

BEZIEHUNGSKNIGGE

ZEHN „DOS AND DON'TS“ FÜR EINE STABILE BEZIEHUNG





In unserer Gesellschaft gibt es bestimmte Verhaltensnormen oder Tugenden, die man „Knigge“¹ nennt. Dabei geht es um „Benimmregeln“ für unterschiedliche Lebensbereiche wie Arbeit, Familie oder Beruf. Ziel ist es, mit Anstand aufzutreten und sich nicht wie der Elefant im Porzellanladen aufzuführen.

In einer Beziehung ist es leicht, Porzellan zu zerschlagen, wenn wir Verhaltensmuster an den Tag legen, die den anderen irritieren oder vor den Kopf stoßen. Schnell passiert das gerade im Umgang mit dem Menschen, bei dem man es am meisten vermeiden will: dem Partner. Unbewusst sind unsere Angewohnheiten sogar manchmal zerstörerisch. Wie der Elefant: Einmal richtig losgetrampelt, entstehen so manche Scherben, die man nur noch aufkehren, in den Müll schmeißen kann.

Weil nicht jede Regung unseres Herzens beziehungsförderlich ist und weil wir von vielen beziehungsfeindlichen Einflüssen umgeben sind, müssen wir aktive Schritte gehen, um weises Verhalten an den Tag zu legen. Wir müssen lernen, die „großen Elefantenfüße“ zu kontrollieren, um nicht Schmerz, sondern Freude zu erleben. Es ist in Gottes Interesse, dass Beziehungen gelingen und in stabile Ehen münden.

Im Folgenden stellen wir zehn Gedanken vor, die helfen können, das Richtige zu tun und sich in guter Weise auf eine Beziehung vorzubereiten. Der „Knigge“ richtet sich primär an frisch Verliebte, Verlobte und Verheiratete. Aber auch Singles, die sich nach einer gesunden Beziehung sehnen, sollten fündig werden.

Judika & Gerd Leupold
*Jugendreferenten der Ehe-
und Familienarbeit bEHERzt
im ChristusForum Deutschland*



¹ Nach Freiherr Knigge (1752-1796) und seinem Buch „Über den Umgang mit Menschen“.

01

Beginne keine Beziehung einfach so



Beginne keine Beziehung einfach so.

In einer Beziehung befinden wir uns in einem Verhältnis mit einem anderen Menschen, der genauso wie wir selbst eine Persönlichkeit mit Gefühlen ist, die verletzbar sind. Sobald ich einer Person des anderen Geschlechts in irgendeiner Form nahekomme, entsteht eine emotionale Verantwortung füreinander. Dieser Faktor wird oft unterschätzt. Nach unserer Erfahrung gibt es nicht wenige, die durch Distanzlosigkeit und „an der Leine geführt werden“ Verletzungen erfahren, die sie noch lange mit sich herumtragen. Man(n) sollte sich daher gut überlegen, wen man wie umarmt. Das scherzhafte Umfassen der Hüfte einer Frau beispielsweise löst bei ihr möglicherweise mehr aus als er ahnt. Ähnlich ist es mit ihren Blicken, den sie dem einen oder anderen jungen Mann zuwirft. Was wir tun, hat immer Konsequenzen. Ein Kuss und manchmal schon eine Umarmung können Bindungen erzeugen, die schmerzhaft zerbrechen können. Wie ist das erst, wenn man „richtig was“ verschenkt in einer Beziehung?

WAS WIR TUN HAT IMMER KONSE- QUENZEN

In jedem Fall macht es Sinn, zwei Fragen zu stellen:

- A. Bin ich schon reif für eine Beziehung?** Alter und Persönlichkeit sind dabei nicht unwesentlich. Mit 15 Jahren ist man zweifelsohne nicht alt genug, um verantwortungsvoll eine Beziehung aufzubauen. Ebenso, wenn man sich noch von Mama die Schulbrote schmieren lässt. Und auch später sollte man sich reflektieren, ob sich vielleicht das „Kind im Kopf“ noch zu oft meldet und es zunächst gilt, an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten, bevor man „sein Herz verschenkt“.
- B. Lasse ich mich gerade von meinen Lebensumständen oder Gefühlen leiten?** Eine Beziehung zu beginnen, weil ich Anerkennung in meiner Community will oder weil es Oma wünscht, ist einfach fahrlässig.

Schlau ist, wer nicht planlos „einfach mal so“ in eine Beziehung startet, denn es gilt einem anderen Menschen und uns selbst Verletzungen zu ersparen, die wir später bereuen.

02

Sprecht stets
würdevoll

**LIEBE,
RESPEKT
UND EHRE
SIND EIN
LERN-
PROZESS**



Sprecht stets würdevoll übereinander oder über das andere Geschlecht!

Würdevoll und wertschätzend über andere, vor allem über das andere Geschlecht, zu sprechen, ist in unserer Gesellschaft leider keine Selbstverständlichkeit. Sprüche über Frauen und Männer, die man bei „Stammtischrunden“ und „Kaffeekränzchen“ zu hören bekommt, sind oft alles andere als hilfreich. Weil oftmals Stereotypen unser Denken prägen, können wir das Wahre im Gegenüber kaum noch sehen. Gottes Wort setzt ganz andere Akzente: Männer werden zum Verständnis und zur Rücksichtnahme gegenüber (ihren) Frauen aufgefordert (1.Petrus 3,7¹). Frauen dagegen sollen (ihre) Männer respektieren (Epheser 5,24), was durchaus herausfordernd sein kann. – Richtiges Verhalten ist trainierbar, egal ob in Beziehung oder nicht. Liebe, Respekt und Ehre gegenüber anderen ist immer ein Lernprozess. Zwei Dinge können u.a. dabei sehr helfen:

- A. Lies gute Bücher über das andere Geschlecht.** Solche Bücher können wahre Augenöffner sein.² Wenn man noch nicht in einer Beziehung ist, kann man das Gelernte auch gegenüber den eigenen Eltern, den Geschwistern, Gemeindemitgliedern oder anderswo zum Einsatz bringen.
- B. Studiere die Bibel in Bezug auf Aussagen über Mann und Frau.** Spätestens wenn es „ernst“ wird und man am Beginn einer Beziehung steht, sollten sich beide intensiv mit den Aussagen der Bibel zum anderen Geschlecht befassen. Uns hat es sehr geholfen, durch das Lesen des Wortes Gottes einige Stereotypen und geprägte Ansichten zu entkräften. So sollte man sich als Mann beispielsweise Sprüche 31 zu Gemüte führen und überlegen, wie man seine Partnerin darin unterstützen kann, zu einer solchen „starken Frau“ zu werden, wie sie im Text beschrieben wird. Auch das Hohelied stellt uns einige schöne Beispiele vor, wie man über Partner denken sollte.³

Sicher ist auf jeden Fall: Wie wir über unseren Partner bzw. das andere Geschlecht denken und reden, wird die Beziehungen, die wir leben, nachhaltig beeinflussen. Auch ist es wichtig, schon vor einer festen Beziehung zu lernen, liebevoll und wertschätzend über das andere Geschlecht zu denken und zu reden. „Irrt euch nicht! [...] Was der Mensch sät, das wird er ernten.“ (Galater 6,7) - Das gilt auch für Beziehungen.

¹ Die „von Natur aus schwächere Konstitution“ (NGÜ) bedeutet keine Herabwürdigung von Frauen, sondern dürfte sich auf die Körperkraft, den geringeren Testosteronspiegel, vielleicht auch auf die monatlichen Hormonschwankungen und ggf. die Belastungen einer Schwangerschaft beziehen.

² Z.B. „Frauen sind Männersache“ und „Männer sind Frauensache“ von Shaunti und Jeff Feldhahn.

³ Wem es schwerfällt, dieses „Bilderbuch für Beziehung“ zu verstehen, dem sei der „Crashkurs Leidenschaft“ von Jürgen Fischer empfohlen (Zielgruppe Ü 18 Jahre).



03

Richtige Intensität

Richtet die Intensität eurer Beziehung nach eurem Alter und eurer Lebensplanung!

Beim Beginn der Beziehung passiert einiges in uns: Die Schmetterlinge im Bauch fliegen, das Gegenüber ist „einfach nur toll“ und unser Körper erlebt den Hormonrausch schlechthin. Eine Begleiterscheinung gibt es in der Regel aber immer: Die Unvernunft zieht ihre Kreise. Das hat einige positive Aspekte. Man springt sehr oft über seinen eigenen Schatten und tut Dinge, die man vorher nicht für möglich gehalten hätte. Man(n) wird z.B. plötzlich kreativ und beginnt zu basteln. Dies entspricht gar nicht immer dem eigenen Wesen, aber von Hormonen getrieben ist vieles möglich.

**TREFFT
RECHT-
ZEITIG**

Doch leider führt diese Unvernunft auch dazu, dass man vergessen kann, rechtzeitig gute Entscheidungen für seine Beziehung zu treffen. Aufgrund der hohen Anziehungskraft, die sich entwickelt, spielt Körperlichkeit wie von allein eine große Rolle.

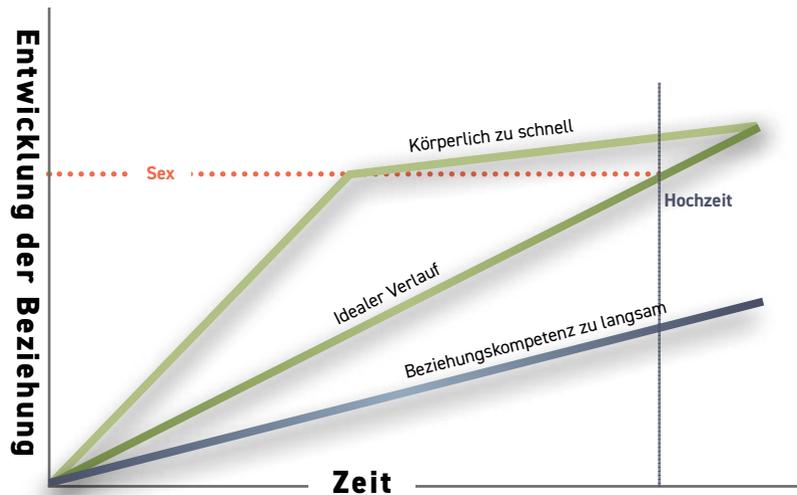
**GUTE
ENTSCHEIDUNGEN**

Was jedoch nicht von allein kommt, ist die „Beziehungspersönlichkeit“. Je nach Alter und Lebenssituation sollte sich auch die Beziehung entwickeln – und das im Gleichschritt von Persönlichkeit und Körperlichkeit. Es ist also nötig, die Entwicklung der Beziehung in Abhängigkeit von der Zeit zu betrachten (siehe Abbildung auf der nächsten Seite).

Wir schauen uns nun exemplarisch zwei Beziehungsszenarien an. Dabei wollen wir den gedanklichen „Best Case“ mit dem „Worst Case“ vergleichen. Der „Best Case“ ist schnell erklärt: Die blaue Linie beschreibt den Idealen Verlauf, bei dem Körperlichkeit und Beziehungspersönlichkeit im Gleichklang laufen und Sex erst mit der Hochzeit eine Rolle spielt. Unsere Erfahrung, Gespräche mit anderen Paaren und die Tipps von Mentoren zeigen: Für diesen Verlauf muss man in puncto Körperlichkeit regelmäßig auf die Bremse treten und sich als Paar strikte Vorgaben machen, um Grenzen nicht zu überschreiten. Im Zweifel gilt es, den geliebten Partner auch mal früher als geplant nach Hause zu schicken, wenn man Gefahr läuft, diese Grenzen zu überschreiten. Für uns sind diese Grenzen klar mit unserem biblischen Verständnis verbunden, dass Sex in die Ehe gehört und dass ein gemeinsamer Hausstand vor der Ehe keinen Sinn ergibt.¹

Für den „Worst Case“ müssen wir die orange und graue Linie zusammen betrachten. Wenn keine Grenzen gesetzt sind, entwickelt sich die körperliche Seite oft viel zu schnell und man schläft schon zeitiger miteinander (als man es sich vorgenommen

¹ Eine Begründung, warum Sex in die Ehe gehört und man vor dem Eheband nicht zusammenziehen sollte, findet sich in der „Leitlinie Liebestehen“ von Markus Schäller / bEHErzt.



hat). Leider hat dies auch zur Folge, dass die „Beziehungskompetenz“ nicht nachkommt, weil die gemeinsame Zeit „nur“ zum Kuscheln und nicht fürs „Reden“ genutzt wird. Diese ungleiche Entwicklung kann weitreichende negative Folgen für den Verlauf des zukünftigen Ehelebens haben.

Wie steil der „ideale Verlauf“ ansteigen sollte, hängt entscheidend von eurem Alter und eurer Lebensplanung ab. Wenn man sich beispielsweise mit Mitte 20 kennenlernt und beide schon im Berufsleben stehen, ist eine Hochzeit nach 1,5 Jahren „Zusammensein“ realistisch. Andernfalls ist ein langsames Vorgehen ratsam. Wenn der Altersabstand zwischen beiden Partnern sehr groß ist, wird es erforderlich sein, dass der oder die Ältere auf die Persönlichkeitsreife des anderen Rücksicht nimmt und ihr/ihm mehr Zeit gibt.

Um es kurz zusammenzufassen: Je nach Lebenssituation und Alter ist das Tempo der Beziehungsentwicklung zu bestimmen. Dabei ist es ratsam, in puncto Körperlichkeit auf die Bremse und in der Persönlichkeit aufs Gas zu treten. Einen praktischen Hinweis, den wir als hilfreich erlebt haben: Lernt euch vor dem „Zusammensein“ richtig kennen. Ohne das offizielle „Paar-Sein“ ist es viel leichter, sich kennenzulernen. In einer solchen „Vorphase“ spielt Körperlichkeit noch keine große Rolle und das gemeinsame Reden steht im Vordergrund.

„Weckt nicht, stört nicht auf die Liebe, bevor es ihr selbst gefällt!“

Hohelied 2,7

04
Strebt gemeinsam
nach Werten



Strebt gemeinsam nach Werten und Tugenden, die der Beziehungsfähigkeit dienen!

Zur Beziehungsfähigkeit gehören gewisse Kompetenzen. Egal, wie gut man zueinander passt: Es gibt immer Konfliktpotential. Um Konflikte zu lösen, benötigt man Werkzeug. Oder in einem anderen Bild gesprochen: Wenn das Beziehungshaus ein großes, schönes und wohnliches werden soll, muss es auf einem stabilen Fundament stehen. Ein solches Fundament zu legen, kann richtig Arbeit machen. Man entdeckt beim Graben den einen oder anderen Stein, der mühsam aus dem Weg geräumt werden muss. – Ein kurzer Überblick soll dabei helfen, die wichtigsten Kompetenzen, aber auch Werte und Tugenden auf den Schirm zu bekommen:

- A.** Das Thema **Kommunikation** ist besonders wichtig. Warum? Fast jedes Paar kämpft an irgendeiner Stelle damit. Wir alle geben im Alltag eine Vielzahl an Kommunikationssignalen ab: Mimik, Gestik, Taten, Worte und sogar unser „Ton“ spricht für sich. Unser Gegenüber nimmt diese Signale auf und verarbeitet sie. Das Problem: Es gibt Störquellen, die das Signal verfälschen. Es kommt nicht selten vor, dass der beabsichtigte Inhalt ganz anders ankommt.¹ Versucht daher, aus dem Blickwinkel des anderen zu denken! Von sich wegzusehen, ist eine wichtige christliche Grundhaltung. Wer sie ignoriert, läuft Gefahr, lieblos und bitter zu werden. Oft sind die Reaktionen des Partners weit weniger „böse“ gemeint als wir sie hören. Bevor sich dann Wut, Zorn und Trotz etablieren, hilft es wirklich sehr, sich kurz in den anderen hineinzusetzen.
- B.** Übe dich in **Selbstbeherrschung** bezüglich deines Charakters, deiner Angewohnheiten und deiner Aussagen. Die Bibel spricht häufig über das Thema Selbstbeherrschung. Gott ist sie so wichtig, dass sie ein elementarer Bestandteil des neuen Lebens in Christus ist. Er wünscht sie sich, weil fehlende Selbstbeherrschung uns und unsere Beziehungen zerstören kann. Ein bekanntes Sprichwort² fasst die Gefahr von fehlender Selbstbeherrschung treffend zusammen:

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

¹ Wenn euch die Hintergründe mehr interessieren, dann befasst euch beispielsweise mit Kommunikationsmodellen.
<https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle> zeigt verschiedene Ansätze zu diesem Thema.

² Autor unbekannt

C. Betet miteinander und füreinander. Gebet ist immer eine Herausforderung, weil es Kräfte gibt, die uns daran hindern. Aber es ist enorm wichtig. Gebet ist ein Kommunikationsweg zu Gott, eine Kraft, die seine Hand lenkt und ein Weg, um unser Herz zur Ruhe zu bringen. Im Gebet wird man „eins“. Genau dieses „Eins-werden“ hilft uns, auch „eins“ in einer Beziehung oder Ehe zu sein. Macht euch also gemeinsam Gedanken über eure Ziele und Herausforderungen, geht damit gemeinsam vor den Thron Gottes! Es fühlt sich nicht nur gut an, einen gemeinsamen Gebetskampf zu kämpfen, sondern bewirkt auch wirklich was. Des Weiteren ist es gut, wenn ihr füreinander betet und so die Anliegen des Partners mit bewegt. Praktisch könnte das so aussehen, dass ihr euch gegenseitig eine Gebetsliste schenkt.

D. Aus christlicher Perspektive kommt das Gute in unserem Leben aus Gott. Das zeigt sich auch in unserer Lebenseinstellung und im praktischen Leben. Der wichtigste Baustein für ein solides Beziehungsfundament ist also **das Leben in Christus**. Gott schenkt uns durch seinen Heiligen Geist auch Möglichkeiten, beziehungsfähig(er) zu werden. Ist das nicht toll? Er will „Frucht“ in unserem Leben bewirken (Gal 5,22). „Legt den alten Menschen ab und zieht den neuen Menschen in Christus an“ (nach Eph 4,22-24) wird so zum Lebensmotto, das sich im Alltag bewährt.

Schlussendlich bleibt noch zu sagen: Seid nicht überrascht, wenn es trotzdem zu Konflikten kommt. Geht ihnen nicht aus dem Weg, sondern setzt euch damit auseinander. Beziehung leben bedeutet immer auch Kompromisse auszuhandeln, zurückzustecken und aufeinander einzugehen.

**BEZIEHUNG
LEBEN
BEDEUTET,
KOMPRO-
MISSE
FINDEN.**



05 Seid als Paar in einer Gruppe

Seid als Paar konstruktiv in einer Gruppe!

Sich als Paar in eine Gruppe einzufügen, kann man nicht früh genug trainieren, wird aber für die Zukunft von großer Bedeutung sein. Gelingt es einem jungen Paar beispielsweise Verantwortung für eine Jugendgruppe zu übernehmen und Teil der Gruppe zu bleiben, wird es ihnen später mit Familie leichter fallen, aktiv Gemeinde mitzugestalten. Sich in andere zu investieren, macht das Leben spannend, auch wenn es manchmal in Spannungsfelder führt.

Konkret schlagen wir Paaren folgendes vor:

- A. Pfllegt intensive Beziehungen zu anderen Christen.** Zieht euch also nicht als Paar aus der Gruppe, der Gemeinde und deren Aktivitäten zurück. Leider beobachten wir, dass genau dies oft passiert. Nicht wenige Jugendkreise leiden darunter, wenn prägende Personen plötzlich fehlen, weil sie „anderweitig beschäftigt“ sind. Natürlich benötigt man auch Zeit für die Beziehung, aber Freunde, Gemeinde, Jugendgruppe... dürfen nicht aus dem Blick geraten. Ein gutes Zeitmanagement kann helfen, beide Anliegen zu verbinden.
- B. Findet einen Arbeitszweig, den ihr gemeinsam voranbringen könnt.** So bereichert ihr eure Gemeinde, aber auch eure Beziehung. Durch gemeinsame Ziele und gemeinsame Schritte zur Umsetzung werdet ihr euch besser kennenlernen – auch, wenn es dabei mal den einen oder andern Konflikt gibt, den es zu lösen gilt.
- C. Sucht euch Glaubens- und Beziehungsvorbilder und werdet selbst welche.** Gerade in Gemeinden kann es viele gute Vorbilder geben: Paare, an denen ihr euch orientiert. Wenn ihr euch zurückzieht, könnt ihr weder von ihren Erfahrungen lernen noch selbst zu Persönlichkeiten werden, an denen sich andere orientieren. Als junges Paar durch ein gestandenes Mentorenpaar in die Ehe begleitet zu werden, ist von großer Bedeutung für den Weg zu zweit. Das Programm „twogether“ bietet für solche Paar-zu-Paar-Freundschaften hervorragendes Material, um Schritt für Schritt an Werten und Kompetenzen zu arbeiten.

Aus eigener Erfahrung wissen wir diesen Stil der Ehevorbereitung sehr zu schätzen. Andererseits haben wir auch diese Beobachtung gemacht: Wenn sich ein Paar zu sehr um sich selbst und seine Beziehung dreht, kann es schnell zur Stagnation des Glaubenslebens wie auch der Beziehung kommen.

06

Redet über das Wichtige



Unterhaltet euch über „die wichtigen Dinge des Lebens“!

Eine Beziehung ist besonders am Anfang der Kennenlernphase immer spannend. Neugier mischt sich mit Anziehung und so wird viel Zeit miteinander verbracht. Die Challenge besteht darin, einen kühlen Kopf zu bewahren und schon rechtzeitig über Lebensprioritäten zu reden. Noch bevor die rosarote Brille undurchsichtig zu werden beginnt, sollten wichtige Eckpfeiler für die Zukunft gebaut werden. Auch deshalb ist es von Vorteil sich eine Kennlernphase zu gönnen, um „ohne Publikum“ wichtige Dinge des Lebens zu bereden. Dabei sind ein paar Themen besonders tiefgehend:

Finanzen: Was ist uns so wertvoll, dass wir bereit sind, viel Geld dafür auszugeben?

Kindernerziehung: Welche Werte und Haltungen wollen wir unseren Kindern weitergeben?

Lebensmotto oder Vision: Wofür wollen wir als Paar und spätere Familie stehen?

Freizeitgestaltung: Wie gedenken wir die allein und gemeinsam verbrachte Zeit zu gestalten?

Gemeindezugehörigkeit: In welche Gemeinde wollen wir uns gemeinsam investieren?

Charakter: Was sind unsere charakterlichen Entwicklungsbereiche?

Die Antworten auf diese Fragen haben eins gemeinsam: Es gibt meist kein „richtig“ oder „falsch“, sondern eher ein „so machen wir es“ oder „so machen wir es nicht“. Nehmen wir das Beispiel Geld: Manch einer hat die Gabe der Freigiebigkeit und spendet alles, was er nicht braucht. Der Partner dagegen ist aber vielleicht eine Person, die nur dann ruhig schläft, wenn das gesparte Vermögen für ein halbes Jahr ohne Einkommen ausreichen würde. Man stelle sich vor, der absehbare Konflikt tritt erst zu Tage, wenn es drauf ankommt. Viel besser ist es, über Geld und Sparen zu sprechen, wenn ein möglicher Konflikt noch in der Ferne liegt. – Beschäftigt sich ein Paar frühzeitig damit, ob die Vorstellungen zueinanderpassen und ob es möglich ist, Kompromisse zu finden, wird es später leichter fallen, die Verhaltensmuster des Partners einzuschätzen. In einer Haltung der Demut (vgl. Phil 2,4) den anderen zu akzeptieren ohne den eigenen Standpunkt außer Acht zu lassen, wird beiden helfen, gemeinsame Wege zu finden. Bitte bedenkt auch, dass Meinungen wandelbar sein können.¹

Nimmst du beim Kennlernen der anderen Person Standpunkte oder Charakterzüge wahr, die dich vor den Kopf stoßen, solltest du das ernst nehmen! Sind die Unterschiede zwischen euch zu groß und unüberbrückbar, gilt es eine „All In or Nothing – Entscheidung“ zu treffen: Entweder du bist bereit, damit zu leben, oder du solltest die Beziehung beenden – am besten, bevor sie richtig begonnen hat. Es ist besser, die „Notbremse“ in einer frühen Phase zu ziehen als beispielsweise in der Verlobungszeit. Weil das Ja-Wort einer Trauung eine öffentlich bekannte „All In – Entscheidung“ ist, sollte man einschätzen können, mit wem man sein Leben künftig teilt.

¹ Lesetipp: Das Buch der Sprüche gemeinsam zu lesen, kann dabei helfen, „richtige“ gemeinsame Entscheidungen zu treffen.

07 Reflektiert die Vergangenheit



Reflektiert eure eigene Vergangenheit!

Jeder von uns bringt seine eigene Familiengeschichte mit. Wir halten die Prägungen durch die Familie, in der wir aufgewachsen sind, meist für das „das Normale“, das erst dann in Frage gestellt wird, wenn Menschen in unser Leben treten, die anders geprägt wurden. Ansonsten leben wir „in unserer eigenen Wirklichkeit“. – Bitte geht davon aus, dass das für euch „Normale“ für den Partner möglicherweise nicht „normal“ ist und dass auch ihr euch irren könnt. Hinterfragt mit dieser Einstellung folgende Punkte:

DEINE GESCHICHTE PRÄGT DICH

- A.** Denkt allein und auch gemeinsam darüber nach, welcher **geistliche Hintergrund** euch prägte und wie ihr das bisher mit eurem persönlichen Glaubensleben vereinbart habt. Was findet ihr gut und was weniger bereichernd an eurer Bewegung oder Gemeinde? Gerade wenn sich die Gemeindekulturen unterscheiden, sollte man viel nachdenken und sprechen.
- B.** Gibt es in eurem Leben oder der **Familiengeschichte** bestimmte „Segenslinien“ oder auch „Schicksalsschläge“, die euch bis heute beeinflussen? Mit welchem Vater- oder Mutterbild seid ihr aufgewachsen? Könnt ihr euch positiv zu dem stellen, was euch eure Eltern vorgelebt haben? Was wollt ihr definitiv übernehmen? Was wollt ihr anders machen und warum?
- C.** Wie sieht es mit eurer **Selbstständigkeit** aus? Habt ihr „Vater und Mutter schon verlassen“ und steht auf eigenen Beinen? Selbstständigkeit kann einiges vereinfachen und den Start in eine Beziehung leichter machen. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, als Singles rechtzeitig aus der elterlichen Unterkunft auszuziehen. Es hat uns geholfen, zu selbstständigen und erwachsenen Personen heranzureifen. Überprüft auch, ob ihr unabhängig von euren Eltern Meinungen entwickeln könnt.
- D.** Leider gibt es auch den Fall, dass wir **Schicksalsschläge** (z.B.: Gewalt, Missbrauch) in unserer Vergangenheit erlebt haben, die unseren Charakter und unsere Verhaltensweise so stark (negativ) prägen, dass es ohne Aufarbeitung schwierig in einer Beziehung werden kann. In solchen Fällen empfehlen wir Paarseelsorge, Paartherapie oder auch psychologische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Dabei darf man aber nie vergessen: Unser Vater im Himmel ist der beste Arzt, den es geben kann.

Möglicherweise ist die Frage nach unserer eigenen Vergangenheit der Punkt, bei dem man „die dicksten Bretter zu bohren hat“. Es braucht etwas Übung, über sich selbst nachdenken zu können und richtige Schlüsse daraus zu ziehen. Aber Übung macht den Beziehungsmeister.

08

Unterstelle immer das Beste



Unterstelle deinem Partner immer das Beste.

Wir sind schnell dabei, anderen schlechte Absichten zu unterstellen. Beobachte dich im Alltag! Wie schnell bist du von deinen Mitmenschen, deiner Familie und auch deinem Partner genervt?

Wir wollen uns mit diesen Gedanken anschauen, wie wir mit situativen Enttäuschungen umgehen. Stelle dir folgende Situation vor: Dein Partner vergisst den Kennlern- oder Hochzeitstag. Der besagte Tag verläuft also wie viele andere. In dir entwickelt sich Enttäuschung und daraus wird Wut. Das ist an sich eine logische Reaktion. Doch leider kann sie der Beziehung schaden, denn oft steckt der Gedanke dahinter (meist eine Lüge!), dass der andere es nicht gut mit mir meint. Vielleicht war einfach nur eine stressige Woche der Grund dafür, dass der Tag in Vergessenheit geriet. Würden wir tiefer graben, kämen wir meist auch zu der Einsicht, dass der Partner uns nicht verletzen will. Er reagiert nicht böswillig unsensibel, lässt seine Sachen nicht mit Absicht herumliegen und erledigt seine Aufgaben nicht absichtlich ungenau... Also: Bevor du dich über den anderen aufregst, unterstelle ihm/ihr immer erstmal das Beste. Das heißt:

- A.** Wenn du dich durch deinen Partner verletzt fühlst, dann sage dir: „Er/Sie wusste sicher nicht, wie ich mich fühle, sonst hätte er/sie es nicht getan.“ **Weigere dich anzunehmen, dass du mit Absicht verletzt worden bist.** Stattdessen suche nach einer weitherzigen Erklärung.
- B.** **Bewahre dein Herz** vor Gedanken wie: „Ich bin meinem Partner egal.“ Das Problem dieser Aussage ist, dass sie unglücklich macht, auch wenn sie nicht zutrifft. Wenn wir uns nur noch auf Enttäuschungen und Verletzungen konzentrieren, führt uns das zur Bitterkeit.
- C.** **Glaube, dass du deinem Partner alles bedeutest.** Wenn wir dies verinnerlicht haben, treten Gefühle wie Schmerz, Wut und Abwehr immer seltener auf. Die Distanz zum Partner verkürzt sich. Außerdem ist es ein befreiender Gedanke zu wissen, dass es jemand gibt, dem wir das „Ein und Alles“ sind. Das hilft auch, besser zu verstehen, dass wir Jesus ebenfalls alles bedeuten.

Wir glauben: Wenn wir immer das Beste erwarten, werden wir auch das Beste erhalten. Entscheidend ist unser Blickwinkel auf den anderen. Der sollte nicht von Seiten der Bitterkeit, sondern von der Bewunderung eingestellt sein.²

¹ Die Punkte 8 und 9 greifen auf Gedanken aus dem Buch „Das Geheimnis glücklicher Ehen“ von Shaunti Feldhahn (2015) zurück.

² Nach Kolosser 3,19

Führe Buch über das Gute!



Führe Buch über das Gute!

Über die „Fehler“ des Partners sollte man weder in einer Beziehung noch in der Ehe „Buch führen“. Der Gedanke einer positiven Buchführung ist dagegen eine präventive Maßnahme, um schlechten Gedanken und Undankbarkeit gegenüber dem Partner vorzubeugen. Sie hat einen ähnlichen Effekt wie ein Vitaminkomplex oder gesunde Ernährung auf die Gesundheit. Durch eine Erinnerungskultur an das Gute ist es möglich, die Verbindung zueinander zu stärken – wie Vitamin C das Immunsystem.

**ERINNE-
RUNG AN
DAS GUTE
IST WIE
VITAMIN C
FÜR DAS
IMMUN-
SYSTEM**

- A. Mach es dir zur Aufgabe, die „positiven Aktionen“ deines Partners zu notieren.** Je nachdem, wie du „gestrickt“ bist, sollte das mehr oder weniger praktisch sein. Bist du ein „Listentyp“, kann z.B. eine Excel-Tabelle auf deinem Rechner entstehen. Andere können sich 5 Minuten am Tag freiräumen, um darüber nachzudenken, was der Partner einem heute wieder Gutes getan hat. Auch als Single ist es möglich, diesen Gedanken im Blick auf die eigene Familie oder den Freundeskreis zu trainieren.
- B. Entscheidet euch dafür, auf das gute Handeln mit Großzügigkeit zu antworten.** Daraus kann eine Form der Gemeinsamkeit wachsen, die frische Dynamik erzeugt. So entsteht ein Positivkreislauf: Ich bin motiviert, etwas Gutes zu geben, weil ich durch praktische Liebe meines Partners beschenkt wurde.

Mit den genannten Hinweisen möchten wir keine „Nur-wenn-ich-was-Gutes-bekomme,-gebe-ich-auch-was-zurück“-Kultur befeuern. Vielmehr wollen wir sie als „Motor“ verstanden wissen, der immer wieder positive Gedanken und Aktionen füreinander freisetzt. Grundsätzlich gilt auch für die Partnerschaft: „Behandelt eure Mitmenschen in allem so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt.[...]“¹.

¹ Matthäus 7,12 (NGÜ)

10

Ja
wir wollen



Setzt alles auf eine Karte - Ehe!

Wir stehen dazu, dass die Ehe *das* gute Modell unseres Schöpfers für das verbindliche Zusammenleben von Mann und Frau ist. Wir sind davon überzeugt, dass die größte emotionale Sicherheit, das höchste Glück und die tiefste Erfüllung in der Ehe zu finden ist, wenn sich beide Partner als ein „Wir“ verstehen. Jeder sollte somit die Ehe als konkretes Ziel der Beziehung haben. Was diese Zielstellung konkret bedeutet, möchten wir aus drei verschiedenen Blickwinkeln beschreiben:

- A.** Es verwirrt vielleicht, aber wir müssen beim **Singlesein** beginnen. Schon lange bevor man jemanden kennenlernt, sollten Ziele in Bezug auf lebenslange Ehe gesetzt werden. Wir wissen, dass nicht jedes Paar dieses Ziel erreicht, doch es geht um die Grundeinstellung vor dem Start einer Beziehung. Dieses Fernziel hindert uns möglicherweise daran, dumme Entscheidungen zu treffen und Unnötiges auszuprobieren.
- B.** Lebt ihr bereits **in einer Beziehung**, dann stellt die Weichen so, dass sie sich in Richtung Ehe weiterentwickelt. Dies bedeutet auch, dass man keine Beziehung leichtfertig bricht. Genießt es, euch kennenzulernen und euch „aufeinander abzustimmen“. Redet auch zu Beginn schon über Themen, die wichtig sind (siehe Punkt 3 und 6). Es wäre schmerzlich, nach zwei Jahren Beziehung zu merken, dass der andere nicht gut zu einem selbst passt. Küsst euch das erste Mal mit dem Wissen: „Ich werde wohl keine andere Person mehr küssen.“ Und geht davon aus, dass die Beziehung hält. Es muss zwar klar gesagt werden, dass das „Miteinander-Gehen“ noch keine Ehe ist und daher (leichter) gelöst werden kann, doch jede Trennung hinterlässt Wunden. Mancher Schmerz wäre mit der richtigen Zielstellung vermeidbar.
- C.** Wenn ihr dann **verheiratet** seid, heißt es alles auf eine Karte zu setzen und das Wort „Scheidung“ aus eurem Kopf zu „löschen“. Zieht einen Bruch eurer Ehe einfach nicht in Erwägung. Wenn man sich zur Verbindlichkeit bereit erklärt, bekommt man schließlich, wonach man gesucht hat. Glückliche Ehepaare sind diejenigen, die wild entschlossen sind verheiratet zu bleiben. Wenn keine andere Option vorhanden ist als sich 100% zu investieren, nehmen Verantwortung, Verbindlichkeit, Gewissheit und Geborgenheit

**PAARE
WERDEN
NICHT
ZUFÄLLIG
GLÜCKLICH**

an Intensität zu. Andersherum wird man sich wohl über Jahre selbst vergiften und sich irgendwann fragen, wie es zum Zerbruch der Ehe kommen konnte. Wer sich die Optionen offenhalten will, um evtl. aus der Ehe auszusteigen, wird wahrscheinlich Schiffbruch erleiden. Denn diese Einstellung ist wie ein kleines Loch im „Eheboot“, das langsam aber sicher zum Untergang führt.

Wir glauben, dass Paare nicht zufällig glücklich werden. Genauso wie wir glauben, dass Beziehungen und Ehen nicht zufällig scheitern. Oft sind es die vielen kleinen Dinge, die in der Summe über das Gelingen einer Paarbeziehung entscheiden:

„Fangt uns die Füchse, die kleinen Füchse, die die Weinberge verderben!“

Hohelied 2,15

Wenn wir uns nicht regelmäßig entscheiden, „die kleinen Füchse“ zu fangen, werden sie größer und kräftiger. Sie richten größere Schäden an und sind schwerer zu fangen. Alle Füchse gleichzeitig fangen zu wollen, ist keine gute Idee. Packt von den zehn Punkten als erstes den an, der euch am schwersten fällt. Und kümmert euch dann schrittweise um die anderen neun.

Zu guter Letzt

Beziehung leben ist – in jeder Beziehung – ein Abenteuer. Seid neugierig, weise und geht sensibel mit dem Gegenüber um. Die Anleitung für ein gutes gemeinsames Miteinander findet ihr ausführlich in eurer Bibel. Legt Gottes Maßstab an eure (zukünftige) Beziehung, denn ER hat die Idee von gesundem menschlichem Miteinander und Ehe ins Leben gerufen.



Judika & Gerd Leupold

Jugendreferenten der Ehe- und Familienarbeit bEHERzt im ChristusForum Deutschland

Impressum

ChristusForum Deutschland
im Bund Evangelisch-Freikirchlicher
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.

Bankkonto

Spar- und Kreditbank Bad Homburg
IBAN: DE71 5009 2100 0000 4000 09
BIC: GENODE51BH2

Bildnachweis

istock.com: jacoblund (alle Bilder)

bEHERzt[♥]
Beziehung, Ehe und Familie stärken.



Schiebestraße 32, 04129 Leipzig
0341 901 52 10
info@ChristusForum.de
www.ChristusForum.de
ChristusForum.Deutschland

Beziehung leben
ist ein Abenteuer



www.ChristusForum.de

