

### FÜNFZEHNTE EINHEIT: „GOTTES LIEBE VERÄNDERT UNSERE BEZIEHUNGEN“

---

#### ZWEITER IMPULS & PLENUMSGESPRÄCH: GUTE BEZIEHUNGEN AUFBAUEN & STÖRFAKTOREN IN BEZIEHUNGEN

---

Nun haben wir bereits allerlei Eindrücke darüber gesammelt, was uns Jesus für eine gute Beziehungsgestaltung mit auf den Weg gibt. Von seinem Gebot und seiner Weisung können wir viel lernen. Im Alltag lässt sich das jedoch oft nicht so leicht umsetzen. Wie sieht es denn z. B. aus, wenn ich mit meinem Ehepartner zusammenlebe und es heißt: „Die Liebe verhält sich nicht taktlos.“<sup>1</sup> Neben dem Gebet, dass uns Gott zur Liebe fähig machen soll, können wir noch einige Dinge beachten, die im täglichen Umgang hilfreich sind. Wenn wir glauben, dass Gottes Geist in allen Menschen wirken kann, dann sollen wir auch die Kenntnisse anderer Menschen annehmen, sofern sie nicht in deutlichem Widerspruch zu Gottes Wort stehen. Paulus sagt dazu: „Prüft alles! Was gut ist, das nehmt an.“<sup>2</sup>

Erschwerend für alle Liebesbemühungen ist die Tatsache, dass wir trotz unseres elementaren Liebesbedürfnisses in einer Welt leben, die sich oft nicht sonderlich beziehungsfreundlich zeigt. In einer Studie unter Managern in Bayern sagte jemand: „Wir sind eine Ellenbogengesellschaft. Wir müssen hart sein. Wir müssen erfolgreich sein. Zweckfrei miteinander zu leben ist uns verwehrt.“<sup>3</sup> Das hört sich anders an als in I Korinther 13: „Liebe sucht nicht den eigenen Vorteil.“<sup>4</sup>

Unsere Kultur ist also nicht sonderlich beziehungsfreundlich. Denken Sie nur an die Schwierigkeit, Familien- und Arbeitswelt zusammenzubringen. Die eine verlangt, dass wir stabil und verlässlich sind. Die andere verlangt, dass wir mobil und flexibel sind. Das ist ein Spagat – viele Familien schaffen diesen Spagat nicht und lebenswichtige Beziehungen gehen in die Brüche. Man kriegt es einfach nicht mehr hin, mit all den Anforderungen klarzukommen – selbst wenn man weiß, dass es für die Familienbeziehungen wichtig ist. In dieser Situation erwarten Menschen häufig umso mehr von der Familie: Sie soll jetzt alle Sehnsüchte nach Beziehung und Liebe erfüllen. Das schafft die Familie aber nicht, denn sie besteht ja auch nur aus unvollkommenen Menschen. Sie hält übersteigerten Glücksansprüchen nicht stand. Dann wirkt es sich noch erschwerender aus, dass der Mensch irgendwie „ein kleiner Terrorist in der Maßlosigkeit seiner Wünsche ist“<sup>5</sup>. Unvollkommen sind nicht nur die andern – sondern auch wir selbst. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, wissen wir das: Manchmal sind wir selbst das Problem. Auch wir können egoistisch sein und völlig übersteigerte Wünsche haben. Unsere Beziehungsressourcen sind stark bedroht, und sie sind begrenzt. Es wurde schon vorgeschlagen, dass wir ähnlich der ökologischen Bewegung, die der Bedrohung der

---

<sup>1</sup> I Korinther 13,5 NGÜ.

<sup>2</sup> I Thess 5,21 NGÜ.

<sup>3</sup> P. M. Zulehner: Kleine Lebenswelten. Zur Kultur der Beziehungen zwischen Mann und Frau. Paderborn, 3. Auflage 1994.

<sup>4</sup> I Korinther 13, 5 NGÜ.

<sup>5</sup> P. M. Zulehner: Kleine Lebenswelten. Zur Kultur der Beziehungen zwischen Mann und Frau. Paderborn, 3. Auflage 1994, 35.

# Emmaus – Auf dem Weg des Glaubens

## Basiskurs 2.0

Matthias Clausen – Ulf Harder – Michael Herbst

---

Umwelt entgegentritt, eine ökologische Bewegung zum Schutz der Beziehungen benötigen.<sup>6</sup> Vielleicht können wir diese Einheit als einen Beitrag dazu werten.

Wir sollten also etwas tun zum Erhalt und zur Pflege unserer Beziehungen. Das ist auch die Absicht des Gebotes Gottes. Zuerst gilt es, die Beziehung zu Gott zu pflegen. Er hilft uns zum menschlichen Miteinander. Als Schöpfer weiß er am besten, was wir benötigen. Aber was kommt dann?

Lassen Sie uns für die Antwort die Erkenntnisse aus der Ehe- und Familienforschung nutzen. Da die Ehe ja so etwas wie die intensivste Beziehungsgestaltung ist, können wir Hinweise zum gelingenden Miteinander von Ehepartnern sicher auch auf andere Beziehungen anwenden.

Lange Zeit glaubte man: Damit Beziehungen stabil bleiben, braucht es nur die richtige Umgebung. Wenn die äußeren Faktoren stimmen, klappt es auch mit der Beziehung. Ob eine Ehe hält oder nicht, war dann scheinbar davon abhängig, wo man lebte, wie alt man bei der Heirat war, wie viele Kinder man hat etc. Eine große Studie in Mannheim Anfang der 1990er Jahre mit verheirateten und geschiedenen Paaren hat allerdings ergeben, dass all diese äußeren Faktoren von einem inneren Eheverständnis abhängig sind. Die Forscher nennen das einen „Rahmen“. Es geht darum, welches Verständnis ich von meiner Ehe habe. Entscheidend ist in erster Linie, dass wir zu einer lebensstauglichen Vorstellung finden, was wir z. B. von einer Ehe erwarten können, welche Aufgaben sie uns stellt, und wie wir Krisenzeiten durchstehen können. Wenn meine Vorstellungen von Ehe beinhalten, dass es ein Leben lang so bleiben soll wie im Moment des ersten Verliebtseins, dann ist es kein Wunder, wenn die Ehe nicht lange hält. Im Schnitt kriselt es dann nach ein bis zwei Jahren mächtig. Wir brauchen also eine Ahnung von dem Geheimnis der Liebe, das da zwischen zwei Menschen geschieht und an dem Gott nicht unwesentlich beteiligt ist. Wir könnten das z. B. als „Klärung der Erwartungen“ bezeichnen.

Dann gibt es noch – ohne Anspruch auf Vollständigkeit! – eine Reihe weiterer Hinweise, die dienlich sein können. Lernen wir dazu von einem Meister der Beziehungskunst: von Hägar dem Schrecklichen.

---

<sup>6</sup> P. M. Zulehner: Kleine Lebenswelten. Zur Kultur der Beziehungen zwischen Mann und Frau. Paderborn, 3. Auflage 1994, 35.



Bei Hägar wird eines deutlich: Zum Gelingen von Beziehungen ist es wesentlich, nicht beim „Ich“ stehen zu bleiben. Darauf weist uns auch das Doppelgebot der Liebe hin, das Jesus als höchstes Gebot bestätigte. Viele wichtige Hinweise zum Gelingen von Beziehungen reihen sich in dieses Grundgebot ein, das eine Begrenzung des „Ich“ zugunsten des „Du“ fordert. Ich will Ihnen mal 10 bewährte „Gebote“ zur Beziehungspflege vorstellen:<sup>7</sup>

<sup>7</sup> L. Schindler, K. Hahlweg, D. Revenstorf: Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare. Berlin, 2. Auflage 1999.

# Emmaus – Auf dem Weg des Glaubens

## Basiskurs 2.0

Matthias Clausen – Ulf Harder – Michael Herbst

---

1. Gib von Dir aus so oft wie möglich Zeichen der Anerkennung, Wertschätzung und Zuneigung. Ein Zuviel ist kaum möglich. *Liebe ist das einzige Gut, das mehr wird, wenn man es verschwendet.*
  2. Sei immer wieder initiativ: Sammle Ideen und gib Anregungen für Gemeinsames, Unternehmungen und Zärtlichkeit. *Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.*
  3. Sorge dafür, dass Dein Erleben für den Partner transparent wird. Dies betrifft Dein alltägliches Befinden, Dein Lebensgefühl, Deine Lebensgeschichte und -perspektive. Nur wenn Du Dich mitteilst, kann der andere Dich verstehen.
  4. Äußere unerfüllte Bedürfnisse und Wünsche an die Beziehung rechtzeitig. Nur so kann vermieden werden, dass sich Frust anhäuft. Jeder hat ein Recht auf seine Bedürfnisse (allerdings nicht auf deren Erfüllung!).
  5. Bemühe Dich um Lösungen, wenn gegensätzliche Wunschvorstellungen deutlich werden. Suche von Dir aus das Gespräch und beende es erst, wenn Ihr eine pragmatische Absprache gefunden habt, die im Alltag umgesetzt werden kann.
  6. Impfe Dich gedanklich gegen Enttäuschungen. Auch der Traumpartner hat Stärken und Schwächen. Ihr bleibt zwei eigenständige Personen mit unterschiedlicher Lebensgeschichte und unterschiedlicher Erlebnisweise. Krisen bedeuten nicht das Ende einer Beziehung. Mit einem anderen Partner würden sich diese Probleme bestimmt nicht ergeben – aber mit Sicherheit andere!
  7. Bekämpfe den Satz „Nicht ich schon wieder, jetzt ist erst der andere dran!“ Dies ist der Beginn des Zwangsprozesses gegenseitiger Verletzungen. Bedenke, dass Du Dich in manchen Dingen leichter tust, in anderen hingegen Dein Partner. Der Reichere kann mehr geben! Wo immer Du feststellen musst, der Reichere zu sein: Dort gib!
  8. Brich ein Gespräch ab, wenn der Streit eskaliert, denn dann ist das Erarbeiten einer Lösung unwahrscheinlich geworden. Vereinbare ein Vertagung des Gesprächs, und beginne es von Dir aus neu, wenn die Voraussetzungen für ein konstruktives Gespräch wieder gegeben sind.
  9. Berühre keinesfalls vorsätzlich Tabus. Kein Paar schafft es, Streit völlig zu umgehen; jedoch ziele nie auf das „Lindenblatt“ des anderen. Verbale Beleidigungen und Beschimpfungen müssen dabei genauso verboten sein wie körperliche Attacken.
  10. Denke daran, dass eine enge Beziehung jederzeit neu geformt werden kann, wenn beide bereit sind, am eigenen Verhalten zu arbeiten. Willst Du Veränderung: Dann beginne selbst damit!
- Vielleicht haben Sie ja auch noch ganz andere „Geheimrezepte“ und Erfahrungen aus Ihren Beziehungsnetzen. Jetzt besteht Gelegenheit dazu, diese zusammenzutragen. Was wollen Sie ergänzen?“