

# „Bitte, Gott, ändere meinen Mann! Ich schaff es nicht alleine“

## Gedanken aus der Beratungspraxis

Von Christina Ott

Diese Überschrift ist natürlich augenzwinkernd gemeint. Denn in der Ehe geht es nicht darum, die Männer zu verändern – weder mit menschlichen noch mit himmlischen Mitteln. Ziel einer Ehe ist es vielmehr, miteinander das Leben zu gestalten, sich gegenseitig zu unterstützen und reifer zu werden, um die Widrigkeiten des Lebens gemeinsam zu meistern. Und natürlich, als Christinnen und Christen in der Beziehung zu Jesus Christus zu leben.

Doch die Realität vieler Ehepaare sieht anders aus. Immer wieder erfahre ich in Gesprächen davon. Manches Zusammenleben ist von Verletzungen, Unverständnis, Einsamkeit und Schmerz gekennzeichnet. Wenn Klienten aufgrund von Eheproblemen zu mir kommen, frage ich gelegentlich, ob sie für ihre Ehe beten. Und wenn ja, welche Worte sie im Gebet verwenden. Dabei höre ich manchmal Sätze, die ähnlich wie die Überschrift zu diesem Artikel klingen.

Wie viele Gebete wohl jeden Tag Gottes Ohr erreichen, die sich um Eheprobleme drehen? Manchmal wird Gott sogar die gleiche Geschichte von beiden beteiligten Personen hören, jeweils aus einer anderen Perspektive. Gott ist nicht nur dein Vater, sondern auch dein „Schwiegervater“. Und vielleicht schüttet dein Mann in derselben Angelegenheit gerade auch sein Herz aus.

Manche Ehen stehen von Anfang an unter keinem günstigen Vorzeichen. In anderen brauen sich im Laufe der Jahre massive Probleme zusammen. Aber auch in einer guten Ehe gibt es Sackgassen und echte Krisen.

### DIE WICHTIGSTE BEZIEHUNG

Oft bringen Ehekrisen eine Frau auf den Boden der Tatsachen zurück. Kein Mann kann alle ihre Bedürfnisse erkennen und erfüllen. Die innigste Beziehung sollte die zu Gott sein – zum

Vater im Himmel, zu Jesus Christus und zum Heiligen Geist. Selbst der beste Partner kann diese besondere Form der Intimität nicht ersetzen.

Doch jede Krise hat auch das Potenzial, uns näher an Gottes Herz zu bringen. Sie kann zur Besinnung, Neuausrichtung und sogar Korrektur dienen. Eine dysfunktionale Beziehung, in der gegenseitige Wertschätzung, Respekt, Vertrauen, Verbindlichkeit und echte Zuneigung fehlen, fordert uns dagegen stärker heraus. Natürlich kann man dann Gott im Gebet bestürmen, diese Not endlich zu wenden. Parallel sollte man aber bedenken: Zu einem dysfunktionalen System gehören mindestens zwei Menschen, die es am Laufen halten.

Ich muss an Sabine und Christian denken. Sie starteten als Traumpaar. Doch im Laufe der Jahre benahm sich Christian immer mehr wie ein Pascha. Parallel dazu nahm Sabine immer stärker die Rolle einer Dienerin ein – alles wurde mit christlichen Glaubenssätzen begründet. Sabine hatte ihre Bedürfnisse nie formuliert und gehofft, ihr Mann würde es schon irgendwann merken, dass da etwas schief lief. Das geschah natürlich nicht. Auch nicht durch ihr Gebet.

### BETEN – ABER WIE?

Gebet ist keine geheime Zauberwaffe, mit der wir Gott vor unseren persönlichen Karren spannen könnten. Das durfte ich von C. S. Lewis lernen. Dieser schrieb in dem Buch „Ewig währt am längsten“: „Ein Mensch, der aus Erfahrung wusste, dass ein Ereignis durch sein Gebet verursacht worden ist, würde sich wie ein Zauberer fühlen. Es würde ihm den Kopf verdrehen und das Herz verderben.“

Ebenso wenig brauchen wir Gott im Gebet Vorschläge zu machen, welches Problem er wie zu lösen hat. Unsere Gebete bekommen schneller eine manipulierende Schlagseite als wir

denken. Alle Gebete sollten letztlich dazu dienen, näher an den Vater im Himmel heranzurücken. Unser Innerstes vor ihm, der sowieso die Herzen kennt, zu öffnen. Das gelingt eher, wenn wir lernen, uns ihm anzuvertrauen, ehrlich vor ihm zu sein und die Dinge so gut wie möglich mit seinen Augen zu sehen.

Gebet ist der klügste Weg, um mit dem umzugehen, was uns umtreibt. Besser, als zu explodieren: Das macht alles nur schlimmer. Besser, als vor anderen abwertend über den Ehemann zu sprechen: Diese Form der Entlastung ist nicht konstruktiv. Besser auch, als alles herunterzuschlucken: Sonst kommt es irgendwann wieder hoch oder psychosomatische Beschwerden melden sich.

### WELCHE GEBETE ERHÖRT GOTT?

Auch in meinem Umfeld gibt es Ehen, die vor einiger Zeit völlig aussichtslos erschienen sind und sich zum Besseren gewendet haben. Betroffene Frauen erzählten mir, wie innig sie und andere dafür gebetet hatten.

Daneben gibt es ungezählte Ehen randvoll mit stillem Leiden, permanenter Missachtung, Gleichgültigkeit, Untreue, Suchtverhalten und Gewalt. Beten diese Frauen etwa nicht oder auf die falsche Weise? Es wäre vermessen, das zu behaupten. Ich traue mich nicht, jemandem zu sagen, wie genau er für seine Ehe beten soll. Zu unterschiedlich sind die Ausgangssituationen. Trotzdem mache ich jeder Frau Mut, es zu tun und sich darin zu üben. Richtschnur könnte sein, für das Gegenteil von dem zu beten, was man üblicherweise tun würde. Wer zum Aufbrausen neigt und alles hinwerfen möchte: Bete um Geduld und Nachsicht. Wer alles schluckt und sich miserabel behandeln lässt: Bete um mehr Standhaftigkeit. Und um die Fähigkeit, deine Grenzen zu spüren und sie zu formulieren.

Vielleicht kann auch einer der folgenden Sätze Teil deines Gebets werden:

- „Schenke mir Geduld und Liebe für meinen Mann.“
- „Heiliger Geist, wirke zu deiner Zeit in meinem Mann.“
- „Erinnere meinen Mann an unser Treueversprechen.“
- „Erbarme dich über meinen Mann in seiner Einsamkeit und Sucht.“
- „Hilf mir dabei, Mut und Kraft zu entwickeln, um meine Grenze ausdrücken zu können.“
- „Hilf mir, nicht zu früh aufzugeben.“
- „Hilf mir, den Punkt nicht zu übersehen, an dem ich endlich handeln sollte.“
- „Schenke mir bitte die Weisheit, aus den vielen Stimmen zu unserer Ehe kluge Ratgeber herauszuhören.“
- „Vergib mir das Schmollen, Nörgeln und meine Bitterkeit.“
- „Lass mich immer mehr zu dem Gegenüber werden, das mein Mann braucht für eine gleichwertige, respektvolle Beziehung.“
- „Zeige mir meine eigenen unguten Muster in unserer Ehe.“

### VERGEBUNGSBEREIT, ABER NICHT NAIV

Wenn in einer Ehe Gewalt im Spiel ist – gegen die Frau oder die Kinder –, ist eine Grenze erreicht. Wer trotzdem bleibt, sollte bedenken, dass das sehr riskant sein kann. Manche Frauen bleiben bewusst in gewalttätigen Ehen und beten um Veränderung. Das heißt nicht automatisch, dass jede Frau das so machen sollte. Es gibt keine Garantie, dass Gott in diesem Falle ebenso handeln wird wie vielleicht in einer anderen Ehe.

Jede Frau ist verantwortlich dafür, sich selbst und ihre Kinder zu schützen und Grenzen zu ziehen. Falls du betroffen bist, rate ich, dir externe Hilfe zu suchen. Bete nicht nur, dass Gott deine Partnerschaftsprobleme löst, sondern finde jemanden, dem du dich anvertrauen kannst. Bete darum, an die richtigen Unterstützer und Fachpersonen zu kommen. Gehe auf sie zu. Bitte Gott um Weisheit und Kraft, die nächsten Schritte zu gehen. Wenn du dich veränderst, bringt das auch eine neue Dynamik in deine Ehe.

Es bleibt die Aufgabe jedes Einzelnen, immer wieder zu prüfen, wofür er oder sie selbst Verantwortung übernehmen sollte, anstatt alle Verantwortung an Gott zu delegieren. Häufig ist Scham der eigentliche Hinderungsgrund dafür, Veränderung anzustoßen, und nicht ein großer Glaube. Der christliche Rat: „Gib es an Gott ab!“ gilt für Selbstmitleid, Bitterkeit und Schuld, doch nicht für den eigenen Part bei der Gestaltung von Beziehungen.

So unterschiedlich die Situationen in einer Ehe auch sein mögen: Es gibt einen Satz, der ans Ende jedes Gebets für eine Ehe passt. Er lautet: „Lass mich unter dem Druck, in dem ich stehe, in dem Klima, in dem ich lebe, zu der Frau werden, die du, Gott, gebrauchen kannst.“

*Christina Ott*

*ist psychologische Beraterin, Referentin und Autorin. Sie ist seit 38 Jahren verheiratet und betet am liebsten unterwegs in der Natur, abends vor dem Einschlafen und morgens beim Aufwachen.*