

DAS HAT UNSERE EHE STARK GEMACHT!

Wilf und Christa Gasser haben ihr dreißigjähriges Ehejubiläum groß gefeiert und diesen Tag zum Anlass genommen, zehn Lernstationen ihrer Ehe herauszuarbeiten. Wilf Gasser hat sie für Family zusammengefasst.

Es gibt bestimmt keine bessere und intensivere Charakterschule als die Ehe! Das heißt auch, dass unser Lernen zwischendurch garz schön anstrengend war – zeitweise sogar sehr schmerzhaft. Verschiedene Lernprozesse haben zwar viel Ruhe in unsere Beziehung gebracht. Ausgelernet haben wir aber bestimmt noch nicht. Die Reflexion unserer zehn wichtigsten Lernerfahrungen ist deshalb wohl eher wie ein „Zwischendiplom“:

1. FREUNDSCHAFT ALS FUNDAMENT

Wir lernten uns in der Studentenbibelgruppe Bern kennen und später zog Christa in unsere rund 20-köpfige WG ein. Ohne jegliche Absicht! Ehrenwort! Wir waren beide das fünfte von sieben Kindern, fühlten uns deshalb am großen „Familien-Tisch“ sehr wohl und prägten die Gemeinschaft aktiv mit. Drei bis fünf der Mitbewohner trafen sich jeweils morgens vor der Arbeit für ein Morgengebet, und wir begegneten uns dabei schon auf einer sehr persönlichen Ebene.

Christas wachsende Gefühle für mich nahm ich erst wahr, als mich ein Freund ziemlich direkt darauf ansprach. Ich war total überrascht und konnte mir eine Beziehung überhaupt nicht vorstellen. Aber dank dieses Anstoßes begann ich mich mit meiner „Traumfrau“ und meinen Vorstellungen von Beziehung auseinanderzusetzen. Ich schätzte Christa und fühlte mich wohl in ihrer Gegenwart. Zudem transportierte sie mir mit ihrem Peugeot 104 auch mein Surfbrett durch die Gegend. Aber verliebt war ich nicht wirklich. Konnte Freundschaft genügen als Basis für eine langfristige Beziehung? Ich suchte den Rat von Freunden und wurde darin ermutigt. Ich war zwar erst 26, aber ich stellte mir auch die Frage, ob ich mit dieser Frau alt werden könnte. Nachdem ich mir diese Frage positiv

beantwortet hatte, ließen wir uns auf eine Beziehung ein. Nach dem ersten Kuss war die Verliebtheit dann auch keine Frage mehr ...

Wir überlegten uns, was wir vielleicht noch als Individuen lernen müssten, bevor wir uns auf eine enge Beziehung einlassen würden. Es kamen uns nur Dinge in den Sinn, die wir ebenso gut auch gemeinsam lernen und entdecken konnten. Und weil wir uns in der Wohngemeinschaft schon sehr nahe waren, heirateten wir bereits ein halbes Jahr später.

2. FRÜH ÜBT SICH

Wir lernten die „Familienschule“ von Jugend mit einer Mission kennen. Schon in unseren ersten Ehejahren besuchten wir Eheseminare und waren immer wieder erstaunt, wie spannend und hilfreich es war, mehr über uns und unsere Beziehung zu lernen. Beziehungsthemen wurden sozusagen unsere Berufung. Schon bald halfen wir mit, Wochenenden zur Ehevorbereitung oder Kurse für Jungverheiratete zu leiten. Dadurch waren wir immer auch herausgefordert, unsere eigene Ehe zu reflektieren. Wir witzeln gelegentlich darüber, dass diese „erzwungene“ Reflexion unsere Ehe gerettet habe ...

3. REDEN LERNEN

Ab dem vierten Ehejahr kamen wir manchmal auch an unsere Grenzen. Unser zweites Baby war nachts eine Herausforderung. Ich arbeitete als Assistenzarzt durchschnittlich 74 Stunden pro Woche, und Christa fühlte sich dadurch immer wieder als Alleinerziehende. Sie fühlte sich vernachlässigt und machte mir Vorwürfe, obwohl sie vom Kopf her verstehen konnte, dass ich mit meiner Stelle

Ich stellte mir die Frage, ob ich mit dieser Frau alt werden könnte.



Sachzwängen unterworfen war. Natürlich fühlte ich mich trotzdem schuldig. Es fiel Christa schwer, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Sie konnte mich gelegentlich zur Verzweiflung treiben, wenn sie nur heulte und mir nicht sagen konnte, was in ihr vorging.

Weil sie dies als Defizit aus ihrer Erziehung betrachtete, war sie entschieden, reden zu lernen. Wir begannen zunehmend zu verstehen, dass Vorwürfe oft versteckte Wünsche sind und wir lernen müssen, Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äußern. Erst später lernten wir die „Erschöpfungsdepression der Mutter von Kleinkindern“ kennen und stellten im Rückblick auf diese Zeit fest, dass Christa einige der Symptome davon gezeigt hatte. Nur konnten wir dies damals nicht einordnen.

4. DIE ZEITUNG UND DAS „STILLE ÖRTCHEN“

Ein wiederkehrender Konfliktpunkt war in dieser Zeit meine „Zeitungs-Sucht“, wie Christa es nannte. Nach einem langen Tag im Spital kam es öfter vor, dass ich mir nach dem Begrüßungskuss die Zeitung schnappte und auf unbestimmte Zeit an einem „stillen Örtchen“ verschwand. Christa konnte dann recht eingeschnappt sein, was mich wiederum nervte, weil ich als freier Schweizer selbst über meine Zeit auf dem WC entscheiden wollte.

Wir verstanden immer besser, dass hinter vorlegründigen Konflikten oft unbewusste oder ungeklärte Bedürfnisse und Gefühle standen. Statt zu streiten und uns gegenseitig zu verletzen, entwickelten wir bewusst die Grundhaltung: „Hilf mir zu verstehen“. Es dauerte jedoch eine Weile, bis wir uns gegenseitig erklären konnten, weshalb diese Zeitungs-Sucht derart mit Emotionen verbunden war. Nach einem anstrengenden Tag mit den Kindern hatte Christa am Abend die Erwartung, dass ich sie ablösen oder zumindest an ihrem Alltagserleben Anteil nehmen würde. Ich hingegen hatte genug Leute gesehen und suchte unbewusst den Ort auf, wo niemand etwas von mir erwarten konnte. Beide Interessen waren nachzuvollziehen, aber sie standen im Widerspruch.

Nun lernten wir, unsere Bedürfnisse bewusst zu äußern und dem andern Gelegenheit zu geben, dazu Stellung zu nehmen: „Ist es okay, dass ich noch mit der Zeitung verschwinde?“, konnte zum Beispiel meine Anfrage sein. Oft war es kein Problem. Aber Christa konnte mich auch bitten, zuerst mal für zwanzig Minuten mit den Kindern zu spielen. Oder sie fragte zurück: „Okay, aber darf ich dich in fünfzehn Minuten rufen?“

5. DIE GRAUHOLZ-ERKENNTNIS

Auf der Autobahn im Grauholz, einem Hügelzug bei Bern, entwickelte sich auf der Heimfahrt von einem Besuch ein richtig saftiger Streit. Einer von uns hatte an diesem Abend etwas gehört und machte dazu einen Kommentar. Worauf der andere reagierte und meinte, das hätte diese Person bestimmt nicht gesagt, sie hätte wortwörtlich dies und jenes gesagt. Es schien, als wären wir bei verschiedenen Menschen zu Besuch gewesen.

Dieser Streit gab uns gründlich zu denken. Er wurde für uns zum Symbol für die Tatsache, dass es in jeder Ehe zwei Realitäten gibt. Wir begannen zu verstehen, dass Wahrnehmungen und Gefühle immer subjektiv sind und nicht wegdiskutiert werden dürfen. Wir entwickelten bewusst eine freiheitliche Haltung: „Interessant, dass du das so gehört hast! Ich habe es so und so gehört.“

6. AUCH VERGEBUNG WILL GELERNT SEIN

Wir sind beide eher harmoniebedürftig, aber wir können auch streiten und streiten. In der Regel sind wir dann natürlich überzeugt davon, selbst im Recht zu sein. Für mich war deshalb die Erkenntnis wichtig, dass ich mich nicht für Dinge entschuldigen muss, für die ich mich eigentlich im Recht sehe. Aber ich lernte, für meine Reaktion die Verantwortung zu übernehmen. Ich konnte zum Beispiel um Vergebung bitten dafür, dass ich Zorn, Herabsetzung oder Herzens-Distanz zugelassen hatte, wo ich doch Christa eigentlich aufbauen und ihr in Liebe begegnen wollte. Ich lernte auch Verantwortung zu übernehmen und mich zu

entschuldigen, wenn ich Christa verletzt hatte, ohne es zu wollen. Mit den Kindern lernten wir später, dass ein Vergebungsritual nötig und hilfreich sein kann. Und dass Vergebungsbereitschaft und Versöhnung ein Muss und eine Voraussetzung sind, um im Frieden miteinander leben zu können.

Den ersten Schritt zur Versöhnung zu tun, fällt manchen leichter als andere. Christa war dankbar, dass ich diese Gabe einsetzte, ohne eine Strichliste zu führen, während sie in Sachen Vergebung ihre fehlenden Kindheitserfahrungen nachholen musste.

7. IMMER EINE HAND FREI FÜR DEN PARTNER

In der Kleinkind-Phase entschieden wir uns, der Ehe immer den Vorrang vor den Kinderbeziehungen zu geben. Die Kinder waren uns wichtig, aber wir wollten sie nicht zum Lebenszentrum machen. Wir erklärten den Kindern, weshalb auch Zeit zu zweit für uns wichtig sei. Und sie mussten sich damit abfinden, dass wir in der Kinderwagen-Zeit immer auch eine Hand füreinander frei haben wollten, während die Kinder sich am Kinderwagen oder am Geschwisterchen festhalten mussten. „Händchen halten bis ins Alter“ wurde für uns zum Symbol für unsere Entschiedenheit, einander den ersten Platz zu geben.

8. DIE FAMILIE ALS TEAM – ALS FAMILIE IM DIENST

Ein Vortrag über die „Familienkonstellation“ führte dazu, dass wir einerseits die unterschiedlichen Rollen der Kinder besser verstehen, und andererseits aber in unserer Familien-Zusammensetzung auch Gottes gute Absicht sehen konnten.

In einem Familien-Camp – die Kinder waren zwischen drei und acht Jahren alt – machten wir uns zum ersten Mal Gedanken über unser Familien-Team, die Gaben jedes Einzelnen und unseren gemeinsamen Auftrag in dieser Welt. Dieses Verständnis bildete die Grundlage für unsere späteren Hilfseinsätze nach dem Bosnienkrieg. Wir finanzierten diese mit unserer Gabe der Gastfreundschaft, indem wir Gäste mit einem 5-Gang-Candlelight-Dinner verwöhnten und sie uns sponsern konnten.

Unser Familienteam haben wir nie eng verstanden, denn wir lebten fast immer als erweiterte Familie mit ein bis drei zusätzlichen Personen und hatten über die Jahre auch mehrere Tageskinder. Diese Familien-Erweiterung hatte zwar ihren Preis. Aber alles in allem waren wir und unsere Kinder auch immer die Beschenkten. Zum Beispiel dadurch, dass häufig jemand da war, der nach den Kindern schauen konnte, wenn wir weg waren.

9. WAS IST DEINE „VISION“ FÜR MICH?

Christa war während meiner Zeit als Assistenzarzt gerne bereit, als Familienfrau voll für unsere erweiterte

Als freier Schweizer wollte ich selbst über meine Zeit auf dem WC entscheiden.

Familie da zu sein. Sie war damit auch mehr als ausgefüllt. Als jedoch nach der Kleinkind-Phase ihre Freiräume zunahmen, wollte sie sich mehr nach außen orientieren. Als moderner Ehemann wollte ich sie darin natürlich unterstützen und bot ihr an: „Sag einfach, was du möchtest, und ich unterstütze dich dabei.“ Ich war etwas frustriert, dass sie meine Großzügigkeit nicht stärker zu schätzen wusste. Monatelang versuchten wir, ihrer Unzufriedenheit auf den Grund zu kommen und schienen aneinander vorbei zu reden. Es war für uns die erste größere Krise, die wir nicht lösen konnten, sondern einfach mal aushalten mussten. Eines Tages konnte mir Christa das richtige Stichwort liefern. „Du hast doch mehrere Männer in deinem Umfeld, für die du eine ‚Vision‘ hast. Du siehst teilweise mehr in diesen Männern, als sie selbst wahrnehmen. Aber was ist deine ‚Vision‘ für mich?“

Ich konnte ihr die Frage nicht beantworten. Aber mir war sofort klar, dass es einen riesigen Unterschied macht, ob ich für einen Menschen eine Perspektive habe, und mich dann auch dafür einsetze. Oder ob ich einfach sage: „Mach mal, ich helfe dir.“ Rückblickend war dies ein wichtiger Schritt in unserer Arbeit als Paarberater und der Anfang unserer Entwicklung als Sexualtherapeuten.

10. SEXUALITÄT IST LERNBAR

Während der Jahre meiner Ausbildung zum Psychiater hatte ich das Privileg, mit einer Gruppe reifer Therapeuten zusammen eine Familientherapie-Ausbildung zu machen. Wir lernten nicht nur menschliche Konzepte kennen, sondern suchten bewusst auch nach den Ressourcen des christlichen Glaubens für das Gelingen von Beziehungen. Einige Jahre später lernten Christa und ich die Sexualtherapeuten Clifford und Joyce Penner kennen und erlebten staunend, wie locker und zugleich respektvoll sich über Sexualität reden lässt. Wir begannen uns mit dem Thema Intimität zu beschäftigen und spürten dem Geheimnis nach, dass in der Sexualität wie in keinem anderen Lebensbereich Körper, Seele und Geist zusammenspielen. In unseren Seminaren und therapeutischen Gesprächen wollen wir die Hoffnung vermitteln, dass auch der oft schwierige Bereich der Sexualität lernbar ist. Erfüllende Sexualität ist davon abhängig, ob wir, ausgehend von einer naturgegebenen Ichbezogenen Sexualität, immer mehr das Miteinander in der sexuellen Begegnung entdecken. ☺



Dr. med. Wilf Gasser lebt mit seiner Frau Christa in Wabern bei Bern. Sie halten zusammen Seminare zum Thema „Wachsende Intimität in der Ehe, Wege zu einer erfüllenden Sexualität“ (www.wachsende-intimität.ch).

BEZIEHUNGSCHECK

Für alle, die als Paar gemeinsam weiterdenken wollen

1. Freundschaft als Fundament

- ☺ Was investierst du in die Freundschaft in deiner Beziehung? Wie hoch würdest du auf einer Skala von 0-10 deine Zufriedenheit mit der Freundschaft in deiner Beziehung einschätzen? Und welche Zahl würde dein Partner/deine Partnerin wohl wählen?

2. Früh übt sich

- ☺ Was oder wie investierst du in deine Beziehung?
- ☺ Was hast du vom letzten Eheseminar in Erinnerung? Was hast du/habt ihr dabei gelernt?
- ☺ Mit welchem anderen Paar sprichst du/sprecht ihr offen über eure Beziehung? Wäre ein Paar-Mentoring für euch hilfreich? Oder könntet ihr selbst einem Paar Mentoren sein?

3. Reden lernen

- ☺ Habt ihr eine Kommunikationskultur, bei der sich beide Partner ernst genommen und gehört fühlen?
- ☺ Wie steht es um deine Kommunikationsfähigkeit? Wie wurdest du in deiner Familie geprägt?

4. Die Zeitung und das „stille Örtchen“

- ☺ Gibt es in eurer Beziehung regelmäßige Konflikte, die vielleicht mit nicht geklärten Wünschen und Bedürfnissen zu tun haben könnten?
- ☺ Hast du gelernt, deine Bedürfnisse frei zu äußern, und dabei deinem Partner/deiner Partnerin die Freiheit zu lassen, darauf einzugehen oder eben auch nicht?
- ☺ Wie freiheitlich würdest du deine Kommunikation auf einer Skala von 0-10 einschätzen?

5. Die Grauholz-Erkenntnis

- ☺ Ist Rechthaberei ein Problem, das euer Beziehungsglück raubt?
- ☺ Wie gelassen kannst du reagieren, wenn dein Partner/deine Partnerin eine völlig andere Sicht der Dinge hat?

6. Vergebung will gelernt sein

- ☺ Was hast du als Kind über Streiten und Vergeben gelernt?
- ☺ Wie bewusst praktizierst du Vergebung/Versöhnung?

7. Immer eine Hand frei für den Partner

- ☺ Wie drückt ihr im Alltag Nähe und Zärtlichkeit aus? Ist Zärtlichkeit für dich ein Synonym für Sex?
- ☺ Kannst du dein Bedürfnis nach Zärtlichkeit auch äußern?

8. Die Familie als Team – als Familie im Dienst

- ☺ Versteht ihr euch als Familienteam? Wie zeigt sich dies?
- ☺ Wie könntet ihr euch gegenseitig noch mehr Wertschätzung ausdrücken für den speziellen Beitrag jedes Team-Mitglieds?
- ☺ Wie könnte ein gemeinsamer „Familien-Auftrag“ aussehen?

9. Was ist deine „Vision“ für mich?

- ☺ Wie zufrieden bist du (auf einer Skala von 0-10) mit der Art und Weise, wie ihr eure Partnerschaft lebt?
- ☺ Was ist dein Beitrag zur Unterstützung und Förderung deines Ehepartners/deiner Ehepartnerin?
- ☺ Was gibt dir selbst das Gefühl, unterstützt und gefördert zu werden?

10. Sexualität ist lernbar

- ☺ Erlebst du eure sexuelle Beziehung als Wir-Erfahrung?
- ☺ Wie könntet ihr euch in diesem Bereich weiterentwickeln?