

Wie können Gemeinden in Sachen Sexualität, Ehe und Familie helfen?

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Besser miteinander reden lernen](#)

[Vortrag 1203](#)

[Die Ehe – ein ständiges Liebesabenteuer?](#)

[Vortrag 1211](#)

Vor einigen Jahren sprach man von dem kritischen siebten Jahr in einer Ehe. Inzwischen verkünden Psychologen übereinstimmend, die meisten Ehen würden bereits im vierten Ehejahr so bedrohlich langweilig, dass viele mit einem Seitensprung liebäugelten oder gar nach einem neuen Partner Ausschau hielten.

Die Zeit der monogamen Ehe sei vorüber vertreten Paartherapeuten, denn schließlich sei das alte Modell der Versorgungsgemeinschaft abgelöst von dem Modell der romantischen Liebesgemeinschaft und die halte nun einmal nicht so lange. Zum Trend unserer Zeit gehöre die Heiratsserie mit all dem Durcheinander der Patchwork-Familie aus ehemaligen, aktuellen und künftigen Partnern mit Kindern, die aus den verschiedensten Kombinationen stammen. In der politischen wie in der Show-Szene gibt es hinreichend viele Beispiele - von Boris Becker über unzählige Schauspieler bis Gerhard Schröder, von dem dieses Zitat stammen soll: „Alle zehn Jahre brauche ich Abwechslung. Dazwischen bin ich treu.“(1)

Der weltbekannte Londoner Psychologe Prof. Hans Eysenck „plädiert für eine neue Ehe auf Zeit, kündbar, wenn nicht beide Eheleute lieber beieinander bleiben wollen. Der Psychologe Dr. Stepahn Lermer hat ähnliche Reformideen: „Die meisten Ehen zerrütten im vierten Ehejahr. Ich plädiere für eine Ehe, die nach vier Jahren einfach ausläuft, sofern sie nicht von beiden Ehepartnern verlängert wird.“(2)

In meinen Augen ist das ein egoistisches, ausbeuterisches Denken, wie es nur aus Männergehirnen entspringen kann. Die Leidtragenden sind - wie schon immer in der Weltgeschichte - die Kinder und die Frauen. Die Kinder, weil sie entwurzelt werden und nicht mehr wissen, wohin sie wirklich gehören und die Frauen, weil sie aus Altersgründen bei dem Partnertausch bald nicht mehr mithalten können.

Wie liebevoll lebensbewahrend klingen dagegen doch die uralten Bibelworte, die zeit- und kulturübergreifend den lebenslangen Ehebund von einem Mann mit einer Frau fordern: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden.“ (1. Mose 2, 24) Aber schon zwei Kapitel weiter (4,19) lesen wir, wie sich Lamech zwei Frauen nimmt, die „Riesen“ vergehen sich an den Töchtern der Menschen (6,1ff), und die sexuelle Ausbeutung und Herrschaft über die

Frau beginnt. Können Sie das leidende Vaterherz Gottes nachempfinden, wenn er angesichts dieser Misere durch den Propheten Maleachi leidenschaftlich ausrufen lässt: „Ich hasse Scheidung! Hütet euch bei eurem Leben und handelt nicht treulos!“ (Mal 2,16). Und Jesus betont bei einem Streitgespräch mit den Pharisäern (Matthäus 19,1-9), dass Mose doch nur wegen der Herzenshärtheit den Männern gestattet hat, ihre Frauen zu entlassen. „Von Anfang an aber ist es nicht so gewesen!“ betont er.

Sich an das zu halten, wie es sich Gott „von Anfang an gedacht hat“, fällt Christen zunehmend schwer. Man sieht es an den Scheidungszahlen, die denen „in der Welt“ nicht nachstehen. Da muss jeder für sich selbst die biblischen Wahrheiten durchbuchstabieren und seine Überzeugungen und Werte formulieren, zum Beispiel: „Ja, ich lebe in einer verführerischen Zeit! Wenn ich nicht wachsam bin, kann auch meine Ehe gefährdet werden! Für mich sollen die biblischen Werte gelten. Ich will treu sein, mit meinem Partner aufmerksam und liebevoll umgehen und sexuell rein leben!“

„Wer zu stehen meint, sehe zu, dass er nicht falle...“ (1.Korinther 10,12) Für mich sind die Paare am gefährdetsten, die zwar das christliche Bekenntnis auf den Lippen tragen, aber ansonsten die Medienflut und den Trend unserer Zeit kritiklos über sich ergehen lassen. Oder wo sich ein Partner in trügerischer Sicherheit wagt, während es bei dem anderen schon brodelt. Er merkt es nur nicht, weil das Paar die Fähigkeit verloren hat, offen über Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Sie verbringen zu wenig Zeit miteinander. Sie haben keine Gesprächs- und Streitkultur. Sie leben zunehmend nebeneinander her. Die Ehe wird langweilig und öde - und das oft schon nach vier Jahren, wie Experten meinen.

Und gleichzeitig wird man in Werbung, Film und Fernsehen überschüttet mit einer erregenden Beziehungswelt: Immer nur Lachen, Turteln, in die Augen schauen, verliebt im Gespräch vertieft. Romantik und Dauerbegehren ist möglich, ja sogar normal. Nackte und Halbnackte allerorten, die Körper perfekt, die Hormone auf Hochtouren - da kann der eigene Ehealltag ja nie mithalten, da muss man sich ja fragen, ob mit einem etwas nicht stimmt.

Was tun, wenn man mit dieser Scheinwelt nicht mithalten kann? Die Figur ist durchschnittlich, nach Sex ist einem nicht immer zumute, nach Lachen erst recht nicht, die Romantik ist verflogen, der Gesprächsstoff ausgegangen, es ist alles so normal, ja manchmal sogar langweilig...

Kann dann ein Seitensprung die öde Beziehung beflügeln? Oder ein neuer Lebensabschnittsgefährte die frühere Schönheit hervor zaubern und nie entdeckte Kommunikationsfähigkeiten wecken?

Ich habe in meinen Beratungsgesprächen noch kein Mal erlebt, dass ein Eheteil den Seitensprung des anderen einfach so verkraftet oder gar als stimulierend für seine Beziehung empfunden hat. Vielleicht hatte ich das falsche Klientel. Ich bin immer nur mit tiefen Verletzungen, Schmerz und Verzweiflung konfrontiert worden. Und auch bei einem zweiten oder dritten

Partner, den man sich aus Überdruß am Vorgänger nimmt, taucht ebenso bald wieder die altvertraute Langeweile, Sexunlust und Gesprächsarmut auf. Es gibt nur eine kluge Antwort: An der einmal begonnenen Beziehung arbeiten, und zwar möglichst von Anfang an und niemals damit aufhören, seine Ehe zu befestigen und zu vertiefen! Es kann tatsächlich weniger Arbeit kosten und erfolgreicher sein, sich in die vertraute Beziehung zu investieren als mit einem neuen Menschen ganz von vorn zu beginnen. Eine Voraussetzung ist allerdings, dass der Partner mitspielt und sich genauso investieren will. Ist das nicht der Fall, sieht es für diese Ehe ganz schlecht aus. Das Verletztheits-Potenzial kann aber auch so übermächtig sein, dass für ein Weitermachen einfach nicht mehr der Mut und die Kraft da sind. Das sind die schmerzhaften Folgen der „Herzenshärte“, von der Jesus bei den Pharisäern sprach, und das kann bedeuten, dass eine Beziehung leider auseinander geht.

An der Beziehung arbeiten bedeutet, sorgfältig unterscheiden zu lernen zwischen berechtigten und unberechtigten Wünschen an den Partner. Gerade durch die Medien werden so viele ungerechtfertigte Sehnsüchte geschürt, dass ein unrealistisches Traumbild von Ehe geformt und der eigene Partner schnell zu einem „Wunschbefriediger“ der eigenen Egozentrik degradiert wird. Dagegen gibt es Grundbedürfnisse, die jeder Mensch befriedigt braucht, um körperlich und seelisch gesund leben zu können. Diese Bedürfnisse müssen Ehepartner erkennen und sich bemühen, sie sich gegenseitig zu erfüllen. Sonst stirbt eine Ehe! Die Herausforderung besteht also darin, zu erkennen, was zu einer überzogenen Wunsch- und was zu einer berechtigten Bedürfnisliste gehört.

Zu den Grundbedürfnissen einer Beziehung gehören meiner Erfahrung nach folgende Beziehungsbereiche:

- Annahme und Vertrauen
- Entspannung und Freude
- Regelmäßige und aufrichtige Kommunikation
- Zärtlichkeit und Intimität
- Gemeinsame Ziele und Werte.

Diese Punkte müssen immer wieder einem Ehe-TÜV unterzogen werden, das heißt, sie müssen regelmäßig Themen von Seminaren in Gemeinden und Hauskreisen sein und zum Gesprächsstoff unter den Ehepartnern werden. Viele Paare schaffen es einfach nicht mehr, dieses Paket ohne Anleitung aufzuarbeiten. Die eigenen Belastungen aus der Vergangenheit und die Schnelllebigkeit unserer Zeit sind die größten Hindernisse. Besitzt ein Paar jedoch ein Grundverständnis von diesen fünf Themenbereichen, kann es für sich ausloten, durch welche Worte und Gesten sich der einzelne angenommen und wertgeschätzt fühlt und wie sie miteinander entspannen können. Sie werden an ihrem Kommunikationsstil feilen und zu einer fairen Streitkultur

finden können. Das ist wiederum eine Voraussetzung, um aufrichtig über die Art der Zärtlichkeit zu sprechen, die der einzelne mag und darüber, wie häufig und in welcher Weise Sex gewünscht wird. Findet ein Paar dann noch einen Konsens für die individuellen und gemeinsamen Lebensziele in den unterschiedlichen Phasen einer Ehe, kann es zu einem schlagkräftigen Ehe-Team heranwachsen!

Dr. Eberhard Mühlau

1 + 2) Zeitschrift Brigitte 9/2001, S. 125