



# In jeder Beziehung beistehen – Einführung in die evangelische Seelsorge (I)

Arbeitsblatt 14

Prof. Dr. Michael Herbst, 31. Januar 2014

## 6. Seelsorge mit Ehepaaren<sup>1</sup>

### 6.1 Das Thema in unserer Lebenswelt

Lehrstuhl für Praktische Theologie  
Prof. Dr. Michael Herbst

ERNST MORITZ ARNDT  
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

### Eheseelsorge

Wahrnehmen – Deuten - Handeln



- Bernd und Karin G. kommen miteinander einfach nicht mehr klar. Seit gut 20 Jahren sind sie verheiratet. Wieder und wieder verstricken sie sich in ihre ehelichen Konflikte. Es geht schon lange so, aber der Ehemann ist erst jetzt bereit, Hilfe von außen anzunehmen...

31.01.14 WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge) 12

### 6.2 Wahrnehmen: In welchem Umfeld geschieht Seelsorge mit Ehepaaren?

Fünf Beobachtungen zur Lage der Ehe aus Demographie und Demoskopie gehören zu den unhintergehbaren Rahmenbedingungen der Eheseelsorge:<sup>2</sup> Diese fünf Aspekte markieren jeweils Details einer größeren Fragestellung: Welchen Rang hat Ehe in unserer Gesellschaft? Wie wichtig ist sie als rechtlich geordnete, exklusive, lebenslange und umfassende Treue- und Liebesgemeinschaft eines Mannes und einer Frau?

<sup>1</sup> Vgl. besonders Bayer 1988; Harder 2012. Vgl. Herbst 2013, 560-611. Vgl. auch Morgenthaler 2005, 41-48.

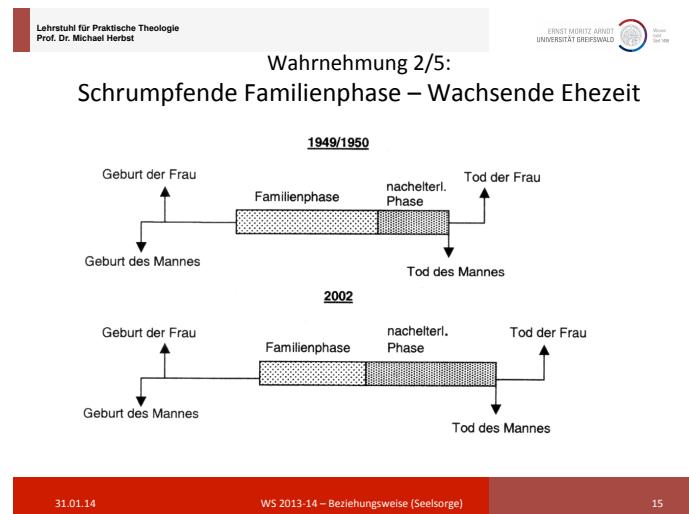
<sup>2</sup> Vgl. zu den Zahlen und Quellen vor allem Harder 2012.

### 6.2.1 Erste Beobachtung: Die Heiratsneigung nimmt ab.

Absolut und bezogen auf die Bevölkerung nehmen die Heiratszahlen ab. Mehr Menschen werden nie eine Ehe eingehen. Das durchschnittliche Heiratsalter stieg seit 1960 von ca. Mitte 20 auf ca. Anfang/Mitte 30. Zudem hat sich die „Heiratslogik“ umgekehrt: Früher führte der „normale“ biographische Ablauf das Paar über Verlobung und Heirat zur Elternschaft. Heute hingegen entwickelt sich eine neue Normalität: Viele Paare leben zunächst unverheiratet zusammen. Wenn eine Schwangerschaft eintritt oder ausdrücklich erwünscht ist, entschließen sich viele Paare auch zum Heiraten.

### 6.2.2 Zweite Beobachtung: Die Familienphase schrumpft, die Ehezeit wächst

Gestiegene Lebenserwartung und Geburtenrückgang zusammen bewirken, dass die eigentliche „Familienphase“, d.h. die Zeit, in der Kinder mit ihren Eltern in einem Haushalt zusammenleben, kürzer wird, während die Zeit, in der es Mann und Frau nur miteinander zu tun haben, sich verlängert. Umfasste diese engere Familienphase früher das halbe Leben, so ist es heute noch ein Viertel des Lebens. Das müssen Paare nun auch bewältigen – als empty-nesters.



### 6.2.3 Dritte Beobachtung: Nicht-eheliche Lebensformen nehmen zu und finden Akzeptanz.

Nicht-eheliche Lebensgemeinschaften sind von einer Randerscheinung zum Normalfall geworden. Aber es sind in der Regel zwei ledige, jüngere und kinderlose Personen, die ehelos zusammenleben. Häufig ist es eine Übergangsphase zur Eheschließung. Insgesamt ist der Anteil nicht-ehelicher Lebensgemeinschaften an allen Paaren in Deutschland nicht besonders groß (aber steigend): ca. 1/10. Auch die Zahl der außerhalb von Ehen geborenen Kindern nimmt zu, besonders im Osten (>50%). Jedoch kommt es nach der Geburt häufig zur Eheschließung: Die Mehrzahl der Kinder wächst weiterhin bei ihren verheirateten biologischen Eltern auf.

### 6.2.4 Vierte Beobachtung: Die Zahl der Ehescheidungen steigt.

Grob gesagt, wird heute jede dritte Ehe später wieder geschieden. Aber wann im Eheverlauf ist das Scheidungsrisiko besonders hoch? Die Scheidungsrate steigt nach wenigen Ehejahren rasant an, so dass ein Höhepunkt zwischen den fünften und sechsten Ehejahr liegt. Dann fällt die Kurve deutlich ab. Allerdings kommt es auch ausgesprochenen Spätscheidungen. Es lassen sich mehr kinderlose Paare scheiden als Paare mit Kindern. Noch immer ist aber Verwitwung und nicht Scheidung das häufigste Ende einer Ehe.

### 6.2.5 Fünfte Beobachtung: Und dennoch „Höchstwert Eheglück“

Ein erstaunliches Resultat vieler Befragungen: Unter dem Strich sind verlässliche, auf Dauer angelegte und qualitativ als hochwertig erlebte partnerschaftliche und familiäre Beziehungen in unserer Gesellschaft ein Höchstwert, darunter in besonderer Weise auch die Ehe. Insgesamt ist offensichtlich das nichteheliche Zusammenleben mit anschließender Eheschließung die bevorzugte Lebensform.

Seelsorglich besonders relevant ist in diesem Zusammenhang, nicht zuletzt für das Umfeld der Ehevorbereitung und Seelsorge anlässlich von Trauungen: Die Erwartungen an die Qualität von Liebesbeziehungen steigen. Man erwartet nicht weniger von der Qualität der Partnerschaft, sondern mehr: Stark ausgeprägt sind Idealbilder, wie z.B. die Vorstellung möglichst dauerhafter, gefühlsintensiver romantischer Liebe und die Erwartung an eine stetig hochwertige Beziehungsgestaltung. Die Bereitschaft, die Beziehung aufzukündigen, wenn sie die Erwartungen nicht erfüllt, steigt.

### 6.3 Deuten: Biblisch-theologische Aspekte zum Mandat der Ehe



#### Mt 19,2-9

„Da traten Pharisäer zu ihm und versuchten ihn und sprachen: Ist's erlaubt, dass sich ein Mann aus irgendeinem Grund von seiner Frau scheidet? Er aber antwortete und sprach: Habt ihr nicht gelesen: Der im Anfang den Menschen geschaffen hat, schuf sie als Mann und Frau und sprach: „Darum wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und an seiner Frau hängen, und die zwei werden ein Fleisch sein“? So sind sie nun nicht mehr zwei, sondern ein Fleisch. Was nun Gott zusammengefügt hat, das soll der Mensch nicht scheiden! Da fragten sie: Warum hat dann Mose geboten, ihr einen Scheidebrief zu geben und sich von ihr zu scheiden? Er sprach zu ihnen: Mose hat euch erlaubt, euch zu scheiden von euren Frauen, eures Herzens Härte wegen; von Anfang an aber ist's nicht so gewesen. Ich aber sage euch: Wer sich von seiner Frau scheidet, es sei denn wegen Ehebruchs, und heiratet eine andere, der bricht die Ehe.“

- Ehe als Mandat
- Triumph des Menschen und Stiftung Gottes
- Nein zum Ausbruch aus der Ja, Ja zum Bemühen um den Partner
- Segen: alle notwendigen Kräfte
- Scheidung um der Herzenshärte willen ordnet Sünde

<sup>3</sup> Bonhoeffer 1970, 55. Vgl. Bonhoeffer 1975, 223. Zur Scheidung schreibt Manfred Seitz: „Weil es aber unmenschliche Ehen gibt in dieser Welt, und Gott nicht das Leid, sondern das Leben seiner Geschöpfe will, gibt es als äußerste Möglichkeit die Scheidung. Wo sie erfolgt, wird Sünde geordnet; aber das Gebot bleibt in Kraft.“ (Seitz 1975, 14f)

Aus diesen Grundüberzeugungen ergeben sich einige praktisch-theologische Konsequenzen für die seelsorgliche Arbeit mit Ehepaaren:

Lehrstuhl für Praktische Theologie  
Prof. Dr. Michael Herbst

ERNST MORITZ ARNDT  
UNIVERSITÄT GREIFSWALD

### Seelsorgliche Haltungen

- Wir halten fest an der Hoffnung für jede noch so verfahrene Ehesituation.
- Wir beurteilen eheliche Situationen nach Maßgabe des Gebotes Gottes.
- Wir arbeiten hart mit dem Ehepaar; zugleich aber beten wir gemeinsam immer wieder für das Ehepaar.
- Wir wissen, dass wir keine Erfolgsgarantie haben und manchmal nur noch mediatorisch arbeiten können.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

21

4

Zusammengefasst kann man sagen: Das Ziel ist es, Ehepaaren Mut zu machen, im Vertrauen auf die heilende und vergebende Kraft Gottes wieder an ihre Ehe zu „glauben“, etwas für ihre Ehe zu wagen und darum aktiv an der Erneuerung ihrer Ehe mitzuarbeiten.

Spezifische Interventionen, also etwa das Gebet mit den Ehepartnern, die Beichte, die Aufforderung zu gegenseitiger Vergebung, die Erneuerung des Trau-Segens, das alles mag vorkommen, kommt aber in der Praxis oft erst sehr spät und sehr behutsam zum Tragen, weil diese Dinge unter Umständen kontraproduktiv wirken können, wenn sie zu früh eingesetzt werden. Dazu sind sie uns zu wertvoll und die Menschen zu verletzbar.

## 6.4 Das Elend der romantischen Liebe und der bürgerlichen Ehe

### Bürgerliche Ehe: Leidenschaft und Dauer?

„Ich halte das neuzeitliche Konstrukt von Ehe für den unglückseligen Nachkommen einer verhängnisvollen Liebesaffäre zwischen dem Vertragsdenken der Aufklärung und dem Liebeskonzept der Romantik.“

Bernd Wannenwetsch

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

23

5

Bernd Wannenwetsch sieht die Alternative in einer Ehe „im Herrn“ (1 Kor 7,10):

„Anders gesagt: Die Alternative zur liberal-kapitalistischen Ehe ist die Ehe als ein lebendiges Bekennen des Glaubens.“<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Vgl. zum letzten Punkt Koschorke 2002,119-124.

<sup>5</sup> Vgl. ausführlich Wannenwetsch 1993. Vgl. außerdem Wannenwetsch 2010 (Zitat: S. 11). Vgl. auch Bayer 1981, 174.

<sup>6</sup> Wannenwetsch 201012.

Das wiederum buchstabiert er trinitarisch durch:

## Ehe als Bund

### Erster Artikel für kleine Terroristen

„... Appell zur Mäßigung ..., nämlich dass man keine überzogenen Erwartungen an den Partner haben sollte.“

„Was zählt, ist nicht der tatsächliche Mensch, der sich kontinuierlich verändert, sondern die unvergängliche Idee eines aufregenden Partners.“

**Das eigentliche Abenteuer  
ist lebenslange Treue von Bundespartnern.**

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

26

7

## Ehe als Bund

### Zweiter Artikel für unser Armutszeugnis

Der Mensch wird als Seele und das heißt als Bedürftiger gesehen.

Mit jedem Treueversprechen übernimmt er sich und verspricht mehr, als er je halten kann.

Das Traubekenntnis der Brautleute ist darum eben ein „Armutszeugnis“.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

27

8

## Ehe als Bund

### Dritter Artikel für die Gemeinde als Schutzraum der Ehe

Ist die eheliche Liebe eingebettet in die Gemeinde, so kann der Lebenshorizont des Paares nicht selbstgenügsam auf Ehe und Familie reduziert sein.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

28

<sup>7</sup> Vgl. Ebd. (Zitat: S. 13). Paul M. Zulehner sagt über den Menschen, er sei ein „kleiner Terrorist in der Maßlosigkeit seiner Wünsche.“ (Zulehner 1994, 35)

<sup>8</sup> Vgl. Wannenwetsch 2010, 14. Der Begriff „Armutszeugnis“ in diesem Zusammenhang stammt von Oswald Bayer. Es sagt: „Wir wollen es wohl, aber wir wissen auch, wie wir sind. Ohne Segen und Fürbitte geht nichts.“ (Bayer 1981, 167)

## 6.5 Seelsorglich hoffen und handeln: Ehepaare begleiten, stärken und vergewissern

### 6.5.1 Ein Modell zum Verstehen ehelicher Bindung und ehelicher Konflikte

#### Liebe, das Beziehungskonto und der persönliche Bindungsstil

Bindung gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen. „Die Menschen kommen mit der Sehnsucht nach Bindung auf die Welt.“<sup>9</sup> Theologisch formulieren wir das so: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (Gen 2,18).



„Wie stark die Gefühle von Nähe, Geborgenheit und Zuneigung zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Beziehung ausgeprägt sind, ist abhängig von den Verhaltensweisen, die erwartet bzw. vom Partner gezeigt werden. Die Summe der erwünschten oder nicht erwünschten Verhaltensweisen bestimmt die Zufriedenheit mit der Beziehung.“<sup>10</sup>

Zufriedene Paare wissen um die konkreten Verhaltensweisen, die den anderen bestätigen und ihm gut tun. Und in zufriedenen Beziehungen gibt es mindestens unter dem Strich eine gewisse Symmetrie: Einer dem anderen, was er braucht. Diese Wechselseitigkeit fördert den Wunsch, in diese Beziehung weiter zu investieren. Liebe und Bindung wachsen. Schindler, Hahlweg und Revenstorff sprechen hier vom Konzept des Beziehungskontos. Das Beziehungskonto lebt von Reziprozität. D.h.: Beide Partner streben auf Dauer ein ausgewogenes Verhältnis von Geben und Nehmen an. Christof Morgenthaler verwendet für denselben Sachverhalt den Begriff der Beziehungsgerechtigkeit an.<sup>11</sup>

Die Währung für „Einzahlungen“ ist dabei unterschiedlich: Für Frauen zählen eher kommunikative Aspekte: persönlicher Austausch und Interesse an Gesprächsbeiträgen. Für Männer zählen eher gemeinsame Aktivitäten: zusammen ausgehen, gemeinsam lesen oder spazieren gehen. Negative Reziprozität über längere Zeit gibt es nur bei unglücklichen Paaren.

<sup>9</sup> Schindler, Hahlweg and Revenstorff 2007, 2.

<sup>10</sup> Ebd., 3.

<sup>11</sup> Vgl. Morgenthaler 2005, 134.

## Reziprozität und eheliche Grundbedürfnisse

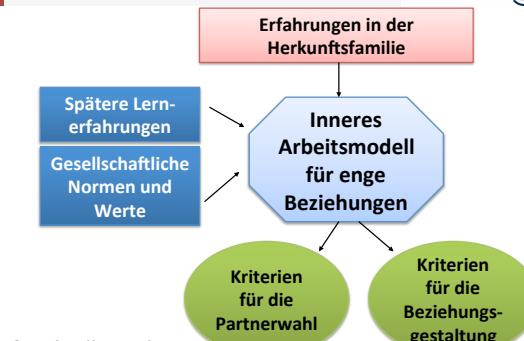
- Verbundenheit: Nähe, Sicherheit, Geborgenheit, Vertrautheit, Unterstützung
- Fürsorge: Schutz und Behaglichkeit bieten, sich um den anderen kümmern
- Sexuelle Anziehung und Befriedigung

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

33

12



31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

34

13

Probleme ergeben sich nun, wenn z.B. die Beziehungskonzepte zweier Partner massiv divergieren. Solche Diskrepanzen können, wenn sie nicht bewusst gemacht und bearbeitet werden, zu erheblichen Konflikten führen.

## Enttäuschungen, Krisen und eheliche Teufelskreise

Krisen entwickeln sich aus zunehmenden Enttäuschungen. Wohl gemerkt: Krisen, nicht Konflikte. Konflikte sind unvermeidbar, Krisen schon. Sie sind oft ungelöste, chronifizierte und eskalierte Konflikte.

## Unterschiedliche „Formen der Angst“

Fritz Riemann



31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

38

14

<sup>12</sup> Schindler, Hahlweg and Revenstorff 1998, 32f.

<sup>13</sup> Vgl. Ebd., 19ff.

## Ursachen

- Beziehungskonzepte
- Charakterdifferenzen
- Gewöhnungsprozesse
- Lebensgeschichtliche Übergänge (z.B. Geburten, Erwachsenwerden der Kinder)
- Unverträgliche Erziehungsstile
- Persönliche Krisen (z.B. Krankheit)
- Von außen induzierte Krisen (z.B. Arbeitslosigkeit)
- Schuldhafte Vorgänge (auch einseitig)

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

39

## Wie werden daraus Krisen?

- Mangelnde Fähigkeiten zur Kommunikation
- Fehlende Strategien zur Problemlösung
- Entzug von „Wohltaten“
- Zunehmender Versuch, sich durchzusetzen, mit systematischer „Bestrafung“ des Partners
- Zuschreibung negativer Eigenschaften
- Umwertung der Beziehung

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

40

## Zwangsprozess

- Reduktion des positiven Austauschs
- Erhöhung negativer Verhaltensweisen
- Zunehmend reduzierte und destruktive Kommunikation
- Keine erfolgreiche Konfliktlösung, sondern Eskalation von Konflikten
- Abnahme der gegenseitigen Attraktivität
- Sinkende Zufriedenheit mit der Beziehung. Andere potenzielle Partner werden attraktiv.

*„Je mehr sie fordert, dass er sich z.B. doch endlich für ein Gespräch öffnen möge, desto mehr zieht er sich zurück. Dies wiederum veranlasst sie noch intensiver nachzubohren, was bei ihm zu noch mehr Versteinerung führt...“<sup>15</sup>*

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

46

## Die vier apokalyptischen Reiter

- **Kritik**  
(in „Du-Sätzen“)
- **Verachtung**  
(persönliche Abwertung)
- **Abwehr**  
(Rechtfertigen, Gegenkritik)
- **Abblocken**  
(Versteinern, Schweigen, Dichtmachen)



31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

48

<sup>14</sup> Vgl. Riemann 2007

<sup>15</sup> Schneewind, Graf and Gerhard 1999. Vgl. auch Schindler, Hahlweg and Revenstorff 1998, 52.

### Ein notwendiger, mutiger Entschluss

„Um diesen Prozess umzukehren, ist der ‚heldenhafte‘ Akt mindestens eines Partners erforderlich, dem anderen anhaltend wieder Vertrauensvorschuss einzuräumen. Dies würde im Sinne des Selbstkontrollkonzeptes bedeuten, dass er die Rate von positiven Verhaltensweisen erhöht, obwohl dafür kurzfristig nur negative und keine positiven Konsequenzen zu erwarten wären.“<sup>16</sup>

Veränderungen sind also immer noch möglich, und zwar durch konkrete Umstellungen im Verhalten. Es bedarf aber einer Entscheidung des Einzelnen: bei sich selbst zu beginnen! In der Seelsorge kann den Paaren aber auch vor Augen gestellt werden, wie viel schmerzhafter ein Trennungsprozess als ein Veränderungsprozess ist.

„Ich muss nicht meine ganze Persönlichkeit ändern, sondern nur bestimmte Verhaltensweisen. Kleine Verhaltensänderungen können zu großen Veränderungen in der Partnerschaft führen. [...] Veränderungen brauchen Zeit, um sich im Alltag zu bewähren und etabliert zu werden.“<sup>17</sup>

Die noch bestehende Bindung zum Partner ist die Basis, um erneut eine bessere Beziehung aufzubauen. Man kann an eine gemeinsame Geschichte und vieles mehr, was Menschen miteinander verknüpft, erinnern: Da gab es einmal Gründe, warum ich gerade diesen Menschen liebte. Sind diese Gründe alle nichtig geworden?

„Steigert ein Partner seine Rate an positiven Aktionen, so zeigt der andere eine entsprechende Veränderung innerhalb weniger Tage.“<sup>18</sup>

### 6.5.2 Ein seelsorgliches Procedere

#### Zusammenfassung des Ansatzes

- Unser Ziel ist es, Ehepaaren Mut zu machen, im Vertrauen auf die heilende und vergebende Kraft Gottes wieder an ihre Ehe zu „glauben“, etwas für ihre Ehe zu wagen und darum aktiv an der Erneuerung ihrer Ehe mitzuarbeiten.
- Unsere Hoffnung ist es, dass die Zwangsprozesse unterbrochen werden und eine positive Reziprozität zwischen den Ehepartnern wieder aufgebaut wird. Ausdrückliche und mehrdimensionale Vergebung steht eher am Ende als am Anfang dieses Prozesses.

<sup>16</sup> Schindler, Hahlweg and Revenstorf 1998, 54.

<sup>17</sup> Schindler, Hahlweg and Revenstorf 2007, 9.

<sup>18</sup> Schindler, Hahlweg and Revenstorf 1998, 34 und vgl. 133-139.



## Unser Vorgehen ist ...

- ... spezifisch **seelsorglich**,
  - gegründet auf den biblischen „Grundannahmen“
  - und in der Hoffnung auf Gottes „Segensressourcen“,
- ... spezifisch **therapeutisch**,
  - also lernbereit in Richtung auf die Weisheit
    - der Psychologie
    - und Psychotherapie.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

54

## Übersicht über das Konzept

- Ansatzpunkt ist die gegenwärtige Beziehungsgestaltung, nicht die „belastenden Akten“.
- Wir beginnen bei der gegenwärtigen Lage, die gekennzeichnet ist durch:
  - ein hohes Maß an aversivem Verhalten
  - gegenseitige negative Zuschreibungen und Vorhersagen
  - abnehmende Attraktion, Zärtlichkeit, Sexualität
  - zunehmende Vermeidung des anderen

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

55

## Rahmenbedingung und Eröffnung

## Übersicht über das Konzept

- Wir versuchen, **sofort** ein neues Verhalten aufzubauen, das die Beziehung wieder positiv erleben lässt und somit Gefühle und Gedanken beeinflusst.
- Positive Reziprozität aufbauen
- Offene Kommunikation wieder herstellen
- Konfliktfähigkeit fördern
- Dyadiisches Stress-Coping steigern
- Wahrnehmung und Denken konstruktiv verändern
- Attraktivität, Zärtlichkeit und Sexualität wieder herstellen

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

56

## Diagnostik: Erläuterung des Weges

- Wir erklären dem Paar genau den seelsorglichen Prozess und die Spielregeln:
  - Offenheitsregel,
  - Hausaufgaben,
  - „Waffenstillstandsregel“,
  - Aufgabe jeder außerehelichen Beziehung

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

57

## Übersicht über das Konzept

- Diagnostik und Bedingungsanalyse
- Steigerung der allgemeinen Reziprozität
- Kommunikationstraining  
allgemeine Gesprächsführung
- Problemlösestrategien  
Aufarbeiten v. Konfliktbereichen
- Modifikation kognitiver Strukturen
- Streit minimieren
- Bereicherung der Sexualität

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

59

### Seelsorgliche Interventionen (1): Reziprozität fördern

#### Frühere Reziprozität reaktivieren

- „Durch das Geben des einen wird im anderen der Wunsch geweckt und wach gehalten, seinerseits zu geben. [...]“
- **Sie verhalten sich so, weil sie verliebt sind, und sie erhalten sich die Liebe, weil sie sich so verhalten.“**

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

60

Zwei Übungen: „Catch your spouse doing something nice“<sup>19</sup> und regelmäßige „Verwöhntage“.

### Seelsorgliche Interventionen (2): Kommunikation trainieren

#### Kommunikation

- Paare sprechen wenig miteinander.
- Partner drücken sich nicht offen und klar aus.
- Partner hören nicht zu (mangelnde Perspektiven-Übernahme, Pingpong).
- Partner können positive Gefühle nicht ausdrücken.
- Partner können negative Gefühle nicht ausdrücken bzw. nur als Beschimpfung.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungswise (Seelsorge)

64 20

<sup>19</sup> Ebd., 91 und 181.

<sup>20</sup> Vgl. Ebd., 94f. Vgl. Veeser 2013, 167. Vgl. dazu Engl and Thurmaier 1995. Vgl. Schindler, Hahlweg and Revenstorff 2007, 33-36.

### Sprecher-Regeln

- Ich – Gebrauch: ich rede von meinen Gefühlen, Wünschen usw. und meide „Du-Äußerungen“. Gefühle benenne ich direkt.
- Ich rede von konkreten Situationen und vermeide Verallgemeinerungen.
- Ich spreche von konkretem Verhalten und vermeide Zuschreibungen von Eigenschaften.
- Ich bleibe beim Thema im Hier und Jetzt.
- Ich öffne mich dem anderen.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

68

### Kommunikationstraining

- Ich höre aufnehmend zu und suche Blickkontakt (Interesse).
- Ich paraphrasiere, was der andere sagte (Verstehen).
- Ich stelle offene Rückfragen (Klärung).
- Ich melde positiv zurück, dass der andere so offen war (Kontakt).
- Ich melde meine eigenen Gefühle zurück.

31.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

71

Dann kämen die nächsten Schritte, z.B. der Aufbau einer guten Art, Konflikte und Probleme zu lösen, der Umgang mit Stress oder der Neuaufbau von Zärtlichkeit und Sexualität in der Beziehung.<sup>21</sup>

## Literatur

- Bayer, Oswald: Die Ehe zwischen Evangelium und Gesetz, ZEE 25 (1981), 164-180.  
ders. (Hg.): Ehe. Zeit zur Antwort Neukirchen-Vluyn 1988.
- Bonhoeffer, Dietrich: Traupredigt aus der Zelle, in: (Hg.): Widerstand und Ergebung, München 1970, 53-59.
- ders.: Ethik, München 1975.
- Engl, Jochen and Thurmaier, Franz: Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation, Freiburg/B. 1995.
- Harder, Ulf: Prävention in der Seelsorge. Vorgestellt am Beispiel der Eheseelsorge, Neukirchen-Vluyn 2012.**
- Herbst, Michael: Beziehungsweise. Grundlagen und Praxisfelder evangelischer Seelsorge, Neukirchen-Vluyn 2. Aufl. 2013.**
- Koschorke, Martin: Paare, Familien und Einzelne in Partner- und Trennungskrisen begleiten. Eheberatung, Trennungsberatung und Mediation als Aufgabe der Kirche, WzM 54 (2002), 119-124.
- Morgenthaler, Christoph: Systemische Seelsorge. Impulse der Familien- und Systemtherapie für die kirchliche Praxis, Stuttgart 4. Aufl. 2005.
- Riemann, Fritz: Grundformen der Angst und die Antinomien des Lebens, Basel und München 38. Aufl. 2007.
- Schindler, Ludwig, Hahlweg, Kurt, et al.: Partnerschaftsprobleme: Diagnose und Therapie, Berlin u.a. 2. Aufl. 1998.
- ders.: Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare, Heidelberg 3. aktualisierte und vollständig überarbeitete Aufl. 2007.

<sup>21</sup> Vgl. dazu Herbst 2013, 560-611.

- Schneewind, Klaus A., Graf, Johanna, et al.: Paarbeziehungen: Entwicklung und Intervention, in: L. V. Rosenstiel, C.M. Hockelet al (Hg.): Handbuch der Angewandten Psychologie. Grundlagen - Methoden - Praxis, Landsberg 1999, 1-20.
- Seitz, Manfred: Die Predigt bei der Trauung, in: Herbert Breit and Manfred Seitz (Hg.): Trauung. Calwer Predigthilfen Stuttgart 1975, 11-31.
- Veeser, Wilfried: Mit psychisch kranken Menschen in Beziehung sein. Hinweise für Angehörige und Gemeinden, Holzgerlingen 2013.
- Wannenwetsch, Bernd: Die Freiheit der Ehe. Das Zusammenleben von Frau und Mann in der Wahrnehmung evangelischer Ethik., Neukirchen-Vluyn 1993.**
- ders.: Bürgerliche Ehe und christliche Ehe, P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge Heft 1 (2010) (2010), 10-15.
- Zulehner, Paul M.: Kleine Lebenswelten. Zur Kultur der Beziehungen zwischen Mann und Frau., Paderborn 3. Aufl. 1994.