

Evangelisch-Methodistische Kirche
Ostdeutsche Jährliche Konferenz 2021
Gehalten durch Christus – Herausforderung einer intensiven Beziehung

Matthias Stiehler
Theologisches Referat

Ich bin gebeten worden, aus meiner Sicht als Theologe, aber auch als Paarberater über Krisen zu sprechen, die uns treffen können, von denen wir wissen, dass sie zum Leben gehören, die aber dann, wenn sie uns treffen, unangenehm sind und wir sie möglichst schnell weghaben wollen. Der Fokus soll dabei auf Krisen in Beziehungen liegen.

Ich weiß, dass dieses Thema nicht ohne aktuellen Bezug zur Situation der Methodistischen Kirche gewählt wurde. Ich bin jedoch kein Mitglied der Methodistischen Kirche und schon gar kein Insider. Also möchte ich vorweg betonen, dass ich mich in die konkrete Krise, in Ihre konkrete Auseinandersetzung nicht einmischen möchte. Ich weiß dazu viel zu wenig und möchte mir das nicht anmaßen. Vielmehr möchte ich eine psychologische, aber auch theologische Orientierung geben, wie der Umgang mit Krisen gelingen kann. Es wäre schön, wenn Ihnen das eine Hilfe – auch im Miteinander – ist.

Kapitel 1: Zum Wesen und Sinn von Krisen

Eine Krise lässt sich ganz einfach als eine Situation beschreiben, in der das Leben nicht mehr in den gewohnten Bahnen weitergehen kann. Krisen sind mehr als eine kleine Störung, mehr als ein kleines Ruckeln. Krisen definieren sich dadurch, dass die erprobten Formen der Bewältigung von Störungen nicht funktionieren. Es geht in einer Partnerschaft also nicht um den kleinen Streit, der sich schnell versöhnen lässt. Es geht bei einer gesundheitlichen Krise nicht um die Erkältung, die drei Tage kommt, drei Tage bleibt und drei Tage geht. Es geht vielmehr um etwas Grundsätzliches. Etwa das Fremdgehen eines Partners, der damit die Ehe grundlegend in Frage stellt. Es geht um die Krebsdiagnose, die das Leben bedroht.

Hier geht es dann nicht mehr um ein Weiter so, es geht auch nicht mehr um etwas, was schnell bereinigt werden kann. Vielmehr muss um einen Weg gerungen werden, damit das Leben wieder erträglich wird. Krisen tragen damit immer auch die Möglichkeit des Scheiterns in sich. Das macht sie so unangenehm. Daher ist eine der möglichen Umgehensweisen mit Krisen die Verleugnung. Ein Mann erzählte mir einmal, dass er Blut in seinem Stuhl gefunden hat und wusste, dass er unbedingt zum Arzt gehen sollte. Aber er hat diesen Arztbesuch noch Wochen hinausgezögert. Er wollte sich mit dieser Krise, die ihm drohte, nicht auseinandersetzen. Gottseidank war er dann doch noch rechtzeitig beim Arzt, so dass ihm nicht nur seine Befürchtung, dass er Darmkrebs hat, bestätigt wurde, sondern ihm auch geholfen werden konnte.

Dieses Beispiel zeigt zweierlei: Zum einen ist es ganz normal, eine krisenhafte Situation erst einmal nicht wahrnehmen zu wollen, zum anderen aber kann ein zu langes Zögern dazu führen, dass die Krise nicht mehr bewältigbar wird.

Eine Krise ist eine Bedrohung, eine ernsthafte Bedrohung. Deshalb wird kaum ein Mensch frohlocken, wenn er in eine Krise gerät. Krisen sind von Hause aus unangenehm. Wer etwas anderes behauptet, versucht vielleicht, die Krise dadurch zu bewältigen, dass er sie sich schönredet. Wer sich nur lange

genug einredet, dass alles nicht so schlimm ist, hofft vielleicht, dass damit der Schrecken gar nicht erst aufkommt, der mit einer Krise immer verbunden ist.

Krisen können furchtbar sein. Niemand möchte eine Krise heraufbeschwören. Und dennoch gilt: ohne Krisen geht es nicht. Ohne Krisen bleibt unser Leben stehen, es schläft ein. Einer Partnerschaft droht nicht nur der Tod, wenn einer fremdgeht und damit das gemeinsame Fundament infrage stellt. Einer Partnerschaft droht auch der Tod, wenn die Liebe und die Leidenschaft einer tristen Selbstverständlichkeit gewichen sind. Dieser Tod mag nach außen nicht so auffällig sein. Aber ist dieses Nebeneinander dann wirklich noch eine Ehe?

Es gibt in der Geschichte des Volkes Israel eine Situation, die dessen Existenz massiv bedrohte. Ich meine damit die Eroberung des damals noch nicht eroberten Stammesgebiet von Juda durch die Babylonier mit der Zerstörung des Jerusalemer Tempels und der Fortführung der jüdischen Eliten ins Exil. An diesem Punkt stand das Fortbestehen des Volkes Israel Spitz auf Knopf. Die Geschichte kennt unzählige Völker, die nach solchen Eroberungen in der siegreichen Bevölkerung aufgegangen sind und so aufhörten zu existieren. Diese Gefahr war für die Judäer ganz real.

Dem wurde begegnet, indem gerade in dieser Zeit zahlreiche Schriften des Alten Testaments entstanden, u.a. der erste Schöpfungsbericht, in dem geschildert wird, wie Gott die Welt in sieben Tagen erschuf. Diese Schriften dienten der Vergewisserung des eigenen Glaubens, des eigenen, besonderen Verhältnisses zu Gott. Denn das war durch die Bedrohung des Exils notwendiger denn je. Die Vergewisserung ihres besonderen Verhältnisses zu ihrem Gott Jahwe hat es dem Volk Israel möglich gemacht, die eigene Identität zu bewahren – auch in der Fremde. In der Folge entstand die erste wirklich monotheistische Religion weltweit. Zwar wurde Jahwe in Israel schon länger als ein besonderer Gott angebetet. Aber es war damals durchaus auch immer noch normal, dass daneben andere Götter verehrt wurden.

Gerade weil das Volk Israel durch eine tiefe Krise erschüttert war, war es ihm möglich, den Schritt zu gehen, der in der Aussage Jesaja 44,6 kulminiert: „Ich bin der Erste und ich bin der Letzte, und außer mir ist kein Gott.“ So entwickelte sich aus einer existenzbedrohenden Krise ein neuer Schritt, der die Glaubensentwicklung des Volkes Israel entscheidend vorangebracht hat.

Wir können oft nicht wissen, ob eine Krise letztlich gut ausgeht. Zu ihrem Wesen gehört, dass es keine Garantie für einen guten Ausgang gibt. Aber gerade deswegen ist eine Entwicklungschance gegeben. Wenn wir vorher wüssten, wie wir wieder aus einer Krise herauskommen und dass alles gut geht, gäbe es keine Entwicklung. Die Erschütterung, das Verlieren von bisher bestehenden Gewissheiten – das ist das, was eine Krise ausmacht und Entwicklung ermöglicht.

Ich möchte das an einem Beispiel aus meiner Beratungspraxis veranschaulichen. Ein Mann war zu mir in die Beratung gekommen, weil er fremdgegangen war. Er war bei einem Klassentreffen seiner Jugendliebe wiederbegegnet und in der Erinnerung schwelgend und durch Alkohol entfesselt, waren sie in dieser Nacht gemeinsam im Bett gelandet. Als der Mann am nächsten Tag aufwachte, war sein Schrecken groß. Er konnte nicht fassen, was er getan hatte. Er liebte doch seine Frau und hätte nie im Leben daran gedacht, mit einer anderen Frau zu schlafen. Er war erschüttert und machte sich unendlich viele Vorwürfe. Für ihn war seine Ehe durch sein Verhalten plötzlich infrage gestellt. Und er wusste nicht, ob seine Frau ihm diesen Ausrutscher verzeihen könnte. Er schwor mir hoch und heilig, dass er nie wieder fremdgehen würde, wenn seine Frau doch nur bei ihm bliebe.

Ich hörte mir an, was der Mann zu sagen hatte. Ich merkte seine Not. Und dennoch gefiel mir der Schwur des Mannes nicht. Wenn er bisher nie fremdgegangen war und das eigentlich auch nicht wollte, dann muss es doch einen Grund geben, warum es ihm gerade jetzt passiert war. Ich fragte ihn also, wie er sich sein Verhalten erklären konnte. Doch er sagte, dass er das nicht wisse. Es sei halt einfach so passiert, ohne nachzudenken. Der Alkohol war schuld. Daraufhin fragte ich ihn, wie es denn in seiner Ehe läuft. Er sagte, dass er seine Frau liebt und er ihr keinesfalls etwas Böses wolle. Die Ehe stand für ihn nie infrage.

Auf mein weiteres Nachfragen aber zeigte sich ein differenziertes Bild. Er konnte im Laufe der Beratung Dinge benennen, die ihn bei aller Liebe zu seiner Frau unzufrieden machten. Insbesondere hatte das Paar seit der Geburt der Kinder kaum noch Zeiten für sich. In der Berufs- und Familienarbeit, die das Paar gut meisterten, war das Liebespaar in den Hintergrund getreten. Sie hatten versäumt, weiter an ihrer Partnerschaft zu arbeiten. Der Mann warf das seiner Frau keinesfalls vor. Er war selbst an dieser Entwicklung mitbeteiligt. Aber dennoch spürte er in sich auch eine Unzufriedenheit. Die aber hat er seiner Frau gegenüber nie artikuliert, ja sie sich selbst nicht einmal eingestanden.

So wurde deutlich, dass das Paar versäumt hatte, ihre Liebe und Leidenschaft füreinander zu pflegen. Das Fremdgehen, so verletzend es gewesen sein mag, war letztlich nicht die Ursache für die Ehekrise, sie war vielmehr das Symptom, dass im Untergrund etwas im Argen lag. Und das bestand darin, dass der Mann und auch die Frau die Verantwortung für eine lebendige Partnerschaft an den Familienalltag abgegeben haben. Theologisch möchte ich es so formulieren: Nicht das Fremdgehen war die Sünde, sondern die Nichtwahrnehmung der Verantwortung für die Partnerschaft. Und das betraf beide, Mann wie Frau.

Und mit dieser Einsicht kann ich sogar den gewagten Satz formulieren: Gottseidank gab es das Fremdgehen. Denn es rüttelte auf und offenbarte die tieferliegende Problematik. Dadurch war es dem Paar möglich, wieder mehr Verantwortung nicht nur für das Familienleben, sondern auch für die Partnerschaft zu übernehmen. Sie waren beide bereit, einen durchaus anstrengenden Weg zu gehen und holten sich dabei Hilfe bei uns in der Paarberatung.

Ich möchte mit diesem Beispiel deutlich machen, dass wir vorsichtig sein sollten, zu schnell den äußeren Anlass für eine Krise als das eigentliche Problem zu sehen. Die Propheten des Alten Testaments machen das sehr gut deutlich, wenn sie das Heer Babylons als Werkzeug Gottes ansahen. Natürlich brachte die Zerstörung des salomonischen Tempels und das anschließende Exil viel Leid mit sich. Aber die eigentliche Krise lag tiefer.

Kapitel 2: Krisen in Beziehungen – wer ist schuld?

Krisen können ganz individuell entstehen. Ich hatte dazu schon das Beispiel von schweren Krankheiten genannt. In den meisten Fällen aber sind Krisen ein Beziehungsgeschehen. Menschen sind soziale Wesen und so zeigen sich Krisen auch im Sozialen. Damit meine ich nicht nur Partnerschaften, sondern auch Krisen von Gruppen, Organisationen bis hin zur Gesamtgesellschaft. Die Krisen erfassen dann das Miteinander. In aller Regel aber auch die Beteiligten – egal, ob es sich dabei um Individuen oder beteiligte Gruppen handelt. Am Thema Partnerschaft lässt sich das leicht erkennen: Bei einer Ehekrise ist die Ehe an sich betroffen. Ihr Fortbestand ist gefährdet. Aber auch die beiden Partner leiden meist unter der Situation – und eventuell vorhandene Kinder noch mehr. Es mag manches Mal vorkommen, dass einer der beiden Partner sich nicht so betroffen fühlt, etwa, weil er bereits einen neuen Partner hat. Aber das betrifft zumeist nur die Oberfläche.

Krise bedeutet, dass Personen oder auch Gruppen befürchten, sich die eigene Meinung, die eigene Haltung, die eigene Integrität in der Beziehung nicht mehr bewahren zu können. Das kann durch Veränderungen in der Beziehung, aber auch durch äußere, bspw. gesellschaftliche Einflüsse geschehen. Dabei geht es um das Gefühl oder auch die Erkenntnis, dass die Veränderungen so stark sind, dass die grundlegenden Pfeiler der Beziehung schwach werden. Es kann, aber muss sich nicht um ein objektives Geschehen handeln. Es geht auch um das eigene Empfinden, um die eigene Auseinandersetzung.

Daher gibt es zwei Seiten, die gegensätzlich sind, die aber beide eine Krise heraufbeschwören können. Einerseits der Drang nach Veränderung und das Aufbegehren gegen Stillstand und andererseits die Hoffnung auf Beständigkeit und Stabilität. Zur wirklichen Krise aber werden sie, wenn sich beide Pole

unversöhnlich gegenüberstehen, die Kommunikation stockt und damit die gemeinsame Basis zu zerbrechen droht.

Wir erleben das in unserer Gesellschaft gegenwärtig in heftiger Weise. Da treffen nicht nur unterschiedliche Meinungen aufeinander, sondern es gelingt vor allem nicht, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die zentrale Haltung derjenigen, die sich an den Auseinandersetzungen beteiligen, ist, dass die jeweils andere Seite im Unrecht ist.

Natürlich geht es um Argumentation, geht es um ein Ringen um die Wahrheit bzw. den richtigen Weg. Die eigene Meinung, die eigene Haltung ist wichtig. Zu schnelles Nachgeben um des lieben Friedens willen ist falsch, wenn es um wichtige Themen geht. Aber wenn dem anderen das Recht auf die andere Meinung von vornherein abgesprochen wird, wenn dem anderen von vornherein gesagt wird, dass er falsch liegt und vielleicht sogar falsch *ist*, dann ist das Miteinander bedroht und die Beziehung ist in der Krise.

Wir Christen haben dafür eigentlich ein Korrektiv in unserem Glauben. Denn der besagt zuallererst, dass die Wahrheit bei Gott liegt und wir selbst niemals im Besitz der völligen, endgültigen Wahrheit sind. Wir können um die Wahrheit ringen, wir können sie suchen und uns ihr vielleicht auch etwas annähern. Aber im Besitz haben wir sie nie.

Gestatten Sie mir, dass ich mich als lutherischer Theologe an dieser Stelle auf Martin Luther beziehe. Er hat zu diesem Thema Wichtiges gesagt: Im Großen Katechismus setzt er sich mit der Frage auseinander, wer es eigentlich verdient hat, am Abendmahl teilnehmen zu können. Und seine Antwort ist: Eigentlich hat es nur derjenige verdient, der es nicht verdient hat. Wer glaubt, es verdient zu haben, sieht seine Fehler nicht. Luther wörtlich: „Darum heißen die allein unwürdig, die ihr Gebrechen nicht fühlen, noch wollen Sünder sein.“ Und weiter: „Die Not ist bei dem am größten, der diese Not nicht fühlt.“

Wir kennen auch die Geschichte aus Lukas 18 vom Pharisäer und vom Zöllner. Der eine, der Gott dankt, dass er nicht so ist, wie die Sünder. Und der andere, der gesellschaftlich verachtet wird und sagt: „Gott, sei mir Sünder gnädig.“

Nochmal: Das Problem liegt nicht in der eigenen Meinung. Es ist sogar wichtig, dass diese wirklich vertreten und nicht zu schnell faulen Kompromissen zugestimmt wird. Ich habe das schon manches Mal unter dem Deckmantel der Toleranz und des christlichen Glaubens erlebt, dass das Eigene zu schnell aufgegeben wurde. Das führt letztlich zur Beliebigkeit und nicht zu mehr Wahrhaftigkeit. Den eigenen Standpunkt zu vertreten ist daher gerade für eine vorwärtsbringende Auseinandersetzung wichtig.

Die Schwierigkeit, die ich bei den Auseinandersetzungen gerade in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation sehe, liegt vielmehr in der inneren Überzeugung, man habe allein recht und der andere nicht. Das heißt, es geht nicht um ein gemeinsames Ringen um mehr Wahrhaftigkeit. Sondern es geht darum, den anderen zu überzeugen, zu überstimmen, ihn zum Schweigen zu bringen, ihn zu besiegen. Das führt in eine Krise und das ist auch das Grundproblem der Krise unserer Gesellschaft. Und ich meine damit ausdrücklich keine der beteiligten Seiten im politischen Diskurs allein. Es sind derzeit alle Seiten, die diesen Streit befeuern. Es geht nicht um einen Kampf miteinander, sondern ums Gegeneinander. Wir erleben das in Paarausinandersetzungen häufig. Da geht es darum, mit seiner eigenen Meinung über den anderen zu gewinnen. Eine irre Vorstellung für eine Ehe oder eine Beziehung überhaupt. In einer sozialen Beziehung und insbesondere in einer Partnerschaft kann man nur gemeinsam gewinnen oder gemeinsam verlieren. Ein vermeintlicher Sieg der eigenen Meinung über die des anderen führt nicht in ein Mehr an Miteinander. Deshalb behaupten sich ja politische Diktaturen nur durch Repression, aber nicht durch das Einverständnis der Bevölkerung. Und deswegen sind Diktaturen – so mächtig sie erscheinen mögen – irgendwann dem Untergang geweiht. Selbst, wenn sie eigentlich Gutes wollen – und das kennen wir ehemalige DDR-Bürger – erreichen sie das Gute gerade dann nicht, wenn sie es mit Macht durchsetzen wollen.

Kapitel 3: Was habe ich mit dem zu tun, was ich bei den Anderen als Fehler sehe?

Bevor ich auf konkrete Lösungsschritte eingehe, die der Überwindung von Krisen dienen, möchte ich noch einen Punkt beleuchten, der in partnerschaftlichen Auseinandersetzungen – und insbesondere in Krisen – zumeist nicht beachtet wird, der aber eine zentrale Rolle spielt. Es ist die Frage, warum man eigentlich die Fehler oder das Ablehnenswerte des Anderen braucht.

Warum braucht man die andere Meinung, über die man sich aufregt? Oder das Verhalten des Anderen, das einen so sehr stört? Dabei geht es mir nicht um das oberflächliche Gefühl. Das sagt klar und eindeutig, dass man das alles nicht möchte. Die Aussage vieler zerstrittener Paare ist, dass das Miteinander doch endlich besser werden würde, wenn sich der andere nur mal ein wenig ändere. Aber das ist nur die Oberfläche. In der Tiefe habe ich in den Paarberatungen etwas Anderes entdeckt.

Wenn wir Ehepaare fragen, warum sie sich gefunden haben, dann erzählen sie all das Gute, was sie im anderen sehen. Aber es gibt noch die andere Seite, die darin besteht, dass man sich nicht nur im Guten gefunden hat, sondern auch in den Fehlern.

Ein Beispiel: In einer Männergruppe, die ich leite, beschwerte sich ein Teilnehmer über die Unzuverlässigkeit seiner Frau. Sein Ärger hatte sich aktuell daran entzündet, dass die Frau wegen der Beschäftigung in einem Ehrenamt vergessen hatte, die Tochter aus dem Kindergarten abzuholen. Der Mann wurde von der Erzieherin angerufen und er musste alles stehen- und liegenlassen, um das Kind abzuholen.

Seinen Ärger kann man natürlich verstehen. Er beschwerte sich nun in der Männergruppe darüber, dass solche Situationen öfter passieren und er sich fragt, wie er damit umgehen soll. Was er auch sage, seine Frau gibt ihm zwar recht, aber es ändert sich nicht wirklich etwas. Jetzt könnte in der Männergruppe natürlich überlegt werden, wie der Mann die Situation ändern kann. Welche Überzeugungen, welchen Druck könnte er gegenüber seiner Frau aufbauen? Vielleicht hilft am Ende nur eine Trennung?

Ich habe ihn aber gefragt, was denn *sein Gewinn* in dieser Situation sei. Das konnte er erst einmal gar nicht nachvollziehen, denn er will die Unzuverlässigkeit seiner Frau doch gar nicht. Aber in dem Gespräch kam dann heraus, dass er in seiner Ehe sehr viel Verantwortung übernimmt. Gerade, weil seine Frau, die er ansonsten sehr liebt, oft eher unzuverlässig ist, hat er die Möglichkeit die Struktur des alltäglichen Familienlebens zu halten. Das gibt ihm ein gutes Gefühl und macht sein Selbstverständnis als Familienvater aus. Natürlich hat das auch seinen Preis, wie die geschilderte Situation zeigte, als er seine Arbeit plötzlich liegenlassen musste. Aber er musste in dem Gespräch in der Männergruppe auch erkennen, dass er gerade diese Eigenschaft seiner Frau braucht, um sich selbst gut zu fühlen.

Tiefenpsychologisch lässt sich in der Unzuverlässigkeit der Frau eine innerseelische Labilität erkennen. Aber – und das ist der Punkt, auf den es mir ankommt – bei dem Mann ist diese innerseelische Labilität ebenso festzustellen. Nur bei ihm zeigt sie sich, indem er die Unzuverlässigkeit seiner Frau ausgleicht, sich selbst dabei gut fühlen kann und sich darüber stabilisiert. Beide brauchen das Ungleichgewicht in der Verantwortungsübernahme. Die Frau findet Halt, indem sie Verantwortung an ihren Mann abgibt. Und er findet Halt, indem er auch Verantwortung für seine Frau mitübernimmt.

Indem er das erkennt, wird es ihm möglich, sich nicht fortwährend an den Fehlern seiner Frau zu kränken, sondern wahrzunehmen, dass er selbst diese Fehler in sich trägt und er seine Frau, so, wie sie ist, auch braucht.

Wenn wir diesen Mechanismus einmal erkannt haben, bräuchten wir uns eigentlich nicht mehr über andere Meinungen oder Verhaltensweisen aufregen. Doch gerade die Aufregung, die emotionale Wallung ist ein hervorragendes Signal. Sie zeigt uns, dass wir selbst betroffen, dass wir selbst in die Fehler der anderen involviert sind. Je mehr wir uns aufregen, desto mehr brauchen wir das andere Verhalten oder tragen es gar selbst in uns.

Brauchen Sie für das Gesagte noch die Bibelstelle? Sie steht Matthäus 7:

1 Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet. 2 Denn wie ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden; und mit welchem Maß ihr messt, wird euch zugemessen werden. 3 Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? 4 Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen! – und siehe, ein Balken ist in deinem Auge? 5 Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach kannst du sehen und den Splitter aus deines Bruders Auge ziehen.

Diese Worte Jesu sind auch deswegen so phänomenal, weil sie auf das unmittelbare Sehen abzielen. Wir wissen doch, dass uns schon ein Staubkorn im Auge dazu bringt, nicht mehr richtig hinschauen zu können. Ganz zu schweigen von einem Splitter oder gar einem Balken.

Es geht um das richtige Sehen – aber erst einmal um das richtige Erkennen von sich selbst. Wir könnten die Worte Jesu also folgendermaßen frei übersetzen: „Warum wirfst Du Deinem Bruder vor, er würde die Welt (oder das konkrete Problem oder die Argumente in der Auseinandersetzung) nicht richtig sehen – und dabei siehst Du selbst vieles verzerrt und falsch?“ – Aber wichtig ist bei diesen Worten Jesu, dass sie sich jeweils an einen selbst richtet und es völlig falsch wäre, diese dem Gegenüber vorzuhalten. Das wäre der Missbrauch dieser Worte.

Wenn wir uns in Streitereien verwickeln lassen oder sie gar selbst anzetteln, dann geht es immer darum, sich die Frage zu stellen, was der eigene Anteil an dem Streit ist *und vor allem, wofür wir selbst diesen Streit brauchen*. Streitereien dienen in vielen Fällen dazu, sich selbst nicht richtig zu sehen – insbesondere, was einem an sich selbst nicht gefällt. Ich habe das bezogen auf Paarbeziehungen in meinem Buch »Partnerschaft ist einfach« in dem Satz zusammengefasst: „Das ist der eigentliche Schmerz einer Partnerschaft: In den Fehlern des anderen die eigenen Fehler zu entdecken.“ Aber dazu braucht es die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis.

Und damit kommen wir zu der Frage, welche Punkte wir in krisenhaften Auseinandersetzungen beachten müssen.

Kapitel 4: Wege zur Lösung von Krisen

Der erste und wichtigste Punkt ist die Selbsterkenntnis: Wofür brauche ich das, was mich so sehr am anderen aufregt? Kann ich das auch bei mir selbst entdecken? Der Philosoph Spinoza prägte bereits im 16. Jahrhundert den Satz: „Was Paul über den Peter sagt, sagt mehr über den Paul als über den Peter.“ Diese Aussage wurde in der modernen Psychologie als ein wichtiger Grundsatz aufgegriffen. Und wenn wir sie nicht schon wieder als Anklage gegen das Gegenüber verwenden, sondern als Aufforderung an uns selbst, dann ist das der erste und entscheidende Schritt zur Entspannung der Situation.

Um es an einem aktuellen Beispiel zu veranschaulichen: Durch die Vorfälle in den USA ist immer noch bestehender Rassismus überall in der Welt und so auch in Deutschland zum Thema geworden. Das ist gut, da jegliche Überhebung eines Menschen über einen anderen ein Affront gegen Gottes Schöpfung ist. Dennoch fällt eben auch auf, dass der Rassismusvorwurf immer wieder instrumentalisiert wird, um gegen andere Menschen vorzugehen. Das heißt, dass ein gutes Anliegen benutzt wird, um sich selbst wiederum über andere moralisch zu erheben. Wäre aber nicht gerade die gegenwärtige Rassismuskonversation dazu angetan, dass jeder erst einmal darüber spricht, wo er selbst einen anderen Menschen oder auch nur eine andere Meinung geringschätzig behandelt?

Meine Frau hat einmal in einem Vortrag das Bild des „Inneren Runden Tisches“ entwickelt. Dabei geht es darum, möglichst alle eigenen seelischen Anteile miteinander ins Gespräch zu bringen: meine Liebe und meinen Hass, meine Toleranz und meine Abwehr gegen Fremdes, meine Wünsche nach Veränderungen und meine unverrückbaren Prinzipien, meinen Optimismus und meinen Pessimismus, mein Selbstbewusstsein und meine Demut und und und ... Wir Christen sollten sogar unseren Glauben

und unseren Unglauben in Gott, in die Menschen und in die Welt miteinander ins Gespräch bringen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder all diese, oft gegensätzlichen Anteile in sich trägt. Je mehr wir nur den einen Teil in uns akzeptieren, desto mehr müssen wir diejenigen, die die andere Seite vertreten, angreifen und manchmal sogar bekämpfen. Politisch jedenfalls lässt sich sagen, dass ich nur dann ein Demokrat sein kann, wenn ich die von mir selbst nicht so geschätzten Anteile erkenne und in mir versöhne. Erst dann wird auch eine Versöhnung unter den zerstrittenen Menschen real möglich.

In der konkreten Auseinandersetzung ist es daher wesentlich, den Anderen nicht als den ganz Anderen zu sehen, ihm die Ernsthaftigkeit oder gar die Berechtigung abzusprechen. In Paarberatungen üben wir daher öfter den Perspektivwechsel. Probesthalber sollen die beiden Partner jeweils die Position des anderen einnehmen und im Gespräch vertreten. Das kann dazu helfen, die Position des anderen besser zu verstehen. Dabei lässt sich auch sagen: Wenn den Partnern dieser Perspektivwechsel nicht gelingt, ist die Partnerschaft erheblich gestört. Es geht dann nicht mehr nur um eine konkrete Auseinandersetzung. Vielmehr ist die Partnerschaft bis in die Wurzeln gestört. Es geht um die Ablehnung des anderen Menschen. Die Heilungsaussichten sind in diesem Fall gering.

Neben dem Perspektivwechsel, den man durchaus auch für sich im stillen Kämmerlein durchführen kann, ist es wichtig, miteinander zu sprechen. Nicht nur in Krisen, sondern eigentlich immer. Doch damit meine ich nicht das Gespräch über Belanglosigkeiten, nicht einmal den einfachen Austausch von Argumenten oder gegenseitigen Vorwürfen. Ich meine damit, sich gegenseitig die eigene Haltung vorzustellen. Was bewegt mich, meine Position einzunehmen, was sind meine Hoffnungen, was sind meine Befürchtungen? Dabei ist es wichtig, dass das jeweilige Gegenüber erst einmal nur zuhört. Es geht um das gegenseitige Mitteilen und Verstehen, ohne befürchten zu müssen, angegriffen zu werden oder selbst anzugreifen. Dabei sollte auch beim Vorstellen der eigenen Meinung darauf geachtet werden, andere Positionen nicht anzugreifen. Man sollte ganz bei sich bleiben.

Sich diese Räume miteinander zu nehmen, ist für eine Gemeinschaft von großer Wichtigkeit – wie gesagt: nicht erst in Krisen. Aber dann besonders.

Oft führen die angesprochenen Schritte: also erstens, mit sich selbst in Klausur zu gehen und zweitens den anderen verstehen zu wollen, zu einer Entspannung der Situation. Eigentlich sollte es dann schon nicht mehr um Alles oder Nichts gehen, also um eine zuvor vielleicht empfundene existenzielle Bedrohung der eigenen Person oder der eigenen Position.

Auf dieser entspannteren Grundlage muss dann aber ein konkreter Weg gefunden werden, den ich zum Abschluss skizzieren möchte. Drei prinzipielle Möglichkeiten sehen ich.

Erstens: Es wird ein Kompromiss gefunden. Das kennen wir aus der Apostelgeschichte 15. Hier wird beschrieben, wie die Apostel mit der Frage umgingen, dass Paulus Heiden missioniert und diese sich nicht – so wie die Apostel selbst, die ja allesamt Juden waren – an die Gesetze Moses hielten. Es war ein sehr ernsthafter Streitpunkt, da es hier nicht um eine Kleinigkeit, sondern um den rechten Weg Gottes ging. Ich möchte an dieser Stelle nicht auf alle Einzelheiten eingehen, die Sie gern selbst nachlesen können. Letztlich aber wurde beschlossen, dass man einerseits der Haltung von Paulus nachkommt, dass die Heiden nicht zu sehr durch Gesetze und Reinheitsgebote beschwert werden, die ihnen und ihrer Lebensweise fremd sind. Aber andererseits wollte man sie nicht ganz daraus entlassen und legte einige Gebote fest, von denen gemeint wurde, dass sie auch für Heiden einhaltbar seien. Das ist ein klassischer Kompromiss. Beide Seiten behalten ihr Gesicht, aber sie müssen beide auch jeweils etwas nachgeben.

Das Problem des Kompromisses ist jedoch, dass er wirklich befrieden muss. Da hilft nicht immer gutes Zureden. Beide Seiten müssen die Lösung wirklich akzeptieren, sonst hält sie unter Umständen nicht lange. Wie problematisch das schon in unserem Beispiel ist, zeigt eine Bemerkung von Paulus im Galaterbrief, Kapitel 2. Da spricht Paulus nur noch davon, dass die Heiden, also die Nichtjuden unter den Christen, die jüdischen Gesetze gar nicht mehr einhalten mussten. Ich möchte diesen Konflikt hier

nicht weiter beleuchten. Aber ich möchte deutlich machen, dass Kompromisse wirklich von allen Seiten akzeptiert und gehalten werden müssen, damit sie Bestand haben.

Das gilt auch für den zweiten Weg, den ich als Nachgeben bezeichnen möchte. Natürlich kann man bereit sein, nach Abwägung aller Argumente von seiner eigenen Position abzuweichen und die Haltung der anderen Seite anzunehmen. Und das kann aus zwei Motiven heraus geschehen. Zum einen hat man sich von den Argumenten der anderen Seite überzeugen lassen. Zum anderen aber ist es auch möglich zu erkennen, dass an der Auseinandersetzung nicht das eigene Wohl und Wehe und auch nicht das der Gemeinschaft hängt. Es geht nach eigener Einschätzung dann nicht um ein Thema von letzter Wichtigkeit für die Beziehung. Daher kann es auch möglich sein, seine Position aufzugeben.

Beispiele kenne ich aus Paarkonflikten viele. Da kann es um die Entscheidung für ein weiteres Kind, um einen Hausbau, um einen Umzug oder anderes gehen. Wenn der eine Partner erkennt, welche Wichtigkeit diese Entscheidung für den anderen hat, und für ihn die Partnerschaft das höhere Gut ist, dann kann er sich auch entscheiden, nachzugeben – selbst, wenn er nicht einhundertprozentig von dieser Entscheidung überzeugt ist.

Aber: Wenn die Position des anderen akzeptiert wurde, muss sie von diesem Zeitpunkt an einhundertprozentig mitgetragen werden. Es geht nicht, dem Partner später das eigene Nachgeben vorzuhalten. Das wäre ein schleichendes Gift. Ich habe Paare erlebt, die sich Konflikte vorhielten, die schon vor zwanzig Jahren entschieden schienen. Gelingt das Nachgeben nicht wirklich, kann das noch nach Jahren die Partnerschaft zerstören.

Und schließlich gibt es noch den dritten Weg: Wenn die beiden beschriebenen Wege einer Lösung – der Kompromiss und das Nachgeben – nicht möglich sind oder nicht möglich scheinen, dann bleibt am Ende nur die Trennung.

Dabei geht es zumeist natürlich um keinen schnellen Entscheidungsprozess. Es sollte nichts unversucht gelassen werden, um das bestehende Miteinander fortzusetzen. Denn davon bin ich schon überzeugt, dass in den allermeisten Fällen die Unterschiedlichkeit ein Gewinn ist und nicht zur Trennung führen muss. Aber wenn das Trennende einfach unüberbrückbar ist, wenn eine Fortsetzung des Miteinanders nur auf Kosten des eigenen Identitätsverlustes möglich scheint, dann müssen sich die Wege manchmal scheiden.

Das ist zumeist sehr schmerzhaft und müsste ehrlicherweise von beiden Seiten als Niederlage empfunden werden. Aber manchmal führt kein Weg daran vorbei. Ich musste diesen Weg als Paarberater manches Mal begleiten – und selbst mich als Drittem hat das immer bedrückt.

Aber dennoch, trotz allem Trennenden – oder gerade deswegen – ist es wichtig, den anderen in seinem Anderssein zu akzeptieren und seinen Weg zu würdigen, auch wenn es nicht der eigene ist. Es gilt in Partnerschaften wie in allen anderen Beziehungstrennungen: Wenn es gelingt, den Trennungsprozess friedlich und in Respekt füreinander zu gestalten, dann ist das eine ehrliche Lösung.

Zum Abschluss noch einen Satz dazu, wie es besser gelingen kann, den richtigen Weg zu finden, wenn er eigentlich nur schwer zu finden ist: Wenn es nicht gelingt, den Konflikt im Miteinander und relativ zügig zu beenden, dann ist das immer ein Signal, sich Hilfe von außen zu organisieren.

Hilfe von Dritten anzunehmen, ist für viele Menschen eine Kränkung und wird als Niederlage empfunden. Aber das ist es keineswegs. Kein Mensch, keine Beziehung ist so stark, dass sie alle Konflikte aus sich heraus hinbekommen kann. Problematisch ist vielmehr, wenn gar keine Hilfe in Anspruch genommen wird oder wenn sie zu spät organisiert wurde. Dann sind manchmal so viele Scherben zerbrochen, dass die Chance der Heilung erheblich abgenommen hat. In Bezug auf Paulus' Worte im 2. Korinther Kapitel 12 möchte ich sagen, dass nicht die immer Starken eine gute Beziehung führen, sondern eher die, die auch schwach sind und sich das zugeben können.