

# Zurück ins **GLÜCK**

ERSTE LIEBE – ZWEITE CHANCE

**... zum Weiterdenken ...**



#### **Filme wirken in uns nach und bieten Stoff zum Nachdenken oder für Gespräche.**

Die Texte der folgenden Kapitel greifen verschiedene Themen und Motive aus dem Film „Zurück ins Glück“ auf und laden zum Weiterdenken und Diskutieren ein. Jedes Kapitel enthält Impulstexte, Bibelstellen und Fragen zum Nachdenken oder für Gespräche in einer Gruppe.

Alle Bibelzitate stammen übrigens aus der Übersetzung:

*Neues Leben. Die Bibel*, © Copyright der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

#### **Übersicht zu den einzelnen Themen:**

<i>Und wenn sie nicht gestorben sind ...</i> – Ein Leben nach dem Happy End?	S. 2
<i>Die Wahrheit wird euch frei machen</i> – Der doppelseitige Spiegel	S. 5
<i>Ordnet euch einander unter</i> – Was die Bibel zur Ehe sagt	S. 5
<i>Gewinnst du, gewinne ich!</i> – Gemeinsam auf dem Weg	S. 7
<i>Damit wir uns näher sind ...</i> – Das Dreieck	S. 9
<i>Gott den Rest überlassen</i> – Als Christ im Burnout	S. 10

---

### **UND WENN SIE NICHT GESTORBEN SIND ... – EIN LEBEN NACH DEM HAPPY END?**

„Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.“, so endet das klassische Märchen, meist nachdem sich ein Held und eine Heldin glücklich gefunden haben: Aschenputtel darf an der Seite ihres geliebten Prinzen zum Schloss reiten, Dornröschen wird von einem fremden Königinsohn wach geküsst und der verwandelte Froschkönig bekommt eine junge, hübsche Prinzessin zur Frau. Und auch die meisten Liebesfilme folgen diesem Schema: Er und sie finden zusammen und heiraten.  
*Happy End*

Das Trugbild aus den Medien will uns glauben machen: „Wenn du nur den Richtigen oder die Richtige gefunden hast, wird alles für immer gut sein.“ Aber im wirklichen Leben ist es oft gar nicht wie im Film oder im Märchen. Das vermeintliche *Happy End* ist meist erst der Anfang der Schwierigkeiten: Denn der Ehealltag ist das eigentliche Abenteuer, das es gemeinsam zu bestehen gilt. Immer mehr Ehen scheitern, weil Menschen zu spät begreifen, dass eine Ehe kein Selbstläufer ist.

Die Probleme, die bei Ehepaaren zu Frust, Schmerz und Resignation führen können, sind so vielfältig wie wir Menschen. Beispielhaft greift „Zurück ins Glück“ drei Problemfelder heraus, die stellvertretend für viele andere Konflikte in der Ehe stehen können.

#### **1. Mangelhafte Kommunikation und Uneinigkeit über die gemeinsame Zukunft**

Am Beispiel von Claire und Mark wird deutlich, wie belastend es für eine Ehe sein kann, wenn ein Paar keine gemeinsame Vision hat und deshalb in Sachen Zukunftspläne auf keinen Nenner kommt:

Claire wünscht sich sehnlichst ein Kind, während Mark sich vor der Verantwortung der Vaterrolle fürchtet. Er stürzt sich in seine Arbeit und versucht, dem Thema Familienplanung aus dem Weg zu gehen. Claire fühlt sich unverstanden und gekränkt. Sie reagiert mit Rückzug und Kälte. Mark fühlt sich zunächst von ihrem Wunsch bedrängt und dann zunehmend von ihr abgewiesen. Die Situation verschärft sich durch die Unfähigkeit der beiden, miteinander über ihre Gefühle und deren Ursache zu reden.

## **2. Mangelndes Vertrauen, Eifersucht und Kontrollzwang**

Mit der Geschichte von Donna und James wird das Problem der Eifersucht aufgegriffen: James wird als Star einer beliebten TV-Serie von Frauen nur so umschwärmt. Er genießt diesen Ruhm sichtlich und versäumt es darüber, die zunehmenden Verlustängste seiner Frau wahrzunehmen und zu lindern. Donna reagiert mit extremer Eifersucht und nervtötendem Kontrollzwang: Sie versucht, ihren Mann auf Schritt und Tritt zu überwachen und stößt ihn damit nur noch weiter von sich weg. Auch die Aussicht auf das gemeinsame Kind, das Donna erwartet, kann die immer größer werdende Kluft zwischen den beiden nicht überbrücken. Am Ende ist Donna fest davon überzeugt, dass James sie und das Baby irgendwann verlassen wird.

## **3. Veränderte Lebensumstände, Zukunftsängste und Suchtverhalten**

Melody und Bobby stehen mit ihrer Situation für das Problemfeld Finanzen. Zu Beginn ihrer Ehe führten die beiden ein sorgenfreies Leben in Luxus und finanziellem Überfluss. Doch nachdem Bobby sein Vermögen und seinen Job verloren hat, müssen beide jeden Cent zweimal umdrehen und von ihrer Villa in eine winzige Wohnung umziehen. Bei Melody löst die neue Situation große Zukunftsängste aus, die sich in ständiger Nörgelei äußern. Bobby fühlt sich zunehmend als Versager und sucht in seiner Verzweiflung nach einer schnellen Lösung: Er verfällt der Spielsucht und treibt die Situation dadurch auf die Spitze. Als Melody erfährt, dass Bobby beim Zocken im Internet auch noch das letzte bisschen Geld verspielt hat, ist ihr Vertrauen in ihren Mann endgültig erschüttert.

### **Fragen und Diskussionsstoff:**

- Hattest du als Kind ein Lieblingsmärchen? Wenn ja, welches? Und was hat dich daran am meisten fasziniert oder begeistert?
- Mit welchem der sechs Hauptcharaktere aus „Zurück ins Glück“ kannst du dich am meisten identifizieren? Und warum?
- Im Film werden ganz unterschiedliche Punkte angesprochen, die im zwischenmenschlichen Bereich Probleme machen können:
  - Unehrllichkeit
  - Misstrauen
  - mangelnde Gesprächsbereitschaft
  - Eifersucht

- Unzuverlässigkeit
- Existenzangst
- Kontrolle
- Workoholismus
- fehlender Respekt

Hast du selbst schon Erfahrungen mit solchen „Beziehungskillern“ gemacht?

Wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

- Was sollten Paare deiner Meinung nach klären und prüfen, bevor sie heiraten?
- Wie stehst du zum Thema Scheidung?

## Ein Blick in die Bibel:

### „Über Ehe und Ehescheidung“ (Matthäus 19, 3–12)

*Da kamen einige Pharisäer zu ihm und versuchten, ihm eine Falle zu stellen. Sie fragten ihn: »Darf sich ein Mann aus jedem beliebigen Grund von seiner Frau trennen?«*

*»Wisst ihr nicht, was in der Schrift steht?«, erwiderte Jesus. »Dort steht, dass „der Schöpfer die Menschen als Mann und Frau schuf“. Und es heißt weiter: „Deshalb wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden und die beiden werden zu einer Einheit.“*

*Dann sind sie also nicht mehr zwei, sondern eins, und niemand soll sie mehr trennen, denn Gott hat sie zusammengebracht.«*

*»Und warum hat dann Mose gesagt, dass ein Mann seiner Frau einen offiziellen Scheidungsbrief ausstellen und sie dann fortschicken darf?«, fragten sie.*

*Jesus antwortete: »Mose erlaubte die Ehescheidung, weil eure Herzen hart sind, aber ursprünglich war sie nicht Gottes Wille.*

*Und ich sage euch: Ein Mann, der sich von seiner Frau scheiden lässt und eine andere heiratet, begeht Ehebruch - es sei denn, seine Frau war untreu.«*

*Da sagten die Jünger zu Jesus: »Dann wäre es ja besser, gar nicht zu heiraten!«*

*»Nicht jeder kann dies verstehen«, sagte Jesus. »Das können nur die, denen Gott dabei hilft.*

*Manche werden unfähig zur Ehe geboren, andere werden von Menschen dazu unfähig gemacht, und wieder andere haben sich dafür entschieden, um des Himmelreiches willen nicht zu heiraten. Wer dies begreifen kann, der handle danach.«*

## Zum Nachdenken und Diskutieren:

- Wie hat Gott sich die Ehe zwischen Mann und Frau ursprünglich vorgestellt?
- Wie geht es dir mit der Aussage: „Ein Mann, der sich von seiner Frau scheiden lässt und eine andere heiratet, begeht Ehebruch – es sei denn, seine Frau war untreu.“?
- Was hältst du von der Aussage der Jünger, es wäre vielleicht besser, nicht zu heiraten?
- Wie verstehst du Jesu Worte: „Wer dies begreifen kann, der handle danach.“

## **DIE WAHRHEIT WIRD EUCH FREI MACHEN – DER DOPPELSEITIGE SPIEGEL**

Die Eheberater Craig und Katrina Sullivan versuchen mit teils recht ungewöhnlichen Methoden, Paaren in festgefahrenen Situationen zu helfen, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine dieser Methoden ist der doppelseitige Spiegel. Der Clou daran: Die Männer erfahren die ungeschminkte Wahrheit, was ihre Frauen über sie denken, und umgekehrt. Auf gewisse Weise wird der Konflikt dadurch verschärft. Doch die Karten liegen nach diesem Erlebnis für alle offen auf dem Tisch.

### **Fragen und Diskussionsstoff:**

- Was hältst du von der Methode des doppelseitigen Spiegels?
- Gibt es etwas, das du deinem Partner / deiner Partnerin (oder auch einem anderen dir nahe stehenden Menschen) eigentlich gerne einmal sagen würdest? Was hält dich davon ab, es zu tun?

### **Ein Blick in die Bibel:**

#### **Zum Nachdenken und Diskutieren: „Die Wahrheit erkennen“ (Johannes 8,32)**

*Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.*

- Kann diese Aussage deiner Meinung nach auch uneingeschränkt für zwischenmenschliche Beziehungen gelten?
- Ist Wahrheit für dich ein Schwarz-Weiß-Begriff oder erlaubt er auch Grauzonen?

---

## **ORDNET EUCH EINANDER UNTER – WAS DIE BIBEL ZUR EHE SAGT**

Auf teils recht amüsante Weise bringt „Zurück ins Glück“ zu Beginn des Films die Wünsche und Sehnsüchte von Männern und Frauen in Bezug auf die Ehe zum Ausdruck.

Zunächst sind alle Beteiligten noch sehr auf ihre eigene Sicht der Dinge fixiert und fühlen sich bezüglich ihrer Ansprüche im Recht. Ihre jeweilige Position rechtfertigen sie sogar mit der Bibel:

Die Frauen erwarten von ihren Männern, dass sie sie lieben „mit derselben Liebe, mit der auch Christus die Gemeinde geliebt hat.“ In einem Gespräch unter sich fassen die drei Frauen zusammen, was das für sie konkret bedeutet: Gewissheit – Sicherheit – Selbstlosigkeit. Sie möchten sich bei ihren Männern sicher und geborgen fühlen. Sie wünschen sich, dass die Männer das Wohl der Frauen und der Familie über ihr eigenes Wohlergehen stellen. In ihren Ehen spüren sie davon aber nicht viel: Claire hat den Eindruck, dass Mark nur an sich und seine Arbeit denkt. Donna fürchtet, dass James sich mit einer anderen Frau aus dem Staub machen könnte. Und Melody ärgert sich, dass Bobby an Lebensmitteln spart und gleichzeitig im Internet sein Geld verzockt.

Doch die Männer sind nicht weniger unzufrieden. Sie wünschen sich Respekt und dienende Unter-

stützung von ihren Frauen. Und auch sie begründen ihren Anspruch mit der Bibel: „Ihr Ehefrauen sollt euch euren Männern unterordnen, so wie ihr euch dem Herrn unterordnet. Denn der Mann ist das Haupt seiner Frau.“ Das ist ein Satz, der den Wünschen der Männer sehr entgegen kommt. Mark leidet darunter, dass Claire seine Einstellung in Bezug auf Nachwuchs und Familie nicht akzeptieren will. James ist genervt davon, dass er Donna wegen jeder Kleinigkeit um Erlaubnis fragen muss und überhaupt keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Und Bobby würde am liebsten für den Rest seines Ehelebens geräuschunterdrückende Kopfhörer tragen, um sich Melodys endlose Vorwürfe nicht länger anhören zu müssen.

Was zunächst weder die Männer noch die Frauen verstehen, ist, dass sich beide Verhaltensweisen gegenseitig bedingen. So fragt Donna, nachdem die Frauen Katrina und Craig am Feuer belauscht haben: „Was kommt wohl zuerst? Männer lieben ihre Frauen oder Frauen dienen ihren Männern?“ Und Melody ergänzt: „Ich würde meinem Ehemann dienen, würd' ich mich in seiner Liebe sicher fühlen.“ In einer Ehe, in der dieses gegenseitige Geben und Nehmen aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann es schwer sein, den ersten Schritt zu machen. Am einfachsten ist es, wenn beide gleichzeitig aufeinander zugehen. Denn nur wenn die Frau ihrem Mann vertrauen kann und spüren darf, dass er ihr Wohlergehen im Sinn hat, kann sie sich bei ihm fallen lassen und seine Autorität als Haupt der Familie getrost anerkennen. Umgekehrt kann der Mann seine Verantwortung nur dann in Liebe wahrnehmen, wenn er spürt, dass seine Frau ihn respektiert und ihm die Verantwortung für die Familie zutraut, anstatt einfach ihr eigenes Ding zu machen. So ist es wichtig, dass beide Partner sich gemeinsam darum bemühen, Gottes guten Plan für ihre Ehe Wirklichkeit werden zu lassen.

Zu Beginn des Ehewochenendes sind weder die Frauen noch die Männer bereit, sich an der eigenen Nase zu packen und ihren Beitrag zur Rettung ihrer Ehe zu leisten. Dabei missbrauchen sie die Bibel zur Rechtfertigung des eigenen Standpunkts. Entsprechend wütend reagiert Craig:

**„Verstecken Sie sich nicht hinter der Bibel, um Ihre mangelnde Argumentation zu verschleiern!“** schleudert er dem verduztten Bobby entgegen, als dieser versucht, mit einem Bibelzitat seine Ansprüche zu rechtfertigen. **„Kein Mensch hat das Recht, die Bibel zu zitieren, wenn er nicht bereit und willens ist, sich der Schrift wahrhaft zu verpflichten.“**

Was Craig damit deutlich machen will, ist, dass Bibelzitate im Zusammenhang verstanden werden wollen und wir uns nicht einfach das herauspicken können, was uns gerade in den Kram passt. Nur wer bereit ist, die Aussagen der Bibel in ihrer Gesamtheit ernst zu nehmen und danach zu leben, kann ihre Wahrheit ohne Heuchelei proklamieren.

#### **Fragen und Diskussionsstoff:**

- Gibt es in deinem Leben (im Privaten, in der Gemeinde, bei deiner Arbeit) eine festgefahrene Konfliktsituation mit einem anderen Menschen? Wenn ja, was erwartest du von der anderen Seite? Und welchen Schritt könntest du tun, um den Konflikt zu lösen?
- Der Film zeigt, wie irreführend es sein kann, wenn man Bibelstellen isoliert betrachtet und zur Rechtfertigung der eigenen Position heranzieht. Ist dir so etwas schon einmal begegnet?
- Wie stehst Du zu Craigs Aussage „Kein Mensch hat das Recht, die Bibel zu zitieren, wenn er nicht bereit und willens ist, sich der Schrift wahrhaft zu verpflichten.“?

## Ein Blick in die Bibel:

### „Über die Ehe“ (Epheser 5,21-33)

*Ordnet euch aus Achtung vor dem Herrn bereitwillig einander unter.*

*Ihr Ehefrauen sollt euch euren Männern unterordnen, so wie ihr euch dem Herrn unterordnet.*

*Denn der Mann ist das Haupt seiner Frau, wie Christus das Haupt seines Leibes - der Gemeinde - ist, für die er sein Leben gab, um sie zu retten. So wie die Gemeinde sich Christus unterordnet, sollt ihr Ehefrauen euch auch euren Männern in allem unterordnen.*

*Und ihr Ehemänner, liebt eure Frauen mit derselben Liebe, mit der auch Christus die Gemeinde geliebt hat. Er gab sein Leben für sie, damit sie befreit von Schuld ganz ihm gehört, rein gewaschen durch die Taufe und Gottes Wort.*

*Er tat dies, um sie als herrliche Gemeinde vor sich hinzustellen, ohne Flecken und Runzeln oder dergleichen, sondern heilig und makellos. Genauso sollten auch die Ehemänner ihre Frauen lieben, wie sie ihren eigenen Körper lieben. Denn ein Mann liebt auch sich selbst, wenn er seine Frau liebt. Niemand hasst doch seinen eigenen Körper, sondern sorgt liebevoll für ihn, wie auch Christus für seinen Leib, also für die Gemeinde, sorgt. Und wir gehören zu seinem Leib.*

*In der Schrift heißt es: »Deshalb wird ein Mann Vater und Mutter verlassen und sich an seine Frau binden und die beiden werden zu einer Einheit.« Das ist ein großes Geheimnis, aber ich deute es als ein Bild für die Einheit von Christus und der Gemeinde. Deshalb sage ich noch einmal, dass jeder Ehemann seine Frau so lieben soll, wie er sich selbst liebt, und dass die Ehefrau ihren Mann achten und respektieren soll.*

## Zum Nachdenken und Diskutieren:

- Was denkst du über die Aussagen von Paulus zum Verhältnis von Ehemann und Ehefrau: Kannst du sie nachvollziehen? Und würdest du dir wünschen, als Mann / als Frau in einer solchen Beziehung zu leben?
- Die Texte von Paulus werden von Frauenrechtlern immer wieder als frauenfeindlich eingestuft. Gerade der Satz „Der Mann ist das Haupt seiner Frau.“ wird als Abwertung der Frau angesehen, die der Gleichstellung der Geschlechter entgegensteht. Wie siehst du das? Sagt der Text deiner Meinung nach etwas über den Wert von Frauen und Männern aus?

---

## **GEWINNST DU, GEWINNE ICH – GEMEINSAM AUF DEM WEG**

„Passen Sie auf, dass Sie nicht mehr gewinnen, als Sie sich leisten können zu verlieren.“ Diese Warnung gibt Craig dem spielsüchtigen Bobby am Ende des ersten Beratungsgesprächs mit auf den Weg. Eigentlich ein seltsamer Rat. Craig sagt nicht „Setzen Sie nicht mehr aufs Spiel ...“, sondern warnt Bobby davor, nicht mehr zu gewinnen. Was will er ihm damit sagen? Vielleicht, dass Bobby und auch

### ... zum Weiterdenken ...

Melody sich von Reichtum und Erfolg innerlich abhängig gemacht haben. Dass ihr Eheglück auf einem sehr wackeligen Fundament steht, weil sie ihr Herz an materielle Güter und finanzielle Sicherheiten gehängt haben und es sich deshalb nicht leisten können, all dies zu verlieren.

Bobby ist überzeugt davon, dass ein großer Gewinn im Poker auch seine Ehe wieder ins Lot bringen kann. Und sicher würden Melodys Nörgeleien erst einmal aufhören, wenn die beiden ihre finanziellen Sorgen los wären. Aber Geld und Luxus sind kein gutes Fundament für eine Ehe. Und wenn Glück und Liebe in einer Beziehung von materiellen Dingen abhängig sind, gerät die Ehe sofort ins Wanken, sobald sich ein finanzieller Engpass anbahnt.

Das Thema Gewinnen und Verlieren spielt nicht nur für Bobby und Melody eine Rolle. Im Grunde zieht es sich wie ein roter Faden durch die Geschichten aller drei Paare: Anstatt gemeinsam an einem Strang zu ziehen, sieht jeder den anderen als Feind, den es zu besiegen gilt. Denn jeder will gewinnen. Und dazu muss die andere Seite – scheinbar – verlieren. Doch mit einem System, in dem es Gewinner und Verlierer geben muss, lässt sich keine Beziehung erfolgreich führen. In seiner provokativen Art macht Craig das deutlich als er im Gespräch mit Mark äußert: „Das Ende vom Lied ist: Sie gewinnen und ihre Frau verliert.“ Anstatt hellhörig zu werden und sich zu fragen, ob es wirklich gut sein kann, dass in seiner Ehe ein Partner verliert, freut sich Mark zunächst über diesen Sieg und pflückt lediglich ein paar Blumen, um seine Frau über die vermeintliche Niederlage hinwegzutrusten.

Claire dagegen hat verstanden, dass eine Ehe immer eine „win-win“-Beziehung, also ein Gewinn für beide Seiten sein sollte. Und so sagt sie zu ihren Freundinnen: „Es gibt doch nichts zu verlieren. Gott hat es für beide Seiten als Gewinn gedacht.“ Als Mark ihr mit den Worten „Ich weiß, es ist heftig, wenn man der Verlierer ist.“ die Blumen überreichen will, ist Claire wütend und enttäuscht darüber, dass ihr Mann immer noch in Kategorien von Gewinnern und Verlierern denkt.

Mark braucht ein wenig länger als seine Frau, um zu erkennen, dass in einer Beziehung letztlich nur beide zusammen gewinnen können. Doch am Ende kann er sagen: „Mir ist egal, ob ich gewinne. Ich will nur nicht, dass du verlierst. Gewinnst du, gewinne ich. Wir sind ein Fleisch.“ Und genau das gibt auch Craig den drei Paaren beim Abschied noch einmal mit auf den Weg: „Nicht vergessen: Wenn die Ehe ein Gewinn sein soll, müssen beide gewinnen.“

#### **Fragen und Diskussionsstoff:**

- Wie würdest du „gewinnen“ und „verlieren“ in Sachen Beziehung definieren?
- Hältst du es nach deiner eigenen Definition für realistisch, dass in einer Beziehung tatsächlich immer beide gewinnen können?
- Gibt es eine Beziehung in deinem Leben, die schwierig oder festgefahren ist? Wenn ja, würdest du in diesem Konflikt das Risiko eingehen, den ersten Schritt zu tun – auch auf die Gefahr hin, enttäuscht zu werden? Oder brauchst du von der „Gegenseite“ erst ein versöhnliches Signal?
- Was hast du in deinem Leben „gewonnen“, was du dir eigentlich nicht leisten kannst zu verlieren? Wenn dir spontan nichts einfällt, kannst du auch Gott fragen. Er kann dir zeigen, wenn es etwas gibt, woran dein Herz zu sehr hängt.

## Ein Blick in die Bibel:

### „Verlieren und Gewinnen“ (Matthäus 16, 25+26)

*Wer versucht, sein Leben zu behalten, wird es verlieren. Doch wer sein Leben für mich aufgibt, wird das wahre Leben finden. Was nützt es, die ganze Welt zu gewinnen und dabei seine Seele zu verlieren? Gibt es etwas Kostbareres als die Seele?*

## Zum Nachdenken und Diskutieren:

- Was versteht Jesus unter gewinnen und verlieren?
- Was könnte der Unterschied zwischen „Leben“ und „wahrem Leben“ sein?
- Wie geht es dir mit dem Gedanken, Dinge, Menschen oder sogar dein Leben zu verlieren?

---

## DAMIT WIR UNS NÄHER SIND ... – DAS DREIECK

In ihrem ersten Beratungsgespräch bekommt Donna von Craig ein Dreieck auf ihre Hand gemalt. Außerdem sagt er ihr: „Ihr wart doch schon immer zu dritt.“ Donna kann damit zunächst überhaupt nichts anfangen. Erst nachdem sie das Gespräch von Katrina und Craig am Feuer belauscht hat, versteht sie die Bedeutung des Dreiecks und begreift, dass sie und James in ihrer Ehe nicht allein sind: Gott ist in allem dabei. Er ist die Größe, die ihrer Ehe Stabilität geben kann – so wie ein dreibeiniger runder Tisch fest steht und nicht wackelt.

Das Symbol des Dreiecks taucht in unterschiedlichen Kontexten immer wieder auf: nicht nur auf Donnas Hand, sondern auch beim Billardspiel und in der übergroßen Triangel, die im Ehezentrum als Essensglocke dient.

Als Craig Katrina fragt, was sie sich wünscht, erwidert sie: „Ich wünsche mir, Gott noch näher zu sein, weil dann auch wir einander näher kommen können.“ Katrina weiß, dass Liebe ein Geschenk ist, das von Gott kommt. Er befähigt uns zu lieben, denn er selbst ist die Liebe. Je näher wir Gott sind, desto mehr Liebe können wir auch für unsere Mitmenschen empfinden – gerade auch in schwierigen Situationen oder wenn der andere uns nach weltlichen Maßstäben überhaupt nicht liebenswert erscheint. Bei Craig und Katrina scheint diese Wahrheit das Geheimrezept zu sein, warum die beiden in ihrer Ehe glücklich sind. Als Katrina von Claire gefragt wird, ob sie nicht manchmal das Bedürfnis verspüre, ihren Mann in den Hintern zu treten, meint Katrina leichthin: „Oh, eigentlich dauernd.“ Damit macht sie deutlich: Eine gute Ehe zu führen, heißt nicht, immer einer Meinung sein zu müssen oder sich nie über den anderen zu ärgern. Das Geheimnis einer glücklichen Ehe liegt darin, den anderen anzunehmen, wie er ist – also mit allen Macken und Unterschieden – und mit den Problemen und Ärgernissen zu Gott zu gehen. Denn Gott ist es, der uns befähigt, bedingungslos zu lieben. Und er ist es, der unser Bedürfnis nach Liebe vollkommen stillen kann. Wer sein Herz von Gottes Liebe füllen lässt, braucht den eigenen Partner nicht mit übermäßigen Ansprüchen zu überfordern.

## Fragen und Diskussionsstoff:

- Wie gehst du damit um, wenn in dir das Gefühl hochkommt, dass du einem Menschen am liebsten „in den Hintern treten“ oder ihn schütteln möchtest?
- Wie nahe fühlst du dich Gott momentan? Und was könnte dich noch näher zu ihm bringen?
- Ist die Theorie vom Dreieck (menschliche Beziehung + Gott) für dich persönlich nachvollziehbar? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

## Ein Blick in die Bibel:

### „Ein dreifaches Seil“ (Prediger 4, 9–12)

*Zwei haben es besser als einer allein: Zusammen erhalten sie mehr Lohn für ihre Mühe.*

*Wenn sie hinfallen, kann einer dem anderen aufhelfen. Doch wie schlecht ist der dran, der allein ist und fällt, und keiner ist da, der ihm beim Aufstehen hilft!*

*Es können sich zwei, die in einer kalten Nacht unter einer Decke liegen, aneinander wärmen. Doch wie kann einer, der alleine liegt, warm werden?*

*Ein Einzelner kann leicht von hinten angegriffen und niedergeschlagen werden; zwei, die zusammenhalten, wehren den Überfall ab. Und: Ein dreifaches Seil kann man kaum zerreißen.*

## Zum Nachdenken und Diskutieren:

In diesem Bibeltext geht es um die Vorzüge menschlicher Gemeinschaft und darum, dass zwei zusammen besser sind als einer allein.

- In welchem Bereich deines Lebens schätzt du die Gemeinschaft mit einem (oder mehreren) Menschen besonders?
- Welches der Bilder spricht dich besonders an?
- Wie erklärst du dir, dass im letzten Vers von einem **dreifachen** Seil die Rede ist, obwohl es zuvor immer nur um **zwei** Menschen ging?

---

## **GOTT DEN REST ÜBERLASSEN – ALS CHRIST IM BURNOUT**

Im Gespräch zwischen Craig und Pastor Jim wird erstmals deutlich, dass Craig mit seiner Arbeit als Eheberater an seine Grenzen gekommen ist. Er ist so frustriert und ausgelaugt, dass er sogar an seiner Berufung zweifelt: „Fragst du dich manchmal, ob du sie verpasst hast – Deine wahre Bestimmung im Leben?“ fragt er den Pastor und breitet seinen ganzen Frust vor ihm aus: „Glaubst du, dass all diese Menschen wirklich, wahrhaft verstehen, wie viel du opferst, nur um ihretwillen? Fragst du dich niemals, ob es sie überhaupt kümmert?“ Craig fühlt sich ausgepowert und wünscht sich deshalb ein bisschen

### ... zum Weiterdenken ...

mehr Engagement und Anerkennung von den Menschen, für die er sich einsetzt. Gleichzeitig spürt er in sich den Wunsch nach Abwechslung und Abenteuer: „Ich lebe seit Jahren auf diesem Berg ... – Ich will die Welt sehen, solange ich noch kann.“ Psychologisch betrachtet ist dieser Wunsch ein Fluchtimpuls: Craig möchte raus aus der Routine, die ihn zermürbt und unzufrieden macht.

Das Feuer in seinem Herzen, sich für andere Paare einzusetzen, ist ausgebrannt. Er hat das Gefühl, immer nur zu geben und nie etwas zurückzubekommen. Er möchte Erfolgserlebnisse haben, Ergebnisse sehen: „Ich will das fehlende Glied in der Kette sein. Ich will, dass meine Arbeit einen echten Wert hat. – Ich wünschte, Gottes Wirken würde ein einziges Mal greifbar sein.“

Katrina erkennt, wo die Wurzel des Problems liegt. Sie weiß, dass wir unserer Berufung nur mit Gottes Hilfe gerecht werden können. Und so fragt sie ihren Mann liebevoll: „Hast du schon mal daran gedacht, dass du vielleicht ausgebrannt bist, weil du versuchst, alles alleine zu machen, anstatt dir von Gott helfen zu lassen? – Ich denke, es ist deine Aufgabe, deiner Bestimmung nachzugehen und Gott einfach den Rest zu überlassen ...“

Immer mehr Menschen leiden unter einem sogenannten Burnout-Syndrom, weil die an sie (von anderen oder von sich selbst) gestellten Erwartungen ihre Kräfte übersteigen. Dies kann den beruflichen Bereich genauso betreffen wie die Aufgaben in Familie und Gemeinde. Ein Ausschnitt aus dem Buch **„Ausgebrannt – Burnout erkennen und überwinden“**<sup>41</sup> erklärt, was unter dem Phänomen Burnout zu verstehen ist:

»Burnout«, so wie wir den Begriff heute verstehen, ist eine moderne Wortschöpfung. In der Technik bedeutet es eine Materialermüdung als Folge von Überbeanspruchung und vernachlässigter Pflege. [...] Burnout im psychologischen Sinn ist die typischste aller Störungen durch Stress, denn es handelt sich schlicht und einfach um körperliche, emotionale, geistige und geistliche Erschöpfung als Resultat eines chronischen Ungleichgewichts: Die persönlichen Herausforderungen entsprechen nicht dem eigenen Kräftehaushalt oder – mit etwas anderer Nuancierung – Aufwand und Erwartung in Bezug auf die eigene Leistung sind im Vergleich zum tatsächlich erzielten Effekt unverhältnismäßig hoch. Kurz gesagt: Burnout entsteht dadurch, dass jemand über einen langen Zeitraum hinweg mehr gibt, als er empfängt. Entsprechend wurde das Problem schon von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger definiert, der dafür 1974 den Begriff »Burnout« verwendete. [...] Wenn ein Mensch ausbrennt, kann sich das (zunächst) auf einzelne Lebensbereiche beschränken. Das muss keineswegs immer der Beruf sein: »Viele, die im Beruf ausbrennen, genießen ihr Familienleben und ihre privaten Aktivitäten. Andere fühlen sich ausgebrannt, weil ihre familiären Beziehungen auseinanderbrechen, erleben aber im Beruf glückliche Momente und Gefühle des Stolzes und der Bedeutung.« [...] Wie ein Feuer immer weiter um sich greift, wenn es nicht eingedämmt wird, tendiert natürlich auch das Ausbrennen dazu, sich von einem Lebensbereich auf den nächsten zu übertragen.

Das Typische am Burnout ist eher das Zustandekommen als das Resultat. Kennzeichnende Voraussetzungen dafür sind:

1. übermäßiger Leistungsstress
2. eine überdurchschnittliche Neigung dazu, sich diesen Stress zu »machen« oder »machen zu lassen«

Das betrifft vor allem sehr motivierte, einsatzbereite, idealistische und zielstrebige Menschen –

ausbrennen kann nur jemand, der zuvor gebrannt hat! »Wer sich am stärksten engagiert, am glühendsten einsetzt, also aus wahrhaftem Idealismus die große Aufgabe des Berufes meistern möchte, ist hochgradig gefährdet ... «

<sup>1</sup> von Hans-Arved Willberg und Michael Hüttel; ISBN: 978-3-7751-4801-6

© Copyright der deutschen Ausgabe 2008 by Hänssler Verlag im SCM-Verlag GmbH & Co. KG D-71088 Holzgerlingen.

## **Fragen und Diskussionsstoff:**

- Wie steht es mit deinem geistlichen Leben und deiner Berufung? Geht es dir damit gut oder fühlst du dich überlastet und frustriert?
- Welche Aufgaben (in der Gemeinde, in der Familie, in Ausbildung oder Beruf) belasten dich? Welche fallen dir leicht und machen dir Freude?
- Was tust du, wenn du merkst, dass du gefährlich nahe an die Grenzen deiner Kraft kommst?

## **Ein Blick in die Bibel:**

### **„Bei Jesus zur Ruhe kommen“ (Matthäus 11, 28–30)**

*Dann sagte Jesus: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken. Nehmt mein Joch auf euch. Ich will euch lehren, denn ich bin demütig und freundlich, und eure Seele wird bei mir zur Ruhe kommen. Denn mein Joch passt euch genau, und die Last, die ich euch auflege, ist leicht.«*

## **Zum Nachdenken und Diskutieren:**

- Jesus lädt uns ein, mit unseren Lasten zu ihm zu kommen. Wie leicht oder schwer fällt es dir, Belastungen an Jesus loszulassen?
- Hast du selbst schon erlebt, dass Gott deine Seele zur Ruhe kommen lässt, wenn du deine Last an ihn abgibst?
- Wie geht es dir mit der Aussage: „... die Last, die ich euch auflege, ist leicht.“? Kannst du das aus eigener Erfahrung bestätigen?

### **Elia am Ende (1 Könige 19, 1–11)**

*Ahab erzählte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Baalspropheten mit dem Schwert getötet hatte. Daraufhin schickte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm ausrichten: »Die Götter sollen auch mich töten, wenn ich nicht morgen um diese Zeit das Gleiche mit dir tue, wie du es mit ihnen gemacht hast.«*

*Da bekam Elia Angst und floh um sein Leben. Er ging nach Beerscheba in Juda; dort ließ er seinen Diener zurück. Er aber ging allein eine Tagesstrecke weit in die Wüste. Schließlich sank er unter einem Ginsterstrauch nieder, der dort stand, und wollte nur noch sterben. »Ich habe genug, Herr«, sagte er.*

*»Nimm mein Leben, denn ich bin nicht besser als meine Vorfahren.« Dann legte er sich hin und schlief unter dem Strauch ein. Doch plötzlich berührte ihn ein Engel und sagte zu ihm: »Steh auf und iss!« Er blickte um sich und sah ein Stück auf heißen Steinen gebackenes Brot und einen Krug Wasser bei seinem Kopf stehen. Also aß und trank er und legte sich wieder hin. Da kam der Engel des Herrn ein zweites Mal, berührte ihn und sagte: »Steh auf und iss, denn vor dir liegt eine lange Reise!« Er erhob sich, aß und trank, und das Essen gab ihm genug Kraft, um 40 Tage und Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb, zu wandern. Dort fand er eine Höhle, in der er die Nacht verbrachte.*

*Doch der Herr sprach zu ihm: »Was tust du hier, Elia?« Elia antwortete: »Ich habe dem Herrn, Gott, dem Allmächtigen, von ganzem Herzen gedient. Denn die Israeliten haben ihren Bund mit dir gebrochen, deine Altäre niedrigerissen und deine Propheten getötet. Ich allein bin übrig geblieben, und jetzt wollen sie auch mich umbringen.« Da sprach der Herr zu ihm: »Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor den Herrn, denn der Herr wird vorübergehen.«*

#### **Zum Nachdenken und Diskutieren:**

- Elia ist völlig erschöpft und wünscht sich zu sterben. Moderne Psychologen würden sagen, Elia leidet unter einem Burnout und steckt in einer Depression fest. Zuvor hat er große Glaubenstaten vollbracht und seinen Gegnern bewiesen, dass Gott mächtiger ist als all ihre Götzen. Doch nun lässt ihn die Morddrohung von Isebel zusammenbrechen. Was könnte diesen Wandel in ihm verursacht haben?
- Wie reagiert Gott auf Elias Burnout? In welchen Schritten hilft er ihm?
- Kannst du Parallelen zwischen dem Burnout von Craig im Film „Zurück ins Glück“ und Elias Erschöpfungszustand im Buch der Könige erkennen?

**Detaillierte Erklärungen zur Geschichte des Elia im Zusammenhang mit dem Thema Burnout** sind nachzulesen in Kapitel III des Buchs „Ausgebrannt – Burnout erkennen und überwinden“ von Hans-Arved Willberg und Michael Hüttel erschienen in der Reihe „Kurz und bündig“ bei SCM Hänssler 2010.



#### Filme für einen Abend zu zweit

#### UNSERE TIPPS

##### **Johnny**

Ein wunderschöner und sehr bewegender Film über einen außergewöhnlichen Jungen

Johnny - ein aufgeweckter Waisenjunge - wünscht sich nichts sehnlicher als eine Familie. Obwohl er an Leukämie erkrankt ist, glaubt er fest daran, dass Gott ihn liebt und einen besonderen Plan für sein Leben hat. Sein Arzt Drew Carter ist von Johnnys Glauben fasziniert. Um seine eigene Familie zu retten, die nach dem Tod seines Sohnes auseinanderzubrechen droht, nimmt Drew den Jungen zu sich - sehr zur Freude seiner kleinen Tochter, aber zum Entsetzen seiner Frau ...

Mehr Infos und den Trailer zum Film findet Ihr unter [www.scm-haenssler.de/film/johnny](http://www.scm-haenssler.de/film/johnny)



##### **Das Urteil**

Ein spannendes Gerichts drama über den Wert des Lebens

Bei einem Verkehrsunfall verliert Anwalt McClain seine Frau und seine beiden Söhne. Er selbst überlebt. Doch sein Dasein erscheint ihm nun völlig sinnlos. Aber dann übernimmt er den Fall eines jungen Mannes, der wegen Mordes zum Tod verurteilt werden soll. Und er erkennt allmählich, dass Gott noch einen Plan für sein Leben hat ...

Mehr Infos und den Trailer zum Film findet Ihr unter [www.scm-haenssler.de/film/dasurteil](http://www.scm-haenssler.de/film/dasurteil)



#### Wertvolle Bücher zum Thema Beziehung

##### **Entdecke deine Frau** (ISBN: 978-3-7751-4918-1)

Ein Buch für Männer, die ihre Frau verstehen wollen

Die Frau – das geheimnisvolle Wesen: Ein Buch für alle Männer, die diesem Geheimnis schon immer auf die Spur kommen wollten und sich aufrichtig wünschen, eine erfüllte Ehe zu führen! Gary Smalley zeigt: Wenn Männer die Unterschiedlichkeit Ihrer Frau verstehen, entdecken sie den Weg zu einer gelungenen Partnerschaft. Mit zahlreichen Checklisten und Bibel-Tipps. Ein wertvoller Begleiter für jede Ehe.



##### **Entdecke deinen Mann** (ISBN: 978-3-7751-4917-4)

Ein Buch für Frauen, die ihren Mann verstehen wollen

Eine erfüllte Ehe ist kein Produkt des Zufalls. Gary Smalley zeigt, wie eine zärtliche und liebevolle Beziehung wachsen kann. Eine Frau kann ihren Mann dazu bewegen, ihre geheimsten Wünsche zu erfüllen: feinfühler mit ihr umzugehen; ihr wirklich zuzuhören; an seinem Charakter zu schleifen. So wird ihr Mann zu ihrem besten Freund. Ein Buch zum Mit- und Nachmachen.

#### UNSERE TIPPS



#### **Ein Mann – kein Wort** (ISBN: 978-3-417-26262-9)

Warum Männer nicht gern über Gefühle reden und Frauen sich nicht damit abfinden

In vielen Beziehungen steht dem Redebedürfnis der Frau das Schweigen des Mannes gegenüber – vor allem wenn es um Gefühle geht. Woher das kommt und wie man damit umgehen kann, erklärt die Psychologin und Theologin Beate Weingardt in diesem Buch. Sie verdeutlicht Unterschiede im Gesprächsverhalten und im Umgang mit Emotionen und zeigt Wege zum gegenseitigen Verständnis. Dabei macht sie deutlich: Wenn Vertrauen und Offenheit in einer Beziehung zunehmen sollen, müssen beide Seiten ihre Verhaltensweisen kritisch hinterfragen.



#### **Licht an, Socken aus** (ISBN: 978-3-7751-9188-3)

„Der offenste christliche Sex-Ratgeber“

Wenn es im Bett stimmt, ist meist auch die Ehe glücklich, sagt der Psychologe Dr. Kevin Leman. Er beschreibt Sex als eines der großartigsten Dinge, die Gott uns geschenkt hat, und ermutigt Ehepaare, dieses Geschenk zu zelebrieren und auszukosten. Dabei versucht er, bei beiden Geschlechtern Verständnis für die Bedürfnisse des anderen zu wecken und die häufigsten Fehler im Bett aufzudecken. Das Buch enthält neben Tipps für ein erfülltes Sexualleben auch Hinweise, warum Sex einen so großen Einfluss auf das Eheleben hat.