

Kapitel 5

Ärger und Wut in Familien

Als ich meine erste Arbeitsstelle bekam, mieteten wir die untere Etage eines Hauses. Unsere Vermieter Mike und Julia wohnten im Obergeschoss. Durch die Heizungskanäle konnten wir ihre Gespräche in unserer Wohnung hören, und ich vermute, dass sie auch uns hören konnten, wenn wir Besuch hatten. An vielen Abenden hörten wir die beiden streiten. Zunächst ging es relativ ruhig zu, aber innerhalb weniger Minuten steigerte sich der Streit zu lautem Schreien und Beschimpfungen. Wir hörten schwere Schritte und Fluchen, dann wurde die Hintertür laut zugeschlagen.

Der Kneipenwirt war zweifellos erfreut darüber, den verärgerten Mike zu sehen. Nach mehr als genug Alkohol war Mike dazu bereit, wieder nach Hause zurückzukehren. Wir hörten ihn die Treppe hinaufstolpern und geräuschvoll ins Schlafzimmer gehen. Julia rief ihm einige erzürnte Worte zu, aber Mike war zu benebelt, um darauf in gleicher Weise zu reagieren. Innerhalb weniger Minuten war alles ruhig – bis zum nächsten Abend. Es erschien uns so, als würden der Geräuschpegel und der Ärger im Verlauf der Wochen immer weiter ansteigen.

Damals waren wir erst zwei Jahre verheiratet. Ich fragte mich, wie zwei Menschen, die sich lieben, in so eine Situation kommen konnten. Ich betete darum und bemühte mich, dass uns das nicht passieren würde. Während meiner 40 Jahre im Pastoren- und Seelsorgedienst habe ich viele derartige Szenarien

erlebt, die mir bestätigt haben, dass ich aus gutem Grund um ein liebevolles Heim betete.

Unkontrollierter Ärger wirkt sich vor allem in Familien negativ und zerstörerisch aus. In die psychiatrische Klinik, in der ich arbeitete, wurde einmal ein 15-jähriges Mädchen eingeliefert. Auf ihren Armen und Beinen befanden sich lange, blutige Kratzspuren. Sie erzählte mir, dass ihre Mutter und ihre ältere Schwester einen Wutanfall bekommen hätten, sie auf den Boden gedrückt und mit ihren Fingernägeln zerkratzt hätten. Da sie Angst hatte, nach Hause zurückzukehren, bat sie den Sozialarbeiter um die Unterbringung in einem Heim.

Eine andere Patientin erzählte mir, dass ihr Vater von den Mitgliedern seiner Kirchengemeinde sehr geschätzt wurde. Am Sonntagmorgen erzählte er viel von Gott, aber zu Hause benahm er sich wie ein Teufel. Sie deutete an, dass ihr Vater sie missbraucht hatte, erzählte mir aber nichts Genaues darüber. Nachdem sie als Kind immer wieder gehört hatte, dass sie eine nichtsnutzige Schlampe sei, baute sie sich ihre eigene Fantasiewelt auf, um den Wutanfällen ihres Vaters zu entfliehen. Sie konnte nicht glauben, dass sie einen liebevollen Ehemann verdiente, und heiratete einen Mann, der sie ähnlich missbrauchte wie ihr Vater. Die Ehe ging kurz nach der Hochzeit in die Brüche. Sie war mehrfach in psychiatrischer Behandlung und hat immer noch regelmäßige Termine bei einem Therapeuten, obwohl sie bereits 45 Jahre alt ist.

Autoren von Ratgeberbüchern haben sich mit der Frage auseinandergesetzt, warum sich Menschen im öffentlichen Leben gut benehmen können, aber zu Hause ihre Familienmitglieder beleidigen, verfluchen und sogar körperlich misshandeln. Einige ver-

muten, dass es an der Tatsache liegt, dass Leute zu Hause keine wirtschaftlichen Konsequenzen befürchten müssen, wohingegen ihre Wutausbrüche auf der Arbeit ihnen die Stelle kosten könnte. Andere mutmaßen, dass die Wut, die sich auf der Arbeit anstaut, an der Familie ausgelassen wird. Einige Fachleute meinen, dass diese Menschen nicht gelernt haben zu kommunizieren und ihre Erwartungen, Gefühle und Konflikte nicht mitteilen können. Da jede Familie anders ist, gibt es viele Gründe, warum Wutausbrüche, Feindseligkeiten und Gewalt so häufig in Familien vorkommen.

Vergiftete Redeweise in den Familien

Ellen G. White befasste sich in ihren Artikeln des Öfteren mit der Verwendung von harten und vergiftenden Worten, die in den Familien gebraucht werden. Sie schrieb zum Beispiel:

Zu häufig sind sich die Eltern in der Führung ihrer Familie nicht einig. Mancher Vater, der wenig mit den Kindern zusammen ist und daher die Eigenheiten ihrer Veranlagungen und ihrer
1 Temperamente nicht kennt, ist hart und streng. Er hält seinen Ärger nicht im Zaum, sondern korrigiert das Kind wütend. Das Kind erkennt das und statt einsichtig zu sein, ärgert es sich über die Bestrafung.¹

Ellen White riet daher den Eltern:

Signs of the Times, 11. März 1886; zitiert in: *The Adventist Home*, S. 314f.

Wenn du ein Kind ermahnen musst, dann erhebe deine Stimme nicht ... Verliere nicht deine Selbstkontrolle. Das Elternteil, das seinem Ärger Ausdruck verleiht, wenn es sein Kind ermahnt, macht einen größeren Fehler als das Kind.²

Obwohl diese Autorin bereits 1915 gestorben ist, hielt sie es schon damals für nötig zu betonen, dass wir giftige Worte in den Familien vermeiden sollten. Dafür gibt es gute Gründe. James Lynch und sein Forschungsteam stellten alarmierende Auswirkungen von vergifteten Gesprächen auf die Gesundheit und die Lebensdauer fest. Seine ersten Forschungen ergaben, dass die Rate vorzeitigen Todes im US-Bundesstaat Utah, in dem viele Mormonen wohnen, wesentlich niedriger war als im benachbarten Nevada. Er schlussfolgerte, dass die hohe Scheidungsrate in Nevada den Menschen enge Beziehungen raubte, sie also zu wenig mit anderen Menschen sprachen. Er bezeichnete Gespräche als das Lebenselixier, weil wir durch sie all das mit anderen Menschen teilen können, was das Leben ausmacht und für uns bedeutet, und wir am Leben anderer Anteil nehmen können. Aufgrund seiner Forschungen meinte Lynch, der häufigste Grund, warum Menschen vorzeitig starben, sei Einsamkeit.³

Medizinische Ausbildungsstätten baten ihn dringend, sein Buch erneut zu veröffentlichen, aber zusätzliche Forschungen führten zu einer völligen Überarbeitung. In seinem neuen Buch erklärt James Lynch, dass sich beim Sprechen unser Herzrhythmus

² *Signs of the Times*, 17. Februar 1904; zitiert in: *Child Guidance*, S. 246.

³ Siehe *The Broken Heart: Medical Consequences of Loneliness*, Basic Books, New York 1977, S. 4–8, 17, 121, 215, 230f.

verändert. Wenn der Körper verärgertem, gehässigem Reden ausgesetzt ist, reagiert er mit starkem Stress. Wenn jemand zu Hause ständig solchen Hetzreden ausgesetzt ist, wird das Herz-Kreislauf-System geschwächt. James Lynch erklärt weiter:

Wenn man wiederholt und zunehmend einer Redeweise ausgesetzt ist, die einen verletzt, manipuliert, kontrolliert oder beleidigt, schadet das während der Kindheit unausweichlich der Selbstachtung. Verbunden mit anderen traumatischen Erfahrungen in der Entwicklung wie ein Scheitern in der Schule sind die Folgen vergiftend und verhängnisvoll ...

Ist es ein Wunder, dass Eltern und Lehrer große Schwierigkeiten haben zu verstehen, dass ihre Redeweise gegenüber Kindern sich auch buchstäblich auf ihr Herz auswirkt?⁴

Laut James Lynch können giftige Worte auch wesentlich zu einem Gefühl der Einsamkeit eines Kindes beitragen. Dieses Gefühl kann ein Leben lang bestehenbleiben.

Mir haben manche Leute berichtet, sie seien in Familien aufgewachsen, deren Mitglieder ihren Ärger offen herausgelassen hatten. Sie brausten auf, benutzten verletzende Ausdrücke, aber als das vorbei war, hätten sie sich angeblich wieder so geliebt wie vorher. Suzanne Steinmetz berichtet in ihrem Buch *The Cycle of Violence* von solchen Familien, die meinten, es sei besser, seinen Ärger herauszulassen als ihn zu kontrollieren. Dementsprechend lehrten sie ihre Kinder, Geschwisterkämpfe mit Schimpfwor-

⁴ *A Cry Unheard*, Bancroft Press, Baltimore 2000, S. 4, 8.

ten und Aggressionen auszutragen. Viele Familien sehen Wortgefechte zwischen den Elternteilen oder mit den Kindern als normal und gesund an und meinen, sie seien gut für die Beziehungen. Carol Tavris erklärt dagegen, dass einander anschreien noch mehr Wut hervorruft, statt sie zu reduzieren:

Verbale und körperliche Aggression hängen eng zusammen: Es ist nur ein kleiner Schritt von verletzenden Vorwürfen zu Schlägen ... Dampf abzulassen durch Schreien trägt nicht dazu bei, Wut zu reduzieren.⁵

Kinder, die in solch einem Umfeld aufwachsen, neigen natürlicherweise dazu, giftige Worte auch in ihren Beziehungen zu verwenden, nicht nur im Kindesalter, sondern später auch als Erwachsene. Diese Ausdrucksweise ist ihnen geläufig und sie empfinden sie nicht als unangebracht.

Bereits der Apostel Jakobus schrieb, dass die ungebändigte Zunge ein „ruhelofer Störenfried, voll von tödlichem Gift“ ist (Jakobus 3,8 GNB). So wie „ein kleiner Funke einen ganzen Wald in Brand setzt“, so „vergiftet die Zunge uns und unser Leben [und] steckt unsere ganze Umgebung in Brand.“ (Verse 5, 6 Hfa) Sie entzündet nicht nur den Redenden, sondern schädigt auch jene, an die die giftigen Worte gerichtet sind.

Menschen, die in waldbrandgefährdeten Gebieten leben, können diese biblische Symbolik gut verstehen. Als meine Frau und ich im US-Bundesstaat Colorado über eine hohe Passstraße fuhren, sahen wir Rauch und Flammen in den Himmel steigen.

⁵ *Anger: The Misunderstood Emotion*, S. 137.

Eine Stunde später wurde dieser Pass für den Verkehr gesperrt, weil der Wald am Rand der Fernstraße auch brannte.

Feuerausbrüche, die nicht kontrolliert werden konnten, haben viele Häuser zerstört und kosteten unzähligen Menschen das Leben. Ähnlich können giftige Worte Familien und Beziehungen zerstören. Wir sollten uns nie einreden lassen, dass sich dadurch eine warmherzige und liebevolle Familienatmosphäre bilden kann. Das ist einfach falsch.

Die gute Nachricht ist, dass wir mit Gottes Hilfe vergiftendes Reden in unseren Familien vermeiden können. Der Apostel Jakobus erklärte: „Die Weisheit aber, die von Gott kommt, ist vor allem aufrichtig; außerdem sucht sie den Frieden, sie ist freundlich, bereit nachzugeben und lässt sich etwas sagen. Sie hat Mitleid mit anderen und bewirkt Gutes; sie ist unparteiisch, ohne Vorurteile und ohne alle Heuchelei.“ (Jakobus 3,17 Hfa) Jakobus sagte uns auch, wie wir diese Weisheit erlangen können: „Wenn es jemandem von euch an Weisheit fehlt, soll er Gott darum bitten, und Gott wird sie ihm geben. Ihr wisst doch, dass er niemandem seine Unwissenheit vorwirft und dass er jeden reich beschenkt.“ (Jakobus 1,5 Hfa).

Wut und Gewalt in Familien

Eine Soziologie-Professorin erklärte bei einem Treffen von Lehrern einer Bekenntnisschule, dass Gewalt in Familien auch unter Gemeindegliedern ein Problem darstellt. Sie erwähnte, dass Pastoren Frauen viel zu häufig dazu ermutigen, Ehebeziehungen aufrechtzuerhalten, in denen der Mann Gewalt gebraucht, trotz des hohen Risikos, durch den Lebens-

partner verletzt oder gar getötet zu werden. Konservative Gemeinden und Pastoren, die die unbiblische Sichtweise der Herrschaft des Mannes in den Familien verkünden, ermutigen so indirekt gewalttätige Männer, ihren Partnerinnen und Kindern Leid zuzufügen.

Einige der Anwesenden stellten die Aussagen der Professorin in Frage, aber ich hatte bereits zu viel von missbrauchten Frauen erfahren, als dass ich ihr hätte widersprechen können.

Einmal kam eine Frau in mein Büro, nachdem ihr Mann sie schwer geschlagen hatte. Während der Tortur war sie einem Ohnmachtsanfall nahe, hatte aber Gott gebeten, nicht das Bewusstsein zu verlieren. Ihrer Meinung nach war sie nur durch Gottes Eingreifen den Fängen ihres Mannes entkommen. Aber als sie ihren Pastor um Hilfe bat, sagte der nur: „Gott will durch Sie Ihren Mann verändern. Gehen Sie nach Hause und tun Sie alles, um eine gute und liebevolle Ehefrau zu sein.“

Nach diesen Worten kehrte sie in ihre Wohnung zurück mit dem Eindruck, selbst Schuld an den Wutausbrüchen zu sein. Sie nahm sich tatsächlich vor, ihre liebevollen Gesten zu vermehren. Aber die Gewaltanwendungen ihres Mannes gingen weiter und wurden sogar noch schlimmer.

Die Anwendung von Gewalt gegenüber Familienmitgliedern ist eine Straftat, aber dennoch wird nur eine von 10 000 Gewalttätigkeiten mit einer Strafe geahndet – und selbst dann selten hart. Die Täter kehren gewöhnlich nach Hause zurück und schlagen weiterhin ihre Familienmitglieder. Betreiber von Frauenhäusern berichten, dass viele Frauen zu ihren gewalttätigen Ehemännern zurückkehren, wenn sie erfahren, dass sie eine Therapie begonnen haben.

Aber die Erfahrung zeigt, dass sie sich bald wieder in derselben gefährlichen Situation befinden.

Emotionale, sexuelle und körperliche Gewalt hat seine Wurzeln in Ärger, der zu Wutausbrüchen und gewalttätigem Verhalten ausartet. Es ist wichtig, dieses leidvolle Phänomen zu verstehen. Glücklicherweise geben uns einige ausgezeichnete Studien Einblick in dieses Problem.

Neil Jacobson und John Gottman führten zehn Jahre lang eine Studie an 200 Paaren durch. Sie unterscheiden zwei Gruppen von gewalttätigen Männern: die „Kobras“ und die „Pit Bulls“. „Kobras“ wollen nicht von ihren Frauen beeinflusst werden und haben ein starkes Bedürfnis nach sofortiger Befriedigung. Sie besänftigen sich zunächst durch verbale Ausbrüche. Physische Gewalt kommt bei ihnen jedoch schnell auf, häufig mit Gebrauch von Waffen. Sie haben unsoziale, kriminelle Wesenszüge, anscheinend kein Gewissen und zeigen keine Reue über ihr gewalttätiges Verhalten.

Die „Pit Bulls“ überwachen jede Bewegung ihrer Frau und beschuldigen sie häufig, eine Affäre zu haben. Sie isolieren sie und erwarten für alle ihre Tätigkeiten Rechenschaft. Oft schwelt ihre Wut 15 Minuten oder länger in ihnen, bevor sie Gewalt anwenden. Ihre Herzfrequenz und andere Körperfunktionen erhöhen sich während der Gewaltausübung. Bei ihren Wutausbrüchen gehen sie weniger gezielt vor. Obwohl sie ihren Frauen gegenüber immer wieder gewalttätig und grausam sein können, verhalten sie sich – im Gegensatz zu den „Kobras“ – außerhalb ihrer Ehe selten gewalttätig. Nach einer Gewalttat sind sie oft reumütig, aufmerksam und sogar liebevoll, aber der nächste Wut- und Gewaltausbruch wird irgendwann kommen.

Neil Jacobson und John Gottman machten einige allgemeine Beobachtungen: Wenn sich Gewalt einmal manifestiert hat, wird sie weiterhin angewandt. Sie kann weniger werden, hört aber selten auf (nur bei sieben Prozent der Männer). Sobald sich die körperliche Gewalt reduziert, verstärkt sich im Gegenzug die emotionale Gewalt. Eine richterlich angeordnete Therapie hilft selten, da der Mann sie meistens lediglich mitmacht, um seine Frau zurückzubekommen. Dann beginnen die Gewalttätigkeiten erneut. Die schlimmsten Täter brechen die Therapie vorzeitig ab. Lediglich in Verbindung mit Gefängnisstrafen sind Therapien effektiv, um gewalttätige Männer zu verantwortlichem Handeln zu bewegen und befähigen.⁶

Fachleute, die sich mit häuslicher Gewalt auskennen, sehen Frauen, die ihren gewalttätigen Männern entkommen sind, als echte Heldinnen an. Die Männer zu verlassen ist gefährlich und sollte mit der Hilfe von Beratern geschehen, die sich mit der Problematik auskennen. Sie wissen, wie die Sicherheit der Frau momentan und zukünftig gewährleistet werden kann. Personen, die diese nötige Kenntnis nicht besitzen, sollten sich da heraushalten. Häufig ist Scheidung der einzige Ausweg, wenn Gewalttätigkeiten die körperliche Sicherheit und die emotionale Gesundheit der Familie ernsthaft bedrohen.

Scheidungen lösen Wut selten auf

Aber jede Scheidung hat auch traurige Konsequenzen. Während meiner Beratungstätigkeit als Pastor

⁶ *When Men Batter Women*, Simon & Schuster, New York 1998, S. 84-108.

habe ich Ehen und Familien erlebt, die durch Wut und Bitterkeit zerbrochen sind. Ich habe das Schluchzen aus tiefstem Herzen von guten Frauen gehört, die zurückgewiesen und betrogen worden sind. Ich habe erlebt, wie sie ihre wütenden Ehegatten vergeblich angefleht haben, wieder miteinander zu sprechen und eine Versöhnung anzustreben.

Eine Scheidung beendet die Wut nicht. Häufig werden die Verletzungen wieder aufgewühlt, indem die Betroffenen ihre Geschichten von Untreue, Lieblosig- und Gewalttätigkeiten jedem erzählen, der zuhört. Heiße Debatten am Telefon über Besuchszeiten und Unterhaltszahlungen für die Kinder fachen die Flammen der Feindseligkeit immer wieder an. Der Ärger zwischen den Ex-Ehepartnern überträgt sich auch auf die Kinder. Sie stehen nun zwischen ihnen, und deren Auseinandersetzungen werden auf ihrem Rücken ausgetragen, obwohl sie keinerlei Schuld am Scheitern der Ehe haben. Einige Kinder entwickeln ebenfalls Feindseligkeit, aber niemand scheint sich darum zu kümmern.

Judith Wallerstein verfolgte 25 Jahre lang das Leben von Scheidungskindern. Viele waren auf ihre Eltern wütend, weil sie vernachlässigt oder misshandelt worden waren. Einige rächten sich an ihren Eltern, indem sie die Schule schwänzten, Drogen nahmen, Alkohol tranken, Ladendiebstähle begingen oder früh sexuell aktiv wurden. Die meisten der untersuchten Mädchen machten ihre ersten sexuellen Erfahrungen bereits im Alter von zwölf Jahren. Die Jungen wurden oft wild und widersetzten sich jeglichen Kontrollversuchen der Eltern.

Kevins Eltern ließen sich nach einigen Jahren wegen des wütenden und manchmal gewalttätigen Verhaltens des Vaters scheiden. Der sagte oft zu

ihm, er würde nicht viel taugen. Nachdem der Vater mit seiner jungen Geliebten zusammengezogen war, wollte Kevin ihm beweisen, dass er es doch zu etwas bringen würde. Er begann ein Geschäft für Rasenpflege. Zunächst fuhr er mit seinem Aufsitzrasenmäher zu den verschiedenen Aufträgen. Ein Jahr später hatte er genug Geld verdient, um sich einen neuwertigen Kleintransporter kaufen zu können.

Da er wusste, wo sein Vater wohnte, parkte Kevin den Wagen vor dem Zweifamilienhaus und klingelte. Weil niemand zu Hause war, sprang er über den Gartenzaun und wartete auf der Terrasse, bis sein Vater von der Arbeit nach Hause kam. Als der ihn sah, explodierte er vor Wut: „Was machst denn du hier? Komm niemals her, ohne eingeladen worden zu sein!“

Kevin sprang über den Zaun und lief zu seinem Transporter. Dann fuhr er schnell weg, mit Tränen der Wut und Traurigkeit in den Augen. „Mein Vater hat mir keine Möglichkeit gegeben, ihm zu erzählen, wie erfolgreich ich bin“, erzählte er mir. „Er hat meinen Kleinlaster nicht gesehen, und ich schwöre, dass er ihn auch nie sehen wird. Ich werde ihn nie mehr besuchen.“ Seine Wut auf den Vater war mit der Scheidung nicht verschwunden.

Scheidung wird oft zu einem Kampf zwischen den Eltern. Für die Kinder ist klar, dass es hier keine Vergebung gibt, und sie können den Eindruck bekommen, dass auch sie nicht vergeben sollten. Sie lernen, Ärger aufzustauen, weil ihre Eltern ihnen ein solches Verhalten vorleben. Judith Wallersteins Forschungen haben ergeben, dass Scheidungskinder jahrelangen Groll auf einen Elternteil oder beide Eltern in sich tragen, weil sie glauben, sie hätten ihr sicheres Zuhause zerstört. Die Ursache für ihre

Weigerung zu vergeben liegt bei ihren Eltern. Wut und Feindseligkeit intensivieren sich oft, wenn die Kinder zwischen den Eltern hin- und hergezerrt werden, meistens gegen ihren Willen.

Rabbi Harold Kushner erzählte von einer nachtragenden Frau, die ihren Ex-Mann zehn Jahre nach der Scheidung verletzen wollte. Er erklärte ihr, dass sie eine glühende Kohle der Rache in der Hand halte, die sie auf ihn werfen wollte, wenn er vorbeikäme. Aber die ganze Zeit lebte er glücklich mit seiner neuen Familie in einem anderen Landesteil. Alles, was sie von ihrer Wut hatte, war ein Brandmal in ihrer Hand.

Zum Glück weigern sich manche Leute, die glühenden Kohlen festzuhalten. Marla ist ein Beispiel dafür. Nachdem sich ihr Mann von ihr hatte scheiden lassen, durchlebte sie den üblichen Trauerprozess. Aber dann entschied sie sich, ihm zu vergeben, statt ihn den Rest ihres Lebens zu hassen.

Fünf Jahre später wurde bei ihm ein schnell wachsendes Krebsgeschwür festgestellt. Zu der Zeit lebte er allein in einem kleinen verfallenen Haus neben einer Bahnstrecke in Texas. Das Hospiz, in dem ich arbeitete, erklärte sich bereit, ihn so lange wie möglich zu Hause zu pflegen, wenn ihn dort jemand ständig versorgte. Da seine Familie ihn im Stich gelassen hatte, konnte er von ihr keine Unterstützung erwarten.

Als Marla von seiner Situation hörte, bot sie an, ihn zu versorgen. Sie zog in ein ungenutztes Zimmer und kümmerte sich um ihn, bis er starb. Ich lernte sie kennen, als ich Hospizbesuche machte. Sie war für mich ein lebender Beweis, dass Vergebung einen Menschen so befreit, dass er ein neues Leben beginnen kann.

Paare, die bereit sind zusammenzuarbeiten, können ihre Scheidung verhindern. Eines Tages kam ein Paar mit drei reizenden Kindern in mein Büro. Die Ehefrau gehörte meiner Gemeinde an, aber ihr Mann interessierte sich nicht für den Glauben. Er erzählte mir umständlich, dass er seine Frau nicht mehr liebte und sich scheiden lassen wollte. Sie weinte nur, während er versuchte, seine Entscheidung zu rechtfertigen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass eine Entscheidung für eine Ehe auch mit Hingabe und Verbindlichkeit getroffen werden sollte. Die großen Gefühle der Flitterwochen und ersten Ehemonate bleiben nicht dauerhaft erhalten. Eine Ehe lebendig und erfüllend zu gestalten, erfordert Mühe und Arbeit. Eine Ehe ist nichts für faule Leute.

Diese Überzeugungen gingen mir durch den Kopf, als ich zu dem Mann sagte: „Wissen Sie, was ich davon halte? Ich denke, dass Sie faul sind, einfach nur faul. Sie meinen, die Ehe sei nur ein Zuckerschlecken, aber Sie tun nichts dafür, um die Süße zu erhalten. Ich bin nicht hier, um Ihnen zu erklären, wie Sie Ihre Ehe beenden können, sondern um Ihnen zu helfen, Ihre Ehe zu retten. Gehen Sie jetzt nach Hause, krempeln Sie Ihre Ärmel hoch und arbeiten Sie daran, wieder neues Feuer in Ihre Partnerschaft zu bringen.“ Meine Verwegenheit überraschte mich selbst.

Zwei Monate später stand ich auf einem Gerüst im Gemeindegebäude und strich die hohe Decke neu, als ein junger Mann hereinkam und sagte: „Sie brauchen sich nicht die Mühe machen hinunterzuklettern. Ich bin nur schnell hereingekommen, um Ihnen zu erzählen, dass sich die Arbeit auszahlt. Wir sind beide glücklich und bleiben zusammen.“

Der Hass und die Wutausbrüche, die diese Ehe fast kaputtgemacht hätten, verschwanden, weil sich beide dazu entschlossen, einander zu vergeben. Sie entschlossen sich, an ihrer Zukunft zu arbeiten, statt die Vergangenheit wie eine Last hinter sich her zu ziehen.

Vergebung ist der Schlüssel

David Augsburger schreibt treffend:

Es ist klüger zu vergeben, als jemandem etwas übelzunehmen. Der überhöhte Preis, den wir für Ärger bezahlen, die exorbitanten Kosten von Hass und die Wucherzinsen, die wir für Groll bezahlen, lassen Feindseligkeiten zumindest als ein zweifelhaftes Vergnügen erscheinen. Sie sind aber vielmehr eine kostspielige Zwangsneurose. Es wäre das Weiseste, mit dem Hass fertig zu werden, ehe der Stich anschwellt, ehe aus einem Maulwurfshügel ein Berg wird und ein Funke einen Großbrand auslöst.⁷

Ablehnung und Feindseligkeit bringen viele Paare vor den Scheidungsrichter, aber Vergebung kann Ehen retten. Ich weiß das, weil ich Paare kennengelernt habe, bei denen es wirklich geschah.

Kim und Allen standen kurz vor der Scheidung, als sie in mein Büro kamen. Kim hatte gerade festgestellt, dass sie schwanger war, als sie von Allens Seitensprung mit einer Kollegin erfuhr. Sie war sehr wütend, hoffte aber dennoch, ihre Ehe retten zu

The New Freedom of Forgiveness, Moody Press, Chicago 2000, S. 19.

können. Ihr Mann versprach, alles zu tun, was es ihr einfacher machen würde, ihm wieder zu vertrauen. Sie bat ihn, sich eine andere Arbeitsstelle zu suchen, um dieser Kollegin nicht jeden Tag zu begegnen. Er willigte ein.

Ich betonte, dass Kim Allen zwar vergeben hatte, ihm aber noch nicht wieder voll vertrauen konnte. Er musste sich ihr Vertrauen wieder erwerben. Das brauchte Zeit. Und er brauchte dafür Geduld. Sie planten, gemeinsam Dinge zu unternehmen, die ihnen Spaß machen, und sich wieder neu zu umwerben. Sie erneuerten ihre gegenseitige Hingabe und beteten dafür, sie täglich erfüllen zu können.

Kirchengemeinden müssen sich intensiver darum bemühen, Ehen zu retten und zu verhindern, dass sie auseinandergehen. Manchmal investieren sie all ihre Kraft in das Wachstum der Gemeinde, während die Ehen der eigenen Gemeindeglieder schwächeln. Ich kenne aber eine Gemeinde, die es richtig macht.

Nachdem ich ein Ausbildungsprogramm für Trauerbegleitung an einer großen Kirche in Texas durchgeführt hatte, brachte mich der Jugendpastor zum Flughafen. Ich fragte ihn, was ihn an seiner Arbeit begeisterte.

„Ich bin ehrenamtlich beim Scheidungsgericht des Bezirks tätig. Paare, die sich scheiden lassen wollen, müssen zuerst einige Beratungsgespräche absolvieren, bevor die Scheidung gewährt wird. Unsere Gemeinde bietet das an. Häufig ordnet ein Richter an, sich mit mir zu einer Paartherapie zu treffen. Natürlich halten wir auch unsere Gemeindeglieder dazu an, unsere Angebote als Präventivmaßnahme in Anspruch zu nehmen.“

„Zeigt diese Arbeit Wirkung?“, fragte ich ihn.

„Ja, sie zahlt sich aus. Einige Paare ließen ihre Scheidungspläne fallen. Sie lernten, mit Ärger umzugehen und richtig zu kommunizieren, und entschlossen sich erneut, einander zu lieben und wertzuschätzen.“

Ich hatte bereits von den positiven Ergebnissen erfahren, als ich am Sonntagmorgen während des Gottesdienstes ein Gespräch mit einem jungen Paar hatte, das neben mir saß. „Gehören Sie zu dieser Gemeinde?“, fragte ich.

„Ursprünglich nicht“, antwortete der Ehemann.

„Unsere Ehe war durch Eifersucht und Wut gekennzeichnet“, erklärte die Ehefrau. „Eheberater meinten, wir sollen sie als gescheitert ansehen. Wir strebten die Scheidung auch an. Dann kamen wir zu den Eheseminaren in dieser Gemeinde.“

„Unsere Ehe funktioniert wieder“, fiel der Ehemann ein, „und wir sind sehr glücklich miteinander. Wir haben uns dann gesagt, dass uns diese Gemeinde sicher auch helfen kann, geistlich zu wachsen, wenn sie unsere Ehe retten konnte.“

Ich beglückwünschte sie zu ihrer Bereitschaft, an dem Wachstum ihrer Ehe und ihrer Beziehung zu Gott zu arbeiten.

Ich habe beobachtet, dass die Überarbeitung eines oder mehrerer Familienmitglieder, dürftige Ernährung, Hektik bei den Mahlzeiten, wenig gemeinsame Freizeitaktivitäten, viel Fernsehen, laute Musik und große Unordnung nicht nur saure Mienen, sondern auch negatives Wutverhalten hervorrufen. Eine Familie, die aus dem Gleichgewicht ist, gleicht einem Autoreifen, der nicht ausgewuchtet ist. Dann ist es schwierig, das Fahrzeug zu lenken.

Konfusion und übermäßiger Stress bringen Familienmitglieder an ihre Grenzen. Spannungen und

volle Terminpläne führen zu Ärger und giftigen Worten. Solche Familien brauchen eine gründliche Überholung. Ausgewogenheit ist wichtig.

Vor einigen Jahren sah ich das Titelblatt einer Zeitschrift, das thematisch die Auswirkungen von Wut in der Familie darstellte. Es bestand aus einer Reihe von fortlaufenden Szenen, die inzwischen recht bekannt sind: Ein verärgertes Chef meckert seinen Angestellten an. Der Angestellte geht nach Hause und schimpft seine Frau aus, weil das Abendessen noch nicht fertig ist. Die Frau schreit den Jungen an, weil er Dreck mit in die Küche gebracht hat. Der Junge tritt den Hund. Der Hund jagt die Katze. Die Katze fängt eine Maus.

Jeder Mensch lebt während der Woche in mehreren Bereichen: am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Gesellschaft, in der Kirchengemeinde usw. Wenn einer dieser Bereiche zu vollgepackt und nicht zufriedenstellend ist, kann es in diesem Bereich zu Ärger kommen. Wenn dem nicht konstruktiv begegnet und der Ärger bewältigt wird, kann er sich auch in andere Bereiche übertragen.

Unbewältigter Ärger überträgt sich auf die Familie und in die Gesellschaft. Verständnisvoller und vergebender Umgang hingegen dringt in der Familie durch und macht auch die Atmosphäre in der Gesellschaft angenehmer. Henri J. M. Nouwen formulierte es treffend:

Wenn wir dem anderen vergeben,
statt unseren Ärger an ihm auszulassen,
ihn segnen, statt über ihn zu fluchen,
wenn wir uns um die Wunden des anderen
kümmern, statt noch Salz in sie zu streuen,
wenn wir den anderen ermutigen,

statt ihn zu entmutigen,
ihm Hoffnung geben, statt zur Verzweiflung
zu bringen,
wenn wir einander umarmen, statt einander
auf die Nerven zu gehen,
jemanden willkommen heißen, statt ihm
die kalte Schulter zu zeigen,
einander danken, statt zu kritisieren,
andere loben, statt sie schlecht zu machen ...
Kurz: immer, wenn wir uns entscheiden,
für- und nicht gegeneinander zu sein, machen
wir Gottes bedingungslose Liebe sichtbar ...
Wir vermindern die Gewalt und richten
ein neues Königreich auf.⁸

⁸ *Letters to Marc About Jesus*, Harper and Row, San Francisco
1988, S. 60f.