

# Kommunikation in der Ehe

Einleitung: Die Ehe ist mehr als eine Interessengemeinschaft

Recht strukturiert Gesellschaften. Ohne Recht droht Anarchie. Der Primat des Rechts ist zweifellos eine Errungenschaft der Demokratie, aber der Exzess des Rechts kann, wie Platon schon wusste, zum Ersticken des Guten führen, sozusagen zu einem Overkill durch Regelungswut. Diese alte Lebensweisheit gilt auch für das Eherecht. Der Staat hat Vorsorge zu treffen für den bitteren Ernstfall der Ehe, die Trennung oder Scheidung. Nun steht auch die Ehe unter dem „besonderen Schutz“ des Grundgesetzes, nicht nur die Familie. Natürlich wissen wir alle, dass der Artikel sechs des Grundgesetzes ausgehebelt ist und dass seit Jahren eine stetige Aushöhlung des Instituts der Ehe zu beobachten ist. Ehe und Familie aber sind die letzten Reservate der Menschlichkeit in unserer durchökonomisierten Gesellschaft. Sie sind Refugien der selbstlosen Liebe. Diese Liebe rechnet nicht. Sie vergibt. Das schließt eine vorübergehende Trennung in Extremfällen nicht aus. Aber Liebe ist ihrer Natur nach auf Dauer angelegt, nicht auf Lust und Laune. Sie hat Ewigkeitwert. Der Ort ihrer Bewährung ist die Ehe, ihre Tugend die Treue, ihre Vollendung liegt in der Vergebung. Die Rekordzahlen an Scheidungen sind, auch wenn die Zahlen momentan stagnieren oder gar rückläufig sind, kein Ausdruck von Freiheit, sondern von Bindungsunfähigkeit. Das ist der Fluch der Spaßgesellschaft. Manche mögen Eheverträge für nötig halten. Aber schon Aristoteles lehrte: Das Nötigste im Leben ist die Freundschaft. Und man möchte hinzufügen: In der Ehe findet sie ein Zuhause. Dafür muß man wohl, wie bei jeder Freundschaft, sich auch mal zurücknehmen. Sonst bleibt es bei einer vertraglich geregelten Interessengemeinschaft, die mit dem Ende des gemeinsamen Interesses erlischt. Recht aber kann nicht alles regeln, schon gar nicht die Liebe. Liebe ist keine Ware, Menschen keine Konsumartikel. Der Freiraum der Ehe, in der der Mensch als Person sich bewähren und vollenden kann, muss erhalten bleiben. Wenn der Staat nicht mehr schützend dafür eintritt, muss die Kirche als „Treuhanderin der Wahrheit“ (Ratzinger) umso stärker und lauter dieses Naturrecht verkünden. Aber noch wichtiger, wenn dieser allgemeine, gesellschaftliche Konsens verdunstet, dann sind umso mehr die Partner

gefordert, jeder einzelne, Sie und ich. Und das fängt mit der Kommunikation an. Damit bei Punkt eins.

## Zwischenmenschliche Kommunikation mit besonderem Blick auf Ehe

Es ist ein merkwürdiges Phänomen: Frauen unterhalten sich oft recht angeregt über die Kommunikation in der Ehe und haben da auch einiges zu sagen, bei Männern ist der Unterhaltungswert solcher Gespräche vermutlich noch größer. Aber zwischen Mann und Frau ist dies selten ein Thema, jedenfalls keines, über das man ruhig und sachlich parliert. Wenn es zum Thema geworden ist, dann wegen einer gewissen Dringlichkeit, die auch den Ton des Gesprächs zu prägen pflegt. Dabei können zahllose Eheberater und Psychologen bestätigen, dass Mängel in der Kommunikation zwischen den Ehepartnern – das muß nicht immer das zeitunglesende oder fernsehstarrende Schweigen sein – eine der Hauptursachen von Ehekrise sind, und zwar in allen Lebensphasen.

Die Sache ist hoffnungslos, aber nicht ernst, würden jetzt die Wiener sagen. Es gibt in der Tat keine fertigen Rezepte gegen das Schweigen oder Vielreden. Das Maß der Kommunikation ist eine Frage der Person und ihres Persönlichkeitsraums. Und der Kommunikation selbst. Übrigens hat die University of Arizona schon in vor zehn Jahren in einer Studie festgestellt, dass Männer fast genauso viel reden wie Frauen – nur eben über andere Themen. Auch Männer reden wie ein Buch, wenn es um den Beruf, die Hobbies, die Politik oder die Wirtschaftslage geht. Aber Frauen reden halt nicht so gern über Finanzen oder Fußball, sie wollen eher über Gefühle und Beziehungen reden.

In den siebziger Jahren kam – vor allem an der Münchner Universität und ihrer Denkwerkstatt der Publizistik - eine Theorie auf, nach der es bei der Kommunikation weniger auf das gesprochene Wort als auf das Sprechen selbst und seine Umstände ankommt. Es ist die Theorie vom Kommunikationsraum. Sie wurde später vielfach bestätigt. In der Tat ist nicht nur der Inhalt eines artikulierten Sachverhalts entscheidend, um andere Menschen von ihm zu überzeugen, sondern mehr noch die Körpersprache, die Stimme, der Augenkontakt. Sie sagen mehr als tausend Worte. Für Journalisten bei den elektronischen Medien ist diese Theorie von eminenter Bedeutung. Aufgrund der Flüchtigkeit dieser

Medien reicht oft schon eine andere Betonung oder ein entsprechender Schlusssatz, um einen bestimmten, vielleicht auch gewollten Eindruck von einem Sachverhalt zu hinterlassen. Das ist bei Printmedien anders. Ihr Raum bewegt sich auf einer abstrakten Ebene. Im Radio dagegen setzt die Klangfarbe der Stimme oder ihre innere (Un-)Ruhe Assoziationen im emotionalen Gefühlsfeld frei, die der Botschaft Türen in die kognitive Ebene öffnen können – oder diese Türen eben verschließen. Man wird empfangsbereiter oder kritischer.

Ähnlich verhält es sich im zwischenmenschlichen Bereich. Kommunikation ist eben nicht nur eine Sache des Verstandes. Etliche Denker und Wissenschaftler, vor allem Amerikaner, Briten und Franzosen, haben sich vor der Münchener Schule Gedanken über die soziale Natur des Menschen und seine Kommunikationsfähigkeiten gemacht. Jean Jacques Rousseau kam zu dem Ergebnis: „Der Mensch, das soziale Wesen, ist immer wie nach außen gewendet: Lebensgefühl gewinnt er im Grunde erst durch die Wahrnehmung, was andere von ihm denken“. Deshalb ist die Isolation, das permanente Misstrauen, eine Art Folter, die der Mensch kaum auszuhalten vermag. Schon John Locke schrieb: „Wer überhaupt ein menschenähnliches Wesen hat, bringt es nicht fertig, in einer Welt zu leben, in der ihm seine Mitmenschen ständig abweisend und verächtlich begegnen. Diese Last ist zu schwer, als dass ein Mensch sie ertragen könnte“.

Ohne anerkennende Beziehung ist der Mensch nicht denkbar. Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei, heißt es schon in der Genesis, und die zehn Gebote regeln eben die Beziehungen des Menschen, zunächst zu Gott (die ersten drei Gebote) und dann zu den Mitmenschen, wobei die Ehe mit mehreren Hinweisen den ersten Platz einnimmt. Sie ist der menschlich intimste Kommunikationsraum. Sie **erkannten** einander, heißt es bezeichnenderweise im Alten Testament, wenn vom ehelichen Akt die Rede ist. Und auch Maria sagt zum Engel: „Wie wird das geschehen, da ich keinen Mann erkenne?“ (Lk, 1,34). Intimer als diese Erkenntnis ist nur der Raum des Gebetes, der Selbsterkenntnis vor Gott.

Die Anerkennung durch Kommunikation ist existentiell. Wer heiratet, tut dies in der Regel, um glücklich zu werden mit diesem Menschen, der

ihm/ihr anver-und angetraut ist. Hier wird der innere Zusammenhang deutlich zwischen Glück und Wahrheit, mithin auch über das Wesen der Kommunikation. Sie muss wahrhaftig sein. Augustinus kleidete es in diese Worte: „Das glückliche Leben ist nichts anderes als die Freude, welche die Wahrheit erzeugt. Und diese Wahrheit findet man in Dir, Herr, in Dir der höchsten Wahrheit.“ Die Kommunikation im intimen Raum der Person lebt von dieser Voraussetzung der Wahrheit. Die Erkenntnis muss auf der Wahrheit ruhen. Deshalb ist die Aufrichtigkeit für die Kommunikation in der Ehe unverzichtbar. Das erfordert sicher manchmal auch den Mut, eigene Schwächen und Fehler einzugestehen. Aber ohne das Bemühen um absolute Aufrichtigkeit läuft das Schiff der Ehe Gefahr, auf eine Sandbank aufzulaufen oder gar an den Klippen des Lebens zu zerschellen.

Wie sieht das konkret aus? Eigene Wünsche und Erwartungen müssen mit denen des Partners abgestimmt werden. Das kann durch Gesten, Haltungen, Blicke und Worte geschehen. Geschieht es nicht, findet die Abstimmung nicht statt, kann es zu Enttäuschungen kommen. Die geheimen Wünsche müssen kommuniziert werden. Sie müssen aus der singulären Intimität heraus in den Raum der Zweisamkeit. „Was nur einer weiß, weiß keiner“, sagt der Philosoph Wittgenstein in verblüffender Klarheit. Selbstbezogene Grübeleien und Geheimniskrämereien verzerren die Kommunikation. Die Wahrheit beginnt zu zweit.

Wie aber stimme ich ab? Wie rede, wie kommuniziere ich? Das ist zunächst eine Frage des persönlichen Stils. Sprache, nicht nur die gesprochene und geschriebene, ist „die Physiognomie des Geistes“, meinte Schopenhauer, sie ist „der Geistleib des Menschen“, so Humboldt. Sie kann grobschlächtig und holzschnittartig sein und auf Ansprüchen und Rechten beharren. Sie kann überaus feinfühlig und exzessiv ziseliert daherkommen, schön aber verwirrend. Es gibt keine allgemeingültige Grammatik für die Sprache der Ehe. Jedes Ehepaar findet, ja erfindet seine eigene Sprache, weil es in seinem eigenen, unverwechselbaren Kommunikationsraum lebt. Dieser Raum ist organisch, er entwickelt sich. Oder er wuchert dahin. Was sich allgemein sagen lässt ist dies: Ehepartner sollten aktiv an diesem Kommunikationsraum arbeiten, am besten auch gemeinsam. Die Sprache der Liebe, auch des Leibes, sollte gelegentlich thematisiert

werden, nicht nur in puncto Sexualität, sondern auch bei den vielen anderen Ausdrucksformen der Liebe. Dazu gehören Offenheit und Aufrichtigkeit. Sie sind Schlüsselemente zum Verständnis der persönlichen Grammatik. Auch der Großmut zum Öffnen des eigenen Herzensbuches gehört dazu. Und das feinfühliges Bemühen, es dem anderen leichter zu machen, sein Herz zu öffnen. Diese Offenheit verobjektiviert in einem positiven Sinn, sie schafft Distanz zum Ich und Zuwendung zum Du. Johannes Paul II sah darin das Geheimnis des Glücks. In einer Ansprache an die Jugend in Paris sagte er: „Wer großmütig ist, weiß ganz selbstlos Liebe, Verständnis, materielle Hilfe zu geben. Er gibt und vergisst, was er gegeben hat und darin liegt sein ganzer Reichtum. Er hat entdeckt, dass Lieben wesentlich bedeutet, sich für andere hinzugeben. Weit entfernt davon, eine gefühlsmäßige, instinktmäßige Zuneigung zu sein, ist die Liebe vielmehr eine bewusste Willensentscheidung, auf die anderen zuzugehen. Um wahrhaft lieben zu können, muß man sich von allen Dingen und vor allem von sich selbst absehen und unentgeltlich geben können. Diese Selbstentäußerung – ein Werk, das lange Zeit beansprucht – ist mühsam und erhebend. Sie ist die Quelle des inneren Gleichgewichts. Sie ist das Geheimnis des Glücks.“

In dieser Selbstentäußerung, in dieser Freiheit von und zu uns selbst, ist man fähig, den anderen unbefangen und in seiner eigentlichen Verfasstheit zu sehen. Einen Menschen lieben, heißt ihn so sehen, wie Gott ihn gemeint hat, schreibt Dostojewski. Das gilt natürlich zuallererst für den Ehepartner. Diese Unbefangenheit ermöglicht es auch, gelassen über gemeinsame Projekte, über Erfolge und Misserfolge zu reden ohne den anderen oder sich selbst damit zu identifizieren. Das ermöglicht auch, das Recht auf Fehler anzuerkennen. Nicht um den Fehler gutzuheißen, sondern um die Unterscheidung zu treffen zwischen Fehler und Person. Den Sünder lieben, die Sünde hassen, nennt das Augustinus.

Zur unbefangenen Erkenntnis des anderen gehört sicher auch das Bemühen, die Unterschiede in der Psyche zwischen Mann und Frau kennenzulernen. In der Dualität der Personen liegen nicht nur Ergänzung, sondern auch Erfüllung. Das setzt voraus, seine eigene innere Begrenztheit wahrzunehmen und damit auch seinen Bedarf an

Ergänzung, vor allem in der Erziehung der Kinder. Über die Dualität sind Bibliotheken geschrieben worden. Der Feminismus hat sich an diesem Thema ausgetobt, übrigens mit fatalen Folgen für die moderne Gesellschaft. Es mag genügen, in diesem Zusammenhang an das weise Wort von Jutta Burggraf zu erinnern: „Ziel der Emanzipation ist es, sich der Manipulation zu entziehen, nicht Produkt zu werden oder Kopie sondern Original zu sein.“

Nur die zwei Originale werden zur Ergänzung, zur Erfüllung des Menschseins gelangen. In diesem Sinn ist die Beziehung zwischen Mann und Frau auch die engste menschliche, die Ur-Beziehung. Tertullian schreibt geradezu schwärmend: „Wie vermag ich das Glück jener Ehe zu schildern, die von der Kirche geeint, vom Opfer gestärkt und vom Segen besiegelt ist, von den Engeln verkündet und vom Vater anerkannt?...Welches Zweigespann: Zwei Gläubige mit einer Hoffnung, mit einem Verlangen, mit einer Lebensform, in einem Dienste; Kinder eines Vaters, Diener eines Herrn! Keine Trennung im Geist, keine im Fleisch...Wo das Fleisch eins ist, dort ist auch der Geist eins“. Etwas weniger schwärmerisch, aber dafür noch tiefer pflügend, drückt es Johannes Paul II in seiner großen Enzyklika *Familiaris Consortio* aus: „Die eheliche Liebe hat etwas Totales an sich, das alle Dimensionen der Person umfasst....sie ist auf eine zutiefst personale Einheit hingeeordnet, die über das leibliche Einswerden hinaus dazu hinführt, ein Herz und eine Seele zu werden“. Die Ehe ist, wie Paul VI in der prophetischen Enzyklika *Humanae vitae* schreibt, die sublimste, innigste und umfassendste Form personaler Freundschaft. Und schon lange vor ihm bezeichnete Papst Leo XIII die Ehe als „die höchste Gemeinschaft und Freundschaft“.

Die Worte sind nicht übertrieben. Sie gehören mit anderen, etwa von Aristoteles (Freundschaft ist das Nötigste im Leben) zum Erkenntnisschatz des Abendlands. Bei der Ehe geht es um die Freundschaft des Lebens.

Thomas von Aquin hat die Gedanken des großen Griechen Aristoteles zur Freundschaft aufgegriffen und bezeichnete sogar die Gottesliebe als „eine Art Freundschaft des Menschen mit Gott“. Die Sache mit dem Apfelbaum beendete zunächst diese Freundschaft und führte, wie man

ebenfalls weiß, zur Zwangsäumung des Paradieses. Die Ehe ist eine Chance, den Weg zurück zu finden – für die Eheleute, für die Familie und für die Gesellschaft. Der Aquinate nun definiert Freundschaft in ihrem Verhältnis zur Liebe so: „Nach dem Philosophen Aristoteles ist nicht jede Liebe auch eigentliche Freundschaft, sondern nur diejenige Liebe, welche mit Wohlwollen gepaart ist, d.h. wenn wir jemanden so lieben, daß wir Gutes für ihn wollen. Wenn wir aber den geliebten Wesen nicht Gutes wollen, sondern gerade ihren Eigenwert für uns haben wollen, wie man sozusagen den Wein liebt oder Pferde oder etwas dergleichen, so ist das nicht Liebe der Freundschaft, sondern irgendeines Begehrens, denn es wäre lächerlich zu behaupten, man habe Freundschaft mit dem Wein oder mit einem Pferd. Aber auch Wohlwollen genügt noch nicht zur Kennzeichnung der Freundschaft, sondern es ist ein gegenseitiges Sichliebhaben erfordert. Ein solches gegenseitiges Wohlwollen aber gründet in Gemeinsamkeit“. Aus dieser Definition heraus erscheint es nur natürlich, dass der Codex des kanonischen Rechts als eine der zwei Hauptaufgaben der Ehe „das Wohl der Ehegatten“ anführt.

Das ist das Ziel. Das gemeinsame Wohl in der Liebe, genauer: in der Gottesliebe. Dieses Ziel umfasst das Wesen und deshalb geht die eheliche Freundschaft auch so tief. Deshalb ist sie unauflöslich. Deshalb ist das gemeinsame Ziel die Heiligkeit. Und deshalb ist Kommunikation in der Ehe auch nicht nur eine menschliche Notwendigkeit, sondern heilsnotwendig für die Ehepartner. Sie ist sozusagen alternativlos.

Punkt 2: Fünf Tipps zur Verbesserung der Kommunikation in der Ehe

Die Wahrheit der Liebe verlangt Verzicht und Hingabe. Sie schenkt aber auch Freude und Erfüllung. Die heutige Emotionalisierung der Gesellschaft, vor allem durch das Fernsehen, und der anhaltende Trend zur Individualisierung erschweren diese Erfüllung und bedrohen die partnerschaftliche Ehe, weil und sofern die Tiefe der Wahrheit – sie erkannten einander - fehlt. Eine gängige Reaktion ist die Flucht in eine überkommene, feste Rollenverteilung, in die Routine. Sie aber führt auf Dauer ins familiäre und eheliche Getto. Es gibt zur wahren Liebe keine Alternative in der Ehe. Das macht die Kommunikation zur Notwendigkeit. Noch einmal: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Oder um es mit Erich Kästners berühmten Anfangsversen aus dem Gedicht Sachliche

Romanze zu beschreiben: „Als sie einander acht Jahre kannten und man darf sagen, sie kannten sich gut, kam ihre Liebe plötzlich abhanden. Wie andern Leuten ein Stock oder Hut.“

### **Erster Tip: Intimität pflegen**

Das Abhandenkommen fängt bei der Routine an, auch der Routine der Intimität. Zahlreich sind daher die Tipps und Vorschläge vor allem amerikanischer Autoren, gemeinsam Dämme gegen die emotionale Abstumpfung und Überschwemmung zu bauen. Unseriös sind aber die Autoren, die dabei allein auf eine eigene Emotionalisierung setzen. Sie singen im Grunde dasselbe Lied und verwechseln Gefühle mit Sinnlichkeit. Reine Sinnlichkeit aber verstärkt die Individualisierung und die Neigung, das Eigeninteresse ideell zu erhöhen: „Ich habe recht auf...“. Gerechtigkeit ohne Barmherzigkeit ist Grausamkeit, konstatierte schon Thomas von Aquin. Das kann gerade in der Ehe passieren, weil der Mensch in seiner Intimität besonders verwundbar ist. In dieser Gemeinschaft gilt das Gegenteil der gesellschaftlich gängigen Vorstellungen. Priorität hat die Wir-AG vor der Ich-AG, Vorrang hat das Durch-und Aushalten, der Wunsch den anderen glücklich zu machen vor der Devise: Erfülle meine Bedürfnisse.

Natürlich ist die Ehe auch eine Rechtsgemeinschaft. Aber wer das Wohl des Ehepartners im Auge hat, wird erst dann auf sein Recht pochen, wenn auch das Wohl der Ehe und/oder der gemeinsamen Kinder betroffen ist. Auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. Und die beste Vorbeugung ist eine offene, umfassende Kommunikation, die alle Bereiche, nicht nur die rational-funktionalen, sondern auch die emotionsgeladenen betrifft. Zum Beispiel die Sexualität. Heute wird offensichtlich klarer und ehrlicher darüber gesprochen als früher, zumindest lässt sich der aktuelle Kommunikationsstand demoskopisch festhalten. Das Meinungsforschungsinstitut Emnid befragte einmal im Auftrag der Zeitschrift Readers Digest 1000 repräsentativ ausgewählte Ehepaare zum Thema Sexualität. Demnach reden 79 Prozent über das gemeinsame Liebesleben. Allerdings finden 32 Prozent, dass in ihrer Ehe nicht genügend Zeit für zärtliche Begegnungen aufgebracht wird. Das hat mit dem Fernsehen, dem großen Zeitschlucker, zu tun und auch mit dem ökonomistischen Denken in unserer Gesellschaft, in der der



Betrieb, auch in der Familie, oft mehr zählt als die Familie. Die Grenzen zwischen „Arbeitsfamilie“ und Familienarbeit verschwimmen.

Dennoch: Für 83 Prozent ist der eigene Partner sexuell attraktiv. Diese Art der Anziehungskraft lässt zwar mit dem Alter und der Ehedauer nach, aber auch reifere Menschen in langen Ehen fühlen sich noch eindeutig voneinander angezogen. 76 Prozent der Befragten über 60 Jahre und 73 Prozent jener, deren Ehe schon seit mehr als 40 Jahren besteht, empfinden das so. Die Zeitschrift zieht den Schluß: „Ein erfülltes Liebesleben trägt zum Eheglück bei, aber es gibt Dinge, die sind wichtiger. Etwa mit dem Partner über alles reden können, so jedenfalls das Ergebnis der Umfrage.“ Wichtiger sei auch das „Wissen, dass man als Paar auch mit Problemen fertig wird“, oder „sich dem anderen nahe fühlen und ihn lieben, vom Partner respektiert werden. Diese Punkte tragen am meisten zur Zufriedenheit von Ehepaaren bei“. Das gelte auch für junge Paare. Es gilt die Formel: Sex ist Silber, Reden ist Gold.

Beides gehört zum Kommunikationsraum der Ehe. Auch die körperliche Liebe bedarf der Bestätigung, der Vollzug der Ehe, die Hingabe braucht die Aktualisierung. Der Leib ist das Gut der vollständigen Hingabe. „Wir haben keinen Körper, wir sind Körper“, schreibt Johannes Paul II und in dem Büchlein „Mann und Frau schuf er – Grundlagen menschlicher Sexualität“ erklärt er die Hingabe dieses „innersten Kerns anthropologischer Wirklichkeit, die da Leib heißt“ mit diesen Worten: „Das Geschlecht ist mehr als die geheimnisvolle Kraft der menschlichen Leibhaftigkeit, die gleichsam instinktmäßig handelt. Auf der Ebene des Menschen und in der wechselseitigen Beziehung der Personen ist das Geschlecht Ausdruck einer immer neuen **Überwindung der Grenze der Einsamkeit des Menschen**, die seiner körperlichen Verfassung innewohnt und seine ursprüngliche Bedeutung ausmacht.... Die gefundene Einheit im Leib („sie werden ein Fleisch“, Gen. 2,24) enthalte zwei sich ergänzende Dimensionen des Selbstbewusstseins. Die Frau „entdeckt in gewissem Sinn sich selbst angesichts des Mannes, während der Mann durch die Frau seine Bestätigung erfährt“. Zitat Ende. Es geht darum, existentiell angenommen zu sein, sozusagen mit Haut und Haaren. Aus dieser gegenseitigen Hingabe und Annahme kann neues Leben erwachsen, kann Schöpfung aus Liebe geschehen, kann vom Innersten heraus die Liebe belebt und die Beziehung verwirklicht

werden, kann die Wirklichkeit der Liebe ins Leben treten. In der Zeugung und gegenseitigen „Erkenntnis“ wiederholt und erneuert sich das Schöpfungsgeheimnis, das Erkennen ist Teilhabe an der Schau des Schöpfers, weshalb mancher Heilige, zum Beispiel Josefmaria Escriva, das eheliche Bett auch als Altar bezeichnet. Und der Frühromantiker Novalis berührt diese Tiefe der Schöpfungswirklichkeit auch, wenn er sagt: Kinder sind sichtbar gewordene Liebe.

Man kann die Dimension der Leibhaftigkeit kaum überschätzen. Wer sie freilich nur auf ihre emotionalen und sensuellen Aspekte reduziert und die geistige Tiefe nicht wahrnimmt, der verflacht sie auf eindimensionale Instinkte. Deshalb sind Pauschalurteile von Männern und Frauen (z.B. „er will immer“, „sie will nie“, „Männer denken immer nur an das eine“) auch nur zeitgeistlich, ja im Grunde leibfeindlich, jedenfalls nicht christlich. Aus solchen Plattitüden kann weder Freundschaft noch Einheit erwachsen. Es ist auch unsinnig, eine Norm für das Sexualverhalten aus der menschlichen Leibhaftigkeit abzuleiten, wie Luther es getan hat, als er empfahl: „In der Woche zwier, schadet weder dir noch mir“. Ob zweimal, fünfmal oder einmal – das Paar muss wie bei der Sprache auch beim Sexualverhalten seinen eigenen Erkenntnis- und Kommunikationsraum schaffen. Der wird oft auch von den äußeren Umständen bestimmt, was natürlich nicht die Regel sein sollte. Ohne Signale, Worte oder eine eigene Sprache der Liebe, wird es nicht möglich sein, diesen Intimraum zu gestalten und auszustatten. Hier ist Phantasie und Feinfühligkeit gefragt.

Sicher ist: Die sogenannte Josefsehe ist kein Ideal für die Ehe und widerspricht auch dem Codex Canonicus, in dem es heißt, dass der „Konsens, der die Brautleute aneinander bindet, dadurch vollzogen wird, dass die beiden ein Fleisch werden“. Wohl kann der heilige Josef und Pflegevater Jesu als Vorbild für etliche Tugenden gelten, zum Beispiel für die Feinfühligkeit und den Starkmut, auch für die Treue und die Keuschheit, aber eben nicht für die absolute Keuschheit in der Ehe. Dagegen sehr wohl für das absolute Vertrauen in den Ehepartner, mit oder ohne Sexualität.

**Zweiter Tip: Verzeihen üben**

Die Tipps werden jetzt kürzer. Die Interdependenz zwischen Vertrauen und erfüllter Sexualität ist nicht nur eine Binsenweisheit, sondern auch demoskopisch erforscht. Bei Befragten, die vermuten, dass ihr Partner/Partnerin eine außereheliche Beziehung hat, fällt die Zustimmung zur Aussage „Ich bin glücklich verheiratet“ um mehr als 30 Prozent weit unter den Durchschnitt. Nur 55 Prozent bejahen die Frage, ob das Paar nach einer Affäre wieder zusammengefunden habe. Das Misstrauen aber bleibt lange. Die Verwundung kann als existentiell empfunden werden und nur der Liebe dürfte es gelingen, diese Wunde heilen zu lassen. Werner Bergengruen hat das dem Heldpaar seiner märchenhaften Novelle „Der spanische Rosenstock“, Lysander und Oktavia beim Wiedersehen, so in den Mund gelegt: „Es muss wohl ein jedes von uns seine Schuld an allem Geschehenen haben, wenn wir diese Schuld auch nicht deutlich zu erkennen vermögen. Und vielleicht soll ein Tropfen Schuld in jedem Becher Liebe sein. Denn wohl erprobt sich die Liebe in der Treue, aber sie vollendet sich erst in der Vergebung.“

Das ist leichter geschrieben als getan, auch die Vergebung hat ihre Grenzen. Der französische Psychiater Dominique Megglé sagte es in der Zeitschrift „Famille Chrétienne“: „Es ist in bestimmten Fällen unmöglich zu vergeben. Manche Menschen haben solch traumatische Schrecknisse erlebt, dass die Forderung, du musst dem Vergewaltiger deiner Tochter verzeihen oder dem Mann, der dir deine Frau weggenommen hat, oder demjenigen, der dein Kind getötet hat, diesen Menschen in die legitime Unfähigkeit zu vergeben zurückwirft und damit Schuldgefühle hervorruft. Wenn solche Patienten, von denen ich weiß, dass sie Christen sind, zu mir kommen, sage ich ihnen: ‚Christus wird an Ihrer Stelle verzeihen. Das Böse ist eine zu große Macht für uns. Legen Sie diese Geschichte in Seine Hände und an Sein Herz, lassen Sie Ihn das machen. Er, der Allmächtige, kann vergeben....‘ Nach diesen Worten stelle ich meist eine Befriedung fest und dieser innere Frieden führt manchmal auch zur Vergebung. Denn ohne ein befriedetes, ruhiges Herz kann es keine Vergebung geben.“

In den Alltag übertragen, in dem derart existentielle Momente ja selten sind, könnte das heißen: Abwarten, wenn die Wogen der Gefühle hochschlagen, schweigen, wenn reden nur noch Streit bedeutet, und auf

einen besseren Moment warten, um durch Argumente zu überzeugen, statt eine Entscheidung zu erzwingen. Und um Verzeihung bitten für kleine Unterlassungen, Verfehlungen, Ungeschicklichkeiten. In diesen Zusammenhang gehört auch der Rat fast aller Therapeuten und geistlichen Leiter: Kein Streit vor den Kindern, das bringt nur Unsicherheit, Gesichtsverlust, Verletzung oder Schmälerung des Selbstwertgefühls. Auseinandersetzungen sind unvermeidlich, aber Ort und Zeit und wenn möglich auch Stil der Auseinandersetzung sollte man selbst bestimmen. Wenn die Abstimmung hierüber nicht (mehr) möglich ist, dann ist schweigen Gold. Auch die Liebe hat ihre Streitkultur.

### **Dritter Tip: Sich fortbilden**

Jede Beziehung, insbesondere die eheliche, hat ihre eigene Dynamik. Sie zu erkennen und in die Lebensläufe einzuordnen ist eine Lebensaufgabe, die permanente Bildung erfordert. Mit Intuition allein ist man heute rasch überfordert. Natürlich ist auch Erfahrung eine Art Bildung, kommt es doch bei einer der zwei menschlichsten aller Beziehungen (neben dem Eltern-Kind-Verhältnis) vor allem auf die Herzensbildung an. Aber die Erfahrung kann intellektuell vertieft und übrigens auch schmerzfreier gestaltet werden. Es schadet zum Beispiel nicht, sich über hormonale Prozesse und Bedingtheiten bei Mann und Frau kundig zu machen. Das fördert das Verständnis für Launen und Zustände und erleichtert auch Einblicke in das eigene Verhalten. Die „Chemie der Gefühle“ – so ein Buchtitel – ist eine reale Wirklichkeit. Sie erklärt allerdings nur die Prozesse, sie beeinflusst, aber sie bestimmt nicht den freien Willen. Der Mensch ist mehr als Chemie. Trotzdem ist es sinnvoll, sich dieser Prozesse im Menschsein bewusst zu sein. Viele sinnliche Wahrnehmungen – ich kann ihn/sie nicht riechen, sie/er sieht aber alt und grau aus, – sind Teil von Kommunikationsprozessen. Auf solche Kleinigkeiten zu achten, ist auch für Ehepartner sinnvoll. Das ist wichtiger als der Streit um die ständig offengelassene Zahnpastatube oder die Haare im Waschbecken. Der heilige Josefmaria Escrivá drückte es mit dem ihm eigenen Humor so aus: „Eine weitere Kleinigkeit ist die Pflege der äußeren Erscheinung....Je älter die Fassade wird, sage ich manchmal im Scherz, umso dringender bedarf sie des Anstrichs“.

Der Selbstanspruch an Bildung und Fortbildung umfasst nicht nur die Paarbeziehung, sondern auch die Erziehung und, soweit möglich, die beruflichen Anforderungen des Ehepartners. Besonders in der Vor-der-leeren-Nest-Phase, wie die amerikanischen Eheberater Claudia und David Arp die Zeit nennen, wenn die Kinder ihre eigene Familie gründen oder im Begriff sind „aus dem Haus zu gehen“, ist präventives Denken und Handeln gefragt. Oft fällt diese Phase mit dem Eintritt in die Rentenzeit zusammen. Meist beginnt in diesem Alter dann eine neue Phase der Bildung durch Reisen, Lesen, gesellschaftliche Aktivitäten, die man gemeinsam angehen kann. Bleibt die Koinzidenz von Nestleerung und Rentenbeginn aus, was ja mehr oder weniger kalkulierbar ist, sollten die Eheleute sich beizeiten auf diese Phasenverschiebung vorbereiten. Die steigende Anzahl von Ehescheidungen gerade bei Paaren nach zum Teil dreißig oder mehr Jahren Ehe zeigt, dass es an dieser Vorbereitung, sprich Planung und Fortbildung mangelt. Man könnte auch sagen, die Kommunikation war gleich null oder von Alltagsroutine gefüllt.

#### **Vierter Tip: Gemeinsam beten**

Die Ehe ist gut für die Gesundheit. Das hat die Verhaltenswissenschaftlerin Linda Waite von der Universität Chicago erforscht. Verheiratete Männer lebten gesünder und länger als unverheiratete (das ist vermutlich vor allem auf die Pflege und Sorge durch die Frauen zurückzuführen), verheiratete Frauen aber auch. Auch Wissenschaftler von der britischen Warwick-Universität kamen bei einer Langzeitstudie zu diesem Schluß. Demnach weisen verheiratete Männer ein um 9 Prozent geringeres Sterberisiko auf als Singles. Bei Frauen sind es immerhin noch drei Prozent.

Geradezu sprunghaft steigt das Gesundheitsrisiko bei Geschiedenen. Dagegen gibt es ein Allheilmittel: Gemeinsam beten. Nach einer weiteren amerikanischen Studie zerbrach jede zweite von nur standesamtlich geschlossenen Ehen, jede dritte von kirchlich geschlossenen Ehen, aber nur jede fünfzigste von kirchlich verheirateten Paaren, die auch zusammen zur Kirche gehen. Bei kirchlich verheirateten Paaren, die zudem noch gemeinsam beten, zerbricht nur eine von 1429 Ehen. Gemeinsam beten stärkt die Einheit. Das kann der

Rosenkranz sein oder das Tisch- und Abendgebet. Sicher ist, dass die sich beim Beten öffnende Seele stärker und bis bedingungslos dem anvertraut, der mitbetet und so die gleiche Lebensperspektive bis über den Tod hinaus teilt. Das ist zwar keine Garantie, sonst würde auch die eine der 1429 Ehen nicht zerbrechen. Aber wo die Gebets- und Gesprächskultur im Sinn des Evangeliums gepflegt wird („...wo zwei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“), da gibt es einen Rückhalt, der auch größere Krisen zu überwinden vermag.

Geistliche Ratgeber empfehlen Eltern oft, zu den Schutzengeln der Kinder zu beten. Selten dagegen liest oder hört man die Empfehlung, auch zum Schutzengel des Ehepartners zu beten. Und in der regelmäßigen Gewissenserforschung dürfte es nicht schaden, wenn man sich fragt, was man dem Ehepartner heute Gutes getan oder wie man mit ihm/ihr kommuniziert hat. Vielleicht lässt sich ja noch etwas nachholen. Oft aber ist das nicht nötig, wer für den anderen betet, kommuniziert in einem Sinn und in solcher Dichte, wie sie von Worten und Gesten nicht ausgedrückt werden kann. Es gibt die Seelenverwandtschaft, die Einheit im Geiste. In der *comunio personae* der Ehe erreicht sie ihren Höhepunkt.

### **Fünfter Tip: Das tägliche Rendezvous**

Die Dynamik der Ehe hat ihre Spontaneität und sicher ist kaum etwas so schädlich wie langweilige Routine. Aber der Mensch braucht auch Fixpunkte der Orientierung, Meilensteine in Raum und Zeit. Für die Kommunikation sind das zum Beispiel feste Zeiten des Tages, je nach Planungsmöglichkeit. Ohne Planung wird es sie im Trubel einer Familie mit Kindern kaum geben. Oder sie werden im Flimmern des Fernsehens vergehen. Nicht nur das Gespräch sollte Gegenstand des täglichen „Rendezvous“ sein, es kann auch das gemeinsame Frühstück, das gemeinsame Abendbrot oder eine gemeinsame Zeit der Lektüre sein. Wichtig ist, sich eine bestimmte Zeit zu schenken. Das etabliert eine Rangordnung, schafft Anerkennung vor jeder Leistung und stärkt das Selbstwertgefühl. Die Kommunikationswissenschaftlerin Elisabeth Noelle-Neumann hat einmal die öffentliche Meinung als die „soziale

Haut“ der Gesellschaft bezeichnet. Es gibt diese schützende, atmende und lebendige Haut auch in der Ehe. Es ist die Kommunikation im Konsens oder wenigstens mit der Absicht, im Konsens zu leben. Ohne Konsens, ohne diese Haut ist alles wund, wird jedes Wort schmerzhaft empfunden, wird die Beziehung überempfindlich. Das tägliche, persönliche Rendezvous ist wie eine Hautcreme. Es hält die eheliche Haut gesund, jung, faltenlos. Wichtig sind nicht unbedingt die Worte. Ähnlich wie bei der Beziehung zu den Kindern geht es auch darum, den emotionalen Tank zu füllen. Das geschieht vorrangig über den Augenkontakt, wie die meisten Psychologen versichern. Er macht manches Wort überflüssig. Um das Glück zu finden, schreibt der heilige Josefmaria Escrivá, „bedarf es nicht eines bequemen Lebens, sondern eines verliebten Herzens.“ Darum geht es bei der Kommunikation in der Ehe: Sich immer neu zu verlieben, den Kommunikationsraum immer neu zu erhellen, Scheite nachzulegen in das Feuer des Herzens, damit der Partner es warm hat und mit uns, hoffentlich nicht trotz uns, heilig wird.