



„Gemeinsam Beten geht bei uns leider nicht!“

Warum fällt es vielen (christlichen) Paaren so schwer, miteinander zu beten?
Von Hans-Arved Willberg

Manche Paare sehen das Problem überhaupt nicht – entweder, weil sie gar nicht gemeinsam beten wollen oder weil es gut funktioniert. Andere Paare haben sich vorgenommen, regelmäßig gemeinsam zu beten, aber es will nicht klappen. Woran liegt das?

Eine pauschale Antwort kann ich darauf nicht geben. Es kann alle möglichen Gründe dafür geben. Vier davon will ich nennen.

Geht es um eine fromme Leistung?

Es gibt eine magische Variante des frommen Leistendens: Gebet, um Unglück abzuwenden und Gebet, um Glück zu bewirken. „Magisch“ sage ich dazu, weil das eine Art von Beschwörung ist: Einfluss nehmen auf die höhere Macht, damit nichts passiert oder damit ich besonderes Glück habe. Magisches Gebetsverhalten ist ein Zeichen dafür, dass jemand Angst vor Gott hat. Man kann Gott nicht wirklich trauen. Man muss ihn gnädig stimmen. Schön, wenn die Rechnung aufgeht. Aber sehr oft kommt es ganz anders, als wir denken und beten. Und dann haben wir natürlich ein Problem mit Gott.

Und dann gibt es die mechanische Variante: „Gebet bewegt Gottes Arm.“ Googeln Sie das mal! Über eine Viertelmillion Suchergebnisse! Was für ein Gottesbild ist das? Je mehr Gebetspower wir aufbringen, desto mehr bewegt sich Gott? Dieser Gott kommt mir ziemlich mechanisch vor. Wenn wir ihm nicht Dampf machen, sitzt er da wie eine steinerne Buddhastatue.

Ein Zitat sticht auf der ersten Googleseite heraus: „Gebet bewegt nicht Gottes Arm, es bewegt Gottes Herz!“ Das gefällt mir sehr. Wenn Gebet Herzenssache ist und Herzenssprache, wenn es von Herzen kommt, dann geht es auch Gott zu Herzen. Aber dann ist es keine fromme Leistung. Dann ist es tiefstes Bedürfnis, ob aus der Not heraus oder aus der Dankbarkeit. Wenn Ihr Gebet bislang fromme Leistung war, dann ist es leicht verständlich, wenn Sie kaum Zeit dazu finden. Den Stress können Sie sich auch wirklich sparen.

Setzen Sie die Prioritäten falsch?

Martin Luthers Bonmot ist aus gutem Grund berühmt geworden: „Heute habe ich besonders viel zu tun, darum muss ich mir besonders viel Zeit zum Beten nehmen.“ Wenn Beten bedeutet, dass ich Ruhe finde, zur Besinnung komme, achtsam höre, mich nicht von Sorgen, Hektik, Angst bestimmen lasse, dann ist diese Einstel-

lung goldrichtig. Es kommt uns so widersinnig vor: Sich Zeit nehmen, wenn die Zeit fehlt? Doch, genau das ist es! Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch ein sehr tiefes spirituelles Bedürfnis in sich trägt. Wenn Sie das ignorieren, dann werden Sie sich auch kaum ernsthaft für das Beten interessieren. Wenn Sie aber den Mangel spüren und wahrnehmen, dann sollten Sie Ihr Bedürfnis nicht übergehen. Dazu brauchen Sie etwas, das allerdings bei oberflächlicher Betrachtung wieder nach frommer Leistung aussehen kann: Disziplin und Regelmäßigkeit.

Es ist nun einmal so bei uns merkwürdigen Menschenwesen: Dass wir uns nicht selten zu dem, was uns wirklich gut tut, überwinden müssen. Die Bibel vergleicht das Hören auf Gott des Öfteren mit Essen und Trinken. Immer nur Fast Food macht krank. Und gar nichts mehr essen vor lauter Arbeit erst recht.

Nehmen Sie den Druck raus! Finden Sie Ihren Ruhepunkt, Raum zum Aufatmen, zur Stille und Entspannung. Und das möglichst regelmäßig im Alltag. Vergessen Sie die Feiertage nicht! Sie sind extra dafür gemacht.

brand X pictures/thinkstock



Steht etwas zwischen Ihnen?

Wenn Partner mit ungelösten Konflikten leben, beten sie entweder gar nicht mehr miteinander oder das Gebet bekommt eine kompensatorische Funktion. Indem es zum Beispiel den Konflikt übertüncht. Es ist leider immer wieder so, dass auch bei denen, die ein musterhaftes geistliches Leben präsentieren, die schlimmsten Beziehungsprobleme anzutreffen sind. Die Wahrheit wird verdrängt. Die Gebetsleier übertönt sie. Das ist ein aktivistisches Beten, das nicht aus der Stille kommt. Ein atemloser Gebetsaktivismus ist auch typisch für viele Gebetsversammlungen. Da wird sehr viel geredet und sehr wenig gehört. Auch Versöhnungsgebete können Tünche sein. Decken Sie Ihre Konflikte nicht geistlich zu! Es ist ganz normal, dass sie stattfinden, denn Sie bleiben gewöhnliche Menschen, ob Sie Christen sind oder nicht. Und ganz normale Menschen haben nun einmal Konflikte miteinander. Das ist nicht schön, aber auch nicht schlimm.

Es kommt nicht darauf an, dass Sie Konflikte vermeiden, sondern dass Sie sie friedlich lösen. „Friedlich“ heißt in diesem Fall vor allem „ehrlich“! Stehen Sie zu Ihren wunden Punkten. Machen Sie einander keine Vorwürfe, wenn Sie verletzt sind, sondern teilen Sie Ihrem Partner Ihre Probleme mit und helfen Sie sich gegenseitig, damit zu rechtzukommen. Gehen Sie davon aus, dass die allermeisten Konflikte durch Missverständnisse entstehen. Klären Sie Ihre Missverständnisse! Und dann ist immer noch Zeit für das Versöhnungsgebet.

Fehlt eine gemeinsame Vision?

Das Wichtigste an einer Ehe ist die gemeinsame Vision. Auf die Bestimmung füreinander kommt es weniger an als auf die Bestimmung miteinander für ein gemeinsames Ziel. Ehe ist kein Selbstzweck. Aus der Perspektive des Glaubens gesprochen: Ehe ist eine geniale Konstruktion des Schöpfers, um auf dieser Erde mit diesen merkwürdigen Menschenwesen sein großes Ziel zu verwirklichen: Dass seine Liebe in die Welt getragen wird!

Eheleute sind das Skipperteam ihres Eheschiffs, auf dem sie unterwegs sind, um mit Liebe und Leidenschaft ihre gemeinsame Lebensaufgabe zu erfüllen. Dorthin, zur gemeinsamen Berufung, drängt die spirituelle Kraft. Darin findet die Paarbeziehung Sinn. Wenn die beiden nur aufeinander ausgerichtet sind, haben sie bald genug voneinander. Beruf, Kinder, Hobbies werden attraktiver als die Ehe. Das ist der Tod im Topf.

Gemeinsame Vision bedeutet: Unsere Kinder, unsere berufliche Existenz, unsere gemeinsamen Interessen. Beide leben in Ergänzung, damit beides zusammen ein Ganzes ist. Wenn Ihre Ziele und Wünsche zusammenklingen, dann wird auch Ihr Gebet harmonieren und eine gemeinsame Ausdrucksweise finden.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor. Außerdem ist er in der Ausbildung von Seelsorgern tätig (www.life-consult.org).

Kolumne

Schwimmversuche in der Hauptstadt



Christian Rommert macht seine Kinder glücklich.

Die Kinder wollen schwimmen, rutschen, durch den Wildwasserkanal tauchen. Ich muss dringend ein Spaßbad auftreiben! Nach zwei Jahren in Berlin weiß ich: hier findest du Theater, Opern, Lesungen, Nofretete und den Pergamonaltar. Aber Spaßbäder? Fehlanzeige! Wir kraulten unter Jugendstildächern. Die Kinder saßen am Rand und vermissen einen Bereich, in dem sie toben konnten. Wir fuhren endlos, um in ein tropisches Paradies zu kommen und landeten am Ende einer Schlange, die uns Europas größte tropische Urlaubswelt verhieß – allerdings erst nach eineinhalb Stunden Wartezeit. Einen weiteren Versuch brachen wir ab, als uns klar wurde, dass keiner nach dem Duschgang die Badehose wieder anzog. FKK ist nicht unser Ding. Wie sagte Thomas Edison nach dem neunhundertsten gescheiterten Glühbirnenexperiment? „Wieder einen Weg entdeckt, wie es nicht geht.“

Nun heißt es: auf zu einem letzten Versuch. Freunde raten uns zur Fahrt in eine fünfzig Kilometer entfernte Kleinstadt. Wir machen uns auf den Weg und jockeln durch das brandenburgische Nichts. Sandiger Wind treibt vertrocknete Büsche über die verlassen Straßen. Schließlich erreichen wir eine Stadt mit großer Geschichte, aber ohne Gegenwart. Ich folge dem Navi und stehe in der Sackgasse. Überall sind Sackgassen! Ich drehe vor riesigen Plakatwänden und kenne schon bald sämtliche Kandidaten der nächsten Wahl und deren Programme. Dann endlich sehen wir das Gelobte Land: Wasserrutsche, Außenbecken, Sprungturm. Kann das wahr sein? Wir passieren die Kasse ohne Wartezeit. Ist das zu glauben? Ein Schild weist uns den Weg zum Schwimmbereich. „Danke, Danke, Danke!“ Auf einem anderen leuchten die Buchstaben: K-i-n-d-e-r-b-e-c-k-e-n. Unser Glück ist nicht zu fassen! Als wir schließlich beobachten, wie die Menschen in der Dusche ihre Badehose anbehalten, falle ich auf die Knie und muss weinen. Ja, ich fühle mich sehr müde. Aber die Kinder sind auch sehr, sehr glücklich.

Christian Rommert lebt mit seiner Frau Katrin und den drei Kindern in Berlin.

„Bis hierher und nicht weiter!“

Anna kommt ohne Hoffnung für ihre Ehe in die Beratung.
Doch dann erlebt sie, dass sich ihr Mann tatsächlich ändert,
als sie beginnt ihre Grenzen konsequent zu verteidigen.





Ich habe mich von meinem Mann getrennt.“ Mit diesem Satz beginnt Anna das erste Beratungsgespräch. Es steht schlecht um ihre Ehe. Dann erzählt sie ihre Geschichte. „Rolf, mein Mann, sieht nicht ein, dass es Probleme gibt“, sagt sie. „Er denkt, dass ich mich schon wieder beruhigen werde. Ich habe vor einem Jahr schon gesagt, dass Schluss ist. Da hat er sich angestrengt. Ich habe mich davon beeindrucken lassen. Aber im Nu war alles wieder wie vorher. Ich glaube nicht mehr, dass er sich verändern will.“ Es scheint so, als würde keine Paarberatung daraus. Anna ist fest entschlossen: „Ich mache das nicht mehr mit.“

Anna tut es gut, sich endlich einmal alles von der Seele reden zu können. „Rolfs Vater ist ein wortkarger Patriarch. Die Ehe funktioniert, weil sich seine Frau fügt. Die Rollen sind klar verteilt. Ihr unerfülltes Liebesbedürfnis kompensiert sie, indem sie ihren Söhnen um so mehr Liebe gibt.“ Annas Mann ist von seiner Mutter immer verwöhnt worden. Der Vater ließ sie gewähren. „Über alles Problematische breitet sie eine kuschelige Decke der Harmonie“, berichtet Anna weiter. „Für jedes Problem findet sie eine beschwichtigende Antwort.“ Rolf hat gelernt, dass man Probleme am besten bewältigt, wenn man sie nicht ernst nimmt. ...



... Als Anna in Rolfs Familie aufgenommen wurde, war sie siebzehn. Sie sollte erstmal ihren Schulabschluss machen, dann würde man weitersehen. Anna war bildhübsch und glücklich, in Rolfs Familie so viel Wärme, Liebe und Geborgenheit zu erfahren. Ihre Mutter hatte sie nicht gewollt und hatte sie das spüren lassen. Anna war ihr vor allem lästig. „Alles musste sich immer nur um meine Mutter drehen. Ständig schimpfte sie. Nie war sie zufrieden.“ Anna biss die Zähne zusammen und kämpfte sich durch. Früh schon wurde sie selbstständig.

„Wir hatten uns sehr lieb“

„Und Ihr Vater?“, frage ich. „Der interessierte sich nicht für mich. Er war froh, mich nach der Scheidung loszuhaben.“ Anna lernte: Ich muss allein mit dem Leben fertigwerden. Beim neuen Partner der Mutter war es etwas anders: Der fand sie attraktiv und fasste sie an. Jetzt reichte es ihr endgültig.

Anna und Rolf verliebten sich ineinander. Als sie heirateten, war Rolf 19 und Anna 18 Jahre alt. Zuerst wohnten sie noch im elterlichen Hof. Dann nahm Rolf eine Stelle als Gutsverwalter ein paar Dörfer weiter an. „Wir wohnten in einem netten kleinen Haus und hatten uns sehr lieb.“

Mit 21 bekam Anna ihr erstes Kind. „Als ich aus dem Krankenhaus zurückkam, verstand ich die Welt nicht mehr: Rolf hatte sich völlig verändert. Ich war am Ende meiner Kraft und qualte mich durch die Tage und Nächte. Rolf schien überhaupt nicht zu merken, wie sehr ich ihn jetzt brauchte. Wenn ich nach Feierabend wollte, dass er mir hilft, reagierte er gereizt: ‚Du meinst wohl, ich hätte keinen Stress!‘ Nachts fühlte er sich durch das Babygeschrei nur in seinem Schlaf gestört. Er packte genervt Decke und Kissen und verzog sich ins Wohnzimmer. Ich war total verzweifelt.“

Anna wurde souverän in ihrem Zuständigkeitsbereich. Und das ließ sie ihren Mann auch spüren. Er fühlte sich nicht mehr recht daheim zu Hause. Sie war sehr genau. Selbst kleine Unzuverlässigkeiten merkte sie sofort und deutete sie als Zeichen seiner Grundhaltung: „Da sieht man es mal wieder, was wir dir wert sind!“ Rolf war das nicht gewohnt. Bei seiner Mama war es deutlich anders. Er entzog sich noch mehr seiner Pflicht. Und sie fühlte sich noch mehr dadurch in ihrem Urteil über ihn bestätigt.

Verweigerung im Bett

Innerlich hat Anna nun den Schlusstrich gezogen, aber sie wohnen noch zusammen. Allerdings verweigert Anna den Sex. Das ist hart für Rolf. Er meint, ein Recht darauf zu haben. „Das ist doch ganz natürlich. Ich als Mann

Es wird immer transparenter, dass sie ihn nicht fertigmachen, sondern sich verständlich machen will.

brauche das eben.“ Er versteht nicht, dass sie so ein Drama macht. Er gibt sich doch wirklich Mühe, aufmerksamer zu sein.

Durch die ersten Einzelgespräche fühlt sich Anna genug gestärkt, um auch ein Gespräch zu dritt mit Rolf zu wagen. Der will auf jeden Fall, dass die Ehe erhalten bleibt. Anna ist sich da gar nicht mehr sicher.

Anna macht Rolf schwere Vorwürfe. Rolf ist gekränkt, aber er will es nicht zeigen. Er rechtfertigt sich. Anna fühlt sich unverstanden. Rolf natürlich auch.

„Es ist nicht so, dass ich überhaupt keinen Sex mehr will. Und ich will dich auch nicht damit bestrafen“, sagt Anna.

„Es geht ganz einfach nicht mehr. Ich habe kein Vertrauen mehr zu dir. Und so lange ich kein Vertrauen habe, kann ich mich dir auch nicht öffnen.“ Rolf fällt es schwer, das nachzuvollziehen. Was hat sie nur? Sie muss ihn doch nur ranlassen, mehr ist es doch nicht.

Anna ist auf einem guten Weg. Sie nimmt sich selbst in ihren Bedürfnissen ernst. Sie spürt, dass sie diese Grenze braucht. Rolf begegnet ihr nicht mit der Achtung, die sie erwarten darf. Es fällt ihr sehr schwer, diese Grenze der sexuellen Enthaltsamkeit konsequent zu wahren. Rolf versucht alles Mögliche, um sie zu verführen.

„Du nimmst mich nicht ernst“

„Gestern warst du wieder beleidigt, weil du dich an mich rangemacht hast und ich dich nicht gelassen habe“, sagt Anna im nächsten Gespräch. „Daran sehe ich, dass du mich nicht ernst nimmst. Ich habe dir gesagt, dass ich diese Grenze jetzt brauche. Aber du akzeptierst es nicht. Du hast dich überhaupt nicht verändert. Wie soll da neues Vertrauen entstehen?“ Das sind harte Worte, aber Anna hat inzwischen gelernt, nicht mehr so vorwurfsvoll zu sein. Aus den Angriffen sind Informationen geworden. Manchmal klingt das noch etwas schroff, aber es wird immer transparenter, dass sie ihn nicht fertig machen, sondern sich verständlich machen will.

Auch Rolf begibt sich auf einen guten Weg. Zunächst lenkt er ein, weil er muss: Um Anna nicht zu verlieren. Noch deutlicher als bei der Krise vor einem Jahr erkennt er, dass es ernst ist. Wenn er sich nicht ändert, wird Anna sich von ihm scheiden lassen. Das ist definitiv. Er gibt

sich wirklich Mühe. Er denkt mit und hilft mit in Familie und Haushalt. Er nimmt sich Zeit. Er ist taktvoll und zuvorkommend. Anna spürt das und sagt es ihm auch. „Du hast dich auch verändert“, bemerkt Rolf im nächsten Gespräch. Anna ist erstaunt. „Doch, du kritisierst mich viel weniger“. Sie machen Fortschritte.

„Ich bin am Verdursten“

Wird Rolf die Grenze akzeptieren? Im folgenden Gespräch steht der Beratungsprozess auf des Messers Schneide.

Ich: *„Ihre Frau braucht diese Grenze. Und Sie brauchen Geduld. Das ist wirklich eine große Zumutung für Sie. Aber anders wird das Vertrauen zwischen Ihnen nicht wieder wachsen. Was befürchten Sie, wenn Sie auf die Forderung Ihrer Frau eingehen?“*

Rolf: *„Dass sie ganz gut ohne Sex zurecht kommen wird. Das ist ja jetzt auch schon so. Ich bin fast am Verdursten und ihr geht's bestens dabei.“* Beide können lachen, als er das sagt. Die Atmosphäre ist viel entspannter geworden. Sie haben gelernt, einander wirklich zuzuhören.

Ich: *„Sie befürchten, dass es dabei bleibt? Dass es überhaupt keinen Sex mehr geben wird?“*

Rolf: *„Ja, jedenfalls keinen richtigen mehr.“*

Anna: *„Aber da verstehst du mich ganz falsch! Das will ich doch gar nicht. Wenn das Vertrauen wieder da ist, dann geht es auch wieder. Und es ist auch schon besser geworden.“*

Ich: *„Aber Sie zweifeln daran, dass Ihre Frau jemals sagen wird: Jetzt ist wieder gut. Verstehe ich Sie richtig?“*

Rolf: *„Ja, wenn's nach ihr geht, kann ich noch bis zum Sankt Nimmerleinstag warten.“* Anna schüttelt energisch den Kopf.

Ich: *„Ihre Frau fühlt sich da nicht wirklich verstanden.“*

Anna: *„Es stimmt ganz einfach nicht!“*

Ich: *„Vorschlag: Geben Sie der Grenze eine Grenze. Setzen Sie sich eine Frist. Bis dahin ist sexuelle Annäherung tabu. Wenn die Frist vorüber ist, sprechen Sie darüber, wie Sie weiter vorgehen wollen. Ob Sie, Anna, dann so weit sind, die Bedingungen zu verändern; oder die Grenze vielleicht sogar ganz aufzugeben.“* Das finden beide gut.

Die Serie „Auf der Couch – Paare in Beratung“ ...

Wenn Ehepaare einen Berater aufsuchen, befinden sie sich oft in Grenzsituationen. In der family-Serie „Auf der Couch – Paare in Beratung“ schildern Berater und Psychotherapeuten reale Fälle und geben damit Einblick in ihre Arbeit. Die Fälle sind anonymisiert.

Das Ziel vor Augen

Rolf kriegt die Kurve. Mit dem Ziel vor Augen kann er die Bedingung akzeptieren. „Wir verstehen uns wieder sehr gut“, sagen beide beim folgenden Gespräch. „Und Rolf hat sich dieses Mal wirklich an die Grenze gehalten“, erzählt Anna und schaut ihn dankbar an. „Das finde ich echt toll von dir!“ Doch gleich steigt wieder Traurigkeit in ihr hoch: „Mir kommen immer noch Zweifel, ob das alles nur ein Strohfeuer ist. Das wäre schrecklich. Es war so schlimm für mich. Es war wie früher.“ „Was war früher so schlimm für dich?“ Rolfs Stimme klingt liebevoll. Es ist spürbar, dass er sich wirklich dafür interessiert. Anna erzählt ihre Leidensgeschichte: Die furchtbare Erfahrung, nicht gewollt zu sein. Die schlimmen Enttäuschungen. Die große Hoffnung, dass es in Rolfs Familie anders ist. Der Schock, dass auch in diesem Klima der Warmherzigkeit und Geborgenheit die Lüge Raum hatte. Wie auch dieses Familiensystem krank war. Wie ihr Mann von dieser Krankheit angesteckt war. Wie es dazu geführt hatte, dass sie mit ihm genau dasselbe erlebte wie früher: Allein gelassen zu werden. Nicht ernst genommen zu werden. Abgewiesen zu werden. Wir schweigen betroffen.

„Vieles habe ich schon gewusst, aber manches war mir ganz neu“, sagt Rolf leise. „Und vor allem die Zusammenhänge. Danke, dass du mir das jetzt alles so erzählt hast. Ich verstehe jetzt viel besser, warum du so reagiert hast.“ Sie nehmen sich in den Arm. Eine Tür ist aufgegangen!

Nicht immer gibt es ein Happy End; in dieser Beratungsgeschichte aber schon und das hat einen guten Grund: Anna hat nicht mehr zugelassen, dass die Grenze ihrer Würde überschritten wurde. Trotz schwerster Liebesdefizite in der Kindheit hat sie sich entschlossen, ja zu sich selbst und ihren wahren Bedürfnissen zu sagen. Ich ziehe den Hut vor ihr!

Ihr Mann macht nicht zu, sondern stellt sich lernbereit der Realität und findet dadurch den Weg zu neuer Achtung und Dankbarkeit. Solche Paare machen Mut! Selbst wenn schon viel kaputt gegangen ist, können Wunder geschehen, wenn beide wollen.

Hans-Arved Willberg ist Theologe, Verhaltenstherapeut und Buchautor
(www.life-consult.org).

