

Ein besseres Zuhause - Eine bessere Ehe

Von Jean Gibson

Copyright by Fairhaven Bible Chaple, 401 MacArthur Blvd, San Leandro CA, USA
Copyright der dt. Ausgabe by Bücher für Christen, Schlörstr 2, 80634 München
Übersetzt von Alois Wagner und Roger Thüne

Inhaltsverzeichnis

1. EIN Fleisch oder zwei EINzelne?
2. Echte Liebe in der Ehe verstehen
3. Selbstsucht überwinden
4. Kommunikation verbessern
5. Wie kommen wir besser miteinander aus?
6. Wie verringern wir Streitigkeiten und Mißverständnisse?
7. Wie gehen wir richtig mit Problemen und Enttäuschung um?
8. Sexuelle Unterschiede
9. Die biblische Rolle des Ehemannes
10. Die biblische Rolle der Ehefrau
11. Ein gemeinsames geistliches Leben entwickeln
12. Die Zeit der Gemeinschaft verbessern
13. Ziele für Wachstum in der Ehe umsetzen

Lektion 1

EIN Fleisch oder ZWEI Einzelne?

Der Titel dieses Kurses lehnt sich an eine bekannte Zeitschrift namens "Bessere Heime und Gärten" an. Ehe und Familie ähneln in mancher Hinsicht einem Garten. Viel Sorgfalt und Handarbeit ist nötig, ihn sauber und in gutem Zustand zu halten. Wer fleißig Pflanzen einsetzt, Hecken zuschneidet und eifrig düngt, darf in seinem Garten die besten Resultate erwarten. So ist es auch in der Ehe. Wer ein gesundes und glückliches Ehe- und Familienleben haben will, und fleißig daran arbeitet, wird die besten Resultate sehen.

Gute Ergebnisse erhalten wir dann, wenn wir auf den Rat von Experten hören. Für menschliche Wesen, die in Gottes Bild und zu Gottes Freude erschaffen sind, gibt es nur *einen* Experten, den Schöpfer selbst. Seine "Gebrauchsanweisung" ist die "*Bibel*", wörtlich übersetzt: "*Das Buch*". Die Ehe wurde unmittelbar nach der Erschaffung des Menschen von Gott selbst eingesetzt, für das Wohl seiner Geschöpfe. Er sprach: "Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei. Ich will ihm eine Gehilfin machen, die zu ihm paßt" (1. Mose 2,18). Das will in keiner Weise aussagen, daß ein Leben ohne Ehepartner kein erfolgreiches Leben werden kann. Es bedeutet, daß der Mensch ein soziales Wesen ist, das für Gesellschaft und Gemeinschaft geschaffen wurde. Dieses Bedürfnis nach Gemeinschaft wird hauptsächlich in der Ehe gestillt, jedoch nicht ausschließlich. Es gibt auch andere Wege, um es zu stillen. Als Gott den Menschen machte, schuf er zwei Geschlechter, Mann und Frau. Er hätte es auch anders tun können, wie er an anderen Arten von Lebewesen gezeigt hat.

Gott vereinte den Mann mit der Frau in der Ehe zu "*einem* Fleisch" (1. Mose 2,24). Dieser Ausdruck beinhaltet viel mehr als man gewöhnlich annimmt. Der Herr Jesus griff diesen Ausdruck auf, als er darüber sprach, daß die Ehe nach Gottes Absicht von lebenslänglicher Dauer ist (Mt. 19,4-6). Weiteres wird uns in Eph. 5,31-32 gesagt, daß die Ehe von Gott dazu bestimmt ist, die Beziehung zwischen dem Herrn Jesus und seinem Volk, der Gemeinde, zu veranschaulichen.

Mann und Frau sind nicht als zwei Individualisten gemacht worden, sondern als ein Team, das zusammenarbeitet. Sie bilden eine Einheit, "*ein* Fleisch". Diese Einheit soll leiblich (sexuell), sozial (gesellschaftlich), geistlich (gemeinsame Beziehung zu Gott), und auf sonstige Art und Weise regelmäßig zum Ausdruck kommen. Das soll so geschehen, daß die Freude aneinander und miteinander wächst, Gottes Interessen gefördert werden und anderen als gutes Beispiel für Gottes ursprüngliche Absichten gedient wird. Uneinigkeit und Streit sind in keiner menschlichen Beziehung Gottes Wille. Durch gegenseitige Unterordnung unter Gottes Willen, wie er in der Heiligen Schrift geoffenbart ist, kann dieser "Krankheitszustand" geheilt werden. Mangel an Harmonie in der Ehe hat praktisch in jedem Fall seinen Ursprung in Ungehorsam gegenüber Gott.

Die Welt nimmt Gottes Ordnungen nicht an, im Gegenteil, sie widersetzt sich ihnen in vielerlei Hinsicht. Es gibt Gelehrte und Politiker, die sich für Ideen einsetzen wie die Verleugnung der nicht-biologischen geschlechtlichen Unterschiede. Sie fördern "egalitäre (gleichmacherische) Ehen", d. h. Ehen mit völlig gleichen Rollen von Mann und Frau, und leugnen u. a. auf diese Weise die dem Mann zugewiesene Rolle als Führer. Sie rechtfertigen Scheidungen weil z.B. Eheleute nicht "zusammenpassen" oder nicht glücklich sind. Weiters rechtfertigen sie eheliche Untreue (Ehebruch), oder ermutigen andere, sogar in der Ehe ein Leben mit dem Ziel der Selbsterfüllung zu führen. Gott wird manchmal als "androgynes" Wesen dargestellt, d.h. ein Wesen, das sowohl die männlichen als auch die weiblichen Eigenschaften besitzt. Daher könne man über ihn, wenn man wolle, auch wie von einer weiblichen Person sprechen - im glatten Widerspruch zu dem, was die Bibel über ihn sagt.

Wir glauben nicht, daß eine Ehe wirklich in jeder Hinsicht erfolgreich sein kann, wenn dem Herrn nicht der entscheidende Platz eingeräumt und sein Wort nicht als maßgebend anerkannt wird.

Dies bedeutet, daß folgende **biblischen Prioritäten** beachtet werden müssen:

1. **Gott und sein Reich** müssen an erster Stelle stehen Mt. 6,33) für den, der seinen Segen haben will.
2. Die **ewigen Dinge** müssen vor den **zeitlichen** (gegenwärtigen) kommen (2. Kor. 4,18)
3. Die **geistlichen Dinge** müssen vor den **leiblichen** (irdischen) kommen (Mt. 6,19-20)
4. **Menschen** (andere Menschen) müssen vor **Dinge** (vor Materielles) gestellt werden (Mk. 8,36-37)

Wir verwenden unsere wenigen wertvollen Jahre umsonst, wenn wir unser Leben mit Dingen verbringen wie:

1. dem Nachjagen materieller Güter
2. dem Fernsehmißbrauch anstatt Zeit mit der Familie zu verbringen
3. dem Nachgehen beruflicher Verantwortungen, die unsere ganze Zeit und Kräfte rauben
4. dem Jagen nach Lust und Vergnügen als Quelle unserer Freude (genannt Hedonismus)

Die Ehe kann eine von Gottes größten Segnungen für uns sein, wenn wir als Ehepartner darüber reden, wie wir gemeinsam dem Willen Gottes entsprechend in Harmonie leben können.

Andererseits kann sie zu einer Last und zu einer beständigen Quelle von Reibung und Spannung, ja sogar zu einem Fluch werden. Mag sein, daß wir eine Ehe begonnen haben, indem wir unseren Partner unweise ausgesucht haben. Das ist oft der Fall. Aber der Herr wird immer noch zurecht "der Gott der Wiederherstellung" genannt. Wir können unsere Fehler in etwas, das funktioniert, umwandeln. ER kann uns "Schönheit (o.: einen Kopfschmuck) für Asche" geben (Jes. 63,3).

Lektion 2**Echte Liebe in der Ehe verstehen**

Liebe war schon immer ein Hauptthema für populäre Geschichten, Filme, Lieder und Alltagsgespräche. Es scheint jedoch, daß den meisten Menschen ein genaues Verständnis davon entgangen ist, wie Liebe zu definieren und zu praktizieren ist. Liebe wird allgemein als die wichtigste Eigenschaft für eine dauerhafte Ehe betrachtet. Dies gilt für jede enge Beziehung. Es scheint, daß in jeder schwierigen, problemreichen Ehe die Liebe dasjenige Element ist, welches am meisten fehlt. Ein Schreiber erwähnte einmal: "Die Bahn der wahren Liebe war nie sanft und ruhig." Wenn das so ist, was für einen Rat kann man dann geben, um Beziehungen zu heilen, die in keiner Weise auch nur annähernd von wahrer Liebe gekennzeichnet sind?

Ist Liebe ein romantisches Gefühl? Oder ist es einfach ein anderes Wort für Geschlechtsverkehr? Soll Liebe jeder Forderung und jedem Verlangen des anderen nachkommen? ("Wenn du mich liebtest, würdest du es tun?") Ist ihr Hauptziel Selbstbefriedigung? Bedeutet Liebe in jedem Zusammenhang dasselbe? Lieben wir Gott, die Familienmitglieder, bestimmte Erfahrungen und sogar gewisse Nahrungsmittel *auf dieselbe Weise* nur deshalb, weil wir *dasselbe* Wort verwenden? Und besonders: Was ist in Eph. 5,25 gemeint, wenn es da heißt, "Ihr Männer, liebet eure Frauen"?

In der griechischen Sprache des Neuen Testaments wurden verschiedene Wörter für Liebe verwendet, von denen jedes einen anderen Aspekt ausdrückt. Im Deutschen und in anderen Sprachen verwenden wir normalerweise nur ein einziges Wort für all diese verschiedenen Aspekte. Das Wort *Eros*, von welchem wir unser Wort "erotisch" ableiten, bedeutet *körperliche Liebe*. *Philia*, von welchem Wort die Stadt "Philadelphia" ihren Namen hat, bedeutet *brüderliche Liebe*. *Agape* ist die opferbereite, *sich selbst verschenkende Liebe*. Wir haben in unserer Sprache keinen entsprechenden Ausdruck dafür. Den bedeutendsten Schriftabschnitt über diese *Agapeliebe* finden wir in 1. Korinther 13, und besonders in den Versen 4 und 5. Da wird sie beschrieben als langmütig und gütig; sie eifert nicht; sie tut nicht groß, bläht sich nicht auf, ist nicht auf sich selber und ihren eigenen Vorteil bedacht; sie läßt sich nicht leicht provozieren und läßt sich nicht erbittern. Diese Beschreibung von dem, was Liebe *nicht* ist, ist sehr lehrreich.

Liebe wird in der Schrift meistens als Zeitwort gebraucht, das heißt, Liebe ist etwas, das man *tut*, nicht etwas, das man *fühlt*. Der Herr befiehlt uns, sogar unsere Feinde zu lieben (Mt. 5,44), was sicherlich nichts mit bloßen Gefühlen zu tun hat. Der Liebesbefehl ist an den *Willen* des Menschen gerichtet, nicht an seine Gefühle. Es ist uns entgegengehalten worden, niemand könne anderen Liebe zeigen, wenn er sie nicht selber erfahren hat. Aber ist das wirklich der einzige Weg, wie wir lieben lernen können? Können wir aus der Unreife, Selbstsucht und Behinderung, die wir durch unseren lieblosen Hintergrund haben, herauswachsen, indem wir die Liebe, die Christus zu uns hat, erwidern? Können wir durch sein Beispiel und Vorbild lernen? Können wir durch seine Liebe motiviert werden und seinem Befehl nachkommen in seiner Kraft, die uns dazu befähigt? Sollte es für Gott zu schwer sein, dies in einem ihm hingeebenen Gefäß zu bewerkstelligen?

Die Schrift befiehlt uns klar und deutlich, daß wir Gott lieben sollen. Dieser Befehl wird "das erste und größte Gebot" genannt. Das zweite ist die Nächstenliebe. Es gibt keinen einzigen Befehl, der besagt, daß wir uns selber lieben sollen. Wer sich selbst liebt, der schließt sich der Gruppe an, die das Böse praktizieren und in 2. Tim. 3,2-4 erwähnt werden. Den selbstlosen, aufopfernden Charakter wahrer Liebe sieht man in Eph. 5,25: "Christus liebte die Gemeinde und hat sich selbst für sie hingeeben." Diese Art Liebe ist das Modell und Vorbild für die Liebe des Ehemannes zu seiner Frau.

Die Liebe der Frau zu ihrem Mann zeigt sich in ihrem Respekt (ihrer Ehrfurcht; Eph. 5,33) und Unterordnung unter seine Führung (Eph. 5,24). Mag sein, daß sich der Mann oder die Frau nicht danach fühlt, so zu handeln. Aber sie können dem Herrn in dieser Sache gehorchen und seiner Weisheit vertrauen ohne lange Erklärungen oder Argumentationen.

Es scheint, als ob Männer und Frauen unterschiedliche Auffassungen darüber haben, was eheliche Liebe ist. Der Grund dafür wird wohl in ihrer unterschiedlichen Natur und Veranlagung liegen. Männer neigen dazu, die Liebe ihrer Frauen darin zu sehen, wenn diese sich bemühen, ihnen Essen zu bereiten, das sie gern mögen, das Haus in Ordnung halten, auf ein nettes Äußeres achten, Streitigkeiten (Nörgeleien) meiden und zu guter Zusammenarbeit bereit sind. Im Besonderen wollen Ehemänner die Ermutigung ihrer Frau. Frauen ihrerseits möchten, daß man ihnen Zuneigung zeigt (nicht unbedingt sexuell), sie schätzt und anerkennt, sie nicht für selbstverständlich nimmt und sie nicht lediglich als nützliche Hausarbeiterinnen sieht. Manche Japaner betiteln ihre Frauen mit einem interessanten, wenn nicht erniedrigenden Ausdruck. Er heißt übersetzt "das Ding im Haus". Jede westliche Frau würde es hassen, je so betrachtet zu werden.

Eine liebende Frau wird sich prüfen, ob sie dazu neigt, ihren Mann zu kritisieren oder herabzusetzen - speziell vor anderen Leuten. Sie wird ihn nicht bloß als jemanden betrachten, der den Lohnzettel nach Hause bringt oder im Haus hilft.

Ein liebender Mann wird sich prüfen, ob er zu Kritiksucht, Härte oder Gleichgültigkeit neigt. Das zeigt sich oft daran, daß er sie ignoriert, außer wenn er Sex will. Ein guter Ehemann wird auf die zarten Gefühle seiner Frau Rücksicht nehmen. Er wird daran denken, daß sie mehr Interesse daran hat als er, die Romantik, die ihre frühe Beziehung gekennzeichnet hatte, einigermaßen aufrecht zu erhalten. Er wird nach Gelegenheiten Ausschau halten, um ihr in feiner Weise ehrliche Komplimente zu machen. Er wird rücksichtsvoll sein, wenn sie müde, beunruhigt oder bekümmert ist. Die Zärtlichkeit des Ehemannes ist ein Gut, das von den meisten Frauen enorm ersehnt wird. Eine Frau möchte *geschätzt*, nicht als Leibeigene betrachtet werden. Beleidigung (und Mißbrauch) einer Frau - mit Worten, noch schlimmer leiblich - ist untragbar und unentschuldbar.

Es mag hilfreich sein, wenn sich die Ehepartner in Stille und ohne Ablenkung hinsetzen, um die obigen Punkte durchzusprechen. Es ist eine Tatsache, daß sich die meisten Frauen danach sehnen, daß ihre Männer mehr mit ihnen sprechen, besonders über persönliche Dinge. Dieses Gespräch über das Thema, "Wie können wir unsere Liebe zueinander vertiefen?", könnte zum Beispiel damit beginnen, daß man einigermaßen zu einer Übereinstimmung kommt über das, was Liebe ist. Dann sollen beide auflisten:

- (1) wie ich meinem Partner gegenüber Liebe zeigen kann
- (2) wie mein Partner mir Liebe zeigen kann

Dann notieren Sie die Hindernisse, die entfernt werden sollen. Zum Beispiel: "Wir nehmen uns kaum Zeit, um miteinander zu reden;" oder: "Wenn ich abends durch die Tür hereinkomme, überfällst du mich immer gleich mit deinen Problemen". Einigen Sie sich, unbedingt im Voraus darüber, daß Sie diese Diskussion nicht verwenden werden, um eine neue Serie von heftigen Steitereien und Entschuldigungen vom Zaun zu brechen. Seien Sie einfach still und hören Sie aufmerksam zu, auch wenn Sie nicht einverstanden sind.

Beachten Sie folgende Überprüfungspunkte:

1. Ist Ihre Liebe hauptsächlich darauf ausgerichtet, daß die andere Person auf eine konstruktive Weise profitiert? Oder ist es eine selbstsüchtige Liebe, die nur darauf aus ist, daß Sie selber einen Vorteil daraus haben?
2. Gibt es in Ihrer Liebe einen klaren und deutlichen Beweis für persönliche Aufopferung? (Wir meinen hier nicht nur Geld).
3. Haben Sie sich verpflichtet, täglich daran zu arbeiten, der Liebe zu Ihrem Partner besser Ausdruck zu geben? Oder reden Sie nur darüber und vergessen es dann?
4. Sind Sie bereit, völlig damit aufzuhören, Dinge, die nicht mehr ungeschehen gemacht werden können, immer wieder aufzufrischen? Können Sie in Ihrem Herzen vergeben und nun gemeinsam neu beginnen, um es besser zu machen?

Das Gebot, einander in der Ehe in der ehrenhaftesten und höchsten Weise zu lieben, erfordert Gottes Kraft, die uns dazu befähigt. Diese Kraft wird für diejenigen verfügbar, die sich Gottes Willen ausgeliefert haben und ihm gefallen wollen. Sie müssen von der aufopfernden Liebe Jesu Christi für Sie motiviert werden. Sonst wird es über Ihre Kräfte gehen.

Echte Liebe in der Ehe verstehen

1. Was meinen Sie, wenn Sie sagen "Ich liebe meine Frau", oder "Ich liebe meinen Mann?"

2. Wie soll Ihnen Ihr Partner in Ihrer Ehe Liebe zeigen? Wie sollen Sie es tun? Wie wird Liebe für Sie am besten zum Ausdruck gebracht?

Notieren *Sie jetzt*, wie *Sie* Ihrem Partner gegenüber Liebe zum Ausdruck bringen, oder es zumindest versuchen.

3. Beantworten Sie die vier Fragen der Überprüfungspunkte in der Lektion der Reihenfolge nach.

4. Besprechen Sie mit Ihrem Partner die niedergeschriebenen Antworten sorgfältig. Haben Sie die Fragen sorgfältig durchgesprochen? Was ist passiert?

Lektion 3

Selbstsucht überwinden

Das wahrscheinlich zentralste Problem der Menschheit, von der Kindheit bis ins Alter, ist die Selbstsucht und Ich-Bezogenheit. Sie scheint das Herz der Sünde zu sein. Sie verhindert die Gemeinschaft mit Gott. Sie ist zerstörerisch in den Beziehungen zu anderen Menschen. Sie ist Gift in der Ehe. Wir haben täglich mit Selbstsucht in unserer Familie zu kämpfen, wenn wir mit dieser offensichtlichen Neigung in unseren Kindern gewissenhaft sein wollen. Jemand hat gesagt, das zweite Wort, das ein Kind nach dem Wort "Nein" lernt, ist "Mein". Der erste Satz, den es lernt, heißt: "Das ist MEIN ..." Geben und Teilen sind Dinge, die gelernt werden müssen. Das ist nicht angeboren. Es nützt nichts, Kinder zu ermahnen, ein gutes Vorbild zu sein, wenn sie dieselbe egoistische Neigung in ihren Eltern sehen. Wenn wir nicht mit der nötigen Befähigung durch Gott mit diesem "Ungeheuer" entschieden verfahren, wird es weiterhin die so unerlässlich wichtige Harmonie in der Ehe untergraben.

Selbstzentriertes Denken produziert unvermeidlich Reibereien und in der Folge offene Zusammenstöße. Wir mögen es Gedankenlosigkeit nennen, Gefühllosigkeit oder zuwenig Bedachtsamkeit, aber dies sind bloß abgeschwächte Beschreibungen des eigentlichen Problems, nämlich der Selbstsucht. Gewöhnlich kommen da Aussagen vor wie: "Ich möchte ...", "Ich meine ..." oder "Ich fühle ...". Selten dreht man sie um und fragt, was der andere möchte, meint oder fühlt. Der selbstzentrierte Mensch ist bekümmert und besorgt um das, was *ihn* angeht. Aber was sagt der Herr dazu? Welche Wirkung hat dies auf unsere Kinder? Macht es uns wirklich so viel aus, Zurückhaltung zu üben und unsere eigenen Interessen an die zweite Stelle zu setzen?

Der Herr Jesus hat diese "Ich-zuerst"- Haltung in seinem irdischen Dienst oft behandelt. Sie trat in den Streitigkeiten unter den Jüngern klar zutage, als sie untereinander debattierten, wer von ihnen in dem kommenden Königreich der Größte sein sollte (Mk. 9,33-34). Er tadelte und belehrte sie, daß wer der Größte sein wolle, zuerst lernen müsse, der Diener aller zu sein und die unterste Position einzunehmen. Der Herr lehrte, daß das Erste in unserem Leben sein soll, wie wir Gott wohlgefallen können. Das Zweite soll sein, wie wir andere lieben und ihnen dienen können. Er selber war das beste Beispiel dafür, indem er für andere litt und starb. Er war nicht gekommen, um bedient zu werden, sondern um den anderen zu dienen (Mt. 20,28). Er hat gesagt: "Wenn jemand mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach" (Mt. 16,24). In Phil. 2,3-4 lesen wir: "Tut nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht, sondern in der Demut achte einer den anderen höher als sich selbst; ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern ein jeder auch auf das der anderen."

In den heutigen weltlichen Vorschlägen, wie man mit Eheproblemen umgehen soll, werden diese Dinge offensichtlich nicht betont. Statt dessen solle man auf seine Rechte pochen, sich auf seine eigenen Füße stellen und sich selbst behaupten. Der Standard-Rat ist: "Lassen Sie sich nichts gefallen!" Kein Wunder, daß wir mit solchen Ratschlägen die höchste Scheidungsrate (in den USA, Anm. d. Üs.) der Welt und überall zerrüttete Familien haben. Man will nicht an sich selber arbeiten, man will bloß irgendwie die negativen Umstände los werden.

Wie können wir Selbstsucht in unserer Ehe erfolgreich abbauen? Es ist nicht einfach. Mit unserer eigenen fleischlichen Kraftanstrengung werden wir zweifellos keinen Erfolg haben. Um diese sündige Neigung, die in unserer Natur schlummert, zu überwinden, wird übernatürliche Befähigung notwendig sein. Selbstsucht kommt ganz von selbst. Im Laufe unseres Lebens mag diese Tendenz abgeschwächt, modifiziert und zu einer akzeptableren Ausdrucksform umerzogen worden sein. Dennoch, die Wurzel bleibt. Der erste Schritt zur Überwindung der Selbstsucht ist die Wiedergeburt und das Innewohnen des Heiligen Geistes, der uns zu Veränderung befähigt. Dann ist eine ständige, innewohnende Kraft

von oben vorhanden, um diese Haltung zu behandeln. Jedoch dies allein genügt nicht. Wenn wir uns als Gläubige nicht täglich der Leitung des Geistes ausliefern, werden wir in unsere natürliche selbstsüchtige Art zurückfallen.

Denken Sie sorgfältig über folgende Leitlinien für ein "Anti-Selbstsucht-Programm" für Ihre Ehe nach:

1. Legen Sie sich die Verpflichtung auf, täglich bewußt unter der Herrschaft Christi zu leben und mit und über ihren Partner zu reden. Entschließen Sie sich, Jesus Christus ihren Führer sein zu lassen, nicht ihre Gefühle.
2. Machen Sie täglich furchtlos einen Rückblick über Ihre Handlungen und Worte - vielleicht kurz vor dem Zu-Bett-Gehen. Das ist eine ausgezeichnete Zeit, um den Tag noch einmal in Gedanken durchzugehen und eventuell notwendige Bekenntnisse abzulegen. Waren Sie in irgendeiner Situation selbstzentriert und gefühllos ihrem Ehepartner gegenüber? Schlucken Sie Ihren Stolz herunter und bekennen Sie es zuerst Gott und danach Ihrem Partner. Es ist hilfreich, ganz offen und ohne Rechtfertigungen zuzugeben: "Ich habe falsch gehandelt".
3. Setzen Sie sich regelmäßig in gewissen Zeitabständen (anfangs wöchentlich) zusammen, um über die vergangene Zeit einen Rückblick zu machen. Ermuntern Sie einander, sich gegenseitig aufzuzeigen, was selbstsüchtig, gefühllos oder manipulierend war. Streiten Sie nicht, wenn Sie negative Neuigkeiten zu Ohren bekommen. Rechtfertigen Sie sich nicht, setzen Sie keine angewiderte oder empörte Miene auf. Hören Sie einfach zu und denken Sie über das nach. Wenden Sie nicht ein: "Keiner ist perfekt. Ich bin auch nur ein Mensch".
4. Wo konkret haben Sie sich in Schwierigkeiten gebracht oder Ungemütliches auf sich genommen, um den Interessen des anderen zu dienen? Zählen Sie die positiven Handlungen auf, mit denen Sie Ihrem Partner gegenüber aufopfernde, selbstlose Haltung zeigen wollten. Nichts Negatives zu tun, ist gut: beständig zu versuchen, freundlich und bedacht zu sein ist besser. Trachten Sie danach, die Bedürfnisse Ihres Partners zu erkennen, oder sind Sie hauptsächlich mit Ihren eigenen Gedanken und Bedürfnissen beschäftigt?
5. Könnten Sie sich vorstellen, daß Sie häufig (oder gelegentlich) auf Ihren eigenen Wegen bestehen? Fragen Sie Ihren Partner.
6. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, einander zuzuhören? Vielleicht sind Sie einfach zu beschäftigt oder zu gelangweilt. Machen Sie sich die Mühe. "Er hört mir nie zu", ist ein häufiger Satz in vielen Häusern.
7. Ist eine gute Beziehung zu Ihrem Partner eine Priorität in Ihrem Denken? Mag sein, daß es manchmal nicht leicht ist, mit dieser Person zusammenzuleben, oder daß sie an Ihren Geduldsreserven zehrt. Wenn das so ist, dann machen Sie mal Pause und denken Sie nach, wie geduldig der Herr Jesus mit Ihnen gewesen ist.

Selbstsucht überwinden

Nachdem Sie nun sorgfältig über die Punkte und Fragen auf der letzten Seite nachgedacht haben, sprechen Sie mit Ihrem Partner jede einzelne der Reihe nach durch. Seien Sie aufmerksam. Hören Sie gut zu. Dann notieren Sie (in Frage 4 des Studienblattes), was Sie gelernt haben.

1. Wie würden Sie Selbstsucht (besonders Selbstsucht in der Ehe) definieren?

2. Wo haben Sie in Ihrer Ehebeziehung eigene Selbstsucht erkannt? Wie werden Sie mit diesen Dingen nun umgehen? Was werden Sie unternehmen?

3. Wo (in welchen Bereichen) sehen Sie an Ihrem Partner scheinbare Selbstsucht? Was tut Ihr Partner, um diese Dinge abzubauen?

4. Überblicken Sie nochmals die 7 Leitlinien in der Lektion. Kennzeichnen Sie diejenigen Punkte, bei denen Sie beide übereinstimmen, daß entweder Sie oder Ihr Partner Probleme hat.

5. Notieren Sie sich die ersten Schritte eines Planes, den Sie sich, um an diesen Punkten zu arbeiten, d. h. um sie zumindest einzuschränken, wenn nicht gar aus Ihrem Leben zu beseitigen.

Lektion 4**Kommunikation verbessern**

Eine vor kurzem durchgeführte Studie der Gallup Institutes für öffentlichen Meinungsumfragen berichtete: "Der wichtigste Einzelfaktor, der zu einer stabilen und befriedigenden Beziehung beiträgt, besteht in der Kommunikationsfähigkeit eines Ehepaares; - die Qualität der Beziehung unter Ehepaaren mit ausgezeichneter Kommunikation ist auffallend besser im Vergleich mit jenen, die weniger zufriedenstellende Kommunikation aufweisen."

Möglicherweise tragen auch andere Faktoren in der Ehe zu einer nicht zufriedenstellenden Kommunikation bei. Dazu mögen ungelöste größere Differenzen zählen, finanzieller Druck, geistliche Probleme, Untreue, Alkoholmißbrauch, übermäßiger Fernsehgenuß oder einfach mangelndes Wissen, wie man kommuniziert. Dies ist etwas, das besprochen werden muß. Beide Seiten müssen das Verlangen haben, jedes Hindernis zu beseitigen und die nötigen Fertigkeiten zu entwickeln. Bezeichnenderweise sagt das Gallup-Institut, daß die Vertrauensebene in einer Beziehung scheinbar sehr eng mit der Kommunikationsfähigkeit des Ehepaares verknüpft ist.

Was ist wirkliche Kommunikation? Eine Definition besagt, Kommunikation ist, wenn Bedeutungsvolles zwischen zwei oder mehr Personen ausgetauscht wird. Das heißt in anderen Worten, daß Kommunikation mehr ist, als wenn jemand "seinen Teil sagt" oder etwas "los werden will". Der christliche Seelsorger Henry Brandt sagt: "Kommunizieren bedeutet, daß man das Verlangen überwindet, Gefühle und Gedanken zu verbergen, die zu ehrlichem Austausch führen würden." Kommunikation ist also mehr als ein Dialog, der lediglich aus Worten und Antworten zwischen Personen besteht.

In der Hl. Schrift gibt es kein einzelnes Wort, das vollkommen ausdrückt, was mit Kommunikation gemeint ist. Zwei Wörter kommen dem jedoch nahe: *Koinonia* (Hebr. 13,16; 1. Tim. 6,18), bedeutet Anteilnahme, Gemeinschaft, Partnerschaft; *Homileo* (Lk. 24,15) bedeutet, mit jemanden Gemeinschaft haben und sich unterreden. In erster Linie ist der Herr Jesus das Wort, die Kommunikation Gottes an die Menschen. In Gottes Schöpfung sind artikulierte Sprache und Schrift Gottes Gaben an den Menschen, die ihn von allen anderen Kreaturen unterscheiden.

Jemand hat gesagt, daß bei effektiver Kommunikation das Verstehen wichtiger ist als das Reden. Andernfalls würde ein Austausch von Worten zu einem "Dialog der Tauben" degenerieren. Das heißt, daß keiner der beiden Partner dem anderen wirklich zuhört. Vom eigenen Standpunkt aus sollte es wichtiger sein, *den anderen zu verstehen*, als daß der andere *mich* versteht. Eben *hier* muß Selbstlosigkeit zum Ausdruck kommen, wenn man in seiner Ehe wirklich effektive Kommunikation haben will. Gute Kommunikation besteht nicht einfach darin, Fakten weiterzugeben oder Ereignisse zu berichten, auch wenn diese wirklich stattgefunden haben. Entscheidend ist, daß man die inneren Haltungen und Gedanken des anderen versteht. Darum soll es uns gehen, nicht bloß, daß wir unsere eigene Meinung an den Mann bringen.

George Sanchez von den Navigatoren hat ausführlich über Ehe und auch effektive Kommunikation in der Ehe geschrieben und gelehrt. Er betonte die Notwendigkeit des *disziplinierten Zuhörens*, wie er es nannte; dies ist eine sehr hilfreiche Bezeichnung. Er empfiehlt Folgendes:

1. Achten Sie auf emotionelle Nebentöne. Wenn es Anzeichen für Verletzung, Ärger, Verbitterung, Frustration oder Enttäuschung gibt, sollen wir sofort darauf eingehen. Das allein herauszukriegen und zu lösen ist äußerst wichtig.

2. Stellen Sie klärende Fragen. Ziehen Sie keine vorschnellen Schlüsse. Sind Sie sicher, daß Sie alle Fakten und Sachverhalte verstehen? Sparen Sie nicht mit Komplimenten und ermutigen Sie Ihr Gegenüber. Zeigen Sie Ihrem Gegenüber, daß Sie ernsthaft verstehen wollen.

3. Meiden Sie defensive (verteidigende) Reaktionen. Das heißt, fühlen Sie sich nicht schnell beleidigt wegen dem, was gesagt wird, und beginnen Sie nicht, Ihre Worte oder Taten zu rechtfertigen. Solche Reaktionen könnten teils aus einer stolzen Haltung Ihrerseits kommen. Ist das zuviel für Sie, wenn Sie jemand kritisiert oder mit Ihnen nicht einverstanden ist? Es wird immer irgend etwas - und wenn es auch noch so wenig ist - geben, das wir von unseren Kritikern lernen können. Es kann sein, daß sie uns etwas sagen, worüber wir nachdenken sollen. Halten Sie ein und überdenken Sie die Dinge, bevor Sie antworten. Beginnen Sie Ihre Antwort beispielsweise so: "Es kann sein, daß du recht hast".

4. Schalten Sie nicht ab (Hören Sie nicht auf mit Zuhören), wenn Ihnen das Muster oder die Sache schon bekannt vorkommt - ("Das hab´ ich alles schon gehört!"). Mag sein, daß es für Sie "die alte Leier" ist, aber seien Sie doch bereit, über die Lösung zu reden oder die Sache anzugehen, wenn sie *für Ihren Gegenüber* so wichtig ist.

5. Hören Sie nicht nur dem zu, was Sie interessiert. Man nennt dies selektives Zuhören. Der Grundgedanke in der Kommunikation ist beidseitige Teilnahme und beidseitiges Verstehen. Es ist kein Solospiel. Was die andere Person interessiert ist *für sie wichtig*.

6. Lassen Sie Ihre Gedanken nicht wandern. Es ist so leicht, während eines Gesprächs Ihre Augen "glasig" werden oder Ihre Gedanken ablenken zu lassen. Sie mögen es "Vertieftsein in etwas anderes" oder sogar "Besorgtsein um etwas anderes" nennen. Aber denken Sie daran, daß Ihr Gesprächspartner es gewöhnlicherweise merkt. Sie sagen ihm damit mit anderen Worten: "Ich bin an dem, was du sagst, nicht interessiert."

7. Lassen Sie sich von bestimmten Worten Ihres Gesprächspartners nicht am Zuhören hindern. Manche Ausdrucksweisen (oder Themen) mögen so ungewöhnlich sein, daß sie Sie aufregen. Halten Sie Ihre Gefühle zurück. Denken Sie auch daran, daß manche Worte von Ihnen Ihren Partner "zur Explosion" bringen können. Seien Sie sich über solche Worte einig. Vermeiden Sie sie, wenn möglich. Oder versuchen Sie herauszufinden, warum diese Worte so explosionsgefährlich sind.

Wir wollen zu dieser Liste von Geboten und Verboten hinsichtlich besserer Gesprächsführung noch einige hinzufügen:

8. Meiden Sie Sarkasmus wie die Pest! Mit "Sarkasmus" meinen wir Worte, die mit der Absicht geäußert werden, um jemanden einen "Seitenhieb" zu verpassen, oft auch "sticheln" genannt. Das Letzte, was Sie beabsichtigen sollen, ist jemanden zu verletzen. Worte können tiefe Wunden zufügen. Es mag bloß ein einfaches "Ja, natürlich, Du hast immer recht" sein in scharfer ironischer Weise, mit der Bedeutung: "Du weißt, daß es nicht wahr ist". Eng verwandt damit ist das sogenannte "Scherzen" oder "Foppen". Das kann sehr leicht zu schmerzvollem Sarkasmus herabsinken. Hüten Sie sich vor taktlosen, gefühllosen Bemerkungen.

9. Hüten Sie sich, wenn Sie die Neigung haben **zu lange ununterbrochen zu reden**. Geben Sie Ihrem Gesprächspartner eine Chance in die Konversation einzusteigen. Stellen Sie sich vor, daß Ihr Gesprächsaustausch wie ein Luftballon ist, der mit leichten Klapsen sanft zwischen Ihnen beiden hin und hergeschubst wird. Schweifen Sie nicht umher, bauen Sie nicht übermäßige Details ein und wiederholen Sie sich nicht.

10. Sprechen Sie lauter und nehmen Sie mehr am Gespräch teil, wenn Sie dazu neigen, leise zu sprechen und wortkarg zu sein. Der Austausch soll kein Monolog sein. Seien Sie nicht jemand, der nur dasitzt und lauscht, ohne selber beizutragen.

11. Stellen Sie höfliche Fragen, die Ihr Interesse zeigen. Das bedeutet nicht, daß Sie wie jemand vorgehen sollen, der für einen Bericht Information sammelt. Verwenden Sie folgendes Muster: *Stellen Sie eine Frage - Hören Sie auf die Antwort - Gehen Sie auf das Gehörte ein - und geben Sie Ihren Kommentar* (- ein Schritt, der häufig ignoriert wird -). *Dann stellen Sie wieder eine Frage usw.*

12. Konzentrieren Sie sich auf Gedanken und Einstellungen anstatt auf Dinge, Personen und unwichtige Details. Versuchen Sie das Niveau des Gesprächs zu heben.

13. Unterbrechen Sie nicht und antworten Sie nicht zu schnell, bevor Sie einen Fall nicht ausreichend angehört haben - "Wer Antwort gibt, bevor er zuhört, dem ist es Narrheit und Schande" (Spr. 18,13). Versuchen Sie nicht Ihrem Gesprächspartner zu helfen den Satz zu vollenden oder auf eine andere Weise ins Wort zu fallen. Seien Sie geduldig.

14. Lernen Sie wie man diskutiert anstatt zu streiten. Eine Diskussion findet statt, wenn verschiedene Ansichten ausgetauscht werden, die zu gegenseitigem besseren Verständnis verhelfen. Ein Streit findet dann statt, wenn Sie beharrlich darauf bestehen, Ihr Gegenüber zu überzeugen, daß Sie selber im Recht, er oder sie jedoch im Unrecht ist.

Zum Schluß wollen wir uns verpflichten, die Hindernisse für gute Kommunikation zwischen Ehepartnern, oder auch sonstigen Leuten, gründlich zu untersuchen. Lassen Sie uns die positiven Prinzipien durchstudieren, die unsere Konversation zu dem machen, was sie sein soll, nämlich ein wesentlicher, unentbehrlicher Teil wahrer Kameradschaft. Denn dies ist in erster Linie einer der größten Nutzen und Vorteile - wenn nicht *der* größte - der Ehe.

Kommunikation verbessern

Notieren Sie in eigenen Worten, was das Problem in jedem der folgenden Verse ist. Ergänzen Sie das Studienblatt; listen Sie die Hauptprobleme in Ihrer persönlichen Praxis auf. (Schreiben Sie zuerst auf, wie es Ihr Partner bei Ihnen sieht. Dann notieren Sie die hauptsächliche Praxis von Ihrem Partner, so wie Sie es in ihm/ihr sehen.) Diskutieren Sie in *ruhiger* Weise darüber.

Teil A:

1. Spr. 11,12

2. Spr. 12,15

3. Spr. 12,16

4. Spr. 12,18

5. Spr. 18,2

6. Spr. 18,13

7. Spr. 21,19

8. Eph. 4,2

9. Eph. 4,26

10. Eph. 4,29

11. Eph. 4,32

Teil B:

Untersuchen Sie Eph. 4,15; Beantworten Sie folgende Fragen (richtig oder falsch?)

1. Es ist egal, was du sagst, solange du es nur in Liebe sagst.
2. Es ist sehr wichtig, wie du etwas sagst.
3. Es ist nicht nötig absolut ehrlich zu sein.
4. Wahrheit kann ohne Härte und Taktlosigkeit gesagt werden.

Mängel beim effektiven Zuhören

Checkliste für Kommunikation:

Jeder Partner soll jeweils links abhaken, was für ihn (nicht für den Partner!) zutrifft. Danach sollen sich beide hinsetzen und die Punkte miteinander durchgehen, bei denen sich beide einig sind. Kreisen Sie fünf oder sechs Problempunkte ein, die Sie selbst betreffen, und versuchen Sie sich in diesen Bereichen zu verbessern.

1. Meine Gestik/Mimik (gelangweilter / widerlicher Gesichtsausdruck)
2. Meine vordringlichen Gefühle oder Erbitterungen
3. Mein Unterbrechen (so wie der andere es sieht)
4. Meine Tendenz, zu lange zu reden (ohne mal "Luft zu holen")
5. Mein fehlendes Interesse am Thema
6. Mein Gefühl, daß ich über das Thema besser Bescheid weiß
7. Mein Gefühl, daß ich oft nicht verstehe, was er/sie sagt
8. Mein Mangel an Konzentration
9. Mein Mißverständnis der Ansicht (des Standpunktes) meines Partners
10. Mein Versäumnis, Sachverhalte zu klären
11. Mein Gefühl, daß er/sie zu lange geredet hat
12. Meine eigenen Vorurteile in gewissen Bereichen
13. Meine Unwilligkeit, meinem Partner meine wahren Gefühle mitzuteilen
14. Meine Neigung zu kritisieren
15. Mein Mangel, ihm/ihr Dinge anzuvertrauen

Mängel beim Antworten

1. Mein Verwenden von sarkastischen oder herabsetzenden Sätzen (wie mein Partner es sieht)
2. Meine Neigung, emotionell oder impulsiv zu reagieren
3. Meine Angst, eine negative Reaktion zu erhalten
4. Meine Schwäche, den Standpunkt meines Partners zu sehen
5. Mein Versäumnis, verbales "Feedback" (Rückkoppelung, Reaktion) zu geben

6. Mein Versäumnis sein/ihr "Feedback" mir gegenüber wahrzunehmen
7. Mein Mangel, genau zu wissen, was ich sagen soll
8. Mein Mangel an Wärme und Einfühlungsvermögen
9. Mein Mangel an klaren, verständlichen Kommentaren (Stellungnahmen)
10. Mein Mangel an jeglicher direkten Antwort
11. Meine Unfähigkeit, anderen zu erlauben, nicht mit mir einverstanden zu sein

Allgemeine Barrieren bei jeder Kommunikation:

1. Schwierigkeit, Fakten von Meinungen zu unterscheiden
2. Mangelndes oder schlechtes Zeitgefühl; schlechte Zeiteinteilung
3. Zu müde und ausgelaugt (Gibt es einen besseren Zeitpunkt?)
4. Gefühl, unter Druck zu stehen, beherrscht zu werden
5. Situation wird zu emotional (Was nun?)
6. Frustration; Wunsch jeden weitere Versuch aufzugeben (Was kann man tun, um das zu lösen?)
7. Gar keinen konkreten Versuch unternehmen, das Nötige zu tun. Es nicht der Mühe wert finden (Was kostet es?).
8. Sich nicht frei genug fühlen, ehrlich zu sein (Angst vor der Reaktion, Offenbarwerden einer möglichen Angst oder Schwäche, usw.)
9. Unser Gesprächsaustausch ist oft nur ein Monolog (Warum?)

Listen Sie weitere Punkte auf, die noch nicht erwähnte wurden.

Lektion 5**Wie kommen wir besser miteinander aus?**

Viele Rezepte sind schon von den verschiedensten Experten vorgeschlagen worden, wie wir besser miteinander auskommen können. Man könnte hunderte von Pflichten und Verboten auflisten. Aber wahrscheinlich könnten Sie sich nur wenige davon merken, wenn man sie aufzählen würde. Wir hoffen drei von den wichtigsten Prinzipien darzustellen. Diese Prinzipien werden sich in der Verbesserung ihrer Beziehung zu Ihrem Ehepartner stark auswirken, sogar dann, wenn nur einer der beiden sich ernsthaft darum bemüht, sie in die Praxis umzusetzen. Natürlich wäre es ideal, wenn sich beide Partner darum bemühen. Mit einem Wort: Wollen *Sie* es versuchen?

Diese drei Hauptprinzipien sind:

- 1. Übernehmen Sie die Verantwortung** für alle Ihre Taten, Einstellungen, Worte und sonstige Reaktionen. Schieben Sie die Schuld nicht auf den anderen.
- 2. Vergessen Sie, was vergangen ist.** Frischen Sie alten Groll oder vergangene Beleidigungen nicht auf, von denen Sie dachten, daß sie schon lange vergeben und vergessen wären (Phil. 3,13b; Mk. 11,25-26). Wann werden Sie ganz neu anfangen und vergessen, was dahinten liegt?
- 3. Fassen Sie den Entschluß, einander in der Entwicklung Ihres Charakters zu helfen.** Arbeiten Sie daran, einander zur Liebe und zu guten Werken anzureizen (Hebr. 10,24)? In dieser Hinsicht zu wachsen, ist eine der wichtigsten Angelegenheiten in einer ehelichen Beziehung. Arbeiten Sie daran?

Studieren Sie diese Prinzipien der Reihenfolge nach, da eines zum anderen führen kann. Dies setzt voraus, daß Sie den ernsthaften Wunsch haben, eine bessere Ehebeziehung zu entwickeln. Zuerst geht es darum, daß Sie diejenigen Bereiche herausfinden, in denen Sie spüren, daß Sie eine Verbesserung nötig haben. Dieser erste Schritt ist notwendig für die größere Aufgabe: Ans Werk zu gehen und *ernsthaft* das jeweilige Problem zu behandeln. Sie müssen Ihre Ehe von den negativen Faktoren *reinigen* und daß "Haus" Ihrer Ehe in einer positiven Weise *aufbauen*.

1. Übernehmen Sie persönliche Verantwortung

Es scheint Menschen nicht schwer zu fallen, ständig die Schuld bei anderen zu suchen oder sich in Ausflüchte zu retten. Besonders bei Dingen, die sie gesagt, getan oder unterlassen haben, und vor allem dann, wenn nichts Gutes dabei herausgekommen ist. Schuld auf andere zu schieben, war anscheinend das Erste, was unsere Ur-Eltern im Garten Eden getan haben (1. Mo. 3,8-15), als Gott sie wegen ihrer Sünde zur Rede stellte. Es scheint in der Schrift sehr klar zum Ausdruck zu kommen, daß Gott es nicht erlaubt, durch solche Ausflüchte etwaigen Zuchtmaßnahmen Seinerseits zu entgehen. Jedenfalls hat er die Ausflüchte von Adam und Eva nicht gelten lassen. Genausowenig wird er es gelten lassen, wenn wir versuchen unserer Verantwortung für unser eigenes Benehmen zu entfliehen.

Es ist ein typisches Verhalten von Kindern, daß sie die Schuld auf andere schieben, wenn sie selber ungehorsam waren oder sich schlecht benommen haben. Es kommt ihnen so natürlich vor: "Er hat angefangen" oder "Ich hab´ dich nicht gehört." Das sind typische Ausreden von Kindern. Die eigene Verantwortung ehrlich zuzugeben und ganz offen zu sagen, "Ich war im Unrecht" oder "Es war mein Fehler", erfordert Reife und Charakter.

Wenn es über jemanden heißt, "er gibt nie zu, daß er im Unrecht ist", dann nennen wir das einen schwachen Charakter und Heuchelei. Eines der wichtigsten Prinzipien der meisten zeitgenössischen Psychiater und Psychologen ist, daß sie Ausreden und Schuld-Schieben gutheißen. Bei ihnen wird allem und jedem die Schuld gegeben: Der Vergangenheit, der Gegenwart, der Gesellschaft oder dem einzelnen. Alles wird verwendet, um der persönlichen Verantwortung zu entgehen. Irgend jemand muß ja die Stelle des Opfers einnehmen; und die Seelsorger unterstützen solches normalerweise mit viel Mitgefühl.

In einer Ehe kann es sehr frustrierend sein, wenn man mit einem Partner Probleme lösen möchte, der weder für seine Taten noch für seine Worte die Schuld bei sich selber sucht. Unabhängig von der Provokation oder Situation, wir alleine sind dennoch für unsere Reaktionen verantwortlich. Selbst wenn andere uns nicht zur Verantwortung ziehen, Gott wird es tun. Andere haben die Angewohnheit, ihre Fehler zwar klein beizugeben, dann aber mit dem Wörtlein "aber" fortzufahren. (Dabei sollte der andere nur auf das achten, was nach dem "aber" kommt.) Daher hat jemand einmal gesagt: "Verpasse mir aber ja keine "aber"!"

Entschließen Sie sich einmütig zu folgenden zwei praktischen Übungen:

a) Egal warum ich etwas gesagt oder getan habe, ich trage die Verantwortung gegenüber Gott und gegenüber jeder Person, die meine Reaktionen irgendwie betreffen. Falsches Benehmen und Verantwortungslosigkeit von anderen Personen darf ich nie als Entschuldigungsgrund für meine falsche Reaktion vorschieben.

b) Wenn ich meine falschen Reaktionen nur teilweise zugebe - und besonders wenn ich meinem Eingeständnis ein "aber" folgen lasse -, dann heißt das, daß ich mich nicht zu meiner persönlichen Verantwortlichkeit stelle. Egal, was andere getan haben, meine Reaktion war in Gottes Augen entweder richtig oder falsch. Geben Sie es zu und suchen Sie keine Ausreden oder Entschuldigungen. Wer das tut, zeigt Charakterstärke, nicht -schwäche.

2. Vergessen Sie, was vergangen ist

Ein Philosoph hat einmal gesagt: "Irren ist menschlich, aber vergeben ist göttlich". Das heißt, daß alle Menschen in ihrer Vergangenheit einmal etwas Falsches und Bedauernswertes gesagt oder getan haben. Dieselben Menschen finden es aber schwer, die Fehler, welche sie von anderen in der Vergangenheit erleiden mußten, zu vergeben und zu vergessen. Und dennoch verlangen sie von Gott, daß er ihnen ihre eigenen Sünden vergibt. In diesem Zusammenhang wird uns in Eph. 4,32 geboten: "Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie Gott in Christus euch vergeben hat." Gott vergab uns in Gnade, nicht weil wir seine Vergebung verdient hätten. Er erwartet von uns, daß wir anderen gegenüber genauso handeln, und ganz besonders unserem eigenen Ehepartner gegenüber.

Das heißt nicht, daß wir beständiges unbußfertiges Fehlverhalten einfach übersehen sollen. Es bedeutet: Wir kommen durch Bekennen und Verlassen der Sünde und durch wirkliche Reue mit Gott in Ordnung, und tun dann, was Gott auch tut, nämlich: wir stellen das Ganze hinter uns und betrachten die Angelegenheit als erledigt. Wenn Sie alles getan haben, was Sie jetzt tun können, um Ihre Beziehung mit Ihrem Ehepartner in Ordnung zu bringen, dann ist dies alles, was Sie tun können. Wenn nun der Partner diese Dinge immer wieder aufbringt und es Ihnen "an den Kopf wirft", nachdem die Sache schon längst abgeschlossen war, dann ist das soviel wie wenn er die Güte Gottes uns gegenüber verachten würde. Der HERR Jesus hat seine Zuhörer in Mt. 18,23-35 ernstlich vor

einer solchen Sünde gewarnt: Er nannte den Menschen, der nicht vergeben wollte, einen "bösen Knecht" und sagte, Gott werde solche Leute genauso behandeln, wie sie andere behandelt haben.

Manche Ehepaare handeln oft nicht unverzüglich, um Groll auszuräumen. Eph. 4,26 heißt es: "Zürnet, und sündigt (dabei) nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn". Das heißt, nehmen Sie Groll oder Bitterkeiten gegenüber ihren Partner nicht mit hinüber in den nächsten Tag. Bitterkeiten tendieren schlimmer zu werden, je mehr die beiden Parteien über den Vorfall "brüten". Es gehört zu unserer sündigen Natur, daß wir unsere Bitterkeiten gegenüber anderen nähren (hätscheln, hegen und pflegen). Wir tun dies, weil wir den anderen dadurch irgendwie bestrafen wollen oder weil wir dadurch unsere eigenen Einstellungen und Taten rechtfertigen wollen. Man sagt oft: "Ich kann es nicht vergessen" oder "Ich kann ihm (oder ihr) nicht vergeben". In Wirklichkeit meint man: "Ich will nicht!" Nicht verarbeiteter, unvergebener Groll wirkt wie Säure in der Seele. Er verunreinigt unsere Beziehung zu Gott und macht unseren Geist bitter. Wer hierin Weise an der Gnade Gottes Mangel leidet, in dem wird eine "Wurzel der Bitterkeit" aufwachsen, die viele beunruhigt und "durch welche viele verunreinigt werden" (Hebr. 12,15). Sowohl für den Geist, wie für die Gefühle ist es gesund, die Vergangenheit zu vergessen.

3. Einander in der Charakterentwicklung helfen.

Niemand kann Gottes Handeln mit seinen Kindern in den verschiedenen Lebensumständen richtig verstehen, ohne dabei Sein Werk der Charakterentwicklung zu sehen. Das Ziel unserer Umwandlung ist, daß wir moralisch in das Bild Seines Sohnes verwandelt werden (Röm. 8,24; 2. Kor. 3,18). Gott arbeitet daran, Sein Bild in uns wiederherzustellen (1. Mo. 1,27). Dieses Bild ist durch die Sünde verunstaltet worden und muß wiederhergestellt werden (1. Kor. 15,49).

Da die Ehe von Gott eingerichtet ist, muß eines ihrer Ziele sein, unseren Charakter durch die eheliche Beziehung zu vervollkommen. Wenn wir in unserer Ehe wachsen wollen, dann müssen wir auch in unserem Charakter wachsen. Deshalb müssen sich diejenigen Ehepartner, die echte Gläubige sind, dieser Sache widmen. Erstens sollen wir danach trachten, daß wir selber darin wachsen, wie wir die verschiedenen Bereiche der ehelichen Einheit richtig handhaben können. Zweitens sollten wir aber auch nachdenken, wie wir zum Wachstum unseres Ehepartner beitragen können und verhindern, daß wir ihm ein Hindernis sind. Für viele Ehepaare mag dies ein neuer Gedanke sein. Wenn wir es aber zu einem Teil unseres Denkens machen, kann das ein positiver Beitrag zu einer besseren Ehe werden. Wir geben zu, daß diese Schau ein großes Maß an geistlicher Reife erfordert.

Gott hat uns geboten, in allen Stücken (d. h. in jeder Hinsicht) zu wachsen (Eph. 4,15). Wachstum bedeutet Veränderung. Charakterliches Wachstum ist ein Prozeß; es geschieht nicht über Nacht. Es erfordert, daß wir uns als Gläubige der geistlichen Leitung Gottes ausliefern. Es erfordert auch, daß wir mit anderen zusammenarbeiten. Dazu gehört auch die Bereitschaft, daß wir zuhören und für Veränderungen offen sind.

Unser Wachstum kann auf mannigfaltige Weise gehindert werden. Die meisten von uns neigen dazu, jeder persönlichen Veränderung Widerstand zu leisten, sei es aus Bequemlichkeit, Stolz, Hartnäckigkeit, Unempfänglichkeit oder mangelndem Glauben, daß es möglich ist. Es kann sein, daß wir uns sträuben, von anderen erinnert oder korrigiert zu werden - besonders von unserem Ehepartner. Wenn wir für Veränderung nicht offen sind, wird sie nicht stattfinden. Dementsprechend wird unsere Ehe darunter leiden. Die Verlierer sind *wir*.

Wie können wir einander helfen, ohne Nörgler zu werden und gegenseitig auf uns "herum zu reiten"? In Hebr. 10,24 heißt es: "Und laßt uns aufeinander achthaben, um uns zur Liebe und zu guten Werken anzureizen".

Wie können wir in gezielter Weise einander beistehen? Zuerst ist es nötig, daß wir ein gutes Vorbild sind, besonders in dem Bereich, in welchem wir möchten, daß sich der andere ändert. Bedenken Sie: Das Ziel ist Christusähnlichkeit, nicht Dinge oder Eigenschaften, die wir persönlich gerne (bei unserem Partner) sehen würden.

Was können wir sonst noch tun, um einander zu helfen? Wir können für den Partner und dessen ganz spezifische Bereiche voll Glauben beten. Wir können lernen, ehrliches Lob und Ermutigung einzusetzen - selbst für die kleinsten Fortschritte. Ermutigung ist eine großartige Motivation. Es gibt positive und negative Wege, Vorschläge zu machen. Erlernen Sie den Unterschied zwischen den beiden. Entdecken Sie, wie Sie in einer konstruktiven, positiven Art und Weise einen Vorschlag machen können. Haben Sie Zeiten, in denen Sie sich ehrlich, im Geist der Sanftmut und ohne emotionelle Ausfälle unterhalten können? Sie sollten herausfinden, wie Sie dies erfolgreich tun können. Stellen Sie einige Grundregeln auf. Wenn Sie austeilen können, dann müssen Sie auch einstecken. Erklären Sie durch Gespräch darüber und durch Beispiele, was Sie meinen! Streben Sie danach, emotionelle und persönliche Differenzen zu tolerieren. Denken Sie immer: Was ist zum Wohl und zum Vorteil für meinen Partner? Studieren Sie die Eigenschaften Gottes. Viele davon können Sie zu Zielen für Ihr eigenes Vorwärtkommen machen.

Zusammenfassend - setzen Sie sich als Ehepaar ernsthaft das Ziel, diese Reife zu entwickeln, die sie befähigen wird, an die in dieser Lektion behandelten Punkte erfolgreich heranzugehen. Liefern Sie sich selbst und Ihren Ehepartner an den Heiligen Geist aus, so daß er Ihnen Kraft geben wird, da mit Erfolg zu bestehen, wo Sie ansonsten versagen würden. "Bei Gott sind alle Dinge möglich, hat der HERR Jesus gesagt (Mk. 10,28).

Wie kommen wir besser miteinander aus?

1. Was können Sie ganz praktisch tun, um Ihre Neigung einzuschränken, die Schuld auf andere zu schieben oder falsche Entschuldigungen zu machen in Angelegenheiten, in denen Sie sich unweise benommen oder gesprochen haben?

In welchen Bereichen neigen Sie am ehesten dazu, falsche Entschuldigungen zu machen?

2. Wie gehen Sie mit vergangenen Bitterkeiten oder Beleidigungen durch Ihren Partner um? Wann und warum bringen Sie diese in Streitgesprächen wieder auf? Was könnten Sie tun, um diese schlechte Angewohnheit abzulegen?

3. Zählen Sie auf, in welcher Weise Sie konstruktiv beitragen werden, damit Ihr Partner charakterlich wächst. Zählen Sie nicht nur auf, was Sie in dieser Lektion gelesen haben. Notieren Sie, was Sie wirklich bereit und fähig sind, zu tun.

4. Welcher der drei Prinzipien dieser Lektion beeindruckt Sie am meisten? Geben Sie an, warum Sie glauben, daß dies ein positiver Beitrag sein kann, eine bessere Ehe zu führen?

Lektion 6**Wie verringern wir Streitigkeiten und Mißverständnisse?**

Zwischen menschlichen Wesen wird es immer Unterschiede geben, die manchmal auch zu Meinungsverschiedenheiten führen. Aber müssen wir deswegen streiten, d. h. m ü s s e n wir streitsüchtig, nörgelnd, mißmutig, unhöflich, polternd und patzig sein? Dazu gehören auch verwandte Eigenschaften wie zorniges, beißendes, ätzendes, zynisches, aggressives Reden und Verhalten. Keiner dieser Charakterzüge hilft uns, eine vielleicht sogar legitime Meinungsverschiedenheit zu lösen, schon gar nicht als Nachfolger Jesu.

Jakobus 4,1 stellt die Frage: "Woher kommen Kriege und Streitigkeiten unter euch? Nicht daher, aus euren Begierden, die in euren Gliedern streiten?" Die Ursache liegt also nicht auf dem Gebiet der Meinungsverschiedenheiten oder bei der anderen Person, sondern in unserer eigenen sündhaften Natur. Wir wollen unbedingt beweisen, daß wir Recht haben oder im Recht sind. Dem anderen muß sein vermeintliches oder tatsächliches Unrecht klar nachgewiesen und deutlich vor Augen geführt werden. Wir gieren förmlich danach, das letzte Wort zu haben. Wir wollen den Streit gewinnen, und zwar um jeden Preis. Wie sollen wir eine derartige Einstellung bezeichnen? Gleichgültig, welchen Namen wir dem häßlichen Kind verpassen, wir müssen diese Haltung unbedingt ändern. Eine solche Veränderung mit Hilfe der dazu befähigenden Kraft Gottes könnte der Beginn zur Reduzierung von Streitigkeiten sein. Dadurch würde sich unsere Fähigkeit enorm verbessern, uns im Fall von Meinungsverschiedenheiten als Christen zu verhalten.

Streitsüchtige Leute, die sich als Nachfolger Jesu bezeichnen, haben anscheinend Galater 5,19-20 vergessen: "Offenbar aber sind die Werke des Fleisches, welche sind: ... Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht ..." Diese Sünden stehen in direktem Kontrast zu der Frucht des Geistes in Vers 22. Wenn wir solche bösen Werke des Fleisches regelmäßig praktizieren, dann stellen wir damit in Frage, ob wir wirklich echte und wahre Christen auf dem Weg zum Himmel sind (V. 21)! Das ist äußerst ernst! Die Frage ist deshalb, ob unser eigenes Verhalten mit dem Glauben übereinstimmt, den wir bekennen. Unser Ehepartner ist vielleicht schwierig, oder zumindest ist das unsere Meinung. Aber wie dem auch sei, es ändert nichts an unserer Verantwortung Gott gegenüber, auch in provozierenden Situationen richtig zu reagieren. Denken wir immer daran, daß es uns in Gottes Augen nicht erlaubt ist, falsches Verhalten unsererseits zu entschuldigen, indem wir die Verantwortung dafür jemand anderem in die Schuhe schieben!

Das soll nicht heißen, daß wir keine Überzeugungen oder sogar Meinungen haben sollen oder dürfen. Aber wir müssen auf jeden Fall lernen, wie wir unsere Meinungen unserem Partner gegenüber zum Ausdruck bringen, ohne daß das Gespräch dabei in einen Streit ausartet, von dem wiederum böses Blut die Folge ist. Es besteht ein großer Unterschied zwischen einem Gespräch und einem Streit, und wir müssen lernen, zu

e i n e r Meinung über diesen Unterschied zu finden. Wenn wir über etwas sprechen oder diskutieren, dann haben beide Partner jeweils die Möglichkeit, eine bestimmte Sache zu dessen Erwägung vorzubringen. Gespräche oder Diskussionen sind keine Monologe. Sie sind kein Versuch, dem anderen das Zugeständnis abzurufen, daß wir recht haben und der andere Unrecht. Sie sind nicht Zornausbrüche, bei denen viel Hitze, aber wenig Licht produziert wird. Bei einem Gespräch hört man mit respektvoller Aufmerksamkeit (nicht notwendigerweise Zustimmung) auf die Meinung des anderen, wie verkehrt und irrig diese auch immer sein mag.

Wenn ein Gespräch zu einem Streit wird, soll es sofort beendet werden, weil es dann keinem sinnvollen Zweck mehr dient. Im Gegenteil, es ist dann schädlich. Wenn Kinder ihre Eltern streiten

hören, oder wenn sie auch nur Spannungen in deren Beziehung spüren, so ist das äußerst schädlich für sie und obendrein ein schlechtes Beispiel. Vielleicht sehen sie "das Leben , wie es wirklich ist", wie manche Eltern sich verteidigen. Aber gewiß sehen sie das Leben nicht, wie es wirklich sein sollte. Ob wir es nun als "häuslichen Konflikt" bezeichnen oder als "handfesten Familienkrach", wo einer oder beide Partner "explodieren", "in die Luft gehen" oder - im Extremfall - gar "Tobsuchtsanfälle bekommen" - wir müssen dem unbedingt ein Ende setzen!

Die ganze Verzweiflung einer solchen Situation kommt in Sprüche 21,9 zum Ausdruck: "Besser ist es, auf einer Dachecke zu wohnen, als eine zänkische Person und ein gemeinsames Haus". Und in Sprüche 17,14 steht: "Der Anfang eines Zankes ist, wie wenn einer Wasser entfesselt; so laß den Streit, ehe es zum Zähnefleischen kommt." Das macht deutlich, daß ein Streit, zum Besten aller Beteiligten, bereits im Anfangsstadium beendet werden sollte. Ein bekannter Christ erzählte dem Verfasser einmal, er und seine Frau würden sich nie streiten. Als nach dem Grund für diese bemerkenswerte Leistung gefragt wurde, antwortete er: "Sie weigert sich schlichtweg, zu streiten". Dies scheint für die meisten Ehepartner fast zuviel verlangt. Wie können wir dann Streitigkeiten und Mißverständnisse wenigstens verringern?

1. Versuchen wir, unsere Reaktionen zu beherrschen

Wir müssen dem Herrn erlauben, ja ihn förmlich anflehen, unsere Emotionen, Worte und Handlungen unter Kontrolle zu nehmen. Selbstbeherrschung ist eine der Früchte des Geistes und ist eines der wichtigsten Kennzeichen eines vom Heiligen Geist geleiteten Lebens. Dies hat seine Quelle und Grundlage in einem täglichen persönlichen Austausch mit Gott ("Stille Zeit"). Wir sollten dann Römer 6,6; 6,11; 6,13; und 8,13 praktisch anwenden. Dort lesen wir, daß wir "wissen", "dafürhalten", "darstellen" und "töten" sollen, was zu einem Leben im Sieg führt. Sprüche 25,28 sagt uns: "Eine erbrochenen Stadt ohne Mauer: So ist ein Mann, dessen Geist Beherrschung mangelt". In Sprüche 15,1 lesen wir: "Eine gelinde Antwort wendet den Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt den Zorn". Und in Sprüche 29,11 steht: "Der Tor läßt seinen ganzen Unmut herausfahren, aber der Weise hält ihn beschwichtigend zurück". Zornige Menschen erregen Zank, was wiederum zu Sünde führt (Sprüche 29,22). Dies wird in den folgenden Versen in Sprüche 29 mit Stolz und Hochmut verbunden. Zusammenfassend ist es wichtig, kühl und beherrscht zu bleiben und unsere verbale Munition im Depot zu belassen, um nicht überhastet und verärgert loszustreiten. Wir müssen lernen, besser zuzuhören, und weniger versuchen, bloß dem anderen unsere Meinung an den Kopf zu werfen.

2. Lernen wir, Verletzungen (tatsächlich und vermeintliche) zu übersehen

Wir müssen lernen, gegenseitiges Ertragen (Epheser 4,2; Kol. 3,13) zu verstehen und zu praktizieren. Dies bedeutet, sich etwas gefallen zu lassen, etwas hinzunehmen, etwas "einstecken" zu können. Es ist um Christi willen und zum Besten von beiden Beteiligten. Sprüche 19,11 sagt, daß es "der Ruhm eines Menschen ist, Vergehung zu übersehen", also das Ergebnis seiner Bereitschaft, seinen Zorn zurückzuhalten. Denken wir an die Haltung des Herrn Jesus vor Pontius Pilatus oder den anderen Anklägern. Betrachten wir Seine Selbstbeherrschung und Seine Geduld! Jemand mit diesem Charakter, der andere erträgt, könnte oft etwas, sagen (meist zurecht), aber er verzichtet darauf. Stattdessen bleibt er still und zeigt dadurch echte Langmut, Demut und Sanftmut. Dies ist das Kennzeichen eines äußerst starken Charakters, der letztendlich christusähnlich ist. Wir sollten den festen Entschluß fassen, in unserer täglichen Praxis, besonders im Familienkreis, Dinge lieber zu übersehen, als uns damit innerlich verletzen zu lassen.

3. Meinungsverschiedenheiten sollten wir auf vernünftige Weise zu lösen versuchen, wenn sie sehr real sind und nicht übersehen werden können,. Wir müssen einen günstigen Zeitpunkt wählen, um an den entsprechenden Problemen zu arbeiten. Vermeiden wir Zeiten, zu denen wir müde, hungrig, zornig oder emotionell geladen sind. Treffen wir von vornherein die Übereinkunft, ruhig und

in einem vernünftigen Gesprächston zu reden (nicht laut oder zu schnell). Arbeiten wir daraufhin, Meinungsverschiedenheiten zu lösen und zwar nicht in einer "Einer gewinnt, einer verliert" - Atmosphäre. Lernen wir, Mängel und Versagen unsererseits hinsichtlich Haltung und Praxis zuzugeben. Schreiben wir das Für und Wider des betreffenden Problems nieder, indem wir beide Standpunkte und die jeweiligen Gründe dafür einschließen. Überlegen wir uns, wo und wie weit wir Übereinstimmung erreichen können. Schließen wir Kompromisse hinsichtlich unserer Ansichten, ohne unsere Überzeugungen zu kompromittieren. Auch dies verlangt wiederum einen hohen Grad an menschlicher Reife und geistlicher Kraft. Jedoch lohnen sich unsere Bemühungen auf jeden Fall, wenn wir dieses Ziel in unserer Kommunikation erreichen und allmählich lernen, unsere Meinungsverschiedenheiten friedvoll zu lösen.

4. Wo wir allem Anschein nach wichtige Fragen zwischen uns allein nicht lösen können, sollten wir uns beide auf einen reiferen Gläubigen einigen, der uns als Vermittler hilft. Treffen wir unter uns die Übereinkunft, daß seine Empfehlung in der betreffenden Sache für beide Partner bindend ist. Dies kann auf formelle oder informelle Weise geschehen. Das Ziel ist, die Sache zu lösen und sie hinter uns zu bringen. Schwelende Streitigkeiten sind eine oft unterschätzte Gefahr in einer Beziehung. Sollten wir an einem toten Punkt oder in einer Sackgasse angekommen sein, müssen wir diese unbedingt überwinden und durchbrechen.

Hier nun einige ungesunde und verkehrte Redeweisen, beim Versuch einer Lösung:

- "Es ist hoffnungslos. Ich habe alle weiteren Versuche aufgegeben. Er (sie) wird sich nie ändern".
- "Ich muß dies endlich mal loswerden. Es ist Zeit, daß dir jemand den Kopf zurechtrückt".
- "Ich will nicht mal darüber reden, weder jetzt noch irgendwann. Ich habe keine Lust, mich damit herumzuschlagen".

Zu diesen Beispielen kann jeder nach Belieben verschiedene andere Ausdrücke des Vorwurfs, der Anklage, der Empörung, des Aufgebrachtseins usw. hinzufügen.

Stellen wir uns persönlich folgende Fragen:

1. Sind meine Reaktionen und Antworten von Gnade (unverdienter Gunst) charakterisiert?
2. Bin ich bereit, die Verantwortung für diesen Konflikt zumindest teilweise auf mich zu nehmen? Oder lege ich sie ausschließlich dem anderen zur Last?
3. Bewegen wir uns in eine gute Richtung, wenn auch nicht alles vollkommen ist? Erwarte ich Vollkommenheit in unserer Beziehung, obwohl wir in einer Welt von unvollkommenen Menschen leben?
4. Habe ich mich persönlich dazu verpflichtet - auch unter großen Opfern, wenn nötig - die Dinge auszurotten, die zu Entzweiung führen und dadurch unsere Beziehung zu ruinieren drohen?
5. Ist es mein Ziel, Streitigkeiten in meiner Familie auszurotten oder wenigstens auf ein Minimum zu reduzieren? Wenn nicht, warum?

Wenn wir lernen mit Streitigkeiten und Mißverständnissen richtig umzugehen und sie schließlich zu entfernen, ist das eine wichtige Grund- und Schutzmauer unserer Ehe und Familie. Machen wir es zu einer Priorität!

Wie verringern wir Streitigkeiten und Mißverständnisse?

1. Warum haben Sie Ihrer Meinung nach Streitigkeiten in der Ehe, besonders solche, die zu bösem Blut und verletzten Gefühlen führen?

2. Was würde Ihrer Meinung nach die Häufigkeit und die negativen Auswirkungen von Streitigkeiten und Mißverständnissen in Ihrer Ehe verringern?

3. In welchen Bereichen, die von Auseinandersetzung geprägt sind, könnten Sie zu einer für beide Seiten befriedigenden Lösung kommen?

4. Setzen Sie nun gemeinsam eine Zeit fest, um ihre Antworten (ruhig! langsam!) miteinander durchzugehen, mit dem Ziel, die Grundsätze dieser Lektion anzuwenden. Worauf können Sie sich einigen, was Sie zur Verbesserung auf diesem Gebiet tun werden?

Lektion 7

Wie gehen wir richtig mit Problemen und Enttäuschung um?

"Ich bin so frustriert, daß ich einfach nicht mehr weiter weiß."

Wie häufig hören wir heutzutage diesen Aufschrei! Was will er sagen? Frustration (*"psychisches Erlebnis einer wirklichen oder vermeintlichen Enttäuschung und Zurücksetzung durch erzwungenen Verzicht oder Versagung von Befriedigung"*, Muret-Sanders, A.D.Ü.) ist ein tiefsitzendes Gefühl von Versagen und Unzufriedenheit, das aus ungelösten Problemen entspringt. Obwohl wir in bestimmten Situationen alles versucht haben, bleibt uns der Erfolg versagt und wir kommen keinen Schritt vorwärts. Uns ist danach zumute, einfach aufzugeben, aber besonders in der Ehe ist dies mit sehr hohen Kosten verbunden.

Warum wollen wir aufgeben, wenn wir frustriert sind? Vielleicht sind wir enttäuscht von den Ergebnissen unserer eigenen Bemühungen: "Ich habe alles getan, was ich nur irgend konnte, und nichts scheint zu funktionieren", sagen wir. Vielleicht sind wir auch enttäuscht und unzufrieden mit den Bemühungen anderer, besonders unserer Ehepartner: "Nie hört er zu, er wird sich nie ändern, und nie tut er, was er sollte". Oder wir sind vielleicht enttäuscht von unseren täglichen Lebenserfahrungen, und beeinflussen so unsere Ehe negativ.

Warum also sind wir so frustriert, anstatt voller Hoffnung?

1. Vielleicht haben wir die Tatsache nicht akzeptiert, daß Unvollkommenheit ein Teil des Lebens hier auf der Erde ist. Probleme, Schwierigkeiten und Enttäuschungen sind normal. Dies sind Dinge, die wir unbedingt lernen müssen zu bewältigen. Einige davon werden wir einfach akzeptieren und hinnehmen müssen, während andere überwunden werden können. Das ist Teil des Lebens.

2. Vielleicht erwarten wir nicht konsequent und hartnäckig vom Herrn Seine übernatürliche Kraft, um damit unsere Schwierigkeiten zu bewältigen. "Sollte mir irgend ein Ding unmöglich sein?" fragt Gott (vgl. auch 1. Mo. 18,14; Hi. 42,2; Jer. 32,17; Mt. 19,26; Mk. 10,27; Lk 1,37; 18,27 und Phil. 4,13, A.d.Ü.) . Liegt das Problem unter Umständen darin, daß unser Glaube zu klein ist, nicht einmal so groß wie ein Senfkorn? Ist menschliche Unzulänglichkeit etwa eine Barriere für das Wirken Gottes?

3. Vielleicht haben wir noch nicht gelernt, wie wir Enttäuschungen als Mittel zu unserem geistlichen und charakterlichen Wachstum sehen können. Soll es in unserem Leben etwa nicht Raum dafür geben, daß wir geprüft werden und wichtige Lektionen in und durch Zeiten großer Schwierigkeiten lernen? Vielleicht müssen wir nach Gottes Unterrichtsplan lernen, wie wir diese Umstände bewältigen, ohne vor Zorn und Ärger zu explodieren, uns in Melancholie versinken zu lassen, oder einfach alles hinzuwerfen und davonzulaufen.

Wie reagieren vor allem Frauen, wenn sie frustriert sind? Entweder sie weinen, sozusagen als emotionelles Ventil. Oder aber sie werden zornig. Vielleicht werden sie auch "depressiv". Unter Umständen erwägen sie gefährliche und den anderen physisch oder seelisch verletzende Handlungen, was ihnen normalerweise nicht in den Sinn kommen würde.

Wie reagieren Ehemänner in solchen Situationen? Sie werden verbal oder körperlich gewalttätig. Oder sie werden zornig, ohne dabei hörbar ausfällig zu werden. Vielleicht werden sie "depressiv". Vielleicht erwägen sie auch schädigende oder verletzende Handlungen, die sie normalerweise nicht tun würden.

Wenn wir uns alle diese potentiellen Reaktionen anschauen, überzeugt uns das, daß keine einzige von ihnen besonders hilfreich ist. Es gibt zweifellos einen konstruktiveren Weg, Frustrationen zu bewältigen.

Wie also können wir anstelle der oben erwähnten negativen und destruktiven Reaktionen konstruktiv reagieren?

1. Beruhigen wir uns und versuchen wir die Emotionen aus unserer Reaktion herauszunehmen.
2. Beten wir und suchen wir Gottes Führung, was wir am besten tun sollen. Vielleicht ist eine Zeit des "Wartens auf den Herrn" besser als alles, was wir bisher getan haben. Verbringen wir mehr, keinesfalls weniger, Zeit in der Schrift. ...öffnen wir unser Denken für neue Einsichten, die uns Gott schenken möchte.
3. Analysieren wir die Situation auf neue und frische Weise. Vielleicht bewegt sich unser Denken auf eingefahrenen Geleisen. Fragen wir einen weisen und reifen Gläubigen um Rat und suchen wir eine neue Perspektive. Dieser Ratgeber oder Seelsorger soll uns bei der Klärung unseres Denkens helfen, nicht die Entscheidungen für uns treffen. Diese Beratung ist auch nicht dazu da, unserem Partner die Schuld in die Schuhe zu schieben, oder uns endlich einmal bei jemand "abzureagieren", oder vom Berater zu erwarten, daß er unserem Partner den Kopf zurechtsetzt. Das ist nicht Aufgabe eines Beraters oder Seelsorgers und er oder sie wäre dazu höchstwahrscheinlich ohnehin nicht in der Lage.
4. Setzen wir eine Zeit fest, wo wir in aller Ruhe die Dinge mit unserem Partner durchgehen können. Suchen wir dabei nach Möglichkeiten, wie wir Frustrationen abbauen und die Situation verbessern können. Diese Zeit ist nicht dazu da, um Wortgefechte neu zu entfachen.
5. Planen wir eine Abwechslung in unserer regelmäßigen Lebensroutine. Unternehmen wir etwas zusammen, was uns beiden Spaß macht, als Hilfe zum Abbau von Spannungen. Versuchen wir mehr Ruhe, Entspannung oder Schlaf zu bekommen. Planen wir einen Ausflug in den Park, ans Meer oder in die Berge. Versuchen wir, unser Seelenleben aus dem eingefahrenen Gleis herauszubekommen. Hören wir für eine Weile ganz auf, über unsere Frustrationen nachzudenken oder zu reden. Durchbrechen wir den Kreislauf unseres Denkens und öffnen wir uns für Neues und Frisches.
6. Hören wir auf mit der Forderung, unser Partner solle unseren Erwartungen entsprechen, oder sich unserem Denken anpassen. Vielleicht sind unsere Erwartungen nicht realistisch. Vergleichen wir unseren Partner mit jemand anderem oder einer Phantasievorstellung? Haben wir zu dem Zweck und mit der Absicht geheiratet, den anderen zu ändern? Denken wir immer daran, daß wir unseren Partner nicht ändern können, und schon gar nicht mit unserem Wollen und unseren Manövern. Unser Partner wird sich genau dann ändern, wenn er oder sie sich ändern will, und kein bißchen eher. Wenn er willens ist, auf Gott und/oder weisen Rat (von außerhalb unserer Ehe!) zu hören, dann kann Gottes befähigende Kraft wirken.
7. Lernen wir zu akzeptieren, was wir nicht ändern können. Ändern wir alles, was wir auf gute Weise ändern können, vor allem uns selbst und unser eigenes Verhalten und unsere eigenen Reaktionen.
8. Vermeiden wir, unserem Partner vorschnell schlechte Motive oder mangelnde Liebe zu unterstellen. Anerkennen wir jede noch so kleine Verbesserung in seinem Verhalten und Charakter, wo immer es möglich ist. Dies wird seinerseits zu weit stärkerer Bemühung bzw. größerer Selbstbeherrschung führen, als wir uns vorstellen können.

9. Bewältigen wir unsere eigenen negativen Emotionen, ehe wir unseren Partner korrigieren. Korrektur kommt nicht gut an, wenn wir verärgert oder verbittert sind, oder wenn wir den anderen mit Schweigen gestraft haben.

10. Das Ziel unserer Bemühungen ist Harmonie und nicht Sieg - ("Ich habe recht und du liegst schief"). Versuchen wir nicht, das letzte Wort zu haben.

Frustration ist eine denkbar schlechte Voraussetzung für Erfolg, ganz gleich auf welchem Gebiet. Es ist eine negative Reaktion auf etwas, was uns nicht gefällt. Frustration ist nicht konstruktiv. Ich muß mir klarmachen, daß meine Handlungen und meine Haltung mein Problem sind. Ich bin nicht dafür verantwortlich, was der andere tut oder nicht tut, sondern dafür, was ich tue. Tun wir das, was recht und richtig ist, und zwar für den Herrn und um Seinetwillen. Dies führt zu den besten Ergebnissen.

Denken wir daran, daß Schwierigkeiten auch ihre guten Seiten haben. Wir können charakterlich wachsen, indem wir mit Gottes Hilfe lernen, ein Überwinderleben zu führen. Lernen wir, ein stärkerer, besserer Mensch zu werden. Wir verherrlichen Gott, indem wir Probleme durch Gehorsam und Hingabe Ihm gegenüber überwinden. Lernen wir, wie die Reben aus dem Weinstock (Joh. 15,1-9) unsere Kraft aus Gott zu beziehen. Indem wir lernen, ein weiserer Mensch zu werden, anstatt in unseren eigenen Frustrationen zu schmoren, wachsen wir in der "Schule Gottes".

Die ist das Leben selbst. Bitten wir Gott nicht, uns weniger Probleme und Frustrationen zu geben. Bitten wir Ihn um Hilfe, ein besserer Mensch zu werden.

Wie gehen wir richtig mit Problemen und Enttäuschung um?

1. Welche Dinge in meinem Leben und meiner Reaktionsweise muß ich entfernen, um Frustriertsein mit meinem Partner zu überwinden?

2. Was funktioniert anscheinend gut bei mir, um meine Frustrationen über meinen Partner abzubauen?

3. Welche der in der Lektion genannten konstruktiven Möglichkeiten zur Bewältigung von Frustrationen möchte ich in meinem Leben in die Praxis umsetzen? Wofür entscheide ich mich und warum?

4. Sprechen wir unsere Antworten in aller Ruhe mit unserem Partner durch und versuchen wir uns gegenseitig zu helfen, auf diesem Gebiert vorwärtszukommen. Schreiben wir unsere Übereinkunft oder Planung auf, wie wir in Zukunft vorgehen wollen.

Lektion 8

Sexuelle Unterschiede verstehen

Als Gott den Menschen als "Mann und Frau" schuf (*1. Mo. 1,27; 5,2; wörtl. "männlich und weiblich", vgl. Elberfelder. Fußn.; vgl. Mt. 19,4 Fußn.; Mk. 10,6 Fußn. A.d.Ü.*), schuf Er sie verschieden. Verschiedenheit bedeutet keineswegs Ungleichheit im Sinn unterschiedlicher Wertigkeit. Diese Verschiedenheit ist aber mehr als bloß eine Sache des biologischen oder physischen Unterschieds. Hierin eingeschlossen ist auch die Art und Weise, wie wir emotionell reagieren, wie wir denken, wie wir Entscheidungen treffen. Eingeschlossen sind auch unsere von Gott bestimmten Rollen in der Familie und in der Gemeinde. Und diese Verschiedenheit schließlich beeinflußt auch die Art und Weise, wie wir sexuell reagieren.

Wenn wir diese Unterschiede in Temperament und sexueller Reaktion nicht verstehen, kann das zu Mißverständnis, Enttäuschung und Frustration in unserer ehelichen Beziehung führen. Die weitverbreitete - aber leider irriige - Vorstellung von Ehepartnern ist die, daß der Partner genauso reagieren kann oder sollte wie er oder sie selbst. Dies ist ein ganz fundamentaler Fehler. Bedenken wir folgende Tatsachen (auch wenn sie uns vielleicht theoretisch schon längst klar sind):

1. Männer sind in ihrer sexuellen Reaktion im allgemeinen schnell. Frauen brauchen länger, um sexuell erregt zu werden.
2. Männer werden stark durch visuelle Reize stimuliert, während Frauen mehr auf emotionelle Faktoren reagieren.
3. Männer können sexuell erregt werden ohne jedes persönliche Gefühl für eine Frau - was für eine Frau abnormal und oft unbegreiflich ist.
4. Atmosphäre, Gerüche, Klänge, die Umgebung und die vorausgehende Unterhaltung sind für Männer im allgemeinen nicht so wichtig; für Frauen bedeuten diese Dinge aber sehr viel.
5. Männer sind unkomplizierter und stark auf den Bereich der sexuellen Reaktion ausgerichtet und konzentriert. Frauen sind auf mehr Bereiche ausgerichtet und werden von und auf vielen Gebieten beeinflußt.
6. In der geschlechtlichen Beziehung ist das "Timing", also der richtige Zeitpunkt und richtige zeitliche Ablauf sehr viel wichtiger für die Frau als für den Mann.

Wollen wir wirklich den sexuellen Bedürfnissen unserer Ehepartner dienen, so gehören dazu verschiedenen Überlegungen. **Erstens** gibt es für den Gläubigen, der Gottes Wort als Autorität akzeptiert, klare biblische Gebote. Wir sollten sehr darauf achten, was unser allweiser Herr uns lehrt. **Zweitens** sollten wir liebevoll versuchen, die biologischen und Persönlichkeitsunterschiede zwischen uns und unserem Partner zu verstehen und uns entsprechend zu verhalten. Damit meine ich, daß wir auf eine geistlich kluge Weise die Initiative ergreifen und mit unserem Partner kommunizieren, statt einfach unsere "Rechte" einzufordern. Die Normen der Heiligen Schrift sind einfach und sehr konkret:

1. Erfülle die sexuellen Bedürfnisse deines Partners. Die "Rechte" auf deinen Leib hat der andere, nicht du selbst (1. Kor. 7,3-4). Unser Leib ist nicht dazu da, um ihn als "Druckmittel" bei "Verhandlungen" mit dem Partner einzusetzen.

2. Sexuelle Beziehungen innerhalb der Ehe sind richtig und heilig in Gottes Augen. Nichts Schmutziges ist dabei (Heb. 13,4), obwohl eventuelle frühere voreheliche Erfahrungen und Einflüsse bei uns vielleicht zu einer verkehrten Einstellung geführt haben.

3. Zwischen einzelnen Personen bestehen Unterschiede auf dem Gebiet der Biologie, der Psyche und der Erfahrungswerte (1. Petr. 3,7). Deshalb müssen wir versuchen einander zu verstehen und uns in einer Weise **gegenseitiger Kooperation** anzupassen. Dies erfordert oft Geduld und sehr viel Einsatz.

Wir müssen uns beständig vor Augen halten, daß Männer und Frauen in vieler Hinsicht **verschieden** sind. Wir müssen diese Unterschiede sowohl intellektuell, also in unserem Kopf, verstehen, als auch unser Verhalten praktisch danach ausrichten.

Warum gelingt es Ehepartnern manchmal nicht, eine gegenseitig befriedigende und erfüllende sexuelle Beziehung zu erreichen? Was können wir tun, um die dieses Versagen hervorrufenden Faktoren zu korrigieren? Dabei sind verschiedene Faktoren zu beachten.

1. Bei jeder Form von Kommunikation - wozu die sexuelle Beziehung zumindest teilweise gehört - müssen wir entschlossen sein, an einer Verbesserung zu arbeiten.

2. Sexueller Verkehr sollte nicht als etwas betrachtet werden, was wir einfach "tun", und das ist es dann schon. Diese Einstellung reduziert unsere sexuelle Beziehung zu einer mechanischen Übung. Zudem wird sie dadurch von dem Gesamtkonzept echter Liebe und gegenseitiger Selbsthingabe getrennt. Gegenseitige Beglückung, mit der Betonung des **Anderen**, nicht meiner selbst, sollte das Ziel sein.

3. Da die Beglückung **beider** Partner das Ziel ist, sollten wir **in Ruhe** darüber sprechen (gut zuhören!), wo nach Meinung des Anderen der oder die Fehler oder Mängel liegen. Wie kann ich aus diesem Teil unserer Beziehung ein Plus anstatt ein Minus machen? Als Mann sollte ich mich und meine Partnerin fragen: "Was ist **schmerzhaft** oder **schlecht "getimt"** (verfrüht, zeitlich fehl am Platz etc.) oder nicht liebevoll oder ganz einfach **nicht beglückend**". Als Frau sollte ich mich und meinen Partner fragen: "Nehme ich Rücksicht auf sein Bedürfnis nach sexueller Entspannung, auf deren Häufigkeit; bin ich bereitwillig und kooperativ, oder bin ich widerwillig und lasse alles zähneknirschend "über mich ergehen"?"

4. Es mag noch andere Faktoren als diese Beispiele geben. Beide Seiten müssen Dinge wie Müdigkeit und Spannungen beim Timing der Initiative zu sexueller Gemeinschaft in Betracht ziehen. Natürlich gibt es eine Grenze, wenn dies ständig als Entschuldigung mißbraucht wird. Die wohlbekannte Aussage: Nicht heute Nacht, mein Liebling, ich habe Kopfschmerzen und außerdem bin ich zu müde" sollte kein ständiger Refrain werden. Wenn wir die sexuelle Beziehung als Mittel zur Erpressung oder Manipulation des Partners mißbrauchen, so ist das nicht biblisch und kann auch menschlich keinesfalls hingenommen werden.

5. Die sexuelle Beziehung kann auch durch eventuelle Erfahrungen in der Vergangenheit noch zusätzlich verkompliziert werden. Sexueller Mißbrauch, Mißhandlung durch Erzieher oder auch sexuelle Abenteuer vor unserer Bekehrung und/oder Ehe haben vielleicht Schuldgefühle in uns hervorgerufen. Deswegen betrachten wir Sex vielleicht als etwas "Schmutziges". Aber es sind Ehebruch und Hurerei, die das Ehebett verunreinigen, nicht sexuelle Beziehungen im Rahmen der Ehe (Hebr. 13,4-5). Manche haben auch das ungewisse Gefühl, daß Sex vielleicht doch in sich selbst schmutzig sei (wie manche Sekten gelehrt haben und lehren), oder daß Ehelosigkeit doch reiner (und deswegen der bessere Weg) sei (wie auch manche Christen gelehrt haben und lehren). Diese

Vorstellungen müssen durch weise und geduldige Beratung und Seelsorge korrigiert werden. Wir dürfen uns nicht schämen, über das zu sprechen (und zwar mit konkreten und spezifischen Begriffen), was Gott zu schaffen sich nicht geschämt hat. Sexuelle Lust und Freude innerhalb der Ehe ist ein Geschenk von Gottes Liebe und Weisheit. Wehren wir uns dagegen, uns durch frühere Fehlschläge die Hoffnung auf Verbesserung nehmen zu lassen! Es braucht vielleicht seine Zeit. Seien wir geduldig. Es braucht vielleicht manches offene Gespräch. Planen wir dafür Zeit ein. Es braucht vielleicht seelsorgerliche Beratung, an die wir uns dann beide halten. Wenn das der Fall ist, suchen wir sie. Und bestimmt ist es erforderlich, daß ich, wie groß die Schwierigkeiten auch immer sein mögen, mich neu verpflichte, Gott und Seinem Gebot in 1. Kor. 7,4-5 zu gehorchen. Ich darf nicht zulassen, daß meine "Gefühle" sich zwischen mich und meinen Gehorsam gegenüber den Herrn schieben. Andererseits aber darf ich nicht von jemand anderem fordern, er solle Gott gehorchen. Ich muß das für mich selbst tun.

Lektion 8

Sexuelle Unterschiede verstehen

1. Was hat mir in dieser Lektion die Augen für neues Denken geöffnet? Welche Ergänzungen würde ich dem Geschriebenen hinzufügen?

2. Welchen Schwierigkeiten auf dem Gebiet der Sexualbeziehung müssen meiner Ansicht besser verstanden werden?

a) Schwierigkeiten des Mannes (von Mann und Frau zu beantworten)

b) Schwierigkeiten der Frau (von Mann und Frau zu beantworten)

3. Welche Schritte sind nötig (planen wir konkret!), um unsere Beziehung auf diesem Gebiet zu verbessern?

Lektion 9**Die biblische Rolle des Ehemannes verstehen**

Wenn wir die biblischen Normen für die Rolle von Mann und Frau in der Ehe beschreiben, müssen wir ein offenes Eingeständnis machen: Es ist unmöglich, auf ehrliche Weise die biblischen Gedanken den zeitgenössischen westlichen modernistischen Trends akzeptabel zu machen. Wir sagen Trends, nicht Volksmeinung, denn die Mehrheit der gewöhnlichen Bürger stehen noch nicht eindeutig hinter diesen Trends. Das gleiche könnte man über die Haltung der meisten Kulturen in der Welt sagen, die diese modernen Ideen keineswegs rundweg akzeptieren.

Im Lauf der letzten 25 Jahre entwickelte sich eine ständig wachsende Bewegung, die das von ihr so genannte "hierarchisch-patriarchalische" Muster in der Ehe ablehnt, ja direkt angreift. Mit diesem Ausdruck ist, einfach gesagt, der Gedanke gemeint, daß der Mann das Haupt der Familie sein soll. Der Prozentsatz der Familien - zumindest in unserer Kultur - ist ständig im Wachsen, wo dies ohnehin nicht praktiziert wird, aber der Gedanke der Führerschaft des Mannes wird dennoch von der Mehrheit theoretisch akzeptiert. Führerschaft ist biblisch. Der moderne - auch unter einer wachsenden Zahl von Evangelikalen verbreitete - Gedanke ist der, daß es in den Ehen "gleichrangig" zugehen sollte mit gemeinsamer Führerschaft und austauschbaren Rollen. Aufgrund eines falschen Verständnisses des Textzusammenhanges von Eph. 5,21-6,7 wird unter anderem argumentiert, daß sich Männer und Frauen "gegenseitig unterwürfig" sein sollen (*Vers 21 - "einander unterwürfig in der Furcht Christi" - wird vom Kontext der vorausgehenden Verse gelöst und stattdessen gleichsam als Überschrift und Leitsatz vor die nachfolgenden Verse gesetzt. Die "Gute Nachricht" hat dies bereits vor 20 Jahren vorexerziert und gibt dem Abschnitt 5,21-33 zudem die Überschrift "Gegenseitige Unterordnung: Männer und Frauen". Diesem Trend folgte u. a. leider auch die Revidierte Elberfelder Übersetzung A.d.Ü.*). Dieses Argument müßte aber logischerweise dann auch auf die im selben Atemzug behandelte Beziehung zwischen Eltern und Kindern angewandt werden - was seine Absurdität deutlich macht. Um es deutlich zu sagen, ob in der Ehe oder in anderen geordneten Beziehungen muß immer einer das Sagen haben, einer, der letztendlich die Verantwortung für die Entscheidungen trägt.

Es gibt andere moderne Trends, die offensichtlich den Unterschied im Blick auf Rollen und Verantwortlichkeit in der Ehe unterminieren. Im Gegensatz zur Zeit der Bibel arbeiten heute oft beide Ehepartner in regulären Jobs außer Haus. Heute ist die Finanzierung des Lebens meist eine gemeinsame Angelegenheit. In der Bibel war das Aufbringen des Unterhalts die Verantwortung des Ehemannes (1. Tim. 5,8). Die Hauptaufgabe der Frau war die einer Hausfrau, die sich um die Kinder und häusliche Angelegenheiten kümmert (Tit. 2,4-5). Ein derartiger Gedanke wird von der modernen feministischen Bewegung geradezu verhöhnt und verlacht. Aber schöpfungsmäßig hat Gott dem Mann die Rolle des außerhalb des Hauses tätigen, für den Unterhalt seiner Frau und der Familie verantwortlichen Fürsorgers zugewiesen (1. Mo. 2,15; 3,17b-19). Es ist daher die Pflicht des Mannes, seine Frau zu schützen und für sie zu sorgen, wozu regelmäßiger und zuverlässiger finanzieller Unterhalt als wesentlicher Kern gehört. Werden diese Rollen umgekehrt, oder auch nur eine Zeitlang beiseite gesetzt, so unterminiert das den Respekt für den Mann und seine Führerschaft. Und was vielleicht noch schlimmer ist, es führt häufig zu Reibereien und kann sogar Trennung zur Folge haben.

Die ungeheure Verantwortung der Ehemänner ist es, "ihre Frauen zu lieben, gleichwie auch der Christus die Versammlung geliebt und sich selbst für sie hingegeben hat" (Eph: 5,35). Dies ist eine unendlich hohe Norm der höchsten Form der Liebe, sich selbst aufopfernd in ihrem Wesen und Vorbild. Im Vergleich dazu ist es die Pflicht der Frau, ihren Mann zu "fürchten", d. h. ihn zu achten und zu respektieren (Eph. 5,33; vgl. 1. Petr.3,6), und ihm unterwürfig zu sein (Eph. 5,33); vgl. 1. Petr. 3,1; Kol. 3,1; 1. Tim. 2,11-12; Tit. 2,5; 1. Kor. 14,34). Dies ist zumindest praktisch erreichbar und

verlangt uns gewiß nicht soviel ab wie der Standard für den Mann. Von all denen, die das Konzept der Unterwürfigkeit unter den Ehemann als kulturell überholt angreifen, würden die wenigsten die vom Mann geforderte aufopfernde Liebe für seine Frau als nicht länger nötig ansehen. Man kann aber schlecht nur die eine Seite dieser Gleichung verwerfen, ohne dabei den Bereich der Logik und Vernunft völlig zu verlassen.

Daß der Mann in der Ehe für die Führung verantwortlich ist, wird auch in den Qualifikationen für Älteste (1. Tim. 3,4-5) betont. "Der dem eigenen Hause wohl vorsteht, der seine Kinder in Unterwürfigkeit hält mit allem würdigen Ernst, (wenn aber jemand dem eigenen Haus nicht vorzustehen weiß, wie wird er die Versammlung Gottes besorgen?" Mit anderen Worten, wenn er kein effektiver Führer, Aufseher und Fürsorger für seine eigene Familie und Kinder ist, sollte man ihm nicht eine ähnliche Aufgabe der Sorge für die Kinder Gottes in der Versammlung anvertrauen.

Die Männer sind dazu aufgerufen, sich ernsthaft darum zu bemühen, mit ihrer Frau verständnisvoll zusammenzuleben, als mit dem schwächeren Gefäß - da sie eine Frau ist und ihr als Miterbin der Gnade des Lebens Ehre zu geben (1. Petr. 3,7). Dies erlegt ihm die Verantwortung auf, in besonderer Weise rücksichtsvoll, mitleidend und hilfsbereit zu sein, da sie eine Frau ist. Ihre Stellung als "schwächeres Gefäß" bedeutet nicht, daß sie ein minderwertiges Gefäß wäre. Gewöhnlich ist sie schwächer an physischer Kraft und ist häufig auch emotionell zerbrechlicher (sie ist z. B. empfindlicher und weint schneller und häufiger). Ein Mann, der seine Frau wie einen Mann behandelt ist - vornehm gesagt - unweise, deutlich gesagt aber: strohdumm!

Wenn ein Mann ein effektiver Führer ist, ist er nicht hart oder tyrannisch oder stellt ständig nur Forderungen. Er berät sich mit seiner Frau und hört ihr zu, wo es angebracht ist, und zeigt Respekt für ihre Ansichten. Wenn er ein guter Führer ist, versteht er die Notwendigkeit, entschieden sein zu müssen, und er weiß wann und wie er richtig zu reagieren hat. Er stimmt zu, wann immer er kann, und sagt aber auch "nein", wenn es nötig ist. Ein Mann, der häufig unentschlossen hin- und herschwankt, ist für seine leidende Frau eine einzige große Frustration. Wenn er unzuverlässig ist, ist es schmerzhaft, ihn zu ertragen. Wenn er ihr gegenüber gleichgültig ist, ist das unerträglich für ihr Wesen.

Eine weise Frau macht sich klar, daß sie kein vollkommenes Wesen geheiratet hat, sondern eines mit allen Menschen anhaftenden Schwächen und Mängeln. Deswegen besteht sie nicht auf Vollkommenheit. Sie muß seine Schwächen ertragen und sogar vergeben, wenn er versagt, genau so wie sie es von ihm ihr gegenüber erwartet. Freundlichkeit und Sinn für Humor sind in dieser Hinsicht hilfreiche Eigenschaften.

Es gibt andere Eigenschaften neben den oben erwähnten, die beide Partner gleichermaßen von einander erwarten. Die erste ist die Bereitschaft, in zunehmendem Maß zu lernen, ein angenehmer Lebenspartner zu sein. Dies bedeutet, streitsüchtiges Wesen, Unbeherrschtsein und emotionelle Instabilität abzulegen. Es bedeutet positiv, daß es für den anderen ein Vergnügen ist, mit mir in einer harmonischen Atmosphäre zusammenzuleben. Umfragen haben gezeigt, daß Ehepartner **Ehrlichkeit**, nicht Betrug oder Unaufrichtigkeit vom anderen erwarten. Dies ist eine Priorität. Schließlich sollten sie über Lebensziele übereingekommen sein, d. h. wie sie gemeinsam vorhaben, ein bedeutungsvolles, zielgerichtetes Leben zu führen zur besonderen Freude ihres Schöpfers und Erlösers. Wie bereits gesagt, müssen beide Partner daran arbeiten, ihre Kommunikation zu verbessern und Mißverständnisse zu reduzieren.

Wenn ein Mann daran arbeitet, ein guter Ehemann zu werden, dann arbeitet er an etwas, das das Leben für ihn selbst verbessert. Denn Eph. 5,28 sagt deutlich: "Wer seine Frau liebt, liebt sich

Ein besseres Zuhause, eine bessere Ehe **37**

selbst". Aber was weit wichtiger ist: Er macht dadurch seinem Herrn Freude und ist ein Segen für seine Frau und seine Kinder.

Die biblische Rolle des Ehemannes verstehen

1. Welche Aspekte der Lektion waren eine Überraschung für mich? Womit stimme ich nicht überein und warum?

2. Welche in dieser Lektion geschilderten Verantwortungsbereiche des Ehemannes müssen in meiner Familie besser zum Tragen kommen? Sowohl Mann als auch Frau sollen antworten.

3. Was kann oder soll praktisch und realistisch getan werden, um die Funktion des Ehemannes zu verbessern? Was würde dieser Verbesserung helfen, einschließlich Änderungen in seiner oder ihrer Einstellung? Sowohl Mann als auch Frau sollen antworten.

4. Als Mann, auf welchen Gebieten plane ich, mich ernsthaft um Verbesserung zu bemühen? Als Frau, welche Möglichkeiten sehe ich, mich ernsthaft darum zu bemühen, meinem Mann eine Hilfe zur Verbesserung zu sein - **ohne** Nörgeln und Kritik?

Lektion 10**Die biblische Rolle der Ehefrau verstehen**

In der westlichen Welt, besonders den USA, fand auf dem Gebiet der Rolle der Frau in der Ehe eine richtiggehende Revolution statt. Das neue Konzept, das immer mehr an Raum gewinnt, wird "Gleichberechtigung" oder "Gleichheitsprinzip" genannt. Darunter versteht man Gleichheit in Gesellschaft und Ehe, was in der Ehe gleichberechtigte Führung zusammen mit dem Ehemann bedeutet, und ebenso mit dem Mann beliebig austauschbare Rollen in der Arbeit und Zuhause.

Nun müssen wir um der Wahrheit willen zugeben, daß die Frauen jahrhundertlang sowohl in als auch außerhalb der Ehe ungerecht behandelt wurden. Es ist auch von der Bibel her wahr, daß Mann und Frau in Christus gleichwertig sind und die gleiche Stellung haben (Gal. 3,28). Es ist jedoch sehr zu bezweifeln, ob die heute geläufigen feministischen Ideen über die Rollenverteilung in der Ehe noch etwas mit dem zu tun haben, was das Neue Testament darüber lehrt.

Wir müssen die Schrift untersuchen, wie Frauen ihre von der Bibel beschriebene Rolle als Frau ausgestalten sollen. Außerdem müssen wir darüber nachdenken, in welcher Beziehung diese Rolle zu einem guten Funktionieren unserer unterschiedlichen Persönlichkeiten steht, so wie sie von Gott geschaffen sind, anstatt uns dabei von den neuesten Theorien der Gesellschaft vereinnahmen zu lassen.

In der Schrift finden wir etliche wichtige Stellen über die primäre Rolle der verheirateten Frau Zuhause. Tit. 2,3-5 sagt: "... die älteren Frauen desgleichen in ihrem Betragen, wie es dem heiligen Stande geziemt, nicht verleumderisch, nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten; auf daß sie die jungen Frauen unterweisen (oder anleiten, trainieren), ihre Männer zu lieben, ihre Kinder zu lieben, besonnen, keusch, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt, gütig, den eigenen Männern unterwürfig zu sein, auf daß das Wort Gottes nicht verlästert werde". Mit anderen Worten, sie sollen geistliche Modelle und Vorbilder darin sein, wie sie sich gottesfürchtig verhalten, wie sie ihren Männern und Kindern praktische Liebe zeigen, wie sie in Haus und Familie als ihrem primären Verantwortungsbereich arbeiten, und wie sie sich der Führung ihres Mannes unterwerfen, anstatt zu dominieren und zu streiten (Spr. 21,2-19). Streit, Klatsch und zu vieles Reden (was ohnehin oft unweise ist) wird in der Schrift durchweg - bei Frauen und Männern - verurteilt. Spr. 31,10-31 rühmt die Tugenden einer "tüchtigen Frau", die ihrem Mann "Gutes erweist und nichts Böses alle Tage seines Lebens." Zweifellos versteht sie es, fleißig und tüchtig zu arbeiten, und sie berücksichtigt die Nöte und Bedürfnisse anderer.

Sie kann andere Frauen und Kinder **lehren** und kann ihnen praktischen und seelsorgerlichen Rat geben. Sie kann ihnen **Zeugnis geben** und sie besuchen; sie kann jedem Gastfreundschaft und Güte erweisen. In den meisten Kulturen dürfen Männer keinerlei Kontakt mit Frauen haben, auch nicht aus geistlichen Gründen, ausgenommen mit denen aus ihrer unmittelbaren Familie. 1. Petr. 3,4 preist den Vorzug eines "sanften und stillen Geistes" bei einer Frau. Das ist Gott viel lieber als das aggressive und lautstarke Auftreten, das bei Frauen heute immer mehr zunimmt, obwohl den meisten Menschen aufdringliche Frauen unsympathisch sind. Sie soll bescheidene Kleidung tragen, die nicht die Aufmerksamkeit auf sie selbst, besonders nicht auf ihren Körper lenkt (1. Tim. 2,9-10; 1. Petr. 3,3). Das bedeutet keineswegs, daß sie sich deshalb altmodisch, nachlässig oder schlampig kleiden soll, wodurch sie wiederum die Aufmerksamkeit auf sich ziehen würde, wenn auch in negativem Sinn. Guter Geschmack, schlichte Eleganz, Gepflegtheit und Attraktivität sind innerhalb des biblischen Rahmens durchaus akzeptabel. Wichtig ist, daß nicht die Kleidung im Vordergrund steht, sondern gute Werke und ein guter Charakter.

Lydia war eine Geschäftsfrau, aber dennoch auch gottesfürchtig (Apg. 16,14). Phöbe war eine Dienerin in der Versammlung in Kenchreäa und war im Dienst für die praktischen Bedürfnisse der Versammlung beschäftigt (Röm. 16,1). Priscilla hatte einen geistlichen Dienst in einem Zweierteam zusammen mit ihrem Mann (Apg. 18,2.8.26). Philippus hatte vier Töchter, die Prophetinnen waren, aber wir lesen nicht, daß sie in den öffentlichen Zusammenkünften der Gemeinde weissagten, was im Wort Gottes verboten ist (Apg. 21,8-9; vgl. 1. Tim. 2,11-12; 1. Kor. 14,34). Deborah führte die Heere Israel, aber nur unter Protest und nachdem sie nachdrücklich darauf hingewiesen hatte, daß dies die Aufgabe eines Mannes, und nicht die ihre - einer Frau - sei (Ri. 4,4-9).

In der Schrift gibt es für die Frau ein breites Spektrum an von Möglichkeiten zum Dienen, die genau auf sie zugeschnitten sind. Diese ermöglichen ihr ein Wirken in Harmonie mit ihrem Wesen und ihrer gottgemäßen Berufung. Keine Frau kann Gott **außerhalb** des Hauses wirksam dienen, ehe sie nicht gelernt hat, **innerhalb** dieser Sphäre effektiv zu wirken. Das gleiche gilt auch für Ehemänner.

Wie kann eine Frau ihre Wirksamkeit als geistliche, hilfreiche Ehefrau verbessern? Es gibt folgende Möglichkeiten:

1. Gehen wir die oben angeführten Schriftstellen gründlich durch, und tun wir das mit weiteren, die Licht auf die hauptsächliche Rolle und Berufung der Frau werfen. Es sollte hinzugefügt werden, daß ledige, verwitwete, und von ihren Männern verlassene Frauen in den meisten dieser Bereiche ebenso wirken können. Entschließen wir uns, nach dem Wort Gottes zu leben, nicht nach den neuesten Modetrends der Gesellschaft.

2. Seien wir überzeugt, daß unsere Freude und unser Wohlergehen gewaltig gestärkt werden, wenn wir uns dem in der Bibel geoffenbarten Willen Gottes unterwerfen, anstatt Entschuldigungen dafür suchen, daß wir es nicht tun. Unsere Freude kann unabhängig von den vielleicht negativen Umständen sein, denn das ist das Herzstück der von Gott verheißenen Befähigung. Machen wir den Herrn Jesus zur Quelle unserer Beglückung und Befriedigung, nicht unseren Ehepartner. Unser Partner kann das nicht leisten, was ausschließlich Gott leisten kann: nämlich uns tief im Innern zu beglücken.

3. Als Frau sollte ich die Gebiete aufschreiben, wo ich beim Ausfüllen meiner Rolle Schwächen zeige oder versage. Ich sollte es zu meinem Ziel machen, eine tüchtige oder "ausgezeichnete" Frau zu werden, und mich nicht mit Mittelmäßigkeit oder gar ständigem Versagen zufriedengeben. Dazu müssen wir Gottes Normen anlegen und Gottes verheißene Befähigung in Anspruch nehmen.

4. Als Mann sollte ich die Gebiete aufschreiben, wo ich meiner Frau helfen kann, das zu werden, was Gott aus ihr zu machen wünscht (und zwar nicht indem ich sie kritisiere!).

5. Als Frauen müssen wir unserem Mann helfen, geistlich und auf anderen Gebieten ein besserer Mensch und Mann zu werden, und zwar nicht, indem wir ihn ständig kritisieren und an ihm herumrörgeln. Der erste und wichtigste Schritt dazu ist, selbst eine bessere Frau zu werden (1. Petr. 3,1-2). Seien wir ein Beispiel. Beten wir. Reden wir weniger. Hören und reagieren wir konstruktiv sowohl auf Gott als auch auf unseren Mann.

Der Herr sagte einst: "Wenn ihr dies tut, so werdet ihr nicht enttäuscht werden" (Lk. 11,28; Joh. 13,17; Jak. 1,25), zumindest nicht am Ende.

Die biblische Rolle der Ehefrau verstehen

1. Was ist mir in dieser Lektion besonders aufgefallen? Womit stimme ich nicht überein und warum?

2. Gott definiert die Rolle der Ehefrau in der Schrift als "Helferin" für ihren Mann (1. Mo. 2,18). Wie erfülle ich - als Frau - diese Rolle, abgesehen von der Haushaltsführung, dem Zubereiten von Mahlzeiten und anderen Routineaufgaben? Als Mann: Wie könnte sie diese Rolle besser ausfüllen?

3. In unserer Gesellschaft ist es manchmal notwendig, daß eine Frau arbeitet, doch weist 1. Tim. 5,14 auf die Haushaltsführung und Kindererziehung als hauptsächliche Rolle der Frau hin. Wie kann dies praktisch verwirklicht werden, wenn die Frau arbeitet?

4. Was nehme ich mir vor zu verbessern, damit diese Lektion auch wirklich eine Hilfe für unsere Beziehung wird?

Lektion 11**Ein gemeinsames geistliches Leben entwickeln**

Man sagt, daß eine der größten Segnungen der Ehe darin besteht, daß man einen echten **Lebensgefährten** hat. Dies heißt, daß man sich Dinge teilt, mitteilt oder gemeinsam unternimmt, die beiden Partnern Freude machen. Gebiete dieses gemeinsamen und gegenseitigen Teilens und Mitteilens sind **gesellschaftlich** (wir unternehmen etwas mit anderen), **körperlich** (spazieren gehen oder andere Formen sportlicher Betätigung) und **intellektuell** (Austausch über Bücher, Zeitschriften, Zeitungsartikel). Das wichtigste und oft am meisten vernachlässigte Gebiet jedoch ist das geistliche. Dies ist die tiefste Ebene unserer Existenz und das wichtigste Gebiet gegenseitigen Austauschs.

Was bedeutet geistlicher Austausch und was gehört dazu? Es bedeutet, daß wir uns über Gelegenheiten austauschen und sie gemeinsam genießen, an denen wir in direkter Interaktion mit Gott sind (Gebet, Lesen des Wortes und Reden über das Wort). Dazu gehört auch der gemeinsame Dienst in der Gemeinschaft Seiner Versammlung, Gastfreundschaft und Gemeinschaft mit anderen Gläubigen und das Erreichen der Außenstehenden mit dem Evangelium. Die Möglichkeiten, diese Dinge zusammen mit unserem Ehepartner zu tun, ist einer der Hauptgründe, warum man nur einen echten Gläubigen heiratet. In 2. Kor. 6,14-15 lesen wir: "Seid nicht in einem ungleichen Joch mit Ungläubigen. Denn welche Genossenschaft hat Gerechtigkeit und Gesetzlosigkeit? Oder welche Gemeinschaft Licht mit Finsternis? ... oder welches Teil ein Gläubiger mit einem Ungläubigen?" Die Antwort sollte, auf der tiefsten Ebene, lauten: "Äußerst wenig". Gewiß können zwei derartig "ungleich zusammengejochte" Ehepartner keinerlei Dinge mit ewiger Bedeutung zusammen genießen. Wie kann man sich zusammen "dem Gebet widmen" (1. Kor. 7,5 Fußn.), wenn der Partner kein ernsthafter und hingebener - oder gar kein - Christ ist.

Als Gott die beiden Geschlechter schuf und unsere Ureltern in der Ehe zusammenschloß, beabsichtigte Er für sie zweifellos, daß sie Gott gemeinsam genießen sollten: Er wollte niemals, daß seine Geschöpfe die Gemeinschaft mit Ihm als bloße Pflicht - und noch dazu als lästige - betrachteten. Es war Seine Absicht, daß sie Befriedigung und Sinn für ihr Leben in Ihm finden sollten. Ihre Ehe sollte kein Hindernis für "ungeteiltes Anhängen an dem Herrn" sein (1. Kor. 7,35). Der Vorrang Gottes und Seiner Interessen ist so groß, daß die Schrift sagt: "Die welche Frauen haben, seien, als hätten sie keine" (1. Kor. 7,29). Dies ist aber keine Rechtfertigung dafür, unsere Verantwortung in Ehe und Familie zu vernachlässigen. Es bedeutet vielmehr, daß unsere Ehebeziehung nicht dazu führen darf, daß wir in unserem Leben praktisch ausschließlich mit uns und unserem Partner beschäftigt sind, anstatt uns auf Gott auszurichten. Geistliche Gemeinschaft sollte ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebenssinns als auch unserer Freude sein. Wenn es zu unserem Hauptziel wird, einander zu gefallen, anstatt Gott wohlzugefallen, dann sind wir in die Falle geteilter oder konkurrierender Interessen gefallen (1. Kor. 7,33-34). Gottes Interessen werden dann ein lästiger Mitbewerber mit unseren sein.

Wie können wir (als Ehepaar) sinnvolle geistliche Gemeinschaft mit dem Herrn und miteinander haben?

1. Wir müssen dies zu einer vorrangigen Verpflichtung in unserem Leben machen. Wenn wir das nicht tun, wird es nie geschehen. Geistlicher Austausch wird in dem ständigen Hin und Her unserer Geschäftigkeit verloren gehen. Überprüfen wir im persönlichen Gespräch diesen Teil unseres Lebens und beschließen wir eventuelle (und alle notwendigen!) Änderungen. Dies sollte das Fundament unserer Gemeinschaft in der Ehe sein. Wir müssen "ein Fleisch" sein, auch in unserer Kommunikation mit Gott und unserem Dienst für Ihn.

2. Beide Partner brauchen jeweils eine tägliche Stille Zeit für sich persönlich. Diese kann die Substanz für unseren geistlichen Austausch werden. Wir sind dann in der Lage, das weiterzugeben, was uns der Herr aus dem Wort geschenkt hat. Außerdem hilft es uns, als Team für Dinge zu beten, die für beide ein Anliegen sind.

3. Setzen wir eine Zeit fest, wie kurz auch immer, um gemeinsam zu beten. Es wäre gut, wenn wir so den Tag beginnen könnten. Wir sollten lernen, auf unsere Knie zu gehen und laut zu Gott zu reden. Natürlich ist das nicht unbedingt notwendig, aber es kann sehr hilfreich und ermutigend sein. Dies ist außerdem eine gute Möglichkeit für den Mann, seine Führung zu zeigen. Wenn er mit Schüchternheit oder einem Gefühl von Unzulänglichkeit zu kämpfen hat, gibt ihm dies eine Gelegenheit zum Wachstum, besonders wenn seine Frau ihn dabei ermutigt. Es ist auch eine Hilfe, zusammen zu beten, wenn es Spannungen in unserer Beziehung oder beim Bewältigen einer schwierigen Situation gegeben hat. Und gewiß sollte der Mann seine Führungsrolle auch darin zeigen, wenn die Familie zu den Mahlzeiten beisammen ist und er für das Essen dankt.

4. Das Wort Gottes sollte im Familienleben einen zentralen Platz haben. Das bedeutet aber mehr, als Bibeln im Haus zu haben und diese an auffälligen Stellen abzulegen. Mann und Frau sollten sich über ihre geistlichen Erkenntnisse und Einsichten austauschen. Wenn Kinder in der Familie sind, sollten wir Raum haben für eine kurze Schriftlesung für die Familie mit praktischen lebensbezogener Anwendung. Je nach Alter sind vielleicht biblische Geschichten geeignet (Bücher mit Bibelgeschichten sind eine gute Hilfe, wenn wir die Geschichten nicht unmittelbar anhand der Bibel nacherzählen wollen oder können). Manche Familien verwenden interessante Geschichten vom Missionsfeld oder Lebensbilder von Männern Gottes. Wir sollten dabei mit Fragen und kleinen Gesprächen die Kinder zur aktiven Teilnahme ermuntern. Lassen wir diese Zeiten aber keinesfalls langweilig oder zu lang werden! Machen wir sie unseren Kindern nicht zur Last!

5. Praktizieren wir Gastfreundschaft in unserer Wohnung indem wir Gastredner oder Missionare zum Essen oder kurzzeitigem Bleiben einladen. Viele Kinder haben von solchen Gottesmännern Anregungen und Ermunterung empfangen, die sie ein Leben lang begleiten. Laden wir auch Besucher aus der Gemeinde, Nachbarn, besonders auch übersehene und vernachlässigte Menschen zum Essen ein. Denken wir nach, wie wir bezüglich Geld, Zeit und Dienst nicht nur als "Nehmer", sondern auch als "Geber" leben können.

6. Überlegen wir, wie wir als Familie an geistlichen Aktivitäten teilhaben können. Neben den regulären Gemeindeversammlungen sollten wir auch über eine eventuelle Mitarbeit an speziellen Kinderprogrammen oder anderen Aktivitäten nachdenken.

Zusammenfassend sollten wir den Herrn Jesus und das Wort Gottes zu einem zentralen Element in unserem gemeinsamen Leben machen. Seien wir mehr als bloße Gemeindebesucher. Das christliche Leben besteht aus mehr als nur Jesus als Herrn zu bekennen. Wir sollten dieses Bekenntnis auch in unserem gemeinsamen Leben als Familie zu einer lebendigen Realität werden lassen.

Ein gemeinsames geistliches Leben entwickeln

1. Welcher Aspekt dieser Lektion hat mich besonders angesprochen? Warum?

2. Was sind die größten Hindernisse, die geistlichem Austausch in unserem Ehe- und Familienleben entgegenstehen? Was müssen wir tun, um diese Hindernisse zu eliminieren oder wenigstens zu reduzieren? Sprechen wir mit unserem Partner darüber!

3. Listen wir einige Dinge auf, die wir konkret planen, um unseren geistlichen Austausch zu vermehren oder zu verbessern. Benutzen wir dabei die Vorschläge in der Lektion. Sprechen wir darüber mit unserem Partner. Verpflichten wir uns innerlich zu dem, was wir niederschreiben!

4. Habe ich aufgrund meiner Erfahrung irgendwelche Vorschläge, die anderen Teilnehmern im Kurs auf diesem Gebiet vielleicht helfen könnten?

Lektion 12**Die Zeit der Gemeinschaft verbessern**

Eine der wichtigsten Segnungen der Ehe ist Gemeinschaft. Das bedeutet, daß wir auf angenehme, harmonische und vertraute Weise zusammen sind. Gott befand bei der Erschaffung des Menschen (und anderen Teilen der Schöpfung), daß es "sehr gut" war (1. Mo. 1,31). Doch später urteilte Er: "Es ist nicht gut, daß der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, seines Gleichen" (1. Mo. 2,18). Der Mensch ist, unter anderem, auf soziale Beziehungen hin geschaffen. Er ist ein "zoon politikon", eine "animal sociale", wie schon die antiken Philosophen feststellten, d. h. ein soziales oder Gemeinschaftswesen, nicht dazu gemacht, ein einsiedlerisches Leben zu führen. Die wichtigste dieser sozialen Beziehungen ist die zwischen Mann und Frau.

Diese nun ist ein Gebiet, auf dem Wachstum und Entwicklung nötig ist, wozu es spezieller Bemühungen bedarf. Lk. 2,52 sagt, daß "Jesus zunahm an Weisheit und Größe und an Gunst bei Gott und Menschen". Er wuchs geistig, physisch, geistlich und sozial. Der Herr, obgleich nie verheiratet, wuchs dennoch in den sozialen Beziehungen des Lebens, er war kein Einzelgänger, auch kein Mönch oder jemand, der Beziehungen zu anderen um jeden Preis vermeidet. Er war ein "Mann des Volkes", der sich unter die Menschen begab, sich mit ihnen unterhielt und um sie kümmerte, auf die Bedürfnisse anderer reagierte. Er bestimmte 12 Männer, zum Zweck des Trainings bei Ihm zu sein, und Er lebte mit ihnen zusammen in einer engen persönlichen Beziehung.

Viele Ehepaare müssen noch sehr am sozialen Aspekt ihrer Beziehung arbeiten. Wenn sie zusammen sind, kommt es bei ihnen nicht zu sinnvollem freudebringenden Austausch. Man kann verheiratet sein und sich auf Grund von Vernachlässigung dennoch einsam fühlen. Oft gibt es kaum Austausch im Gespräch, sogar wenn man gemeinsam öffentlich ausgeht. Wenn es zum Gespräch kommt, ist die Unterhaltung oft so gewöhnlich und allgemein, daß sie geradezu trivial und langweilig wirkt. Sie wird dadurch abstumpfend, weil ihr die intellektuelle Stimulanz fehlt, obwohl das Gegenteil der Fall sein sollte und könnte. Möglicherweise redet ein Partner zuviel ("sie kann nie ihren Mund halten") oder zuwenig ("er redet nie mit mir). Vielleicht plant das Ehepaar nicht regelmäßige Zeiten ein, um zusammen auszugehen. Ein sicherer "Gemeinschaftstöter" ist zuviel Fernsehen, wenn Zeit und Gelegenheit für sozialen Austausch da wäre. Das muß unbedingt reduziert werden. Wenn uns das nicht gelingt, müssen wir den Fernseher loswerden, und stattdessen an unseren Aufgaben in Ehe und Familie arbeiten

Wenn wir Verbesserungen erreichen wollen, müssen wir dazu fest entschlossen sein. Es beginnt mit einer realistischen Einschätzung des Zustandes dieses wichtigen Teils unseres Lebens. Wenn er mangelhaft ist, muß dies anerkannt und das genaue Problem konkret herausgefunden werden. Dem sollte ein Plan folgen, dem wir beide zugestimmt haben, um die jeweils notwendigen Veränderungen zu bewerkstelligen. Machen wir diesen Plan schriftlich. Heften wir ihn an eine Stelle, wo er uns regelmäßig vor Augen ist. Setzen wir unsere Initialen darunter und sagen wir uns gegenseitig, daß wir uns ernsthaft um Verbesserung bemühen und uns dazu verpflichten.

Überprüfen wir die folgenden Gebiete, auf denen wir eventuell etwas unternehmen müssen:

1. Gute anregende Unterhaltung auf einer regelmäßigen Basis. Was hat dies bisher verhindert? Liegt der Grund darin, daß wir dafür keine Zeit einplanen? Fehlt uns das "Gewußt wie?" oder einfach der Wille dazu? Sind es falsche Reaktionen, oder überhaupt keine Reaktion, die unser Gespräch kaputt machen?

2. Allein miteinander ausgehen. Wenn wir etwas zusammen tun, was uns Spaß macht, ohne dabei von Kindern oder anderen abgelenkt zu werden, wirkt das aufbauend für unsere soziale Beziehung. Was hat uns bisher davon abgehalten? Bemühen wir uns nicht oder nicht genügend, um Zeit für diesen speziellen Zweck einzuplanen? Gibt es überhaupt etwas, was uns beiden zusammen Freude macht? Oder können wir abwechseln zwischen dem, was sie mag und dem, was er mag?

3. Zusammensein mit Freunden. Soziales Leben sollte auch andere miteinbeziehen. Wir können Freunde oder Nachbarn zum Essen oder zum Kaffee einladen. Wir können zusammen ein Picknick oder eine Wanderung machen oder gemeinsam an einem Projekt arbeiten, das uns allen Spaß macht. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten.

4. Zusammensein mit unseren Kindern oder anderen Familienangehörigen. Als Familie etwas gemeinsam unternehmen kann uns eine schöne Zeit in der Gegenwart und schöne Erinnerungen in der Zukunft bringen, wenn wir es richtig anpacken. Reden wir darüber, was uns allen zusammen Freude machen würde.

5. Urlaub, der allen Beteiligten Freude macht. Die Planung des Urlaubs kann in sich selbst schon Freude machen. Tun wir nicht einfach das, was ein Familienmitglied möchte. Die Betonung liegt auf "Freude für alle Beteiligten". Vielleicht mag der eine kein Camping oder kein Fischen an einem bestimmten See oder keine Freizeitparks. Arbeiten wir alles gründlich aus und unter Berücksichtigung aller Beteiligten.

6. Entwickeln wir neue Kontakte oder Freundschaften. Schließen wir Bekanntschaft mit unseren Nachbarn. Laden wir Leute zum Essen ein, die wir bei einer Gemeindeveranstaltung kennengelernt haben. Pflegen wir unsere Beziehung zu anderen Menschen, und hüten wir uns davor, ins eingefahrene Gleis zurückzufallen.

Es gibt gewisse Grenzen für das, was wir tun. Ein Beispiel ist nicht genügend Geld. Vielleicht sagen wir, "all das kostet Geld" oder "wir können uns das nicht leisten". Das kann ein Problem sein, das aber dennoch zu überwinden ist. Menschen in sehr armen Gegenden oder armen Ländern haben oft eine große und lange Tradition in punkto Gastfreundschaft. Sie laden sich gegenseitig ein und teilen das, was sie haben. Gemeinschaftspicknicks (nicht notwendigerweise im Freien) sind zweifellos nicht teuer. Das heißt, daß jeder oder jede Familie mindestens ein Gericht mitbringt. In öffentlichen Parks oder anderen entsprechenden Örtlichkeiten kann man sich im allgemeinen umsonst aufhalten. Dort können wir uns zusammenfinden. Dazu ein gemeinsames Picknick und anschließend Spiele und andere Aktivitäten, die Alt und

Jung Spaß machen: All das kostet wenig oder gar nichts. Seien wir erfinderisch und kreativ. Denken wir an andere Möglichkeiten. Geldknappheit sollte für unsere Gemeinschaftsbemühungen kein Hindernis sein.

Seien wir entschlossen, die Verbesserung unserer gemeinschaftlich verbrachten Zeit zu einem wichtigen Plus in unserer Ehebeziehung zu machen. Es ist eine gewaltige Möglichkeit, unsere Ehe mit mehr Freude zu füllen und manche Spannungen und Streitigkeiten zu reduzieren.

Die Zeit der Gemeinschaft verbessern

1. Was hat mich in dieser Lektion am meisten beeindruckt?

2. Listen wir die Elemente von sozialem Austausch auf, wo unserer Meinung nach Korrekturbedarf vorhanden ist (in der Reihenfolge der Wichtigkeit für uns).

3. Was haben wir gemeinschaftlich bisher unternommen, woran wir die besten Erinnerungen haben? Wie oft ist es geschehen? Findet es immer noch statt oder lebt es nicht mehr weiter, auch nicht in anderer Form?

4. Planen wir Zeit mit unserem Mann oder unserer Frau ein, um an diesen Fragen zu arbeiten. Wenn möglich, tun wir es vor der Kurssitzung. Was ist passiert?

Lektion 13**Ziele für Wachstum in der Ehe umsetzen**

Die letzte Lektion in diesem Buch zielt darauf ab, daß beide Partner sich wirklich dazu entschließen und gegenseitig verpflichten, auf ein sichtbares Wachstum in ihrer Beziehung hinzuarbeiten. Ohne diese Verpflichtung wäre dieser Kurs Frucht- und sinnlos. Wachstum ist Gottes Absicht für alle lebenden Wesen, alles geistliche Leben und alle Beziehungen, einschließlich der Ehe (Eph. 4,15). Hebr. 6,1 ermahnt uns: "Laßt uns fortfahren zum vollen Wuchse". Die Verheißung für diejenigen, die Prüfungen und Versuchungen erdulden, ist die, daß sie dadurch "vollkommen (d. h. geistlich reif) und vollendet werden und in nichts Mangel haben" (Jak. 1,4). Wachstum und Reife sind Gottes Ziel für uns als Einzelne und Ehepartner.

Eine schlechte Beziehung in der Ehe ist ein schlechtes Zeugnis für den Herrn, besonders wenn es kein Anzeichen oder keine Hoffnung für Verbesserung gibt. Obwohl man vielleicht versucht, nach außen hin eine schöne Fassade zu bewahren, spüren andere, daß dies alles andere als eine gute Beziehung ist. Sind Kinder da, so schadet ihnen das auf verschiedene Weise, auch wenn sie älter sind. Gottes Wort verlangt von Leitern in der Gemeinde, daß ihre Familien in Ordnung sind (1. Tim. 3,5). Dies schließt deutlich Männer mit einer schlechten Ehebeziehung von Leitungsaufgaben aus. Eine schlechte Beziehung in der Ehe ist unannehmbar für Gott und oft mit viel Elend für beide Partner verbunden. Wenn man darin verharrt, ist das meist auf Stolz, Eigensinn oder Halsstarrigkeit zurückzuführen. Es mag sehr schwer sein, auch nur ein wenig Fortschritt zu erzielen, besonders wenn einer der Partner sich keinerlei Mühe geben will. Es mag auch nicht leicht sein, mit bestimmten Partnern zusammenzuleben aufgrund ihrer persönlichen Eigenart oder anderer Probleme. Dennoch bleibt es wahr, daß "bei Gott alle Dinge möglich sind" (Mt. 19,26; vgl. 1. Mo. 18,14; Hi. 42,2; Jer. 32,17; Mk. 10,27; Lk. 1,37; 18,27; Phil. 4,13). Aus diesem Grund müssen wir inbrünstig, hartnäckig und unnachgiebig Seine Hilfe suchen. Echte Demut wird uns zu Gefäßen machen, durch die Gott wirkt. Dies hilft uns außerdem zu erkennen, wo vielleicht auch **wir** Teil des Problems sind, nicht nur der andere. Unser Ziel ist nicht, daß letztendlich klar bewiesen wird, daß wir im Recht waren und der andere im Unrecht. Unser Ziel ist, Probleme zu lösen, oder wenigstens zu verringern, so daß wir eine bessere Ehe haben. Deshalb ist der feste Entschluß, eine Verbesserung zu erreichen - auch wenn es langsam geht - notwendig für den Erfolg.

Ziele für Wachstum in der Ehe umsetzen

1. Was hält mich davon ab, einen Plan zur Verbesserung unserer Ehebeziehung aufzustellen und mich daran zu halten? Wie kann ich dies überwinden?

2. Schreiben wir jetzt unseren Plan zur Verbesserung unserer Ehe nieder, nachdem wir über alle Fragen in den vergangenen Lektionen gesprochen haben. Dies sollte eine gegenseitige Verpflichtung sein, auf und an bestimmten Gebieten zu arbeiten. Listen wir die Mittel auf, die wir beide für hilfreich halten. Listen wir die Dinge auf, die wir einzuschränken oder zu eliminieren planen, die Dinge, die wir regelmäßig tun müssen, und die Vorgehensweise zur Problemlösung, wenn es eine Panne gibt.

Markieren wir auf der folgenden Checkliste mit A, B, und C die drei wichtigsten Gebiete, auf denen wir uns verbessern müssen (in der Reihenfolge der Wichtigkeit oder Dringlichkeit):

- | | |
|---------------------------------------|--|
| * Kommunikation | * Anderen dienen |
| * Selbstsucht überwinden | * Einander bei der Entwicklung von Charaktereigenschaften helfen |
| * Mit Verletzungen richtig umgehen | * Umgang mit Finanzen und Geben für |
| * Dem anderen meine Liebe zeigen | |
| | das Reich Gottes |
| * Verantwortlich und zuverlässig sein | * Zeit für Erholung und Gemeinschaft |
| * Vergangenes vergessen und vergeben | * Sexuelle Unterschiede und Bedürfnisse verstehen |
| * Den richtigen Prioritäten folgen | * Mit Streitfragen besser umgehen |
| * Rolle des Mannes / der Frau | * Frustrationen und Enttäuschungen lösen |
| * Führungsrolle des Mannes | |
| * Geistlicher Austausch | |

Was könnte mir eine Hilfe zum Wachstum in der Ehe sein? Zutreffendes ankreuzen und weitere Punkte gegebenenfalls hinzufügen:

- | | |
|--|---|
| * Regelmäßige Gespräche (keine Streitgespräche!) | * Auflisten von Dingen, die eliminiert oder verringert werden müssen (besonders auf meiner Seite) |
| * Weisen Rat suchen | * Hilfreiche Kassetten/Bücher hören/lesen |
| * Zusammen beten um Gottes tägliche Führung | |
| * Anderes | |

3. Listen wir unter jedem der oben A, B und C markierten Gebiete Dinge auf, die wir aufhören müssen, Dinge, die wir tun müssen, und Dinge, die wir studieren müssen (Bücher, Kassetten, seelsorgerlicher Rat und Hilfe). Listen wir sie konkret mit 1,2,3,4 usw. unter jedem Gebiet auf.