



# Familienleben – wie Streit vermieden werden kann

Priester Pavel Gumerov

Spannungen, Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten können sogar in einer glücklichen harmonischen Familie mit einander liebenden Eheleuten entstehen. Wie sind sie zu lösen? Über seine Erfahrungen und mögliche Lösungen berichtet Priester Pavel Gumerov.

Es ist schwer zu leben, ohne etwas zu tun. Wir haben aber keine Angst vor Schwierigkeiten.

*Volkswisheit*

## **Das Wichtigste ist, das Wichtigste nicht zu vergessen**

Spannungen, Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten können sogar in einer glücklichen harmonischen Familie mit einander liebenden Eheleuten entstehen. Und das ist durchaus natürlich, denn in einer Familie begegnen sich zwei lebendige, manchmal sehr unterschiedliche Menschen. Meinungsverschiedenheiten zwischen Menschen sind unvermeidlich, doch müssen Eheleute lernen zu unterscheiden, was in diesen Meinungsverschiedenheiten wirklich eine seriöse und ruhige Besprechung verlangt, und was alltägliche Nichtigkeiten sind.

Nachdem Ehemann und Ehefrau eine Weile miteinander leben, erfahren sie, dass es Themen und Dinge gibt, deren Besprechung unbedingt zu Kommunikationsspannungen, und manchmal auch zu Streiten führt. Man sollte nicht immer wieder die gleichen Fehler begehen. Meine Frau und ich haben unsere „Unterwassersteine“ bereits studiert und wissen, dass Gespräche zu bestimmten Themen fast immer zur Irritation und Verurteilung führen. Das Familienschiff sollte vorsichtig geführt werden, unter Umgehung von Felsenriffen und gefährlichen Banken. Noch ein Vergleich: im Familienleben, so wie im Schach, ist es notwendig, zwei bis drei Schritte im Voraus zu denken, indem man sich Gedanken macht und errät, wozu dieses oder jenes Wort oder Handlung im Weiteren führen könnte. Man sollte sich Mühe geben, in Kleinigkeiten auszuweichen, um etwas Größeres nicht zu verlieren. So lohnt es sich für einen Schachspieler einen Bauern zu opfern, wenn er im Gegenfall nach zwei Zügen die Dame verlieren würde.

Wenn sich meine Frau auf eine Reise vorbereitet, packt sie ihre Sachen langsam und sorgfältig. Diese Eigenschaft ist übrigens fast allen Frauen eigen. Eine Bekannte von mir vergeudete zwei-drei Tage, um ihre Sachen zu packen, wenn sie sich mit ihrer Familie auf den Weg machte, um uns zu besuchen (sie wohnt in einer Stadt neben Moskau, und wir in Moskau). Zuerst brachte mich diese weibliche Eigenheit aus der Fassung, doch dann verstand ich, dass es sich gar nicht lohnt, deswegen die seelische Ruhe und den Frieden in der Familie aufzuopfern. Jetzt, wenn uns eine Reise vorsteht, besonders ins Ferne, kümmere ich mich selbst darum, dass meine Ehefrau für die Vorbereitung genügend Zeit hat. Um die Sachen nicht in den letzten Stunden vor der Abreise zu packen, gebe ich

meiner Matuschka dafür ein Paar Tage und versuche dabei, ihr freie Zeit einzuräumen, indem ich zum Beispiel mit den Kindern spazieren gehe.

Es ist notwendig, unser Familienleben so zu planen, dass es unseren Nächsten und uns selbst die maximale Freude bringt. Zorn, Gereiztheit, Eigenliebe, Aufsässigkeit, Rechthaberei, die fehlende Bereitschaft Kompromisse einzugehen – all diese Eigenschaften führen unvermeidlich zu Streitereien, und wir sollten uns diese mit einem Glüheisen abbrennen. Stattdessen sollten wir in unserer Seele Gutherzigkeit, Gerechtigkeit, Nachsichtigkeit, Respekt gegenüber der Meinung eines anderen Menschen und Ehrerbietigkeit erziehen.

Obwohl es erschreckend ist, gehen wir mit unseren Nächsten manchmal schlimmer als mit allen anderen Menschen um, ohne uns vor ihnen zu scheuen. Auf der Arbeit, im Freundeskreis und auf der Straße sind wir höflich und entgegenkommend, doch nachdem wir nach Hause gekommen sind, lassen wir unsere angehäuften Müdigkeit, Ärger, Groll an den uns am Nächsten stehenden Menschen aus. Dagegen verdienen unsere Geliebten einer ganz anderen Behandlung. Sicherlich bedarf es einer gewissen Anstrengung – nachdem wir nach Hause gekommen sind, ungeachtet des schweren Tages und der Arbeitsprobleme die gute Stimmung beizubehalten, ohne zu vergessen, unsere Angehörigen zu unterstützen und zu erfreuen. Wenn wir den geliebten Menschen erfreuen, schenken wir diese Freude auch uns selbst. Ein gutmütiger Scherz, ein zärtliches Wort machen die Seelen der beiden Eheleute froh. Wie im Lied von Bulat Okudschawa gesungen wird: „Sagen wir uns Komplimente, denn das sind glückliche Liebesmomente“.

Manchmal beobachtete ich folgende Situation. Wegen der angespannten, schweren Situation in der Familie verließ einer der Eheleute das Zuhause und wohnte getrennt (zum Beispiel, bei den Eltern). Nach einer gewissen Zeit verstanden der Ehemann und die Ehefrau, dass sie ohne einander nicht leben können, machten sich ihre Fehler bewusst und so vereinigte sich die Familie wieder. Wie ein Sprichwort sagt: „Zusammen ist es eng, und auseinander langweilig“. Oder auch „was wir haben, bewahren wir nicht, weinen aber, nachdem wir es verloren haben“.

Sicherlich ist es ziemlich gefährlich, diese Art der Lösung von Familienproblemen zu praktizieren. Denn wenn die Gefühle und die Bindung der Eheleute nicht fest genug sind, könnte es ihnen, im Gegenteil gefallen, getrennt zu wohnen. Durch den gegenseitigen Ärger können sie den Verführungen nachgeben und beginnen, in flüchtigen Affären Trost zu suchen. Und überhaupt, um sich die ganze Absurdität des „Kalten Krieges“ in der Familie bewusst zu machen und zu beginnen, die Versöhnungswege zu suchen, ist es gar nicht notwendig, aus der Familie wegzugehen. Es reicht aus, den Konflikt von der Seite anzuschauen, „im Zorn zurückzublicken“ und die ganze Abnormalität der Situation zu verstehen.

Ein Freund von mir sagte immer wieder: „Das Wichtigste ist, das Wichtigste nicht zu vergessen“. Für uns ist das Wichtigste unsere Liebe, unsere Gefühle und unseren Respekt zueinander zu retten und zu bewahren. Der Rest sind nur alltägliche Nebensachen.

### **Schwere Familiensituation. Gibt es einen Ausweg?**

Häufig beobachten wir Familien, wo wunderschöne Menschen zusammengekommen sind. Als Einzelpersonen scheinen sie nur aus Würden zu bestehen. Sie sind ausgezeichnete Freunde, die im schweren Augenblick immer zu Hilfe kommen werden, interessante

Gesprächspartner, sie sind begabt und intelligent. Doch zusammen, in einer Familie können sie nie eine gemeinsame Sprache finden, sie streiten sich und quälen einander ständig. Das Traurigste ist, dass die Eheleute sich an die schwere Familienlage gewöhnen, sich damit abfinden, und, da sie keinen Ausweg sehen, entweder im Zustand eines ständigen langsam progredienten Konflikts leben oder irgendwo außerhalb des Familienlebens den Trost suchen. Bestenfalls – in der Kommunikation mit Freunden oder in einer Lieblingsbeschäftigung bzw. einem Hobby, schlimmstenfalls – in Alkohol und Seitensprüngen.

Ich habe viele Geschichten von Familienwirren hören müssen. Ich kann nur eins sagen – nur dann schaffen die Eheleute mit Gottes Hilfe zur Versöhnung zu kommen, wenn sie verstanden, dass in einer Konfliktsituation es weder Unschuldige noch absolut Rechthabende gibt. Nur nachdem wir unsere Fehler und unsere Unrichtigkeit gesehen haben, können wir uns einigen.

Ein Bekannter von mir, der sich schon viele Jahre in einem anhaltenden Familienkonflikt befindet, sagte mir mit Verzweiflung: „Ich machte einen großen Fehler, ich liebte diese Frau nie. Und jetzt leide ich.“ Ich erinnere mich aber gut daran, wie ehemals, in der frühen Periode ihrer Ehe, er mit seiner Frau liebevoll und zärtlich war, wie er mir gestand, dass er sie sehr liebt. Das bedeutet, dass sie es einfach nicht geschafft haben, diese Liebe, die sie hatten, zu bewahren.

Wenn die Eheleute die Situation wirklich berichtigen wollen, wenn sie auf Konfrontation nicht in böser Absicht gehen und wenigstens eine Seite den Frieden will, gibt es alle Chancen, zur Versöhnung zu kommen und die Liebe zurückzugewinnen.

Einige Ehepaare sind so dermaßen gewöhnt, wie Hund und Katze zusammenzuwohnen, dass sie schon nicht mehr glauben, dass es möglich ist, etwas zu ändern. Sie haben nicht genug Entschlossenheit. Warum begehen wir, zum Beispiel, immer wieder dieselben Sünden? Wir haben nicht genug Entschlossenheit, sie zu verlassen, den Kampf gegen sie mit voller Kraft zu beginnen. Irgendwie wollen wir mit der Sünde aufhören, haben selbst Angst vor ihr und schämen uns, doch ist die Gewohnheit (auch an der Sünde) bekannterweise die zweite Natur. Das Unangenehmste ist, dass Menschen sich mit einer schweren Familiensituation so dermaßen eingewöhnen, dass sie sogar anfangen, sich darin komfortabel zu fühlen. Das ist aber sicherlich eine absolut falsche Position. Die Erlangung des Friedens und die Überwindung von Konflikten ist eine heilige Pflicht eines jeden Christen. „Wenn möglich, so viel an euch ist, lebet mit allen Menschen in Frieden“ (Röm 12,18). Dieses Gebot sollten wir in erster Linie in unserer eigenen Familie verwirklichen.

Warum schaffen es die Eheleute nicht, zu dem Frieden und der Einstimmung in der Familie zu kommen? Eine der wichtigsten Ursachen ist die Unlust, an ihren Nachteilen zu arbeiten, um zur Einheit im Familienleben zu kommen. Denn alle verstehen wohl, dass Streite und Konflikte schlecht sind, und dass man den Frieden und das Verständnis anstreben sollte. Viele wissen sogar, wie die Lage zu verbessern wäre, doch ist es manchmal sehr schwer, die gewohnte Lebensordnung zu ändern, auch wenn sie nicht richtig ist. Es ist viel einfacher, nach dem Trägheitsgesetz zu leben und zu hoffen, dass das Problem sich selbst auflöst, und die Ehefrau bzw. der Ehemann sich auf eine wundersame Weise ändern.

Die Wörter „mühsam“, „Mühe“, „sich bemühen“ sind wurzelverwandt. Jede richtige Mühe, jede richtige Arbeit geht mit Mühseligkeiten und Hindernissen einher. Doch ist diese Mühe segenspendend, und ohne Fleiß kommt man bekannter Weiße zu keinem Ergebnis. Ebenfalls ist es nicht möglich, ohne Anstrengung das eigene Familienleben zu verbessern bzw. zu rekonstruieren. Denn zu leben, ohne etwas zu verändern, wenn man sich mit einer schweren, bedrückenden Situation in der Familie abgefunden hat, ist auch nicht leicht. Wie

man sagt, „es ist schwer zu leben, ohne etwas zu tun. Doch haben wir vor Schwierigkeiten keine Angst“.

In einem orthodoxen Buch las ich eine nicht erdachte und sehr belehrende Geschichte einer Frau. Ihr Name ist Wera. Das ist fast eine Beichte einer orthodoxen Christin, die es nicht geschafft hat, ihre Ehe aufrechtzuerhalten und sich von ihrem Ehemann trennte. Wera erzählt die Geschichte, wie ihr Ehemann und sie sich kennengelernt hatten (sie waren Gemeindemitglieder bei demselben Gotteshaus) und ihre Ehe lebten ausführlich. Detailliert analysiert sie die Fehler, die sie und ihr Ehemann in ihrem gemeinsamen Leben gemacht hatten, die ihre Familie im Nachhinein zum Zerfall brachten. Sowohl Wera als auch ihr Mann hatten ziemlich lockere Jobs und damit sehr viel Freiheit, was sie an die müßige Art des Lebens gewöhnt hatte. Ihr Faulenzen und die fehlende Gewohnheit zu arbeiten hatten sich auch an ihrem Familienleben wiedergespiegelt. Die Unlust, zur ehelichen Einheit zu kommen, die Suche nach dem sorg- und verantwortungslosen Leben, das Unvermögen, des anderen Lasten zu tragen – das waren eben die Ursachen, die sie zur Scheidung brachten. In den einigen Jahren, während sie zusammenwohnten, schafften sie nicht, zur Eintracht und Liebe zu kommen. Drei Jahre lang hatten sie keine Kinder. Und als das langersehnte Kind endlich zur Welt kam, hatte der Ehemann keine Lust, in seinem gewohnten Leben etwas zu ändern, vor allem da die Anspannung in der Beziehung der Eheleute anscheinend ihren Höchstwert erreichte. Er ging aus der Familie und verließ so seine Ehefrau mit dem noch nicht geborenen Baby. Eine traurige Geschichte. Besonders belehrend ist das Ende dieser kleinen Erzählung.

Nach der Scheidung sind zwei-drei Jahre vergangen. Der Ex-Mann Weras zahlte ihr ordentlich den Unterhalt, er war mit ihr und ihrem Sohn im Kontakt. Die ehemaligen Eheleute bewahrten eine freundliche Beziehung, sie trafen sich und hatten immer etwas, worüber sie gerne sprechen konnten. Der Ex-Mann hat es doch nicht geschafft, eine neue Familie zu gründen und fragte Wera mehrmals, ob sie sich vielleicht wiedervereinigen sollen. Ihre Ehe war ja durch die kirchliche Krönung gesegnet. Warum nicht mal wieder zusammenwohnen?

Aber Wera antwortet, dass die Wiedervereinigung unmöglich sei, da sie sich keinerlei geändert haben, sind eben so faul und selbstverliebt, wie vorher geblieben. Die Wiederherstellung der Ehe bedarf großer und mühseliger Arbeit (was sie anscheinend ungerne leisten würde), deshalb bleibe ihnen nur ihre Sünde der Ehescheidung zu büßen und weiter so zu leben.

Das bedeutet, dass Wera sich weigert, ihre Ehe mit ihrem Ex-Mann wiederherzustellen, nicht deshalb, dass sie ihm nicht verzeihen könnte (ihre große Schuld sieht sie ja auch), sondern weil sie sich nicht ändern will – sie meint, es sei unheimlich schwer. Die Fehler scheinen analysiert und besonnen zu sein, und die Frau spürt ihre Schuld für das, was sie getan hat. Doch ermöglichen ihr das Faulenzen und die Trägheit, die ihre Ehe zunichtegemacht haben, ihr wieder mal nicht, die gewöhnte, zustande gekommene Ordnung ihres nun neuen Lebens zu ändern und zu beginnen, ihre Sünden und Fehler zu berichtigen und mit sich selbst zu kämpfen. Doch wird einem Christen nach der Buße immer eine Möglichkeit der geistig-spirituellen Neugeburt gegeben. Die Buße ist keine Feststellung der Tatsache der Begehung einer Sünde, sondern die Änderung des Lebens. Das Wichtigste ist aber, dass in der Ehe Weras keine Einheit und kein beidseitiges Verständnis der Eheleute erreicht wurden. In einem bekannten russischen Film „Bis Montag“<sup>[1]</sup> lautet eine schöne Aussage „Glück ist, wenn man dich versteht“.

Die Einheit erreicht man nicht durch blinde Demut und Gehorsam eines Ehepartners an den anderen, sondern durch die Fähigkeit, in den wichtigsten Problemen die Übereinstimmung zu erreichen. Für den Ehemann und die Ehefrau ist es einfach notwendig, zu kommunizieren, zu sprechen, Familienprobleme und laufende

Angelegenheiten diskutieren zu lernen. Wera bereut sehr, dass sie aus falscher Demut das machte, was ihr als Frau schwer war, und zwar nur aus dem Gehorsam an ihren Ehemann, und kein einziges Mal ihre eigenen Wünsche und Vorschläge artikuliert. Das war anscheinend für sie einfacher, als zu sprechen, zu kommunizieren, Kompromisse zu suchen, was auch keine einfache Sache ist, die gewisse Kompetenz und Mühe braucht.

Ein Konflikt ist zwar ein Anprall von Meinungen, doch muss er nicht unbedingt immer in einen Streit und Skandal auslaufen. Um Meinungsverschiedenheiten zwischen dem Ehemann und der Ehefrau nicht in etwas Größeres hinauswachsen, sollen sie Kontroversen diskutieren und nach einer Lösung suchen, die beiden Ehegatten recht ist. Hier ist ein kleines Schema zum Führen eines ruhigen konstruktiven Gesprächs für die Überwindung einer Konfliktsituation.

1. Solch wichtiges Gespräch sollte nur in der ruhigen Geistesverfassung geführt werden. Keinesfalls dürfen wir versuchen, im Augenblick des Zornes und Ärgers etwas zu entscheiden. „Der Jähzornige begeht Narrheit“, - steht in den Sprüchen Salomos geschrieben. In solchem Zustand ist der Mensch einfach unfähig, die Lage adäquat zu bewerten, er befindet sich im Affektzustand, für ihn sprechen sein Zorn und seine pikante Eigenliebe. „Guter Rat kommt über Nacht“. Warum? In einem müden, irritierten Zustand ist es sehr schwierig, die richtige Entscheidung zu treffen. Es ist besser, das Gespräch bis zur günstigen Angelegenheit zu verschieben. Bis dahin werden die Emotionen abklingen, und die Entscheidung wird leichter fallen.

2. Vergessen sie nicht, vor der Besprechung eines Familienproblems darum zu beten, dass ihnen Weisheit und Ruhe herabgesandt werden, sowie auch darum, dass der Herr hilft, die Kontroverse zu lösen und die Ehegatten zu versöhnen.

3. Sondern Sie immer das Hauptproblem aus, das für die Erreichung des Friedens und der Einheit in der Familie gelöst werden muss, lassen Sie sich durch die nebensächlichen Angelegenheiten nicht ablenken. Denken Sie daran, dass Sie sich zusammensetzen, um eine Lösung zu finden, nicht um sich selbst zu bestätigen, das letzte Wort bei sich zu behalten oder, Gott bewahre, den Anderen zu verletzen.

4. Es ist notwendig, unserem Opponenten zu verstehen zu geben, dass er für uns nach wie lieb und teuer ist, und dass wir uns eben dafür zusammengesetzt haben, um den Frieden und die Liebe in der Familie zu erreichen.

5. An die Lösung eines Konflikts muss man objektiv und unbefangen gehen, die eigene Schuld finden und nicht den Nächsten in allem beschuldigen.

6. Und das Letzte. Im ersten Punkt wurde gesagt, dass vor der Besprechung gewisse Zeit für die Beruhigung der Seiten gegeben werden muss. Doch darf man mit einem wichtigen Gespräch auch nicht allzu sehr zögern. Die Entfremdung der Ehegatten könnte mit der Zeit größer werden, und das Problem wird dann viel schwieriger zu lösen sein.

---

[1] Russ. «Доживем до понедельника» (Anm.d.Ü.)

## Familienleben

Wer seine eigene Familie zerrüttet wird Wind erben, der Tor aber wird Knecht des Klugen.

Spr 11, 29

Ihr Kinder, seid gehorsam euren Eltern in dem Herrn; denn das ist recht. »Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren«, das ist das erste Gebot mit einer Verheißung: »damit es dir gut geht und du lange lebst auf Erden«. Und ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn, sondern zieht sie auf in der Zucht und Ermahnung des Herrn.

Eph 6, 1-4

Einen älteren Mann fahre nicht hart an, sondern ermahne ihn wie einen Vater, jüngere wie Brüder, ältere Frauen wie Mütter, jüngere wie Schwestern, in aller Keuschheit.

1 Tim 5, 1-2

...Einer, der seinem eigenen Haus gut vorsteht und die Kinder in Unterordnung hält mit aller Ehrbarkeit — wenn aber jemand seinem eigenen Haus nicht vorzustehen weiß, wie wird er für die Kirche Gottes sorgen?

1 Tim 3, 4-5

Ich habe dich zu dem Zweck in Kreta zurückgelassen, damit du das, was noch mangelt, in Ordnung bringst und in jeder Stadt Älteste einsetzt, so wie ich dir die Anweisung gegeben habe: wenn einer untadelig ist, Mann einer Frau, und treue Kinder hat, über die keine Klage wegen Ausschweifung oder Aufsässigkeit vorliegt. Denn ein Aufseher muß untadelig sein als ein Haushalter Gottes, nicht eigenmächtig, nicht jähzornig, nicht der Trunkenheit ergeben, nicht gewalttätig, nicht nach schändlichem Gewinn strebend, sondern gastfreundlich, das Gute liebend, besonnen, gerecht, heilig, beherrscht; einer, der sich an das zuverlässige Wort hält, wie es der Lehre entspricht, damit er imstande ist, sowohl mit der gesunden Lehre zu ermahnen als auch die Widersprechenden zu überführen. Denn es gibt viele widerspenstige und leere Schwätzer und Verführer, besonders die aus der Beschneidung. Denen muß man den Mund stopfen, denn sie bringen ganze Häuser durcheinander mit ihrem ungehörigen Lehren um schändlichen Gewinnes willen.

Tit 1,5-11

Nimmst du den Fremden auf, entfremdet er dich deiner Lebensart; er entzweit dich mit deiner Familie.

Sir 11, 34

Und daran erkennen wir, daß wir ihn erkannt haben, wenn wir seine Gebote halten. Wer sagt: »Ich habe ihn erkannt«, und hält doch seine Gebote nicht, der ist ein Lügner, und in einem solchen ist die Wahrheit nicht; wer aber sein Wort hält, in dem ist wahrhaftig die Liebe Gottes vollkommen geworden. Daran erkennen wir, daß wir in ihm sind. Wer sagt, daß er in ihm bleibt, der ist verpflichtet, auch selbst so zu wandeln, wie jener gewandelt ist. Brüder, ich schreibe euch nicht ein neues Gebot, sondern ein altes Gebot, das ihr von Anfang an hattet; das alte Gebot ist das Wort, das ihr von Anfang an gehört habt. Und doch schreibe ich euch ein neues Gebot, was wahr ist in Ihm und in euch; denn die Finsternis vergeht, und das wahre Licht scheint schon. Wer sagt, daß er im Licht ist, und doch seinen Bruder haßt, der ist noch immer in der Finsternis. Wer seinen Bruder liebt, der bleibt im Licht, und nichts Anstößiges ist in ihm; wer aber seinen Bruder haßt, der ist in der Finsternis und wandelt in der Finsternis und weiß nicht, wohin er geht, weil die Finsternis seine Augen verblendet hat. Ich schreibe euch, ihr Kinder, weil euch die Sünden vergeben sind um seines Namens willen. Ich schreibe euch, ihr Väter, weil ihr den erkannt habt, der von Anfang an ist. Ich schreibe euch, ihr jungen Männer, weil ihr den Bösen überwunden habt. Ich schreibe euch, ihr Kinder, weil ihr den Vater erkannt habt. Ich habe euch geschrieben, ihr Väter, weil ihr den erkannt habt, der von Anfang an ist. Ich habe euch geschrieben, ihr jungen Männer, weil ihr stark seid und das Wort Gottes in euch bleibt und ihr den Bösen überwunden habt.

1 Joh 2, 3-14