicht nur die Mutter, sondern auch den Vater. Es darf nicht sein, wie es mir ein Vater sagte: »Ich versorge den Garten, Erziehung liegt mir nicht so; die Kinder versorgt meine Frau!«

Moderne pädagogische Erkenntnisse sowie die allgemeine Lebenserfahrung weisen eindeutig darauf hin, daß das Kind beide Bezugspersonen braucht – die Mutter und den Vater. Darum empfehle ich dringend jungen Vätern, sich schon dem Baby zu widmen, nicht nur mit Fläschchenhalten und Füttern, sondern auch bei »aromatisch angereicherter« Tätigkeit. Ein Kind spürt das und unterscheidet gar wohl Vater und Mutter und empfindet doppelte Geborgenheit. Das Vaterbild und die Bindungserfahrung spielen innerhalb der Sexualerziehung eine wichtige Rolle. Das Erlebnis des Vaters ist bedeutsam bis in spätere Lebensjahrzehnte hinein.

In der christlichen Familie sollte es also keinen »Feiertags-Papi« geben. Der Vater bestimmt die seelisch-geistige Entwicklung des Kindes entscheidend mit. Die Kinder- und Jugendforschung der letzten Jahrzehnte hat immer wieder deutlich erkennen lassen, daß das Kind von klein auf den Vater braucht, da er als Kontaktperson und Vorbild genauso wichtig ist wie die Mutter. Aber leider ist der Vater für viele Kinder nach wie vor »das unbekannte Wesen«, keine Vertrauensperson, sondern eine Randfigur, die man viel zu selten sieht, noch weniger aber riecht oder fühlt.

Gewiß ist es für Väter nicht immer ganz leicht, auch wenn sie noch so guten Willens sind: Wenn sie von der täglichen Arbeit heimkommen, haben sie oft nicht mehr die nötige Kraft und Geduld. Trotzdem: Sie sollten nicht gleich hinter ihrer Zeitung verschwinden oder sich vor den Fernseher setzen, sondern sich – soweit es irgend geht – ihren Kindern vor dem Schlafengehen widmen.

Eltern sind mitunter fassungslos, wenn es in der Pubertät des jungen Menschen zu harten Konflikten kommt, er ausbricht und

sich ganz von der Familie zu lösen versucht. Wer dann als Vater nicht schon zu seinem Kleinkind ein Vertrauensverhältnis besessen hat, wird es nun nicht mehr oder nur sehr schwer aufbauen können.

Das Zusammenwirken von Vater und Mutter läßt Erziehung gelingen. Wenn beide Eltern ihre Verantwortung ernst nehmen, zu sachlicher Orientierung und zu eigenem Lernen bereit sind, dann sind die wesentlichen Bedingungen kindlichen Gedeihens erfüllt. Natürlich werden wir nicht vergessen, die Hände zu falten und unsere Kinder dem himmlischen Vater anzuvertrauen; denn »an seinem Segen ist alles gelegen«.

Ungezählte seelsorgerliche Briefe und Gespräche mit allen Altersjahrgängen belegen es: Wenn ein Kind nicht die Vater-Mutter-, die Mann-Frau-Beziehung erlebte, kann es in seinen späteren Jahren zu seelischen Störungen eigenen Partnern gegenüber kommen oder sogar zur psychischen Partnerunfähigkeit. Das Bindungserlebnis von zwei Bezugspersonen, das sich auch erprobt in Zeiten der Belastung, verdeutlicht dem Heranwachsenden: Bindung hat etwas Befreiendes, Bejahendes an sich. Durch diese Erfahrung wird er die Voraussetzungen erkennen, die ihn in die Lage versetzen, treu zu sein, die zeitweilige Last einer Bindung zu tragen und die Freude im Bund immer wieder zu erwarten. Für eine spätere partnerschaftliche Begegnung ist die Fähigkeit, sich binden zu können, überaus wichtig. Der fehlende Vater muß dem Kind unbewußt ein Gefühl der Vereinsamung vermitteln, während ein sich nicht einbringender Vater zusätzlich den Schluß nahelegt, daß er wohl schwach und unfähig sei, so daß man mit ihm auch gar nicht rechnen könne.

Freizeitbeschäftigung, die Pflege von Hobbys und gemeinsames Spiel sind kein Luxus, sondern Pflicht. Kinder und Jugendliche werden nicht so schnell den vielfältigen Verführungen von außen nachgeben oder gar der Drogen- und Sexszene zum Opfer fallen, wenn es zu Hause »stimmt« und Wärme und Geborgenheit daheim vorhanden sind. Familie muß wie ein Fest sein. – Das Familienleben ist aber meist nicht wie ein Fest, sondern allzuoft wie ein Faß ohne Boden, durch das zwar manches hindurchläuft, das aber keinen wirklichen Inhalt mehr hat.

Erziehung ist Arbeit. Gehenlassen ist leicht, planloses Laufenlassen ein Stück bequemer Trägheit. Mit Liebe, Verantwortung und



Wahrhaftigkeit werden sich Eltern und Erzieher nach Kräften zu bemühen haben, um ihren Kindern die Wege zu ebnen. Kindererziehung ist auch für Eltern ein Lernprozeß. Da gesunder Menschenverstand allein oftmals nicht weiterhilft, Kinder aber für Experimente zu schade sind, werden Eltern sich das nötige Wissen und ein Stück Selbsterziehung notgedrungen aneignen müssen. Denn Probleme und Pannen in der Familie werden von Eltern und Kindern gleichermaßen verursacht. Schwierige Kinder haben nicht selten schwierige Eltern, unbeherrschte Eltern meist unbeherrschte Kinder. Schon Goethe wußte es: »Wir könnten erzogene Kinder gebären, wenn nur die Eltern erzogen wären.« Die Selbsterziehung der Eltern ist daher geradezu Voraussetzung für die Erziehung der Kinder. Jedes gute Wort, jedes herzliche Lächeln und jede harmonische Zuwendung bedeuten Erziehung und verhelfen dem Kind zur inneren Ausgeglichenheit.

Wer erziehen will, muß mitgehen – muß sich im guten Sinne selbst wandeln. Dabei sollten Eltern nicht wünschen, ihr Kind möge sich nach ihrem Vorbild entwickeln. Sie sind nur Stellvertreter und Statthalter für den Schöpfer. Es ist darum nicht unpädagogisch, Erziehung und Glauben miteinander zu verbinden. Daraus erwächst Eltern die Bereitschaft, ihre Kinder dorthin zu lenken, wo der Weg Gottes und seine Führung liegen könnten. Vor Gott verantwortete Erziehung will nicht ein Kind »nach meinem Bild und Gleichnis« formen, sondern es letztlich dem Wirken Gottes überlassen und dankbar annehmen.

## Jeder hat sein »Lieblingskind«

Wenn man Eltern fragt, wie sie ihre Kinder erziehen, antworten sie meist wie aus der Pistole geschossen: »Bei uns wird jedes Kind gleich und gerecht behandelt.«

Das ist vielleicht der Wunsch und auch der ehrliche Vorsatz der Eltern – nur geht er leider an der Wirklichkeit weit vorbei. Die Erfahrungen der Erziehungsberatung und der Kinderpsychologie besagen vielmehr, daß in so gut wie keinem Elternhaus ein Kind von

wohlmeinenden Vätern und Müttern ebenso behandelt wird wie die Geschwister.

Dies wäre auch unmenschlich. Denn nur eine Maschine brächte eine solche Gleichheit zustande – gleich einem Drucker, der die Buchstaben in immer gleichen Formen auf das Papier stantzt. Auch wäre den Kindern damit gar nicht gedient, weil jedes Kind anders ist. Gerechtigkeit besagt bekanntlich nicht: Jedem das Gleiche, sondern viel treffender: Jedem das Seine.

Aber die Unterschiedlichkeit, mit der viele Eltern ihre Kinder erziehen, hat nicht selten eine bedenkliche Seite. Wenn es zum Beispiel ein Sohn und eine Tochter sind – das typisch deutsche Regelpaar –, gibt es zwei häufige Konstellationen: Die eine ist die Identifikationsbindung, nach der sich Vater und Sohn hochgradig miteinander identifizieren und der Sohn den Vater auch so weit wie möglich zu imitieren versucht. Der Vater ist stolz auf seinen Sohn und der Sohn stolz auf seinen Vater. Beide distanzieren sich häufig von den weiblichen Familienmitgliedern, fühlen sich natürlich auch bevorzugt und bringen auf dem Sprungbrett dieser Bevorzugung mitunter bessere Leistungen zustande. Dafür schließt sich die Tochter enger an die Mutter an, wird von ihr ins Vertrauen gezogen und fühlt sich von ihr besser verstanden. So kommt es zu den weiblichen Freundschafts-, Bindungs- und mitunter differenzierten Abhängigkeitsverhältnissen, die nicht selten ein ganzes Leben andauern. Die Männerbindung wird häufig schon früh wieder gelöst, weil Rivalität und Aggressivität zum Durchbruch drängen. Weibliche Bindungen werden u.U. schwerer gelöst und führen oft zu verzwickten Abhängigkeiten.

Die andere Form ist genau umgekehrt; wir nennen sie die ödipale Bindung: Mutter und Sohn verstehen sich besonders gut, der Sohn wird insgeheim bevorzugt und verwöhnt. Der Vater dagegen ist ganz auf die Tochter ausgerichtet, die sich an ihn schmiegt und sich bei ihm weit mehr geborgen fühlt. Beide Konstellationen können natürlich Ausmaße annehmen – oft vermischt mit einem verkappten oder offenkundig erotischen Unterton –, die zu unbesonnenen Bindungen führen. So kommen »Muttersöhnchen« zustande, weiche und für den späteren Konkurrenzkampf wenig gerüstete Menschen. Demgegenüber werden oft die »Vatertöchter« gerade für die

männliche Welt vorbereitet. Die wenigen erfolgreichen Karrierefrauen in unserer Gesellschaft, meist besonders hübsch und selbstbewußt, sind häufig ausgesprochene Vatertöchter, die sich an seiner Bevorzugung erfreuten und früh gelernt haben, mit Männern umzugehen und diese auch um den Finger zu wickeln.

Dennoch ist das alles noch weitgehend normal. Problematisch ist es, wenn ein Kind eindeutig vorgezogen wird, während das andere auf Dauer Zurücksetzung erfährt. Dazu bedarf es häufig nur einer äußeren Auffälligkeit oder einer verzögerten geistigen Entwicklung. Menschen begegnen gewöhnlich nur denen aufmerksam, die entweder attraktiv sind oder selbst freundlich entgegenkommen. Ein kontaktscheues, verschlossenes Kind, mit dem man nicht renomieren kann, wird bei vielen Eltern zurückgesetzt. Dabei kann sich die Rollenverteilung ergeben, daß der eine Elternteil auf diese Zurücksetzung erst recht mit verteidigender Liebe antwortet, das Kind gleichsam an seine Brust nimmt, um es vor den Benachteiligungen zu schützen und es dadurch verwöhnt und ebenfalls nicht lebens-tüchtig macht. Häufig kann sich das dann auch als Ehekonflikt auswirken.

Sehr oft gibt es gar keinen Anlaß, warum Kinder innerhalb einer Familie unterschiedlich behandelt werden. Das älteste Kind z.B. erfährt eine strenge Erziehung, die sich bei nachkommenden Geschwistern deutlich abschwächt, während das jüngste unverhältnismäßig verwöhnt wird. Die Auswirkungen erweisen sich bei dem erstgenannten Kind z.T. als so gravierend, daß tiefe Gräben zu den Eltern – oder einem Elternteil – aufreißen, die auch nach erworbener Selbständigkeit nicht überbrückt werden können und Spuren bis ins Erwachsenenalter zurücklassen. Daher ist es unverzichtbar, daß Eltern sich sorgfältig in ihrer Erziehung abstimmen, sich zwar durchaus ergänzen, aber nie widersprechen und sich immer wieder dessen bewußt werden, daß jedes Kind der Familie, wenn es auch nicht identisch behandelt wird, so doch das gleiche Maß an Liebe erfährt – so viel jedenfalls, wie es für seine gesunde Entwicklung braucht. Das setzt selbstkritische Prüfung, viel Besonnenheit und innere Ausgeglichenheit voraus.

## »Wir haben ja nur das eine!«

Einzelkinder sind immer in einer besonderen Situation: Sie müssen auf Geschwister verzichten, genießen dafür aber die erhöhte Aufmerksamkeit der Eltern. Positiv wirkt sich dies so aus, daß Einzelkinder früh und ausgiebig gefördert werden. Die Eltern kümmern sich um deren Bedürfnisse, versuchen, diese zu befriedigen und darüber hinaus deren Wünsche zu erfüllen. Darin liegt gleichzeitig die Kehrseite: Einzelkinder sind oft verwöhnt, egozentrisch und schwer in Partnerschaften und Gemeinschaften zu integrieren. Sie haben aber guten Kontakt zu Erwachsenen, von denen sie ja gefördert wurden und mit denen sie ständigen Umgang hatten. Darum sind sie oft erfolgreicher in der Schule, soweit nicht ein soziales Verhalten und eine zwischenmenschliche Anpassung erforderlich werden.

Je mehr sich nun die Eltern auf ihr Kind »stürzen« – »Wir haben ja nur das eine« –, um so mehr gefährden sie damit seine Entwicklung. Es tritt leicht eine gefühlsmäßige Überhitzung der Beziehung zwischen Eltern und Kind ein: Das Kind wird zum Objekt des Tauziehens zwischen Vater und Mutter in offenen oder unterschwelligem Konflikten, manchmal regelrecht zum Prügelknaben oder Knüppel im Ehekrieg. Immer ist einer derjenige, der Partei ergreift, bei dem man Zuflucht sucht oder der sich einschmeicheln möchte. Auch das Kind versteht es, einmal den einen und dann den anderen auf seine Seite zu ziehen und zu verunsichern.

Eine überhitzte Beziehung und eine übertriebene Bemühung um das Kind sind meistens ein Symptom für die innere Unausgeglichenheit und Unzufriedenheit der Eltern. Irgend etwas stimmt zwischen Vater und Mutter nicht. Gerade das Einzelkind wird dann zum Gradmesser dieser Krise: Es lernt, geschickt zwischen den Eltern zu lavieren, sie gegeneinander auszuspielen und wie ein Zünglein an der Waage zu schaukeln, bis die Angelegenheit in jedem Falle zu seinem Vorteil ausfällt. Das jedoch ist keine günstige Voraussetzung für die charakterliche Entwicklung.

Da die Zahl der Einzelkinder infolge der zurückgehenden Geburtenrate zunimmt – auch das älteste, das lange auf ein Geschwisterchen warten muß, wächst als Einzelkind heran –, zeigen sich die

geschilderten Differenzen und Spannungen immer häufiger. So ist im Blick auf spätere Partnerschaft und Ehe die Rolle des Einzelkinds in unserer Gesellschaft nicht unproblematisch. Die Pädagogik hat diesem Erscheinungsbild bisher nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt und für die soziale Ausrichtung der Einzelkinder bzw. eine entsprechende Beratung für Eltern zu wenig getan. Das wird sich im charakterlichen Gefüge und im partnerschaftlichen Zusammenleben eines Menschen auswirken.

Dabei wären die Chancen durchaus gut, denn Eltern von Einzelkindern wollen es besonders richtig machen und geben sich meist viel Mühe. Sie sind auch bereit, Informationen entgegenzunehmen und haben eher die finanziellen Mittel, den Kindern das Notwendige anzubieten. Ein wichtiger Impuls wäre daher, die Eltern zum Nachdenken über ihre Rolle im Verhältnis zu ihrem Kind zu veranlassen. Ist das notwendige Problembewußtsein geweckt, finden sich auch Wege zu einem weniger bemühten, übertriebenen Erziehungsstil, der vor allem die Öffnung des Kindes nach draußen fördern sollte.

## Verschwiegen: Sexueller Mißbrauch von Kindern

Sexuelle Mißhandlungen an Kindern sind fast alltäglich geworden. Inzwischen ist unübersehbar, daß solch ein Mißbrauch jahrzehntelange Nachwirkungen haben kann. Untersuchungen ergaben, daß nicht nur Männer als Täter in Frage kommen, sondern auch Frauen beteiligt sind.

Man vermutet das zunächst nicht, weil die Psyche der Frau in ihrer Struktur anders angelegt ist. Aber in dieser Hinsicht gibt es scheinbar kein einseitig festzulegendes Rollenverhalten der Geschlechter. Die Definition dessen, was Mißbrauch in diesem Zusammenhang bedeutet, ist recht schwer beschreibbar und noch schwieriger zu beweisen. Wo fängt überhaupt eine solche Handlung an? Gibt es hier nicht unter Umständen fließende Grenzen? Kann

Genitalhygiene beim Mädchen oder Jungen schon dazugehören? Man geht davon aus, daß sexuelle Übergriffe von Frauen und Müttern besser getarnt werden können als die von Männern.

Aus Seelsorge und Therapie wissen wir, daß junge Mädchen über peinliche Begegnungen und sexuelle Spielereien nur selten oder gar nicht berichten. Es verstärkt sich ferner die Beobachtung, daß auch Jungen nur sehr unwillig und verschämt von solchen negativen Erlebnissen erzählen. Innerhalb der Familie sind raffinierte Handlungsabläufe durch Frauen relativ leicht zu verdecken und eventuelle Übergriffe gekonnt zu verschleiern. Auch das Kind selbst käme anfangs gar nicht darauf – wahrscheinlich erst wesentlich später –, was da eigentlich stattfindet. Unklar bleiben die Motive und Hintergründe, die Frauen dazu veranlassen. McCarty (1986) berichtete, daß von 21 Müttern, die ihre Söhne sexuell mißbraucht hatten, fast alle eine eigene schwierige Kindheit durchlebten. Die Kindheitsjahre waren durch sexuellen Mißbrauch, psychische Gewalt, Alkoholismus der Eltern, Scheidung usw. gekennzeichnet. Als junge Mädchen suchten sie dann eine neue emotionale Zuwendung und heirateten vielfach schon mit kaum 15 Jahren. Die Folge war, daß auch diese Ehen nicht gut verliefen und die Partner sich meist schnell trennten.

Nach anderen Untersuchungen sind es Lebenspartner, die die gemeinsamen Kinder sexuell ausbeuten. Die Initiative geht überwiegend vom männlichen Partner aus, die Frau handelt meist unter Druck des Mannes. Aber diese Beobachtung ist nicht zu generalisieren, da durchaus auch das weibliche Lustempfinden Auslöser für sexuelle Mißhandlungen sein kann.

Meist hat die Frau eine größere Nähe zum Kind als der Mann. Die Erfahrung von Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit erlebt der Vater selbst beim eigenen Kind nur mittelbar. In der Regel sind die Kontakte der Mutter zum Kind enger, und von daher liegt auch eine stärkere emotionale Bindung vor. So entwickeln sich eher Schutzempfindungen und Verantwortungsgefühl. Umgekehrt entstehen weniger Gefahrenpunkte, einem Kind in unguter Weise zu begegnen. Die Sensibilität der Frau ist stärker ausgebildet. Auch hat sie ein intensiveres inneres Gespür für eventuelle negative Folgen einer sexuellen Mißhandlung.

Zweifellos muß in die Geschlechterziehung der Kinder und Jugendlichen auch die Gefahr von Verführung und Mißbrauch einbezogen werden. Denn jeden Jungen und jedes Mädchen kann es treffen, irgendwann verführt oder mißbraucht zu werden, selbst wenn es aus nächster verwandtschaftlicher Beziehung heraus geschieht. Dem jungen Menschen hilft dabei die natürliche Scham, die sich aufbaut und für ihn sozusagen zu einem Schutzschild wird gegenüber den Verzerrungen der Geschlechtlichkeit. Nachweislich ist derjenige Jugendliche weniger gefährdet, der mit dem ganzen Bereich der Sexualität vorsichtig und verantwortungsvoll vertraut gemacht wurde.

## Verhütungsmittel anwenden?

So fragen schriftlich und mündlich jüngere und ältere Ehepaare, teils aus fehlender Information in der Sache, teils aus religiöser Unsicherheit. Es gibt in der Tat hier und da noch die festgezurrite Auffassung, daß gläubige Menschen in diesem Zusammenhang nichts zu tun und zu bedenken haben, denn das wäre allein Gottes Führung. Er würde alles entsprechend bestimmen, so daß das Ehepaar keine Überlegungen anzustellen hätte, sondern Kinder, gleich welche Zahl, aus Gottes Hand empfangen sollte.

Ohne Frage ist neues Leben ein Wunder und ein Geheimnis, immer ein Geschenk Gottes. Es ist ein Geschehen, bei dem Eltern in einzigartiger Weise an der Schöpfung Gottes mitwirken. Darum sollte Elternschaft aus bewußter Verantwortung heraus wahrgenommen werden und nicht aus Leichtsinn oder Übermut. Gott will die Familie und sagt ja zum Kind. Aber Gedankenlosigkeit, biologische Spannung und ein Sich-Gehenlassen rechtfertigen nicht die Entstehung neuen Lebens. Wenn Kinder »eine Gabe Gottes« sind, dann muß auch die Verantwortung gewahrt werden, die vor Gott gilt. Die Beherrschung der Fruchtbarkeit ist seit Urzeiten das Bestreben der Menschheit.

Im Blick auf Ehefragen und Empfängnisregelung setzt das Neue Testament Vernunft geradezu voraus. 1. Petrus 3,7: »Ihr Männer,

wohnet bei euren Frauen mit Vernunft und gebet dem weiblichen als dem schwächeren Werkzeuge die Ehre.« Wer bei der Frage der Elternschaft Vernunft und Nüchternheit ausschließt, läuft in besonderer Weise Gefahr, Gottes Willen zu verkennen und sich von unkontrollierten Gedanken und Empfindungen bestimmen zu lassen. Die Regelung von Empfängnis ist nicht gleichzusetzen mit bewußter Kinderlosigkeit oder modischer Kleinstfamilie. Denn diesem gesellschaftlichen Trend sollten Christen nicht nachgeben. Aber es gehört zur Mündigkeit, zur Verpflichtung und zur Würde des verantwortlichen denkenden Menschen, sein Familienleben vor Gott und seinem Gewissen mit den Methoden zu regeln, die medizinisch und geistlich vertretbar erscheinen.

In jeder Ehe wird eines Tages eine Empfängnisregelung in dieser oder jener Form nötig werden. Eine wirklich ideale und in jeder Situation befriedigende Technik gibt es nicht. Ein Christ wird darüber hinaus Glaubens- und Gewissensfragen zu berücksichtigen haben. Die Meinung, Gottes Führung schlosse eigene verantwortliche Entscheidungen aus, kann ein gefährlicher Irrtum sein.

Ehepaaren ist anzuraten, die Wahl des Zeitpunktes der Empfängnis des ersten Kindes (natürlich auch jedes weiteren Kindes) offen zu besprechen. Erst müssen die beiden Partner zu einer seelischen Harmonie in der Ehe zusammengefunden haben. Jede junge Frau braucht Zeit, das neue körperliche Erlebnis zu verkräften. Es ist für sie nicht nur ein leibliches Neuland, sondern auch eine seelische Umstellung. Die intime Begegnung soll ja nicht zum Trauma oder zum notwendigen Übel werden. Daher bedarf sie der Geborgenheit und des Einfühlungsvermögens. Der göttliche Fluch gilt zwar, daß Frauen ihre Kinder unter Schmerzen gebären müssen, aber nicht, daß sie sie auch mit Schmerzen empfangen sollen. Daher vollzieht sich für beide Ehepartner ein Prozeß des Werdens und Wachsens. Es genügt nicht, zu heiraten und eine »Ehe einzugehen«, sondern Mann und Frau müssen miteinander verwandelt werden zu »ehelichen Menschen«.

Es ist sowohl für die Eltern als auch für das Kind wichtig, daß die Empfängnis zu einem Zeitpunkt im Leben der Frau stattfindet, an dem sie physisch und psychisch für eine Schwangerschaft bereit ist. Sie sollte in bester körperlicher und seelischer Verfassung sein. –



Dennoch können sich Christen nicht nur nach »guten Zeiten« richten. Sie haben auch in wirtschaftlicher Not und in Phasen der Bedrängnis oder gar Verfolgung nicht grundsätzlich und ausschließlich das persönliche Wohl in den Mittelpunkt zu stellen, sondern den Auftrag Gottes zu erfüllen. Nicht die Umstände und die Umwelt sind letztlich maßgebend für Anliegen der Elternschaft, sondern der Wille Gottes: »Herr, was willst du, daß wir tun sollen?« In der persönlichen Stille wird die innere Führung deutlich werden. Natürlich wird das Ehepaar dann die geeigneten Mittel und Methoden individuell überdenken. Die Handlungsbereitschaft sollte dabei grundsätzlich nicht nur der Ehefrau zugemutet werden, sondern gleichermaßen den Ehemann betreffen. Beide sind verantwortlich, wobei manche Ehefrau dankbar ist, wenn der Ehemann die empfängnisverhütenden Maßnahmen ergreift. Um mechanische, chemische, natürliche oder operative Mittel und Methoden und deren Anwendung recht beurteilen zu können, sollte man sich mit den notwendigen Informationen versehen und die Sicherheitsrisiken gründlich prüfen. Abtreibende Möglichkeiten kommen nicht in Betracht. Neben schriftlicher Unterrichtung ist der Rat eines Arztes, vielleicht auch der eines Eheberaters einzuholen. Die Fragen von Liebe, Ehe und partnerschaftlichem Umgang sind oft spannungsgeladen. Jedem Ehemann sollte es eine Verpflichtung sein, das Zusammenleben mit seiner Frau so zu gestalten, daß sie seelisch ohne Angst vor einem Kind lieben kann, denn Angst in der Ehe zerstört die Gemeinschaft und ist keine gute Basis für Elternschaft. Der Gedanke an das Kind muß mit Freude verbunden sein, wie Martin Luther mit Recht formulierte: »Wer einem Kinde begegnet, begegnet Gott auf frischer Tat.« Gottes Tat bewirkt Freude, nicht Angst. Um aber diesen angstfreien Zustand zu erreichen, sollten Mann und Frau miteinander über alle Fragen sprechen und sich beraten lassen. Das Ehepaar wird gut daran tun, sich nicht auf ein starres System festzulegen, sondern mehrere Methoden der Empfängnisregelung im Blick auf seine individuellen Bedürfnisse anzuwenden und eventuell erfinderisch zu wechseln. Mit Geschick und Einfühlungsvermögen wird man einander verstehen und erfreuen. Mann und Frau können ihr Erleben so gestalten, daß sie sich einander schenken, ohne dabei seelischer Bedrängung aus-

gesetzt zu sein. Ein solches Bemühen darf mit der Hilfe Gottes rechnen und unter seinem Segen stehen.

## Adoption – eine Patentlösung?

Die Anzahl der Ehepaare ohne Kinder steigt ständig. Hier geht es nicht um gewollte Kinderlosigkeit, sondern um die Tatsache, daß das gewünschte Kind aus unterschiedlichen Gründen nicht gezeugt werden kann. Nicht wenige Ehen leiden darunter, kinderlos bleiben zu müssen. In solchen Fällen wäre die Adoption eine Chance, zur Gründung einer Familie beizutragen und eine Notlage zu beenden. Auch bei einer ungewollten Schwangerschaft wäre die Inaussichtnahme einer Adoption nach der Geburt des Kindes eine Lösung des Problems. Jede Adoption ist besser als eine Abtreibung. Zahllose Ehepaare werden auf Wartelisten geführt, aber die immer noch zu strenge Handhabung der Adoptionsgesetze erschwert und verzögert eine erwünschte schnellere Umsetzung in die Praxis. Auch die Zahl der Mütter geht zurück, die sich zu diesem Schritt überwinden, so daß immer weniger Kinder zur Adoption freigegeben werden.

Viele lebensschützende Organisationen und auch sonstige Befürworter machen es sich aber zu leicht, wenn sie die Adoption als eine Art Patentrezept empfehlen nach dem Motto: »Liebe Mutter, wenn du das Kind nicht selbst aufziehen kannst, bring es wenigstens nicht um, sondern bringe es zur Welt und lege es dann einem aufnahmebereiten Ehepaar in die Arme.« Aber auch diejenigen, die sich als Ehepaar ein fremdes Kind wünschen, sollten reiflich darüber nachdenken. Mit aller Gewalt einem solchen Gefühl nachzugeben muß nicht immer zugunsten der Entwicklung des angenommenen kleinen Menschenlebens ausgehen.

In diesem Zusammenhang ist es nützlich, einmal die Stimme einer betroffenen, nämlich selbst adoptierten Frau zu hören, die diese Erfahrung keineswegs preist, sondern eher beklagt. Sie verbrachte die ersten drei Jahre ihres Lebens in einem Heim, kannte ihre Mutter nicht und wurde dann von fürsorglichen Eltern adoptiert. Den-

noch litt sie jahrelang unter dieser Beziehung, obwohl ihr alles nur Mögliche an Wohlergehen und Ausbildung zuteil wurde. Mehr und mehr verdichtete sich bei ihr der Wunsch, ihre leibliche Mutter kennenzulernen, was ihr dank ausdauernder Nachforschungen schließlich gelang. Ihre Mutter gehörte zum Kreis der Obdachlosen und war offensichtlich nicht in der Lage, ihr Kind zu behalten und aufzuziehen. Die Tochter gewann ihre natürliche Mutter lieb und blieb ihr in lebenslanger Sehnsucht verbunden. Aus diesen Erfahrungen heraus widerspricht sie daher ausdrücklich der Tendenz, die Adoption als Ideallösung darzustellen. Vielmehr sollte man so lange wie möglich versuchen, den leiblichen Eltern oder dem alleinstehenden Elternteil die sozialen Bedingungen zu schaffen, die in die Lage versetzen, das eigene Kind großzuziehen.

Hier deckt sich die Argumentation dieser Frau aus ihren persönlichen Erfahrungen heraus mit den Forderungen zum Schutz des ungeborenen Lebens, die jetzt vom Gesetzgeber im Prinzip anerkannt und deren Durchführung in Aussicht gestellt werden. Diejenigen, denen es um den Wert des menschlichen Lebens auch vor der Geburt zu tun ist, sollten darauf achten, daß dieses verfassungsgemäße Versprechen nun auch eingehalten wird. Dann würden in der Tat Adoptionen als Allheilmittel weitgehend überflüssig. Vielleicht entfele auch manch ein moralisches Druckmittel auf die Schwangere oder die junge Mutter.

Um auch Abtreibungen zu verringern, sollte der freie Wunsch der abgebenden Eltern bzw. der allein gebliebenen Frau viel mehr Berücksichtigung finden und natürlich auch die Bereitwilligkeit möglicher Adoptiveltern. Dann müßte nicht Roman Herzog, Präsident des Bundesverfassungsgerichtes, recht behalten, wenn er im Niedersächsischen Ärzteblatt schreibt: »Wir haben ein Adoptionsrecht, bei dem man sich fast wie ein Sträfling rechtfertigen muß, wenn man ein Kind adoptieren möchte.« Das ist die andere Seite der Sache. Adoptionen sollten weder leichtgemacht noch als Patentlösung empfohlen oder gar aufgeredet werden. Man sollte sie aber denen, die sie aus guten Gründen wollen und verantworten können, nicht unnötig erschweren.

Die Adoption bleibt also ein heikles Thema. Aus der Erziehungsberatung wissen wir, daß Eltern mit adoptierten Kindern nicht sel-

ten ihre Schwierigkeiten haben. Das muß nicht zu einer Überschätzung der Blutsbindung Anlaß geben. Häufig wurden adoptierte Kinder schon in den ersten Monaten und Jahren ihres Lebens aus den emotionalen Bindungen herausgelöst, ja, herausgeworfen und haben schwer umkehrbare oder gar irreparable Schäden erlitten. Auch gibt es noch immer Vorurteile der Gesellschaft gegen Pflege- und Adoptionsverhältnisse, selbst wenn diese Problematik den Beteiligten nicht in vollem Grade bewußt ist oder nur in verdrängter Form.

So bleibt das Adoptionsverhältnis eine Notlösung, die mit besonderer Sensibilität und Aufmerksamkeit sowie viel Fingerspitzengefühl einzugehen und zu behandeln ist. Auf keinen Fall kann sie ein pausbäckig propagiertes Patentrezept für die Lösung andersgearteter Probleme, auch nicht für den so dringenden Schutz des ungeborenen Lebens sein. Vorrang muß die Unterstützung der Umfeldsituation und der Erziehungsfähigkeit der leiblichen Eltern behalten. Dies sollte bei allen Bemühungen um Lösungen, zu denen selbstverständlich auch die Adoption gehört, nicht aus dem Bewußtsein geraten.

## Schweigen und schmollen

Nach zuverlässigen Untersuchungen sprechen Ehepartner nach fünf Jahren Ehedauer durchschnittlich etwa zwanzig Minuten am Tag miteinander, nach zehn Jahren sind es weniger als zehn Minuten. Die meisten beschäftigen sich also im Laufe des Tages mit anderen Dingen oder schweigen sich an. Man hat sich nichts mehr zu sagen, oder man will nicht miteinander reden.

Die Motive für das Schweigen können unterschiedlicher Art sein: Da sind einmal die Gewohnheit und die Langeweile, ferner die Tabus und die damit verbundenen Ängste – »Nur nicht daran rühren!« –, daß der andere gereizt und empfindlich reagieren könnte. Und da ist vor allem das Schmollen, die nachtragende, schweigsame Empfindlichkeit, mit der man auf persönliche Kränkungen und Verletzungen des Selbstwertgefühls reagiert.

Da sind Partner, die sich durch ein kleines Wort tödlich beleidigt zeigen und tagelang keine Silbe mehr mit dem anderen reden. Man geht verbissen seinen Aufgaben nach. Die persönliche Funkstille wird durch das öffentliche Unterhaltungsprogramm erträglicher und ersetzbar. Es gibt Paare, die auf diese Weise eine, zwei oder drei Wochen ohne jeden direkten sprachlichen Kontakt auskommen. Der notwendigste Austausch geschieht unter Umständen schriftlich oder sogar auf dem Umweg über die Kinder. Keiner unternimmt den ersten Schritt, obwohl doch beide uneingestanden unter der Situation leiden.

Was erzeugt derartige Überreaktionen? Denn um solche handelt es sich zweifelsfrei. Es geht dabei um jene Eigenschaft, die der Ehe einen Vorzug vor anderen Gemeinschaften gibt: daß man sich nämlich genau kennt und sehr nahesteht. So kann man sich gegenseitig besonders tief kränken und verletzen. Abkapselung scheint dann der einzige Schutz zu sein.

Ein weiterer Grund liegt im unterschweligen Kampf um Anerkennung, Position und Macht: Keiner will den kürzeren ziehen, der Schwächere sein oder das Gefühl haben, daß der andere überlegen ist und einem »auf der Nase herumtanzt«. Auch ist es die lautloseste Möglichkeit, den anderen »zu bestrafen« – so meint man, und merkt gar nicht, daß man sich auch selbst bestraft.

Ferner können Menschen in der Krise in kindliche Verhaltensformen zurückfallen: weinen oder schreien, die Haare raufen oder sich auf den Boden werfen. Das Schmollen und die Sprachverweigerung sind Ausdruck kindlichen Trotzes. Doch sie spielen sich lautlos ab, so daß Nachbarn – im Unterschied zu lärmenden Streitereien – nichts mithören können. Eine lautstarke Auseinandersetzung hätte aber den Vorzug, die schwelende aggressive Energie schneller veratmen zu lassen. In das Schmollen frißt man sich förmlich hinein, es steigert sich. Dabei verengt sich die Bewegungsmöglichkeit wie in einer Sackgasse, die immer schmaler wird und in der man schließlich nicht mehr wenden kann.

Das macht das Schmollen so fatal und die Beendigung so schwierig, weil man immer tiefer hineinrutscht. Hier hilft meist nur die entschiedene Umkehr, vielleicht eine Geste des Humors, die den anderen entwaffnet und zum Lächeln bringt. Helfen könnten auch ein

treffender Ausschnitt aus der Zeitung, ein paar geschriebene Zeilen, ein kleines Geschenk oder auch nur eine stumme Umarmung. So wird der »kalte, stumme Frosch« erlöst, in den der andere sich verzaubert hat oder durch Empfindlichkeit und Engherzigkeit verwandelt wurde. Konflikte sind durch Schmollen nicht zu lösen, da hilft nur der sprachliche Austausch, auch wenn es dabei gelegentlich etwas lauter zugeht.

## Tiefgehende Verletzungen

Es kann zu Kränkungen und Verwundungen in einer Ehe kommen, die betroffen und traurig machen. Diese sind nicht einfach zu übersehen. Vorwürfe massiver Art und Handlungen aus blindem Affekt erschüttern und verbittern die Partner. Man sollte sich hier nichts vormachen: Zu viele und häufige Verletzungen hinterlassen tiefgehende Narben. Die Beziehung wandelt sich zum Negativen, weil das Vergangene nicht mehr ungeschehen gemacht werden kann.

In jedem Streit – der durchaus normal und gesund sein kann – muß spürbar bleiben, daß man den anderen verstehen will. Wer ernsthaft verletzt wurde, muß dies auch zum Ausdruck bringen und den Partner klar darauf hinweisen. So kann Schaden vermieden werden. Ein erneutes Gespräch mit mehr Sachlichkeit und einem stärkeren Einfühlungsvermögen könnte dann folgen und die Dinge in Ordnung bringen.

Aber da, wo dauerhafte Unterdrückung, psychische Gewalt oder gar absichtliche Mißhandlung eine Ehe beherrscht, entstehen zu tiefe Wunden, die oft nicht mehr therapiefähig sind. Mit aller Kraft und mit jedem liebenden Einsatz sollte dennoch eine Trennung vermieden werden. Man stößt aber hier an Grenzen und Abgründe, die bald nicht mehr zu überbrücken sind. Sind beide Partner unausgeglichen Menschen und nicht fähig, Spannungen auszuhalten und einen gewissen Reifungsprozeß auf sich zu nehmen, werden sie der Krise entgegengehen. Wer Beziehungen stabilisieren will, muß an sich arbeiten, auch wenn es schmerzhaft ist. Jede Ehe ist Arbeit.

Die »Arbeit am Charakter« macht es, daß Ehen innerlich zufrieden, erwachsen und damit belastbar und ausgeglichen werden. Wären wir alle auf diesem Wege, so würden wir reifer und unsere Ehen dauerhafter.

Für den Augenblick akuter Gefahr hier einige wichtige Hinweise:

\* Entsteht eine angespannte Situation, dann sollte man den anderen nicht noch zusätzlich reizen oder provozieren, vor allem dann nicht, wenn man weiß, daß er aggressiv reagiert.

\* Zeichnen sich Aggressionen oder ein unerwünschtes Streitgespräch ab, dann sollte man ausweichen, das Zimmer verlassen, sich zurückziehen, spazierengehen oder einen Besuch machen.

\* Man sollte nicht überempfindlich sein. Dennoch wäre anzuraten, bei einem ernsthaften und tiefgreifenden Übergriff nachhaltig seinen Schmerz und seine Enttäuschung zu zeigen. Vielleicht fährt dem anderen noch rechtzeitig der Schreck in die Glieder, so daß er spürt, daß er entschieden zu weit gegangen ist.

\* Prüfen Sie auch in Ruhe das eigene Verhalten: Bin ich selbst unduldsam? Wo sind bei mir Ansatzpunkte, die den anderen reizen? Habe ich das Maß überzogen? Welchen wunden Punkt oder empfindlichen Nerv habe ich getroffen? Habe ich etwa mutwillig eine Blöße oder Schwäche ausgenutzt?

\* Auf jeden Fall sollten beide Seiten zu gemeinsamer Aussprache und intensiver Besinnung bereit sein. Wirkliche Vergebung und Verzeihung setzen aber immer voraus, daß man aus der Erschütterung über das eigene Verhalten auch wirkliche Reue fühlt und dem anderen verdeutlicht. Dann ist ein Neuanfang möglich und in einem solchen Verhältnis auch dringend erforderlich, wenn die Ehe gerettet werden soll.

\* Sollte sich trotzdem die Situation nicht ändern und ständig wiederholen, auch ohne daß man erkennbaren Anlaß dazu gegeben hat oder die Reizbarkeit des anderen mutwillig steigerte, dann sind Maßnahmen erforderlich. Hier sollte ein erfahrener Eheberater gebeten werden, die Lage zu prüfen, zu überdenken und mit seinem Rat zur Verfügung zu stehen. Es gibt einen Punkt, an dem das Ehepaar selbst nicht weiterkommt, sondern die Hilfe eines Dritten benötigt.

\* Bei Dauergewalt oder gar Brutalität, bei kriminellem Verhal-

ten oder sexuellem Sadismus sind energische Schritte notwendig. Mit einem Anwalt sollte man die sachliche Notwendigkeit einer vorläufigen Trennung besprechen. Hier lange zu warten kann seelische und körperliche Dauerschäden heraufbeschwören.

\* Nicht am Rande, sondern mit Nachdruck sei darauf hingewiesen, daß Gott selbst die Ehe stiftete und ihr seinen Segen auf den Weg gab. Die Rückwendung zum Schöpfer ist im Grunde der eigentliche Akt und der beste Weg, um zur Heilung zu finden. Wer hier im Glauben Ruhe findet und sein Urvertrauen auf Christus setzt, der hat eine starke Ausgangsbasis, um sein Leben und eine zerbrochene Ehe in Ordnung zu bringen. »Heile du mich, Herr, so werde ich heil; hilf du mir, so ist mir geholfen« (Jer. 17,14).

## Unlust und Erniedrigung

Als »kurzes Glück und lange Unlust« hat man die Ehe bezeichnet. Sie ist immer noch Sehnsucht und Jugendtraum, manchmal Inbegriff höchster Erwartung, aber vielfach endet sie in Enttäuschung und Mißerfolg oder gar einer Art Hölle. Erschütternd ist die Bilanz der zunehmenden Ehekrisen. Jahrelang können sich Ehepartner demütigen, quälen und erniedrigen. Körperliche und seelische Gewalt richten zugrunde.

Die »Unlust« einer eingefahrenen Ehe soll auf Wunsch manch eines Ehemannes durch pornographische Bilder und Filme in »Lust« verwandelt werden. Aber der seelische Zwang in dieser Richtung kann auf die normale Frau abstoßend wirken und psychische Erniedrigung bedeuten. Millionen Frauen sollen von den eigenen Ehemännern auf diese Weise psychisch mißhandelt werden.

Wie kommt es dazu? Es ist zweifelsfrei ein Ergebnis der Vermarktung der Sexualität und Leiblichkeit auf gesellschaftlicher Ebene. Eine Eskalation der sexuellen Gefühle ist die Folge. Man braucht immer Härteres, um noch Spannung zu erleben. Selbst brutale Gewalt wird zum Spielfeld, aber immer zu Lasten und nicht zum Vergnügen der Frau. Wenn das Spiel mit der Sexualität zur Gewalttat wird, entfremdet es die eheliche Beziehung, führt zur Krise und ent-



wickelt echte Aggressivität. Therapeuten und Eheberater haben Mühe, die Konflikte zu bewältigen. Die meisten Paare versuchen, aus eigener Kraft zurechtzukommen und schrecken dabei nicht vor Mitteln brachialer Auseinandersetzung zurück. Sebastian Haffner folgerte daraus, daß die Ehe nächst dem Krieg die größte Unglücksquelle der Menschheit sei. Als Begründung meinte er, daß viele die Ehe als größte Glücksquelle ansehen. Übertriebene Eheerwartungen werden jedoch enttäuscht und schlagen dann ins Gegenteil um, nämlich in Haß und Gewalt – in welcher Form auch immer.

Frauen sind meist die Schwächeren. Körperlich leiden sie unter einer Gewaltanwendung naturgemäß stärker als Männer. Umgekehrt stehen Frauen andere Mittel der Aggressivität zur Verfügung: Sie können sticheln und spötteln, reizen und bloßstellen. Hilflös und ungeschickt wählen Männer dann den direkten, plumpen Weg, suchen eine Ersatzhandlung, weil sie den Frauen in Sprache und psychischer Raffinesse nicht gewachsen sind.

Aber auch Frauen suchen die direkte Auseinandersetzung. In einer Fernsehserie forderte eine Feministin Frauen dazu auf, »weibliche Waffen« zu benutzen: Nudelrollen, Bügeleisen und spitze Absätze. In einer ZDF-Sendung wurde das Ergebnis einer Befragung bekannt, daß etwa eine Million Frauen gegen ihre Männer tötlich vorgehen und sie mit derartigen »Waffen« verletzen oder mit Fäusten traktieren. Man erfährt wenig über die Motive, noch weniger über die sexuellen Anlässe – nicht zuletzt, weil Männer dergleichen selten zugeben. Es mag hier um Männer gehen, die laufend überfordern und die psychische Ebene in der Ehe vernachlässigen oder überhaupt nicht wahrnehmen; oder um solche, die ständig ausweichen, sich nie der Verantwortung stellen und denen Frauen mit einem verzweifelten Versuch verdeutlichen wollen, daß es Pflichten und Verantwortung gibt. Erniedrigung ist jedoch kein geeignetes Mittel, um einen unterbrochenen Ehekontakt wiederherzustellen.

Die Eheberatung wird sich bemühen, dem Opfer der Gewalt das Rückgrat zu stärken und das Familienleben zu ebnen. Aber auch der scheinbar Stärkere ist ein Opfer – oft des Alkohols oder der Pornographie (meist von beidem) oder einer plötzlichen Unbeherrschtheit und durchgebrannter Gefühlssicherungen. Die Ehe, das Feld größter Gefühlsdichte, ist zugleich der schwächste Punkt, wenn es

um die Disziplinierung der Empfindungen geht. Hier grenzen die Ekstasen des Glücks sehr dicht an Ausfälle der Enttäuschung und Wut. Haß kann der Liebe näher sein als Gleichgültigkeit. Nicht selten sind die leidenschaftlichsten Beziehungen auch die gefährlichsten und »schlag-künftigsten«.

Was ist aber, wenn in einer Affekthandlung einem Partner unbewußt die Hand ausrutscht? Das sollte grundsätzlich nicht geschehen, hat jedoch in der momentanen Situation wirklich keine tiefere Bedeutung. Einer Frau kann das verhältnismäßig leicht passieren, um sozusagen den »Kontakterzwingerschlag« zu führen und den Partner damit zur Besinnung zu rufen: Wach auf! Ich bin auch noch da! Wann begreifst du das endlich? Natürlich ist dies kein empfehlenswerter Vorgang erneuter Annäherung.

Man sollte einen solchen Einzelvorgang nicht tragisch überbewerten. Immer dort, wo planmäßige Erniedrigung, überfordernde sexuelle Erwartungen, pornographische Verzerrung, absichtliche Mißhandlung und systematische Vernichtung eine Ehe beherrschen, bahnen sich Trennung und Scheidung an. Die Eheberatung ist dennoch aufgerufen, die extremen Verhaltensweisen abzubauen und den Zusammenhalt des Paares anzustreben. Oft sind beide, Täter und Opfer, noch unausgeglichene Menschen mit labilem und schwachem Selbstwertgefühl. Beziehungen kann man nur stabilisieren, wenn ernsthaft am eigenen Charakter gearbeitet wird und die Ehepartner dadurch belastbarer und ausgeglichener werden. Die Ehe bedarf der Reife. Man sollte nicht heiraten, bevor diese Ehereife spürbar vorhanden ist. Manch einer wurde Ehemann, ehe er ein Mann war. Die Ehe ist kein sexuelles Spiel zu zweit. Sie ist immer noch Anstrengung und Aufgabe. Aber sie hat eine Chance und kann Erfüllung werden. Wir brauchen dauerhafte und innerlich befriedete Ehen und Familien.

## Den Ehemann anzeigen?

Die Ehe ist immer ein Spannungsfeld: der Ehrfurcht und Erniedrigung, der Überhöhung und des Mißbrauchs. Zärtlichkeit und

Rücksichtnahme stehen Rohheit und Brutalität gegenüber. Meist ist die Frau die Unterlegene. Ehe wird für sie nicht selten zum stillen Leid. Noch vor 150 Jahren durfte ein Mann seine Frau züchtigen – vom Notzüchtigen ganz zu schweigen. Es galt als selbstverständlich, daß die Frau ihre ehelichen Pflichten erfüllte und der Mann ein Recht darauf besaß, dem er notfalls Nachdruck verleihen konnte. Berechtigterweise verbesserte sich die Situation der Frau in der Neuzeit auf allen Gebieten, und das ist auch gut so.

Aber wenn man den Angaben heutiger Feministinnen Glauben schenkt, dann spielt die Vergewaltigung in der Ehe noch eine beträchtliche Rolle – unter der Bettdecke der Statistik gleichsam, also mit hoher Dunkelziffer. Nur selten wird ein Strafantrag gestellt. Die Forderung steht aber im Raum, daß Gewalt in der Ehe ein Officialdelikt und – mit oder ohne Antrag – von Staats wegen zu verfolgen sei. Damit nicht genug: Man möchte über die physische Gewalt hinaus auch die psychische Gewalt unter Strafe gestellt wissen.

Keineswegs seien psychische und physische Gewalt verharmlost oder geleugnet. Ehe kann ein Lustschloß, aber auch eine Zwangsanstalt sein, in deren seelischer Folterkammer der Psychoterror in der Tat noch schlimmere Auswirkungen haben kann als ein physischer Zugriff. Aber ist Strafverfolgung – und zwar offiziell und ohne Antrag – wirklich der Weg zur Überwindung? Hat man nicht gerade aus den gleichen Kreisen, die diese Forderung stellen, die Strafbarkeit der Abtreibung, also den Schutz des Lebens mit den Mitteln der Strafe zurückgewiesen (und das mit zum Teil einleuchtenden Argumenten)? Werden nicht dem Mißbrauch, der Heuchelei und der Erpressung in ungeahntem Maße Wege gebnet?

Wie sollen die Kriterien für physische oder gar psychische Gewalt aussehen? Ist dies oft schon bei der Vergewaltigung außerhalb der Ehe problematisch, so wird dies in der Ehe noch schwieriger, denn dort treten mit der Dauer des Zusammenlebens auch die wechselnden Gefühle auf: heute leidenschaftliche Ablehnung und morgen ebenso leidenschaftliche Annäherung, heute Eis- und morgen Tauwetter.

Kann es nicht öfter, als man jetzt annimmt, geschehen, daß in einer »Vereisungsphase« die »Schmelzzeiten« geleugnet und Gewaltanwendungen nachträglich behauptet werden, die vielleicht in der

aktuellen Situation gar keine waren? Wird nicht verstärkt zu Erpressungsversuchen – und zwar gegenseitig – gegriffen: »Wenn du tust, was ich will, vergesse ich deine letzte Beleidigung, sonst zeige ich dich an!« – »Also gut, wenn du es unbedingt willst, gebe ich jetzt nach, aber du mußt dann auch . . . Sonst will ich nicht, und es ist Vergewaltigung.« –

Es ist leicht vorstellbar, daß in einem fortgeschrittenen Ehezwist derartige und unzählige andere, weit raffiniertere Taktiken entwickelt werden können und die »Waffen« sich als immer subtiler erweisen. Der Gesetzgeber darf dazu keine Hilfe leisten. Und wo beginnt und wo endet eigentlich die seelische Gewalt? Mancher empfindet den fortgelassenen Morgenkuß als eine solche, der andere den unfreiwillig aufgedrängten schon als kleine Vergewaltigung. Kann die Verweigerung des ehelichen Verkehrs nicht auch eine Form von Gewaltausübung darstellen?

Fragen über Fragen, die einen Abgrund aufreißen, den auch kein Gesetzgeber mit Brücken überspannen oder mit umfassenden Bestimmungen abdecken kann. Der Intimbereich der Ehe ist und bleibt ein individuelles Feld, auf dem der Gesetzgeber nichts zu suchen hat. Zur Heilung einer Ehe wären weder eine Strafanzeige noch eine Gefängnishaft geeignet.

## Gewalt in der Ehe

Jeder vernünftige Mensch ist gegen Gewalt in der Ehe. Das kann man nicht deutlich genug ausdrücken. Niemand wird dies wünschen oder den Täter verharmlosen. Die strafrechtliche Verfolgung durch die Justiz ist allerdings eine andere Sache und nicht einfach zu beurteilen. Denn bei Gewalttätigkeit und Vergewaltigung in der Ehe liegen erfahrungsgemäß seit langem erhebliche Störungen und Zerrüttungstendenzen vor. Solche Faktoren führen allzuoft zu Entgleisungen. Die Schwierigkeit der Urteilsfindung besteht darin, daß Zeugen fehlen und entsprechende Fakten nicht immer nachweisbar sind. Wenn jemand böswillig ist, kann er den anderen auch hereinlegen, selbst dann, wenn die eigentliche Gewaltanwendung

nicht erfolgte. Dem Mißbrauch und den Mißdeutungen sind Tor und Tür geöffnet, eben auch Unschuldigen – im Sinne von nicht tätzlich Werdenden – gegenüber. Die Möglichkeit der Täuschung und Verleumdung ist gegeben, weil der Staatsanwalt eben nicht im Schlafzimmer dabeigewesen ist. Da ein hoher Prozentsatz heutiger Ehen störanfällig ist und oft jedes Mittel recht ist, den Partner zu treffen, erwächst hier eine undefinierbare Gefahr. Man muß mit bösar-tigen, absichtlich übertriebenen und verlogenen Aussagen und Anzeigen rechnen.

Es müßte also, wie bei anderen Delikten auch, so etwas wie einen »Zweifel« geben, denn die Nachweisbarkeit wird von beiden Seiten oftmals ausbleiben. Wenn aber in der Tat eine Störung der Ehehar-monie vorliegt und es praktisch zu einer Vergewaltigung oder ander-er Gewaltanwendung gekommen ist, dann wird diese schwerwie-gende Verfehlung nicht dadurch behoben, indem man eine Anzeige erstattet. Eheliche Schwierigkeiten solcher Art werden auf diesem Wege nicht gebessert, wenn der Staat Recht spricht. Wahrscheinlich tritt nur eine endgültige Entfremdung ein, und eine vertiefte Feind-schaft entsteht.

Darum kann eine mögliche Hilfeleistung nur in der Eheberatung liegen, die den Versuch unternimmt, das Partnerschaftsverhältnis zu kitten. Eine Heilung der Ehe wird aber nie eintreten durch eine Strafanzeige, eine Gerichtsverhandlung, eine Verurteilung oder eventuelle Gefängnishaft. Hier zeigt sich das Unbehagen, falls Ge-walt in der Ehe kriminalisiert werden sollte.

Einer Verharmlosung der Tat ist damit jedoch nicht das Wort ge-redet. Aber nicht Bestrafung, sondern möglicherweise eine gesetz-lich verordnete Pflichtberatung wäre ein Weg aus der Misere. Ge-schieht diese durch erfahrene und kundige Eheberater, dann haben Gesundung und Fortführung der Ehe eine Chance. Eine öffentliche Diskriminierung würde die Scheidungsrate erhöhen und das damit zusammenhängende Elend – auch für die Kinder – noch haushoch vergrößern. Wir müssen andere Mittel und Wege finden, um die Ehe zu retten, die durch Gewalt in Gefahr geraten ist.

Selbst wenn eine Bestrafung zu Recht erfolgen würde – wäre dann der erneute Schaden nicht viel größer und unberechenbarer gegen Willkür, die dadurch entstünde, daß Staat und Gesetzgebung, Ge-

richt und Öffentlichkeit in das Schlafzimmer schauen könnten? Hier würde jede eheliche Intimität auf offenem Marktplatz gehandelt, und die Regenbogenpresse hätte Hochkonjunktur. Damit entstünden eine ganz andere Dimension an Unsicherheit und Verwirrung und eine nicht auslotbare Zerstörungstendenz.

Schon die Gerichtsverhandlung als solche würde unüberbrückbare Barrieren zwischen zwei Menschen schaffen und Gräben vertiefen, Urteil und Strafe jeden Ehekonflikt erheblich verschärfen und die Partner unversöhnlich stimmen. Sie würden auseinandergetrieben, so daß nur noch die Scheidung bliebe, gerade im Falle des schuldhaften Vergehens. Ein staatliches Gesetz kittet keine Ehe. Es muß aber darum gehen, in Ehe und Familie die Beziehungen neu aufzubauen und zu fördern und nicht durch einen abrupten Gerichtsakt zu beenden. Deshalb sollten vorbeugende eheberatende Maßnahmen zu einem viel früheren Zeitpunkt einsetzen.

## Harmlos flirten?

Ein Flirt gilt meist als harmlos und braucht in der Regel nicht gleich eine Ehe ins Wanken zu bringen. Wenn aber schon Störungen und Mißverständnisse zwischen dem Paar vorhanden sind, dann kann sehr bald eine ernsthafte Gefährdung eintreten. Dabei ist nicht vorrangig an den sexuellen Bereich gedacht, sondern an die Anziehung, die der Andersartigkeit der Geschlechter entspringt. In der Gemeinde, in der Jugendgruppe, im Geschäftsleben, bei Ausflügen oder sonstigen Geselligkeiten trifft man Menschen, die einem auf Anhieb sympathisch sind. Vielleicht sind es Eigenschaften, die man gern hat oder Verhaltensweisen, die gefallen. Dabei kann es um relativ harmlose Situationen oder Stimmungen gehen. Der eigene Partner mag in den Momenten weniger interessant sein. Es springen gewissermaßen bei solchen Begegnungen jene Vorzüge ins Auge, die man in der Ehe vermißt. Der Flirtende (meist beide) zeigt die Schokoladenseite seines Wesens. So ist man beeindruckt oder tut so, denn man weiß natürlich um die Vorläufigkeit und Aussichtslosigkeit des Unternehmens. Mystifikation, Blendwerk und (Selbst)täu-

schung mischen sich eventuell mit etwas vordergründiger Verliebtheit.

Manch ein Flirt ist tatsächlich nur eine Eintagsfliege oder dauert gar nur Stunden. Es würde unnötige Unruhe stiften, verlöre man darüber Worte. Man würde etwas aufbauschen und zu einer Affäre machen, die gar keine ist. Spürt man jedoch, daß einem dieser Flirt gar nicht mehr aus dem Kopf gehen will und man eine engere Bindung insgeheim wünscht, dann sollte man sich ein Stoppzeichen setzen. Sicher ist es nicht in jedem Fall ganz einfach und eindeutig, wo und wann die Grenzziehung erfolgen sollte. Es gibt Überschneidungen und Mischsituationen, die immer noch geschäftlich, dienstlich und im offiziellen Rahmen sind, sich aber mit menschlichem Verstehen und rücksichtsvollem Verhalten vermengen. Die Stimmigkeit und das Zusammenwirken beider können sich im beruflichen und gesellschaftlichen Rahmen positiv auswirken und auch Vorzüge haben. Aber mit der Nähe schwindet in vielen Fällen meist die notwendige Distanz, so daß man sich plötzlich auf einem Grenzgebiet der Partnerbegegnung befindet, das unter Umständen un bemerkt einen gewissen flirtenden Umgang einbezieht. Beiden braucht das zu diesem Zeitpunkt nicht bewußt zu sein. Man muß auch gewiß nicht jede Harmlosigkeit plötzlich blockieren wollen, da dann eine unerträgliche und für die gemeinsame Arbeit ungute Atmosphäre entstehen könnte.

Wenn man aber an einigen Kleinigkeiten merkt, daß es ernster wird, dann sollte man Abstand nehmen und mit dem Ehepartner darüber sprechen. Dieser täte gut daran, nicht nur entrüstet oder empört zu erscheinen, da ihm morgen Gleiches passieren könnte. Das vertrauensvolle Gespräch wird die Gefahrenquelle isolieren und unwirksam machen. Man muß wirklich nicht jeden harmonischen Klang mit anderen Menschen als etwas Böses ansehen, aber um die Grenze wissen, sonst könnten wir schließlich auf keiner sozialen Ebene miteinander kommunizieren.

Natürlich gibt es unterschiedliche Ebenen des Bekanntwerdens oder der Zusammenarbeit. Oft gelingt es, die Ehefrau oder den Ehemann in das Umfeld oder die Umstände einzubeziehen und damit – ehe ernsthafte Bedenken aufbrechen können – dem Ganzen die Spitze zu nehmen. Das ist nicht immer einfach, weil der Nichtbetrof-

fene sich leicht in der Defensive fühlt. Vielleicht mutmaßte er oder sie schon etwas, was noch gar nicht bestand und ist gekränkt, obwohl bis jetzt kein Grund vorhanden war.

Deshalb ist ein mutiger Schritt, alles rechtzeitig im Gespräch zu klären, richtig und empfehlenswert. Gemeinsam an einem Tisch sieht vieles anders aus. Es tritt eine Ernüchterung ein. Zudem lernt der Dritte das Ehepaar als solches kennen und wie es miteinander umgeht. Das Verhältnis zueinander wird entdramatisiert.

Sollte das nicht der Fall sein, sondern sich herausstellen, daß hier eine Zündschnur gelegt wird, dann muß man im gegenseitigen Interesse und in fairer Offenheit auseinandergehen und die (noch) lockere Beziehung beenden. Zu dieser Konsequenz kann man fähig sein oder sich dazu durchringen. Ein Flirt ist es nicht wert, die Ehe aufs Spiel zu setzen – noch nicht einmal kurzzeitig. Dagegen ist es für jeden ein Geschenk und eine Bereicherung, wenn man hier und dort einmal Menschen kennenlernt, mit denen ein harmonischer Umgang möglich wird. Das sollte man dann aber nicht Flirt nennen.

## Der Wurm des Mißtrauens

Eine Ehe kann erheblich gestört werden, wenn eine außereheliche Beziehung ins Spiel kommt. Die Krise ist dann auch am schwersten zu lösen. Diese Tatsache steht außer Zweifel.

Aber man sollte bei einer vagen Vermutung nicht gleich das Schlimmste unterstellen. Manchmal entstehen schon Gedanken, obwohl kein realer Anlaß gegeben ist. Der Wurm des Mißtrauens zerfrißt dann die Beziehung von innen her. Es mag durchaus sein, daß einer durch Ungeschicklichkeit den »Spaltpilz« bewirkt hat. Nun entwickelt er sich wie ein Keil zwischen den Partnern. Von jedem Gerücht bleibt etwas hängen und verfängt sich in dem ehelichen Verhältnis.

Partner in einer verantwortungsvoll geführten Ehe sollten umgekehrt handeln: das Beste aus allem machen und Unzweifelhaftes annehmen. Das fördert das Gute zwischen beiden. »Alles zum Be-



sten kehren«, so empfahl es Martin Luther. Das heißt: eine positive Tendenz entwickeln, die den anderen ermutigt, das Bestehende zu pflegen und zu hegen und Grenzgänge gar nicht erst ins Auge zu fassen. Wenn ich spüre, daß der andere mich liebt und eine gute Meinung von mir hat, dann würde ich ihn nicht enttäuschen und widerlegen wollen. So sollte man sich in der Ehe nicht mißtrauisch begeben und aus dem Winkel beäugen, sondern positive Voraussetzungen schaffen. Der Dichter Jean Paul sagte einmal: »Man wird ja nichts so schnell, wie das, wozu man gemacht wird«, und der Philosoph Nietzsche präzierte: »Was du von einem Menschen denkst, entzündest du in ihm.«

Zu hoch dürfen solche Erwartungen allerdings nicht angesetzt sein, sonst gehen sie in Illusionen über. Enttäuschungen liegen dann nahe. Beide müssen auf dem Boden der Realität bleiben und Unwägbarkeiten des menschlichen Lebens einkalkulieren, die durchaus mit Untreue und Ausbruch verbunden sein können. Es entsteht ein Eheklima im Schatten. Das gilt besonders für Zeiten der Trennung. Ein Partner muß sichergehen, daß der andere treu ist. Das Wissen um diese Erwartung wird auch seine Treue stärken. Fühlt er sich jedoch von Mißtrauen umgeben, so verwundet ihn das. Werden die Verletzungen zu groß, dann tritt irgendwann der Impuls ein, zu tun, was man nicht möchte.

Mißtrauen ist wie ein schleichendes Gift, das alles mit der Zeit aufzehrt und vernichtet. Ehe kann so niemals gedeihen. Klare Linien sind nötig, und man sollte sie schaffen. Einer sage dem anderen deutlich, worum es geht. Bestätigung und Stärkung stützen die Liebe in der Ehe mit Worten und Gesten. Das trägt durch Prüfungen und Depressionen und schmiedet ein Paar zusammen. Man wird sich unentbehrlich. Leidenschaft und Gefühle werden schwanken und launisch sein, aber die Gewißheit, daß der andere es am besten mit mir meint, wird mich aufrechterhalten. Diese Einstellung hat auch noch nach vielen Jahren eine bindende Kraft. Hier braucht man keine Beweise und Rechtfertigungen mehr, man fühlt sich geborgen und getragen und zudem und nicht zuletzt von Gott behütet und bewahrt.

## »Er hintergeht mich mit der besten Freundin«

Die wenigsten Frauen können sich das vorstellen. Aber nun ist der Fall eingetreten: Ihre beste Freundin ist auch die Freundin ihres Mannes geworden, und zwar enger und intimer, als allen dreien lieb sein kann. Dabei hatte alles so schön begonnen. Die Freundin hatte ihre Ehe akzeptiert. Die Freundschaft sollte dadurch nicht geschmälert werden. Daher bestand eigentlich kein Grund, sich nicht auch gelegentlich oder häufiger zu dritt zu treffen. Man verstand sich. Ausflüge, Hobbys oder ein Wochenende am See vertieften die freundschaftliche Stimmung. Es ging fröhlich und locker zu, aber keineswegs knisternd und verdächtig. Die Ehefrau dachte an nichts Böses, weil sie weder der Freundin noch dem Ehemann zutraute, die Ehe zu gefährden.

Doch die Dinge nahmen unbemerkt ihren Gang. Seltsame Telefonate und späte Geschäftssitzungen erregten ihren Verdacht. Mißtrauen keimte. Merkwürdige Zufälle vertieften die Ahnung. Sie stellte ihren Mann zur Rede, der zunächst alles ableugnete. Natürlich würde man sich nett finden, und das wäre doch auch im Interesse aller gewesen. Und irgendwann eine Tasse Kaffee zu zweit dürfte doch die Ehefrau nicht irritieren. Aber sie spürt genau, daß mehr dahintersteckt und ihr Mann sich verändert. Das eheliche Miteinander ist nicht mehr das gleiche. Die früher unbefangene Partnerbegegnung zu dritt wird beklommen, seltener und bricht schließlich ab, weil die Beziehungen sich sozusagen umgeschichtet haben. Was ist zu tun?

Es bringt nicht viel, den Ehemann mit Vorwürfen, Szenen und Tränenausbrüchen unter Druck zu setzen. Das würde den Mann nur in der Annahme bestärken, daß die Freundin ihn besser versteht. Wahrscheinlich würde er mit Trotz und faustdicken Lügen reagieren.

Auch sollte die Ehefrau ihrem Mann nicht nachlaufen. Im Grunde hat er ein schlechtes Gewissen. Allzuleicht kann Aggressivität entstehen oder eine lästige und allenfalls von Mitleidsgefühlen getragene Verantwortung. Das sollte ihr zu wenig sein.

Ein Gespräch von Frau zu Frau bringt nicht immer Erfolg. Wenn zwischen den anderen erst einmal Intimität entstanden ist, dann enden solche Versuche oft mit der niederschmetternden Erkenntnis der eigenen Ohnmacht.

Da eine direkte Brücke zwischen den Ehepartnern derzeit nicht mehr vorhanden zu sein scheint, bietet sich der positive Weg einer vertrauensvollen Eheberatung an. Ein(e) erfahrene(r) Eheberater(in) wäre in der Regel zu einer objektiven Beurteilung fähig. Diese Beratung sollte aus christlichen Grundsätzen heraus geschehen, da nur Maßstäbe des Evangeliums und ein verantwortliches Denken die ausufernden Gefühle gewissermaßen in Leitplanken einfangen könnten. Das wird das Selbstbewußtsein der betrogenen Ehefrau stabilisieren. Sie darf nicht tiefer in Verunsicherung oder gar Depressionen versinken.

In manchen Fällen wird der Eheberater – obwohl das schwierig ist – den Kontakt zur dritten Person suchen. Es wird sich zeigen, ob der Versuch gelingt und Einsicht gewonnen wird. Durch Offenlegung des Verhältnisses im Rahmen der Eheberatung entsteht Verlegenheit auf der anderen Seite. Plötzlich macht es keinen Spaß mehr, was vorher so schön erschien. Viele solcher Außenbeziehungen sind im Grunde von vornherein zum Scheitern verurteilt, weil einer aus irgendwelchen Gründen die Lust am Ehebruch verliert. Eine Präzisierung von Ratschlägen kann und sollte hier nicht erbracht werden, da die spezielle Situation im Rahmen dieser Darlegungen nicht genau genug erfaßt werden kann.

Wichtig ist immer, daß das Gespräch unter allen Beteiligten nicht abreißt oder neu aufgenommen wird. Gefühle müssen ausgesprochen, unerfüllte Wünsche erkannt und unverarbeitete Enttäuschungen beim Namen genannt werden. Das sollte jedoch nicht im Sinne des Aufrechnens und Vorhaltens geschehen, sondern mit Betroffenheit und in Ehrlichkeit auf beiden Seiten. Einer spürt dem anderen ab, wo man allein und unglücklich war und mit welchen Erlebnissen man nicht fertig wird.

Das Bekenntnis der eigenen Schwäche schafft eine neue Stärke. Die Wiederaufnahme der Beziehung verlangt Beugung auf beiden Seiten. Ein Neuanfang ist möglich, und aus der Vergangenheit sind Lehren zu ziehen. Auf die Natur des Menschen wird auch künftig

kein Verlaß sein. Aber Vertrauen richtet den Blick nicht rückwärts. Aufseiten des Menschen sind Irrwege und Fehlverhalten an der Tagesordnung. Wenn Ehe dennoch gelingt, ist es immer ein Geschenk Gottes. Mit seiner Hilfe jedoch werden Partner eher fähig sein, dem Zusammenleben einen Sinn und nach schuldhaftem Egoismus eine neue Gestalt zu geben. Auf einer gereifteren Ebene und durch Versöhnung gekittet, kann eine Ehe sogar fester werden als zuvor. Jede Erschütterung der Beziehung trägt die Chance in sich, künftig behutsamer miteinander umzugehen, verantwortungsvoller zu handeln und jeden gemeinsamen Tag dankbar anzunehmen.

## Untreue in der Ehe

In einem Partnerkonflikt spielt der »Seitensprung« eine beträchtliche Rolle. Dieses Wort hat zwar etwas Verharmlosendes, die Tatsache ist aber durchaus nicht banal, sondern geht meist an die Wurzel der Ehe. Jeder zweite Mann soll ihn fast wie ein überkommenes Recht in Anspruch nehmen, etwa jede dritte Frau tut es ihm inzwischen nach. Selten ist er allerdings die Ursache der Krise oder des Bruchs. Ein Ehebruch setzt meist schon eine brüchige Stelle voraus, deren Risse oft weit zurückreichen. Ehen sind heute schwerer zu führen und vielfältigen Ablenkungen ausgesetzt. Wer ist schon dagegen gefeit? Viele Männer nicht und manche Frauen eben auch nicht mehr.

Eine Klientin sitzt in der Beratungsstunde: »Gibt es denn noch eine Chance für meine Ehe, oder ist alles aus?« Sie kann und will nicht begreifen, daß aus dem Spiel so plötzlich bitterer Ernst wurde. Ihren Mann hat sie bei mehreren Seitensprüngen ertappt. Nun passierte es ihr selbst mit einem alten Freund. Die Folge war katastrophal: Ihr Mann wollte sich scheiden lassen. Dabei waren sie fast ein Traumpaar in einer unzertrennlichen Beziehung – bis die Geschäftsreisen überhandnahmen und damit auch seine Bekanntschaften. Sie machte ihm Szenen. Er haßte das und war doch wehrlos dagegen. Nun hatte er im Versagen seiner Frau einen Grund, seinerseits auf die Barrikaden zu steigen.

Selten ist ein wirklicher Seitensprung nur sexuell bedingt. Andere Formen der »Untreue« können schwerwiegender sein. Etwa die totale Vernachlässigung auf der einen oder der radikale berufliche Aufstieg auf der anderen Seite. Dann investiert man in den anderen weder genügend Zeit noch Zuwendung. Und wer dem Partner Zeit und Liebe stiehlt, bricht ebenso die Ehe – auch wenn das harmloser und entschuldigungsfähig erscheint. Für den Verheirateten sollte aber die Ehe die erste und wichtigste Aufgabe im Leben sein. Der Seitensprung macht das deutlich: Er markiert meist die große Erschütterung. Nun wird sich zeigen, was die Ehe wert ist. Manche scheitern daran und zerbrechen. Eine Ehe braucht aber nicht unbedingt auf solche Weise auseinanderzugehen. Hier war nicht der Anfang, hier muß auch nicht das Ende sein.

Man sollte jede Chance nutzen, um sich wieder neu zu finden. Verinnerlicht man sein eigenes Scheitern und Versagen ernsthaft, wird man Schritte der Korrektur finden. Wenn der Ehepartner für uns keine alltägliche Selbstverständlichkeit, sondern etwas Kostbares ist, das Aufmerksamkeit und Pflege, Wachheit und Behutsamkeit erfordert, kann damit auch ein Neubeginn verbunden sein. Dann hat die wertvolle Vase zwar einen Sprung, aber wir werfen sie nicht weg. Wir werden die Ausbesserung versuchen und die Stelle wasserfest kitten. Mit gutem Willen gelingt das auch in einer Ehe. Natürlich dürfen weiteres Mißtrauen und häßliches Nachtragen nicht die Folge sein. Aussprechen und Verzeihen schaffen reine Luft. Keiner wird Richter des anderen. Meistens sind beide beteiligt, denn in irgendeiner Form hat auch der betroffene Partner etwas versäumt und muß an sich arbeiten. Hierfür gibt es Hinweise, damit die Situation nicht eskaliert:

Spüren Sie Ihrem Partner nicht nach, sondern vertrauen Sie ihm neu. Für Sie wäre es demütigend und deprimierend, und Ihr Partner könnte darauf mit Trotz reagieren.

Setzen Sie den Ehepartner nicht unter Druck. Vermeiden Sie Vorwürfe, Drohungen und Szenen. Sonst würde er sich bei jedem anderen um so besser verstanden fühlen.

Ziehen Sie möglichst keine Bekannten, Kinder, Eltern oder gute Freunde mit hinein. In die Enge getrieben, flüchtet der Partner sonst erst recht zu »dem einzigen Menschen, der noch zu mir hält«.

Der Verwandtschaftskreis kann meist nicht helfen; Ihr Partner muß das Problem selbst bereinigen.

Nehmen Sie sich mehr Zeit, haben Sie ein offenes Ohr und zeigen Sie Ihre Zuneigung in immer neuen und phantasievollen Aufmerksamkeiten. Die Liebe, gerade wenn sie im Ehealltag ergraut ist, braucht die neue Belebung. Alles findet allerdings auch eine Begrenzung, nämlich wenn nichts mehr geht und auf der anderen Seite nichts mehr ankommt.

Betrachten Sie Vergangenes nicht als dauerhaften Störfaktor, sondern als Prüfstein zur Verbesserung der Ehe. Nutzen Sie diese Chance, um neues Vertrauen aufzubauen. Nicht nachtragen, sondern vergessen, denn Liebe kann nur in Freiheit wachsen und im beiderseitigen Vertrauen.

## Wenn Männer fremdgehen

Das muß nicht immer Mitschuld der Ehefrau sein, Mangel an Verständnis zu Hause, sexuelles Zu-kurz-Kommen oder der graue Alltag. Männer treibt auch der Übermut, reizt das Unbekannte, verführt das Ungewöhnliche und der Rausch des Abenteuers, zumal fremde Haut scheinbar interessanter ist als die der eigenen Frau. Auch biedere Familienväter packt manchmal ein unwiderstehlicher Drang, wenn entsprechend Verführerisches greifbar ist. Die umgekehrte Situation soll aber auch mehr und mehr zutreffen, daß Frauen ihre Zurückhaltung aufgeben und erstaunlich aktiv werden.

Die Mehrzahl der regelmäßigen »Servicesucher«, die sich entsprechender Damen und »Gesellschafterinnen« bedienen und sie als Ventil für sexuelle Bedürfnisse nutzen, sind überwiegend nicht die Ledigen. Viele spielen sich beruflich und familiär als Machos auf, wählen aber für sich selbst den Weg des geringsten Widerstandes. Den Schwierigkeiten des Lebens entziehen sie sich und rühmen sich billiger Triumphe über Frauen, die sie mit Geld vorübergehend »kaufen«. Die bezahlte »Eroberung« schmeichelt ihrem Selbstwertgefühl und bestärkt sie in dem Aberglauben an ihre

männliche Überlegenheit. Die Qualität personaler Beziehung ersetzen sie durch die Quantität von bloßem Sex.

Die Welt der Kunden, die dem »Fremdgehen« verfallen sind, ist bunt strukturiert: Da sind Männer, die ihr Leben lang vergeblich nach der passenden Ehepartnerin gesucht haben. Auf dem Wege von der Kindheit zu gereifter Männlichkeit sind sie steckengeblieben. Das erste ist unwiederholbar vorbei, das andere können sie nicht erreichen. Und so mündet ihr Weg, früher oder später, im dämmerigen Abseits oder – wie in großen Anzeigenblättern offeriert – »in privaten seriösen Räumen mit bestem Service«. Sie müssen keine sexuellen Ausnahmefälle sein, keine labilen Psychopathen, keine vernachlässigten und mitleiderregenden Frustrierten, sondern sind meist ganz normale Menschen, die die Lust und die Suche nach dem prickelnden Erlebnis auf Abwege treiben.

Bei Kindern hemmungsloser oder willensschwacher Eltern entsteht der Hang zum Vagabundieren schon in den ersten Lebensjahren. Auf diese Weise werden die Weichen für ein frühzeitiges zügelloses Ausleben des Geschlechtstriebes gestellt. Für den Menschen, der nach dem Lustprinzip lebt, sind biblische Maßstäbe und ethische Normen bedeutungslos. Ein Sexualhunger drängt zur umgehenden Stillung der Begierde. Ohne personale Bindung sucht man die Begegnung des Fleisches. Doch »je mehr es einem um die Lust geht und nicht um den Partner, um so mehr vergeht ihm die Lust«, versichert der Wiener Psychotherapeut Viktor E. Frankl. Das damit verbundene Gefühl bezeichnet er treffend als »existentielles Vakuum«. Diese innere Leere führt zwangsläufig zu einer »Inflation der Sexualität«, die wiederum eine der häufigsten Ursachen sexueller Neurosen ist.

Sicher ist die Geschlechtslust ein Höhepunkt der körperlichen Gefühle. Doch wer von Sexualität spricht, muß den Menschen in seiner Ganzheit meinen. Da dieser eine unteilbare Einheit darstellt, bedeutet menschliche Sexualität grundsätzlich mehr als Genitalität, nämlich Ausdruck menschlichen Liebens. Offenbar braucht der Mensch Verhaltensregeln, um mit seiner Sexualität leben zu können. Nicht von ungefähr bezeichnet das Wort Liebe in vielen Sprachen der Welt sowohl die menschliche Beziehung in allen ihren Dimensionen als auch das Verhältnis zu Gott. Wenn der Mensch sich

aber nicht mehr seinem Schöpfer verantwortlich weiß, unterwirft er sich der Eigengesetzlichkeit seiner Triebe. Sexualität verliert im Eros-Center oder auf dem Strich ihren personenbezogenen Sinn. Wenn der andere nur Gegenstand und Werkzeug oder Funktionär zum Abreagieren des Geschlechtstriebes ist, aber nicht Partner, mit dem man sich verbunden weiß, dann degradiert der Geschlechtsakt zu einer Art getarnter Selbstbefriedigung. Wirkliche Lust und Einswerdung von Mann und Frau haben zur Voraussetzung, daß auch der andere sich hingibt – nicht als Objekt, sondern als Person, leiblich und seelisch.

Sexualität bringt in der Ehe nicht zwangsläufig Liebe hervor, aber sie liefert der Liebe die Energie und verhindert, daß Intimität zu einer blassen oder gar gemiedenen Angelegenheit wird. Man soll sie nicht überbewerten, weil das zur Enttäuschung führen kann, darf sie aber auch nicht unterbewerten. In vielen Ehen führt sie ein allzu dürftiges Schattendasein. Man hält das Gespräch der Körper für weniger wichtig und vollzieht es nur dem anderen zuliebe. Es fehlen die Freude, die Unbefangenheit und die Leidenschaft.

Welche Chancen gibt es, aus dem Sog negativer Lust herauszufinden? Der Schritt zur Freiheit gelingt oft nur über den Partner, den man wirklich liebt und der diese Liebe beantwortet. Die Liebese Fähigkeit in der Ehe heilt einen begangenen Fehltritt und führt von Irrwegen zurück. Dieser Weg geht über das Du in der Ehe. Dabei läßt uns das Handeln Gottes immer wieder staunen. Obwohl wir versagen, obwohl wir entgleiten, obwohl wir fragwürdige Wege gingen: Gott nimmt uns an und verlobt sich mit uns. Das ist die Botschaft Gottes für den Fremdgeher. In großer Güte streckt Gott uns die Hand entgegen mit der Zusage: »Siehe, ich mache alles neu!«

## »Du bist plötzlich so anders!«

Die Frau dreht sich ihm voll zu und blickt ihm fest in die Augen: »Ich verlasse dich!« – »Wieso? Was ist denn?« – »Ich kann nicht länger mit dir leben, du verstehst mich nicht. Ich bin nicht mehr das kleine Trinchen, das du geheiratet hast; ich bin erwachsen gewor-



den. Aber davon hast du nichts gemerkt. Du hast in mir immer nur das süße Dummchen gesehen. Jetzt will ich mich beweisen, jetzt will ich sehen, daß ich auch wer bin. Darum gehe ich.« – Der Mann erstarrt. Die Leidenschaft in der Stimme seiner Frau verschlägt ihm die Sprache. Gedanken jagen durch seinen Kopf: Was ist nur in sie gefahren? Ich erkenne sie nicht wieder. Acht Jahre Ehe. Es war alles friedlich. War ich taub und blind? Was habe ich falsch gemacht?

Sie war siebzehn geworden, als er sie – nur ein Jahr älter – kennenlernte. Das ist die Begegnung unseres Lebens, schwärmten beide. Sie konnten nicht mehr »ohne einander leben«, obwohl sie sich gerade erst zwei Tage kannten. Aber sie waren hingerissen und stürzten von Situation zu Situation und in die Ehe. Jetzt standen sie vor dem Nichts.

Manch ein Paar fällt plötzlich aus allen Wolken und schlägt in der Wirklichkeit hart auf: Man nährt sich von Illusionen und lebt in einer Scheinwelt, die auf Dauer nicht standhalten kann. Es häufen sich Unvereinbarkeiten und unerfüllte Wünsche, die eines Tages nach innen explodieren.

Störfaktoren in der Ehe sollte man erkennen und rechtzeitig versuchen, sie abzubauen. Zu den besonders gravierenden zählen die Auseinanderentwicklung der Partner durch den Beruf, der Sinnverlust der Ehe, das Problem der Kinderlosigkeit und – nicht zu unterschätzen – der Mangel an Austausch und Gespräch. Eine Ehe muß ein gewisses Maß an Belastungen ertragen und erträgt diese auch. Kommen aber viele Faktoren zusammen, dann wird die Belastung zu groß. Hier hat sich das Maß zum Übermaß gehäuft. Ohne die Hilfe eines Dritten werden beide, auch wenn sie wieder gemeinsam anfangen, Schwierigkeiten haben, die kritische Zeit zu überwinden. Erfahrungsgemäß lassen sich nicht alle Probleme auf einmal lösen. Sogar einzeln und nacheinander ist das oft kaum zu schaffen. Irgendwo muß aber vom Ehepaar selbst ein gemeinsamer Nenner gefunden werden – und sei er noch so gering –, der die Ehe erhält und nicht auseinanderreibt.

Ein solcher Fixpunkt könnte sein, daß man sich bewußt vornimmt: Laß uns einmal am Tag eine gemeinsame Freude haben! Wie sie aussieht und welche Form sie hat, ist unerheblich. Je nach Interesse und Vorliebe: der Sonnenuntergang oder der Sportbe-

richt, die Postkarte der Eltern oder eine Begegnung im Beruf. Es kann ein Spaziergang sein oder wenn er den Arm um sie legt. Es sollte möglichst viele Gelegenheiten, aber mindestens täglich einige Augenblicke geben, in denen die Freude beide gleichzeitig erreicht oder doch von einem zum anderen überspringt. Und sei es nur durch die Kirschblüte oder das weiche Frühstücksei, das gewaschene Auto oder den rechtzeitigen Regen. Wenn viele Probleme ins Haus stehen, dann verbindet dieser Punkt der Freude und baut Trennendes ab. Probleme reißen auseinander und verleiten zum Weglaufen und zu weiteren Mißverständnissen, Freude führt zusammen. Ein dankbares Empfinden knüpft das Band zwischen beiden Partnern. Im Gespräch geht man dann auch die anderen Konflikte an. Das macht den inneren Reichtum und die Bedeutung einer Beziehung aus und füllt sie täglich neu. Dann hat der Satz »Ich kann mit dir nicht länger leben« eine wesentlich geringere Chance. Man nimmt sich gegenseitig ernst und merkt in der Tat, daß der andere heranreift und nicht auf einer unteren Stufe stehenbleibt. So bewährt sich Partnerschaft auch eher in Extremsituationen, sollten sie einmal eintreten.

Es wäre schlimm, aneinander vorbeizuleben und in verschiedene Richtungen zu blicken. Sollten Anzeichen dafür erkennbar sein, dann müssen schleunigst neue Akzente gesetzt werden, Lichtpunkte, die die entstehende Dämmerung erhellen. Da man sich nicht täglich in Liebeshymnen ergehen kann und anstehende Schwierigkeiten nicht auf einen Schlag zu lösen vermag, sind es diese geringen Dinge, kleine Gesten, die den Alltag nicht nur erträglich machen, sondern verschönern und vielleicht den Funken herüber- und hinübertragen.

Das Leben ist eine Mischung aus Kummer und Freude. Enttäuschung, Kampf, Leid und Tod können da allzuleicht die Überhand gewinnen. Daher sollten wir die kleinen Zeichen der Liebe, der Lebensfreude und des Ja-Sagens nicht übersehen. Dann bleibt das Leben dennoch schön und die Verbundenheit in der Ehe jung und lebendig.

# Ehe kontra Gewöhnung

Es gibt in der Ehe einen Grauschleier der Gewöhnung. Es wird alles so normal. Das Aufregende ist vorbei, wird eintönig, wenn nicht langweilig. Jetzt kann die Ehe gefährdet sein, wenn man nicht bewußt gegen diesen Trend angeht.

Es sind meist alltägliche Dinge: Tagsüber erlebt jeder Partner die Stunden des Geschehens anders. Jeden Abend hätte man sich einiges mitzuteilen. Aber hier beginnt schon die Muffeligkeit. Sprechmuffel sind meistens auch Liebesmuffel. Man sagt, daß neun Zehntel der Liebe aus Gespräch bestehen. Daher hängt die Ehe davon ab, inwieweit beide sich etwas zu sagen haben und Erlebnisse austauschen. Das Leben ist doch voller Neuigkeiten! Wer richtig hinschaut, wird vieles sehen und berichten können.

Munteres und Trauriges, Kurioses und Groteskes, Freude und Ärger – alles gehört auch dem Nächsten, mit dem ich mein Leben teile. Der andere hat vielleicht weniger erlebt, aber stärker nachgedacht, hat Gefühle, Pläne und Absichten, über die er reden kann. Wer laut denkt, ist für den anderen interessant. Natürlich gehören dazu auch ein nötiges Einfühlungsvermögen und das Ausloten der inneren Bereitschaft des anderen, damit ich ihn nicht überfahre und erdrücke mit meinen Vorstellungen und Erlebnissen. Sinn hat alles nur, wenn man sich gegenseitig motiviert und nicht provoziert.

Gewöhnung tötet: Immer der gleiche Spaziergang auf demselben Waldweg. Immer der gleiche Tagesrhythmus an Wochenenden. Immer das gleiche Essen aus Dosen, die gleichen Redewendungen, die gleichen Meinungen und die gleichen Erfahrungen. Das ödet auf Dauer an und tötet das gegenseitige Interesse. Alles in einer Ehe sollte möglichst abwechslungsreich sein. Und in der Tat ist die Situation jeweils anders, und wir sollten sie auch bewußt anders füllen. Sonst tritt Eintönigkeit ein, die die vorhandene Sehnsucht nach Nähe, Liebe und Geborgenheit einschläfert. Dann fehlt das wesentliche Lebensgefühl in der Ehe. Man berührt sich nur noch an der Oberfläche, und schließlich ist man voreinander auf der Flucht. Es gibt alltägliche Gewöhnungen und penetrante Wiederholungen, die häufig geradezu zu Nervensägen werden können.

Unbewußt entwickeln sich nämlich in einer längeren Ehe stören-

de Gewohnheiten, die mit starken Nebenwirkungen beibehalten werden. Es kann fast zum Kleinkrieg führen, wenn ein Partner plötzlich diese Unarten nicht mehr hinnehmen möchte. So kommt es zu Konflikten und heftigen Auseinandersetzungen. Ehe bedeutet neben verlässlicher Dauer auch zu einem Teil ständige Veränderung, Neuorientierung und Aktualisierung. Wer sich nicht mehr bewegt, der wird krank, und letztlich stirbt er. Ehe bedarf also der Bewegung, um nicht eines geistigen Todes zu sterben. Täglich abgeleierte Platten stumpfen die Beziehung ab. Es sind keine Impulse mehr vorhanden, um der Ehe Substanz zu geben.

Festgefahrene Einstellungen sollten daher kritisch hinterfragt werden. Warum ärgert es mich eigentlich, daß . . . ? Bin ich vielleicht selbst unausgeglichen? Stört mich ihre Fröhlichkeit, weil ich selbst mißmutig bin? Nervt mich sein Schaffensdrang, weil mir die Willenskraft fehlt?

Gegenseitiges Verständnis erreicht man am ehesten durch ein offenes Gespräch. Wer nicht unwillig, sondern hellhörig auf den anderen eingeht, lockert danach vielleicht alte Gewohnheiten und plant ein neues Verhalten und neue Projekte. Wenn man gemeinsam Ideen in die Tat umsetzt, dann stärkt das die eheliche Beziehung. Man findet auch wieder eine gemeinsame Sprache und hat sich plötzlich etwas zu sagen.

Lebendig wird das Miteinander in der Ehe natürlich auch durch Äußerlichkeiten: eine hübsche Bluse, eine passende Krawatte, Schmuck, Frisur – alle Kleinigkeiten optischer Art seien nicht unterschätzt. Frauen verfügen über ein breiteres Spektrum der Vielfalt, der Farben und der Abwechslung. Männer sollten anders kompensieren, etwa durch Geistesgegenwart, handwerkliche Gewandtheit, Entgegenkommen und Einfühlsamkeit, aber auch durch festen Willen und Charakter. So gleichen sich weibliche und männliche Vielfalt annähernd aus. Man sollte sie anwenden.

Anstrengen darf man sich schon etwas, denn Abwechslung erfreut, während Gehenlassen und Gleichgültigkeit Sand im Getriebe der Ehe darstellen.

Ehe ist sicher kein ständiges Feuerwerk und keine heiminterne Nonstopshow. Alles muß der Gemeinsamkeit entsprechen, den Gegebenheiten und den unterschiedlichen Temperamenten. Denn

jede länger andauernde Beziehung steht in der Gefahr, in einem farb- und konturlosen Einerlei zu versinken. Ab und zu sollten ein paar Blumen sprießen, hier und da ein wenig Wollgras und vielleicht auch einmal eine wilde Orchidee. Dann gewinnt die Ehe an Leben. Sie bedarf der Farbe und der spielerischen Vielfalt. Auf diese Weise werden Ehe und Familie von jenem matten Glanz überzogen, der sich auf den Gesichtern widerspiegelt, von Auge zu Auge springt, wärmende Sympathie in den letzten Winkel bringt und das Leben miteinander lebenswert macht. Auch mißlungene und traurige Stunden, Mißgeschick und Niedergeschlagenheit erhalten so noch ein wenig »Lohn der Freude«.

## Das Problem der Zeit

Zeit ist ein Geschenk in der Ehe, kann aber auch zur Bedrohung werden. Der berühmte »Zahn der Zeit« macht sich bemerkbar. Oft stirbt die Faszination der Liebe an der Satttheit. Wenn das Ersehnte zum ständigen Besitz wurde, wird das Sehnen still. Die Tatsache des Besitzens gefährdet das einst Ersehnte. Aus einer romantischen »Entfernungsliebe« ist eine hautnahe »Nächstenliebe« geworden. Und wie die Nähe die Ferne aufhebt, so hebt das »Haben« oftmals das »Sehnen« auf. Das Lieben sättigt den Liebeshunger, die Sättigung verwandelt alles in Selbstverständlichkeit.

Natürlich erfährt das Leben in der Ehe Wiederholungen. Führen diese zur Alltäglichkeit? Wird das Gewohnte gewöhnlich? Ehe braucht die wache Kontrolle über alles Erleben und Verhalten. Gewohnheit verengt, setzt die Wachheit herab, stumpft ab. Dann wird man auch in der christlichen Ehe einsam, alles wird schal und fade. Selbst wenn es um einfühlsame, tiefgründige und feinsinnige Menschen geht, tritt eine Entleerung und Entpersönlichung des Verhältnisses ein. Jetzt braucht die Ehe erst recht Zeit.

Müde und abgespannt kann man kaum Partnerschaft leben. Die Ehe fordert heraus. Sie will gepflegt, erneuert und erfrischt werden, sonst versagt sie ihren Dienst. Sie kann nicht gedeihen ohne Zeit. Der Beruf beansprucht viel Zeit, die Kinder benötigen sie, Verwand-

te und Bekannte wollen eingeplant sein. Das Glaubensleben und die Gemeinde sind ebenfalls zu berücksichtigen. So gerät man unversehens in Zeitnot. Für die Ehe bleibt manchmal bloß der müde Rest. Es erfolgt nur noch das nötigste an Kommunikation. Aber so kann Ehe nicht leben und gedeihen: Eine unerklärliche Leere breitet sich aus, Müdigkeit überfällt die Partner, Worte ersterben, Augen und Hände sinken, Herzen werden kühl, und die Seele spürt die Ermattung. Worte und Blicke, Handreichungen und Gedanken, Zartheiten und Zärtlichkeiten verlieren ihre Dynamik. Die Ehe zehrt, sie fordert und verbraucht.

In diesem Buch wird oft betont, daß das Miteinander-Sprechen wichtig und unaufgebbar ist. Aber es gibt Zeiten, in denen das Sprechen-Wollen nicht zum Ziel führt. Dann ist es besser, man geht zusammen um den Häuserblock oder spielt z.B. miteinander Würfel-, Brett- oder andere Gesellschaftsspiele. Aus dem gemeinsamen Handeln kann sich dann ein Gespräch formen. Plötzlich löst sich die Zunge, und man wird dankbar für jeden kleinen Gedankenaustausch. Schwierige Themen sollte man dabei ausklammern, nicht aus Feigheit, sondern als Schonungsmaßnahme für den Betroffenen.

Gelegentlich hilft es, seine Gedanken aufzuschreiben und dem Ehepartner in ruhiger Stunde hinzulegen. Dann kann vieles gelesen und bedacht und aus der Gelassenheit heraus beantwortet werden. Es ist kein Zeichen von Unbeholfenheit oder Unsicherheit, wenn man diesen Weg wählt.

Grundsätzlich gilt: nicht fordern, sondern fördern; nicht verlangen, sondern geben; nicht verwerfen, sondern vergeben! Beugen wir unsere harten Herzen und unsere steifen Knie miteinander und sprechen: »Gott, vergib uns. Erlöse uns von der Last der Forderung und dem Druck der Erwartung!«

Dann werden wir Zeit finden, bevor die Ehe erstickt. Die Liebe wird Zeit schaffen, erfüllte, geschenkte und gesegnete Zeit. Was die Routine nicht vermochte, wird die Liebe tun: verwandeln, ändern, verbinden. Was früher Opfer bedeutete, wird nun zu erwärmter und erfrischter neuer Beziehung. Die innere Anziehungskraft kann aufleben, und der Blick der Augen erhält neuen Glanz.

## Zärtlichkeit braucht Zeit

In unserer schnellebigen Zeit muß man sich regelrecht einen Ruck geben, um einmal etwas in Ruhe zu tun. Auch die Ehe leidet darunter, daß manches Problem im Schnellverfahren gelöst wird und manche Sachlage keinen Aufschub duldet. Das darf aber nicht gängige Ehepraxis sein. Wesentliche Dinge müssen mit Geduld erarbeitet werden und würden durch Hektik gestört oder vernichtet.

Die Ehe braucht daher Zeit füreinander. Sie ist ein Gewöhnungsprozeß, der weder verkürzt noch übereilt abgeschlossen werden sollte. Gerade die Spielarten körperlicher Zärtlichkeit dürfen nicht bedrängt werden von Unruhe und Ungeduld. Zärtlichkeiten entwickeln sich mit allen ihren Gefühlsempfindungen nur in Geborgenheit und Abschirmung. Ehepaare bestätigen im Beratungsgespräch immer wieder, daß sie Mühe hatten, körperliche Zuneigung auszudrücken und intime Vorgänge gar nicht so schön waren. Beim »ersten Mal« seien ganz andere Vorstellungen vorhanden gewesen und das Ergebnis überhaupt nicht befriedigend. »... gar nicht richtig zärtlich und alles so hektisch«, oder »Ich war so aufgeregt und habe mich völlig verkrampft. Die eigentlichen Gefühle blieben aus.«

Wenn sich Ehepartner aber nach einiger Zeit aneinander gewöhnen, die Hektik abbauen, Hemmungen schwinden und Vertrautheit einsetzt, wird alles empfindungsreicher und erlebnisfreudiger. Dann werden sie fähig, auf die Reaktionen des anderen zu warten und diese auch für sich selbst als schön zu empfinden. »Wir nehmen uns jetzt Zeit, und die ganze Atmosphäre wird individueller und vertrauter.« Ehepartner müssen sich langsam aneinander heranlieben, nur so können sie sich verstanden und geborgen fühlen.

Wer ständig auf der Suche nach besseren Möglichkeiten und besonderen Situationen ist – vielleicht sogar mit Blick auf andere Partner –, wird sich nie in jemand seelisch vertiefen und mit ihm verschmelzen können. Die psychische Gleichstimmung ist aber unbedingt erforderlich, um eine Ehe aufzubauen und Raum für Zeiten der Zärtlichkeit zu finden. Daher ist es gut, einen Weg mehrmals zu gehen, damit sich die ersten Eindrücke verstärken können und neue hinzukommen. Empfindungen müssen sich einspielen und fixieren. Die Wahrnehmung wird geschult, und man lernt, sensibler zu

reagieren. Wir werden durch neue Erkenntnisse reicher, und die Erfahrung aneinander und miteinander harmonisiert und formt die Ehe.

So stellt sich für das Ehepaar eine intensivere Lebens-, Liebes- und Herzensfreude ein. Sein Miteinander bekommt eine neue Wertigkeit, weil die körperlichen Beziehungen und Zärtlichkeiten nicht mehr von der Quantität, sondern von der Qualität bestimmt werden. Die Qualität der Zärtlichkeiten entsteht nicht von ungefähr; man kann sich nicht hinsetzen und auf sie warten oder auf ständigen Irrwegen herumlaufen, um sie zu suchen. Intensität entsteht durch Zeit und Muße, durch Vertrauen und Hingabe. Anfangs mag das einem Paar schwerfallen. Aber es sollte in der Tat dazu übergehen, sich ganz konzentriert auf den anderen einzustellen und mehr auf ihn zu achten als auf sich selbst. Wer sich die Situation und den vertrauten Menschen immer wieder neu zu eigen macht, bleibt nicht erfolglos, und die eheliche Beziehung wird dadurch Gewinn haben.

## Streß in Beruf und Ehe

Das Ehepaar hat keine materiellen Sorgen. Die Firma zahlt ein gutes Gehalt. Aber der Beruf wirkt sich aus: Der Ehemann ist fahrig, unkonzentriert und einfach gestreßt. Der hohe Leistungs- und Zeitdruck, die Rivalitäts- und Konkurrenzspannungen und ein Perfektionszwang haben hier ganze Arbeit geleistet.

Andere Ursachen für Streß können in den Sorgen um den Arbeitsplatz liegen, in den Ratenzahlungen, die das Haus belasten, oder in familiären Problemen.

Es gibt keine einheitliche Skala, um Streß zu messen. Während der eine bereits unruhig wird, empfindet der andere mit dem »dicken Fell« alles als ganz normal. Anforderungen und Bewertungskriterien haben sich vielfach gewandelt, auch die Sensibilität und Labilität des Menschen sind größer geworden.

Oft ist die Ehe der einzige Ort, wo man alle Unzufriedenheit loswerden kann. Hier muß man sich nicht beherrschen und braucht keine gute Figur zu machen. Jetzt läßt man sich gehen. Zuhause ist



Heimat und Heimeligkeit, hier nimmt Aggressionen niemand ernsthaft übel. Dabei entsteht aber nicht geringe Gefahr, daß sich die Probleme des Berufs in dieser weichsten und empfindlichsten persönlichen Beziehung niederschlagen. Die Ehefrau und die Kinder bekommen das zu spüren. Überforderte Männer sind problematische Ehegatten und Väter. Sie bringen den Konfliktstoff in die häusliche Umgebung und benutzen die Ehe als Streßventil.

Die Familienatmosphäre leidet darunter. Ehefrau und Kinder nehmen ein solches Verhalten heute nicht mehr wortlos hin. Die Kinder geben die Aggressionen durch freches Benehmen oder Aufsässigkeit zurück. Die Ehefrau sucht ebenfalls Mittel, um sich zu schützen oder zu wehren. Eine solche Ehe wird über kurz oder lang in erhebliche Schwierigkeiten geraten. Der fahrigere Ehemann wird zunächst kaum die Veränderungen im Hause bemerken, weder die Bemühungen seiner Frau noch das Entgleiten der Kinder. So kann es geschehen, daß er eines Tages eine leere Wohnung vorfindet. Spätestens jetzt muß er begreifen, daß für die künftige Ehe- und Familiensituation ein ganz neues Fundament erforderlich wird. Auf allen Seiten ist Entlastung nötig.

Allerdings gibt es hier keine starren Regelungen, denn der Ehemann kann und darf seinen Beruf weder aufgeben noch verkürzen, noch auf Sparflamme schalten, denn dann wäre die Existenz der Familie gefährdet. Hilfreich kann es sein, wenn man offen über alles redet und sich Gesprächsbereitschaft bei den Beteiligten ergibt. Wirken alle zusammen, wird einiges zu retten sein.

Allerdings darf man den Faktor Streß nicht immer verantwortlich machen. Neuere Forschungen haben ergeben, daß Streß in einem gewissen Maße sogar lebensnotwendig ist. Er trägt dazu bei, den Menschen körperlich und seelisch aktiv zu halten. Fehlt er gänzlich, würde man schon viel früher seelisch und körperlich verkümmern. Daher leiden Arbeitslose, aber auch kranke und alte Menschen häufig unter dem unbefriedigenden Gefühl von Streßmangel. Die Unterforderung kann somit zu einem Problem in der Partnerbeziehung führen. Der Idealzustand wäre ein wohldosierter Wechsel zwischen den einzelnen Leistungsanforderungen. Aber wer hat schon die Wahl, und wer kann sich das im Ernstfall einrichten? Man muß den Pflichten nachkommen und kann sich nicht künstliche Ent-

spannungsphasen aussuchen. Hier gerät man manchmal in ein Dilemma.

Jeder Mensch hat aber Stärken, die er nutzen und ausbauen sollte. Die Schwächen dagegen wären auszuhungern. Die Stärken müssen die Schwächen überwinden. Belastungen können nicht immer abgebaut, aber durchschaubar gemacht werden. Dann versteht auch die Familie, die berufliche Situation besser einzuordnen. Im übrigen hilft eine sorgfältige Arbeitsplanung, um das Pensum zu schaffen. In der Familie wird man gemeinsam überlegen, wie die verbleibende Zeit zu nutzen ist, um nicht Ärger, sondern Freude zu machen. Ein überraschender kleiner Urlaub oder ein verlängertes Wochenende wirken oft Wunder! Sind alle guten Willens, kann man die Gesamtlage vielleicht insoweit verbessern, daß man auf ein Streßventil nicht mehr angewiesen ist.

## Ein Ehepaar hat Ferienprobleme

Viele meinen, der Urlaub sei die schönste und ruhigste Zeit im Jahr. Aber Peter und Sigrid hatten ihre eigenen Erfahrungen. Meist kam es zwischen ihnen und den Kindern schon nach kurzer Zeit am Urlaubsort zu erheblichen Spannungen. Dann war die gute Ferienlaune dahin.

Ein Teil der Krisenstimmung entstand sicher aus der ungeordneten Ehesituation. Beide hatten gerade den achtzehnten Hochzeitstag hinter sich gebracht, aber vieles, was sie früher verband, schien heute dahin zu sein. Darum kam ihnen jetzt der Gedanke, getrennt voneinander zu verreisen. Jeder wollte sich endlich wieder den eigenen Gefühlen und Wünschen zuwenden, ohne auf den anderen Rücksicht nehmen zu müssen. Denn schließlich wollten sie sich ja erholen.

Nach mancherlei Hin und Her beschlossen Peter und Sigrid dann doch, zu zweit in Urlaub zu fahren. Die Kinder waren gut untergebracht und machten keine Sorgen. Die Tochter fuhr mit einer EC-Gruppe in eine Sommerfreizeit, und der Sohn wollte mit dem Nachbarsjungen und dessen Eltern nach Italien fahren. Die Vor-

aussetzungen waren damit günstig, sich nun ganz offen mit den eigenen Eheproblemen zu beschäftigen und die Ehe auf ein neues Fundament zu stellen. Beide hatten dazu den festen Vorsatz.

Aber wie das nach eingefahrener Gewohnheit so geht: bereits am dritten Tag war am Urlaubsort die mühsam erreichte Harmonie dahin. Aus einer Kleinigkeit heraus entstand ein massiver Ehekrach. Peter knallte die Türe zu und kam erst spät in der Nacht zurück. Seine mitgebrachte gute Laune und einige Annäherungsversuche brachten Sigrid aber erst recht in Rage. In den nächsten Tagen herrschte eine unterkühlte Atmosphäre. Die Vorsätze, die ja beide gefaßt hatten, überforderten sie. Das plötzliche enge Miteinander, das es daheim seit Jahren nicht mehr gab, konnten sie jetzt nicht verarbeiten und bewältigen. Der Urlaub wurde also wieder einmal zur Tortur.

Dennoch war das angesteuerte Ziel des Ehepaares, in einem gemeinsamen Urlaub die gegenseitige Entfremdung zu beseitigen, der richtige Weg. Denn bezogen auf die chronischen Konflikte in der Ehe, war die zurückliegende »Sendepause« von zwei, drei Tagen zwar lästig, aber im Grunde harmlos. Viel gravierender wäre es gewesen, wenn man am nächsten Morgen dort weitergemacht hätte, wo man in Form der Ehekrise aufgehört hat. Wenn eine eingetretene Entfremdung aufgearbeitet werden soll, dann nützt es wenig, den anderen dafür verantwortlich zu machen. Beide Ehepartner müssen über Mittel und Wege nachdenken, mit Hilfe derer sie wieder zueinanderfinden.

Vielleicht ist es hilfreich, eine Art Bilanz zu erstellen. In der einen Spalte wird vermerkt, welche Eigenschaften man an dem anderen mag, während die andere Spalte die Dinge umfaßt, die einen stets zu stören pflegen. Schaut man diese Auflistung aufmerksam durch, dann wird man erstaunt sein, daß der Katalog der störenden Eigenschaften wahrscheinlich viel länger ist. Man erkennt daran, daß seit Beginn der Beziehung einige Liebesgefühle erloschen sind oder verdrängt wurden. Wer jetzt nicht resigniert, sondern sich vornimmt, einiges zu ändern, kann auch eine Menge dafür tun.

Der Urlaub zu zweit enthält die Chance, offen und frei miteinander umzugehen. Einengungen, die das Leben zu Hause zwangsläufig mit sich gebracht hätte, fallen hier noch fort. In ungestörter Umgebung kann man sich richtig, ehrlich und direkt die Meinung sa-

gen. Wer die Ehrlichkeit nicht als taktisches Mittel benutzt, um den anderen zu verletzen, kann durch sie den Partner wesentlich besser verstehen und begreifen. Zumindest darf sich hier ein Lernprozeß ergeben, der die Beziehung festigt und die Grundlage einer neuen Liebe sein kann.

Darüber hinaus ist der Urlaub eine gute Gelegenheit, eine tiefere und dauerhaftere Intimität zu gewinnen. Gemeint ist damit in erster Linie der Austausch der Gedanken und der Gefühle. Eine Voraussetzung dafür ist aber, sich gegenseitig wirklich zuhören zu können und sich mitteilen zu wollen.

Für Peter und Sigrid wäre es bestimmt ein schöner und unvergeßlicher Urlaub geworden, wenn sie bereit gewesen wären, miteinander über alles zu reden. Die Not von Ehekonflikten besteht oft darin, daß man nicht oder kaum miteinander spricht, zumindest nicht über die heiklen Punkte, die generell ausgeklammert werden. Man lebt dann aneinander vorbei, hat einen Partner und doch keinen. Beginnen könnten beide mit gemeinsamen Erlebnissen, mit Beobachtungen und Ereignissen, mit Jugenderinnerungen und vielleicht mit unterdrückten Problemen, die in früheren Jahren eine Rolle spielten. Es gibt eigentlich viel Gesprächsstoff, wenn man nur will.

In einem solchen Urlaub ist es gar nicht wichtig, daß man viel Äußeres erlebt oder gar Abenteuer sucht. Wenn das Paar sich zurückzieht auf sich selbst, ist das gewinnbringender als manch ein touristisches Unternehmen. Gedanken und Gespräche dürfen allerdings nicht zu Monologen oder Gardinenpredigten werden. Belehrungen und Beschimpfungen sind nicht angebracht. Rechtzeitig sollte sich jeder auf die Zunge beißen, wenn diese den anderen verletzen wollte. Der Partner muß die Chance haben, über sich selbst zu sprechen. Dabei sollte das Prinzip der Ausgewogenheit gelten, damit nicht der andere sich von einem Redeschwall überflutet fühlt. Ganz sachlich sollte das Rederecht ständig gewechselt werden.

Gelingt es, viel aus der Gefühlswelt des anderen zu verstehen, dann kann man innig und beglückt die Zweisamkeit erleben. Ein so verbrachter Urlaub wird unvergessen bleiben.

Wäre man allein in Urlaub gefahren und hätte man ihn einsam verbracht, dann hätte man sich dieser Möglichkeiten der Krisenbe-

wältigung beraubt. Aller Wahrscheinlichkeit nach hätte man Ablenkung gesucht, und zwar in Form von Urlaubsbekanntschaften. Kommt man dann zurück in die gewohnte häusliche Umgebung, dann wäre die alte Situation nach wie vor unbereinigt. Möglicherweise sähe alles schlimmer aus. Denn mit dem »Solo-Urlaub« könnte die Beziehung zum Ehepartner und damit die Ehe selbst endgültig zerstört werden.

Die Ehe ist aber unersetzlich. Sie lebt davon, daß sie gepflegt wird wie ein Blumenbeet. Dazu gehören Zeit und Zärtlichkeit, dazu gehören Worte und Wünsche, dazu gehören auch Taten und Treue. Unser Partner ist einmalig und soll das auch bleiben. Jeder lernt, Ichbezogenheit zurückzunehmen und mehr für den anderen dazusein. Das Austragen von Rivalitäten zermürbt jede Ehe.

Ein gutes Ehepaar möchte miteinander alt werden, möchte einander pflegen in Krankheitszeiten, und schließlich wird einer dem anderen die Augen zudrücken. Hier erst endet die Ehe. Hier wird von Gott eine Grenze gesetzt.

Natürlich ist jede Ehe verletzlich und zerstörbar, sozusagen ein Schatz in irdenem Gefäß. Aber ein zerbrechliches Gefäß muß behutsam getragen werden. Dazu reichen die Hände des Ehepaares und die Einfühlsamkeit der Herzen nicht aus. Hier muß Gott als Dritter im Bunde hinzukommen. Er wird in dieser Ehe eine Rolle spielen, er wird tragen und lieben, er wird trösten und zurechtbringen. Beide Ehepartner sollten Gott die Hand geben und sich an den Traualtar erinnern. Dort sprach Gott seinen Segen über das Paar. Dieses Wort gilt noch heute.

## Er ist für Nacktbaden – sie nicht

Immer mehr greift die sogenannte Freikörperkultur um sich. Einst von Lebensreformern als Ausdruck besonderer Naturnähe und Freiheit des Menschen von äußeren Zwängen gegründet, ist sie heute für viele ein Mittel geworden, konventionelle Hemmungen abzustreifen, selbstverständliche Kontakte auch zum anderen Geschlecht zu pflegen und sich der ästhetischen Freude am eigenen

und am fremden Körper hinzugeben. Wer einigermaßen gut gebaut ist, braucht sich nicht zu schämen und möchte den Blick auf sich und andere Körper, vor allem die reizvolleren weiblichen Figuren ohne Einschränkung genießen.

Genau aus diesem Grund sind Männer eher bereit, die vielleicht ursprünglich noch vorhandene Schamschwelle zu überwinden, und Frauen eher gehemmt, das Auge der anderen so unverhohlen auf sich ruhen zu lassen.

Dies kann in einer Ehe zu Konflikten führen, die tiefer wurzeln als die vielleicht übliche Auseinandersetzung vor dem Urlaub: Gehen wir an die See oder in die Berge? Hier wird das Schamgefühl berührt. Nicht selten sind Frauen auch strenger und enger erzogen. Vor allem sind sie in ihrem Körper bewußter, aber auch problematischer zu Hause und können sich nicht einfach von ihm distanzieren wie von einer Sache. Wenn sie berechtigterweise zur Zurückhaltung erzogen wurden, dann ist ihre Hemmschwelle der Freizügigkeit gegenüber auch höher angelegt. Darin steckt viel natürliches Schamgefühl, das man achten sollte, denn es geht nicht nur um das Problem von mehr oder weniger Gehemmtheit. Mit Behutsamkeit und liebevoller Aufmerksamkeit sollte ein Ehemann daher die feineren Regungen seiner Frau respektieren und nicht durch ungutes Drängeln zu etwas bringen wollen, das ihr innerlich Schwierigkeiten bereitet. Ihr seelisches Gefüge läßt es nicht zu, einfach die Hüllen fallen zu lassen. Es hilft auch nicht, wenn der Mann versichert: »Du wirst sehen, daß gar nichts dabei ist.«

Auf diese Weise kann die Frau in eine Distanz zu ihrem Körper und in eine Verleugnung der eigenen Gefühle hineingeredet werden, die ihr nicht guttun und auf Dauer auch die eheliche Beziehung belasten.

Es mag sein, daß der Ehemann mit seinem Wunsch weder sexuelle Phantasien noch obszöne Absichten verbindet, sondern wirklich nur unproblematisch und zwanglos die Sonne, den Wind und das Wasser spüren und die unkonventionelle Kameradschaft mit anderen erfahren möchte. Wenn die Ehefrau das Ganze aber dennoch viel heikler und prekärer sieht, sollte er sich auf sie einstellen und nicht zu etwas zwingen, was sie von innen heraus nicht vermag. Aus Rücksicht wird er andere Strände besuchen – obgleich es an de-

nen auch nicht mehr zugeht wie in einer Klosterschule. Die Bademode ist ja so karg geworden, daß der Unterschied zur Freikörperkultur fast nur beim zweiten Hinsehen erkennbar wird.

Wichtig bei einem Ehepaar sind das gemeinsame Einvernehmen und die gefühlsmäßige Geborgenheit, die einer bei dem anderen findet und die kein Partner einseitig aufkündigen sollte. In einem solchen Fall muß die Verwirklichung eigener Wünsche und Vorstellungen zurücktreten.

Ein natürliches Schamgefühl gehört zur angeborenen Grundausstattung des Menschen. Es ist nicht gesellschaftsbedingt oder eine Züchtung der Prüderie, sondern nützt der Entfaltung der Persönlichkeit und dient ihrem Schutz. Schamgefühl verhüllt körperliche Defekte und schützt vor Bloßstellung und Übergriffen. Die beschützende Funktion sollten wir daher nicht aufgeben, denn die optische Auslieferung des Menschen kann ihn in seiner Sexualität und ihrer gesunden Entwicklung schädigen. Preisgegebene Scham ist Selbstverlust. Professor W. Trillhaas formulierte: »Scham ist eine Form der Ehrfurcht vor dem Leben, vor dem Persönlichsten der Person selbst.« Und Professor H. Thielicke betonte: »Scham ist ein Zeichen dafür, daß etwas Verwundbares zu schützen ist.« Schließlich ein Zitat von Professor G. v. Rad: »Der Schutz der Scham ist eine Ordnung der göttlichen Barmherzigkeit.«

## Wortgleichheit: schlafen und schlafen

Der Schlaf ist ein wie selbstverständlich hingenommenes Wunder unseres Lebens. Ein Drittel des ganzen Daseins verbringen wir schlafend. Schon dieser zeitliche Aufwand sollte uns aufhorchen und über den tieferen Sinn nachdenken lassen. Medizinisch und philosophisch ist darüber viel geschrieben worden, aber wahrscheinlich weiß letztlich niemand, mit welchen geschöpflichen oder kreatürlichen Rätseln dieser Bedarf zusammenhängen mag. Wir benötigen ihn, können ihn aber nicht erzwingen. Es ist ein Sich-fallen-Lassen, ein Hineinbegeben in eine Zeitphase, die man nicht mehr mit dem Wachbewußtsein kontrollieren kann.

Schlaf und Beischlaf, schlafen und schlafen haben wahrscheinlich nicht zufällig einen sprachlichen Gleichklang. In der Tat ist hier für zwei unterschiedliche Vorgänge eine merkwürdige Worteinheit entstanden. Und der Mensch braucht aus biologischen Gründen für beides einen Ort der Ruhe. Eine hektische Umgebung und fehlende Geborgenheit lassen nicht zur Ruhe kommen, weder zum Schlafen noch zum Beischlafen. Es scheint einen geheimnisvollen Zusammenhang zu geben mit der Schöpfungsgeschichte. Auf den ersten Menschen (1. Mose 2,21–22) läßt Gott einen tiefen Schlaf fallen, während er ihm die Gefährtin bereitet und zuführt. Und aus diesem Tiefschlaf erwachend, erkennt er sie als »Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch« (1. Mose 2,23). Die sich Umfängenden sind den Schlafenden, den Träumenden gleich. Das Wesen des einen ergänzt das Wesen des anderen, meist auf stille und unbemerkte Art. Anvertrauen, Schenken, Empfangen, Gewähren, das sind Zuwendungen, die mehr aus dem Unbewußten und Stillen kommen. Nichts kann erzwungen werden, aber nichts ist wohltuender als Schlafen und Schlafen. Eine psychosomatische Entspannung in jeder Hinsicht ist ehefördernd und eheerhaltend. Nicht einfach fernsehmüde abzusacken und in die »Klappe« zu fallen ist Ziel dieser Gemeinschaft, sondern ein Zur-Ruhe-Kommen und ein Eingebettetsein in Geborgenheit.

Wer total übermüdet ist, kann dennoch schlecht einschlafen. Es ist daher nicht gleichgültig, wie man zum Schlaf kommt oder zur intimen Begegnung. Meist bleibt beides bei einem nervösen Aufflackern in die Nacht hinein. Häufig finden sich Ehepaare damit ab, daß sie unausgeruht den Beischlaf suchen und entsprechend unbefriedigt davon erwachen. Manche Ehekrise ist auf mangelnden Schlaf zurückzuführen, etwa bei beruflichem Schichtwechsel. Meist kann man nur problemlos schlafen, wenn man im Normalfall auch ausgeschlafen ist. Ein guter Eheberater wird bei einem Ehekonflikt darauf aufmerksam machen müssen. Die biblische Weisung von 1. Petrus 3,7 ist ebenso anzuwenden. Oftmals wäre der Rat zu befolgen, einander zu kurzen Schlaf- und Ruhepausen auch während des Tages zu verhelfen. Man wird Wege finden. Bei voll Berufstätigen werden wenigstens die Wochenenden dazu Gelegenheit bieten.

Man hat den Schlaf den Bruder des Todes genannt. Auch das ist



eine erstaunliche Formulierung. Im Schlaf gelten Raum und Zeit nicht wie im Wachzustand, im Tode sind sie sogar aufgehoben. Die eheliche Verbindung hat daher, neben aller irdischen Begrenzung, auch eine übergreifende, Zeit und Raum sprengende Bedeutung. Ehe braucht Langzeitwirkung, braucht Dauer, »bis der Tod sie scheidet«. Beim Eintauchen in die Tiefe des Schlafes und die Tiefe der Gemeinsamkeit begeben wir uns in einen Zustand, der nicht mehr durch die Tagesaktualität, den Willen oder durch Absichten lenkbar ist, sondern etwas ahnen läßt von ewiger göttlicher Wirklichkeit, aus der Liebe, Geburt und Tod ihren Sinn empfangen. Geborenwerden ist wie ein Erwachen aus dem Tiefschlaf. Der Tod holt uns in die Tiefe zurück, so wie das Weizenkorn von dunkler Erde aufgenommen wird, bevor es zur Auferstehung erwacht. Der Mensch in der Ehe steht an der Schwelle zweier Welten. Eine Ehe erhält nur Sinn, wenn sie sich nicht in eigener Unruhe verausgabt und verzehrt, sondern teilhat an der großen Ruhe Gottes. Das wirkt sich aus auf das Hören und Achten aufeinander, auf den Schlafrhythmus des Leibes und der Seele. Denn nicht nur der Körper, sondern auch die Seele hat ihre Schlafzeiten, da sie einkehren und still sein möchte, ohne Erklärungen, ohne Rechtfertigungen und ohne Probleme. Man kann nicht immer alles und zu jeder Zeit diskutieren wollen, vieles will einfach überschlafen sein. Die Ehe kennt Zeiten der bewußten und intensiven Begegnung, aber die Ehepartner möchten auch einmal ausruhen von allem und frei sein von leib-seelischer Pflicht. Abstand gewinnen, positive Distanz schenken, über den Dingen stehen, seelischen Freiraum haben: das stärkt, ermutigt, baut auf, schenkt neue Innigkeit und intensiviert die Liebesfähigkeit. Es ist keineswegs unnormal, wenn ohne ängstliche Sorge oder triebgebundenes Geschehen der Leib ruht nach dem Wort (Hohelied 8,4): »Ich beschwöre euch, daß ihr meine Liebe nicht aufweckt noch regt, bis es ihr selbst gefällt.« Es ist ein Geheimnis des Glaubens und des Gehorsams, in die Ruhe Gottes einzugehen und von den eigenen Werken zu ruhen, auch von denen der Ehe (Hebr. 4,1+9-10).

## Das Märchen vom täglichen »Supererlebnis«

Das ist ein Männerwunsch, auf Illustriertenpapier an jedem Kiosk nachlesbar: »Der absolute Höhepunkt. Wild wie noch nie. Die totale Lust. Irrer Sex. Superorgasmus. Wahnsinnig!« Jedes Ehepaar sehnt sich danach, die höchsten Gefühle zu erleben. Mit Technik ist das aber nicht zu erreichen, selbst Einfühlungsvermögen schafft es nicht, weil beide biologischen Uhren nur sehr selten derartig aufeinander abgestimmt werden können. Es liegt in der unterschiedlich veranlagten Struktur von Mann und Frau, die den Sexualbedarf beider von der Geschöpflichkeit her nicht gleichgeschaltet hat. Wahrscheinlich benötigt es die Natur, daß die männliche Komponente auf diesem Gebiet stärker veranlagt ist und aggressive Bedürfnisse hat. Die tabulosen Vorstellungen und überdehnten Erwartungshaltungen, von Illustrierten und sonstigen Ratgebern propagiert, führen in die Irre, weil sie das Bild der Frau und ihre Reaktionsmöglichkeiten verkürzt und verfälscht darstellen. Diese psychisch-sexuellen Übertreibungen, wie sie Medien an uns herantragen, dienen nicht der wirklichen Ehepraxis. Man übertrage daher nicht die Verzerrungen, die die öffentliche Medienlandschaft mit weiblichen Funktionen vornimmt.

Die Erfahrungen der Eheberatung zeigen, daß es für die intime Begegnung der Partner kein Schema, kein Zahlengesetz und keine festgefügte Form gibt. Alles wird sehr individuell und unterschiedlich geschehen. Die Bandbreite und den Spielraum bestimmt nur das Ehepaar. Hier sollte sich niemand von einem eventuellen Pflichtmaß oder gar von Statistiken abhängig machen und manipulieren lassen. Auch der biologische Triebdruck des Mannes ist nicht das letzte Maß der Dinge. Die Frau gehört mit ihren unterschiedlich veranlagten Bedürfnissen dazu und muß partnerschaftlich vollgültig in den Anpassungs- und Reifungsprozeß einer Ehe hineingenommen werden. Die individuelle gemeinsame Gefühlslage steht dabei im Vordergrund, wahrscheinlich mit etwas stärkerer Berücksichtigung der Empfindungen der Frau und einem gewissen Verzicht auf seiten des Ehemannes.

Praktisch bedeutet das: Der Wunsch eines Ehemannes nach vier bis fünf Begegnungen in der Woche ist völlig in Ordnung. Ebenso in Ordnung ist es aber bei einer Ehefrau, wenn deren sexuelles Verlangen nur einmal wöchentlich oder zwei- bis dreimal im Monat auftritt. In der Eheberatung zeigt sich, daß die weibliche Psyche in vielen Fällen nur vierzehntägig oder monatlich zum ehelichen Verkehr fähig ist. Aber auch das ist dann normal. Der Nachweis ist leicht zu führen, daß ungezählte Ehepaare nur einmal viertel- oder halbjährlich oder in noch größeren Abständen eine Begegnung herbeiführen. Auch dagegen ist aus biologischer Sicht nichts einzuwenden. Denn so unterschiedlich die Potenz beim Mann angelegt sein kann, so vielfältig und uneinheitlich ist diese Anlage auch bei der Frau vorzufinden. Ein Ehepaar tut daher gut daran, auf diesen biologischen Rhythmus der Frau zu achten. Wird sie ohne eigenes Bedürfnis sozusagen »verpflichtet« oder sogar genötigt, dann tut sie es vielleicht eine Zeitlang dem Mann zuliebe, aber nicht aus dem eigenen Inneren heraus. Wiederholt sich dieses »Muß«, dann können sich Abneigung und Unlust einstellen. Ein Ehemann wird das sorgsam beachten und nichts erzwingen.

Die Körperlichkeit der Frau ist also eng verbunden mit der weiblichen Psyche. In besonderer Weise sind daher Körper und Seele voneinander abhängig. Jede sexuelle Regung bedarf sozusagen der psychischen Antenne. Ist diese nicht vorhanden, dann bleibt auch die körperliche Reaktion aus.

Diese Hinweise sollten manch einer Ehe die Angst nehmen. Man bewegt sich im üblichen Rahmen und braucht sich nicht zu beunruhigen. Der bekannte Mediziner Dr. Johannes Heinrich Schultz, Begründer des autogenen Trainings, stellte als hervorragender Eheberater mit viel Überblick fest: »Von siebenmal am Tage bis siebenmal im Leben – das ist alles normal!« Eine solch gewaltige Spannweite besitzt die weibliche Sexualität.

Aufgrund dieser Erfahrungen sollte die innere Uhr nicht mit Gewalt kräftiger aufgedreht werden. Man muß als Ehepaar das Maß der Dinge erkennen und die Zuordnung und die Abstimmung miteinander wichtig nehmen. Jeder sollte den anderen akzeptieren – wenn auch mit gelegentlichem Verzicht. Die Ehefrau kann dem Ehemann entgegenkommen, indem sie sich zwar nicht voll zur Ver-

fügung stellt, ihm aber mit manueller Zärtlichkeit hilft. Davor braucht sie keine Scheu zu haben. Es ist die Brücke von Mensch zu Mensch, um einander nahe zu sein, damit Mißstimmungen vermieden werden.

Kein Problem sollte sich daraus ergeben, wenn die Ehefrau plötzlich eine totale Abwehrhaltung verspürt, die aber ebenso schnell wieder vorbei sein kann. Wenn eine solche Kurzphase auftritt, dann sollten beide Partner in dieser Zeit nichts erzwingen wollen. Es gibt hier den interessanten Befund, daß man die gesamte Sexualität einmal »übersehen« darf, dann wird sie am wenigsten beeinträchtigt, und das sexuelle Verlangen kommt ohne Zutun wieder.

Ohne Frage darf die Ehefrau Einfallsreichtum in die Beziehung einbringen und den Umgang miteinander auch phantasievoll gestalten. Ein Ehepaar hat viel Freiheit, so daß es gerne auch einmal experimentieren darf. Aktivitäten können beglücken. Das alles muß nicht jedesmal zu einem sexuellen Höhepunkt führen. Beim Mann wird dieser jedoch meist automatisch erreicht. Die Natur hat das wahrscheinlich deshalb so eingerichtet, weil die Arterhaltung mit der Orgasmusfähigkeit des Mannes zusammenhängt. Bei der Frau ist diese Aufgabe nicht damit verbunden, sondern ein zusätzliches Lustgefühl, mit dem es sich die weibliche Natur etwas bequemer macht und nicht jedesmal zum Letzten bereit sein muß. Erzwingen kann man daher nichts. Alles muß von innen heraus geschehen, nur dann wird es zum echten Erlebnis.

## »Mein Mann befriedigt sich selbst«

»Plötzlich stellte ich das fest. Ich fiel aus allen Wolken. Mußte das sein? Genügte ich ihm nicht mehr? Ich schämte mich richtig und schlich leise fort«, so berichtete eine Ehefrau. In der Tat ist Selbstbefriedigung nicht nur ein Problem der Jugendjahre, sondern auch eines in der Ehe. Nicht immer ahnt die Ehefrau etwas. Umgekehrt kann es natürlich ähnlich sein, denn auch Frauen entwickeln in dieser Form Bedürfnisse.

Die Selbstbefriedigung ist wohl die verbreitetste und wahrschein-

lich auch häufigste sexuelle Aktivität. Zu allen Zeiten bis in die Gegenwart hinein wurde sie gleichermaßen überbetont wie unterbewertet. Da die Sexualität des Menschen auf Partnerschaft angelegt ist, hinterläßt der schnell vorübergehende Genuß keine Befriedigung, sondern letztlich nur innere Leere. Verbraucht sich also die sexuelle Kraft eigennützig und einsam, so bleiben Enttäuschung und seelische Scham zurück.

Sexualseelsorge heute kommt an dieser Grundform, besser »Rohform« menschlicher Geschlechtlichkeit nicht vorbei. Jedes Lebensalter ist davon betroffen. Daher ist der Versuch gerechtfertigt, in verantwortlicher Abwägung zu einer hilfreichen Antwort zu finden. Vermeidet man den körperlichen Selbstbetrug, wächst die Fähigkeit zur Partnerschaft und zur Erlebnisbegegnung mit anderen Menschen. Dann kommt die Persönlichkeit stärker zur Entfaltung, und die Selbstachtung steigt. Der Prozeß der inneren Reifung führt zu wirklicher Befriedigung.

Es ist unbestritten, daß so gut wie alle Erwachsenen sich irgendwann in ihrem Leben sexuell selbst befriedigt haben – über kürzere oder längere Zeit, meist heimlich und mit schlechtem Gewissen, so daß man ungern darüber spricht. Über Probleme anderer Art ist leichter zu reden. Im Rahmen der Eheberatung sollte man aber dieses Tabu nicht umgehen, sondern Gefühle und Wünsche aussprechen, damit sich der andere darauf einstellen kann und es deswegen nicht zu einer Ehekrise zu kommen braucht.

Die Selbstbefriedigung ist so etwas wie ein körperliches Selbstgespräch. Der Akt, der eigentlich für ein Du bestimmt ist, zielt in diesem Fall ins Leere und dient der Befriedigung des Ich. Ob das Du gesucht, aber nicht gefunden wird, lassen wir offen. Vorläufig oder auch ersatzweise, vielleicht sogar absichtlich, wird das Ich gewählt, indem man seine Erlebnisfähigkeit reizt, Spannung und Lustverlangen buchstäblich auf die Spitze treibt und meistens jäh befriedigt. Der kurze Lustrausch – sozusagen die Karikatur und Verkürzung eines sexuellen Aktes – wird zu einer Scheinbegegnung, bei der das Ich gleichzeitig den nicht vorhandenen Partner zu ersetzen hat. Möglicherweise stellt man sich den Partner vor, der aber im Moment nicht vorhanden ist oder gemieden wird. Die Handlung vollzieht sich dann, Erleichterung tritt

ein, aber die Beglückung bleibt aus, und die Erwidierung fehlt gänzlich.

Der Vollzug ist einsam und selten mit zufriedenstellenden Gefühlen verbunden, die Verfassung danach kennzeichnet eine enttäuschte Grundstimmung mit Einsamkeitscharakter. Es fand zwar eine biologische Abreaktion statt, aber ein erfüllendes Gefühl stellte sich nicht ein. Man blieb in der Isolation. Die leibliche Entspannung zeigte keine Spur menschlicher Begegnung. Genau das, was die Selbstbefriedigung ausfüllen sollte, läßt sie leer: das Finden des Du, das uns Beglückung schenkt. Das aber kann nicht gewollt und deshalb der Abbau der Spannung durch Selbstreizung nicht gemeint sein. Der Versuch einer Disziplinierung entfachter Triebe wird daher dem Betroffenen anzuraten sein. Disziplin kann man trainieren. Die Kraft zum Durchhalten ist mit dem eigenen Willen verbunden. Gelingt es, dann fühlt man sich stärker und bleibt seelisch unbeschwert. In einer solchen Spannung reift der Mensch – so wie alles Reifen im Leben durch Spannungen hindurchgeht.

Die »einsame Liebe zu sich selbst« hat im Grunde mit Liebe nichts zu tun. Die narzißtische Liebe ist nur ein sehr schmaler Aspekt des Selbstbezuges, der im Selbstabbau einer Spannung endet. Eine »Hilfstechnik« findet Anwendung, weil möglicherweise Eheprobleme ein anderes Verhalten blockieren. In der beratenden Praxis wird immer häufiger deutlich, daß Ehepaare unterschiedliche sexuelle Frequenzen haben und ihre Erwartungen und ihr Vermögen recht weit auseinandergehen. Oft stellen sich Männer neben ihren »ehelichen Pflichten« noch andere Traumpartner oder Traumpraktiken vor, mit denen sie ihr Lustverlangen variieren, steigern oder auch pervertieren. Frauen haben dafür in der Regel wenig Verständnis, vor allem dann nicht, wenn diese Praktiken mit pornographischer oder technischer Unterstützung erfolgen. Sie fühlen sich abgewertet, in den Schmutz gezogen, nicht gebraucht oder auf dem Hintergrund dieser Maßnahmen mißbraucht. Im Grunde muß man ihnen dann recht geben. Es ist nicht einzusehen, weshalb ein Partner in einer guten Ehe zu derartigen Ergänzungen greifen muß. Offenbar ist er doch nicht »ganz dabei« und baut sich neben der tatsächlichen Welt von Liebe, Ehe und Partnerschaft noch eine gleichsam gewagte abenteuerliche Traumwelt auf und »betrügt« so-

zusagen auf diese Weise die Ehepartnerin, der er ja gleichzeitig auch sexuelle Energien und seelische Kräfte vorenthält.

Es soll nicht ganz von der Hand gewiesen werden, daß in akuten ehelichen Spannungen die »Not-Onanie« auch zu einer gewissen Entschärfung beitragen kann. Häufig ist nämlich der sexuelle Druck noch spannungssteigernd und kann nachweislich zu Gewalttaten führen. Sie ergeben sich aus den nicht geklärten Konfliktsituationen bei gleichzeitig wachsendem sexuellen Druck. Insofern muß man – ganz nüchtern und realistisch – auch der Selbstbefriedigung als Krisentechnik eine gewisse Funktion einräumen. Zumindest ist sie als das kleinere Übel anzusehen. Als »Hilfstechnik« ist sie aber nur zu rechtfertigen, wenn dahinter eine Bemühung um die Lösung der eigentlichen seelischen Probleme steht.

In all diesen Fällen kommt es darauf an, die »Selbstumkreisungen« aufzusprengen und zu durchbrechen im Sinne einer offenen, zu Partnerschaft und Kontakt bereiten Kommunikation. Die menschliche Geschlechtlichkeit ist nicht wie der Hunger oder der Durst nur ein biologisches Mittel der Selbsterhaltung. Sie reicht über den vordergründigen Befriedigungszweck hinaus. Sie ist eine große Energie der Bindung eines Menschen an einen anderen Menschen, ist Ausdruck und Sprache, ist liebende Zuwendung und innige Verschmelzung. Ihr eigentliches Ziel ist die Erwidern durch einen anderen, die liebende Ergänzung durch das Du. Arm ist darum jeder sexuelle Akt, Vergeudung deshalb jede sexuelle Praxis, die nicht eingebettet sind in diesen Du-Bezug und die von Liebe getragene Einheit. Sie ist es, die den Menschen über sich selbst hinausreißt, die ihn befreit, entklavt und auch von den lähmenden und quälenden Fesseln der eigenen Triebhaftigkeit erlöst.

Zwischen Sexualität und Erlösung muß kein Widerspruch bestehen, ja, Sexualität selbst kann etwas Befreiendes haben, wenn sie in die liebende und belebende Du-Bindung eingebettet und – sie tragend – von ihr getragen wird. Christen, die die Einheit von Körper und Seele im liebenden Bezug auf den anderen leben – das ist das Ziel, für das sich ein Ringen und ein Disziplinieren lohnen.

## Belebt ein Porno die müde Ehe?

Manchmal meint der Ehemann (und es gibt auch Berater, die sich dieser Ansicht anschließen), die intimen Beziehungen durch nackte und herausfordernde Haut in Bild und Film beleben zu können. Wäre ein Pornovideo zur Anregung geeignet? Wie reagiert das Gemüt einer Frau auf entzaubernde Liebe, auf technischen Sex und auf Organe in Übergröße? Die tabulose Enthüllung des Körpers in ungezählter Vervielfältigung hat es früher nicht gegeben, und das Ehepaar ist unsicher, ob es hier positive oder negative Reaktionen gibt.

Erstaunlicherweise ist es die Feministin Alice Schwarzer, die platte Pornographie mit der Erniedrigung und der Entmenschlichung der Frau gleichsetzt. Sie brandmarkt pornographische Machwerke als menschenfeindlich, indem diese nicht nur die Frauen kaputtmachen, sondern auch die Erotik töten. Immer wieder werden Anträge gestellt, pornographische Darstellungen unter Strafe zu stellen, besonders wenn diese die Zufügung von Schmerz, Vergewaltigung, Fesselungen und die Anwendung von Zwang und Gewalt herausstellen. Bemerkenswerterweise sprach sich die Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Schriften gegen weitergehende gesetzliche Regelungen aus, und zwar mit folgender origineller Begründung: »Wir gestatten mündigen Bürgern, sich zu Krüppeln zu rauchen, zu saufen und zu fahren. Warum sollten sie nicht auch Pornographie bis zum Exzeß genießen.«

Ob das Geschmacklose, Aufdringliche und manchmal Widerliche allerdings seelischen Nährwert haben und einer Ehe zugute kommen, ist mit einem großen Fragezeichen zu versehen. Da entsprechende Videos inzwischen astronomische Auflagensteigerungen erreicht haben und zahllose Debatten über dieses Thema im Fernsehen geführt wurden, ist es verständlich, daß ein Ehepaar zunächst verunsichert wird.

Auch die Gesetzgebung, die Rechtsprechung und Rechtspraxis sind von dieser wachsenden Unsicherheit betroffen, da hier Kunst und Pornographie gegeneinander ausgespielt werden. So verschiebt sich die Grenze zunehmend in Richtung des harten und gewalttätigen Verhaltens. Die Ansprüche werden offensichtlich immer



»schärfer«. Und wenn nicht bald moralische Leitlinien gezogen werden, wird man zur Tagesordnung übergehen und sich – wie üblich – an das Vorhandene und die allmähliche Verrückung der Maßstäbe auf Normen, die vom Obszönen und vom Geschäft diktiert werden, gewöhnen.

Nachdenkenswert ist auch die Zielrichtung: Ist wirklich nur die Frau die Erniedrigte, Gedeemütigte und Ausgenutzte? Ist nicht auch der Mann ein Ausbeutungsobjekt durch schrille, grelle, nackte Frauendarstellungen? Offenbar sind nicht die Interessen beider Geschlechter, nicht die Humanität und die Menschenwürde das, was dem Maßstab dient und dem persönlichen Betroffensein. Die seelsorgerliche Beratungspraxis des Weißen Kreuzes zeigt, daß bei diesem unsäglichen Treiben der Vermarktung von Vernacktung täglich Menschen seelisch labil auf der Strecke bleiben und keinen Halt finden. Eine Ehe kann in dieser Situation nicht gefestigt werden, sondern wird auseinanderdriften. Besonders die Ehefrau empfindet bei derlei widerlichen Darstellungen eher Ekel als Vergnügen. Gefühle werden getötet statt belebt. Das Ergebnis ist im Grunde das Gegenteil von dem, was man wollte: nicht Belebung erfolgt, sondern Abstumpfung und Unlust auf seiten der Frau. Eine gesunde seelische Haltung mag dergleichen einfach nicht.

Worum es in der Ehe gehen muß: Sie ist eine erwachsene, mündige und humane Partnerschaft von Mann und Frau, in der beide einander in die Augen schauen und sich gleichberechtigt und erfüllt mit Sehnsucht nach Liebe, Ergänzung und Geborgenheit zueinander auf den Weg machen und auf diesem Weg nicht betrogen werden wollen durch Talmi und Tand, durch Lug und Trug. Darum handelt es sich aber bei der Pornographie, daß hier der Mensch um das Eigentliche seiner Liebe und Sexualität betrogen und in eine zwielichtige Ecke abgedrängt werden soll, nur weil es einigen skrupellosen Geschäftemachern so paßt.

Die optische Vermarktung der Sexualität im Wohnzimmer und die Körperlichkeit als Konsumartikel irritieren eine Ehe, die immer wieder auf vorsichtige und zarte Empfangssignale angewiesen ist. Darüber hinaus birgt Pornographie die Gefahr in sich, daß immer neue Varianten und stärkere Reize nötig werden, um Lust zu empfinden. Der Einstieg in Perversitäten wird geebnet. Eine Eskala-

tion hin zu harten Actions ist unverkennbar und oft schon für Minderjährige eine Art Gesellschaftsspiel. Der damit verbundene Verlust an Liebe kann im späteren Leben vielleicht nie mehr ausgeglichen werden. Dann krankt auch eine Ehe dauerhaft oder führt vielleicht sogar zur Trennung der Partner.

Entgleist sexuelle Lust zum bloßen Fleischangebot, dann erscheint eine so gestörte Ehe kaum therapiefähig, da sie ausgesogen, abgebrüht und übersättigt ist und entsprechende Begierden Steigerungscharakter erhalten. Eine Psychoanalytikerin wies auf die geringen Heilungschancen einer sexuellen Verwahrlosung hin: »Die enge Durchmischung von Gehemmtheit auf der einen Seite und Verwilderung auf der anderen macht psychotherapeutisches Vorgehen sehr schwierig.«

Bei allem darf nicht übersehen werden, daß die technisch überreizte und aufdringlich dargestellte Sexualität mit Superorgasmen (die es in der Wirklichkeit gar nicht gibt) eine verborgene Mannesangst und sogar eine Männerfeindlichkeit auf den Plan rufen kann. Hier wird der Mann zum Vergewaltiger (selbst im Ehebett) und als sexueller Ausbeuter dargestellt, der die Frau entwürdigt. So entstehen in der Frauenseele tiefe Verwundungen, die durch vermehrte Aggressionsbereitschaft als instinktive Verteidigung sichtbar werden. Eine brutale Sexualisierung der Psyche der Frau wirkt in der Tat zerstörerisch und blockiert weitgehend wünschenswerte Empfindungen.

Auf die Frage »Kann ein Porno für das Intimverhalten eines Ehepaares hilfreich sein?« ist mit einem klaren Nein zu antworten! Denn das Unbehagen der Frau macht sie übellaunig, störrisch und psychosomatisch leidend. Sie wird mißverstanden und ihre wirkliche Weiblichkeit nicht erkannt. Ein Ehemann sollte daraus Konsequenzen ziehen.

## Wenn die Liebe abhanden kommt . . .

Als sie einander acht Jahre kannten  
(und man darf sagen: sie kannten sich gut),  
kam ihre Liebe plötzlich abhanden.  
Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.

Sie waren traurig, betrugten sich heiter,  
versuchten Küsse, als ob nichts sei,  
und sahen sich an und wußten nicht weiter,  
da weinte sie schließlich. Und er stand dabei.

Vom Fenster aus konnte man Schiffen winken.  
Er sagte, es wäre schon Viertel nach vier  
und Zeit, irgendwo Kaffee zu trinken.  
Nebenan übte ein Mensch Klavier.

Sie gingen ins kleinste Café am Ort  
und rührten in ihren Tassen.  
Am Abend saßen sie immer noch dort.  
Sie saßen allein, und sie sprachen kein Wort  
und konnten es einfach nicht fassen.

*Erich Kästner*

Es geht um eine richtige Ehe – wie man sie sich vorstellt oder wie man sie gerne hätte. Daher stutzt man bei der Tatsache und versteht erst langsam, daß in der Ehe Liebe verlorengehen kann. Gewöhnt man sich an alles? Ist der Verlust der Liebe erträglich?

Natürlich kann man eine Ehe auch ohne Liebe führen. Im Eheablauf vollziehen sich ohnehin verschiedene Entwicklungsstufen: Vom Gipfel einer glücklichen Ehe sinkt sie in das solide Zwischenfeld einer guten, um dann schließlich auf dem Parterre einer gültigen Ehe zu landen. Man resigniert und macht so weiter. Und wenn dem nichts Entscheidendes entgegensteht, hält man bis ans Lebensende durch. Nur richtig zufriedenstellend ist solch ein Zustand auf Dauer nicht.

»Sie waren traurig«, heißt es. Sie betrugten sich dennoch heiter,

taten einfach so, als ob sich nichts geändert hätte, während es in ihnen trübe aussah: Ist das nicht der Zustand in unzähligen Ehen, ja geradezu der Normalzustand?

So müßte es doch nicht sein! Auch der Alltag hat seine lichten Momente. Nur wer das permanente Glück, die totale und lückenlose und nie endende Hochform erwartet, der wird ernsthaft enttäuscht werden. In jungen Jahren und in sprühender Leidenschaft war die Beziehung vielleicht intensiver und häufiger in der Lage, Erwartung und Spannung, Erlebnis und Ergebnis sehr hoch anzusetzen. Aber hat es nicht auch Vorzüge, daß das Tempo des Lebens sich legt, das Temperament sich mäßigt und die Leidenschaft sich allmählich in Zufriedenheit verwandelt? Ist deswegen bereits die Liebe verlorengegangen – wie ein Stock oder Hut?

Vielleicht hat die Liebe nur eine andere Form angenommen. Sie ist jetzt frei von allzu wechselhaften Schwankungen und Schwingungen, von Verliebtheit und Bedrängung. Sie verbreitert sich allmählich von einem rauschenden Wildbach zu einem ruhig dahinfließenden geduldigen Strom, der aber die, die auf ihm schwimmen, sicherer trägt und weniger aufregend zum Ziel gelangen läßt – in den ersehnten Hafen der Harmonie. Und ein lang andauerndes, wenn auch stilles Glück hat im Grunde eine größere Chance und einen lohnenderen Reiz als die ständig von Hektik und Wechsel bedrohten kaltheißen Güsse unter der Dusche immer neuer Empfindungen. Ich meine es sei Zeit, das Loblied der tieferen, ruhigeren und dafür anhaltenderen Gefühle zu singen, statt immer nur den Hymnus der himmelstürmenden, herzpochenden Liebesschwüre. Diese sind bald vorbei, aber jene können Jahrzehnte überdauern.

Man muß sich natürlich hüten, Illusionen nachzuhängen, anstatt zu versuchen, Liebe um jeden Preis immer wieder zu erneuern. Ja, die stillen Freuden, die glaubende Einmütigkeit, die streichelnde Hand, das leise Lächeln und das wissende Schmunzeln wurzeln tiefer und erheitern im Grunde mehr als das laute Gelächter und das aufgeregte Gekicher unreifer Teenager.

So gilt es, auch die kleinen Dinge wichtig zu nehmen, Worte zu wechseln und nicht zu verstummen, mit Geringfügigkeiten Freude zu machen und der Verödung auszuweichen. Das Grau des Alltags wird dann vom Sonnenstrahl erfaßt und der starr gewordene Blick

des Paares belebt. Auf diese Weise gelingt es, den Menschen auch in seinen inneren Schönheiten und in seinen seelischen Seiten zu erfassen, statt sich von seinem äußeren Appeal, von Glanz und Glamour irritieren zu lassen. Wer beides nicht verwechselt, dem kommt die Liebe nicht abhanden, und er braucht über keinen Verlust zu weinen. Vielleicht erweist sich der scheinbare Verlust bei genauem Hinsehen sogar als Gewinn.

## Vorübergehende Trennung

Ehe man sich zermüht und restlos entnervt, kann eine zeitweise Trennung durchaus heilsam sein. In der Eheberatung habe ich das mehrfach empfohlen und erstaunliche Aufmerksamkeit gefunden. Juristen, die das neue Scheidungsrecht konzipierten, sahen aus gutem Grund ebenfalls eine mehrjährige Trennung vor. Diese Zeit sollte den Partnern Gelegenheit geben, sich neu zu finden. Allerdings ist sie in der Praxis zu einem Warteraum für die Scheidung entartet. Das ist zu bedauern, könnte die Trennungszeit doch positiv genutzt werden. Es gibt erfolgversprechende Gründe.

Die Ehe bringt Reibungsflächen und Streitpunkte mit sich. Wo man sich aber ständig und hartnäckig in die Haare gerät, sollte man sich lieber vorübergehend aus dem Wege gehen. In einer von beiden Partnern akzeptierten Trennungszeit kann dann über neue Ordnungen des Miteinanders nachgedacht und das Ausufern der Konflikte vermieden werden.

In einer Ehe lebt man von gegenseitiger Ergänzung. Das schließt auch Unterschiede ein. Denn Bedürfnisse sind manchmal gegensätzlich und Lebensgewohnheiten schlecht zusammenzubringen. Wer immer neue Anregungen interessant findet, muß solche Spannungen bejahen, aber auch zum Ausgleich und zur Überbrückung bereit sein.

Haben beide Partner schwer zu vereinbarende Eigenschaften, Temperamente und Charaktere, lieben sich aber weiterhin, dann kann eine Trennung diese Liebe neu bewußtmachen und intensivieren. Liebe ist in jedem Fall die Brücke zum anderen.

Die Gefahr einer Trennungsphase liegt darin, daß der Abstand beide Partner auch entfremden kann, weil die Wege auseinanderdriften. Ebenfalls ist nicht auszuschließen, daß ein Dritter über den Weg läuft und eine neue Bindung entsteht. Dann verfehlt die Trennungszeit ihren heilsamen Zweck. In ganz seltenen Fällen kann eine neue Bekanntschaft allerdings auch zu Ernüchterung und Rückbesinnung führen. Trennung ist also immer auch ein Risiko. Sie sollte daher nur dann erfolgen, wenn das Zusammenleben wirklich unerträglich geworden ist und sich die Kluft Schritt für Schritt vertieft bis hin zu direkter Ablehnung. Aber die Trennungszeit darf – wie gesagt – nicht unnötig lange dauern.

Eine Trennung wird positiv wirken, wenn beide Partner die Entfernung als unsinnig und quälend empfinden und sich dadurch die Anziehungskraft erneut belebt. Man faßt sich sozusagen an den Kopf und kommt zur Besinnung. Wenn sich beide erleichtert wiederbegegnen, hat die Trennungszeit naturgemäß ein Ende gefunden und ihren ursprünglichen Zweck erfüllt. Enttäuschungen bleiben nicht aus. Manchmal führt erst der zweite Versuch zu reiferen Einsichten, zu behutsamerem Umgang und zu größerer Rücksichtnahme. Nicht mehr der besondere Aufschwung der Gefühle beherrscht jetzt die Empfindungen wie im ersten Frühling, sondern ein größerer Ernst und eine erwachsenere Verantwortlichkeit, die für die weitere Dauer der Ehe tragfähig sein könnten.

## »Sollen wir auseinandergehen?«

In der Ehe gab es kaum Probleme. Beide waren rücksichtsvoll und kümmerten sich umeinander. Dunkle Wolken schien es am Eehimmel nicht zu geben. Bis die Routine sich einschlich und die Harmonie brüchig wurde. Der Alltag hielt Einzug – eigentlich recht bald in der jungen Ehe.

Aber beide machten die Augen zu. Sachliche Differenzen wurden nicht ausgetragen, und Liebe wurde »gespielt«. Störendes fegte man schnell vom Tisch und schwieg. Man begegnete sich mit Schulterzucken, mied den Blickkontakt und ging dem körperlichen

Beisammensein aus dem Wege. Diese Art von stillem Ehekrieg wirkt entnervend und trifft beide im Innersten. Die psychischen Verletzungen gehen tief. Dabei kommt keine Katastrophe aus heiterem Himmel. Die meisten leugnen den Ernst der Lage bis zur letzten Minute. Plötzlich droht die Trennung. Mit Gewalt ist dann nichts zurückzuerobern.

Der Mann ist ein seltsames Wesen: Solange er meint, es mit Sonnenschein in der Ehe zu tun zu haben, lebt er arglos vor sich hin. Sein Engagement verläuft unbemerkt im Sande, sein Verhalten wird behäbig, träge und nachlässig. Wenn die Alarmglocke schrillt, ist es meist schon zu spät und nichts mehr zu retten. »Ich habe doch keine großen Fehler gemacht, es waren doch alles nur Kleinigkeiten.« Aber aus Kleinigkeiten kann ein Erdbeben entstehen. Er versuchte es schriftlich, aber seine Briefe waren nur Gnadengesuche. Aus Verzweiflung schaltete er die Schwiegermutter ein, aber auch die blockte ab. Natürlich hielt sie zur Tochter. Selbstzweifel plagten und machten handlungsunfähig.

Währenddessen empfand die Ehefrau, daß sie nur ein Genußartikel für den Ehemann sei. Sie werde neben Fernsehen, Alkohol, Geld und Urlaubsreisen »konsumiert«. In ihre Arme flüchte er nur, wenn er eine Hebamme für seine Gefühle benötige. Seinen angeheiserten Versprechungen glaube sie nicht mehr, und sein künstliches Lächeln erscheine ihr gefriergetrocknet. Dennoch weiß sie ebenso wie er: Wir brauchen einander und werden einsam sein, wenn wir uns trennen. Wir sollten es noch einmal versuchen. Ohne Anerkennung, ohne Aufmerksamkeit, ohne Geborgenheit und ohne Zärtlichkeit können wir nicht leben. Alte Liebe rostet ja nicht, und Zuneigung kann auch wieder aufflammen.

Aber ein Neubeginn der Ehe wird meist kräftig von alten Differenzen überschattet. Deshalb sollte man vor einem erneuten Anlauf die bisherigen Hindernisse aus dem Weg räumen. Immer wieder werden Gedanken und Erinnerungen wach, Gefühle kommen hoch, die man nicht von heute auf morgen abschalten kann. Man sollte also aus der Vorgeschichte lernen, wenn man es noch einmal miteinander versuchen will. Dann muß man analysieren – am besten mit Hilfe eines Eheberaters –, woran alles scheiterte, welche Wünsche, Vorstellungen und Ziele vorhanden waren und unbe-

rücksichtigt bleiben, welche Eigenschaften und Unarten man nicht einordnen konnte und immer wieder zu Mißverständnissen Anlaß gaben. Die jeweiligen Interessen und persönlichen Freiräume sind offen abzusprechen. Man muß die Bereitschaft signalisieren, geduldiger und verständnisvoller sein zu wollen und in Zukunft hier und da Fehler und Mängel menschlich anzusehen. Manchmal liebt man sogar die Defizite des anderen. Und ohne gewisse Spannung, die in keiner Partnerschaft ausbleibt, wäre es auch langweilig.

Die Hälfte aller Freuden auf Erden, aber auch die Hälfte allen Unglücks sollen dieser Spannung entstammen. Der »Krieg« der Geschlechter brachte Millionen Opfer, seelisch verwundete und verstümmelte. Die sich lieben, schlagen sich Wunden. Wohl immer. Aber die sich Wunden schlagen, heilen sich auch. Auch immer? Gott will, daß alles zur Liebe zurückführt. »Liebe deinen Nächsten!« Hier ist es der Mann, die Frau. Die Ehe ist kein verbissener Geschlechterkampf.

Liebe zwischen Mann und Frau braucht Ewigkeit, denn sie kann sich nur von Hoffnung nähren. Von dem immer neuen Versuch, es nochmals miteinander zu wagen. Ein Dichter sagte von seiner Frau nach langer Ehe: »Ich bin nicht nur mit ihr verheiratet, sondern führe auch eine Ehe mit ihr. Sie ist das Herz meines Herzens geworden. Sie hat immer eine Hoffnung. Es ist die Hoffnung auf Erlösung.«

## »Wir haben keine ›Krise!«

Wer einen Blick auf die umfangreiche Literatur wirft, die sich mit allen möglichen Formen von Ehe- und Alterskrisen befaßt, dem könnte es himmelangst werden. Ich finde aber, daß doch nun wirklich niemand dazu verpflichtet ist, unbedingt eine Krise haben zu sollen oder verzweifelt danach zu suchen. Daß in den einzelnen Lebensphasen Nachdenklichkeit einsetzt, ist normal. Es ist nicht wünschenswert, geschlossenen Auges durchs Leben zu gehen, denn das verändert sich natürlicherweise und reift einem Ziel entgegen. Auch für die Ehe braucht ein letzter Lebensabschnitt nicht das Gefühl zu



vermitteln, wie in einem Käfig gefangen zu sitzen. Zwar ergeben sich biologische und geistige Begrenztheiten, die aber so individuell verteilt sind, zeitlich unterschiedlich enorm variabel, daß für niemanden eine bestimmte Schublade bereitgehalten werden kann. Diese Lebensgrundsätze verstehen übrigens älter werdende Frauen sozusagen aus dem Bauch, weit eher und früher, als wir Männer das kapieren. Vielleicht überleben deshalb die meisten Frauen ihre Männer. Die jeweils zugemessene Zeitspanne muß bewußt und von der Natur her angenommen werden, dann rückt die Version der Krise ziemlich an den Rand des Geschehens. Selbstmitleid ist kein Weg, Krisenstrecken zu meistern. Auch wenn es im Leben nur noch wenige Gipfel geben sollte und der Weg durch die lange Talsohle erkennbar wird, braucht uns die Wahrnehmung der Abgründe und manch einer schwer erkennbaren Erdspalte nicht zu ängstigen. Christen haben einen Herrn, der sie nicht abstürzen läßt. Wir fallen immer in die Hände unseres Gottes. Das ist zwar jetzt leicht gesagt und geschrieben, aber der Glaube verläßt sich darauf und nährt sich davon.

Erreicht ein Ehepaar gemeinsam diesen Abschnitt des Lebens, dann werden sich beide Partner gemeinsam auf die kommende »Stolperstrecke« vorbereiten. Hier liegt die Chance einer letzten Weichenstellung, durch bewußteres Erleben des Alltags und eine Steigerung des Wahrnehmungsvermögens zu erkennen, daß man noch einen Tag, ein Jahr oder eines mehr beieinander sein darf.

Wenn es wirklich eine Krise geben sollte, dann wird sie meist durch Vergangenes ausgelöst. Ein Zurückdenken an bisher Geschehenes, an Erreichtes, an Versäumtes, an Schuld und Sünde, an Unvergebenes – das ist der Beunruhigung wert. Eine solche selbstkritische Beurteilung sollte nicht vorschnell oder gar hemdsärmelig geschehen. Fehlhaltungen müssen durchdacht und nach besten Kräften korrigiert werden. Ein Schuldigwerden vor Gott und Menschen bedarf jetzt der Vergebung und Versöhnung.

Gewiß war einiges im Leben eines jeden auch an illusionäre Erwartungen geknüpft, die sich als Selbstbetrug erwiesen und nun zu Enttäuschungen führten. Die Fehlerquoten des Lebens sind aufzurechnen. Vor Menschen mögen dann einige Pluspunkte übrigbleiben, vor Gott steht man sicher im Minus: »Nichts hab' ich zu brin-

gen, alles, Herr, bist du!« Diese Erkenntnis ist evangeliumsgemäß und sollte uns in die Beugung und Buße führen. Letztendlich steht der Mensch mit leeren Händen da, denn alles zerrinnt zwischen den Fingern. Gottes Barmherzigkeit bleibt bestehen – und das ist genug. Von dieser geistlichen Bilanz hängt es ab, welche Veränderung, welche Überwindung oder welche Brücke der Vergebung durch die Krise führt und uns ruhig macht, denn am Ende ist »Gott alles in allem«.

Von diesem Glaubensstandpunkt aus wird man frei von materiellem Denken, da der wirkliche Beziehungshintergrund gefunden ist. Man ist plötzlich frei geworden von ständigem Suchen und Schauen und dem plagenden Gefühl, daß es noch etwas Besseres geben müsse und irgendwo das Zufriedenstellende zu finden sei. Mit Wissen, Können und der Beherrschung der äußeren Lebensbedingungen ist dieses Ziel jedoch nicht erreichbar. Dafür sind innere Veränderungen unerlässlich, eine korrigierte Sichtweise und die Wandlung des persönlichen Verhaltens, damit die neue Lebenssituation erreicht und bewältigt werden kann. Dazu reicht die ureigenste Kraft des Menschen nicht aus. Wir brauchen einen starken Herrn, der uns hier gnädig an die Hand nimmt. Unsere Väter drückten das so aus: »Gnade genügt!«

Emotionen sollten in einer Krise überwunden werden, denn mit Zorn, Bitterkeit und Unverträglichkeit ist kein Problem zu lösen. Angst und Verzweiflung treiben uns nur stärker in die Enge, ebenso irritieren uns Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle. Im Grunde ist jede Krise eine Art Ichbezogenheit, die zu viel Gewicht bekommen hat. Ein Nachtrauern hat keinen Sinn. Ist etwas endgültig vorbei, gibt es außerhalb der Erinnerung kein Zurück. Je mehr in den mittleren Lebensjahren aufgeschoben, verdrängt und innerlich unverarbeitet geblieben ist, desto belastender wirken die angesammelten Rückstände. Fühlt man eines Tages die Leere und die entstehende Traurigkeit, dann ist das ein Zeichen, die Aufarbeitung und Umarbeitung des Lebens in Angriff zu nehmen. Hier gibt es geistliche Signale, die eine innere Wandlung anstoßen und neue Lebendigkeit entwickeln. Jede Krise enthält eine Chance. Das biblische Wort beschreibt das Ziel dieser Chance: »Er muß wachsen, ich aber muß abnehmen!« Das ist ein Wort voll geistlicher Substanz: Gott

muß in uns größer werden, unser Ich wesentlich kleiner. Nicht ich, sondern Er!

## Nach der Lebensmitte

Der Eintritt in die zweite Lebenshälfte und ihre Bejahung sind oftmals mit seelischen Konflikten verbunden. Wege des Verstehens und der Bewältigung müssen gefunden werden, gleichermaßen beim Mann wie bei der Frau. Es darf kein unnötiges seelisches Vakuum entstehen, wenn sich die körperliche Leistungsfähigkeit verringert und die künftige Lebensplanung und -erwartung überschaubar werden. Die vielzitierte Midlife-crisis ist kein herbeigereiteter Vorgang, sondern ein Prozeß stiller Angst angesichts der Feststellung, daß der Gipfel des Lebens überschritten ist und das Schwinden der Kräfte befürchtet wird. Das bisherige Leben wird bilanziert und mündet in die selbstkritische Frage: War das alles?

Man muß sich mit der Tatsache abfinden, daß die zweite Hälfte des Lebens angebrochen ist. Befürchtungen bestehen jetzt zu Recht, daß diese »Hälfte« sogar zu einem kurzen Teilstück werden könnte. Man lebt nicht mehr arglos in den Tag hinein, sondern muß sich mit der Vergänglichkeit auseinandersetzen und unter Umständen Krankheit und Siechtum ertragen. Bisher war das Leben von Aufschwung und Aufstieg gekennzeichnet, jetzt rücken Sinn- und Überlebensfragen ins Blickfeld.

Jeder Eintritt in eine neue Lebensphase ist mit Krisen verbunden. Mehr oder weniger bewußt nimmt man Abschied von allzu großem Überschwang, von Höhenflügen und ehrgeizig gesteckten Zielen und überprüft sinnentleerte Gewohnheiten des Alltags. Man möchte die Stunden bewußter zur Kenntnis nehmen und noch »etwas vom Leben haben«. Erlebt ein Ehepaar gemeinsam diesen Lebensabschnitt, dann wissen beide voneinander, daß der Partner jetzt mehr Aufmerksamkeit und Beachtung, aber auch mehr Fürsorge und Geduld braucht. Wenn die partnerschaftlichen Bedürfnisse nach Liebe, Zärtlichkeit und Verstandesein bisher nur »auf Sparflamme« zum Zuge kamen, manchmal sogar chronisch ver-

nachlässigt wurden, dann erschließt sich hier ein Aufgabenfeld, das beide erfüllen und befriedigen kann. Zu zweit ist die Umstellung auf die neue Lebenssituation am ehesten zu schaffen.

Ob einsam oder gemeinsam: Es tritt eine plötzliche oder allmähliche Verengung der Lebensmöglichkeiten ein, die gelegentlich erdrückend und endlos wirkt. Der Mensch in der Krise erinnert an jene Anekdote vom nächtlichen Kneipenbesucher, der sich mit Mühe an einer langen Mauer der eigenen Haustüre entgegentastet und nicht merkt, daß er an eine Litfaßsäule geraten ist. Als er diese mehrfach umrundet hat und seine Hände weder Ausgang noch Ende finden, ruft er: »Schrecklich, ich bin eingemauert!« Würde er sich einfach umdrehen und die Säule verlassen, dann wäre der Weg leicht zu finden.

Eine Krise birgt die Chance der Wende. Wenn wir unseren Weg aktivieren und eine Drehung (Wende) vornehmen, dann markiert der Konflikt den Aufbruch, hinter dem wir Altes zurücklassen, um Neues zu gewinnen. Das gelingt jedoch nur, wenn wir nicht am Bisherigen kleben und den Mut haben, den Fuß auf neuen Boden zu stellen. Vielleicht wird alles etwas weniger aufregend sein oder mit Gleichmut hingenommen werden, aber an Sinnerfüllung braucht es nicht zu fehlen. Durch Ausbruchsmanöver wie Leistungsexzeß, Sinnenrausch und Liebesabenteuer läßt sich der Konflikt der Lebensmitte nicht überwinden, sind weder Freiheit noch neues Glück zu erringen. Zwar kann man Altersgelassenheit nicht machen oder gar managen, aber man kann sich auf diese Phase vorbereiten und versuchen, das Leben in etwa zu steuern und nicht nur treiben zu lassen.

Die Gedanken werden zur ersten Lebenshälfte zurückkehren, und die Erinnerung wird wach bleiben, aber zu vermeiden wäre eine Fixierung an Vergangenes. Dauernde Rückblenden, gepaart mit Selbstmitleid verhindern, neue Chancen der Gegenwart ausfindig zu machen, sie auszubauen und daraus neue Lebenshoffnung und ausfüllenden Lebensinhalt zu gewinnen. Das gelingt nur mit dem Mut zum nächsten Tag und dem Eingeständnis und der Zufriedenheit damit, daß die Schritte nun kürzer werden, die Nächte länger, die Kraft weniger und das Umfeld einsamer wird. Die Zeit der letzten Besinnung bricht an.

Nicht selten wird sich besonders die Ehefrau im Alter nutzlos vorfinden, vor allem dann, wenn der Ehemann im Beruf oder in der Politik noch einen hochdekorierten Platz einnimmt. Dann sollte sie nachholen, wofür bisher keine Zeit vorhanden war: den erlernten Beruf vielleicht wiederaufnehmen, ein Hobby ausüben, ein Fernstudium beginnen, Bekanntschaften pflegen, Sachthemen erarbeiten oder diakonisch tätig werden. Diese Unternehmungen verschaffen ihr Selbstvertrauen und stärken das Selbstbewußtsein. Es muß nicht immer Hochwertiges und Lizenzfähiges dabei herauskommen. Die Hauptsache ist, daß sie es sich zutraut und dadurch Bestätigung erfährt. Das hebt meist auch das Verhältnis in der Partnerschaft und trägt zu einem harmonisierten Familienleben bei.

In der Tat wächst die Ehe jetzt in eine andere Dimension hinein. Älterwerden modelliert Körper und Seele. Jede Lebensphase hat eigene Merkmale, Vorzüge und Nachteile. Die sexuelle Begegnung wird nicht gemindert, aber sie ändert sich: Die intime Liebe wird ruhiger, aber die Freude an- und miteinander bleibt. Eine starre Altersgrenze gibt es jedoch für niemanden, an der sexuelles Verlangen, Empfindungen und Fähigkeiten enden. Nach der Lebensmitte verschiebt sich die Betonung des Zusammenseins und findet dann die ihr gemäße Form. Der Zuschnitt wird auf Zärtlichkeit hingehen und kann hier viele Variationen entfalten. Wünsche und Bedürfnisse lassen sich auf jeweils unterschiedliche Art erfüllen. Entscheidend bleibt, daß die Ehepartner sich angenommen fühlen und Zufriedenheit erfahren. Gespräche über Ehefragen sollten in diesem Alter kein Tabu sein. Eher würde ein Schweigen den anderen verletzen und Mißverständnisse hervorrufen. Es geht nicht mehr um Leistung oder Pflicht, sondern um die verständnisvolle und schöne Begegnung, die dem anderen Freude macht.

Beide Partner können sich jetzt um eine intensivere Zuwendung zur Innerlichkeit bemühen. Eheleute, die die Mitte des Lebens überschritten haben, brauchen nicht nebeneinanderherzuleben. Diese bedrückende Distanz liegt nicht im Sinne einer Ehe, auch nicht der älter werdenden. Zuwendung mit Geduld, mit Erfahrung und Fürsorge sind Fähigkeiten, die Menschen in dieser Lebensphase den jüngeren voraushaben und die die Chancen der Altersliebe erheblich erhöhen.

Aber nicht nur die intime Begegnung verfeinert sich, sondern auch die Zuneigung wird anders und zärtlicher: Sie ist tiefer und umfassender geworden. Die innere Zuwendung ist nicht mehr von der äußeren Anziehung abhängig. Die seelische Gemeinschaft gewinnt an Bedeutung, da jetzt der Zusammenprall äußerer Gegensätze nicht mehr in dem Maße stattfindet wie früher. Man wird einander stärker zur Hilfe und zum Geschenk. Wenn beide Partner gelernt haben, kurzzutreten, einander zu finden und Rücksicht zu nehmen, kann eine Ehe im Alter erneut aufblühen. Denn die Begegnung in Liebe ist gerade im Alter wichtig, weil beide Partner aufeinander angewiesen sind. Viele ältere Menschen haben oft nur sich, darum bedeutet der Partner alles. Lange genug waren beide für andere da. Spätestens jetzt ist es an der Zeit, an sich und die eigene Liebe zu denken. Das bedeutet gegenseitige Stärkung, besonders dann, wenn die Kraft, die Sinnesorgane und die Konzentrationsfähigkeit nachlassen. Zur Liebe im Alter kann sich jeder bekennen. Dann sind Höhen und Tiefen, die das Leben mit sich bringt, verträglicher und können mit Geduld getragen werden.

Geduld ist überhaupt die Stärke der Alten. Sie sehen die Dinge ruhiger und gelassener und haben oft den Humor, über sich selbst lachen zu können, auch wenn sie nicht viel zu lachen haben. Aber eine gesunde Portion davon hilft ihnen, den Sorgen und manchem Kummer zu begegnen, ohne sich erdrücken zu lassen. Humorvolle Menschen versuchen, nicht mehr zu sein, als sie sind. Sie gehören meist zu den Stillen, zu denen, die schmunzeln, die sich nichts vormachen, ihre Gebrechen nicht verbergen, sondern sie mit Humor akzeptieren. Der kleine Schalk hinter dem Ohr erleichtert ihnen in vielen Fällen auch den Umgang mit schwierigen Menschen. Wer Humor hat, kann sich in Geduld und im Verzeihen üben.

Aber es kommen der Tag und die Stunde, wo alle Eigenschaften verblassen, die Aktivitäten erlahmen und eine neue Zukunft sichtbar wird. Ein neuer Tag bricht an, und wir legen unsere Hand in eine andere. Dann wird der Zuruf aus Joh. 21,18 Wirklichkeit: »Als du jünger warst, gürtetest du dich selbst und gingst, wohin du wolltest; wenn du aber alt wirst, wirst du deine Hände ausstrek-

ken, und ein anderer wird dich gürteln und führen, wo du nicht hin willst.« Dann ist nur noch Gott »alles in allem« und wir in ihm.

## Muß man sich ändern?

»Mensch, du hast dich überhaupt nicht verändert«, sagt man zur Begrüßung und als Kompliment. Gemeint ist das Aussehen, das über Jahre fast unverändert blieb und kaum gealtert erscheint. Gemeint ist aber auch die Wesensart, die nach wie vor jugendlich wirkt. Man hört es selbst gerne, wird doch dadurch bestätigt, daß man immer noch »der alte« ist. Solch ein kameradschaftliches Schulterklopfen ist angenehm und wohltuend.

Aber ist das wirklich positiv und vorteilhaft, sich in den letzten zehn Jahren nicht verändert zu haben? Leben bedeutet Wachstum. Jede Art von Leben ist in ständiger Veränderung begriffen. Aus Samen werden Gräser und Blumen. Sie blühen und reifen, bis wiederum Samen entstanden ist und ausgestreut wird. Der Lebensweg des Menschen unterliegt den gleichen biologischen Naturgesetzen: Stufe für Stufe wird erlernt, und jede Phase erreicht eine gewisse Reife. Dieser lebenslange Prozeß paßt in keine Schablone, weil er individuell erlebt wird und man die einzelnen Stufen nicht programmieren kann. Erlebnisse und Begegnungen formen den Menschen wie die Hände einen Tonkrug; Enttäuschungen gehen zu Herzen, und Niederlagen erschüttern die Seele. Alles trägt zum Reifungsprozeß bei.

In der Ehe möchte man alles dem Partner zuschieben. Am liebsten würde man ihn wie eine Gartenhecke zurechtstutzen, damit er den eigenen Vorstellungen entspricht und den Wünschen möglichst fraglos entgegenkommt. Wie man darauf reagieren kann, erzählt ein so Bedrängter: Er habe eine lange Liste der Vorwürfe, die man ihm regelmäßig um die Ohren schlage, in der Schublade liegen. Beim nächsten Streit werde er nur den Zettel hervorziehen – »Damit du deine Stimme schonen kannst«.

Es stimmt, daß oft die gleichen Vorgänge und fehlerhaften Verhaltensweisen hervorgezerrt werden. Jeder Mensch hat ja so seine

Arten und Unarten. Da gibt es knurrige Eigenbrötler, verschlossene Grübler, laute Maulhelden und unerschöpfliche Tratschtanten. Egetherapeuten können ein Lied von ihnen singen. Das unzufriedene Herumnörgeln oder Sich-Aufspielen beginnt meist dann, wenn die Phase der rauschhaften Verliebtheit vorbei ist. Dann nerven sogar Eigenschaften, die zunächst faszinierten. Die Andersartigkeit und Fremdheit machten die Liebe spannend und herausfordernd. Dann aber schwindet die Bewunderung, und man nimmt dem anderen übel, daß er so ist, wie er ist.

Nicht selten wirft man dem Partner gerade die Eigenschaften vor, die man bei sich selbst unterdrückt. Dann beginnen Manöver, um das Spiel zu gewinnen. Je nach Temperament wird gestritten, geschmeichelt, diskutiert, gedroht und geweint. Migräne, schlechte Laune, spitze Bemerkungen oder Verweigerung und Schweigen sollen den anderen zu einer Änderung des Verhaltens veranlassen. Man wünscht sich gerne den Partner wie aus dem Märchenbuch, einen Ritter ohne Fehl und Tadel. Und je mehr man das drängend erwartet, desto verschlossener wird der andere.

Eine Veränderung des Lebens muß daher wachsen, ohne Zwang und Gewalt. In der Natur ist das so. Ein gewaltsamer Einbruch in den Reifungsprozeß zerstört unter Umständen alles. Betroffene müssen selbst erkennen oder sich auch sagen lassen, in welchem Wesensbereich eine Fortentwicklung notwendig wird. Routine und Gleichmaß sind kein Zeichen für ein erfülltes Leben. Es kann in der Ehe alles so dahinplätschern, ohne großen Ärger, ohne große Freude, ohne Zündstoff, aber auch ohne Höhen und Tiefen.

Manchmal lohnt sich ein Aufbäumen, denn Leben heißt vorankommen und Verluste verkraften. Wenn jeder in der Ehe die Weiterentwicklung, die Veränderung des Wesens ins Auge faßt und zum Anliegen macht, dann wird man Konfrontationen abbauen und sich dem Reifungsprozeß stellen können. Denn fehlende Reife bedrückt. Sie erzeugt Mißbehagen und führt zu seelischer Unzufriedenheit. Überheblichkeit, Ungeduld oder Nichtstun verraten einen Reifestau. Daß zur Reife auch der Reifeschmerz kommt, muß beizeiten innerlich akzeptiert werden. Der Schmerz gehört zum Leben. Seelisch entlastet ist ein Mensch, der gelernt hat, welcher Segen allen Nöten innewohnt, sobald sie angenommen werden.



»Ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist geben«, sagt Gott uns zu. Der Mensch bedarf der Erneuerung und Veränderung. Besinnung und Umkehr dulden in der Ehe meist keinen langen Aufschub. Der Veränderungsprozeß beginnt im eigenen Herzen. Eine solche Neuorientierung ist eine unbequeme Wahrheit, die uns nicht schmeichelt, aber notwendig ist. Der Mensch ist das einzige Wesen, das um Vollendung weiß, das entscheidende Fragen um Sinn und Inhalt des Lebens und des Sterbens kennt. Zwar durchdringen wir nicht die dunklen Horizonte, aber wir haben die Zuversicht und die Verheißung Gottes, der es in uns vollbringt: »Ich will's anfangen und vollenden!«

## Täglich die Brücke bauen

In jeder Ehe machen Partner einmal die mißliche Erfahrung: das Verhältnis zueinander erstarrt irgendwie. Es spielt zwar jeder seine Rolle, und das nicht schlecht, man kennt die Gewohnheiten des anderen und richtet sein eigenes Verhalten danach ein. Der eine ist vielleicht spontaner, der andere zurückhaltender. Sie spricht gerne, er schweigt mehr. Beide sollten allerdings ein gewisses Mitteilungsbedürfnis entwickeln, denn nur auf der Basis offener Gespräche vermeidet man Mißverständnisse und unnötige Aggressionen.

Nun kann sich bei manchen Paaren eine Art Mechanismus einschleichen und festigen, nämlich dergestalt, daß bei Differenzen immer der eine den ersten Schritt zu tun hat, während der andere gar nicht daran denkt. Er verzieht sich in einen Winkel, geht kaum aus sich heraus, frißt alles in sich hinein und hat keine Hand zur Versöhnung. Vielleicht fällt es ihm in der Tat schwerer, weil er – oder sie – empfindlicher getroffen wurde oder ein nachtragenderes Naturell besitzt. Wahrscheinlich fühlt sich einer der Partner immer härter getroffen als der andere, weil er empfindsamer veranlagt ist.

Wenn sich diese Haltung zementieren sollte, dann ist die Gefahr gegeben, daß ein Partner die Lust verliert. Schließlich ist auch er verletzt worden. Entgegenkommen ist immer zweiseitig.

Die Brücke zum Eheverständnis muß täglich gebaut werden, am

besten von beiden Seiten. An einem Konflikt sind immer beide Partner beteiligt. So sollten sie es sich auch zur Regel machen, auf den anderen zuzugehen. Nicht immer sind die Schuldanteile eindeutig zuzuordnen und der Versöhnungswille klar erkennbar, besonders wenn es um unbewußte und nicht gewollte Verletzungen geht. Aber sicher will niemand, daß der Konflikt sich ausweitete und seine zerstörerische Wirkung entfaltet, indem er auf Dauer wie Rost wirkt, der langfristig selbst Eisen und Stahl zersetzt, brüchig und unbrauchbar werden läßt. Der Rost der Böswilligkeit kann eine Beziehung aushöhlen. Somit ist nicht immer nur einer versöhnungsverpflichtet. Eine nachtragende Gesinnung zeugt von falschem Stolz und von Mangel an wirklicher Hingabe. Wer sich festbeißt, bockt und murrte, schmolte und spreizt, zeigt wenig Selbsterkenntnis, ihm mangelt es an innerer Stärke. »Der Klügere gibt nach«, sagt der Volksmund. Marie von Ebner-Eschenbach meinte zwar, daß dies ein fatales Wort sei, denn »es begründete die Weltherrschaft der Dummheit«. Das mag in der Weltpolitik gelegentlich gelten, in der ehelichen Beziehung aber gewiß nicht.

Jede Ehe lebt auf ihrer zwischenmenschlichen Ebene vom Nachgeben und Vergeben. Einsicht kann zur Dankbarkeit führen und zum Entgegenkommen. So wird ein Fundament geschaffen, das zur Festigung der Liebe und der Gemeinsamkeit gebraucht wird. Liebe rechnet nicht auf, vergleicht nicht die Anteile. Liebe nimmt den Schwamm der Vergebung und wischt ihn über die verschmierte Tafel. Was gestern belastete, muß heute entfernt werden. Die Fläche muß frei werden für das Morgen und Übermorgen – für Aufbauendes. Wer im Glauben und in der Erfahrung wächst, wird dabei selbst feststellen, daß niemand unschuldig ist und sich auf ein hohes Roß setzen könnte.

»Einer trage des anderen Last« gilt in besonderer Weise. Ich will nicht ausschließen, daß ein Partner einmal hartnäckig jedes Entgegenkommen verweigert und nicht kommunikationsfähig zu sein scheint. Dann muß der andere schweigend Geduld aufbringen, um diese Phase zu überbrücken. Selbstprüfung und Selbstüberwindung sind von beiden Seiten gefordert. Wenn die Ehepartner unter Gott stehen, dann haben sie das große Beispiel der Vergebung Gottes vor Augen. Das Leben muß aufnahmefähig werden für eine tie-

fergehende Verbundenheit und eine stabilisierende Treue. Es gehört Kraft dazu, aber es lohnt sich, dafür täglich die Brücke zu bauen.

## Versöhnung suchen, Fehler verzeihen

Die beste Harmonie kann durcheinandergeraten. Irgendwann kommt eine Situation, in der auf beiden Seiten Verdruß und Streit entstehen. Das ist nicht weiter tragisch, wenn man damit umgehen kann. Keiner sollte seinen Groll in sich hineinfressen, weil er dadurch mit der Zeit seelischen oder gar körperlichen Schaden davontragen kann. Viele psychosomatische Symptome sind Zeichen dafür.

Mit bissigen Angriffen und erzürnten Anmerkungen trägt man allerdings wenig zur Bereinigung der Atmosphäre bei. Zänkisch, erbittert oder schmollend wird man die Probleme nicht lösen. Besser ist es, auch wenn es Überwindung kostet, eine Differenz sachlich auszutragen oder auch einmal heftig durchzukämpfen. Ein Gewitter – von welcher Seite auch immer – reinigt die Luft und macht das Klima frei für neues Verständnis. Die Partner, die im Grunde den Streit gar nicht wollten, sind sich nähergekommen, verständigen sich, lachen vielleicht über ihre Kurzsichtigkeit, fallen sich in die Arme und sind froh, daß der »Kampf« vorbei ist. Sie sind erleichtert, denn der Ärger bedrückte beide. Die Versöhnung entlastet innerlich und bringt neuen Aufschwung.

Mißverständnisse und Zwistigkeiten, die vor sich hindämmern, können sich jederzeit entzünden und mit Macht aufbrechen. Was man nur oberflächlich unter den Teppich kehrt, befriedigt nicht wirklich unser Bedürfnis nach Verständnis und Harmonie. In solchen Krisen sollte daher ein Ehepartner den Mut für ein entgegenkommendes Wort finden, eine Entschuldigung aussprechen oder gar einen deutlichen Schlußstrich ziehen und die Versöhnung herbeiführen. Erst dann, wenn die Dinge wirklich begraben sind, kann Friede einkehren und ein echter Neuanfang gelingen. Das Vergangene darf die Gegenwart nicht mehr überschatten. Aus dem

Schmerz, den man dem Partner und sich selbst zugefügt hat, wächst die Sehnsucht nach Heilung und Trost. Beide werden gelitten haben, deshalb werden auch beide mit Erleichterung die Chance zur Versöhnung ergreifen.

Der Vorgang des Verzeihens ist wichtig und hat aufbauenden Charakter. Wer Differenzen mit Gottes Hilfe durchsteht und glaubend Gott um Erneuerung gebeten hat, spürt jetzt wachsende Kraft, es künftig besser zu machen und für den gemeinsamen Eheweg auch Opfer zu bringen. Man wird bereit, sich selbst zu überwinden und nicht den anderen.

Das alles darf keine Fassade sein, sich nicht nur in Gefühl und Tränen des Selbstmitleides erschöpfen, sondern muß echtes und leidenschaftliches Ringen um Erneuerung bedeuten. Keiner sollte sich hinter Mauern verschanzen und die Grenzen seiner Möglichkeiten hervorkehren. Rechtfertigungsgründe gibt es zwar immer, aber sie helfen nicht auf dem Weg zueinander. Fehler müssen wirklich verziehen werden, ohne sie bei passender Gelegenheit wieder auszugraben.

Jede Ehe hat eine Leistung zu vollbringen. Sie ist Arbeit und Anstrengung und nicht einfach Spiel. Mit Leichtigkeit ist keine Partnerschaft zu gewinnen und zu erhalten. Jeder macht selbst die Fehler, die er am anderen rügt. Theodor Fontane hat es in einem Brief an seine Frau Emilie deutlich gemacht: »Wir müssen innerlich ein wenig an uns arbeiten und suchen, milder in unserm Urteil, anspruchsloser in unseren Forderungen zu werden.« Wer etwas ändern und bessern will in der Zweierbeziehung, kann nicht beim anderen, sondern muß bei sich anfangen. Wer nur den anderen angeht, läuft gegen eine Wand und scheitert. Wird man aber stark genug, sich mit Gottes Kraft zu wandeln, dann hat das Rückwirkungen auf den Partner. Der Weg des Überwindens wird zu einem des Verzeihens, der nicht nur gangbar, sondern auch gesegnet sein wird. Ehe ist immer ein Geschenk, das uns Gott in die Hand gibt. Mit Geschenken muß man jedoch aufmerksam umgehen.

Verzeihen-Können bewirkt ein Gespür für tiefere Lebenszusammenhänge. Denken wir an den Grundsatz: Wer Schwierigkeiten macht, hat Schwierigkeiten. Was könnte den Partner bedrücken und quälen? Was ist in seinem Innern nicht in Ordnung? Ist Vergan-

genheit nicht aufgearbeitet? Vielleicht muß ich ihm von ganz anderer Seite her helfen? Wo sind Ansatzpunkte, um die Konflikte lösen zu können? Wer sich hier einfühlt, den Krieg der Geschlechter begräbt und mit liebevollem Verständnis den Partner sucht, wird ihm nahekommen. Eine Ehe hat Hoch- und Tiefebenen. Sie gehören zum Eheleben. Darum muß auch eine Wetterwand gelegentlich ausgehalten und überstanden werden, damit danach die Sonne wieder durchbrechen kann. Versöhnen und Verzeihen sind unverzichtbar.

## »Wenn einer hinfällt . . .«

Die Tatsache, daß es etwa ebenso viele Frauen wie Männer gibt, deutet schon darauf hin, daß die Paarbildung in der Absicht der Schöpfung liegt und ein Teil ihrer Grundstruktur ist. Nicht die Großgemeinschaft, sondern das Paar steht am Anfang der Menschheitsgeschichte, weder der einzelne noch die anonyme Gesellschaft.

An keinem Punkt menschlichen Lebens treffen sich göttlicher Wille und irdischer Trieb so genau und deckungsgleich wie an diesem. So ist der Mensch durch und durch als Geschlechtswesen geschaffen, fühlen sich Mann und Frau nicht nur emotional zueinander hingezogen, sondern auch einander schicksalhaft zugeordnet in der Einheit des Paares.

Hierfür gibt es biologische Gründe, so die Vielfalt der Erbanlagen, die sich bei der Kombination der Gene von Mann und Frau ergibt. Die Hauptursache und der Hauptvorteil der Paarbildung liegen allerdings in der Stärkung des Menschen durch gegenseitige Unterstützung. Dies ist in einer Textstelle des Prediger Salomo plastisch und anschaulich dargestellt:

»Es ist besser zwei als eins; denn sie genießen doch ihrer Arbeit wohl. Fällt ihrer einer, so hilft ihm sein Gesell auf. Weh dem, der allein ist! Wenn er fällt, so ist kein anderer da, der ihm aufhelfe. Auch wenn zwei beieinander liegen, wärmen sie sich; wie kann ein einzelner warm werden? Einer mag überwältigt werden, aber zwei mögen widerstehen« (Pred. 4,9-12).

Gibt es ein deutlicheres Plädoyer für Gemeinschaft und Freund-

schaft, Partnerschaft, Liebe und Bindung zweier Menschen? Gemeinsamkeit bedeutet Mitfühlen, Mitleben, Mitfreuen, Mittragen und Mitleiden. Wenn einer schwach wird, kann der andere stark sein. Wenn einer besser ist, kann er dem anderen helfen und mit ihm teilen. Geteilte Freude ist doppelte Freude, und geteiltes Leid ist halbes Leid, sagt schon der Volksmund und trifft damit den Kern dessen, was der Prediger meint. Natürlich gilt dies für jede Gemeinschaft: den Geschwisterkreis, die Arbeitskameradschaft, die Freundschaftsbeziehung, die Generationengemeinschaft – vor allem aber das Ehepaar.

Schon in der Schöpfungsgeschichte heißt es als Begründung für die Erschaffung des ersten Menschenpaares: »Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei.« Das Paar ist Anfang und Ziel des göttlichen Vorhabens mit den Menschen, ist Ausgang jener Fruchtbarkeit und Fortpflanzung, mit der der Mensch die Erde besiedelt und in Besitz genommen hat. Es ist aber auch der Inbegriff der Behütung und Geborgenheit, der Fürsorge und Liebe, die ihren höchsten Gipfel und ihre schönste Glückserfüllung in dieser Verbindung findet. Das schließt nicht aus – wie immer Freude und Leid auch beieinanderwohnen mögen –, daß die Ehe zugleich die Quelle für Krisen und Konflikte sein kann. Alles, was durch Gefühle und Erwartungen bestimmt wird, enthält auch die Gefahr von Enttäuschung und Versagen. Darum enden gelegentlich die Höhepunkte der Erfüllung und Vereinigung, aber auch die Tiefpunkte des Lebens in Bitterkeit und Einsamkeit.

Viele sind dann so betroffen, daß sie Angst vor neuer Liebe und Bindung nach alter Enttäuschung haben. Dies ist verständlich. Es zeigt aber, daß man zur Gemeinsamkeit auch immer wieder Ermutigung braucht, sie zwar ein hohes Geschenk ist, aber ohne den Mut zur Begegnung und Hingabe nicht zuteil wird.

Auch ist nicht zu verschweigen, daß es so etwas wie eine Einsamkeit zu zweit gibt – ein echtes Dilemma, das Erich Kästner in ein paar Versen so ausgesprochen hat:

Einsam bist du sehr alleine.  
Aus der Wanduhr tropft die Zeit.  
Stehst am Fenster. Starrst auf Steine.

Träumst von Liebe. Glaubst an keine.  
Kennst das Leben. Weißt Bescheid.  
Einsam bist du sehr alleine –  
und am schlimmsten ist die Einsamkeit zu zweit.

Dafür ist der Mensch nicht geschaffen. So lohnt es sich, die Gemeinsamkeit zu hüten und zu pflegen und jederzeit zu wissen, was man an einer Ehe hat – wenn diese auch mitunter schwierig und anstrengend, nie selbstverständlich oder krisensicher ist.

## Ohne Rezept glücklich sein

Es gibt kein Konzept und kein Schema, um eine Ehe zu führen. Der Partner ist uns Schutz, manchmal Hilfe, meist Ergänzung und auch Ansporn. Wir freuen uns mit ihm und ärgern uns über ihn. Eine Ehe kann spannungsgeladen und dennoch gut sein. Dagegen scheint mitunter ein Verhältnis nach außen intakt zu sein, während es in Wahrheit nach innen leer und sinnlos verläuft, Illusionen und Wünsche längst zerronnen sind. Erotik und Sexualität, wie Illustrierte und Filme meinen, sie darstellen zu müssen, lassen sich so vordergründig in der Ehe nicht verwirklichen. Sie können also nicht die wichtigsten und dauerhaftesten Inhalte im Zusammenleben der Partner sein. Denn der verhältnismäßig kleine Bereich der Zärtlichkeiten wird abgelöst von vielen Stunden des Arbeitens, Erziehens, Redens, Streitens und Schlafens. Selbst eine harmonische Intimbeziehung macht noch keine glückliche Ehe. Irgendwelche Tips und Tricks zur partnerschaftlichen »Sanierung« gibt es nicht.

Die menschliche Verbindung ist darauf angewiesen, nach und nach stärker zu werden und sich durch Konzentration auf das Wohl des anderen zu kräftigen. Ehe bedeutet Vertrauen und Dienst in Demut und Respekt. Die seelische Reife der Partner vergrößert die Chancen, daß die Ehe gut wird. Das Wissen um die Individualität, um die geformte Persönlichkeit des anderen macht hellhöriger und einfühlungsbereiter. Die sogenannten Rezepte in den Ehespalten der Illustrierten können meist als dürftig bezeichnet werden, denn

ein neuer Morgenrock, eine neue Frisur, die tägliche Blume oder das Glas Sekt zum Frühstück sowie das Teilen der Hausarbeit schaffen grundsätzlich noch keine paradiesische Situation, da Ehe ja nicht fern aller Probleme gelebt werden kann. »Die wahre Ehe ist nicht die konfliktlose Ehe, sondern die dauernd ihre Konflikte ausöhnende Ehe«, formulierte der Eheberater van de Velde.

Übrigens ist die Lautstärke, mit der man Konflikte austrägt, auch kein Gradmesser für den guten oder schlechten ehelichen Umgang miteinander, sondern eher eine Frage des Temperamentes. Es gibt Ehepaare, die einen ausgesucht vornehmen und höflichen Ton an den Tag legen, darin aber Gift und Galle zum Ausdruck bringen. So kann auch die leise Sprache zu einem Instrument werden, den anderen zu kritisieren oder gar zu quälen. Daraus können Risse entstehen, die nie mehr zu kitten sind. Besser wäre es, auf schlichte Grundsätze zu achten, die im Alltag hilfreich sein könnten, auch wenn sie zunächst wie selbstverständlich erscheinen.

*Vertrauen Sie einander.* Freunde und Bekannte sticheln manchmal gerne, Verwandte sind auch nicht immer »astrein«. Lassen Sie sich nicht voneinander ablenken, und klären Sie alles direkt.

*Das ernsthafte Gespräch ist wichtig.* Ehekonflikte sind eigentlich auf »Sprachlosigkeit« zurückzuführen. Auch »Gehörlosigkeit« kann noch hinzukommen. Scheuen Sie also keine Aussprache.

*Unternehmen Sie spontan kleine Dinge.* Das muß nicht zeitaufwendig oder teuer sein. Ein Gang zur Eisdiele oder durch den Park, bei Regen zum Zoo oder auf einen Sprung zu guten Freunden. Das belebt und vereint.

*Langeweile darf nicht aufkommen.* Dann erstarrt die Ehe. Irgendwo entdeckt man Neuland, testet Möglichkeiten, experimentiert in Haus und Garten, entwickelt neue Ideen. Mit Kindern kann man Abenteuer planen.

*Lachen Sie öfter.* Wenn Sie sich und Ihre Umgebung bewußter wahrnehmen, dann entdecken sie auch Lustiges, und vieles erscheint humorvoll. Schmunzeln und Lachen sind gesund und führen gerade in Sturmzeiten oft wieder zueinander. Das Leben hat wirklich viele fröhliche Seiten.

*Beachten Sie Warnsignale.* Es gibt etliche: zu spät heimkommen, warten mit dem Zubettgehen, bis der andere eingeschlafen ist, den



Beruf oder den Haushalt vernachlässigen, Streit bei Harmlosigkeiten oder wenn das, was man früher als angenehm empfand, plötzlich unerträglich wird.

*Bleiben Sie entdeckungsfähig.* Das Wesen des Partners hat man auch nach langem Miteinander noch nicht ausloten können. Dafür ist jeder Mensch zu vielseitig und zu wandlungsfähig. Die Variationen des Charakters bleiben interessant. Auch Jahrzehnte des Zusammenlebens brauchen nicht zu veröden oder ausschließlich routiniert zu verlaufen.

*Erinnern Sie sich gerne.* Der Austausch der Gedanken ist eine Quelle der Gemeinsamkeit und der Erinnerung. Zurückliegende Jahre und Erlebnisse, frühere Bekannte und Freunde, das Fotoalbum, Besuche bei Verwandten und gemeinsame Reisen bringen Anlässe und Anregungen genug. Das Nachdenken darüber, wie man früher mit einer Krise fertig wurde oder ein besonderes Problem zu lösen hatte, stärkt im Rückblick das Zusammengehörigkeitsgefühl und unterstreicht den gemeinsamen Lebensweg.

## Gemeinsame Erinnerungen

Jede Ehe hat schöne Stunden und besonders erinnernswerte Zeiten. Das müssen nicht immer die leichten gewesen sein; die schweren prägen sich viel tiefer ein und sind mit die wertvollsten. Und diese Erlebnisse verbinden. Die Erinnerung bleibt. Nicht immer kann man intensiv erleben, nicht immer ist dazu Gelegenheit. Es ist daher lohnend, sich Höhepunkte einzuprägen. Denn in jedem Leben kommen Zeiten, in denen man von den früheren Erlebnissen zehren muß. Im Alter bleibt einem oft nichts weiter. Was man aber gemeinsam erlebt und miteinander ausgetauscht hat, wird zu einem Schatz, der nie versiegt, solange die Erinnerung vorhanden ist. So ist es eine farbige Innenwelt, die aufleuchtet und den Reichtum widerspiegelt, der in der Vergangenheit gesammelt wurde. Erinnerungen sind eine Art seelische Heimat und verbinden die Menschen, die sie miteinander teilen, innerlich und äußerlich und von Jahr zu Jahr fester und enger.

»Denkst du noch daran, was wir . . .«, »Erinnerst du dich, wie wir . . .«, damit kann man Stunden und Tage bestreiten. Als Gedächtnisstütze mag eine Landkarte, eine Ansichtskarte, ein Album oder eine Diaserie dienen. Dabei kann längst Vergessenes wiederentdeckt werden. Alte Zeiten werden lebendig, und man wird wieder ein wenig jung, weil man spürt, wie schön das Leben war. Beide nehmen sich vor, den Augenblick bewußter zu genießen, um ihn damit tiefer in das Innere sinken zu lassen und für immer zu bewahren. Solch ein Besitz ist kostbar und ein Unterpfand des gemeinsamen Friedens.

Auch für die ältere Ehe gibt es Klippen und Gefahren. Solange aber glückliche Erinnerungen ein liebendes Paar verbinden, braucht es kaum besorgt zu sein. Beide Partner werden jedoch soviel Realitätssinn behalten, daß die Vergangenheit nicht das Übergewicht erhält. Denn der Augenblick ist immer noch wichtiger und lebensentscheidender als alle Erinnerungen. In der Gegenwart muß die Partnerschaft Bestand haben. Hier muß sich zeigen – völlig unabhängig von den Lebensjahren der Partner und dem Alter der Ehe –, daß beide zueinanderstehen. Das Gestern kann das Heute nicht ersetzen. Aber die verbindende Kraft der Erinnerung kann über Krisen hinwegtragen und Trennungen überbrücken. Das Paar hat sich eingepreßt, wie schön die Stunden waren. Daran reift und stärkt sich der Wille, daß es auch in Zukunft verbindend Schönes gibt. Ungutes gerät in Vergessenheit. Das bleibend Gute, aber auch das nachdenklich Schwere werden das Miteinander anreichern und ein passendes Maß finden, um das weitere Leben auszuformen.

## Leben und Liebe

Es gibt für den Menschen drei zentrale Ereignisse: die Geburt, die Liebe und den Tod. Nur unbewußt nimmt er es wahr, wenn er unter Schmerzen geboren wird, aber er leidet, wenn er stirbt. Das Leben dazwischen ist weder pure Lust noch stete Tragik, sondern der ernste Auftrag, das Dasein vor Gott und den Menschen zu bewältigen. Es gibt kein belangloses Leben, denn es ist immer ein Ge-

schenk Gottes: einzigartig, unersetzbar, unnachahmlich. Wer allerdings das bloße Leben-Wollen als das Höchste ansieht, steht in der Gefahr, zum Materialisten und Egoisten zu werden; wer ausschließlich »Existenz« meint, wird hart und unbarmherzig.

Erfülltes Leben bedarf jedoch der Liebe. Eine Welt ohne Liebe ist eine brutale Welt. Leben und Liebe gehören zusammen, sie sind ineinander verflochten. Denn *nur* »Liebe« macht zum Phantasten, zum Schwärmer und Träumer. Ein Mensch, der nur auf Liebesgefühle jedweder Art setzt, täuscht sich selbst und verliert jeglichen Realitätsbezug. Liebe muß in der Wirklichkeit bleiben, denn sie gehört zum Leben. Wer *nur* »Leben« meint, wird leicht herzlos und gefühlsarm; er blockiert sich durch Rücksichtslosigkeit und Selbstsucht, ist bald unerträglich für andere.

Liebe ist schwer, eigentlich das Gegenteil alles Menschenmöglichen: Sie ist übermenschlich, stark, jenseitig. Und doch wieder sehr menschlich, irdisch, schwach; aber weder Gier noch Enthemmung. Sie ist kein Spiel, kein nackter Hunger nach Sex. Auch kein romantischer Hauch, kein geheimnisvolles Zusammenfließen unseres Daseins. Weder Freibeuterei noch Puritanismus, weder reine Leidenschaft noch kaltes Geschäft, weder heiße Ekstase noch kühle Verehrung. Nicht Rausch, nicht Tändelei, auch nicht Anbetung oder Erniedrigung.

Liebe ist nicht zu beschreiben. Aber es gibt sie. Sie wirkt schlicht, einfältig, innig, ist größte Freude und kann tiefstes Leid sein. Sie fühlt sich dem Vertrauen des anderen verpflichtet und will nicht gebrauchen, sondern beglücken.

Liebe hat ihr Ziel und ihren Sinn. Sie ist die Hinwendung des Herzens zum anderen. Sie meint ihn, sucht ihn, sagt ja zu ihm. Liebe bleibt also nicht bei sich stehen, sondern verläßt sich selbst.

Lieben und Liebe sind wie Abenteuer, nicht wie Langeweile. Sie erfüllen den Menschen. Langeweile bringt Leere, Sinnlosigkeit und Lähmung. Liebe darf nicht angähnen, Leben nicht veröden, denn Leben und Liebe sind verwundbar. »Die sich langweilen, bringen die Welt in Gefahr.« Ohne Wertmaßstäbe geht alles verloren, es zerfließt wie ein sinnloser Traum. Das aber ist nicht das Ziel der Wege Gottes, sondern Leben, das durch die Liebe beschenkt und bereichert wird.

## Eine rätselhafte Kombination: Liebe und Tod

Ein eigenartiges Bild begegnet uns hier, eine seltsame Verbindung; wir finden sie im Hohelied 8,6: »Liebe ist stark wie der Tod.« Sie scheinen gegensätzlich zu sein wie Feuer und Wasser, wie ein göttliches, lichtiges und leuchtendes Prinzip auf der einen, wie ein finsternes, abgründiges und lebensfeindliches auf der anderen Seite. Aber Liebe und Tod haben trotz ihrer Gegensätzlichkeit Wichtiges gemeinsam: Beide sind stark. Sie können plötzlich hereinbrechen, können Leben auf den Kopf stellen, Welt und Menschen verändern, alles Bisherige überwinden. Beide können erschüttern, neuen Durchbruch bedeuten. Luther hat einmal gesagt: »So wenig, wie die Kinder im Mutterleib von ihrer Ankunft wissen, so wenig wissen wir vom ewigen Leben.« Ungesagt, aber deutlich werden auch hier Liebe und Tod verglichen, denn vor dem Kind im Mutterleib steht die Liebe der Eltern, und vor dem ewigen Leben steht der Tod: beide sind Abschluß und Neubeginn, Eröffnung neuer Welten und neuen Lebens.

In einem japanischen Gedicht (Übertragung von Manfred Hausmann) heißt es: »Wer hat die Liebe nur Liebe genannt? Ihr wahrer Name ist Tod. Und wen die Liebe überkommt, den überkommt der Tod.« Der wahrhaft Liebende stirbt sich selbst und geht auf in einem anderen. Auch die Bibel kennt dieses Sterben, um zu leben. Paulus spricht vom Samenkorn, das in die Erde gegeben wird und sterben muß, um zu neuem Leben erweckt zu werden. Und Jesus sagt: »Wer das Leben liebhat, wird es verlieren; und wer es verliert um meinetwillen, wird es gewinnen.« Dieses Liebend-sich-Aufgeben, um neues Leben zu finden und zu zeugen – es scheint ein Urgesetz des Werdens und Vergehens zu sein. Goethe faßte es einmal so: »Und solange du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.«

Liebend sich aufgeben, sterben, um neues Leben möglich zu machen – darin beruht letztlich der Fortgang der Generationen und Geschlechter. In ihrer höchsten Vollendung reift die Blüte, um zu sterben und der Frucht Platz zu machen. Die Natur zeugt immer

wieder von der engen Berührung zwischen Liebe und Tod, zwischen dem Höhepunkt des Lebens und der Vergänglichkeit. Gerade die Liebe ist es, die unserem Leben den höchsten Glanz verleiht, während der Tod die Liebe durchzittert mit seiner Größe und seiner Hoffnung auf Auferstehung und Leben. Nur die Vergänglichkeit gibt dem Leben die letzte Schönheit.

Das gilt besonders, wenn Liebe in die Nähe der Gefahr gerät, ja, sie selbst zur Gefahr wird: Geburt und Tod. Das betrifft die Schwangerschaft noch heute mit all den Risiken für das Leben von Mutter und Kind. In der Geburt des Neuen erlischt die bisherige Zweiheit und geht auf in einer neuen Einheit.

Andere Gefahren im Zusammenhang mit der Liebe drängen auf den Plan: Von der Abtreibung bis zum Selbstmord reichen die Schatten- und Nachtseiten der Liebe und ihre finsternen Folgen. Dies vor allem dann, wenn sie scheinbar frei und unverbindlich genossen werden soll und ihre unabsehbaren Nachwehen einklagt.

Daher muß man auf den Zusammenhang zwischen Liebe und Tod hinweisen, der wie ein Pfahl im Fleisch aller irdischen Liebe steckt. Unendlich viele Krankheiten, darunter auch solche zum Tode, werden in der Liebe weitergegeben. Gerade in neuester Zeit wissen wir um Krankheitserscheinungen, die bei wahllosem, willkürlichem und wechselndem Sexualkontakt auftreten und die Sterblichkeitsrate erheblich erhöhen. Hier wird der unverhoffte Tod zur Geißel einer Liebe, die ihre Mitte und ihr Ziel verloren hat. Ein grausamer, sinnloser Tod als Folge einer sinn- und lieblosen Liebe.

In jedem Enden liegt ein letzter formender Abschluß, ein Voll-Werden. Selbst wenn Gott ein Leben, das im Glauben geführt wurde, auf scheinbar halber Höhe abbricht – oftmals einen Ehepartner zu früh zurückläßt –, dann wird Gott dieses Leben dennoch nicht unvollendet lassen, denn er ist der, der gesagt hat: »Ich will's anfangen und vollenden!« Es kommt für den Menschen alles darauf an, daß er nicht auf vergängliche Leistung, fragwürdiges Ansehen und ewige Jugend baut, sondern die Phase des Reifwerdens, der Umgestaltung und der Vollendung in Liebe anerkennt.

Die Extreme berühren sich, die Grenzen verschwimmen. Dunkel kann darum auch der sonst heitere Wilhelm Busch sagen: »Weil dir bange vor dem Leben, hast du vor dem Tode Angst.« Lebens- und

Liebesscheu sind eng berührt von Sterbensfurcht und Todesangst. Wer beides bejahen kann, die Liebe und den Tod, wird innerlich reich und reif, weil Liebe und Tod die eigentlichen Pforten des Durchgangs sind, hinter denen Gott uns erwartet.

Allerdings kann dieser letzte Schritt des Lebens auch für den Glaubenden zur dunklen Stunde und zum tiefen Tal werden. Wenn Leib, Seele und Geist sich im Auflösungsprozeß befinden, wird Angst unser Herz umschnüren. Mögen dann die Liebe Gottes und die Freude Jesu Christi uns zur Seite stehen. Christus ist der Bürge für Gottes todüberwindende Liebe. »Wenn es vor einem echten Christen in der Todesstunde dunkel wird, so geschieht es, weil das Sonnenlicht ihm zu stark ins Auge scheint« (Sören Kierkegaard). Und oftmals bringt Gott gerade seine liebsten Kinder im Dunkeln zu Bett.

## Bereinigung und Neuanfang biblisch gesehen

Der Evangelist Johannes berichtet (Joh. 8,3ff.), daß Pharisäer und Schriftgelehrte eine Frau beim Ehebruch ergriffen und sie zu Jesus brachten. Nach dem Gesetz mußte sie gesteinigt werden. Aber wer war ohne Sünde? Der hätte den ersten Stein werfen können. Niemand fand sich; alle gingen beschämt davon. Jesus fragte: »Hat dich niemand verdammt?« Sie antwortete: »Herr, niemand.« Da sprach Jesus: »So verdamme ich dich auch nicht; gehe hin und sündige hinfort nicht mehr!« – Diese Konsequenz ist gefordert. Hier spiegeln sich nicht nur die Güte Gottes und seine Vergebungsbereitschaft, sondern auch die Erwartung der Lebensänderung. Sie ist möglich. Die Liebe Gottes ist die Kraft des Glaubenden. Der Theologe Wilhelm Stählin schrieb in diesem Zusammenhang: »Das Wort und das Verhalten Jesu entspringen nicht einer seelischen Weichheit, die alle Ordnung aufzulösen droht, sondern jener unentwirrbaren Einheit von Strenge und Güte, die den Kern des ganzen Evangeliums bildet. Es wäre schön, wenn über diese Perikope öfter und richtig gepredigt würde.«

Das Wort Jesu deckt nicht nur auf, sondern deckt auch zu. Es leuchtet nicht nur in menschliches Dunkel hinein, sondern es wärmt und reinigt zugleich. Jesus hat die Ehebrecherin sicher nicht frei gemacht von ihrer Geschlechtlichkeit, aber er befreite sie von deren Tyrannei. Wer von der Seelsorge her das menschliche Herz und die Strukturen der Sünde kennt, dem bringt dieses Wort Jesu neuen Mut. Es trifft, wirkt und heilt. Das Niedrige hat sich Gott erwählt, den Schuldigen macht er gerecht.

Wir wissen es aus neutestamentlichen Befunden und aus dem Lauf der Kirchengeschichte: Das Reich Gottes setzt sich nicht aus lauter Edlen zusammen. In 1. Korinther 6,9–10 nennt der Apostel Paulus einige Laster beim Namen. Ich möchte diese schrecklichen Vokabeln nicht aufzählen, man kann sie nachlesen. Nein, bei Gott finden sich nicht die Erhabenen ein, sondern die Verkrümmten. In der Gemeinde Jesu gibt es wenig Edeltannen, meist Krüppelkiefen. Gott findet, die er ruft, selten beim Galadiner, eher am Schweinetrog (wie den verlorenen Sohn). Die Seinen sind keine Helden, eher Bettler. Auch als Christ ist man kein Gipfelstürmer, sondern ein Staubfänger. Wir fühlen uns nicht als Kronleuchter, sondern als Fußmatten. Der »Lasterkatalog« deckt unbarmherzig auf. Und der Apostel erinnert die Korinther daran, daß manch einer seine Schwächen und Verfehlungen dort nachlesen kann und dazugehörte. Da hat niemand Grund zu Einbildung und Überheblichkeit. Jeder Stolz zerbricht. Es gibt wohl keinen, der die Nase hochtragen könnte und nicht eines gnädigen Gottes bedürfte. Damit tritt die Wirklichkeit des neuen Seins in Erscheinung, denn der Apostel Paulus fährt fort: »Aber ihr seid abgewaschen, ihr seid geheiligt, ihr seid gerecht geworden durch den Namen des Herrn Jesu.«

Hier wird deutlich: Es gibt eine Nahtstelle, einen Einschnitt, eine entscheidende Wende im Leben des Menschen. Vergangenes wird bereinigt, das Leben erfährt eine Erneuerung, Schuld wird vergeben, die Gnade Gottes wird wirksam, ein neues Leben beginnt. Alles das geschieht nicht durch menschliche Kraft oder durch eine psychologische Leistung, sondern allein durch den Namen des Herrn Jesu Christi. Es ist die Tat Gottes, wenn ein Leben herumgerissen wird. Was durch Jesus geschieht, gilt und ist geheiligt. Auch dann stehen Niederlagen und Siege oft ganz dicht beieinander. Wir blei-

ben verwundbar, aber wir wissen, daß Gott gerecht macht. Das Evangelium Gottes hat sich in der Geschichte des Neuen Testaments und in zweitausend Jahren der Verkündigung immer wieder bewiesen.

Wir waren Menschen, die Gott genötigt hat, einen neuen Anfang zu wagen. Wir waren auf dem Wege, unser gestörtes Dasein fortzuführen und uns völlig ins Abseits zu begeben. Wir brauchen den, der uns auffängt und spricht: »Fürchte dich nicht. Ich schließe einen Bund mit dir. Ich vergebe und ordne deinen Weg. Ich bringe dir Frieden, ich bin mit dir und segne deinen neuen Lebensabschnitt.«

## Nachwort den Leserinnen und Lesern

Sie sind mir durch eine Vielzahl wechselvoller Eheprobleme gefolgt, haben sich selbst hier und da erkannt und im übrigen gesehen und empfunden, wie Situationen in Ehen durchlebt und durchlitten werden. Wenn Ihnen ähnliches erspart blieb, dann kann das ein Grund zu besonderer Dankbarkeit sein.

Die Ehe ist offensichtlich nicht das, was die meisten bei ihrem Beginn von ihr erhofft haben. Sie ist kein Dauerzustand von Glück und Freude oder von Lust und Leidenschaft. Ehe ist manchmal ein dorniger Weg, den man zu zweit mit schlechtem Schuhwerk begonnen und vielleicht später in soliden Bergstiefeln fortgesetzt hat. Sie kann durch ein Tal von Enttäuschung und Trauer führen, aber auch über Höhen der Heiterkeit und Lebensfreude, die man Hand in Hand erwandert. Je mehr Illusionen und Wunschträume mit ihr verbunden waren, desto eher und tiefer fällt man auf den Boden der Wirklichkeit.

Damit es nicht zu innerer Bedrückung und verstärkter Niedergeschlagenheit kommt, bedarf es der seelischen Stärke und Einsicht, daß in der Ehe Erfüllung und Leid oft sehr nahe beieinanderliegen. Auch eine gelegentliche äußere Distanz kann hilfreich sein, denn unentwegt werden Eintracht und Harmonie nicht zu erleben sein.



Alles hat, wie der Prediger Salomo sagt, seine Zeit: Nähe und Ferne, Streit und Frieden, auch Liebe und Unmut. Die Ehe ist kein Lustspiel, sondern häufig genug ein Kriegsspiel und gelegentlich auch ein Trauerspiel.

Je größer die Bereitschaft ist, das ganze Leben gemeinsam mit dem Partner zu umspannen, die enttäuschenden und bitteren Erfahrungen mit ihm zu teilen und zu überwinden, je überzeugter sich beide in allem unter einer großen, segnenden Hand geborgen fühlen, desto eher werden sie Krisen überbrücken und sich an der Führung Gottes orientieren. Dann sind die Chancen gut, selbst eine schwierige und angefochtene Ehe durchzustehen und immer wieder zu erneuern.

Eine Ehe dauert bei der heutigen Lebenserwartung der Partner wesentlich länger, als es zur Zeit der Groß- und Urgroßeltern der Fall war. Daher sollte man besser auf eine Ehe vorbereitet werden, diese sachkundiger gestalten, gelegentlich korrigieren und immer wieder in Verständnis und Vergebung aufeinander zugehen. Die Möglichkeit zu einem neuen Anfang ist ein Geschenk.

Daß dies gelingen möge, ist die Hoffnung des Verfassers. Wenn er Sie mit einigen Einsichten und Analysen begleiten konnte, ist es ihm eine Freude. Wer darüber hinaus Rat und Orientierung benötigt, kann sich schriftlich oder telefonisch an das *Weißes Kreuz in Vellmar-Kassel* wenden.

Gott begleite und segne Sie.

Ihr

Gerhard Naujokat

## **Weitere Titel des Autors**

**Drum prüfe, wer sich ewig bindet . . .**

**Erst denken – dann heiraten**

Dieses Buch des engagierten Eheberaters dient zur Vorbereitung auf die Ehe, eine der dringlichsten Aufgaben unserer Zeit. Zerbrechende Partnerschaften belegen das. Anhand vielfältiger Kriterien verdeutlicht der Verfasser, daß es um Liebe gehen muß, die ernsthaft zu prüfen bereit ist, damit Ehe ein Erfolg wird.

**Noch allein? Wieder allein?**

**Ledig – verwitwet – geschieden**

Einsamkeit erträgt nicht jeder. Die christliche Gemeinde sollte Ehelosen, Witwen und Geschiedenen ermutigend begegnen. Biblische Seelsorge nimmt den Menschen in seiner Lebenslage ernst und baut Brücken im Umgang miteinander. Das Buch hat seelsorgerlichen Charakter und möchte Alleinstehenden dienen.

**Junge Menschen – erste Liebe**

**Begegnung der Gefühle**

Verliebtheit kontra Liebe; Ein Kuß bedeutet viel; Das erste Mal oder die erste Prägung; Petting; Wenn Kinder schwanger werden; Sexualität allein genügt nicht; Wahl des Ehepartners; Wir ziehen zusammen; Probleme der Frühehe; Sucht ist Sehnsucht; Gegen den Trend der Zeit u. a.

**Ehe ohne Heirat – Partner ohne Bindung?**

Nicht nur junge Menschen scheuen davor zurück, ihre Partnerschaft formell beglaubigen zu lassen. Man möchte zunächst erfahren, ob man zusammenpaßt und lebt die Ehe auf Probe. Individuelle Zuneigung und Liebe seien entscheidender als die offizielle Absicherung des Verhältnisses. Geht diese Rechnung aber auf? – Das Buch möchte Mut machen zur verbindlichen Partnerschaft.

**Gottfried Schröter / Gerhard Naujokat**

**Liebe – schwer und schön**

**Wegweisung für junge Christen**

Liebe ist die Kraft des Herzens, die sich gleichzeitig zu verschenken und zu binden vermag. Junge Christen verlieben sich und geraten dabei in Konflikte und Probleme. Dieses Buch gibt Hilfestellung auf dem Wege des Lebens und der Liebe.

**Verschwiegene Gefühle – Das Problem der Selbstbefriedigung**

Die Selbstbefriedigung ist wohl die verbreitetste und wahrscheinlich häufigste sexuelle Aktivität. Sexualeseelsorge heute kommt an dieser Grundform, besser »Rohform« menschlicher Geschlechtlichkeit nicht vorbei. Daher ist der Versuch gerechtfertigt, in verantwortlicher Abwägung zu einer hilfreichen Antwort zu finden.

**Verlag Weißes Kreuz GmbH · Postfach 3140  
3502 Vellmar-Kassel**



# EheAlltag

Der Ehealltag zieht bei manchen Paaren schneller ein, als man sich das gedacht hätte. Die Zeit der Träume und Illusionen ist oft rasch zu Ende. Dann steht man ratlos, traurig oder gar zornig da. So manche Krise, die sich einstellt, wäre vermeidbar gewesen, hätte man die Situation erkannt und rechtzeitig nachgedacht. Die Liebe zueinander droht nun zu verblassen. Die Realität zeigt den Lebenspartner mit all seinen Schwächen. Träume werden zum Trauma.

Ehe ist Arbeit und Anstrengung, von selbst gedeiht sie nicht. Meist sind es sogar die Kleinigkeiten im Alltag, die der Mühe bedürfen, da gerade durch sie die Harmonie der Zweisamkeit leidet.

Lieben – streiten – schweigen: alles kann der Ehe eigen sein, nacheinander, gleichzeitig, verschieden gewichtet. Gemeinsam wird man an der Brücke des Verstehens bauen müssen. Mitunter vermag ein sachkundiger Dritter über Klippen und Störfaktoren hinwegzuhelfen, damit die täglichen Höhen und Tiefen gemeistert werden können. Ehe ist kein genormter Zustand von Glück und Leidenschaft, sondern eine Straße, die eines guten Schuhwerks bedarf. Bittere Erfahrungen kann man teilen und überwinden, auch eine angefochtene Ehe durchstehen und erneuern.

Auf der »Spurensuche« möchte dieses Buch Einsichten vermitteln und gangbare Wege andeuten, um den Ehealltag wieder ins rechte Lot zu bringen. Denn die Liebe ist das stärkste Band, das zwar am meisten scheuert, aber am längsten hält.