



Jim und Linda wurden von ihren Freunden und Bekannten sehr bewundert. Sie waren jung, gut aussehend und frisch verheiratet. Sie hatten gerade die Ausbildung beendet und Jim hatte einen „Traumjob“ an Land gezogen. Beide waren schon an der Hochschule recht erfolgreich und freuten sich nun über Jims neuen Job und die Chancen, die sich ihnen auftaten. Sie erwarteten, von nun an „glücklich und zufrieden bis in alle Ewigkeit“ zu leben.

Bob und Doris waren wesentlich älter, als sie heirateten, aber noch immer rüstig und gesund. Doris war seit einigen Jahren Witwe. Sie lernte Bob kennen, als sie begann, in ihre Kirche zu gehen. Schon bald war sie seinem Charme verfallen und verliebte sich in ihn. Bob und Doris waren beide einsam gewesen, und nun schäumten sie über vor Glück und Vorfreude, als sich der Zeitpunkt ihrer Hochzeit näherte. Beide waren überzeugt, dass ihre Probleme und ihre Einsamkeit nun beendet sein würden und sie Freude und ein erfülltes Leben vor sich hätten.

Doch beide Paare erlebten, wie sich ihre Träume in Alpträume verwandelten. Sie brachten die verletzten Gefühle und Unsicherheiten aus ihrer Vergangenheit mit in die Ehe, wo sie sich mit dem gewöhnlichen Stress des Ehelebens vermischten. Die Liebe verblasste und machte einer Entfremdung und Verbitterung Platz. Ihre verletzten Gefühle ließen sie an ihrem Partner aus. Alle gingen mit der Hoffnung in die Ehe, dort die Liebe und Vertrautheit zu finden, die sie sich immer erträumt, aber nie erlebt hatten, doch ihre Ehen endeten in Verbitterung. Verletzte Gefühle, Ängste und Ressentiments ergriffen die Oberhand in ihrem Leben und schlugen ihre Träume in Stücke.

Warum erreichen nur so wenige Menschen jemals eine so sehr ersehnte Vertrautheit und Nähe in ihrer Ehe? Denn neben jeder Ehe, die in Verbitterung endet, gibt es noch viele weitere, die in Entfremdung und Eintönigkeit dahinsiechen. Muss das so sein? Ist es realistisch, mehr von der Ehe zu erwarten?

Verstehen wir einen wichtigen Punkt. Gott beabsichtigte von Anfang an, dass die Ehe viel mehr sein sollte, als eine „friedliche Koexistenz“ zweier Menschen. Er erschuf den Menschen als Frau und Mann, damit sie in der Ehe eins werden könnten. Diese Einheit beinhaltet eine *wahre Vertrautheit*. Aber was ist Vertrautheit – und wie wird sie entwickelt und erhalten? Die meisten Ehen kommen dem Ideal, das Gott für sie vorgesehen hat, nicht einmal nahe, doch *jeder kann* Fortschritte machen, der persönlich bereit ist, zu wachsen und sich zu ändern.

Unser Wachstum kann beginnen, wenn wir erkennen, dass wir nur uns selbst ändern können. Es ist leicht, zu denken: „Wenn sich *mein Partner* nur ändern würde, so wären *unsere* Probleme gelöst.“ Das ist natürlich realitätsfremd! Wir bringen alle eine Last mit in die Ehe, die wir vorher angesammelt haben. Wegen ihren verletzten Gefühlen errichten viele Menschen eine Verteidigungsmauer um sich herum, die sie vor weiteren Verletzungen und Enttäuschungen bewahren soll. Auf lange Sicht jedoch werden diese Mauern zu Barrieren, die eine echte Vertrautheit blockieren. Um sich einer anderen Person wirklich anzunähern, muss man sich selbst verletzbar machen.

Jim und Linda wuchsen beide mit Eltern auf, die Alkoholprobleme haben. Lindas Eltern ließen sich scheiden, als sie noch ein Kind war. Nach einer unruhigen Kindheit verließ sie das Elternhaus als Teenager, um bei Freunden zu leben, bis sie die Schule beendet hatte. Ihre extrovertierte Persönlichkeit und herausprudelnde Lebhaftigkeit verbarg eine innere Person, die sich unsicher und wertlos fühlte. Sie fühlte sich von Kritik schnell am Boden zerstört. Obwohl andere sie als sehr attraktiv empfanden, lebte Linda unter dem Schatten ihrer eleganten Mutter, gegenüber der sie sich immer wie ein „ungehobelter Klotz“ fühlte, dessen Bestes nie gut genug sein würde. Jim und Linda hatten beide von Kindheit an gelernt, wie man vor anderen eine gut aussehende Maske aufsetzt, aber ihre Ängste hielten sie davon ab, über diesen Selbstschutzmechanismus hinauszuwachsen – selbst einander gegenüber. Jeder kam zu der Überzeugung, dass der Zusammenbruch ihrer Ehe die Schuld des anderen war.

Doris war ein Teenager, als sie ihren ersten Mann geheiratet hatte; die nächsten drei Jahrzehnte verbrachte sie damit, Kinder großzuziehen. Während ihr Mann hart arbeitete, um für den Lebensunterhalt der Familie zu sorgen, blieb er seiner Frau und den Kindern gegenüber kühl

und emotional distanziert. Die ganze Zeit während ihrer ersten Ehe war Doris von Leuten umgeben, war dabei aber zutiefst einsam. In Bob sah sie eine emotionale Intensität, die ihrer Meinung nach zu einer viel engeren Beziehung führen würde, als sie sie je mit ihrem ersten Mann erlebt hatte. Doch sie und Bob waren leicht zu verletzen; sie waren beide emotional zerbrechlich und schnell dabei, die Worte und Taten des jeweils anderen zu missinterpretieren. Missverständnisse eskalierten immer schnell. Jeder war überzeugt, dass alles gut wäre, wenn der andere sich ändern würde.

Ein *Sehnen* nach Vertrautheit und Nähe ist eindeutig nicht genug. Die Welt ist voll von Personen wie Jim, Linda, Bob und Doris, die verzweifelt nach etwas suchen, was sie nie hatten. Sie heirateten mit großen Erwartungen und erleben dann nur, wie ihre Erwartungen zu Staub zerfallen. Eine größere Vertrautheit ließe sich erreichen, aber die meisten Menschen kennen nicht die Schlüssel zu mehr Vertrautheit und Nähe. In diesem Artikel wollen wir einige dieser Schlüssel untersuchen.

Die Bedeutung von Vertrauen

Vertrauen in einer Beziehung aufzubauen ist der wichtigste Schlüssel zur Entwicklung von Vertrautheit. Vertrauen aufzubauen braucht Zeit, während es schnell gehen kann, Vertrauen zu verlieren. Welche Eigenschaften helfen, Vertrauen in der Ehe aufzubauen? Am wichtigsten dabei ist absolute Treue. Ehebruch wird Vertrauen sehr schnell zerstören. Wahre Treue beinhaltet nicht nur, sexuellen Kontakt mit anderen als ihrem Partner zu vermeiden, sondern auch, von „Grauzonen“ fernzubleiben. Das bedeutet, alle Formen von Pornografie zu vermeiden und sich nicht zu erlauben, enge Gefühlsbeziehungen mit weiteren Personen des anderen Geschlechts aufzubauen. Die verletzten Gefühle, die der Partner dadurch davontragen kann, dass man sich in dieser Hinsicht gedankenlos verhält, können das Vertrauen untergraben – und die Chancen deutlich schwächen, dass man jemals wirkliche Vertrautheit erzielt.

Wir bilden auch dadurch Vertrauen, wie wir unsere Zunge gebrauchen. Wenn wir eine Person lächerlich machen – besonders in der Gegenwart anderer – machen wir es dieser Person sehr schwer, uns jemals zu trauen. Wer will schon einer Person die innersten Geheimnisse seines Herzens offenbaren, die einem diese Geheimnisse dann in verletzender Weise wieder vorhält? Wer will schon das Ziel von Erniedrigungen sein – seien sie lustig gemeint sein, oder nicht? Wir werden nie unsere Geheimnisse offenbaren, es sei denn, wir fühlen uns

sicher dabei. Und der Schaden wird noch vervielfacht, wenn die verletzenden Worte anderen gegenüber geäußert werden.

Viele Erwachsene waren ständig negativen Vergleichen und abwertenden Kommentaren ausgesetzt, solange sie aufwuchsen. So gegenüber Kritik sensibilisiert fühlen sie sich schnell herabgesetzt. Um anderen zu trauen, müssen wir von ihrer Aufrichtigkeit und ihren Motiven überzeugt sein. Obwohl wir *nicht ändern können*, wie andere uns wahrnehmen und empfinden, können wir uns doch in einer Weise verhalten, die eine solche Änderung begünstigen kann. Wenn wir uns darauf konzentrieren, vertrauenswürdig zu sein, indem wir Treue und Freundlichkeit in Worten und Taten demonstrieren, so werden wir die Art Person, die Gott in uns sehen möchte. Und indem wir das versuchen, schaffen wir auch eine Umgebung, in der Vertrauen wachsen kann.

Vergebung praktizieren

Vergebung ist ein weiterer wichtiger Schlüssel zur Förderung von Vertrautheit in einer Beziehung. Wer über seine verletzten Gefühle und Enttäuschungen Buch führt, wird *nie* zu größerer Vertrautheit gelangen. Vergebung beinhaltet, sein „Recht“ auf Gerechtigkeit aufzugeben. Das griechische Wort, das im Neuen Testament mit „vergeben“ übersetzt ist, heißt *aphiemi*. Dieser Begriff wird in Matthäus 6, 12 gebraucht, wo Christus seine Jünger lehrt, den Vater zu bitten: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Und derselbe Begriff steht auch in Markus 1, 18, wo wir lesen, dass Jesu erste Jünger, die Fischer waren, ihre Netze „verließen.“ Vergeben heißt zurücklassen, hinter sich lassen.

Wer sich entschließt, jede Beleidigung zu bestrafen und dafür zu sorgen, dass der oder die andere „merkt, wie es sich anfühlt,“ wird nur dafür sorgen, dass der Teufelskreis verletzter Gefühle nie durchbrochen werden kann. Wenn wir vergeben, bedeutet das, dass wir die Beleidigung hinter uns lassen. Fehler der Vergangenheit dürfen nicht immer wieder aufgewärmt werden, wenn man sich in einem neuen Konflikt befindet. Die Bereitschaft zur Vergebung sollte eines der Erkennungszeichen eines wahren Christen sein – und sie ist eine unumgängliche Komponente einer Ehe, in der vertraute Nähe herrscht. Wie der Apostel Paulus in 1. Korinther 13 erklärt, rechnet die Liebe das Böse nicht zu (Vers 5).

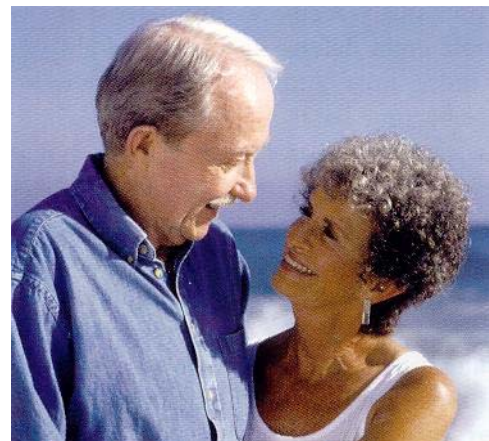
Gottes Vergebung *uns* gegenüber anzunehmen ist von wesentlicher Bedeutung, wenn wir anderen Vergebung *schenken* wollen. Viele von denen, die am meisten Schwierigkeiten damit haben, anderen zu vergeben, wuchsen in einem Elternhaus auf, wo sie selbst nie viel von

wirklicher Vergebung erfahren haben. Sie wurden erzogen, Vergebung als etwas zu sehen, das man sich erarbeiten und verdienen muss. Daher haben sie es schwer, das biblische Konzept der *Gnade* zu erfassen. Selbst wenn sie aufrichtig bereuen und anfangen, sich zu ändern, verharren sie wegen ihrer vergangenen und gegenwärtigen Sünden in einer gedrückten Stimmung, sind unfähig, sich selbst zu vergeben. Und unfähig, sich selbst zu vergeben, können sie auch anderen nicht vergeben. Wer sich selbst nicht annehmen und vergeben kann, kann dies auch bei anderen nicht tun. Wer Gottes Gnade nicht verstehen und akzeptieren kann, wird sicherlich auch anderen keine wirkliche Vergebung weitergeben können.

Kommunikation verbessern

Ein weiterer Schlüssel, um in einer Beziehung Vertrautheit heranzubilden, ist, Zeit mit dem Partner zu verbringen, in der man darüber spricht, was jedem von beiden wichtig ist. Die Fähigkeit, Hoffnungen und Träume miteinander zu teilen, schafft eine Bindung, die wächst, je mehr man sich austauscht. Kommunikation ist mehr, als dass eine Person spricht; es braucht auch jemanden, der zuhört. *Aktives Zuhören* – versuchen, zu verstehen, was die andere Person wirklich sagen will – wird helfen, Missverständnisse zu reduzieren und wird zu weiterer Kommunikation anregen.

Wir kommunizieren nicht nur mit Worten, sondern auch durch unsere Körpersprache, die Tonlage, in der wir sprechen, und durch unseren Blickkontakt. Jemandem seine Aufmerksamkeit zu schenken, *aktiv* zuzuhören, sendet tatsächlich eine Botschaft von Zuhörer zum Sprechenden. Diese besagt, dass der Zuhörer den Sprechenden als wichtig betrachtet! Wenn wir dem Gespräch mit unserem Partner keine Beachtung schenken, weil wir vielleicht eine Fernsehsendung verfolgen oder die Zeitung lesen, senden wir die starke Botschaft, dass wir ihn oder sie nicht wertschätzen. Auch wenn das nicht die Botschaft ist, die wir senden wollen, so wird dies doch höchstwahrscheinlich die Botschaft sein, die der Partner empfängt.



Auch sollten wir die „goldene Regel“ anwenden, wenn wir reden. Sprechen Sie mit ihrem Partner mit derselben Freundlichkeit, Höflichkeit und Wertschätzung, die Sie selbst auch von Ihrem Partner spüren

wollen. Unfreundliche und verletzende Bemerkungen beenden wirkliche Kommunikation und bringen den Zuhörenden in eine defensive Haltung. Und wenn wir defensiv werden, hören wir im Allgemeinen auf, zuzuhören und fangen an, uns zu verteidigen und zu schützen.

In unserer hektischen, schnelllebigen Welt scheinen viele Paare nie wirklich Zeit für tiefe Gespräche zu finden. Wenn ein Mann und eine Frau an vertrauter Nähe gewinnen wollen, müssen sie dafür sorgen, dass sie Zeit für sich alleine – ohne Unterbrechungen – haben, um über das zu reden, was sie beschäftigt. Suchen Sie einen Zeitpunkt und Ort, der entsprechend Ihren Lebensumständen dieser Anforderung gerecht wird, sei es ein gemeinsamer Spaziergang, zusammen auf dem Balkon zu sitzen oder zu einem Kaffee oder einem Essen auszugehen. Können Sie dafür keinen Zeitpunkt in Ihrem Terminkalender finden, sollten Sie unbedingt Ihre Prioritäten untersuchen und Ihre Termine umstellen. Man kann sich nicht nahe sein ohne Kommunikation.

Der Weg des Nehmens und der Weg des Gebens

Ein vierter, wichtiger Schlüssel ist es, das Geben über das Nehmen zu stellen. Wenn wir uns nur darauf konzentrieren, unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen, wählen wir eine in sich selbstsüchtige Lebensweise. Ein grundsätzlicher Unterschied zwischen Liebe und Lust ist, dass sich Liebe auf das Geben, Helfen und Dienen konzentriert, während Lust nur das Vergnügen für sich selbst anstrebt. Wenn wir in einer Beziehung den Weg des Gebens praktizieren, zeigen wir die Gesinnung Christi (Philipper 2, 3-8).

Bei der Hochzeitszeremonie ist es Brauch, dass Mann und Frau sich gegenseitig Liebe, Ehrung und Fürsorge versprechen. Doch nach der Hochzeit wenden sich zu viele nur noch ihren eigenen *Bedürfnissen* zu, statt ihrer *Verantwortung*. Natürlich kann kein Mensch alle Bedürfnisse eines anderen vollständig befriedigen. Nur Gott kann das! Dr. Larry Crabb, ein bekannter Autor und Psychologe, vergleicht Eigensucht in der Ehe damit, wie eine Zecke einen Hund sieht. Die Zecke, so sagt Dr. Crabb, kümmert sich nicht darum, was sie dem Hund geben kann, damit er ein schönes Leben hat. Vielmehr ist sie darauf aus, was sie für sich herausholen kann. Das Problem vieler Ehen ist, dass es zwei Zecken gibt, und keinen Hund!

Zu verlangen, dass unser Partner uns glücklich macht, wird nur unser Gefühl der Leere und Frustration verstärken. Andere können einfach nicht *unsere* Gefühle durch *ihre* Taten garantieren. Wir sind dafür verantwortlich, wie wir unseren Partner behandeln, aber wir können keine Verantwortung dafür übernehmen, die dieser sich *fühlt*.

Die Gefühle eines anderen Menschen hängen von zu vielen Faktoren ab, die wir nicht kontrollieren können. Jeder muss für seine eigenen Gefühle und Taten die Verantwortung übernehmen und dem anderen die Verantwortung für dessen Gefühle und Taten überlassen.

Jesus Christus betonte, wie wichtig es ist, jemand zu sein, der gibt. Wenn wir aber Christi Beispiel nacheifern, dann müssen wir bedenken, dass seine gebende Wesensart immer durch Liebe motiviert war – und dass er von Herzen gab. Wenn wir einander etwas geben, dies aber mürrisch tun, statt von Herzen, so ist es unbefriedigend für den, der gibt, und für den, der empfängt – und es ist auch vor Gott nicht akzeptabel. Nur wenn wir auf Gott vertrauen, um all unsere Bedürfnisse zu erfüllen (vgl. Philipper 4, 19), können wir wirklich haben, was es braucht, um anderen von Herzen zu geben. Unsere Aufmerksamkeit vom Nehmen auf das Geben zu lenken, ist ein wichtiger Aspekt für ein wirklich erfülltes und glückliches Leben.

Die richtige Perspektive behalten

Bei der Anwendung dieser Prinzipien, die zu einer größeren Vertrautheit in der Ehe führen können, sollten wir nie vergessen, dass die *wichtigste* Beziehung, die von Vertrautheit geprägt sein sollte, unsere Beziehung mit Gott ist. Er ist der einzige, der all unsere Bedürfnisse stillen und unsere innere Leere beseitigen kann. Wenn wir dies von einem anderen Menschen erwarten, fordern wir etwas Unmögliches. Enttäuschung und Frustration sind dann vorprogrammiert.

Suchen Sie Gottes Hilfe, um zu wachsen und sich zu ändern. Er ist immer da und ist die Quelle der Kraft, die wir brauchen, um wirklich unsere Einstellungen und unser Verhalten zu verändern. Wirkliche Veränderung geschieht von innen nach außen – und diese Änderung ist nur durch Gottes Kraft und Hilfe möglich.

Seien Sie dankbar und halten Sie sich täglich vor Augen, auf welche Weise Sie gesegnet sind. Niemand, der in einer undankbaren Einstellung verharrt, kann wirkliche Zufriedenheit im Leben erfahren. Aus unserer Beziehung zu Gott können wir inneren Frieden und Zufriedenheit gewinnen, weit mehr als aus den Lebensumständen um uns herum. Wenn wir diesen inneren Frieden von Gott haben, können wir ihn auf unsere Beziehungen mit anderen ausweiten. Indem wir dankbar sind und unsere Sorgen zu unserem Schöpfer tragen, dessen liebevolle Fürsorge für uns wir damit anerkennen, gelangen wir zu diesem Geist des Friedens.

Auch sollten wir uns bemühen, einen gesunden Humor zu entwickeln und lernen, die Dinge etwas leichter zu sehen. Dies hilft

manchmal, das Leben in der richtigen Perspektive zu sehen. Ein Blick auf die Schöpfung zeigt uns, dass Gott selbst auch Humor hat; denken wir nur an das lustige Verhalten, das wir an Tieren beobachten können. Sind wir fähig, über uns selbst zu lachen und unsere eigenen Schwächen und Fehler zu erkennen? Wenn nicht, nehmen wir uns selbst das ganze Leben hindurch viel zu ernst und sind schnell eingeschnappt, weil wir unsere Gefühle verletzt sehen.

Als Menschen sind wir für vertraute Nähe geschaffen worden. Unser Schöpfer will, dass wir eine Vertrautheit mit ihm – und mit einem Partner fürs Leben – aufbauen, worin er uns segnet. Solche Vertrautheit entsteht nicht von selbst, ohne unser Zutun, weil unsere Ängste und defensive Einstellung ihr allzu oft im Weg stehen. Doch mit Gottes Hilfe können wir uns ändern und zu unserem vollen Potenzial heranwachsen. Es ist wirklich möglich, mehr Vertrautheit in der Ehe zu erreichen und Lektionen aus dieser Ehe zu lernen, die uns helfen, eine wirklich enge Beziehung mit unserem Schöpfer und Erlöser für alle Ewigkeit aufzubauen.

EHE, Juni 2002

© 2002 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *Build a More Intimate Marriage*

Diese Publikation darf nicht verkauft werden!

Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 1984 entnommen.

© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:

**Living Church of God
P.O. Box 501304**

San Diego, CA 92150 – 1304

Tel.: 001 (858) 673 – 7470

Fax: 001 (858) 673 – 0310

<http://www.tomorrowworld.org>

Großbritannien:

**Living Church of God
P.O. Box 9092**

Motherwell, ML1 2YD Scotland

Tel.: 0044 1698 – 263 – 977

Fax: 0044 1698 – 263 – 977

Deutschland:

**Welt von Morgen
Postfach 111 545**

D – 76065 Karlsruhe

<http://www.weltvonmorgen.org>