

Die Kraft positiver Prägung

Ehe ist möglich

- Ehe ist schön!

Chancen christlicher Jugendarbeit - Teil 2

Laut der 15. Shell-Jugendstudie von 2006 sind „72 % der Jugendlichen ... der Meinung, dass man eine Familie braucht, um wirklich glücklich leben zu können (2002 waren es 70 %)“. Partnerschaft und Familie stehen auf der Wunschliste zum Glücklich-Werden an zweiter und dritter Stelle in der Altersklasse ab 16. Gesundheit steht auf Platz 1 - so das Institut für Demoskopie Allensbach. Dennoch ist - laut der Shell-Studie - Heiraten „out“ bei immerhin 56% der 12- bis 25-Jährigen. Bei nur 39 % ist Heiraten „in“. Etwas positiver in punkto Ehe sieht es die Altersklasse ab 18: Immerhin 55 % sind der Meinung, man sollte heiraten, wenn man mit seinem Partner auf Dauer zusammenlebt. 32 % sagen dazu nein. (Quelle: Statista 2009 - GENESIS)

Demnach sagt in unserem Land mindestens jeder zweite Jugendliche unter 18 Jahren „Nein“ zur Ehe. Auch wenn es über 18 eine gewisse Trendwende zur Ehe hin zu geben scheint, wird deutlich: Obwohl Partnerschaft und Familie hoch im Kurs stehen, fehlt die Sicht - oder die Konzeption, dass die Ehe dafür der geeignete Rahmen ist.

Gegenwärtig erlebt jedes zweite Paar derer, die tatsächlich geheiratet haben, dass Ehe einfach nicht funktioniert. Ihre Ehe endet im Totalschaden. So kommt es, dass immer mehr Heranwachsende sagen: Partnerschaft: JA - Ehe: NEIN.

Im Kontext christlicher Gemeinden ist die Grundhaltung zur Ehe noch positiver geprägt. Dennoch sind auch hier allgemein gesellschaftliche Tendenzen spürbar, spätestens bei Jugendlichen, die nicht im christli-

chen Umfeld aufgewachsen sind. Aber wie viele Jugendliche erleben in der Familie tatsächlich gelingende und glückliche Ehe, die ihnen Mut macht, selbst eine Ehe nach diesem Vorbild aufzubauen?

Die Ursachen für die kritische Haltung gegenüber der Ehe sind offensichtlich: Es mangelt an glaubhaften Vorbildern, die zeigen, dass Ehe tatsächlich dauerhaft funktionieren und positiv erlebt werden kann. Die Folgen sind fatal: Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, ihren Wunsch nach Partnerschaft und Familie zu leben, ohne dafür als dauerhaften Rahmen die Ehe zu wählen. Und immer mehr gläubige junge Leute zögern lange - zu lange, eine Ehe anzusteuern. Mit dem Alter wachsen die Erwartungen an den Partner in dem Maß wie die Furcht vor dem Scheitern.



1. Chance: Neue Erwartungen prägen

Es ist zum Weinen, wenn ergraute Paare zur Hochzeit dem selig strahlenden Paar wissend zuraunen: „Kommt erstmal in unser Alter, dann werdet ihr schon sehen ...“ und der Meinung sind, dem jungen Paar etwas Gutes zu tun, wenn sie ihre Erwartungen an das Eheglück kräftig drosseln. Was für eine Vorstellung über Schönheit der Ehe wird da dem glücklichen Paar mit unter den Schleier geschoben!

Wie wird das junge Paar im ersten Ehejahr der Versuchung widerstehen, einfach davon zu laufen, wenn sie feststellen, wie mühsam das Miteinander ist, und sich fragen, ob sie gerade den größten Fehler ihres Lebens gemacht haben. Wohl über 70% oder 80% der Paare stehen im ersten Ehejahr völlig irritiert vor dieser Frage. Und das gesamte an Scheidung gewohnte Umfeld bestätigt und bestärkt dann das eigene Erleben: es scheint (oder ist) unmöglich, dass Mann und Frau miteinander auskommen.

Hier gegenzusteuern, ist mit gut gemeinten Wünschen auf der Hochzeit nicht zu schaffen. Auch ein Seminar zum Ehestart kann bestenfalls wichtige Informationen geben und ein durchaus guter Motivationsverstärker sein. Bedeutender ist eine viel grundlegendere Botschaft, die es in die Köpfe und Herzen künftiger Ehemänner und Ehefrauen einzupflanzen gilt. Die Botschaft: Ehe ist möglich. Ehe ist schön. Erst recht über viele Jahre.

Interessanterweise kann dafür im Rahmen christlicher Jugendarbeit allerbeste Hilfestellung gegeben werden, indem Jugendlichen ermöglicht wird, solche Ehepaare kennenzulernen.

Es gibt die Ehepaare, die schon 2, 4 oder 5 Ehe-Jahrzehnte auf dem Buckel(!) haben und die zur Hochzeit dem selig strahlenden Paar die Hände halten und ihnen sagen: „Kommt erstmal in unser Alter, dann könnt ihr noch viel, viel glücklicher sein als heute“. Sie lächeln wissend, wenn sie das sagen.

Es gibt die Ehepaare, die noch leuchtende Augen bekommen, wenn sie einander anschauen. Paare, die sich immer noch gerne an den Händen halten, die gelernt haben, mit ihrer

Unterschiedlichkeit umzugehen, die eine tiefe Vertrautheit entwickelt haben. Nein - das sind keine perfekten Leute, die noch nie gestritten haben. Oft haben sie tiefe Krisen durchlebt. Es sind Paare, die etwas kennen gelernt haben, von der Kraft bedingungsloser Vergebung. Es sind Menschen, die selbstlose und opferbereite Liebe in ihre Beziehung investiert haben. Und es sind Paare, denen es gelungen ist, eine herzliche Freundschaft zu pflegen und zu vertiefen. Man findet sie nicht an allen Ecken, diese Ehepaare. Sie reden auch meist nicht viel über sich. Man kann sie finden, wenn man beobachtet, wie sie einander anschauen, sich zuzuwinkern, wie sie - Hand in Hand - miteinander laufen, oder Arm in Arm.

Solch ein Paar zu fragen, ob man sie mit einigen Jugendlichen mal besuchen darf, um ihnen Fragen zur Ehe zu stellen und wie sie es gelernt haben, miteinander zu leben, wird für beide Seiten ungewohnt sein. Möglicherweise werden sie erstmal ablehnen, weil sie meinen, dazu hätten sie nichts zu sagen. Andere würden eine viel vorbildlichere Ehe leben.

Wenn es dennoch gelingt, kann das für Jugendliche zu einer vollkommen neuen Erfahrung werden, Ehe aus dieser Perspektive zu sehen und punktuell zu erleben.

Eine gute Einstiegsfrage kann sein: Wie habt ihr euch kennengelernt? Dies zu erzählen, fällt meist leicht. Und es ist so spannend für junge Leute, wenn sie hören, dass Liebe früher ganz ähnlich funktioniert hat. Und, wenn die „Alten“ so offen sind, zu erzählen, dass da auch nicht alles nur ganz perfekt lief. Weiterzufragen: Was ist euch für euer Miteinander besonders wichtig? Wie habt ihr eure Freundschaft erhalten? Wie habt ihr Krisen erlebt? Was hat euch geholfen, sie zu überleben? Was würdet ihr heute anders machen? Welche Empfehlungen würdet ihr heute Paaren mit auf den Weg geben?

Gut, wenn es viele offene unperfekte Antworten gibt. Schön, wenn es zur Ehe Mut-machende Antworten gibt. Das Ziel ist jedoch nicht, ideale Ehe-Ratschläge zu bekommen. Anliegen ist, ein lebensnahes, ehrliches Vorbild zu bekommen: so kann Ehe funktionieren - trotz und mit allen Höhen und Tiefen.

Das Erlebte wird vertieft im Nachgespräch mit den jungen Leuten: Hier werden Fragen aufgegriffen. Zweifeln wird ehrlich begegnet. Bedeutsames kann noch mal unterstrichen werden. Manches bleibt offen.

Gute Filme zum Thema Ehe sind kein gleichwertiger Ersatz zu einem lebendigen Vorbild ohne „Schnitt und Klappe“. Dennoch können sie wertvolle Impulse enthalten, Fragen provozieren und das offene Gespräch vorbereiten.

Eine Möglichkeit besonderer Qualität bietet sich, wenn Ehepaare einzelne Jugendliche ab und an oder gar regelmäßig zu Hause bei einer Mahlzeit einfach Gast sein lassen. Nicht bei einem Festessen, sondern dem normalen Montags-Abendbrot. Ehe im ganz normalen Alltagsumfeld mit all seinen Spannungen zu erleben, gibt ein greifbares Vor-Bild: So kann es gehen. Menschen, die dies erlebt haben, berichten oft noch nach Jahren, wie bedeutungsvoll damals diese Zeiten beim Abendessen für sie waren.

Diese und andere Möglichkeiten bewusst machen - auch innerhalb der Gemeinde - und in geeigneter Weise auf den Weg bringen, kann gemeinsames Anliegen von Jugend- und Gemeindeleitung sein.

2. Chance: Werte vermitteln

In einer Gesellschaft, die wieder verstärkt nach Werten fragt, besteht auch eine neue Möglichkeit, diese auf gute Weise in den Bereichen Liebe, Ehe und Sexualität zu vermitteln. Die



Foto: © A. Lindert-Rottlie, fotolia.com

Herausforderung liegt dabei darin, positive Wertmaßstäbe vorzustellen und nicht nur Verbotsschilder aufzustellen. Dafür gilt es gründlich zu arbeiten.

Gute Werte können sein:

Freundschaft nur mal so - ohne Verbindlichkeit - geht nicht

Verständlicherweise scheuen viele Jugendliche (und Erwachsene) die Verbindlichkeit einer Beziehung. Sie spüren die Bedingungslosigkeit einer Liebesbeziehung und sie scheuen davor zurück, wie das Pferd vor dem Hindernis. Ein Ausweg scheint eine „Nur-mal-so-Beziehung“ zu sein. Dies widerspricht aber zutiefst dem Wesen der Liebe, denn: Sehnsucht will Zuneigung will Freundschaft will Zärtlichkeit will Liebe will Sexualität will Unzertrennbarkeit.

Diese Dynamik ist (bedingt) steuerbar - aber ohne Alternative! Wird diese Linie abgebrochen, egal an welcher Stelle, bedeutet das Zerstörung und Schmerzen, an denen beide, oder nur einer, mitunter Monate oder Jahre leiden.

Ein Christ soll eine Christin heiraten - bzw. umgekehrt

Es ist wahr, dass dies nicht so explizit im Bibeltext zu finden ist, und das Argument vom „ungleichen Joch“ scheint für manche zu weit hergeholt. Weitaus schwerwiegender sind die vielen Aussagen zur Untreue Israels, die oft in der Verbindung zu Nichtglaubenden Völkern ihre Ursache hat. Herausragendes Beispiel ist an dieser Stelle der König Salomo. Zum Beginn seines Königtums wird uns von seiner ungeteilten Liebe zu dem Gott Israels berichtet. Die Heirat und Liebe zu andersglaubenden Frauen spalten jedoch sein Herz. Er liebt Gott nicht mehr mit ungeteiltem Herzen. Die Spaltung im Herzen führt nach dem Tod Salomos zur Spaltung seines Reiches. Grundlegende Einigkeit im Glauben ist eine der wichtigen Voraussetzungen für das Eins-Sein in der Ehe.

Dieses Eins-Sein in der Grundhaltung zur Hingabe an Christus, zum Dienst

und zur Gemeinde Gottes wird mit darüber entscheiden, ob hoffnungsvolle und leidenschaftliche Nachfolger Jesu diesen Weg auch nach der Hochzeit fortsetzen, oder ob sie in der Kuschelecke trauter Zweisamkeit verschwinden.

Jugendmitarbeiter werden darum lange vor der aktiven Partnersuche vermitteln: Suche dir einen Partner, mit dem du gemeinsam und mit ähnlicher Leidenschaft Jesus nachfolgen und dienen kannst.

Das JA-Wort auf dem Standesamt schafft notwendigen Schutzraum

Außerhalb der Ehe, d.h. ohne Trauschein gibt es kein uneingeschränktes JA zum anderen.

Es ist Gottes Idee den Schutzraum Ehe zu schaffen, damit dieses spannende Miteinander von Mann und Frau gelingen kann. Hier dürfen sich beide entfalten und sicher fühlen. Ehe auf Probe ist eine Illusion. Bedingungslosigkeit lässt sich nicht mit einem „mal sehn“ testen. Interessanterweise hat die Mannheimer Scheidungsstudie belegt, dass voreheliches Zusammenleben - Ehe auf Probe - das Scheidungsrisiko um etwa 50% steigern. (Quelle Babka von Gostomski, C., 1999: Mannheimer Scheidungsstudie)

Sex ist genial, weil Sex Gottes Idee ist. Gottgegebene Grenzen schaffen den Schutzraum, in dem Sexualität ein Leben lang blühen und sich entfalten kann.

„Das erste Mal“ für den Menschen aufsparen, dem das uneingeschränkte JA gegeben wurde, bringt eine Menge Spannungen mit sich, wenn die sexuelle Reife zwischen 10 und 14 Jahren erreicht und oft erst 10 oder 20 Jahre später geheiratet wird.

Herausforderungen annehmen:

- Mit dieser Spannung leben und wachsen lernen -
- sich selbst und anderen gegenüber ehrlich damit umgehen -
- persönliche Disziplin als Hilfe zu erleben und diese zu trainieren -
- einen Teil der sexuellen Energie

umzulenken in gute Herausforderungen -

- Dienst am Menschen und sportliche, naturnahe Betätigung -
- mit der eigenen Sexualität leben lernen zwischen können, wollen und jetzt (noch) nicht.

All das sind (über)große Herausforderungen für junge Menschen, insbesondere in einem gesellschaftlichen Kontext, in dem sexuelle Grenzenlosigkeit als selbstverständliches Menschenrecht proklamiert und gelebt wird.

Hilfe geschieht, wenn das nicht auflösbare Spannungsfeld ehrlich benannt, Gespräch und Orientierung angeboten werden - ohne Verbotsschilderwald. Das hilft zu Echtheit. Eine einseitige Fokussierung auf das Thema Sexualität kann etwas abgebaut werden. Ohne diese Ehrlichkeit mit sich selbst werden Heimlich & Co oft ihr Unwesen treiben.

3. Chance: Kompetenzen erwerben

Verantwortlicher Umgang mit Medien

Heimlich wirkt unheimlich. Viele Botschaften der Medien gelangen unter Ausschluss der Öffentlichkeit in den Adressaten: 1-2-3 Mausclick weit entfernt, ganz allein vor dem Computer - beim Blättern in einer Illustrierten, einem Buch. Der Reiz, der von diesen Botschaften und Bildern ausgeht, wird durch den Appell „Pass auf dein Herz auf!“ kaum aufgehoben.

Gefahren offen ansprechen und zeigen, was bestimmte Botschaften bewirken, und ihre zerstörerische Macht offenlegen, kann den Willen und die Bereitschaft zum bewussten Widerstand im Jugendlichen wecken: Er ist herausgefordert zu verantwortungsvoller Entscheidung für oder gegen eine vereinnahmende und zerstörerische Beeinflussung. Jugendmitarbeiter werden praktische Wege aufzeigen und vorleben, auf denen eine innere Stärke erworben werden kann - allen Medieneinflüssen zum

Trotz. Dies durch konkrete Hilfsangebote zu ergänzen, wird unerlässlich sein (z.B. Internetschutzfilter, Wächterprogramme).

Gemeinschaftsfördernde Kommunikation

In einer Zeit der SMS- und Handy-Flatrates scheint es überflüssig, über die Notwendigkeit guter Kommunikation zu reden. Noch nie haben Menschen so viel, so schnell, so oft und über beliebige Distanzen kommuniziert, wie in unserer Zeit. Vom bedeutungsschweren „Hallo“ bis zur Verlobung ist alles per SMS möglich und gelebte Wirklichkeit.

A. Bochmann weist in seinem „Praxisbuch Ehevorbereitung“ darauf hin, dass das Wort Kommunikation von dem Lateinischen von *Communio* abgeleitet, vor allem Gemeinschaft meint. Wir finden hier ein wesentliches Ziel aller Kommunikation: Herstellung und Erhaltung von Gemeinschaft. Das ist viel mehr als reine Informationsübermittlung.

Kommunikation, die Gemeinschaft fördert, geschieht nicht automatisch. Beziehungen zerbrechen, weil die Partner diese Fähigkeit nicht erlernt haben. Menschen, die diese Fertigkeiten erwerben, sind für das Miteinander im Allgemeinen und den Aufbau einer Partnerschaft im Besonderen gut vorbereitet.

In diesem Zusammenhang können nur einige Impulse Erwähnung finden, die für das Erlernen guter Kommunikation hilfreich sind:

- Richtig verstehen, was wirklich gemeint war, ist oft sehr schwer. Friedemann Schulz von Thun beschreibt mit den 4 Ohren verschiedene Hörmöglichkeiten für Botschaften, die wiederum 4 verschiedene Aspekte enthalten können. Ein Uraltklassiker aus den 80er Jahren, dessen Beachtung im Alltag noch lange keine Selbstverständlichkeit ist.
- Erwartungen und Gefühle verständlich mitteilen zu können, ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit. Dies im Alltag eines Jugendkreises praktisch eingeübt, kann eine wichtige Voraussetzung für die konfliktarme Gestaltung einer Partnerschaft sein.
- Hörfähigkeit erlernen ist weit mehr, als äußerlich anwesend zu sein,

Wenn ich als Mensch etwas von mir gebe, bin ich auf vierfache Weise wirksam. Jede meiner Äußerungen enthält, ob ich will oder nicht, vier Botschaften gleichzeitig:

- eine Sachinformation (worüber ich informiere)
- eine Selbstkundgabe (was ich von mir zu erkennen gebe)
- einen Beziehungshinweis (was ich von dir halte und wie ich zu dir stehe)
- einen Appell (was ich bei dir erreichen möchte).

Quelle: <http://www.schulz-von-thun.de/mod-komquad.html>

wenn jemand spricht. Tatsächlich zuhören, heißt ausreden lassen ohne zu unterbrechen, Mut machen zum Weiterreden, Nachfragen und Vergewissern, damit der andere möglichst gut verstanden wird.

- Lob, Ermutigung und Komplimente fördern ein gutes Kommunikationsklima. Kritiksucht und herabsetzende Bemerkungen schaffen eine Atmosphäre des Misstrauens und der Missgunst. Leider sind Lob und Ermutigung in Deutschland oft ein Fremdwort, weil man ja nicht unkritisch sein will. Und: Zu viel Lob würde schaden, meinen die ewigen Kritiker. Leider verkennen sie den hohen Motivationsschub, der von einem positiven und Mut-machenden Feedback ausgeht. Überall kann dies das Miteinander von Menschen positiv prägen.
- Die moderne Jugendsprache, die oftmals zynische oder bloßstellende Bemerkungen in die Runde wirft, darf hier hinterfragt werden. Wie stark sind Mitarbeiter betroffen? Was wie Imponiergehabe daher kommt, wird durch das nachgeschobene „war nur ‘n Scherz“ nur oberflächlich relativiert. Im günstigsten Fall wird der tief Getroffene beschließen, noch weniger von sich selbst preiszugeben.

Gemeinschaftserhaltende Konfliktbewältigung


In einer Zeit, die reich ist an zwischenmenschlichen Konflikten, sind

gute Strategien zur Konfliktlösung Mangelware. Menschen tun sich schwer damit, Konflikte offensiv und konstruktiv anzugehen. Defensive Wege stehen auf der Tagesordnung: Entweder werden Konfliktthemen gemieden, weil sie „unchristlich“ sind; sie werden ignoriert, weil es so viel einfacher ist, sich in sein Selbst - in das Eigenleben - zurückzuziehen und den anderen einfach links liegen zu lassen. Aggressive Wege der Konfliktlösung geschehen meist hinter gut verschlossenen Türen: Dort, wo das Paar - die Familie - sich allein weiß, werden Konflikte erschreckend oft verbal oder tätlich verletzend ausgetragen. Wieder in der Öffentlichkeit gibt es nur selten Hinweise auf diese zerstörerischen Übergriffe. Kommt dies doch einmal an die Öffentlichkeit, sorgt es meist für Aufsehen und Empörung.

In einem solchen Umfeld, in dem Konflikte auf defensive oder aggressive Weise gelöst werden sollen, wachsen Kinder und Jugendliche auf und lernen genau diese Strategien für ihr Leben.

Dabei kann ein konstruktiver Umgang mit Konflikten erlernt werden. Voraussetzung dafür sind zwei Aspekte: Zum einen das Erkennen: Konflikte sind normal, wenn Menschen zusam-





men leben. Wer dies anerkennt, kann ehrlich - und etwas sachlicher - Konflikte angehen. Zum anderen ist das echte Interesse am anderen die Grundvoraussetzung dafür, sich mit dem Gegenüber auf den Weg der Konfliktbewältigung zu begeben.

Für das Erlernen konstruktiver Strategien können hier nur erste Impulse gegeben werden.

Aktives, empathisches (einführendes) Zuhören ist unerlässlich für eine gute Kommunikation. Für einen aufbrechenden heißblütigen Konflikt, in dem nur noch das eine gilt: „ICH habe recht!“ - stellt dies keinen gangbaren Weg dar. Forschungen zeigen: Bei einem

Puls von über 100 Schlägen pro Minute wird eine rationale Auseinandersetzung mit dem Konfliktthema physiologisch unmöglich. Es scheint nur noch zwei Möglichkeiten zu geben: Kampf oder Flucht. Hier helfen nicht Kommunikationstechniken, sondern nur, dass einer die Notbremse zieht, damit eine weitere Eskalation unterbunden wird. Es ist ein erster wichtiger Schritt im Umgang mit Konflikten, sich in der Beziehung auf eine sinnvolle Variante dieser Notbremse zu verständigen, die von beiden unter allen Umständen akzeptiert wird. Unmittelbar dazu gehört die Vereinbarung, wann das Konfliktthema mit etwas Abstand bearbeitet werden soll. Solch ein NOT-HALT ist unerlässlich, um Abstand zum Überdenken zu gewinnen - es löst aber nicht den Konflikt.

Wirkliche Konfliktlösung liegt nicht darin, dass die Bedürfnisse von Einem Berücksichtigung finden und der Andere immer nachgibt, auch wenn dies - möglichst wechselseitig - nicht selten so sein wird. Klärung geschieht auch nicht dadurch, dass der Konflikt gemieden wird und man sich in die Schmollecke zurückzieht. Echte Konfliktlösung geschieht dort, wo die Bedürfnisse von beiden Seiten Berücksichtigung finden. Dies ist das Ideal: es

gibt zwei Gewinner. Die Realität zeigt jedoch, dass viele Konflikte gar nicht lösbar sind. Dann heißt es, gemeinsam einen Weg finden, mit dem Konflikt zu leben, ohne das Miteinander in Frage zu stellen. Gegenseitige Wertschätzung, ehrliches, nicht verletzendes Reden und gutes Zuhören, sowie Kreativität sind dafür gefragt.

Vergebung lernen und leben

Vergebung ist als eine zutiefst christliche Qualifikation eine Selbstverständlichkeit - möchte man meinen. Leider scheitern an mangelndem Verständnis und mangelnder Bereitschaft unendlich viele Beziehungen. Vergebung heißt eben nicht vergessen. Vergebung ist der willentliche Entschluss, die Anklage fallen zu lassen: vor mir selbst, vor dem anderen und vor dritten. Dies als eine Entscheidung zu begreifen, die ein Mensch mit Willen und Verstand (und Gottes Hilfe) treffen kann, wird zur Grundlage gelebter Versöhnung. Dabei wird Ehrlichkeit im Umgang mit erlebter Verletzung helfen, nicht durch ein vorschnelles, oberflächliches Verzeihen den Schmerz zu ersticken, der auf diese Weise zu tiefer Bitterkeit werden kann.

In Anlehnung an das, was Jesus die Jünger lehrte, ist es sehr eindrücklich immer wieder zu beten: „Vergib mir meine Schuld so, wie ich meinem Partner vergebe.“ Dieses Gebet scannt förmlich die Bereiche des Nichtvergebens im eigenen Leben. Es fordert heraus, das eigene Recht-haben-Wollen aufzugeben. Der Heidelberger Arzt, Psychotherapeut und Buchautor Arnold Retzer spricht hier von der altbewährten Methode erfahrener Ehepaare, die einander ihre Fehler unausgesprochen verzeihen und Ansprüche aufgeben, die man an den anderen hat (Quelle: sueddeutsche.de - am 02.03.2009). Dabei bleibt die Bitte um Vergebung oft unerlässlich im Bewusstsein dessen, was ich dem anderen angetan habe.

Vergebung ohne Rückstände ist NOTWENDIG für jede dauerhafte Beziehung von Menschen.

Wer dieses Vergeben praktiziert, erlebt eine Erneuerung von Kraft und Freude und ein Freiwerden von den inneren Filmen der Bitterkeit. Manchmal wird dazu kompetente seelsorgerliche Hilfe notwendig sein.

Frustrationstoleranz vergrößern

Laut Wikipedia ist Frustrationstoleranz „die individuelle Fähigkeit, Enttäuschungen zu kompensieren oder Bedürfnisse aufzuschieben, ohne

dabei in Aggression oder Depression zu verfallen“. Kleinkinder - sagt man - haben ein sehr hohes Maß an Frustrationstoleranz, wenn sie beim Laufen-Lernen immer wieder stürzen, Rückschläge erleben und dennoch unermüdlich an dem Ziel arbeiten: Laufen lernen. Auf dem Weg zum Erwachsen-Werden scheint eine Menge dieser Bereitschaft zur fröhlichen Beharrlichkeit abgebaut zu werden. Oft kann die Erziehung keinen wirksamen Gegenwert aufzeigen zur übermächtigen Botschaft aus Werbung, Medien und Umwelt. Ihre verführerische Botschaft lautet: ALLES hier und jetzt - und zwar schmerzfrei - ohne Anstrengung. Pille - umrühren - fertig.

Das Ideal, für ein Ziel beharrlich zu kämpfen und immer wieder neu zu beginnen, steht selten hoch im Kurs. Sie werden höchstens bewundert bei Menschen, die so gelebt haben und Bedeutsames erreichen konnten. Selbst Vergleichbares für ein Ziel zu investieren, kommt nicht in den Fokus.

Klare Regeln, konkrete Ziele und die Vereinbarung zur Verbindlichkeit können im Kontext christlicher Jugendarbeit wie der Pflock neben einem jungen Baum sein, der ihn schützt und herausfordert, gerade zu wachsen. Im Umgang mit Enttäuschungen und Rückschlägen wird die Reaktion der Mitarbeiter zum greifbaren Vorbild. Das alles bedarf der Transparenz, um nicht als diktatorisch abgetan zu werden.

Für die Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Konfliktlösung, Vergebung und Frustrationstoleranz bietet der Alltag eines Jugendkreises ein reiches Übungsfeld.

Gott sei DANK: Nicht wenig Jugendliche erlernen diese Basisfähigkeiten in einer wirklich guten Kinderstube. Sie bringen - oft ohne viel Zutun - sehr gute Voraussetzungen für eine gelingende Partnerschaft mit. Und dennoch bleibt hier selbst in gut christlichen Kreisen viel zu tun. Zur Vermittlung von Werten und dem Aneignen von Kompetenzen gehören Motivation, Hilfestellung und Vorbild bei der Umsetzung ebenso, wie ein Konzept für den Umgang mit Versagen und Rückschlägen.



Rainer Müller

Rainer Müller lebt in Dresden. Zusammen mit seiner Frau Annegret bietet er u.a. Seminare zum Ehestart an - damit Ehe besser gelingt. Weitere Infos unter: www.EHStart.com

