

Ehe es zu spät ist...

Gottesdienst: 8. Mai 2016
Bibeltext: Offenbarung 2,4-5
Reihe: Jahresthema 2016 – glow

Stress kostet die Wirtschaft pro Jahr 10 Milliarden Franken. 34,4% der Schweizer Arbeitsbevölkerung sagt, dass sie unter chronischem Stress leide. Das sind Menschen, die permanent unter Druck stehen und Überforderung spüren, die keine Zeit für die Dinge haben, die sie wirklich wollen. Forschungen befassen sich auch mit der Frage, was der Stress für Auswirkungen auf die Beziehungen hat, in denen der Mensch lebt. Guy Bodenmann, einer der führenden Paartherapeuten und Psychologen, kommt zum Schluss: *«Stress ist Gift für Paarbeziehungen.»* **Stress trägt das Gift in sich, das Beziehungen korrodieren lässt. Der häufigste Grund, weshalb eine Ehe heute zu Ende geht, ist nicht mehr der Tod, sondern der Stress.**

Alle Scheidungen haben damit angefangen, dass zwei Menschen das Gefühl hatten, dass sie sich so sehr liebten und immer zusammenbleiben wollen. **Niemand beginnt die Ehe mit dem Gedanken, einmal auseinanderzugehen. Und doch lebt eine Ehe heute in der Schweiz im Durchschnitt nur noch 14 Jahre.** Wenn man dann auseinandergeht sagt man: *«Wir haben uns auseinandergeliebt.»* – *«Ich habe den falschen Partner geheiratet.»* – *«Ich fühle nichts mehr für den andern.»*

In Offenbarung 2,4f ist die Komponente enthalten, dass man sich in einer Beziehung distanzieren kann: *«Du liebst mich nicht mehr so wie am Anfang. Erinnerst du dich nicht, wie es damals war? Wie weit hast du dich davon entfernt! Kehre um und handle wieder so wie am Anfang!»* (NGÜ).

Wie es am Anfang war

Ja, am Anfang, da war alles noch ganz anders. Zusammen machten wir stundenlange Spaziergänge und erzählten einander und hörten einander zu. Gemeinsam besuchten wir Konzerte, zündeten zum köstlichen gemeinsam gekochten Essen Kerzen an, schrieben einander liebevolle Notizen und ganze Briefe, überraschten einander mit Einladungen und gingen miteinander zur gleichen Zeit ins Bett. Wir kuschelten zusammen, umarmten uns und hatten Sex miteinander.

Und heute – heute verbringt sie den Sonntagnachmittag am iPad und du schaust Autorennen oder Fussball. Am Abend sitzt du stundenlang alleine vor dem Computer, du musst nur noch schnell etwas machen für das Geschäft. Die Frau ist längst im Bett. Kurz nach Mitternacht willst auch du dich zur Ruhe legen und hörst: *«Hmh, chunsch au scho!»* Und dann denkst du: *«Du bist ja noch angeschaltet, jetzt könnten wir doch noch...»* Aber sie will nicht.

Weiss du noch, wie es einmal war? Es wird dir bewusst: **«Ich habe ganz andere Sehnsüchte! Wo ist der Mann, den ich so geliebt habe? Wo ist die Frau, die ich so geliebt habe? War dies alles? Wir also auch? Wie weit haben wir uns doch voneinander entfernt!»**

Wie es zur Entfernung kam

Die Forschung kommt zum Schluss, dass der Stress dabei eine grosse Rolle spielt. Der Grund für das Auseinandergehen ist zwar nicht explizit der Stress, doch er begünstigt und beschleunigt den Entfernungsprozess. **Bereiche, die Stress verursachen, fressen so viel Energie und Ressourcen, die eigentlich in die Beziehung investiert werden sollten.**

Was ist Stress. Der Begriff kommt aus der Physik und wird im Zusammenhang mit Materialtests gebraucht. Da wird beispielsweise ein Metall x-mal verbogen, bis es irgendwann bricht. Das ist dann die Stress- oder Belastbarkeitsgrenze. **Die Belastungen in einer Ehe können vielleicht Kinder sein, die herausfordern, permanenter Druck am Arbeitsplatz oder andere täglich hohe Belastungen.** Guy Bodenmann: *«Die Mehrzahl der Paare scheitert heute vor allem aufgrund der Ansprüche des Alltags des modernen Lebens und des beschleunigten Lebensrhythmus. Allerdings gilt es festzuhalten, dass die Liebe nicht am modernen Leben zu Grund geht, sondern daran, dass man anderen Dingen mehr Raum gibt als dem Partner und der Beziehung. Man schützt die Beziehung zu wenig vor den vermeintlich wichtigen Anforderungen, die Beruf, Karriere und Familie und so weiter bringen.»*

Die Ehebeziehung ist vergleichbar mit einem Metallrohr, an dem mit der Zeit die Korrosion einsetzt. Das rostige Rohr sieht nicht mehr so schön aus, doch ist es noch sehr lange funktionsfähig. Man kann über den Rost hinwegsehen. Es geht lange gut, doch plötzlich bricht es. **Stress nagt an Beziehung und zerstört sie letztendlich.**

Aspekte von Stress, welche die Korrosion in Partnerschaften beschleunigen:

- ✓ **Anderes wird wichtiger als die Partnerschaft.** Bei den allermeisten ist das der Beruf. Am Anfang hat der Partner Freude und unterstützt es. Man ist begeistert, dass der andere so richtig 'Fuss gefasst hat' in seinem Job und die Leiter hinaufsteigt. Mit der Zeit merkt man aber, dass der andere immer weniger da ist und sogar während den Ferien stundenlang seine geschäftlichen Emails beantwortet. Es kann auch ein Hobby sein. Es gibt Männer, die stemeln zu Hause ein und verschwinden sogleich im Hobbyraum. Am Anfang noch sagte die Frau: *«So gut, dass mein Mann ein Hobby hat!»*
- ✓ **Stress macht gereizt und verschlossen.** Im Druck verhalte ich mich anders. Ich werde ungeduldiger, gereizter, äussere mich unwirsch und mache nur noch kurze, knappe Sätze oder ziehe mich ganz in meine Höhle zurück. Willst du mit so jemandem zusammen sein?
- ✓ **Stress beeinträchtigt die Kommunikation.** Nach gewissen Ehejahren sprechen die Ehepaare noch etwa drei Minuten miteinander. Und in dieser kurzen Zeit auch nur über das Wichtigste: Wer bringt heute die Kinder in die Schule? Gehst du einkaufen oder ich? Unter Stress gibt es nur noch schnelle, lösungsorientierte Gespräche. Man hat keine Zeit mehr für längere Gespräche. Durch den Verlust der emotionalen Komponente, verliert sich das Ehepaar emotional. In der persönlichen Wahrnehmung sagt man: *«Man hat sich auseinander gelebt.»*
- ✓ **Stress offenbart die persönlichen Schwächen.** Meine schwachen Charakterseiten kommen unter Druck viel stärker zum Tragen. Ich werde arroganter, fordernder, intoleranter, egozentrischer, ungeduldiger und aufbrausender.
- ✓ **Stress ist ein Lustkiller.** Unter Druck nimmt die Lebensqualität markant ab. Eine logische Folge davon, dass man nicht mehr miteinander tanzen, fein essen oder ins Kino geht. Stress ist ein Lustkiller auch auf sexuellem Gebiet. Männer und Frauen funktionieren völlig unterschiedlich. Bei Männern ist die Sexualität in solchen Momenten wie ein Ventil, um Druck abzubauen. Frauen hingegen verspüren wenig sexuelle Lust, wenn sie unter Druck oder im Stress sind. In einer solchen Ehe läuft in den meisten Fällen nicht mehr viel.

Und dann kommt der Moment, wo der Mann glaubt, dass er aufgrund seines stressigen Arbeitens etwas zugute hat. **Der Wunsch, sich zu verwöhnen und etwas zu geniessen, wird stärker.** Und so denkt er beim nächsten Autokauf mal an etwas Grösseres; vielleicht an einen Ferrari. Auf sexuellem Gebiet kommt der Gedanke auf: *«Ich habe es verdient, doch zu Hause komme ich zu kurz.»* Als Auswuchs unserer Gesellschaft entstehen viele Onlineplattformen, auf denen Mann und Frau miteinander chatten. Die Statistik sagt, dass es bei rund einem Drittel solcher Chatkontakte zu einem sexuellen Kontakt kommt.

So nagt der Stress an Beziehungen. Was kann man tun, wenn man da hineinschlittert und man feststellt, dass wir uns nicht mehr so lieben, wie es am Anfang war?

Wie wir zur ersten Liebe zurückkehren können

An einem Managementkurs wurden die Teilnehmer herausgefordert, folgende Übung zu machen: «*Versetze dich in die Lage deiner letzten Stunden. Was für Leute möchtest du dann gerne sehen und was sagst du zu ihnen?*» Falls du jetzt schon feststellst, dass du dann deine Frau und deine Kinder sehen möchtest, und jetzt schon weißt, dass du dich dann bei ihnen entschuldigst, weil du zu wenig Zeit für sie hattest, dann führt deine jetzige Weg in die Irre.

Wenn sich ein Ehepaar entfremdet hat, ist die häufigste Option die Trennung. Warum es eine sehr schlechte Lösung ist, erklärt Jesus in Markus 10,7ff: «*Deshalb wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden und die beiden werden zu einer Einheit. Dann sind sie nicht mehr zwei, sondern eins, und niemand darf sie trennen, denn Gott hat sie zusammengebracht.*» Das Wort 'binden' heisst auch 'kleben'. Wenn man zusammengeklebtes Papier voneinander löst, bleiben hässliche Spuren zurück. Im realen Leben zeigt sich dies in grossem Schmerz und viel Leid – auch für die Kinder.

Deshalb ist es wichtig, dass man früh seine Ehe mit Rostschutzmittel behandelt – oder wie es in der Offenbarung heisst: «*Kehr um und handle wieder so wie am Anfang!*» Das ist gar nicht so einfach!

Kehr um...

- ✓ **Sich bewusstwerden, wo wir stehen:** Es kann verschiedene Gründe geben, weshalb man sich auseinandergeliebt hat: einschneidende Erlebnisse, verschiedene Vorstellungen und Prägungen, Alltagsstress, ... Wichtig ist, dass man schonungslos ehrlich ist, aufhört die Ehe schön zu reden und den Istzustand bestimmt.
- ✓ **Anhalten, aufeinander zugehen:** Wer sich mit dem Auto verfahren hat, sagt nicht: «*Vermutlich bin ich falsch, doch lass uns noch eine Stunde weiterfahren.*» Nein, wenn ich falsch bin, dann halte ich brüsk an und kehre um. Das Aufeinander-Zugehen ist schwierig. Melde dich dringend bei deinem Partner und sage ihm, dass es etwas gibt, was dich beschäftigt.
- ✓ **Aufarbeiten des Geschehenen:** Dieser Punkt gehört zur Umkehr. Es reicht einfach nicht, wenn man einander sagt: «*Komm, wir haben uns einfach wieder etwas lieb...*» Es braucht das genaue Hinschauen auf die Gründe und das gemeinsame Aufarbeiten des falschen Weges.
- ✓ **Einander vergeben:** Umkehr wird ohne die gegenseitige Vergebung nicht möglich sein. Beim Vergeben geht es nicht um Gerechtigkeit. Niemand hat das Recht vom andern als Gegenleistung etwas einzufordern. Paulus sagt: «*Vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat*» (Epheser 4,32). Wie hat Christus vergeben? Vorbehaltlos! Die Empfehlung 'Kehr um' heisst eigentlich 'Tue Busse'. Das bedeutet: Ich sehe meinen Fehler ein, stehe dazu und bitte um Vergebung. Es kostet deinen Mann, deine Frau, enorm viel, um Vergebung zu bitten. Man macht sich schwach und verletzlich. Wenn dein Partner dich um Vergebung bittet, dann gibt es nur Etwas: Nimm ihn in den Arm oder reiche ihm die Hand und gib körperlich zum Ausdruck, dass du vergibst. Man muss darüber reden, was das Geschehene emotional ausgelöst hat. Es muss Heilung in der Beziehung geschehen. Und das ist nur möglich, wenn wir miteinander zu Gott gehen und ihn bitten: «*Herr, lasse es heil werden in unserer Beziehung und in unseren Leben.*»

Das Bild einer Zugbrücke zeigt, dass der Weg zueinander erst dann möglich wird, wenn beide Seiten ihren Brückenteil herunterlassen. Es ist sehr schmerzhaft in einer Beziehung feststellen zu müssen, dass ein Partner seine Brückenhälfte einfach nicht herunterlassen will. Ich habe eine Bitte an dich: wenn du merkst, dass dein Partner reden will, dann lass bitte deine Hälfte auch herunter.

...und handle wieder so wie am Anfang

- ✓ **Gemeinsam die Zukunft definieren:** Es geht nicht darum, dass alles wieder werden muss wie am Anfang. Das wäre gar nicht sinnvoll, denn jeder hat sich unterdessen auch verändert. Doch

ist es wichtig, miteinander zu definieren, wie die Zukunft aussehen soll. Was heisst es, der Ehe wieder Gewicht zu geben? Was heisst es, dass die Karriere hinter der Familie seinen Platz hat? Wie gehen wir mit den Reibungspunkten um? Wie sieht unsere Paaridentität aus, was macht *uns* aus und wie machen *wires*?

- ✓ **Einander lieben:** Du kannst einem Menschen nie mehr zum Ausdruck bringen, dass du ihn liebst, als wenn du mit ihm Zeit verbringst. «*So gebe ich euch nun ein neues Gebot: Liebt einander. So wie ich euch geliebt habe, sollt auch ihr einander lieben*» (Johannes 13,34). Liebe ist sowohl ein Gefühl als auch eine Tätigkeit. Wir fokussieren uns oft zu stark auf das Gefühl und beklagen, dass wir nichts mehr für den andern fühlen. **Machst du denn noch, was du am Anfang gemacht hast, dass diese Gefühle wieder sein könnten?** Paulus schreibt von der «*Bemühung der Liebe*» (1Thessalonicher 1,3). Ich möchte mit dem Taterweis zeigen, dass ich keinen anderen Menschen so sehr liebe wie dich. Den andern lieben beginnt damit, dass ich gut zu mir schaue. Wenn ich genug schlafe, ausgewogen lebe, mich gesund ernähre und Sport treibe, werde ich fähig, die Werke der Liebe zu tun. Ich habe eine Verantwortung als eigenständige Person, dass es mir gut geht. Liebe heisst, den andern in seiner Andersartigkeit zu achten, über Problemsituationen zu reden, miteinander schwierige Situationen tragen und dabei die emotionale Komponente miteinbeziehen. Wenn es uns gelingt, in der Partnerschaft über die Gefühle zu reden, schaffen wir einen guten Boden und eine starke Verbindung.

Manchmal gibt es völlig überrissene und unrealistische Erwartungen. Ein guter Ansatzpunkt ist, dass jeder seinen Fokus nicht auf die Erwartungen an den andern, sondern auf das Beschenken des andern richtet. Das belebt eine Beziehung ungemein. Wenn man dann nach Hause kommt, und es steht ein köstliches Essen auf dem Tisch oder das Licht im Wohnzimmer funktioniert wieder, freut man sich darüber. Quält einander nicht mit unrealistischen Erwartungen!

Es ist der grösste Irrtum zu glauben, die Liebe bei dir werde ohne Investition ewig leben. Die Realität ist, dass sie erkalten wird und ihr euch entfremden werdet. Die Beziehung wird dann überleben, wenn du ihr eine hohe Priorität gibst und die Liebe pflegst. Früher war es anders: Wenn um 17 Uhr die Sonne unterging und die Kühe im Stall waren, sass man miteinander auf die Bank, umarmte sich, atmete den wunderbaren Heuduft ein und genoss das traute Miteinander. Da heute viele einen Job haben, bei dem sie 10-14 Stunden unterwegs sind, müssen wir die Liebe und die Beziehung schützen. Ich empfehle allen Ehepaaren, in den nächsten Tagen eine Rostanalyse zu machen. Ergreife die Initiative, nimm dein Herz in die Hand und gehe auf den andern zu. **Deine Ehebeziehung ist viel zu wichtig, als dass du sie einfach korrodieren lassen darfst.**

Matthias Altwegg

Umsetzung in den Kleingruppen

Bibeltext lesen: Epheser 5,21-33

1. Für Ehepaare: Schreibt verschiedene Bereiche der Ehe (Kommunikation, emotionale und körperliche Intimität, gemeinsame Unternehmungen, Paaridentität, Distanz zueinander, ...) auf und bewertet sie jeder für sich auf einer Skala von 1 bis 10!
2. Formuliere deine Wunschvorstellung einer Beziehung?
3. Weshalb entwickeln sich Ehebeziehungen tendenziell auseinander?
4. Weshalb ist es so schwierig, umzukehren zu einer Liebe, wie sie am Anfang war?
5. An welchem Punkt der Umkehr tun sich die meisten Paare besonders schwer? Weshalb?