

Frieden in der Partnerschaft

Vielleicht ist euch das Buch von Gary Chapman bekannt "Die 5 Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt".

Ob der Leser nun verheiratet ist oder sich erst in der Freundschaftsphase befindet – ich fand die Empfehlungen dort sehr hilfreich.

1. Empfehlung: Viel Wertschätzung, Lob und Anerkennung geben. Wenn Korrektur sein muss, dann grundsätzlich mit Ermutigung verbinden. Erinnern durch Fragen oder ist besser als eine Feststellung, die als Vorwurf empfunden wird.
2. Empfehlung: Möglichst viel Zeit für gemeinsames Arbeiten und Unternehmungen haben. Dabei aber nie den Partner in ein gemeinsames Programm zwingen.
3. Empfehlung: Geschenke, die von Herzen kommen, liebevolle Überraschungen ausdenken
4. Empfehlung: Aufmerksam für die Schwierigkeiten des Partners sein und gerne helfen.
5. Empfehlung: Die Zärtlichkeit geben, die dem Partner gut tut. Sehr hilfreiche Anregungen in dieser Richtung habe ich auch in einem Artikel von Annette Frankenberger "Diese Fehler dürfen Paare nicht machen" gefunden.

Das sind gute, wichtige Hinweise. Aber für den Fall der Nachlässigkeit muss es auch Empfehlungen geben.

Unlängst habe ich einen Vortrag von Joachim Cochlovius gehört. Darin sagte er, dass die Kommunikation zwischen Mann und Frau grundsätzlich "zu dritt" stattfinden muss. Das heißt, **wenn man mit dem Partner über Meinungsverschiedenheiten spricht, sollte man immer zugleich mit Gott sprechen und sich dort Rat holen.** Bevor man etwas sagt, ist man gut beraten, vorher seine Worte

am Wort Gottes zu prüfen. So kann man, selbst wenn man verletzt ist, angemessen reagieren und das Gespräch wieder in konstruktive Bahnen lenken. Man muss das, was wahr ist, so sagen, dass der andere es annehmen kann. Und man muss sich vorher strengere Selbsterkenntnis zumuten.

Der Kontakt zu Gott ist deshalb so wichtig weil **wirkliche Liebe ein Geschenk Gottes ist und deshalb auf völliger Freiwilligkeit beruht**. Gnadengeschenk und Gesetzeserfüllung schließen einander aus. (Gal.5,4) **Die Liebe blutet aus, wenn man versucht, den Partner unter Druck zu setzen und ihn mit Unfreundlichkeit und Schuldgefühlen zu dem gewünschten Verhalten zu erpressen**. Je stärker und intensiver die Aggression, desto schneller schrumpft die Liebe, bis sie ganz verschwunden ist. Vielleicht wird sich das gewünschte Verhalten noch einstellen, aber das Vertrauen und die Geborgenheit sind zerstört.

Als weitere Empfehlung ergibt sich daraus, dass jeder **grundsätzlich gerne vergibt und auf Entschuldigungen positiv reagiert**, anstatt sie in Frage zu stellen. Ermutigen und nicht herunterziehen – das ist auch im Sinne der 1. Empfehlung. Jeder sollte bereit sein, schon im Vorhinein zu vergeben, d.h. **Enttäuschungen immer aus Gottes Hand zu nehmen** und nicht ärgerlich, sondern freundlich zu reagieren – im Vertrauen darauf, dass er aus der bösesten Sache noch etwas Gutes machen kann. Durch Großzügigkeit bleibe ich davor bewahrt, meinen Frust an dem Partner auszulassen, was nur dazu führen wird, dass sich die Kommunikation weiter verschlechtert und noch mehr Enttäuschungen kommen.

“Liebe hat Geduld. Liebe ist freundlich. Sie kennt keinen Neid. Sie macht sich nicht wichtig und bläst sich nicht auf; sie ist nicht taktlos und sucht nicht den eigenen Vorteil; sie lässt sich nicht provozieren und trägt Böses nicht nach; sie freut sich nicht, wenn Unrecht geschieht, sie freut sich, wenn die Wahrheit siegt. Sie erträgt alles; sie hält am Vertrauen fest und hofft immer. Sie hält allem stand.” (1.Kor

13, 4-7)

Deswegen die beiden zusätzlichen Empfehlungen:

6. Empfehlung: in die Kommunikation immer Gott und das Hören auf seine guten Weisungen einbeziehen, in der Erkenntnis, dass wirkliche Liebe nicht erzwungen werden kann, sondern völlig freiwillig bleiben muss.

7. Empfehlung: gerne vergeben und Entschuldigungen nicht zurückweisen. Alle Enttäuschungen aus Gottes Hand ohne Murren annehmen und großzügig und konstruktiv reagieren.

Ohne die Beachtung der letzten beiden Empfehlungen entsteht immer wieder Unfrieden, Mangel an Wertschätzung, viel Gelegenheit zum Nörgeln und Quengeln und der Verlust der Geborgenheit. Die Folge ist seelische Obdachlosigkeit. Man ist zu zweit völlig allein. Man hat zwar ein Dach über dem Kopf, aber steht mit den Füßen im Wasser. *“eine zänkische Frau ist wie ein ständig tropfendes Dach”* (Spr 13,19). Für den nörgelnden Mann gilt dasselbe. *“Wie die Kohlen die Glut und Holz das Feuer, so facht ein zänkischer Mann den Streit an.”* (Spr 26,21)