

Herz-Kreislaufbeschwerden und Blasenentzündungen. Der Körper zeigt, was die Seele nicht zulassen will. „Besser ein Gericht Kraut mit Liebe, als ein gemästeter Ochse mit Hass“ (Sprüche 15,17). Solange, aus welchen Gründen auch immer, die Ehe gut aussehen soll, werden die Eheleute „gemästete Ochsen“ verzehren und damit den Hass oder die Wut aufeinander überdecken. Sie betrügen sich selbst.

## Zum Harmonisieren

In christlichen Ehen entdecke ich häufig Paare, die harmonisieren. Harmonie wird da leider mit Frieden verwechselt. Biblisch meint Friede mehr als Harmonie. Harmonie ist ein Teil von echtem Frieden, aber Harmonie kann auch ohne echten Frieden möglich sein. Vom Frieden lesen wir in der Bibel an vielen Stellen (Psalm 119,165; Lukas 2,14; 12,51; Epheser 2,14; u.a.) – nie von Harmonie!

Wenn Kleinigkeiten zu einem großen Streit führen, zeigt das, dass in einer Beziehung harmonisiert wird und noch mehr im Spiel ist (Stockmeyer 2004:44). Ein latenter Konflikt zeigt sich jetzt an der Oberfläche. Schnell wird das harmonisierende Paar diesen wieder verdecken und verdrängen. Beim sogenannten „kalten Konflikt“ entsteht ein Klima mit Unklarheit, Befürchtungen und Spannungen. Der andere wird als Gegensatz und nicht als Ergänzung erlebt. Kommunikation findet vor allem non-verbal statt, verbalisiert werden oberflächliche Anspielungen. „Wer ein übertriebenes Harmoniebedürfnis hat, also Auseinandersetzungen um des lieben Friedens willen, der meist keiner ist, scheut, wird seine Meinung und seine Empfindungen verdrängen oder maskieren“ (Müller 2001:17).

Frau S. ärgert sich schon lange über die Freiheiten, die sich ihr Mann einfach heraus nahm. Er sagte, er komme um 20.00 h nach Hause. Er kam um 23.00 h. Wenn er die Kinder zu beaufsichtigen versprach, fand Frau S. immer wieder ihre Schwiegermutter als Babysitterin vor. Wenn Herr S. in den Chor wollte, blieb er häufig bei Freunden „hängen“. Er versprach einen kleinen Hausumbau, damit das Zimmer des Teenagers nicht mehr ans Elternschlafzimmer grenzt. Leider hält er sein Versprechen nicht ein. Frau S. schweigt. Sie geht den untersten Weg – sagt sie. Sie sucht sich jedoch versteckte Möglichkeiten oder welche, die in ihrer Gemeinde akzeptiert sind. Zuerst entzieht sie sich ihrem Mann. Es gibt keinen Sex mehr. Der kleine Erfolg: der Ehemann beginnt den erhofften Umbau konkret zu planen und einzuleiten. Die anderen Eigenschaften behält er bei. Frau S. fällt nun in Depressionen. Jetzt bleibt der Mann mehr zu Hause und scheint auch verlässlicher zu werden. Schleichend wird dann alles wieder wie es war. Frau S. ist enttäuscht und beginnt bitter zu werden. Sie macht spitze Bemerkungen, aber formuliert ihren wahren Ärger nicht. Sie will keinen Streit, sie will ja den unteren Weg gehen. Wäre sie schuld am Streit, wäre das für sie schrecklich. Sie merkt dabei nicht, dass sie längst im Machtkampf ist, und auch nicht, dass sie sich auf subtile Weise an ihrem Mann rächt. Als sie nicht mehr kann, reicht sie wortlos die Scheidung ein.

## Zum Beten

Wer betet, wendet sich mit seinen Gedanken, Sorgen, Vorstellungen und Dank an Gott. Gott bekommt auch bei Ehestreitigkeiten Aufträge. Gott soll tun, was der Beter nicht tun will. Gott wollte dem Volk Israel das verheißene Land geben. Josua

**Auch eine schlechte Beziehung ist immer noch eine Beziehung. Ehepaare, die noch streiten, sind sich wenigstens gegenseitig nicht egal.**

**Wer Gottes Auftrag in einer konkreten Situation nicht umsetzen will, sollte es unterlassen, Gott für sich einzusetzen zu wollen.**

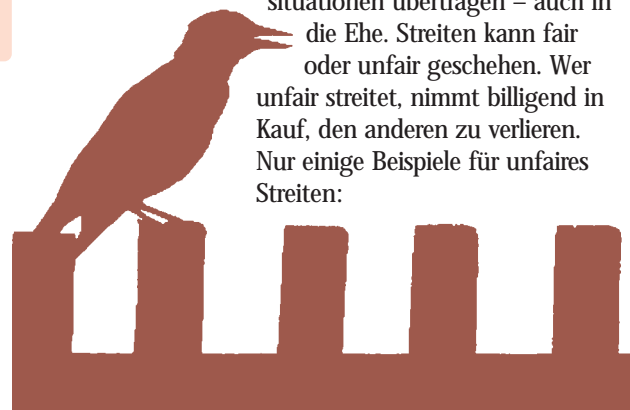
kannte Gottes Plan, zu dessen Ausführung Gott seinen Segen verheißt. Dennoch musste

Josua seinen Teil der Aufgabe erfüllen und bei der Landeinnahme kämpfen. Wer Gott bittet, dass Streit aufhört, aber selbst Streit durch harmonisieren lösen will, dem wird Gott seine Bitte nicht erhören. Jemand, der sich vornimmt den unteren Weg zu gehen, obwohl er eigentlich aktiv das Problem anpacken müsste, wird Gott nicht helfen. Denn er macht sich selbst dabei zum Opfer, um am Ende mit einer weißen Weste dazustehen. Wer Gottes Willen in einer konkreten Situation nicht tun will, sollte es unterlassen, Gott für sich einzusetzen zu wollen.

## Zum Streiten

Immer wieder erstaunt mich, mit welcher Streitkultur im Neuen Testament um einen guten Weg gerungen wurde. Von den Christen in Antiochia lesen wir, dass sie einen „nicht geringen Streit“ (Apostelgeschichte 15,2) hatten. Streiten lernten sie schon in der Synagoge. Dort wurde heftig um die richtige Auslegung der Septuaginta gestritten. Später, in Jerusalem, fanden die Apostel eine Lösung „als sie aber lange gestritten hatten“ (Apostelgeschichte 15,7). Die, bis heute für Christen gültige, Entscheidung aus diesem Streit heraus prägt unser Christsein bis heute.

Die Art und Weise zu streiten wird im Elternhaus erlernt und später in verschiedensten Lebenssituationen übertragen – auch in die Ehe. Streiten kann fair oder unfair geschehen. Wer unfair streitet, nimmt billigend in Kauf, den anderen zu verlieren. Nur einige Beispiele für unfaires Streiten:



# Streiten! Aber richtig!

## Warum schweigen gefährlicher als streiten sein kann

**F**rüh in seinem Leben lernt der Mensch: Frieden ist ein hohes Gut. Ihn gilt es zu erhalten. Das Kind aus frommem Elternhaus lernt die passenden Bibelworte gleich dazu. Für Eltern ist es viel angenehmer, wenn Kinder gehorsam tun, was sie tun sollen. Geschwister, die sich nicht streiten (dürfen), werden als Musterbeispiele bester Erziehung gelobt. Leider kann hier eine Einseitigkeit entstehen, die das zukünftige Leben schädigt. Im Wissen um diese Einseitigkeit habe ich diesen Artikel geschrieben. Denn gerade die Aufforderung: „Streiten - aber richtig!“ kann zum Frieden beitragen. Und darum geht es: um *echten* Frieden!

Kinder müssen streiten und (möglichst) ohne Eingreifen Dritter Lösungen für ihren Konflikt finden. Ein in lösungsorientiertem Streiten geübtes Kind wird auch als erwachsener Mensch konstruktiv streiten. Streit an sich ist keine Katastrophe. Für seelisch gesunde Ehepartner in einer gesunden Ehe ist Streiten inbegriffen, also normal.

Wenn schon länger streitende Ehepaare zu mir in die Seelsorge kommen, bin ich froh, dass sie wenigstens noch streiten. Auch eine schlechte Beziehung ist immer noch eine Beziehung. Ehepaare, die noch streiten, sind sich wenigstens gegenseitig nicht egal. In der Paartherapie gilt es als schwerer Fehler, solchen Ehepaaren den Streit durch gute Kom-

munikationsregeln weg zu trainieren. Eine derartige Therapie oder Seelsorge führt den Tod der Beziehung aktiv mit herbei. Eine Ehe, in der geschwiegen wird, ist viel scheidungsgefährdeter, als eine Ehe, in der gestritten wird.

Wer streitet, tritt für sich und seine Interessen ein. Wer streitet, nimmt sich selbst so wichtig, wie den anderen. Wer streitet, signalisiert auch: du bist mir nicht egal. Wer streitet, setzt sich auseinander, im besten Fall, um sich bei einer Lösung wieder zusammen zu setzen.

### Zum Schweigen

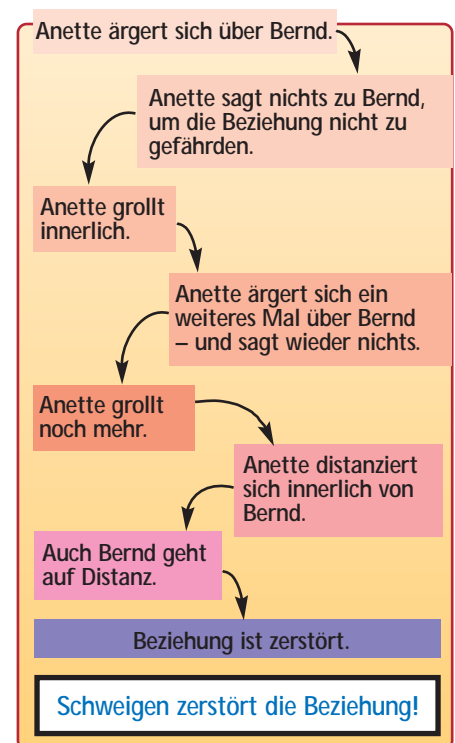
Wer schweigt, klärt nicht. Wer in seinem Elternhaus lernte, Konflikte unter den Teppich zu kehren, wird dieses Verhalten in die eigene Ehe übertragen. Nicht streiten dürfen oder können geht immer zu Lasten einer Partei. Das ist dann letztlich zum Schaden beider Ehepartner. Denn Schweigen tötet die Beziehung.

- Wer durch Schweigen einen Konflikt lösen will, unterliegt einem tragischen Missverständnis.
- Wer immer den untersten Weg geht, wird schnell zum Fußabtreter seiner Umgebung.
- Wer sich selbst zum Fußabtreter macht, benutzt aber auch andere, schwächere als Fußabtreter!
- Wer schweigt, geht in den Machtkampf. Im Machtkampf geht es immer darum zu gewinnen; daher wird es immer eine/n GewinnerIn und eine/n VerliererIn geben.

Herr H. ist ein warmherziger, gutmütiger Mann. Frau H. ist Christin, Herr H. nicht. Die ganze Gemeinde betet, dass er zu Jesus findet. Frau H. wird oft bedauert, weil ihr Mann sich Christus nicht zuwendet. Das Paar hat drei Söhne. Endlich bekehrt sich Herr H. Zwei Töchter kommen hinzu. Zu Hause wird kräftig umgebaut. Herr H. gibt alles und schweigt. Frau H. hat immer noch weitere Wünsche und Forderungen. Plötzlich und ohne Vorankündigung zieht Herr H. aus. Er hat eine Freundin. Er geht und schweigt auch jetzt. Die Ehefrau, der

herbeigeholte Pastor, Freunde – alle sind jetzt machtlos. Die ganze Gemeinde bedauert Frau H. Herr H. ist allein der Bösewicht.

Wer darauf hofft, dass sich die Dinge von selbst klären, hofft vergeblich. Die Schweigespirale nach Kessler (2005:20):



Ehepaare, die verbal schweigen, reden oft eine deutliche Sprache über ihren Körper miteinander. Frauen entziehen sich sexuell. Männer werden (ohne körperliche Ursache) impotent. Deutliche Signale senden Migräne (auch „Orgasmus im Kopf“ genannt), Magenbeschwerden und -geschwüre,

Herz-Kreislaufbeschwerden und Blasenentzündungen. Der Körper zeigt, was die Seele nicht zulassen will. „Besser ein Gericht Kraut mit Liebe, als ein gemästeter Ochse mit Hass“ (Sprüche 15,17). Solange, aus welchen Gründen auch immer, die Ehe gut aussehen soll, werden die Eheleute „gemästete Ochsen“ verzehren und damit den Hass oder die Wut aufeinander überdecken. Sie betrügen sich selbst.

## Zum Harmonisieren

In christlichen Ehen entdecke ich häufig Paare, die harmonisieren. Harmonie wird da leider mit Frieden verwechselt. Biblisch meint Friede mehr als Harmonie. Harmonie ist ein Teil von echtem Frieden, aber Harmonie kann auch ohne echten Frieden möglich sein. Vom Frieden lesen wir in der Bibel an vielen Stellen (Psalm 119,165; Lukas 2,14; 12,51; Epheser 2,14; u.a.) – nie von Harmonie!

Wenn Kleinigkeiten zu einem großen Streit führen, zeigt das, dass in einer Beziehung harmonisiert wird und noch mehr im Spiel ist (Stockmeyer 2004:44). Ein latenter Konflikt zeigt sich jetzt an der Oberfläche. Schnell wird das harmonisierende Paar diesen wieder verdecken und verdrängen. Beim sogenannten „kalten Konflikt“ entsteht ein Klima mit Unklarheit, Befürchtungen und Spannungen. Der andere wird als Gegensatz und nicht als Ergänzung erlebt. Kommunikation findet vor allem non-verbal statt, verbalisiert werden oberflächliche Anspielungen. „Wer ein übertriebenes Harmoniebedürfnis hat, also Auseinandersetzungen um des lieben Friedens willen, der meist keiner ist, scheut, wird seine Meinung und seine Empfindungen verdrängen oder maskieren“ (Müller 2001:17).

Frau S. ärgert sich schon lange über die Freiheiten, die sich ihr Mann einfach heraus nahm. Er sagte, er komme um 20.00 h nach Hause. Er kam um 23.00 h. Wenn er die Kinder zu beaufsichtigen versprach, fand Frau S. immer wieder ihre Schwiegermutter als Babysitterin vor. Wenn Herr S. in den Chor wollte, blieb er häufig bei Freunden „hängen“. Er versprach einen kleinen Hausumbau, damit das Zimmer des Teenagers nicht mehr ans Elternschlafzimmer grenzt. Leider hält er sein Versprechen nicht ein. Frau S. schweigt. Sie geht den untersten Weg – sagt sie. Sie sucht sich jedoch versteckte Möglichkeiten oder welche, die in ihrer Gemeinde akzeptiert sind. Zuerst entzieht sie sich ihrem Mann. Es gibt keinen Sex mehr. Der kleine Erfolg: der Ehemann beginnt den erhofften Umbau konkret zu planen und einzuleiten. Die anderen Eigenschaften behält er bei. Frau S. fällt nun in Depressionen. Jetzt bleibt der Mann mehr zu Hause und scheint auch verlässlicher zu werden. Schleichend wird dann alles wieder wie es war. Frau S. ist enttäuscht und beginnt bitter zu werden. Sie macht spitze Bemerkungen, aber formuliert ihren wahren Ärger nicht. Sie will keinen Streit, sie will ja den unteren Weg gehen. Wäre sie schuld am Streit, wäre das für sie schrecklich. Sie merkt dabei nicht, dass sie längst im Machtkampf ist, und auch nicht, dass sie sich auf subtile Weise an ihrem Mann rächt. Als sie nicht mehr kann, reicht sie wortlos die Scheidung ein.

## Zum Beten

Wer betet, wendet sich mit seinen Gedanken, Sorgen, Vorstellungen und Dank an Gott. Gott bekommt auch bei Ehestreitigkeiten Aufträge. Gott soll tun, was der Beter nicht tun will. Gott wollte dem Volk Israel das verheißene Land geben. Josua

**Auch eine schlechte Beziehung ist immer noch eine Beziehung. Ehepaare, die noch streiten, sind sich wenigstens gegenseitig nicht egal.**

**Wer Gottes Auftrag in einer konkreten Situation nicht umsetzen will, sollte es unterlassen, Gott für sich einzusetzen zu wollen.**

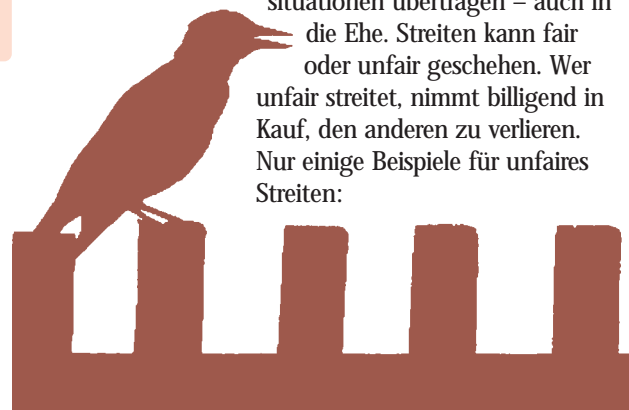
kannte Gottes Plan, zu dessen Ausführung Gott seinen Segen verheiß. Dennoch musste

Josua seinen Teil der Aufgabe erfüllen und bei der Landeinnahme kämpfen. Wer Gott bittet, dass Streit aufhört, aber selbst Streit durch harmonisieren lösen will, dem wird Gott seine Bitte nicht erhören. Jemand, der sich vornimmt den unteren Weg zu gehen, obwohl er eigentlich aktiv das Problem anpacken müsste, wird Gott nicht helfen. Denn er macht sich selbst dabei zum Opfer, um am Ende mit einer weißen Weste dazustehen. Wer Gottes Willen in einer konkreten Situation nicht tun will, sollte es unterlassen, Gott für sich einzusetzen zu wollen.

## Zum Streiten

Immer wieder erstaunt mich, mit welcher Streitkultur im Neuen Testament um einen guten Weg gerungen wurde. Von den Christen in Antiochia lesen wir, dass sie einen „nicht geringen Streit“ (Apostelgeschichte 15,2) hatten. Streiten lernten sie schon in der Synagoge. Dort wurde heftig um die richtige Auslegung der Septuaginta gestritten. Später, in Jerusalem, fanden die Apostel eine Lösung „als sie aber lange gestritten hatten“ (Apostelgeschichte 15,7). Die, bis heute für Christen gültige, Entscheidung aus diesem Streit heraus prägt unser Christsein bis heute.

Die Art und Weise zu streiten wird im Elternhaus erlernt und später in verschiedensten Lebenssituationen übertragen – auch in die Ehe. Streiten kann fair oder unfair geschehen. Wer unfair streitet, nimmt billigend in Kauf, den anderen zu verlieren. Nur einige Beispiele für unfaires Streiten:



- Den anderen klein machen – „Was du schon sagst!“
- Dem anderen ins Wort fallen.
- Dem anderen mit Ironie begegnen.
- Den anderen nicht ernst nehmen.
- Sich einem Streit verweigern.
- Den anderen subtil piesacken: „Wer Zorn reizt, ruft Streit hervor“ (Sprüche 30,33b).

#### Hilfen zum Ausstieg:

**1.** Schauen Sie genau hin. Was passiert wirklich? Taten reden lauter als Worte. Die Heilige Schrift beurteilt uns nach dem, was wir tun – nicht nach unseren guten Absichten. Das können wir in unseren Alltag übertragen.

**2.** Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle wahr. Sie können sich irren, wenn Sie Ihren Partner interpretieren. Gefühle, die Sie bei sich selbst finden, sind weder falsch noch wahr – sie sind einfach da.

**3.** Gestehen Sie sich Ihre negativen Gefühle ein. Seien Sie ehrlich mit sich selbst, auch wenn Sie dann nicht mehr so fromm erscheinen, wie Sie es sich wünschen.

**4.** Achten Sie sich selbst – und den anderen. Kämpfen Sie nicht und geben Sie nicht nach. Wer kämpft, entwürdigt den anderen. Wer nachgibt, entwürdigt sich selber. Niederlagelose Methoden zur Konfliktbewältigung sind lernbar.

**5.** Auch wenn nur ein Ehepartner ein Problem mit/in der Ehe hat, dann gibt es ein Problem! Lassen Sie sich auf die Wahrnehmung Ihres/Ihrer PartnerIn ein.

**6.** Erlauben Sie keiner dritten Person mit Harmonisierungsversuchen in Ihre Ehe einzugreifen.

**7.** Suchen Sie, möglichst gemeinsam, eine gute Eheberatung oder eine/n MediatorIn auf.

Ein erfolgreich bestandener Streit birgt große Chancen in sich. Etwas Neues kann entstehen (Stockmeyer 2000). Eine Ehe reift besonders in ihren Tälern. Jeder kleine Streit ist ein kleines Tal und jeder große Streit ist ein großes Tal, das es zu überwinden gilt. Wer jedoch grundsätzlich schweigt, immer harmonisiert oder versucht Gott mit Gebet oder vermeintlicher Demut zu benutzen, der nimmt sich selbst die Chancen, die Gott ihm geben will!

Martina Kessler **:P**

*verheiratet mit Volker,  
4 Kinder, Krankenschwester, Praxis für  
coaching, training, counseling,  
www.ehe-ich-mich-schei.de,  
Dozentin an der Akademie für christliche  
Führungskräfte (www.acf.de),  
Autorin z. B. „Die Machtfrage.  
Machtmenschen in der  
Gemeinde“*

#### Bibliographie

Kessler, Volker 2005. Kritisieren ohne zu verletzen. Lernen von den Sprüchen Salomos. Gießen: Brunnen.

Müller, Jörg 2001. Höre, was ich nicht sage. Die Aufdeckung unserer verschlüsselten Verhaltensweisen. 5. Auflage. Kiel: Steinkopf.

Stockmeyer, Johannes 2000. Nur keinen Streit vermeiden. Konflikttraining für Christen. Emmelsbüll: C & P.

Stockmeyer, Johannes 2004. Selig sind die Friedensstifter. Bonn: Verlag für Kultur und Wissenschaft.

**Eine Ehe reift  
besonders in ihren  
Tälern.**

**Wer darauf hofft,  
dass sich die Dinge von selbst  
klären, hofft vergeblich.**