

Leseprobe

Kimberley & Kristian Reschke

Stabil!



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2024 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de

unter Verwendung von Illustrationen von © kuroksta, Edge Creative, GreenSkyStudio, Maman Suryaman, Amanda Alamsyah, Design Ful (shutterstock.com)

Lektorat: Anja Lerz, Moers

Verwendete Schriften: Bourton, Brandon

Gesamtherstellung: Drukarnia Dimograf, Sp z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7019-7 Print

ISBN 978-3-7615-7020-3 E-Book

www.neukirchener-verlage.de

Leseprobe

KIMBERLEY & KRISTIAN RESCHKE



STABIL!

**DAS BUCH FÜR STARKE
PARTNERSCHAFTEN**

INHALT

Vorwort	7
Disclaimer	9
Einführung	14
Der Blick unter die Motorhaube	14
Der Masterplan fürs Miteinander	18
Der Patzer Gottes	19
Zurücklassen und Neustart	22
Der Aufstieg von Scham	26
Scham	28
Schuldzuweisung	30
Machtmissbrauch	32
Leuchttürme für eine lebenslange Perspektive und den Umgang mit Konflikten	34
Toxische Altlasten	38
Der Masterplan fürs Miteinander – auf den Punkt	42
Werte – worauf stehen eure Säulen?	44
Säule #1 – Freundschaft leben	48
Wie die Säulen zu uns kamen	48
Freundschaft – ein Selbstläufer?	49
Was ist Freundschaft	50
Drei Anker, die Freundschaft festhalten	52
Bedürfnisse erkennen und achten	55
Freundschaft leben – auf den Punkt	64

Säule #2 – Lebensvision teilen	66
Gemeinsam den Anker in die Zukunft werfen	66
Frühe Phase	66
Ein Fall für zwei – Visionsfindung bei Adam und Eva	71
Visionsfindung – unser Weg	76
Vision und Lebensmitte	77
Verschüttete Träume befreien	84
Zurück in die Zukunft	89
Lebensvision teilen – auf den Punkt	90
Säule #3 – Kommunikation lernen	95
Komm, wir tanzen!	95
Mitteilung passiert!	95
Eine Welt, unzählige Perspektiven	98
Hilfe – mein Partner hat vier Ohren!	99
Kommunikationshürden meistern	100
Aktives Zuhören – die Basis der Basis	104
Partner-Sprech lernen	107
Die Sprachen der Liebe	109
Die Reifeprüfung unserer Kommunikation	113
Einander zur Mitteilung ermächtigen	114
Kommunikation lernen – auf den Punkt	130
Säule #4 - Intimität aufbauen	131
Sex & Kuchen	131
Scham und Intimität	134
Der Serienkiller Scham	135
Schuld und Scham	135
Schamlos werden	136
Die intime Kurve	138
Ab ins tiefe Wasser!	141
Der Schatz und die Suche	144

Aktion # 1: Sich selbst kennenlernen	144
Aktion # 2: Unseren Partner kennenlernen	145
Aktion # 3: Miteinander üben	147
Das Feuer schüren	150
Was macht an – was macht aus?	150
Die Klette Gewohnheit	151
Das Jogginghosen-Syndrom	151
Wer ist der Mensch in meinem Bett?	152
Raum und Zeit	153
Das Dark-Room-Syndrom	154
Ursprungsfamilie – Segen oder Poltergeist?	157
Den Wolf im Keller zähmen	159
Romantik! Wie konnte das passieren?	161
Untreu – und was jetzt?	168
Einfallstore der Untreue	169
Zwölf Stockwerke der Untreue	171
Der Weg der Versöhnung	174
Herzlichen Glückwunsch!	180
Appendix	184
Die geistliche Reise zusammen	184
Das Examen als Paar	190

VORWORT

Vor einigen Jahren war ich bei meinen Eltern zu Besuch. Am frühen Abend lief nebenbei der Fernseher. Im Vorabendprogramm wurde die Schauspielerin Senta Berger nach dem Geheimnis ihrer Ehe befragt. Mit einem Augenzwinkern sagte sie sinngemäß Worte, die mir seitdem gelegentlich durch den Kopf schwirren: „tausend Paare – tausend Rezepte“. Ich mag diesen kurzen Satz und unterstreiche ihn innerlich. Und dennoch liegt eine unendliche Ressource darin, über den Tellerrand der eigenen Beziehung zu schauen und sich mitnehmen, inspirieren und herausfordern zu lassen. Zu fragen: „Wie macht ihr das eigentlich?“ Genau diese Frage, besser gesagt Fragen, stellen Kimberley und Kristian im vorliegenden Buch: Stabil.

Das Paar bietet dabei unterschiedliche Methoden an. Zwischen praktischen Übungen und theologischer Reflexion mit einer guten Prise Humor, sind es vor allem ihre eigenen Biografien, als Individuen und als Paar, mit Höhen und Tiefen, die mich bewegt haben. Kombiniert mit ihrem professionellen Knowhow als Paar-Coaches beleuchten sie Beziehungsmuster, Kommunikations-Schwächen und Stärken und stellen aussagekräftige Metaphern zwischen Cocktailstunde und Hausbau zur Verfügung.

Stabil ermöglicht es den Lesenden, eine Sprachfähigkeit in und für die eigene Beziehung zu erwerben oder diese auszubauen. Man wird herausgefordert, über Fragen miteinander ins Gespräch zu kommen: Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Bedürfnissen und Wünschen? Und wo liegt die Spannung zwischen Anerkennung und Erfüllung derselben? Erfrischend ist dabei auch die Offenheit, mit der das Autorenpaar den Lesenden Einblicke in ihre persönlichen Lebensthemen gewährt, mit denen sie aktuell auf dem Weg sind: wo sie selbst dabei sind Freundschaft, Sexualität und Vision zu „üben“. In welche Richtung möchte ich abbiegen – als Individuum und als Paar?

So zeigen die beiden authentisch, ehrlich und undogmatisch: Die Wahrheit liegt im Dialog. Und auch das Hören will geübt sein. Genauso wichtig ist das Verstehen, dass Gehörtes und Gemeintes durchaus miteinander im Ungleichgewicht sein können. Müsste ich mir eine Frage, einen Impuls aus diesem Buch aussuchen, den ich für mich mitnehmen möchte, wählte ich für heute die Frage: Wo fühlen wir uns lebendig?

Danke Kimberley und Kristian für eure Inspiration: Mutig. Leben. Teilen.

Mira Ungewitter

DISCLAIMER

HUCH! – DIE BIBEL ALS INSPIRATION FÜR EINE STARKE PARTNERSCHAFT??

In unseren Ausführungen greifen wir mehrfach auf den Schöpfungsbericht zurück und nennen einzelne Bibelstellen. Uns ist bewusst, dass dies auch Risiken birgt, denn nicht jeder Mensch verbindet mit dem „Buch der Bücher“ nur gute Erfahrungen. Wir selbst sind in unserem Verständnis auf einer Reise und können ein solches Unwohlsein gut nachvollziehen. Schließlich malen viele biblische Geschichten ein Partnerschaftsbild, das von antiken soziokulturellen Vorstellungen und Regeln gefärbt ist: Was wir lesen, spiegelt den jeweiligen Zeitgeist und nicht unbedingt Gottes Willen. Missdeutung und Fehlanwendung haben dazu beigetragen, patriarchale und männerdominierte Strukturen zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Einschränkungen, die Frauen (und Kinder) dadurch weltweit erleben, sind niemals gottgewollt, sondern drücken die eigene Prägung und Unsicherheit der Menschen aus. Der Schöpfungsbericht bietet die Chance, ein schiefes Bild zu begradigen, denn hier, im Garten Eden, wird uns die Beziehung der Geschlechter „naturbelassen“ und in ihrer von Gott gestalteten und gewollten Form vor Augen geführt. Hier finden wir zwei Protagonisten auf Augenhöhe. Mit Gott als Lebensspender, ohne Schuld und nackt. Beide haben voneinander nichts zu befürchten und voreinander nichts zu verstecken. Dies ist die Richtung, in die wir uns als Partner bewegen wollen.

Also, solltet ihr durch die Bibel gelitten haben und kurz davor sein, das Buch zurück in den Schrank zu stellen, bitten wir um Nachsicht und darum, dem Thema eine neue Chance zu geben. Danke!

DAS ERSTE PAAR

Wo wir aus dem Schöpfungsbericht Ableitungen ziehen, erzählen wir die Geschichte des ersten Paares mit unterschiedlichen Stilmitteln. Verweise auf die

Bibelstellen finden sich im Anhang. Zitierte Bibelstellen im Buch sind teilweise frei und sinngemäß übertragen.

WAS IST MIT GOTT?

Das erscheint manchen vielleicht eigenartig, aber uns beide begleitet der Glaube an einen segnenden Gott von allen Seiten. Unsere Partnerschaft empfinden wir als Geschenk und gehen davon aus, dass ein Plan für uns vorgezeichnet ist. Teilt ihr unsere Überzeugung nicht und glaubt an keine oder an eine andere oder weniger personifizierte Macht, könnt ihr dennoch beruhigt weiterlesen. Unser Buch geht von einem christlichen Menschenbild aus. Der Glaube an eine höhere Macht ist aber keine Voraussetzung, um den Inhalt dieses Buchs nachvollziehen zu können und Freude daran zu haben.

ZU DEN ÜBUNGEN

Unser Buch enthält eine Vielzahl Übungen, die euch helfen, konkrete Schritte zu unternehmen. Wir möchten euch natürlich ans Herz legen, die Übungen zu machen. Dies muss aber nicht in der vorgegebenen Reihenfolge geschehen.

Manche Übungen im Buch sind sehr herausfordernd und haben eine gewisse Sprengkraft. Im Coaching werden solche Interventionen normalerweise von uns geführt. Solltet ihr unsicher sein, ob eine Übung eure Kraft aktuell übersteigt, lasst sie einfach aus. Ihr könnt immer darauf zurückgreifen, wenn ihr euch sicherer fühlt.

GEMEINSAM LESEN?

Unser Buch liest sich am besten so, wie es geschrieben wurde: gemeinsam. Es ist aber auch gut möglich, dass einer von euch Abschnitte zusammenfasst und ihr dann lediglich die Übungen zusammen macht.

GESCHICHTEN

Die genannten Beispiele und Aussagen sind teilweise verändert, um Personen zu schützen.

ALLE MÄNNER SIND ...

Wir sprechen in diesem Buch über Männer und Frauen. Dabei kommt es teils zu ungewollten Verallgemeinerungen. Das ist nicht unser Ziel. Dennoch helfen Abgrenzungen manchmal, Gedanken besser zu erklären. Bitte überträgt unsere Beschreibungen, gleicht sie an eurem Leben ab und widerspricht uns gegebenenfalls auch.

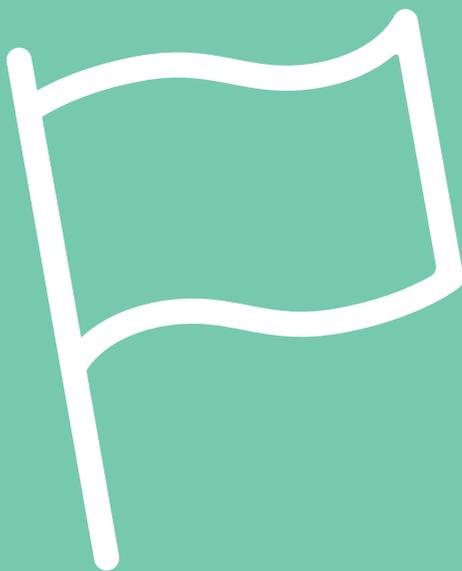
Unsere Gedanken beruhen auf eigenen Erfahrungen oder von Paaren, die wir begleiten durften. Falls ihr Ergänzungen oder andere Sichtweisen habt, freuen wir uns über den Kontakt.

GENDERN?

Um die Lesbarkeit zu fördern, haben wir darauf verzichtet, zu gendern. Wir meinen immer und auf jeden Fall alle.

WIR

Als systemische Coaches begleiten wir Paare und Einzelpersonen in allen Lebenslagen. Wir freuen uns über den Kontakt mit Rückfragen, Anmerkungen oder Gedanken und Erfahrungen von euch. Ihr findet uns unter: HerrUndFrau-Coaching.de



EINFÜHRUNG

EINFÜHRUNG

DER BLICK UNTER DIE MOTORHAUBE

Die meisten von uns tun es äußerst ungern. Wir zieren uns, schieben es vor uns her, wissen nicht einmal, wie wir das angehen sollten: der Blick unter die Motorhaube!

Kim: Es blinkt ein rotes Licht. Diese Farbe mag ich nicht! Nicht bei Ampeln, nicht beim Gemüseschneiden und nicht auf dem Armaturenbrett. Zwischen Göttingen und Kassel röhrt mein alter Saab 99 über die A7. Er ist mein ganzer Stolz. So was hat heute kaum jemand. Nicht schnell, aber äußerst bequem und knuffig; Insider wissen, was ich meine. Und überhaupt: Wer mit einem Saab unterwegs ist, gehört zu einer kleinen auserwählten Gruppe von Liebhabern, die nicht jeden neuen Trend kopflos mitmachen. Der Zwei-Liter-Turbo liebt es hochtourig. Nichts kann ihn kleinkriegen! Ich ignoriere das Blinken, werde jedoch erneut aufmerksam, als es einem durchgängig rotem Leuchten weicht. Rasthof Kassel. Ich beschaue mein Gefährt von allen Seiten: Ja, ich sollte mal wieder in die Waschstraße, aber sonst scheint alles normal. Ich überlege: Wie wäre es, einen Blick in den Mund des Monsters zu riskieren?

Jetzt heißt es Mut beweisen! Ich öffne die Fahrertür und taste im dunklen Bereich auf Höhe des Gaspedals. Endlich spüre ich den ominösen Schalter und ziehe ihn zu mir. Es klickt. Ich versuche die Haube zu heben, aber, Mist, sie klemmt! Obwohl es mich einige Überwindung kostet, fahre ich mit dem Zeigefinger durch den entstandenen Spalt zwischen Karosserie und Haube entlang und registriere Dreck, Insektenreste und ölige Rückstände am Finger. Überglücklich finde ich einen Haken, der sich im Spalt versteckt. Ich bewege ihn zur Seite und die Klappe ist frei. Ein erster Blick offenbart zahllose Kabel, Röhren, Töpfe und Drehverschlüsse, die Kammern mit Flüssigkeiten verbergen. Alles ist recht warm. Ich spreche ein paar beruhigende Worte (ob zum Motor oder zu mir, weiß ich nicht), blicke auf meine Hände und wünsche, ich hätte einen Lappen dabei. Und dann kommt mir eine tolle Idee!

„Ein schönes Auto haben Sie! Rotes Licht leuchtet? So, so! Wann haben Sie denn zuletzt Öl nachgefüllt?“ Hat man nichts Substanzielles zu sagen, ist lächeln die beste Option. Ich tue es ausgiebig, während der ADAC-Mann zielstrebig in den Motorraum taucht, einen langen Stab herauszieht und inspiziert. „Trocken gelaufen – der Motor saugt und saugt und bekommt nichts zu essen. Sie fahren ohne Öl. Erstaunlich, dass der Wagen noch fährt!“

Es ist halt ein Saab, denke ich still und lächle!

Vermutlich werden sich einige von euch an dieser Stelle an den Kopf fassen und etwas wie „war doch klar“ von sich geben. Und doch verhalten wir uns, was Partnerschaft angeht, ebenso blauäugig wie ich mit meinem Saab. Wir fahren los und haben wenig Lust, uns mit den komplizierten Mechanismen auseinanderzusetzen, die uns in Gang halten. Erst durch eine rote Lampe auf dem Armaturenbrett unserer Beziehung lassen wir uns auf den längst überfälligen Service ein.

Kristian und ich glauben, dass eine erfüllte lebenslange Partnerschaft möglich ist. Doch nicht ohne Service! Unsere Partnerschaften auf den Prüfstand zu bringen, heißt zu schauen, welche Teile (Gewohnheiten!) erneuert werden müssen oder welche Software (Denken!) ein Update braucht. So eine Beziehungspflege ist immer ein Prozess, dem beide zustimmen müssen, der Energie und Ressourcen kostet und Veränderungsbereitschaft erfordert. Erst wenn diese vier vorhanden sind, kann ein Check-Up gelingen.

Kristian: Wir Menschen haben viele Wünsche im Leben. Für die meisten ist der Wunsch nach einem Gegenüber, das uns ergänzt, annimmt und inspiriert dabei zentral. Idealerweise in einem gemeinsamen Haushalt – unter einem gemeinsamen Dach. Die Sehnsucht nach Beziehung und Partnerschaft ist in unserem Kern angelegt. Und doch ist der Wunsch dauerhaft schwer umzusetzen. Unsere Verbindung hat ein Eigenleben: Verändert die Vorzeichen, entwickelt Schief-lagen, wird müde, kühlt ab, oder wird von Herausforderungen des Lebens an ihre Grenzen getrieben.

Das Thema hinterlässt Narben, und wir bezweifeln, ob eine tiefe Investition überhaupt sinnvoll ist. Sollten wir nicht realistisch in Lebensabschnittspartnern

denken, uns nicht zu sehr einlassen? Die Beziehung nach Ablaufdatum wechseln oder gleich eine offene Beziehung, ohne Exklusivität, suchen?

Egal, für welche Möglichkeit wir uns entscheiden, wir nehmen uns immer mit! Deswegen ist die Basis für eine gelungene Partnerschaft letztlich unsere Selbstklärung, sprich: zu verstehen, wer wir sind und sein wollen.

Auch als Paar brauchen wir diesen Findungsprozess. Sind wir gemeinsam nicht bereit, Erneuerungsprozesse und innere Arbeit zuzulassen, verwinden wir uns in Langeweile, Oberflächlichkeit oder sonst einem trüben Ort.

Unser Buch lädt zu dieser inneren Arbeit an eurer Partnerschaft ein. Dafür geben wir Einblicke in unsere Höhepunkte, Tiefschläge und Baustellen und berichten von Paaren, die wir begleiten durften. In jedem Kapitel warten Fragen oder Übungen, die ihr als Sprungbrett in die Paararbeit nehmen könnt. Seid ihr das nicht so gewohnt, stellen manche Fragen womöglich eine Herausforderung dar. Wir ermutigen euch, die Übungen gemeinsam, solidarisch und mit Humor anzugehen. Betrachtet sie als Challenge! Wichtiger als exakte Ergebnisse sind die Gespräche, die sie hervorkitzeln werden.

Den Kern des Buchs bilden unsere vier Partnerschaftssäulen: Freundschaft leben, Lebensvision teilen, Kommunikation lernen, Intimität aufbauen. Wir empfinden eine Partnerschaft als ein Gebäude, in dem diese Themen tragende Funktion haben. Steht eine dieser Säulen schief oder fehlt vollkommen, besteht Einsturzgefahr. Wir helfen euch, diese Säulen zu betrachten und, wenn nötig, zu begradigen oder neu zu erbauen.



Zu den Übungen: Oft bitten wir euch innerhalb einer Übung, eine Skala (1-10) zu zeichnen, um eure Standpunkte darzustellen. Die Skala bietet im Gespräch einen optischen Anker. Die Zahlen der Skala helfen, auch kleine Entwicklungen sichtbar zu machen oder euren Standpunkt im Verlauf einer Übung nochmals zu korrigieren.



WIE MACHT IHR DAS?

Selbsteinschätzung: Vor euch liegt ein gemeinsamer Blick unter die Motorhaube eurer Beziehung. Wie schätzt ihr euer Commitment, eure Ressourcen, eure Veränderungsbereitschaft für diesen Prozess ein?

Zeichnet beide eine Skala zwischen 1 und 10 (1 = min. 10 = max.).
Ordnet Commitment, Ressourcen, Veränderungsbereitschaft darauf ein.
Vergleicht nun eure Skalen und kommt ins Gespräch.

Diese Fragen könnt ihr einander stellen:

- Was bedeutet für dich die Zahl, bei der du dein Commitment, deine Ressourcen, deine Veränderungsbereitschaft eingetragen hast? Warum kommst du zu dieser Einschätzung? Was müsste geschehen, damit du einen Wert höher kommst?
- Überlegt gemeinsam: Welcher der drei Bereiche fällt euch zurzeit eher leicht, welcher eher schwer? Wie könnte diese Erkenntnis euch beim Lesen des Buchs nützlich sein?

DER MASTERPLAN FÜRS MITEINANDER

In diesem Buch beschauen wir Partnerschaft von allen Seiten. Doch wir haben uns eine Besonderheit überlegt: Wir möchten auf eines der ältesten Bücher, die uns zur Verfügung stehen, zurückgreifen und dessen Weisheit als Geländer nutzen. Wir steigen ein, wo alles anfang. Beim ersten Paar, das uns persönlich vorgestellt wird: im biblischen Bericht, bei Adam und Eva. Sie werden in eine Heldenreise geworfen und bekommen eine große Aufgabe anvertraut. Der Schöpfer lädt sie ein, sein begonnenes Werk weiterzuführen und die Erde einzurichten. Sie sind etwas Besonderes – aber auch ein ganz normales Paar.

Welche Herausforderungen sie vorfinden und was wir für unser Thema Partnerschaft von Ihnen lernen können, betrachten wir nun.

ANZEIGE

„Weltentdecker (Alter unklar, doch körperlich fit) sucht Weltentdeckerin. Hallo, ich bin Adam (186 cm, 79 kg). Drahtiger Typ, sympathische Ausstrahlung, braune Augen, dunkle Locken. Momentan arbeite ich mit Tieren, doch für die Zukunft habe ich größere Pläne. Ich möchte Verantwortung für den Planeten Erde übernehmen, damit folgende Generationen einen wunderbaren Lebensraum vorfinden. Dies wird kein Sonntagsspaziergang. Deswegen suche ich eine Partnerin, die mutig, willensstark und kinderlieb ist. Über ein treues und einfühlsames Wesen würde ich mich freuen. Denn in der Tat fühle ich mich z. Zt. recht einsam – es ist nicht gut, allein zu sein. Fühlst du dich angesprochen, melde dich umgehend! Adam, der Erste.“

BRIEFKONTAKT

„Hallo Adam, deine Selbstbeschreibung und Pläne klingen toll! Ich mag dunkle Locken und Schöpfungsverantwortung ist mein Herzenswunsch. Ich denke, wir könnten uns gut ergänzen! Wie wäre es mit einem Date zum Kennenlernen?
Die Frau, die Zweite.“

DER PATZER GOTTES

So oder ähnlich würde die erste Partnerschaft heute wohl anfangen. Die ganze Geschichte steht im Schöpfungsbericht der Bibel. Wir finden ihn, wenn wir das Buch ganz vorn aufschlagen. Dort lesen wir, wie Gott zunächst das Universum, die Erde, die Tier- und Pflanzenwelt ins Sein *ruft*. Dann *formt* er den ersten Menschen und haucht ihm Leben ein. Er schafft ein Wesen, das ihm ähnelt und imstande ist, eigenständig, kreativ, sozial, solidarisch und reflektiert zu agieren. Ihm verleiht er die Verantwortung, die Schöpfung zu pflegen.¹ Der Mensch gilt aufgrund seiner Gottesebenbildlichkeit als Höhepunkt der Schöpfung. Er ist wie kein anderes Wesen dafür geschaffen, eine aktive Beziehung mit dem Schöpfer einzugehen und sein Mitarbeiter zu werden.

Der Schöpfer lobt sein Werk und findet es sehr gut. Doch Moment mal: Etwas stimmt nicht. Der Mensch ist allein und das entspricht nicht seinem Wesen! Gott erkennt das Problem und handelt sofort: Ein Gegenüber muss her, das ihn *unterstützt* und zu ihm *passt*.²

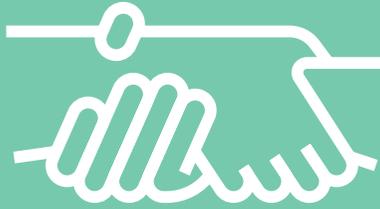
Meist überlesen wir diese Entwicklung, ohne tiefer zu graben. Aber macht es nicht stutzig, dass Gott sich im Schöpfungsakt einen Fehler erlaubt, den er später korrigieren muss? Immerhin ist Gott am Werk und nicht Bob, der Baumeister. Merkwürdig! Oder ist es Absicht? Denn dieses vermeintliche Missgeschick lässt die Einführung des Themas Partnerschaft wie einen Jahrmarkt aufleuchten. Es scheint, der Schöpfer möchte hier, ganz am Anfang der Menschheitsgeschichte, unterstreichen, wie wichtig ihm das Thema ist und alle ermutigen, die sich auf eine Beziehung einlassen.

Wir können an dieser Stelle drei Ermutigungen ableiten:

Erst einmal stellen wir fest, dass Partnerschaft eine höhere (Gottes) Idee ist und nicht unsere. Der Schöpfer ist pro Partnerschaft! Er möchte uns unterstützen, leiten und erfolgreich machen. So gesehen, steht er zu seinem „Produkt“ und übernimmt volle Garantie. Das klingt lustig, doch zu erkennen, dass wir Partnerschaft nicht allein aus unserer Kraft schaffen müssen, entlastet. Die Supervision des Himmels einzufordern und zuzulassen, ist Chance und Verantwortung gleichermaßen.

Des Weiteren werden wir ermutigt, nicht nur Partnerschaft, sondern Nähe zu suchen. Es ist besser, gemeinsam unterwegs zu sein – und nicht allein. Das würden die meisten bestätigen. Doch wie nahe wollen wir leben? Alleinsein kann man nämlich auch zu zweit. Etwa, wenn wir einander wichtige Gedanken und Entwicklungen vorenthalten, uns körperlich abschotten oder emotional entziehen. Unser Abenteuer wirft Fragen auf: Sind wir zurzeit gemeinsam oder einsam unterwegs? Und was muss geschehen, damit Nähe entsteht?

Als dritte Ermutigung werden wir aufgefordert, Bedürftigkeit zuzulassen. Jeder Mensch braucht zur Entwicklung Hilfe und Unterstützung. Dem stimmen wir gerne zu – solange es für andere gilt. Insgeheim wünschen wir uns lieber, unabhängig, stark, eigenmächtig – wie Gott – zu sein. Kurios! Doch unser Partner ist genau die Unterstützung, die wir brauchen. Ja, unser Glück liegt mit in seiner Hand – und sein Glück in unserer. Eine große Verantwortung, die mit dem Geschenk der Partnerschaft einhergeht.



WIE MACHT IHR DAS?

Stimmt ihr zu, dass eure Partnerschaft Gottes Idee ist? Falls ja: Inwiefern ist das ermutigend? Falls nein: Wessen Idee war es und was könnt ihr daraus ableiten?

- In welchen Bereichen seid ihr als Partner gemeinsam und wo einsam unterwegs? Was müsste jeder von euch tun, damit in den einsamen Bereichen Nähe entsteht?

- Seid ihr euch bewusst, dass der Einzelne die Aufgaben, die das Leben stellt, nicht allein bewältigen muss, sondern sich helfen lassen darf? Besprecht, wie sich das für euch anfühlt. Wann funktioniert das gut und wann nicht?

ZURÜCKKLASSEN UND NEUSTART

Szenenhinweis: Eine Frau (unbekleidet) steigt aus einem Jeep, den sie am Rand einer Lichtung geparkt hat. Sie nähert sich einem Mann (unbekleidet), der auf der Wiese liegt, und mit einem Hasen spricht.

SZENE

„Hi, bist du Adam? Die Beschreibung könnte gut hinhalten – vor allem die Locken!“

„Wow, Hallo! Ja ... und du musst wohl die Schönheit sein, die sich auf meine Anzeige gemeldet hat! Ich muss zugeben, hier gibt es nur Tiere ... also, ich habe noch nie eine Frau gesehen und bin echt begeistert!“

„Hihi, ich kann sehen, wie sehr du dich freust ... Doch erst mal das Wesentliche: Es geht dir wirklich darum, die Erde zu gestalten und hübsch zu machen? Also, nicht, dass das nur leere Worte sind – mir ist das nämlich sehr wichtig, verstehst du?“

„Aber ja, das ist genau, was ich will! Es ist mein Auftrag und wichtiger als alles andere. Der große Gärtner hat mich dazu ermutigt. Er nimmt mich stets mit und zeigt mir, wie es geht. Ich habe schon viel gelernt, vor allem über Tiere.“

Adam deutet auf den Hasen, der zustimmend nickt.

„Ach, du kennst den Gärtner auch? Das ist ja toll! Er ist wirklich eine spezielle Erscheinung – und leuchtet so schön. Übrigens habe ich den Impuls mit der Weltgestaltung von ihm. Er hat das nie direkt erwähnt, aber in seiner Nähe bekomme ich unglaubliche Ideen für die Zukunft und will um jeden Preis kreativ sein. Vielleicht hat es mit seinem Leuchten zu tun? Es steckt irgendwie an.“

Der Mann lächelt nachdenklich, während die Frau ihren Haaren ein Zopf-gummi verpasst.

„Ja, sein Leuchten ist unvergleichbar – manchmal denke ich, er und nicht die Sonne ist das Licht der Welt.“

Die Frau lässt ihre Haare los und blickt den Mann staunend an. „Das hast du wunderschön ausgedrückt – niemand hätte das besser sagen können!“

Jetzt blicken sich beide an und verharren. Zwischen ihnen entsteht eine verheißungsvolle Stille. Der Betrachter vernimmt eine Mischung aus intensiver Zuneigung und Staunen – ein leiser Urknall der Herzen. Schließlich bricht der Mann die Stille.

„Also, wenn es dir auch so wichtig ist, dann passen wir ja großartig zusammen – wie füreinander geschaffen!“

Die Frau zwinkert den Mann an und blickt sich langsam um. „Ja, das passt. Wohnst du hier auf dieser Lichtung? Dort steht mein Jeep. Ich hole nur rasch meine Taschen und dann legen wir los.“

Um Adams Singledasein zu beenden, versorgt Gott ihn mit einer Partnerin, die in allem zu ihm passt. „Endlich!“, ruft Adam vor Freude aus, denn er erkennt in ihr seine Art und ist nicht mehr allein. Der Text erklärt: Weil er ein Gegenüber gefunden hat, wird der Mann seine bisherige Identität hinter sich lassen und sich mit seiner Frau verbinden.³ Die Beziehung der beiden hat kreatives Potenzial. Durch eine selbstgewählte Intimität können sie Neues hervorbringen. Das ist besonders, denn der Verbindungsvorgang betrifft *Körper und Seele*. Während Ersteres uns zumeist nicht so schwerfällt, sieht es mit der Kopplung der Seele komplizierter aus. Wir sprechen über unsere Persönlichkeit, Weltanschauungen, tiefe Empfindungen, Vorlieben, Prägungen, Rollen- und Selbstverständnis. Dinge, die wir nicht einfach abgleichen und miteinander zu koppeln vermögen.

Die Vereinigung dieser Ebene bringt tiefere Verbundenheit mit sich als die Körperliche. Sie ist aber auch anspruchsvoller und erfordert nicht nur minutenlange, sondern lebenslange Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen.

Unserem Partner zu versichern: „Für dich lasse ich alles hinter mir!“, fühlt sich heldenhaft an, oder? Es ist eine klassische Szene in etlichen Hollywood Produktionen. Doch die Praxis ist weniger glamourös. Es bedeutet täglich, geliebte Eigenarten, Marotten, Angewohnheiten, Sicherheiten, auf den großen Verhandlungstisch zu legen.

Kristian: Als wir uns kennenlernten, war ich in manchen Lebensbereichen schon recht eingefahren. Um die in meiner Kindheit erlebte Unsicherheit zu managen, hatte ich mir Räuberleitern gebaut. Ich verbrachte Zeit zu Hause, ging ungern unter Leute, mied Spontantität, musste alles vorher planen und Abläufe genau wissen. Dieses Stubenhocker-Dasein war für Kim nicht vorstellbar. Genauso wenig wie das Familienbild, das ich von meinen Eltern übernommen hatte („Wir reden über alles und am Ende entscheidet der Mann“). Beide Merkmale waren angstgesteuert und funktionierten mit einer lebenshungrigen Partnerin wie Kim nicht.

Früher habe ich nicht verstanden, warum diese Bibelstelle gezielt Männer ermutigt, ihren Lifestyle für die Partnerin hinter sich zu lassen. Doch heute fällt mir auf, dass es Männern schwerer fällt, Gewohnheiten, Einstellungen und Rollenvorstellungen für die Partnerin aufzugeben. Frauen erlebe ich da doch eher als Teamplayer. Ihre Bereitschaft, Träume und Vorlieben für das große Ganze zurückzustellen, scheint natürlicher. Männer werden hier konkreter angesprochen, weil sie es mehr brauchen. Ich finde es auch heute immer wieder herausfordernd, Dinge für das Team „zurücklassen“. Doch bin ich dazu nicht bereit, sind wir eher zwei als eins. Und das macht weniger Spaß. Ein gutes Ergebnis entsteht natürlich nur, wenn beide mitmachen. Doch einer muss vorangehen – mein Wunsch ist, dass ich das immer öfter bin.