

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 7 |
| 1. Ignatianische Spiritualität | 9 |
| 2. Zurück zu den Anfängen | 17 |
| 3. Nähe und Distanz | 22 |
| 4. Missverständnisse | 28 |
| 5. Liebesspiele. | 33 |
| 6. Machtspiele. | 38 |
| 7. Streiten. | 47 |
| 8. Krisen. | 55 |
| 9. Ungewollt kinderlos. | 62 |
| 10. Visionen?. | 69 |
| Anhang | 75 |
| Anmerkungen | 77 |

7. Streiten

Uns ist verdächtig, wenn in einer Ehe nicht gestritten wird. Es mag Ehen geben, die in so vollendeter Harmonie stehen, dass sie keine reibende Auseinandersetzung brauchen — wir kennen keine. Im Gegenteil: In den tragfähigsten Ehen, die wir kennen, fliegen die Fetzen, und das gar nicht selten. Wie sollte es anders sein? Eine Ehe gleicht in vielem einer Expedition in unbekanntes Land. Dauernd kommen von außen oder innen neue Fragen und Aufgaben. Wir müssen abstimmen, wer sich um die Reparatur der Waschmaschine kümmert und wer um den Haftpflicht-Versicherungsfall, wohin die Kinder zur Schule gehen und wie man mit ihren Launen umgeht, ob ein Hund ins Haus kommt und wie das nächste Urlaubsziel heißt. Selbst frischverliebte Gespanne kennen ihre Stolpersteine: Wo verbringen wir die Weihnachtstage? Und wenn die Antwort »zu zweit« lautet, dann bleibt die Frage nach der kulinarischen Gestaltung und nach dem Weihnachtsbaum. Wenn es also ständig Stoff für Entscheidungen gibt, können Meinungsverschiedenheiten nicht ausbleiben.

Etwas anderes kommt hinzu - ein Beispiel aus eigener Anschauung: Ein Jahr lang führten wir eine Wochenend-Ehe. Obwohl wir uns sehr auf das Wiedersehen freuten, gab es jeden Freitag und oft bis weit in den Samstag hinein Streit. Wir haben erst nach Monaten begriffen, dass es unsere Erwartungen aneinander waren, also unsere Vorfreude, die uns im Wege stand. Jeder von uns hatte sich sehr erfreuliche Vorstellungen vom Wochenende gemacht. Nur leider zeigten schon die er-

sten Minuten des Wiedersehens, dass diese erheblich voneinander abwichen.

Viele kennen das aus dem Urlaub. In den ersten Tagen der Ruhe treibt alles nach oben, was in den letzten Wochen nicht beredet und bearbeitet werden konnte, oft grundsätzliche Fragen und Zweifel, für die im Alltagsgewühl kein Raum war, oder Aufgeschobenes, das nach Bearbeitung ruft. Das trifft auf abgespannte, ruhebedürftige, geradezu friedenssüchtige Nervensysteme und ergibt so eine hochexplosive Mischung. Bei uns selbst bedeutet der erste Streit im Urlaub meistens, dass wir jetzt beide erholt genug sind, um mehr zu tun als zu schlafen, zu essen und zu schweigen. Wir erwarten unseren ersten Urlaubsstreit als unvermeidlich, provozieren ihn manchmal fast — wir müssen sowieso durch.

Wir halten also Streit oder besser: offenen Abgleich der Interessen für normal und gesund. Wir machen uns eher Sorgen, wenn wir eine Weile nicht richtig ins Gespräch über die anstehenden Fragen und Konflikte kommen, denn es gibt immer welche. Wenn nicht gestritten wird, dann ist meistens einem der Partner wehrt oder verboten zu streiten, aus Angst, aus Erschöpfung oder aus resignierter chronischer Unterlegenheit.

Nach dem eingangs erläuterten Verständnis von ignatianischer Spiritualität kann und soll ich in meine Ehe alles einbringen, was wirklich ist, was mir wehtut, was mir missfällt, wo ich anderer Meinung bin. Mir ist von Gott ein Wert zugesprochen, als Frau wie als Mann, den ich nicht verleugnen muss. Wir sind beide von Gott gewollt und angenommen. In der Genesis steht im selben (!) Satz, dass Gott uns nach seinem Bild geschaffen hat und dass er uns als Mann und Frau ge-

schaffen hat. Diese Aussage ist stark. Vielleicht will sie sagen, dass die Kraft, die uns zueinander zieht, innerste göttliche Energie und den Beziehungswillen Gottes abbildet. Sie sagt auch, dass wir nebeneinander und nicht über- oder untereinander stehen und dass es richtig und wichtig ist, wenn wir dies voreinander und nötigenfalls auch gegeneinander vertreten.

Weiter im ignatianischen Blickwinkel: Was führt in die lebendige Beziehung hinein? Für das Streiten zeigen sich sofort ein paar klare Konsequenzen: Es dient der Beziehung nicht, ein Konfliktthema chronisch zu vermeiden. Wenn es wirklich zu heiß ist und sofort zu unüberbrückbaren Gräben führt, kann man immer noch die Hilfe erfahrener Dritter suchen, um ins Gespräch zu kommen. Wir selbst haben das oft getan.

Wenn ein konfliktbesetztes Thema ansteht, dann braucht das Gespräch einen guten Ort und eine gute Zeit. Das ist eine Binsenweisheit, gegen die aber ständig verstoßen wird. Beide Partner sollten einigermaßen ausgeschlafen sein und der Ort nicht mit negativen Erinnerungen behaftet. Wir haben dafür einen kleinen täglichen gemeinsamen Weg am Morgen, wo solch ein Thema zumindest angerissen und Gesprächsbedarf angemeldet werden kann. Für Grundsätzliches kennen wir eine nette Pizzeria — dem Team dort stünde längst ein kleiner Friedenspreis für das spannende, lösungsfördernde Ambiente zu.

Ein emotionaler Ausbruch, der einen Streit eröffnet, sagt: Hier geht es um etwas Wichtiges, was mich wirklich berührt. Ich brauche Klärung. Und ich traue dir zu, mit mir die Lösung zu finden. Die Botschaft hinter dem Ausbruch lautet: Ich mag in diesem Streitpunkt hart und ätzend sein, aber ich stelle unsere Beziehung nicht in Frage. Ich beschimpfe dich, aber deshalb, weil

mir an unserer Beziehung liegt. Ich ringe mit dir, weil ich mit dir eine Lösung suche und mich gern mit dir entwickeln möchte. *Mit dir!!* Mit *dir* Auch wenn wir uns jetzt fetzen, halte ich es für wahrscheinlich, dass wir uns hinterher wieder gut sind. Leise biete ich dir das an. Im Grund sage ich: Ich streite nicht mit dir, weil ich böse bin und dich niedermachen möchte, sondern weil ich mit dir den besten Weg für unsere Ehe suche und jetzt keinen richtigeren Weg weiß als diesen. Wir glauben, dass solche - eigentlich lauterer - Gründe für Streit sehr viel häufiger sind als vermutet. Klassiker auf diesem Gebiet sind Autobahn-Zwiste von der Art: »Du fährst schon wieder im toten Winkel!« Dahinter steckt viel häufiger die Angst umeinander als die Rechthaberei. Und doch kommt es beim Anderen oft nur als ätzende Kritik an.

Bei Ignatius gibt es die klare Empfehlung: »die Aussage des anderen zu retten suchen«. Wir hören darin den Vorschlag, dem anderen zunächst eine gute Absicht zu unterstellen. Üben Sie das einmal; oder besser: Üben Sie es immer wieder. Wie stellt sich die Situation dar, wenn ich dem Wutausbruch meines Gegenübers unterstelle, Ausdruck eines kostbaren Bedürfnisses oder einer Not zu sein? Diese »Einstellung« ist in ihrer Wirkung kaum überbietbar: Sie fordert auf, zuzuhören und nachzufragen. Sie würdigt den anderen als den Überbringer einer konstruktiven und wichtigen Botschaft. Sie setzt neben etwas, das *vielleicht* negativ ist, etwas, das *auf jeden Fall* positiv ist. Sie entmachtet viele Keime von Missverständnissen. Sie zeigt die mögliche gemeinsame Richtung: Wenn wir voneinander gute Motive annehmen, was würde dann unser beider Wünsche und Bedürfnisse erfüllen?

Die Grundannahme ist, dass mein Streitpartner die

gleiche Richtung hat wie ich. Beide suchen wir letztlich Gottes Willen, auch wenn Wortwahl und Ton überhaupt nicht danach klingen. Diese Einsicht verändert den Blickwinkel sofort. Sie erlaubt manchmal mitten im Streit stille Stoßgebete, sei es: »Herrgott, hilf, das rennt in die falsche Richtung, mir geht's doch um etwas anderes!«, sei es: »Was soll ich tun? Ich möchte längst einlenken, aber dann versteht sie nie, wie schlimm dieser Punkt für mich ist. Bitte schick deinen Geist!« Solche Gebetsgedanken verändern oft die Situation, ob sie nun ausgesprochen oder nur im Stillen formuliert werden. Faustregel ist: Was ich beten kann, kann ich vermutlich irgendwann ansprechen.

Der Beziehung dient es sehr, beim Streiten bewährte Regeln einzuhalten. Gewalt ist tabu. Wenn das nicht zuverlässig klar ist, muss daran gearbeitet werden. Gott sei Dank stellen sich Beratungsstellen mehr und mehr darauf ein. An der Oberfläche ist das ein Problem der Männer, darunter sieht es aber oft anders aus. Gegenüber einer geschickt formulierenden und mit Gefühlen taktierenden Frau sind viele Männer hilflos und ohnmächtig (siehe das Kapitel »Machtspiele«).

Belastend kann es für die Beziehung sein, wenn einer beim Streiten das Weite sucht. Natürlich darf auch mal eine Tür zufliegen, und manchmal braucht es ein paar Stunden oder gar Tage Abstand. Aber wer geht, nimmt dem anderen erst einmal die Möglichkeit zur Kommunikation. Wir sollten uns bewusst machen, was dieser Schritt ist: ein wirksames Macht- und Drohmittel. Wer geht, spürt in der Regel, dass damit immer auch ein wenig das Beenden der Beziehung als Möglichkeit angedeutet wird. Weggehen entmachtet den anderen zumindest darin, dass ihr oder ihm die Möglichkeit

genommen wird, das Gespräch wieder aufzunehmen. Ein mitgenommenes - und eingeschaltetes! - Handy erhält so eine gewisse Bedeutung.

Wenn einer von beiden zeigt: Hier ist die Grenze, so kann das ausgesprochen erlösend sein. Das bringt Klarheit und kann bei beiden Rücksicht auf Wert und Würde schaffen. Als Spielart davon gibt es ein seltsames Ritual zwischen den Geschlechtern: Manche Frauen sagen offen, dass es für sie unerträglich ist, wenn der Mann endlos Geduld und Nachsicht aufbringt. Wenn ein Mann klar und deutlich zeigt, dass das Limit erreicht ist, dann bedeutet das für die Frau unter Umständen nicht, dass sie einen üblen Chauvi erwisch hat, sondern etwas Positives: Ich bin wichtig für ihn. Ich bin so wichtig für ihn, dass er durch mich die Contenance verliert. Dabei spielen Facetten eine Rolle, über die heute kaum politisch korrekt gesprochen werden kann: Auf rätselhafte Weise erlebt eine Frau ihre Macht über einen Mann und zugleich die Grenze dieser Macht, wenn sie ihn an die Grenzen seiner Ruhe bringt. Auf eine verrückte Weise versagen Männer, wenn sie nur gleichberechtigte Partner sein wollen und ihren Frauen diese Grenzziehung verweigern. Es scheint besser zu sein, wenn Männer sich diesen Herausforderungen stellen, in denen sie als Sieger gewünscht und gefordert sind, als wenn sie irgendwann »Zigaretten holen gehen«.

Gelingende Ehen entwickeln angeblich oft Rituale zur Beendigung von Streit. Sicher ist es wichtig, einen Streit nicht zu früh zu beenden. In manchen Situationen ist es sogar notwendig, tagelang klarzustellen und dem Partner zu zeigen, dass etwas tief greifend nicht in Ordnung ist. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem das Gespräch auf eine gute Weise wie-

der aufgenommen werden kann; diesen Punkt darf man nicht verpassen. Solche Rituale können gut zum Einsatz kommen, wenn einer der beiden merkt, dass der Streit sich im Kreis dreht oder nicht mehr nach vorne weist oder nur noch alte Platten wiederholt. Solch ein Ritual kann eine konkrete Geste sein - bei uns funktioniert zum Beispiel die Kindheitsmasche, dem anderen die Zunge herauszustrecken - oder ein Satz, der schon einmal eine wichtige Auseinandersetzung mit Gelächter beendet hat. Es muss natürlich kein eingespieltes Ritual sein. Vielleicht ergibt die Situation etwas ganz Unerwartetes, eine Spontaneinladung zum Essen etwa, weil man dort den Streit noch ein wenig verfeinern und kultivieren kann.

Die Bitte um Verzeihung kann wichtig und angemessen sein, aber sie ist nicht ganz ungefährlich. Unter Christen kann sie eine geschickte Waffe sein und wird oft früher eingesetzt als gut ist. Auch hier hilft »unterscheiden«: Welches Gefühl bewegt mich? Ist es das schlechte Gewissen, das ja oft ein unangemessenes Gefühl aus unserer Kinderzeit ist? Ist es meine Sehnsucht nach Harmonie? MUSS ich vielleicht üben, nicht vorschnell um Verzeihung zu bitten? Oder bin ich wirklich im Unrecht und gebe meiner Wut und meiner Lust am Austeilen und Erniedrigen nach?

Mit Glück — und Gottes Segen - kann sich mit den Jahren Gelassenheit entwickeln. Nicht jeder Streit stellt gleich alles in Frage. Die Spielchen werden schneller durchschaut. Uns passiert es manchmal, dass wir uns mitten im Fauchen in die Augen sehen und anfangen zu lachen - und plötzlich ist klar, worum es eigentlich geht.