


Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

APS-Tagung Marburg Streitkultur in der Ehe

Christliche,
christentümliche und
paarpsychologische Sichtweisen

Dr. Ulrich Giesekeus, Freudenstadt



Beratungen^{PLUS}


1

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Gen 2:18

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine *Gehilfin* machen, die *um ihn* sei. (Luther)

„Gehilfin“ = עֶזֶר (ezer): Hilfe, Rettung
„um ihn“ = נֶגֶד (neged): Front, Widerstand, Gegenseite, Gegenteil, Gegenüber



Beratungen^{PLUS}


2

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Spruchwort aus der Bibel

- „Wie ein Messer das andere wetzt, so schärft ein Mensch den anderen.“

(Spr. 27:17)




Beratungen^{PLUS}

3

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Sanftmut

- „Glücklich die Sanftmütigen, denn sie werden das Land ererben.“ (Mt. 5:5)
- Sanftmut (πραῦς [praus]) ist „die gesunde Mitte zwischen Gleichgültigkeit und Jähzorn“ (Aristoteles)
- „Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig“ (Mt. 11:29)




Beratungen^{PLUS}

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Jesus als Vorbild für Sanftmut

- „Jesus aber wandte sich um und sprach zu Petrus: Geh hinter mich, Satan! Du bist mir ein Ärgernis, denn du sinnest nicht auf das, was Gottes, sondern auf das, was der Menschen ist.“ (Mt 16:23)
- „Jesus aber antwortete und sprach: O ungläubiges und verkehrtes Geschlecht! Bis wann soll ich bei euch sein? Bis wann soll ich euch ertragen?“ (Mt 17:17)




Beratungen^{PLUS}

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Jesus als Vorbild für Sanftmut

- „Jesus ... sah das große Volk, und es jammerte ihn ... denn sie waren wie die Schafe, die keinen Hirten haben“. (Mr. 6:34)

Jesus verzichtet mit den Jüngern auf die ersehnte Pause.



Beratungen^{PLUS}

Sanft und mutig = sozial kompetent

- Aufrichtig und direkt
(Röm 12:9: Die Liebe sei ungeheuchelt!)
- Mitfühlend
- Konfliktfähig (vgl. auch Mt. 18:15-17)

Christentümlich

These:
In „christlichen Kreisen“ gelten oft soziale Normen, die auf einem übertrieben harmonischen Ideal gründen. Das steht teilweise im Widerspruch zu biblisch begründeten Umgangsregeln.

Mythen über Ehe

- Ehe / Familie sollten möglichst immer glücklich machen.
- Korrektur:
Beziehungen sollen Reifungsprozesse anregen, indem sie auch Reibung und Frustration bringen. Außerdem sollen viele befriedigende Impulse auch von außerhalb kommen.

•Mythen über Ehe

- Ein befriedigendes Ehe / Familienleben bedeutet möglichst viel Gemeinschaft, Nähe und gemeinsame Aktivität.
- Korrektur:
Gesunde Familienstrukturen zeigen ein breites Spektrum unterschiedlicher Nähe. Ein individuell ausreichendes Maß an Distanz und Autonomie ist aber in jedem Fall ebenso notwendig wie Nähe und Gemeinschaft.

•Mythen über Ehe

- Ehepartner sollten sich immer alles ganz offen und ehrlich sagen.
- Korrektur:
Ein gesundes Beziehungssystem lässt auch Freiraum für eine individuelle Privatsphäre. Oft ist ein Gespräch mit anderen außerhalb (z.B. gleichgeschlechtlicher Freund / Freundin) hilfreich, um die eigene Beziehung in der Ehe / Familie vorab zu klären. Unreflektiertes Äußern (besonders von Wut und Ärger) kann sehr destruktiv sein.

•Mythen über Ehe

- Meinungsunterschiede zeigen Beziehungsprobleme an.
- Korrektur:
In einem gesunden Familiensystem werden Unterschiede nicht nur ausgehalten, sondern als hilfreiche Ergänzung verstanden.

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

•Mythen über Ehe

- Ehepartner sollten sich immer einig sein.
- Korrektur:
Unterschiedliche
Persönlichkeitsstrukturen und Herkünfte
machen das schlicht unmöglich. Der
beabsichtigte Eindruck immer-währender
Einigkeit kann also nur ein Symptom der
Unterdrückung von Unterschiedlichkeiten
sein.

Beratungen PLUS 13

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

•Mythen über Ehe

- Ehepartner sollten eigene Bedürfnisse
möglichst wenig berücksichtigen.
- Korrektur:
In einer Ehe sollte es fair und gerecht
zugehen. „Märtyrer“ sind oft „Tyranen“,
sich ständig aufopfernde
Familienmitglieder fordern immer
(versteckt oder offen) Gegenleistungen.

Beratungen PLUS 14

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Paardynamik

Paare sind Regelsysteme, in denen
auf vielen unterschiedlichen Ebenen
ein gemeinsames Optimum nur
dann entsteht, wenn Partner ihre
jeweiligen Gegensätzlichkeiten als
bereichernde Ergänzung der
eigenen Person wertschätzen.

Beratungen PLUS 15

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Wertequadrat Wärme

Wärme	—	Konfliktfähigkeit
Akzeptanz Gelten lassen Versöhnung Friedlichkeit Höflichkeit		Konfrontation Konflikt Streit Kampfgeist Unerbittlichkeit
		feindselige „Friedhöflichkeit“ — Zerfleischung

Beratungen PLUS 16

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Wertequadrat Vertrauen

Vertrauen	—	Vorsicht
Naive Vertrauensseligkeit		Paranoides Mißtrauen

Beratungen PLUS 17

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Wertequadrat Selbstoffenbarung



Wahrhaftigkeit	—	Wirkungsbewusstsein
Authentizität Ehrlichkeit Offenheit Echtheit		Kalkül Takt Taktik Diplomatie
Naive Unverblümtheit schonungslos oder unvorsichtig		Manipulative Fassadenhaftigkeit raffiniert und / oder selbst- entfremdet

Beratungen PLUS 18

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Warum wir Partner wählen

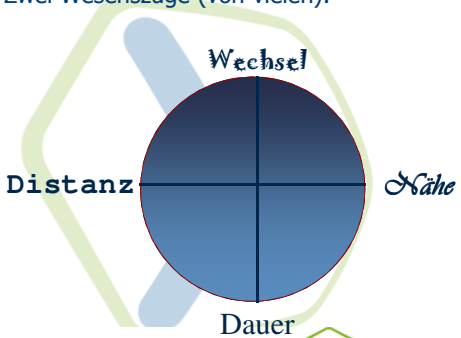

- *Gleich und gleich gesellt sich gern:*
Bildung, Wohlstand, Attraktivität, Glaube, Werte, Seelische Verwundung
- *Gegensätze ziehen sich an:*
Geschlecht, Persönlichkeitsstruktur, Gaben, Ergänzung von Mängeln (oft unbewusst), tiefe Sehnsüchte

19

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Zwei Wesenszüge (von vielen):

20

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Frau sein


Mann sein

GENETISCHE EIGENSCHAFTEN DES X-CHROMOSOMS BEI FRAUEN:

- SICH EWIG LANGE IM BADEZIMMER AUFHALTEN ZU MÜSSEN.
- SCHLECHTER BEZAHLT ZU WERDEN.
- NICHT PASTOR EINER FREIKIRCHE WERDEN ZU KÖNNEN.
- CLIFF RICHARD TOLL FINDEN ZU MÜSSEN.

ZUM VERGLEICH:
Y-CHROMOSOM BEI MÄNNERN

THIES




21

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

„2. Axiom“ der Kommunikation

Jede Kommunikation hat einen Inhalt und einen Beziehungsaspekt der Art, dass letzterer den ersten bestimmt und daher eine Meta-Kommunikation ist.




22

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Konfliktbewältigung

- Fast alle Konflikte sind eigentlich auf der Beziehungsebene
- Alle Ebenen *verbal* verhandeln:
 - Sachaspekt: Was sind die Auslöser / Fakten?
 - Selbstoffenbarung: Was fühle ich?
 - Beziehungsaspekt: Wie ich mich von dir behandelt fühle
 - Appell: Was sollst du tun?




23

Freiräume gestalten,
Horizonte erweitern...

Rahmenbedingungen

- Zeit und Ort müssen stimmen
- Rahmen vermittelt: Ich möchte eine gute Beziehung, Achtung der Person, Wertschätzung, angenehme Atmosphäre
- Stress / Erregung begrenzen (Selbstbeherrschung)
- Stopp machen können



24