Paarspiritualität

Gemeinsam Gott suchen

Gemeinsames Beten vertieft die Beziehung
Quelle: Unsplash / Phillip Goldsberry

Viele Paare wünschen sich eine gemeinsame Spiritualität und Glaubenspraxis. Doch das ist oft nicht so einfach. Kim und Kristian Reschke helfen, einen Weg zu zweit zu finden.

Ihr wünscht euch, eure Glaubensreise als Paar gemeinsam zu bestreiten, wisst aber nicht, wo ihr starten sollt? Damit seid ihr nicht allein! Erstaunlich viele Paare hadern oder haben bereits aufgegeben. Für eine gemeinsame Spiritualität gibt es kein Rezept. Sie entsteht durch Ausprobieren, Nachfragen und gemeinsames Ringen. Ausserdem muss sie sich stetig an verändernde Lebensrealitäten anpassen. Ein Jobwechsel, Kinder (die ein- oder ausziehen), geistliche Fortentwicklung oder die Lebensreife können unsere bisherige Praxis in Frage stellen. Unsere Anpassungsbereitschaft ist Teil unserer Suche.

Drei Fragen auf dem Weg

Warum wünscht ihr euch eine gemeinsame Spiritualität? Welches Lebensgefühl soll sie hervorrufen oder fördern? Schreibt jeder eine Liste, erklärt sie einander und sprecht darüber, wie ein gemeinsamer Glaubensweg die Partnerschaft bereichern würde.

Anschliessend sprecht über das Wie. Wie könnt ihr euch eine gemeinsame Spiritualität vorstellen? Die Erwartungen und Gewohnheiten können sich unterscheiden. Der eine wünscht sich, in eine Gemeinde zu gehen und dort mitzuarbeiten. Der andere möchte die Wohnung öffnen und Menschen einladen. Einer möchte sich ehrenamtlich engagieren, der andere die Bibel studieren oder die Schöpfung meditieren. Zudem bringt jeder das eigene Gottesverständnis, Erfahrungen und Prägungen mit. Manches mischt sich gut, doch anderes lässt sich schwer unter einen Hut bringen. Manchmal dauert es Jahre, bis etwas entsteht, das beiden entspricht.

Auf der Suche müssen wir uns manchmal mit Zwischenlösungen begnügen. Wichtig ist, aufeinander einzugehen und sich nicht entmutigen zu lassen. Denn die gemeinsame Suche ist wertvoll und Teil dessen, was wir finden möchten. Partnerschaft ist ein Prozess, bei dem zwei Individuen eins werden, indem sie sich fortwährend füreinander öffnen und einander schenken. Jesus ermutigt uns und sagt, es gibt nichts Grösseres, als sein Leben für den anderen zurückzustellen (vgl. Johannes Kapitel 15, Vers 13). Engagieren sich beide in diesem Sinne, findet der gesuchte, euch verbindende Glaube sein Fundament. Fühlt sich einer gedrängt, manipuliert oder übergangen, ist das Unterfangen bereits gescheitert.

Nachdem der gemeinsame Traum formuliert und die Startbedingungen geklärt sind, fragt ihr zuletzt, was ihr konkret tun möchtet. Da wird es dann praktisch.

Unsere Reise

Gemeinsames Gebet ist für viele Paare ein Sahnestück der gemeinsamen Reise. Für uns war das zu Anfang schwierig.

Kim: Von Tag eins an haben wir Gott täglich gemeinsam getroffen. Das fand ich toll! Doch Kristians Stil verstörte mich. Ich war gewohnt, den ganzen Tag mit Jesus zu reden. Für Kristian mussten die Momente speziell sein. Er verdunkelte das Zimmer, entzündete eine Kerze, kniete sich hin und wollte «zur Einstimmung» still auf Gott warten – eine Tortur! Das hat mich unglaublich genervt. Warum auf

Gott warten? In meiner Erfahrung war er immer da und wartete auf mich. Und warum eine künstliche Atmosphäre durch Abdunkelung und Stille schaffen? Jesus war der Gott des Alltags. Ich traf ihn beim Schlendern, Putzen, Shoppen, im Café, allein oder mit anderen – im Grunde permanent. Die ersten Jahre habe ich «liebevoll» mitgemacht, doch ich war jedes Mal froh, wenn wir mit dem Theater durch waren.

Kristian: Ich erinnere mich an diese Zeit. Zu meiner Verteidigung muss ich hinzufügen, dass ich eher ein Mystiker bin. Schweigen mit Gott gibt mir viel. Doch damals fühlte ich mich unter dem Druck, Gott gefallen zu müssen. Davon bin ich inzwischen frei. Heute weiss ich: Es gibt genauso viele Brücken, ihn zu treffen, wie es Menschen gibt. Keine ist besser. Der Glaube feiert nicht die Brücke, sondern Gott.

Bei uns kam es zur Wendung, als Kim ihren Frust offen formulierte: «Wieso müssen wir auf Gott warten? Das ist Quatsch – er ist immer da!» Ich war verblüfft. Ihre Argumente zeugten von einer Gottesbeziehung, die natürlich und rein war. Sie hatte den kindlichen Glauben, den Jesus als Vorbild nennt. Ich glich eher den gestressten Jüngern (Markus Kapitel 10, Vers 13ff). Wir überlegten, welche Gebetselemente für uns gemeinsam funktionieren, und fanden vier: Singen und Musizieren als Ausdruck von Spass und Dankbarkeit. Fürbitte als Kanal, Gott durch uns wirken zu lassen. Ein Einschlafritual als Abschluss des Tages und Wunsch der nächtlichen Begegnung mit Gott. Und das 5-Minuten-Gebet: Jeden Tag fünf Minuten die Köpfe zusammenstecken und die wichtigsten Gedanken vor Gott aussprechen. Alle vier Gebetshaltestellen bringen uns einander und Gott näher.

Jetzt seid ihr an der Reihe

Um herauszufinden, was zu euch passt, haben wir folgenden Vorschlag: Anstatt zu fragen, was andere machen oder was ein «christliches Paar tun sollte», fragt lieber, welche Bausteine Freude machen, Energie stiften und Dankbarkeit auslösen. Dies tut ihr zunächst einzeln. Dann bildet ihr eine Schnittmenge. Auch wenn sie klein ausfällt – hier ist der Startpunkt eurer gemeinsamen geistlichen Reise! Fangt an, dies treu zu tun und schaut, wo es euch hinführt.

Die klassischen Anker

Es gibt klassische geistliche Anker, wie Gottesdienste, Hauskreise, glaubensstärkende Bücher oder Podcasts, Bibellesen, Rituale oder Gebete, die

uns helfen, Gott zu begegnen. Gebet und Gemeinde schauen wir uns genauer an. Dazu schlagen wir Fragen vor, die helfen sollen, einen gemeinsamen Weg zu finden. Dafür braucht ihr etwas Zeit und Schreibzeug.

Zusammen beten – wie kann das funktionieren?

Stellt einander die folgenden Fragen und tauscht euch über die Ergebnisse aus:

- Wo soll Gebet euch hinführen? Was erhofft ihr euch für eure Beziehung? Was möchtet ihr mit Gott besprechen? Wollt ihr für andere einstehen, Dankbarkeit ausdrücken, Antworten auf Fragen erhalten, Wünsche äussern oder eure Beziehung mit Gott ausdrücken? Welche Gründe könnt ihr noch finden?
- Habt ihr einen Lieblingsort zum Beten? Wo ist das? Welcher Ort würde sich für euch beide anbieten?
- Wie lange sollte Gebet dauern? Gibt es Minimum und Maximum? Was seht ihr als Vorteile eurer Zeitangabe? Welcher Zeitrahmen würde sich für euch beide anbieten?
- Welche Gebetsform funktioniert? Frei drauflos oder lieber feste, geführte Gebete, geistliche Meditationen, Singen, Körperbewegung ...? Was ist ermutigend und passt gut für euch beide?
- Welcher Rhythmus passt? Macht es Sinn, Gebet an ein regelmässiges Ereignis wie Essen, Schlafengehen, Aufstehen zu koppeln? Welche Ansätze bieten sich natürlicherweise für euch an und harmonieren mit eurem Alltag?
- Wo findet ihr Schnittmengen? Schaut nicht auf Unterschiede, sondern sucht, was euch verbindet. Was ist für euch beide attraktiv? Was ist verhandelbar? Was ist ein No-Go und warum?

Gemeinde – wie kann das für uns funktionieren?

Gemeinde und Jesus-Community sind auf der geistlichen Reise unverzichtbar. Allerdings können sie unterschiedlich gelebt werden. Statt nach einer idealen Gemeinde zu suchen, können wir damit starten, die eigenen Bedürfnisse und die des Partners zu verstehen. Welche Form entspricht euch in der aktuellen Phase? Wo habt ihr natürliche Anknüpfungspunkte und wo kann eure Mitwirkung Leben bringen? Denn Gemeinde als Beziehungshafen und Ort der Selbstwirksamkeit zu erleben, ist für das Wohlbefinden dort unverzichtbar.

Die folgenden Fragen ermöglichen euch, eine gemeinsame Vorstellung herauszuarbeiten. Notiert einzeln Stichworte und tauscht euch über die Ergebnisse aus.

Traum: Welches Lebensgefühl soll die Zugehörigkeit zu einer Gemeinde bei euch bewirken?

Form: Welche Struktur soll Gemeinde haben? Habt ihr Vorlieben oder spielt das keine Rolle? Soll sie gross, klein, vielseitig-innovativ, konservativ-geordnet, hierarchisch oder eher agil aufgestellt sein?

Kultur: Welche Ziele oder Werte sollten im Fokus stehen? Was für ein Klima soll herrschen? Welcher Stil entspricht euch?

Empfangen: Was soll euch die geistliche Community geben? Was erwartet ihr?

Mitmachen: Was möchtet ihr beisteuern? Wie sehr möchtet ihr euch investieren?

Beziehungen: Wo habt ihr schon natürliche Bezugspersonen? Wie wichtig sind euch persönliche Beziehungen im Gegensatz zu den anderen Punkten?

Findet jetzt eure Schnittmengen. Was ist euch sonst noch wichtig, was ist verhandelbar, was darf nicht fehlen und was darf nicht vorkommen?

Es gibt mehr

Neben diesen klassischen Ankern gibt es unzählige andere. Was eure geistliche Reise fördert, hängt von euch ab. Was macht Freude und gibt euch Sinn?

Seid ihr Bücherwürmer? Es gibt unzählige wertvolle geistliche Bücher oder Andachtsbücher, die ihr gemeinsam lesen könnt. Dabei könnt ihr jeden Tag einige Zeilen miteinander teilen und einander fragen, was ihr aus dem Abschnitt mitnehmt.

Oder liebt ihr es, Gastfreundschaft zu üben? Andere Menschen durch Feiern und Essen zu beschenken, kann für euch eine verbindende und segnende Angewohnheit werden.

Oder habt ihr Rituale, wie das Abendmahl, einen Familienkreis, die Wochenplanung oder gemeinsames Filmeschauen, die euch verbinden? Vielleicht sind es auch Sport und Bewegung, die Natur oder Barmherzigkeitsdienste? Fragt einfach: Welche Schnittmenge gibt uns als Paar Freude, Hoffnung und Sinn und wie können wir Gott darin aktiv begegnen?

Zu den Autoren:
Kim und Kristian Reschke sind seit über 25 Jahren gemeinsam unterwegs und haben zusammen Gemeinde, Communities und eine Familie gegründet. Als

Coaches und Begleiter unterstützen die beiden Paare auf dem Weg in ein erfüllendes Miteinander.

Zum Buchtipp:
Kim und Kristian Reschke: Stabil! – Das Buch für starke Partnerschaften

Zur Website:
HerrUndFrauCoaching.de

Zum Thema:
Dossier Beziehungskiste
Hanna und Arno Backhaus: «Der Glaube ist die tiefe Grundlage unserer Ehe»
Livenet-Talk mit Ehepaar Bareth: Lebenslange Liebe – wie ist das möglich?

Datum: 07.11.2024
Autor: Kim und Kristian Reschke
Quelle: Magazin FamilyNext 06/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags
Beziehungen
Familie
Gebet
Glaube
Ratgeber