

Entstaube deine Partnerschaft

Tipps für ein glücklicheres Leben

Gliederung

I. GEHEN SIE AUF ENTDECKUNGSREISE

**II. PFLEGEN SIE EINE RÜCKSICHTSVOLLE
INTIMITÄT**

III. LEBEN SIE AUS DER QUELLE

Einleitung

⇒ Ein Priester und eine Nonne befinden sich auf einer Reise in den Alpen. Auf ihrer Reise werden sie von einem grossen Schneesturm überrascht. Sie können sich aber glücklicherweise bis zu einer Hütte durchkämpfen. Dort angekommen bereiten sie sich für die Übernachtung vor. Es gibt sogar einen ganzen Schrank voll Decken und einen Schlafsack, allerdings nur ein Bett. Als Gentleman weiss der Priester natürlich, was sich gehört und sagt zur Nonne: "Schwester, schlafen Sie im Bett. Ich nehme den Schlafsack." Gerade hat der Priester den Reissverschluss des Schlafsacks und die Augen geschlossen, da tönt es aus dem Bett: "Vater, mir ist kalt." Der Priester befreit sich aus dem Schlafsack, greift eine weitere Decke und breitet sie über der Nonne aus. Dann mummelt er sich zum zweiten Mal in den Schlafsack und beginnt, wieder in das Reich der Träume zu gleiten. Noch einmal ist zu hören: "Vater, mir ist noch immer kalt." Die gleiche Prozedur: Der Priester kriecht aus dem Schlafsack, breitet noch eine weitere Decke über der Nonne aus und legt sich wieder schlafen. Gerade hat er seine Augen geschlossen, da sagt sie erneut: "Vater, mir ist ja sooooooooo kalt..!" Dieses Mal bleibt der Geistliche, wo er ist und antwortet: "Schwester, ich habe eine Idee. Wir sind hier oben von der Aussenwelt abgeschnitten und keine Seele wird jemals erfahren, was sich heute Nacht

hier abgespielt hat!" Er grinst dabei schelmisch und fügt hinzu: "Wir könnten doch einfach so tun, als wären wir verheiratet..."

Die Nonne hat insgeheim hoffnungsvoll schon darauf gewartet und haucht: "Oh jaaa..., das wäre schön."

Darauf brüllt der Priester: "Dann steh' gefälligst auf und hol dir deine Decke selbst!"

- ⇒ Warum finden die meisten von uns diese Anekdote witzig?
- ⇒ Wir finden sie witzig, weil sie mit einem Klischee spielt, dem wir innerlich irgendwie zustimmen: Je länger ein Paar verheiratet ist, desto unfreundlicher und rücksichtsloser gehen sie miteinander um.
- ⇒ Ist das nur ein Klischee oder entspricht das tatsächlich der Wirklichkeit? Jedenfalls scheint hier unser Ehepaar Hablützel auch in ein solches Fahrwasser geraten zu sein. Man hat sich sozusagen miteinander arrangiert und lebt dann etwas frustriert nebeneinander her.
- ⇒ Das kann das Leben sehr komplizieren und schwer belasten. So hatte man sich das nämlich nicht vorgestellt. Irgendwie hat sich mit den Jahren Staub über die Beziehung gelegt. Was früher einmal hell erstrahlte und glänzte, was das Herz höher schlagen liess, ist wie verschwunden. Unbemerkt legte sich eine schwere Staubschicht über die Beziehung. Vielleicht haben Sie das auch schon erlebt. Sie haben erfahren, wie

belastend sich eine solche Entwicklung auf unser Gemüt auswirkt.

- ⇒ Simplify your life – vereinfache Dein Leben, indem Du Deine Beziehung von diesem Staub befreist.
- ⇒ Ich habe mal gegoogelt und das Wort entstauben eingegeben. Da fand ich Ratschläge, wie man eine Zimmerpflanze entstauben kann (übrigens ein interessanter Tipp). Oder jemand fragte, wie man eine Kettelmaschine entstauben könne. Wie man eine Partnerschaft entstaubt, das fand ich leider nicht.
- ⇒ Was im Internet am breitesten diskutiert wird, ist die Frage, wie man einen Computer entstaubt. Eigentlich ein interessanter Vergleich zu verstaubten Beziehungen. Ist ein Computer stark verstaubt, dann geht plötzlich nichts mehr. Plötzlich stellt er während dem Arbeiten ab. Der unwissende Benutzer befürchtet, dass seine Harddisk kaputt gegangen ist oder sonst ein wichtiges Teil defekt ist. Er bangt um seine Daten. Doch das Problem ist eigentlich gar nicht so schwierig. Es liegt tatsächlich am Staub, der sich im Gehäuse sammelte und zur Überhitzung führte.
- ⇒ So kann es auch in einer Partnerschaft gehen. Eigentlich wäre alles noch intakt. Nur der Staub, der die Beziehung überlagert, führt zur Überhitzung. Der Staub kann sogar dazu führen, dass eine Ehe auseinander bricht. Dabei hätte man

nur den Staub entfernen müssen, denn was unter dem Staub liegt, ist noch in Ordnung wie eh und je.

- ⇒ Hätte man beim ersten Rendezvous das über beide Ohren verliebte Pärchen darauf hingewiesen, dass sie einmal wie das Ehepaar Hablützel vor dem Fernseher sitzen würden und sich nichts mehr zu sagen hätten. Sie hätten vielleicht verstandesmässig zugestimmt, weil man das so sagt und es auch viel passiert, aber im Herzen können sie sich das in diesem Moment nicht vorstellen. Die entflammte Liebe lässt diese Vorstellung einfach nicht zu. Diese Liebe kann doch nicht enden.
- ⇒ Auch bei den Hochzeitvorbereitungen – gut da gab's mal da und dort eine Unstimmigkeit, was ja auch normal ist – aber wir lieben uns so, dass wir das problemlos überwinden können. Wenn wir es diesmal geschafft haben, werden wir das auch mit anderen Schwierigkeiten schaffen.
- ⇒ Doch der Alltag kommt oft schneller als man denkt. Amos Alltag an der täglichen Routine ist ja auch nichts schlechtes, das muss so sein. Doch mit den Jahren setzt sich bei vielen Paaren einiges an Staub an. Da mal eine verletzende Reaktion. Dort ein ungeklärtes Missverständnis. Schliesslich kommen auch noch Kinder, die ihre Bedürfnisse rücksichtslos anmelden und sich zwischen das Paar zu schieben drohen.
- ⇒ Plötzlich bekommt man den Eindruck, man funktioniere einfach noch, lebe nebeneinander her. Die Begeisterung und

Spannung von früher, als man über beide Ohren verliebt war, ist weg – weit weg. Einige beginnen sich in solchen Momenten zu fragen, ob sie mit dem richtigen Partner zusammen sind. Sie greifen sich an den Kopf, wie blind sie gewesen sein mussten.

- ⇒ Wie kann man dieser fatalen Entwicklung entgegenwirken? Wie kann eine verstaubte, vom Kollaps bedrohte Beziehung entstaubt und auf Vordermann gebracht werden.
- ⇒ Dazu möchte ich heute drei Tipps geben, die für den einen oder anderen hilfreich sein können. Es versteht sich von selbst, dass ich in dieser kurzen Zeit nur wenige Punkte ansprechen kann. Auf unserem Büchertisch finden Sie einige gute Bücher, die Ihnen weitere gute Anregungen geben können.



I. Tipp 1: Gehen Sie auf Entdeckungsreise

- ⇒ Finden Sie es nicht auch interessant, dass wir relativ schnell erkennen, wenn es bei zwei Menschen gefunkt hat? In unserem Verhalten gibt es offensichtlich wortlose Signale, die uns zu verstehen geben, was geschieht. Oft merken die Leute, die zuschauen schneller, was sich abspielt, als das Paar, das es betrifft. Diese Signale hat man übrigens erforscht und kann sie relativ genau beschreiben.
- ⇒ Etwas ganz offensichtliches ist, das sichtbar grosse Interesse, das die beiden aneinander haben. Sie begegnen sich mit

grosser gegenseitiger Aufmerksamkeit. Stundenlang können sie über irgendetwas plaudern. Sie können stundenlang selig, schweigend und zufrieden in die Ferne schauen – einfach die Zweisamkeit geniessen.

- ⇒ Alles ist irgendwie spannend und macht Spass zusammen. Die Faszination über das andere geheimnisvolle Wesen ist enorm.
- ⇒ Ohne sich dafür entschieden zu haben, ist man auf einer abenteuerlichen Entdeckungsreise. Das andere, mich anziehende Wesen, will erkundet und erforscht werden. Ich will entdecken, wer das ist. Ich will wissen, was diesen Menschen beschäftigt. Mich interessiert, was ihm gefällt und was ihm missfällt – schliesslich möchte ich ihm ja gefallen.
- ⇒ Nach einigen Monaten oder Jahren beenden viele Leute ihre Entdeckungsreise. Man meint zu wissen, wen man hat. Man meint, den anderen durch und durch zu kennen.
- ⇒ Das ist schon richtig. Leben zwei jahrelang zusammen, lernen sie sich schon sehr gut kennen. Vieles geht ohne Worte. Bewegungen, Tonfall und Mimik können relativ schnell gedeutet werden – meinen wir wenigstens. Und wie das so ist, was man kennt, ist nicht mehr besonders interessant.
- ⇒ Wir vergessen dabei, dass jeder Mensch, mögen wir ihn noch so gut kennen, sich verändert. Die beste Form der Veränderung ist die Reifung. Aber nicht nur das, wir können

einen Menschen nie ganz ergründen, er bleibt für uns immer irgendwie geheimnisvoll.

- ⇒ Das Problem ist einfach, dass wir es aufgegeben haben, diesem Menschen weiter erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken.
- ⇒ Wenn man den Staub beseitigen möchte, muss man unbedingt wieder auf Entdeckungsreise gehen. Herausfinden, was den anderen freut, was ihn beschäftigt, wie es ihm geht usw. Einfach irgendwie gespannt sein, wie der Partner sich entwickelt. Diese Haltung setzt voraus, dass ich meinem Partner mit hohem Respekt begegne.
- ⇒ Oft geschieht das Gegenteil, wie wir bei der Anekdote gesehen haben. Wir verbinden langjährige Ehen mit respektlosem Verhalten. Der andere kann ja nicht einfach weglaufen, so muss ich mir auch nicht besonders Mühe geben. Die Bibel sagt das so:

X „Ihr sollt demütig genug sein, von euren Geschwistern höher zu denken als von euch selbst. Jeder soll auch auf das Wohl der anderen bedacht sein, nicht nur auf das eigene Wohl.“ Philipper 2, 3-4.

- ⇒ Das ist genau die Einstellung, die unser Ehepaar Hablützel neu lernen möchte. Sie wollen sich mehr damit beschäftigen, was dem anderen Freude macht. Wenn das jeder tut, dann geht es beiden gut!

- ⇒ Diese Haltung kann ich mir aneignen. Ich kann mich dazu entschliessen meinen Partner in Zukunft mit anderen Augen, ja, wieder mit den Augen, wie am Anfang, als alles so wunderbar war, zu betrachten. Im Alten Testament wird der Mann aufgefordert sich nicht mit anderen Frauen zu beschäftigen, weil einem die eigene langweilig geworden ist. Nein, er soll sich ganz und gar an seiner Frau freuen:

X „Freue dich an der Frau, die du jung geheiratet hast. Anmutig wie eine Gazelle ist sie. Ihre Brüste sollen dich immer berauschen, in ihren Armen kannst du dich selbst vergessen!“
Sprüche 5, 18-19

- ⇒ Es geht darum, seinen eigenen Partner in einer guten Art mit Bewunderung zu beobachten. So wie man das am Anfang eben automatisch gemacht hat.

X II. Tipp 2: Pflegen Sie eine rücksichtsvolle Intimität

- ⇒ Der US-Psychologe David Buss hat 1989 mit über 50 Kollegen in einer globalen Studie 10'000 Menschen aus 37 verschiedenen Kulturen befragt, welche Eigenschaften ihnen an einem Lebensgefährten am wichtigsten sind. Quer durch alle Nationen und bei beiden Geschlechtern stand überall eine Wunsch-Eigenschaft auf Platz eins: gegenseitige Anziehung und Liebe. S.64-65.

- ⇒ Irgendwann ist diese Anziehung und Liebe in einer Beziehung eingetreten. Wenn das nicht eintritt, dann bleibt man vielleicht gute Kollegen, aber mehr nicht. Doch ist die Anziehung und Liebe nicht etwas, das in einer Beziehung immer zur Verfügung steht. So schnell diese Gefühle kommen, so schnell können sie wieder verschwinden.
- ⇒ Das sind eben Gefühle, die sich nicht so leicht steuern lassen. Doch möchten wir – wenn wir mit uns ganz ehrlich sind – am liebsten mit einem Menschen zusammenleben, zu dem wir uns hingezogen fühlen, dem wir gerne nahe sind.
- ⇒ Ich hörte von Ehepaaren, die sich lieben, die sich gut verstehen, aber da ist diese besondere Anziehung verloren gegangen. Sie leben wie gute Freunde miteinander, wie Bruder und Schwester. Oder es gibt da noch ganz andere Konstellationen. Paare die im Verhältnis wie Vater und Tochter leben. Der Mann übernimmt die Rolle des Vaters und die Frau die der Tochter. Oder umgekehrt. Die Frau ist die Mutter und der Mann ist der Sohn.
- ⇒ Wenn solche Konstellationen zum tragen kommen, ist definitiv etwas auf die schiefe Bahn geraten. Irgendwie hat man sich gefühlsmässig durch verschiedene Erfahrungen so voneinander entfernt, dass man sich als Mann und Frau, als Liebespaar, fremd geworden ist.
- ⇒ Es fehlt dann logischerweise das Bedürfnis, dem anderen Nahe zu kommen. Damit ist ein wesentliches Element aus der

Beziehung verschwunden. Nämlich das, was das Verhältnis von Ehepaaren ganz besonders macht.

- ⇒ Was für Gründe auch immer dazu geführt haben, das muss jedes Paar selber herausfinden, weil das sehr verschieden sein kann. Vielleicht wäre es hilfreich einmal einen Seelsorger aufzusuchen.
- ⇒ Ich möchte Ihnen dazu soviel sagen: Akzeptieren Sie nicht einfach, dass es jetzt halt so ist. Anziehung und Liebe, Intimität, die auch durch körperliche Nähe Ausdruck findet, ist zu wichtig in einer Ehe, als dass man das einfach missachten könnte.
- ⇒ Die Bibel spricht ganz offen über die körperliche Intimität in einer Ehe. Paulus sieht darin sogar ein wichtiges bewahrendes Element für die Ehe. Dort, wo Ehepaare gerne zusammen sind, vermindert sich die Gefahr der Untreue, die meistens gravierende Schäden für die ganze Familie mit sich bringt. Er schreibt:

X „Wegen der Gefahr sexueller Unmoral soll ein Mann die eheliche Beziehung mit seiner Frau pflegen, und eine Frau soll die eheliche Beziehung mit ihrem Mann pflegen.“ 1. Korinther 7, 2.

- ⇒ Gemäss der Bibel gehört die körperliche Intimität unbedingt in eine Partnerschaft. Doch sind wir gerade im intimen Bereich sehr verletzlich. Umso sorgfältiger sollte man damit umgehen.

- ⇒ Leider wird hier oft viel Geschirr verschlagen und beide Seiten leiden mehr oder weniger still vor sich hin.
- ⇒ Man kann, selbst wenn man seit Jahren sich der Intimität verweigerte, wieder zu einer rücksichtsvollen und bereichernden Intimität zurückfinden.
- ⇒ Manchmal ist es sogar so, dass unterschwellige Spannungen in einer Ehe verschwinden, weil die rücksichtsvolle Intimität Zuneigung in einer ausgesprochen starken Form zeigen kann.
- ⇒ Blasen Sie den ganzen Staub weg und finden Sie wieder zu Ihren ursprünglichen Erlebnissen zurück. Wenn nötig suchen sie als Paar das Gespräch, damit sie vorwärts kommen, wenn sie es allein nicht schaffen und wenn sie selber nicht wissen, wie sie es anpacken sollen.

X III. Tipp 3: Leben Sie aus der Quelle

- ⇒ Der japanische Schriftsteller Haruki Murakami, hat eine asiatische Sicht auf die Liebe, seine Erkenntnis:

X „Die Vollkommenheit der Liebe liegt darin, dass sie die Unvollkommenheit des Geliebten akzeptiert.“ S.129.

- ⇒ Das finde ich eine interessante Definition von Liebe. Jesus sagte ja etwas ähnliches:

X „We"nn ihr nur die liebt, die euch Liebe erweisen, was für einen Lohn habt ihr dafür zu

erwarten? Tun das nicht sogar Leute wie die Zolleinnehmer?“ (Matthäus 5, 46)

- ⇒ Oder auf die Beziehung übertrage. Wenn ihr nur das liebt, was Euch sehr gut gefällt, was hat das dann mit echter Liebe zu tun? In Wirklichkeit wäre das purer Egoismus.
- ⇒ Manche Leute meinen, die Ehe sei ein Geschäft mit einer Verpflichtung 50:50. Wenn der eine mit seiner Liebe auf 45 geht, sinkt der andere auf 40. Geht der eine auf 35, dann geht der andere auf 30. Nach einer Weile ist die Liebe bankrott. Auf dieser Basis kann man keine Ehe aufbauen.
- ⇒ Es muss umgekehrt sein: wenn Dein Partner auf 30 geht, so gehe Du auf 70. Wenn Du genug Liebe in deine Ehe hineinbringst, dann wirst du sie retten! Das gleiche gilt auch für die anderen Beziehungen der Menschen untereinander.
- ⇒ Ob das funktioniert hängt natürlich davon ab, ob das Gegenüber sich dieser Liebe öffnet. Aber wenn etwas funktioniert, dann ist es dieser Weg.
- ⇒ In der Schriftlesung haben wir gehört, was echte Liebe beinhaltet.

X „Liebe ist geduldig, Liebe ist freundlich. Sie kennt keinen Neid, sie spielt sich nicht auf, sie ist nicht eingebildet.“ (1. Korinther 13, 4)

X „Sie verhält sich nicht taktlos, sie sucht nicht den eigenen Vorteil, sie verliert nicht die

Beherrschung, sie trägt keinem etwas nach.“ (1. Korinther 13, 5)

X „Sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, aber wo die Wahrheit siegt, freut sie sich mit.“ (1. Korinther 13, 6)

X „Alles erträgt sie, in jeder Lage glaubt sie, immer hofft sie, allem hält sie stand.“ (1. Korinther 13, 7)

- ⇒ Wer möchte nicht so geliebt werden? Sie denken, das sei eine Überforderung? Recht haben Sie!
- ⇒ Woher soll man diese Liebe nehmen? Denn ich kann nur das weitergeben, was ich schon selber habe. Wie soll ich meinen Partner lieben, wenn ich selber ein grosses Liebensmanko habe?
- ⇒ Also, ich muss mich zuerst selber genügend geliebt wissen, dass ich überhaupt in der Lage bin, jemand anderem die nötige Liebe zu schenken.
- ⇒ Die Gute Nachricht ist, dass man diese Liebe tatsächlich bekommen kann und zwar bei der Quelle des Lebens. Jesus kam einmal mit einer Frau ins Gespräch, die an einem Brunnen Wasser holte. Er erzählte ihr von einem Wasser, das den Durst des Lebens stillen kann.

X „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr durstig sein. Das Wasser, das ich ihm gebe, wird in ihm zu

einer Quelle werden, die unaufhörlich fließt, bis ins ewige Leben.“ (Johannes 4, 14)

- ⇒ Jesus sagte dieser Frau im Bild des Wassers, dass er unsere tiefsten Sehnsüchte stillen kann. Kein Mensch kann so etwas in meinem Leben bewirken. Wenn ich das von meinem Partner erwarte, werde ich diesen überfordern und meine Enttäuschung ist vorprogrammiert.
- ⇒ Wenn ich mich aber von Jesus beschenken lasse, dann bekomme ich genügend Liebe und Geborgenheit, um sie an meinen Partner weiterzugeben.
- ⇒ Schon viele Ehepaare fanden durch den Glauben an Jesus wieder zusammen. Ihre zerbrochene Beziehung wurde wieder geheilt. Es gibt sogar Paare, die sich scheiden ließen. Unabhängig voneinander lernten sie Jesus kennen und lieben. Und dann heirateten sie wieder.
- ⇒ Vollkommene Liebe bekommen wir von Gott, denn er liebt uns, obwohl wir nicht vollkommen sind.

X „Denn Gott hat der Welt seine Liebe dadurch gezeigt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab, damit jeder, der an ihn glaubt, das ewige Leben hat und nicht verloren geht.“
(Johannes 3, 16)

- ⇒ Sie können auch als Paar gemeinsam Ihr Leben Jesus anvertrauen. So öffnen sie eine Quelle, die ihre Beziehung bereichern wird.

X Schlussgedanke

- ⇒ Simplify your life! Oft machen wir unser Leben kompliziert, weil wir die normalsten Verhaltensweisen vernachlässigen. In der Beziehung bewegt sich nichts mehr, so dass sich der Staub festsetzen kann.
- ⇒ Vielleicht hat sich auf Ihre Partnerschaft mit den Jahren eine dicke Staubschicht niedergesetzt. Stehen sie gemeinsam auf und schütteln Sie sie ab.
- ⇒ Es kann sehr faszinierend sein, seinen „alten“ Partner wieder neu zu entdecken.
- ⇒ Die beste Hilfe auf diesem Weg finden Sie in der Bibel und vor allem in der Beziehung zu Jesus. Jesus ruft auch Ihnen zu:

X „Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.“ (Matthäus 11, 28)