

## In dieser Ausgabe

EHE es zu spät ist ..... 1

Interview mit Klaus-Dieter  
 Leder, Stokershorst ..... 2

Die Ehe – eine wichtige Entde-  
 ckungsreise ..... 3

Predigt vom ehelichen Leben  
 (3. Teil), Martin Luther ..... 5

Denkanstöße zum Sex  
 in der Ehe ..... 6

Wir über uns ..... 6

Lauter Männer im Haus der  
 Stille Friedrichroda ..... 7

Ferienlager GJW Sachsen –  
 Überall Indianer ... ..... 7

Impressum ..... 8

*Genieße das Leben  
 mit deinem Weibe,  
 das du liebhabst!*

*Prediger 9, 9*

## EHE es zu spät ist



**Rainer Rumpel**

Was war das noch in den Sechzigern für ein Drama, wenn sich ein Ehepaar scheiden ließ. Was muss da bloß vorgefallen sein, dass es so weit kommen musste? Ich kann mich daran erinnern, wie betroffen meine Eltern waren, als sich in den Siebziger Jahren ein befreundetes Ehepaar getrennt hatte. Kurz gesagt: ungläubiges Entsetzen. Ehe – bis dass der Tod uns scheidet!

Heutzutage wird jede zweite geschlossene Ehe vorzeitig wieder geschieden. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes stieg die Zahl der Ehescheidungen von 135.000 im Jahr 1992 auf 191.000 im Jahr 2006. Was ist los mit der Ehe? Ist diese Form der Partnerschaft so viel komplizierter geworden? Ist sie überholt? Aus der Mode gekommen?

Auch wenn es bei Adam und Eva noch keine Standesbeamten gab, so kann man schon im ersten Buch Mose Kapitel 2 lesen: „Darum wird der Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seinem Weibe anhängen, dass sie zu einem Fleische werden.“ „Darum?“ Was sollte den Mann zu so etwas veranlassen? In den Versen davor heißt es (nach der Schlachter-Übersetzung): „Da gab der Mensch einem jeglichen Vieh und Vogel und allen Tieren des Feldes Namen; aber für den Menschen fand sich keine Gehilfin, die ihm entsprochen hätte. Da ließ Gott der HERR einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen; und während er schlief, nahm er eine seiner Rippen und verschloss deren Stelle mit Fleisch. Gott der HERR baute aus der Rippe, die er von dem Menschen genommen hatte, ein Weib und brachte sie zu ihm. Da sprach der Mensch: Das ist nun einmal Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch! Die soll Männin heißen; denn sie ist dem Mann entnommen!“ Nun

ist es klar: Gott hatte sich für Adam eine passende Gehilfin ausgedacht, ein Anhängsel, perfekt auf den Mann abgestimmt. Adam ist begeistert! Was waren das doch früher für schöne, patriarchalische Zeiten!? Ich glaube aber, hier liegt ein kolossaler Irrtum vor. Es fängt schon bei der „Gehilfin“ an. Denn das hebräische Wort „ezer“, das Schlachter (und auch Luther) mit „Gehilfin“ übersetzte, bedeutet primär: Hilfe oder Kraft. In den bekannten Anfangsworten von Psalm 121: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat“, begegnet zweifach dieses Wort: ezer. Und würden wir wagen zu schreiben: Gott ist mein Gehilfe??? Nein, Gott ist meine Hilfe. Das gilt auch für meine Frau. Ich brauche meine Frau als Helfer! Ich brauche Hilfe! Was für eine veränderte Sichtweise! Es steht also nicht Unterordnung und Dienst im Vordergrund, sondern eine Ehe lebt davon, dass beide Partner den anderen als Hilfe und Ergänzung verstehen und annehmen, den Gott uns geschenkt hat. So landen wir also auch aus biblischer Sicht bei der partnerschaftlichen Ehe. Wie kann es nun aber sein, dass die traditionellen, patriarchalen Ehen länger hielten? Wie kann es sein, dass die moderne Ehe im Durchschnitt nur noch 14 Jahre und nicht lebenslang dauert? Sicher ist die geringere finanzielle Unabhängigkeit der Frau ein Grund. Weiterhin vertreten und leben heutige Frauen stärker ihre eigenen Interessen. Scheidungen werden heutzutage häufiger von Frauen als von Männern eingereicht. Außerdem bleiben immer mehr Ehen kinderlos. Dann fehlen Kinder als Stabilisator der Ehe. Es gibt auch keine moralischen Hürden mehr für eine Trennung. Und nicht zuletzt: Stabilisierende Faktoren wie die „emotionale Qualität“ der Beziehung sind oft wenig ausgeprägt. Neugierig geworden? Dann bitte gleich weiterlesen! ■

# Auslaufmodell Ehe?

## Interview mit Klaus-Dieter Leder, Stokershorst

Klaus-Dieter Leder war bis vor kurzem Mitglied des Vorstands der Evangelisch-Freikirchlichen Männerarbeit. Mit seiner Frau Petra leitet er seit vielen Jahren das Seelsorgezentrum Stokershorst in den Niederlanden. Die Fragen stellte Rainer Rumpel.

*M+C. Vor 100 Jahren waren Ehen, bis sie der Tod scheidet, selbstverständlich. Vor 50 Jahren waren christliche Ehen, bis sie der Tod scheidet, selbstverständlich. Was ist heute selbstverständlich?*

Die Ehe ist durch die veränderten Lebensumstände angegriffen. In unserer heutigen Gesellschaft ist die Bereitschaft unbefristete Verantwortung zu übernehmen gering. Die Folgen sind: lose Verbindungen, Ehe auf Probe, Lebensabschnittspartner, ... In der christlichen Ehe sollte meiner Meinung nach das Versprechen „bis das der Tod euch scheidet“ selbstverständlich sein. Scheidungen sollten Ausnahmen bleiben, Gott möchte immer die Herstellung bzw. Wiederherstellung von Beziehung.

*M+C. Manche sagen: Alles, was in der Welt passiert, sickert auch in die Kirchen ein, nur halt zeitverzögert. Ist diese pessimistische Sichtweise – bezogen auf unser Thema Ehe – zutreffend?*

Pessimistisch – oder realistisch? Leider erleben wir all zu oft, dass die gesellschaftlichen Umgangsarten auch in die Gemeinde hinein getragen werden. Gemeinde sollte auch heute ein Licht auf dem Berge sein und den Mut haben, sich wesentlich von der üblichen Lebensweise abzuheben.

*M+C. Mehr und mehr Ehen werden geschieden, obwohl die Partner Christen sind. Wie erklärst Du Dir das? Christen wissen doch um Sünde, Gnade und Vergebung!*

Der zunehmende Individualismus prägt immer mehr auch die christliche Ehe („Denke zuerst mal an dich!“). Das „Ego“ steht im Vordergrund, viele haben es verlernt aufeinander einzugehen. Verlernt, sich nicht nur zu lieben, sondern auch zu ehren. Wissen um Gnade und Vergebung reicht nicht aus, es muss täglich praktiziert werden.

*M+C. Wir Christen sagen gerne: Mann und Frau sind füreinander geschaffen, sie ergänzen sich. Im Alltag herrschen aber nicht selten Unverständnis und emotionale Unzufriedenheit vor. Wie kommt das? Kann Mann etwas dagegen tun?*

Sehr oft wird die Andersartigkeit des Partners nicht als Ergänzung in der Ehe gesehen, sondern als ein Angriff. Man(n) verbringt Zeit mit dem Wunschdenken, den Partner ändern zu können und ist frustriert, dass das nicht funktioniert. Viel Zeit für gemeinsamen Austausch, eventuell seelsorgerliche Hilfe, gemeinsam ein Buch lesen zu diesem Thema, können eine Hilfe sein, genauso wie ein dankbares Gebet für die Gaben, die Gott in den Partner zur Ergänzung gelegt hat.

*M+C. All das fällt ja uns Männern nicht gerade leicht. Stichwort gemeinsame Zeit: Wie wichtig ist erfüllte Sexualität in der Ehe für Mann und Frau? Ist Sex nach 25 Jahren Ehe noch ein Thema? Was kann Mann tun, wenn die Frau unbefriedigt bleibt? Wer hat Schuld?*

Da Sexualität eines der großen Geschenke Gottes an uns Menschen ist, sollte diese auch nach 25 Jahren gepflegt, praktiziert und liebevoll gestaltet werden. Es gibt in der Ehe oft einen, der in der Sexualität drängender ist als der andere, es sollte dabei keine Rolle spielen, wer von beiden das ist. Es ist nicht unbedingt die Frage nach der Schuld, die gestellt werden muss, sondern nach der Ursache (Altersunterschied, Müdigkeit, hormonelle Schwankungen, Stress,...). Ein unbefriedigter Partner (ob Mann oder Frau) wird immer das Verlangen und die Sehnsucht haben, begleitet durch Fantasien, eine Befriedigung zu finden. Hier sollte das offene Gespräch über die Bedürfnisse gesucht werden. Leider verlieren lang verheiratete Paare zu oft aus den Augen, wie sie zu Beginn ihrer Beziehung umeinander geworben haben. Nicht nur mit Worten und Blicken, sondern auch mit einem gepflegten und sauberen Äußeren.

*M+C. Kannst Du uns zum Schluss kurz und bündig drei Tipps zur Erfrischung der Ehebeziehung geben?*

Ich lasse mir täglich von Gott neu Liebe für meinen Partner schenken und danke Gott, dass ich ihn habe. Ich achte den Wert meines Partners. Und ganz praktisch: Ich nehme mir Zeit für gemeinsame Erlebnisse ( Essen gehen, ein Wochenende zu zweit, Abends zusammen sitzen bei Kerzenschein, ein Spaziergang, ... ) und zum Austausch.

*M+C. Lieber Klaus, vielen Dank!*

Was Gott

zusammengefügt hat,

soll der Mensch

nicht scheiden.

Markus 10, 9



Frust oder Lust? Für viele Ehepaare ist es nicht einfach, eine befriedigende Sexualität auf Dauer aufrecht zu erhalten.

# Die Ehe – eine Entdeckungsreise

## Wie Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit entstehen können

Dagmar und Jürgen Ost sind in der TEAM.F Akademie tätig. Aufgabenschwerpunkt neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit ist die Beratung bzw. Seelsorge von Menschen.

### Eine ganz normale Ehe

Bei einem Beratungsgespräch erzählt Elke: „Wenn mein Mann Andreas so um 19 Uhr von der Arbeit nach Hause kommt, hab ich mit unseren beiden Jungs meist schon gegessen. Er tollt mit den beiden noch etwas 'rum, und nach dem Zähneputzen und der Gute-Nacht-Geschichte kehrt dann gegen 20 Uhr Ruhe im Hause ein. Wenn Andreas keinen Abendtermin hat, isst er noch was und schaut dabei die Post durch oder liest noch seine Fachzeitschrift. Danach ist er dann meist so kaputt, dass er sich vom Fernseher berieseln lässt und irgendwann einnickt. Wenn ich ihn auf irgendwas anspreche, so merke ich, dass er meist nicht bei der Sache ist oder das Gespräch lösungsorientiert schnell zu Ende bringen will.“ Für Elke und Andreas ist es das erste Beratungsgespräch. Sie schildern offen ihren Alltag als Paar. Elke ist nach sechs Jahren Ehe unzufrieden: Sie sieht ihren Mann kaum noch. Abends ist er meist so ausgepowert, dass ein Gespräch kaum noch möglich ist. Und wenn doch, dann geht es um Organisatorisches. Immer wieder gibt es auch unvorhergesehene dienstliche Termine. An zwei Abenden in der Woche ist er unterwegs. Er geht dann ins Fitnessstudio oder in einen ehrenamtlichen Job. An den Wochenenden wird dann meist die lange Liste von Aufgaben rund um Haus und Garten abgearbeitet. Was kaputt ist, wird repariert. „Wenn dann mal endlich ein Wochenende frei ist, unternehmen wir was mit den Kids. Aber dann haben wir als Ehepaar auch keine Zeit für uns“, klagt Elke weiter. Andreas hört sich die Schilderung an. Er wirkt dabei etwas gelangweilt, unbeteiligt. Es stellt sich heraus, dass er Elke zuliebe mitgekommen ist. Er selber sieht keinen Bedarf für eine Eheberatung. Er gibt zu, momentan beruflich etwas überlastet zu sein. Deshalb braucht er die wenigen freien Abende zur Erholung. Aber die Situation sei eine Ausnahme und ein Ende wäre absehbar. Elke empfindet ihre Ehe dagegen nur noch als Funktionsgemeinschaft: Jeder hat seinen Bereich, den er ausfüllt: Sie kümmert sich um Haushalt und Kinder, Andreas um seinen Job. Als Ehepaar hätten sie keine wirklich guten gemeinsamen Zeiten mehr. Sie vermisst das persönliche Gespräch, die Frage nach dem „Wie geht es dir?“ Sie ist resigniert. Alles sei irgendwie hoffnungslos...

### Die Negativspirale durchbrechen

Auf ähnliche Probleme stoßen wir immer wieder in unserer Beratungsarbeit. Die beruflichen Anforderungen steigen. Druck und Belastung nehmen zu. Hinzu kommt in letzter Zeit eine latente Angst vor Arbeitslosigkeit. Umfragen bestätigen dies. Der Stress am Arbeitsplatz hat für rund 60 Prozent der Deutschen in den letzten Jahren deutlich zugenommen. In solchen Zeiten von Überforderung und Stress werden dann auch die Defizite in einer Partnerschaft besonders deutlich: Wer mehr Zeit im Job verbringt, hat weniger Zeit für Gemeinsamkeiten. So wird das „Wir-Gefühl“ unterhöhlt. Und wenn doch gemeinsame Zeiten möglich sind, geht es um das Notwendige, um Organisatorisches, Termine und Fahrdienste – wie im Beispiel von Elke und Andreas. Mitunter redet man auch über die Kindererziehung oder schulische Probleme. All diese Themen fördern jedoch nicht das eheliche Miteinander. Unter solchem Druck leidet die Qualität der Kommunikation. Positive Kommunikationssignale wie Zustimmung, Lob und Bewunderung nehmen ab, negative Äußerungen wie Kritik und Vorwürfe nehmen zu. Ein Teufelskreis! Stress bewirkt ungünstige Kommunikation – diese verhindert emotionale Nähe – es findet keine Selbstöffnung mehr statt – dadurch entsteht Entfremdung – die Liebe erkalte – die Beziehung zerfällt mehr und mehr.

Befindet sich eine Ehe in einer solchen Negativspirale, gibt es drei Handlungsfelder.

1. Wie kann berufsbedingter Stress und Überforderung am Arbeitsplatz reduziert werden? Das betrifft auch den berufsbedingten Stress einer Hausfrau und Mutter.
2. Wie kann der Familienalltag anders geplant werden?
3. Welche Schritte sind angesagt, um die Ehe zu stabilisieren?

Hilfen findet man in guten Büchern. John M. Gottman, Professor für Psychologie an der University of Washington, greift diese Thematik etwa in seinem Buch „Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe“ auf. Darin versucht er aufzuzeigen, was eine stabile Ehe ausmacht. Mit Hilfe seines „Ehelabors“ erforscht er seit Jahrzehnten die Geheimnisse glücklicher Ehen. Gottman hat Strategien he- ▶



„Glückliche Ehen  
gründen auf  
einer tiefen Freundschaft“  
Dagmar und Jürgen Ost



Weitere Infos zum Team.F:  
[www.team-f.de](http://www.team-f.de); Tel. 023 51.8 16 86



Falls Sie Interesse haben, weiter in das Thema einzusteigen: Im Internet finden Sie eine gute Zusammenfassung über das Buch von John M. Gottman: [www.evbg.ch/fileadmin/downloads/buchzusammenfassungen/ehe.pdf](http://www.evbg.ch/fileadmin/downloads/buchzusammenfassungen/ehe.pdf)

Sind Sie an Seelsorge- bzw. Paarcoachingtagen interessiert? Bitte wenden Sie sich an [j.ost@team-f.de](mailto:j.ost@team-f.de) oder o 96 21.17 70 90

rausgearbeitet, die Paare auf ihrem Weg zu einer harmonischen und langlebigen Beziehung anwenden. Mich stimmt es traurig, wenn ich lese, dass eine Ehe häufig deshalb stirbt, weil kein Partner ihren Wert erkennt, ehe es zu spät ist. Eine gute Ehe wird zu oft als selbstverständlich hingenommen. Dabei braucht sie Nahrung und Respekt. Gottman fasst zusammen: Glückliche Ehen gründen auf einer tiefen Freundschaft. „Es geht nicht um die großen Ferien, sondern um den Kontakt zueinander im Alltag.“ Leider hatte ich diese Erkenntnis vor 20 Jahren nicht. Auch unsere Ehe geriet dadurch in eine erhebliche Schiefelage. Mein Ehe-Modell, übernommen durch das Vorbild meiner Eltern, sah so aus: viel Engagement und Arbeit im Beruf und daheim, wenig gute Zeiten miteinander; Funktionalisieren im Alltag – dafür jedoch zweimal Urlaub im Jahr. Das fehlende Miteinander im Alltag sollte in den Ferien ausgeglichen werden. In dieser Zeit sollte dann der Mangel an emotionaler Nähe und Vertrautheit korrigiert werden. Neben dem Wunsch nach gemeinsamen Zeiten mit den Kindern hoffte ich auch, dass die Ehe in diesen zwei Wochen wirklich „wiederbelebt“ werden konnte. Erst nach vielen enttäuschten Urlauben habe ich erkannt: Eine im Alltag nicht gelebte Ehe kann in zwei Wochen Sommerurlaub nicht wiederhergestellt werden. Diese zwei Wochen sind zu kurz, um Versäumtes nachzuholen. Das trifft übrigens auch auf die Beziehung zu den Kindern zu.

### Keine glückliche Ehe ohne Investition

Was können wir also tun? Alle positiven Veränderungen im ehelichen Miteinander brauchen vor allem eines – Zeit. Sie kann durch Nichts ersetzt werden. Zeit gibt den Rahmen vor, in dem wir unsere Beziehung leben können. Ohne diese Investition gibt es kein Miteinander. Aber welche Einstellung habe ich dazu? Sehe ich die gemeinsame Zeit als zu erfüllende Aufgabe auf der fast nie endenden Checkliste? Als einen Eintrag im Kalender, den es abzuheben gilt? Als notwendiges Übel, um dem Partner zu gefallen? Wenn Ehe somit zur Pflicht wird, kann sich ein echtes Miteinander nicht entfalten. Voraussetzung für eine erfüllte gemeinsame Zeit ist meine Haltung dem Ehepartner gegenüber. Ich muss und möchte ihn lieben, so wie er ist. Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit sind weitere Zutaten im Rezept für eine gelingende Ehe. Dafür braucht es einen geschützten Raum – und eben Zeit!

Sechs Tage sollst du arbeiten; am siebenten Tage sollst du ruhen, heißt es in der Heiligen Schrift (2. Mo 34, 21). Gott kannte bereits von Anbeginn an diese Herausforderung. Er gab uns Menschen den Tipp, immer wieder Zeiten der Ruhe zu suchen – ganz besonders in arbeitsreichen und belasteten Phasen. Auch in unserer Ehe brauchen wir solche

Oasen des Zur-Ruhe-Kommens – Zeiten, in denen wir aus dem hektischen Alltagskarussell aussteigen; Zeiten, in denen es nicht darum geht, etwas zu leisten, sondern einfach da zu sein. Dieses Miteinander sollte nicht davon geprägt sein, etwas „bringen zu müssen“. In 1. Mose 2 lesen wir: „Da rief Adam: ‚Endlich gibt es jemanden wie mich! Wir gehören zusammen!‘“ Adam war dankbar, ein Gegenüber zu haben, mit dem er sich austauschen konnte. Er freute sich an Gottes Schöpfung, insbesondere an seiner Frau.

### Die Partner-Landkarte kennen

Dieses entspannte Miteinander fehlt allzu oft im Ehealltagsstress. „Glückliche Ehen gründen auf einer tiefen Freundschaft“ sagt Gottman. Eine solche Freundschaft entsteht nicht von selbst. Es kommt vor, dass wir nur sehr vage Vorstellungen von den Freuden, Vorlieben, Abneigungen, Ängsten und Anstrengungen unseres Partners haben. Wir kennen uns oft nicht wirklich. Doch wie soll ich ihn dann lieben können? Mit der Welt des Partners vertraut zu sein, ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfülltes Miteinander. Gottman spricht von der „Landkarte des Partners“. Das ist sein Begriff für die Stelle im Gehirn, wo alle wichtigen Informationen über das Leben des anderen gespeichert werden. Welche wichtigen Ereignisse gab es in der Vergangenheit meines Ehepartners? Welche Ereignisse sind in der Gegenwart dazugekommen? Welche Hobbys gibt es? Welche Sehnsüchte, Ängste, Überzeugungen? Was macht zur Zeit Stress? Was will man im Leben erreichen? Aber auch die kleinen Dinge des Alltags sind wichtig. Was mag er oder sie besonders nach einem anstrengenden Tag? Ein leckeres Essen? Oder ein Vollbad? Oder doch lieber ungestörte Ruhe?

Je detaillierter die Partner-Landkarte ist, umso sensibler kann ich auf ihn eingehen. Je mehr ich über die innere Welt des anderen weiß, desto solider und erfüllender wird meine Partnerschaft sein.

Dazu ein Beispiel aus dem eigenen Erleben. Meine Frau hat als Kind gerne im Garten im Apfelbaum gesessen. Sie hat dort sogar ihre Hausaufgaben gemacht. Was fange ich mit diesem Wissen nun an? Denn Hausaufgaben muss sie nicht mehr machen und einen Apfelbaum, auf den sie klettern könnte, gibt es im Garten nicht. Trotzdem: Ein vielleicht langweiliger Spaziergang ums Dorf kann zum Lichtblick im grauen Alltag werden, wenn „beiläufig“ am Weg eine Apfelwiese auftaucht, die zum Verweilen einlädt. Wir können umschlungen in der Sonne sitzen, die Äpfel riechen und das Miteinander genießen. Die Apfelwiese hatte ich natürlich zuvor bei einer Radtour entdeckt. Es sind die kleinen Dinge, die den Alltag lebenswert und den Partner lebenswert machen. ■



# Predigt vom ehelichen Leben

Martin Luther, 1522

Das, was Martin Luther in 1522 zur Ehe zu sagen hatte, ist heute immer noch aktuell. Nachfolgend ein Auszug aus seiner dritten Predigt in Original-Sprache..

... Die Welt spricht von der Ehe: „Eine kurze Freude, und lange Unlust. Aber laß sprechen, was sie will; was Gott schafft und haben will, das muß ihr ein Spott seyn. Was sie auch für Last und Freude hat ausser der Ehe, achte ich, werde sie am besten gewahr im Gewissen. Es ist gar viel ein ander Ding, ehelich seyn, und ehelich Leben erkennen: Wer ehelich ist, und ehelich Leben nicht erkennt, der kann nimmermehr ohne Unlust, Mühe und Jammer drinnen leben, er muß klagen und lästern, wie die Heiden, und unvernünftigen blinden Menschen. Wer es aber erkennt, der hat Lust, Liebe und Freude drinnen ohne Unterlaß; wie Salomon sagt, daß, „wer ein Weib findet, der findet was Guts.“

Die sind's aber, die es erkennen, die festiglich glauben, daß Gott die Ehe selbst eingesetzt, Mann und Weib zusammen geben, Kinder zu zeugen und warten, verordnet hat. Denn sie haben Gottes Wort darauf, daß sie gewiß sind, daß er nicht leugt, 1. Mose 1, 31. Darum sie auch gewiß sind, daß ihm der Stand an ihm selbst gefällt mit alle seinem Wesen, Werken, Leiden, und was drinnen ist. Nun sage mir, wie kann ein Herz größer Gut, Friede und Lust haben, denn in Gott, wenn es gewiß ist, daß sein Stand, Wesen und Werk Gott gefällt?

## Ehe ist eine Frage der Perspektive

Siehe, das heißt ein Weib finden. Viel haben Weiber; aber wenig finden Weiber. Warum? Sie sind blind, können nicht merken, daß Gottes Werk ist, und Gott wohlgefalle, was sie mit einem Weibe leben und thun. Wenn Sie das fänden so würde ihnen kein Weib so häßlich, so böse, so unartig, so arm, so krank seyn, daran sie nicht Lust des Herzens fänden; darum, daß sie immerdar Gott sein Werk und Geschöpf und Willen könnten aufrücken. Und weil sie sehen, daß ihres lieben Gottes Wohlgefallen ist, könnten sie Frieden in Leid und Lust mitten in der Unlust, Freude mitten in dem Trübsal, wie die Märtyrer im Leiden, haben. Es fehlet uns nur, daß wir nach unser Fühlen Gottes Werk richten, und sehen nicht auf seinen Willen, sondern auf unser Gesuch. Darum können wir seine Werke nicht erkennen, und müssen uns das böse machen, das gut ist, und Unlust sehen, da Lust ist. Nichts ist so böse, auch der Tod selbst, das nicht süße und trüglich werde, wenn ich nur weiß und

gewiß bin, daß es Gott wohlgefället. Alsobald folget denn, das Salomon spricht Sprüchw. 18, 22: „Er wird ein Wohlgefallen von Gott erschöpfen.“

Nun siehe zu, wenn die kluge Hure, die natürliche Vernunft, (welcher die Heiden gefolget haben, da sie am klügsten seyn wollten,) das eheliche Leben ansiehet, so rümpft sie die Nase, und spricht: Ach sollte ich das Kind wiegen, die Windeln waschen, Bette machen, Stank riechen, die Nacht wachen, seines Schreiens warten, sein Grind und Blattern heilen; darnach des Weibes pflegen, sie ernähren und arbeiten; hie sorgen, da sorgen, hie thun, da thun, das leiden und dieß leiden, und was denn mehr Unlust und Mühe der Ehestand lehret: ei, sollte ich so gefangen seyn? O du elender, armer Mann, hast du ein Weib genommen? Pfui, pfui des Jammers und Unlust! Es ist besser frei bleiben, und ohne Sorge ein ruhig Leben geführt: ich will ein Pfaff oder Nonne werden, meine Kinder auch dazu halten.

## Wenn ich begreife, was Gott gefällt

Was sagt aber der christliche Glaube hiezu? Er thut seine Augen auf, und siehet alle diese geringe, unlustige, verachtete Werke im Geiste an, und wird gewahr, daß sie alle mit göttlichem Wohlgefallen, als mit dem köstlichen Gold und Edelsteine gezieret sind, und spricht: Ach Gott, weil ich gewiß bin, daß du mich einen Mann geschaffen, und von meinem Leibe das Kind gezeuget hast; so weiß ich auch gewiß, daß dir's aufs allerbeste gefällt, und bekenne dir, daß ich nicht würdig bin, daß ich das Kindlein wiegen solle, noch seine Windeln waschen, noch sein oder seiner Mutter warten. Wie bin ich in die Würdigkeit Ihne Verdienst kommen, daß ich deiner Creatur und deinem liebsten Willen zu dienen gewiß worden bin? Ach wie gerne will ich solches thun, und wenn's noch geringer und verachteter wäre. Nun soll mich weder Frost noch Hitze, weder Mühe noch Arbeit verdrießen, weil ich gewiß bin, daß dir's also wohlgefället ... ■

Dieser Text ist ein Auszug einer Predigt von Martin Luther. Diese und viele andere Predigten sind im Internet als Download erhältlich: [www.sermon-online.de](http://www.sermon-online.de)



Ausschnitt des Gemäldes von Lukas Cranach in der Stadtkirche Wittenberg



**WEISSES KREUZ E.V.**  
Sexualethik und Seelsorge

# „Let's talk about Sex, Baby!“

## Denkanstöße zum Sex in der Ehe

**Fest steht: Sexualität ist die natürlichste Sache der Welt. Sie ist ein wunderbares Geschenk Gottes an uns Menschen. Das entspricht den offenen Worten in der Bibel (Sprüche 5, 18-19: „Erfreue dich an deiner Frau, die du als junger Mann geheiratet hast. Bewundere ihre Schönheit und Anmut ...“). Viele Ehepaare genießen auch ihre Sexualität in der Ehe. Das Gefühl der Begehrlichkeit kann richtig gut tun. Eine gesunde Sexualität erhöht auch das Selbstbewusstsein und fördert die Lebensfreude. Aber: Warum sind so viele Probleme mit der Sexualität verbunden? Warum wirft die Sexualität so viele Fragen auf? Warum sind in Deutschland 37 Prozent der Ehemänner und 43 Prozent der Ehefrauen mit ihrer ehelichen Sexualität unzufrieden? (FOCUS, 2/2007)**

### Denkanstoß 1: Über Sexualität sprechen

Das intensive Gespräch darüber, was der Partner und man selbst als schön (oder eben nicht schön) empfindet, ist ganz wichtig. Vor allem aber Männer vermeiden das gerne. Doch das offene Wort über die Sexualität ist durch nichts zu ersetzen. Dabei können Berührungen, Sauberkeit, Häufigkeit und äußere Umstände thematisiert werden.

### Denkanstoß 2: Die Vergangenheit klären

Viele Menschen gehen mit seelischen Verletzungen in die Ehe: Sexueller Missbrauch, belastende sexuelle Erlebnisse, Selbstbefriedigungssüchte und vieles andere mehr. Wenn man nun nicht mit einem Menschen des Vertrauens sich dem Schmerz stellt und eine Lösung findet, bleibt eine positive Veränderung aus. Nehmen Sie diesen Denkanstoß darum wichtig. Haben Sie keine Scheu, die Offenheit zu wagen!

## Wir über uns

*Die Evangelisch-Freikirchliche Männerarbeit in Deutschland (EFMD) möchte dazu beitragen, dass Männer auf ihrem Weg mit Jesus Christus Ermutigung und Hilfe bekommen.*

*Das Hauptziel ist, „stark zu werden durch den Heiligen Geist am inneren Menschen, und dass Christus durch den Glauben in unseren Herzen wohne und wir in der Liebe eingewurzelt und gegründet sind.“ (nach Epheser 3, 16-17)*

*Leiter der EFMD ist Prof. Dr. Rainer Rumpel, Berlin. Toralf Lutz, Leiter des Hauses der Stille in Friedrichroda ist sein Stellvertreter. Für die jeweiligen Landesverbände unseres Bundes gibt es nach Möglichkeit Männerbeauftragte, die sich um die regionale Förderung der Männerarbeit bemühen.*

*Die EFMD sieht sich nicht nur in die Bundesgemeinschaft ihrer Kirche, sondern in die weltweite Gemeinde Jesu Christi eingebunden. Deshalb ist sie sowohl für internationale als auch interkonfessionelle Kontakte offen.*

### Denkanstoß 3: Mann, arbeite dran

Frauen erleben die Sexualität viel eher als einen Aspekt einer gesunden Beziehung. Für Männer scheint die Beziehung oft nicht so wichtig zu sein. Daran müssen Männer arbeiten! Denn viele Paare erleben kaum noch Zärtlichkeit – sie muss neu entfacht werden. Die Vielfalt der Berührungen, die kleinen Gesten der Aufmerksamkeit, die spontanen Bekundungen der Zärtlichkeit müssen gepflegt werden. Das Lob der Frisur, der Kleidung, des Essens fördert die Sexualität. Zu einer erfüllten Zärtlichkeit gehören beispielsweise das Streicheln der Wange und der Haare, das Küssen der Ohren, das Streicheln des Körpers. Dazu braucht man Ruhe, Wärme und störungsfreie Zeit. Und vor allem den Willen.

### Denkanstoß 4: Das offene Gespräch finden

Leider ist es so, dass zumeist nur die Frauen für offene Gespräche bereit sind. Doch: eine wirkliche Lösung kann oft nur dann geschehen, wenn beide Partner offen sind. Man kann den Partner zwar nicht zum Gespräch zwingen – wichtig ist, dass man es versucht. Überzeugen Sie Ihren Partner von der Wichtigkeit der Sexualität für die Ehe. Konfrontieren Sie ihn mit der Unzufriedenheit – aber nicht, indem Sie ihm Vorwürfe machen. Träumen Sie gemeinsam von einer gelingenden Sexualität. Denn in einer Atmosphäre des Angenommenseins ist Vieles möglich. ■

Auch das Gespräch über Verhütungsmittel hat hier seinen Platz. Genauso wie der Austausch über Stellungen und Praktiken. Bei solchen Gesprächen können auch unrealistische Erwartungen abgebaut werden. Denn: Wir alle sind mittlerweile von den Medien geprägt und haben oft unrealistische und falsche Erwartungen. Manchmal bestehen auch falsche Vorstellungen bezüglich eines gemeinsamen Orgasmus. Laut einer Umfrage erleben den übrigens nur rund 45 Prozent der Ehepaare.

# Lauter Männer im Haus der Stille

**Thema: „Was ER euch sagt, das tut!“**

Unter diesem Thema stand die diesjährige Männerfreizeit und der inzwischen 5. Männertag im Haus der Stille Friedrichroda. Schon die Männerfreizeit hatte mit fast 40 Teilnehmern einen starken Zuspruch erlebt. Als Referent für diese Tage konnte Klaus Dieter Leder vom Seelsorgezentrum Stokershorst gewonnen werden. Anhand verschiedener biblischer Begebenheiten wurden verschiedene Aspekte der Nachfolge Jesu aufgezeigt. Mit Themen wie „Jesus ist anders“ oder „Der große Fischzug“ beschäftigten sich die Männer in den Bibelarbeiten und auch in persönlichen „Stillen Zeiten“.

Neben den Bibelarbeiten gab es aber auch genug Zeit für Ausflüge in eine Straußenfarm, ins Bratwurstmuseum, nach Eisenach...

Zum Männertag kamen noch mal 30 Männer dazu und so wurde es der bisher am besten besuchte Männertag im Haus der Stille.

Der Vormittag des Männertages stand unter dem Thema: „Gebt ihr ihnen zu essen“. Manchmal ist es uns lieber, die Leute wegzuschicken, weil wir zu wenig haben. Aber es ist gut, das Wenige Jesus zu geben. Wenn Jesus handelt gibt es nicht nur volle



Ein gut besuchter Männertag mit fast 70 Teilnehmern

Körbe, wie bei der Speisung der 5 000, sondern auch volle Krüge oder volle Netze. Nach einem deftigen Mittagessen und intensiven Gesprächen ging es am Nachmittag um das Thema „Mutige Schritte wagen und sicher im Sturm“ Ausgangstext war die Geschichte von Petrus, als er auf dem Wasser zu Jesus wollte. Jesus lädt uns ein mutige Schritte zu wagen, das für uns Unmögliche zu tun. Er sieht und hilft uns auch und gerade dann, wenn uns der Mut verlassen will.

Nach einer intensiven Segnungs- und Gebetszeit ging ein ermutigender

Männertag zu Ende.

Die Teilnehmer der Männerfreizeit konnten noch bis zum Sonntag die Zeit gemeinsam mit Gesprächen, Zeugnissen, Singen und Gebet verbringen.

Die nächste Männerfreizeit findet im Haus der Stille vom 26. - 30. Mai 2010 statt. Eingebettet in diese Zeit ist der Männertag am 29. Mai. ELTERN, PARTNER, FREUNDE, CHEFS – Wie Beziehungen unser Leben prägen. Dieses Thema wird Dr. Rainer Rumpel mit den Teilnehmern betrachten. ■

## Überall Indianer ...

**Männerarbeit unterstützt Ferienlager vom GJW Sachsen**

Die Gruppe „Pur“ singt in einem Lied „Wo sind all die Indianer hin?“ Zumindest in Sachsen sind sie noch zu finden. Hier startete das GJW Sachsen ein Angebot, das im Dezember 2007 den ersten Preis beim Projektwettbewerb der Diakonie-Management Bethel Berlin GmbH unter dem Titel „Glaube und Liebe – Hoffnung für Menschen, erhielt. Die Mitarbeiterkonferenz der Männerarbeit im BEFG hat beschlossen diese Arbeit zu unterstützen. Leiterin dieser Arbeit ist Ester Nicko, aus der EFG Limbach- Oberfrohna, die bereits seit 15 Jahren für das GJW Sachsen als Referentin für Kinder- und Jugendarbeit tätig ist. Toralf Lutz hat sich mit ihr über dieses Projekt unterhalten.

*M+C. Es gibt Kinderferienlager, Abenteuercamps und Sommerlager mit verschiedenen Themen, auch Indianercamps. Liebe Esther, was ist das besondere an der Indianerfreizeit, die ihr durchführt?*

Unsere Indianerfreizeiten richten sich an Kinder von 7-13 Jahren, von denen mindestens ein Elternteil inhaftiert ist oder war.

*M+C. Wie seid ihr gerade auf diese Gruppe von Kindern gekommen?*

Als ich meinen Dienst im GJW Sachsen begonnen habe, sollte ich eine Jugendgruppe unter- ▶



stützen, die regelmäßig ins Gefängnis ging. Nach einer kurzen Stippvisite in drei Gefängnissen war mir klar, dass ich das zusätzlich zu meinen bestehenden Terminen nicht leisten kann. Da erfuhr ich von den Indianerfreizeiten in Nordrhein-Westfalen, die sich speziell an die Kinder von Inhaftierten richten. Das machte mich neugierig. Ich schaute mir solch ein Lager an und war tief beeindruckt. Ein



Mitarbeiter, der selbst einmal im Gefängnis war, sagte zu mir: „Ich weiß noch nicht viel von Jesus. Aber was ich weiß, will ich den Kindern weitersagen.“ Und ich, die jahrelang in Gottes Wort unterwiesen war, dachte überhaupt nicht darüber nach, wie ich Menschen erreichen kann, die bisher nichts von Gott gehört haben. Im Gegenteil, ich fühlte mich völlig überfordert, mit den Menschen dieser Welt umzugehen. Dachte mir, die seien so ganz anders als ich und könnten mir komische Fragen stellen ... 1995 und 1996 habe ich dann in Hessen als Mitarbeiter in solch einem Indianerlager mitgearbeitet, um die Arbeit mit diesen Kindern besser kennenzulernen. Seit 1997 bieten wir jetzt selbst solch ein Indianerlager an.

*M+C. Wie erreicht ihr diese Kinder überhaupt?*

Ich schicke Einladungen und Plakate in die Gefängnisse in Sachsen, Thüringen und Sach-

sen-Anhalt. Die Gefangenen können dann ihr Kind zu dieser Indianerfreizeit anmelden.

*M+C. Nun kann es sein, dass es Kinder gibt, die schwer damit zu recht kommen, dass ein Elternteil einsitzen muss. Wie wird die Privatsphäre der Kinder und Angehörigen geschützt?*

Alle Kinder und Mitarbeiter bekommen einen Indianernamen. Die Kinder werden von

uns Mitarbeitenden nicht gefragt, warum der Vater oder die Mutter inhaftiert wurde. Sie sollen frei ihren Urlaub genießen. Wenn sie aber von selbst erzählen wollen, stehen wir ihnen gern zur Verfügung und weinen auch mal miteinander. Im Prinzip freuen sich die Kinder und Familien sehr, endlich mal einen Gesprächspartner gefunden zu haben, herauszukommen aus der Isolation und sich angenommen zu fühlen.

*M+C. Wie läuft denn so ein ganz normaler Tag in einem Indianerlager ab?*

Der Tag beginnt mit einer Mitarbeiterandacht, Kinder wecken, Kinderandacht, Frühstück, Zeltordnung, freie Spielzeit, Bibelarbeit, freie Spielzeit, Mittagessen, Nachmittagsbeschäftigung (Spielen, Basteln, Ausfahrten ...), Abendbrot, Abendprogramm (Spiele, Geschichten am Lagerfeuer, besondere Gäste erzählen aus ihrem Leben ...) Tagesabschluss

in den Zelten, Mitarbeiteraus-tausch.

*M+C. Wenn jemand euch aufsuchen möchte, wo kann er euch finden?*

Auf dem Pfaffenberg in Hohenstein-Ernstthal. Dort hat der Westernclub ein eingezäuntes Gelände (Wiese mit privaten Blockhütten). Wir dürfen auf der Wiese unser Zeltlager (Küchenzelt, 7 Tipis, 3 Sechs-Mann-Zelte, 10 Mitarbeiter- und weitere Materialzelte) aufstellen. Uns steht ein Wasser- und Stromanschluss zur Verfügung, eine einfache Waschgelegenheit und eine Lagerfeuerstelle. Wenn wir das Lager verlassen, stehen wir gleich mitten im Wald. Im Moment sind wir auf der Suche nach einem neuen Gelände, um noch mehr Kindern solch ein Lager zu ermöglichen.

*M+C. Das alles hört sich sehr aufwendig an. Ich kann mir vorstellen, dass ihr eine ganze Reihe Mitarbeiter benötigt. Woher kommen die Mitarbeiter und in wie alt sind sie?*

Ja, diese Arbeit benötigt viele Mitarbeiter. Angefangen haben Ehrenamtliche aus den sächsischen Gemeinden unseres Bundes. Inzwischen arbeiten wir überkonfessionell und überregional zusammen. Mitarbeiter kommen aus allen Teilen unseres Landes und sind zwischen 15 und 65 Jahren alt. In diesem Projekt arbeiten alle Schichten unserer Gesellschaft zusammen.

*M+C. Wenn jemand das Interview liest und jetzt mithelfen möchte, welche Möglichkeiten hat er?*

Er könnte beim Auf- und Abbau helfen. Er könnte für diese Arbeit beten. Er könnte selbst spenden bzw. Spender motivieren diese Arbeit zu unterstützen. Wir benötigen Fahrdienste während der Freizeit, bzw. bei der An- und Abreise. Mancher hilft mit einem persönlichen Lebenszeugnis einen Abend zu gestalten, einem besonderen

kulturellen Programm (Sänger, Puppenspieler ...), oder als Bäcker mit selbstgebackenen Kuchen, als Handwerker bei einer besonderen Bastelarbeit ...

*M+C. So ein Lager ist ja nicht kostenlos. Wie finanziert sich solch ein Lager?*

Das Lager wird zum größten Teil durch freiwillige Spenden getragen. Gemeinden, Kinder- und Jugendgruppen, sowie Einzelspender helfen uns dabei, die notwendige Summe von ca. 10 000 Euro jährlich zusammenzutragen. Fördermittel stehen uns nur sehr begrenzt zur Verfügung, weil die Kinder nicht nur aus Sachsen anreisen.

*M+C. Ester, was würdest du dir, in einem Satz gesagt, von uns Männern in Hinblick auf die Indianerfreizeit wünschen?*

Ehrbare Männer braucht diese Arbeit, die den Kindern mit Wertschätzung begegnen und ihnen zum liebevollen Begleiter werden.

*M+C. Herzlichen Dank für dieses Interview und weiterhin Gottes Segen für eure wichtige Arbeit. ■*

## IMPRESSUM

**Mann+Christ kompakt**  
Zeitschrift der Evangelisch-Freikirchlichen Männerarbeit in Deutschland

**Redaktionsleitung:** R. Rumpel (rr),  
c/o Haus der Stille, Bahnhofstr. 70,  
99894 Friedrichroda  
Tel./Fax: (0 32 21) 2 36 54 94  
E-Mail: mc@efmd.de  
Internet: www.efmd.de

**Bankverbindung:** Spar- und  
Kreditbank Ev.-Freik. Gemeinden  
Bad Homburg eG, BLZ 500 921 00,  
Konto-Nr. 861 600

**Versand:**  
Karl-Heinz Rehm,  
E-Mail: rehm@efmd.de

**Herstellung:** Oncken Verlag, Kassel

**Druck:** Grafische Werkstatt von  
1980 GmbH, 34123 Kassel

*Spenden sind herzlich willkommen.*