

Heute ist die letzte Predigt unserer Serie „Mini Stadt – Ich fühle mich...“ und so möchte ich versuchen, die letzten Wochen einmal zusammenzufassen.

Während dieser Serie beschäftigten wir uns mit den Fragen:

- Was bewegt die Menschen in unserem Umfeld? Was beschäftigt die Menschen in Amriswil, Schocherswil, Hefenhofen, Sommeri, Dozwil, Kesswil und Umgebung?
- Welche Angebote der Unterstützung, der Gemeinschaft, des Miteinanders können wir ihnen bieten?
- Wie werden wir aktiv, um raus aus unserem Gemeindehaus und hinein in unsere Gesellschaft wirken zu können?

Wir haben darüber gesprochen, wie unsere Kirche ein Spital für die Kranken ist und nicht ein Museum, wo einige gute Menschen glänzen.

Unsere Aufgabe ist es, nicht nur offene Türen zu haben, sondern wir haben eine Aufgabe ausserhalb dieser Türen. Was ist diese Aufgabe? Zwei Wörter sind dafür wesentlich: «Mitfühlende Liebe».

Und wir haben gesehen, wie durch Gottes Liebe und unseren Glauben ein Fundament in unserem Leben entstehen kann, welches uns eine feste Identität in unserem Leben gibt. *„Ich bin geliebt, ich bin angenommen, egal, was da kommt!“*

Wenn wir über Gefühle wie ungeliebt, einsam oder verzweifelt reden, dann bewirken diese Gefühle in uns oftmals Sorgen und Ängste, die Gedanken des Zweifels und Unglaubens schüren. Dabei entgleitet uns die Wahrheit, dass wir geliebt sind.

Heute möchte ich die 3. Predigt zum Thema Einsamkeit halten und über *Einsamkeit in der Ehe* sprechen. In ihrem Buch „Über die Kunst, allein zu sein“ von Janett Menzel habe ich gelesen, dass 60 % aller Menschen, die über Alleinsein und

Einsamkeit klagen, verheiratet oder in einer Beziehung sind. Leider habe ich die Quelle für diese Zahlen nicht gefunden. Aber selbst wenn es nur annähernd wahr ist, ist diese Zahl enorm hoch.

Eigentlich erlebt man den Beginn einer Partnerschaft doch ganz anders.

Wie war das noch, also du deinen Partner, deine Partnerin, kennen gelernt hast? Man hat sich über seine Träume und Zukunftswünsche ausgetauscht, man hat um den anderen geworben, man hat sich seine Liebe geschworen und dies auch durch Gesten und Geschenke unterstrichen. Es war spannend, den anderen kennen zu lernen und immer wieder Neues zu erfahren.

Es war das Interesse, die Neugierde, den andern zu entdecken und das Leben miteinander zu gestalten. Das hat eine grosse Nähe und Intimität zueinander bewirkt!

Und ehrlich gesagt ist das eine ziemlich gute Strategie, um eine gute Ehe zu führen. Interesse zeigen, am Leben des anderen teilhaben wollen, auf den anderen zugehen.

Ehen werden nicht schlechter, weil man aktiv etwas dafür tut. Ehen werden vielmehr schlechter, weil man es unterlässt, etwas dafür zu tun. Von sich aus wird jede Ehe schlecht. Ganz von alleine.

Im Alltag einer langen Ehe seiner Arbeit nachzugehen, sich um die Eltern zu kümmern oder um die Kinder, aber sich nicht mehr umeinander zu kümmern, das ist ganz leicht!

Sich voneinander zu entfernen geht ja auch nicht plötzlich von heute auf morgen, sondern schleichend. Hier fällt ein Kuss weg, da ein gutes Gespräch, dort eine innige Begrüssung, und am Ende schleichen zwei Menschen fast so wie Fremde umeinander herum und leben eine gepflegte Lieblosigkeit. Keiner schimpft. Keiner brüllt den anderen an. Aber die liebevollen Gesten sind verschwunden.

Bevor wir uns ein paar praktische Empfehlungen anschauen, was deiner Ehe gut tun kann, schauen wir uns zuerst einmal an, was die Bibel über die Ehe sagt.

Eine der konkretesten Beschreibungen der Ehe finden wir im Epheserbrief.

In Epheser Kapitel 5 ab Vers 21 geht es um die Ehe. In manchen Bibeln beginnt dieser Abschnitt mit Vers 22, doch auch Vers 21 gehört hier dazu und gibt den Rahmen für das, was wir in den folgenden Versen lesen:

Vers 21 lautet: ordnet euch einander unter; so ehrt ihr Christus!

Es geht hier also erst einmal darum, mit unserer Einstellung, mit unserer inneren Haltung, Christus, Ehre zu machen. Und dazu gehört es, dass wir uns in der Ehe einander unterordnen.

Paulus scheint an dieser Stelle die Menschen sehr gut zu kennen. Ich glaube, was er dann beschreibt, sind die allgemeinen Schwächen der Frauen und Männer im Verlauf einer Ehe. Nicht immer, nicht bei jedem, aber statistisch gesehen ist da sicherlich etwas dran. Schauen wir uns ab Vers 25 an, was Paulus explizit den Männern schreibt:

→ ihr Männer, liebt eure Frauen so, wie Christus seine Gemeinde liebt, für die er sein Leben gab,

Paulus sagt, dass neben der gegenseitigen Unterordnung die Männer vor allem ihre Frauen lieben sollen. Nicht dass es irgendwann einmal nach vielen Jahren passiert, dass eine Frau zu ihrem Mann sagt – *Schatz, liebst du mich noch* – und der Mann antwortet: *das habe ich dir doch an unserer Hochzeit gesagt, wenn sich etwas ändert, dann lass ich es dich wissen*.

Das ist mit Sicherheit eine der Schwächen von uns Männern, dass wir unseren Frauen viel zu selten zeigen und sagen, wie wichtig sie für uns sind und wie sehr wir sie lieben.

Deshalb nochmals die extra Anweisung von Paulus, dass die Männer ihre Frauen lieben und das nicht nur irgendwie, sondern *wie sich selbst*. Paulus sagt in **Vers 28: wer nun seine Frau liebt, der hat sich selbst angenommen.**

Drücke deine Liebe deiner Frau immer mal wieder aus, mit Worten, mit Blumen, indem du im Haushalt hilfst, ein Geschenk machst, ihr die Schultern massierst, eine Karte schreibst – **was**

auch immer die Liebessprache deiner Frau ist – lerne sie zu sprechen!!

→ **Denn die beste Art, „ich liebe dich“ zu sagen ist immer noch, es zu zeigen!**

Aber für viel mehr Diskussionsstoff sorgt Vers 22. Hier steht: so wie ihr Frauen Christus gehorcht, sollt ihr euch euren Männern unterordnen. Vers 23 *denn wie Christus als Haupt für seine Gemeinde verantwortlich ist, die er erlöst hat, so ist auch der Mann für seine Frau verantwortlich.*

Ich glaube, was Paulus hier aufgreift, ist folgendes: viele Männer nehmen ihre Rolle als Mann, als Haupt, als jemand, der in der Ehe vorausgeht, nicht an. Bevor ein Vakuum entsteht, fangen die Frauen an zu entscheiden... und müssen sich dann vielleicht dafür rechtfertigen, warum sie zu aktiv oder zu entscheidungsfreudig sind.

Hier offenbart sich eine Schwäche der Frauen, die allerdings auch mit der Schwäche vieler Männer zu tun hat, nämlich nicht die Führung zu übernehmen.

→ so werden die Frauen dominant und geben schliesslich den Ton an!

Diesen Frauen – oder der Schwäche dieser Frauen – sagt Paulus nochmals ganz deutlich. Liebe Frau, ordne dich deinem Mann unter! Im Grund sage ich, Paulus, ihr sollt euch gegenseitig unterordnen, aber du, liebe Frau, hast an der Stelle häufig ein Problem – deshalb sage ich es nochmal persönlich zu dir – ordne dich unter!

Und gleichzeitig sagt Paulus „und du lieber Mann, höre nicht auf, deiner Frau deine Liebe auszudrücken!“ Das ist nämlich dein Problem.

Zusammengefasst verstehe ich die Verse von Paulus folgendermassen:

→ die Frau wird zur Unterordnung angehalten,
→ der Mann mit Nachdruck zur Liebe der Frau aufgefordert.

Diese Liebe des Mannes an die Frau hebt alle Herrschaftsallüren auf.

Höre auf, ein Macho zu sein oder zu denken, deine Frau müsste dich bedienen. Höre auf, von deiner Frau Unterordnung einzufordern, wenn

du ihr nicht mindestens einmal am Tag in einer konkreten Form deine Liebe zeigst!

→ **Du kannst nicht einfordern, wenn du selbst nicht gibst!**

Wenn Christus das Haupt der Gemeinde genannt wird, dann ist seine Autorität und Herrschaft gekennzeichnet von Leben, Erfüllung, Wachstum, Aufbau, Erlösung und vielen anderen positiven Attributen...

So wie Christus als Haupt der Gemeinde Gutes tut, so soll der Mann als Haupt für die Frau der Frau Gutes tun!

Ohne die Liebe des Mannes zu Gott und zur Ehefrau kann auch die Unterordnung der Ehefrau nicht generell eingefordert werden.

Der letzte Vers in Kapitel 5, Vers 33, bringt es noch einmal auf den Punkt. Im Grunde genommen sollen beide sich einander unterordnen...

→ aber weil Paulus um die Schwäche von Mann und Frau weiss, sagt er:

Eph 5,33 Deshalb sage ich noch einmal: Ein Mann soll seine Frau so lieben wie sich selbst. Und die Frau soll ihren Mann achten und ehren.

Das ist Gottes Idee für die Ehe, die uns Paulus im Epheserbrief beschreibt:

- gegenseitige Unterordnung
- Liebe für einander
- Ehre und Wertschätzung gegenüber dem Partner!

All das geschieht nicht automatisch, sondern erfordert ein aktives Verhalten in der Beziehung.

Wie ihr wisst und schon in einigen Predigten feststellen durftet, ist mir eine ehrliches, authentisches Leben als Christ enorm wichtig.

Ich erzähle oft aus meinen persönlichen Schwierigkeiten und meinem Versagen, um dich zu ermutigen, ebenfalls offen und authentisch mit deinen Schwächen umzugehen.

Am Anfang unserer Predigt-Serie hatten wir häufig die Aussagen „Unter jedem Dach ä Sach“ und das stimmt genauso auch für eine Ehe, eine

Beziehung! Auch hier ist nicht immer alles rosig und auf Wolke 7.

Aus unterschiedlichen Gründen knorzt es auch immer mal wieder zwischen Jenny und mir. Manchmal fühle ich mich nicht genug von ihr unterstützt. Manchmal wünscht sie sich von mir, dass ich mir mehr Zeit nehme zuzuhören und sie auch mal ehrlich frage, wie es ihr geht.

Wenn Jenny und ich dann merken, dass es eine Spannung zwischen uns gibt...und wir diese Spannung nicht gleich angehen – was durchaus vorkommt – ...dann hat das Auswirkungen auf unsere Kommunikation – die wird dann kurz und knapp. Diese Spannungen haben dann Auswirkungen auf Berührungen im Alltag – die fallen dann weg. Die Geduld, Offenheit und Wertschätzung, die wir füreinander aufbringen, wird bedeutend weniger – bei mir stärker, bei Jenny nicht ganz so stark.

Es braucht also eine Haltung der Demut von beiden und die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen – sonst wird sich nichts verändern!

Dabei ist vor allem ein aktives Handeln des Mannes gefragt, liebevoll auf seine Frau zuzugehen, denn er ist ja nach Epheser 5 das Haupt in der Ehe und hat damit die Hauptverantwortung, dass die Ehe gut funktioniert!

→ Mir ist klar, dass diese Aussage manchen nicht gefällt – dann frage dich doch bitte selbst, warum das so ist?

Von daher kann ich dich nur ermutigen, mit deiner Partnerin, mit deinem Partner, ins Gespräch zu kommen. Und wenn es bei dir in der Ehe richtige Spannungen und Probleme gibt, dann sei echt und authentisch damit und suche dir Hilfe!

Dafür sind wir als Gemeinde miteinander unterwegs...damit jeder mit seinen Sorgen und seinem Schmerz voreinander ehrlich sein kann.

Ich möchte aber nicht nur die Situation in einer Ehe beschreiben, sondern auch Mut machen, aktiv an deiner Ehe zu arbeiten.

Die praktischen Punkte, die ich jetzt sage, sind nicht nur relevant für eine Ehe, sondern können

in fast jeder Beziehung angewandt werden – egal, ob im Privaten, am Arbeitsplatz oder hier in der Gemeinde.

Was kann ich für eine gute Beziehung tun?

1. Übernimm selbst Verantwortung: Höre auf, deinen Partner dafür verantwortlich zu machen, dass du dich einsam fühlst. Werde selbst aktiv!
2. Zeige selbst regelmässig Interesse an deinem Partner und seinem Leben. Stelle konkrete Fragen zu seinem Tag und frage ihn zu seiner Meinung zu deinen Themen.
3. Lasse ihn ausreden und höre ihm wirklich zu.
4. Frage dich selbst, wann und warum du dich einsam fühlst und was du dir in dem Moment von deinem Partner wünschen würdest.
5. Führe (neue) Rituale in deiner Partnerschaft ein, gehe zum Beispiel einmal in der Woche gemeinsam essen oder zumindest etwas trinken, erzählt einander von euren Erlebnissen und Eindrücken. So haltet ihr die Kommunikation lebendig.

Alles beginnt mit einer Offenheit füreinander und mit Reden. Danach können sich konkrete neue Aktivitäten und Rituale entwickeln.

Damit sind wir tatsächlich am Ende unserer Predigt-Serie „Mini Stadt“ angekommen! Was wird bleiben?

Hoffentlich die eine und andere Erkenntnis für dich selbst, dass Probleme im Leben normal sind und wir sie mit Gottes Hilfe verändern können.

Hoffentlich auch die Erkenntnis, dass wenn es dir in vielen Dingen gut geht, andere es vielleicht nicht so gut haben...und du ihnen darin eine Unterstützung und Erleichterung sein kannst.

Hoffentlich die Erkenntnis, dass es unter jedem Dach ä Sach hat und wir hier, in unserer Gemeinschaft, offen damit umgehen dürfen!

Lasst uns ehrlich und authentisch sein und in jeder Situation und Herausforderung an die verändernde Kraft Gottes, an seinen Segen und an seinen Beistand in unserem Leben glauben!

AMEN

© Chrischona Amriswil
Sandbreitestrasse 1
8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch

