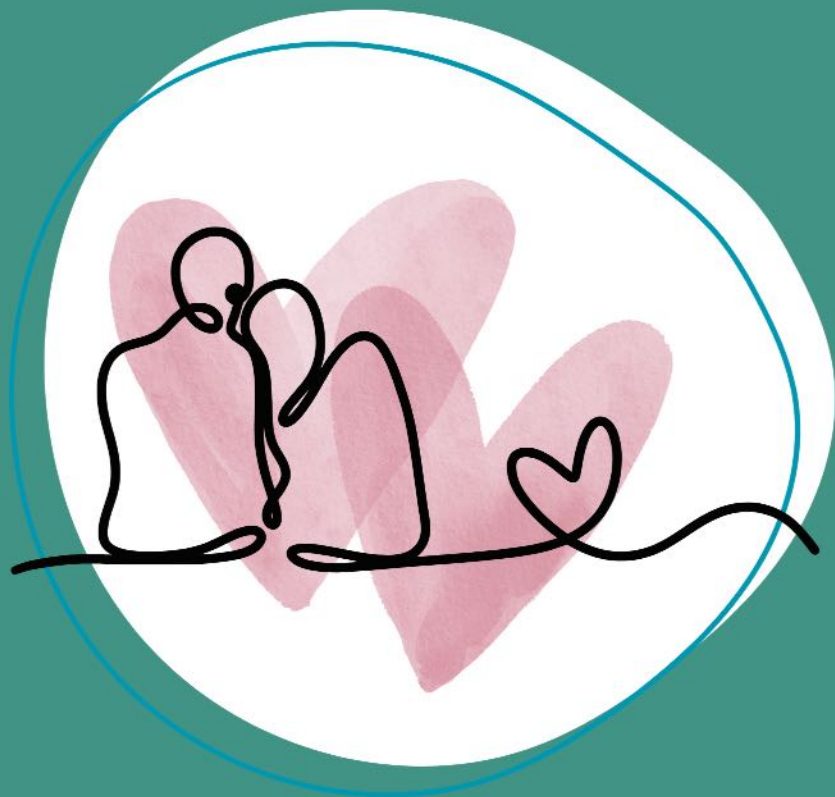


PASST!

Wie finde ich einen Menschen, mit
dem ich mein Leben teilen möchte?



Ein Serie von Mentoringgesprächen ...

Zusammengestellt von Lothar Krauss

Im Café . . .



Einleitung

Viele wünschen sich einen Menschen, mit dem sie ihr Leben teilen können. Und gleichzeitig ist Partnerwahl heute alles andere als einfach.

Die Möglichkeiten sind größer geworden, die Erwartungen oft auch. Manche haben Enttäuschungen erlebt, andere beobachten schwierige Beziehungen im eigenen Umfeld. Viele sehnen sich nach Nähe – und sind zugleich vorsichtig geworden, wenn es um Bindung geht. Was, wenn ich mich täusche? Was, wenn ich mich zu früh festlege?

Und wenn man etwas älter geworden ist, kommt manchmal noch etwas anderes hinzu: Man hat sich eingerichtet. Das eigene Leben funktioniert. Gute Freunde sind da, Freiheiten sind lieb geworden, der Alltag passt. Ein anderer Mensch wäre nicht nur eine Bereicherung – er würde dieses eingespielte Leben auch verändern. Will ich das überhaupt noch? Und wie viel müsste wirklich passen, damit ich mich darauf einlasse?

Woran erkennt man also, ob aus Interesse und Verliebtheit eine tragfähige Partnerschaft werden kann?

Genau darüber sprechen Leonie, Niklas und Alex in ihren nächsten Cafégesprächen. Locker, ehrlich und ohne einfache Rezepte – aber mit Fragen, die es wert sind, genauer hinzusehen. Die Mentees haben dazu ihre alten Konzepte mitgebracht.

*Lothar Krauss
Pastor der VivaKirche Mannheim
im Juli 2026*



Im Café . . .



Inhalt

Passt! *Liebe, Partnerwahl und die Kunst, eine gute Entscheidung zu treffen.*

01_Da tut sich was ...	4
02_Gibt es den einen Menschen, den Gott für mich ausgesucht hat?	14
03_Verliebt – und deshalb besonders objektiv?	23
04_Charakter schlägt Chemie?	32
05_Warum verlieben wir uns eigentlich in bestimmte Menschen?	44
06_Gleich und gleich – oder Gegensätze ziehen sich an?	56
07_Mag ich diesen Menschen eigentlich?	69
08_Wie fühlt es sich an, mit diesem Menschen ein Problem zu haben?	78
09_Wir glauben beide an Jesus – reicht das?	89
10_Und wo bleibe eigentlich ich?	100
11_Wann weiß ich genug, um mich zu entscheiden?	111

Bonusmaterial

Partnerwahl – 11 Gedanken auf einen Blick	122
Merksätze	125
Bücher, die bei dem Gespräch geholfen haben ...	126
Die eBooks der Reihe sind ...	127

Im Café . . .



01_Da tut sich was ...

Leonie: Bei uns in der Arbeit mit jungen Leuten tut sich gerade was.

Alex: Das klingt entweder sehr gut oder so, als müsste ich mir einen Kaffee mehr bestellen.

Niklas: Beides.

Leonie: Es ist wirklich lustig. Vor einem halben Jahr hatte man das Gefühl, alle sind einfach miteinander befreundet. Und jetzt merkt man plötzlich: Da verändert sich etwas. Zwei sitzen nach dem Treffen noch ewig zusammen. Andere schreiben sich ständig. Einer taucht auffällig zuverlässig genau dort auf, wo eine bestimmte Person Dienst hat.

Niklas: Reiner Zufall natürlich.

Leonie: Selbstverständlich. Dreimal hintereinander.

Alex: Und ihr beobachtet das professionell?

Niklas: Wir nennen es geistliche Leitungsverantwortung.

Leonie: Niklas nennt es so. Ich würde sagen: Man bekommt es einfach mit. Und inzwischen kommen auch die ersten Fragen.

Alex: Welche?

Leonie: Na ja: „Was meinst du, passt sie zu mir?“ Oder: „Woran merkt man eigentlich, ob das jemand sein könnte?“ Und einer hat mich tatsächlich gefragt, ob ich glaube, dass Gott für jeden Menschen einen bestimmten Partner vorbereitet hat.

Niklas: Das fand ich schon interessant. Weil hinter der Frage ja sofort eine zweite lauert: Angenommen, es gibt diesen einen Menschen – wie um alles in der Welt soll ich sicherstellen, dass ich ihn nicht verpasse?

Im Café . . .



Alex: Das klingt anstrengend.

Niklas: Furchtbar. Stell dir vor, dein von Gott bestimmter Mensch wohnt zwei Straßen weiter, aber du gehst seit drei Jahren in den falschen Supermarkt.

Leonie: Oder du wischt ihn bei einer Dating-App nach links.

Alex: Dann wäre die Vorsehung Gottes allerdings erstaunlich störanfällig.

Leonie: Genau darüber wollten wir mit dir reden. Nicht nur über diese Frage. Eher grundsätzlich. Wenn jemand sagt: Ich wünsche mir eine Partnerschaft und vielleicht irgendwann Ehe – wonach soll der eigentlich Ausschau halten?

Niklas: Wir haben angefangen, darüber zu lesen. Und je mehr man liest, desto merkwürdiger wird es. Einer sagt: gemeinsame Werte. Der Nächste: emotionale Reife. Andere reden von Bindungsstilen, Herkunftsfamilie, Kommunikation, Sexualität, ähnlichen Lebenszielen. In christlichen Büchern kommt dann noch geistliche Reife, Berufung, Gemeinde, Gottes Wille ... dazu.

Leonie: Und wenn du junge Leute fragst, klingt die Liste meistens etwas anders: Attraktiv. Humorvoll. Christ. Sportlich wäre schön. Nicht zu kompliziert. Soll gut reden können, aber nicht ständig reden. Selbstbewusst, aber nicht arrogant. Erfolgreich, aber bitte nicht karrierefixiert. Tiefgründig, aber locker.

Niklas: Und natürlich spontan, gleichzeitig zuverlässig und möglichst schon innerlich völlig geheilt.

Alex: Ein überschaubares Anforderungsprofil.

Leonie: Ich habe irgendwann gesagt: Vielleicht sollten wir anfangen, Menschen zu klonen.

Alex: Interessant finde ich, dass ihr sofort bei Eigenschaften landet.

Im Café . . .



Niklas: Wo denn sonst?

Alex: Weiß ich nicht. Ich frage mich nur, ob „Welche Eigenschaften wünsche ich mir?“ schon die beste erste Frage ist.

Leonie: Welche wäre besser?

Alex: Was meint ihr eigentlich, wenn ihr sagt: „Der passt zu mir“?

Niklas: Dass es funktioniert.

Alex: Was funktioniert?

Niklas: Die Beziehung.

Alex: Das hilft mir noch nicht sehr.

Leonie: Ich glaube, wir meinen damit: Man versteht sich. Man fühlt sich wohl miteinander. Ähnliche Vorstellungen vom Leben. Man findet sich attraktiv. Es ist nicht dauernd kompliziert.

Alex: Klingt vernünftig. Und reicht das für vierzig oder fünfzig Jahre?

Leonie: Vermutlich nicht.

Niklas: Das ist ja unser Problem. Für einen schönen Freitagabend findest du andere Kriterien als für ein gemeinsames Leben.

Alex: Das ist ein ziemlich wichtiger Unterschied.

Leonie: Und genau da merken wir gerade, dass wir jungen Leuten schnell irgendwelche christlichen Standardsätze hinwerfen könnten. „Hauptsache, beide lieben Jesus.“ „Betet darüber.“ „Achtet auf den Charakter.“ Alles nicht falsch. Aber sobald jemand konkret vor dir sitzt und sagt: „Ich mag diesen Menschen wirklich – worauf soll ich jetzt achten?“, werden die Sätze plötzlich dünn.

Im Café . . .



Alex: Dann lasst uns nicht mit Standardsätzen anfangen.

Niklas: Sondern?

Alex: Mit der Frage, was ihr überhaupt sucht. Nicht: Wo findet man einen Partner? Sondern: Wen sucht man?

Leonie: Das klingt fast banal.

Alex: Ist es vielleicht auch. Aber schaut euch einmal an, wie viel Energie in das „Wo?“ und „Wie?“ geht. Dating-App oder lieber nicht? Gemeinde? Freundeskreis? Freizeit? Online? Wie spreche ich jemanden an? Wann merke ich, ob Interesse da ist? Das sind alles berechnete Fragen. Aber sie sind zweitrangig, wenn ich keine Vorstellung davon habe, was einen Menschen zu einem guten Lebenspartner macht.

Niklas: Also erst das Wen, dann das Wie.

Alex: Zumindest würde ich dort anfangen. Eure alten Partnerwahllisten tun oft so, als bestehe die Aufgabe darin, genügend Merkmale abzuhaken. Eure Unterlagen formulieren die bessere Verschiebung ziemlich klar: Nicht zuerst „Wie finde ich einen Partner?“, sondern „Wen suche ich als Partner – was soll diesen Menschen ausmachen?“

Leonie: Aber eine Liste ist doch nicht grundsätzlich schlecht.

Alex: Überhaupt nicht. Ich würde nur wissen wollen, was auf der Liste steht und warum. „Findet dieselben Serien gut“ und „kann Verantwortung übernehmen“ sind beides Kriterien. Ich würde sie nur nicht gleich gewichten.

Niklas: Da sind wir bei dem, was Cloud und Townsend schreiben. Dass Charakter wichtiger ist als diese ganze romantische Kompatibilitätsidee.

Im Café . . .



Alex: Das halte ich für sehr hilfreich. Nicht weil Anziehung unwichtig wäre. Ihr sollt euch bitte nicht jemanden aussuchen, den ihr unsympathisch findet, und euch dann gegenseitig erklären, das sei besonders geistlich.

Leonie: Danke für diese Klarstellung.

Alex: Gern. Aber irgendwann muss die Frage kommen: Was trägt, wenn aus „Ich finde dich wahnsinnig spannend“ ein gemeinsamer Dienstagmorgen geworden ist?

Niklas: Das klingt brutal unromantisch.

Alex: Ich finde Dienstagmorgen ziemlich romantisch. Jedenfalls nach einigen Ehejahren.

Leonie: Erklär das.

Alex: Weil Liebe irgendwann nicht nur darin besteht, dass jemand bei Kerzenschein großartig aussieht. Sondern darin, dass du mit diesem Menschen Alltag leben kannst. Müdigkeit. Entscheidungen. Geld. Familie. Termine. Krankheit. Freunde. Urlaub. Unterschiedliche Launen. Vielleicht Kinder. Vielleicht unerfüllte Wünsche. Und hoffentlich sehr viel Lachen dazwischen.

Niklas: Also müssten wir eigentlich fragen: Mit wem kann ich ein gutes gemeinsames Leben bauen?

Alex: Das gefällt mir besser.

Leonie: „Gut“ im Sinne von glücklich?

Alex: Auch. Ich wäre vorsichtig mit christlichen Konzepten, die so klingen, als sei Glück irgendwie verdächtig. Natürlich wünschen wir Menschen uns Freude, Nähe, Geborgenheit, Sexualität, Freundschaft. Das ist nichts Minderwertiges. Schon der biblische Ausgangspunkt nimmt Gemeinschaft

Im Café . . .



erstaunlich ernst. In 1. Mose 2,18 sagt Gott: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht.“

Niklas: Wobei man den Vers auch nicht so lesen darf, als müsse jeder Mensch heiraten.

Alex: Unbedingt. Sonst würden wir Jesus und Paulus in erhebliche Erklärungsnot bringen. Die Bibel wertet das Singleleben nicht als defizitäre Zwischenstation, bis das wirkliche Leben beginnt. Aber sie nimmt zugleich ernst, dass Menschen auf tiefe Gemeinschaft angelegt sind. Und für viele gehört dazu der Wunsch, ihr Leben mit einem Menschen besonders eng zu teilen. Eure älteren Unterlagen halten beides übrigens schon nebeneinander: die Sehnsucht nach verbindlicher Gemeinschaft und die klare Absage an die Vorstellung, Ehe sei für jeden Menschen zwingend notwendig.

Leonie: Das finde ich für unsere Leute wichtig. Gerade in Gemeinde kann man Singles ziemlich subtil vermitteln: Du bist toll – aber hoffentlich findet sich bald noch jemand.

Niklas: Besonders ab einem gewissen Alter beginnen die netten Fragen.

Alex: „Und? Gibt es bei dir niemanden?“

Leonie: Furchtbar.

Alex: Solcher Druck ist ein schlechter Ratgeber. Wer das Gefühl bekommt, ohne Beziehung fehle ihm etwas Entscheidendes, wird irgendwann nicht mehr gut wählen. Dann wird aus „Ist das ein Mensch, mit dem ich wirklich mein Leben teilen möchte?“ schnell „Endlich will mich überhaupt jemand.“

Niklas: Und dann sinken die Kriterien.

Alex: Oder die falschen Kriterien werden plötzlich riesig. Einsamkeit kann einen Menschen genauso blenden wie Verliebtheit.

Im Café . . .



Leonie: Dann wäre eine Voraussetzung guter Partnerwahl, auch allein einigermaßen stehen zu können.

Alex: Ich würde es etwas vorsichtiger formulieren. Niemand muss erst ein vollkommen ausgeglichener, bedürfnisloser Mensch werden, bevor er lieben darf. Das wäre genauso unrealistisch. Aber ein Partner sollte nicht die Aufgabe bekommen, dein Leben überhaupt erst lebenswert zu machen.

Niklas: Weil niemand das dauerhaft leisten kann.

Alex: Und weil es den anderen überfordert. Eure frühere Stoffsammlung nennt verschiedene Erwartungen, die eine Ehe tragen soll: Einsamkeit beseitigen, innere Zerbrochenheit heilen, Sicherheit geben, Glück garantieren. Genau da wird aus einem geliebten Menschen leicht ein Erlöser.

Leonie: Das ist ein interessanter Gedanke. Wir fragen oft: „Was wünsche ich mir von einem Partner?“ Vielleicht müsste man gelegentlich fragen: „Was verlange ich da eigentlich von einem Menschen?“

Alex: Ja.

Niklas: Und trotzdem brauchen wir irgendwann Kriterien.

Alex: Natürlich. Ich bin nicht gegen Kriterien. Im Gegenteil. Wir werden ziemlich konkret werden müssen.

Leonie: Sehr gut.

Alex: Charakter. Glaube. Freundschaft. Konflikte. Herkunftsfamilie. Sexualität. Lebensziele. Grenzen. Geld. Veränderungsfähigkeit. Wie jemand mit anderen Menschen umgeht. All das gehört auf den Tisch.

Niklas: Jetzt klingt deine Liste auch nicht gerade kurz.

Alex: Sie ist länger als „groß, dunkelhaarig, liebt Jesus“.

Im Café . . .



Leonie: Deutlich.

Alex: Aber bevor ihr die Liste benutzt, würde ich gern etwas mit euch machen.

Niklas: Jetzt kommt eine Alex-Aufgabe.

Leonie: Natürlich kommt eine Alex-Aufgabe.

Alex: Schreibt eure Liste.

Niklas: Unsere persönliche?

Alex: Ja. Stellt euch vor, ihr wäret Single und würdet sagen: So ungefähr sollte der Mensch sein, mit dem ich mir vorstellen könnte, mein Leben zu teilen. Nicht zensieren. Schreibt ruhig alles auf. Charakter, Aussehen, Glaube, Humor, Lebensstil, was auch immer euch wichtig wäre.

Leonie: Und dann zerlegst du sie?

Alex: Nein.

Niklas: Das glaube ich dir nicht.

Alex: Dann würde ich nur eine zweite Frage danebenstellen. Andy Stanley hat sie einmal sehr schön formuliert: „Are you who the person you are looking for is looking for?“ Also: Bist du die Person, nach der die Person Ausschau hält, nach der du Ausschau hältst?

Leonie: Autsch.

Niklas: Das ist unfair.

Alex: Warum?

Niklas: Weil ich gerade noch ganz entspannt die Defizite meines zukünftigen Partners analysieren wollte.

Im Café . . .



Leonie: Und plötzlich bist du selbst im Auswahlverfahren.

Alex: Vielleicht ist das der erste hilfreiche Perspektivwechsel. Wenn du dir einen ehrlichen Menschen wünschst – bist du ehrlich? Wenn du jemanden suchst, der zuhören kann – kannst du zuhören? Wenn du einen geistlich reifen Menschen möchtest – wie sieht deine eigene Nachfolge aus? Du willst jemanden, der Konflikte nicht weglaufen lässt – was machst du bei Konflikten?

Niklas: Das verändert die ganze Frage.

Leonie: Ziemlich. Aus „Wo ist endlich der richtige Mensch?“ wird „Was für ein Mensch werde ich eigentlich selbst?“

Alex: Und das Schöne daran ist: Diesen Teil der Partnerwahl könnt ihr sogar beeinflussen.

Niklas: Im Gegensatz dazu, wer morgen durch die Tür kommt.

Alex: Genau.

Leonie: Dann wäre Singlezeit nicht bloß Warteraum.

Alex: Hoffentlich nicht. Freundschaften leben. Verantwortung übernehmen. Lieben lernen. Sich selbst kennenlernen. Jesus folgen. Mit Enttäuschungen umgehen. Zuhören. Sich versöhnen. Grenzen respektieren. Das sind keine Trockenübungen für eine spätere Ehe. Das ist Leben. Und ganz nebenbei wird man dadurch wahrscheinlich auch zu einem besseren Partner. Eure Sammlung bringt diesen Gedanken sehr direkt auf den Punkt: Nachfolge, echte Freundschaften, Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Dienst und der Umgang mit unerfüllten Wünschen bilden Charakter – und damit Beziehungsfähigkeit.

Im Café . . .



Niklas: Jetzt verstehe ich auch besser, warum die Frage „Wer passt zu mir?“ vielleicht zu früh kommt.

Alex: Wie würdest du sie jetzt stellen?

Niklas: Vielleicht: Was macht einen Menschen überhaupt fähig, eine gute, langfristige Beziehung zu leben?

Leonie: Und danach: Erkenne ich das bei der Person, für die ich mich gerade interessiere?

Alex: Und?

Leonie: Und erkenne ich es bei mir.

Niklas: Leider.

Alex: Damit könnten wir anfangen.

Leonie: Nur eine Sache möchte ich beim nächsten Mal wirklich klären.

Alex: Welche?

Leonie: Ob Gott irgendwo einen Mann sitzen hat und sagt: „Leonie, ich habe exakt diesen einen für dich vorbereitet.“

Niklas: Und ob der arme Mann darüber informiert ist.

Leonie: Sehr witzig.

Alex: Gut. Dann nehmen wir uns beim nächsten Kaffee den „einen Richtigen“ vor.

Im Café . . .



Zum Weiterdenken

I Eine gute Partnerwahl beginnt nicht mit der Frage, wo der richtige Mensch zu finden ist, sondern damit, was einen Menschen überhaupt zu einem guten Partner macht. Anziehung, Sympathie und gemeinsame Interessen sind wichtig, tragen aber kein gemeinsames Leben allein. Entscheidend werden Charakter, Glaubwürdigkeit, Verantwortungsfähigkeit, Freundschaft, Konfliktfähigkeit und die Bereitschaft, zu wachsen. Gleichzeitig verschiebt sich der Blick von der Suche auf die eigene Entwicklung: Wer sich einen ehrlichen, reifen, liebevollen und verlässlichen Menschen wünscht, sollte sich auch fragen, ob genau diese Eigenschaften im eigenen Leben wachsen. Singlezeit ist deshalb kein bloßer Warteraum. Sie ist Lebenszeit – und damit auch eine Zeit, in der Beziehungsfähigkeit, Selbstkenntnis, Freundschaft, Nachfolge und Charakter reifen können.

02_Gibt es den einen Menschen, den Gott für mich ausgesucht hat?

Leonie: Ich habe meine Hausaufgabe gemacht.

Niklas: Die Partnerliste?

Leonie: Ja. Und ich werde sie dir nicht zeigen.

Niklas: Das spricht nicht für ihre Qualität.

Leonie: Das spricht für meine Menschenkenntnis. Aber dabei ist mir etwas aufgefallen. Ich kann eine noch so kluge Liste schreiben – wenn ich glaube, dass Gott für mich genau einen bestimmten Menschen vorgesehen hat, bleibt doch am Ende nur eine Frage: Wie finde ich heraus, wer es ist?

Niklas: Und da wären wir wieder beim Mann, der hoffentlich informiert wurde.

Leonie: Du darfst dieses Gespräch gerne verlassen.

Im Café . . .



Alex: Ich würde Niklas noch kurz behalten. Die Frage ist nämlich gar nicht so ungewöhnlich. Gerade Christen können bei der Partnerwahl unter einen enormen Druck geraten, weil sie nicht nur einen guten Menschen finden möchten. Sie wollen vor allem keinen Fehler gegenüber Gott machen.

Leonie: Das kenne ich. Man hört dann Sätze wie: „Gott hat den Richtigen für dich.“ Oder: „Du musst nur warten, bis Gott ihn dir zeigt.“ Das klingt zuerst sehr schön.

Niklas: Bis man jemanden kennenlernt.

Leonie: Dann beginnt das Grübeln. Ist er es? Ist er es nicht? War dieses Gespräch gestern vielleicht ein Zeichen? Warum musste ausgerechnet er beim Gottesdienst neben mir sitzen? Und wenn ich mich gegen ihn entscheide – lehne ich dann vielleicht jemanden ab, den Gott für mich vorgesehen hatte?

Alex: Was für ein Gottesbild steckt dahinter?

Leonie: Wie meinst du das?

Alex: Stell dir dieses Modell einmal konsequent vor. Gott hat einen einzigen Menschen für dich bestimmt. Deine Aufgabe besteht darin, ihn unter Milliarden Menschen zu identifizieren. Du bekommst allerdings weder Namen noch Adresse.

Niklas: Eine Art geistliches Escape Game.

Alex: Und wenn du dich irrst?

Leonie: Dann heirate ich den Falschen.

Alex: Und was passiert mit dem Menschen, der eigentlich für dich vorgesehen war?

Im Café . . .



Niklas: Der heiratet dann wahrscheinlich ebenfalls den Falschen. Und dessen eigentliche Partnerin auch. Nach wenigen Fehlentscheidungen ist die gesamte Menschheit falsch verheiratet.

Leonie: Wenn du es so sagst, klingt es tatsächlich etwas schwierig.

Alex: Ich möchte die Vorstellung nicht lächerlich machen. Dahinter steckt etwas sehr Schönes: der Wunsch, Gott auch in einer so wichtigen Entscheidung zu vertrauen. Das würde ich unbedingt bewahren. Die Frage ist nur, ob die Bibel dieses Vertrauen tatsächlich mit der Vorstellung verbindet, es gebe für jeden Menschen genau einen vorherbestimmten Ehepartner.

Niklas: Tut sie das?

Alex: Ich kenne keinen Text, der das lehrt.

Leonie: Aber was ist mit Isaak und Rebekka? Das ist doch fast die klassische Geschichte dafür.

Alex: Dann schauen wir gerade diese Geschichte etwas genauer an. Abrahams Knecht wird in 1. Mose 24 losgeschickt, um eine Frau für Isaak zu finden. Er betet um Gottes Führung und bittet um ein Zeichen. Dann kommt Rebekka. Sie gibt ihm zu trinken und bietet von sich aus an, auch seine Kamele zu versorgen.

Niklas: Und der Knecht weiß: Das ist sie.

Alex: Er beginnt jedenfalls zu erkennen, dass seine Reise geführt sein könnte. Interessant finde ich aber, woran Rebekka in der Geschichte erkennbar wird. Nicht an einem mystischen Leuchten über ihrem Kopf. Sie tut etwas, das viel über ihren Charakter sagt.

Leonie: Die Kamele.

Im Café . . .



Alex: Zehn Kamele, wenn man den ganzen Abschnitt liest. Und durstige Kamele trinken ziemlich viel. Rebekka sagt nicht nur freundlich: „Natürlich, hier hast du einen Schluck.“ Sie sieht die Tiere und übernimmt freiwillig eine ziemlich anstrengende Aufgabe. Der Text zeigt uns eine junge Frau, die gastfreundlich, aufmerksam und tatkräftig ist. In deiner Stoffsammlung war dir genau dieses Detail schon wichtig: Der Knecht beobachtet Rebekka zunächst schweigend und schaut, was für ein Mensch da eigentlich vor ihm steht.

Niklas: Dann wäre selbst diese sehr konkrete Führungsgeschichte gleichzeitig eine Charaktergeschichte.

Alex: Das finde ich bemerkenswert.

Leonie: Trotzdem steht am Ende doch fest, dass Gott sie geführt hat.

Alex: Natürlich. Das möchte ich überhaupt nicht kleinreden. Die Bibel rechnet sehr selbstverständlich damit, dass Gott Menschen führt. Ich würde nur unterscheiden zwischen „Gott kann sehr konkret führen“ und „Gott hat für jeden Christen genau einen Menschen bestimmt, den dieser durch Zeichen herausfinden muss“. Das Zweite folgt aus der Geschichte nicht.

Niklas: Sonst müssten wir konsequenterweise auch Abrahams Methode übernehmen und jemanden mit Kamelen losschicken.

Leonie: In Mannheim etwas schwierig.

Alex: Vor allem für die Kamele.

Leonie: Aber wie erkenne ich dann Gottes Willen? Das ist doch die eigentliche Schwierigkeit. Wenn ich bete: „Gott, soll ich diesen Menschen heiraten?“ und keine Stimme vom Himmel kommt, was mache ich?

Alex: Was würdest du bei anderen wichtigen Lebensentscheidungen tun?

Im Café . . .



Leonie: Beten. Nachdenken. Die Bibel ernst nehmen. Menschen fragen, denen ich vertraue. Vielleicht schauen, welche Türen sich öffnen.

Alex: Warum sollte Partnerwahl grundsätzlich anders funktionieren?

Niklas: Weil sie sich viel endgültiger anfühlt.

Alex: Das ist sie in vieler Hinsicht auch. Deshalb braucht sie eher mehr Weisheit als weniger. Aber eine wichtige Entscheidung wird nicht dadurch geistlicher, dass ich meine Verantwortung an ein Zeichen abgebe.

Leonie: Das gefällt mir. Obwohl es gleichzeitig unbequemer ist.

Alex: Warum?

Leonie: Wenn Gott mir sagt: „Der ist es“, muss ich nicht mehr entscheiden. Dann gehorche ich nur noch. Wenn Gott mir dagegen Kriterien, Weisheit und Freiheit gibt, bin ich verantwortlich für meine Wahl.

Alex: Dort liegt für mich ein wichtiger Punkt.

Niklas: Dann könnte die Vorstellung vom einen Richtigen sogar eine Möglichkeit sein, Verantwortung zu vermeiden.

Alex: Manchmal vielleicht. Sie kann jedenfalls dazu führen, dass Menschen sehr vernünftige Fragen nicht mehr stellen. Jemand sagt: „Ich weiß, dass er der Richtige ist. Gott hat es mir gezeigt.“ Und plötzlich darf niemand mehr fragen, ob dieser Mann ehrlich ist, Verantwortung übernimmt, Grenzen respektiert oder überhaupt beziehungsfähig ist.

Leonie: Weil jeder Einwand dann wie ein Einwand gegen Gott wirkt.

Alex: Und das halte ich für gefährlich. Wenn Gott uns Weisheit gibt, müssen wir sie nicht ausschalten, um ihm zu vertrauen.

Im Café . . .



Niklas: Das erinnert mich an Gudrun Kuglers Argument aus dem Text, den wir gelesen haben. Sie sagt ziemlich direkt, dass sie nicht an „den einen Richtigen“ glaubt. Unter anderem, weil das Modell schon logisch schwierig wird. Was wäre beispielsweise mit einem Menschen, dessen Ehepartner stirbt und der später wieder heiratet?

Leonie: Stimmt. Wer war dann der eine Richtige?

Alex: Oder denkt an die vielen biblischen Ehen. Die Bibel erzählt von Gottes Führung, aber sie entwickelt daraus keine Lehre von zwei Menschen, die seit Ewigkeit ausschließlich füreinander bestimmt wären.

Leonie: Woher kommt diese Vorstellung dann?

Alex: Die Idee zweier Menschen, die ursprünglich zusammengehören und einander wiederfinden müssen, hat eine berühmte antike Parallele bei Platon. In seinem Symposion lässt er Aristophanes den Mythos von ursprünglich kugelförmigen Menschen erzählen, die geteilt wurden und nun ihre verlorene Hälfte suchen. Gudrun Kugler greift genau diesen Hintergrund in deinem Text auf. Natürlich ist unsere heutige Vorstellung vom „Seelenverwandten“ nicht einfach nur Platon. Aber interessant ist schon: Die Idee von der einen fehlenden Hälfte ist kulturell sehr stark – biblisch ist sie nicht.

Niklas: Dann ist „Du vervollständigst mich“ romantischer als „Mit dir möchte ich verantwortlich ein gemeinsames Leben gestalten“.

Leonie: Aber der zweite Satz ist vermutlich ehefähiger.

Alex: Das könnte sein.

Leonie: Ich möchte trotzdem noch einmal für die romantische Seite kämpfen. Gibt es nicht Paare, die im Rückblick wirklich sagen können: Gott hat uns zusammengeführt?

Im Café . . .



Alex: Unbedingt. Warum sollten sie das nicht sagen?

Leonie: Aber widerspricht das nicht dem, was wir gerade besprechen?

Alex: Überhaupt nicht. Ich würde nur auf die Zeitform achten.

Niklas: Jetzt bin ich gespannt.

Alex: Es ist etwas anderes, ob zwei Menschen nach dreißig gemeinsamen Jahren dankbar zurückblicken und sagen: „Wir sehen Gottes Führung in unserer Geschichte“, oder ob jemand beim dritten Date sagt: „Gott hat mir gezeigt, dass du mein Ehepartner werden sollst.“

Leonie: Vor allem, wenn die andere Person diese Offenbarung noch nicht bekommen hat.

Alex: Dann würde ich ausgesprochen vorsichtig werden. „Gott hat mir gesagt, dass du mich heiraten sollst“ ist kein geistliches Argument. Es kann sogar erheblichen Druck erzeugen.

Niklas: Weil der andere dann eigentlich nur noch zwischen Gehorsam und Ungehorsam wählen darf.

Alex: Eine gesunde Beziehung braucht Freiheit. Wenn Gott zwei Menschen zusammenführt, muss niemand den anderen mit Gott unter Druck setzen.

Leonie: Das ist wahrscheinlich gerade in christlichen Kreisen wichtiger, als man denkt.

Alex: Ja. Und es passt zu etwas, das Cloud immer wieder betont: Charakter zeigt sich besonders daran, wie ein Mensch mit Grenzen umgeht. Was geschieht, wenn ich Nein sage? Wird meine Freiheit respektiert? Kann der andere Enttäuschung aushalten? Oder kommen Druck, Manipulation, Schmollen, geistliche Argumente? Eure Zusammenstellung bringt diesen Prüfstein sehr klar heraus.

Im Café . . .



Niklas: Das heißt, selbst die Art, wie jemand um mich wirbt, erzählt mir schon etwas darüber, wie eine Beziehung mit diesem Menschen aussehen könnte.

Alex: Das würde ich ernst nehmen.

Leonie: Dann versuche ich mal zusammenzufassen. Gott kann Menschen konkret führen. Ich darf beten, auf Umstände achten, Rat suchen und sogar erleben, dass etwas erstaunlich zusammenpasst. Aber ich muss nicht ständig Angst haben, irgendwo den einen Menschen zu verpassen, den Gott für mich versteckt hat.

Alex: So würde ich es sehen.

Niklas: Und Gott gibt uns nicht weniger Verantwortung, weil wir Christen sind.

Alex: Vielleicht sogar ein stärkeres Bewusstsein dafür. Jakobus schreibt: „Wenn es aber jemandem unter euch an Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der allen willig gibt“ (Jakobus 1,5). Ich finde interessant, dass dort Weisheit versprochen wird, nicht für jede Lebensentscheidung eine übernatürliche Information.

Leonie: Das ist ein Unterschied.

Alex: Ein befreiender, finde ich. Du darfst Gott vertrauen und gleichzeitig denken. Du darfst beten und beobachten. Du darfst Gefühle haben und Rat einholen. Du darfst einen Menschen kennenlernen und dir Zeit lassen. Und irgendwann darfst du auch entscheiden.

Niklas: Ohne hundertprozentige Sicherheit?

Alex: Wo bekommt ihr die bei großen Lebensentscheidungen?

Niklas: Nirgendwo.

Im Café . . .



Alex: Eben. Vertrauen bedeutet nicht, dass alle Unsicherheit verschwindet.

Leonie: Dann könnte man vielleicht sagen: Gott verspricht mir nicht unbedingt, dass ich den einen richtigen Menschen finden werde. Aber ich kann ihm zutrauen, dass er mich beim verantwortlichen Entscheiden begleitet.

Alex: Damit könnte ich gut leben.

Niklas: Ich auch. Allerdings haben wir jetzt ein neues Problem.

Leonie: Welches?

Niklas: Wenn Gott mir die Entscheidung nicht abnimmt, muss ich tatsächlich lernen, einen Menschen realistisch einzuschätzen.

Alex: Das klingt fast so, als hätten wir ein Thema für den nächsten Kaffee.

Leonie: Verliebtheit.

Niklas: Der Zustand maximaler realistischer Menschenkenntnis.

Alex: Das wird interessant.

Zum Weiterdenken

I Die Bibel kennt Gottes Führung, aber sie lehrt nicht, dass für jeden Menschen irgendwo genau ein einziger, von Gott versteckter Ehepartner wartet, den man durch besondere Zeichen identifizieren muss. Gerade die Geschichte von Isaak und Rebekka verbindet Gebet und Führung mit Beobachtung, Charakter und verantwortlichem Handeln. Das nimmt der Partnerwahl nichts von ihrer geistlichen Dimension – es befreit sie nur von einer Last, die Gott uns möglicherweise nie auferlegt hat. Christen dürfen beten, auf Gottes Führung vertrauen, den Rat anderer suchen, biblische Weisheit ernst nehmen und zugleich selbst entscheiden. Und vielleicht ist das sogar die reifere Form des Vertrauens: nicht darauf zu warten, dass Gott mir meine Verantwortung abnimmt, sondern darauf zu vertrauen, dass er mich in meiner Verantwortung begleitet.

Im Café . . .



03_Verliebt – und deshalb besonders objektiv?

Leonie: Ich habe seit unserem letzten Gespräch ein Problem mit deinem Satz.

Alex: Welchem?

Leonie: Dass ich einen Menschen realistisch kennenlernen soll, bevor ich mich entscheide. Das klingt ausgesprochen vernünftig. Aber genau in dem Moment, in dem diese Frage interessant wird, bin ich vermutlich am wenigsten vernünftig.

Niklas: Du meinst, weil du verliebt bist.

Leonie: Natürlich. Solange mir jemand gleichgültig ist, kann ich seinen Charakter hervorragend analysieren. Sobald ich ihn wirklich mag, wird aus „Er redet ziemlich viel über sich selbst“ plötzlich „Er kann sich wunderbar öffnen“.

Niklas: Aus „Sie kommt ständig zu spät“ wird „Sie ist so herrlich spontan“.

Leonie: Und aus „Er hat sein Leben nicht besonders gut im Griff“ wird „Er ist einfach kein spießiger Typ“.

Alex: Das klingt, als hättet ihr das Prinzip verstanden.

Leonie: Aber was macht man damit? Man kann doch nicht sagen: Verliebe dich bitte erst, nachdem du die Person gründlich geprüft hast.

Alex: Das wäre vermutlich weder realistisch noch besonders schön. Ich würde Verliebtheit auch gar nicht unter Verdacht stellen. Sie gehört zu den wunderbaren Erfahrungen, die Menschen machen können.

Niklas: Aber?

Alex: Muss ein Aber kommen?

Im Café . . .



Niklas: Bei dir meistens.

Alex: Dann diesmal nur ein kleines. Verliebtheit ist eine wunderbare Erfahrung. Sie ist nur nicht unbedingt eine besonders gute Methode der Menschenkenntnis.

Leonie: Das ist ziemlich genau mein Problem.

Alex: Vielleicht sollten wir zunächst unterscheiden. Dass du dich stark zu einem Menschen hingezogen fühlst, sagt etwas Reales aus. Du erfindest dieses Gefühl ja nicht. Du freust dich auf ihn, möchtest Zeit mit ihm verbringen, denkst häufig an ihn, entdeckst Dinge an ihm, die dich faszinieren. Das darf alles sein. Nur beantwortet es noch nicht automatisch die Frage, ob ihr ein gemeinsames Leben gut gestalten könnt.

Niklas: Weil Anziehung und Eignung zwei verschiedene Dinge sind.

Alex: Sie können wunderbar zusammenkommen. Sie sind nur nicht dasselbe.

Leonie: Dann wäre der Fehler nicht, verliebt zu sein, sondern aus dem Verliebtsein zu viele Schlüsse zu ziehen.

Alex: Das trifft es gut. Gerade am Anfang einer Beziehung sehen Menschen häufig sehr stark das, was sie hoffen. Psychologisch ist das nicht überraschend. Verliebtheit aktiviert Belohnungs- und Bindungssysteme, Aufmerksamkeit konzentriert sich stark auf die andere Person, und positive Eigenschaften bekommen besonderes Gewicht. Das ist nicht krankhaft. Es gehört zu diesem Zustand. Nur sollte man wissen: Mein Blick ist gerade nicht neutral.

Niklas: Wobei die Vorstellung eines neutralen Blicks sowieso etwas unrealistisch ist.

Im Café . . .



Alex: Natürlich. Wir lernen Menschen nie wie ein Forschungsobjekt kennen. Die Frage ist eher, ob ich bereit bin, neben meinen Gefühlen auch andere Informationen wahrzunehmen.

Leonie: Welche?

Alex: Zeit wäre eine.

Niklas: Zeit ist eine Information?

Alex: Eine ziemlich gute. Manche Dinge kannst du nicht durch ein besonders intensives Gespräch herausfinden. Du musst einen Menschen erleben. Wie verhält er sich, wenn er müde ist? Wenn etwas nicht klappt? Wenn jemand anderer im Mittelpunkt steht? Wenn er warten muss? Wenn er enttäuscht wird? Wenn du anderer Meinung bist? Solche Situationen lassen sich nicht sinnvoll in drei romantischen Wochen simulieren.

Leonie: Das klingt ein bisschen, als müsste man jemanden auf eine mehrmonatige Teststrecke schicken.

Alex: Hoffentlich nicht. Ihr sollt miteinander leben, nicht einander prüfen. Aber während ihr miteinander lebt, könnt ihr aufmerksam sein.

Niklas: Cloud spricht doch an dieser Stelle immer wieder von Mustern.

Alex: Das finde ich ausgesprochen hilfreich. Ein einzelner schlechter Abend sagt wenig über einen Menschen. Jeder ist einmal unfair, erschöpft oder unaufmerksam. Interessanter wird es, wenn dasselbe Verhalten immer wieder auftaucht. Dann sehe ich nicht mehr nur einen Moment, sondern ein Muster.

Leonie: Also nicht: „Er war einmal eifersüchtig, sofort weg.“

Alex: Nein. Aber wenn du merkst, dass er immer wieder wissen möchte, wo du bist, mit wem du sprichst, warum du nicht sofort antwortest, und aus deiner

Im Café . . .



Eigenständigkeit regelmäßig ein Konflikt entsteht, würde ich nicht jedes Ereignis einzeln entschuldigen. Dann solltest du das Muster anschauen.

Niklas: Das Gleiche gilt wahrscheinlich positiv.

Alex: Natürlich. Wenn jemand einmal freundlich zum Kellner ist, sagt das noch nicht besonders viel. Wenn du über Monate beobachtest, dass ein Mensch respektvoll mit Leuten umgeht, von denen er nichts braucht, wird es interessanter.

Leonie: Das gefällt mir. Weil es weder misstrauisch noch naiv ist.

Alex: Darum geht es. Eure Unterlagen formulieren diesen Gedanken mehrfach: Charakter zeigt sich nicht primär in Selbstaussagen, sondern in wiederkehrendem Verhalten – besonders im Umgang mit Grenzen, Verantwortung, Konflikten und Menschen, die einem nichts bieten können.

Niklas: Aber jetzt kommt das eigentliche Problem. Was mache ich, wenn ich ein Muster sehe und es nicht sehen will?

Leonie: Das ist wahrscheinlich viel häufiger.

Alex: Was würdet ihr einem Freund raten?

Niklas: Andere Menschen fragen.

Alex: Warum?

Niklas: Weil die nicht verliebt sind.

Leonie: Das kann allerdings auch nerven. Gerade wenn Freunde anfangen, ungefragt ihre Meinung zu meiner Beziehung abzugeben.

Alex: Deshalb würde ich zwischen Kontrolle und Rat unterscheiden. Niemand sollte eine Beziehungskommission bilden, die über deinen Partner abstimmt. Aber wenn mehrere Menschen, die dich gut kennen und dir wohlwollend

Im Café . . .



begegnen, unabhängig voneinander dieselbe Sorge äußern, wäre es nicht besonders klug, das einfach als mangelnde Romantik abzutun.

Niklas: Besonders wenn die Antwort lautet: „Ihr kennt ihn eben nicht so wie ich.“

Leonie: Wobei das ja stimmen kann.

Alex: Selbstverständlich. Du kennst Seiten eines Menschen, die andere nicht kennen. Umgekehrt sehen andere manchmal Seiten, die du gerade nicht sehen kannst.

Leonie: Dann braucht man beides.

Alex: Das würde ich sagen. Die Innenperspektive der Beziehung und den Blick von außen.

Niklas: Das erklärt vielleicht auch, warum Eltern und Freunde manchmal so früh nervös werden und der Verliebte überhaupt nicht versteht, was die haben.

Leonie: Oder die Eltern liegen komplett daneben.

Alex: Auch das kommt vor. Eltern sind nicht automatisch weise, nur weil sie Eltern sind. Freunde übrigens auch nicht. Deshalb geht es nicht darum, die Entscheidung auszulagern. Aber gute Beziehungen haben normalerweise keine Angst vor Licht.

Leonie: Was meinst du damit?

Alex: Wenn eine beginnende Beziehung nur funktioniert, solange niemand Fragen stellt, wäre ich aufmerksam. Gesunde Beziehungen vertragen es, dass gute Freunde dabei bleiben, dass Familie vorkommt, dass man sich in unterschiedlichen Gruppen erlebt. Wenn zwei Menschen dagegen sehr schnell eine kleine abgeschlossene Welt bilden und alle anderen zunehmend als Störung empfinden, kann das problematisch werden.

Im Café . . .



Niklas: Das passt zu dem, was wir bei einigen Paaren beobachtet haben. Am Anfang verschwinden sie erst einmal für sechs Monate.

Leonie: Man sieht sie dann nur noch gemeinsam.

Niklas: Und wenn man einen von beiden allein zum Kaffee treffen will, muss offenbar erst eine bilaterale Regierungskonsultation stattfinden.

Alex: Nähe ist schön. Verschmelzung ist etwas anderes.

Leonie: Jetzt sind wir bei Grenzen.

Alex: Und damit wieder bei Cloud. Zwei Menschen können sich sehr lieben und trotzdem zwei Menschen bleiben. Eigene Freunde, eigene Verantwortung, eigene Gedanken, eigene Entscheidungen. Wenn Verliebtheit bedeutet, dass ich zunehmend meine Eigenständigkeit verliere, sollte ich zumindest hinschauen.

Niklas: Dann wäre ein interessantes Kriterium: Macht diese Beziehung mich freier oder enger?

Alex: Das wäre mir noch zu allgemein. Liebe bindet natürlich. Wenn ihr eine Beziehung eingeht, könnt ihr nicht gleichzeitig so leben, als gäbe es den anderen nicht. Aber eine gute Bindung respektiert die Person. Sie muss den anderen nicht kontrollieren, damit sie sich sicher fühlt.

Leonie: Und vermutlich erkennt man so etwas nicht beim ersten Date.

Alex: Vieles erkennt man erst mit der Zeit. Deshalb würde ich Geschwindigkeit nicht mit Tiefe verwechseln.

Niklas: Das ist in unserer Generation schwierig. Wenn zwei sich richtig gut verstehen, kann innerhalb weniger Wochen unglaublich viel passieren. Man schreibt ständig, telefoniert stundenlang, erzählt sich die ganze Lebensgeschichte.

Im Café . . .



Leonie: Und hat das Gefühl, man kenne sich schon ewig.

Alex: Emotionale Intensität kann sehr schnell entstehen. Gemeinsame Geschichte nicht.

Niklas: Der Satz ist gut.

Alex: Man kann sich in vier Wochen Dinge erzählen, für die andere ein Jahr brauchen. Aber man hat sich trotzdem erst vier Wochen erlebt. Man weiß noch nicht, wie dieser Mensch durch einen Winter geht, eine Enttäuschung verarbeitet oder einen länger dauernden Konflikt aushält.

Leonie: Das bedeutet nicht, künstlich auf Abstand zu bleiben.

Alex: Nein. Nur nicht aus Intensität sofort Gewissheit machen.

Niklas: In einem deiner alten Texte steht sinngemäß: „Lass dir Zeit. Beobachte, wie jemand mit anderen umgeht. Wie spricht er über frühere Beziehungen? Wie geht er mit einem Nein um? Wie mit Verantwortung?“ Das fand ich beim Lesen fast ernüchternd einfach.

Alex: Gute Menschenkenntnis ist häufig weniger spektakulär, als wir hoffen.

Leonie: Wir hätten gerne das eine Zeichen.

Alex: Und bekommen stattdessen viele kleine Beobachtungen.

Niklas: Wobei ich noch eine Schwierigkeit sehe. Menschen zeigen am Anfang natürlich ihre beste Seite. Das ist doch normal.

Alex: Klar. Beim ersten Date erscheint kaum jemand zwanzig Minuten zu spät und sagt: „Ich dachte, ich zeige dir gleich einmal meine mangelnde Zuverlässigkeit.“

Leonie: Wäre immerhin transparent.

Im Café . . .



Alex: Wir möchten gefallen. Daran ist zunächst nichts Verwerfliches. Aber auf Dauer kann niemand eine Rolle perfekt durchhalten. Deshalb wieder: Zeit, verschiedene Situationen, andere Menschen, Grenzen, Enttäuschungen. Das wirkliche Leben hilft erstaunlich gut dabei, einen Menschen kennenzulernen.

Leonie: Und irgendwann der erste Streit.

Niklas: Darauf freue ich mich jetzt schon.

Alex: Den würde ich nicht künstlich herbeiführen. Er kommt von allein.

Leonie: Das Beruhigende an dir ist, dass du Romantik wirklich konsequent mit Realität verbindest.

Alex: Ich finde Realität ziemlich romantisch.

Niklas: Dienstagmorgen.

Alex: Ihr habt aufgepasst.

Leonie: Mir fällt gerade noch etwas auf. Vielleicht ist die entscheidende Frage beim Verliebtsein gar nicht: „Sind meine Gefühle echt?“ Die sind wahrscheinlich echt. Sondern: „Was weiß ich außer meinen Gefühlen über diesen Menschen?“

Alex: Das halte ich für eine sehr gute Frage.

Niklas: Und dann müsste ich noch unterscheiden zwischen dem, was ich wirklich beobachtet habe, und dem, was ich hineininterpretiere.

Leonie: Beispiel?

Niklas: „Sie hat mich zweimal gefragt, wie es mir geht“ ist eine Beobachtung. „Sie ist der empathischste Mensch, den ich je getroffen habe“ ist schon eine Interpretation.

Alex: Ihr werdet langsam gefährlich.

Im Café . . .



Leonie: Warte ab. Ich habe noch einen. „Er hat heute nicht geantwortet“ ist eine Beobachtung. „Er hat Bindungsangst“ ist eine Interpretation.

Niklas: Sehr gut.

Alex: Und „Ich fühle mich bei ihm unglaublich sicher“?

Leonie: Gefühl.

Alex: Unwichtig?

Leonie: Nein. Überhaupt nicht. Aber noch keine vollständige Beschreibung seines Charakters.

Alex: Jetzt habt ihr ziemlich gut zusammen, worum es mir geht.

Niklas: Dann dürfen wir verliebt sein.

Alex: Bitte.

Leonie: Wir dürfen die rosarote Brille sogar genießen.

Alex: Unbedingt.

Niklas: Wir sollten nur wissen, dass wir eine tragen.

Alex: Damit könnte ich sehr gut leben.

Leonie: Und wenn man sie irgendwann ein bisschen absetzt – worauf schaut man dann zuerst?

Alex: Was meint ihr?

Niklas: Charakter.

Leonie: Dann wird unser nächster Kaffee weniger romantisch.

Alex: Da wäre ich mir nicht so sicher.

Im Café . . .



Zum Weiterdenken

I Verliebtheit ist kein Problem, das überwunden werden muss, sondern etwas Schönes, das genossen werden darf. Nur ist starke Anziehung noch kein verlässliches Urteil über die Beziehungsfähigkeit eines Menschen. Gerade weil Gefühle unseren Blick bündeln und Positives leicht größer erscheinen lassen, braucht gutes Kennenlernen Zeit, unterschiedliche Situationen und gelegentlich den wohlwollenden Blick von außen. Entscheidend sind dabei weniger einzelne beeindruckende oder irritierende Momente als wiederkehrende Muster: Wie geht ein Mensch mit Grenzen, Enttäuschungen, Verantwortung und anderen Menschen um? Was geschieht, wenn er nicht bekommt, was er möchte? Eine hilfreiche Frage in der Phase des Verliebtseins könnte deshalb lauten: Was weiß ich über diesen Menschen inzwischen außer der Tatsache, dass ich ihn sehr mag?

04_Charakter schlägt Chemie?

Niklas: Ich habe seit unserem letzten Gespräch auf Menschen geachtet.

Leonie: Das klingt gefährlich.

Niklas: War es auch. Vor allem habe ich gemerkt, wie schnell ich jemanden sympathisch finde und daraus sofort weitere Eigenschaften ableite.

Alex: Zum Beispiel?

Niklas: Jemand ist witzig, also halte ich ihn gleich für sozial kompetent. Jemand wirkt ruhig, also denke ich: ausgeglichener Mensch. Jemand kann gut über Gefühle reden, also vermute ich emotionale Reife.

Leonie: Und ein Mensch kann hervorragend über Gefühle reden und trotzdem völlig unfähig sein, mit deinen Gefühlen umzugehen.

Niklas: Danke für diese Ergänzung.

Alex: Ihr seid bei einer ziemlich wichtigen Unterscheidung angekommen.

Im Café . . .



Leonie: Zwischen Wirkung und Charakter?

Alex: Ja. Menschen können sehr anziehend wirken und trotzdem schwer beziehungsfähig sein. Und umgekehrt gibt es Menschen, deren Qualität man erst entdeckt, wenn man sie eine Weile erlebt.

Niklas: Dann nehmen wir heute den Satz auseinander: Charakter schlägt Chemie.

Leonie: Ich mag ihn. Aber ich finde ihn auch gefährlich.

Alex: Warum?

Leonie: Weil er so klingen kann wie: Attraktivität ist oberflächlich, geistliche Menschen achten nur auf Charakter.

Alex: Das wäre Unsinn.

Niklas: Danke.

Alex: Anziehung spielt eine Rolle. Natürlich. Wenn zwei Menschen sich überhaupt nicht gern ansehen, keine Nähe möchten und keinerlei romantische Spannung entsteht, würde ich ihnen nicht empfehlen, aus pädagogischen Gründen zu heiraten.

Leonie: Also bleibt Chemie wichtig.

Alex: Ja. Nur beantwortet sie eine andere Frage.

Niklas: Welche?

Alex: Chemie sagt ungefähr: „Ich fühle mich zu diesem Menschen hingezogen.“ Charakter sagt: „Was für ein Mensch ist das eigentlich, zu dem ich mich hingezogen fühle?“

Leonie: Das ist ein ziemlich großer Unterschied.

Im Café . . .



Alex: Und für eine langfristige Beziehung wird die zweite Frage irgendwann sehr wichtig.

Niklas: Cloud und Townsend machen das ja ziemlich radikal. Nicht den perfekten Typ suchen, sondern auf Reife schauen.

Alex: Das ist eine ihrer großen Stärken. In euren Unterlagen tauchen immer wieder dieselben Merkmale auf: Ehrlichkeit, Verantwortungsfähigkeit, Selbstkontrolle, Lernbereitschaft, Verlässlichkeit, Konfliktfähigkeit, Empathie. Nicht Perfektion, sondern die Frage, ob ein Mensch mit seinen Schwächen reif umgehen kann.

Leonie: Also darf jemand Schwächen haben.

Alex: Das wäre günstig, sonst wird die Partnersuche sehr übersichtlich.

Niklas: Endlich eine realistische Nachricht.

Alex: Die wichtigere Frage lautet: Was macht ein Mensch mit seinen Schwächen?

Leonie: Das finde ich stark.

Alex: Nehmt zwei Menschen, die beide schnell gereizt sind. Der eine sagt nach einem Streit: „Das ist eben mein Temperament. Damit musst du klarkommen.“ Der andere sagt: „Das war nicht in Ordnung. Ich habe dich verletzt. Ich möchte verstehen, warum ich so reagiere, und daran arbeiten.“

Niklas: Gleiche Schwäche, völlig anderer Charakter.

Alex: Zumindest ein völlig anderer Umgang damit.

Leonie: Dann wäre Veränderbarkeit fast wichtiger als Fehlerfreiheit.

Im Café . . .



Alex: Für mich sehr viel wichtiger. Fehlerfreie Menschen findet ihr ohnehin nicht. Aber Menschen, die sich grundsätzlich nicht korrigieren lassen, können Beziehungen enorm schwierig machen.

Niklas: Da passt Gottman überraschend gut dazu.

Alex: Sehr. Gottman untersucht zwar nicht primär Partnerwahl, sondern Beziehungsmuster. Aber einiges davon lässt sich schon in der Kennenlernphase beobachten. Kann jemand Verantwortung übernehmen? Kann er Einfluss annehmen? Bleibt Respekt erhalten, wenn es schwierig wird? Oder reagiert er mit Angriff, Rechtfertigung, Verachtung oder Rückzug? Eure Gottman-Zusammenfassung macht deutlich, wie zentral solche alltäglichen Muster für langfristige Beziehungsqualität sind.

Leonie: Dann könnte man sagen: Charakter wird sichtbar, sobald nicht mehr alles nach Wunsch läuft.

Alex: Das ist ein guter Beobachtungspunkt.

Niklas: Also wieder die Frage: Wie ist dieser Mensch, wenn er nicht bekommt, was er will?

Alex: Ja. Ich halte die für außergewöhnlich hilfreich.

Leonie: Machen wir es konkret.

Alex: Gerne.

Leonie: Ich sage: „Heute möchte ich meine Freundinnen treffen.“

Niklas: Und der Mann sagt: „Natürlich, hab einen schönen Abend.“

Alex: Kann ein gutes Zeichen sein.

Leonie: Oder er sagt: „Schon wieder? Ich dachte, wir machen etwas zusammen.“

Im Café . . .



Alex: Muss noch kein schlechtes Zeichen sein. Vielleicht ist er enttäuscht. Enttäuschung ist erlaubt.

Niklas: Interessant wird, was danach passiert.

Alex: Genau. Kann er sagen: „Schade, ich hatte mich auf dich gefreut“ – und trotzdem deine Entscheidung respektieren? Oder beginnt Druck? Schuldgefühl? Schweigen? Vorwurf? Kontrolle?

Leonie: „Dann weiß ich ja, wie wichtig ich dir bin.“

Alex: Zum Beispiel.

Niklas: Das klingt im ersten Moment sogar nach großer Liebe.

Alex: Und kann doch Manipulation sein. Deshalb sind Grenzen so aufschlussreich. Solange du Ja sagst, kann fast jeder liebenswert wirken. Ein Nein zeigt viel deutlicher, ob der andere dich als eigenständige Person respektiert.

Leonie: Cloud pur.

Alex: Ja. Eure Zusammenfassung formuliert genau diesen Test: Was passiert, wenn ich diesem Menschen ein Nein zumute? Wird es respektiert, kann Enttäuschung ausgehalten werden, oder entstehen Druck und Manipulation?

Niklas: Das gilt wahrscheinlich nicht nur für Partnerschaften.

Alex: Überhaupt nicht. Deshalb würde ich in der Kennenlernphase sehr darauf achten, wie ein Mensch mit anderen umgeht.

Leonie: Das stand schon in deinen alten Partnerwahl-Unterlagen.

Alex: Welcher Gedanke?

Leonie: Wie redet jemand über andere? Wie behandelt er Menschen? Ist er respektvoll? Und dieser Satz: Was aus dem Mund herauskommt.

Im Café . . .



Niklas: Besonders spannend finde ich, wie jemand über frühere Partner spricht.

Alex: Warum?

Niklas: Wenn sämtliche Expartnerinnen schwierig, unreif, toxisch, bindungsängstlich oder irgendwie gestört waren und er selbst jedes Mal nur das Opfer ...

Leonie: ... dann besteht eine kleine statistische Möglichkeit, dass noch jemand im Raum am Muster beteiligt ist.

Alex: Das würde ich zumindest prüfen.

Niklas: Ein reifer Mensch müsste doch irgendwann sagen können: „Sie hat Dinge falsch gemacht, aber ich auch.“

Alex: Das wäre ein gutes Zeichen. Verantwortungsübernahme bedeutet nicht, sich für alles schuldig zu erklären. Es bedeutet, den eigenen Anteil sehen zu können.

Leonie: Und wenn jemand nie schuld ist?

Alex: Dann wirst irgendwann vermutlich du schuld sein.

Niklas: Der Satz ist unangenehm plausibel.

Alex: Charakter zeigt sich häufig daran, wie Menschen ihre eigene Geschichte erzählen. Sind immer die anderen verantwortlich? Chef, Eltern, Gemeinde, ehemalige Freunde, Expartner? Oder kann jemand differenzieren?

Leonie: Das führt schon fast zur Herkunftsfamilie.

Alex: Da kommen wir noch hin.

Niklas: Noch ein konkreter Punkt: Wie geht jemand mit Menschen um, von denen er nichts braucht?

Im Café . . .



Alex: Einer meiner Lieblingsindikatoren.

Leonie: Servicepersonal.

Niklas: Der Klassiker.

Alex: Nicht nur dort. Kinder. Ältere Menschen. Menschen, die sozial weniger einflussreich sind. Kollegen, die nicht besonders nützlich sind. Jemand, der langsam ist. Jemand, der nervt.

Leonie: Warum sagt das so viel?

Alex: Weil Charme häufig zielgerichtet eingesetzt werden kann. Charakter ist breiter. Wenn jemand unglaublich aufmerksam zu dir ist, aber andere regelmäßig herablassend behandelt, würde ich nicht automatisch denken: „Zu mir wird er immer anders sein.“

Niklas: Weil irgendwann auch ich nicht mehr die beeindruckende neue Person bin.

Alex: Genau.

Leonie: Das ist eigentlich ernüchternd. Am Anfang genießt man ja Sonderstatus.

Alex: Und gerade deshalb lohnt es sich, zu beobachten, wie jemand Menschen ohne Sonderstatus behandelt.

Niklas: Welche Eigenschaften wären für dich echte *Green Flags*?

Alex: Ich würde keine magische Liste daraus machen. Aber einige Dinge halte ich für sehr stark: Ehrlichkeit. Freundlichkeit.

Verantwortungsübernahme. Selbstbeherrschung. Lernfähigkeit.

Verlässlichkeit. Empathie. Die Fähigkeit, sich zu entschuldigen. Respekt vor Grenzen. Und eine gewisse innere Stabilität.

Im Café . . .



Leonie: Was meinst du mit Stabilität?

Alex: Nicht Emotionslosigkeit. Ein Mensch darf traurig, ängstlich, wütend oder unsicher sein. Ich meine eher: Muss sein Umfeld ständig seine innere Welt regulieren? Oder kann er Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und trotzdem Verantwortung für sein Verhalten übernehmen?

Niklas: Also: „Ich bin wütend“ ist okay. „Weil ich wütend bin, darf ich dich anschreien“ nicht.

Alex: Genau.

Leonie: Gibt es aus biblischer Sicht eigentlich so etwas wie eine Charakterliste für Partnerwahl?

Alex: Keine spezielle Heiratscheckliste. Aber die Bibel hat unglaublich viel über reifen Charakter zu sagen.

Niklas: Galater 5?

Alex: Zum Beispiel. Paulus beschreibt die „Frucht des Geistes“ als „Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung“ (Galater 5,22–23). Das ist keine Partnerwahlliste. Aber wenn ihr fragt, wie ein von Christus geprägter Mensch aussieht, ist das schon ziemlich konkret.

Leonie: Spannend. Da steht nichts von Charisma.

Niklas: Auch kein Sixpack.

Alex: Beides kann vorkommen.

Leonie: Aber es trägt nicht die Liste.

Alex: Richtig. Oder denkt an 1. Korinther 13. „Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig; sie neidet nicht; die Liebe tut nicht groß ... sie sucht nicht das

Im Café . . .



Ihre, sie lässt sich nicht erbittern.“ Das ist ebenfalls nicht als Datingratgeber geschrieben. Aber wenn jemand sagt: „Ich liebe dich“, liefert Paulus ziemlich konkrete Vorstellungen davon, wie Liebe sich im Charakter ausdrückt.

Niklas: Dann könnte man beim Kennenlernen weniger fragen: „Wie stark sind seine Gefühle für mich?“ und mehr: „Wie sieht seine Art zu lieben aus?“

Alex: Das finde ich sehr gut.

Leonie: Wobei man dabei leicht in eine Art Bewerbungsgespräch rutschen könnte.

Alex: Das wäre die Gefahr.

Niklas: „Nenne drei Beispiele für deine Langmut aus den letzten zwölf Monaten.“

Leonie: „Wie würden ehemalige Partner deine Selbstbeherrschung auf einer Skala von eins bis zehn bewerten?“

Alex: Bitte macht das nicht.

Leonie: Schade.

Alex: Charakter lernt man nicht durch Verhör kennen, sondern durch Beziehung. Deshalb ist Freundschaft so wichtig. Gemeinsame Situationen. Mitarbeit. Reisen. Gruppen. Alltag. Gespräche. Entscheidungen.

Niklas: Interessant, dass deine Predigt von 2018 gleich mit „Partner = Freund“ begonnen hat.

Alex: Weil Freundschaft vieles sichtbar macht, was romantische Inszenierung verdecken kann.

Leonie: Und trotzdem gibt es *Red Flags*.

Alex: Ja. Manche Dinge sollte man nicht romantisieren.

Im Café . . .



Niklas: Welche würdest du ernst nehmen?

Alex: Wiederkehrende Unehrlichkeit. Kontrollverhalten. massive Unzuverlässigkeit ohne Verantwortungsübernahme. Aggression. Verachtung. Abhängigkeiten, die geleugnet werden. Extreme Eifersucht. Manipulation. Permanente Opferhaltung. Isolation von Freunden. Und besonders: fehlende Bereitschaft, Probleme überhaupt anzuerkennen.

Leonie: Also nicht: „Dieser Mensch hat ein Problem“, sondern: „Dieser Mensch hat ein Problem und besteht darauf, dass es keines ist.“

Alex: Das kann einen riesigen Unterschied machen. Cloud und Townsend betonen genau das: Die vorhandenen Schwierigkeiten sind nicht automatisch das Entscheidende. Kritisch wird, wenn jemand sein Gepäck leugnet, Verantwortung verweigert und andere dafür verantwortlich macht.

Niklas: Das finde ich hoffnungsvoll. Weil sonst jeder mit schwieriger Biografie sofort raus wäre.

Alex: Und das wäre weder menschlich noch christlich. Manche der reifsten Menschen, die ich kenne, haben schwere Geschichten. Gerade weil sie sich ihnen gestellt haben.

Leonie: Dann ist Vergangenheit nicht Schicksal.

Alex: Nein. Aber unverarbeitete Vergangenheit kann sehr wirksam sein.

Niklas: Schon wieder Herkunftsfamilie.

Alex: Ihr seid hartnäckig.

Leonie: Wir kommen dahin. Noch nicht heute.

Im Café . . .



Niklas: Ich habe aber eine andere Frage. Wir sagen jetzt die ganze Zeit „Charakter schlägt Chemie“. Könnte jemand daraus nicht schließen: Wenn der Charakter stimmt, reicht das?

Alex: Nein. Ich würde keine Ehe nur auf moralische Bewunderung gründen.

Leonie: Gut.

Alex: Ihr solltet euch mögen. Ihr solltet euch anziehen. Ihr solltet Freude aneinander haben. Hoffentlich miteinander lachen. Euch berühren wollen. Euch vermissen. All das gehört dazu.

Niklas: Dann wäre vielleicht „Charakter trägt Chemie“ besser als „Charakter schlägt Chemie“.

Alex: Vielleicht.

Leonie: Oder: Chemie bringt zwei Menschen zusammen. Charakter entscheidet wesentlich mit, was dann aus der Beziehung wird.

Alex: Das trifft es ziemlich gut.

Niklas: Und Gottman würde ergänzen: Entscheidend ist später nicht, wie spektakulär alles begonnen hat, sondern welche Muster im Alltag entstehen.

Alex: Ja. Seine Forschung setzt genau dort an. Freundschaft, Respekt, Aufmerksamkeit, die Art zu streiten, Reparaturversuche, Verantwortungsübernahme – die Qualität einer Beziehung entsteht in wiederkehrenden Interaktionen, nicht in einem starken Anfangsmoment.

Leonie: Dann ist Charakter eigentlich etwas sehr Alltägliches.

Alex: Meistens.

Leonie: Nicht die große heroische Tat.

Im Café . . .



Alex: Sondern ob jemand sein Wort hält. Ob er zuhört. Wie er reagiert, wenn er sich irrt. Ob er andere kleinmachen muss. Ob er zuverlässig kommt. Ob er dienen kann, ohne Applaus zu bekommen.

Niklas: Ob er einen Einkaufswagen zurückbringt.

Leonie: Jetzt wird es theologisch fragwürdig.

Alex: Ich würde daraus kein Sakrament machen.

Niklas: Aber du würdest hinschauen.

Alex: Vielleicht.

Leonie: Weißt du, was ich aus dem Gespräch mitnehme? Ich würde einem jungen Menschen inzwischen weniger sagen: „Schau, ob er die richtigen Eigenschaften hat.“

Alex: Sondern?

Leonie: „Schau, wie er lebt.“

Niklas: Das ist stärker.

Alex: Und gebt euch genug Zeit, damit ihr wirklich etwas zu sehen bekommt.

Leonie: Dann haben wir jetzt Verliebtheit und Charakter.

Niklas: Und als Nächstes kommt endlich der Teil, bei dem Alex erklärt, warum wir alle unsere Eltern heiraten.

Alex: Das werde ich ganz sicher nicht erklären.

Leonie: Aber dass unsere Herkunft mehr mit unserer Partnerwahl zu tun hat, als wir denken?

Alex: Darüber sollten wir reden.

Im Café . . .



Zum Weiterdenken

I Anziehung ist wichtig, aber sie beantwortet nicht dieselbe Frage wie Charakter. Chemie sagt: „Dieser Mensch zieht mich an.“ Charakter zeigt sich darin, wie jemand tatsächlich lebt – besonders dann, wenn Wünsche enttäuscht werden, Grenzen auftauchen, Fehler sichtbar werden oder Konflikte entstehen. Deshalb ist nicht Fehlerfreiheit das entscheidende Kriterium, sondern der Umgang mit den eigenen Schwächen: Kann ein Mensch Verantwortung übernehmen, sich entschuldigen, lernen, Grenzen respektieren und sich verändern? Biblische Begriffe wie Freundlichkeit, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung und eine Liebe, die „nicht das Ihre sucht“, beschreiben keine romantische Wunschliste, aber sie geben ein erstaunlich konkretes Bild von Beziehungsreife. Vielleicht lautet eine der hilfreichsten Fragen bei der Partnerwahl deshalb nicht: „Wie beeindruckend ist dieser Mensch?“, sondern: „Was wird über längere Zeit sichtbar, wenn ich beobachte, wie dieser Mensch mit mir, mit sich selbst und mit anderen umgeht?“

05_Warum verlieben wir uns eigentlich in bestimmte Menschen?

Niklas: Jetzt kommt also das Gespräch, in dem wir erfahren, dass am Ende unsere Eltern an allem schuld sind.

Alex: Dann können wir es kurz machen: Nein.

Leonie: Das wäre für manche vermutlich enttäuschend.

Niklas: Ich hatte mich schon auf Entlastung gefreut.

Alex: Die Herkunftsfamilie erklärt viel. Aber sie erklärt nicht alles. Und vor allem nimmt sie euch nicht die Verantwortung für das ab, was ihr heute aus euren Prägungen macht.

Im Café . . .



Leonie: Trotzdem würde ich das Thema gern ernst nehmen. Wir haben in letzter Zeit mit ein paar Paaren gesprochen, und da war etwas auffällig. Menschen erzählen oft sehr klar, was sie aus ihrer Familie auf keinen Fall übernehmen wollen. Und ein paar Jahre später merkt man: Manche Muster tauchen trotzdem wieder auf.

Niklas: Genau das finde ich spannend. Mit Anfang zwanzig kann jemand unglaublich überzeugt sagen: „Ich werde niemals so wie mein Vater.“ Oder: „Bei uns wird später alles völlig anders als bei meinen Eltern.“ Und das kann sogar ehrlich gemeint sein. Nur scheint die Abgrenzung allein noch keine Garantie dafür zu sein, dass man tatsächlich anders lebt.

Alex: Weil ein Gegenentwurf noch keine innere Freiheit ist.

Leonie: Erklär das.

Alex: Nehmt jemanden, der in einer Familie aufgewachsen ist, in der Konflikte laut ausgetragen wurden. Er kann sich mit achtzehn schwören: „Ich werde niemals schreien.“ Das ist erst einmal verständlich. Aber damit hat er noch nicht gelernt, wie man einen Konflikt gut führt. Vielleicht zieht er sich später einfach komplett zurück. Dann macht er äußerlich das Gegenteil seiner Eltern und ist innerlich trotzdem von demselben Thema bestimmt.

Niklas: Also kann man ein Muster sogar dadurch weitertragen, dass man exakt dagegen lebt.

Alex: Ja. Wenn mein ganzes Verhalten davon abhängt, bloß nicht wie meine Eltern zu sein, bestimmen sie mich immer noch ziemlich stark.

Leonie: Das ist unbequem.

Im Café . . .



Alex: Aber auch hoffnungsvoll. Denn Freiheit bedeutet dann nicht: Ich komme aus der perfekten Familie. Sondern: Ich kann verstehen, was mich geprägt hat, das Gute dankbar übernehmen und anderes bewusst verändern.

Niklas: Unsere Stoffsammlung hat hinter „Herkunftsfamilie“ gefühlt fünf Ausrufezeichen.

Leonie: Zurecht.

Alex: Tatsächlich steht dort ziemlich unübersehbar „Herkunftsfamilie !!!!!“. An anderer Stelle wird sehr praktisch gefragt, ob jemand sich in einer gesunden Weise von der eigenen Familie lösen kann und ob einem bewusst ist, welche Familienkultur man durch eine Partnerschaft mit kennenlernt. Das ist kein Nebenthema. Wenn ihr einen Menschen heiratet, heiratet ihr nicht seine Familie mit – aber ihr heiratet einen Menschen, der viele Jahre in genau dieser Familie gelernt hat, wie Leben funktioniert.

Leonie: Was lernen wir dort denn alles?

Alex: Mehr als uns bewusst ist. Wie Nähe funktioniert. Wie man Zuneigung zeigt. Ob über Gefühle gesprochen wird. Wie Männer und Frauen miteinander umgehen. Was man mit Geld macht. Wer zu Hause Verantwortung übernimmt. Wie Konflikte aussehen. Ob man sich entschuldigt. Wie wichtig Leistung ist. Wie viel Nähe zur Großfamilie normal erscheint. Was Weihnachten bedeutet. Ob unangenehme Dinge angesprochen oder totgeschwiegen werden.

Niklas: Selbst Urlaub.

Alex: Natürlich. Für den einen ist Urlaub: sechs Menschen in einer Ferienwohnung, ständig gemeinsam essen und drei Ausflüge am Tag. Für den anderen bedeutet Urlaub: bitte 200 Kilometer Abstand zur nächsten verwandten Person.

Im Café . . .



Leonie: Und beide halten ihre Variante zunächst für normal.

Alex: Das ist der entscheidende Punkt. Herkunftsfamilie vermittelt uns nicht nur Gewohnheiten. Sie vermittelt uns oft ein Gefühl dafür, was „normal“ ist.

Niklas: Bis man jemanden trifft, dessen Normalität völlig anders aussieht.

Leonie: Das habe ich bei einem Paar erlebt. Sie dachte, wenn man jemanden liebt, spricht man jeden Tag ausführlich miteinander. Bei ihm zu Hause konnte man zwei Stunden nebeneinander sitzen, ohne irgendetwas zu sagen. Und war dennoch tief verbunden, hat sich aufrichtig geliebt.

Alex: Und vermutlich hielt keiner von beiden sein Verhalten für ungewöhnlich.

Leonie: Sie dachte irgendwann, er habe kein Interesse mehr. Er dachte, sie wolle jedes Gefühl permanent analysieren.

Niklas: Beide haben wahrscheinlich einfach unterschiedliche Beziehungssprachen gelernt.

Alex: Genau. Deshalb finde ich den Begriff „Prägung“ besser als „Problem“. Nicht jede Familienprägung muss therapiert werden. Vieles ist schön und hilfreich. Vielleicht habt ihr Großzügigkeit gelernt, Gastfreundschaft, Verlässlichkeit, Humor, Treue, Verantwortung. Das gehört genauso zur Herkunftsfamilie.

Leonie: Wir reden darüber oft nur negativ.

Alex: Das wäre mir zu einfach. Jeder Mensch kommt mit einem Bündel von Erfahrungen, guten wie schwierigen. Interessant wird die Frage: Weiß er eigentlich, was in diesem Bündel liegt?

Niklas: Gibt es dafür wirklich belastbare Forschung oder ist das hauptsächlich Paartherapie-Erfahrung?

Im Café . . .



Alex: Beides. Eine systematische Übersicht hat vierzig Studien untersucht, die die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung mit späteren romantischen Beziehungen verknüpfen. Besonders deutlich waren Zusammenhänge mit der späteren Beziehungsanpassung und mit tatsächlich beobachteten Interaktionsmustern zwischen Partnern. Die meisten untersuchten Paare waren junge Erwachsene zwischen 18 und 26 Jahren.

Leonie: Also genau die Lebensphase, über die wir reden.

Alex: Ja. Und Längsschnittstudien sind besonders interessant, weil sie nicht erst Erwachsene fragen, wie sie sich rückblickend an ihre Kindheit erinnern. Eine solche Studie beobachtete Familien bereits in der Jugend und später dieselben Menschen in ihren Partnerschaften. Unterstützende, zugewandte familiäre Interaktionen sagten später wärmeres, unterstützenderes und weniger feindseliges Verhalten gegenüber dem Partner voraus. Eine andere Untersuchung fand ebenfalls Zusammenhänge zwischen beobachteten Interaktionsmustern in der Herkunftsfamilie und späterem Bindungsverhalten in Paarbeziehungen.

Niklas: Aber „Zusammenhang“ ist nicht „Schicksal“.

Alex: Ganz wichtig. Sonst würden wir aus Forschung eine neue Form von Fatalismus machen. Wer aus einer schwierigen Familie kommt, ist keineswegs zu einer schwierigen Ehe verurteilt. Und wer aus einer liebevollen Familie kommt, bekommt keine Beziehungsgarantie. Forschung beschreibt Wahrscheinlichkeiten und Zusammenhänge, keine unveränderliche Biografie.

Leonie: Das finde ich wichtig für junge Leute. Sonst hört jemand mit einer richtig schwierigen Familiengeschichte dieses Gespräch und denkt: Na toll, dann bin ich schon beschädigt, bevor ich überhaupt angefangen habe.

Im Café . . .



Alex: Genau das möchte ich nicht vermitteln. Menschen können lernen. Beziehungen können heilen. Therapie kann helfen. Gute Freundschaften können korrigierende Erfahrungen schaffen. Nachfolge kann tief verändern. Und manchmal entwickeln gerade Menschen, die sich ehrlich mit einer schwierigen Geschichte auseinandergesetzt haben, eine bemerkenswerte Beziehungsreife.

Niklas: Dann wären wir wieder bei unserem Satz aus dem letzten Gespräch: Nicht das Gepäck allein entscheidet, sondern wie jemand damit umgeht.

Alex: Das passt hier perfekt.

Leonie: Trotzdem interessiert mich die Partnerwahl selbst. Suchen wir uns tatsächlich Menschen, die unseren Eltern ähneln?

Alex: Da wäre ich vorsichtig. Solche Sätze sind griffig, aber meistens zu schlicht. Menschen wählen nicht einfach Kopien von Vater oder Mutter. Attraktion entsteht aus sehr vielen Faktoren: Persönlichkeit, Nähe, gemeinsame Lebenswelt, Aussehen, Werte, Erfahrungen, Gelegenheit und vielem mehr. Die Herkunftsfamilie beeinflusst aber, was uns vertraut erscheint und welche Beziehungsmuster wir gelernt haben.

Niklas: Vertraut kann sich dann möglicherweise sogar gut anfühlen, obwohl es gar nicht gut ist.

Alex: Das kann vorkommen. Bekanntheit und Gesundheit sind nicht dasselbe. Wenn jemand beispielsweise gelernt hat, dass Nähe immer mit starker Unsicherheit verbunden ist, kann eine sehr stabile Person zunächst ungewohnt wirken. Umgekehrt kann ein Beziehungsmuster vertraut erscheinen, das auf Dauer schwierig ist.

Leonie: Da wird Bindungsforschung interessant.

Im Café . . .



Alex: Ja, solange wir sie nicht zur Persönlichkeitsschublade machen. Bindungsforschung zeigt, dass frühere Beziehungserfahrungen Erwartungen an Nähe, Verfügbarkeit und Sicherheit mitprägen können. Gleichzeitig entstehen Bindungsmuster nicht nur in der Kindheit; spätere Erfahrungen und konkrete Partner spielen ebenfalls eine Rolle.

Niklas: Also bitte nicht: „Ich bin halt auf Vermeidung festgelegt, damit musst du leben.“

Alex: Das wäre ein wunderbares Beispiel dafür, psychologische Begriffe zur Vermeidung von Verantwortung zu benutzen.

Leonie: Oder beim Dating: „Er hat mir nach vier Stunden nicht geantwortet. Ganz klar avoidant attachment.“ = *(vermeidender Bindungsstil) beschreibt ein Beziehungsmuster; bei dem emotionale Nähe unbewusst vermieden wird.*

Niklas: Internetpsychologie in Höchstform.

Alex: Begriffe können beim Verstehen helfen. Sie sollten uns nicht dazu verleiten, Menschen nach drei Beobachtungen zu diagnostizieren.

Leonie: Mich beschäftigt noch unsere Ausgangsbeobachtung. Warum sieht man diese Prägungen bei älteren Singles manchmal leichter?

Alex: Weil mit den Jahren mehr Lebensgeschichte sichtbar wird. Mit zwanzig können viele Dinge noch Möglichkeiten sein. Mit vierzig haben sich manche Reaktionsweisen, Beziehungen, Entscheidungen und Lebensgewohnheiten häufiger wiederholt. Dann lässt sich leichter unterscheiden, was nur eine Phase war und was ein stabiles Muster geworden ist.

Niklas: Und bei jungen Leuten kommt noch diese starke Ablösung vom Elternhaus dazu.

Alex: Ja, wobei ich eure Beobachtung nicht zu einem Naturgesetz machen würde. Nicht jeder junge Erwachsene rebelliert gegen seine Eltern, und nicht jeder kehrt später zu deren Mustern zurück. Aber die Lebensphase der

Im Café . . .



Ablösung ist real. Man bildet eigene Überzeugungen, probiert andere Lebensweisen aus und überprüft vieles, was man übernommen hat.

Leonie: Und irgendwann merkt man: Manche Dinge, über die ich mich mit zwanzig lustig gemacht habe, mache ich inzwischen selbst.

Niklas: Ich sage inzwischen Sätze, bei denen ich mitten im Satz denke: Das war mein Vater.

Alex: Willkommen im Erwachsenenleben.

Leonie: Genau darum ging es mir. Mit zweiundzwanzig sagt jemand: „Bei uns wird Familie niemals so wichtig sein wie bei meinen Eltern.“ Zehn Jahre später bekommt er Kinder und möchte plötzlich jeden Sonntag bei der Großfamilie essen.

Alex: Das kann passieren, weil bestimmte Lebensphasen alte Prägungen neu aktivieren. Partnerschaft, Hochzeit, Kinder, Krankheit, Feiertage, Pflege der Eltern – plötzlich stehen Fragen im Raum, über die man mit zwanzig theoretisch gesprochen hat. Jetzt werden sie praktisch.

Niklas: Deshalb müsste Partnerwahl auch heißen: Ich interessiere mich dafür, wo dieser Mensch herkommt.

Alex: Unbedingt. Aber nicht wie ein Ermittler.

Leonie: „Zeig mir deine Familie, und ich sage dir, ob wir heiraten können.“

Alex: Bitte nicht. Eine schwierige Familie ist keine Red Flag gegen einen Menschen. Und eine wunderbare Familie ist kein Gütesiegel. Mich interessiert viel stärker, wie jemand seine Herkunft versteht.

Niklas: Welche Fragen würdest du stellen?

Im Café . . .



Alex: Nicht alle beim ersten Kaffee. Aber im Laufe einer ernsthaften Beziehung würde ich schon wissen wollen: Wie war Nähe bei euch? Wie wurden Konflikte gelöst? Wer hatte das Sagen? Wie wurde mit Geld umgegangen? Welche Rolle spielte Glaube? Was wurde über Sexualität vermittelt? Wie habt ihr Zuneigung gezeigt? Wie eng war die Großfamilie? Gab es Geheimnisse oder Themen, über die niemand reden durfte?

Leonie: Und wie würde ich merken, ob jemand sich davon gesund gelöst hat?

Alex: Nicht daran, dass er seine Eltern ablehnt. Im Gegenteil. Erwachsen werden heißt nicht, die Herkunftsfamilie schlechtzumachen. Es bedeutet eher: Ich kann meine Eltern lieben und trotzdem eigene Entscheidungen treffen.

Niklas: Da kommt Genesis 2 wieder hinein.

Alex: Ja. Der bekannte Satz unmittelbar nach der Erschaffung von Mann und Frau lautet: „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden zu einem Fleisch werden“ (1. Mose 2,24). Das „Verlassen“ meint keine Lieblosigkeit gegenüber den Eltern. Die Bibel fordert an anderer Stelle ausdrücklich, Vater und Mutter zu ehren. Aber eine neue Partnerschaft braucht eine neue Loyalitätsordnung.

Leonie: Das wird praktisch ziemlich konkret.

Alex: Sehr. Kann ich eine Entscheidung treffen, die meine Eltern nicht gut finden? Muss meine Mutter jedes Detail unserer Beziehung kennen? Hat mein Vater bei unseren finanziellen Entscheidungen faktisch ein Vetorecht? Wird Weihnachten jedes Jahr automatisch nach der Tradition einer Familie geplant? Und was passiert, wenn der Partner sagt: „Ich möchte das anders“?

Niklas: In den Unterlagen steht das schön drastisch mit dem Mann, der dauernd sagt: „Meine Mutter hat das aber so gemacht.“

Im Café . . .



Leonie: Albtraum.

Alex: Wobei Frauen dasselbe können. Das Problem ist nicht die Schwiegermutter. Das Problem wäre, wenn ein erwachsener Mensch innerlich noch keine Verantwortung für sein eigenes Leben übernommen hat.

Niklas: Und das merkt man wahrscheinlich schon vor der Hochzeit.

Alex: Oft ja, wenn man hinschaut. Muss jede Entscheidung mit den Eltern abgesprochen werden? Werden Grenzen respektiert? Können Eltern enttäuscht sein, ohne dass der erwachsene Sohn oder die Tochter sofort einknickt? Gibt es Loyalitätskonflikte?

Leonie: Ich würde noch etwas fragen: Wie redet jemand über seine Eltern?

Alex: Sehr hilfreich. Und auch dort bitte keine simplen Regeln. Jemand kann gute Gründe haben, sehr verletzt oder distanziert zu sein. Aber ich würde hören wollen, ob ein Mensch differenzieren kann. Gibt es nur Helden und Schurken? Oder kann er sagen: „Meine Mutter hat mich sehr geliebt und gleichzeitig war das schwierig.“ „Mein Vater hat manches gut gemacht und an anderer Stelle tief versagt.“

Niklas: Reife hält Ambivalenz aus.

Alex: Das ist schön gesagt. Das gilt übrigens nicht nur für Eltern.

Leonie: Das führt mich zu einer anderen Frage. Wenn ich die Familie meines Partners kennenlerne und dort etwas Schwieriges sehe – wie stark muss mich das beunruhigen?

Alex: Weniger würde mich interessieren, dass etwas schwierig ist. Mehr würde mich interessieren, ob dein Partner es sehen kann. Sagt er: „Ja, so läuft das bei uns. Ich liebe meine Familie, aber genau dieses Muster möchte ich

Im Café . . .



nicht weiterführen“? Oder sagt er: „Was habt ihr denn? Das ist doch völlig normal.“

Niklas: Wieder Selbstwahrnehmung.

Alex: Immer wieder. Man kann nur schwer verändern, was man gar nicht erkennt.

Leonie: Und vielleicht ist das bei älteren Singles tatsächlich ein Vorteil. Man hat mehr Gelegenheit gehabt, sich selbst kennenzulernen.

Alex: Kann ein Vorteil sein. Alter allein macht aber nicht reflektiert. Man kann auch dreißig Jahre lang dasselbe Muster wiederholen und immer noch überzeugt sein, dass ausschließlich die anderen das Problem waren.

Niklas: Sehr ermutigend.

Alex: Ich versuche, realistisch zu bleiben.

Leonie: Dann wäre eine gute Partnerfrage vielleicht: „Kennt dieser Mensch seine Geschichte?“

Alex: Die gefällt mir.

Niklas: Und gleich dahinter: „Ist er mit seiner Geschichte beschäftigt – oder wird unsere Beziehung irgendwann damit beschäftigt sein?“

Leonie: Das klingt schon härter.

Alex: Ich würde es etwas freundlicher formulieren. Unsere Geschichte kommt ohnehin mit in jede Beziehung. Die Frage ist nicht, ob sie vorkommt, sondern ob wir sie gemeinsam verstehen können, ohne dass der Partner für alles bezahlen muss, was früher geschehen ist.

Leonie: Das ist besser.

Im Café . . .



Niklas: Dann muss ich beim Kennenlernen also nicht nur darauf schauen, wer vor mir sitzt.

Alex: Doch. Genau darauf.

Niklas: Aber dieser Mensch hat eine Geschichte.

Alex: Ja. Und er ist mehr als diese Geschichte.

Leonie: Das gefällt mir als Balance. Nicht: „Zeig mir deine Eltern, dann kenne ich dich.“ Aber auch nicht: „Meine Familie hat mit mir überhaupt nichts zu tun.“

Alex: Beides wäre mir zu einfach.

Niklas: Und wo kommen wir als Nächstes hin?

Leonie: Ich ahne es. Wir haben gerade festgestellt, dass Menschen mit ziemlich unterschiedlichen Familienkulturen zusammenkommen können.

Alex: Richtig.

Leonie: Dann müssen wir endlich klären, wie unterschiedlich zwei Menschen überhaupt sein dürfen.

Niklas: Ernie und Bert.

Alex: Ich wusste, dass sie wiederkommen.

Leonie: Gegensätze ziehen sich an.

Niklas: Oder machen sich irgendwann wahnsinnig.

Alex: Dann reden wir darüber beim nächsten Mal.

Im Café ...



Zum Weiterdenken

I Niemand beginnt eine Partnerschaft bei null. Wir bringen Erfahrungen aus unserer Herkunftsfamilie mit: Vorstellungen von Nähe und Distanz, Konflikt und Versöhnung, Geld und Arbeit, Rollen, Glauben, Sexualität, Großfamilie und darüber, was sich für uns überhaupt „normal“ anfühlt. Forschung zeigt tatsächlich Zusammenhänge zwischen der Qualität früher Eltern-Kind-Beziehungen und späteren Interaktions- und Bindungsmustern in Partnerschaften – aber Prägung ist kein Schicksal. Entscheidend ist nicht, aus einer perfekten Familie zu stammen, sondern die eigene Geschichte zunehmend zu verstehen. Gerade die Abgrenzung von den Eltern macht einen Menschen noch nicht frei; auch ein Leben im ständigen Gegenentwurf kann von ihnen bestimmt bleiben. Reife zeigt sich eher darin, das Gute dankbar übernehmen, Schwieriges ehrlich benennen und eigene Entscheidungen treffen zu können. Deshalb lohnt sich bei der Partnerwahl nicht nur die Frage „Aus welcher Familie kommt dieser Mensch?“, sondern vor allem: „Kennt er seine Geschichte, kann er sie differenziert betrachten – und übernimmt er Verantwortung dafür, was er daraus in seinem eigenen Leben weiterführt?“

06_Gleich und gleich – oder Gegensätze ziehen sich an?

Niklas: Ich habe eine gute Nachricht. Ernie und Bert sind wieder da.

Leonie: Ich wusste, dass du das Thema irgendwann durchdrückst.

Alex: Dann höre ich mir an, was sie diesmal zur Partnerwahl beitragen.

Niklas: Gegensätze ziehen sich an. Das ist doch praktisch Allgemeinwissen. Filme leben davon. Bücher auch. Zwei völlig unterschiedliche Menschen treffen aufeinander, reiben sich, nerven sich, ergänzen sich – und am Ende wird daraus Liebe.

Im Café . . .



Leonie: „Die Schöne und das Biest“ ist dafür vermutlich nicht das differenzierteste Forschungsdesign.

Niklas: Aber sehr erfolgreich.

Alex: Das Problem ist nur: Geschichten enden häufig dort, wo Beziehungen interessant werden.

Leonie: Bei der Hochzeit.

Alex: Genau. Zwei Stunden lang war es wunderbar, dass der eine völlig anders ist als der andere. Danach beginnt die Frage, wer morgens das Bad blockiert, wie Geld ausgegeben wird und ob Weihnachten bei seiner oder ihrer Familie stattfindet.

Niklas: Also sind Gegensätze gar nicht so toll?

Alex: So einfach würde ich es nicht sagen. Unterschiede können enorm bereichernd sein. Aber wir reden ständig von „Unterschieden“, als wäre alles dasselbe. Das ist es nicht.

Leonie: Dann sortieren wir.

Alex: Gerne. Was für Unterschiede fallen euch ein?

Niklas: Sie liebt Berge, er Meer. Sie liest, er schaut Filme. Einer ist sehr gesellig, der andere braucht mehr Ruhe.

Leonie: Einer plant Urlaub drei Monate vorher, der andere möchte am Freitag entscheiden, wohin es Samstag geht.

Alex: Solche Unterschiede können anstrengend sein, aber auch sehr schön. Sie erweitern manchmal das Leben des anderen. Der ruhigere Mensch entdeckt neue Leute, der gesellige lernt, dass ein freier Abend kein medizinischer Notfall ist.

Im Café . . .



Niklas: Also Ergänzung.

Alex: Vielleicht. Aber jetzt nehmt andere Unterschiede.

Leonie: Einer möchte unbedingt Kinder, der andere auf keinen Fall.

Niklas: Einer möchte sehr großzügig leben, der andere Sicherheit maximieren und möglichst viel Vermögen aufbauen.

Leonie: Für einen ist Gemeinde Zentrum des Lebens, für den anderen eine gelegentliche Veranstaltung.

Alex: Da merkt ihr sofort: Nicht jeder Unterschied ist bloß eine charmante Ergänzung.

Niklas: Dann müssten wir zwischen Vorlieben und Grundwerten unterscheiden.

Alex: Das halte ich für einen der wichtigsten Gedanken bei Partnerwahl.

Leonie: In unseren Unterlagen stand dafür dieser Satz: Kernwerte ernst nehmen, Präferenzen locker halten.

Alex: Ja. Der gefällt mir sehr. Die Forschung zur Partnerwahl unterstützt zumindest die Skepsis gegenüber unseren detaillierten Wunschlisten. Paul Eastwick und Kollegen haben über Jahre untersucht, wie gut ausdrücklich genannte Idealpräferenzen tatsächlich vorhersagen, zu wem Menschen sich in realen Begegnungen hingezogen fühlen. Das Ergebnis ist wesentlich ernüchternder, als Dating-Ratgeber gern suggerieren: Menschen können ziemlich genau beschreiben, was sie angeblich suchen – diese Listen sagen aber nur begrenzt voraus, wen sie im wirklichen Leben tatsächlich interessant finden oder mit wem eine Beziehung entsteht.

Niklas: Also ist meine Liste nutzlos?

Im Café . . .



Alex: Nein. Es kommt darauf an, was daraufsteht. Wenn du sagst: „Sie sollte zwischen 1,68 und 1,76 groß sein, dieselbe Musik hören, ähnlich sportlich sein und schwarzen Humor mögen“, würde ich die Liste ziemlich locker halten.

Leonie: Wenn daraufsteht: „Ich wünsche mir einen Menschen, der ehrlich ist, Verantwortung übernimmt, Jesus ernst nimmt und Kinder möchte“?

Alex: Dann reden wir über etwas anderes.

Niklas: Das ist interessant. Man könnte eine sehr lange Wunschliste haben und trotzdem die wichtigen Dinge übersehen.

Alex: Genau. Manche Menschen prüfen zwanzig Präferenzen und entdecken erst spät, dass sie bei einem Kernwert völlig auseinanderliegen.

Leonie: Unsere Materialsammlung hat das ja schon lange drin. Ähnliche Lebensvorstellungen, soziale Stellung, Bildung, Werte, Ziele – und gleichzeitig die Warnung, Unterschiede nicht künstlich schönzureden.

Niklas: Wobei „Gleich und gleich gesellt sich gern“ empirisch tatsächlich mehr für sich hat als „Gegensätze ziehen sich an“, oder?

Alex: Im Großen und Ganzen ja. Forschung zu Paaren findet regelmäßig Ähnlichkeiten bei Dingen wie Bildung, religiöser Orientierung, politischen Einstellungen, Lebensstil und bestimmten Wertvorstellungen. Ein Teil davon entsteht schon dadurch, dass Menschen Partner in ähnlichen sozialen Welten kennenlernen. Ein anderer Teil hängt damit zusammen, dass Ähnlichkeit Verständigung erleichtern kann. Aber auch hier würde ich nicht daraus machen: Je ähnlicher, desto besser.

Leonie: Warum nicht?

Im Café . . .



Alex: Weil zwei nahezu identische Menschen sich nicht automatisch wunderbar ergänzen. Zwei sehr dominante Menschen können sich beispielsweise ständig bekämpfen. Zwei extrem konfliktscheue können jahrelang kein wichtiges Thema ansprechen. Gleichheit ist keine Garantie für Reife.

Niklas: Dann ist Kompatibilität komplizierter als Ähnlichkeit.

Alex: Viel komplizierter. Manche Unterschiede passen erstaunlich gut zusammen, andere erzeugen dauerhaft Spannung. Entscheidend ist nicht nur, dass zwei Menschen verschieden sind, sondern worin sie verschieden sind und wie sie mit dieser Verschiedenheit umgehen.

Leonie: Das erinnert mich an Gottman. Viele Konflikte verschwinden sowieso nie.

Alex: Das ist eine seiner bekanntesten Beobachtungen. Ein großer Teil der Konfliktthemen langfristiger Paare bleibt dauerhaft bestehen, weil er mit Persönlichkeit, Lebensstil und grundlegenden Unterschieden zusammenhängt. Die Aufgabe einer guten Beziehung besteht deshalb nicht darin, jeden Unterschied aus der Welt zu schaffen, sondern zu lernen, mit manchen Unterschieden respektvoll und konstruktiv zu leben.

Niklas: Das klingt für Partnerwahl erst mal nicht sehr hilfreich. Soll ich jetzt nach Unterschieden suchen oder nicht?

Alex: Ich würde anders fragen: Welche Unterschiede kann ich mit diesem Menschen tragen?

Leonie: Das ist besser.

Alex: Du wirst keinen Menschen finden, bei dem du irgendwann sagst: „Erstaunlich, wir unterscheiden uns in nichts.“ Die Frage lautet eher: Sind

Im Café . . .



unsere Unterschiede lebbar? Können wir darüber reden? Können wir einander beeinflussen? Oder berühren sie Bereiche, in denen dauerhaft einer von beiden sich selbst verleugnen müsste?

Niklas: Kinderwunsch wäre so ein Bereich.

Alex: Ganz klar. Da gibt es keinen fairen Mittelweg. Man bekommt nicht 0,7 Kinder.

Leonie: Glaube auch.

Alex: Wenn Glaube für einen Menschen nur eine private Vorliebe ist, vielleicht weniger. Wenn Jesus aber wirklich das Zentrum seines Lebens ist, dann prägt das Zeit, Geld, Ethik, Gemeinde, Kindererziehung, Sexualität, Beruf und Lebensziele. Dann ist die Frage nach gemeinsamer Glaubensrichtung kein kleines Kompatibilitätsmerkmal.

Niklas: Geld finde ich auch spannend. Zwei Menschen können beide verantwortungsvoll sein und trotzdem völlig anders darüber denken.

Alex: Natürlich. Der eine erlebt Sparen als Sicherheit, der andere Großzügigkeit als Freiheit. Solche Unterschiede müssen nicht verhindern, dass eine Ehe gelingt. Aber wenn beide ihre Haltung für die einzig moralisch akzeptable halten, wird es schwierig.

Leonie: Dann braucht man nicht nur ähnliche Werte, sondern die Fähigkeit, Unterschiede auszuhandeln.

Alex: Sehr wichtig. Ein Partner kann wunderbar zu dir „passen“ und trotzdem unfähig sein, Kompromisse auszuhandeln. Dann hilft euch die ganze Kompatibilität wenig.

Niklas: Ich merke, dass das Wort „passen“ langsam verdächtig wird.

Im Café . . .



Alex: Ich würde es nicht abschaffen. Aber es suggeriert leicht etwas Statisches. Als wären Menschen zwei Werkstücke, die entweder geometrisch zusammenpassen oder eben nicht.

Leonie: Topf und Deckel.

Alex: Genau.

Niklas: Unsere Unterlagen sind da ja ziemlich skeptisch. Gudrun Kugler macht sich sogar über die Idee lustig, für jeden Topf gebe es genau einen passenden Deckel. In ihrer eigenen Küche funktioniert das ohnehin nicht besonders zuverlässig.

Leonie: Dann brauchen wir ein anderes Bild.

Alex: Vielleicht weniger Küchenutensilien.

Niklas: Schade.

Alex: Ich finde den Gedanken hilfreicher, dass zwei Menschen ein gemeinsames Leben bauen. Dann stellt sich nicht nur die Frage: „Passen unsere vorhandenen Eigenschaften zusammen?“, sondern auch: „Sind wir in der Lage, miteinander etwas zu entwickeln?“

Leonie: Das verändert Kompatibilität.

Alex: Sehr. Manche Kompatibilität findet ihr vor. Gemeinsamer Glaube, ähnliche Grundwerte, wechselseitige Anziehung, eine gute Gesprächsbasis. Andere entsteht erst in der Beziehung. Ihr entwickelt gemeinsame Gewohnheiten, Sprache, Rituale, Entscheidungen, Freunde, vielleicht eine Familie. Ihr lernt, wie der andere Trost braucht, wie Streit beendet wird, wie Urlaub funktioniert.

Niklas: Dann ist eine gute Ehe nicht einfach das Ergebnis einer perfekten Auswahl.

Im Café . . .



Alex: Genau. Das ist mir wichtig. Partnerwahl zählt. Aber auch der beste gewählte Partner erspart euch nicht die Aufgabe, Beziehung zu gestalten.

Leonie: Und umgekehrt kann man nicht jeden fundamentalen Unterschied mit genug Beziehungskompetenz wegtherapieren.

Alex: Auch richtig. Deshalb müssen wir beides zusammenhalten. Es gibt Unterschiede, bei denen ein Paar lernen kann, gut damit zu leben. Und es gibt Unterschiede, bei denen man vor einer festen Bindung sehr ernsthaft fragen sollte, ob man wirklich dasselbe Leben bauen möchte.

Niklas: Wie unterscheiden wir die beiden Kategorien?

Alex: Ich würde ein paar Fragen stellen. Berührt dieser Unterschied einen Kernwert? Betrifft er eine Entscheidung, bei der es kaum einen Kompromiss gibt? Wird einer von uns dauerhaft gegen seine tiefsten Überzeugungen leben müssen? Und: Können wir darüber offen sprechen, ohne dass der andere abgewertet wird?

Leonie: Nehmen wir ein Beispiel. Einer ist sehr introvertiert, der andere sehr extrovertiert.

Alex: Potenziell gut lebbar. Vielleicht sogar bereichernd. Aber nur, wenn beide verstehen, dass das Bedürfnis des anderen nicht moralisch falsch ist. Wenn der Extrovertierte denkt: „Du bist langweilig“, und der Introvertierte: „Du bist oberflächlich“, wird aus einem Temperamentsunterschied eine Charakterfrage.

Niklas: Einer liebt Ordnung, der andere Chaos.

Alex: Sehr häufiger Dauerbrenner. Gut verhandelbar, solange beide Verantwortung übernehmen und nicht erwarten, dass ausschließlich der andere sich anpasst.

Im Café . . .



Leonie: Einer möchte in Deutschland bleiben, der andere fühlt sich für Entwicklungsarbeit im Ausland berufen.

Alex: Jetzt wird es wesentlich grundsätzlicher. Nicht automatisch unlösbar, aber das gehört sehr früh und sehr ehrlich auf den Tisch. Sonst verliebt man sich zwei Jahre lang intensiv und entdeckt erst dann, dass beide eigentlich in zwei verschiedene Richtungen leben wollen.

Niklas: Also nicht hoffen: Das wird sich später schon geben.

Alex: Das ist ein gefährlicher Satz bei Kernfragen.

Leonie: Oder: „Wenn er mich wirklich liebt, wird er seine Meinung ändern.“

Alex: Noch gefährlicher. Partnerwahl sollte nicht darauf beruhen, dass der andere nach der Hochzeit zu dem Menschen wird, den ich eigentlich brauche.

Niklas: Cloud würde sagen: Heirate keinen Renovierungsplan.

Alex: So ähnlich.

Leonie: Aber jeder verändert sich doch.

Alex: Natürlich. Tim Keller betont sehr schön, dass niemand den fertigen Menschen heiratet. Beide werden sich verändern. Nur ist das etwas anderes als: „Ich weiß, dass dieser Punkt heute grundsätzlich nicht passt, aber ich rechne fest damit, dass Gott meinen Partner später korrigiert.“

Niklas: Das ist eigentlich ziemlich respektlos.

Alex: Ja. Liebe sieht den wirklichen Menschen, nicht nur sein mögliches zukünftiges Ich.

Leonie: Mir kommt gerade eine Frage aus unserer Jugendarbeit. Eine junge Frau meinte: „Wir sind so unterschiedlich, aber vielleicht hat Gott uns gerade deshalb füreinander bestimmt, damit wir voneinander lernen.“

Im Café . . .



Niklas: Klingt sehr geistlich.

Alex: Kann sogar stimmen. Die Frage wäre trotzdem: Worüber reden wir? Sie liebt italienisches Essen und er asiatisches? Wunderbar. Oder sie möchte ihr Leben Jesus widmen und er hält Glauben für eine nette Privatangelegenheit? Dann würde ich „Wir ergänzen uns“ nicht vorschnell verwenden.

Leonie: Das Wort „Ergänzung“ kann ziemlich viel schönreden.

Alex: Genau. Eure alte Sammlung hat einen guten Satz: „Wir heiraten die Stärken eines Menschen und müssen dann mit seinen Schwächen leben.“ Am Anfang erleben wir einen Unterschied häufig von seiner attraktiven Seite. Später begegnen wir derselben Eigenschaft möglicherweise in einer weniger angenehmen Form.

Niklas: Beispiel?

Alex: Du verliebst dich in seine Spontaneität. Fünf Jahre später nennst du sie möglicherweise mangelnde Planung.

Leonie: Du liebst ihre unglaubliche Gewissenhaftigkeit. Irgendwann denkst du: Muss wirklich alles kontrolliert werden?

Niklas: Du findest toll, dass er so entspannt ist. Später fragst du dich, ob er jemals irgendetwas ernst nimmt.

Alex: Genau. Eigenschaften haben häufig eine Vorder- und eine Rückseite.

Leonie: Das ist hilfreich. Man sollte sich also beim Kennenlernen fragen: Kann ich nicht nur die Stärke dieser Eigenschaft lieben, sondern auch mit ihrer Schattenseite leben?

Alex: Eine ausgezeichnete Frage.

Niklas: Das würde manche Partnerwahl etwas realistischer machen.

Im Café . . .



Leonie: Aber auch gnädiger. Weil ich nicht mehr denke: Wenn es der Richtige ist, werde ich an ihm nichts wirklich anstrengend finden.

Alex: Das ist eine wichtige Befreiung. Ihr sucht keinen Menschen ohne anstrengende Seiten. Ihr sucht einen Menschen, dessen ganze Person ihr mit offenen Augen lieben lernen könnt.

Niklas: Ganze Person klingt anspruchsvoll.

Alex: Ehe ist anspruchsvoll.

Leonie: Und schön.

Alex: Hoffentlich beides.

Niklas: Ich möchte noch einmal auf Kernwerte zurück. Welche wären für dich bei christlicher Partnerwahl wirklich zentral?

Alex: Gemeinsamer Glaube und die tatsächliche Bedeutung dieses Glaubens im Leben. Die Frage nach Kindern. Grundhaltungen zu Treue und Sexualität. Umgang mit Geld und Arbeit. Was für ein Leben man grundsätzlich führen möchte. Verhältnis zu Familie und Gemeinde. Und vielleicht weniger als fertige Übereinstimmung, aber sehr wichtig: Wie beide über Wachstum und Veränderung denken.

Leonie: Warum das?

Alex: Weil Lebenspläne sich ändern. Krankheit kommt. Berufliche Möglichkeiten entstehen oder verschwinden. Kinder entwickeln sich anders als gedacht. Eltern werden pflegebedürftig. Ein Paar braucht nicht für jede Eventualität dieselbe Meinung. Es braucht aber die Fähigkeit, gemeinsam neu zu entscheiden.

Niklas: Dann wäre Beziehungsfähigkeit selbst ein Teil der Kompatibilität.

Im Café . . .



Alex: Für mich ein großer Teil.

Leonie: Das verändert auch die Liste aus unserem ersten Gespräch. Nicht nur: „Teilt er meine Interessen?“ Sondern: „Kann ich mit ihm über Unterschiede reden?“

Alex: Ja. Und: Kann er sich von mir beeinflussen lassen, ohne sich bedroht zu fühlen? Kann ich dasselbe? Gottman hält genau diese Bereitschaft, Einfluss des Partners anzunehmen, für ein wichtiges Merkmal stabiler Beziehungen.

Niklas: Also kein Sieger und Verlierer.

Alex: Hoffentlich nicht. Zwei Menschen versuchen nicht, den anderen in die eigene Version des Lebens hineinzuzwingen. Sie bauen gemeinsam etwas Drittes.

Leonie: Das gefällt mir.

Niklas: Mir auch. Das dritte Leben.

Alex: Ein gemeinsames Leben, das vorher noch gar nicht existiert hat.

Leonie: Dann könnte man die ganze Frage vielleicht so zusammenfassen: Nicht „Sind wir ähnlich genug?“, sondern „Sind wir in den wichtigen Dingen in dieselbe Richtung unterwegs – und können wir unsere Unterschiede so tragen, dass keiner von uns dabei verschwindet?“

Alex: Das ist ziemlich genau die Frage.

Niklas: Und wo bleibt jetzt Ernie und Bert?

Leonie: Die dürfen Freunde bleiben.

Alex: Vielleicht ist das auch eine gute Entscheidung.

Niklas: Dann sind wir beim nächsten Thema vermutlich wieder weniger lustig.

Im Café . . .



Leonie: Warum?

Niklas: Weil wir bisher über Kompatibilität reden. Aber mir fehlt noch etwas ganz Einfaches: Mag ich diesen Menschen eigentlich wirklich? Nicht nur als Kandidat.

Alex: Freundschaft.

Leonie: Das wird gut.

Zum Weiterdenken

I „Gegensätze ziehen sich an“ und „Gleich und gleich gesellt sich gern“ enthalten beide ein Stück Wahrheit – und sind beide zu einfach. Unterschiede können eine Beziehung bereichern, solange sie nicht bedeuten, dass einer dauerhaft gegen seine tiefsten Überzeugungen leben muss. Deshalb hilft die Unterscheidung zwischen Kernwerten und Präferenzen: Über Musikgeschmack, Hobbys, Temperament oder Urlaubsstile lässt sich häufig gut verhandeln; bei Glauben, Kinderwunsch, Treue, Lebensrichtung oder grundlegenden Vorstellungen von Familie und Zukunft kann Verschiedenheit wesentlich schwerer wiegen. Gleichzeitig ist Kompatibilität nicht nur etwas, das zwei Menschen vorfinden. Vieles entsteht erst, wenn sie miteinander lernen, Entscheidungen treffen, Gewohnheiten entwickeln und Unterschiede respektvoll tragen. Eine gute Partnerwahl fragt deshalb nicht nach einem Menschen, der in allen Punkten perfekt „passt“, sondern nach einem Menschen, mit dem die wichtigen Grundrichtungen übereinstimmen und mit dem sich Verschiedenheit ehrlich und liebevoll gestalten lässt. Die vielleicht entscheidende Frage lautet: Sind wir in den wesentlichen Dingen auf demselben Weg – und können wir in den anderen verschieden sein, ohne einander verändern oder verlieren zu müssen?

Im Café . . .



07_Mag ich diesen Menschen eigentlich?

Leonie: Ich habe nach unserem letzten Gespräch noch einmal über das Wort „Partnerwahl“ nachgedacht. Irgendwie klingt es inzwischen fast zu technisch.

Niklas: Wie bei einem Vergleichsportal. Glaube: passt. Kinderwunsch: passt. Herkunftsfamilie: reflektiert. Konfliktfähigkeit: vier von fünf Sternen. Bestellung abschicken.

Alex: Und was fehlt euch?

Leonie: Der Mensch. Wir haben über lauter wichtige Dinge gesprochen. Aber ich würde jemanden, mit dem ich mein Leben verbringen möchte, hoffentlich nicht nur für geeignet halten. Ich möchte ihn mögen.

Niklas: Das klingt erstaunlich banal, wenn man es ausspricht.

Alex: Manche der wichtigen Dinge im Leben klingen banal, bis man merkt, wie leicht man sie übersieht. Was bedeutet denn für euch: jemanden mögen?

Leonie: Ich bin gerne mit ihm zusammen. Nicht nur, weil ich verliebt bin, sondern weil mich interessiert, was er denkt. Ich möchte ihm Dinge erzählen. Ich freue mich über seine Art, die Welt zu sehen.

Niklas: Ich würde ergänzen: Ich muss mich nicht dauernd interessant machen. Man kann auch einfach zusammen sein. Und hoffentlich gibt es viel zu lachen.

Alex: Ihr beschreibt gerade ziemlich gut Freundschaft.

Leonie: Das ist ja einer der Punkte, der sich durch unsere alten Unterlagen zieht. Ganz am Anfang stand immer wieder dieser einfache Satz: Partner gleich Freund. Damals fand ich das fast zu selbstverständlich. Inzwischen denke ich, dass darin mehr steckt.

Im Café . . .



Alex: Was denn?

Leonie: Bei Verliebtheit frage ich stark danach, was dieser Mensch in mir auslöst. Bei Freundschaft interessiert mich stärker, wer dieser Mensch selbst ist.

Niklas: Das ist gut. Verliebtheit kann ziemlich ichbezogen sein, obwohl sie sich ganz auf den anderen zu richten scheint. Ich denke ständig an sie – aber eigentlich denke ich ständig daran, wie ich mich mit ihr fühle.

Alex: Das muss nicht egoistisch sein. Es gehört zur Verliebtheit. Aber irgendwann wird tatsächlich interessant, ob ihr nicht nur das Gefühl liebt, das der andere in euch auslöst, sondern den anderen selbst.

Leonie: Woran merkt man den Unterschied?

Alex: Vielleicht daran, ob echte Neugier entsteht. Interessiert dich seine Welt auch dort, wo sie nicht unmittelbar mit dir zu tun hat? Weißt du, was ihn beschäftigt? Was ihm Angst macht? Worüber er sich freut? Welche Menschen ihm wichtig sind? Was er hofft? Oder interessiert dich hauptsächlich, wie er zu dir steht?

Niklas: Das ist eine ziemlich gute Frage für den Anfang einer Beziehung. Ich kann sehr viel über jemanden wissen und trotzdem hauptsächlich damit beschäftigt sein, ob sie mich mag.

Leonie: Und jedes Gespräch wird danach ausgewertet. Warum hat er das gesagt? Warum hat er dieses Emoji benutzt? Warum kam die Antwort erst zwei Stunden später?

Alex: Während ihr möglicherweise noch gar nicht wisst, was dieser Mensch eigentlich vom Leben möchte.

Niklas: Das ist etwas peinlich.

Im Café . . .



Alex: Ziemlich menschlich.

Leonie: Gottman redet sehr stark von Freundschaft als Fundament einer guten Ehe, oder?

Alex: Ja. Das ist einer der faszinierenden Punkte seiner jahrzehntelangen Paarforschung. Bei stabilen Beziehungen findet er nicht nur gute Konflikttechniken. Im Zentrum steht eine tragfähige Freundschaft: Partner kennen die innere Welt des anderen, bewahren Zuneigung und Bewunderung und reagieren auf die kleinen Versuche des anderen, Verbindung herzustellen. Eure Zusammenstellung zu Gottman stellt genau diese Freundschaftsebene an den Anfang.

Niklas: Diese kleinen Kontaktversuche finde ich interessant. Weil das so unspektakulär ist.

Leonie: Was wäre so ein Kontaktversuch?

Niklas: „Schau mal, was ich gerade gelesen habe.“ Oder: „Hast du gesehen, wie schön der Himmel aussieht?“ Eigentlich völlig nebensächlich.

Alex: Inhaltlich vielleicht. Beziehungsmäßig nicht unbedingt. Gottman spricht von „bids for connection“, kleinen Angeboten zur Verbindung. Der andere kann sich zuwenden, das Angebot übergehen oder sich sogar dagegen wenden. Über Jahre entstehen aus solchen winzigen Momenten Beziehungsmuster.

Leonie: Also wenn ich sage: „Hör mal, was mir heute passiert ist“, lautet die eigentliche Botschaft manchmal: „Komm kurz in meine Welt.“

Alex: Schön formuliert. Und die Antwort muss gar nicht jedes Mal ein dreißigminütiges Tiefengespräch sein. Manchmal reicht echtes Interesse: „Was war denn?“

Im Café . . .



Niklas: Das ist für Partnerwahl spannend. Man könnte beobachten, ob zwischen zwei Menschen überhaupt so eine natürliche Zuwendung entsteht.

Alex: Ja. Müsst ihr ständig große Erlebnisse produzieren, damit es schön ist? Oder habt ihr Freude aneinander, wenn nichts Spektakuläres passiert?

Leonie: Dienstagmorgen.

Niklas: Da ist er wieder.

Alex: Ich fürchte, der Dienstagmorgen wird uns durch unsere Gespräche dauerhaft begleiten.

Leonie: Vielleicht ist er wirklich ein guter Beziehungstest. Ein gemeinsames Leben besteht schließlich nicht hauptsächlich aus Sonnenuntergängen in der Toskana.

Alex: Zum Glück nicht. Ihr werdet einkaufen, kochen, aufräumen, Rechnungen bezahlen, müde sein, Entscheidungen treffen und euch gegenseitig Geschichten erzählen, die der andere teilweise schon kennt. Freundschaft macht genau dieses gewöhnliche Leben reich.

Niklas: Das erinnert mich an Keller. Er beschreibt Ehe ja nicht nur romantisch, sondern stark als tiefe Freundschaft.

Alex: Keller und seine Frau Kathy greifen dafür einen sehr alten Gedanken auf: Der Ehepartner wird zu einem besonderen Freund, der dich kennt, mit dir durchs Leben geht und zugleich Anteil daran hat, wer du wirst. Das ist mehr als gemeinsame Interessen. Es ist eine Freundschaft mit gemeinsamer Lebensrichtung.

Leonie: Dann müsste ich bei Partnerwahl auch fragen: Bewundere ich diesen Menschen eigentlich?

Alex: Das würde ich unbedingt fragen.

Im Café . . .



Niklas: Bewunderung klingt ziemlich groß.

Alex: Sie muss nicht heißen, dass du deinen Partner für außergewöhnlicher als alle anderen Menschen hältst. Eher: Gibt es etwas an seiner Art zu leben, das du wirklich achtest? Seinen Mut vielleicht. Seine Freundlichkeit. Wie sie mit Menschen umgeht. Seine Treue. Ihren Glauben. Die Art, wie jemand Verantwortung übernimmt.

Leonie: Und wenn ich jemanden attraktiv finde, aber innerlich nicht besonders achte?

Alex: Dann würde ich aufmerksam werden. Anziehung kann eine Beziehung beginnen lassen. Aber auf Dauer mit einem Menschen zu leben, den man eigentlich nicht respektiert, stelle ich mir schwer vor.

Niklas: Vor allem, weil fehlender Respekt irgendwann im Streit sichtbar wird.

Alex: Da berührt Freundschaft bereits unser nächstes Thema. Gottman hält Verachtung für eines der destruktivsten Beziehungsmuster überhaupt. Wenn ich innerlich zunehmend denke, ich sei klüger, reifer oder vernünftiger als mein Partner, verändert das meinen Ton und meinen Blick auf ihn.

Leonie: Dann wäre Bewunderung nicht romantische Schwärmerei, sondern ein Gegengewicht zur Verachtung.

Alex: So kann man es sehen. Gute Paare kennen die Schwächen des anderen ziemlich gut und können trotzdem sagen: „Ich achte diesen Menschen.“

Niklas: Das gefällt mir besser als die Vorstellung, man müsse den anderen dauerhaft idealisieren.

Alex: Idealisierung hält ohnehin nicht. Achtung kann sogar realistischer werden, wenn man jemanden tiefer kennt.

Im Café . . .



Leonie: Ich habe mit einem älteren Ehepaar gesprochen, das seit über vierzig Jahren verheiratet ist. Die Frau sagte etwas Interessantes: „Ich würde meinen Mann heute aus anderen Gründen heiraten als damals – aber ich würde ihn wieder heiraten.“

Niklas: Das ist schön.

Leonie: Mit zwanzig fand sie ihn vor allem attraktiv und unglaublich selbstbewusst. Heute schätzt sie besonders, dass er treu ist, dass er in Krisen nicht wegläuft und dass er Verantwortung übernimmt. Sie sagte: „Damals wusste ich noch gar nicht, welche Eigenschaften ich später einmal brauchen würde.“

Alex: Das ist eine wunderbare Beobachtung. Manche Qualitäten eines Menschen werden erst durch die Jahre sichtbar.

Niklas: Das macht Partnerwahl allerdings wieder schwierig. Wie soll ich mit fünfundzwanzig wissen, was ich mit fünfzig an einem Menschen brauchen werde?

Alex: Gar nicht vollständig. Deshalb sucht ihr keinen Menschen für jede denkbare zukünftige Situation. Ihr schaut eher nach Eigenschaften, die in sehr unterschiedlichen Lebenslagen tragen: Charakter, Freundschaft, Lernfähigkeit, Treue, gemeinsamer Glaube, die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Leonie: Und vielleicht danach, ob ich mit diesem Menschen wirklich gerne durchs Leben gehe.

Alex: Ja. Nicht nur: „Möchte ich ihn haben?“, sondern: „Möchte ich mit ihm unterwegs sein?“

Niklas: Da fällt mir eine andere Seite von Freundschaft ein. Gute Freunde können mir widersprechen.

Im Café . . .



Alex: Hoffentlich.

Niklas: Bei romantischer Liebe haben wir manchmal die Vorstellung, der passende Mensch müsse mich besonders gut bestätigen. Aber ein guter Freund sagt gelegentlich: „Niklas, ich glaube, da machst du dir etwas vor.“

Leonie: Und dann bist du dankbar?

Niklas: Später.

Alex: Das reicht oft. Ein guter Partner ist nicht jemand, der jede Entscheidung beklatscht. Er möchte dein Bestes und kann deshalb auch ehrlich sein.

Leonie: Das wird bei Keller ja fast geistlich. Ehe als Beziehung, in der zwei Menschen einander helfen, zu den Menschen zu werden, die Gott in ihnen sieht.

Alex: Ja, wobei ich auch daraus keinen Optimierungsauftrag machen würde. Der Partner ist nicht mein geistlicher Entwicklungscoach. Aber wenn zwei Menschen Jesus folgen, wünschen sie einander tatsächlich Wachstum. Liebe sagt nicht nur: „Bleib bitte exakt so, wie du bist.“ Sie sagt auch: „Ich sehe, wer du bist, und ich möchte mit dir wachsen.“

Niklas: Dann ist Freundschaft in einer Partnerschaft gleichzeitig Annahme und Herausforderung.

Alex: Das ist eine gute Spannung.

Leonie: Ich denke gerade an die Jugendgruppe. Wenn mich jemand fragt: „Wie finde ich heraus, ob wir wirklich zusammenpassen?“, würde ich inzwischen gern etwas ganz Einfaches zurückfragen.

Alex: Was?

Leonie: „Seid ihr eigentlich Freunde?“

Im Café . . .



Niklas: Das könnte irritieren. „Natürlich, wir küssen uns.“

Leonie: Das beantwortet die Frage überhaupt nicht.

Alex: Was würdest du danach fragen?

Leonie: Ob sie gern miteinander reden. Ob sie zusammen lachen. Ob sie einander wirklich zuhören. Ob sie neugierig aufeinander sind. Ob sie auch mit anderen Menschen zusammen gut funktionieren. Ob sie sich gegenseitig achten. Und ob sie einen Abend verbringen können, an dem nichts Besonderes passiert.

Niklas: Ich würde noch fragen: Kannst du du selbst sein?

Alex: Was meinst du damit?

Niklas: Muss ich ständig eine etwas bessere Version meiner selbst präsentieren, damit der andere mich attraktiv findet? Oder kann ich irgendwann auch sagen: „Das weiß ich nicht.“ „Das kann ich nicht.“ „Heute bin ich ziemlich unsicher.“ Ohne Angst zu haben, dass sofort etwas zusammenbricht.

Leonie: Das ist stark. Freundschaft braucht Sicherheit.

Alex: Und Ehrlichkeit. Wenn eine Beziehung nur funktioniert, solange beide ihre besten Seiten zeigen, kennen sie einander noch nicht besonders gut.

Niklas: Dann wäre es vielleicht sogar ein gutes Zeichen, wenn irgendwann die ersten Enttäuschungen kommen.

Leonie: Das klingt jetzt wirklich unromantisch.

Alex: Ich verstehe, was er meint. Nicht die Enttäuschung selbst ist gut. Aber der Moment, in dem ihr entdeckt: Dieser Mensch entspricht nicht vollständig

Im Café . . .



meinem Bild – und ich kann ihn trotzdem weiter kennenlernen und achten. Da beginnt etwas Realeres.

Leonie: Also weg von der Projektion.

Alex: Ja. Freundschaft liebt einen wirklichen Menschen.

Niklas: Dann haben wir bisher Anziehung, Charakter, Herkunft, gemeinsame Richtung und jetzt Freundschaft. Langsam ergibt sich tatsächlich ein Bild.

Leonie: Und trotzdem fehlt noch etwas Entscheidendes.

Alex: Was?

Leonie: Wir haben ständig darüber gesprochen, wie schön es ist, mit diesem Menschen zusammen zu sein. Aber was passiert, wenn es gerade überhaupt nicht schön ist?

Niklas: Streit.

Leonie: Konflikte. Verletzungen. Missverständnisse. Der Moment, in dem ich nicht denke: „Was für ein wunderbarer Mensch“, sondern: „Wie kann ein einzelner Mensch so unglaublich anstrengend sein?“

Alex: Dann kommen wir beim nächsten Mal zu einer Frage, die ich für Partnerwahl ausgesprochen wichtig finde.

Niklas: Welche?

Alex: Wie fühlt es sich an, mit diesem Menschen ein Problem zu haben?

Leonie: Das klingt weniger romantisch als Freundschaft.

Alex: Vielleicht ist es eine der Fragen, die Freundschaft erst auf die Probe stellen.

Im Café . . .



Zum Weiterdenken

I Eine Partnerschaft braucht mehr als Übereinstimmung und Anziehung: Sie braucht Freundschaft. Langfristig wird wichtig, ob zwei Menschen wirklich gern miteinander leben, neugierig auf die Welt des anderen bleiben, einander achten und auch im unspektakulären Alltag Verbindung finden. Gute Freundschaft bedeutet dabei nicht, den anderen zu idealisieren. Sie kennt Schwächen und bewahrt trotzdem Respekt; sie schenkt Annahme und erlaubt zugleich ehrlichen Widerspruch. Vielleicht lohnt sich deshalb mitten in allen Fragen nach Attraktivität, Kompatibilität und Zukunft eine erstaunlich einfache Frage: Mag ich diesen Menschen nicht nur als möglichen Partner – sondern auch als den Menschen, mit dem ich mein gewöhnliches Leben teilen möchte?

08_Wie fühlt es sich an, mit diesem Menschen ein Problem zu haben?

Niklas: Ich habe über deinen letzten Satz nachgedacht.

Alex: Welchen?

Niklas: „Wie fühlt es sich an, mit diesem Menschen ein Problem zu haben?“
Ich finde die Frage fast besser als: „Wie fühlt es sich an, mit ihm verliebt zu sein?“

Leonie: Sie ist nur deutlich schlechter für Instagram.

Alex: Das spricht nicht gegen sie.

Leonie: Was genau willst du mit der Frage herausfinden?

Alex: Ob eine Beziehung auch dann tragfähig bleibt, wenn beide nicht gerade ihre beste Version zeigen. Solange alles leicht ist, wirken viele Menschen beziehungsfähig. Interessant wird, was passiert, wenn Wünsche kollidieren, Missverständnisse entstehen oder einer sich verletzt fühlt.

Im Café . . .



Niklas: Also nicht: Haben wir Konflikte?

Alex: Sondern: Wie gehen wir mit ihnen um?

Leonie: Das passt zu Gottman. In unseren Unterlagen steht ja ziemlich deutlich, dass gute Paare nicht unbedingt weniger streiten. Der Unterschied liegt eher darin, wie sie streiten und ob sie wieder zueinanderfinden.

Alex: Genau. Konfliktfreiheit ist kein realistisches Ziel. Zwei Menschen mit eigener Geschichte, Persönlichkeit, Bedürfnissen und Erwartungen werden aneinandergeraten. Die entscheidende Frage ist, ob der Konflikt die Beziehung zerstört oder ob beide lernen, ihn so zu führen, dass die Beziehung wichtiger bleibt als der Sieg.

Niklas: Dann wäre ein erstes Kriterium: Muss immer jemand gewinnen?

Alex: Das wäre tatsächlich aufschlussreich. Manche Menschen erleben Widerspruch sofort als Machtkampf. Dann wird aus einem Sachproblem schnell die Frage: Wer setzt sich durch?

Leonie: Und andere vermeiden jeden Konflikt.

Alex: Auch das kann schwierig sein. Konfliktscheu wirkt am Anfang oft angenehm. „Wir streiten nie.“ Aber wenn wichtige Dinge deshalb nie angesprochen werden, sammelt sich etwas an. Schweigen ist nicht automatisch Frieden.

Niklas: Gottman hat dafür diese vier apokalyptischen Reiter.

Leonie: Kritik, Verachtung, Verteidigung und Mauern.

Alex: Ja. Und gerade für Partnerwahl sind sie interessant, weil man frühe Formen davon oft schon beobachten kann.

Niklas: Lass uns die konkret durchgehen.

Im Café . . .



Alex: Kritik ist mehr als eine Beschwerde. Eine Beschwerde sagt: „Das hat mich verletzt.“ Kritik sagt: „Du bist eben so.“ Aus einem Verhalten wird ein Urteil über die Person.

Leonie: Also nicht: „Ich fand es blöd, dass du mich nicht angerufen hast“, sondern: „Du bist einfach rücksichtslos.“

Alex: Genau. Das macht einen riesigen Unterschied, weil der andere nicht mehr nur über sein Verhalten sprechen kann. Jetzt muss er seine ganze Person verteidigen.

Niklas: Und damit wären wir beim zweiten Reiter, Verteidigung.

Alex: Oft folgt sie direkt. „Ich bin gar nicht rücksichtslos. Du übertreibst immer.“ Dann übernimmt niemand mehr Verantwortung. Jeder erklärt nur noch, warum der andere das eigentliche Problem ist.

Leonie: Das kenne ich aus ganz normalen Freundschaften. Man merkt irgendwann: Wir reden gar nicht mehr darüber, was passiert ist. Wir kämpfen nur noch darum, wer schuld ist.

Alex: Und dann wird Versöhnung schwierig.

Niklas: Verachtung ist bei Gottman noch ernster, oder?

Alex: Sehr. Eure Zusammenfassung nennt sie sogar den stärksten Einzelindikator für spätere Trennung. Sie zeigt sich in Spott, Sarkasmus, Augenrollen, Herabsetzung und Überlegenheitsgesten.

Leonie: Weil dahinter nicht mehr steht: „Du hast etwas falsch gemacht“, sondern: „Mit dir stimmt etwas nicht.“

Alex: Genau. Verachtung zerstört Augenhöhe.

Niklas: Und Mauern?

Im Café . . .



Alex: Inneres Abschalten. Rückzug. Schweigen. Manchmal ist das zunächst Überforderung und nicht Bosheit. Aber wenn jemand regelmäßig jede schwierige Situation beendet, indem er emotional verschwindet, bleibt der andere mit dem Problem allein.

Leonie: Dann müsste man bei Partnerwahl wirklich darauf achten, wie der andere streitet.

Alex: Ja. Nicht auf perfekte Kommunikation. Die gibt es nicht. Sondern auf Muster. Kann jemand sagen: „Da hast du recht“? Kann er Verantwortung übernehmen? Kann sie zuhören, obwohl sie verletzt ist? Können beide wieder runterkommen?

Niklas: Das ist fast wieder Charakter.

Alex: Konflikte machen Charakter sichtbar.

Leonie: Ich habe bei einem Paar erlebt, dass sie nach einem Streit gesagt hat: „Ich brauche jetzt eine Stunde, dann können wir weiterreden.“ Das fand ich ziemlich reif.

Alex: Das kann sehr reif sein. Rückzug und Mauern sind nicht dasselbe. Eine Pause kann helfen, wenn sie angekündigt wird und klar ist: Wir kommen zurück. Mauern heißt eher: Ich entziehe mich der Beziehung.

Niklas: Das ist ein wichtiger Unterschied. Sonst wird jede Pause gleich pathologisiert.

Alex: Genau. Gute Konfliktfähigkeit bedeutet nicht, sofort alles zu klären. Manchmal braucht ein Nervensystem Zeit.

Leonie: Und wie erkennt man Reparaturversuche?

Alex: Oft sind sie erstaunlich klein. „Lass uns neu anfangen.“ „Das war unfair von mir.“ „Ich glaube, wir reden gerade aneinander vorbei.“ Manchmal ein

Im Café . . .



bisschen Humor. Eine Berührung. Eine Entschuldigung. Gottman hält solche Reparaturversuche für sehr wichtig, weil sie Eskalationen unterbrechen.

Niklas: Dann wäre nicht nur wichtig, ob jemand Fehler macht, sondern ob er wieder Verbindung herstellen kann.

Alex: Das ist für mich ein Kernpunkt. Niemand führt jeden Konflikt gut. Aber wenn beide merken können: „Wir sind gerade auf dem falschen Weg“ und zurückfinden, ist viel gewonnen.

Leonie: Gibt es dafür eine biblische Perspektive, die über allgemeine Beziehungskompetenz hinausgeht?

Alex: Sehr deutlich. Das Neue Testament verbindet reife Gemeinschaft ständig mit Demut, Geduld, Wahrheit und Vergebung. In Epheser 4,2–3 heißt es etwa: „Mit aller Demut und Sanftmut, mit Langmut, einander in Liebe ertragend. Befleißigt euch, die Einheit des Geistes zu bewahren durch das Band des Friedens.“

Niklas: „Einander ertragen“ klingt nicht besonders romantisch.

Alex: Aber erstaunlich realistisch. Es setzt voraus, dass der andere irgendwann etwas hat, das ich ertragen muss.

Leonie: Das entlastet fast. Die Bibel scheint nicht davon auszugehen, dass Liebe bedeutet, nie genervt zu sein.

Alex: Überhaupt nicht. Sie fragt eher: Wie gehe ich mit dem Ärger um? Kolosser 3,13 sagt: „Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat.“

Niklas: Also gibt es sogar Anlass zur Klage.

Alex: Natürlich. Christliche Liebe ist nicht Konfliktvermeidung. Sie ist die Fähigkeit, Wahrheit und Gnade zusammenzuhalten.

Im Café . . .



Leonie: Dann wäre bei einem christlichen Partner nicht nur wichtig, dass er Vergebung theologisch richtig erklären kann.

Alex: Sondern ob er um Vergebung bitten kann.

Niklas: Das ist deutlich anspruchsvoller.

Leonie: Und wahrscheinlich viel aussagekräftiger.

Alex: Ja. Ich würde sehr darauf achten, ob ein Mensch entschuldigungsfähig ist. Manche sagen zwar „Entschuldigung“, aber immer mit Zusatz: „Tut mir leid, dass du das so empfunden hast.“

Niklas: Klassiker.

Leonie: Das ist eigentlich keine Entschuldigung.

Alex: Nicht wirklich. Eine echte Entschuldigung übernimmt den eigenen Anteil: „Das war verletzend. Ich habe das getan. Es tut mir leid.“

Niklas: Und dann ohne sofort zu erklären, warum man eigentlich gute Gründe hatte.

Alex: Genau. Erklärung kann später kommen. Verantwortung zuerst.

Leonie: Was wäre für dich im Streit eine echte *Red Flag*?

Alex: Verachtung würde ich sehr ernst nehmen. Ebenso Einschüchterung, Drohungen, Kontrolle, körperliche Aggression oder systematische Manipulation. Auch wenn jemand nach jedem Konflikt die Realität verdreht, bis du am Ende nicht mehr weißt, was überhaupt passiert ist, wäre ich sehr aufmerksam.

Niklas: Und bei normaleren Dingen?

Alex: Chronische Verantwortungsabwehr. Nie zuhören. Immer Recht haben müssen. Regelmäßiges Schweigen als Strafe. Den anderen absichtlich

Im Café . . .



verletzen. Konflikte öffentlich austragen oder intime Dinge später gegen ihn verwenden.

Leonie: Das Letzte finde ich heftig. Wenn ich mich verletzlich zeige und das beim nächsten Streit als Waffe zurückkommt, wird Vertrauen fast unmöglich.

Alex: Ja. Sicherheit entsteht auch dadurch, dass Verletzlichkeit geschützt wird.

Niklas: Sue Johnson würde vermutlich sagen: Hinter vielen Konflikten steckt eigentlich die Frage „Bist du für mich da?“

Alex: Genau. Eure Sammlung zur säkularen Forschung nimmt diese Perspektive gut auf: Emotionale Sicherheit ist zentral. Nicht jedes Problem muss gelöst werden; wichtig ist, ob der andere erreichbar und verlässlich bleibt.

Leonie: Dann geht es im Streit oft gar nicht nur um das, worüber man offiziell streitet.

Alex: Sehr häufig. Der Streit über die verspätete Nachricht kann eigentlich heißen: „Bin ich dir wichtig?“ Der Streit über Geld kann heißen: „Kann ich mich mit dir sicher fühlen?“ Der Streit über die Familie kann heißen: „Stehst du auf meiner Seite?“

Niklas: Deshalb sind Konflikte so emotional aufgeladen.

Alex: Ja. Und deshalb ist Zuhören so wichtig. Nicht nur: Was sagt der andere? Sondern: Was bedeutet dieses Thema für ihn?

Leonie: Aber wie viel Konflikt ist beim Dating eigentlich okay? Wenn ein Paar schon nach drei Monaten ständig streitet, ist das doch nicht automatisch ein Zeichen besonderer Tiefe.

Im Café . . .



Alex: Nein. Ich würde Häufigkeit und Intensität durchaus ernst nehmen. Wenn eine junge Beziehung fast nur aus Eskalation und Versöhnung besteht, sollte man das nicht romantisieren.

Niklas: „Wir lieben uns eben leidenschaftlich.“

Alex: Manchmal ist „leidenschaftlich“ nur ein freundlicheres Wort für instabil.

Leonie: Das ist hart.

Alex: Aber wichtig. Ständige Trennung und Wiedervereinigung, extreme Eifersucht, dramatische Konflikte und danach sehr intensive Nähe können sich enorm emotional anfühlen. Intensität ist aber nicht dasselbe wie Beziehungsqualität.

Niklas: Dann wäre ein gutes Verhältnis eher langweilig?

Alex: Hoffentlich nicht. Aber Sicherheit kann sich für jemanden, der Chaos gewohnt ist, zunächst weniger aufregend anfühlen.

Leonie: Da sind wir wieder bei Herkunftsfamilie.

Alex: Genau. Manche Muster hängen zusammen. Deshalb kann ein Mensch unbewusst starke Dramatik mit Liebe verwechseln, wenn er Nähe immer so erlebt hat.

Niklas: Das zeigt, wie sehr die Themen ineinandergreifen.

Leonie: Ich habe noch eine Frage. Gottman sagt doch, viele Konflikte werden nie ganz gelöst.

Alex: Ja. Eure Zusammenfassung nennt etwa zwei Drittel als dauerhaft wiederkehrende Themen. Das ist nicht so deprimierend, wie es zuerst klingt.

Im Café . . .



Es bedeutet vor allem: Manche Unterschiede verschwinden nicht, nur weil ihr gut kommuniziert.

Niklas: Dann streitet man vierzig Jahre über dasselbe?

Alex: Manchmal tatsächlich über dieselben Grundthemen. Der Unterschied ist, ob daraus jedes Mal ein Krieg wird oder ob das Paar irgendwann sagen kann: „Ach, da sind wir wieder.“

Leonie: Mit Humor.

Alex: Genau. Ein ungelöstes Thema kann mit der Zeit sogar seinen Schrecken verlieren, wenn beide den anderen verstehen.

Niklas: Dann ist das Ziel nicht immer Lösung, sondern Umgang.

Alex: Sehr oft.

Leonie: Das finde ich für Partnerwahl hilfreich. Man muss nicht testen, ob man jedes Problem gemeinsam lösen kann. Sondern eher, ob man mit ungelösten Dingen respektvoll leben kann.

Alex: Das ist ein wichtiger Unterschied.

Niklas: Dann wäre meine Frage an ein junges Paar vielleicht: „Was passiert, wenn ihr euch nicht einigen könnt?“

Alex: Sehr gut. Muss dann einer nachgeben? Wird einer laut? Zieht sich jemand tagelang zurück? Oder könnt ihr sagen: „Wir sehen das verschieden und bleiben trotzdem verbunden“?

Leonie: Das ist eigentlich ein Reifetest.

Alex: Ja. Beziehungen brauchen die Fähigkeit, Differenz auszuhalten.

Im Café . . .



Niklas: Und die christliche Variante davon wäre vielleicht: Ich muss den anderen nicht besiegen, weil mein Wert nicht davon abhängt, Recht zu behalten.

Alex: Das geht tief. Das Evangelium kann tatsächlich etwas mit Konfliktfähigkeit zu tun haben. Wenn meine Identität nicht daran hängt, überlegen, unschuldig oder unangreifbar zu wirken, kann ich leichter sagen: „Ich lag falsch.“

Leonie: Weil Schuld zugeben nicht bedeutet, dass ich als Mensch zusammenbreche.

Alex: Genau. Und Vergebung bedeutet nicht, dass Verletzungen unwichtig sind. Sie bedeutet, dass wir uns nicht auf Dauer durch Schuld gegeneinander definieren.

Niklas: Dann könnte man fast sagen: Im Konflikt zeigt sich, ob Gnade praktisch geworden ist.

Alex: Das wäre mir nicht zu groß formuliert.

Leonie: Ich denke gerade an eine konkrete Situation. Zwei Menschen sind frisch zusammen. Der erste ernsthafte Streit kommt. Danach sagt einer: „Das ist ein schlechtes Zeichen. Wenn wir wirklich zusammenpassen würden, wäre es nicht so schwierig.“

Alex: Dann würde ich widersprechen. Ein Konflikt sagt noch wenig darüber, ob zwei Menschen zusammenpassen. Interessanter ist, was danach geschieht.

Niklas: Vielleicht sogar mehr als der Streit selbst.

Alex: Oft ja.

Leonie: Kann ich mit diesem Menschen wieder Frieden finden?

Im Café . . .



Alex: Kannst du gehört werden? Kann er dich hören? Könnt ihr Verantwortung übernehmen? Bleibt Würde erhalten? Könnt ihr nachher etwas besser verstehen als vorher?

Niklas: Dann gefällt mir unsere Ausgangsfrage immer mehr.

Leonie: „Wie fühlt es sich an, mit diesem Menschen ein Problem zu haben?“

Alex: Was wäre eine gute Antwort?

Niklas: Nicht: angenehm.

Leonie: Sondern vielleicht: sicher genug, dass wir ehrlich sein können.

Niklas: Respektvoll genug, dass keiner den anderen vernichten muss.

Leonie: Und beweglich genug, dass wir wieder zueinanderfinden.

Alex: Damit habt ihr ziemlich viel gesagt.

Niklas: Dann kommen wir beim nächsten Mal vermutlich zu etwas, das Christen besonders wichtig finden.

Leonie: Gemeinsamer Glaube.

Alex: Ja.

Leonie: Und ich möchte da wirklich genauer hinsehen. Denn „Hauptsache Christ“ ist inzwischen einer dieser Sätze, bei denen ich denke: Das kann unmöglich schon alles sein.

Alex: Ist es auch nicht.

Im Café . . .



Zum Weiterdenken

I Konflikte sind kein Gegenbeweis für eine gute Beziehung. Entscheidend ist, was in ihnen sichtbar wird: Bleiben Respekt und Würde erhalten? Kann ein Mensch Verantwortung übernehmen, zuhören, sich entschuldigen und nach einer Eskalation wieder Verbindung herstellen? Besonders ernst zu nehmen sind Muster wie Verachtung, chronische Rechtfertigung, Manipulation oder emotionales Mauern. Reife Beziehung bedeutet nicht, jedes Problem zu lösen; manche Unterschiede bleiben. Sie bedeutet, auch im Streit verbunden zu bleiben und gemeinsam einen guten Umgang mit dem Unlösbaren zu finden. Deshalb ist eine überraschend aufschlussreiche Frage bei der Partnerwahl: Wie ist es, mit diesem Menschen nicht nur glücklich zu sein – sondern ein Problem zu haben?

09_Wir glauben beide an Jesus – reicht das?

Leonie: Ich habe bei diesem Gespräch ein bisschen Respekt.

Alex: Warum?

Leonie: Weil der Standardsatz in christlichen Kreisen ziemlich schnell kommt: „Hauptsache, er ist Christ.“ Und ich verstehe, was damit gemeint ist. Aber inzwischen klingt mir das fast zu grob.

Niklas: Vor allem, weil „Christ“ ziemlich Unterschiedliches bedeuten kann. Für den einen heißt es: Ich bin christlich aufgewachsen. Für den anderen: Jesus bestimmt tatsächlich, wie ich leben möchte.

Alex: Und genau da würde ich anfangen. Nicht bei der Frage, ob beide dasselbe Etikett tragen, sondern ob sie vom selben Zentrum her leben.

Leonie: Das ist stärker als „gleiche Religion“.

Im Café . . .



Alex: Ja. Eure älteren Unterlagen sprechen sehr anschaulich von einem gemeinsamen Schatz, einem gemeinsamen Bauplan und einer gemeinsamen Kraft. Die Idee dahinter ist: Wenn Jesus für einen Menschen wirklich zum Zentrum wird, prägt das irgendwann nicht nur seinen Sonntag, sondern seine Entscheidungen, Prioritäten, Beziehungen und Hoffnungen.

Niklas: Dann wäre die Frage nicht bloß: „Glaubst du auch an Gott?“

Alex: Sondern: „Was bedeutet dieser Glaube für dein Leben?“ Das kann ein erstaunlich anderes Gespräch werden.

Leonie: Machen wir es konkret. Zwei Menschen sagen beide: „Ich bin Christ.“ Woran würde ich merken, ob sie tatsächlich eine gemeinsame geistliche Richtung haben?

Alex: Ich würde weniger nach frommen Formulierungen fragen und mehr nach dem gelebten Leben. Welche Rolle spielt Jesus bei Entscheidungen? Welche Bedeutung hat Gemeinde? Wie geht jemand mit Geld, Sexualität, Vergebung, Arbeit, Macht und den eigenen Plänen um? Was geschieht, wenn der eigene Wunsch mit dem kollidiert, was man als Gottes Weg erkannt hat?

Niklas: Das klingt plötzlich ziemlich umfassend.

Alex: Weil Glaube umfassend ist, wenn er ernst gemeint ist. Wenn Jesus lediglich ein gemeinsames Interesse neben Reisen, Sport und Musik ist, dann genügt vermutlich die Feststellung: „Das teilen wir.“ Wenn er aber Herr des Lebens sein soll, dann betrifft das zwangsläufig die Richtung, in die zwei Menschen gemeinsam gehen.

Leonie: Das ist vermutlich der Punkt, an dem christliche Partnerwahl deutlich über normale Kompatibilitätsfragen hinausgeht.

Im Café . . .



Alex: Ja. Die säkulare Forschung kann sehr gut fragen: Teilen wir wichtige Werte? Haben wir ähnliche Zukunftsvorstellungen? Können wir einen gemeinsamen Sinn entwickeln? Das ist enorm hilfreich. Aber christliche Partnerwahl stellt noch die Frage: Wem gehört unser Leben eigentlich?

Niklas: Keller würde hier wahrscheinlich die Frage stellen, ob zwei Menschen einander helfen können, die Menschen zu werden, zu denen Gott sie beruft.

Alex: Genau. In euren Materialien wird seine Perspektive so zusammengefasst: Nicht nur „Können wir miteinander glücklich werden?“, sondern „Können wir miteinander die Menschen werden, zu denen Gott uns beruft?“ Das verschiebt den Blick von bloßer Passung hin zu gemeinsamer Nachfolge.

Leonie: Dann wäre eine gute Beziehung nicht nur: Du unterstützt meine Pläne, und ich unterstütze deine.

Alex: Sondern beide sind bereit, ihre Pläne immer wieder an etwas Größerem auszurichten. Das kann auch bedeuten, dass man gemeinsam fragt: Was ist uns wichtiger als Komfort? Wofür wollen wir unsere Kraft einsetzen? Wie möchten wir mit dem leben, was wir haben?

Niklas: Das gefällt mir, weil es aus der Partnerschaft mehr macht als ein privates Glücksprojekt.

Alex: Und gleichzeitig würde ich aufpassen, dass daraus kein geistlicher Leistungswettbewerb wird. Zwei Menschen müssen nicht dieselbe Begabung haben, gleich beten, dieselben Bücher lesen oder im selben Gemeindedienst stehen. Gemeinsame geistliche Richtung bedeutet nicht religiöse Gleichförmigkeit.

Im Café . . .



Leonie: Das ist wichtig. Sonst entsteht sofort die nächste Checkliste: gleiche Gemeinde, gleicher Lobpreisstil, gleiche Bibelübersetzung, gleiche theologischen Lieblingsautoren.

Niklas: Gleicher Podcast.

Alex: Dann wären wir wieder bei Präferenzen statt Kernwerten.

Leonie: Was wären denn geistliche Kernwerte?

Alex: Zum Beispiel: Ist Jesus wirklich Autorität? Gibt es eine Bereitschaft, sich korrigieren zu lassen? Ist Gemeinde grundsätzlich wichtig oder störendes Zubehör? Wie versteht jemand Treue? Was bedeutet Vergebung? Wie wird mit Schuld umgegangen? Ist Glaube etwas, das auch dann trägt, wenn das Leben schmerzhaft wird?

Niklas: Letzteres finde ich wichtig. Solange alles gut läuft, kann man Unterschiede in der Glaubenspraxis vielleicht leicht übersehen. Aber wenn Krankheit, Verlust oder Krisen kommen, zeigt sich, wo ein Mensch Halt sucht.

Alex: Genau. Die Frage nach gemeinsamer geistlicher Richtung ist keine fromme Zusatzversicherung. Sie wird gerade in den großen Lebensfragen praktisch.

Leonie: Kinder wären so ein Bereich.

Alex: Sehr. Wie wollen wir Kinder erziehen? Welche Rolle spielt Glaube zu Hause? Was bedeutet Taufe, Gemeinde, Sexualethik, Umgang mit Geld? Solche Fragen entstehen irgendwann nicht mehr theoretisch.

Niklas: Und da wird ein grundsätzlich verschiedener Glaube schnell zu verschiedenen Bauplänen.

Im Café . . .



Alex: Deshalb finde ich euer altes Bild nach wie vor stark. Zwei Menschen können sich sehr lieben und dennoch nach unterschiedlichen Grundplänen leben. Das fällt am Anfang vielleicht kaum auf. Später wird jede größere Entscheidung zum Ort, an dem beide Pläne aufeinanderstoßen.

Leonie: Dann kommen wir zu der heiklen Frage: Sollte ein Christ einen Nichtchristen heiraten?

Alex: Ich würde sie ernst und gleichzeitig ohne Überheblichkeit beantworten. Ein Nichtchrist ist kein schlechterer Mensch. Er kann charakterlich reif, liebevoll, treu und in vielem sogar vorbildlicher sein als mancher Christ.

Niklas: Das muss man wirklich sagen. Sonst klingt die ganze Frage sofort nach geistlicher Klassengesellschaft.

Alex: Genau. Die eigentliche Frage lautet nicht: „Ist dieser Mensch wertvoll genug?“ Natürlich ist er das. Sondern: „Kann ich die engste Lebensgemeinschaft meines Lebens mit jemandem aufbauen, dessen letzte Lebensmitte eine andere ist als meine?“

Leonie: In den älteren Unterlagen wird dafür 2. Korinther 6,14 herangezogen.

Alex: Ja, wobei ich beim Gebrauch dieses Textes sauber sein möchte. Paulus spricht dort nicht unmittelbar über Partnerwahl, sondern grundsätzlich über verbindende Gemeinschaft, die Christen in einen tiefen Widerspruch zu ihrer Zugehörigkeit zu Christus bringt. Der Text lautet: „Geht nicht unter fremdartigem Joch mit Ungläubigen“ und entfaltet dann Gegensätze zwischen Gerechtigkeit und Gesetzlosigkeit, Licht und Finsternis. Eure ältere Predigt wendet diesen Grundgedanken auf Ehe an.

Niklas: Also sollten wir nicht behaupten: „Paulus schreibt hier ausdrücklich über Dating.“

Im Café . . .



Alex: Nein. Das wäre exegetisch zu grob. Aber der Grundgedanke ist für Ehe sehr relevant, weil kaum eine menschliche Verbindung so tief und dauerhaft ist.

Leonie: Man könnte auch an 1. Korinther 7 denken. Paulus sagt dort bei Wiederheirat einer Witwe: „nur im Herrn“.

Alex: Das ist für die Frage sogar direkter. Paulus räumt dort Freiheit zur Wiederheirat ein, verbindet sie aber mit dieser knappen Begrenzung: „nur im Herrn“ (1. Korinther 7,39). Das spricht zumindest sehr deutlich dafür, dass die Zugehörigkeit zu Christus bei einer neuen Ehe kein nebensächliches Kriterium sein soll.

Niklas: Aber jetzt kommt die typische Geschichte: „Er glaubt noch nicht, aber er ist offen.“

Leonie: Oder: „Sie kommt inzwischen manchmal mit in die Gemeinde.“

Alex: Dann würde ich weder zynisch noch naiv reagieren. Menschen können tatsächlich zum Glauben finden. Nur würde ich eine Eheentscheidung nicht auf die Hoffnung bauen, dass der andere sich später grundlegend verändert.

Niklas: Also wieder: keinen Renovierungsplan heiraten.

Alex: Genau. Und schon gar keinen Bekehrungsplan.

Leonie: Das ist hart, weil Menschen sich ja wirklich lieben können.

Alex: Natürlich. Und gerade deshalb ist die Frage so schmerzhaft. Die christliche Perspektive behauptet nicht: Wenn die geistliche Richtung nicht übereinstimmt, sind die Gefühle unecht. Sie sagt eher: Liebe allein löst nicht jeden grundlegenden Unterschied.

Niklas: Wie beim Kinderwunsch.

Im Café . . .



Alex: Nur noch umfassender, weil Glauben viele andere Lebensbereiche mitprägt.

Leonie: Das erklärt auch die Schwierigkeiten in deinem alten Material. Dort steht: Wenn das Wichtigste im Leben nicht geteilt werden kann, entstehen auf Dauer entweder Kompromisse oder eine wachsende Trennung in diesem Bereich.

Alex: Ja. Manchmal gelingt solchen Paaren trotzdem eine respektvolle und stabile Ehe. Wir dürfen nicht so tun, als ließe sich jede individuelle Geschichte in eine Formel pressen. Aber wenn jemand vor der Entscheidung steht, würde ich die gemeinsame geistliche Richtung sehr hoch gewichten.

Niklas: Jetzt würde mich Gottman interessieren. Der redet natürlich nicht von Christus, aber sein „Shared Meaning“ liegt erstaunlich nahe an einigen dieser Fragen.

Alex: Das ist eine der spannenden Schnittstellen. Gottman beschreibt als Teil langfristig stabiler Beziehungen die Entwicklung einer gemeinsamen Bedeutung: gemeinsame Werte, Ziele, Rituale, Vorstellungen von Familie und Zukunft. Er beantwortet damit nicht die theologische Frage, wem unser Leben gehört. Aber empirisch zeigt er, wie bedeutsam es ist, dass ein Paar eine gemeinsame Geschichte und Lebensrichtung entwickeln kann.

Leonie: Also sagt die Forschung nicht: Gemeinsamer Glaube ist notwendig.

Alex: Nein. Das wäre eine religiöse Schlussfolgerung, die Gottman nicht zieht. Aber sie bestätigt etwas Grundsätzlicheres: Eine langfristige Beziehung braucht mehr als Anziehung und funktionierende Kommunikation. Menschen müssen irgendwann klären, was ihrem gemeinsamen Leben Bedeutung geben soll.

Im Café . . .



Niklas: Das ist interessant, weil christliche und säkulare Perspektive hier fast nebeneinanderstehen und trotzdem nicht dasselbe sagen.

Alex: Genau. Gottman fragt: „Welchen gemeinsamen Sinn baut ihr?“ Die christliche Perspektive fragt zusätzlich: „Ist dieser Sinn in Gottes Wirklichkeit eingebettet, und wollt ihr gemeinsam Jesus folgen?“

Leonie: Dann lass uns die Frage noch etwas unbequemer machen. Zwei engagierte Christen lernen sich kennen. Beide lieben Jesus. Reicht das jetzt?

Alex: Nein.

Niklas: Das kam schnell.

Alex: Weil gemeinsamer Glaube ein grundlegendes Kriterium sein kann, aber nicht automatisch alle anderen ersetzt. Zwei Christen können charakterlich völlig unterschiedlich reif sein, destruktiv streiten, keinerlei gemeinsame Lebensrichtung haben oder sich gegenseitig schlicht nicht mögen.

Leonie: Also ist „Christ“ keine Qualitätsgarantie.

Alex: Überhaupt nicht. Ein Mensch kann die richtige Theologie vertreten und sehr schwer beziehungsfähig sein.

Niklas: Das hatten wir schon beim Thema Vergebung. Man kann sie hervorragend erklären und sich trotzdem niemals entschuldigen.

Alex: Genau. Deshalb würde ich geistliche Reife nicht daran messen, wie viele christliche Begriffe jemand beherrscht, sondern wie Glaube den Charakter prägt.

Leonie: Galater 5 wieder.

Alex: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. Wenn jemand sehr geistlich wirkt, aber Menschen

Im Café . . .



regelmäßig kleinmacht, sich nicht kontrollieren kann und keine Verantwortung übernimmt, würde ich die geistliche Reife zumindest hinterfragen.

Niklas: Dann kommt wieder alles zusammen. Charakter und Glaube sind gar nicht zwei getrennte Listen.

Alex: Genau. Christlicher Glaube will Charakter formen.

Leonie: Und wie wichtig ist gemeinsames Engagement? Müssen beide ähnlich viel Gemeinde machen?

Alex: Nein. Das wäre mir viel zu schematisch. Vielleicht ist eine Person stärker öffentlich engagiert und die andere stiller. Vielleicht sind Lebensphasen verschieden. Entscheidender ist, ob beide dieselbe Grundrichtung bejahen und die Berufung des anderen unterstützen können.

Niklas: Das heißt, ich muss nicht dieselbe Aufgabe haben. Aber ich sollte das Leben, das dem anderen aus seinem Glauben wichtig ist, nicht permanent als Konkurrenz erleben.

Alex: Sehr gut. Wenn der eine sagt: „Ich möchte Zeit und Geld großzügig einsetzen, weil ich glaube, dass Gott mich dazu ruft“, und der andere empfindet jede Form solcher Hingabe als Bedrohung des eigenen Lebensstandards, wird das irgendwann schwierig.

Leonie: Oder wenn Gemeinde dem einen Heimat und Auftrag bedeutet und der andere jeden Sonntag fragt, warum man schon wieder dorthin muss.

Alex: Genau. Das sind nicht bloß Terminfragen.

Niklas: Dann könnte man jungen Leuten raten, nicht nur zusammen Gottesdienste zu besuchen, sondern über Glauben wirklich zu sprechen.

Im Café . . .



Alex: Ja. Wie betest du, wenn du Angst hast? Was bedeutet dir Jesus? Woran zweifelst du? Wie triffst du Entscheidungen? Welche Rolle soll Gemeinde einmal in unserem gemeinsamen Leben spielen? Wie verstehen wir Geld, Sexualität, Familie, Beruf?

Leonie: Das sind ziemlich intime Fragen.

Alex: Eine Ehe ist eine ziemlich intime Angelegenheit.

Niklas: Wobei ich angenehm finde, dass es nicht nach einem geistlichen Bewerbungsgespräch klingen muss. Man lernt einen Menschen ja im Leben kennen.

Alex: Genau. Wie bei Charakter: Nicht nur fragen, beobachten. Was geschieht, wenn Glauben etwas kostet? Wie behandelt jemand Menschen? Kann er dienen, ohne gesehen zu werden? Wie geht er mit eigener Schuld um?

Leonie: Mir fällt auf, dass wir gerade von „gemeinsamem Glauben“ wegkommen und bei „gemeinsamem Leben aus dem Glauben“ landen.

Alex: Das ist wahrscheinlich die bessere Formulierung.

Niklas: Und dann wäre „Hauptsache Christ“ tatsächlich nur der Anfang.

Leonie: Vielleicht könnte man sagen: Gemeinsamer Glaube beantwortet die Frage, wer im Zentrum steht. Danach müssen zwei Menschen immer noch herausfinden, ob sie von diesem Zentrum aus wirklich miteinander leben können.

Alex: Das gefällt mir sehr.

Niklas: Und was kommt nach diesem Gespräch? Wir haben inzwischen eine beeindruckende Menge Kriterien gesammelt.

Im Café . . .



Leonie: Ich weiß schon, worauf Alex hinauswill.

Alex: Wirklich?

Leonie: Irgendwann drehst du den ganzen Tisch um und fragst: „Und wie sieht das eigentlich bei euch selbst aus?“

Niklas: Das hatten wir ganz am Anfang schon.

Leonie: Ja, aber inzwischen ist die Liste deutlich länger geworden.

Alex: Dann ist es vielleicht Zeit, noch einmal dorthin zurückzukehren.

Niklas: Ich hatte gehofft, wir könnten weiter ausschließlich andere Menschen beurteilen.

Alex: Das wäre sehr bequem.

Zum Weiterdenken

I Gemeinsamer Glaube ist mehr als dasselbe religiöse Etikett. Wenn Jesus wirklich Zentrum des Lebens sein soll, prägt das irgendwann Geld, Sexualität, Familie, Gemeinde, Beruf, Leid und Zukunftsentscheidungen. Deshalb fragt christliche Partnerwahl nicht nur: „Glauben wir beide?“, sondern auch: „Wollen wir unser gemeinsames Leben tatsächlich von Christus her gestalten?“ Gleichzeitig ersetzt gemeinsamer Glaube weder Charakter noch Freundschaft oder Beziehungsfähigkeit. Entscheidend ist nicht nur, was jemand glaubt, sondern ob dieser Glaube im Leben Gestalt gewinnt.

Im Café . . .



10_Und wo bleibe eigentlich ich?

Niklas: Ich habe schlechte Nachrichten.

Leonie: Du hast deine Partnerliste noch einmal gelesen?

Niklas: Schlimmer. Ich habe unsere letzten Gespräche noch einmal gelesen.

Alex: Und?

Niklas: Ich weiß inzwischen ziemlich genau, worauf ich bei einem möglichen Partner achten sollte. Charakter. Freundschaft. Grenzen. Herkunftsfamilie. Konfliktfähigkeit. gemeinsamer Glaube. Lebensrichtung. Und jetzt ist mir aufgefallen, dass dieser Mensch dasselbe vermutlich auch bei mir tun darf.

Leonie: Willkommen im Problem.

Alex: Das hatten wir ganz am Anfang schon einmal gestreift.

Niklas: Ja, aber damals war es noch theoretisch. „Bist du die Person, nach der die Person Ausschau hält, nach der du Ausschau hältst?“ Klang klug. Inzwischen weiß ich leider viel genauer, was diese Frage bedeutet.

Leonie: Ich habe bei meiner Liste etwas Ähnliches erlebt. Ich wünsche mir einen Mann, der zuhören kann, ehrlich ist, Verantwortung übernimmt, geistlich reflektiert lebt, nicht bei jedem Konflikt zumacht und sich entschuldigen kann. Irgendwann dachte ich: Das ist eine erstaunlich anspruchsvolle Bestellung.

Alex: Und dann?

Leonie: Dann habe ich mich gefragt, wie angenehm es wäre, wenn jemand dieselbe Liste über mich legt.

Niklas: Endlich Gerechtigkeit.

Im Café . . .



Alex: Vielleicht ist das der Moment, in dem eine Partnerwahlliste wirklich nützlich wird. Nicht nur als Instrument zur Bewertung anderer, sondern als Spiegel.

Leonie: Das finde ich inzwischen sogar wichtiger. Denn sonst entwickelt man mit jedem guten Buch bessere Kriterien für andere Menschen und bleibt selbst derselbe.

Alex: Genau das ist die Gefahr. Henry Cloud und John Townsend drehen deshalb die übliche Frage sehr bewusst um. Nicht nur: „Wie finde ich den richtigen Partner?“, sondern: „Werde ich selbst zu einem Menschen, mit dem eine gute Beziehung möglich ist?“ Eure Zusammenfassung ihres Ansatzes nennt das sogar den roten Faden: Charakter schlägt Romantik, und die eigene Reife gehört wesentlich zur Partnerwahl dazu.

Niklas: Wobei ich da sofort eine Gegenfrage hätte. Muss ich erst beziehungsfähig genug werden, bevor ich eine Beziehung eingehen darf?

Alex: Nein. Sonst dürfte vermutlich niemand heiraten.

Leonie: Das wäre beunruhigend.

Alex: Zwei unfertige Menschen beginnen eine Beziehung. Das ist normal. Die Frage ist nicht: Bin ich fertig? Sondern: Bin ich bereit, mich selbst ehrlich zu sehen, Verantwortung zu übernehmen und zu wachsen?

Niklas: Also wieder Veränderbarkeit statt Perfektion.

Alex: Ja. Das gilt für den Partner und für mich selbst. Wenn ich vom anderen Lernfähigkeit erwarte, aber jede Kritik an mir als Angriff empfinde, habe ich ein Problem. Wenn ich mir Ehrlichkeit wünsche, aber selbst unangenehme Dinge lieber verschweige, ebenso.

Leonie: Dann könnte man unsere Kriterien einzeln umdrehen.

Im Café . . .



Alex: Das wäre eine gute Übung.

Leonie: Ich wünsche mir jemanden, der Grenzen respektiert. Also: Respektiere ich Grenzen?

Niklas: Ich möchte jemanden, der Konflikte fair austrägt. Also: Wie streite ich?

Leonie: Ich möchte jemanden, der nicht kontrolliert. Also: Wie gehe ich mit Eifersucht und Unsicherheit um?

Niklas: Ich wünsche mir geistliche Reife. Also: Ist mein eigener Glaube tatsächlich etwas, das mein Leben prägt – oder nur etwas, das ich beim Partner unbedingt voraussetzen möchte?

Alex: Jetzt wird die Liste interessant.

Leonie: Und ein bisschen unangenehm.

Alex: Gute Fragen sind manchmal unangenehm, ohne beschämend zu sein. Das ist mir wichtig. Christliche Reife beginnt nicht damit, sich selbst permanent schlechtzumachen. Sie beginnt mit Wahrheit und Gnade.

Niklas: Das klingt jetzt theologisch.

Alex: Ist es auch. Wenn ich glaube, dass ich meinen Wert nicht erst durch Leistung, Beziehungserfolg oder moralische Perfektion erwerben muss, kann ich meine Schwächen ehrlicher anschauen. Ich muss sie nicht verteidigen, damit ich mich noch ertragen kann.

Leonie: Das würde tatsächlich Beziehung verändern. Wer jede Schwäche verstecken muss, kann schwer nah werden.

Alex: Und wer seine Identität daran hängt, immer der Gute zu sein, kann sich kaum entschuldigen. Ein Konflikt bedroht dann sofort das Selbstbild.

Im Café . . .



Niklas: Da schließt sich der Kreis zu unserem letzten Gespräch über Gnade im Streit.

Alex: Genau. Viele Eigenschaften, die wir bei einem guten Partner suchen, entstehen aus einer inneren Haltung: Ich muss mich nicht ständig schützen, erhöhen oder rechtfertigen. Deshalb kann ich zuhören. Deshalb kann ich ein Nein respektieren. Deshalb kann ich sagen: „Ich habe mich geirrt.“

Leonie: Ich denke gerade an 1. Korinther 13. Wir zitieren den Text bei Hochzeiten gerne über die Liebe des Paares. Aber eigentlich könnte man ihn schon lange vorher als Spiegel lesen.

Alex: Unbedingt. „Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig ... sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet Böses nicht zu.“ Die Frage lautet dann nicht zuerst: „Findet sich irgendwo ein Mensch, der mich so liebt?“ Sondern auch: „Lerne ich selbst, so zu lieben?“

Niklas: Das verschiebt Partnerwahl ziemlich radikal. Man geht nicht nur auf die Suche nach Qualität, sondern arbeitet an der eigenen.

Alex: Ich würde bei „arbeiten“ nur aufpassen. Es klingt schnell so, als müsse man sich jetzt zum attraktiven Beziehungskandidaten optimieren.

Leonie: „Zwölf Schritte zum heiratsfähigen Christen.“

Niklas: Mit Zertifikat am Ende.

Alex: Genau das möchte ich nicht. Persönliche Reife ist kein Dating-Marketing. Ihr sollt keine besseren Menschen werden, damit euch endlich jemand auswählt.

Leonie: Sondern?

Alex: Weil ein reifes, liebevolles, verantwortliches Leben an sich gut ist. Ob ihr später heiratet oder nicht.

Im Café . . .



Niklas: Das finde ich wichtig. Sonst wird Singlezeit wieder nur Vorbereitung auf das eigentliche Leben.

Alex: Und genau das wäre falsch. Eure älteren Unterlagen sagen sehr klar, dass Ehe nicht für jeden Menschen zwingend ist und ein erfülltes Leben nicht erst mit einer Partnerschaft beginnt. Wenn ihr Freundschaften vertieft, Verantwortung übernimmt, eure Geschichte bearbeitet, Jesus folgt und lieben lernt, dann trainiert ihr nicht für später. Ihr lebt jetzt.

Leonie: Und vermutlich wird man dabei trotzdem beziehungsfähiger.

Alex: Sehr wahrscheinlich. Aber das ist Frucht, nicht der einzige Zweck.

Niklas: Was bedeutet eigentlich beziehungsfähig? Wir benutzen das Wort ständig.

Alex: Gute Frage. Was würdet ihr sagen?

Leonie: Ich kann Nähe zulassen, ohne den anderen besitzen zu müssen. Ich kann ehrlich sein, ohne brutal zu werden. Ich kann ein Nein aushalten. Ich kann Verantwortung für meine Gefühle und Entscheidungen übernehmen.

Niklas: Ich kann mich binden, ohne mich selbst vollständig aufzugeben. Und ich kann Konflikte aushalten, ohne sofort wegzulaufen oder den anderen zu vernichten.

Alex: Das ist schon ziemlich viel. Ich würde noch hinzufügen: Ich brauche andere Menschen, aber ich mache einen einzigen Menschen nicht für mein gesamtes emotionales Leben verantwortlich.

Leonie: Das hatten wir im ersten Gespräch schon. Ein Partner ist kein Erlöser.

Alex: Genau. Eure alte Predigt nennt mehrere Erwartungen, mit denen Menschen eine Ehe überladen können: Einsamkeit beseitigen, Zerbrochenheit heilen, Sicherheit schaffen, Glück garantieren. Gerade dort kann eine

Im Café . . .



Beziehung unter einer Aufgabe zusammenbrechen, die kein Mensch erfüllen kann.

Niklas: Aber natürlich darf ich Bedürfnisse haben.

Alex: Unbedingt. Liebe braucht Nähe, Zuwendung, Verlässlichkeit. Es wäre genauso ungesund zu sagen: „Ich brauche niemanden.“ Reife heißt nicht Bedürfnislosigkeit. Sie heißt eher, Verantwortung dafür zu übernehmen, was ich brauche und wie ich damit umgehe.

Leonie: Das ist ein feiner Unterschied.

Alex: Ein sehr wichtiger. Ich kann sagen: „Es tut mir gut, wenn du mir zuhörst.“ Das ist etwas anderes als: „Wenn du mir jetzt nicht zuhörst, beweist du, dass ich dir nichts bedeute.“

Niklas: Bedürfnis versus Anspruch.

Alex: Zum Beispiel. Oder Sehnsucht versus Kontrolle.

Leonie: Dann müsste ich meine eigenen Muster eigentlich kennen, bevor ich den anderen ständig analysiere.

Alex: Zumindest zunehmend. Eure Materialien betonen deshalb auch, dass eigene Verletzungen die Partnerwahl beeinflussen können. Cloud und Townsend warnen davor, unbewusst jemanden zu suchen, der alte Wunden heilen soll. Sie raten nicht dazu, erst völlig „geheilt“ zu sein, sondern die eigene Geschichte so ehrlich zu bearbeiten, dass der Partner nicht zum Lebensretter werden muss.

Niklas: Das berührt unser Herkunftsfamiliengespräch.

Alex: Sehr. Vielleicht merke ich, dass ich bei Distanz sofort panisch werde. Oder dass ich Kritik nur schwer aushalte. Vielleicht ziehe ich mich zurück, sobald jemand mir wirklich nahekommt. Solche Erkenntnisse sind kein

Im Café . . .



Grund, sich für beziehungsunfähig zu erklären. Aber sie sind Einladungen, Verantwortung zu übernehmen.

Leonie: Und Hilfe zu suchen, wenn nötig.

Alex: Natürlich. Gute Freunde, Mentoren, Seelsorge, Beratung, Therapie – je nachdem, worum es geht. Reife zeigt sich manchmal gerade darin, dass ein Mensch nicht glaubt, alles allein lösen zu müssen.

Niklas: Ich würde sogar sagen, das ist eine *Green Flag*. Wenn jemand sagen kann: „Da habe ich ein Thema, und ich kümmere mich darum.“

Alex: Das finde ich auch.

Leonie: Mich beschäftigt noch etwas anderes. Wenn man all diese Gespräche hört, könnte man anfangen, sich selbst permanent zu beobachten. Bin ich genug? Genug geheilt? Genug geistlich? Genug konfliktfähig?

Alex: Dann hätten wir etwas Wichtiges verfehlt. Ihr sucht keine Zulassung zur Ehe.

Niklas: Das klingt beruhigend.

Alex: Liebe lebt nicht davon, dass zwei Menschen ein bestimmtes Reifelevel bestanden haben. Sie lebt davon, dass zwei reale Menschen sich finden und miteinander wachsen. Aber es gibt einen Unterschied zwischen einem Menschen, der Schwächen hat, und einem Menschen, der sich grundsätzlich weigert, Verantwortung für sie zu übernehmen.

Leonie: Das ist wieder unser roter Faden.

Alex: Ja. Und wahrscheinlich einer der wichtigsten im ganzen Buch.

Niklas: Dann wäre eine gute Selbstfrage nicht: „Bin ich gut genug für eine Beziehung?“

Im Café . . .



Alex: Wie würdest du sie formulieren?

Niklas: „Bin ich bereit, in einer Beziehung Verantwortung für mich selbst zu übernehmen?“

Leonie: Und: „Bin ich bereit, mich wirklich erkennen zu lassen?“ Denn Beziehung heißt ja auch, dass der andere irgendwann Dinge an mir sieht, die ich selbst lieber übersehe.

Alex: Das ist sehr wichtig. Nähe macht sichtbar. Ein Mensch kann jahrelang von seiner Geduld überzeugt sein, solange niemand regelmäßig seine Geduld beansprucht.

Niklas: Ehe als empirisches Forschungsprojekt zur eigenen Heiligung.

Leonie: Das solltest du nicht auf eine Hochzeitskarte schreiben.

Alex: Trotzdem steckt etwas Wahres darin. Tim Keller und auch Gary Thomas betonen beide auf unterschiedliche Weise, dass Ehe nicht nur ein Ort ist, an dem wir Liebe bekommen, sondern einer, an dem unser Charakter geformt wird. Eure Übersicht christlicher Perspektiven bringt das schön zusammen: Keller sieht Ehe als Bund, durch den Menschen verändert werden, Thomas betont stärker die Heiligung, Cloud die emotionale Reife.

Leonie: Aber dann darf ich meinen Partner nicht zu meinem Charaktertrainer machen.

Alex: Nein. „Gott hat dich mir gegeben, damit du endlich lernst ...“ wäre vermutlich kein guter Gesprächsbeginn.

Niklas: Schade, ich hatte schon einige pädagogische Konzepte.

Alex: Wir verändern einander sowieso. Die Frage ist nur, ob das in Liebe, Freiheit und gegenseitiger Achtung geschieht.

Im Café . . .



Leonie: Ich finde interessant, dass Gottman von der anderen Seite an einen ähnlichen Punkt kommt. Seine Forschung zeigt ja, wie sehr Beziehung von kleinen täglichen Verhaltensweisen lebt: zuhören, sich zuwenden, Wertschätzung ausdrücken, Reparaturversuche machen.

Alex: Genau. Das sind keine abstrakten „Beziehungsfähigkeiten“. Es sind Gewohnheiten.

Niklas: Das heißt, ich kann sie sogar heute schon üben.

Alex: Natürlich. In Freundschaften. Familie. Teamarbeit. Gemeinde. Arbeit. Kannst du zuhören, wenn dich etwas nicht unmittelbar interessiert? Kannst du dich entschuldigen? Hältst du Zusagen? Wie reagierst du auf Kritik? Alles davon existiert schon vor einer romantischen Beziehung.

Leonie: Das finde ich sehr praktisch. Man muss nicht warten, bis man jemanden datet, um zu entdecken, wie man Beziehungen lebt.

Alex: Genau. Eure Freundschaften erzählen bereits einiges über euch.

Niklas: Das ist jetzt allerdings wieder unangenehm.

Leonie: Hast du Freunde befragt?

Niklas: Auf keinen Fall. Ich möchte meine Selbstwahrnehmung schützen.

Alex: Vielleicht wäre genau das eine interessante Übung.

Niklas: Bitte nicht.

Alex: Zwei oder drei Menschen, die euch gut kennen, könnten euch fragen: Was ist leicht an einer Beziehung mit mir? Und was ist schwierig?

Leonie: Das ist mutig.

Niklas: Das ist völlig unnötig.

Im Café . . .



Alex: Gerade deshalb vielleicht hilfreich.

Leonie: Eigentlich gefällt mir das. Nicht als Partnerwahltest, sondern als ehrliche Selbstwahrnehmung.

Alex: Ja. Menschen von außen sehen manchmal Muster, die uns selbst entgehen. Und wenn drei gute Freunde dasselbe sagen, lohnt es sich hinzuhören.

Niklas: Was würdest du dir selbst wünschen, wenn du heute noch einmal vor der Partnerwahl stündest?

Alex: Dass ich weniger damit beschäftigt wäre, den perfekten Menschen zu finden, und früher lernen würde, ein guter Mensch in Beziehungen zu sein.

Leonie: Das klingt fast zu einfach.

Alex: Ist es nicht. Ehrlich werden. Treu sein. Zuhören. Grenzen achten. Verantwortung übernehmen. Vergeben. Sich korrigieren lassen. Humor behalten. Gott vertrauen. Das klingt einfach, bis man versucht, es tatsächlich zu leben.

Niklas: Und dann kommt noch etwas hinzu: Ich kann all das lernen und trotzdem nicht garantieren, dass meine Beziehung später gelingt.

Alex: Richtig. Reife ist keine Versicherung gegen Leid, Trennung oder Enttäuschung. Wir reden über Weisheit, nicht über Kontrolle.

Leonie: Das ist mir inzwischen wichtig geworden. Dieses ganze Buch darf nicht so klingen wie: Wenn du nur elf Kriterien richtig anwendest, findest du den perfekten Partner und wirst glücklich.

Alex: Genau. Menschen sind keine mathematische Gleichung. Partnerwahl bleibt eine Entscheidung unter Bedingungen, die ihr nie vollständig kontrolliert.

Im Café . . .



Niklas: Aber Weisheit verbessert die Ausgangslage.

Alex: Sehr. Und sie hilft euch vor allem, mit offenen Augen zu wählen.

Leonie: Dann sind wir fast am Ende, oder?

Alex: Ich denke schon.

Niklas: Uns fehlt nur noch die ziemlich entscheidende Frage: Wann habe ich eigentlich genug gesehen?

Leonie: Stimmt. Irgendwann kann man ja nicht ewig beobachten, reflektieren, Freunde fragen, Herkunftsfamilien studieren und Gottman lesen.

Niklas: Sonst ist die Silberhochzeit, bevor man sich zur Hochzeit entschieden hat.

Alex: Das wäre organisatorisch schwierig.

Leonie: Also: Wann kann ich sagen, ich kenne diesen Menschen gut genug, um mich zu entscheiden?

Alex: Genau darüber sollten wir beim nächsten Mal sprechen.

Zum Weiterdenken

I Eine gute Partnerwahl richtet den Blick nicht nur auf den anderen. Die Kriterien, die wir uns wünschen – Ehrlichkeit, Treue, Konfliktfähigkeit, Grenzen, geistliche Reife und Lernbereitschaft – werden zugleich zu Fragen an uns selbst. Dabei geht es nicht um Perfektion oder darum, sich für eine Beziehung „heiratsfähig“ zu optimieren. Entscheidend ist vielmehr die Bereitschaft, die eigene Geschichte zu kennen, Verantwortung für Schwächen zu übernehmen und weiter zu wachsen. Vielleicht lautet die ehrlichste Frage deshalb nicht: „Bin ich gut genug für eine Beziehung?“, sondern: „Werde ich zunehmend zu einem Menschen, mit dem Liebe, Freiheit und gemeinsames Wachstum möglich sind?“

Im Café . . .



11_Wann weiß ich genug, um mich zu entscheiden?

Leonie: Ich glaube, wir haben inzwischen ein neues Problem geschaffen.

Alex: Welches?

Leonie: Wer unsere Gespräche ernst nimmt, weiß jetzt, auf wie vieles man bei der Partnerwahl achten könnte. Charakter, Grenzen, Herkunftsfamilie, Freundschaft, Konflikte, Glaube, Lebensrichtung, die eigene Reife. Und irgendwann sitzt man beim achtzehnten Date da und denkt: Ich brauche noch Daten.

Niklas: Mindestens zwei weitere Konflikte unter kontrollierten Bedingungen.

Leonie: Einen gemeinsamen Urlaub mit weiteren Freunden oder eine kleine Sommerfreizeit, Weihnachten mit beiden Familien und eine mittlere finanzielle Krise.

Alex: Dann könnte die Kennenlernphase etwas länger dauern.

Niklas: Aber die Frage ist ernst gemeint. Irgendwann muss ich mich entscheiden, obwohl ich diesen Menschen noch nicht vollständig kenne. Wie weiß ich, wann ich genug weiß?

Alex: Vielleicht hilft zuerst die Einsicht, dass ihr niemals genug wissen werdet, wenn „genug“ vollständige Sicherheit bedeutet.

Leonie: Weil Menschen sich verändern?

Alex: Auch. Vor allem aber, weil Zukunft nicht beobachtbar ist. Ihr könnt einen Menschen einige Jahre sehr gut kennenlernen und trotzdem nicht wissen, wie er mit einer Situation umgehen wird, die noch nie eingetreten ist. Wie wird sie auf eine schwere Krankheit reagieren? Wie wird er sich als Vater

Im Café . . .



entwickeln? Was macht Arbeitslosigkeit mit euch? Wie verändert euch Erfolg? Was geschieht, wenn ein großer Traum zerbricht?

Niklas: Dann ist Ehe immer eine Entscheidung mit offenem Ausgang.

Alex: Natürlich. Sonst wäre sie keine Vertrauensentscheidung.

Leonie: Das klingt sofort riskanter.

Alex: Ist sie auch. Jede tiefe Bindung macht verletzlich. Die Alternative wäre, sich nur dort zu binden, wo das Ergebnis garantiert ist. Dann würdet ihr euch vermutlich nie binden.

Niklas: Also kann das Ziel der Kennenlernphase nicht Sicherheit sein.

Alex: Nicht absolute Sicherheit. Aber begründetes Vertrauen.

Leonie: Den Unterschied finde ich wichtig. Sicherheit sagt: Ich weiß, dass nichts schiefgehen wird. Vertrauen sagt: Ich habe diesen Menschen ausreichend kennengelernt, um mich ihm mit guten Gründen anzuvertrauen.

Alex: So würde ich es formulieren.

Niklas: Dann müssten wir klären, was „ausreichend kennengelernt“ bedeutet.

Alex: Was würdet ihr nach unseren bisherigen Gesprächen sagen?

Leonie: Ich sollte ihn in verschiedenen Situationen erlebt haben. Nicht nur romantisch zu zweit, sondern mit Freunden, Familie, unter Belastung, im normalen Alltag. Ich sollte wissen, wie er mit Grenzen und Konflikten umgeht und ob das, was er über sich sagt, einigermaßen zu dem passt, was ich erlebe.

Niklas: Und die großen Fragen sollten auf dem Tisch liegen. Glaube, Kinder, Lebensrichtung, Geld, Familie, Sexualität, Beruf. Nicht jede Einzelheit muss geklärt sein, aber wir sollten nicht absichtlich um etwas herumreden, weil wir Angst vor der Antwort haben.

Im Café . . .



Alex: Das ist schon ziemlich viel.

Leonie: Freundschaft würde ich ergänzen. Ich möchte wissen, ob wir uns wirklich mögen, nicht nur begehren. Ob ich diesen Menschen achte und gerne mit ihm durch einen gewöhnlichen Dienstag gehe.

Niklas: Der Dienstag hat es endgültig ins Buch geschafft.

Alex: Er hat sich bewährt.

Niklas: Und ich würde Menschen von außen hören wollen. Nicht abstimmen lassen, aber hören. Wenn meine engsten Freunde alle etwas sehen, das ich nicht sehen will, sollte ich zumindest neugierig werden.

Alex: Damit beschreibt ihr ziemlich gut, was eure Unterlagen immer wieder betonen: Zeit geben, Muster beobachten, den Menschen in seinem Umfeld erleben, Freunde und Familie nicht ausblenden und vor allem nicht unter Zeitdruck entscheiden.

Leonie: Aber wie lange ist genug Zeit?

Alex: Dafür würde ich keine Monatszahl nennen.

Niklas: Das ist unbefriedigend.

Alex: Aber ehrlicher. Sechs Monate können bei zwei Menschen sehr unterschiedlich aussehen. Ein Paar kennt sich vielleicht seit Jahren aus einer gemeinsamen Freundesgruppe und beginnt irgendwann eine Beziehung. Ein anderes lernt sich online kennen und sieht sich wegen großer Entfernung alle drei Wochen. Die Kalenderzeit allein sagt wenig darüber, wie viel gemeinsames Leben stattgefunden hat.

Leonie: Trotzdem würdest du vermutlich von einer Hochzeit nach sechs Wochen abraten.

Im Café . . .



Alex: In aller Regel sehr deutlich. Nicht weil nach sechs Wochen keine echte Liebe möglich wäre, sondern weil bestimmte Informationen schlicht Zeit brauchen. Muster erkennt man nicht an einzelnen Momenten.

Niklas: Und das Gehirn ist in der ersten Verliebtheitsphase auch nicht gerade auf nüchterne Langzeitbewertung spezialisiert.

Alex: Deshalb ist Zeit kein lästiges Hindernis auf dem Weg zur Ehe. Sie ist ein Teil des Kennenlernens.

Leonie: Ich merke aber, dass es auch die andere Seite gibt. Manche Beziehungen laufen jahrelang, weil sich niemand entscheiden möchte.

Alex: Ja. Und irgendwann wird „Wir müssen uns noch besser kennenlernen“ zur Ausrede.

Niklas: Woran erkennt man das?

Alex: Wenn die wesentlichen Fragen längst beantwortet sind und man trotzdem immer neue Sicherheit verlangt. Wenn keine ernsthafte Red Flag auftaucht, beide sich lieben, die Lebensrichtung stimmt, Freunde die Beziehung positiv erleben – und einer trotzdem denkt: Vielleicht gibt es irgendwo noch jemanden, der besser passt.

Leonie: Das ist wahrscheinlich ein ziemlich modernes Problem.

Alex: Zumindest wird es durch unsere Möglichkeiten verstärkt. Wer theoretisch immer noch weiterwählen kann, erlebt eine konkrete Entscheidung leicht als Verlust aller anderen Möglichkeiten.

Niklas: Das Paradox of Choice.

Alex: Barry Schwartz hat diesen Begriff bekannt gemacht. Mehr Auswahl kann Freiheit erhöhen, aber ab einem gewissen Punkt auch Zweifel, Vergleich und Bedauern verstärken. Für Beziehungen heißt das nicht, dass moderne

Im Café . . .



Partnerwahl schlecht wäre. Die Freiheit, selbst zu wählen, ist kostbar. Aber sie bringt die Versuchung mit sich, einen realen Menschen ständig mit hypothetischen Alternativen zu vergleichen.

Leonie: Und die hypothetische Alternative hat einen großen Vorteil.

Niklas: Keine Schwächen.

Alex: Genau. Der Mensch vor dir hat eine Herkunftsfamilie, schlechte Tage, seltsame Gewohnheiten und Eigenschaften, die dich nerven. Der theoretisch noch mögliche Mensch hat nichts davon. Er existiert ja nur in deiner Vorstellung.

Leonie: Das ist unfair.

Alex: Sehr. Kein wirklicher Partner gewinnt gegen eine Fantasie, die du jederzeit deinen Wünschen anpassen kannst.

Niklas: Dann gehört zur Entscheidung irgendwann auch, die Suche zu beenden.

Alex: Das ist sogar ein wesentlicher Teil davon. Ehe bedeutet nicht: Ich habe zweifelsfrei festgestellt, dass unter acht Milliarden Menschen niemand besser zu mir passen könnte. Das könnt ihr niemals wissen.

Leonie: Sondern: Ich kenne diesen Menschen, ich liebe ihn, ich sehe gute Gründe für ein gemeinsames Leben – und ich wähle ihn.

Alex: Ja. Und genau an dieser Stelle wird aus Partnerwahl langsam Bund.

Niklas: Keller.

Alex: Unter anderem. Tim und Kathy Keller betonen sehr stark, dass romantische Liebe allein eine Ehe nicht tragen kann. Gefühle sind wichtig, aber der Bund schafft eine Form von Sicherheit, in der Liebe auch dann

Im Café . . .



weitergetragen wird, wenn Gefühle schwanken. Eure Zusammenstellung bringt diesen Gedanken mehrfach hinein: Ehe ist nicht nur die Feststellung einer vorhandenen Passung, sondern eine verbindliche Entscheidung füreinander.

Leonie: Das ist ein ziemlicher Wechsel. Bis zur Entscheidung frage ich: Soll ich diesen Menschen wählen? Danach lautet die Frage nicht jeden Morgen neu: War die Wahl wirklich optimal?

Alex: Hoffentlich nicht. Sonst bleibt die Beziehung dauerhaft im Casting.

Niklas: Das wäre anstrengend. Jeden Morgen Performance Review.

Leonie: „Leider hat deine Bewertung im Bereich Spülmaschine in diesem Quartal nachgelassen.“

Alex: Irgendwann braucht Liebe einen Raum, in dem der andere nicht ständig um seine Position konkurrieren muss.

Niklas: Das finde ich stark. Die Entscheidung beendet das Casting.

Alex: Ja. Und sie verändert damit auch die Liebe. Vorher prüfst du berechtigterweise: Möchte ich mein Leben an diesen Menschen binden? Wenn ihr euch entschieden habt, beginnt eine andere Bewegung: Wie gestalte ich die Bindung, die ich gewählt habe?

Leonie: Aber jetzt kommt die christliche Spezialfrage. Wo ist Gott bei dieser Entscheidung?

Alex: Wo vermutest du ihn?

Leonie: Viele würden sagen: Ich muss wissen, ob Gott mir bestätigt, dass es der richtige Mensch ist.

Im Café . . .



Niklas: Da sind wir wieder beim Anfang des Buches. Der eine von Gott vorbereitete Partner.

Alex: Und was habt ihr inzwischen darüber gedacht?

Leonie: Dass die Bibel uns dafür erstaunlich wenig Anhaltspunkte gibt. Sie spricht viel über Weisheit, Charakter, Glauben, Liebe, Treue und Verantwortung. Aber nicht über die Methode, mit der ich den einen Menschen identifiziere, den Gott irgendwo für mich vorgesehen hat.

Alex: Das halte ich für eine wichtige Beobachtung.

Niklas: Trotzdem beten Christen bei so einer Entscheidung.

Alex: Das hoffe ich sehr. Nur bedeutet Gebet nicht automatisch, dass Gott euch die Verantwortung abnimmt.

Leonie: Also darf ich um Führung bitten und trotzdem selbst entscheiden.

Alex: Genau. Das ist kein Gegensatz. Ihr könnt Gott um Weisheit bitten, eure Motive prüfen, auf die Bibel hören, Rat suchen, Umstände ernst nehmen – und am Ende eine verantwortliche Entscheidung treffen.

Niklas: Jakobus 1,5 passt hier ziemlich gut: „Wenn aber jemand von euch Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der allen willig gibt und keine Vorwürfe macht.“

Alex: Ja. Bemerkenswert ist: Jakobus verspricht Weisheit. Nicht unbedingt ein übernatürliches Signal, das jede Unsicherheit beseitigt.

Leonie: Das nimmt Druck heraus. Ich muss nicht auf ein mystisches Gefühl warten.

Alex: Und ich würde umgekehrt ein starkes Gefühl nicht abwerten. Manche Menschen erleben tiefen Frieden bei einer Entscheidung. Andere haben klare

Im Café . . .



Eindrücke. Das darf man dankbar wahrnehmen. Ich würde nur nicht behaupten, jeder Christ müsse so etwas erleben, sonst sei die Entscheidung nicht von Gott geführt.

Niklas: Weil dann derjenige, der keine Stimme hört, denkt, er mache etwas falsch.

Alex: Genau. Und noch problematischer wird es, wenn jemand sagt: „Gott hat mir gesagt, du bist meine Frau.“

Leonie: Das setzt den anderen massiv unter Druck.

Alex: Deshalb wäre ich damit äußerst vorsichtig. Wenn Gott dir etwas über deine Zukunft gesagt haben sollte, entbindet das den anderen Menschen nicht von seiner Freiheit und Verantwortung.

Niklas: Vor allem kann man schwer antworten: „Interessant, Gott hat mir das Gegenteil gesagt.“

Leonie: Dann braucht man einen theologischen Schiedsrichter.

Alex: Eine gesunde christliche Partnerwahl respektiert die Freiheit des anderen. Liebe manipuliert nicht mit Gottes Namen.

Leonie: Dann wäre ein Satz wie „Ich glaube, Gott führt uns zusammen“ etwas anderes als „Gott hat entschieden, dass du mich heiraten sollst“.

Alex: Sehr. Im ersten Satz bleibt Demut. Ich deute meine Erfahrung und kann mich irren. Im zweiten benutze ich göttliche Autorität für eine Entscheidung, die auch der andere frei treffen muss.

Niklas: Das passt zu unserem ganzen Buch. Keine Angst vor Führung, aber auch keine Flucht vor Verantwortung.

Alex: Genau.

Im Café . . .



Leonie: Was ist mit Zweifeln kurz vor der Entscheidung? Sind die ein Warnsignal?

Alex: Nicht automatisch. Große Entscheidungen können Zweifel auslösen, gerade weil viel auf dem Spiel steht. Die Frage ist eher, welcher Art die Zweifel sind.

Niklas: Also: „Habe ich Angst vor einer lebenslangen Bindung?“ ist etwas anderes als: „Ich vertraue diesem Menschen eigentlich nicht.“

Alex: Sehr. Oder: „Was, wenn ich später jemanden treffe, der noch besser passt?“ ist etwas anderes als: „Wir haben beim Kinderwunsch einen fundamentalen Konflikt, den wir seit einem Jahr vermeiden.“

Leonie: Dann sollte man Zweifel nicht einfach wegbeten, sondern verstehen.

Alex: Ja. Manche Zweifel wollen ernst genommen werden. Andere gehören schlicht zur Tatsache, dass ihr keine Zukunftsgarantie bekommt.

Niklas: Und wie unterscheide ich die?

Alex: Redet darüber. Mit dem Partner, mit Menschen, die euch gut kennen. Fragt, ob hinter dem Zweifel konkrete Beobachtungen stehen oder eher die Sehnsucht nach absoluter Sicherheit. Ein diffuser Rest Unsicherheit gehört zu vielen großen Entscheidungen. Konkrete wiederkehrende Warnzeichen sind etwas anderes.

Leonie: Dann könnte jemand alles durchdacht haben und am Ende trotzdem nicht hundertprozentig sicher sein.

Alex: Natürlich.

Niklas: Wie viel Prozent brauchen wir?

Alex: Bitte fangt jetzt nicht damit an.

Im Café . . .



Leonie: Achtundsiebzig?

Alex: Ihr versteht, warum ich keine Zahlen nenne.

Niklas: Ich glaube, ich verstehe den Punkt. Irgendwann muss Weisheit den Staffelfstab an Vertrauen weitergeben.

Alex: Das ist schön formuliert. Ihr prüft so gut ihr könnt. Und dann kommt der Moment, in dem weitere Prüfung kaum noch neue Erkenntnis bringt. Ab da verhindert sie vielleicht nur noch die Entscheidung.

Leonie: Dann ist Mut tatsächlich Teil von Partnerwahl.

Alex: Ja. Nicht blinder Mut. Aber der Mut, einen begrenzten Menschen zu wählen, obwohl ihr die Zukunft nicht kennt.

Niklas: Und selbst ein begrenzter Mensch zu sein.

Alex: Das gehört unbedingt dazu.

Leonie: Mir gefällt, dass wir am Ende nicht bei einer Checkliste landen.

Niklas: Obwohl wir ziemlich viele Kriterien gesammelt haben.

Leonie: Ja, aber sie dienen nicht dazu, einen risikofreien Menschen zu finden. Sie helfen, mit offenen Augen zu lieben.

Alex: Mehr würde ich von ihnen nicht erwarten.

Niklas: Dann ist die eigentliche Entscheidung irgendwann erstaunlich schlicht.

Leonie: Ich sehe dich. Nicht vollständig, aber wirklich. Ich kenne deine Stärken und einiges von deinen Schwächen. Wir teilen die entscheidende Richtung. Ich vertraue dir. Und ich möchte mein Leben mit dir bauen.

Alex: Das ist ziemlich viel.

Im Café . . .



Niklas: Und dann?

Alex: Dann sagt irgendwann einer von euch hoffentlich Ja.

Leonie: Ohne hundertprozentige Sicherheit.

Alex: Aber nicht ohne gute Gründe.

Zum Weiterdenken

I Partnerwahl endet nicht mit vollständiger Gewissheit. Kein Mensch kann wissen, wie der andere sich in allen kommenden Lebensphasen entwickeln wird. Deshalb ist das Ziel nicht absolute Sicherheit, sondern begründetes Vertrauen: Ich habe diesen Menschen über Zeit kennengelernt, wichtige Fragen nicht verdrängt, Rat zugelassen, Muster beobachtet und sehe eine gemeinsame Lebensrichtung. Irgendwann bringt weiteres Prüfen kaum noch Erkenntnis – dann braucht Liebe den Mut zur Entscheidung. Christlich gesprochen bedeutet Führung dabei nicht, Verantwortung an Gott abzugeben, sondern mit Gebet, Weisheit und Freiheit zu wählen. Man heiratet nicht, weil man die Zukunft kennt, sondern weil man gute Gründe hat, sie mit diesem Menschen zu wagen.

Im Café . . .



Partnerwahl – 11 Gedanken auf einen Blick

1. Nicht zuerst: Wo finde ich jemanden? Sondern: Wen suche ich eigentlich?

Partnerwahl beginnt nicht bei Dating-Strategien, sondern bei der Frage, was einen Menschen zu einem guten Lebenspartner macht. Anziehung und Sympathie zählen, aber Charakter, Freundschaft, Reife und gemeinsame Lebensrichtung tragen weiter. Und die Gegenfrage gehört sofort dazu: Bin ich selbst ein Mensch, mit dem eine gute Beziehung möglich ist?

2. Es gibt nicht zwingend den einen von Gott versteckten Menschen.

Die Bibel kennt Gottes Führung, aber sie lehrt nicht, dass jeder Mensch einen einzigen vorherbestimmten Partner finden muss. Gott gibt Weisheit, Gebet, Gemeinschaft, Kriterien und Freiheit. Er begleitet Entscheidungen, ohne uns die Verantwortung dafür abzunehmen.

3. Verliebtheit ist wunderbar – aber kein neutrales Urteil.

Starke Gefühle sind echt und dürfen genossen werden. Sie beantworten nur noch nicht die Frage, ob zwei Menschen langfristig gut miteinander leben können. Deshalb braucht Kennenlernen Zeit, unterschiedliche Situationen und den Blick auf wiederkehrende Muster.

4. Charakter ist wichtiger als ein perfektes Profil.

Nicht Fehlerfreiheit entscheidet, sondern der Umgang mit den eigenen Schwächen. Kann jemand Verantwortung übernehmen, sich entschuldigen, lernen, ein Nein respektieren und sich verändern? Besonders aufschlussreich ist die Frage: Wie verhält sich dieser Mensch, wenn er nicht bekommt, was er möchte?

Im Café . . .



5. Jeder bringt seine Herkunftsfamilie mit.

Wir lernen dort oft unbewusst, was Nähe, Konflikt, Geld, Rollen, Familie und „Normalität“ bedeuten. Diese Prägungen sind kein Schicksal, aber sie wirken. Entscheidend ist, ob ein Mensch seine Geschichte kennt, differenziert betrachten und Verantwortung dafür übernehmen kann, was er weiterführt.

6. Kernwerte fest – Präferenzen locker.

Unterschiede können Beziehungen bereichern. Nicht jede Verschiedenheit wiegt gleich schwer. Musik, Hobbys oder Temperament sind etwas anderes als Glaube, Kinderwunsch, Treue, Lebensrichtung oder grundlegende Vorstellungen von Familie. Gute Partner müssen nicht gleich sein, aber sie sollten in den wesentlichen Fragen in dieselbe Richtung leben wollen.

7. Eine gute Partnerschaft braucht Freundschaft.

Die entscheidende Frage ist nicht nur: Bin ich verliebt? Sondern: Mag ich diesen Menschen wirklich? Interessiert mich seine Welt? Können wir lachen, reden, schweigen, Alltag teilen? Bewundere und achte ich etwas an ihm? Langfristige Liebe lebt stark von dieser Freundschaft.

8. Konflikte sind nicht das Problem – der Umgang mit ihnen ist entscheidend.

Gute Paare streiten auch. Wichtig ist, ob Würde und Respekt erhalten bleiben, ob Verantwortung möglich ist und ob beide wieder zueinanderfinden. Verachtung, Manipulation, chronische Rechtfertigung oder Mauern sind ernst zu nehmen. Eine starke Frage lautet: Wie ist es, mit diesem Menschen ein Problem zu haben?

Im Café . . .



9. „Wir sind beide Christen“ ist Anfang, nicht Abschluss der Prüfung.

Gemeinsamer Glaube meint mehr als dasselbe Etikett. Wenn Jesus wirklich Zentrum des Lebens sein soll, betrifft das Geld, Sexualität, Gemeinde, Familie, Beruf, Leid und Zukunft. Die Frage lautet deshalb: Wollen wir unser gemeinsames Leben tatsächlich von Christus her gestalten?

10. Die Kriterien gelten auch für mich.

Wer Ehrlichkeit, Reife, Treue, Lernfähigkeit und Konfliktkompetenz sucht, sollte dieselben Fragen an sich selbst stellen. Es geht nicht darum, perfekt oder „heiratsfähig“ zu werden, sondern darum, Verantwortung für die eigene Geschichte und das eigene Verhalten zu übernehmen und weiter zu wachsen.

11. Am Ende braucht es keine absolute Sicherheit, sondern begründetes Vertrauen.

Niemand kennt den anderen vollständig und niemand kennt die Zukunft. Gute Partnerwahl bedeutet deshalb: Zeit geben, wichtige Fragen nicht verdrängen, Muster beobachten, Rat annehmen, beten und dann entscheiden. Irgendwann muss Prüfung in Vertrauen übergehen. Man heiratet nicht, weil man die Zukunft kennt, sondern weil man gute Gründe hat, sie mit diesem Menschen zu wagen.

Im Café . . .



Merksätze

Suche nicht nur den Richtigen – werde selbst beziehungsfähig.

Verwechsle Verliebtheit nicht mit Menschenkenntnis.

Achte auf Muster, nicht auf einzelne Momente.

Prüfe Charakter besonders an Grenzen und Konflikten.

Nimm Herkunft ernst, ohne Menschen darauf festzulegen.

Halte Kernwerte fest und Präferenzen locker.

Suche nicht nur Anziehung, sondern Freundschaft und Achtung.

Frage, wie ihr miteinander Probleme angeht.

Teilt nicht nur den Glauben, sondern Lebensrichtung, die aus dem Glauben kommt.

Lege dieselben Maßstäbe auch an dich selbst.

Entscheide irgendwann mutig – ohne Anspruch auf hundertprozentige Sicherheit.

Im Café . . .



Bücher, die bei dem Gespräch geholfen haben . . .

Henry Cloud US-amerikanischer klinischer Psychologe, Führungsexperte und international gefeierter Bestsellerautor. John Gottman ist Psychologe und einer der weltweit führenden Paarforscher seiner Generation. Tim Keller war Pastor und genialer Buchautor.



Im Café . . .



Nimm Platz am Nachbartisch.

Theologie im Gespräch. Glauben vertiefen. Gemeinde gestalten.

Die eBooks der Reihe sind . . .

... als kostenfreier Download hier verfügbar:

www.der-Leiterblog.de

Folge den Mentoringgespräche zwischen
Alex, Leonie und Njilas.



Spannende Gespräche - Tiefe Themen.
Über 20 eBooks schon verfügbar.
Mehr eBooks in Vorbereitung.

Themenfelder:
Anfragen an den Glauben. Glaubensfragen. Gemeindebau. Führungsfragen.

