

## Der stille Ehezerstörer

Dieser Artikel wurde von Heather Davis Nelson verfasst. Er wurde zuerst auf [desiringgod.org](http://desiringgod.org) veröffentlicht:

<http://www.desiringgod.org/articles/the-silent-marriage-killer>

Die meisten christlichen Paare würden Scham nicht als eine der Schwierigkeiten in ihrer Ehe auflisten. Allerdings habe ich in beinahe einem Jahrzehnt im Seelsorgedienst sehr wenige Ehen gesehen, die nicht zu einem gewissen Maß durch Scham gestört wurden. Scham ist einfach nicht das, was man im Ersten Moment als deutlichstes Problem erkennt, aber sie liegt so vielen anderen Problemen in der Ehe zugrunde, besonders auch in den Bereichen Kommunikation und Sex.

**Wie kannst du feststellen, dass dieser Stille Ehe-Zerstörer in deiner Beziehung gegenwärtig ist?** (Stelle dir selbst folgende Fragen)

1. Gibt es Themen, über die ihr nicht spricht, weil dein Ehepartner zu gereizt ist, sich selbst rechtfertigt oder zu beschämt ist?
2. Kannst du beschämende Geschichten oder schmerzhaftes Kämpfe deinerseits deinem Ehepartner erzählen und Empathie erwarten oder wäre es wahrscheinlicher, dass du dich damit noch mehr der Lächerlichkeit oder der Verdammung preisgibst?
3. Sprecht ihr offen über euer Versagen in der Vergangenheit und Gegenwart?
4. Ist dein Ehepartner der, an den du dich als erstes für Unterstützung, Trost und einem Anlass zum Feiern wendest? Wendet sich dein Ehepartner in gleicher Weise an dich?
5. Wenn du Sünde im Leben deines Ehepartners ansprichst, tust du das mit Freundlichkeit und Demut eines Menschen, der auch mit Sünde kämpft oder tust du das in einer Haltung, die sagt: „Ich würde nie in solcher Weise sündigen“?
6. Wie wohl fühlst du dich in eurer sexuellen Beziehung?
7. Teilst du deine Emotionen deinem Ehepartner mit und teilt er dir seine mit?
8. Wenn zwischen euch Konflikte auftreten, seid ihr dann in der Lage, sie zu lösen oder scheint ihr häufig das Gespräch abzuwürgen, wenn einer von euch beiden sich auf unbestimmte Zeit zurückzieht?
9. Erzählt ihr euch regelmäßig gegenseitig, was Gott euch durch sein Wort, die Gemeinde und eure persönliche Andacht lehrt?
10. Betet ihr zusammen?
11. Bekennt ihr euch gegenseitig eure Sünden, so wie es nötig ist, sooft wie Sünde aufkommt?
12. Würdet ihr es lieber vorziehen, überhaupt gar nicht über Sünde zu reden, weil ihr euch beide einfach zu unwohl dabei fühlt?

Keiner von uns hat eine vollkommene Ehe oder sollte erwarten, er könnte eine haben, aber was uns in Eh zu oft zurückhält, ist die Gegenwart von Scham – damit meine ich die Furcht, dass ich abgelehnt werde, wenn ich mich öffne. Der Weg um gegen Scham zu kämpfen und dabei am Heilen von falscher Scham voreinander teilzuhaben, besteht darin, Offenheit in Bereichen zu riskieren, die wir voreinander verstecken wollen.

### **Hilf deinem Ehepartner bei der Heilung**

Wir mögen uns bisher wie Adam und Eva seit dem Garten Eden versteckt haben, aber es gibt Hoffnung, dass Gott unsere Scham bedeckt und er es uns ermöglicht, zu helfen, die Scham des anderen zu bedecken. Wenn erlöste eheliche Intimität nackt und ohne Scham ist (1. Mose 2, 25), dann besteht der Weg zu diesem Ziel darin, am Heilen der Scham voreinander teil zu haben.

Wir haben die Möglichkeit, das in weit größerem Maß für unseren Ehepartner zu tun als für jeden anderen. Wir haben die einzigartige Chance, ihn in seiner verletzlichsten Lage zu sehen und ihn mit Gnade und mitfühlender Barmherzigkeit zu überschütten, statt ihn zu verurteilen und abzulehnen. Wir können das nur füreinander tun, wenn wir diese Gnade von Gott für uns selbst in Jesus Christus empfangen.

In Christus verstehen wir mit Hilfe des Heiligen Geistes, dass wir – auf uns selbst gestellt – unbekleidet vor Gott stehen und, dass unsere besten Versuche, gerecht zu sein, wie schmutzige Lumpen vor Gott erscheinen. Aber Gott hat uns mit der vollkommenen Gerechtigkeit seines eigenen Sohnes bekleidet, dem Gott-Menschen, so dass es für uns weder Verdammung noch Trennung von Gottes Liebe gibt (Römer 8, 1 und 38-39)

### **Benenne die Scham**

Durch das Evangelium ermutigt und durch den Geist gestärkt, können wir eine Widerspiegelung dieser bedeckenden und heilenden Gnade für unseren Ehepartner sein. Wir können anfangen, die Bereiche anzuerkennen (zu benennen), in denen Scham uns von einer Intimität ohne Scham in unserer Ehe zurückgehalten hat.

Fange bei dir selbst an. Wo hast du unbeabsichtigt deinen Ehepartner beschämt? Benenne es und bringe zum Ausdruck, dass du ein Ort der Zuflucht und Sicherheit vor der Scham für deinen Ehepartner sein willst, anstatt die Scham noch zu vergrößern.

Dann sprich mit Freundlichkeit und Liebe darüber, wo du dich von deinem Ehepartner beschämt gefühlt hast und biete ihm ein paar wenige praktische Hinweise, wie er oder sie darin wachsen könnten, eine sicherer Platz für dich zu werden. Du kannst zum Beispiel damit anfangen: „Ich habe festgestellt, wie stark ich dazu neige, einen Rat zu geben, bevor ich überhaupt richtig zugehört habe, wenn du mir ein Problem von der Arbeit oder von zu Hause schilderst. Ich schätze, das ist ein Teil der Ursache dafür, dass ich häufig keine Person bin, zu der du gehen willst, wenn du Schwierigkeiten hast. Ich will das besser machen – willst du mir dabei helfen?“

### **Ihr seid ein Team**

Dann könntest du etwas wie das folgende sagen, wenn du ansprichst, wie du dich selbst von deinem Ehepartner beschämt gefühlt hast:

„Wenn du [Das Essen, das ich gekocht habe /oder mein Aussehen /oder mein mangelndes Führen in unserer Beziehung] kritisierst, dann bringt es mich dazu daran zu zweifeln, dass du mich wertschätzt und liebst. Ich weiß, das ist nicht unbedingt, was du sagen möchtest, aber mein eigener Kampf mit der Scham verdreht deine Worte. Es wäre großartig, wenn du mir hilfst, gegen meine Scham anzukämpfen, indem du mit solcher Kritik vorsichtiger wärst und deine Liebe für mich mehr bekräftigen würdest. Ich bin mir des Problems durchaus bewusst und ich will in diesem Bereich besser werden, aber es würde mir am meisten helfen, wenn ich weiß, dass du mit mir und für mich betest und mich in diesem Kampf unterstützt.“

Denkt daran: Du und dein Ehepartner sind ein Team. Gott hat euch in eine engere Beziehung zusammengebracht als ihr es je in einer anderen menschliche Beziehung findet und Gott hat diese Beziehung so geschaffen, dass in ihr nackte und scham-lose Intimität gelebt werden soll.

Durch die befähigende Gnade Jesu Christi können wir zusammen zu einer scham-losen Intimität wachsen, so wie es Gottes ursprüngliche Absicht war.