

# EHEBERATUNG

**„Ehen werden im Himmel geschlossen, aber auf der Erde geführt“, so sagt es der Volksmund. Und es schwingt in diesem Satz etwas Resignation und Mitleid mit denen mit, die gerade geheiratet haben oder kurz davor sind, diese Entscheidung zu treffen.**

Hochzeit, rauschendes Fest in Weiß, Kutsche, Rosen, Romantik ... aber schon bald nach der Hoch-Zeit komme das Paar in den Niederungen des Ehe-Alltags an: So unken nicht wenige Angehörige, Freunde, Nachbarn des frisch vermählten Paares. Sie meinen zu wissen, dass es nur eine Frage der Zeit sei, wann die erste Meinungsverschiedenheit, der erste Streit die Harmonie trüben und belasten – und früher oder später zur Scheidung führen. Und Statistiken scheinen ihnen Recht zu geben. Nach einem Rückgang der Scheidungen von 2005 bis 2007 steigt ihre Zahl seitdem wieder an, aktuell liege die Rate bei ca. 45%.

Aber muss es wirklich sein, dass Liebe, Harmonie, Glück und Zärtlichkeit nicht nur vorübergehend, sondern dauerhaft, von Differenzen getrübt werden, dem Streiten zum Opfer fallen, so dass der Ehealltag früher oder später von gegenseitigem Anschweigen oder Auseinandersetzungen bestimmt wird? Und ist es wirklich so, dass irgendwann die Scheidung als einziger und letzter Ausweg erscheint, um das eigene Streiten, den Streit und das Anschweigen zu beenden? Nein!

Denn: Wie in jeder zwischenmenschlichen Beziehung sind auch in der Ehe Spannungen, Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen im besten (!) Sinn des Wortes, ja selbst Streit ganz normal. Gründe und Auslöser dafür sind vielfältig. Die Frage ist nur: Wie gehe ich, wie gehen wir damit um: Mit der Spannung, mit dem Mit-Streiter, der Mit-Streiterin, mit dem zugrunde liegenden Problem? Wie kann ein Aus-Weg aus-

sehen?

Auslöser für Spannungen sind vielfältig und können in Persönlichkeit, Vorstellungen vom gemeinsamen Leben oder Vorerfahrungen der Ehepartner selber liegen. Wenn dies alles nun zu einer verbindlichen gemeinsamen Lebensperspektive mit Glück, Vertrauen und Harmonie zusammengeführt werden soll, kann es schwierig werden, stoßen die Partner an Grenzen: an die eigenen oder an die des Partners. Auch später, im Lauf der Jahre können die individuelle Entwicklung der Ehepartner, jeweilige Erkenntnisse und Einsichten, Lebenserfahrungen, Lebensveränderungen in Familie und Beruf zu Disharmonien, gegenseitigem Unverständnis oder gar Misstrauen führen. All das ist durchaus normal.

Auslöser können aber auch Erwartungen anderer Menschen sein, also von außen kommen: zum Beispiel, wenn (Schwieger-)Eltern und Großeltern Ansprüche an das Paar stellen oder alte Freunde „alte Rechte“ einfordern und in der Freizeitgestaltung des Paares mitreden und mitentscheiden wollen: Seine Freunde fordern den Samstag als traditionellen Fußballtag ein, ihre Freundinnen verplanen sie für ein Wochenende im Monat für Proben und Konzerte des eigenen Musik-Ensembles.

Schließlich hat das Paar eigene Wünsche und Interessen. Es ist nicht leicht, diese Fülle von Erwartungen einerseits und Empfindlichkeiten und Verletzlichkeiten bei Nicht-Erfüllung andererseits gut in den Griff zu bekommen. Aus solchen ungelösten Interessen- und Loyalitätskonflikten können Probleme zwischen den Ehepartnern entstehen, die, je länger sie unausgesprochen und ungelöst bleiben, eine Eigendynamik entwickeln können. Dann kann es passieren, dass sich das Paar mit dieser Spannung, mit diesem Konflikt im gemeinsamen Leben einrichtet, darüber aber in Streit oder aber in Sprachlosigkeit gerät und bleibt. Harmonie, Vertrauen, Zärtlichkeit kann dann deutlich weniger werden. Eine Auflösung

dieser angespannten Situation oder eine Umkehr zum offenen Gespräch, zu gegenseitigem Vertrauen und auch zu körperlicher Harmonie aus eigenen Kräften fällt immer schwerer, je länger Streit oder Sprachlosigkeit anhalten.

Umgekehrt: Auseinander-Setzungen (im besten Sinne des Wortes!) zwischen den Partnern dienen im besten aller Fälle dem gemeinsamen persönlichen Wachstum. Das heißt nicht notwendigerweise, dass sie einer Meinung werden, wohl aber, dass sie ihre unterschiedlichen Meinungen erkennen und anerkennen, nicht nur den anderen kritisieren, sondern auch Selbst-Kritik üben und eine gemeinsame Korrektur versuchen. Das ist nicht einfach! Hilfe, professionelle Hilfe für solche schwierigen Situationen bieten „Egetherapeuten“\* und „Paarberater“\*. Es ist keine Schande, ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen. In anderen Lebensbereichen tun wir es ja auch: Wo wir selber nicht mehr weiterkommen, bemühen wir Handwerker, Steuerberater, Juristen, Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen. (\* Begriffe werden nun synonym verwendet).

Also: Mutig und zuversichtlich auch hier professionelle Hilfe in Anspruch nehmen bei anhaltenden Ehekonflikten, andauernden Spannungen oder Sprachlosigkeit – und nicht erst, wenn beide Partner schon verletzt sind oder resigniert haben und nicht mehr in die Arbeit an ihrer Ehe investieren mögen. Sondern rechtzeitig, sobald sie merken, dass eigene Bemühungen nicht ausreichen.

Egetherapeuten sind in der Regel Psychotherapeuten. Ihre Aufgabe ist es, mit dem Paar gemeinsam das zugrunde liegende Problem zu finden und sichtbar zu machen. Der Therapeut ermittelt mit dem Paar den Zusammenhang des Konfliktes und hilft

ihm, einen gemeinsamen Weg aus dieser belastenden Situation zu finden und diese Krise möglichst dauerhaft zu überwinden. Er hat Kommunikationsmöglichkeiten und Wege, mit dem Paar gemeinsam eine andere Sicht auf die gesamte Situation der Beziehung zu gewinnen, neue Aspekte in den Blick zu nehmen. Er bestärkt die Eheleute zum gemeinsamen Wachstum.

Eine entscheidende und hilfreiche Chance auf diesem Weg kann die eigene Einsicht und das Zugeständnis dem anderen gegenüber sein: „Ich bin anders. Du auch.

– Du bist anders. Ich auch. Davon wird unsere Liebe zwar berührt, aber nicht erschüttert und nicht gefährdet!“ – Das ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Überwindung der Krise und zu erneuertem gegenseitigem Vertrauen; und auch zu neuer Zärtlichkeit. „Versöhnte Verschiedenheit“ könnte das gemeinsame Ziel heißen.

Auch Christen sollten keine Scheu haben, diese therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychotherapeuten und Seelsorger sind keine Gegensätze, kein Widerspruch und keine Konkurrenten. Vielmehr sollen sie sich ergänzen und gegenseitig befruchten.

Wiewohl Christen das große Geschenk des gegenseitigen Schuld-Bekennens und der gegenseitigen Vergebung haben (Kolosserbrief 3,13), gibt es Lebenssituationen, die zu Konflikten und in Krisen führen können, die aber neben oder vor der Vergebung noch weitere Hilfen und Lösungsansätze benötigen.

Vergebung setzt voraus, dass jeder seinen Anteil an Schuld und Verantwortung an dem Konflikt, an der Krise sieht und eingestehen kann – sich selbst und anderen Beteiligten. Wenn zum Beispiel zum wiederholten Mal Absprachen von einem der Partner nicht eingehalten werden – sei es in Einzelfällen oder große-

ren Zusammenhängen, dass zum Beispiel die gemeinsame Lebensplanung in Frage gestellt wird –, sich der andere Partner daraufhin zurückzieht und sich ablehnend verhält, ohne den Konflikt anzusprechen. Hier kann ein Ehepartner als Gesprächspartner oder –Moderator helfen, kann helfen, Schwierigkeiten zu benennen, Probleme sichtbar zu machen und gemeinsam mit dem Paar nach neuen Wegen zu suchen und sie im gemeinsamen Wachstum zu begleiten.

Bei der Suche nach einem geeigneten Berater oder Ehe-therapeuten kann man sich an die Kirchen und deren Diakonische Werke wenden, die häufig viele Kontakte vermitteln können. Ebenso kann man einen niedergelassenen Therapeuten aufsuchen. In den ersten Stunden der Beratung wird deutlich werden, ob eine Zusammenarbeit und Hilfe möglich ist. Dabei ist es nicht entscheidend, welcher christlichen Konfession der Therapeut angehört oder ob er sich selbst als Christ versteht. Zunächst ist von Bedeutung, dass er eine qualifizierte Ausbildung nachweisen kann, den Glauben seiner Klienten respektiert und als eine grundlegende Lebensausrichtung toleriert, die in der Beratung auch thematisiert werden kann.

Verbunden mit dem Gebet, mit der Bitte um Geduld, Weisheit und Liebe wird die Krise auch geistlich bewältigt und überstanden werden. Die Ehe wird zwar nicht zur problemfreien Zone, aber Probleme können überwunden werden und so dem gemeinsamen Wachstum dienen.

#### **Herausgeber:**

Amt für Gemeindedienst  
der Selbständigen Evangelisch-Lutherischen Kirche  
Postfach 690407, 30613 Hannover  
Tel.: (0511) 557808, Fax: (0511) 551588  
E-Mail: selk@selk.de

