

Beziehungs-los Predigt Graben Neudorf 20.11.2011 Hans-Arved Willberg

Die Bibel macht zum Thema „Single“ zunächst einmal eine ganz klare Aussage. Die steht gleich am Anfang, in der Schöpfungsgeschichte: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Und untrennbar damit verbunden ist die andere Aussage in den Anfangskapiteln der Bibel dazu: „Gott schuf den Menschen nach seinem Bild - und er schuf sie als Mann und Frau.“ Das bedeutet: Der Mensch ist von Gott als androgynes Wesen gedacht. So nennt man das mit dem Fremdwort, das auf Deutsch „mann-weiblich“ heißen würde. Der Mensch, und zwar jeder, ist ein mann-weibliches Wesen. Die Frage ist, wie wir das zu interpretieren haben. Ich schlage Folgendes vor:

1. Das weibliche und das männliche Geschlecht sind grundsätzlich aufeinander bezogen. Nur in der gegenseitigen Ergänzung kann sich unser menschliches Potenzial ganz entfalten.
2. Jeder Mensch trägt weibliche und männliche Anteile in sich. Auch als Individuum entfaltet er sein ganzes Potenzial erst dann, wenn er zu beiden steht und sie pflegt.

Ich möchte diese beiden Behauptungen jetzt noch etwas erläutern und praktische Schlüsse daraus ziehen.

1. *Das weibliche und das männliche Geschlecht sind grundsätzlich aufeinander bezogen. Nur in der gegenseitigen Ergänzung kann sich unser menschliches Potenzial ganz entfalten.*

Weil das so ist, bedeutet Single-Sein in den meisten Fällen entweder ein Noch-nicht oder ein Nicht-mehr.

Noch-nicht: Damit meine ich, dass jemand seinen Partner oder seine Partnerin noch nicht gefunden hat. Noch nicht oder noch nicht *wieder*, dort, wo der Partner verloren ging. Dieses Noch-nicht oder Noch-nicht-wieder hat für ihn sehr hohe Priorität, ganz einfach, weil er ein Mensch ist. Er spürt sehr deutlich, dass ihm etwas ganz Wichtiges fehlt. Dieses Gefühl heißt bekanntlich „Sehnsucht“. Alle Singles hier, die voller Sehnsucht sind, sollen wissen, dass dies nicht nur normal, sondern auch gesund und gut ist. Auch, wenn es

ihnen manchmal lästig ist, weil sie an bald nichts anderes mehr denken und weil die Hormone anscheinend manchmal der Meinung sind, sie müssten in die Sehnsuchtsglut auch noch so hineinblasen, dass sie zum kaum noch auszuhaltenden Feuer wird. Auch das ist ganz normal und nichts weiter als ein Zeichen für Gesundheit.

Nicht-mehr: Damit meine ich, dass jemand entweder seinen Partner verloren hat und in Trauer ist, zum Beispiel als Witwe oder Witwer, oder dass jemand erkennt, dass es wirklich besser für ihn ist, Single zu bleiben. Dafür kann es verschiedene Gründe geben. Gute Gründe sind das nur, wenn sie durch ein vernünftiges Abwägen zustande kamen. Es hat seinen Preis, weiter zu warten, weiter in der Sehnsucht zu bleiben. Und es hat auch seinen Preis, nicht mehr zu warten und die Sehnsucht auskühlen zu lassen. Ein guter Grund ist die ehrliche Entscheidung, dass ich nach nüchterner Abwägung offensichtlich mehr davon habe, Single zu bleiben.

Der Vollständigkeit wegen will ich noch die Ausnahme von den beiden Grundregeln „Noch-nicht“ und „Nicht-mehr“ nennen. Das ist die Variante „Gar-nicht-erst“: Menschen, die entweder wirklich nicht fähig zu einer Paarbeziehung sind oder die einfach überhaupt kein Interesse daran haben - Menschen, denen diese Sehnsucht fehlt. Jesus hat einmal darauf hingewiesen, dass es solche Menschen gibt, für die das Heiraten gar nicht erst in Frage kommt. Vielleicht war er selbst auch so einer: So ganz und gar von seiner Lebensaufgabe beschlagen, dass er vollkommen darin aufging. So mag es auch Paulus gegangen sein. Aber das sind große Ausnahmen.

2. *Jeder Mensch trägt weibliche und männliche Anteile in sich. Auch als Individuum entfaltet er sein ganzes Potenzial erst dann, wenn er zu beiden steht und sie pflegt.*

Das ist eine relativ neue Erkenntnis. Früher war es den Frauen ganz wichtig, nur ja nicht männlich zu wirken, und den Männern war es noch wichtiger, auf keinen Fall „schwach wie das Weib“ zu sein. Und so wurden natürlich auch die Kinder erzogen. Diese scheinbar absoluten Gegensätze zu überwinden war eine der ganz wichtigen sozialen Veränderungen des 20. Jahrhunderts. Einen Höhepunkt erlebte sie durch die Entdeckung der Emotionalen Intelligenz. Man hat herausgefunden, dass Menschen mit hohem IQ durchaus nicht dazu vorherbestimmt sind, erfolgreich zu sein, sei es in Beziehungen oder im Beruf. Viele von ihnen scheitern, weil sie zu wenig *emotionale* Intelligenz besitzen. Mindestens genauso

wichtig für gelingendes Leben wie der IQ ist also sozusagen der „EQ“, der Emotionsquotient. Das ist es, was man auch als „Sozialkompetenz“ bezeichnet. Nach traditioneller Sichtweise war der IQ, also die Fähigkeit, abstrakt denken, kombinieren, rechnen zu können, eine männliche Spezialität, was natürlich nicht stimmte. Wir haben als Männer zwar ein größeres Gehirn, aber das ist nun einmal nicht mit höherer geistiger Leistungsfähigkeit verbunden. Auch wenn wir es manchmal gern hätten und uns euch Frauen gegenüber so verhalten, als ob. Unsere *typisch* männlichen Qualitäten liegen anderswo. In der Wettbewerbsorientierung zum Beispiel, im Durchsetzungswillen, in der Risikobereitschaft und sicher auch ein Stück weit in einer gewissen natürlichen Veranlagung zu mehr Sachlichkeit, weil wir gar nicht anders können als schön der Reihe nach eins nach dem anderen anzuschauen und zu erledigen.

Den EQ glaubte man früher vernachlässigen zu können, weil er ja „nur“ weiblich sei, was auch nicht stimmte, nicht ganz jedenfalls, denn insgesamt haben Frauen eine größere natürliche Begabung zur Sozialkompetenz als Männer, was aber nicht mehr heißt, als dass wir Männer sie noch mehr trainieren müssen als ihr Frauen. Die besten Chancen, im Leben gut zurechtzukommen, hat aber jemand, der beides in sich zur Entfaltung kommen lässt, das eher Weibliche und das eher Männliche. Und die oder der hat auch die besten Chancen, Glück in der Liebe zu finden.

Es ist nämlich gar nicht so attraktiv, wenn zum Beispiel einer als Mann auf Machogehabe setzt, um diversen Weibchen zu imponieren. Er mag solche Verehrerinnen finden, aber es werden Mädchen sein, die sich unter ihrem Niveau verschenken. Und das ist auch nicht wirklich toll und attraktiv für einen Mann, der sich, insgeheim zumindest, eine richtige Partnerin wünscht, was heißen soll: Ein richtiges, starkes Gegenüber mit eigenem Willen und einer deutlich erfahrbaren starken Grenze. Ich möchte Folgendes behaupten:

- ▶ Richtig attraktiv auf Frauen wirken Männer, in denen die eher männlichen Anteile gute Ergänzung durch die eigenen eher weiblichen Anteile finden. Und richtig attraktiv auf Männer wirken Frauen, bei denen es umgekehrt ist.

wenig attraktiv	sehr attraktiv	wenig attraktiv
		
Sie: zu weiblich Er: zu männlich	Sie: Ganz weiblich, aber auch erkennbar männlich! Er: Ganz männlich, aber auch erkennbar weiblich!	Sie: zu männlich Er: zu weiblich

Ich will das noch ein wenig erläutern:

1. Wenn sie zu weiblich ist, dann wirkt sie zu schwach. Sie passt sich zu gut an. Sie macht sich abhängig von ihm. Sie sagt zu oft ja. Sie setzt sich nicht durch. Sie ist zu sanft oder, wenn sie gekränkt wird, zu empfindlich. Sie braucht ihn ständig irgendwie als Stütze und Halt. Sie hört ihm hingebungsvoll zu, aber sie beansprucht nicht, selbst von ihm gehört und ernst genommen zu werden. Das alles tut ihm nicht gut, auch wenn er es zunächst wunderbar findet, wie einfach er es bei ihr hat. In Wirklichkeit sehnt sich jeder Mann nach einem starken Gegenüber.
2. Wenn er zu männlich ist, dann wirkt er zu stark. Sie fühlt sich von ihm erniedrigt, klein gehalten, oft auch missbraucht. Sie empfindet, dass er sich ihr nicht wirklich hingibt, sondern nur seine harte, glatte Fassade präsentiert. Usw.

Lassen wir es für jetzt bei diesen beiden Hinweisen und fassen wir zusammen: Die größten Chancen auf Erfüllung der Sehnsucht, das Noch-nicht des Singledaseins zu überwinden, hat die gesunde Mischung:

- ▶ Sei als Frau vor allem Frau, sei weiblich, aber übertreibe es nicht. Übe dich auch in eher männlichen Tugenden: Durchsetzungsfähigkeit, Zielstrebigkeit, Sachlichkeit. Passe dich nicht zu sehr an, stecke nicht zu weit zurück, sei nicht allzu geduldig. Beanspruche deine Rechte, nimm selbstbewusst den Raum ein, der dir zusteht, den Raum deiner Kompetenzen und Bedürfnisse. Und du wirst sehen: Diese Mischung ist das gewisse Etwas, die macht dich attraktiv.
- ▶ Und du, Mann, sei vor allem Mann, wage Männlichkeit, aber übertreibe es nicht. Gib dich nicht allzu cool. Übe dich auch in den eher weiblichen Tugenden: Rede etwas mehr als nur das Nötigste, lerne deine Gefühle kennen, gib ihnen Ausdruck, teile dich mit, und vor allem: Entwickle deine Empathie, lerne zuzuhören

und zu verstehen; übe Zurückhaltung, Denken vom andern her. Sei ehrlich deinen Gefühlen gegenüber, den Ängsten vor allem, und gestehe es dir zu, schwach zu sein.

Damit das nicht zu plakativ klingt, sei auch noch einmal auf die Gefahr hingewiesen, über's Ziel hinauszuschießen: Die machohaft Frau ist so wenig ein erstrebenswertes Ideal wie der willenlose Softie. Manche haben gerade da ihren Trainingsbedarf: Als Frau weiblicher zu werden, als Mann männlicher.

Nun möchte ich noch zwei weitere Probleme ansprechen, mit denen sich Singles selbst unglücklich machen können:

1. Unglücklich wird, wer aus der Beziehungsnot eine Tugend macht.
2. Unglücklich wird, wer zu früh aufgibt.

Ich will erklären, was ich damit meine.

1. *Unglücklich wird, wer aus der Beziehungsnot eine Tugend macht.*

Ich glaube, das ist ein Trend in unserer Gesellschaft. Und das ist ja auch ganz verständlich. Der alte Grieche Äsop hat das schon in seiner berühmten Fabel vom Fuchs und den Trauben auf den Punkt gebracht: Der Fuchs hat Lust auf Trauben, aber sie hängen zu hoch. Er kommt einfach nicht dran. Darauf sagt der Fuchs: Ich will sie ja auch gar nicht. Die schmecken ja gar nicht. Pfui, die sind sauer, ungenießbar! Das nennt man eben „Aus der Not eine Tugend machen“.

Viele Menschen haben heutzutage große Beziehungsprobleme, weil sie eine schwierige Kindheit hatten, in der sie zu wenig Beziehungsstabilität und Vertrauen erlebten. Sie können sich dann auch im späteren Leben nur schlecht anderen anvertrauen und hingeben. Oberflächlich schon, aber nicht ganz ernsthaft und verantwortlich. Diese Not ist heutzutage ziemlich groß, aber es ist wirklich eine *Not*. Solche Menschen brauchen noch mehr als andere die Erfahrung stabiler Beziehungen, um heilen zu können. Bequemer ist es aber, aus der Not eine Tugend zu machen und dabei zu bleiben, nur oberflächliche Beziehungen zuzulassen. Und das wird ja auch von den Medien unterstützt, indem man häufig wechselnde Partnerschaften, besonders unter dem sexuellen Aspekt, als schick und modern herausputzt. Aber ein echtes Bedürfnis ist diese Art von Freiheit nicht. Es gibt interessante Meinungsumfragen dazu: Quer-

beet durch die Generationen wünschen sich die meisten Menschen feste, verlässliche und dauerhafte Partnerschaften mit einem einzigen Menschen des anderen Geschlechts, den sie wirklich und ganz lieben. Wir sind so gemacht!

2. *Unglücklich wird, wer zu früh aufgibt.*

Da möchte ich zum Schluss noch ein bisschen aus der Schule plaudern: In meiner Beratungspraxis erlebe ich viele sehnsuchtsvolle Singles. Ganz oft sind sie von starken Zweifeln geplagt, ob sie überhaupt noch eine oder einen finden, ziemlich unabhängig vom Alter. Immer wieder denke ich: „Oh man(n), wenn du wüsstest, wer da gerade vor dir hier war mit demselben Problem. Du würdest es nicht glauben, dass *die* genau dasselbe denkt wie du! Du würdest meinen: Na, bei der hätte *ich* ja sowieso keine Chance. Die kann sich doch nicht retten vor Verehrern. Ja, denkst du! Dabei ist sie einsam und fürchtet, gar nicht attraktiv zu sein.“ Da sitzt diese bezaubernde Fee mir gegenüber auf dem Beratungssofa und meint tatsächlich, sie sei hässlich und keiner würde sich für sie interessieren. Wie sag' ich's ihr, damit sie mich nicht falsch versteht? Dass mir als Mann bei ihrem Anblick und ihrem natürlichen Charme sozusagen das Wasser im Mund zusammenläuft? Ich wundere mich: Immer wieder dasselbe! Aber ich kenne das doch auch von mir selbst nur zu gut, diesen Gedanken: „Mich? Ach, mich will doch keine. Jedenfalls keine von denen, die *ich* wirklich attraktiv fände.“

Wenn wir solchen Fantasien glauben, machen wir uns selbst unglücklich. Sicher, oft stehen auch enttäuschende Erfahrungen dahinter. Aber hier gilt dasselbe wie bei allen wirklich wichtigen Dingen im Leben: Erst aufgeben, wenn sich die Waage tatsächlich deutlich vom „Noch-nicht“ zum „Nicht-mehr“ neigt! Dann kann es auch mal so weit sein, die fehlende Erfüllung zu akzeptieren und sie ausgiebig und ehrlich zu betrauern: Das war einmal, und jetzt stelle ich mich tapfer und entschlossen darauf ein, dass es vorbei ist. Nein, ich werde keine Familie gründen. Nein, ich werde kein Kind mehr kriegen. Das ist wirklich schlimm für mich. Aber ich akzeptiere es und lasse los. Ich trauere. Ich bin verletzt, sehr vom Leben enttäuscht. Von Gott! Ich klage. Aber ich quäle mich nicht mehr weiter mit meinem unerfüllten Wunsch herum. Ich schließe dieses Kapitel meines Lebens ab und beginne ein neues.

So können wir über den Weg des Trauerns auch wieder glücklich werden. Aber unglücklich machen wir uns, wenn wir zu früh aufgeben. Wenn die Chance noch da ist und der Wunsch noch stark ist,

warum sollten wir darauf verzichten? Da ist aktive Geduld gefragt. Hast du wirklich schon alles ausprobiert? Nein, *alles* muss es nicht sein, aber *alles*, was zu dir passt. Den Christlichen Partnerschaftsdienst? Eine Farb- und Stilberatung? Eine erfolgreiche Weight-Watchers-Kur? Eine Psychotherapie, um deine sozialen Ängste zu überwinden? Ein Training sozialer Kompetenzen? Gute Bücher? Was du vor allem brauchst, ist Mut. Darf ich hier zu guter Letzt noch ein Rezept für jedermann ausstellen? Wer es nicht mag, muss es ja nicht anwenden. Nimm dir eine stille halbe Stunde Zeit und überlege dir im Blick auf unser Thema, wovor du wirklich Angst hast. Und dann stelle dich tapfer vor diese konkrete Angst und halte ihr entgegen: „So, dir sage ich jetzt den Kampf an. Genau das, wovor du mich zurückhältst, werde ich tun!“ Muss ich Angst haben, dich dazu zu ermutigen? Muss ich fürchten, dass du dann einen Ehemann verführen oder ein Mädchen vergewaltigen wirst? Das ist es doch nicht, was du willst. Du hast ein starkes Bedürfnis nach Partnerschaft, nach Liebe, und das will Erfüllung finden. Und *dazu* brauchst du Mut! Also: Schreib dir die konkrete Angst auf und formuliere dein konkretes Mutziel: „Genau das, wovon du mich abhalten willst, du blöde Angst, genau das werde ich tun.“ Zum Beispiel: Da gibt es einen Menschen, den ich wirklich attraktiv finde. Und jetzt werde ich Kontakt aufnehmen mit diesem Menschen - und in Kauf nehmen, dass ich einen Korb kriege! Vielleicht. Aber vielleicht auch nicht!

Ich schließe mit einer Anekdote: Albert Ellis, einer der erfolgreichsten Psychotherapeuten des 20. Jahrhunderts, erzählt, wie er als junger Mensch seine Schüchternheit überwand. Jeden Tag führte sein Weg zur Arbeit durch einen Park. Er beschloss, jedes Mal in diesem Park eine Frau anzusprechen. Er gewöhnte sich daran. Zu Verabredungen kam es nicht, aber er wurde auch weder ausgeschimpft, verhasst noch schickte ihm jemand die Polizei auf den Hals. Denn er tat etwas völlig Harmloses und Erlaubtes. Man darf in der amerikanischen Kultur - und in der deutschen übrigens ebenso - Menschen des anderen Geschlechts in der Öffentlichkeit ansprechen. Nur die Angst behauptet, dass es unmöglich sei und dass da etwas Furchtbares passieren wird. Warum eigentlich? fragte Ellis und verweigerte der Angst den Gehorsam. Seine Frau lernte er woanders kennen. Aber den Erfolg kassierte er trotzdem ein: Seine soziale Angst konnte nicht mehr über ihn herrschen. Nach demselben Prinzip überwand er seine Hemmung, Reden zu halten. Später entwickelte er genau nach diesem Prinzip eine Methodik, die heute

weltweit als eine der effektivsten Psychotherapierichtungen angewendet und anerkannt ist.

So funktioniert das. So etwas schaukelt sich auf. Wenn wir uns selbst beständig beweisen, dass wir selbst etwas zur Erfüllung unserer Bedürfnisse tun können, weil wir der Angst nicht gehorchen, dann ist es auch nicht so schlimm, einen Korb zu kriegen und Liebeskummer zu haben. Dann rappeln wir uns auf und ergreifen die nächste Chance. Wer wagt, gewinnt.

So sei es - oder auf bibeldeutsch gesprochen:
Amen