

Einführung – Wozu die Ehe?

Nickys Geschichte. Ich sah Sila zum ersten Mal in *Swansea Docks*. Ich war unterwegs nach *South West Ireland*, um dort die Sommerferien zu verbringen. Ich hatte soeben die Schule beendet. Ich war achtzehn Jahre alt, Sila siebzehn. Es war Liebe auf den ersten Blick. Wir verbrachten zwei Wochen in benachbarten Ferienhäusern in einer der schönsten und unberührtesten Gegenden der *British Isles*, in *South West Cork*. Während dieser zwei Wochen wagte ich kaum zu denken, dass sie vielleicht etwas für mich empfinden könnte. Zwei Tage vor ihrer Abreise nahm ich all meinen Mut zusammen und gestand ihr meine Liebe. Wie erstaunt war ich, dass sie meine Gefühle erwiderte. Ich konnte es kaum glauben.

Sila ging noch zur Schule und hatte wichtige Abschlussprüfungen vor sich. Mir blieben neun Monate Zeit bis zum Beginn der Universität. Mir war klar, dass Sila wohl kaum ihre Prüfungen schaffen würde, wenn ich in ihrer Nähe blieb, also reiste ich als Rucksacktourist nach Afrika. Dieser Kontinent war total anders als alles, was ich bis dahin erlebt hatte. Überwältigt nahm ich die Landschaft, die Menschen und die Kultur Afrikas wahr – doch insgeheim sehnte ich mich danach, wieder in England bei Sila zu sein. Die meiste Zeit über reiste ich allein und sehnte die Briefe herbei, die sie mir in die Hauptstädte der Länder sandte, die ich durchzog – von Addis Abeba bis Kapstadt. Es funktionierte reibungslos, bis ich in Südafrika ankam. Ich hatte schon sechs Wochen nichts mehr von Sila gehört, und als ich Kapstadt erreichte, freute ich mich unbändig auf einen Brief von ihr. Doch es war keine Post für mich da (außer ein Brief von meiner Mutter). Ich war verzweifelt.

Ich fragte mich, ob Silas Gefühle für mich durch unsere lange Trennung vielleicht abgekühlt waren. Dann wollte ich nicht nach England zurückkehren. Mehrere Wochen lang ging ich jeden Tag vergeblich

zum Postamt, und schließlich fuhr ich per Anhalter nach Johannesburg. Dort fand ich einen Brief von Sila vor, den ich vier Wochen zuvor gerade verpasst hatte. Ich war in Hochstimmung und kehrte mit dem nächsten Flugzeug nach Hause zurück.

Nach meiner Ankunft machte ich mich sofort auf den Weg zu Silas Internatsschule. Es war eine Art Gefängnis für die Mädchen und zugleich eine Festung, um Jungen fern zu halten. Wir verbrachten drei wunderschöne Stunden miteinander, bevor wir feststellten, dass Sila nicht mehr ins Gebäude zurückkonnte – alle Türen waren verschlossen. Sie versuchte durch ein Fenster einzusteigen und wurde erwischt. Die letzten beiden Wochen ihres Schullebens hatte sie Ausgangsverbot.

Ich begann mein Studium an der Universität und Sila zog nach London. Während dieser Zeit hörte ich einige Leute in einer Weise über den christlichen Glauben reden, die völlig neu für mich war. Was ich hörte, machte immer mehr Sinn und brachte mich dazu, ernsthaft über den Sinn meines Lebens nachzudenken. Doch gleichzeitig hielt ich mich auf Distanz – meine Beziehung zu Sila war für mich die wichtigste Sache der Welt, und ich hatte Angst davor, dass wir vielleicht nicht zusammenbleiben könnten, wenn ich Christ würde und Sila nicht.

Fünf Monate lang beschäftigte ich mich mit dem christlichen Glauben, bis mir klar wurde, dass ich eine Entscheidung treffen musste. Ich sprach mit Sila über das Thema, und sie reagierte mit Begeisterung. Sie fühlte sich selbst von der christlichen Lehre angezogen und begann wie ich zu spüren, dass sie die Wahrheit gefunden hatte. Wir entschieden uns beide für Christus.

Anstatt einen Keil zwischen uns zu treiben, schien unser neu gefundener Glaube unserer Beziehung eine neue, aufregende Dimension hinzuzufügen. Tatsächlich eröffnete unser Glaube eine Lebensperspektive, von deren Existenz ich bis dahin nichts geahnt hatte. Ich hatte vorher den Eindruck gehabt, dass die verschiedenen Elemente meines Lebens Teile eines Puzzles gewesen waren: Meine Vergangenheit, meine Beziehung zu Sila, mein Englischstudium, mein Aufenthalt an der Universität, einfach alles. Mit einem Mal erhielt jedes Puzzlestück seinen Platz.

Im Herbst 1974 – wir waren seit zwei Jahren zusammen – spürten wir beide unabhängig voneinander, dass wir uns eine Weile trennen sollten, um zu prüfen, ob wir wirklich den Rest unseres Lebens miteinander verbringen sollten.

So ging ich an einem frühen Montagmorgen Anfang Oktober mit Sila zum Bahnhof. Wir vereinbarten, uns bis Weihnachten nicht mehr zu sehen oder zu sprechen.

Es war ein wunderschöner Herbstmorgen mit einem sanften Nebelschleier in der orangefarbenen Dämmerung. Sila winkte mir zum Abschied vom Zugfenster aus zu, und ich fragte mich, ob ich sie je wiedersehen würde. Ich ging durch die noch menschenleeren Straßen von Cambridge nach Hause und fühlte mich so deprimiert wie nie zuvor. Ich beschloss, während unserer Trennungszeit nicht nach London zu fahren; es hätte mir zu weh getan, ohne Sila dort zu sein.

Eine Woche später spielte ich Fußball mit ein paar Freunden meiner ehemaligen Schule. Als wir uns auf den Heimweg machten, sagte mein Freund, der das Auto fuhr: »Es macht dir hoffentlich nichts aus, wenn wir über London fahren, ich muss dort jemanden abholen.« Ich war natürlich nicht begeistert, sagte aber nichts. Ich hoffte nur, dass es nicht lange dauern würde. Sila wohnte ohnehin in einem ganz anderen Teil Londons.

Mein Freund ließ uns in *High Street Kensington* heraus und sagte: »Ich hole euch hier in vierzig Minuten wieder ab«, und dann fuhr er davon. Es regnete und wir standen auf dem Bürgersteig und wollten gerade entscheiden, was wir solange tun sollten. Als ich hochschaute, sah ich nur fünfzig Yards entfernt Sila den Bürgersteig entlanggehen. Ich ließ meine beiden Freunde ohne ein Wort der Erklärung stehen und rannte auf Sila zu. In dem Moment sah sie mich. Sie begann ebenfalls zu rennen. Wir fielen einander in die Arme und ich wirbelte sie mehrmals im Kreis herum. Ich rief meinen Freunden zu, dass sie nicht auf mich warten sollten.

Wir gingen in ein Café und unterhielten uns stundenlang. Ich erfuhr, dass Sila mit dem Bus an *High Street Kensington* entlanggefahren und dann in einen dicken Stau geraten war. Sie hatte beschlossen, auszustiegen und die letzte halbe Meile zu Fuß zu gehen. In dem Moment hatte sie mich gesehen.

Die Wahrscheinlichkeit, uns auf diese Weise zu treffen, stand eins zu einer Million, und wir nahmen es als ein Zeichen von Gott. Wir hatten unser Bestes getan, uns auszuweichen, und Gott hatte einen beeindruckenden Weg gefunden, uns einander begegnen zu lassen. Wir waren nun überzeugt, dass Gott Mittel und Wege genug hatte, uns in den nächsten drei Monaten zu zeigen, ob wir unser weiteres Leben miteinander verbringen sollten. Wir vereinbarten erneut, uns bis

Weihnachten nicht mehr zu treffen. Diesmal fühlten wir uns anders. Es flossen zwar auch jetzt wieder Tränen, doch wir glaubten zuversichtlich, dass Gott uns leiten würde.

Die Trennungszeit war hart, doch am Ende gab es für mich keinen Zweifel mehr, dass ich den Rest meines Lebens mit Sila leben wollte. Wir nahmen unsere Beziehung Anfang 1975 wieder auf. Ich hatte immer noch anderthalb Jahre an der Universität vor mir. Sila kam fast jedes Wochenende, und diese Monate waren mit wunderschönen Momenten gefüllt, die zu den herrlichsten Erinnerungen meines Lebens gehören.

Wir heirateten am 17. Juli 1976 in Schottland, Silas Heimat. Zwei Wochen zuvor hatte ich mein Universitätsdiplom erhalten.

Silas Geschichte. Ich wuchs in den *Highlands* von Schottland auf. Ich verbrachte eine glückliche Kindheit ohne besondere Vorkommnisse. Ich mochte das Leben im Freien, war ein regelrechter Wildfang und davon überzeugt, am schönsten Ort der Welt zu leben. Getrübt wurde mein Glück nur durch die Einsamkeit – es gab zu wenige Menschen in der Gegend. Als meine beste Schulfreundin Penny mich fragte, ob ich zwei Wochen Ferien mit ihrer Familie und Freunden in *South West Ireland* verbringen wollte, ließ ich mir die Gelegenheit nicht entgehen. Ich war gerade siebzehn Jahre alt und hatte keine Ahnung, dass diese beiden Sommerwochen mein Leben verändern würden.

Wir mussten mit der Fähre von *Swansea* nach Cork übersetzen. *Swansea Docks* ist kein vielversprechender Ort, doch genau dort traf ich ihn. Nicky fuhr hinter uns in der Autoschlange, kletterte aus einem alten grünen Mini und lächelte – es war Liebe auf den ersten Blick (oder vielleicht sollte ich genauer sagen, dass Nicky eine überwältigende Anziehungskraft auf mich ausübte). Er trug einen breitrempigen schwarzen Hut (wie üblich in den siebziger Jahren), Jeans und ein weißes T-Shirt, und er war braun gebrannt. Er war achtzehn und ich dachte: »Er ist einfach super.«

Wir verbrachten zwei idyllische Wochen mit vielen Freunden. Wir segelten und schwammen, fischten nach Makrelen, ruderten zu kleinen Inseln, um mitternächtliche Grillfeste zu veranstalten, und saßen unter dem Sternenhimmel, wo wir uns bis in die frühen Morgenstunden unterhielten. Während der ganzen Zeit entwickelte ich immer tiefere Gefühle für Nicky – ich hatte mich wahnsinnig verliebt. Ich erzählte meiner Freundin Penny kein Sterbenswörtchen davon, und ich hatte keine Ahnung, ob Nicky meine Gefühle erwiderte.

Zwei Tage vor unserer Heimreise erfuhr ich, dass es Nicky ebenso ging wie mir. Er küsste mich zum ersten Mal. Ich war erst siebzehn Jahre alt und hatte schon andere Jungen geküsst, aber in jener Nacht lag ich wach und dachte, dass ich Nicky heiraten könnte. Zwei Wochen lang waren wir jeden Tag zusammen gewesen, und ich hatte das Gefühl, keinen einzigen Tag meines Lebens mehr ohne ihn verbringen zu können.

Nicky reiste für sechs Monate nach Afrika. Es war eine Qual für uns, denn wir hatten doch gerade erst begonnen, uns kennen zu lernen. Meine Freunde rieten mir alle, nicht zu viele Hoffnungen in diese Beziehung zu stecken: Afrika war weit weg, sechs Monate waren eine lange Zeit, und er hatte sicher genügend Gelegenheiten, während seiner Reise ein anderes Mädchen kennen zu lernen. Doch unsere Beziehung festigte sich, denn wir schrieben uns lange und immer intimere Briefe, durch die wir vermutlich mehr voneinander erfuhren, als wenn wir nahe beieinander gewesen wären – auch wenn Tausende von Meilen zwischen uns lagen!

Als ich ihn am Telefon sagen hörte, dass er zurück sei, setzte mein Herz einen Moment lang aus. Ich wurde von Gefühlen überwältigt. Wir verbrachten einen wunderschönen Abend miteinander. Beide spürten wir, dass unsere Liebe während der monatelangen Trennung gewachsen war.

Im Herbst 1973 ging Nicky zur Universität und ich zog nach London. Tagsüber besuchte ich einen Schreibmaschinenkurs und abends nahm ich Zeichenunterricht. Ich stellte eine Mappe zusammen, um mich an der Kunsthochschule zu bewerben. Doch durch den Reiz des Universitätslebens und meine Sehnsucht nach Nicky verbrachte ich mehr Zeit an Nickys Universität als in meinen Kursen. Unsere Beziehung wurde immer enger. In gewisser Weise wurde sie sogar zu intensiv für uns beide.

Ich hatte nie an der Existenz Gottes gezweifelt, er gehörte zu meiner Erziehung im Elternhaus. Doch mein Glaube hatte keinerlei Auswirkungen auf meinen Lebensstil, wenn man davon absieht, dass Nicky und ich von Zeit zu Zeit die Kapelle der Universität besuchten, um am Abendmahlsgottesdienst teilzunehmen. Ich hatte die vage Vorstellung, dass ich mir eines Tages meinen Weg zum Himmel durch ein paar zusätzliche Gebete und Gottesdienstbesuche und ein paar gute Taten verdienen würde. Mehr brauchte ich zu dem Zeitpunkt nicht. Ich hatte ja Nicky.

Zum Neuen Jahr erhielt ich die Nachricht, dass ich für den folgenden September am *Chelsea Art College* angenommen worden war. Das Leben war voller neuer Möglichkeiten. Als mich Nicky eines Abends im Februar 1974 in London besuchte und über den christlichen Glauben sprach, reagierte ich mit der gleichen Begeisterung wie auf alles andere, worüber Nicky mit mir redete. Doch ich begriff nicht wirklich, worum es ging, und hatte keine Ahnung von den möglichen Auswirkungen.

Am folgenden Wochenende nahm Nicky mich zu einem christlichen Prediger namens David MacInnes mit. Ich war erstaunt über das, was ich da hörte. Was Nicky im Verlauf von fünf Monaten erlebt hatte, erlebte ich nun innerhalb von vierundzwanzig Stunden.

Ich war fasziniert von dem, was David sagte. Nie zuvor hatte ich jemanden so über Jesus Christus reden hören. Niemand hatte mir je gesagt, dass ich eine persönliche Beziehung zu Gott haben könnte. Beziehungen bedeuteten mir *alles*. An jenem Freitag redeten wir bis in die Nacht hinein mit Nickys bestem Freund, Nicky Gumbel, der damals mit großem Misstrauen beobachtete, was in uns vorging.

Am Samstag gingen wir erneut zu David MacInnes' Vortrag. Er sprach über das Kreuz. Es war eine regelrechte Offenbarung für mich. Immer wieder fragte ich mich: »Wieso hat mir nie jemand erzählt, warum Jesus am Kreuz starb?«¹ Ich hatte den Eindruck, dass alles, was ich bisher erlebt und gekannt hatte, nun zusammenpasste – nicht nur auf intellektueller, sondern auch auf emotionaler und geistlicher Ebene. Im Licht des Kreuzes bekam alles einen Sinn. Mein Leben hatte bisher einer Schwarz-Weiß-Fotografie geglichen, die auf einmal in Bewegung kam – zuerst verschwommen und langsam, dann immer schneller, bis sie ganz scharf wurde und in wunderschönen Farben erstrahlte. Das Leben wurde auf eine Weise real, die ich vorher nicht gekannt hatte. Meine Perspektive änderte sich radikal; es war der Beginn einer neuen Freiheit in unserer Beziehung, die ich nie für möglich gehalten hätte.

Es war aufregend, mit diesem neuen Glauben zu leben. Nicky und ich fühlten uns sogar noch mehr als zuvor miteinander verbunden. Acht Monate später jedoch spürten wir beide, dass Gott uns klarmachen wollte, zwischen unserem Glauben und unserer gegenseitigen Liebe zu unterscheiden. Es war eine der schwierigsten Zeiten meines Lebens – noch schwieriger als die Trennung von Nicky während seiner Afrika-reise. Ich musste lernen, Vertrauen in Gottes gute Pläne zu haben.

Es war eine bemerkenswerte Erfahrung, Gottes Handeln in unserem Leben zu erkennen. Als wir in *High Street Kensington* aufeinander

zu liefern und ich laut »Nicky« rief, dachte ich: »Gott, ich will nie wieder zweifeln.« Ich wusste nun mit voller Überzeugung, dass ich ihm in allem vertrauen konnte, auch in dem für mich wertvollsten Bereich meines Lebens: meiner Beziehung zu Nicky. Ich glaube, dass Gott mir an jenem Tag klargemacht hat, dass ungeachtet meiner Liebe zu Nicky die Liebe Gottes zu mir und meine Liebe zu Gott das Wichtigste in meinem Leben sein soll.

Während unserer dreimonatigen Trennung festigten wir beide unsere jeweilige Beziehung zu Gott. Als wir wieder zusammenkamen, geschah dies auf einer neuen Grundlage, auf dem Fundament eines persönlichen Glaubens, der uns seitdem in unserer Beziehung zueinander getragen hat.

Im Februar 1976 hielt Nicky um meine Hand an; wir heirateten im Juli. Ich war damals einundzwanzig und Nicky zweiundzwanzig Jahre alt.

Wir schreiben nun aus der Perspektive einer vierundzwanzig Jahre dauernden Ehe. Während dieser Zeit haben wir in Japan, im Nordosten Englands und im Zentrum von London gewohnt. Wir haben die Geburt von vier Kindern sowie rund 1528 unterbrochene Nächte gemeinsam erlebt. Wir haben die Anstrengung und die Freude geteilt, die vier kleine Kinder unter acht Jahren mit sich bringen, und wir haben auch die Turbulenzen und komplizierten Situationen überlebt, mit denen man als Eltern von Teenagern konfrontiert wird. Wir haben gemeinsam Krankheiten und finanzielle Probleme durchgestanden.

Unsere Erfahrungen decken sich mit denen der meisten Ehepaare. Wir haben wohl über 200 000 Meilen gemeinsam zurückgelegt, mehr als 10 000 Stunden Gespräche geführt und rund 8 000 Nächte im gleichen Bett geschlafen. Wir haben gelacht und geweint. Wir haben uns Frust zugefügt, uns gegenseitig irritiert, fasziniert und waren entzückt voneinander. Und wir sind immer noch von uns und unserer Ehe begeistert.

Wir würden nie behaupten, dass unsere Ehe ungewöhnlicher ist als andere. Jedes Ehepaar ist einzigartig und kann seine eigene Geschichte erzählen. Sollte es nur ein glücklicher Zufall sein, wenn man Ehe als etwas Positives erfährt? Oder haben die Menschen, die in ihrer Ehe unglücklich sind, einfach die falsche Person geheiratet? Unsere eigene Erfahrung hat uns gelehrt, dass wir bestimmte »Werkzeuge« benötigen, um eine tragfähige, glückliche Ehe zu entwickeln.

Wir mussten es lernen zu kommunizieren und wie man dem anderen das Gefühl vermitteln kann, geliebt zu werden. Wir übten, Konflikte zu lösen und Vergebung zu praktizieren. Wir haben herausgefunden, dass der Genuss von sexueller Intimität nicht selbstverständlich ist.

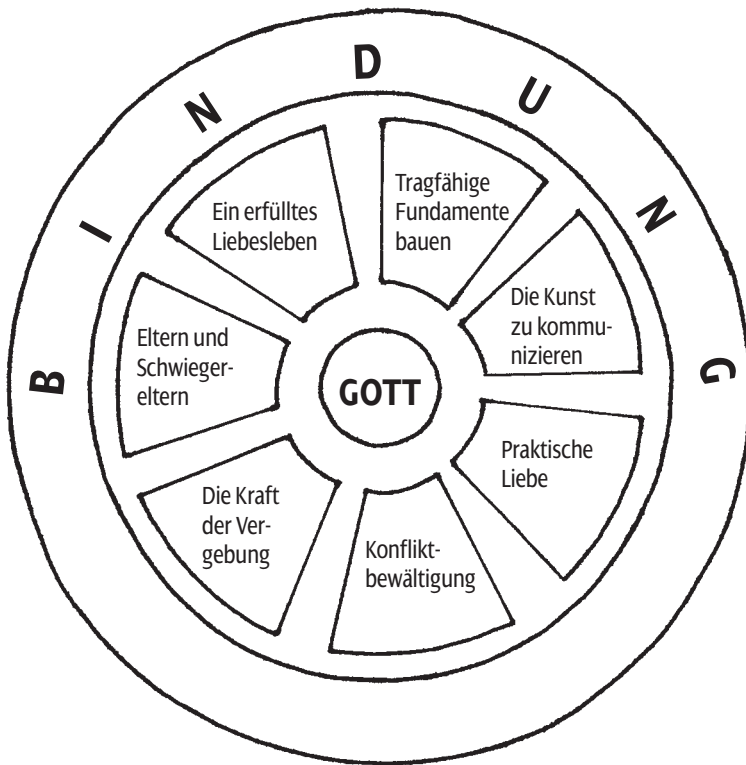
In den letzten fünfzehn Jahren waren wir zunehmend damit beschäftigt, Ehepaare zu beraten und ihnen zu helfen. Von diesen und durch eigene Eheerfahrungen haben wir gelernt, dass eine eheliche Beziehung nicht immer einfach ist, aber dass sie sich dennoch in höchstem Maße lohnt. Diese Erfahrungen sowie unsere eigenen Forschungen und zahlreiche Ratschläge von Dritten haben dazu geführt, dass wir einen fünfwöchigen Vorbereitungskurs auf die Ehe (*Marriage Preparation Course*) für verlobte Paare und einen siebenwöchigen »Ehe-Kurs« für Paare – egal ob alt oder jung – entwickeln konnten. Hunderte von Paaren haben diese Seminare besucht, und mittlerweile führen wir jedes der beiden Seminare dreimal pro Jahr durch.

Das Eheseminar – hier in Buchform – ist darauf ausgerichtet, jedes Paar dazu anzuspornen, in ihre Ehe zu investieren und sie tragfähiger und besser zu gestalten. Wir haben dieses Buch geschrieben, um zu vermitteln, wie und warum es dazu kam, dass wir heutzutage noch verliebter sind als zum Zeitpunkt unserer Hochzeit. Unser christlicher Glaube hat unsere Bemühungen im Bereich unserer Liebesbeziehung entscheidend geprägt; an mehreren Stellen versuchen wir zu erklären, inwiefern der Glaube in unserer Ehe eine bedeutende Rolle spielt. Dennoch müssen Sie kein Christ sein, um von diesem Buch zu profitieren. Die meisten der erwähnten Ratschläge könnten als praktische Grundregeln bezeichnet werden, damit eine Beziehung nicht nur funktioniert, sondern vielmehr erblüht.

Wir haben viele Geschichten aus unserer eigenen Ehe und aus anderen Ehen eingeflochten. Einige Beispiele erscheinen vielleicht banal, doch es sind tatsächlich die kleinen Dinge, die eine Ehe am Leben erhalten oder zerstören können. Die Ehepaare, deren Beiträge wir wiedergeben, waren so freundlich, ihre Erfahrungen mit den Lesern zu teilen. Sie hoffen, dass andere dadurch angeregt werden, an ihrer Beziehung festzuhalten und zu entdecken, wie dynamisch eine Ehe sein kann. In den meisten Fällen haben wir die Namen geändert, um Vertraulichkeit zu wahren.

Das unten abgebildete »Ehe-Rad« fasst die Aspekte zusammen, von denen wir meinen, dass sie für eine Beziehung unerlässlich sind. Jeder Abschnitt des Buches (und jede Woche des Eheseminars) entspricht

einer Sektion des Rades. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass jeder Teil des Rades benötigt wird, wenn die »Ehereise« gelingen soll, ohne dass das Rad wackelt und quietscht – besonders auf unebenen Straßen. In Kapitel 10 werden wir genauer erläutern, wieso es – wie eine gut geölte Radnabe – einen so gewaltigen Unterschied macht, wenn Gott den Mittelpunkt der Ehe bildet.



Der die Bindung symbolisierende Radkranz hält die Beziehung zusammen. Man hört heutzutage oft, dass das Ideal einer lebenslangen Ehe zugunsten von Arrangements aufgegeben werden sollte, die das Bilden und das Auflösen einer Beziehung so einfach wie möglich machen. Spricht noch etwas für die traditionelle Sicht der Ehe? Unsere Antwort lautet ganz klar Ja.

Wir sind davon überzeugt, dass die Ehe nach wie vor von grundlegender Bedeutung ist, und zwar nicht nur für uns als Einzelperso-

nen, sondern als Fundament für jede Gesellschaft. Die Ehe ist die ideale, von Gott gegebene Basis für das Familienleben, vor allem deshalb, weil Kinder durch ein vorgelebtes Beispiel der Eltern am besten lernen, was zuverlässige, liebende Beziehungen ausmacht. Kinder lernen genau wie Erwachsene weit mehr von dem, was sie sehen, als von dem, was man ihnen sagt. Kürzlich sagte uns ein Vater: »Ich habe verstanden, dass ich meine Kinder am meisten liebe, wenn ich meine Frau liebe.«

Doch die Ehe dient nicht nur den Kindern. Tief in uns allen steckt das Verlangen, jemanden zu haben, dem wir uns emotional, geistlich und körperlich uneingeschränkt öffnen können. Eine solche Intimität ist nur möglich, wo eine echte Bindung besteht. Wir wagen nur dann unser Innerstes preiszugeben, wenn wir sicher sind, nicht fallen gelassen zu werden.

Nach Gottes Plan ist die Ehe eine Beziehung, in der sich Mann und Frau radikal und vollständig einander hingeben. Während der Trauzeremonie segnet der Pastor das Paar, betet für es und erklärt, dass die beiden Partner nun vor Gott und Menschen ein Ehepaar sind; doch die Ehe wird durch das Versprechen geschlossen, dass sich Mann und Frau einander hingeben, und jeder Satz des Gelöbnisses unterstreicht diese lebenslange Bindung:

Bräutigam:

*Ich, X, nehme dich, Y, zur Ehefrau,
um von diesem Tag an mit dir zusammenzubleiben;
in guten und in schlechten Tagen,
in Reichtum und Armut,
in Krankheit und Gesundheit,
um dich zu lieben und für dich zu sorgen, bis dass der Tod uns scheidet,
gemäß Gottes heiligem Gebot,
so lautet mein feierlicher Schwur.²*

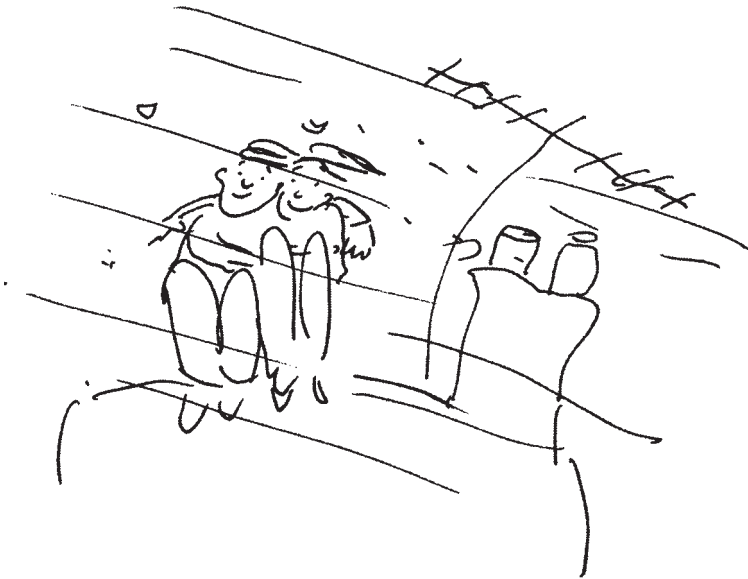
Braut:

*Ich, Y, nehme dich, X, zum Ehemann,
um von diesem Tag an mit dir zusammenzubleiben;
in guten und in schlechten Tagen,
in Reichtum und Armut,
in Krankheit und Gesundheit,
um dich zu lieben und für dich zu sorgen, bis dass der Tod uns scheidet,*

*gemäß Gottes heiligem Gebot,
so lautet mein feierlicher Schwur.²*

(freie Übersetzung des anglikanischen Eheversprechens)

Die Ehe wurde von Gott als Liebesabenteuer erdacht, das ein ganzes Leben lang anhalten soll. Die Bibel enthält etliche praktische Ratschläge, wie so eine intime Beziehung gestaltet werden kann. Jesus Christus sagt, dass jeder, der seine Worte hört und sie tut, einem klugen Mann gleicht, der sein Haus auf einem sicheren Fundament aufbaut. Wenn ein Sturm über das Haus hinwegfegt, wie es in jeder Ehe vorkommen wird, dann bleibt das Haus fest stehen.





Abschnitt 1: Tragfähige Fundamente bauen

Abschnitt 2: Die Kunst zu kommunizieren

Abschnitt 3: Praktische Liebe

Abschnitt 4: Konfliktbewältigung

Abschnitt 5: Die Kraft der Vergebung

Abschnitt 6: Eltern und Schwiegereltern

Abschnitt 7: Ein erfülltes Liebesleben

3 Wie man effektiver redet

Das einzig Entscheidende ist die Fortsetzung des Gesprächs, das du begonnen hast.¹

Libby Purves

Im Dezember 1986 verließ Anna ihren Mann James nach drei Jahren Ehe und zog mit einem anderen Mann zusammen. Sie reichte die Scheidung ein. James betete für eine Versöhnung, obwohl Anna sich weigerte, ihn auch nur zu sehen.

Nach zweieinhalb Jahren trat der *decree nisi* (der erste Schritt im Scheidungsprozess) in Kraft. Im Juli 1989 schickte James Anna und ihrem neuen Partner zwei Eintrittskarten für eine Veranstaltung mit Billy Graham. Anna schickte die Karten zurück. Es ergab sich, dass Billy Graham beschloss, noch einen zusätzlichen Abend im Wembley Stadion abzuhalten. James sandte ihnen erneut zwei Karten. Anna rief ihn an und teilte ihm mit, dass ihr Freund nicht mitkommen würde, dass sie jedoch teilnehmen wollte, wenn James mitging.

Später schrieb sie: »Alles, was Billy Graham sagte, traf mich direkt ins Herz. Ich hatte einen Job, der mir gefiel, und ich hatte einen neuen Partner – aber ich war nicht glücklich. Billy Graham sprach viel über Neuanfänge. Ich sagte mir: »Ich muss die Scheidung hinter mich bringen und dann neu beginnen, mit meinem Partner oder allein.«

Als das Referat zu Ende war, ging Anna zur Bühne hinunter, um ihr Leben Christus zu übergeben. »Durch die Tränen hindurch spürte ich Gottes unglaublich große Liebe und eine neue Ordnung in den Prioritäten meines Lebens. Ich glaubte, dass Gott mir einen Neuanfang schenken wollte, aber ich hörte ihn zugleich ganz deutlich sagen: »Nun werde ich deine Ehe wieder in Ordnung bringen.« In diesem Moment wurde mir klar, dass meine Ehe für Gott sehr wichtig war und er etwas Außergewöhnliches vorhatte. Er versicherte mir sozusagen, dass er meine Ehe nicht einfach ausbessern, sondern völlig erneuern wollte.«

Eine Mitarbeiterin der Billy-Graham-Organisation kam auf Anna zu und fragte, ob sie mit einer anderen Person gekommen sei. Anna sagte durch ihre Tränen hindurch: »Ja.« Die Mitarbeiterin fragte, ob diese Person Christ sei. Wieder sagte Anna: »Ja.« Die Seelsorgerin schlug vor, dass sie diese Person holen sollte. Anna erwiderte: »Aber es ist doch mein Ehemann.« Worauf die Beraterin sagte: »Umso besser!« Und Anna erwiderte: »Sie verstehen mich sicher nicht. Dies ist seit zweieinhalb Jahren das erste Mal, dass ich ihn sehe.« Nun begann auch die Mitarbeiterin zu weinen.

Anna ahnte, dass sie zu ihrem Ehemann zurückkehren musste. Sie musste mit James zum Gericht gehen, um den *decree nisi* rückgängig zu machen. Der Richter war erfreut und der Gerichtsdiener gar zu Tränen gerührt. Heute, zehn Jahre später, haben James und Anna zwei Kinder und führen eine tiefe, glückliche Ehebeziehung.

Kürzlich fragten wir sie, was vor ihrer Trennung schief gelaufen war. Beide sagten übereinstimmend, dass die Trennung die Folge einer abgebrochenen Kommunikation gewesen sei. Anna schrieb: »Unsere Ehe scheiterte, weil wir unsere wahren Gefühle nicht miteinander teilten. Ich vertraute mich eher meinen Freunden und meinen Schwestern an als meinem Mann. Das führte dazu, dass sich fast unmerklich ein Graben zwischen uns auftat. Als wir wieder zusammenkamen, war ich entschlossen, mein Gedankenleben nicht mehr vor James zu verbergen. Vorher hatte ich oft über die negativen Seiten unserer Ehe nachgedacht, ohne über meine Gefühle zu sprechen. Ich hatte damals einen Groll gegen ihn aufgebaut, gegen den er sich gar nicht verteidigen konnte. Wir verstehen uns jetzt so viel besser, seit wir begriffen haben, dass wir uns einander öffnen müssen – wenn einer von uns über etwas nachbrütet, dann stellt der andere so lange Fragen, bis alles geklärt ist. Ich tendiere zu größeren Stimmungsschwankungen als James, und wenn ich deprimiert bin, kann ich nicht so gut reden; ich verschließe mich dann emotional. Wir müssen noch viel daran arbeiten, eine gute Kommunikation aufzubauen und aufrechtzuerhalten.«

James schrieb: »Wenn ich einen Grund für unsere damalige Trennung nennen soll, dann ist es unsere erfolglose Kommunikation. Ich erinnere mich noch gut daran, wie leicht man sich an einen Zustand gewöhnt, in dem die Atmosphäre mit Worten gefüllt ist, ohne dass wirklich etwas gesagt wird. Heutzutage wird im Zusammenhang mit diesem Thema betont, dass man Zeit qualitativ nutzen soll, wenn man sie sich schon herauschneidet. Effektive Kommunikation bedeutet,

dass man alle Bereiche seines Lebens offen legen muss. Für mich sind das diejenigen, die ich immer verbergen will. Das erfordert mehr Zeit und Mut als gedacht. Ich muss mich darauf verlassen können, dass Anna mich uneingeschränkt annimmt, aber darüber hinaus brauche ich Mut, der über meine eigenen Kräfte hinausgeht. Ich habe erkannt, dass dieser Mut nur von Gott kommt. Ohne ihn wäre ich ein hoffnungsloser Fall geblieben. Meine besten Vorsätze, mich zu ändern, wären fehlgeschlagen. Alle Frauen, die ich kannte, bevor ich Christ wurde, sagten das Gleiche: »Wir wissen nie, was du fühlst.« Ich dachte damals, ich wäre emotional zurückgeblieben. Es kam mir vor, als lief ich mit einem versteckten Handicap herum, das so lange versteckt bleibt, bis ich versuche, eine enge Beziehung mit jemandem aufzubauen. In den letzten zwölf Jahren habe ich erlebt, dass es mit Gottes Hilfe wirklich möglich ist, zusammenzuwachsen und eine Beziehung zu führen, die mit den Jahren immer besser wird. Ich habe das selbst erfahren und ich habe es immer und immer wieder bei anderen gläubigen Paaren beobachtet. Genau das hatte ich immer gewollt, doch bevor ich gläubig wurde, hatte ich so etwas als Stoff für romantische Filme und kitschige Romane abgetan.«

Die Kommunikationsprobleme in James und Annas Ehe sind auch in vielen anderen Ehen zu finden. Kommunikation bedeutet nicht, einfach nur Informationen auszutauschen, sondern es bedeutet, buchstäblich unsere Gedanken und Gefühle zu vereinen. Auf diese Weise lernen wir einander immer besser kennen.

Winston und Clementine Churchill waren während ihrer sechsundfünfzig Jahre dauernden Ehe wegen der politischen Weltlage und der beiden Weltkriege sehr häufig voneinander getrennt, doch sie pflegten durch Briefe, Telegramme und Notizen eine fortwährende Kommunikation; mehr als 1700 dieser Aufzeichnungen existieren noch heute.² Sie hielten an ihrer Gewohnheit fest, all ihre Gedanken und Gefühle miteinander zu teilen. Diese ständige Kommunikation hat sicherlich erheblich zu ihrer lebenslangen Liebe beigetragen.

In einer guten Ehe gibt es keine Geheimnisse zwischen Mann und Frau. Vor kurzem wurde ein Fernsehfilm über Königin Victoria ausgestrahlt. Die Königin erbat einen Rat von ihrem Premierminister Lord Melbourne, ob sie mit ihrem frisch gebackenen Ehemann, Prinz Albert, über Staatsgeschäfte reden sollte, mit denen er als Deutscher möglicherweise nicht einverstanden war. Die Antwort von Lord Melbourne war sehr klug: »In einer Ehe sind unterschiedliche Meinungen

längst nicht so gefährlich wie Geheimnisse. Geheimnisse führen zu Misstrauen.«

Natürlich müssen wir lernen, *wie* wir miteinander kommunizieren sollten. In einem Artikel in der *Mail on Sunday*, in dem es um das Scheitern der Ehe eines berühmten Paares ging, wurde der Ehemann zitiert: »Als wir uns an eine Eheberatung wandten, bemerkte ich geschockt, dass wir uns nie wirklich miteinander ausgetauscht hatten. Ich hörte meine Frau einem völlig Fremden von Gefühlen erzählen, von deren Existenz ich nicht die leiseste Ahnung gehabt hatte. Und ich stellte fest, dass ich ja genau das Gleiche machte. Wir konnten nur mit Hilfe einer fremden Person miteinander reden.«³

Professor John Gottman, Leiter des *Family Research Laboratory* an der Universität von Washington, der über zwanzig Jahre lang Eheanalysen durchgeführt hat, stellte fest:

Es ist ganz typisch, dass sich ein Partner um den anderen bemüht, um dessen Interesse zu wecken, und das Vorhaben dann scheitert. Was fehlt, ist die emotionale Verbundenheit... Man sagt zu seinem Partner: »Zeige mir, dass du mich liebst.« Viele Menschen leben in einer emotionalen Wüste. Daher haben sie so tiefe Bedürfnisse.⁴

Manche von uns können nicht gut zuhören. Andere können ihre Gefühle nicht gut ausdrücken, wie James vorhin beschrieben hat. Wir müssen es lernen, gut zuzuhören und uns mitzuteilen.

Reden

Die Bedeutung der Unterhaltung

Robert Louis Stevenson beschreibt die Ehe folgendermaßen:

Die Ehe ist wie eine lange Unterhaltung, die durch Kontroversen unterbrochen wird. Zwei Menschen passen ihre Vorstellungen mehr und mehr aneinander an, und im Laufe der Zeit führen sie einander in neue Gedankenwelten hinein.⁵

Vor einigen Jahren, als unsere Kinder noch klein waren, ließen wir sie drei Tage lang bei ihren Großeltern, damit wir ungestört Zeit miteinander verbringen konnten. Wir fuhren in ein kleines Hotel im

schottischen Hochland. Unsere Vorfreude auf diese kleine Verschnaufpause war groß, nicht zuletzt, weil wir nun ausgiebig miteinander reden konnten. Wir kamen am Abend im Hotel an, packten unsere Sachen aus und gingen hinunter in den Speisesaal.

Der Saal war voller Paare, von denen die meisten so aussahen, als ob sie seit mindestens fünfundzwanzig Jahren verheiratet wären. Doch abgesehen vom Klappern des Bestecks war es völlig still im Raum. Man wies uns einen Tisch in der Mitte des Raums zu, wir setzten uns so nah wie möglich zusammen und sprachen im Flüsterton miteinander, damit die übrigen Gäste nicht hören konnten, worüber wir redeten.

Wir sind davon überzeugt, dass die gleichen Paare in einer anderen Situation – mit Freunden oder auch im Rahmen einer Party mit völlig Fremden – den Abend nicht so still verbracht hätten. Sie hätten sich bemüht, Konversation zu betreiben. Tragischerweise ist es den meisten Ehemännern und Ehefrauen nicht bewusst, dass sie sich die *größte Mühe* mit ihrem Partner und nicht mit anderen geben sollten.

Natürlich begegnen wir uns – außer zu den Zeiten, die wir bewusst füreinander eingeplant haben – in der Regel in den ungünstigsten Momenten: morgens, wenn wir noch nicht richtig wach sind oder spät abends, wenn wir erschöpft sind. Fernsehen und Zeitung ersetzen das gemeinsame Gespräch. Häufig beschränkt sich die Konversation auf praktische Bitten: »Könntest du wohl meinen Mantel zur Reinigung bringen?« oder »Könntest du bitte diesen Brief für mich einwerfen?« oder aber auf einen einfachen Austausch von Fakten: »Robert ist befördert worden« oder »Die Frau gegenüber hat ihr Baby zur Welt gebracht«.

Mühe aufwenden

Wenn wir bei unserer ersten Begegnung mit unserem Ehepartner nicht die Mühe auf uns genommen hätten, mit ihm zu sprechen, so wäre es wohl nie zur Eheschließung gekommen. Beziehungen wachsen, wenn wir uns dafür einsetzen. Eine Frau, die kurz davor stand, in eine Affäre hineinzuschlittern, erzählte uns, warum sie sich so sehr zu einem anderen Mann hingezogen fühlte: »Er schien sich für mich zu interessieren – er stellte mir so viele Fragen über mich.«

Wir werden nie entdecken, wie interessant jemand ist, wenn wir nicht die Mühe aufwenden, uns für ihn zu interessieren. Ein wichtiges Geheimnis einer guten Ehe besteht darin, Fragen zu stellen: Über den Ablauf des Tages, über die Tätigkeiten des anderen, über seine Sorgen,

Interessen, Hoffnungen und Pläne. Wir sollten nicht nur entdecken, wie der andere in wichtigen Fragen denkt, sondern auch, welche Gedanken ihn im Alltag bewegen.

Viele Partner verbringen ihren Alltag ganz unterschiedlich. Vor kurzem sprachen wir mit einem Geschäftsmann aus Australien. Er hat einen sehr hektischen Job und investiert den größten Teil seiner Zeit in Telefonate. Wenn er morgens ins Auto steigt, klingelt sein Handy, und es hört den ganzen Tag über nicht auf zu klingeln, bis er es abends auf dem Heimweg abstellt.

Seine Frau, die einer ähnlich anspruchsvollen Arbeit nachging, ist derzeit Hausfrau und kümmert sich den ganzen Tag über um ihre drei kleinen Kinder (alle unter fünf Jahre). Wenn sie abends hört, wie ihr Mann zur Tür hereinkommt, sehnt sie sich danach, mit einem Erwachsenen zu reden und ein anregendes Gespräch beim Abendessen zu führen. Doch ihr Mann hat nur einen Wunsch, wenn er abends seine »Zufluchtsstätte« zu Hause betritt: Er will abschalten, und zwar allein. Beiden ist klar, dass sie große Anstrengungen aufwenden müssen, um beiderlei Bedürfnisse zu erfüllen.

Ein anderes uns bekanntes Paar hat eine Strategie entwickelt, um mit solch einer Situation umzugehen. Sobald der Mann den Arbeitsplatz verlässt, sieht er den Rest des Tages als Zeit an, die seiner Frau gehört. Auf dem Heimweg beginnt er über sie nachzudenken und sich vorzustellen, wie sie den Tag erlebt hat. Auf diese Weise bereitet er sich darauf vor, ihr zu begegnen und den Abend mit ihr zu verbringen. Sie tut genau das Gleiche, während sie auf seine Rückkehr wartet. Solche beiderseitigen Bemühungen machen den Beginn einer Unterhaltung leicht und werden ohne Zweifel dazu führen, dass ein Paar enger zusammenwächst und seine Freundschaft vertieft wird.

Auch andere Situationen erfordern ähnliche Anstrengungen. Stellen Sie sich eine Krankenschwester auf einer Pflegestation für Krebspatienten vor, die mit einem Bankangestellten verheiratet ist – beide müssen sich ernsthaft bemühen, die beruflichen Anforderungen des anderen zu verstehen und seine Arbeit zu respektieren. Der Ehepartner eines Lehrers oder einer Lehrerin muss viel Geduld aufwenden, wenn ein beträchtlicher Teil des Abends mit Unterrichtsvorbereitungen gefüllt wird und weniger Zeit für das gemeinsame Gespräch und die gemeinsame Entspannung übrig bleibt. Während der Ferien dreht sich das Ganze um und der Lehrer/die Lehrerin genießt seine/ihre Freizeit, während nun der Partner seiner Arbeit nachgeht.

Unsere Gesprächsthemen ausweiten

Manche Paare finden nicht genug Themen für ihre Gespräche. In diesem Fall sollten sie vielleicht ihre *gemeinsamen* Interessen ausbauen. Wenn man Erfahrungen teilt, führt dies automatisch zu anregenden Gesprächen. Ein Freund erzählte uns von den Interessen, die seine Eltern in den letzten vierzig Jahren miteinander geteilt haben:

Als meine Mutter meinem Vater begegnete, hatte sie nie zuvor einen Feldstecher in den Händen gehalten, und ihre Kenntnisse über Vögel gingen kaum über Spatzen hinaus. Es ist rührend zu sehen, welch unglaubliches ornithologisches Wissen sie nun im Alter von fünfundsechzig Jahren hat. Sie interessierte sich für Vögel, weil sie meinen Vater liebte und Vögel seine Leidenschaft waren. Sie haben im Laufe ihrer vierzigjährigen Ehe zusammen Tausende von Meilen zurückgelegt, um Vögel zu beobachten.

Umgekehrt ist mein Vater nie künstlerisch veranlagt gewesen und hätte als junger Mann niemals freiwillig eine Oper oder ein Theater betreten. Das ist eher die Welt meiner Mutter. Im Laufe der Jahre hat mein Vater beschlossen, sie in die Oper oder ins Theater zu begleiten und sich aufrichtig bemüht, Interesse zu zeigen. Hin und wieder gefällt ihm eine Aufführung wirklich, doch oft schläft er während des Stückes ein und kann sich hinterher weder an den Titel noch an irgendetwas aus der Handlung erinnern oder er hat den größten Teil des Abends damit zugebracht, an der Mechanik der Bühnenaufbauten herumzurätseln.

Manchmal müssen wir uns bewusst entscheiden, an Dingen Interesse zu zeigen, die für unseren Partner wichtig sind. Das kann bedeuten, unsere anfänglichen gemeinsamen Interessen wieder auszugraben, oder dass wir neue Aktivitäten finden müssen, an denen beide Freude haben. Die Liste der Möglichkeiten ist endlos: einen neuen Sport beginnen; gemeinsam fotografieren und das Familienleben dokumentieren; das Haus umgestalten; im Garten arbeiten; Flohmärkte besuchen (als Verkäufer oder Kunde); neue Gegenden erkunden (mit einem Touristenführer in der Hand); Sportveranstaltungen anschauen, vielleicht das lokale Fußballteam unterstützen; ins Theater oder Kino gehen; Gedichte lesen; spazieren gehen; Musik hören ...

Danach können wir über unsere unterschiedlichen Reaktionen sprechen. Wir müssen die Gedanken und Gefühle des anderen erforschen: Was ihm gefiel oder auch nicht, was er beim nächsten Mal tun will und so weiter.

Mahlzeiten nutzen

Die ursprüngliche Bedeutung des Begriffs *Gemeinschaft* lautet *gemeinsam Brot essen*. Der Schauspieler und Reiseschriftsteller Michael Palin schrieb nach seiner Weltreise:

In fast jedem Land, das ich besuchte, waren die gemeinsamen Mahlzeiten eine wichtige soziale Tätigkeit, und so sollte es ja auch sein. Ein gemeinsames Essen ist die beste Möglichkeit, um über Probleme zu sprechen und erfreuliche Dinge zu feiern.

In biblischen Zeiten waren die Mahlzeiten eine Möglichkeit, um Freundschaften aufzubauen. Vielleicht ist das der Hintergrund der Worte Jesu, mit denen er seinen Wunsch nach Gemeinschaft mit uns ausdrückt: »Ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hört und öffnet, werde ich bei ihm einkehren. Ich werde mit ihm essen und er mit mir« (Offenbarung 3,20).

Das gemeinsame Essen wurde von jeher als Möglichkeit angesehen, die Familie zu versammeln; seit der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts geht diese Bedeutung in westlichen Ländern immer mehr verloren. Der Nachteil von Fertigménüs und Mikrowellengerichten besteht darin, dass die Menschen zwar schneller essen können – aber eben getrennt voneinander. In einigen Teilen Amerikas ist dieser Trend so weit gegangen, dass Häuser konzipiert werden, in denen gar



kein Platz mehr für gemeinsame Mahlzeiten vorgesehen ist; dagegen ist in jedem Schlafzimmer Platz für ein Fernsehgerät. Da verlieren wir etwas! Ein Ehepaar erzählte uns: »Für uns sind die Mahlzeiten die wichtigste Möglichkeit für gemeinsame Gespräche. Egal, ob das Essen lange zubereitet wurde oder ob es sich um ein Fertiggericht handelt – das Tischdecken und das Hinsetzen zum gemeinsamen Essen ohne Unterbrechungen oder Ablenkungen ist immer wohltuend.«

Über Gefühle reden

Vor vielen Jahren erhielten wir einen traurigen Brief von einer Frau, die weniger als ein Jahr verheiratet war. Sie schrieb: »Wir sehen für jeden wie ein glückliches, jung verheiratetes Paar aus. Wenn wir mit anderen zusammen sind, spielt mein Mann diese Rolle perfekt. Doch schon wenige Wochen nach unserer Hochzeit war ich schrecklich enttäuscht. Ich hatte gedacht, dass wir über wirklich alles reden könnten, aber mein Mann spricht nie über seine Gefühle.«

In unserer Kultur ist es für Männer schwerer als für Frauen, ihre Gefühle zu zeigen. In der Vergangenheit – und in gewissem Maße ist das auch heute noch der Fall – hat man von Männern erwartet, dass sie ihre Gefühle für sich behalten. Frauen wurden stets ermutigt, ihre Gefühle mit Freunden und Verwandten zu teilen. Genau das hat ja auch Anna zu ihrer Trennung von James gesagt: »Ich vertraute mich eher meinen Freunden und meinen Schwestern an als meinem Mann.«

Mancher mag von sich denken, er sei eben kein »emotionaler Typ«. Doch Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil des Menschen, und wir müssen es lernen, über unsere Emotionen zu sprechen, wenn wir in unserer Ehe sinnvoll miteinander reden wollen. Eine Frau, die vor kurzem das Eheseminar besuchte, schrieb auf die Frage, was ihr bei dem Seminar am besten gefallen habe: »Mein Mann *musste* mit mir über seine Gedanken und Gefühle sprechen. Er hat so tolle Gedanken, aber er fasst sie nie in Worte.« Es kann unserem Partner helfen, offener über seine Gefühle zu sprechen, wenn wir ihn in einem geeigneten Augenblick fragen: »Wie denkst du darüber? Was empfindest du?« Wenn wir es lernen, unsere positiven Gefühle in entspannten Momenten zum Ausdruck zu bringen, dann besteht eine größere Chance, auch dann unsere Gefühle zu offenbaren, wenn wir in Stresssituationen stecken.

Im Laufe einer Ehe wird jedes Paar schwierige Momente durchmachen – finanzielle Engpässe, Krankheiten, einen Verkehrsunfall,

Probleme mit einem Kind im Teenageralter, eine Fehlgeburt, Trauer um einen geliebten Menschen ... Wie wir mit einer Krise umgehen, bestimmt, ob eine Ehe stärker wird oder eher zum Scheitern verurteilt ist. Der Tod eines Kindes ist ein Ereignis, das besonders massiven Stress in eine Ehe hineinbringt, und die Scheidungsrate von Paaren, die ein Kind verloren haben, liegt beträchtlich über dem Durchschnitt. In Trauer- oder Depressionszeiten passiert es uns leicht, dass wir unsere Gefühle verleugnen, uns voreinander verschließen oder uns in Arbeit flüchten. Doch ein ganz entscheidendes Element der Bewältigung solcher Krisen als Ehepaar ist das Aussprechen unserer Gefühle, und wenn dies noch so schmerzvoll ist. Auf diese Weise erlauben wir einander, unterschiedlich zu reagieren und den Kummer gemeinsam zu verarbeiten.

In einem Zeitschriftenartikel mit dem Titel *Verstehen Männer Intimität?* wird eine Frau namens Alison zitiert: »James verlässt sich darauf, dass ich mich um den emotionalen Teil unserer Beziehung kümmerge ... Er ist Engländer und ziemlich reserviert – er wurde mit acht Jahren auf ein Internat geschickt. Wenn ein kleiner Junge so etwas erlebt, dann lernt er schnell, dass Gefühle ein Leben nur schwieriger machen.«

Alison hatte eine Fehlgeburt und danach entfernten sich die beiden Partner immer mehr voneinander. Alison fuhr fort: »Mir war es eine Hilfe, über die Fehlgeburt zu reden, doch James unterdrückte seine Gefühle. Er verarbeitete diese Tragödie, indem er mich ständig kritisierte und schon bei kleinen Anlässen wütend auf mich wurde. Eines Nachts im Bett wurde mir auf einmal klar, dass auch James seit Wochen deprimiert war. Ich fragte ihn dann, warum er mir nichts davon gesagt hatte.«⁶

Tief gehende Kommunikation setzt voraus, dass wir unsere innersten Gefühle offen legen und uns dem anderen gegenüber verwundbar zeigen. Wenn wir es vermeiden, schmerzvolle und komplizierte Gefühle mitzuteilen und stattdessen versuchen, allein damit fertig zu werden, entfernen wir uns von unserem Partner. Für Menschen, die ihre Gefühle gar nicht *wahrnehmen*, geschweige denn darüber reden können, gibt es jedoch Veränderung. Ein guter Anfang besteht darin, drei oder vier Dinge (von größerer oder auch kleinerer Bedeutung) aufzuschreiben, die uns im Laufe eines ganz normalen Tages widerfahren sind. Zu jedem dieser Vorkommnisse sollte man die damit verbundenen Gefühle notieren. Zum Beispiel:

Mit dem Zug gefahren – fühlte mich gelangweilt/hellwach/müde; habe telefoniert – fühlte mich ärgerlich/hoffnungsvoll/ängstlich; ging zur Bank – fühlte mich gedemütigt/ruhig/verärgert; traf mich mit meinem Partner – fühlte mich glücklich/angespannt/aufgeregt.

Es erfordert etwas Mut, Gefühle zu formulieren, wenn man es nicht gewohnt ist. Wir fühlen uns wie ausgezogen und verwundbar und müssen daher sicher sein, dass unser Partner uns nicht ablehnt, ärgerlich wird oder uns Vorwürfe macht für das, was wir von uns offenbaren.

Den richtigen Moment wählen

Es ist wichtig, keine Geheimnisse voreinander zu haben und unsere Gefühle auszudrücken, doch nicht immer ist ein direktes Ausleben klug. Wir müssen uns gut überlegen, welche Folgen unsere Worte haben können. In der Bibel heißt es in Sprüche 25 Vers 11: »Wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen, so sind treffende Worte im richtigen Augenblick.«⁷ Ein Teil des Preises, den wir für die Kostbarkeit der Liebe zahlen, besteht in Zurückhaltung, bis sich ein geeigneter Moment ergibt. Das kann bedeuten, dass wir einen Moment abwarten müssen, in dem wir beide nicht übermüdet oder beschäftigt sind und wo wir Zeit haben, eine Sache zu besprechen.

Ein Paar beschrieb uns, was sie tun, wenn sich einer der Partner durch das Verhalten des anderen genervt fühlt und beide wissen, dass es sich um eine heikle Angelegenheit handelt. Sie beten zuerst und bitten Gott, dass sie in einem geeigneten Moment darüber sprechen können. Sie haben gestaunt, wie oft der andere dann die Initiative ergriffen hat, um das Thema anzusprechen.

Zuneigung ausdrücken

Es ist klug, heikle Themen in günstigen Momenten zur Sprache zu bringen, doch es gibt keine guten oder schlechten Augenblicke, wenn es darum geht, positive Aussagen über den anderen zu machen. Wenn man dies häufig tut, wird das einen großen Einfluss auf die Beziehung haben, wie Frank Muir erzählt:

Pol und ich haben die Erfahrung gemacht, dass sich unsere Verliebtheit zu etwas Dauerhafterem entwickelt hat – Liebe. Und Liebe ist viel tiefer als Verliebtheit, eben ein Geben und Nehmen.

Polly und ich sagen uns jeden Abend, wie sehr wir uns lieben, und dann beten wir für den Rest der Familie und Sals Dalmatiner Dotty und unsere Katze Cinto (der Name geht auf den höchsten Berg Korsikas zurück). Sollte ein Journalist einer Frauenzeitschrift heute bei mir anrufen und mich fragen, wie oft ich meiner Frau gesagt habe, dass ich sie liebe, so würde ich nach einer kurzen Berechnung mit dem Taschenrechner erwidern: ungefähr 16 822 Mal. Und ich habe es jedes Mal aufrichtig gemeint.⁸

4 Wie man effektiver zuhört

Zwei Menschen können jahrelang unter einem Dach leben und miteinander reden, aber sich doch nicht wirklich begegnen.¹

Mary Catterwood

Unser Partner erzählt uns von seinem Tag. Wir schauen weiterhin fern oder lesen die Zeitung und lassen hin und wieder ein »aha« hören. Das Telefon klingelt. Einer unserer Freunde ist am Apparat. Wir legen die Zeitung hin und hören aufmerksam zu, was der Anrufer sagt. Unser Partner hört, wie wir lebhaft antworten und echtes Interesse, Sympathie oder Freude während des Gesprächs zeigen. Es gibt längere Pausen, wenn er gut zuhört, was am anderen Ende der Leitung gesagt wird. Wir machen unserem Partner Zeichen, das Fernsehen leiser zu stellen und setzen uns mit dem Rücken zu ihm, um dem Telefonat unsere ganze Aufmerksamkeit zu widmen.

**»DIE STIMME KOMMT MIR
IRGENDWIE BEKANNT VOR ...«**



Die meisten von uns sind vollkommen dazu fähig zuzuhören, doch wir vernachlässigen das Zuhören oft gegenüber der Person, die wir am meisten sehen und deren Stimme wir am häufigsten hören. Viele denken einfach, der wichtigste Teil der Kommunikation sei das *Reden*: sich gut ausdrücken, interessant erzählen, Wissen weitergeben und Meinungen äußern. Die Bibel stellt sich gegen diese Sichtweise und betont viel stärker die Notwendigkeit des Zuhörens.

Im Buch der Sprüche heißt es: »Wer antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seinen Unverstand und wird nicht ernst genommen« (Sprüche 18,13). Doch wie viele von uns handeln genauso? Der Apostel Jakobus im Neuen Testament fordert uns ebenso auf: »Denkt daran, liebe Brüder: Jeder soll stets bereit sein zu hören, aber sich Zeit lassen, bevor er redet, und noch mehr, bevor er zornig wird« (Jakobus 1, 19). Vielleicht hat uns Gott aus diesem Grund mit zwei Ohren und einem Mund ausgestattet – damit wir doppelt so viel hören wie reden. Wenn wir uns an Jakobus' Ratschlag halten, werden alle unsere Beziehungen besser funktionieren.

Als menschliche Wesen sehnen wir uns am meisten danach, dass man uns zuhört und uns versteht. Das hängt mit dem tiefen Bedürfnis zusammen, das uns allen eigen ist – nicht allein zu sein. Die *Samaritaner* führten einmal eine Werbekampagne mit Postern durch, auf denen ein riesiges Ohr abgebildet war; darunter stand, »24 Stunden pro Tag geöffnet«. Es handelt sich dabei um eine Organisation, die Menschen in Not unterstützt, indem man ihnen zuhört – in jedem möglichen oder unmöglichen Moment. Es gibt Menschen, die Therapeuten oder Seelsorger aufsuchen, damit ihnen endlich jemand rund eine Stunde lang zuhört. Aber wir sollten nicht jemanden dafür bezahlen müssen, dass er uns zuhört.

In einer Ehe besteht die Gefahr, dass man sich nicht die Mühe macht, dem anderen zuzuhören – entweder, weil man zu bequem dazu ist, oder weil man meint, man wüsste ohnehin schon, was der andere sagen wird. Wir verfallen leicht in schlechte Gewohnheiten: Wir unterbrechen den anderen, schalten ab oder beenden seine Sätze für ihn. Ein Seelsorger sagte dazu:

Die Gabe, ein guter Zuhörer zu sein, erfordert ständige Übung und ist vermutlich die Gabe, die am meisten heilend wirkt. Das Zuhören ermöglicht es dem anderen, zu sein, sich geborgen zu fühlen; damit verurteilen oder beraten wir nicht, sondern vermitteln eine Unterstützung, die viel tiefer geht als Worte.²

Zuhören ist eine sehr wirksame Möglichkeit, dem anderen unsere Wertschätzung zu zeigen – aber es verlangt einen Preis. Es erfordert eine gewisse Mühe, unserem Partner zuzuhören, wenn er über seine Gefühle spricht oder seine Ansichten äußert.

Viele von uns sind keine guten Zuhörer. Doch wenn wir unser Zuhören verbessern, werden wir automatisch auch unsere Ehe verbessern! Wir haben fünf Profile entwickelt, wie wir herausfinden können, wo wir Veränderungen vornehmen sollten.³ (Einer von uns erkannte sich sogar in allen fünf Profilen wieder!).

Fünf Profile eines schlechten Zuhörers

Der Ratgebende

»WEIßT DU, BERYL,
DU SOLLTEST ZUALLERERST
EINMAL SCHWIMMEN LERNEN.«



Der Ratgebende versucht nicht, sich in seinen Partner einzufühlen, sondern ist schnell mit Ratschlägen bei der Hand. Er will das Problem ausräumen und sagt: »Du solltest dieses oder jenes tun.« Wenn man dies bis zum Äußersten treibt, kann es sogar eine Beziehung zerstören, wie folgendes Beispiel zeigt:

Ich lernte Patrick kennen, als er dreiundvierzig Jahre alt und seit siebzehn Jahren verheiratet war. Ich erinnere mich an ihn, weil seine ersten Worte so dramatisch waren. Er saß in einem Ledersessel in meinem Büro, stellte

sich mit kurzen Worten vor und lehnte sich dann nach vorn, wobei er heftig sagte: »Dr. Chapman, ich war ein Idiot, ein richtiger Idiot.«

»Wie sind Sie zu diesem Schluss gekommen?«, fragte ich.

»Ich bin seit siebzehn Jahren verheiratet«, sagte er, »und meine Frau hat mich verlassen. Mir wird auf einmal klar, was für ein Idiot ich gewesen bin.«

Ich wiederholte meine erste Frage: »Inwiefern sind Sie ein Idiot gewesen?«

»Wenn meine Frau von der Arbeit nach Hause kam, erzählte sie mir immer von ihren Problemen im Büro. Ich hörte zu und sagte ihr, was sie meiner Meinung nach tun sollte. Ich gab ihr immer einen Rat. Ich sagte ihr, sie sollte gegen das Problem angehen; Probleme verschwinden nicht von selbst. Sie sollte mit den betreffenden Personen oder mit dem Chef reden. Am nächsten Tag kam sie nach Hause und erzählte von demselben Problem. Ich fragte sie, ob sie beherzigt hätte, was ich ihr am Vortag vorgeschlagen hatte. Sie schüttelte den Kopf und sagte Nein. Also wiederholte ich meinen Rat. Ich sagte ihr, sie könne nur so mit der Situation fertig werden. Am darauffolgenden Tag kam sie nach Hause und das Ganze wiederholte sich. Nach vier oder fünf Tagen wurde ich ärgerlich. Ich sagte ihr, sie solle kein Mitleid von mir erwarten, wenn sie sich nicht an meine Ratschläge hielt.

Ich zog mich zurück und ging meinen eigenen Angelegenheiten nach. Ich war ein solcher Idiot! Jetzt wird mir klar, dass sie keinen Rat von mir wollte. Sie wollte, dass ich zuhöre, dass ich ihr Aufmerksamkeit schenke und dass ich ihr zeige, dass ich ihren Stress und Druck und ihre Schwierigkeiten nachvollziehen kann. Sie wollte wissen, dass ich sie liebe und dass sie mit ihren Problemen nicht allein ist. Sie wollte keinen Rat; sie wollte einfach nur wissen, dass ich sie verstehe. Aber ich habe nie versucht, sie zu verstehen. Ich war zu sehr damit beschäftigt, ihr Ratschläge zu geben.«⁴

Der Unterbrechende

Anstatt aufmerksam zu hören, was der andere sagt, verfallen wir leicht in den Fehler, uns schon zurechtzulegen, was wir als Nächstes sagen wollen. Der Bestseller-Autor Stephen Covey schrieb:

Die meisten Menschen hören nicht mit der Absicht zu, den anderen zu verstehen. Sie hören mit der Absicht zu, etwas zu erwidern. Entweder reden sie oder sie bereiten sich darauf vor zu reden. Sie ... übertragen ihre eigenen Erfahrungen auf das Leben anderer Menschen.⁵

Vor einigen Jahren während der Ferien fuhren unsere Kinder Wasserski und redeten aufgeregt über ihre Leistungen. Ein in der Nähe stehender Mann mischte sich in die Unterhaltung ein. Er erzählte über seine eigenen und die Leistungen seiner Kinder beim Wasserski, er redete von der Geschwindigkeit seines Bootes, dem Preis seiner Ausrüstung und so weiter. Unsere Kinder waren damals noch recht jung, doch sie haben diesen Mann nie vergessen. Er verdarb einen glücklichen Nachmittag mit seiner Unfähigkeit zuzuhören und weil er die Kinder immer wieder mit Erzählungen von sich selbst unterbrach.

Im Durchschnitt hört man siebzehn Sekunden zu, bevor man einen Gesprächspartner unterbricht. Das kann so sehr zur Gewohnheit werden, dass Ehepartner gar nicht mehr merken, dass sie sich so verhalten. Es ist eine besondere Gefahr für den, der sich besser mitteilen kann als der andere. Manche tendieren dazu, während des Sprechens ihre Gedanken auszuarbeiten, während andere zuerst ihre Gedanken zurechtlegen und dann reden. Dann müssen wir uns sehr beherrschen, um nicht die Sätze des anderen zu beenden oder auf etwas zu antworten, was der andere noch gar nicht gesagt hat. Wir müssen lernen, zu warten und zuzuhören; ein das Erzählen Unterbrechender kann seinen Partner entmutigen, neben dem Gespräch über allgemeine, alltägliche Dinge auch tiefere Gefühle und Gedanken zum Ausdruck zu bringen.

Der Verharmlosende



Der Verharmlosende ist jemand, der vorzeitig, noch bevor ein Satz zu Ende gebracht wurde, mit Kommentaren einspringt, etwa: »Wahrscheinlich ist es nicht so schlimm, wie du meinst« oder »Ich bin sicher, das wird sich finden« oder »Morgen wirst du dich schon viel besser fühlen«. Verharmlosende verhindern jede echte Äußerung von Gefühlen – seien es Angst, Enttäuschung oder Schmerz. Häufig hängt das damit zusammen, dass sie selbst die Sicherheit brauchen, dass ihnen kein größeres Problem begegnen wird und dass ihr eigenes Leben ohne Unterbrechungen weiterlaufen wird.

Der Rationalist

Der Rationalist konzentriert sich darauf zu erklären, *warum* der andere sich so fühlt, wie er sich fühlt. Als Antwort auf den Satz: »Ich hatte heute einen schrecklichen Tag« wird so jemand möglicherweise erwidern: »Das ist zweifellos auf mehrere Dinge zurückzuführen – das Wetter war schlecht, du stehst unter Druck und du machst dir vermutlich wegen unserer Finanzen Sorgen.«

Der vom Thema Abschweifende

Manche Menschen gehen nicht auf das Thema ein, über das ein anderer spricht, sondern greifen einen Aspekt heraus, der sie interessiert. Sie sagen: »Das erinnert mich an ...« und schlagen eine ganz andere Richtung ein.

Wir können alle gute Zuhörer werden, doch wir müssen ehrlich sein und zugeben, wo unsere Schwachpunkte sind, und neue Fertigkeiten erlernen. Die folgenden Leitlinien erscheinen zunächst vielleicht künstlich, doch sie bilden die Grundlage für gutes Zuhören und haben uns dabei geholfen, unsere Kommunikation im Lauf der Jahre zu trainieren.

Zuhören lernen

Volle Aufmerksamkeit schenken

Vor kurzem sahen wir einen Film über ein Mädchen im Teenager-Alter, das gegen die Werte seiner Eltern rebellierte. In einer der ersten Szenen versucht die Tochter mit ihrem Vater über einige Probleme zu sprechen, die sie beunruhigen. Der Vater will unbedingt eine bestimmte Arbeit fertig machen und arbeitet weiter an seinem Compu-

ter, während seine Tochter all ihren Mut zusammennimmt, um ihre Sorgen zu formulieren. Die Augen des Vaters bleiben die ganze Zeit über auf dem Computerbildschirm haften, und nach einigen Minuten beschließt die Tochter, überhaupt nichts mehr zu sagen. Das mangelhafte Zuhören des Vaters wird verheerende Auswirkungen auf das Leben seiner Tochter haben.

Im Gegensatz dazu schreibt eine Frau über ihren Vater:

Ich war so stolz auf ihn, denn er hatte eine hohe Position in der indischen Regierung inne. Ich sehe ihn noch vor mir, perfekt gekleidet, wie er vor dem Spiegel steht und seinen Turban zurechtrückt, bevor er ins Büro aufbricht. Die freundlichen Augen unter buschigen Augenbrauen, das nette Lächeln, die scharf geschnittenen Gesichtszüge und die adlerähnliche Nase. Eine meiner wertvollsten Erinnerungen ist die, meinen Vater im Arbeitszimmer sitzen zu sehen ... Als ich ein kleines Mädchen war, ging ich oft in sein Arbeitszimmer, wenn ich ihn etwas fragen wollte. Ich blieb dann an der Tür stehen und traute mich nicht, ihn zu stören. Dann fing er meinen Blick auf. Er legte seinen Füllhalter hin, lehnte sich im Stuhl zurück und rief: »Keecha?« Langsam ging ich in sein Arbeitszimmer, den Kopf gesenkt. Er lächelte mich an und klopfte auf den Stuhl neben sich. »Komm her, mein Schatz, setz dich.« Dann schlang er seinen Arm um mich und zog mich an sich. »Nun, meine kleine Keecha«, sagte er sanft, »was kann ich für dich tun?« Es war immer dasselbe mit Vater. Es störte ihn nicht, wenn ich ihn unterbrach. So oft ich ein Problem oder eine Frage auf dem Herzen hatte, legte er seine Arbeit zur Seite und schenkte mir seine ganze Aufmerksamkeit – egal, wie beschäftigt er war.⁶

Dieser Vater zeigte, dass er zuhörte. Der Vater aus dem ersten Beispiel versäumte das. In der Ehe wie auch im Umgang mit unseren Kindern vermitteln wir unsere Liebe, wenn wir dem anderen unsere volle Aufmerksamkeit schenken.

Studien im Kommunikationsbereich haben gezeigt, dass weniger als zehn Prozent dessen, was wir mitteilen wollen, in unseren Worten zu finden ist. Der Ton, den wir benutzen, nimmt etwa vierzig Prozent ein und unsere Körpersprache die restlichen fünfzig Prozent. Dies ist für das Zuhören genauso von Bedeutung.

Körperliche Nähe verhilft zum Reden. Wenn man von einem Raum zum anderen etwas ruft, ist das nicht besonders wirkungsvoll. Wenn

unser Partner uns etwas sagen will, das ihn beunruhigt, so können wir ihm durch unsere Körpersprache unser Interesse vermitteln: Wir können uns nahe zu ihm setzen, den Arm um ihn legen und ihm vor allem in die Augen sehen. Augenkontakt enthält die Botschaft: »Ich interessiere mich für das, was du sagst, und ich schenke dir meine volle Aufmerksamkeit.«

Mit Ablenkungen umgehen

Sila: *Mir fällt es sehr schwer, Nicky meine volle Aufmerksamkeit zu schenken, wenn es praktische Dinge gibt, die in diesem Moment einfach getan werden müssen. Nicky kann mitten im Chaos sitzen oder aufräumen und gleichzeitig ein tiefgründiges Gespräch führen. Ich kann nur daran denken, dass die Reste vom Frühstück aufgeräumt werden müssen, dass das Haus in Ordnung gebracht oder die schmutzige Wäsche in die Waschmaschine gesteckt werden muss. Ich weiß, dass ich mich in solchen Situationen nicht auf das konzentriere, was Nicky sagt, daher sage ich lieber: »Kann ich vorher noch zehn Minuten aufräumen?« Manchmal ist aber dafür nicht genug Zeit, und dann muss ich mich enorm anstrengen, um meine Arbeit liegen zu lassen, Nicky anzusehen und ihm mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuzuhören.*

Es ist auch schwierig, jemandem aufmerksam zuzuhören, wenn es viele Hintergrundgeräusche gibt.

Nicky: *Wenn der Fernseher läuft, ist es für mich praktisch unmöglich, jemandem zuzuhören. Ich werde auch leicht durch ein anderes Gespräch im gleichen Raum oder eine interessante Schlagzeile in der Zeitung abgelenkt.*

Doch es gibt noch ein weit größeres Hindernis beim Zuhören als der Fernseher oder die Zeitung – wir verbringen oft unbewusst Zeit im Gespräch damit, *uns selbst* zuzuhören. Es ist so, als ob in unserem Innern das Fernsehen läuft und unsere Aufmerksamkeit ablenkt. Die Worte des anderen lösen ständig eigene Gedanken und Erinnerungen in uns aus.

Wenn unser Mann sagt: »Ich habe heute mit Chris gesprochen; er hat gerade seine Mutter verloren«, dann denken wir sofort daran, wie wir uns fühlten, als unsere eigenen Eltern starben. Wenn unsere Frau sagt: »Auf dem Heimweg habe ich die blühenden Bäume bewun-

dert ...«, kommen gleich die Gedanken an zu erledigende Gartenarbeiten. Unsere eigenen Gedanken und Erinnerungen behindern unser Zuhören, und es kann passieren, dass unsere nächste Bemerkung wenig mit den Äußerungen unseres Partners zu tun hat.

Es ist schwierig, diese eigenen Gespräche in unserem Kopf abzuschalten, insbesondere, wenn wir beschäftigt sind oder unser Kopf ohnehin schon voll ist. Wir sollten uns darum bemühen, unsere eigenen Gedanken abzustellen und das zu begreifen, was der andere uns sagen will. Steven Covey betont:

Wenn ich in einem Satz das wichtigste Prinzip zusammenfassen sollte, das ich auf dem Gebiet von zwischenmenschlichen Beziehungen gelernt habe, so würde ich sagen: Bemühe dich zuerst darum, den andern zu verstehen, und dann, verstanden zu werden.⁷

Bezeichnenderweise beinhaltet das chinesische Schriftzeichen für Hören neben dem Symbol für das Ohr auch Symbole für die Augen, das Herz und den Sinn.

Interesse zeigen

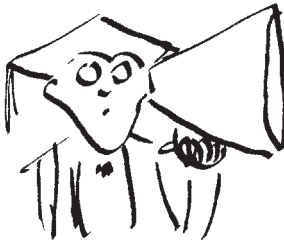
Wenn wir entschlossen sind, uns für das zu interessieren, was ein anderer sagt, so hören wir aufmerksam zu; ansonsten können unsere Gedanken schnell abschweifen. Eine Frau berichtete uns über die Besuche bei ihrer Mutter. Sie wollte diese Gelegenheiten nutzen, um über wichtige Angelegenheiten, den Sinn des Lebens und so weiter zu sprechen. Ihre Mutter dagegen sprach lieber über alltägliche Dinge wie den Kartoffelpreis, den Hund des Nachbarn oder ein kürzlich ausgestrahltes Fernsehprogramm. Die Tochter hörte schon bald nicht mehr zu und dachte nur, was für ein langweiliges Leben ihre Mutter führte.

Eines Tages wurde ihr plötzlich bewusst, dass das Leben ihrer Mutter eben so *war*. Sie wurde nachdenklich. Sie erinnerte sich: »Ich sagte mir, dass meine Mutter sich stets für alles interessiert hatte, was mich betraf, während ich ihr gegenüber nicht gerade aufmerksam gewesen war. Also bemühte ich mich ganz bewusst, mich für sie zu interessieren und zuzuhören, und das hat unsere Beziehung von Grund auf verändert.«

Es ist unvermeidbar, dass Menschen unterschiedliche Interessen haben. Wenn wir uns bemühen, dem zuzuhören, was andere interessant finden, so zeigen wir auf eindruckliche Weise unsere Liebe. Der

Autor und Redner Dale Carnegie schreibt über die Fähigkeit, gut zu kommunizieren:

Um interessant zu sein, müssen Sie Interesse zeigen. Stellen Sie Fragen, die Ihr Gesprächspartner gern beantwortet.⁸



Klug zuhören

Eine schmerzvolle Erfahrung oder ein lang anhaltendes Problem erneut zu durchleben und in allen Einzelheiten zu beschreiben, ist mitunter sehr mühsam. Es ist einfacher, das Problem nur anzuschneiden oder durch witzige Bemerkungen darauf anzuspielen. Manchmal müssen wir hören, was sich *hinter* den Worten des anderen verbirgt. Ein guter Zuhörer nimmt die Mühe auf sich, den anderen durch vorsichtige Fragen im richtigen Moment dazu zu bringen, dass er aus sich herausgeht.

Wir müssen einander genug Zeit zum Reden geben, denn oft sind wir uns nur teilweise darüber im Klaren, warum wir uns so oder so fühlen. Wenn wir unsere Gefühle formulieren, können wir allmählich klarer sehen. Fürchten Sie sich nicht vor stillen Momenten in Gesprächen. Manche Menschen brauchen eine solche Pause, um ihre Gedanken zu ordnen, und wenn wir dann ruhig abwarten, zeigen wir unsere Anteilnahme.

Unkritisch zuhören

Kommunikation wächst, wenn man sich gegenseitig akzeptiert; durch Kritik wird sie dagegen zerstört. Wir müssen zuhören können, ohne uns einzumischen. Wenn wir ausloten können, was unser Partner fühlt, dann haben wir mindestens die halbe Strecke zur Lösung einer schwierigen Situation zurückgelegt.

Oft reden wir mit unserem Partner in solchen Situationen, in denen wir uns emotional verwundet fühlen. Unsere Worte erscheinen dann verwirrt und widersprüchlich. Vielleicht ändern wir unsere Meinung im Laufe unseres Berichtens. Der Zuhörer liegt völlig (und grausam) daneben, wenn er diese Erzählweise kritisiert und uns auf Lücken oder Ungereimtheiten in unseren Ausführungen hinweist.

Die Gefühle des Partners bestätigen

Es ist sehr hilfreich, mit unseren eigenen Worten zu wiederholen, was der andere gesagt hat. Das gilt besonders, wenn tiefe Gefühle ausgedrückt werden. So weiß unser Partner, dass wir auf der gleichen Wellenlänge liegen und wir ihn richtig verstanden haben.

Eine Frau sagt zum Beispiel: »Die Kinder haben mich heute ganz verrückt gemacht – sie haben den ganzen Tag nur Krach gemacht und sich gestritten.« Anstatt sofort eine Lösung vorzuschlagen, könnte ihr Mann ihre Gefühle bestätigen, indem er sagt: »Das war bestimmt schwer zu ertragen.«

Oder ein Mann sagt: »Ich weiß einfach nicht, wie wir es schaffen sollen. Ich kann nicht mehr verdienen. Das macht mir wirklich Sorgen.« Seine Frau könnte zeigen, dass sie seine Gefühle nachvollziehen kann, indem sie antwortet: »Es tut mir richtig Leid, das du dir solche Sorgen machst. Lass uns darüber reden.«

Oder eine Frau meint: »Ich war ziemlich durch den Wind, als du mir neulich gesagt hast, dass du vielleicht einen neuen Job annehmen wirst. Ich will den Kontakt zu unseren Freunden nicht verlieren, und deshalb habe ich Angst vor einem Umzug.« Auch hier sollte der Mann zeigen, dass er gut zugehört und die Gefühle seiner Frau verstanden hat. Er könnte vielleicht antworten: »Ich war mir nicht darüber im Klaren, dass du dir Sorgen darüber machst, wir könnten den Kontakt zu unseren Freunden verlieren.« Wenn wir die gleichen Worte verwenden, zeigen wir wenigstens, dass wir genau zugehört haben.

Es erscheint zunächst vielleicht unnatürlich und gekünstelt, auf diese Weise die Gefühle des anderen zu bestätigen, aber es ist tatsächlich ein wirksames Mittel, um zuhören zu lernen und emotionale Vertrautheit zu vermitteln.

Nicky: *Vor einigen Monaten gab einer der Leiter seinen Kurs auf. Meine Abende waren zwar schon mit Verpflichtungen ausgefüllt, aber ich sah keinen anderen Ausweg, als diese Gruppe selbst vier Abende lang zu*

übernehmen. Ich erzählte Sila davon und rechnete damit, dass sie mir Verständnis wegen des zusätzlichen Arbeits- und Zeitaufwandes entgegenbringen würde. Stattdessen reagierte sie ärgerlich und unvernünftig, jedenfalls schien es mir so.

Einige Wochen später sagte sie mir, dass sie so sauer gewesen war, weil ich einige unserer freien Abende verplant hatte, ohne mich vorher mit ihr abzustimmen. Ich tat mir nur selbst Leid und verteidigte sofort meine Entscheidung. Später wurde mir klar, dass ich Sila einfach hätte zuhören sollen, um ihre Gefühle zu begreifen. Sie war verletzt. Sie hatte das Gefühl gehabt, die Kursteilnehmer seien für mich wichtiger gewesen als unsere Familie.

In solchen Situationen ist das Ziel des Zuhörens das Begreifen und Annehmen der Gefühle des Partners – es geht nicht darum zu beurteilen, ob diese Gefühle falsch oder richtig sind.

Nur Rat geben, wenn man darum gebeten wird

Wir müssen vor der Versuchung auf der Hut sein, einen Prozess zu *stoppen*. Es ist oft kontraproduktiv, einen Rat zu erteilen, denn meistens will der andere gar keine schnelle Lösung. Wenn wir sofort mit einem Rat bei der Hand sind, sieht das für den anderen so aus, als ob wir seine Gefühle nicht wirklich ernst nehmen. Wenn wir unsere Gefühle sondieren und auf Verständnis und Einfühlungsvermögen stoßen, so ist dieser Prozess *an sich* die Lösung. Wenn unser Partner wirklich einen Rat sucht, so wird er in der Regel ausdrücklich darum bitten.

Es kann unsere Ehe von Grund auf verändern, wenn wir es lernen, einander zuzuhören. Viele Paare, die am Ehekurs teilgenommen haben, schrieben über diese Veränderung:

- Wir hören uns viel besser zu und haben nicht das Gefühl, dass wir uns gegenseitig Schuld zuweisen müssen.
- Ich habe gelernt, auf die wirklichen Bedürfnisse meiner Frau zu hören.
- Es hat uns geholfen, einander mitfühlend zuzuhören.
- Bei jedem von uns hat sich das Zuhören verbessert. Wir lassen den anderen nun immer ausreden.
- Ich habe es gelernt, auf ganz neue Art zuzuhören. Die kleinen Dinge sind wirklich von Bedeutung.

Abschnitt 2 – Die Kunst zu kommunizieren

Schlussfolgerung

Diane Vaughan, eine an der Universität von Oxford arbeitende Soziologin, hat zehn Jahre lang Gründe für das Scheitern von Ehen erforscht. Ein Teil ihrer Schlussfolgerungen lautet:

Es beginnt mit dem Partner, der sich zuerst unzufrieden fühlt. Er oder sie wird zunächst versuchen, diese Unzufriedenheit zu verbergen und so zu tun, als ob sie nicht existiert oder zu hoffen, dass sie verschwinden wird. Stattdessen nimmt die Unzufriedenheit zu, und er oder sie wird versuchen, den Partner durch vage Hinweise oder Klagen diese Unzufriedenheit spüren zu lassen. Solche Hinweise werden fast immer ignoriert. (Die Hervorhebung stammt von uns).⁹

Mit anderen Worten: Die Soziologin hatte nach zehn Jahren Forschung herausgefunden, dass der Grund nahezu jeder gescheiterten Ehe ein Mangel an Kommunikation ist.

Es gibt keinen Ersatz für effektives Reden und Zuhören in einer Ehe. Zwei Individuen mit unterschiedlichen Gedanken und Gefühlen kommen zusammen. Kommunikation ist die Brücke, die beide Partner miteinander verbindet – denn wir können weder Gedanken lesen noch in das Herz des anderen hineinschauen. Wenn wir nicht kommunizieren, lassen wir die Zugbrücke hoch und ziehen uns in unsere einsame Festung zurück. Wenn wir uns für Kommunikation entscheiden, lassen wir die Zugbrücke herunter und laden einander ein. So ermöglichen wir dem Partner den Zugang zu unseren geheimsten Plätzen.

Zweite goldene Eheregel

Hören Sie nicht auf, miteinander zu reden und einander zuzuhören.

