

Ehe

Eine gute Ehe braucht Pflege und Aufmerksamkeit

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, ob es möglich ist, viele Jahre lang zufrieden als Ehepaar miteinander zu leben? Ist es nicht eine Zumutung, die Goldene Hochzeit und noch mehr Ehejahre miteinander zu erleben? Woher nehmen wir die Vorbilder? Und wer kann uns vor Stolpersteinen auf diesem Weg warnen? Es gibt viele Seminarangebote zu diesem Thema. Bei der katholischen Schönstattbewegung fand ich eine Aufstellung, die genau auf diese Fragen eingeht. Dass wir als Ehepaar mit Gott einen Bund fürs Leben geschlossen haben, bildet für mich die Grundlage für alle weiteren Gedanken. Wir sind dazu berufen, einander Segen zu bringen. Das kann auf verschiedene Weise geschehen.



Wir reden miteinander.

Wir pflegen das wöchentliche Partnergespräch. Darin begegnen wir dem Partner offen und authentisch in dem, was ihn bewegt.

Der wöchentliche Eheabend kann zu einer guten Gewohnheit werden.

Natürlich reden wir täglich miteinander. Es gibt ausreichend Gründe für tägliche Absprachen, Verabredungen und Neuigkeiten. Das ist hier aber nicht gemeint. Es geht um das Einswerden in der Kommunikation. Ein Austausch über Gefühle wie Freude, Ermutigung, Ängste und Befürchtungen braucht eine geschützte Atmosphäre. Darum ist es wichtig, den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ort für das Gespräch zu suchen. Manchem hilft es, so eine Zeit besonders im Kalender zu markieren und fest einzuplanen. Die Zeit mit dem Ehepartner darf nicht zu kurz kommen. Wenn wir ihr ein Leben lang Priorität einräumen, werden wir füreinander zum Segen.

Wir werben umeinander.

Wir werben umeinander, bringen füreinander Opfer, die ausdrücken: Das bist du mir wert! Dadurch halten wir unsere Liebe jung.

Die liebevolle Zuwendung des Partners sollte für uns keine Selbstverständlichkeit werden. Gewohnheit kann Langeweile erzeugen. Schon in der Bibel lesen wir, dass wir einander gewinnen sollten (1. Thes 4,4). Wenn wir uns zur Gewohnheit machen, umeinander zu werben, können wir jedes Mal die Ursprünglichkeit unserer Beziehung erfahren. Wann haben Sie das letzte Mal in den Augen Ihres Partners entdeckt, wie liebevoll er oder sie auf Sie wartet? Und wenn Sie einander anschauen, gibt es eine weitere Überraschung. Sie entdecken nämlich einen Teil von Gott. Er hat ja den Menschen nach seinem Bild geschaffen. Allein das Wissen um diese Ebenbildlichkeit Gottes erfüllt mich mit Ehrfurcht und Freude. Um meinen Partner immer wieder zu werben, heißt dann, Gott zu erleben. Sein Geschenk an mich ist es wert, alles dafür zu tun, dass er in guten Händen ist.



Ehe

Eine gute Ehe braucht Pflege und Aufmerksamkeit

Wir erleben (mit)–einander

Wir ermöglichen gemeinsame Erlebnisse, um den zentrifugalen Kräften gegenzusteuern. Wir achten auf genügend Abgrenzung von den Herkunftsfamilien, um Eigenes zu ermöglichen.

Zentrifugale Kräfte – so erleben wir mitunter die täglichen Aufgaben, Herausforderungen und die ständige Veränderung der Wertvorstellungen über Ehe und Familie. Wir spüren manchmal solche Kräfte, die uns weit auseinander bringen wollen. Viele gute Erfahrungen zu zweit können uns eine Hilfe sein. Die Pflege gemeinsamer Hobbys ist dabei wichtig. Wir fahren zum Beispiel gern mit dem Fahrrad und erleben den Frühling und Herbst in unvergleichlicher Weise. So erinnern wir uns gern an viele gemeinsamen Touren. Wichtig ist, dass wir damit unsere Freundschaft zueinander pflegen. In 32 Ehejahren hat sich bei uns eine große Anzahl gemeinsamer Erlebnisse angesammelt, auf die wir nicht mehr verzichten möchten.



Wir streiten miteinander

Wir entwickeln Konfliktlösungskompetenz und eine eigene Versöhnungskultur.

Konflikte – in jeder Beziehung gibt es sie. Nicht jeder kann damit fair umgehen. Ein Wort von Marshall Rosenberg, der das Modell der „gewaltfreien Kommunikation“ entwickelt hat, steht auf zwei unserer Lieblingstassen: „Willst du Recht behalten oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht!“ Natürlich will ich glücklich sein. Also kann ich nicht immer Recht behalten. Dazu gehören unzählige Kompromisse, die im Zusammenleben einfach gefunden werden müssen. Eine gute Streitanalyse hilft, herauszubekommen, welche Ursachen uns immer wieder aneinander geraten lassen. Die Kenntnis unseres Persönlichkeitsprofils erklärt mir meine eigenen Begabungen und Grenzen und die meines Ehepartners (s. DISG® www.gedam.de). Natürlich brauche ich dazu die Bereitschaft, meinem blinden Fleck ins Auge zu blicken und daran zu arbeiten, dass er kleiner wird.



Wir träumen miteinander

Wir erarbeiten uns gemeinsame Ziele (unser gemeinsames Ehe-Ideal). Wir möchten miteinander und aneinander wachsen, um das Große, das Gott uns geschenkt hat, zur möglichst vollkommenen Entfaltung zu bringen (gute Selbstverwirklichung).

Ein Volk ohne Ziele und Visionen ist zum Scheitern verurteilt. Zu dieser Einschätzung kommt die Bibel in Spr 11,14. Auch als Ehepaar brauchen wir Ziele. Dabei dürfen wir auch träumen. Träume können uns eine Richtung geben. Gemeinsam arbeiten – und zwar für Menschen da sein und ihnen Gottes Segen vermitteln – das war seit unserer Hochzeit unser Traum. Wir dachten an ein Freizeithaus, die Leitung eines Altenheimes oder eines Heimes für behinderte Menschen.

Ehe

Eine gute Ehe braucht Pflege und Aufmerksamkeit

Diese Vorstellungen über einen gemeinsamen Dienst haben sich verändert. Die Arbeit für Ehepaare und Familien wurde unser Alltag. Auch heute haben wir Träume, wie wir in Zukunft leben und Menschen dienen möchten. Gott kennt diese Träume. Er hilft uns, zielgerichtet unser Leben zu leben.

Wir „erlösen“ einander

In der Gnade Christi tragen und ertragen wir einander, denn meine Liebe braucht der Partner am nötigsten, wenn er sie am wenigsten verdient (Barmherzigkeit).

Natürlich gibt es nur einen Erlöser – Jesus. Weil er Barmherzigkeit in mein Leben gebracht hat, kann auch ich Barmherzigkeit weitergeben. Ich denke oft, ich hätte keine Liebe verdient. Doch gerade in Zeiten meines Versagens hilft mir die Liebe und Barmherzigkeit meiner Frau. Liebe kann man sich wirklich nicht verdienen. Besonders in Zeiten des Versagens hilft Liebe und Annahme stärker als alle Vorsätze, die oft doch nicht gelingen. In der Bibel lesen wir, dass wir einander ertragen und vergeben sollen und, dass eine sanfte Antwort den Zorn stillen kann. Denke ich über die Liebe nach, muss ich an die Liebe Gottes denken. Im griechischen Text ist von Agape die Rede. Sie ist die Liebe, die keine Gegenleistung erwartet, sondern einseitig auf den anderen gerichtet ist. Bei der Verleumdung Jesu durch Petrus wird das deutlich. Wie stark wirkte Jesu Reaktion, die keine Vorwürfe kannte, auf Petrus? Er wurde von Jesus befähigt, ermutigt, aufgebaut und motiviert. Pfingsten in Jerusalem ist der erste Hinweis darauf, was aus ihm geworden war. Lesen Sie doch mal wieder Apostelgeschichte 2. Erst wenige Wochen war es her, dass Petrus Jesus nicht mehr kennen wollte. Baut meine Liebe meinen Partner ebenso auf? Barmherzigkeit und Liebe kann meinen Partner zu dem machen, was Gott ursprünglich wollte.



Wir beten miteinander

Wir pflegen das gemeinsame laute, freie Gebet als Paar (nicht nur mit den Kindern und nicht nur die Tischgebete) und antworten durch Lob, Dank, Bitte, Anbetung auf das, was Gott zu uns durch die Erlebnisse im Alltag spricht. Wir schätzen das stille Verweilen im Hausheiligtum (Stille Zeit) und das Hinhorchen auf das, was Gott uns in der Tiefe unserer Seele mitteilt. Wir erarbeiten uns einen Schatz von formulierten Lieblingsgebeten und Lieblingsliedern.

Warum ist die gemeinsame Bibellese und das Gebet oftmals ein Tabu in der Ehe? Wir hatten es uns so gut ausgemalt. Wenn wir verheiratet sind, stehen wir morgens gemeinsam auf und lesen als erstes gemeinsam in der Bibel. Dann beten wir und anschließend ist das gemeinsame Frühstück. Warum wurde es so anders? Es gibt unzählige Erklärungsversuche dafür:

- die unterschiedlichen Schlafgewohnheiten lassen uns einfach nicht gemeinsam aufmerksam sein;
- es kamen Kinder und die brachten unseren Rhythmus durcheinander; mein Partner betet mir immer alles weg;
- im Gebet setzt er seine Erkenntnisse vor Gott durch. Damit macht er meine guten Gedanken zum Text schlecht.

Ehe

Eine gute Ehe braucht Pflege und Aufmerksamkeit

Jesus hat uns versprochen, dass er unser Gebet erhören möchte, wenn wir eins sind. Diese Einheit muss immer wieder neu gesucht werden. Wir lassen uns nicht von negativen Erlebnissen entmutigen. Es lohnt sich, an dem Ziel der Einheit im Gebet festzuhalten und eine feste Zeit zu haben, sich gemeinsam an Gott zu wenden. Die Schönstatt-Bewegung empfiehlt, sich ein Hausheiligtum zu errichten. Das kann für jedes Paar anders aussehen. Aber es sollte ein Ort sein, an dem wir zur Ruhe finden und gemeinsam Gott suchen im Gebet, im Bibellesen, in Lob und Anbetung mit Worten und gemeinsamen Liedern.

Wir teilen miteinander

Freude und Leid, Lasten und Pflichten, Hab und Gut, Freizeit und Arbeitszeit – alles gehört uns gemeinsam. Trotzdem ermöglichen wir einander einen persönlichen Freiraum. Wir entwickeln eine geschlechts-, talent- und neigungsspezifische Arbeitsteilung (bzw. Aufgabenteilung Anm. Siegbert Lehmpfuhl)

Arbeit kann gut geteilt bzw. aufgeteilt werden. Das gilt auch für Finanzen und andere materiellen Güter. Aber Freude und Leid teilen? Das muss trainiert werden. Miteinander lachen und weinen können, ist ein hohes Gut unserer Ehe. Beim gemeinsamen Teilen geht es auch darum, einander zu ergänzen. Ich darf meine Gaben und Fähigkeiten

einbringen. In der Bibel finden wir dazu: „Vergesst nicht Gutes zu miteinander zu teilen, so erfüllt ihr den Willen Gottes“ (2. Thes 3,13). Einander ergänzen ist besser als zu konkurrieren. Er will, dass wir einander zum Segen werden. Das ist möglich, wenn wir miteinander teilen und einander ergänzen.



Siegbert Lehmpfuhl, Team.F · Leitung