

WAS MACHT EINE GUTE BEZIEHUNG AUS?

Autor: Friedrich Ast

www.ehefamilienmentoring.de

WAS MACHT EINE GUTE BEZIEHUNG AUS?

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einleitung	3
3	Der Wunsch, in einer glücklichen Beziehung zu leben	44
4	Was ist unser Auftrag als Gemeindemitglied und Mentor?	10
5	Verantwortung für eine gute Beziehung	11
6	Irrtümer einer (Paar-)Beziehung	11
7	Unsere Wunschvorstellung und Ideale	13
8	Schlusswort	133
	Literaturangaben	1414

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring
Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien
Reizengasse 5 75365 Calw
Info@ehfamilienmentoring.de
www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

WAS MACHT EINE GUTE BEZIEHUNG AUS?

1 Überblick und Lernziel

Freiheit und Liebe gehören untrennbar zusammen. Wir wünschen uns in unseren Beziehungen Nähe, Freiheit, Vertrauen, Wertschätzung, Toleranz, Harmonie, Respekt und Annahme der Verschiedenheit. Dabei stellen wir immer wieder fest, wie wir selbst hinter unseren eigenen Ansprüchen zurückbleiben.

Lernziel: Der Fachartikel erläutert, wie wir eine Liebesbeziehung in Ehe und Familie leben können. Er gibt Anregungen, was wir tun können, um respektvolle und wertschätzende Beziehungen zu leben und wird einige der Irrtümer einer Paarbeziehung aufdecken.

2 Einleitung

Obwohl wir auf Beziehung angelegt sind, fällt es uns manchmal schwer, in Beziehungen zu leben. Wir suchen nach Beziehung, um glücklich zu sein und sind andererseits aber manchmal wegen unserer Beziehung unglücklich. Das scheint paradox und ruft nach einer Erklärung.

Gerade junge Paare wollen es oft besser machen als ihre Eltern oder Schwiegereltern. Obwohl sie bereits in den ersten Monaten ihres Zusammenseins wahrnehmen, wie unterschiedlich sie beide sind, haben sie die Hoffnung, es besser zu machen, weil sie von der ersten Liebe getragen werden. Die guten Beziehungsmodelle, an denen sich junge Menschen orientieren, werden oft stark idealisiert, weil sie nur von außen gesehen werden und der Alltag im Verborgenen bleibt.

Früher oder später macht fast jeder die Erfahrung, dass das, was die Paare gegenseitig angezogen hat, den Stoff für Konflikte liefert. Dies ist auch die Erfahrung vieler Ehepaare und Seelsorger/Therapeuten. Oft sind die Paare dann enttäuscht, weil sie nun den anderen so sehen, wie er wirklich ist. Sie können aber diese Erfahrung nicht positiv konstruktiv verarbeiten, noch schlimmer, sie werten den anderen einfach ab, z. B.: „So, wie du bist, ist doch kein Mensch!“ Mit solchen Erniedrigungen provozieren sie den Partner und fordern ihn zur Gegendarstellung oder einer Gegenmaßnahme heraus. Oder sie fordern den anderen auf: „Du musst dich ändern.“

Für mich entsteht die Frage: Wer muss sich ändern, damit sich eine gute Beziehung entwickeln kann? Es ist eine alte und leider auch unangenehme Weisheit: Ändern kann ich mich nur selbst.

Wird der andere versuchen, mich zu verändern, besteht die Gefahr des Widerstands und der Kampf beginnt. Fehlt es an Erfahrung und Reife bzw. Wissen über bestimmte Zusammenhänge und der Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen, bleiben in solchen Situationen meist entmutigte und ratlose Menschen zurück. Es besteht die Gefahr, dass sich eine Negativ-Spirale entwickelt, wie sie uns vielfach begegnet und in vielen Paarbeziehungen wie ferngesteuert abläuft.

Die Frage bleibt, was kann man von guten Beziehungen lernen?

Für einen ersten Überblick betrachten wir die Ergebnisse einer Langzeitstudie¹. Die Ergebnisse werden wir auswerten, um die Eigenschaften und Fähigkeiten kennenzulernen, die gute Beziehungen auszeichnen. Es gilt jedoch zu bedenken, dass wir in einer gefallenen Welt leben und dass weder wir selbst noch die anderen Familienmitglieder fehlerlos sind.

Im Grunde wissen (fast) alle Menschen sehr gut, was sie tun könnten und sollten, aber Egoismus, Eigenleben und Selbstbestimmung stehen in vielen Fällen einer guten Beziehung im Wege.

¹See "In Search of Strong Families", in *Building Family Strengths: Blueprints for Action*, ed. Nick Stinnett, et al., Lincoln: University of Nebraska Press, 1979, pp. 23–30.) annual meeting of the National Council on Family Relations

Wie können wir dennoch zu dauerhaften guten und tragfähigen Beziehungen kommen? Aus den Evangelien erfahren wir, dass Jesus für uns Leben in Fülle bereithält, siehe Johannes 10,10b.

Dieser Lernstoff will Klarheit darüber schaffen, wie gute Beziehungen entstehen und wie sie gepflegt werden können.

Die geschilderte Eingangsproblematik der Schuldzuweisung und der Beleidigungen wird am Ende des Lernstoffes hoffentlich aufgelöst sein.

3 Der Wunsch, in einer glücklichen Beziehung zu leben

Wenn Sie verheiratet sind, hatten Sie vermutlich als junges Ehepaar den innigen Wunsch, lebenslang glücklich zu sein. Obwohl Sie die Tücken, Probleme und Schwierigkeiten als Paar kennengelernt haben, waren Sie beseelt von dem Gedanken, in einer glücklichen Beziehung zu leben. Laut der Verbraucherstudie von 2011 von Reader´s Digest² sagen 80% der Jugendlichen und Erwachsenen unserer westlichen Gesellschaft, die Ehe sei die vertrauenswürdigste Institution, auch wenn sie selbst Sprachlosigkeit und Leere kennen und wenn dabei unterschiedliche Fragen in Bezug auf eine funktionierende Ehe aufbrechen. Aber die Sehnsucht nach einer starken und glücklichen Beziehung war und ist immer da.

Vielleicht ist die Sehnsucht manchmal verschüttet, durch Verletzungen oder Missverständnisse verdrängt, oder es fehlt(e) an Nähe, Freiheit und Wertschätzung. Manchmal bestimmt nur Kälte und Ablehnung das Herz.

Das wirft die Frage auf, was heute falsch läuft, wenn trotz Sehnsucht so viele Ehen und Familien scheitern. Wenn sich in der Beziehung nichts mehr bewegt und beide Herzen verhärtet sind, dann ist stoisches Aushalten keine Lösung. Eine Möglichkeit, dem Beziehungstod zu entgehen, könnte sein, sich Hilfe zu suchen.

Wie der Weg zur Lösung am Ende aussieht, ist sicher sehr individuell, doch sollten die Paare diesen Weg der Begleitung und Beratung zuerst nutzen, bevor sie von der Sehnsucht getrieben, den richtigen Wunsch-Partner zu finden, geradewegs in die Arme eines anderen flüchten.

Wie kommt es zu solcher einer Entwicklung? Fehlt es an einer besonderen Kompetenz, einer Fähigkeit? Oder fehlt es an geistlicher Reife?

Ehe wir die Langzeitstudie näher betrachten, bitte ich Sie, aus eigener Erfahrung zu versuchen, Antworten auf folgende Fragen zu formulieren:

Was zeichnet nach Ihrer Meinung starke Familien und glückliche Beziehungen aus?

Wie gehen Sie mit Krisen und Konflikten in Ihrer Ehe um?

Haben Sie mit Ihrem Partner über allgemeine Werte und insbesondere über Ihre Werte gesprochen?

Welche Gemeinsamkeiten haben Sie und welche sind Ihnen wertvoll und wichtig?

Für welche Eigenschaft und Begabung Ihres Partners sind Sie dankbar?

Mit welcher Eigenschaft Ihres Partners/Ihrer Partnerin haben Sie bis heute Mühe?

Angenommen, Sie würden in einer belasteten und krisengeschüttelten Beziehung leben, würden Sie sich oder eher Ihr Partner auf die Suche nach einer Lösung machen? Was vermuten Sie?

Lösen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner oder eher allein das Problem?

Würden Sie Hilfe von außerhalb suchen und annehmen?

² Verbraucherstudie - Reader's Digest Deutschland: Verlag Das Beste GmbH

3.1 Was macht eine gute Beziehung und starke Familien aus?

Dr. Nick Stinnet und sein Team beschäftigten sich mit der Frage, was eine starke Familie kennzeichnet und gute Beziehungen ausmachen. Dazu führte er eine Langzeitstudie³ durch, bei der über 17.000 Personen mit unterschiedlichem sozialem Hintergrund und Religionszugehörigkeit befragt wurden. Die Studie wurde über einen Zeitraum von 25 Jahren durchgeführt. Nach Ablauf und Auswertung der Studie beschrieb Stinnet Merkmale, die kennzeichnend für starke Familien und gute Beziehungen sind. Deshalb kann man davon ausgehen, dass sich gute Beziehungen in allen Bevölkerungsschichten finden.

Im Folgenden werden wir uns die Merkmale anschauen, die Menschen besonders auszeichnet, die in guten Beziehungen leben und wir wollen wissen, wie sie ihren Ehe- und Familienalltag meistern:

... sie verbringen eine bedeutsame Zeit zusammen beim Spielen, Arbeiten, Essen oder in Entspannung. Obwohl Familienmitglieder auch Interessen außerhalb der Familie pflegen, finden sie angemessene Zeit, die sie gemeinsam mit der Familie verbringen.

Was bedeutet dies nun konkret? Was ist eine angemessene Zeit?

Diese Fragen können wohl pauschal nicht beantwortet werden, weil sowohl Paare als auch Familien einzigartig sind. In Gesprächen begegnet einem gelegentlich die Aussage: „Wir haben so wenig Zeit füreinander, es bleibt kaum Zeit für den Einzelnen zum Entspannen und mit Kindern wird es nicht gerade einfacher“. Gelegentlich fällt es schwer, konsequent Prioritäten zu setzen, um vielen Anforderungen gerecht zu werden: dem Beruf, die finanzielle Versorgung, die Gemeinde und das Ehrenamt, der Sport und andere Freizeitaktivitäten usw. Was treibt uns an, unsere Paarbeziehung und unsere Familie hinten anzustellen? Suchen wir nach Erfolg, Anerkennung, wollen wir vor anderen gut dastehen, mithalten können, gut aussehen? Natürlich gibt es Menschen, die es richtig machen wollen, die diese Motive nicht haben, die jedoch nicht alles unter einen Hut bringen. Vielleicht wissen sie noch nicht, wie sie Dinge angehen können, oder haben nicht die Prägung, die notwendig wäre etc. Was sie jedenfalls benötigen würden, wäre eine positive und wohlwollende Unterweisung.

Was sagt die Bibel zu den obigen Motiven und was bietet sie uns im Gegenzug an?

☞ Nur ein Beispiel aus Matthäus 6,24: Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon.

In den folgenden Sätzen ab Matthäus 6,24 werden wir aufgefordert, uns nicht zu sorgen, sondern Gott zu vertrauen. Wenn wir nach seinem Reich und seiner Gerechtigkeit trachten, gibt er uns, was wir brauchen. D.h. nicht, dass Männer und Frauen, die sich ausschließlich im Reich Gottes engagieren, Ehe und Familie vernachlässigen sollen, denn unsere Nächsten stehen nach Gott an zweiter Stelle.

Jedes Paar ist dazu berufen, Ehe zu leben. Gott will nicht, dass wir Ehe und Familie hintenanstellen, egal für welchen „frommen oder unfrommen Dienst“.

Überlegen Sie einmal, wofür und wieviel Zeit brauchen Sie als Paar und als Familie? Wofür lohnt es sich, Zeit einzusetzen?

... sie haben einen hohen Grad der Verpflichtung gegenüber jedem Familienmitglied. Sie zeichnen sich besonders durch ihre Fähigkeit aus, in einer Sache zusammenzuarbeiten.

Bis vor einigen Generationen war die Zusammenarbeit in der Familie (meist sogar Großfamilie) Normalität. Es wurde ein Bauernhof oder ein kleines Unternehmen betrieben. Jeder musste nach seinen Kräften mit anpacken. Das war sicher nicht immer angenehm, aber das hat die Familie und auch das Paar zusammengeschweißt. Man hatte ein gemeinsames Ziel und war auf Teamwork angewiesen. Heute hat jedes

³ See "In Search of Strong Families", in *Building Family Strengths: Blueprints for Action*, ed. Nick Stinnett, et al., Lincoln: University of Nebraska Press, 1979, pp. 23–30.) annual meeting of the National Council on Family Relations

einzelne Familienmitglied eigene Ziele. Wir sind unabhängiger voneinander. Dies hat den Vorteil, dass sich jeder besser individuell entfalten kann, verringert aber das Zusammengehörigkeitsgefühl. Eine Trennung ist einfacher und schneller vollzogen.

Wie wir an der Studie erkennen können, hat Teamarbeit große Auswirkung auf unsere Beziehungsqualität. Weil unsere gesellschaftliche Situation heute einer Ehe und Familie die Gelegenheit zur Teamarbeit nicht als tägliche Notwendigkeit vorgibt, braucht es bewusstes Planen, um diese Qualität zu entwickeln.

Sie könnten sich als Paar und als Familie die Fragen stellen:

Wie können wir als Paar und Familie zum Team werden?

Wo haben wir eine gemeinsame Aufgabe als ganze Familie?

Wo haben wir ein gemeinsames Ziel, auf das wir hinarbeiten?

... sie haben gute Kommunikationsmuster, die sich besonders im Zuhören und miteinander Sprechen zeigen.

In einer gesunden Ehe haben sich zwei selbständige Persönlichkeiten lebenslanglich miteinander verbunden. Jeder verantwortet sein Handeln und übernimmt auch Verantwortung für seine Gefühle und Bedürfnisse. Es geht nicht darum, dass mir mein Partner jeden Wunsch von den Augen abliest oder immer weiß, was ich brauche. Das ist eine romantische Illusion, die weder wünschenswert noch langfristig praxistauglich ist, sondern es geht um verantwortliches Kommunizieren und Zuhören.

Unreife Persönlichkeiten leben oft in einer symbiotischen Beziehung, d.h., sie sind emotional abhängig, wie es für ein Baby normal ist. Solange ein Kleinkind nicht sprechen kann, ist es darauf angewiesen, dass die Eltern erspüren, was es gerade braucht und dass sie für seine Bedürfnisse sorgen. Bis wir erwachsen sind, sollten wir uns die Fähigkeit angeeignet haben, unsere eigenen Wünsche, Gefühle und Gedanken zu erkennen und sie formulieren zu können. Dann können wir sie unserem Gegenüber in angemessener Weise mitteilen, sodass er in Freiheit und Verantwortung darauf reagieren kann und sich nicht emotional unter Druck gesetzt fühlt. Die Fähigkeit zu reifer Kommunikation, die die Freiheit der eigenen Persönlichkeit und die der anderen achtet, ist in vielen Bereichen von großem Nutzen – im Beruf, im Freundeskreis, in der Öffentlichkeit usw.

Die Grundlagen der Kommunikation und die Kommunikationsmuster erlernen wir vor allem in der Kindheit in der Familie und entwickeln diese Fähigkeiten in der Schule, in der Ausbildung, am Arbeitsplatz und in der Ehe und Familie weiter. Einige in der Kindheit und Jugend erlernten Muster, die in Beziehungssituationen nicht konstruktiv sind, prägen einen jedoch bis ins Erwachsenenalter und treten genau dann in Erscheinung, wenn es hilfreich wäre, andere Muster zu haben. Gerade in kritischen Situationen brechen die alten Muster wieder auf und man sieht sich nicht in der Lage, z.B. über seine Bedürfnisse zu sprechen oder nicht in der Lage zuzuhören.

Kommunikation ist wie eine Brücke zwischen zwei Menschen. Damit sie gebaut werden kann, müssen beide die Verbindung wollen und suchen. Wenn ich das Gespräch verweigere oder den anderen mit meinen Worten attackiere, kritisiere, nicht ernst nehme, ihn nicht akzeptiere, dann kann keine gute Gesprächskultur entstehen.

Mit guter Kommunikation können wir den anderen verstehen und selbst verstanden werden. Dieses gegenseitige Verstehen ist der Schlüssel für Freundschaft und bringt große Freude und Befriedigung im Leben.

Weil Kommunikation gelernt wird, können wir dazulernen und gegebenenfalls umlernen.

Es kann sich lohnen, in diesem Bereich über eigene Lernfelder nachzudenken. Gibt es in Ihrer Kommunikation als Paar und Familie Verbesserungsbedarf? Wann ist die Freiheit des anderen in Gefahr? Wo müssen wir aufpassen?

Weitere Details erhalten Sie in den Lernstoffen zum Thema Kommunikation.

... sie haben einen hohen Grad an religiöser Orientierung, sie leben in der Regel mit Gott, dem Schöpfer aller Dinge oder sie haben einen anderen definierten Wertemaßstab.

Zu diesem Thema finden Sie unter Punkt 4. in diesem Lernstoff weitere Details.

... sie haben die Fähigkeit, mit Krisen konstruktiv umzugehen, weil sie Zeit zusammen verbracht haben und einander Wertschätzung entgegenbringen, sie haben ein gutes Kommunikationsmuster.

Wer die Fähigkeit besitzt, Krisen konstruktiv zu lösen, hat im Leben schon viel gewonnen. Doch gibt es Lebenssituationen, wo unsere erlernten Fähigkeiten einfach nicht mehr ausreichen. Da braucht es Hilfe von außen, Ratgeber und Berater, die uns ein Stück des Weges begleiten.

Man kann davon ausgehen, dass es reifen Persönlichkeiten, die die Fähigkeit haben, Krisen konstruktiv zu behandeln, leichter fällt, selbst aus schweren Krisen herauszukommen, weil sie die Krise als Chance sehen. Für all diejenigen, die heute in einer Krise stecken, ist die gute Nachricht, dass die Fähigkeit, Konflikte und Krisen zu meistern, erlernbar ist.

Zeit miteinander zu verbringen und einander wertzuschätzen, ist ein weiteres Merkmal glücklicher Menschen - auch das will gelernt sein. Wertschätzung kann einerseits kommunikativ zum Ausdruck gebracht werden oder auch in der Haltung einem Menschen gegenüber. Wir können etwas Übles sagen und ihn dadurch abwerten oder ihn unsere Abneigung spüren lassen. Genau diese Verhaltensweise bringt uns aber nicht ans Ziel. Wertschätzung ist eine gute Herangehensweise, um eine Lösung in Freiheit und ohne Gewalt zu ermöglichen. Es geht also um Vermeidung von physischen und psychischen Schmerzen und der Förderung der Wertschätzung, damit einschneidende Krisen erst gar nicht vorkommen oder eben konstruktiv behandelt werden können.

Eltern und Verantwortliche des Schul- und Ausbildungssystems sollten früh damit anfangen, junge Menschen zu fördern, indem sie ihnen Hilfestellung geben, spätere Krisen gut meistern zu können.

Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, Krisen zu meistern? Wodurch erleben Sie Wertschätzung? Und wie können Sie gegenüber den anderen Familienmitgliedern Wertschätzung zum Ausdruck bringen?

Zum Thema gute Kommunikationsmuster finden Sie eine kurze Zusammenfassung, siehe 3.1.3 im Text oben. Weitere Details erhalten Sie in den Lernstoffen „Kommunikation“, „Umgang mit Konflikten“ und „Umgang mit Stress“.

... starke Familienmitglieder machen einander häufig Komplimente, die authentisch und nicht oberflächlich sind.

Gerade da, wo sich Menschen besonders nahekomen, fällt es vielen von uns besonders schwer, Lob und Anerkennung auszusprechen. Das könnte an zwei Aspekten liegen: Zum einen wünschen wir uns einen Ort, an dem wir so sein können, wie wir sind, also keine „Leistung“ erbringen müssen. Hier geht es jedoch nicht um eine Leistung, sondern darum, dem anderen Liebe und Zuneigung zu zeigen. Zum anderen kennen wir die Schwächen des Gegenübers und vielleicht stehen noch einige gegenseitige Verletzungen zwischen uns. Hier braucht es Aufarbeitung und Vergebung, nicht jedoch Verdrängung unter dem Motto „Zeit heilt Wunden“.

Gehen Sie bitte nochmals die Punkte 3.1.1 bis 3.1.6 durch und prüfen Sie, welche Punkte Sie in Ihrer Ehe und Familie heute bereits umsetzen und in welchen Bereichen Lernbedarf besteht“

Notieren Sie Ihre Gedanken zu obigen Punkten und diskutieren Sie diese mit Ihrem Partner. Welche Merkmale bewerten Sie in Ihrer Ehe/Beziehung positiv und welchen schenken Sie zukünftig mehr Aufmerksamkeit.

3.2 Was zeichnet gute Beziehungen aus?

Die Grundlage unserer Überlegungen bildet zunächst die oben besprochene Langzeitstudie⁴ und die aufgeführten Merkmale, die eine glückliche Ehe und Familie ausmachen.

Allgemein kann man feststellen, glückliche Beziehungen und starke Familien sind kein Zufall. Es gibt sie. Sie sind nicht ohne Fehler und sie erleben auch in Krisen.

3.2.1 *Sie geben nicht auf*

Sie sehen das Miteinander als ständige Übung und Aufgabe. Sie geben nicht schnell auf.

Menschen, die nicht aufgeben, lassen sich auch nicht unterkriegen. Sie haben eine Vorstellung vom Zusammenleben und bringen sich ein; sie investieren, weil es ihnen wichtig ist, in einer guten Beziehung zu leben.

Weitere Aspekte sind das Wir-Gefühl, das die Identität fördert und es sind die gemeinsamen Werte und Ziele, die den Eheleuten und der Familie Orientierung und Zusammenhalt geben. Aber auch die gemeinsame religiöse Ausrichtung der Familienmitglieder, unabhängig von der Religion, sorgt für mehr Einheit in der Familie und motiviert, nicht zu früh aufzugeben.

Hierzu eine persönliche Anmerkung: Leider treffe ich immer wieder auf Menschen, die für sich in Anspruch nehmen, Christen zu sein – die durchaus auch bekehrt sind – und die trotzdem aufgeben: manche lassen sich scheiden, manche verabschieden sich „nur“ innerlich, andere streben keine Veränderung an, weil es ihnen anscheinend nicht besonders wichtig ist, in einer guten Beziehung zu leben. Manchmal scheint es wichtiger, recht zu haben, als versöhnt zu sein.

Bitte reflektieren Sie folgende Fragen:

Fallen Ihnen gute Gründe ein, warum Christen nicht aufgeben sollten? Wenn ja, welche?

Welche Motivation hätten Sie, nicht so schnell aufzugeben?

3.2.2 *Sie lernen, Krisen als Chancen zu nutzen*

Sie haben gelernt, Krisen als Gelegenheit zu einer Erneuerung der Beziehung zu verstehen. Was passiert in einer Beziehungskrise? Die Dinge spitzen sich zu, sie verdichten sich so sehr, dass man keinen Ausweg, keine Lösung mehr sieht. Die Beteiligten meiden sich und lassen die Zeit für sich sprechen; denn die Zeit heilt Wunden, sagt der Volksmund.

Erneuerung und Veränderung können nur da beginnen, wo wir ehrlich zur Krise stehen.

Einige Christen tun sich in diesem Punkt leider häufig schwer, dazu zu stehen, denn die Realität entspricht häufig nicht ihren hohen Ansprüchen. Es stellt sich die Frage, wo die Vergebungsbereitschaft der Menschen bleibt, die von Gott alles geschenkt bekommen haben. Wenn wir nicht vergebungsbereit sind, können wir auch nicht ohne Vorbehalte aufeinander zugehen und gute, tragfähige Lösungen schaffen.

Inwiefern könnte der Glaube einer Person beeinflussen, wie sie mit Krisen umgeht? Wie leicht fallen Ihnen Erneuerung, Veränderung und Lernprozesse?"

3.2.3 *Achtung und gegenseitiges Verstehen statt Schuldzuweisungen*

⁴ See "In Search of Strong Families", in *Building Family Strengths: Blueprints for Action*, ed. Nick Stinnett, et al., Lincoln: University of Nebraska Press, 1979, pp. 23–30.) annual meeting of the National Council on Family Relations

In einer Krise helfen Schuldzuweisungen nicht weiter. Wir müssen davon ausgehen, dass unsere eigene Sichtweise subjektiv ist und dass wir nur einen Teil der Realität wahrnehmen. Die andere Person sieht einen anderen Teil der Situation von ihrer Perspektive. Wenn wir dieser Tatsache Rechnung tragen, werden wir nicht rechthaberisch auf der eigenen Sichtweise bestehen, sondern sie vorübergehend beiseitestellen, um uns die Perspektive der anderen Person erklären zu lassen. Wenn der Partner das Gleiche tut, haben wir beide die Chance, einander zu verstehen und eine Lösung zu finden, bei der beide sich respektiert fühlen und bei der keiner verliert.

Reflektieren Sie für einen kurzen Moment gemeinsam diese Punkte:

Sind für Sie Konflikte Chancen oder eher Probleme?

Wie gehen Sie in Ihrer Ehe mit Konflikten um?

Können Sie sich noch an die letzte Schuldzuweisung erinnern?

In welchen Situationen beharren Sie auf ihrer Position?

Sie nehmen die Andersartigkeit und Unterschiedlichkeit zum Anlass, neu miteinander zu sprechen und den andern verstehen zu lernen. Sie wissen, wenn wir auf unserer Position beharren, wird keine Veränderung in Gang kommen. Wir müssen bereit sein, uns von unserer Position zu lösen und uns in die Position des anderen hineinzusetzen. Allein der Versuch wird eine Menge an Gemeinsamkeit ans Licht fördern.

Schuldzuweisungen und auf seiner Position zu beharren, sind sehr miteinander verwandt und treten meist auch gemeinsam auf. Solange Menschen auf ihrer Position beharren, wird es ein ungutes Miteinander sein, denn man fühlt sich in der Regel missachtet und nicht wertgeschätzt.

Kennen Sie in Ihrer eigenen Partnerschaft dieses Muster, immer oder häufig recht haben zu wollen?“ Wie sieht es bei Ihnen und Ihrem Partner wirklich aus? Reflektieren Sie für einen kurzen Moment gemeinsam diesen Punkt.

Können Sie sich von Ihrer Position lösen und sich in die Gedanken des anderen hineinversetzen?

Kennen Sie auch die Haltung, die sich darin ausdrückt, auf der eigenen Position zu verharren?

3.2.4 Sie lösen nicht alles auf einmal

Sie nehmen sich einen Punkt, ein Thema, das ihnen wichtig ist, gemeinsam vor. Sie versuchen, nicht alles auf einmal lösen zu wollen. Es ist gar nicht entscheidend, alle möglichen Unterschiede anzusprechen.

Für viele Ehepaare bedeutet die Arbeit an der Beziehung Stress, deshalb lassen sie die Beziehungsarbeit einfach sein. Dies bleibt jedoch nicht ohne Auswirkungen. Wenn wir darin verharren, brauchen wir uns Jahre später nicht wundern, wenn die Beziehung noch schlechter geworden ist. Gerade die Klugen und Weisen nutzen die Chance, wohlwissend, dass sie nicht alles auf einmal machen können, und wählen einen wesentlichen Punkt einer Verhaltensweise, um daran zu arbeiten. Auch Anregungen von außen sind oft nützlich, deshalb können Seminare und Workshops rund um soziale Kompetenz, Konfliktlösungsstrategien, Kommunikation, Stress-Regulierung u.v.a.m. hilfreich sein.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber zu reflektieren, wie Ihre Herangehensweise an Probleme ist. Wollen Sie alle Probleme auf einmal lösen oder gehen Sie Schritt für Schritt vor? Oder weichen Sie Probleme lieber aus?

3.3 Übung zur Selbstreflexion

Es ist gut zu wissen, was gute Beziehungen auszeichnet. Die Erfahrung zeigt jedoch, wenn Paare in einen heftigen Konflikt geraten und die obigen Verhaltensweisen vorher nicht eingeübt wurden, wird es sehr wahrscheinlich Verlierer geben - zumindest Menschen, die sehr entmutigt und ratlos sind. Deshalb bitte ich Sie

jetzt darüber zu sprechen, wie Sie mit Ihren momentanen und zukünftigen Konflikten umgehen. Sprechen Sie als Paar darüber, was Sie verändern und welche Veränderung jeder bei sich selbst vornehmen möchte. Beginnen Sie mit nur einem für Sie wichtigen Punkt.

Notieren Sie sich einige Stichpunkte und diskutieren Sie diese mit Ihrem Partner, z.B.:

- ☛ *Niemand ist perfekt. Weil uns dies bewusst ist, akzeptieren wir die eigenen Unzulänglichkeiten und die des Partners. In Krisen geben wir nicht auf, sondern sehen sie als Chance, gründlicher zu kommunizieren und einander besser verstehen zu lernen.*
- ☛ *Konflikte und Krisen gehören zu unserem Leben, ich stehe dazu und will sie positiv nutzen.*
- ☛ *Anklagen (oder Schuldzuweisungen) blockieren eine positive Entwicklung unserer Beziehung. Deswegen will ich darauf verzichten und stattdessen mit meinem Partner positiv kommunizieren.*
- ☛ *Ich will Raum geben zum Miteinander, zur Andersartigkeit und Unterschiedlichkeit. In Zukunft will ich darüber sprechen.*
- ☛ *Ich will klein anfangen, mich zunächst mit wenig zufriedengeben.*

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und stellen Sie Ihr eigenes Programm für Ihre Ehe und Familie auf. Was soll es beinhalten? Was möchten Sie (neu) angehen?

Denken Sie über folgende Fragen kurz nach:

Wo stehe ich einer guten Beziehung im Wege?

Was freut mich am andern?

Was schätze ich heute an meinem Partner sehr?

Was sind die Stärken Ihres Partners?

Welches ungute Verhalten will ich an mir verändern?

Wie möchte ich in meine Beziehung investieren?

4 Was ist unser Auftrag als Gemeindemitglied und Mentor?

Als Eheleute können wir Freunde fürs Leben sein. Wir sind dazu berufen, einander zu ergänzen, zu fördern und zu stärken. Mit echter Wertschätzung und in einem respektvollen Umgangston sagen wir einander ehrlich unsere Meinung. So können auch bei konfliktträchtigen Fragen Lösungen gefunden werden, die für alle Beteiligten annehmbar sind. Dagegen ist eine anklagende und rechthaberische Haltung für die Beziehung zerstörerisch, genauso wie ein Verhalten, das den anderen ausnutzt oder manipuliert. Jeder braucht einen Raum, in dem er als Mensch angenommen wird - mit seinen Schwächen, Stärken, Wünschen, Ängsten, Bedürfnissen und Visionen. Als Eheleute dürfen wir einander dieses Zuhause gönnen.

Versuchen Sie mit folgenden Fragen sich selbst einzuschätzen:

Können Sie den anderen in seiner Andersartigkeit stehen lassen?

Können Sie die Andersartigkeit (Ihres Partners) als Ergänzung der Eheperson sehen?

Was ist Ihnen für Ihre Beziehung wichtig geworden?

5 Verantwortung für eine gute Beziehung

Wir wünschen uns in der Ehe Liebe, Nähe, Freiheit, Vertrauen, Wertschätzung, Toleranz, Harmonie, Respekt und Annahme der Unterschiedlichkeit. Unsere Erwartungen sind jedoch oft sehr hoch. Manchmal werden sie eingefordert, wie wenn man einen Rechtsanspruch darauf hätte, dass der Partner dazu verpflichtet wäre, den anderen Partner glücklich zu machen. Unsere Erwartungen an den Partner können so groß sein, dass er hoffnungslos damit überfordert ist. Kein Mensch ist in der Lage, unsere tiefsten Bedürfnisse nach Liebe und Annahme zu erfüllen. Nur der Schöpfer ist fähig, unser Gott zu sein. Wenn wir unsere tiefen emotionalen Bedürfnisse erwartungsvoll zu ihm bringen, entsteht in unserer Ehe Freiheit, weil der Partner nicht in der Pflicht steht, Übermenschliches leisten zu sollen.

Andererseits haben wir vor Gott versprochen, den anderen zu lieben. Ich bin also Gott gegenüber Rechenschaft schuldig, wie ich mit meinem Partner umgehe. „Wenn jeder (Ehe-)Partner die Gottesbeziehung mit höchster Priorität lebt und alle Bedürfnisse zur Befriedigung Gott übergibt, bleibt automatisch mehr Freiheit dem Anderen zu begegnen, ihn bedingungslos anzunehmen. Gott möchte, dass wir unsere Bedürftigkeit eingestehen und ihn ehrlich darum bitten, uns Liebe und Weisheit zu schenken, um den Partner so lieben zu können, wie er ist. In dieser Freiheit kann sich jeder Mensch entfalten und ein ermutigtes Leben führen.“⁵

In dieser Atmosphäre kann sich der Mensch weiterentwickeln und seine gottgegebene Persönlichkeit entfalten. Diese Atmosphäre der Freiheit hat zur Bedingung, dass wir auf Symbiose verzichten, d. h. den anderen nicht für das eigene Glück oder emotionale Wohlbefinden verantwortlich zu machen. Wir achten ihn als eigenständige Person, die wir weder erziehen noch für unsere Zwecke benutzen. Wir beide sind wertvolle Personen, die ihr Leben vor Gott verantworten und die von ihm die Antwort auf ihre Nöte und Bedürfnisse erwarten.

Es ist meine Überzeugung: Um eine tragfähige, gute und dauerhafte Beziehung leben zu können, brauchen wir eine übergeordnete, von beiden akzeptierte Autorität. Für Christen ist das der Schöpfergott, zu dem wir nur in der Beziehung durch Jesus Christus kommen, denn er ist der Weg, die Wahrheit und das Leben. Der Gott der Bibel ist ein liebender Gott.

Abschließend reflektieren Sie noch folgende Fragen:

Von wem erwarten wir die Erfüllung unserer emotionalen Bedürfnisse?

Wem gegenüber müssen wir Rechenschaft ablegen?

Wie setzen wir unsere Verantwortung praktisch um?

⁵ *Finale Eheseelsorge, Dr. Manfred Engeli*

6 Irrtümer einer (Paar-)Beziehung

Wie in der Einleitung erwähnt, suchen Menschen ihr Leben lang nach Beziehungen, weil sie auf Beziehung angelegt sind. Das Auffällige ist, dass sie gerade in ihrer Beziehung unglücklich werden, weil sie Irrtümern zum Opfer fallen.

Im Folgenden einige der klassischen Irrtümer über Paar-Beziehungen:

1. Eine gut funktionierende Partnerschaft kennt keine Auseinandersetzung und Streit. Wenn es einmal zum Streit kommt, dann gibt man eben um des lieben Friedens willen nach.
 - ☛ Krisen, Konflikte und Auseinandersetzungen sind Bestandteile einer jeden Beziehung, man muss nur lernen, richtig damit umzugehen.
2. Wir Menschen können mit Wahrheit gut umgehen, deshalb nehmen wir an, dass es eine allgemeingültige, objektive Sicht der Dinge gibt.
 - ☛ Die Wahrheit gibt es bei Menschen nicht. Wir sind egoistische Wesen und suchen immer einen Weg, bei dem wir gut dastehen. Wir erleben die Welt immer subjektiv. Deshalb kann es kein „Richtig“ oder „Falsch“ in der Paarbeziehung geben!
3. Im Konfliktfall hat immer einer recht und der andere unrecht.
 - ☛ Weil wir unterschiedliche Bedürfnisse haben, kann es bei Konflikten nicht um „Recht oder Unrecht“ und um „Entweder-Oder“ gehen.
4. Männer und Frauen fühlen, denken und handeln im Prinzip gleich.
 - ☛ Männer und Frauen fühlen, denken und handeln oft völlig unterschiedlich, weil wir auch unterschiedliche Bedürfnisse haben. Außerdem ist jede Person anders als alle anderen. Schubladen und Stereotypisierung helfen nicht weiter. Aber über gründliche Kommunikation lernen wir einander gut kennen.
5. Wenn man sich liebt, erahnt man die Wünsche des Geliebten – man liest sich alle Wünsche von den Augen ab.
 - ☛ Wir müssen immer unsere Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren und das ein Leben lang. Unser Partner kann unsere Bedürfnisse, Gedanken und Wünsche immer nur bruchstückhaft erfassen und „ablesen“. Wir sind selbst gefordert, sie mitzuteilen.
6. Je mehr man sich liebt, umso näher muss man sich sein.
 - ☛ Beziehungen brauchen ein „gesundes“ Verhältnis von Nähe und Distanz.
7. Bei einer gut funktionierenden Beziehung machen Paare immer alles zusammen.
 - ☛ Jeder Partner braucht seine Freiräume, genauso wie gemeinsame Aktivitäten.
8. Unsere Liebe wird immer so leidenschaftlich sein wie zu Beginn der Beziehung.
 - ☛ Beziehungen unterliegen einem ständigen Wandel und der Veränderung. Die Verliebtheit wird nachlassen, aber die Liebe hoffentlich wachsen. Freundschaft und Vertrautheit sind kostbare Formen der Liebe. Sie wachsen über längere Zeit durch Wertschätzung, gute Kommunikation und gelöste Konflikte.
9. An einem Konflikt ist immer der andere schuld
 - ☛ Für unser Handeln und Tun sind wir allein vor Gott verantwortlich. Keiner kann mit Fug und Recht behaupten, der andere sei an allem schuld. Das wäre eine sehr verschobene Selbstwahrnehmung.
10. Viel Sex gleich bessere Partnerschaft

- ☞ Es geht nicht um viel, sondern um guten Sex. Sex ist wichtig, darf aber nicht im Mittelpunkt stehen. Im Laufe der Zeit kann sich unser Bedürfnis, wie wir unsere Sexualität leben wollen, ändern. Als Paar sollten wir uns darüber verständigen und nach gemeinsamen Lösungen suchen.

11. Neue Liebe, neues Glück! Mit einem neuen Partner wird es besser.

- ☞ Ungesunde Muster der Kommunikation, der Konfliktbewältigung usw. nehmen wir in eine neue Beziehung mit; zusätzlich zu den Scherben der vorigen. Weil Kommunikation erlernt wird, können wir neue Muster lernen. Warum nicht mit dem Partner, dem wir Treue versprochen haben, bis der Tod uns scheidet?

7 Unsere Wunschvorstellung und Ideale

Solange wir in Irrtümern, Wunschvorstellungen und Idealen verhaftet bleiben, sind uns Enttäuschungen sicher. Wir dürfen dem Partner nicht spüren lassen, er sei nicht in Ordnung, wenn wir eine gute Beziehung wollen. Nehmen wir doch Abschied von den unrealistischen Erwartungen, die den Partner und uns selbst unter Druck setzen und die zu Frustration, Wut und Enttäuschung führen können.

Solange wir also nicht bereit sind, an uns zu arbeiten und in unsere Beziehungen zu investieren, Gott als die Autorität für Ehe und Familie anzuerkennen, solange werden wir enttäuscht sein und brauchen uns nicht zu wundern, wenn wir uns am Ende weit auseinandergelebt haben. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass der andere an allem schuld ist. Im Falle von Missbrauch, sowohl sexueller, physischer und psychischer Art, ist Vergebung in gleicher Weise notwendig. Jedoch wird insbesondere hier eine verständnisvolle Begleitung notwendig sein. Ehe die nötige Vergebung möglich sein wird, wird ein langer Weg des Anschauens, der Wut, Trauer, Begegnung mit dem Schmerz und des Verlustes usw. zu bewältigen sein. Lesen und bearbeiten Sie dazu auch den Lernstoff „Grundwissen über Traumatisierung“.

Bedenken wir doch, vor Gott können wir uns eine Anklage im Sinne von, „Du bist allein an unserer Misere, an unserer Krise schuld“, nicht leisten; ausgenommen sind missbrauchte Personen, wie oben beschrieben. Jeder Ehepartner hat die Pflicht und steht in der Verantwortung, sich um die Beziehung zu kümmern und für eine gute, beidseitig akzeptable Lösung zu sorgen. Engagiert sich auf Dauer nur ein Ehepartner für die Beziehung, entsteht ein ungesundes Gleichgewicht.

Wir alle sind vor Gott schuldig geworden und brauchen seinen Freispruch, seine Vergebung durch Jesus Christus. Deshalb sollen wir unseren Partner ebenfalls freisprechen, ihm vergeben, wie Gott uns vergeben hat.

Versuchen wir noch folgenden Fragen nachzugehen und zu reflektieren:

Kennen Sie die Wünsche und Sehnsüchte Ihres Partners?

Falls Sie mit Enttäuschung zu kämpfen haben, könnte ein Grund dafür in unrealistischen Wunschvorstellungen liegen, die es zu revidieren gilt?

Die natürliche Folge eines Irrtums, einer Täuschung lautet: Ent-Täuschung, Frust, Wut und meist Trennung und erneute Versuche der gleichen Art. Sollten Sie einen Konflikt haben, empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem Partner an der Beziehung zu arbeiten. Es ist ein Prozess, der für eine gute Beziehung notwendig ist. Um ihn zu heben, brauchen Sie gerade diese Beziehung, in der Sie heute leben, denn genau Ihr Ehepartner und Ihre Familie brachten Sie an den Punkt, an dem Sie heute stehen.

8 Schlusswort

Die Langzeitstudie zeigt deutlich, dass die Fähigkeit, in guten Beziehungen zu leben, in der Familie erworben wird. Kinder lernen mehr von Vorbildern als durch Anweisungen. Ein Familienleben, das geprägt ist von

Wertschätzung und guter Kommunikation, in der Konflikte konstruktiv geklärt werden und in der man zueinandersteht, ist die beste Investition in die Zukunft der Kinder.

Unsere eigenen Eltern haben die Weise, in der sie ihre Beziehungen gestalteten, von der vorhergehenden Generation gelernt und gaben uns das weiter, was sie übernommen und durch ihre eigenen Erfahrungen interpretiert hatten. In der Regel war vieles gut, manches war aber auch ungesund. Jetzt ist es an uns, unsere eigene Prägung zu prüfen: das Gute dankbar anzunehmen, uns von ungesunden Mustern zu verabschieden und hilfreiche einzuüben. So können wir unseren Kindern und Enkeln ein gutes Erbe auf ihren Weg ins Leben mitgeben.

Es ist offensichtlich, dass die Erkenntnisse der Studie⁶ nicht ausreichen, um auf Dauer mehr glückliche Ehepaare und Beziehungen zu bekommen, denn schließlich sprechen die hohe Scheidungsquote und die vielen unglücklichen Menschen, die in einer Partnerschaft leben, eine andere Sprache.

Wenn wir bei uns selbst ungesunde Muster erkennen, dürfen wir mit Gottes Hilfe aus der Negativspirale ausbrechen. Veränderungen und Konflikte gehören zum Leben dazu. Aber sie müssen nicht unbedingt existenzbedrohend sein, wenn wir darauf vorbereitet sind. Es ist weise, sich in guten Zeiten mit Beziehungsthemen zu beschäftigen, denn die nächste Krise kommt bestimmt. Oft kommt sie schleichend, doch wenn sie uns im Griff hat, ist Prävention kein Mittel mehr. Darum ist die Vorsorge in unserer Ehe wichtig und sie sollte ein ständiger Begleiter in jedem Abschnitt unseres Lebens sein.

Die Gemeinde hat für ihre Familien einen Auftrag und eine Verantwortung, deshalb sollten Angebote, die Ehe und Familie stärken, zum regelmäßigen Gemeindeprogramm gehören.

Es geht vor allem darum, das wahrzunehmen, was Ehen und Familien brauchen. Bei dieser Aufgabe können Mentoren für Ehe und Familie wertvolle Dienste leisten und die Gemeindeleitung entlasten.

Als Mentor geht es nicht darum, perfekt zu sein oder zu werden, um das Gelernte anderen vermitteln zu können. Das stößt eher ab. Seien Sie authentisch im Umgang mit Erwachsenen, Kindern oder Jugendlichen und vermitteln Sie vor allem jungen Menschen das Rüstzeug, damit sie ihre alltäglichen Beziehungskrisen besser meistern können.

🗨️ *Thematisieren Sie Ehe und Familie in der Gemeinde. Sprechen Sie mit der Gemeindeleitung darüber.*

Literaturangaben

- ♦ See "In Search of Strong Families", in *Building Family Strengths: Blueprints for Action*, ed. Nick Stinnett, et al., Lincoln: University of Nebraska Press, 1979, pp. 23–30.) annual meeting of the National Council on Family Relations
- ♦ Verbraucherstudie - Reader's Digest Deutschland: Verlag Das Beste GmbH
- ♦ Finale Eheseelsorge, Dr. Manfred Engeli
- ♦ Alle Bibelzitate nach Schlachter 2000

Weiterführende Quellen

- ♦ DVD Fireproof

⁶ See "In Search of Strong Families", in *Building Family Strengths: Blueprints for Action*, ed. Nick Stinnett, et al., Lincoln: University of Nebraska Press, 1979, pp. 23–30.) annual meeting of the National Council on Family Relations