

Masterarbeit

Zwischen Frust und Freiheit.

Christliche Singles im Spannungsfeld von Glauben,
Sehnsucht, Anspruch und Wirklichkeit.



Theologische Reflexion, Analyse der Problemlage und Reflexion eines
Ansatzes zur seelsorglichen Begleitung von christlichen Singles
zwischen 18 und 45 Jahren in Deutschland.

Inhaltsverzeichnis:

<u><i>Inhaltsverzeichnis:</i></u>	<u>2</u>
<u><i>Einleitung:</i></u>	<u>4</u>
<u><i>Teil A: Allgemeines – Begriffsbestimmung und Statistik:</i></u>	<u>6</u>
<u><i>1. Der Begriff „Single“:</i></u>	<u>6</u>
<u><i>2. Aktuelle Daten über Singles in Deutschland:</i></u>	<u>7</u>
<u><i>3. Haushaltsgrößen:</i></u>	<u>8</u>
<u><i>4. Eheschließungen und Ehescheidungen:</i></u>	<u>8</u>
<u><i>6. Singles in Deutschland:</i></u>	<u>9</u>
<u><i>7. Bezug der statistischen Daten zur Gemeinde und dem pastoralen Dienst:</i></u>	<u>11</u>
<u><i>8. Beobachtungen zum Single – Phänomen in der Geschichte:</i></u>	<u>12</u>
<u><i>Teil B: Theologische Reflexion:</i></u>	<u>15</u>
<u><i>1. Der Mensch vor Gott – über das biblische Menschenbild:</i></u>	<u>15</u>
<u><i>2. „Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei.“ – Einige Hinweise zur biblischen Grundlage der Ehe:</i></u>	<u>16</u>
<u><i>3. „Ich wünsche aber, alle Menschen wären wie ich“ – Einige Hinweise zur Ehelosigkeit in biblischer Sicht:</i></u>	<u>18</u>
<u><i>4. Das Charisma der Ehelosigkeit: Zwischen Angst und Hoffnung:</i></u>	<u>20</u>
<u><i>Teil C: Seelsorge:</i></u>	<u>23</u>
<u><i>1. Zur Frage: „Was ist Seelsorge?“:</i></u>	<u>23</u>
<u><i>1.1. Exkurs: Zum biblischen Verständnis von Seele:</i></u>	<u>24</u>
<u><i>1.2. Zur biblischen Begründung von Seelsorge:</i></u>	<u>25</u>
<u><i>2. Psychologische Erkenntnisse als Hintergrundwissen in der Seelsorge:</i></u>	<u>27</u>
<u><i>2.1. Zum Verhältnis von Psychologie und Seelsorge:</i></u>	<u>27</u>
<u><i>2.2. Einige psychologische Grundgedanken:</i></u>	<u>28</u>
<u><i>2.3. Reflexion zum Setting von Seelsorgegesprächen mit Singles:</i></u>	<u>34</u>
<u><i>2.4. Exkurse: Liebe, Partnersuche und Sexualität:</i></u>	<u>35</u>
<u><i>2.4.1. Einige Gedanken zum Begriff der „Liebe“:</i></u>	<u>35</u>
<u><i>2.4.2. Einige psychologisch inspirierte Gedanken zur Partnersuche:</i></u>	<u>36</u>
<u><i>2.4.3. Einige psychologisch inspirierte Gedanken zur Sexualität:</i></u>	<u>40</u>
<u><i>3. „Entdecke die Möglichkeiten“ – Seelsorge an Singles:</i></u>	<u>41</u>
<u><i>3.1 Die geistliche Dimension („Dimension Gottes, des Vaters“):</i></u>	<u>41</u>
<u><i>3.2. Die heilende Dimension („Dimension Jesu Christi“):</i></u>	<u>43</u>
<u><i>3.3. Die horzonterweiternde Dimension („Dimension des Heiligen Geistes“):</i></u>	<u>44</u>
<u><i>3.4. Grafische Darstellung des Seelsorgekonzeptes:</i></u>	<u>47</u>

<u>Teil D: Konkreteion – Analyse des Forums „Singles“ bei www.jesus.de</u>	<u>48</u>
<u>1. Allgemeines</u>	<u>48</u>
<u>2. Informationen über www.jesus.de.....</u>	<u>49</u>
<u>2.1. Was ist www.jesus.de?.....</u>	<u>49</u>
<u>2.2. Die Foren von jesus.de.....</u>	<u>50</u>
2.2.1. Was ist das Forum bei jesus.de?.....	50
2.2.2. Allgemeines zum Forum bei jesus.de.....	50
2.3.1. Zahlen und Daten.....	52
2.3.2. Art und Umfang von Fragen und Antworten im Forum.....	53
2.3.3. Wie repräsentativ ist das Forum „Singles“ bei jesus.de?.....	53
<u>3. Darstellung und Analyse des Forums „Singles“ bei jesus.de.....</u>	<u>54</u>
<u>3.1. Themen des Forums.....</u>	<u>54</u>
<u>3.2. Fazit der Analyse.....</u>	<u>55</u>
<u>4. Besprechung ausgewählter Themen aus dem Forum „Singles“</u>	<u>58</u>
<u>4.1. Partnersuche.....</u>	<u>58</u>
4.1.1. Die geistliche Dimension.....	58
4.1.2. Die heilende Dimension.....	60
4.1.3. Die horizonterweiternde Dimension.....	62
<u>4.2. Sexualität.....</u>	<u>65</u>
4.2.1. Die geistliche Dimension.....	65
4.2.2. Die heilende Dimension.....	68
4.2.3. Die horizonterweiternde Dimension.....	68
<u>Teil E: Ausblick – Was kann man tun, um Singles zu unterstützen?.....</u>	<u>71</u>
<u>Teil F: Literaturverzeichnis.....</u>	<u>74</u>
<u>Teil G: Anhang.....</u>	<u>79</u>
<u>1. Statistik zur Analyse des Forums „Singles“ bei www.jesus.de.....</u>	<u>79</u>
<u>2. Screenshots von www.jesus.de.....</u>	<u>80</u>
<u>3. Alle Themen des Forums „Singles“ bei www.jesus.de.....</u>	<u>83</u>

Einleitung

Die englische Schriftstellerin Agatha Christie hat einmal zu einer unglücklich unverheirateten Frau gesagt: „Heirate doch einen Archäologen. Je älter du wirst, desto interessanter findet er dich.“¹ Als ganz so einfach stellt sich die Partnersuche im 21. Jahrhundert dann doch nicht dar. Ganze Branchen, wie etwa die Film- und Fernsehbranche, leben davon, dass die Suche nach der „großen Liebe“ immer schwieriger und frustrierender zu werden scheint. Die Drehbücher der Fernsehserien sehen dabei regelmäßig vor, dass eben diese „ganz große Liebe“ mit viel Aufwand und emotionaler Hingabe gesucht, am Ende aber doch nicht gefunden wird. Genau dies erleben jedoch nicht nur Serienfiguren, sondern zunehmend auch die Menschen in der realen Welt, im echten Leben. Viele Menschen tun sich schwer mit der Partnersuche und leben deshalb über eine lange Zeit oder sogar ihr ganzes Leben lang unfreiwillig allein, als Single. Auch in unseren christlichen Gemeinden gibt es immer mehr Menschen, die keinen Partner finden und daher ihre Sehnsucht nach Ehe und Familie nicht ausleben können.

Für meine Masterarbeit haben mich unterschiedliche Fragen bewegt. Wie ist die tatsächliche Situation von Singles in unserer Gesellschaft? Was bewegt christliche Singles? Was sind ihre Fragen, Nöte, Probleme und was sind ihre Anfragen an Theologie und Seelsorge? Welchen theologischen Hintergrund hat die Frage nach Ehe, Ehelosigkeit und Partnersuche? Wie kann man als geistliche Leitung und als Gemeinde Singles unterstützen und seelsorglich begleiten?

Meine Arbeit baut sich in vier große Blöcke auf. Der erste Block betrachtet die aktuelle Situation von Singles, aber auch von Ehepaaren und Familien in Form von statistischen Daten. In diesem Teil untersuche ich unter anderem, ob sich der Verdacht, dass es immer mehr Singles in der Gesellschaft gibt, durch statistische Daten belegen lässt.

Im zweiten Block beschäftige ich mich mit theologischen Fragen rund um Ehe und Ehelosigkeit und auch mit der theologischen Bewertung des Single – Seins.

Im dritten Teil denke ich darüber nach, was Seelsorge ist, welche psychologische Grundlagen es für die Seelsorge an Singles gibt und was für die Seelsorge an Singles wichtig ist.

Singles sind eine gesellschaftliche und auch gemeindliche Realität und wollen als solche in ihren Nöten und Problemen von geistlichen Leitern und Gemeinden ernst genommen werden. Um herauszufinden, was die wirklichen Sorgen, Nöte und Probleme tatsächlich existierender christlicher Singles sind, werte ich im vierten Teil ein Internet – Forum von und für Singles aus. Ich analysiere, welche Fragen, Sorgen und Probleme die Singles in diesem Forum nennen und besprechen. Anhand der statistischen Häufigkeit bestimmter Fragestellungen stelle ich fest, welche Themen christliche Singles statistisch gesehen häufig bewegen. Wenn Themen und Fragen häufig vorkommen, kann man daraus schließen, dass dies keine Einzelfragen und „Spezialfälle“ sind, sondern dass tatsächlich eine einer großen Zahl von Singles ebenfalls diese Fragen und Nöte hat. Deshalb ist es für Seelsorger / Seelsorgerinnen, für Gemeinden und für

¹ Quelle: www.zitate-online.de

geistliche Leiter von christlichen Gemeinden wichtig, diese Ergebnisse zu kennen. Die Themen, die ich auf diese Art und Weise als besonders wichtig identifiziert habe, bespreche ich ausführlich hinsichtlich dessen, was man biblisch – theologisch und seelsorglich dazu sagen kann.

Diese Arbeit ist ausdrücklich *kein* weiterer Ratgeber á la „In 10 Schritten zum Traumpartner“ sondern richtet sich an die geistlichen Leitpersonen von Gemeinden und an Mitarbeiter / - innen in Seelsorge und Diakonie.

Abschließend noch einige Hinweise zu Begriffen, die ich in meiner Arbeit häufig verwende. Ein grundsätzliches Problem ist die Frage, wie man eine Person nennen soll, die in die Seelsorge geht. Beim Arzt ist es der Patient, im Geschäft der Kunde, wie aber soll man eine Person in der Seelsorge nennen? Es gibt Ansätze dazu, diese Personen als „Klienten“ zu bezeichnen, aber dieser Begriff erscheint mir zum einen zu kalt und zum anderen insofern problematisch, als ein Klient vor allem im Raum der Rechtspflege benutzt wird. So nennt z.B. ein Anwalt seinen Kunden „Klient“. Von einem Anwalt erwartet ein Klient eine perfekte Lösung und ein Anwalt betrachtet einen Klienten häufig nur als „Fall“, der entweder Geld oder Reputation, am besten beides, einbringt. In der Seelsorge geht es aber nicht um Geld und auch nicht um perfekte Lösungen. Der Begriff ist daher für mich in der Seelsorge unbrauchbar. Ich habe mich für den Begriff „Hilfesuchender“ entschieden, weil er genau das beschreibt, was Menschen in der Seelsorge suchen: Hilfe, Unterstützung, Rat. Eine „Hilfe“ ist dabei keine fertige Lösung, kein perfektes Konzept. Der Begriff „Hilfesuchender“ ist also in doppelter Hinsicht ein gut gewählter Begriff für eine Person, die Seelsorge für sich in Anspruch nimmt.

Ein letzter Hinweis zur Sprachregelung, für die ich mich in dieser Arbeit entschieden habe. Ich benutze in dieser Arbeit durchgängig die maskuline Form. Dies tue ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Ich weise an dieser Stelle gerne sehr nachdrücklich und aus voller Überzeugung darauf hin, dass Frauen als Seelsorgerinnen sehr gute Arbeit leisten und gerade im Bereich der Single – Arbeit meist sehr sensibel und achtsam mit Menschen umgehen.

Teil A: Allgemeines – Begriffsbestimmung und Statistik

1. Der Begriff „Single“

Der Begriff „Single“ stammt aus dem Englischen und heißt in seiner grundsätzlichen Bedeutung „einzig“, „einzeln“, „einfach“². Aber er kann auch „allein, einsam, für sich (lebend)“ oder „alleinstehend, ledig, unverheiratet“³ heißen. Dass der Begriff nicht leicht zu definieren ist, liegt daran, dass es ein scharf umrissenes Profil „des“ Singles nicht gibt. Es lässt sich exakt sagen, wer verheiratet ist, weil eine Ehe von Amts wegen registriert werden muss. Da nicht genau feststeht, welche Kriterien erfüllt sein müssen, um jemand als Single zu bezeichnen, gibt es ein Definitionsproblem. Eine Möglichkeit ist die Definition des Single anhand des Familienstandes. Wer als Familienstand nicht „verheiratet“ hat, gilt demnach als Single. Das gilt dann für ledige ebenso wie für geschiedene und verwitwete Menschen.⁴ Diese Definition erfasst alle von Amts wegen als nicht verheiratet registrierten Menschen, unabhängig davon, wie ihre Lebensform tatsächlich aussieht. Viele geschiedene oder verwitwete Menschen heiraten nicht neu, leben aber dennoch in festen Partnerschaften. Manche Autoren lehnen sich stark an ein umgangssprachliches Verständnis des Begriffs „Singles“ an, das besagt, ein Single sei eine Person, die „auf die Führung einer exklusiven und dauerhaften Partnerschaft im gemeinsamen Haushalt verzichtet“⁵. Mit dieser Definition werden jedoch nur diejenigen Singles erfasst, die einen eigenen Haushalt führen, nicht jedoch diejenigen, die in einer Wohngemeinschaft oder bei ihren Eltern leben. Außerdem sind nach dieser Definition auch diejenigen Menschen Singles, die eine Partnerschaft führen, jedoch getrennte Haushalte behalten. Liebau benutzt für den englischen Begriff „Single“ den deutschen Begriff „Alleinstehend“, was allerdings inhaltlich keinen Unterschied macht. Sie definiert „Alleinstehend“ (und damit auch „Single“) so: „Alleinstehende sind Menschen, die ohne eine/n Partner/in leben.“⁶ Liebau differenziert noch einmal nach dem Familienstand, also ledig, geschieden oder verwitwet.⁷ Sie plädiert dafür, den „Alleinstand“ als eigenen Stand neben der Ehe zu etablieren, um den häufig als defizitär angesehenen Status des „Noch – nicht – verheiratet – sein“ aufzuwerten.⁸ Das Anliegen von Liebau, Singles nicht als defizitär und potentiell unvollständig anzusehen, teile ich in der Sache, halte dennoch das Wort „Single“ für angebrachter, weil es „landläufig“ eher mit jüngeren Menschen in Verbindung gebracht wird. Gerade diese Personengruppe möchte ich in dieser Arbeit in den Blick nehmen.

Die o.g. Definition benutzen auch die meisten Single – Ratgeber, die gelegentlich noch die Frage der Freiwilligkeit oder das Alter der betreffenden Personen mit betrachten.⁹

² Langenscheidts Großes Schulwörterbuch Englisch. S. 1107

³ Ebd.

⁴ vgl. Küpper, Beate: Sind Singles anders?. Zitiert bei: Wickenhöfer, Olaf: Unfreiwillig Single. S. 11

⁵ vgl. Bachmann, Ronald. Singles. Zitiert bei: Kern, Jutta: Singles. S. 15

⁶ Liebau, Irmhild: Alleinstehende. S. 25. Hervorhebungen durch die Autorin.

⁷ Ebd.

⁸ vgl. ebd.

⁹ Vgl. Döring, Dorothee: Dinner for one – Single-Leben als Chance. S. 10 und Wellmann, Jutta: Glücklich allein. Das Handbuch für Singles. S. 16ff

So differenziert Döring zwischen „überzeugten“ Singles und „Singles wider Willen“. Überzeugte Singles leben ihr Leben aus Gründen der größeren Freiheit, Flexibilität und Unabhängigkeit bewusst ohne Partner. Sie haben den Alleinstand frei gewählt und leben ihr Leben – im Gegensatz zum unfreiwilligen Single – nicht in der Erwartung und Hoffnung darauf, einen Partner zu finden. Unfreiwillige Singles haben sich ihren Stand nicht ausgesucht, sondern haben noch keinen Partner gefunden, sind geschieden oder verwitwet. Sie suchen mehr oder minder aktiv einen Partner und wollen nicht ihr ganzes Leben über Single bleiben. Hinsichtlich des Alters und des Familienstandes stellen sich Singles also als sehr heterogene Gruppe dar.

Für die Gemeindearbeit, insbesondere die Seelsorge, sind diese Faktoren von großer Bedeutung. Es ist nämlich ein großer Unterschied ob ein 20 – jähriger, lediger Mann, eine 39 – jährige, geschiedene Frau mit zwei Kindern oder eine 86 – jährige verwitwete Frau in die Seelsorge kommt oder in der Gemeinde mitarbeiten möchte. Die spezifischen Lebenserfahrungen und die Problemlagen sind sehr unterschiedlich, auch wenn man alle formal als Singles bezeichnen könnte. Auch die Integration in die Gemeinde wird – in aller Regel – über unterschiedliche Gruppen und eine Mitarbeiterschaft in unterschiedlichen Bereichen geschehen. In dieser Arbeit geht es vor allem um – verhältnismäßig – junge Singles. „Singles“ definiere ich daher wie folgt:

Singles sind Menschen, die freiwillig oder unfreiwillig ohne einen festen Partner / eine Partnerin und ohne Kinder leben.¹⁰

In dieser Arbeit möchte ich besonders Singles zwischen 18 Jahren und etwa 45 Jahren betrachten. Diese Singles bilden zwar nur einen bestimmten Ausschnitt aus dem ganzen Spektrum der Singles, die in unseren Gemeinden und unserer bürgerlichen Gesellschaft auftreten, aber sie sind es, die man im „landläufigen Sinne“ als Singles ansieht. Meiner Ansicht nach hat diese Sicht der Dinge mit der Frage der Familiengründung zu tun. Mit 18 Jahren wird jeder Mensch in Deutschland volljährig und hat damit die Möglichkeit eine Ehe einzugehen und, damit verbunden, eine Familie zu gründen, ohne die Erlaubnis eines Vormundes einholen zu müssen. Ab etwa 45 Jahre können Frauen im Allgemeinen keine Kinder mehr bekommen und sind daher auch nicht mehr in der Lage eine Familie zu gründen.¹¹ Zudem betrachte ich in dieser Arbeit ausdrücklich nicht die Situation von Singles mit Kind, deren Probleme und Fragen in dieser Arbeit nicht angemessen gewürdigt werden können.

2. Aktuelle Daten über Singles in Deutschland¹²

Um die Frage nach der tatsächlichen Bedeutung des Phänomens „Singles“ in

¹⁰ Formal fallen unter diese Definition auch alle Menschen, die promisk leben. Obwohl diese Menschen bestimmte Aspekte einer Partnerschaft durchaus ausleben, geschieht dies nicht innerhalb einer, zumindest im Prinzip, festen Partnerschaft. Promiskuität ist allerdings kein Thema dieser Arbeit.

¹¹ Vgl. Der Brockhaus von A – Z in drei Bänden. Band PHO – Z. Artikel „Wechseljahre“. S. 511. Mir ist bewußt, dass das Alter bei Einsetzen des Klimakteriums von Frau zu Frau schwanken kann.

¹² Alle Zahlen, außer anders angegeben, aus: Datenreport 2006. Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. Herausgegeben vom Statistischen Bundesamt.

Deutschland etwas besser beurteilen zu können, ist es gut, sich aktuelle Statistiken anzusehen. Ganz exakte Daten kann es dabei nicht geben, da etwa der staatliche Datenreport nur die Daten ausgeben kann, die er erhält. Auch die Single – Studie von www.parship.de gibt insofern nur Annäherungswerte. Dennoch lassen sich Größenordnungen zeigen und interpretieren.

3. Haushaltsgrößen¹³

Als Haushaltsgröße bezeichnet man die Zahl der Personen, die im betreffenden Haushalt leben.

Die für mein Thema relevante Zahl der Haushalte, in denen nur eine Person lebt hat sich – bezogen auf die gesamte Anzahl von Haushalten – von 7,1 % im Jahr 1900 auf 37,2 % im Jahr 2004 mehr als verfünffacht. Interessant ist, dass in Großstädten (Einwohnerzahl größer als 500.000) der Anteil an Haushalten mit nur einer Person 49 % beträgt. Es gibt also fast ebenso viele Haushalte mit nur einer Person wie Mehrpersonenhaushalte.

4. Eheschließungen und Ehescheidungen¹⁴

Zwischen 1950 und 2004 gab es einen auffälligen „Trend“ hinsichtlich der Eheschließungen: Wurden 1950 noch 750.000 Ehen geschlossen, so waren es 2004 nur noch 396.000 Ehen, also nur noch knapp halb so viele. Gleichzeitig stiegen im gleichen Zeitraum die Scheidungszahlen, von 135.000 im Jahr 1950 auf 214.000 im Jahr 2004. Die Zahlen zeigen, dass Ehen gegenwärtig ein hohes Risiko haben, zu scheitern.

Die Gründe für die steigenden Scheidungszahlen sind vielfältig. Eine Studie von Prof. Hartmut Esser von der Universität Mannheim führt einige davon an¹⁵: Frauen sind wirtschaftlich selbstständiger geworden¹⁶, es ist heute nicht mehr existentiell bedrohlich für eine Frau, sich scheiden zu lassen. Institutionen und ihre Vorgaben haben an Bedeutung verloren, dies gilt insbesondere für die Bedeutung der Kirchen¹⁷, die auf moralischer und ethischer Ebene kaum noch normative Kraft für die Gesellschaft haben. Die Ansprüche an eine Partnerschaft sind gestiegen.¹⁸ Glück, Zufriedenheit und eine Steigerung der Lebensqualität werden vom Partner und der Partnerschaft erwartet. Als einen weiteren wichtigen Grund nennt die Studie die „Entkoppelung von Ehe und Kinderwunsch“¹⁹. All diese Gründe sind nicht nur Gründe für ein Scheitern von Ehen, sondern auch gleichzeitig Gründe, die zu einer Verringerung der Zahl geschlossener Ehen und zu einem Anstieg der Zahl von Singles führen. Der Mechanismus ist ähnlich: Auf der einen Seite wird die Ehe sehr idealisiert. Dadurch wird die Beziehung überfordert und scheitert häufig. Bei Singles wird der Anspruch an einen möglichen Partner aus ähnlichen Gründen so hoch, dass Singles sich auf keinen echten Menschen mehr einlassen, sondern nur noch das Ideal suchen. Dadurch kommen dann mögliche

¹³ A.a.o. S. 34

¹⁴ A.a.O. S. 41

¹⁵ Vgl. Ott, Ursula; Pape, Matthias: New Family. S. 9ff

¹⁶ Ebd. S. 9

¹⁷ Ebd. S. 10

¹⁸ Ebd. S. 10

¹⁹ Ebd. S. 23

Partnerschaften – und zukünftige Ehen – gar nicht erst zustande.

In verschiedenen Studien wurde auch die Zahl der Trennungen in Nicht – Ehelichen Partnerbeziehungen untersucht. Während man eine ähnliche Trennungshäufigkeit wie bei Ehepaaren hätte vermuten können, ist sie tatsächlich etwa achtmal Mal höher. Opaschowski nennt konkrete Zahlen: Auf ca. 700 Trennungen pro 10.000 Paare pro Jahr bei den Nicht – Ehelichen Beziehungen kommen „nur“ 87 Scheidungen.²⁰ Er spricht in diesem Zusammenhang von Partnerschaften als „Lebensabschnittspartnerschaft“²¹ bzw. einem „Durchgangsstadium“²², das selten in eine Ehe mündet. Für das Phänomen „Singles“ bedeutet dies, dass die Menschen ihren Partnerschaftsstatus häufiger wechseln, nämlich von „Single“ zu „Beziehung“ und wieder zu „Single“, möglicherweise ohne je in eine Ehe oder dauerhafte Partnerschaft eingetreten zu sein. Dieser Befund lässt darauf schließen, dass die große Gruppe der Singles in sich noch einmal sehr heterogen ist, bezogen auf die Art und Häufigkeit der erlebten Partnerbeziehungen. Aus diesen Zahlen lässt sich schließen, dass Beziehungen insgesamt instabiler geworden sind.

6. Singles in Deutschland

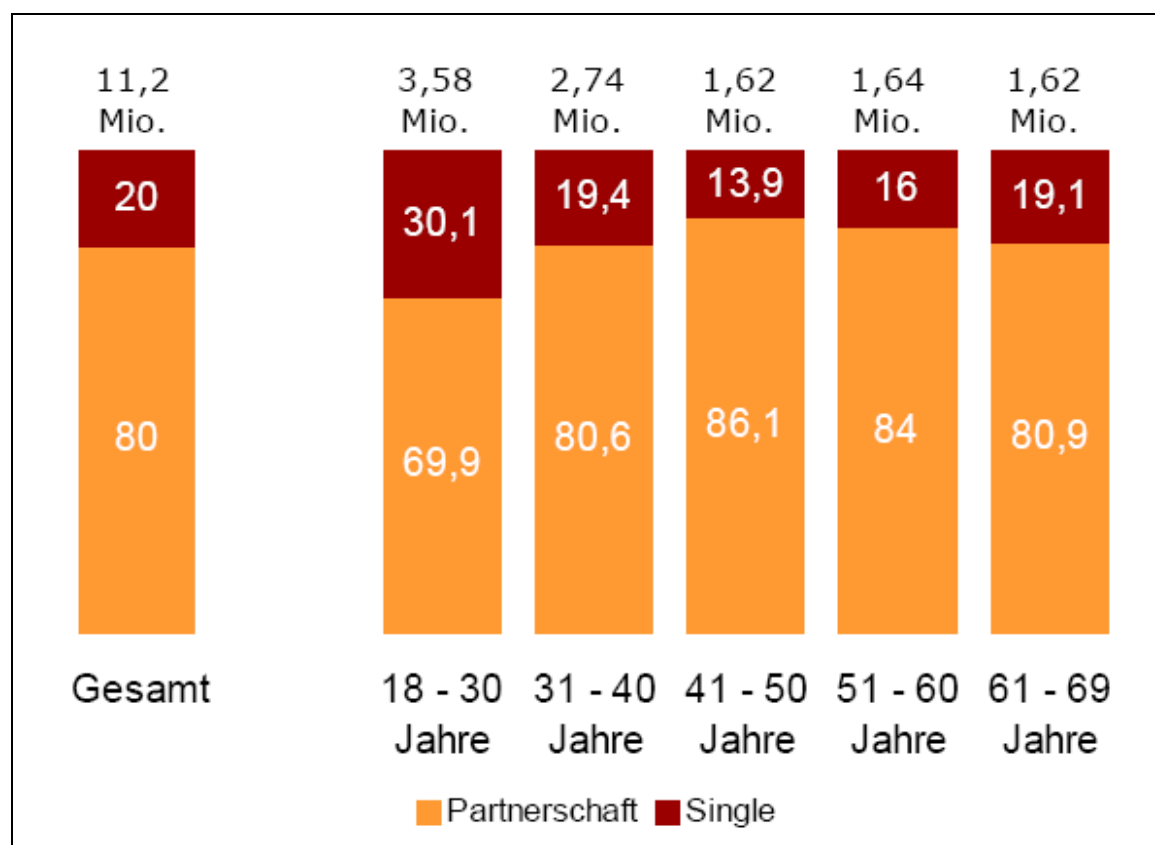


Tabelle 1: Altersstruktur der Singles in Deutschland²³

²⁰ Ebd.

²¹ Ebd.

²² Ebd.

²³ Roller, Arndt (Hrgs.): Parship.de. Single – Studie 2005. Media Summary. S. 5. Veröffentlicht online unter: http://www.parship.de/common/main/public/press/pdf/singlestudie_2005.pdf; Letzter Zugriff am

Eine Studie des Partnerschaftsinstitutes „Parship“ aus dem Jahr 2005 hat eine gesamte Zahl von etwa 11,2 Mio. Singles ermittelt. Das entspricht etwa 13,7% der Gesamtbevölkerung. Darin sind allerdings auch Singles über 45 Jahre enthalten.²⁴ Eine interessante Beobachtung ist, dass in der Altersgruppe zwischen 18 Jahren und 50 Jahren, im Durchschnitt knapp 79% aller Menschen in Partnerschaften leben. Für Gemeinden ist interessant zu sehen, dass etwa 6,32 Millionen Singles zwischen 18 Jahren und 40 Jahren in Deutschland leben. Zum Vergleich: In Deutschland betreiben etwa 6,5 Millionen Menschen aktiv den Fußballsport in Vereinen.²⁵ Singles sind also nachweislich keine „Randerscheinung“ und auch keine statistische Minderheit, sondern es gibt sie in sehr großer Zahl.

Geschlechterverhältnis

Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes sagen, dass es etwas mehr Single – Frauen als Single – Männer geben dürfte. Der Anteil an Frauen in der Gesamtbevölkerung ist nämlich höher als der Anteil an Männern, genauer gesagt gab es laut Datenreport 2006 im Jahr 2004 in Deutschland etwa 40 Mio. Männer und 42 Mio. Frauen. Im für diese Arbeit relevanten Alter zwischen 18 und 45 Jahren²⁶ war das Verhältnis allerdings nahezu ausgeglichen.²⁷ Die Studie von Parship.de beschreibt das Geschlechterverhältnis insgesamt, also über die gesamte dort betrachtete Altersspanne von 18 bis 69 Jahren, als ausgeglichen. Die Studie stellt allerdings fest, dass in der Altersgruppe der 18 – bis 30 Jährigen ein leichter, in der Gruppe der 41 – 50 Jährigen ein massiver Männerüberschuss zu verzeichnen ist, während in der Altersgruppe der über 50 Jährigen ein massiver und mit dem Lebensalter noch ansteigender Frauenüberschuss zu verzeichnen ist.²⁸

Dauer des Singleseins

Ein wichtiges Ergebnis der Studie von parship.de bezieht sich auf die Zeit, die Menschen Single bleiben. Mehr als 57% aller Singles sind mehr als ein Jahr allein, 37% aller Singles sind zwischen zwei und mehr als fünf Jahren allein. Es gibt gravierende Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Frauen sind statistisch gesehen länger allein als Männer.²⁹ Daraus ergibt sich die Annahme, dass Frauen insgesamt die Partnersuche vorsichtiger angehen als Männer. Dies deckt sich mit einem weiteren Ergebnis der Single – Studie, nämlich dem, dass Männer sich schneller verlieben und insgesamt eine

27.06.2008.

²⁴ Ebd. S. 3

²⁵ Quelle: Mitgliederstatistik des Deutschen Fußball Bundes (DFB) unter www.dfb.de

²⁶ Die angegebenen Zahlen beziehen sich auf das Alter zwischen 15 Jahren und 40 Jahren, dürfen aber grob auch für die Spanne von 18 bis 45 Jahre gelten.

²⁷ Datenreport 2006. Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. Herausgegeben vom Statistischen Bundesamt. S. 23

²⁸ Roller, Arndt (Hrsg.): Parship.de. Single – Studie 2005. Media Summary. S. 3. Veröffentlicht online unter: http://www.parship.de/common/main/public/press/pdf/singlestudie_2005.pdf; Letzter Zugriff am 27.06.2008.

²⁹ A.a.O. S. 8

niedrigere Erwartungshaltung an eine potentielle Partnerin haben.³⁰ Dennoch lassen sich 63% der Befragten nach eigenen Aussagen Zeit mit der Partnersuche. Dazu kommt, dass, je länger eine Person Single ist, die Hoffnung, einen Partner zu finden, schwindet und deshalb auch die Aktivität auf dem Partnermarkt – damit steigt gleichzeitig auch die Dauer des Singleseins an. Das gilt umso mehr, je älter ein Single ist.³¹

Christliche Singles

Leider gibt es keine Zahlen über christliche Singles. Um dennoch einen Annäherungswert zu erhalten schätze ich die Zahl christlicher Singles aufgrund der vorhandenen statistischen Daten. Wenn es in der Gesamtbevölkerung etwa 6,2 Millionen Singles im entsprechenden Altersspektrum gibt, und diese etwa % der Gesamtbevölkerung ausmachen und man weiter davon ausgeht, dass alle Christen ebenfalls in diesen Zahlen vorhanden sind, müsste man annehmen, dass es in Deutschland anteilig etwa so viele christliche Singles gibt, wie es Christen in der Gesamtbevölkerung gibt. Ausgangspunkt der Rechnung ist eine Statistik der EKD³², nach der etwa 52 Millionen Menschen in Deutschland Christen³³ sind. Das sind etwa 63,4% aller Deutschen. Das würde heißen, dass es etwa 3,9 Millionen christliche Singles in Deutschland gibt. Dieser Ansatz ist in zweifacher Hinsicht etwas problematisch. Zum einen müsste ich, um völlig korrekt vorzugehen, die Altersstruktur der Christen in Deutschland mit in die Berechnungen einbeziehen. Ich vermute nämlich, dass in dem für meine Arbeit wichtigen Altersbereich von 18 bis 45 Jahren insgesamt weniger Personen Christen sind, als statistisch zu erwarten wären und deshalb auch in den Gemeinden weniger Singles in diesem Alter anzutreffen sind. Außerdem ist die Zahl von 52 Millionen Christen ein rein statistisches Datum, das nichts über den wirklichen geistlichen Standpunkt der jeweiligen Menschen aussagt. Aufgrund dieser Annahmen postuliere ich deshalb eine Zahl von schätzungsweise rund 2 Millionen christlicher Singles im Alter zwischen 18 und 45 Jahren.

7. Bezug der statistischen Daten zur Gemeinde und dem pastoralen Dienst

Was bedeuten diese statistischen Daten für die Arbeit unserer Gemeinden und für die Seelsorge bzw. den pastoralen Dienst? Zunächst einmal kommt man nicht umhin festzustellen, dass wir uns als Gemeinden und Kirchen mit dem Phänomen „Single“ beschäftigen müssen. In dieser Hinsicht ist die Statistik sehr klar, denn sie zeigt, dass es immer mehr Singles gibt, etwa weil Partnerschaften zerbrechen oder Menschen keine Partner finden. Dies stellt sowohl die Gemeinden als auch die Seelsorge vor Herausforderungen. Meine persönliche Wahrnehmung ist: Es gibt viel mehr Singles in der Gesellschaft, als in unseren Gemeinden. Die Frage drängt sich auf: „Wo sind die Singles, wenn sie nicht in unseren Gemeinden sind?“ Auch wenn für viele Singles die Partnersuche im Vordergrund steht, heißt das nicht, dass Religion für sie deshalb

³⁰ A.a.o. S. 17

³¹ Ebd.

³² Statistik ist veröffentlicht im Internet unter http://www.ekd.de/download/christen_in_deutschland.pdf; Letzter Zugriff am 27.06.2008

³³ Die Rechnung lautet: Es gibt 82 Millionen Deutsche, 63,4% davon sind 3,9 Millionen.

unwichtig wird. Meiner Ansicht nach gibt es keine religionslose Gesellschaft und deshalb gibt es auch keine religionslosen Singles.³⁴ Weil Singles in einer pluralen Welt ohnehin gezwungen sind, aus einer großen Menge an Möglichkeiten zu wählen, tun sie es ganz selbstverständlich auch hinsichtlich ihrer Religiosität.³⁵ Darin liegen Chance und Risiko für unsere Gemeinden. Die Frage, die in den Gemeinden gestellt werden muss, lautet daher an dieser Stelle: „Was können wir tun, damit Singles in unseren Gemeinden ihren Platz finden?“ Das gilt sowohl für die Kirchen als ganze, aber auch für jede einzelne Gemeinde und jeden Einzelnen, der in der Gemeinde Verantwortung trägt. Das Thema muss in den Gemeinden aber noch breiter bedacht werden, weil sich nicht nur die Frage nach dem Umgang mit Singles stellt. Die „Single – Frage“ beinhaltet auch gleichzeitig die Frage nach dem Umgang mit anderen neuen Familienformen, die durch die sich verändernde gesellschaftliche Wirklichkeit unsere Kirchen und Gemeinden herausfordert³⁶. Die hohen Scheidungszahlen und die damit verbundenen Probleme und Nöte sind wichtige Anfragen an unsere Gemeinden. Direkt damit verbunden ist dann die Frage, ob und wie man als Gemeinde Hilfen geben kann, damit Scheidungen gar nicht erst nötig werden. Auch dies betrifft Singles, denn solche Hilfe setzt am besten schon ein, bevor eine Beziehung besteht.

8. Beobachtungen zum Single – Phänomen in der Geschichte

Eine historische Betrachtung des Single – Phänomens ist in erster Linie eine Betrachtung der Entwicklung von Ehe und Familie und den verschiedenen Formen, in denen Menschen zusammengelebt haben.

In vorgeschichtlicher Zeit lebten die Menschen meist in großen Gruppen, Stämme oder Horden zusammen. Dort wurde sowohl die polygame³⁷ als auch die monogame Ehe³⁸ praktiziert.³⁹ „In der Antike herrschte bei Griechen und Römern Monogamie auf streng patriarchalischer Basis“⁴⁰, während in orientalischen Gesellschaften die Möglichkeit bestand, als Mann mehrere Frauen zu heiraten.⁴¹ Das Patriarchat war hier ebenfalls die vorherrschende Form des sozialen Gefüges. Mit der Verbreitung des Christentums

³⁴ Vgl. Preul, Reiner: So wahr mir Gott helfe! Religion in der modernen Gesellschaft. S. 6

³⁵ Siehe dazu u.a. Ebertz, Michael A. Kirche im Gegenwind. Zum Umbruch der religiösen Landschaft. S. 146f. Er bezieht sich zwar nicht explizit auf Singles, aber seine Thesen sind gut auf Singles übertragbar.

³⁶ Als vermutlich wichtigste und am häufigsten vorkommende dürften hier die „Ein – Eltern – Familien“ zu nennen sein. Aber auch die sogenannten „Patchwork – Familien“ (wo Eltern nach einer Scheidung wieder geheiratet haben und Kinder des neuen Ehepartners mit in die neue Ehe hineinkamen) werden auch in traditionellen Gemeinden und Gemeinschaften häufiger anzutreffen sein. Seltener, aber umso problematischer, könnten „Queer – Familien“ sein, in denen Kinder zwei (homosexuelle) Väter oder Mütter haben. Alle diese Familienformen stellen die Gemeinden vor ethisch – moralische, theologische und auch praktische Herausforderungen.

³⁷ In einer polygamen Ehe hat ein Mann bzw. eine Frau mehrere Partner. Polyandrie ist dabei die Ehe einer Frau mit mehreren Männern, Poygynie ist die Ehe eines Mannes mit mehreren Frauen.

³⁸ In einer monogamen Ehe hat ein Mann bzw. eine Frau genau einen Partner.

³⁹ Vgl. Der Brockhaus von A – Z in drei Bänden. Band A – GOZ. Artikel „Ehe“. S. 371

⁴⁰ Ebd.

⁴¹ So etwa König Salomo, der nach 1. Könige 11, 3 eine größere Anzahl Ehefrauen hatte. Aber auch andere Figuren des Alten Testaments hatten mehrere Frauen und dies wird nicht negativ gesehen. Ob sich die Männer des „normalen“ Volkes mehrere Frauen finanziell leisten konnten, ist dabei eine Frage auf einer anderen Ebene. Erlaubt und möglich war es jedenfalls.

wurde dann die Ein-Ehe zur Regel und im ausgehenden Mittelalter (1577)⁴² dann auch Gesetz, das im Prinzip bis heute besteht.⁴³ Während eine Ehe im Altertum, in der Antike und noch bis weit in die Neuzeit vor allem eine Zweckgemeinschaft war, „deren Sinn vor allem in der Zeugung von Nachkommen, der Wahrung und Vermehrung des Besitzes, dem gemeinsamen Wirtschaften in Haus, Hof und Werkstatt und in der Daseinssicherung für Alter, Krankheit und Invalidität bestand“⁴⁴, so änderten sich ab etwa dem 18. Jahrhundert die Grundlagen für eine Ehe. Mehr und mehr basierte eine Eheschließung auf persönlicher Zuneigung und wurde als partnerschaftliche Lebensgemeinschaft gesehen. Es ist damit nicht gesagt, dass in Ehen vor dem 19. Jahrhundert diese Dimension einer Ehe überhaupt nicht vorkam, aber diese Dinge waren schlicht ohne weitere Bedeutung.⁴⁵ Der Sozialforscher Otto Brunner hat für das Zusammenleben in einem Verbund aus Familie und Gehilfen bzw. Dienerschaft die Bezeichnung das „Ganze Haus“⁴⁶ eingeführt. In einem solchen „ganzen Haus“ waren Arbeit und Familienleben sehr eng mit einander verbunden und „alle verwandten und nichtverwandten, herrschenden und dienenden Hausgenossen“⁴⁷ gehörten dazu. Ab der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert wurde die traditionelle Ehe als „Zweckgemeinschaft“ als nicht mehr zeitgemäß und falsch angesehen und das auch heute noch gültige Ideal einer Liebeshehe entwickelte sich.⁴⁸ Für die Betrachtung des Single – Phänomens ist die Entwicklung von der mehr oder minder „Zweckgebundenen“ Ehe hin zur Liebeshehe von großer Bedeutung. Denn während in früheren Jahrhunderten Gefühle und subjektive Dinge wie Verliebtheit⁴⁹, das Aussehen des anderen und das persönliche Verhältnis nur eine sehr untergeordnete Rolle für das Eingehen einer Ehe gespielt haben, so sind dies heute die entscheidenden Faktoren. Einige Autoren gehen sogar so weit, zu sagen, dass Liebesgefühle bis in die frühe Neuzeit sogar eher als „störend“ erachtet wurden, wenn es um die Ehe ging.⁵⁰ Die Ehe verändert damit ihr Wesen: Sie ist nun nicht mehr vor allem Produktions- und Reproduktionsstätte, sondern wird zu einem „persönlichkeitsstabilisierenden

⁴² Gädeke, Wolfgang: Ehe. Sehnsucht. Idee. Wirklichkeit. S. 37

⁴³ Im Deutschland des 21. Jahrhundert gilt als Ehe immer noch die Ein – Ehe von einem Mann mit einer Frau. Muslimische Mitbürger sind nach deutschem Recht gezeugen, sich auf eine „Hauptfrau“ festzulegen, denn nach deutschem Recht ist die Vielehe nicht erlaubt.

⁴⁴ Gädeke, Wolfgang: Ehe. Sehnsucht. Idee. Wirklichkeit. S. 37

⁴⁵ Insofern ist das, was Paulus in Epheser 5 über die Ehe schreibt durchaus ungewöhnlich und stellt vor allem für Frauen eine deutliche Besserstellung innerhalb der Ehe dar. Man muss allerdings konstatieren, dass die Forderungen des Paulus, nach denen der Mann seine Frau lieben und hoch achten soll (Epheser 5, 25f) die antike Gesellschaft weder in Israel noch im römischen Reich unmittelbar revolutioniert hat.

⁴⁶ Zitiert bei: Gruber, Hans – Günther: Christliche Ehe in moderner Gesellschaft. S. 47

⁴⁷ Ebd.

⁴⁸ Vgl. Gädeke, Wolfgang: Ehe. Sehnsucht. Idee. Wirklichkeit. S. 38

⁴⁹ Vermutlich nicht nur in der griechischen Antike gab es den Fall, dass ein homosexueller Mann eine Familie hatte und seine „Bedürfnisse“ bei männlichen Prostituierten befriedigte. Die Unterscheidung zwischen sexuellen Bedürfnissen, die „außer Haus“ befriedigt wurden und der Familie, die „zu Hause“ war, dürfte auch bis ins späte 20. Jahrhundert hinein eine gängige Praxis nicht nur für homosexuelle Menschen gewesen sein. Siehe dazu: Gädeke, Wolfgang: Ehe. Sehnsucht. Idee. Wirklichkeit. S. 33

⁵⁰ So etwa Gädeke, Wolfgang: Ehe. Sehnsucht. Idee. Wirklichkeit. S. 35 und Belardi / Eurich / Wangler: Gesellschaftsentwicklung und soziologische Grundlagen. S. 163 – 164

Faktor“⁵¹ „In dem Maße, in dem sich im Verlauf der Industrialisierung und Urbanisierung die traditionellen verwandtschaftlichen und nachbarschaftlichen Bindungen abschwächten, wurden die unmittelbar nahen Personen wichtig für das Bewußtsein und Selbstbewußtsein des Menschen, für seinen inneren Platz in der Welt, ja für sein körperliches und seelisches Wohlbefinden.“⁵²

Für die Entwicklung der heutigen „Single – Gesellschaft“ ist der Wandel, den die Ehe als Institution durchmacht beachtenswert. Denn erst als allein lebende Personen wirtschaftlich unabhängig waren und auch eine gewisse persönliche Sicherheit hatten, eröffnete sich für eine breitere Bevölkerungsschicht, die Möglichkeit, freiwillig alleine zu leben.

⁵¹ Ebd. S. 48

⁵² Ebd. S. 48. Gruber zitiert hier Tyrell H.: Familie und gesellschaftliche Differenzierung. S. 38

Teil B: Theologische Reflexion

1. Der Mensch vor Gott – über das biblische Menschenbild

Die wichtigsten Grundlage für das biblische Menschenbild bilden Genesis 1, 26 – 27 und Genesis 2, 7. Zwei wichtige Merkmale des biblischen Menschenbildes finden sich in diesen Texten. Einmal die Erschaffung des Menschen zum oder nach dem „Bilde Gottes“ und daneben der Hinweis, dass der Mensch nicht einen Leib und eine Seele *hat* und darum aufgeteilt werden kann in Leib, Seele und Verstand, sondern ein Leib mit einer Seele *ist*.⁵³ Der Mensch ist also zum einen nach dem Bild Gottes gemacht und hat zum anderen von Gott den Atem des Lebens eingehaucht bekommen, so dass er nun eine lebendige Seele ist. Der Mensch ist also, biblisch gesehen, nicht einfach ein weiteres Tier, das sich schlicht im Laufe der Evolution am besten weiterentwickelt hat und deshalb die Erde beherrscht. Der Mensch wird vielmehr von Gott als sein Ebenbild angesehen, das von Gott her das Leben, eine Seele und einen Verstand bekommen hat. Damit hat der Mensch eine bestimmte Würde, nämlich die, von Gott gewollt und uneingeschränkt bejaht zu werden. Gott selbst hat den Menschen innerhalb seiner Schöpfung auserwählt, damit der Mensch eine Beziehung zu ihm haben soll. Darin besteht das Besondere des Menschen: Dass er von Gott her und auf Gott hin geschaffen ist. Die Pointe der Gottesebenbildlichkeit liegt gerade nicht in einer körperlichen „Ähnlichkeit“ des Menschen mit Gott, sondern in der „Ähnlichkeit des Menschen mit Gott hinsichtlich der Fähigkeit, in Beziehung zu leben. Dies betont Wilfried Härle wenn er schreibt, dass es nicht „*etwas* am Menschen [ist, d. Verf.], das ihn zu einem Bild Gottes macht (...) sondern gemeint ist die Existenz im Gegenüber und in Beziehung zu Gott insgesamt (...)“⁵⁴ Das bedeutet, dass jeder Mensch als Gott ebenbildlich geschaffen ist, aber nicht jeder Mensch in seiner Bestimmung zur Gottesebenbildlichkeit lebt, was in der Konsequenz Sünde ist und Sünde und Schuld bewirkt. Dennoch ist der Mensch auch hinsichtlich mancher seiner Wesenszüge, mindestens potentiell, ähnlich wie Gott. So wie Gott in seiner Beziehung zum Menschen Liebe ist, so ist auch im Menschen angelegt, Gott, andere Menschen und die ganze Schöpfung zu lieben. Diese Anlage nutzt der Mensch nicht immer, aber als die „*Bestimmung* zur Liebe“⁵⁵ ist sie ein Teil der Gottesebenbildlichkeit des Menschen. Walter Klaiber beschreibt die Dimensionen des Menschseins so: Menschen sind „(...) Gottes geliebte Gegenüber inmitten einer von Gott bejahten Natur, (...) Beauftragte Gottes in einer Welt (...) in der sie als ‘Gottes Ebenbild’ in Gottes Liebe die Sinngebung Gottes (...) erfahren und leben können, (...) von Gott Hochbegabte, die von Gott zur mitschöpferischen Gestaltung der Erde befähigt und bevollmächtigt sind, (...) Mandatsträger Gottes, beauftragt, für sich und andre Mitgeschöpfe Lebensraum zu erschließen und Kultur und Technik als Gottes Geschenke zu verwalten (...), Geschöpfe, die ganz von Gottes Treue leben (...), Gesegnete Gottes, die mit der ganzen

⁵³ Über den Begriff der Seele siehe diese Arbeit Teil C: 1.1. Zum biblischen Verständnis von Seele

⁵⁴ Härle, Wilfried: Dogmatik. S 435

⁵⁵ A.a.o. S. 437

Schöpfung unter der Verheißung stehen, dass Gott Ja sagt zum Leben und es immer wieder neu in Fülle schenkt“⁵⁶ Das Alte Testament verfolgt hinsichtlich des Menschenbildes einen geradezu modernen Ansatz, denn der Mensch wird ganzheitlich gesehen. Anders als im späteren griechischen Denken, wird der Mensch nicht „aufgeteilt“ in Leib, Seele und Geist. Leib und Seele sind nicht von einander getrennt und haben auch keine unterschiedliche Wertigkeit, was insbesondere gegen eine alttestamentliche Leibfeindlichkeit spricht, die im Christentum bis heute ihre Spuren hinterlassen hat. Vor allem in sehr konservativen Gemeinden gilt der Leib immer noch als etwas schlechtes und potentiell sündiges. Für Singles ist von Bedeutung, dass Gott den Menschen nicht als Ehepaar, sondern als Mann und Frau schafft. Zwar sind nach den Bibeltexten der Genesis die beiden ersten Menschen auch das erste Ehepaar und der Mensch zum Leben in Gemeinschaft geschaffen, aber trotzdem hat jeder einzelne Mensch seinen eigenen Wert und seine eigene Würde von und vor Gott. Dieser Wert und Würde wird durch die Lebensform weder geschmälert noch gesteigert. Damit ist klar, dass die Lebensform, in der ein Mensch lebt, hinsichtlich dessen was der Mensch *ist*, für die Bibel keine Rolle spielt. Die Verantwortung für die Beziehung zu Gott, zu seinen Mitmenschen und zu sich selbst besteht also unabhängig davon, in welcher Lebensform ein Mensch lebt. Die Erkenntnis, dass sowohl Würde und Wert, als auch die Verantwortung für fremdes und das eigene Leben von der Bibel her persönlich und individuell gedacht werden, ist ein erster Ansatz gegen den Gedanken, dass Singles weniger wert seien, als Menschen, die in einer Ehe leben. Singles werden leider häufig weniger *wertgeschätzt*. Gott aber sieht immer den einzelnen Menschen, auch wenn er alle Menschen liebt. Das ist die entscheidende Erkenntnis, die sich aus dem biblischen Menschenbild ergibt. Diese Liebe gilt Singles ebenso wie verheirateten oder verwitweten Menschen. Nach Matthäus 10, 30 ist sogar jedes Haar eines jeden Menschen von Gott gezählt. Das hat zwei wichtige Folgen: Erstens darf sich jeder Mensch von Gott angenommen, wahrgenommen und geliebt wissen – unabhängig vom Familienstand.⁵⁷ Zweitens ist in der gegenseitigen zwischenmenschlichen Wahrnehmung und Wertschätzung jeder Mensch gleich zu achten, egal wie sein Familienstand⁵⁸ ist.

2. „Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei.“ – Einige Hinweise zur biblischen Grundlage der Ehe

Auch für das theologische Verständnis der Ehe spielen die Schöpfungsgeschichten aus Genesis 1 und 2 eine bedeutende Rolle. Mit der Erschaffung des Menschen in Form von zwei geschlechtlich unterschiedlichen, aber auf einander bezogenen Menschen ist gleichzeitig das Potential für Ehe geschaffen. Die Geschlechtlichkeit selbst ist ebenfalls von Gott gewollt, der Text weist ausdrücklich darauf hin, dass der Mensch in der Differenzierung als Mann und Frau geschaffen werden. In der Schöpfung ist also bereits die Ehe angelegt. Da die ganze Schöpfung von Gott in Genesis 1, 31 als „sehr gut“ bewertet wird, gilt dies auch für die Ehe. Sexualität wird in der Bibel durchaus positiv

⁵⁶ Klaiber, Walter: Schöpfung. Urgeschichte und Gegenwart. S. 203f

⁵⁷ Alles andere wäre auch unlogisch, denn ein Kind ist in aller Regel ja noch nicht verheiratet.

⁵⁸ Oder sein Konto, seine Arbeitskraft, sein Aussehen und andere Dinge mehr.

gesehen. Sie ist aber noch nicht von der Fortpflanzung und der Ehe getrennt und hat daher noch nicht die immense Bedeutung und Macht, die sie heute hat. Ehe ist im Alten Testament ihrem Wesen nach nicht nur eine Lebensgemeinschaft von Mann und Frau sondern vor allem eine Gemeinschaft, die um der Nachkommenschaft und dem Schaffen einer gegenseitigen Lebensgrundlage (wirtschaftlich, kulturell, religiös) Willen besteht.⁵⁹ Kinder sind in der Bibel ein Ausdruck des Segens Gottes und die Ehe ist der kulturelle, religiöse und rechtliche Rahmen, in dem Kinder geboren werden können. In diese Hinsicht unterscheidet sich das Alte Testament deutlich von dem, wie Ehe heute gesehen – und auch gelebt – wird.⁶⁰ Nach Genesis 2 ist die Frau ein Gegenüber, eine Gehilfin und Geliebte des Mannes. Allerdings ist eine Ehe nach alttestamentlichem Verständnis, wie wir bereits gesehen haben, nicht mit einer modernen Ehe zu vergleichen. Um eine Frau zu heiraten bezahlte der zukünftige Ehemann einen Brautpreis an den Vater der Braut. Die Frau wurde also in einem sehr wörtlichen Sinne das Eigentum des Mannes, was sich unter anderem darauf auswirkte, dass nur der Mann das Recht hatte, sich von der Frau scheiden zu lassen. Dennoch ist in Israel eine Ehe nicht *nur* ein ökonomisches Bündnis, denn Treue und Liebe sind für das Alte Testament wichtige Werte hinsichtlich der Ehe. Ein Beleg dafür: Immer wieder wird von den Propheten die eheliche Verbindung als Bild für die Treue Gottes bzw. Untreue Israels gebraucht.⁶¹ Da die Beziehung von Mann und Frau für die Bibel ein Abbild, ein Gleichnis, für den Bund, den Gott mit den Menschen schließt ist, erhält die Beziehung zwischen Mann und Frau eine Bedeutung, die weit über das individuelle Paar hinausreicht. Man kann also festhalten, dass die Ehe für das Alte Testament eine zutiefst bedeutsame und grundlegende Einrichtung ist, die von Gott her kommt und die die Beziehung zwischen Mann und Frau klar definiert. Dabei ist die Ehe im Ideal mehr als ein Zweckbündnis, weil sie ja das Abbild von Gottes Liebe und Treue zum Menschen darstellt, aber in der Praxis wird sie wohl häufig mehr oder minder ein Zweckbündnis gewesen sein.

Das Neue Testament folgt in der Beurteilung der Ehe grundsätzlich der hohen Wertschätzung, die das Alte Testament der Ehe entgegenbringt. Jesus spricht nur sehr wenig über die Ehe. In Markus 10, 2 – 9 diskutiert er mit einigen Pharisäer über die Ehescheidung. Jesus bestätigt in diesem Abschnitt zunächst die Geschlechtlichkeit des Menschen und auch die Ehe als schöpfungsgemäß und bezeichnet die Treue in der Ehe als Gottes Willen. Ohne auf die zahlreichen Diskussionen über diesen Abschnitt näher einzugehen⁶², lässt sich festhalten, dass auch Jesus die Ehe als unverzichtbaren Bestandteil menschlicher Gesellschaft gesehen hat, mit der man nicht leichtfertig umgehen darf. Jesus wertet die Ehe in ihrer Bedeutung weiter auf, indem er darauf

⁵⁹ Vgl. Genesis 1, 28; Deuteronomium 25, 6; Jeremia 29, 6; Psalm 127, 3

⁶⁰ Gelegentlich findet sich allerdings auch im Alten Testament die romantische Liebe. So etwa in 1.Samuel 18, wo sich Michal, die Tochter Sauls, in David verliebt. Allerdings ist die Geschichte auf eine sehr zweifelhafte Art romantisch, denn es wird davon erzählt, dass 200 Philister sterben mussten, damit David Michal heiraten durfte.

⁶¹ So etwa in Hosea 1 – 3, wo der Prophet Hosea als Zeichenhandlung eine Hure heiraten soll, um die Untreue Israels darzustellen.

⁶² Die Frage der Ehescheidung ist sicher eine spannende und – leider – auch für Christen von großer Bedeutung, aber nicht Thema dieser Arbeit.

hinweist, dass Gott selbst die Eheleute zusammenfügt und deshalb der Mensch eine Ehe nicht lösen soll. Paulus war aus Überzeugung ehelos.⁶³ Das, was Paulus über die Ehe schreibt, ist von der eschatologischen Hoffnung des Paulus auf die baldige Wiederkunft Jesu durchdrungen. Dies führt bei Paulus dazu, dem Ideal der Ehe das Ideal der Ehelosigkeit gegenüberzustellen. So sieht Paulus in 1. Korinther 7, 1 – 6 körperliche Enthaltensamkeit positiv und bewertet die Ehe gewissermaßen notgedrungen als Instrument zur Vermeidung von Unzucht. Immerhin vermeidet Paulus an dieser Stelle, eine völlige Leib- und Erosfeindlichkeit zu predigen.⁶⁴ Paulus ruft nicht dazu auf, um des Reiches Gottes Willen die eigene Ehe aufzulösen, wenn man als verheirateter Mensch Christ wird. Das ist ein Hinweis darauf, dass Paulus die bestehenden Ehen durchaus achtete und wertschätzte.

Der Epheserbrief ist schon nicht mehr von der unmittelbaren Naherwartung durchdrungen und deshalb findet sich in Epheser 5 auch eine etwas ausführlichere Abhandlung über die Ehe. Auch hier erfolgt der Rückgriff auf die Schöpfungsordnung. Epheser 5, 31 greift auf Genesis 2, 24 zurück, und die Ehe bekommt einen quasi sakralen Charakter durch den Vergleich einer menschlichen Ehe mit der Zusammengehörigkeit zwischen Jesus und der Gemeinde. Hier wird deutlich, dass die Ehe schon deshalb etwas besonderes ist, und insofern hoch geachtet werden muss, weil sie die erwähnte Abbild-Funktion hat. Erstmals kommt in Epheser 5, 25 der Begriff der Liebe vor, der zwar implizit auch schon in Genesis zu finden ist („und Adam erkannte seine Frau Eva und sie wurde schwanger“, Genesis 4,1), aber im Zusammenhang mit der Ehe nur hier erwähnt wird. Erstaunlicherweise liest man in Epheser 5, dass hier den Männern gesagt wird, sie sollen ihre Frauen lieben, während die Frauen sich ihren Männern unterordnen sollen. Von Liebe der Frauen zu ihren Männern wird zumindest nichts erwähnt, möglicherweise wird diese stillschweigend vorausgesetzt.

3. „Ich wünsche aber, alle Menschen wären wie ich“ – Einige Hinweise zur Ehelosigkeit in biblischer Sicht

Nachdem der biblische Befund zur Ehe ergeben hat, dass diese von Gott gewollt und gemäß der Schöpfungsordnung von Gott eingesetzt worden ist, wird es um so spannender zu prüfen, wie die Bibel Ehelosigkeit sieht. Das Alte Testament sieht Ehelosigkeit überwiegend negativ, denn ohne eine Ehe sind keine Nachkommen möglich, diese aber bedeuten Ehre, Segen und Altersabsicherung. So beweint die Tochter Jephthas in Richter 11, 30 – 40 nicht, dass ihr Vater sie als Menschenopfer dahingeben will, sondern dass sie als Jungfrau, also ohne verheiratet gewesen zu sein und ohne Kinder zu haben, sterben soll. Dennoch gibt es im Alten Testament Menschen, die ehelos leben. Einige Prophetengestalten des Alten Testaments (z.B.

⁶³ 1. Korinther 7, 8

⁶⁴ Dem Christentum wird häufig der Vorwurf der Leib- und Sexualfeindlichkeit gemacht. Dies lässt sich biblisch aber nicht belegen. Selbst Paulus spricht sich nicht gegen Sexualität an sich aus, sondern er spricht sich gegen alle Formen aus, die außerhalb der Ehe stattfinden. Vor Jesus finden wir keine Worte zur Sexualität, aber er hat an einer Hochzeit teilgenommen und drückt damit zumindest Wertschätzung für die Ehe aus. Sicher war Jesus auch klar, dass zu einer Ehe Sexualität gehört und insofern könnte man folgern, dass Jesus auch Sexualität positiv gesehen hat.

Jeremia⁶⁵) lebten aus religiösen Gründen ehelos. Vor- und Nachteile der Ehelosigkeit werden allerdings nicht weiter diskutiert, es wird vorausgesetzt, dass jeder Mensch eine Ehe eingehen will, und nur wer ausdrücklich das Gebot Gottes zur Ehelosigkeit erfährt, soll dieses auch ausführen. Die gesellschaftlichen Strukturen machten es besonders Frauen sehr schwer, ehelos zu leben, denn sie hatten ja kaum eine Chance, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, wenn sie nicht verheiratet waren. Das Neue Testament spricht positiver über die Ehelosigkeit als das Alte Testament. Schon die Tatsache, dass Jesus und Paulus ehelos waren, deutet an, dass die Ehelosigkeit nun, zumindest in der jungen christlichen Bewegung, nicht mehr nur negativ gesehen wurde. Es ist anzunehmen, dass Jesus bewusst ehelos blieb, weil er so seinen Auftrag besser ausführen konnte. Jesus selbst spricht in Matthäus 19, 10 – 12 über Ehelosigkeit, sicher meint er auch seine eigene Ehelosigkeit implizit mit. Vor diesem Abschnitt geht es um Ehescheidung, die Jesus, verkürzt gesagt, ablehnt. Dies erschreckt die Jünger so sehr, dass sie meinen, dass es unter *diesen* Umständen besser ist, nicht zu heiraten, um nicht in die unangenehme Situation zu kommen, unglücklich verheiratet zu sein und sich nicht scheiden lassen zu dürfen. Darauf nun erwidert Jesus dass es Männer gibt, die von Geburt an nicht zeugungsfähig sind. Dies meint der Begriff **εὐνοῦχοι**, den Matthäus in diesem Abschnitt benutzt. Das moderne Wort Eunuch leitet sich von diesem Wort ab, es meint einen Menschen, der aufgrund eines Geburtsfehlers oder einer Kastration zeugungsunfähig ist.⁶⁶ Daneben gibt es für Jesus noch Männer, die sich gleichsam selbst zu Eunuchen gemacht haben, also freiwillig auf die Ehe verzichten, um des Reiches Gottes Willen. Vermutlich sieht sich Jesus selbst als einen solchen Mann, ebenso wie Johannes der Täufer und später Paulus. Die Pointe liegt hier nun nicht in der Tatsache der freiwilligen Ehelosigkeit, sondern im Ziel dieser Ehelosigkeit, nämlich dem Aufbau des Reiches Gottes. Damit ist für eine Theologie der Ehelosigkeit wichtiges ausgesagt. Es kann bei der freiwilligen Ehelosigkeit nämlich nicht darum gehen, seinem Egoismus freien Lauf zu lassen und frei von allen Verpflichtungen und Bindungen zu sein, sondern es erfolgt sozusagen das Eingehen einer lebenslangen Ehe mit dem Reich Gottes. Man kann also sagen, dass ein Mensch christlichen Glaubens gewissermaßen die Wahl zwischen zwei Ehe – Formen hat: Die mit einem menschlichen Partner und den jeweiligen Verpflichtungen und Anforderungen – und die mit dem Reich Gottes und den Verpflichtungen und Anforderungen, die die Arbeit am Reiche Gottes mit sich bringt. Beides bedeutet Arbeit, beides bedeutet Verzicht, Kompromisse und Mühe. Man darf nun nicht beides gegeneinander ausspielen, so als sei die Ehelosigkeit die bessere Form, weil es ja um das Reich Gottes geht. Da die Ehe ebenfalls dem Reich Gottes dient und von Gott gewollt ist, darf sie nicht als „schlechter“, weil „weltlicher“ oder gar „körperlich“ und nicht „geistlich“ angesehen werden. Umgekehrt ist die bewusste, freiwillige Ehelosigkeit für das Reich Gottes anzuerkennen und zu unterstützen und nicht zu bemitleiden, wie das Beispiel von Jesus, Johannes d. T. und Paulus sehr deutlich zeigt. Im Übrigen waren einige Jünger, wie z.B. Petrus verheiratet und über diese Tatsache spricht Jesus nicht negativ. Wichtig für die Diskussion über die Frage der

⁶⁵ Jeremia 16, 2

⁶⁶ Vgl. Limbeck, Meinrad: Matthäus – Evangelium. S. 236f

Ehelosigkeit ist noch der Hinweis, dass Jesus sie nicht zum Gesetz erhebt, sondern das rätselhafte Wort: „Wer es fassen kann, der fasse es.“ anfügt. Dieser Ausspruch lässt sich am besten so verstehen: „Wer das für sich persönlich begreift und annehmen kann, der soll es in seinem Leben umsetzen“.⁶⁷ Paulus benutzt eine ganz ähnliche Argumentation in 1. Korinther 7, 29ff, wo er darlegt, dass die „Zeit kurz“ ist bis Jesus wiederkommt. Es ist für ihn deshalb geboten, sich um die geistlichen Dinge zu kümmern und nicht um die weltlichen. Weltliche Sorge ist unter anderem das Kümmern um den Partner / die Partnerin und die Sorge um die Ehe. Auch bei Paulus erfolgt damit keine grundsätzliche Ablehnung der Ehe aber eine deutliche Aufwertung der Ehelosigkeit „um Christi willen“. Man muss bei der Argumentation von Paulus im Auge behalten, dass er sehr realistisch einschätzt, dass die wenigsten Menschen problemlos ohne eine Partnerschaft leben können. Deshalb befürwortet er – trotz seiner Endzeiterwartung – dennoch das Heiraten, auch wenn er es aus theologischen Gründen für nicht mehr nötig erachtet. In 1. Korinther 7, 6 – 9 bezieht Paulus sich auf eine konkrete Frage eines Briefes der Korinther an ihn. Die Frage könnte in etwa gelautet haben: „Ist es für Unverheiratete sinnvoll unverheiratet zu bleiben?“.⁶⁸ Nimmt man diese Frage zur Grundlage für den ganzen Abschnitt, dann ergibt sich daraus nicht mehr der leidenschaftliche Aufruf zur Ehelosigkeit, sondern eine differenzierte und gleichzeitig seelsorglich ausgewogene Argumentation. Paulus tendiert zwar tatsächlich dazu, die Ehelosigkeit als vorteilhafter anzusehen, aber er macht sie weder zum Gesetz noch stellt er sie über die Ehe. Die Ehelosigkeit ist bei ihm vielmehr ein Geschenk, ein Charisma, ebenso wie die Ehe ein Charisma ist. Ein Mensch kann sowohl eine Berufung zur Ehe als auch eine zur Ehelosigkeit haben und nur derjenige der wie Paulus selbst eine Berufung zur Ehelosigkeit hat, kann und soll sie auch ausleben. Fast schon modern geht Paulus darauf ein, dass man sich nicht zur Ehelosigkeit zwingen darf, auch nicht aus an sich guten, religiösen Motiven, wenn er sagt, dass es „besser ist, zu heiraten, als vor Verlangen zu brennen“.⁶⁹ Festzuhalten bleibt, dass die Bibel zwei gleichermaßen wertvolle und auf je eigene Art erfüllende Lebensentwürfe vorstellt und beide für gut befindet.⁷⁰

4. Das Charisma der Ehelosigkeit: Zwischen Angst und Hoffnung

Viele junge Christen befürchten, die Gabe der Ehelosigkeit zu haben. Diese Gabe ist für christliche Singles insofern ambivalent, als sie theologisch hoch geschätzt wird, weil etwa Jesus und Paulus sie ausgelebt haben, aber kaum jemand sie wirklich zu haben oder zu wollen scheint.. Ehelosigkeit bedeutet für Paulus auch sexuelle Enthaltsamkeit⁶⁹, was das „Geschenk“ der Ehelosigkeit in den Augen viele moderne Christen unattraktiv sein lässt.⁷⁰

⁶⁷ Diese Umschreibung ergab sich bei einem Vergleich verschiedener „moderner“ Bibelübersetzungen und Übertragungen. Namentlich: Gute Nachricht Bibel, Hoffnung für alle, Neues Leben Bibel.

⁶⁸ Für diesen Abschnitt Vgl. Baumert, Norbert: Frau und Mann bei Paulus. Überwindung eines Missverständnisses. S. 46ff

⁶⁹ Vgl. Ortkemper, Franz – Josef: 1. Korintherbrief. Stuttgarter Kleiner Kommentar. S. 71

⁷⁰ Dies ist sicher auch ein Beleg für die hohe Bedeutung, die der Sexualität auch unter Christen beigemessen wird.

In 1. Korinther 7, 1 – 7 spricht Paulus über Ehe und Ehelosigkeit, genauer gesagt, über das „**χάρισμα**“, übersetzt „Gnadengabe“, der Ehelosigkeit. Nach der Lektüre dieses Abschnittes fragen sich viele christliche Singles, ob sie selbst diese spezielle Gnadengabe der Ehelosigkeit haben und deshalb ehelos bleiben sollen. Bei dem Charisma der Ehelosigkeit handelt es sich um etwas, das von Gott her kommt. Das schreibt Paulus ausdrücklich in 1. Korinther 7, 7. Meiner Meinung nach sind alle Charismen, also auch das der Ehelosigkeit, „dem einzelnen von Gott zum Aufbau der Gemeinde verliehen“⁷¹ und sollen „im Dienst an den anderen“⁷² benutzt werden. Ehe *und* Ehelosigkeit haben für Paulus, wie wir gesehen haben, beide eine hohe Bedeutung. Die Ehe, weil sie schöpfungsgemäß und von Gott gewollt ist und die Ehelosigkeit, weil sie dem Menschen ermöglicht, seine ganze Kraft ungeteilt für das Evangelium einzusetzen. Biblisch gesehen ist die Gabe der Ehelosigkeit also eine wertvolle Gabe, die in geistlich schweren Zeiten dem Leib Christi, also den Gemeinden und Kirchen, dienen soll. Obwohl Paulus selbst die Ehelosigkeit bevorzugt⁷³ ist die Ehe für ihn keineswegs weniger wert, wie einige Christen in Korinth aufgrund ihres starken asketischen Ideals dachten. Für Paulus entscheidet sich, ob jemand die Gabe der Ehelosigkeit hat, vor allem am Punkt der geschlechtlichen Enthaltensamkeit. Er schreibt in 1. Korinther 7, 37: „Wer aber in seinem Herzen fest bleibt, weil er sich in der Gewalt hat und seinem Trieb nicht ausgeliefert ist, wer also in seinem Herzen entschlossen ist, seine Jungfrau unberührt zu lassen, der handelt richtig. Wer seine Jungfrau heiratet, handelt also richtig, wer sie nicht heiratet, handelt besser.“ Diese Aussagen des Paulus sind vor dem Hintergrund der starken eschatologischen Erwartung des Paulus zu sehen. „Paulus erwartet das baldige Ende, (...) dem eine schwere Not und Bedrängnis vorausgehen wird.“⁷⁴

Die Frage nach dem Charisma der Ehelosigkeit ist biblisch – theologisch recht eindeutig zu klären, aber es fällt aus psychologischen Gründen trotzdem nicht leicht, darüber zu reden, weil vielen Menschen die Gabe eher als eine Bürde erscheint, was sie in mancher Hinsicht auch tatsächlich ist.

Auf die Frage, wie man feststellen kann, ob man die Gabe der Ehelosigkeit hat⁷⁵ sind meiner Meinung nach zwei Punkte zu prüfen:

- Kann die Person fröhlich und gelassen sexuell enthaltsam leben?
- Ist die Person in besonderer Weise in der Verbreitung des Evangeliums oder dem Ausleben der Liebe Gottes tätig in der Gemeinde, in einem diakonischen Werk oder in einem anderen wichtigen und gesegneten Dienst?

Meiner Ansicht nach ist es kein Versagen, wenn Menschen eingestehen, dass sie die erste Frage nicht mit „Ja“ beantworten können und deshalb anzunehmen ist, dass sie die

⁷¹ Ortkemper, Franz – Josef: 1. Korintherbrief. Stuttgarter Kleiner Kommentar. S. 70

⁷² Ebd.

⁷³ Vgl. A.a.o. S. 70

⁷⁴ A.a.O. S. 76

⁷⁵ Das Charisma der Ehelosigkeit darf nicht verwechselt werden mit dem Problem der Beziehungsangst oder anderen Problemen, eine feste Partnerschaft einzugehen. Diese Dinge verhindern zwar Partnerschaft und Ehe ebenfalls, aber weil sie krankhafte Züge an sich tragen weit davon entfernt, eine Gnadengabe Gottes zu sein.

Gabe der Ehelosigkeit nicht haben. Viele Singles sind verunsichert, weil sie befürchten sie hätten die Gabe der Ehelosigkeit und darin den Grund sehen, warum sie keinen Partner / keine Partnerin finden. Es mag für manche Menschen aus psychologischer Sicht sinnvoll sein, keine Partnerschaft einzugehen, selbst wenn sie die Gabe der Ehelosigkeit nicht haben. Theologisch gesprochen gilt jedoch: Die Gabe der Ehelosigkeit bekommt niemand gegen seinen Willen. Jeder, der diese Gabe hat, ist von Gott mit der entsprechenden Haltung und Charaktereigenschaften ausgerüstet worden und spürt meiner Ansicht nach, dass es sich um eine Gabe handelt, die er oder sie fröhlich und befreit annehmen und ausleben darf. Meiner Auffassung nach gibt es diese Gabe tatsächlich nur sehr selten, was sich allerdings statistisch kaum untermauern lässt. Manche die dieses Charisma haben, heiraten trotzdem und viele, die nicht heiraten, haben die Gabe nicht.

Teil C: Seelsorge

1. Zur Frage: „Was ist Seelsorge?“

„Seelsorge“ ist ein schillernder Begriff, der sich nur schwer definieren lässt. Ziemer schreibt: „Die Seelsorge gibt es nicht. Wenn wir so sprechen (...) abstahieren wir von den spezifischen Ausprägungsformen von Seelsorge in den jeweiligen konkreten gesellschaftlichen und historischen Zusammenhängen.“⁷⁶

Seelsorge sorgt sich um den seelischen Zustand des anderen und hat darin eine „therapeutische“ Funktion. Das griechische Wort, das dem Fremdwort „Therapie“ zugrundeliegt, „θεραπεύειν“⁷⁷, heißt auf Deutsch „Heilung“ oder „Dienst“. Seelsorge ist also – pointiert ausgedrückt – ein Dienst, der um Heilung bemüht ist. Seelsorge ist zudem ein Dienst, den ein Mensch einem anderen Menschen erweist. Ruthe schreibt: „Therapeutische Seelsorge ist helfendes und heilendes Gespräch, das im Bekenntnis des Glaubens geschieht und sich mit dem *ganzen* Menschen beschäftigt.“⁷⁸ Seelsorge ist dabei etwas „zutiefst menschliches“⁷⁹, wie es Ziemer ausdrückt. Er schreibt weiter: „Es ist einfach menschlich, sich gegenseitig zu raten und Rat zu holen. Und es ist menschlich, jemanden zu haben, dem man zu vertrauen vermag, dem man sein Herz ausschütten kann, dem man sich zumuten darf.“⁸⁰ Für jede Art und auch jeden Ansatz von Seelsorge erscheint mir wichtig, die Lebenswirklichkeit der Menschen in den Blick zu nehmen. Das bedeutet, dass die „weltlichen“ Dinge im Leben des Hilfesuchenden nicht gegen die „geistlichen“ Dinge ausgespielt werden dürfen. Trillhaas drückt es so aus: „Geistliches und Weltliches dürfen nicht länger getrennt gesehen werden.“⁸¹ Um den „weltlichen“ Aspekten des Menschseins in angemessener Weise begegnen zu können, sind die Erkenntnisse der Psychologie sehr hilfreich. In der Seelsorge drückt sich das für mich etwa in der angemessenen Benutzung von bestimmten Gesprächstechniken⁸² aus. Dennoch ist mit dem Wissen um psychologische Zusammenhänge noch nicht der ganze Mensch erfasst. Die Erkenntnisse der Soziologie erweitern das Hintergrundwissen, das Seelsorger nutzen können weiter. Soziologische Erkenntnisse wie die sozio – psychologischen Zusammenhänge, in denen ein Mensch lebt, sind auch für die Seelsorge interessant. Häufig kann der Seelsorger erst durch solches Hintergrundwissen das Problem und die Person, die er in der Seelsorge vor sich hat, einschätzen. Auch über die Wechselwirkungen und Beeinflussungen, die ein Mensch von seiner Umwelt erfährt, bietet die Soziologie wichtige Erkenntnisse. Gleichzeitig ist es von Bedeutung, auch die geistlichen Bedürfnisse des Menschen im Blick zu behalten. Das bedeutet, in der Seelsorge Menschen, die Schuld oder

⁷⁶ Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 40

⁷⁷ Vgl. Lukas 9, 1: Συγκαλεσάμενος δὲ τοὺς δώδεκα ἔδωκεν αὐτοῖς δύναμιν καὶ ἐξουσίαν ἐπὶ πάντα τὰ δαιμόνια καὶ νόσους θεραπεύειν. – Übersetzung: Zusammenrufend aber die Zwölf, gab er ihnen Kraft und Vollmacht über alle Dämonen und Krankheiten zu heilen. (Übers. H. Stühn)

⁷⁸ Ruthe, Reinhold: Seelsorge wie macht man das?. S. 9

⁷⁹ Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 14

⁸⁰ Ebd.

⁸¹ Trillhaas, Paul: Systematische Seelsorge. S. 20

⁸² Als Beispiel sei hier etwa die non – direktive Gesprächsführung genannt.

Schuldgefühle in sich tragen, die Möglichkeit eines Aussprechens ihrer Nöte und Schuldgefühlen zu ermöglichen und ihnen Vergebung von Gott her zuzusprechen. In der Seelsorge ist deshalb das Gebet und das Hören auf Worte aus der Bibel nicht Nebensache oder „frommes Beiwerk“, sondern eine der Hauptsachen. Je nach theologischem und psychologischem Standpunkt des Seelsorgers wird die Frage „Wie macht man Seelsorge?“ unterschiedlich beantwortet. Ziemer schlägt Begriffe wie „Gespräch“, „Beratung“ oder „Aussprache“⁸³ vor, die den therapeutischen Aspekt von Seelsorge besonders betonen. Grund fügt hinzu: „Seelsorge ist zuhören, Menschen in den Grenzsituationen ihres Lebens beistehen (...). Seelsorge ist ein spirituelles Geschehen. Es geht um Aussöhnung mit Gott, Gebet, Vergebung. (...) Seelsorge ist warnen, ermahnen und zurechtweisen.“⁸⁴ Eschmann ergänzt, dass Seelsorge „Hilfe zum Leben“, „Hilfe zu Glaube und Umkehr“ und „Hilfe zu Gemeinschaft und Spiritualität“ ist.⁸⁵ Damit ist bereits die Bandbreite dessen, was Seelsorge ist oder sein will, angedeutet. Bei der Seelsorge handelt es sich nicht nur um Gespräch und auch nicht nur um eine Angelegenheit zwischen zwei Menschen, denn es ist immer auch eine spirituelle Dimension mit zu beachten. Diese spirituelle, oder besser: geistliche, Dimension tritt je nach Themenstellung mehr oder weniger in den Vordergrund, ist aber grundsätzlich überall da vorhanden, wo eine oder beide am Seelsorgegespräch beteiligten Menschen sich als Christen verstehen.⁸⁶

1.1. Exkurs: Zum biblischen Verständnis von Seele

Das Wort „Seele“ findet sich in der Bibel zum ersten Mal in Genesis 2, 7 bei der Erschaffung des Menschen. Dort wird davon berichtet, dass Gott dem Menschen den Lebensatem⁸⁷ einhaucht. Damit wird, wie es Luther übersetzt, der Mensch eine „lebendige Seele“. Das hebräische Wort „נֶפֶשׁ“, das hier mit „Seele“ übersetzt wird, hat eine große Bandbreite an möglichen Bedeutungen. Die zugrunde liegende Bedeutung ist „Kehle“⁸⁸ des Menschen. Nach von Rad bezeichnet „נֶפֶשׁ“ das „Lebendige (...), das Vitale am Menschen im weitesten Sinne“⁸⁹. Grund fügt hinzu: „Durch die Kehle nimmt der Mensch auf, was ihn als lebendiges Wesen trägt und erhält: Nahrung und Sauerstoff.“⁹⁰ Man kann also festhalten, dass die Seele zum einen etwas ist, das Gott dem Menschen gegeben hat und das zum anderen untrennbar zum Menschen gehört. Ohne die Seele ist der Mensch kein Mensch. Im hebräischen Verständnis von „נֶפֶשׁ“ kommt aber auch die „Bedürftigkeit und Angewiesenheit (...) und Sehnsucht“⁹¹ des Menschen nach Gott zum Ausdruck. Auch dem Neuen Testament liegt das hebräische Verständnis von „Seele“ zugrunde, die Seele ist hier „Trägerin der vielfältigen

⁸³ A.a.o. S. 14

⁸⁴ Grund, Friedhelm: Menschenfreundliche Seelsorge. S. 8

⁸⁵ Eschmann, Holger: Theologie der Seelsorge. S. VIII – X

⁸⁶ Insofern ist eine rein säkulare Seelsorgearbeit zwar vorstellbar, aber eine solche würde meiner Meinung nach eines der Grundbedürfnisse des Menschen - nach Transzendenz – völlig außer Acht lassen. Das halte ich für wenig hilfreich.

⁸⁷ Luther übersetzt: Odem des Lebens.

⁸⁸ Von Rad, Gerhard: Theologie des Alten Testaments. Band I. S. 157

⁸⁹ Ebd.

⁹⁰ Grund, Friedhelm: Menschenfreundliche Seelsorge. S. 70

⁹¹ Calwer Bibellexikon, Band L – Z, Artikel: Seele, S. 1223

menschlichen Gefühle und Gemütsbewegungen und steht überhaupt für das von Gott gegebene natürliche Leben⁹² Die Seele wird dabei als sterblich gedacht, denn wo die Seele und der Körper zwei zwar unterschiedliche aber untrennbare Aspekte desselben Menschen sind, da kann auch die Seele nicht unsterblich sein. Das griechische Denken sieht die Dinge grundlegend anders, hier ist der Leib (griech. „σώμα“) von der Seele (griech. „ψυχή“) getrennt. Diese Aufteilung geht auf Plato zurück, für den der Körper sterblich, die Seele jedoch unsterblich war. Daraus folgte dann die Verachtung alles körperlichen und die Betonung der unsterblichen Seele. Ein körperfeindliches Denken wäre im Sinne der Bibel auch immer ein seelenfeindliches Denken. Damit wäre es letztlich auch ein gottesfeindliches Denken, weil Gott den Menschen als Leib mit Seele geschaffen hat.

Ich plädiere, wie inzwischen viele Seelsorger, dafür, die Seele nicht vom geistigen, geistlichen und körperlichen Zustand des Menschen zu trennen. Ruthe schreibt dazu: „Leib und Seele hängen eng zusammen. Man kann den Menschen nicht in einen inneren und einen äußeren Menschen aufspalten.“⁹³ Man muss dazu einschränkend sagen, dass man im Falle eines körperlichen Notfalles – wie etwa bei einem akuten Herzinfarkt – sicher zunächst das körperliche Problem behandeln muss. Aber auch hier kann und darf sich die Sorge um die Seele anschließen. Das gilt auch für Singles. Seelsorge an Singles darf deshalb nicht nur auf die Partnerlosigkeit des Singles fokussieren, sondern muss auch die anderen Lebensbereiche eines Singles berücksichtigen. Das gilt, in einer gewissen Paradoxie, besonders dann, wenn für den Single selbst das Fehlen einer Partnerschaft das größte Lebensproblem zu sein scheint.

1.2. Zur biblischen Begründung von Seelsorge

Die Bibel bietet keine systematische Reflexion zu Begriff und Ausführung von Seelsorge. Dennoch lassen sich einige Hinweise auf Seelsorge in der Bibel finden. Grundlage aller Seelsorge ist die Erkenntnis, dass Gott jeden Menschen liebt und jedem Menschen Gutes und Segen zuteil werden lassen möchte. Eine biblische Begründung für Hilfe von Mensch zu Mensch in einem allgemeinen Sinn ist bereits das Doppelgebot der Liebe, das Jesus in Markus 12, 29 – 31 ausspricht.⁹⁴ Liebe zum Mitmenschen motiviert bereits zur Aufmerksamkeit und zur Hilfsbereitschaft dem anderen gegenüber. Gottes Wille, dass „allen Menschen geholfen werde“⁹⁵ ist die theologische Antwort auf die Frage, welche Begründung Seelsorge hat.⁹⁶ Seelsorge nach unserem heutigen Verständnis⁹⁷ findet sich in der Bibel nicht ausdrücklich.

Ziemer schreibt: „(...) Jahwe ist der Tröster (Jesaja 40, 1) und Christus ist der wahre Hirte (Johannes 10, 1 – 17). Von ihm [Gott, Anm. d. Verf.] geht das heilende Erbarmen

⁹² Ebd.

⁹³ Ruthe, Reinhold: Seelsorge – wie macht man das?. S. 17

⁹⁴ Mk 12: 29 Jesus antwortete ihm: Das erste ist: "Höre, Israel: Der Herr, unser Gott, ist ein Herr; 30 und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft!" 31 Das zweite ist dies: "Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!" Größer als diese ist kein anderes Gebot.

⁹⁵ 1. Timotheus 2,4

⁹⁶ Vgl. Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 42

⁹⁷ Dieses Verständnis längst nicht einheitlich ist. Doris Nauer beschreibt in ihrem Buch Seelsorgekonzepte im Widerstreit“ über 30 (!) verschiedene Ansätze.

aus (Markus 9, 36).⁹⁸

Im Alten Testament liefert das Buch der Psalmen wichtige seelsorgliche Impulse. In den Psalmen kommen viele Bereiche menschlichen Lebens zur Sprache. Psalmen sind ganz besonders dann, wenn Menschen die eigenen Worte fehlen um Dinge auszudrücken, von unvergleichlichem seelsorglichem Wert. Auch das Buch Hiob bietet sowohl formal als auch inhaltlich seelsorgliche Ansatzpunkte. Formal, weil es sich um einen Text handelt, der an seelsorgliche Gespräche erinnert. Inhaltlich geht es um die Frage nach dem Ursprung und dem Sinn von Leid. Die Frage nach dem „Warum?“ von Kummer, Leid und Unglück ist auch in der heutigen Seelsorge sehr bedeutsam. Dies gilt auch für viele Fragen, die von Singles in der Seelsorge gestellt werden.⁹⁹

Im Neuen Testament ist eine für die Seelsorge bedeutsame Stelle Jakobus 2, 17, wo es heißt: „Ein Glaube, der nicht in der Liebe tätig wird, ist nutzlos.“ Liebe drückt sich nach meiner Meinung auch darin aus, dass ein Christ einem anderen Christ zuhört, an seinen Problemen aufrichtig Anteil nimmt¹⁰⁰ und den anderen auf diese Art und Weise nicht in seiner Not alleine lässt. Seelsorge kann und darf nicht den Anspruch haben, alle Probleme aller Hilfesuchenden lösen zu können. Aber sie kann und darf den Anspruch haben, einen Hilfesuchenden so gut zu unterstützen, wie es unter gegebenen Umständen möglich ist.¹⁰¹

Damit ist klar, dass man sich als Christ nicht der seelischen Not anderer Menschen, seien es Christen oder nicht, entziehen darf.

Seelsorge soll in meinen Augen immer den ganzen Menschen sehen, nicht nur den Teilaspekt, der als Problemfeld erkannt wird. Jesus selbst hat dies vorgelebt. Wenn man sich die Seelsorgetätigkeit Jesu ansieht, stellt man fest, dass Jesus immer den ganzen Menschen mit seinen spezifischen körperlichen und seelischen Lebensproblemen im Blick hatte. Jesu Seelsorgekonzept war ganzheitlich, lange bevor der Begriff in Mode kam. Jesus hat sich um das geistliche Heil der Menschen gekümmert, indem er ihnen ihre Sündenlast vergeben hat. Dazu hat er häufig mit den Menschen gesprochen – gleichsam ein seelsorgliches Gespräch. Gleichzeitig hat Jesus aber auch das körperliche Wohl der Menschen im Blick, was sich darin zeigt, dass Jesus die Menschen auch von Krankheiten und Behinderungen geheilt hat. Der Anspruch auf Heilung von körperlichen Krankheiten ist für die Seelsorge zu hoch.¹⁰² Aber Linderung von Ängsten und seelischen Nöten kann und darf durchaus ein Ziel von Seelsorge sein. Als Seelsorger erweist sich auch der Apostel Paulus in seinen verschiedenen Briefen. Zierner weist allerdings darauf hin, dass Paulus Seelsorge „in einem hohen Maße

⁹⁸ Ebd.

⁹⁹ Um nur ein Beispiel zu nennen: „Warum finde ich keinen passenden Partner?“

¹⁰⁰ Der Seelsorger sollte sie sich dabei dennoch nicht zu seinen eigenen machen. Denn das hilft am Ende weder dem Hilfesuchenden noch dem Seelsorger.

¹⁰¹ Jeder Seelsorger hat nur ein begrenztes Zeitbudget, hat gelegentlich auch selbst Sorgen und Nöte und ist für manche Probleme schlicht auch nicht der passende Ansprechpartner.

¹⁰² Ich weise aber nachdrücklich darauf hin, dass Seelsorge auch für die „physikalische“ Medizin sehr wichtig ist. Oft sind physische Symptome Ausdruck seelischer Nöte. Insofern können durch menschenfreundliche Seelsorge auch körperliche Leiden manchmal gelindert oder sogar geheilt werden. Garantieren kann man das aber natürlich nicht.

autoritätsbetont¹⁰³ betreibt und sich einer „ausgesprochen direktiven Methodik“¹⁰⁴ bedient. Die Inhalte seiner Briefe sind – trotz der Kritik am direktiven Stil des Paulus – auch heute in der Seelsorge noch wichtig, denn in ihnen werden Themen bedacht, die auch heute nichts von ihrer Aktualität verloren haben.

2. Psychologische Erkenntnisse als Hintergrundwissen in der Seelsorge

2.1. Zum Verhältnis von Psychologie und Seelsorge

Das Verhältnis von Psychologie und Psychotherapie zur Religion insgesamt und zur Seelsorge als einer Form von gelebter Religion war lange Zeit angespannt.¹⁰⁵ Der Vorwurf von „religiös engagierten“ Christen gegen Psychologie und Psychotherapie lautet: Psychologen sind ungläubig und haben zum Ziel, den Glauben der Patienten zu zerstören.¹⁰⁶ Daneben gibt es auch heute noch gelegentlich die Überzeugung, dass ein „echter Christ“ gar keine Psychotherapie nötig habe.¹⁰⁷ Auf der anderen Seite gab und gibt es tatsächlich auch Ressentiments der Psychologie gegen z.B. das Christentum. Sigmund Freud, C.G. Jung und auch heutige Religionspsychologen versuchen Religion, insbesondere das Christentum, rein psychologisch zu erklären.¹⁰⁸ Darin kommt durchaus eine Haltung zum Ausdruck, die das Christentum zumindest sehr skeptisch sieht. Ich halte zudem die Sexualfixierung der Psychologie, insbesondere im Gefolge von Sigmund Freud¹⁰⁹, für ambivalent, jedenfalls im Bezug auf Singles. Denn Singles haben – sozusagen natürlich – oft Probleme mit ihrer Sexualität und es liegt geradezu in der Natur der Sache, dass sie manche sexuelle Wünsche und Bedürfnisse unterdrücken.

Erst in den letzten Jahren verbessert sich die Beziehung zwischen Psychologie und Seelsorge etwas, weil viele Pfarrer und Pastoren auch psychologische Qualifikationen erwerben und viele Psychologen entdecken, dass Religion mehr ist, als regressives Verhalten und unbewusste Wünsche. Die Frage nach dem Verhältnis von Psychologie und Seelsorge ist sowohl für den Seelsorger als auch für den Hilfesuchenden von Bedeutung. Es stellen sich dabei wichtige Fragen: Worin unterscheiden sich Psychologie, und Psychotherapie auf der einen und Seelsorge auf der anderen Seite? Wo hört Seelsorge auf und wo fängt Psychotherapie an? Und: Worin besteht die Grenze, die die Seelsorge zu beachten hat? Seelsorge „ist“ nicht Psychotherapie, auch wenn sie durchaus Techniken anwenden darf, die in der Psychotherapie verwendet werden. Einerseits ist es

¹⁰³ Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 47

¹⁰⁴ Ebd.

¹⁰⁵ Vgl. Haanel, Thomas: Keine Angst vor der Couch. Warum Religion Psychotherapie verträgt. S. 13f

¹⁰⁶ Vgl. A.a.O. S. 15

¹⁰⁷ Dies gilt durchaus auch gelegentlich für Seelsorge, die viele Menschen nur zögernd in Anspruch nehmen, weil sie gewissermaßen eine Niederlage bedeutet. Die Niederlage nämlich, das Leben nicht ohne fremde Hilfe in den Griff zu bekommen.

¹⁰⁸ Freud sprach davon, dass sich „das Sohnesopfer im Christentum mit unbewussten Tötungswünschen des Vaters gegen des Sohn im Rahmen eines Ödipuskomplexes (...) auf unbewußte und z.T. abgewehrte Wünsche zurückführen“ lässt. Vgl. dazu: GEO Themenlexikon Psychologie. Band 13. Artikel: Religionspsychologie. S. 635

¹⁰⁹ Freud lehnte Religion kompromisslos ab, bei ihm spielte Sexualität eine entscheidende Rolle. Vgl. dazu Haanel, Thomas: Keine Angst vor der Couch. Warum Religion Psychotherapie verträgt. S. 16ff

positiv zu werten, wenn Christen in der Seelsorge Heilung und Gesundheit von Gott erwarten. Andererseits gibt es Krankheitsbilder, die eindeutig psychotherapeutisch und pharmakologisch unterstützt zu behandeln sind, etwa schwere Formen von Depression. Hier ist die Seelsorge eine wertvolle weitere Unterstützung für den Hilfesuchenden. Seelsorge und Psychotherapie unterscheiden sich außerdem in ihrem Menschenbild. Wie bereits dargelegt ist das Menschenbild der Seelsorge ganzheitlich orientiert. Die Psychotherapie interessiert sich jedoch in aller Regel nur für einen Teilaspekt der Persönlichkeit eines Menschen, insbesondere dann, wenn es sich um Therapieformen handelt, die sich um eine wissenschaftliche Fundierung bemühen.¹¹⁰ Ein inhaltlicher Unterschied besteht in der Zielsetzung von Seelsorge und Psychotherapie. Seelsorge hat das „Heil“ eines Menschen zum Ziel, nicht „nur“ die Heilung eines bestimmten Aspekts des Menschseins. Psychotherapie zielt dagegen mehr oder weniger ausschließlich auf die „Heilung“, also die positive Veränderung von Krankheitssymptomen und Verhaltensauffälligkeiten.¹¹¹ Leider besteht bei vielen Menschen der Eindruck, dass Psychotherapie von „Profis“ gemacht wird, während Seelsorge nur von „Amateuren“ betrieben wird, die die „schwierigen Fälle“ dann doch an die Psychologen abgeben müssen. Wenig hilfreich ist auch das Denken vieler Psychotherapeuten, dass Seelsorger mit ihrer geistlichen Herangehensweise unwissenschaftlich und zu religiös - optimistisch seien. Schwierig bleibt auch die skeptische Haltung vieler Seelsorger, die nicht gut akzeptieren können, dass Seelsorge auch Grenzen hat. Ich plädiere daher für eine partnerschaftliche Zusammenarbeit von Seelsorge und Psychotherapie. Dies kann ganz praktisch geschehen, etwa wenn der Psychotherapeut sich an den Seelsorger wendet, um gemeinsam das Beste für den (dann als Patient zu bezeichnenden) Hilfesuchenden zu erreichen. Ich würde daher das Verhältnis von Psychologie und Seelsorge als aufeinander angewiesen beschreiben. Seelsorge darf dankbar psychologische Erkenntnisse aufgreifen und verarbeiten und die Psychologie und Psychotherapie darf dankbar die geistliche Dimension des Glaubens und Hoffens akzeptieren und positiv in ihre Arbeit integrieren.

2.2. Einige psychologische Grundgedanken

Ich denke, dass psychologische Grundlagen auch für die Seelsorge hilfreich sein können. Dabei ist allerdings zu beachten, dass Seelsorge andere Grenzen, Möglichkeiten, Aufgaben und Ziele hat, als eine psychotherapeutische Behandlung. Beide können sich jedoch gegenseitig ergänzen und damit einen Hilfesuchenden umfassender unterstützen, als Seelsorge oder Psychologie allein.

Theologisch wird die Besonderheit der Menschen im Vergleich mit den Tieren mit Genesis 2 begründet, wo der Mensch im Vergleich zu den Tieren herausgehoben ist, einerseits durch seine Beziehung zu Gott und andererseits dadurch, dass Gott dem Menschen befiehlt, über die Tiere zu herrschen. *Psychologisch* ist die Besonderheit des Menschen gegenüber den Tieren, dass der Mensch ein *Selbstbewusstsein* hat.¹¹² Es gibt noch weitere

¹¹⁰ Vgl. Sons, Rolf: Seelsorge zwischen Bibel und Psychotherapie. Die Entwicklung der evangelischen Seelsorge in der Gegenwart. S. 169f

¹¹¹ Vgl. A.a.O. S. 173ff

¹¹² Schenk – Danziger, Lotte: Entwicklungspsychologie. S. 16

wichtige Anhaltspunkte, die den Menschen zu etwas Besonderem unter den Lebewesen macht:¹¹³

- Der Mensch lebt als einziges Wesen in der Zeit, d.h. er lebt in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- Der Mensch lernt nicht nur durch Konditionierung, sondern durch Einsicht.
- Der Mensch kann seine Bedürfnisse „verschieben“ oder sogar freiwillig ganz auf sie verzichten.
- Der Mensch hat nicht nur die Grundbedürfnisse nach Nahrung, Flüssigkeit und Befriedigung des Geschlechtstriebes, sondern auch nach Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Geltung und Selbstverwirklichung.
- Der Mensch hat die Fähigkeit Wertordnungen, also ethisch – moralische Systeme, zu entwerfen und als Maßstab für das Verhalten von Gruppen und Einzelnen anzusehen.
- Der Mensch entwickelt ein Gewissen als Instanz für die Einhaltung von moralischen Maßstäben.

Diese Erkenntnisse sind auch für das Nachdenken über Singles von Bedeutung. Während viele Tiere nur während der Brunftzeit auf Partnersuche gehen und ansonsten Einzelgänger sind, ist der Mensch von Anfang an auf Partnerschaft angelegt. Dies ergibt sich aus der Erkenntnis, dass einige Grundbedürfnisse des Menschen Geborgenheit, Liebe, Anerkennung und Sicherheit sind, die als Single nur schwer zu befriedigen sind, im Vergleich zu Menschen, die in einer Partnerschaft leben. Durch die Möglichkeit, ethisch – moralische Ansprüche und Prägungen zu haben, unterscheiden sich Mensch und Tier von einander, was auch für die Partnersuche von Bedeutung ist. So ist es für die meisten Menschen nicht akzeptabel, analog zu vielen Tierarten, mit ständig wechselnden Partnern geschlechtlich zu verkehren, weil dies ihren moralischen Vorstellungen widerspricht.¹¹⁴ Der Mensch wird jedoch nicht mit einem Bündel an ethisch – moralischen Einstellungen und bereits vorgefertigten Aktions- und Interaktionsmustern geboren. Diese Einstellungen und Muster lernt der Mensch im Laufe seines Lebens. Jeder Mensch steht vor Entwicklungsaufgaben und Entwicklungszielen, die für Menschen in bestimmten Lebensphasen typisch sind. Dabei kann es vorkommen, dass Menschen bestimmte Entwicklungsaufgaben in unterschiedlichen Altersstufen oder gar nicht lösen. Dies hat dann entsprechende Auswirkungen, beispielsweise auf das Selbstbewußsein und in der Folge davon auch auf die Partnerwahl und Partnerbeziehung. Während seines ganzen Lebens steht der Mensch vor Entwicklungsaufgaben, die im Laufe der Zeit an Komplexität zunehmen. Im Kindesalter stehen dabei zunächst motorische und kognitive Vorgänge wie z.B. das Lernen des Sprechens und Laufens im Vordergrund. In der Pubertät (12 Jahre bis 18

¹¹³ Alle folgenden Punkte sind entnommen aus: Ebd. S. 16 – 18

¹¹⁴ Die nach wie vor hohe *grundsätzliche* Akzeptanz der Ehe bzw. der monogamen Lebensformen stützt die Annahme, dass Promiskuität für die meisten Menschen keine wirkliche Alternative zu einer monogamen Lebensform darstellt.

Jahre) sind die wichtigsten Entwicklungsaufgaben¹¹⁵:

- der Aufbau einer reifen Beziehung zu Altersgenossen beiderlei Geschlechts
- die Übernahme der weiblichen und männlichen Geschlechterrolle
- das Akzeptieren des eigenen Körpers
- die emotionale Unabhängigkeit von Erwachsenen
- Vorbereitung auf Ehe und Beruf
- Erlangen eines ethischen Bezugssystems, das als Leitfaden für das eigene Verhalten dient
- die Entwicklung eines sozial verantwortlichen Verhaltens

In der Pubertät müssen also einige Entwicklungsaufgaben gelöst werden, die sich auch auf die spätere Partnersuche und eine mögliche Partnerbeziehung auswirken. Besonders wichtig ist das Akzeptieren des eigenen Körpers und die Entwicklung einer stabilen Geschlechterrolle. Werden diese Aufgaben nicht oder nur unzureichend gelöst, kommt es zur Ausbildung einer wenig selbstbewußten und in ihrer sozialen und geschlechtlichen Rolle unsicheren Persönlichkeit, die zum einen wenig anziehend auf Menschen des anderen Geschlechts wirkt und zum anderen nicht gut in der Lage ist, eine Beziehung aufzubauen und dauerhaft zu führen. Auch die Entwicklung eines ethischen Wertesystems spielt eine große Rolle, denn dieses Bezugssystem beeinflusst sowohl die Partnersuche als auch eine mögliche Partnerschaft. Eine gefestigte Persönlichkeit mit einem stabilen ethischen und moralischen Bezugssystem ist besser in der Lage eine dauerhafte Partnerschaft zu führen, als eine labile und hinsichtlich ihres Bezugssystems unsichere Person. Die Entwicklungsaufgaben des frühen und mittleren Erwachsenenalters (18 Jahre bis 30 Jahre) sind auf die Gründung und Versorgung einer Familie fokussiert. Der Datenreport 2006 zeigt, dass 91 % der Befragten in West – Deutschland und 90 % der Befragten in Ost – Deutschland angaben, dass eine „glückliche Ehe / Partnerschaft haben“ für sie wichtig sei. Kinder zu haben, war für 77 % bzw. 80 % der Befragten wichtig.¹¹⁶ Die Entwicklungsaufgabe der Partnerfindung und der Familiengründung wird also tatsächlich von einer großen Zahl von Menschen als herausragende Lebensaufgabe angesehen. Das bedeutet für Singles, dass sie, psychologisch gesehen, häufig ein Defizit - Gefühl haben, weil sie an diesen Entwicklungsaufgaben scheitern. Single zu sein und zu bleiben ist für die meisten Singles keine angenehme Vorstellung. Ein Indiz dafür ist die große Zahl an Singles, die sich z.B. in Internet – Portalen für Singles anmelden.¹¹⁷

Menschen im Alter zwischen 18 Jahre und 30 Jahre

Menschen in diesem Altersspektrum gehören entwicklungspsychologisch zu unterschiedlichen Entwicklungsstadien. Die Zeit um das 18. Lebensjahr wird allgemein

¹¹⁵ Schenk – Danziger, Lotte: Entwicklungspsychologie. S. 272

¹¹⁶ Datenreport 2006. Zahlen und Fakten über die Bundesrepublik Deutschland. Herausgegeben vom Statistischen Bundesamt. S. 454

¹¹⁷ Die Single – Börse www.neu.de wirbt am 23. April 2008 mit einer Zahl von 28 Millionen Mitgliedern Europaweit.

noch als Teil der Pubertät angesehen. Rogge spricht von einer „dritte[n] Phase“¹¹⁸ der Pubertät. Sie kann vom 16. bis zum 24. Lebensjahr dauern.¹¹⁹ Ziemer teilt die Zeit zwischen dem 18. und dem 30. Lebensjahr in zwei verschiedene Phasen: die der „Heranwachsenden“ zwischen 18 und 21 Jahre und die der „jungen Erwachsenen“ zwischen 21 und 30 Jahre ein¹²⁰. Für die letzte Phase führt er den Begriff der „Post – Adoleszenz“ ein.¹²¹

Die „Grundforderung des Jugendalters ist die Herausbildung einer *persönlichen Identität*.¹²² Dazu gehört: „einen unabhängigen Status zu gewinnen, das notwendige Selbstvertrauen zu erlangen und eine Grundorientierung für den künftigen Weg zu erwerben. Das gilt für alle Bereich, für die körperliche Gestalt, die sexuelle Reifung, für das Beziehungsverhalten zu Menschen des gleichen und des anderen Geschlechts, für den Erwerb angemessener Bildung, für die Schaffung der Voraussetzung für eine berufliche Existenz und nicht zuletzt für die Herausbildung eines eigenen Glaubens und seiner entsprechenden Gestaltung.“¹²³

Die Jugendzeit zwischen dem 18. und dem 30. Lebensjahr ist damit in jeder Hinsicht eine Zeit großer Veränderungen und Herausforderungen, seelisch, psychologisch, finanziell und, sofern christlich sozialisiert, auch geistlich.

Ziemer beschreibt verschiedenen typische „seelsorgliche Themen“, die junge Erwachsene bewegen. Die seelsorglichen Themen hängen eng mit den entwicklungspsychologischen Lebensaufgaben für diese Lebensphase zusammen. Die Bewältigung der Lebensaufgaben wird nicht selten als krisenhaft erlebt, was dann dazu führt, dass Seelsorge in Anspruch genommen wird.

Die „Seelsorglichen Themen“ nach Ziemer:

– **Selbstwerdung und Ablösung von den Eltern:**

Junge Erwachsene beginnen damit, sich ein eigenes Leben aufzubauen und die Beziehung zu den Eltern neu zu gestalten. Dabei bleiben Probleme und Unsicherheiten nicht aus, denn der „Ablösungsprozeß kann sehr konflikthaft verlaufen“¹²⁴

Seelsorge kann in diesem Bereich den Ablösungsprozeß unterstützen und den jungen Erwachsenen dabei helfen, eigene Wege zu finden, ohne dabei die Beziehung zu ihren Eltern zu verlieren.

– **Erfahrungen mit Freundschaft und Liebe:**

Junge Erwachsene machen erste Erfahrungen mit Beziehungen. Dabei stellen sich unweigerlich Fragen nach einem „angemessenen Umgang“ mit einander. Die „ganze Kompliziertheit“¹²⁵ einer Partnerbeziehung bewegt und fordert junge Erwachsene heraus.

¹¹⁸ Rogge, Jan – Uwe: Pubertät. Loslassen und Festhalten. S. 21

¹¹⁹ Vgl. Ebd.

¹²⁰ Dies entspricht auch in etwa dem Alter der Personen, die in den „Junge Erwachsenen – Kreisen“ unserer Gemeinden zu finden sind.

¹²¹ Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 254

¹²² A.a.O. S. 255

¹²³ Ebd.

¹²⁴ A.a.O. S. 257

¹²⁵ Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 257.

Seelsorge soll in diesem Bereich den jungen Erwachsenen Orientierung in Fragen rund um Liebe und Sexualität geben. Der ganze Bereich von Liebe, Sexualität und Partnerschaft ist für Singles mit vielen offenen Fragen und Nöten verbunden. Da sich die Fragen in diesem Bereich auf sehr unterschiedliche Art und Weise beantworten lassen, ist in diesem Bereich auch die Unsicherheit und Orientierungslosigkeit groß.¹²⁶ Die Lebensaufgabe, einen Partner / eine Partnerin zu finden, mit dem / der man eine dauerhafte Beziehung aufbauen kann und will, wird auch aus diesem Grund zunehmend schwieriger.

– **Selbstproblematik:**

Junge Erwachsene sind oft unsicher hinsichtlich ihres eigenen Selbstwertes. Psychologisch gesehen ist es wichtig, dem jungen Erwachsenen zu helfen, ein gestärktes, durchaus auch durch den christlichen Glauben begründetes, Selbstbewußtsein zu entwickeln.¹²⁷

– **Arbeit** **und** **Beruf**

Für junge Erwachsene ist es eine große Herausforderung, einen Beruf zu finden, der „passt“ und in dem sie gerne arbeiten. Für die Entwicklung der Persönlichkeit des jungen Erwachsenen hat dieser Bereich eine sehr große Bedeutung, denn Dinge wie z.B. Arbeitslosigkeit können zu einem Defizit im Selbstwert führen. Zudem zeigen Studien, dass zumindest beruflich erfolgreiche Männer auch in der Partnerwahl erfolgreicher sind.¹²⁸

– **Glauben** **und** **Christsein**

Wie in den anderen Bereichen auch, sind junge Erwachsene auch hinsichtlich der Weltanschauung und des Glaubens auf der Suche. Daher ist die Entwicklung des eigenen Glaubens eine wichtige Aufgabe in dieser Lebensphase.¹²⁹

Menschen im Alter zwischen 30 Jahren und 45 Jahren

Menschen in diesem Lebensalter werden als „Erwachsene“ bezeichnet. Man spricht von dieser Lebensphase als vom „mittleren Lebensalter“¹³⁰, das etwa vom 35¹³¹ bis zum 55. Lebensjahr reicht. In dieser Zeit ist die Lebensaufgabe in aller Regel die „Generativität“ (Erikson)¹³², also die Bildung einer Familie. Ziemer weist darauf hin, dass Elternschaft nicht die „einzige und entscheidende Daseinserfüllung des erwachsenen Menschen“¹³³ ist, sondern dass die „Bereitschaft zu leben und etwas

¹²⁶ Ein Indiz dafür sind die einschlägigen Seiten in Jugendzeitschriften und im Internet. Aber auch die große Anzahl von Ratgeber – Literatur sowohl säkular als auch christlich ist ein Hinweis auf einen großen Bedarf an Orientierung. Ob die Ratschläge dieser Literatur dann auch umgesetzt werden, ist dabei eine ganz andere Frage.

¹²⁷ Vgl. Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 258.

¹²⁸ Oerter, Rolf; Montada, Leo: Entwicklungspsychologie. S. 338

¹²⁹ Diese Aufgabe ist allerdings nicht auf diese Lebensphase beschränkt. Da Glaube – im Idealfall – lebendig ist, besteht diese Aufgabe das ganze Leben als Christ über.

¹³⁰ Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 259

¹³¹ Da die Übergänge zwischen den Entwicklungsstufen und Lebensphasen fließend sind, kann es auch Menschen geben, die mit 40 noch als junge Erwachsene leben und es kann Menschen geben, die mit 25 bereits im mittleren Lebensalter angesiedelt werden können. Daher zähle ich in diesem Abschnitt die 30 – 35 jährigen Menschen bereits zum mittleren Lebensalter.

¹³² Vgl. Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 259

¹³³ Ebd.

weiterzugeben, was anderen – vor allem jüngeren – zum Leben hilft“¹³⁴ der Lebensinhalt eines Erwachsenen ist. Das ist insofern für dieser Arbeit von Bedeutung, als Singles ja keine Eltern sind.¹³⁵ Damit wird es für Singles in diesem Lebensalter *noch* dringlicher einen Lebenspartner zur Gründung einer Familie zu finden, als im jungen Erwachsenenalter. Dies gilt insbesondere für Frauen. Um diese Dringlichkeit zu relativieren ist es, psychologisch gesehen, notwendig, sich auf eine Art und Weise im Leben zu engagieren, die die fehlende Partnerschaft und Familie kompensiert. Gelingt dies dem Menschen nicht, führt dies zu Frust, Defizitgefühlen, Einsamkeitsgefühlen und in der Folge zu Depressionen oder Aggressionen. Neben der Generativität gibt es weitere Lebensthemen der Menschen im „mittleren Lebensalter“. Nach Ziemer ist diese Zeit eine Krisenzeit, denn er bezeichnet alle Lebensthemen als krisenhaft. Dabei sind diese Krisen nicht nur negativ zu betrachten, denn sie eröffnen meist auch neue Perspektiven für das weitere Leben.

In dieser Lebensphase findet noch einmal so etwas wie eine „Standortbestimmung“ statt. Man stellt fest, dass die erste Hälfte des Lebens vorbei ist und sich sowohl körperlich als auch in den

Möglichkeiten das eigene Leben zu gestalten, die ersten Einschränkungen ergeben. Damit umzugehen und für das eigene Leben neue, für die zweite Lebenshälfte tragfähige Perspektiven zu finden, ist die große Aufgabe für diese Lebensphase. Singles scheitern häufig bereits an der Partnerwahl und können sich so den partner- und familienbezogenen Aufgaben gar nicht stellen.¹³⁶ Das hat sowohl für die einzelnen Singles als auch für die Gesellschaft als ganzes Folgen. Jeder Single, der keine Kinder hat, belastet das System, weil er Leistungen erhalten wird, aber keine Kinder aufgezogen hat, die als Arbeitnehmer Gelder in die sozialen Systeme einbringen, aufgezogen hat.¹³⁷ Auch für die Kirchen und Gemeinden hat dies Auswirkungen, denn eine steigende Zahl an Singles jeden Lebensalters stellt die – in aller Regel familienorientierte – Gemeinde vor neue Herausforderungen. Für den einzelnen Single bedeutet das „Single – Bleiben“, dass ein großer Teil der im Menschen angelegten Sehnsüchte und Hoffnungen nicht erfüllt werden. So werden einige Bedürfnisse wie etwa die nach Liebe, Geborgenheit, Geselligkeit und Anerkennung nicht oder nur unzureichend gestillt. Ein großes Problem ist zudem das Bedürfnis nach einem Ausleben von Sexualität. Singles leben häufig damit, dass sie Bedürfnisse unterdrücken müssen, weil sie nicht befriedigt werden

¹³⁴ Ebd.

¹³⁵ Alleinerziehende sind nach meiner Definition keine Singles, sondern eine – wenn auch kleine – Familie. Siehe dazu auch die entsprechende Definition in dieser Arbeit.

¹³⁶ Für unfreiwillige Singles ist es in der Tat ein Problem, damit konfrontiert zu werden, dass nur ein Leben in der Ehe und mit einer eigenen Familie ein „wirkliches“ Leben, eines, das gesellschaftlich akzeptiert und für gut befunden wird, ist. Häufig wird lediglich bei Mönchen, Priestern und Diakonissen das Single – Sein als sinnvoller Lebensentwurf akzeptiert. Dass Singles längst nicht alle freiwillig einen „alternativen“ Lebensentwurf pflegen und es somit in der Gesellschaft doppelt schwer haben – weil sie zum einen keinen Partner finden und zum anderen dafür auch noch negative Reaktionen erhalten – macht es für Singles nicht leichter ihre Lebensform für sich anzunehmen.

¹³⁷ Vgl. Opaschowski, Horst W.: Wir werden es erleben. S. 173; Ein Indiz für die Richtigkeit dieser These ist die Einführung der Pflegeversicherung, die nicht so dringend wäre, wenn alte Menschen immer noch überwiegend in der eigenen Familie gepflegt würden.

können, was zu Depressionen oder anderen Erkrankungen führen kann.¹³⁸

2.3. Reflexion zum Setting von Seelsorgegesprächen mit Singles

Das seelsorgliche Gespräch mit Singles verläuft vermutlich in den meisten Fällen ähnlich wie seelsorgliche Gespräche mit Menschen, die in Partnerschaften leben. Insofern gibt es nicht „die“ Seelsorge an Singles als Spezialdisziplin. Damit wird das Setting in den meisten Fällen auch analog zum Setting anderer Seelsorgegespräche sein. Ich gehe in meinem Setting von einem geplanten Gespräch aus, auf das sich sowohl der Seelsorger als auch der Hilfesuchende vorbereiten können bzw. müssen. Das Setting ist dann eine Gesprächssituation in einem entsprechend gestalteten Raum, mit einer fest bemessenen Dauer des Gespräches und einem vorab zumindest grob umrissenen Thema des Gesprächs. Gesprächsseelsorge an Singles ist in meinen Augen Elemente eine Form von Beratung, wenngleich sie natürlich einen geistlichen Aspekt mit beinhaltet. Beratung ist dabei in meinen Augen etwas anderes, als etwa eine Beratung in einem Geschäft. Beratung ist ein Prozess, in dem der Hilfesuchende durch die Hilfe des Beraters mehr Klarheit über seine Situation, die Hintergründe seiner Situation und die Möglichkeiten, die sich zur Lösung des Problems bieten, bekommt.¹³⁹ Einige Psychologen betonen dabei, dass der Hilfesuchende einen gewissen Problemdruck haben und sich belastet fühlen muss und das Bedürfnis nach einer Veränderung (Verbesserung) seiner Situation haben muss.¹⁴⁰ Beratung beschäftigt sich „mit relativ ungestörten Personen, sie fokussiert Stärken und Ressourcen des Ratsuchenden in seiner Interaktion mit der Umwelt“¹⁴¹ Natürlich gibt es auch Singles, die psychisch deutlich gestört sind. Diese sollten meiner Ansicht nach in eine Psychotherapie empfohlen werden. Nach meinem Verständnis sind zwei weitere Aspekte in einer Beratung wichtig: Zum einen dass das Ergebnis der Beratung nicht festliegt („Beratung ergebnisoffen“) und zum anderen, dass der Berater keine Lösungsmöglichkeiten vorgibt, sondern vielmehr dabei hilft, dass der Hilfesuchende eigene Lösungsansätze entdeckt. Dies ist für die Seelsorge an Singles unter anderem deshalb von großer Bedeutung, als viele Seelsorger verheiratet sind und Singles deshalb vorgegebene Lösungen mit einem einfachen „Du hast leicht reden, Du bist ja verheiratet!“ abtun könnten. Wenn der Single einen Lösungsansatz im Gespräch selbst entwickelt, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass dieser Ansatz wirklich umgesetzt wird und dann auch tatsächlich die Situation des Singles verändert. Lösungen vorzugeben oder den Hilfesuchenden zu einem bestimmten, vom Seelsorger beschlossenen Ergebnis zu „bringen“, ist außerdem eine unzulässige Manipulation des Hilfesuchenden und daher abzulehnen. Zum Setting möchte ich noch erwähnen, dass es ratsam für den Seelsorger ist, eine professionelle Distanz zum Hilfesuchenden zu bewahren. Dies gilt aufgrund des Themas insbesondere dann, wenn eine Frau zu einem Mann (oder umgekehrt) in die Seelsorge geht. Professionelle aber freundliche und

¹³⁸ Vgl. A.a.o. S. 177

¹³⁹ Vgl. Nußbeck, Susanne: Einführung in die Beratungspsychologie. S. 18ff

¹⁴⁰ Ebd.

¹⁴¹ A.a.O. S. 22

zugewandte Distanz¹⁴² macht es dem Hilfesuchenden möglich, auch unangenehme Dinge an- und auszusprechen.¹⁴³ Zum Setting gehört meiner Meinung nach auch der explizite Hinweis, dass alles was im Gespräch gehört und gesprochen wird, der Schweigepflicht des Seelsorgers unterliegt.¹⁴⁴ Zum Setting gehört auch, dass klar ist, dass es sich bei einem Pastor um einen Vertreter der christlichen Religion handelt, dessen Normen, Werte und Weltbild zwar nicht zwingend auf den Hilfesuchenden übertragen werden dürfen, aber von diesem zumindest nicht grundsätzlich in Frage gestellt werden dürfen, weil sie der normative Hintergrund der Beratung sind. Wenn der Hilfesuchende diese Dinge nicht anerkennt, sollte er das Gespräch mit anderen Institutionen oder Personen suchen. Für Singles halte ich außerdem ein Setting, in dem ein Seelsorger einen Hilfesuchenden berät, für angebracht. Gruppengespräche halte ich für Singles für nicht hilfreich, weil die Erfahrungen, Fragen und Bedürfnisse von Singles sehr unterschiedlich sind und die Themen, die im Gespräch angesprochen werden, sehr intim sein können. Die Frage nach der Frequenz der Gespräche lässt sich nicht genau festlegen. Ich bin jedoch der Meinung, dass „kurzfristig“ ein bis drei Gespräche in aller Regel genügen, um eine Entwicklung der Veränderung anzustoßen und dann „langfristig“ noch einmal ein bis drei Gespräche folgen können.¹⁴⁵

2.4. Exkurse: Liebe, Partnersuche und Sexualität

2.4.1. Einige Gedanken zum Begriff der „Liebe“

Liebe ist ein sehr schillernder und vielschichtiger Begriff. Dieterich / Rietz definieren sie, etwas spröde wie ich meine, so: „Liebe ist ein gefühlsbetontes Einstellungssystem eines Menschen gegenüber einem anderen Menschen bzw. ein komplex zusammengesetzter Zustand von Einstellungen.“¹⁴⁶ Das Phänomen der Liebe lässt sich dabei unter anderem so beschreiben: „erotisch – sexuelles Begehren des Partners; Wertschätzung des Partners; Wunsch nach Zusammensein mit dem Partner und Vermissen des Partners bei Abwesenheit und Trennung; Wunsch nach Gegen – Liebe [durch den Partner]; Bereitschaft zur sexuellen Treue und Anspruch an die Treue des Partners; Eifersuchsreaktionen bei scheinbarer oder objektiver Sympathieäußerung des Partners gegenüber anderen; (...) Besorgnis um das Wohlergehen des anderen“¹⁴⁷ Einige dieser Phänomene beziehen sich nicht unbedingt auf die *erotische* Liebe zwischen Mann

¹⁴² Was auf den ersten Blick wie ein Paradox klingt, ist tatsächlich möglich und vor allem dann nötig, wenn es um wirklich intime, persönliche Dinge wie etwa Sexualität geht.

¹⁴³ Eine durch die Seelsorgesituation entstehende, sehr persönliche Beziehung darf auf keinen Fall missbraucht werden. Vgl. dazu auch Nußbeck, Susanne: Einführung in die Beratungspsychologie. S. 24ff

¹⁴⁴ Eine persönliche Erfahrung dazu: Ich habe es bereits mehrmals in meiner seelsorglichen Praxis erlebt, dass dieser Hinweis das Gespräch zu den Dingen hin geöffnet hat, die *wirklich* das Problem darstellten.

¹⁴⁵ Die Gespräche, die langfristig (also nach einiger Zeit) geführt werden, sind sowohl für den Hilfesuchenden als auch für den Seelsorger wertvoll. Beide können prüfen, welchen Erfolg die Gespräche tatsächlich hatten und gegebenenfalls Ziele und Lösungswege neu definieren.

¹⁴⁶ Dieterich, Rainer; Rietz, Ira: Psychologisches Grundwissen für Schule und Beruf. Ein Wörterbuch. S. 270

¹⁴⁷ Ebd. S. 270

und Frau, sondern kommt auch bei der Elternliebe oder in Freundschaften vor.

2.4.2. Einige psychologisch inspirierte Gedanken zur Partnersuche

In der „landläufigen“ Diskussion gehen die Meinungen zum Thema Partnersuche sehr weit auseinander. So habe ich einmal den Satz gehört: „Wen Gott dir hat zugeordnet, der wird dir auch ins Haus gebracht.“ Statistisch gesehen stimmt dies auch in etwa, denn Paare lernen sich tatsächlich am häufigsten am Arbeitsplatz oder doch zumindest an den Orten, an denen sich Menschen im Alltag begegnen, kennen.¹⁴⁸ Zudem spielt sich die Partnerfindung in 90% aller Fälle in einem Radius von ca. 30 Kilometern um den Lebensmittelpunkt ab.¹⁴⁹ Man kann also davon sprechen, dass man seinen Partner zumeist da findet, wo man zu Hause ist.¹⁵⁰

Die Partnersuche ist sehr intensiv untersucht worden. Dabei stellte sich heraus, dass das Aussehen für die Partnerwahl tatsächlich das wichtigste Kriterium ist. Küpper / Hassebrauck schreiben dazu: „Dass es auf dem Partnermarkt stark auf das Aussehen ankommt, wissen alle Menschen schon seit Urzeiten und Weltweit.“¹⁵¹ Zu dieser Erkenntnis kommen auch andere Autoren (Hantel – Quitmann, Miketta / Keibel – Nagy und andere). Beleg für diese Aussagen sind verschiedene Studien, z.B. die umfangreiche Partnerwahlstudie von David Buss (Universität von Michigan, 1993). Buss führte eine Studie mit über 10.000 Teilnehmern durch und kommentierte die Ergebnisse. Er schreibt: „Die sexuellen Strategien sind überall gleich, ein Gujarati in Indien wählt mit dem gleichen Suchmuster seine Partnerin wie ein Zulu in Südafrika oder ein Student in den USA. Selbst extreme kulturelle Unterschiede modifizieren nur unsere Partner – Wunschbilder. Um uns für einen Partner zu entscheiden, benutzen wir offensichtlich genetisch programmierte Strategien im Werbe- und Wahlverhalten. Unsere Partnerwahlkriterien sind als Prototypen gespeichert, vergleichbar einem Stichwortkatalog, anhand dessen wir Kandidaten abprüfen, auswählen oder durchfallen lassen. (...)“¹⁵² Eine weitere, ebenfalls als Klischee bereits weit verbreitete, Erkenntnis lautet: Partnerwahl ist in erster Linie *Damenwahl*, also die Frau entscheidet, von welchem Mann sie sich wählen lässt. Miketta und Teibel – Nagy schreiben dazu: „Verhaltensforscher und Psychologen stellten fest, dass Männer zwar in der Gesellschaft als die treibende Kraft angesehen werden, in Wirklichkeit aber nur auf die

¹⁴⁸ Vgl. Hantel – Quitmann, Wolfgang: Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. S. 14

¹⁴⁹ Ebd.

¹⁵⁰ Diese Daten sprechen an sich dafür, dass christlich sozialisierte Menschen sich ihre Partner bevorzugt in christlichen Gemeinden suchen. Da in vielen Gemeinden aber immer weniger Menschen in der entsprechenden Altersstufe zu finden sind, suchen diese Menschen ihre Partner daher, notgedrungen, außerhalb der Gemeinde. Dies ist sowohl für die Gemeinden als auch für die Singles selbst eine notvolle Situation. Für die Gemeinden, weil sie so gerade die Menschen zu „verlieren“ drohen, die sich in Zukunft für die Gemeinde engagieren könnten. Für die Singles, weil sie das Gefühl bekommen, in der Gemeinde keine Perspektive zu haben und sich deshalb aus ihr zurückziehen. Beides sind keine guten Entwicklungen. Für Gemeinden ist also die Arbeit an und mit Singles eine Aufgabe mit großer Bedeutung.

¹⁵¹ Küpper, Beate; Hassebrauck, Manfred: Warum wir aufeinander fliegen. Die Gesetze der Partnerwahl. S. 22

¹⁵² Zitiert nach: Miketta, Gaby ; Teibel – Nagy, Claudia: Liebe & Sex. Über die Biochemie leidenschaftlicher Gefühle. S. 57f

ausgestrahlten Signale der Frauen reagieren.“¹⁵³ Bodmann bringt diese Ergebnisse auf den Punkt, wenn sie davon schreibt, dass Partnerwahl einem immer gleichen Muster folgt: „Frauen suchen Männer mit Status, die in der Lage sind, dauerhaft den Nachwuchs zu versorgen. Männer suchen gesunde Frauen, die ihre Kinder austragen, so dass sie auf körperliche Fitness und somit auf Attraktivität ihrer Frau setzen. Diese Tauschmuster – sie bietet Attraktivität, er Status - bestätigt auch Grammer. (...)“¹⁵⁴ Eng damit verbunden ist auch der Begriff des „Partnermarktwertes“. Dieser Begriff beschreibt den Wert, den ein bestimmter Mensch auf dem Heiratsmarkt hat. Das bedeutet, eine sehr attraktive Frau hat einen höheren Partnermarktwert als eine weniger attraktive Frau¹⁵⁵ und kann insofern die Erwartungen an einen potentiellen Partner höher ansiedeln, als eine Frau mit einem niedrigeren Partnermarktwert. Dies gilt analog für Männer. Schwierigkeiten, einen Partner zu finden, werden wird bei Bodmann – hierin Grammer folgend – damit begründet, dass ein Mensch seinen Partnermarktwert falsch einschätzt.¹⁵⁶ Neben dem Aussehen, als dem Faktor, an dem sich sowohl für Männer als auch für Frauen entscheidet, ob es sich „lohnt“ den jeweiligen Menschen näher kennenzulernen, gibt es noch eine Reihe verschiedener anderer Faktoren. Auch dazu wurden mehrere Studien angestellt. Die Ergebnisse sind:

- Frauen wünschen sich Männer, die zärtliche Zuneigung zulassen, Herzengüte ausstrahlen, Aufrichtig, zuverlässig, treu und finanziell abgesichert sind. Der gesellschaftliche Status des Mannes ist ein weiteres sehr bedeutendes Auswahlkriterium für Frauen.¹⁵⁷ Auch das Alter ist ein Kriterium. Frauen bevorzugen Männer, die etwa vier Jahre älter sind, als sie selbst.¹⁵⁸
- Männer suchen Frauen, die schön und jugendlich sind.¹⁵⁹ Als innere Werte sollen Frauen – in dieser Reihenfolge – folgende Eigenschaften haben: Verständnisvoll, aufrichtig, intelligent, interessante Persönlichkeit, humorvoll, ausgeglichen, kreativ, kulturell interessiert, gesund, sportlich aktiv, möchte Kinder haben, gute Ausbildung, gutes Einkommen, religiös, hoch angesehen.¹⁶⁰

Würde man die Ergebnisse der Studien absolut setzen, dann müsste man folgern, dass nur sehr gut aussehende Frauen und berühmte, reiche und / oder mächtige Männer die Aussicht auf eine Beziehung haben. Dass dem nicht so ist, zeigt die Realität, in der Menschen unterschiedlicher Attraktivität, Finanzkraft und sozialem Status heiraten. Der Schlüssel dazu ist die Erkenntnis, dass Menschen ihr Partnerideal der Realität anpassen. Miketta / Tebel – Nagy schreiben dazu: „Die weltweit übereinstimmenden und damit

¹⁵³ A.a.O. S. 59

¹⁵⁴ Bodmann, Maria Mechthild: Dem Single – Dasein auf der Spur. Pädagogisch – psychologische Bedingungsfaktoren für Partnerlosigkeit im mittleren Erwachsenenalter. S. 104

¹⁵⁵ Dies ergibt sich, weil Männer – der Theorie nach – attraktive Frauen bevorzugen.

¹⁵⁶ Vgl. A.a.O. S. 105

¹⁵⁷ Das erklärt, warum einigermaßen hässliche Schauspieler, Rockstars, Politiker und sonstigen Personen des öffentlichen Lebens attraktive Frauen an ihrer Seite haben.

¹⁵⁸ Miketta, Gaby ; Tebel – Nagy, Claudia: Liebe & Sex. Über die Biochemie leidenschaftlicher Gefühle. S. 60f

¹⁵⁹ Küpper, Beate; Hassebrauck, Manfred: Warum wir aufeinander fliegen. Die Gesetze der Partnerwahl. S. 107

¹⁶⁰ Ebd.

wohl archaischen Wunschvorstellungen, die wir von dem Traumpartner haben, geben uns lediglich Suchbilder vor. In der Realität passen wir diese Ideale notgedrungen der aktuellen Lage auf dem Heiratsmarkt an. Die Partnerwahl wird von vielen Faktoren beeinflusst, wie Tradition in der Familie, Prägungseinflüsse der eigenen Kindheit, der eigene Partnermarktwert, die Erreichbarkeit von Partnern, die dem Traumbild entsprechen, Freizeitverhalten und sicher noch von vielem mehr. Die bisher wenig untersuchte Frage: ‚Wer muss welche Abstriche machen?‘ dürfte die Partnerwahlforschung in den nächsten Jahren bestimmen. Könnte Kompensation ein Weg sein, um gut funktionierende Partnerverbindungen zu erklären, die evolutionstheoretisch eigentlich keine Aussicht auf Erfolg haben dürften? Könnte so zum Beispiel ein Mann, der wenig Status und Geld hat, seinen Mangel durch Verständnis und Fürsorglichkeit wettmachen? Darf eine sehr treue Frau weniger attraktiv sein? (...)“¹⁶¹ Mit anderen Worten, ob jemand einen Partner findet oder nicht, entscheidet sich nicht *ausschließlich* an der Attraktivität (bei Frauen) oder dem sozio – ökonomischen Status (bei Männern), sondern entscheidet sich an einer Vielzahl unterschiedlicher physischer, psychischer, sozialer und ökonomischer Faktoren.¹⁶² Nahezu banal, aber trotzdem wichtig ist der Hinweis, dass Attraktivität von jedem Menschen subjektiv wahrgenommen wird und deshalb auch eher unattraktive Frauen und Männer durchaus ihr Glück finden können.¹⁶³ Das gilt ebenso für den ökonomischen Status der Männer: Der absolute Status, also etwa der Nettoverdienst, sind nicht alleine ausschlaggebend für die Partnerwahl von Frauen, sondern es geht viel mehr um die Stabilität und die Aussicht auf Sicherheit und Verlässlichkeit. Damit ist klar, dass für die allermeisten Menschen eine realistische Chance auf eine Partnerschaft besteht, auch wenn nicht jeder Mensch seinen absoluten Traumpartner findet. Ob eine Partnerschaft gelingt oder nicht, hängt dann wiederum von nochmals anderen Faktoren ab.

„Sigmund Freud hat einmal gesagt, jeder Mensch wähle sich einen Liebespartner, der so sein soll, wie man selbst ist, wie man war oder wie man sein möchte. (...)“¹⁶⁴ Erfolgreiche Partnersuche scheint sich also zwischen den beiden Polen „Gegensätze ziehen sich an“ und „Gleich und gleich gesellt sich gerne“ abzuspielen. Gegensätze sind unter anderem deshalb anziehend, weil man beim anderen bewundert, was man an sich selbst vermisst.¹⁶⁵ Andererseits ist es sinnvoll bei der Partnerwahl auf Ähnlichkeiten in der sozialen Herkunft, dem Temperament, der Bildung und der Zukunftsvorstellungen

¹⁶¹ Miketta, Gaby ; Tebel – Nagy, Claudia: Liebe & Sex. Über die Biochemie leidenschaftlicher Gefühle. S. 69f

¹⁶² Einige dieser Aspekte sind: Aussehen, Größe, Attraktivität, Herkunftsfamilie, Beruf, sozialer Status, Hobbies und viele mehr. Interessanterweise „checken“ Menschen einige dieser Aspekte in 30 Sekunden. Vgl. dazu Miketta, Gaby; Tebel – Nagy, Claudia: Liebe und Sex. Über die Biochemie leidenschaftlicher Gefühle. S. 59

¹⁶³ Einmal davon abgesehen, dass Symmetrie von *allen* Menschen als attraktiv beurteilt wird. Allerdings ist kein einziger Mensch symmetrisch, gerade das Gesicht ist nie völlig symmetrisch. Siehe dazu: Hassebrauck, Manfred; Küpper, Beate: Warum wir aufeinander fliegen. Die Gesetze der Partnerwahl. S. 32ff

¹⁶⁴ Hantel – Quitman, Wolfgang: Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. S. 15

¹⁶⁵ Vgl. Weber, Marion; Lawall, Richard: Glücksfall Liebe – was Paare zusammenhält. S.

zu achten. Neben diesen Partnerwahl – Kriterien gibt es noch weitere psychologische Momente, die bei der Partnerwahl eine große Rolle spielen.¹⁶⁶

Der Psychologe Hantel – Quitmann benennt 25 verschiedene Motive der Partnerwahl und weist darauf hin, dass es mehrere Hundert mögliche Partnerwahl – Motive gibt. Einige wichtige Motive sind: Partnerwahl als Suche nach persönlicher Bedeutung, Partnerwahl als Ablösung vom Elternhaus, Partnerwahl als Wahl der Einheit (denn Einigkeit macht stark), Partnerwahl als Suche nach der großen Liebe, Partnerwahl als Suche nach der Lösung alter Konflikte, Partnerwahl zur Erfüllung des Kinderwunsches, Partnerwahl als Versuch der Stabilisierung des Selbst oder Partnerwahl als Suche nach seelischer Integrität.¹⁶⁷ Diese Motive spielen also neben Kriterien wie Aussehen und sozialer Status ebenfalls eine große Rolle bei der Partnersuche. Damit erweist sich die Partnersuche als eine sehr komplexe Angelegenheit, die sich pauschalen Ratschlägen und allgemeinen Aussagen zu großen Teilen entzieht.

Die Möglichkeiten, einen Partner zu suchen, sind im 21. Jahrhundert größer als je zuvor. Neben den bekannten Möglichkeiten wie Arbeitsstelle, Freundeskreis, Parties oder Bars ist eine gute Möglichkeit inzwischen die Partnersuche im Internet. Der Grund liegt darin, dass das Internet inzwischen eine ernstzunehmende Alternative zu konventionellen Formen und vor allem Orten der Begegnung geworden ist. Statistiken sagen, dass zwischen 2000 und 2007 etwa 5,5 Millionen Menschen über das Internet einen neuen Partner gefunden haben.¹⁶⁸ Das Internet ist vor allem für Frauen und Männer mit einem kleinen sozialen Umfeld eine gute Möglichkeit der Partnersuche. Der größte Vorteil besteht darin, dass man im Internet schnell und unkompliziert Menschen weit über das eigene Umfeld hinaus kennen lernen kann. Allerdings ist die Partnersuche via Internet formal anders strukturiert als „klassische“ Partnersuche. Einen Kontakt herzustellen ist leichter, weil das Internet viele Möglichkeiten bietet, anonym zu bleiben. Allerdings ist dies auch gleichzeitig der größte Nachteil der Partnersuche per Internet. Denn während man bei den „konventionellen“ Methoden (Gemeinde, Arbeitsplatz etc.) den Menschen konkret vor sich hat und häufig auch über einen längeren Zeitraum kennen lernen kann, ist dies im Internet völlig anders. Auch das riesige „Angebot“ das nur einen Mausklick weit entfernt ist, macht einen großen Unterschied zum kennen lernen im „echten Leben“, denn wenn das Foto oder das Profil nicht sofort überzeugen, dann klickt der Benutzer eben das nächste an. Das ist im „echten Leben“ häufig anders, dort gibt es das Phänomen der „Liebe auf den zweiten (oder dritten) Blick“. Für Frauen hat das Partnersuchen via Internet einen doppelten Nachteil, nämlich zum einen, dass sie häufig von Männern nur nach einem Bild beurteilt werden und gleichzeitig dass sie die für Frauen wichtigen „Daten“ wie sozialer Status und die Aussichten, eine Familie gründen zu können, in den Profilen von Männern nicht befriedigend beurteilen können. Dass sich zahlenmäßig mehr Männer als Frauen in Singlebörsen anmelden, bedeutet hingegen einen Suchvorteil für Frauen.¹⁶⁹ Da die

¹⁶⁶ Diese sind auch für die Seelsorge durchaus von Bedeutung.

¹⁶⁷ Hantel – Quitman, Wolfgang: Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. S. 173ff

¹⁶⁸ Neuser, Julia: Partnersuche im Internet: Kann das funktionieren. In: Audimax 4 / 2008

¹⁶⁹ Dieses Ungleichgewicht ändert sich allerdings rapide. So ist bei www.neu.de eine nahezu

dezidiert christlich ausgerichteten Partnerbörsen derzeit noch eine nur geringe Zahl an Nutzern haben, sind die Erfolgsaussichten dort kleiner als bei säkularen Partnerbörsen.¹⁷⁰ Wer allerdings als Christ einen anderen Christ als Partner finden möchte, dem sei dennoch zu einer christlichen Partnerbörse geraten. Da das Internet viele Möglichkeiten bietet, seine wahre Identität zu verschleiern, ist hier noch mehr Vorsicht geboten, als bei der Partnersuche auf „konventionellem Weg“.

2.4.3. Einige psychologisch inspirierte Gedanken zur Sexualität

Mit dem Begriff „Sexualität“ ist zum einen die Geschlechtlichkeit von Mann und Frau gemeint, daneben aber auch die Ausprägung des Geschlechtstriebes. Sexualität ist dabei nicht auf den reinen Geschlechtsakt beschränkt, sondern umfasst im weitesten Sinne alles, was mit der Geschlechtlichkeit des Menschen verbunden ist. Anders als bei den Bedürfnissen Essen, Trinken, Schlafen oder Atmen ist Sex kein tatsächlich physiologisches Bedürfnis, sondern ein komplexes Zusammenspiel von biologischen, soziologischen und psychologischen Faktoren. Sexualität dient nicht nur der Fortpflanzung sondern auch der Vertiefung der emotionalen Bindung in einer Partnerschaft.¹⁷¹ Dazu schreibt Stiemerling: „Sexuelle Erlebnisse werden (...) ihres Genußwertes wegen gesucht. Die Möglichkeit dabei umarmt und berührt zu werden und intensiven körperlichen Kontakt zu haben, führt häufig zu einer besonderen Erlebnistiefe und ist ebenfalls ein Grund, sie sich immer wieder zu wünschen. Sexualität kann die Grenzen des Ichs sprengen und Quelle starker Glücksmomente sein. Sie kann auch in ihrer weniger leidenschaftlichen Form Erregungs – und Lustgefühle bescheren, die immer wieder begehrt werden.“¹⁷² Sexualität ist etwas anderes als Liebe, auch wenn Liebe ihren Ausdruck durchaus *auch* sexuell finden kann. Sexualität kann, muss aber nicht, gekoppelt sein mit Intimität, also dem Preisgeben von Körper, Emotionen und Einstellungen dem Partner gegenüber. Biologen beschreiben die menschliche Sexualität gelegentlich auch, kurz zusammengefasst, als ein komplexes biochemisches Zusammenspiel von Hormonen, dem Gehirn und den Sexualorganen.¹⁷³ Es gibt bei Menschen nicht „die“ Sexualität, denn sexuelle Ausdrucksweisen und sexuelle Vorlieben sind fast so verschieden wie die Menschen an sich verschieden sind.¹⁷⁴ Insofern wird auch das Erleben von Frust auf sexuellem Gebiet sehr unterschiedlich erlebt und bewertet.

ausgeglichene Anzahl an aktiven männlichen und weiblichen Nutzern festzustellen.

¹⁷⁰ Die Zahl der gleichzeitig aktiven Nutzer übersteigt im Tagesverlauf bei www.christ-sucht-christ.de kaum einmal die Marke von 200. Bei www.neu.de liegt sie zeitweise bei mehr als 80.000. Es leuchtet unmittelbar ein, dass die Erfolgschancen potentiell dort größer sind, wo sich mehr Menschen finden, die man ansprechen kann.

¹⁷¹ Ganzer Abschnitt Vgl. Dieterich, Rainer; Rietz, Ira: Psychologisches Grundwissen für Schule und Beruf. Ein Wörterbuch. Artikel: Sexualität. S. 390f

¹⁷² Stiemerling, Dietmar: Sehnsuchtsprogramm Liebe. Zur Psychologie der zentralen Beziehungswünsche. S. 198f

¹⁷³ Vgl. dazu das ganze Buch von Gaby Miketta und Claudia Tebel – Nagy: Liebe und Sex. Über die Biochemie leidenschaftlicher Gefühle.

¹⁷⁴ So gibt es Menschen, die vom gleichen Geschlecht sexuell angesprochen werden. Andere Menschen empfinden gar keine sexuellen Wünsche. Wieder andere Menschen

3. „Entdecke die Möglichkeiten“¹⁷⁵ – Seelsorge an Singles

Mein eigener Ansatz zur Seelsorge an Singles ist es, die Stichworte „Gespräch“, „Therapie“ (darin ist auch eine psychologische Fundierung eingeschlossen) und „Spiritualität“ miteinander zu verbinden. Das Gespräch ist die Grundlage der seelsorglichen Arbeit, denn durch Gespräch wird die Grundlage für gegenseitiges Vertrauen geschaffen. Therapie bedeutet für mich, dass ein seelsorgliches Gespräch mehr sein darf, als ein Gespräch über Kummer und Sorgen, es darf eine Hilfestellung geben. Das bedeutet, dass ein seelsorgliches Gespräch gegebenenfalls auch direktiv sein kann, wenn es dem Hilfesuchenden nützlich sein kann. Spiritualität beinhaltet das Wissen darum, dass nicht der Seelsorger, sondern Gott selbst es ist, der uns das Leben schenkt und der uns auch Heilung und Hilfe schenken kann. Die spirituelle Dimension von Seelsorge darf daher nicht vernachlässigt werden. Gemeinsames Gebet, gemeinsames Lesen von Bibelworten sind ein wertvolles Gut und setzt häufig Hoffungskräfte frei, die dem Leben des Hilfesuchenden dienen. Für meinen eigenen seelsorglichen Ansatz ist es mir wichtig, drei Dimensionen der Seelsorge zu beachten.

In der Bibel, vornehmlich im Neuen Testament, gibt es etliche Stellen und Begebenheiten, die seelsorgliche Vorgänge beschreiben. Ziemer hat dazu eine Analyse verschiedener Verben gemacht, die im Zusammenhang mit Seelsorge gebraucht werden¹⁷⁶:

- Trösten: Hiob 2, 11 / 2. Korinther 1, 3f
- Ermahnen (1. Thessalonicher 5, 11)
- Einen weg weisen (1. Korinther 12, 31)
- Sich des anderen annehmen (Römer 12, 13)
- Zurechthelfen (Galater 6, 1)
- Helfen (1. Korinther 12, 28)
- Barmherzig sein (Lukas 15, 10)

All dies soll sich auf die eine oder andere Art auch in meinem seelsorglichen Ansatz widerspiegeln.

3.1 Die geistliche Dimension („Dimension Gottes, des Vaters“)

Seelsorge ist zuerst und zutiefst *geistlicher* Natur. Sie findet nicht in einem Vakuum der Weltanschauungen statt, sondern im Raum der Kirche.¹⁷⁷ Ein seelsorgliches Gespräch ist sowohl für den Seelsorger als auch für den Hilfesuchenden ein Vorgang mit geistlichen Dimensionen. Dass ein seelsorgliches Gespräch eine geistliche Seite hat und dass das Gespräch nicht „an Gott vorbei“ oder „ohne Gott“ stattfindet, sondern dass Gott selbst eingeladen ist, ist für beide beteiligte wichtig. Auch die Bitte an Gott, dass er sich am Gespräch beteiligen möge, mit seinem Segen und seiner Weisheit dabei zu sein, ist wertvoll und gibt dem Gespräch sowohl geistlich als auch seelsorglich Tiefe.¹⁷⁸ Um die

¹⁷⁵ Ehemaliger Werbespruch der Firma Ikea.

¹⁷⁶ Vgl. Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. S. 44

¹⁷⁷ Nicht alle seelsorglichen Gespräche finden in Gemeinde- oder Kirchenräumen statt. Wenn aber ein Pastor ein solches Gespräch führt, dann findet es unter der unausgesprochenen Übereinkunft darüber statt, dass der Glaube in diesem Gespräch eine Rolle spielen darf.

¹⁷⁸ Nicht immer finden seelsorgliche Gespräche geplant statt. Dennoch ist es möglich

geistliche Dimension für beide Beteiligten deutlich zu machen, halte ich ein Gebet zum Anfang und am Ende für wertvoll und gut. Ein Gebet am Anfang eines Gesprächs öffnet das Seelsorgegeschehen für die Hoffnung, dass Gott Menschen in Not beistehen will. Das Gebet als Abschluss eines seelsorglichen Gesprächs deutet an, dass alle Sorgen und Nöte bei Gott ihren Ort haben und zeigt, dass der Hilfesuchende eine Hoffnung hat. Eine Hoffnung über die aktuelle Situation hinaus die oft frustrierend oder beängstigend ist. Diese Hoffnung liegt in Gott allein und darauf deutet der Gesprächsabschluss in Form eines Gebetes hin. Gelegentlich kann auch während des Gesprächs – je nach Gesprächsverlauf – ein Gebet sinnvoll sein. Die Entscheidung darüber ist an den konkreten Einzelfall gebunden. Es muß allerdings dabei bedacht werden, dass das Gebet nicht dazu dienen darf, bestimmte Meinungen und Ansichten des Seelsorgers geistlich verbrämt als Gebet an den Hilfesuchenden weiterzugeben. Meiner Meinung nach ist ein Gebet während eines seelsorglichen Gesprächs vor allem dann angebracht, wenn eine Situation unlösbar erscheint und der Seelsorger an Grenzen stößt.¹⁷⁹ Im seelsorglichen Gespräch halte ich eine inhaltliche Orientierung an biblischen Maßstäben für angemessen und gut. Gott spricht zu uns durch die Bibel, er spricht zu uns durch die Tradition, durch Erfahrungen, die wir machen und durch die Vernunft.¹⁸⁰ Diese Dinge dürfen auch in ein Seelsorgegespräch einfließen. Das Gebet am Anfang und am Schluss gibt dem seelsorglichen Gespräch einen guten Rahmen und ist auch für den Seelsorger von Vorteil, weil das Gespräch, unabhängig davon wie der Verlauf war, einen guten und zukunftsweisenden Abschluss hat. Gebet bezieht Gott mit in das Gespräch und somit in das Problem des Hilfesuchenden ein. Darin deutet sich an, dass nicht der Seelsorger derjenige ist, der Hilfe „machen“ kann, sondern dass es Gott selbst ist, der helfen kann und will. Das entlastet den Seelsorger und auch der Hilfesuchende kann seine Erwartungen an das Gespräch korrigieren, weil er etwas von Gott erwartet und nicht ausschließlich vom Seelsorger. Wichtig scheint mir dabei, festzuhalten, dass das Anliegen des Singles nicht ein „profanes“, sondern ein geistliches Anliegen ist, egal ob es darum geht, dass der Single keinen Partner findet oder ob es darum geht, dass der Single sich fragt, ob er die Gabe der Ehelosigkeit hat. Allerdings darf das Gebet am Anfang und am Schluß eines Gesprächs auch nicht zu einem quasi „magischen“ Element werden, das wie eine Zauberformel gesprochen wird, und dann „klappt schon alles“. Vielleicht hat der Single selbst auch schon sehr viel gebetet und es hat sich nicht viel in seinem Leben verändert, so dass er skeptisch gegenüber Gebet und Gott ist. Damit muss man gerade bei Singles durchaus rechnen und das dann auch ernst nehmen. Singles sind in diesem Punkt häufig sehr empfindlich und frustriert¹⁸¹ und deshalb ist es sinnvoll, wenn mindestens das Eingangsgebet vom Seelsorger gesprochen wird und für

mindestens am Ende eines Gesprächs ein Gebet zu sprechen.

¹⁷⁹ Es ist meiner Meinung nach zulässig, dass ein Seelsorger zugibt, dass er an einer Stelle keine Lösung hat und auch keinen neuen Gedanken einbringen kann, der Horizonte eröffnet. In solchen Fällen ist es sicher am besten, den Hilfesuchenden an psychotherapeutisch geschulte Ärzte oder Therapeuten zu verweisen. Seelsorge ist kein Therapieersatz für schwer psychisch kranke Menschen, kann solche Menschen aber dennoch geistlich begleiten. Allerdings darf das Gebet auch kein Ersatz für das Nachdenken über schwierige oder komplizierte Fragen sein.

¹⁸⁰ Vgl. Klaiber, Walter / Marquardt, Manfred: Gelebte Gnade. Grundriss einer Theologie der Evangelisch – methodistischen Kirche. S. 84f

¹⁸¹ Dies zeigen entsprechende Themen im Forum bei www.jesus.de

das Abschlußgebet das Angebot einer Gebetsgemeinschaft gemacht wird, die aber auch abgelehnt werden darf. Auch das gemeinsame Lesen von wichtigen Bibelworten, für Singles etwa Genesis 2 oder 1. Korinther 7, gehört für mich in den Bereich der geistlichen Dimension. Zwar haben sich die Singles häufig bereits mit den Texten befasst, aber sie sind dennoch eine gute Grundlage um Gottes uneingeschränktes „Ja“ zum Menschen, unabhängig von der Lebensform, zu verdeutlichen. Auch die Erfahrungen von biblischen Personen, Kirchenvätern und bekannten Theologen mit dem „Dasein als Single“ können im Gespräch wertvolle geistliche Impulse vermitteln. An Luther¹⁸² lässt sich gut zeigen, dass es auch dann noch eine Hoffnung auf eine glückliche Partnerschaft gibt, wenn es danach zu nächst einmal nicht aussieht. An John Wesley¹⁸³ lässt sich gut zeigen, dass die Gabe der Ehelosigkeit nicht einfach übergangen werden darf. An Georg Müller¹⁸⁴ lässt sich sehr gut zeigen, wie wertvoll eine harmonische Ehe für die Arbeit im Reich Gottes sein kann. Das Gebet im Vertrauen auf das helfende Eingreifen Gottes und das Wissen um die Liebe Gottes unabhängig von dem, wie das Leben verläuft, ist für hilfeschuchende Singles wichtig und wertvoll. Darum bezeichne ich diese Dimension als die „Gottes des Vaters“, angelehnt an das Gleichnis Jesu aus Lukas 15, 11 – 32. Dort wird deutlich, dass die Zuwendung und Liebe Gottes des Vaters gilt, völlig ohne Vorbedingungen oder Leistungen und insofern ungeachtet der Lebensform. Der Single darf zu Gott kommen mit seiner Vorgeschichte, mit seiner Sehnsucht, mit seiner Frustration und mit seiner Aggression und Gott erwartet ihn mit offenen Armen der Liebe.

3.2. Die heilende Dimension („Dimension Jesu Christi“)

Menschen, die mit ihren Fragen, Sorgen und Nöten in die Seelsorge kommen, empfinden sich oft als nicht „heil“. Sie empfinden sich als zerrissen, frustriert, ziellos, hoffnungslos und ungeliebt. Genau so empfinden sich auch viele Singles. Singles fühlen sich zudem auf vielfältige Weise unzulänglich, etwa weil sie sich aufgrund ihres Aussehens oder sonstiger Umständen nur wenige Chancen auf dem Partnermarkt ausrechnen oder weil sie befürchten, keine Familie gründen zu können. In der Bibel finden wir viele Geschichten, in denen Jesus Menschen hilft, die Sorgen und Nöte haben. Wir finden auch viele Geschichten, in denen Jesus Menschen anrührt, seelisch und körperlich, und sie heilt.¹⁸⁵ Weil Singles eine Sehnsucht danach haben, dass ihr Bedürfnis nach Liebe, Annahme, partnerschaftliche Beziehung und Sexualität gestillt wird, und sie so heil werden können, ist neben der geistlichen Dimension eine heilende Dimension in der Seelsorge notwendig. Diese „heilende Dimension der Seelsorge“ habe ich „Die Dimension Jesu Christi“ genannt, weil Jesus der vielleicht größte „Heiler“ war, den die Welt je gesehen hat. Außerdem ist Jesus das große Vorbild für diese Dimension der Seelsorge. Die heilende Dimension umfaßt alles, was man unter dem Begriff

¹⁸² Luther hat als Mönch sicher nicht damit gerechnet, einmal verheiratet zu sein und Kinder zu haben.

¹⁸³ Die Ehe John Wesleys verlief nicht harmonisch. Vgl. dazu Heizenrath, Richard P.: John Wesley und der frühe Methodismus. S. 220 und S. 326

¹⁸⁴ Georg Müller gründete eine Reihe von Waisenhäusern und linderte dadurch viel Leid. Seine Ehefrau unterstützte ihn dabei.

¹⁸⁵ So etwa in Lukas 10, 46 – 52 und in anderen Überlieferungen.

„Zuspruch“ subsumieren könnte. Alles was dazu beiträgt, dass ein Mensch neues Vertrauen zu sich selbst fasst, was dazu beiträgt, dass ein Mensch sich selbst als vollwertig, geliebt und angenommen empfindet, gehört zur heilenden Dimension der Seelsorge. Die heilende Dimension der Seelsorge umfasst alles, was tröstet, was aufbaut, was beruhigt, alles was fröhlich macht und alles was Annahme und Geborgenheit vermittelt. Etwas abstrakter könnte man auch von einer positive Emotionen weckenden Dimension der Seelsorge sprechen. Aber es geht nicht nur um die positiven Emotionen, sondern vor allem um das Annehmen und Heilen der „alten“ Emotionen, der Ängste, Frustrationen und Minderwertigkeitsprobleme. Jesus ist für die Seelsorge ein wichtiges Vorbild. Die Art und Weise, wie er Menschen begegnet ist und wie er ihnen geholfen hat, ist zutiefst menschlich und immer auf den jeweils vor ihm stehenden Menschen abgestimmt. Genau so stelle ich mir diese Dimension der Seelsorge vor: Dass der Seelsorger den Single genau ansieht, genau darauf achtet, was das tatsächliche Problem ist und wie der Hilfesuchende heil werden könnte. Jesus hat den Menschen mit liebevollen Augen angesehen und weder ausschließlich seine körperlichen Leiden noch ausschließlich seine seelisch – geistlichen Leiden im Blick. Jesus verfolgt nicht „den einen“ Seelsorgeansatz, sondern nimmt immer den jeweiligen Menschen und seine Bedürfnisse in den Blick. So ermahnt er in Lukas 10, 38 – 42 die Marta, nicht so viel zu arbeiten, sondern sich mehr Ruhe und Muße zu gönnen. An anderer Stelle (Lukas 7, 37 – 49) ist er auf überraschende Art Seelsorger für eine verzweifelte Frau. Das überraschende liegt in der Tatsache, dass Jesus mit der Frau fast nichts spricht, sondern schlicht Dinge an sich geschehen lässt, die die Frau an ihm tut. Dass die Frau Jesus salben darf, mit ihren Tränen seine Füße benetzen darf und so über ihre Sünden, ihren Kummer und ihren Schmerz weinen kann, ermöglicht der Frau Heilung. So wünsche ich mir auch die heilende Dimension in der Seelsorge: Vielfältig und überraschend, aber dabei immer auf den Single abgestimmt, der Hilfe sucht. Die heilende Dimension ist in der Seelsorge an Singles eine wichtige Grundlage dafür, dass Singles neue Hoffnung schöpfen und mit neuem Mut ihr Leben gestalten. Sie ist auch die Grundlage dafür, dass ein Single überhaupt auf „neue Gedanken“ kommt, die seinen Horizont erweitern und das Heilwerden unterstützen.

3.3. Die horizontenerweiternde Dimension („Dimension des Heiligen Geistes“)

Zur Formulierung dieser Dimension hat mich der Unterricht in Kybernetik am Theologischen Seminar inspiriert. Dabei ging es um den Systemischen Ansatz in der Gemeindeberatung. Einen solchen Ansatz gibt es auch in der Seelsorge. Der systemische Ansatz wird so definiert: „Systemische Seelsorge definiert sich (...) als ein Begleitungsprozess von Menschen innerhalb ihres jeweiligen generationsübergreifenden (familiären) Lebenssystems“¹⁸⁶. Das hat an sich noch nicht viel mit Singles zu tun. Interessant für die Seelsorge an Singles ist der Ansatz der systemischen Seelsorge: „Interpathisch, allparteilich bzw. wissbergierig“¹⁸⁷ zu arbeiten und dabei keine „abstrakte, dogmatisierende Diskussion über Weltanschauungs- oder Religionsfragen zu initiieren,

¹⁸⁶

Nauer, Doris: Seelsorgekonzepte im Widerstreit. Ein Kompendium. S. 222

¹⁸⁷

Ebd.

sondern Lebenseinstellungen, Gefühle, Wirklichkeitskonstruktionen und Handlungsprämissen der Gesprächspartner aufzuspüren und in ihrer Bedeutung für den Einzelnen bzw. das System zu ergründen.¹⁸⁸ Das „was ist“, wird dabei als komplex und vielschichtig angesehen und nicht einfach auf wenige Ursachen und Wirkung zurückgeführt. Daraus ergibt sich, dass konkrete Aussagen wie etwa Ratschläge in der systemischen Seelsorge „entgegen resignativer Sichtweisen positive, d.h. beziehungsstärkende Ideen und Informationen bzw. beziehungsstörende kritische Impulse in das System Familie einblendet“¹⁸⁹. Dabei wird mit Hypothesen und Gedanken gespielt. „Was wäre wenn?“ oder „Könnte es nicht auch ganz anders sein?“ sind solche Versuche, neue Sichtweisen beim Hilfesuchenden zu erreichen. Die Konfrontation des Seelsorgers mit dem Hilfesuchenden darf dabei „direktiv, konfrontativ, ironisch oder paradox arbeiten“¹⁹⁰, immer allerdings mit dem vollen Respekt vor dem Hilfesuchenden und seinem Anliegen. Dadurch trägt der Seelsorger „zu einer Dekonstruktion d.h. zur Erschütterung selbstverständlich hingenuommener Wirklichkeiten und Gewohnheiten konstruktiv bei“¹⁹¹. Ziel ist dabei nicht, eine Störung um des Effektes einer Störung willen herbeizurufen, sondern tatsächlich dazu beizutragen, dass der Hilfesuchende für sich neue Handlungsoptionen entdeckt. Die systemische Seelsorge will Ressourcen mobilisieren und nicht Defizite beseitigen.¹⁹² Theologisch fundiert wird die Systemische Seelsorge im „Bund“. Dazu schreibt Morgenthaler: „Für mein Verständnis systemischer Seelsorge ist die Kategorie des Bundes besonders wichtig geworden (...). Mit dem Bund kommt ein dynamisches Moment in die Geschichte menschlicher Gemeinschaften (...) Gott eröffnet überraschend Zukunft. Menschliche Gemeinschaften werden nicht auf ihre Vergangenheit festgelegt, sondern erhalten bisher 'unerhörte' Möglichkeiten eröffnet.“¹⁹³

Das für mich interessante am systemischen Konzept ist das Moment der Erweiterung der Sichtweise, der Eröffnung neuer Horizonte und des Entdeckens neuer Möglichkeiten, die durch das seelsorgliche Vorgehen der systemischen Seelsorge geschaffen werden. Ich möchte daher nicht die gesamte systemische Seelsorge „übernehmen“, sondern die für mich wichtigsten Elemente. Diese sind:

- Das Gespräch ist nicht theologisch abstrakt, sondern bezieht sich auf die Gefühle und die Wirklichkeitskonstruktion des Singles.
- Das Gespräch hat nicht bloß die Beruhigung und den Trost des Singles in seinem „Single – Leid“ zum Ziel, sondern die Beunruhigung und die Motivation hin zu Möglichkeiten und Sichtweisen, die der Single bisher nicht erkannt hat.¹⁹⁴

¹⁸⁸ A.a.O. S. 223

¹⁸⁹ Ebd.

¹⁹⁰ Ebd.

¹⁹¹ Ebd.

¹⁹² Vgl. Ebd.

¹⁹³ Zitiert bei: Nauer, Doris: Seelsorgekonzepte im Widerstreit. Ein Kompendium. S. 227

¹⁹⁴ Hier ist sehr viel Fingerspitzengefühl des Seelsorgers gefragt, denn natürlich brauchen Singles auch Trost in ihrer Situation. Aber sie brauchen eben nicht *nur* Trost und Zuspruch, sondern auch neue Perspektiven und Lebensmöglichkeiten.

- Das Gespräch hat immer das Motto: „Gott eröffnet überraschend Zukunft“.

Mein eigener Ansatz ist dabei nicht streng systemisch, sondern lediglich „systemisch inspiriert“. Ich halte den systemischen Ansatz insofern für inspirierend, als das Konzept der systemischen Seelsorge als ein entscheidendes Ziel die Veränderung der Sichtweise, der Denkweise und damit dann auch der Lebensweise hat. So ist Ziel meiner Single – Seelsorge auch die Veränderung des Single. Dieses Ziel ist nicht nur dann erreicht, wenn Singles eine Partnerschaft finden, sondern auch dann wenn Singles ihr Leben eigenverantwortlich und ohne eine fatale Fokussierung auf ihr Single – Dasein leben. Die Partnersuche soll nicht mehr Lebensziel und, wie sie es oft genug ist, Lebensinhalt sein, sondern nur noch, gewissermaßen, ein „Arbeitsbereich“ von mehreren. Das soll die Bedeutung der Partnersuche nicht schmälern, sie ist immens wichtig und hat im Leben eines Menschen eine hohe Priorität. Aber sie darf nicht die *einzigste* Priorität sein, denn sonst wäre tatsächlich jedes Single – Leben ein inhaltsloses Leben. Gegen eine solche Sicht möchte ich jedoch nachdrücklich protestieren, denn viele Singles haben sehr wohl ein inhaltsreiches und wirkungsvolles Leben.¹⁹⁵ Dabei ist allerdings das Phänomen der tendenziösen Apperzeption zu beachten.¹⁹⁶ Die tendenziöse (befangene) Apperzeption (Wahrnehmung) wirkt als Filter des persönlichen Lebensstils¹⁹⁷. Zur Sicherung des eigenen Lebensstiles nimmt der Einzelne nur das wahr, was seinem einmal gewonnenen Weltbild oder seinem Schema der Interpretation der Wirklichkeit entspricht. So kommt es, dass ein und derselbe Sachverhalt, ein und dieselbe Information von Menschen unterschiedlichen Lebensstils auf verschiedene Art und Weise wahrgenommen und verarbeitet wird. Das bekannteste Beispiel dafür ist das der unterschiedlichen Bewertung eines Glases, das zur Hälfte gefüllt ist. Je nach Einstellung nimmt man das Glas als halb voll oder halb leer wahr. Eine andere Sichtweise oder Position einzunehmen heißt daher, die bisherige mindestens teilweise aufzugeben. Dies fällt dem Einzelnen schwerer, je stärker eine bestimmte Ansicht oder Vorstellung mit dem eigenen Selbstwert verbunden ist. Bei geringem Mutpegel wird ein Mensch daher Veränderungen eher als bedrohlich empfinden und umso stärker an dem bisherigen festhalten. Da in die Seelsorge häufig ängstliche und entmutigte Menschen kommen, ist diesem Phänomen insbesondere bei der horizonterweiternden Dimension Beachtung zu schenken. Ruthe nennt die tendenziöse Apperzeption eine Lebenslüge, weil sie bei negativ eingestellten Menschen diese negativen Einstellungen noch zusätzlich verfestigt unabhängig von objektiven Fakten.¹⁹⁸ Es ist also Fingerspitzengefühl gefragt wenn Hilfesuchende auf neue „Lebensspuren“ gebracht werden sollen. Bei alledem ist es wichtig, die nötige Balance zu finden, denn „Die horizonterweiternde Dimension darf nicht die in der heilende Dimension geheilten Wunden wieder neu aufreißen. Ich glaube das es besonders für Singles notwendig ist, den Horizont hinsichtlich der Möglichkeiten eines gelingenden Lebens *unabhängig von einem Partner* zu weiten, auch wenn es für den

¹⁹⁵ Berühmte Beispiele dafür sind: Mutter Theresa, Hildegard von Bingen, Bernhard von Clairvaux, Papst Johannes Paul II bzw. Benedikt XVI. und viele andere.

¹⁹⁶ Dieses Phänomen wurde erstmals von Alfred Adler beschrieben.

¹⁹⁷ Lebensstil bedeutet in diesem Zusammenhang die Gesamtheit von Einstellungen, Ansichten, Vorurteilen und der Art und Weise wie ein Mensch sein Leben gestaltet.

¹⁹⁸ Ruthe, Reinhold: Sechs Wege aus dem Selbstbetrug. S. 149ff

einzelnen gegebenenfalls schmerzhaft sein kann. Sich von Lebensträumen und Lebenshoffnungen zu trennen ist sicher schmerzhaft, aber manchmal notwendig. Aber natürlich bedeutet ein neuer Blickwinkel nicht zwingend die Aufgabe der Wünsche nach einer gelingenden Partnerschaft. Es geht viel mehr um die Inhalte des aktuellen Lebens, das viel reicher werden kann, wenn es sich nicht nur um die Partnersuche dreht. Die horizonterweiternde Dimension soll aber auch die Perspektive auf die Partnersuche und andere Aspekte des Single – Lebens erneuern. Vielleicht ist die Partnersuch – Strategie falsch. Vielleicht ist es nötig einen neuen Blick für die Qualitäten von Menschen über deren Aussehen hinaus zu entwickeln. All das gehört zur „horizonterweiternden Dimension“ von Seelsorge an Singles. Neue Horizonte eröffnen neue Hoffnung, aber auch neue Ängste. Darauf muß in der Seelsorge eingegangen werden. Deshalb bauen die drei Dimensionen auch nicht zwingend auf einander auf, sondern sind in einander verwoben. Wenn es gelingt, im Seelsorgegespräch Anspruch („horizonterweiternd“) und Zuspruch („heilend“) in einem geistlichen Rahmen zu vermitteln, dann hat das Seelsorgegespräch eine ganzheitliche Wirkung und ermöglicht dem Single tatsächlich ein angstfreies Beschreiten neuer Wege.

Die horizonterweiternde Dimension der Seelsorge habe ich „Die Dimension des heiligen Geistes“ genannt, weil der heilige Geist Menschen befähigt Dinge zu sehen, zu hören und zu tun, die er vorher nicht kannte oder konnte. Biblisch gesehen findet sich der wohl spannendste Beleg für solches Handeln des Heiligen Geistes in Apostelgeschichte 2, 2 – 13. Als der Geist auf die Jünger herabkam, wurde ihr Horizont sehr erweitert, sie konnten in Sprachen sprechen, die sie vorher nicht gekannt hatten und so Menschen erreichen, die sie vorher nicht erreicht hätten. Genau das will auch die horizonterweiternde Dimension der Seelsorge: Mit Hilfe des heiligen Geistes eine neue Sprache des Lebens lernen, die der Single vorher nicht gekannt hat und sich dadurch ganz neue Möglichkeiten und Chancen für ein gelingendes und erfülltes Leben eröffnen.

3.4. Grafische Darstellung des Seelsorgekonzeptes

Um meine Vorstellung der drei Dimensionen der Seelsorge deutlicher werden zu lassen, habe ich sie in einem Schaubild einander zugeordnet.

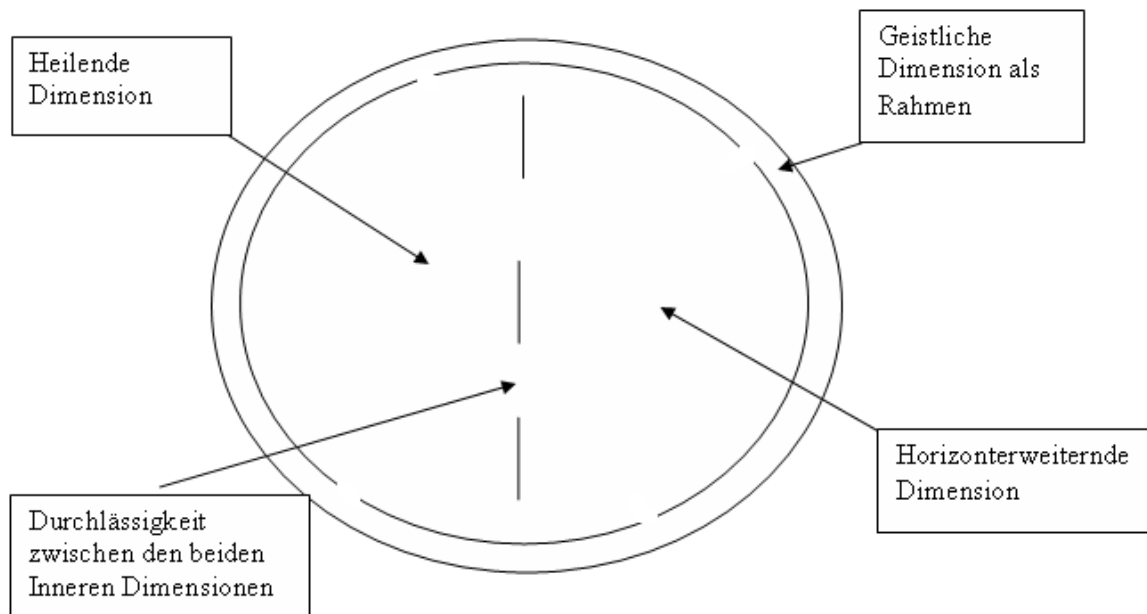


Abbildung 1: Schaubild Seelsorge an Singles

Aus dem Schaubild wird nicht ersichtlich, welchen relativen Anteil die jeweilige seelsorgliche Dimension am gesamten Seelsorgegeschehen hat. Das ist ganz bewusst so gestaltet, denn da jede Lebensgeschichte und damit auch jede Problemlage eines Singles individuell ist, ergibt sich auch in jedem Gespräch ein jeweils individuell unterschiedlicher Anteil von Zuspruch und Anspruch, von Horizonterweiterung und Heilung. Die geistliche Dimension dient zum einen als zuverlässiger Rahmen, der jedoch auch durchlässig ist, so dass gegebenenfalls auch die geistliche Dimension den größten Anteil an einem Seelsorgegeschehen haben kann. Zudem sieht man an dem Schaubild sehr deutlich, dass die drei Dimensionen nicht auf einander aufbauen, aber einander doch deutlich zugeordnet sind und nicht von einander getrennt gesehen werden können. Keine der drei Dimensionen ist für sich genommen vollständig und keine der drei Dimensionen hilft für sich genommen einem Single ganzheitlich und umfassend. Daraus ergibt sich, dass in der Seelsorge an Singles meistens nicht ein einziges Gespräch genügt, um alle drei Dimensionen der Seelsorge anzuwenden.

Teil D: Konkretion – Analyse des Forums „Singles“ bei www.jesus.de

1. Allgemeines

Um meine Arbeit auf eine größere Anzahl von Menschen und ihren Erfahrungen als Single fundieren zu können, habe ich eine Auswertung der schriftlichen Beiträge in einem Internet – Forum durchgeführt. In einem solchen Forum beteiligen sich relativ viele Menschen mit unterschiedlichem Geschlecht, Alter, sozialen Status, geistlicher Prägung, Erfahrungen und Einstellungen. Um einen analysefähigen Datenbestand zu bekommen, sammle ich zunächst alle Themen – Überschriften, die sich im Forum

finden. Diese Überschriften ordne ich dann verschiedenen Themen – Bereichen zu. Um eine differenzierte Einteilung zu erreichen, beziehe ich den Inhalt des Themas mit ein, um klar feststellen zu können, was das „eigentliche“ Thema der Diskussion ist, sofern es nicht klar aus der Überschrift hervorgeht. Allerdings verfolge ich die Diskussion nicht weiter, denn schon die Überschriften der Themen lassen nahezu immer erkennen, was im dazugehörigen Beitrag ausgeführt wird.¹⁹⁹ Ähnliche Themen fasse ich in Gruppen zusammen. Je höher die Anzahl ähnlicher Themen, desto fundierter die Vermutung, dass es sich bei dem Thema um ein allgemein virulentes handelt und deshalb eines, das für die seelsorgliche und gemeindliche Praxis im Umgang mit Singles von Bedeutung ist. Die Teilnehmer sind sowohl hinsichtlich sozialer Gesichtspunkte²⁰⁰ als auch hinsichtlich ihrer geographischen Herkunft, Altersstruktur und geistlicher Ausrichtung sehr unterschiedlich. Meine Grundannahme lautet daher: Im Forum „Singles“ bei www.jesus.de ist die derzeit aktuelle Lage christlicher Singles in Deutschland abgebildet. Das Internet – Portal www.jesus.de ist kein Nischenportal, sondern aktuell das größte christliche Portal im deutschsprachigen Raum. Daher sollten die Ergebnisse sowohl aussagekräftig als auch repräsentativ sein. In der Auswertung des Internet – Portals achte ich darauf, nur Beiträge von Singles nach meiner bereits eingeführten Definition zu beachten, um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen.

2. Informationen über www.jesus.de

2.1. Was ist www.jesus.de?

Die Betreiber der Internet – Seite www.jesus.de (im folgenden „jesus.de“ genannt) ist die Stiftung Christlicher Medien mit Sitz in Witten. Zu der Stiftung Christlicher Medien (SCM) gehört der Bundes – Verlag in Witten zusammen dem Brockhaus-Verlag, Haan, dem Oncken-Verlag, Wuppertal, dem Hänssler-Verlag, Holzgerlingen, und dem ERF-Verlag, Wetzlar.²⁰¹ Die Internet – Seite jesus.de ist ein Internet – Portal, das gewissermaßen als „Schnittstelle“ zwischen den Besuchern des Portals und den verschiedenen Inhalten, die von den Betreibern angeboten werden, dient. Auf der Eingangsseite werden die verschiedenen Dienste und Möglichkeiten, die das Portal bietet, aufgezeigt. Um alle Angebote nutzen zu können, muss sich der Benutzer registrieren lassen. Dazu sucht sich der Benutzer einen Benutzernamen aus und ein Passwort und hinterlässt einen Teil seiner persönlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum und weitere, zum Teil freiwillige Angaben) auf der Webseite. Jesus.de bietet sowohl inhaltliche als auch kommunikative Dienste an. Zu den kommunikativen Diensten gehören unter anderem verschiedene Foren, eine dezidiert christliche Jobbörse, ein Chat und ein Mailsystem, das die registrierten Benutzer untereinander nutzen können. Inhaltlich gibt es unterschiedliche Angebote, etwa die zumeist aus speziell christlichem Blickwinkel aufbereiteten Neuigkeiten und Artikel zu den

¹⁹⁹ Einige wenige Diskussionen habe ich weiter verfolgt, um tieferen Einblick in die Problemlage von christlichen Singles zu bekommen.

²⁰⁰ Damit sind Schulbildung, Beruf, Schichtzugehörigkeit, Milieuzugehörigkeit und ethnische Herkunft gemeint.

²⁰¹ Diese Angaben wurden dem Impressum von www.jesus.de entnommen.

Grundlagen des Christentums. Anfang Mai 2008 hatte das Portal jesus.de etwa 122.400 Mitglieder und zählt damit zu den großen Anbietern von christlichen Inhalten im Internet.²⁰² Die registrierten Benutzer als ganzes werden „Community“ (engl. Gemeinschaft / Gemeinde) genannt, dies ist eine im Internet übliche Bezeichnung und nicht speziell für jesus.de erfunden. Dazu kommen noch Besucher mit einem Gastzugang, der nicht eigens eingerichtet werden muss. Ein Gastzugang ermöglicht es, sämtliche Inhalte zu lesen, jedoch nicht an Diskussionen im Forum teilzunehmen, Nachrichten an andere Mitglieder zu versenden oder im Chat mit anderen Mitgliedern zu kommunizieren. Das Angebot des Portal jesus.de ist dezidiert christlich ausgerichtet. Die Stiftung Christlicher Medien, als Träger des Portals, ist ein Zusammenschluß von evangelischen Organisationen und Verlagen. Dennoch ist jesus.de nicht konfessionell gebunden, was sowohl die Mitgliedschaft als auch die Meinungen, die vertreten werden dürfen, angeht. Mitglied kann im Prinzip jeder Mensch werden, der einen Internet – Zugang besitzt. [Jesus.de](http://jesus.de) schränkt die Mitgliedschaft weder konfessionell noch persönlich in irgendeiner Weise ein. So gibt es unter den Mitgliedern von jesus.de auch erklärte Atheisten und Agnostiker sowie (wenige) Moslems, Buddhisten oder Angehörige sonstiger Weltanschauungen. Es ist allerdings nicht erwünscht, in den Foren oder im Chat missionarisch für andere Religionen als das Christentum zu missionieren.²⁰³

2.2. Die Foren von jesus.de

2.2.1. Was ist das Forum bei jesus.de?

Das Forum bei jesus.de bietet die Möglichkeit, über unterschiedliche Themen zu diskutieren. Das Forum ist in unterschiedliche Bereiche untergliedert und diese Bereiche wiederum in verschiedene Unterbereiche. So geht ist der Bereich „Familie“ unterteilt in die Unterbereiche „Als Christ allein in der Ehe“, „Hochzeit“, „Partnerschaft“, „Familie“ und „Singles“. Um eine Diskussion zu beginnen eröffnet ein Benutzer ein Thema in einem passenden Bereich. Dort können dann andere Benutzer jeweils auf den Eintrag antworten. Nach und nach entsteht dann eine Diskussion, an der jeder Benutzer teilnehmen kann und auf jeden Eintrag mit einem eigenen Eintrag reagieren kann.

2.2.2. Allgemeines zum Forum bei jesus.de

Die Foren von jesus.de werden von einen Teil der Benutzern intensiv genutzt. Für das Forum insgesamt ergeben sich im Schnitt etwa 2.000 Foreneinträge pro Tag.²⁰⁴ Das bedeutet allerdings nicht, dass sich auch tatsächlich jeden Tag 2.000 unterschiedliche Menschen am Forum beteiligen, da einige Benutzer mehrere Einträge pro Tag verfassen, was durchaus erlaubt und gewünscht ist. Eine exakte Zahl der im Forum aktiven

²⁰² Zum Vergleich: Die Evangelisch-methodistische Kirche hatte gemäß www.emk.de zum 31.12.2006 etwa 60.464 Kirchenglieder und Angehörige in Deutschland.

²⁰³ Die Nutzungsbedingungen verbieten dies jedoch nicht ausdrücklich, was vermutlich auch rechtlich nicht gut haltbar wäre.

²⁰⁴ Am 4.5.2008 waren es 2.878 Einträge. An Wochenenden ist die Zahl der Einträge höher als an Wochentagen.

Benutzer²⁰⁵ gibt Jesus.de nicht an. Nachdem ich das Forum seit einigen Jahren beobachte, schätze ich die Zahl der aktiven Forenbenutzer auf rund 1.000.²⁰⁶ Jeder Benutzer kann bis zu 100 Foreneinträge pro Monat verfassen. Die Beschränkung in der Anzahl der möglichen Foreneinträge dient zum einen dem Schutz der Foren, die sonst von wenigen Nutzern missbraucht werden können und auch zum Schutz der Nutzer, die so davor geschützt werden sollen süchtig nach dem Schreiben im Jesus.de – Forum zu werden. Dies ist in der Vergangenheit gelegentlich geschehen und Jesus.de nimmt hier seine Verantwortung wahr. Ob diese Maßnahme letztlich tatsächlich geeignet ist, um Internet – Sucht zu bekämpfen oder ob sie so nur verlagert wird, ist eine Frage, die an dieser Stelle nicht geklärt werden kann. Innerhalb der Foren interessieren sich die meisten Nutzer für Diskussionen über praktisch orientierte oder ethisch – moralische Fragestellungen.²⁰⁷ Diskussionen über dogmatisch – theologische oder kirchengeschichtliche Inhalte werden dagegen deutlich seltener geführt.²⁰⁸ Der strukturelle Aufbau des Forums ist einer mündlichen Diskussion nachempfunden. Eine Person stellt eine Frage, macht eine Behauptung oder stellt etwas zur Diskussion. Dies ist das „Thema“. Nun können alle Forum – Teilnehmer zu diesem Thema Beiträge schreiben, die so genannten „Threads“. Auf diese Beiträge kann dann mittels weiterer „Threads“ wieder Bezug genommen oder geantwortet werden. Mit der Zeit entsteht so eine verzweigte Diskussions – Struktur, die im Prinzip unbegrenzt umfangreich werden kann. Dies erklärt auch die hohe Zahl von Beiträgen bei einer relativ überschaubaren Anzahl an unterschiedlichen Themen.

²⁰⁵ Aktiv im Sinne von: Benutzer schreibt Einträge im Forum.

²⁰⁶ Diese Zahl ist geschätzt aufgrund von Beobachtungen im Forum. Es gibt Intensiv – Nutzer, die sehr viele Einträge schreiben und Gelegenheits – Nutzer, die nur wenige Einträge verfassen. Ungeachtet der absoluten Zahl der Einträge ergibt sich hochgerechnet etwa die genannte Zahl.

²⁰⁷ Viele Diskussionen beziehen sich z.B. auf die Themen „Sex vor der Ehe“ oder „Homosexualität“. Aber auch über Fragen der Wirtschaftsgerechtigkeit (z.B. „Managergehälter“) wird häufig diskutiert.

²⁰⁸ Auch wenn eine Analyse der Anzahl der Foreneinträge kein absoluter Maßstab für das Interesse ist, so lässt sich doch sehen, dass einige Inhalte die Community mehr bewegen als andere.

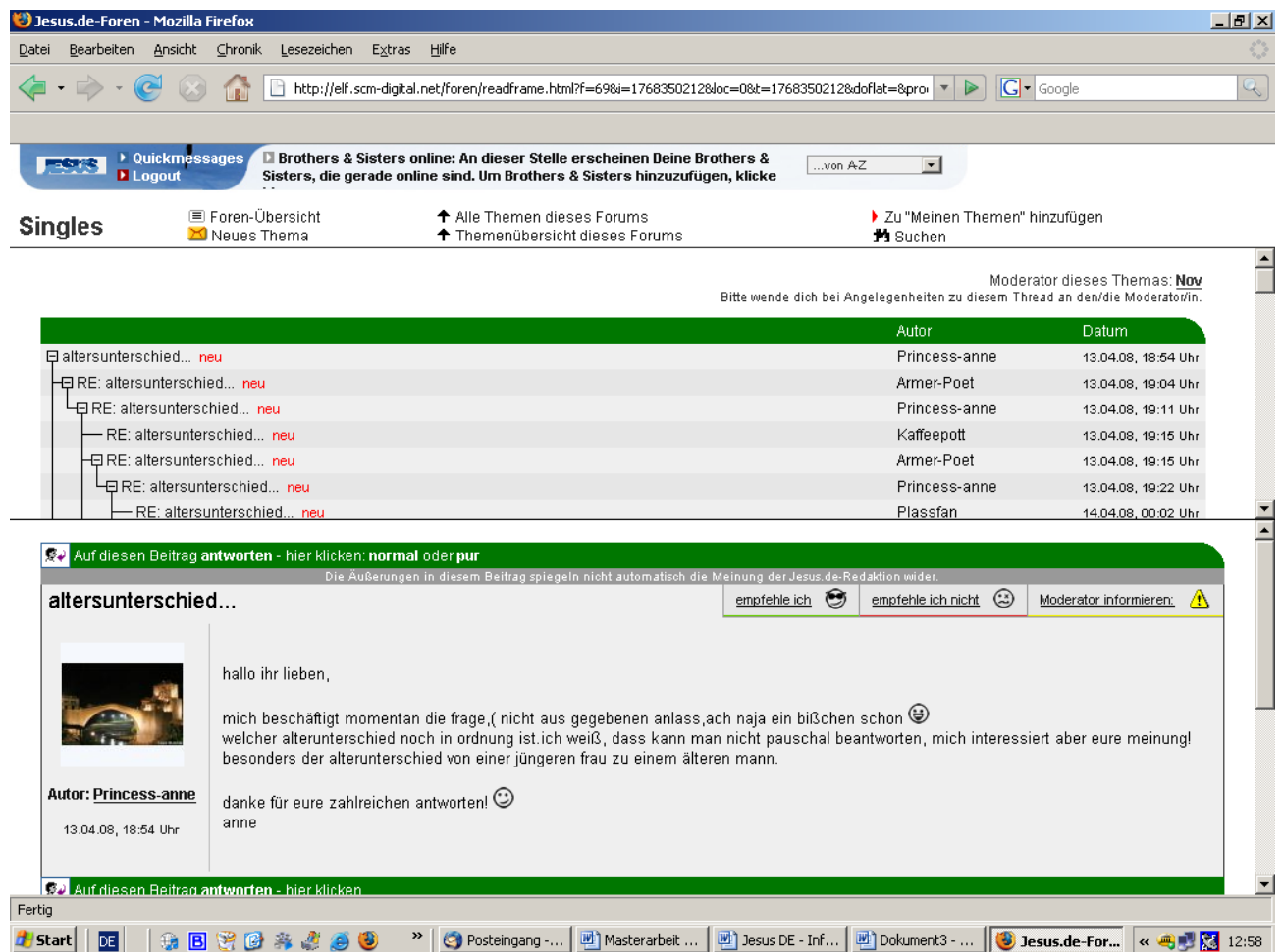


Abbildung 2: Screenshot Diskussion eines Themas im Forum

2.3. Das Forum „Singles“ bei jesus.de

Im Forum „Singles“ bei jesus.de tauschen sich Menschen über Fragen des Lebens als Single aus. Dabei beteiligen sich nicht nur Singles an den Diskussionen, sondern auch Menschen, die in einer Partnerschaft leben, sich aber für die Themen, die diskutiert werden, interessieren. Das Forum dient ausdrücklich nicht als Plattform zur Partnersuche, sondern dem persönlichen Austausch von Fragen, Meinungen und Ansichten rund um das Leben als Single.

2.3.1. Zahlen und Daten

Im Forum „Singles“ werden mit Stand Mai 2008 etwa 25 unterschiedliche Themen diskutiert. Pro Tag gibt es zwischen 10 und 50 neue Einträge.²⁰⁹ Es gibt etwa 200 – 300 unterschiedliche Singles, die gelegentlich bis sehr intensiv an den Diskussionen teilnehmen. Eine genaue Angabe, wie viele Singles bei jesus.de insgesamt Mitglied sind, kann nicht gemacht werden, da diese Zahlen von jesus.de nicht gesammelt werden.

²⁰⁹ Diese Beobachtung gilt für die Zeit zwischen Januar 2008 und Mai 2008.

2.3.2. Art und Umfang von Fragen und Antworten im Forum

Das Spektrum der Fragen, die im Forum „Singles“ angesprochen werden, ist relativ begrenzt, zumindest was die für Singles spezifischen Fragen angeht.²¹⁰ Die Art der Fragen und Anfragen ist dabei häufig geprägt vom Gefühl des „Defizits“, das Singles häufig empfinden. Die Fragen und Anfragen könnten so auch in Seelsorge – Gesprächen gestellt werden, was sie für meine Arbeit ja gerade interessant machen. Die Fragen, Antworten und die Diskussionen können hinsichtlich ihrer Ausrichtung und inneren Struktur seelsorglich genannt werden. Diese Tatsache hat mich dazu gebracht, das Forum bei jesus.de einmal hinsichtlich seelsorglich relevanter Themenstellungen auszuwerten und diese Themen innerhalb meiner Master – Arbeit zu besprechen. Durch die Möglichkeit, sowohl Fragen als auch Antworten anonym zu verfassen, erreicht das Forum eine große Offenheit und einen teilweise bemerkenswerten Tiefgang. Die Diskussionen bewegen sich bei jesus.de häufig auf einer Meta – Ebene, auf der über Single – Sein in seinen unterschiedlichen Facetten und Problemstellungen reflektiert wird. Andererseits – und das scheint mir für die „Single – Szene“ insgesamt bezeichnend zu sein, gibt es auch einen sogenannten „Single – Jammer – Thread“.

2.3.3. Wie repräsentativ ist das Forum „Singles“ bei jesus.de?

Die Datenbasis des Single – Forums von jesus.de ist – trotz der an sich großen Zahl an Nutzern von jesus.de – begrenzt, weil sich nur ein gewisser Teil aller Nutzer an den Foren beteiligt und auch nicht alle Benutzer Singles sind. Da jesus.de keine Zahlen veröffentlicht, lassen sich keine gesicherten Zahlen zur Menge der Singles bei jesus.de angeben. Ich schätze, ausgehend vom Single – Anteil in der Gesamtbevölkerung, dass bei jesus.de etwa 13,7%, entsprechend etwa 16.700 Menschen, Single sind. Ich bin davon überzeugt, dass die Themen, die im Forum „Singles“ besprochen werden, durchaus für den größten Teil der christlichen Singles relevant und insofern auch repräsentativ sind, auch wenn sich nur knapp 20 % der bei jesus.de vermuteten Singles im Forum zu Wort melden. Zum einen werden einige Themen auffällig häufig diskutiert. Zum anderen werden gerade bei anonymen Fragen Dinge gesagt bzw. gefragt, die sich Menschen ohne die „Anonym“ – Funktion nicht zu sagen wagen, vielleicht nicht einmal in einem Seelsorge – Gespräch.²¹¹ Viele der Themen, die aus meiner Sicht für die meisten Singles wichtig sind, wurden in meinem privaten Umfeld so oder ähnlich auch schon diskutiert und sind insofern keine ausgesprochen singulären Fragestellungen. Da Singles, auch christliche, eine heterogene Gruppe darstellen, lassen sich kaum Aussagen treffen, die auf wirklich alle Singles zutreffen. Daher kann auch diese Analyse des Forums „Singles“ bei jesus.de nicht tatsächlich **alle** Themen und Fragen abdecken, die Singles bewegen, sondern nur zeigen, dass es einige Bereiche gibt,

²¹⁰ Es werden in diesem Forum – wie in allen Foren – auch allgemeinere Fragen gestellt wie etwa die nach der Glaubensgewißheit oder nach dem Geben des Zehnten oder ähnliche. Dies sind sicher Themen, die auch Singles betreffen. Aber nicht speziell.

²¹¹ Ein Beispiel dafür mag etwa die Frage nach der Bewertung von Selbstbefriedigung bei Singles sein, die ohne die Anonym – Funktion wohl nicht oder nicht so offen geführt würde. Das Thema selbst ist dabei sicher sehr relevant für die meisten Singles, wird aber z.B. in der Gemeinde selten aufgegriffen.

die für viele Singles problematisch sind oder eine Herausforderung darstellen. Ich habe bei der Analyse der Themen im Forum nahezu ausschließlich solche einbezogen, bei denen die Schreiber zumindest meinen grundlegenden Kriterien entsprechen: Unfreiwillig Single und zwischen 18 und 45 Jahren. Das ist insgesamt nicht bei allen Themen gelungen, weil manche Schreiber von interessanten Themen etwas jünger oder älter waren, was aber dadurch kompensiert wird, dass es sich bei diesen Themen um solche handelt, die auch von Singles nach meinen Kriterien aufgebracht worden sein könnten, also nicht altersspezifisch sind.

3. Darstellung und Analyse des Forums „Singles“ bei jesus.de

Im Forum finden sich die jeweils aktuellsten 30 Themen mit allen dazu bisher geschriebenen Beiträgen.²¹² Am 11. Mai 2008 um 14.00 Uhr waren dies exakt 2.457 Beiträge. Die Anzahl von Beiträgen zu den jeweiligen Themen schwankte zwischen 1 und 233, was zum einen mit dem Alter und zum anderen mit der Brisanz des Themas zu tun hat. Kontroverse Themen führen häufig zu sehr vielen Beiträgen, während weniger spektakuläre Themen entsprechend weniger Beiträge erhalten.²¹³ Um eine größere Datenbasis zu bekommen habe ich das Archiv des Forums bei jesus.de ebenfalls ausgewertet. Dies führte zu einer Anzahl von mehr als 19.000 Beiträgen („Threads“), die zu 411 unterschiedlichen Themen („Thema“) rund um das Single – Dasein geschrieben wurden. Diese 411 unterschiedlichen Themen lassen sich grob in vier Themenbereiche einteilen.

3.1. Themen des Forums

Ich habe das Forum bei jesus.de ausgewertet und die darin aufgeworfenen Themen in Themen – Bereiche eingeteilt. Diese Themen – Bereiche sind:

- **Psychologische Themen:**

Dieser Bereich beinhaltet Themen, die im weitesten Sinne die psychologische Situation eines Singles betrachten. In meiner Analyse sind dies: Umgang mit dem Single – Sein (Einsamkeit, Frust, positive Ansätze, Partnersuche, Beziehungsangst / Beziehungsfähigkeit) und Allgemeine psychologische Fragen.

- **Ethische Themen:**

Dieser Bereich beinhaltet Themen, die ethische Einstellungen und Haltungen bedenken.

- **Theologische Themen:**

Dieser Bereich beinhaltet alle Themen, die Fragen hinsichtlich der Einstellung der Theologie zur Ehe und Ehelosigkeit bedenken.

- **Ekklesiologische Themen:**

²¹² Aktuell ist jedes Thema, zu dem innerhalb der letzten 40 Tage ein Beitrag geschrieben wurde. Im Prinzip könnte ein Thema ad infinitum weitergeführt werden. In der Praxis zeigt sich, dass ein Thema meist nur wenige Wochen bis Monate diskutiert wird.

²¹³ Bei besonders kontroversen Themen erreicht ein Diskussionsstrang bis zu 1.000 und mehr Beiträge. Bezeichnenderweise haben vor allem Diskussionen zum Thema Sexualität häufig sehr viele Beiträge zu verzeichnen, während andere Themen kaum diskutiert werden.

Dieser Bereich beinhaltet alle Themen, die das Verhältnis von Singles und einer christlichen Gemeinde / Gemeinschaft bedenken.

- Sonstiges:

Dieser Bereich enthält alle Themen, die sich nicht einem der anderen Bereiche zuordnen ließen.

Nicht jedes Thema lässt sich eindeutig genau einem und nur diesem Themen – Bereich zuordnen. Viele Beiträge beschäftigen sich mit mehreren (psychologischen, ethischen, theologischen) Aspekten eines bestimmten Problems oder einer bestimmten Frage. Eine gelegentliche Unschärfe hinsichtlich der Einteilung der einzelnen Beiträge lässt sich aus diesem Grund nicht vermeiden. Weil einige Themen in keine der Themenkategorien passen, wurden diese Themen unter „Sonstiges“ subsumiert. Die nachstehende Tabelle zeigt, wie sich die verbleibenden Themen auf die von mir eingeführten Themenbereiche verteilen.

Themenbereich	Anzahl	Prozentualer Anteil
Psychologische Themen	251	60,9
Ethische Themen	25	6,1
Theologische Themen	29	7
Ekklesiologische Themen	19	4,6
Sonstiges	88	21,4

Tabelle 1: Statistik Themenbereiche

3.2. Fazit der Analyse

Die hohe Zahl der psychologischen Themen im Forum erklärt sich durch die große Zahl an Fragen zur Partnersuche (90) und zum Umgang mit Einsamkeit (24), Frust und Defizitgefühlen (55). Ebenfalls relativ hoch ist auch die Zahl der Beiträge zum Thema

Sexualität (43)²¹⁴. Noch deutlich höher hätte ich die Zahl der Themen zur Situation von Singles in den Gemeinden (19) eingeschätzt. Dennoch würde ich aufgrund dieser relativ geringen Zahl nicht den Schluß ziehen, dass die Situation der Singles in unseren Gemeinden und Kirchen befriedigend ist. Inhaltlich spiegeln die Fragen und Anfragen einen Bedarf an mehr Angeboten für und mehr gemeindlicher Annahme von Singles als die Menschen, die sie sind. Viele Fragen hinsichtlich der Partnersuche, der Gemeindesituation und der Ethik sind gleichzeitig theologische Fragen und Anfragen. Insofern sind die Zahlen der theologischen und ethischen Themen gewissermaßen nur die „halbe Wahrheit“. Dennoch zeigen die Zahlen deutlich, wo die meisten Fragen und Nöte von Singles liegen. Die Zahlen legen nahe, dass Singles praktische Ratschläge und lebensnahe Hinweise suchen und sich weniger für theologische oder ethische Fragen – und Antworten! – interessieren. Aus diesem Grund gibt es eine nicht unerhebliche Zahl von Diskussionen über Haushaltsführung / Kochen (11) und Freizeitgestaltung (40) von und für Singles. In einem säkularen Forum hätte ich das erwartet, im größten deutschsprachigen *christlichen* Portal im Internet hatte ich deutlich mehr Diskussionen zu ethischen und theologischen Fragen erwartet.²¹⁵ In den Diskussionen selbst werden allerdings sehr häufig Bibelstellen und Theologen zitiert, was den christlichen Bezug dann wieder sehr deutlich macht. Als wichtige Erkenntnis lässt die Analyse des Forums den Schluß zu, dass für Singles die Partnersuche tatsächlich die oberste Priorität im Leben hat. Nicht unbedingt auf einer lebenspraktischen Ebene, aber auf jeden Fall gedanklich. Darauf darf man als geistlicher Leiter oder Gemeinde nicht mit Ignoranz reagieren, sondern muss sich z.B. in Predigt und Gemeindeprogramm auch mit diesem wichtigen Thema befassen. Eine weitere wichtige Erkenntnis ist, dass Singles häufig ihr „Single – Dasein“ als defizitär, frustbelastet und einsam erleben. Dies zeigt die große Anzahl an Themen im Bereich Einsamkeit. Dies zeigen aber auch die sehr vielen Threads, in denen Frust und Gefühle des „Überflüssigseins“, „Ungeliebtseins“ und andere negativen Emotionen formuliert werden. Beispiele dafür sind bereits die Themenüberschriften einiger ausgewählter Themen.²¹⁶

- * Singles sein – schrecklich?
- * Single Frust
- * Umgang mit Neid und Frust als Single?
- * will nicht als single sterben!!!*heul
- * Neid von Singles auf Paare
- * Lebenslange Einsamkeit

Häufig ist eine Gemeinde für Singles wenig hilfreich, denn dort wird der Frust und das Gefühl, ein defizitärer Mensch zu sein, oft noch verstärkt. Dies zeigt sich etwa darin,

²¹⁴ Sucht man im Forum von jesus.de nach dem Stichwort „Sexualität“ erhält man mehr als 70.000 Beiträge zum Thema. Alleine das Thema „Sex vor der Ehe“ bringt mehr als 10.000 Treffer. Man kann also durchaus davon sprechen, dass dieses Thema auch Christen sehr bewegt.

²¹⁵ Das wohl mit Abstand am häufigsten bei jesus.de diskutierte Thema aller Zeiten ist allerdings ein ethisches, nämlich „Darf man als Christ Sex vor der Ehe haben“. Inzwischen wird die jede Diskussion über dieses Thema mit dem Verweis auf die große Anzahl bereits erfolgter Diskussionen abgebrochen.

²¹⁶ Die Rechtschreibung und Sonderzeichen wurden aus den Original – Themenüberschriften übernommen.

dass Gemeinde häufig stark auf Familien ausgerichtet ist.²¹⁷ Zudem gibt es in vielen Gemeinden nur wenige Singles, was zum einen die Partnersuche innerhalb der Gemeinde erschwert, zum anderen jedoch auch das Finden von Menschen mit ähnlichen Sorgen und Nöten erschwert. Interessant ist, dass, ganz gegen meine Erwartung, nur sehr wenige Klagen von Singles über die Predigtinhalte in Gemeinden im Forum zu finden sind. Meine persönliche Erfahrung – und Defizitanzeige – ist, dass ich noch nie eine Predigt über Singles bzw. Ehelosigkeit gehört habe. Einige Forums – Themen in diesem Bereich waren:

- * Singles in der christl. Welt nicht erwünscht?
- * Singles unerwünscht? oder nicht vorhanden? [Anm. d. Verf.: In der christlichen Gemeinde.]
- * Warum fühle ich mich in meiner Gemeinde oft so, als würde ich zu einer "unerwünschte" Randgruppe gehören?
- * Single – Frust: Als Single allein in der Gemeinde

Ein wichtiges Problemfeld vieler Singles ist der Umgang mit Sexualität. In diesem Bereich kämpfen viele christliche Singles mit einem Gemisch aus den eigenen religiös motivierten ethisch – moralische Ansprüchen, dem Gefühl von biologisch – psychologischen Notwendigkeiten und dem Einfluß, den die gesellschaftliche Entwicklung ausübt. Auch hier als Beispiel einige Themen- Überschriften:

- * Auf Zärtlichkeit verzichten?
- * Singles und Sexualität
- * wie stillt man sexuelle bedürfnisse als single
- * Selbstbefriedigung - Sünde oder nicht? [Anm. d. Verf.: Dies ist gleichzeitig auch ein theologisches Thema.]

Da Jesus.de ein christliches Forum ist, fehlen auch spezifisch christliche Fragen nicht. Dabei grenzen die theologischen Fragen häufig an andere Gebiete, vor allem an den Bereich „Partnersuche“. Ein wichtiger Punkt, der sich häufiger findet, ist die Frage nach der Bedeutung und dem Einfluss von Gott auf die Partnersuche. Dies ist ein sehr heikler und für die Seelsorge wichtiger Punkt, denn an diesem Punkt kann der Glaube eines Singles zerbrechen.

²¹⁷ Ich habe noch nie von einem „Single – Gottesdienst“ gehört, aber schon viele „Familien – Gottesdienste“ miterlebt. Zudem sind sowohl die Predigten als auch die Gemeindestrategie oft an Familien – am besten junge – orientiert. Das ist an sich nicht falsch, blendet aber die Singles systematisch aus.

4. Besprechung ausgewählter Themen aus dem Forum „Singles“

Bei der Analyse des Forums „Singles“ bei jesus.de zeigte sich trotz der Vielzahl an unterschiedlichen Themen, die dort besprochen wurden, dass es drei Themenbereiche gibt, die besonders intensiv diskutiert wurden: Partnersuche, Sexualität und der Frust mit beidem. Diese Bereiche möchte ich in diesem Teil meiner Arbeit als Konkretion meines Seelsorgeansatzes näher betrachten.

4.1. Partnersuche

Die Partnersuche war mit 90 Diskussionseröffnungen das mit Abstand wichtigste Thema im Forum „Singles“. Das verwundert nicht sehr, weil die Partnersuche psychologisch gesehen zu den wichtigsten Lebensaufgaben eines Menschen gehört und der Mensch mit Partnerschaft und Familiengründung einen großen Teil seines Lebenssinns und seiner Lebensziele erfüllt. Dies deckt sich auch mit der Studie von parship.de, in der nur 23% aller Befragten angaben, *keinen* Wunsch nach einer Partnerschaft zu haben.²¹⁸ Weil das Thema eine so große Bedeutung hat, ist es sehr erstaunlich, dass erst in den letzten Jahren – geradezu zaghaft – vermehrt auch auf dem christlichen Buchmarkt Literatur zum Thema erscheint.

4.1.1. Die geistliche Dimension

Partnersuche ist ein „weltlich Ding“, wie es Luther vielleicht genannt hätte. Aber sie ist auch ein geistliches Geschehen. Über Partnersuche in moderner Form finden wir in der Bibel nichts, weil es sie schlicht nicht gab. Wie bereits im Abschnitt über die Historische Entwicklung des Single – Tums beschrieben, waren die sozialen und kulturellen Gegebenheiten im alten Israel und im Judentum zur Zeit Jesu völlig andere, als sie es heute sind. Eine Partnerschaft wurde häufig bereits von den Eltern der beiden zukünftigen Eheleuten arrangiert. Es gab sogar den Berufsstand der „Schadchanim“, der professionellen Heiratsvermittler.²¹⁹ Eine aktive, individuelle Partnersuche der beiden zukünftigen Partner war also eine Ausnahme, während sie heute die Regel ist. Zudem wurden die jungen Menschen häufig in einem Alter verheiratet, in dem man heute noch lange nicht an eine Ehe denkt. Die Jugendlichen wurden damals im Judentum oft bereits mit 12 Jahren (bei Mädchen) bzw. mit 13 Jahren (bei Jungen) verheiratet.²²⁰ In Genesis 24, 1 – 67 findet sich die einzige ausführliche Beschreibung, die die Bibel von einer Partnersuche gibt.²²¹ Bezeichnenderweise sucht sich Issak nicht selbst seine Frau, sondern Jakob, sein Vater, sucht für Isaak eine Frau. Genauer gesagt:

²¹⁸ Vgl. Roller, Arndt (Hrsg.): *Parship.de. Single – Studie 2005. Media Summary*. S. 15. Veröffentlicht online unter: http://www.parship.de/common/main/public/press/pdf/singlestudie_2005.pdf; Letzter Zugriff am 27.06.2008.

²¹⁹ Nitsch, Werner (Hrsg.): *Nicht ohne Gottes Führung*. S. 115; Zitiert wird dort Phillip de Vries aus „Jüdische Riten und Symbole“.

²²⁰ Vgl. Rienecker, Fritz (Hrsg.): *Lexikon zur Bibel*. Artikel: Ehe. S. 312

²²¹ Es gibt daneben auch noch die Geschichte von Ruth und Boas im Buch Ruth und die insgesamt eher unrühmliche Geschichte von David und Batseba in 2. Samuel 11, die aber beide für die Partnersuche heute nichts austragen.

Ein Diener Jakobs mit Namen Elieser²²² sucht für Isaak eine Frau, die ganz bestimmte Kriterien erfüllen muß. Genesis 24 berichtet davon, dass Elieser eine Frau findet, die den Kriterien entspricht und, deren Familie mit einer Heirat einverstanden ist und dann bereit ist unverzüglich zu einem ihr noch unbekanntem Mann zu reisen um ihn zu heiraten. Diese Geschichte kann nicht einfach auf die heutige Zeit übertragen werden. Das macht es schwierig, biblische und damit auch geistliche Maßstäbe für die Partnersuche zu entwickeln und in der Seelsorge zu vermitteln. Dennoch gibt die Geschichte wichtige Hinweise, die in der Seelsorge auch genutzt werden können. Der wichtigste Hinweis: Gott wird aktiv in die Partnersuche mit einbezogen. In Genesis 24, 12 – 14 wird von einem Gebet des Elieser berichtet, der Gott um Hilfe und Weisheit hinsichtlich der Aufgabe, die er erfüllen soll bittet. Auch der Vater und der Bruder der zukünftigen Braut sehen in Genesis 24, 50 die ganze Partnersuche als von Gott gesegnet und geführt, mithin also als ein geistliches Geschehen.

In der Bibel finden sich viele Stellen über positive Charaktereigenschaften von „guten“ Menschen. Dies sind die Eigenschaften, die in den Augen der Bibel wichtig sind um ein guter Ehemann, eine gute Ehefrau zu sein.²²³ So ist das Aussehen für die Bibel *kein* gutes Kriterium der Partnersuche.²²⁴ Sprüche 11, 22 und Sprüche 31, 30 stellen die Frage nach der Attraktivität der Frau in einen geistlichen Rahmen: Feingefühl und Gottesfurcht werden für wichtiger als Schönheit gehalten. Darüber hinaus gelten Tugenden wie Fleiß (Sprüche 12, 4; Sprüche 31, 10; Sprüche 31, 27), Gottesfurcht (Sprüche 11, 22), Besonnenheit, Keuschheit, Freundlichkeit (Titus 2, 4 – 5), Redlichkeit (Sprüche 31, 26), Anmut (Sprüche 11, 16) und Vertrauenswürdigkeit (Sprüche 31,11) als positive Eigenschaften einer guten Ehefrau – was so sicher auch für einen guten Ehemann gilt. Einen „guten Menschen“ an und für sich machen darüber hinaus Ehrlichkeit (Sprüche 12, 19), Barmherzigkeit (Matthäus 5, 7. 39 – 47), Großzügigkeit (Matthäus 5, 42), Liebesfähigkeit (1. Korinther 13, 4 – 7), Sanftmut / Demut / Milde (Matthäus 5, 5; Sprüche 15, 1; Prediger 7, 8b), Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft (Sprüche 17, 17) aus.

Darüber hinaus finden sich in der Bibel einige Aussagen, die Menschen, die auf Partnersuche sind, Mut machen können. So gibt es viele Aussagen zur Wirksamkeit von Gebet. In Matthäus 7, 7 sagt Jesus: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden“. Diese Stelle kann man auch auf die Partnersuche beziehen. Ein Christ *darf* Gott auch dieses Thema im Gebet bringen. Ein Christ *darf* aktiv „suchen“. Dies gilt meiner Meinung nach für Männer und für Frauen gleichermaßen. Zudem steht beides, beten und suchen, unter der Verheißung der Erfüllung, also des Findens und Erhaltens. Eine andere wichtige Stelle ist Philliper 4, 6 – 7, wo es heißt: „Seid um nichts besorgt, sondern in allem sollen durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Anliegen vor Gott kundwerden.“. Auch diese Worte dürfen meines Erachtens auf die Partnersuche angewendet werden. Das Gebet und die Erwartung von Gottes Hilfe sind das wichtigste „Hilfsmittel“ bei der Partnersuche. Dabei muß allerdings stets beachtet werden, dass das

²²² Nach Genesis 15, 2

²²³ Allerdings dürfen diese biblischen Hinweise auch nicht als „Checkliste“ missverstanden und missbraucht werden. Siehe dazu auch den „Psychologischen Befund“.

²²⁴ Damit hat die Bibel zweifellos Recht. Trotzdem ist Attraktivität eines der entscheidenden Kriterien bei der Partnerwahl.

Gebet keine magische Kraft hat und immer „wirkt“. Gott ist auch in diesen Dingen souverän. Damit ist bereits angedeutet, dass für einen Christen die Partnersuche nicht losgelöst vom Glauben an und dem Vertrauen auf Gott gesehen werden darf. Dies birgt gleichzeitig allerdings auch das Risiko von „geistlichem Frust“ und Glaubenskrisen, wenn die Partnersuche langfristig erfolglos bleibt.

4.1.2. Die heilende Dimension

Viele Singles sind von der Partnersuche sehr verletzt. Das zeigen die Ergebnisse meiner Analyse der Foren bei jesus.de.²²⁵ Sie sind verletzt, weil sie entweder immer an Menschen geraten, die nicht zu ihnen passen oder die ihre Gefühle nicht erwidern. Sie sind verletzt, weil es anscheinend keinen Menschen gibt, der zu ihnen passt und in den sie sich verlieben könnten.²²⁶ An dieser Stelle ist Heilung wichtig. Heilung des verletzten Selbstwertgefühles, Heilung falscher Vorstellungen von einem potentiellen Lebenspartner und sich selbst und Heilung von falschen Beziehungsmustern.

Als erster Schritt ist an der Heilung oder zumindest Verbesserung des Selbstbildes des Singles zu arbeiten. Es ist wichtig, dass der Single beginnt, ein positives Selbstbild zu entwickeln, die eigenen Stärken entdeckt und sich mit dem eigenen Erscheinungsbild zu versöhnen.²²⁷ Der Titel eines Partnersuche – Buches drückt aus, was ich meine: „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“²²⁸ Der Ansatz ist einleuchtend: Wer sich selbst liebt und annimmt, kann auch einen anderen Menschen annehmen und lieben. Die Pointe liegt darin, dass die liebende Annahme der eigenen Fehlern, Macken und Unzulänglichkeiten dazu führt, dass man entsprechende Fehler und Unzulänglichkeiten bei anderen Menschen ebenfalls liebend annehmen kann. Es ist hilfreich, zu sehen, dass jeder Mensch Fehler hat und insofern unvollkommen ist. Gleichzeitig soll aber auch vermittelt werden, dass Gottes Liebe jedem Menschen in seiner Unvollkommenheit gilt. Das Wissen um die eigenen Unvollkommenheiten macht die Arbeit daran, aber auch ihre Annahme, leichter. Die oft gehörten, etwas selbstmitleidigen Sätze wie: „Mich will ja doch keiner, weil ich nicht hübsch genug bin.“ oder „Ich finde nie eine, weil ich nicht genug Geld verdiene und cool genug aussehe.“ sollten Singles ganz bald aus ihrem Selbstbild verbannen. Zwar zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass das Aussehen einer Frau für Männer tatsächlich das wichtigste Kriterium ist und der soziale Status des Mannes für Frauen, aber damit ist noch nicht alles über die Partnersuche ausgesagt.

Als zweiter Schritt ist es wichtig, dass Singles über ihre Vorstellungen von einem Partner

²²⁵ Beispiele dafür sind Themen wie: „Umgang mit Neid und Frust als Single?“, Single – Frust: Partnersuche schwer!“, „Was macht es so schwer einen Partner zu finden?“ und andere.

²²⁶ Immerhin 36 Threads beschäftigten sich im Forum bei jesus.de mit der Frage, warum die Partnersuche erfolglos bleibt. Es geht dabei also nicht um ein Einzelschicksal, sondern es geht vielen Singles so, dass sie an der Partnersuche wegen Erfolglosigkeit fast verzweifeln.

²²⁷ Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein, an diesem Erscheinungsbild mittels professioneller Hilfe etwas zu verbessern. Dabei ist aber immer zu beachten, dass selbst das äußerste Mittel (z.B. Operation) nicht *den Menschen an sich* verändert, sondern nur die äußere Hülle. Deshalb ist der Ansatz zur Hilfe auch nicht in erster Linie, die Optik eines Menschen zu verändern, sondern die innere Einstellung.

²²⁸ Zurhorst, Eva – Maria: Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest. Titel.

nachdenken. Ziel ist es, gewissermaßen „heilsame“ weil realistische, Vorstellungen von einem möglichen Partner zu entwickeln. Wer sich mit sich selbst versöhnt hat, hat es leichter, neue Vorstellungen von einem möglichen Partner zuzulassen. Wichtig ist, zu klären, welche Fehler und Unvollkommenheiten bei einem möglichen Partner akzeptabel sind und welche nicht – und warum das so ist. Es wäre schön, wenn Singles einen liebevolleren Blick auf real existierende Männer und Frauen entwickeln könnten, denn die Ansprüche vieler Singles sind hoch. Dabei geht es nicht um eine völlige Anspruchslosigkeit, sondern um realistische und angemessene Hoffnungen und Erwartungen.²²⁹ Damit wird vermieden, dass sich Singles aufgrund überhöhter Partnervorstellungen frustriert und desillusioniert von der Partnersuche zurückziehen. Deshalb halte ich Seelsorge²³⁰ an Singles für sehr wichtig. Auch im Interesse anderer Singles, die sich Familie wünschen, aber keinen Partner finden, der diesen Wunsch teilt und mit ihnen erfüllt.

Als dritten Schritt halte ich die Heilung der ungunstigen Verhaltens- und Beziehungsmuster von Singles für wichtig. Cloud / Townsend schreiben dazu: „Es ist wichtig, sich von seiner Vergangenheit abzugrenzen, d.h. alte Verhaltensmuster zu überwinden. Was die Partnersuche angeht, so kann die Vergangenheit zu ihrem besten Freund aber auch zu ihrem schlimmsten Feind werden.“²³¹ Dabei geht es um problematische Verhaltensmuster, die es schwierig machen, sich auf eine tiefe Beziehung einzulassen („Beziehungsangst“) und um andere Verhaltensmuster, die eine solche Beziehung auf andere Weise schwierig machen. Sich den eigenen Verhaltensmustern zu stellen ist nicht einfach. Für die Seelsorge und den Seelsorger ist die Arbeit an solchen Verhaltensmustern eines Singles schwierig, weil die Grenze zur psychotherapeutischen Arbeit hier fließend verläuft. Dennoch meine ich, gehört es zur Seelsorge dazu, zumindest auf negative Verhaltensmuster hinzuweisen und vorsichtig darüber ins Gespräch zu kommen.

Gott sieht jeden Menschen mit den Augen der Liebe, deshalb ist es für uns als Christen auch geboten, jeden Menschen zumindest barmherzig anzusehen. Die Pointe ist nämlich, dass jeder Mensch ja auch selbst wohlwollend und barmherzig angesehen werden möchte, nicht nur von Gott. Für die Seelsorge ist es wichtig, zu vermitteln, dass man Menschen unabhängig von ihrem Aussehen und ihrer Eignung als möglicher Ehepartner wertschätzen kann. Umgekehrt ist es heilsam, zu vermitteln, dass das eigene Aussehen und die Eignung als Ehepartner nicht den Wert des eigenen Lebens bestimmen und auch nicht den Wert, den ein Mensch für und vor Gott hat.

Dass der christliche Glaube nicht nur Hilfe und Heilung bietet, sondern auch Ursache für viel Frust und viele negative Gefühle ist, zeigen Themen bei jesus.de wie etwa „Warum erfüllt Gott mir meinen sehnlichsten Wunsch nach einer Partnerin nicht?“ Problematisch für Singles und Gemeinden ist, dass die Gefahr von Glaubenskrisen groß

²²⁹ Siehe dazu auch 4.1.3. Die horizonterweiternde Dimension.

²³⁰ Darüber hinaus sind seelsorglich orientierte Single – Seminare denkbare und wünschenswerte Einrichtungen.

²³¹ Cloud, Henry; Townsend, John: Topf sucht Deckel. So finden Sie ihren Partner fürs Leben. S. 66

ist, wenn Frust und Defizitgefühle den Menschen beherrschen. Das gilt besonders für Frauen, wenn sie in die Nähe der psychologisch und biologisch wichtigen Grenze kommen, ab der ein Kinderwunsch sich nicht mehr erfüllen lässt.²³² Auch wenn viele Singles nicht so konsequent sind, und direkt ihren Glauben aufgeben, gibt es sehr viele Singles, die gewissermaßen *innerlich vom Glauben emigriert* sind. Sie glauben einfach nicht mehr, dass Gott es gut mit ihnen meint.²³³ Hier ist die Sensibilität von Gemeinde und Seelsorgern gefragt, denn häufig gehen diese Menschen nicht in die Seelsorge, sondern „verschwinden“ irgendwann mehr oder minder leise aus der Gemeinde, oft ohne genauere Gründe anzugeben. Eine solche Entwicklung ist für alle Beteiligten traurig und schmerzhaft. Seelsorge, die den Menschen ernst nimmt, wird dieses Problem nicht mit einem Imperativ („Du musst nur mehr glauben, dann klappt das schon!“) zu lösen versuchen, sondern versuchen, Spuren des liebenden Handelns Gottes im Leben des Hilfesuchenden Menschen aufzuzeigen. Das zu vermitteln ist insofern etwas schwierig, als für Männer Sexualität einen bedeutenden Platz in ihren Vorstellungen vom Leben spielt und für Frauen Kinder häufig der „Inbegriff“ des Lebensinhaltes sind. Dennoch ist es wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, dass auch ein Leben ohne Partnerschaft ein erfülltes und sinnvolles sein kann, wenn man es mit sinnvollen Dingen füllt. Weil trotz dieser Erkenntnis den meisten Singles Gedanken wie: „Ja, man kann als Single auch sinnvoll leben – aber erst in einer Partnerschaft würde ich echte Erfüllung erleben.“ nicht fremd sind, und die Sehnsucht nach einem „Du“ in jedem Menschen angelegt ist, bleibt es schwer, Menschen dabei zu helfen, sich mit ihrer Lebensform zu versöhnen. Heilung von Frust und Traurigkeit ist deshalb selten innerhalb kurzer Zeit zu erwarten, sondern ist in aller Regel ein Prozess, der längere Zeit benötigt, ähnlich dem Prozeß des Trauerns.²³⁴

4.1.3. Die horizontenerweiternde Dimension

Viele Single verharren in den ihnen bekannten Mustern der Partnersuche und des Denkens über Liebe, Ehe und Partnerschaft überhaupt. Die „Horizontenerweiternde“ Dimension der Seelsorge kann an dieser Stelle gut einsetzen, um eingefahrene Denkmuster aufzubrechen, so dass Singles neue Gedanken, neue Hoffnung und möglicherweise neue Ziele entwickeln können. Was könnten solche neuen Gedanken und Hoffnungen oder sogar Ziele sein? Diese sind so unterschiedlich wie die Singles selbst. Für manche wirkt es vielleicht befreiend, wenn sie feststellen, dass sie als Singles glücklicher sind, als sie es in einer Partnerschaft je waren oder wären (Stichwort: „Gabe der Ehelosigkeit“). Andere brauchen eine Erweiterung ihres Horizontes hinsichtlich der Eigenschaften (Aussehen, Beruf, Wohnort etc.) ihres potentiellen Partners. Sie müssen vielleicht lernen, Menschen zu sehen, die sie vielleicht bisher nicht als Partner in Betracht gezogen hätten. Wieder anderen eröffnet sich eine neue Perspektive vielleicht

²³² Eine persönliche Erfahrung aus meinem Bekanntenkreis ist, dass eine Frau die Gemeinde, den Hauskreis, und am Ende sogar ihren christlichen Glauben überhaupt, aufgab, weil sie an Gott selbst und seine Liebe und Fürsorge für sie nicht mehr glauben konnte und daran verzweifelte, dass Gott ihre Wünsche ignorierte

²³³ Diese Aussage findet sich mehrfach im Forum bei jesus.de.

²³⁴ Zum Trauerprozeß vgl. etwa Dieterich, Rainer; Rietz, Ira: Psychologisches Grundwissen für Schule und Beruf. Ein Wörterbuch. S. 427f

durch eine neue Herangehensweise an die Partnersuche, indem sie z.B. im Internet eine Anzeige aufgeben, anstatt darauf zu warten, dass sich in der eigenen Gemeinde jemand findet.

Ein interessantes Ergebnis bezüglich der Bedeutung der Partnersuche für die Qualität der Beziehung ist eine Studie die die Beziehungsqualität von „arrangierten“ Ehen und „Liebesehen“ verglich. Das Ergebnis war, dass die Ehequalität und Ehezufriedenheit im Durchschnitt bei beiden Gruppen gleich war.²³⁵ Andere Quellen berichten von Studien, die besagen, dass nach fünf Jahren die arrangierten Ehen die glücklicheren waren.²³⁶ Das bedeutet, die Partnersuche zwar eine wichtige Bedeutung für die Qualität einer Ehe hat. Aber sie ist nicht der einzige Faktor, der eine Ehe gelingen lässt. Es kommt offensichtlich auch auf andere Dinge an, die *in* der Ehe eine Bedeutung haben. Mit anderen Worten: Auch mit Menschen, die ein Mensch eigentlich nicht für eine Partnerschaft in Betracht ziehen würde, kann eine glückliche und gute Partnerschaft gelingen. Dies ist für Singles möglicherweise dann interessant, wenn sie immer wieder kurzlebige Beziehungen eingehen und daran scheitern, weil sie immer wieder denselben Typus Mensch suchen, der ihnen jedoch nicht gut tut.

Eine grundsätzliche Horizonterweiterung für *alle* Singles liegt darin, den Fokus ihres Lebens nicht allein auf die Partnersuche zu legen. Das Leben kann man als ein Geschenk Gottes begreifen, das nicht erst mit einer Partnerschaft oder Familie komplett und erfüllend ist. Wenn ein Single für sein Leben Perspektiven abseits der Partnersuche entwickelt, dann bedeutet das nicht gleichzeitig das „Aufgeben“ des Partnerwunsches, sondern das „Anfangen“ eines Lebens über die – wichtige – Partnersuche hinaus. Ich meine, dass die horizonterweiternde Dimension der Seelsorge immer das Ziel haben muß, gute und freimachende Perspektiven zu eröffnen, die den Single weiterführen, über das gewohnte und manchmal beweinte hinaus. Beispielsweise könnten Singles, die sich bislang hauptsächlich mit ihrem Beruf und der Partnersuche beschäftigt haben, sich in Gemeinde, Diakonie oder Vereinen engagieren. Zudem halte ich es für eine wunderbare Möglichkeit, eine offene Arbeit von Singles für Singles (und andere) in einer Gemeinde zu etablieren. Dies kann neue Perspektiven eröffnen, selbst wenn nur ein oder zwei Singles in einer Gemeinde sind.

Beim Thema Partnersuche sind die geistliche, die heilende und die horizonterweiternde Dimension der Seelsorge sehr eng mit einander verwoben, weil manches heilende auch neue Horizonte sehen lässt und manche neue Perspektive alte Wunden heilen hilft.

Die Studie von parship.de zeigt, dass etwa 57% aller weiblichen Singles und knapp 48% aller männlichen Singles die Freiheit, das tun und lassen zu können, was sie wollen, schätzen. Das Aufgeben dieser Freiheit und die Notwendigkeit, in einer Partnerschaft Kompromisse eingehen zu müssen, sind Wahrheiten, die Singles deutlich gesagt werden müssen. Dies geschieht im Sinne meines Ansatzes, Singles neue, überraschende Perspektiven auf das Single – Dasein zu eröffnen. Singles mit der Wahrheit über

²³⁵ Vgl. Weber, Marion; Lawall, Richard: Glücksfall Liebe – was Paare zusammenhält. S.

140

²³⁶ Vgl. Holzberg, Oskar: Wer die Liebe sucht. Orientierungshilfe für Paare. S. 14

Beziehungen zu konfrontieren und dadurch ihre oft überhöhten Erwartungen an eine Partnerschaft zu korrigieren, zahlt sich langfristig aus, auch wenn es auf den ersten Blick eine etwas lieblose Taktik zu sein scheint.²³⁷ Der Single profitiert durch eine realistischere Sicht von Liebe und Partnerschaft sowohl in der Partnersuche als auch in einer späteren Beziehung. Er kann bereits falsche Ideale überdenken muss und nicht erst in einer Beziehung auf eine schmerzhaft Weise lernen, dass bestimmte Idealvorstellungen schädlich sein können. Nicht selten scheitern Beziehungen gerade an einer solchen Idealisierung von Partnerschaft und Liebe, der eine echte Beziehung mit einem echten Menschen kaum standhalten kann. Seelsorglich ebenfalls aussichtsreich ist es, den Single in die Gemeinde einzubinden, in einem Bereich in dem er oder sie Gaben besitzt. Sich zu engagieren ist meiner Meinung nach ein wertvoller und guter Ausgleich zu trüben Gedanken, die ein Single häufig hat. Ein solches Engagement ist zudem meistens mit positivem Feedback verbunden, und tut so dem Selbstwertgefühl des Single gut.

Die Ratgeberliteratur für Frauen betont häufig, dass Frauen auch ohne Mann ihre „Frau“ stehen können. „Frauen kommen allein zurecht, wenn sie ihre Ressourcen klug und schonend nutzen.“²³⁸ Die grundsätzliche Aussage davon ist für *alle* Singles wichtig, nicht nur für weibliche: Ein Mensch ist auch ohne Partner vollwertig und komplett. Ein Mensch kann sein Leben in die eigene Hand nehmen und ist insofern für sein „Glück“ auch selbst verantwortlich. Das muss in der Seelsorge ganz klar kommuniziert werden, denn es entlastet davon, die „fehlende Hälfte“ finden zu müssen, die einen als Mensch erst komplett macht. Allerdings darf die Erkenntnis, als Mensch einen Eigenwert zu haben, nicht zu einem ausgeprägten Egoismus und einer schwer erträglichen „Eigenbrötlerei“ führen.

Als besonders hilfreich und weiterführend habe ich bei der Analyse des Single – Forums die Beiträge empfunden, die sich mit einer positiven Sicht auf das Leben als Single beschäftigen. Es sind zwar insgesamt nur 10 Einträge, die in dieser Rubrik eingeordnet werden können, das entspricht einem Anteil von 2,4 %, aber es zeigt, dass auch von Singles selbst das Leben als Single nicht zwingend und immer negativ gesehen werden wird. Die säkulare Ratgeberliteratur hat eine ganze Reihe von Büchern hervorgebracht, die sich mit einer positiven Sicht auf das Single – Dasein beschäftigen, vor allem damit, nicht vom Defizit, sondern von den Möglichkeiten her zu denken.²³⁹ Dabei muß allerdings stets im Blick behalten werden, dass das Single – Dasein auch nicht verklärt und verherrlicht wird, wie es etwa in der „Quirky – Single“ – Bewegung getan wird.²⁴⁰

²³⁷ Jemandem etwas madig machen, damit der nicht unglücklich ist, weil er es nicht bekommt, ist in der Tat etwas zweifelhaft. Aber hier geht es nicht um „madig machen“, sondern um eine weniger idealisierte Sicht auf Liebe und Beziehungen.

²³⁸ Hoffmann, Monika: Solo aufs Parkett. S. 72

²³⁹ Eine Beobachtung, die ich bei der Literatur – Recherche gemacht habe, ist, dass Ratgeber – Literatur für Singles sehr viel häufiger von Frauen für Frauen geschrieben wird, insbesondere die Literatur, die sich mit den positiven Seiten des Single – Daseins beschäftigt. Über die Gründe dafür kann ich nur spekulieren, vermute aber, dass Frauen im allgemeinen stärker über ihre Situation reflektieren und auch Ratgeberliteratur allgemein eher ernst nehmen, als Männer.

²⁴⁰ Diese Bewegung wurde von Sasha Cagen in San Francisco gegründet. Er hat mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht. Das Credo der „Quirkyalone“ (engl. „unkonventionell alleine“) – Bewegung lautet, dass man mit Genuß und Freude Single sein sollte. Single sein ist demnach eine Lebenseinstellung, die glücklich macht. „Quirky“ – Singles verzichten dabei zwar auf

Sowohl die Analyse des Forums bei jesus.de als auch die Befragung von parship.de ergeben ganz klar, dass es nur sehr wenige Singles gibt, die uneingeschränkt zufrieden mit ihrer Lebensform sind. Die Studie bei parship.de ergab, dass nur 14,3% der Befragten mit ihrem Single – Sein glücklich sind. Anders gesagt, mehr als 85%, also die überwiegende Mehrzahl der Singles, sind unglücklich oder sogar sehr unglücklich mit ihrem Single – Dasein. Das ist vielleicht so etwas wie ein Aufruf an die Kirchen, Gemeinden und Seelsorger, sich um diese Gruppe von Menschen intensiver zu kümmern.²⁴¹ Gelegentlich muß also auch der Horizont von Gemeinden und für Pastoren erweitert werden.

In der Analyse des Forums bei jesus.de las ich Beiträge von Menschen, die sich mit ihrem Single – Dasein versöhnt hatten und es bewusst gestalteten. Eine positive und versöhnte Sicht auf sein Leben als Single zu haben ermöglicht es, das Single – Dasein nicht nur zu „ertragen“, sondern aktiv zu gestalten. Dass damit auch verbunden ist, Hoffnungen, Träume und Wünsche zu begraben, gehört mit zur „Versöhnungsarbeit“, die vor allem für ältere Langzeit – Singles eine große Bedeutung hat. Wer mit seinem Single – Dasein versöhnt und positiv lebt, der bildet seinen Charakter weiter. Es ist in meinen Augen auch ein Zeichen von geistlicher Reife, wenn man Gott irgendwann keine Vorwürfen wegen des Single – Daseins mehr macht, sondern damit beginnt, sich mit Gott und dem eigenen Leben zu versöhnen und eine neue, positive Lebens-, Glaubens- und Gottes – Sicht zu entwickeln.

4.2. Sexualität

Mit 43 Themeneröffnungen war der Themenbereich „Sexualität“ der am dritthäufigsten genannte in meiner Analyse des Forums „Singles“ bei jesus.de. Dies mag auf den ersten Blick überraschen, weil Singles ja zumeist keinen Sex haben und sich daher viele Fragen aus diesem Bereich gar nicht ergeben. Aber gerade aus der Tatsache, dass Singles zwar keinen partnerschaftlichen Sex haben, wohl aber sexuelle Wesen sind, ergeben sich Probleme. Denn die Sehnsucht nach Zärtlichkeit, Sex und der Begegnung der Geschlechter besteht auch bei christlichen Singles.

Es gibt innerhalb des Themas Sexualität mehrere Bereiche, die im Forum „Singles“ bei jesus.de vorkommen: Sex vor / außerhalb der Ehe, Selbstbefriedigung und Pornographie.

4.2.1. Die geistliche Dimension

Der biblische Befund scheint klar und unmissverständlich: Kein Sex *außerhalb* der Ehe – also weder Geschlechtsverkehr an sich, noch Selbstbefriedigung noch andere Formen von Sexualität. Dazu gibt es allerdings unterschiedliche Meinungen. Strunk schreibt

Partnerschaften, aber nicht auf Sex und auch nicht unbedingt auf Kinder. So begrüßenswert eine positive Sicht des Single – Seins ist, so bedenklich ist die ethisch – moralische Seite der Bewegung.

²⁴¹ Vgl. Roller, Arndt (Hrsg.): [Parship.de](http://parship.de). Single – Studie 2005. Media Summary. S. 13. Veröffentlicht online unter: http://www.parship.de/common/main/public/press/pdf/singlestudie_2005.pdf; Letzter Zugriff am 27.06.2008.

dazu: „(...)der eine [sieht] die biblischen Aussagen zum sexuellen Verhalten als ewig gültige Normen an, so kann ein anderer in ihnen nur die 'Sexualethik einiger Halbnomaden' erblicken.“²⁴² Mit anderen Worten, wie ein christlicher Single mit seiner Sexualität umgeht, hängt sehr stark von seinem Bibelverständnis ab. Je weniger ein Single biblische Aussagen universell und zeitlos versteht, umso eher ist er geneigt, seine Sexualität unabhängig von einer Ehe auszuleben, und umgekehrt. Auch christliche Singles leiden darunter, von dieser Dimension des Lebens ausgeschlossen zu sein.²⁴³ Tatsächlich scheint mir dies ein großes Problem zu sein, das auch in der Gemeinde viel Frust und Neid erzeugt – und nicht selten die „stille Emigration aus dem Glauben“ von Menschen, die ihren Frust nicht mehr ertragen können, befördert.

Schon in den Schöpfungsberichten in Genesis 1 und 2 wird auf die Tatsache hingewiesen, dass der Mensch als zweigeschlechtliches Wesen geschaffen wurde. Sexualität wird im Alten Testament meistens genannt im Zusammenhang mit Fortpflanzung²⁴⁴ (z.B. „Und Adam erkannte sein Weib Eva und sie wurde schwanger.“ – Genesis 4, 1), als Bestimmungen hinsichtlich des Verhältnisses von Männern und Frauen, die regeln, was passierte, wenn eine Frau in der Hochzeitsnacht keine Jungfrau mehr war oder was im Falle eines Ehebruchs zu tun sei²⁴⁵ oder im Zusammenhang mit Verboten wie etwa dem Verbot der Homosexualität oder der Sodomie.²⁴⁶ Hinweise, wie Sexualität ausgelebt werden soll, gibt es nur insofern, als Sexualität biblisch gesehen nur in einer Ehe stattfinden soll. Nach Deuteronomium 22, 20 – 21 soll eine Frau, die in ihrer Hochzeitsnacht keine „Zeichen der Jungfrauschaft“ mehr vorweisen kann, gesteinigt werden. Da solche Zeichen bei Männern naturgemäß kaum nachzuweisen sind und zudem die Gesellschaft patriarchalisch strukturiert war, finden sich diese Bestimmungen für Männer nicht. Wenn ein Mann allerdings verheiratet war, dann galt das Verbot des außerehelichen Geschlechtsverkehrs auch für ihn, wie z.B. Leviticus 20, 10 zeigt. Das Neue Testament bestätigt diese Gebote noch einmal, etwa in Hebräer 13, 4. Die Menschen im antiken Orient heirateten zumeist sehr jung und deshalb war Sex vor der Ehe gar kein Thema für sie. Die heute sehr brennende Frage nach der Beurteilung von „Sex vor der Ehe“ ist daher biblisch nur indirekt zu beantworten, denn „das Problem des vorehelichen Geschlechtsverkehrs kennen die biblischen Schriften in unserem heutigen Sinne noch nicht“.²⁴⁷

Konkrete Bibelstellen, die sich mit Selbstbefriedigung beschäftigen gibt es nicht. Selbst der bekannte Begriff „Onanie“, der sich von einer Begebenheit aus Genesis 38, 6 – 8 ableitet, ist irreführend, weil es sich in der Geschichte nicht um Selbstbefriedigung sondern um einen coitus interruptus handelt. Zudem wird nicht diese Handlung an sich bestraft, sondern die Tatsache, dass Onan nicht, wie vorgeschrieben, einen

²⁴² Strunk, Gerhard: Liebe Ehe Sexualität. Zur Ethik modernen Sexualverhaltens. S. 63

²⁴³ Dies zeigt bereits eine flüchtige Analyse der Beiträge bei jesus.de zum Thema Sexualität.

²⁴⁴ Allerdings klingt das Hohelied der Liebe nicht nur nach Sexualität um der Fortpflanzung willen.

²⁴⁵ Deuteronomium 22, 13 – 29

²⁴⁶ Leviticus 18, 22 / Römer 1, 26 – 28; Leviticus 18, 23 – 24

²⁴⁷ Strunk, Gerhard; Wagner, Falk; von Stern, Peter: Liebe. Ehe. Sexualität. Zur Ethik modernen Sexualverhaltens. S. 64f

Nachkommen zeugen will, der dann der Erbe seines Bruders wäre.

Über Pornographie, die mit Selbstbefriedigung in einem engen Zusammenhang steht, im heutigen Sinne spricht die Bibel ebenfalls nicht ausdrücklich. In den heutigen, teilweise sehr aggressiven Formen, gab es sie damals einfach noch nicht.²⁴⁸ Jesus sagt in Matthäus 5, 28: „Ich aber sage euch: Wer eine Frau auch nur lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen.“ Dies ist ein ernstzunehmender Hinweis hinsichtlich der geistlichen Bewertung von Pornographie. Einen anderen Gedankenanstoß finden wir in Phillipper 4, 8, wo Paulus schreibt: „Schließlich, Brüder: Was immer wahrhaft, edel, recht, was lauter, liebenswert, ansprechend ist, was Tugend heißt und lobenswert ist, darauf seid bedacht!“ Meiner Meinung nach wird man Pornographie in keine dieser Kategorien einordnen können. Pornographie ist insofern nicht nur geistlich sondern auch psychologisch und soziologisch negativ zu sehen.

Dass Sexualität auch ein geistliches Geschehen ist, darüber wird man sich schnell klar, wenn man ein wenig darüber nachdenkt, was Sexualität „ist“. Sie ist mit den tiefsten Sehnsüchten eines Menschen verbunden, in ihr können sich Liebe, Annahme, Geborgenheit und Lebendigkeit auf tiefste Weise ausdrücken.²⁴⁹ Zudem birgt Sexualität insofern das Geheimnis des Lebens, als durch sie neues menschliches Leben gezeugt werden kann. Es geht in der Sexualität also um die tiefsten Empfindungen, die ein Mensch haben kann und es geht um einen schöpferischen Akt. Genau darum geht es auch in der geistlichen Beziehung zwischen Gott und Menschen. Menschen wollen auch Gottes Liebe, Annahme und Geborgenheit spüren und auch etwas von Gottes schöpferischem Handeln in ihrem Leben erleben. Dies geschieht unter anderem im Rahmen von Sexualität. Trotz alledem muß man in der Seelsorge darauf hinweisen, dass nicht Sex das wichtigste auf der Welt ist, sondern die Beziehung zu Jesus Christus. Die Spannung zwischen diesen beiden Polen²⁵⁰ aufrecht zu erhalten und trotzdem erfolgreich zu vermitteln, dass Sex nicht das größte aller Lebensziele ist, das ist vielleicht „das“ Ziel, wenn es in der Seelsorge um Sexualität geht.

Auch der Umgang mit Frust²⁵¹ hinsichtlich der Sexualität ist eine zutiefst geistliche Angelegenheit. Für die Gemeinde und den Seelsorger ist dabei zu beachten, dass solche Gefühle grundsätzlich *zulässig* sind, also nicht schon von vorneherein für ungeistlich

²⁴⁸ Unter aggressive Formen verstehe ich einmal die Tatsache, dass man Pornographie in mehr oder minder subtiler Form fast täglich im Fernsehen und in Zeitschriften begegnet. Zum anderen hat sich die Pornographie selbst immer aggressivere Züge entwickelt. Vgl. dazu: Meves, Christa; Schirmacher, Thomas: Ausverkaufte Würde? Der Pornographie – Boom und seine psychischen Folgen. S 57ff; Ich vermute, dass es im Internet alles, was ein Mensch sich nur ausdenken kann, auch tatsächlich zu sehen gibt.

²⁴⁹ Vgl. Pfennighaus, Dietmar: Warum Sex nicht alles ist. Und wie unsere Sehnsüchte gestillt werden können. S. 8f

²⁵⁰ Auf der einen Seite die hohe Bedeutung der Sexualität nicht zu schmälern und so ihre Würde und ihre Tiefe zu beschädigen und auf der anderen Seite die Tatsache, dass Sex allein als Lebensinhalt nicht taugt.

²⁵¹ Der Begriff „Frust“ und das dazugehörige Verb „frustrieren“ kommen vom lateinischen Wort „Frustra“, das soviel wie „irrtümlich, vergeblich“ (vgl. dazu: Pfeifer, Wolfgang: Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. Artikel „frustrieren“. S. 381) bedeutet. Psychologisch gesehen bedeutet Frust „das Gefühl der Enttäuschung, Zurücksetzung, die Nichterfüllung eines Wunsches oder Vereitelung“ (vgl. dazu: Dieterich, Rainer; Rietz, Ira: Psychologisches Grundwissen für Schule und Beruf. Ein Wörterbuch. Artikel: Frustration. S. 147f)

gehalten werden dürfen. Menschen sind sexuelle Wesen, weil Gott sie so geschaffen hat. Deshalb ist die Klage über einen Mangel an sexuellen Ausdrucksmöglichkeiten meiner Meinung nach zulässig und sogar wichtig. Wie in den Psalmen ist der Adressat solcher Klagen Gott selbst. Von ihm erwarten die Psalmbeter ihre Hilfe und Kraft. Das scheint mir für den seelsorglichen Umgang mit unglücklichen Singles ein guter Hinweis zu sein.

4.2.2. Die heilende Dimension

Der ganze Bereich der Sexualität ist für viele Menschen, nicht nur Christen, sehr unheil und mit viel Frust, Enttäuschung und Verletzungen verbunden. Viele Menschen sehnen sich nach Heilung in diesem Bereich, stehen aber gleichzeitig in der Spannung zwischen Frust, Sehnsucht und dem kognitiven Nachdenken über das Thema. Damit ist auch schon angedeutet, in welcher Spannung die Seelsorge bei diesem Themenbereich steht. Kann Seelsorge überhaupt einen Beitrag zum Heilwerden der eigenen Sexualität leisten? Oder ist nicht eine Psychotherapie dafür „zuständig“? Ich glaube, dass Seelsorge zumindest Unterstützung dabei liefern kann, im sexuellen Bereich heil zu werden. Hilfe und heil werden erfolgt bei diesem Thema weit weniger „konkret“ als beim Thema der Partnersuche. Man kann dem Hilfesuchenden nicht empfehlen, zu einer Prostituierten zu gehen, weil es erstens moralisch zweifelhaft ist und zweitens das Problem auch nicht löst.²⁵²

Es kann daher nur darum gehen, Ansätze für heilende und versöhnende Gedanken zu finden. Auch hier geht es wieder vor allem darum, sich mit seiner Situation zu versöhnen und nicht länger Lebensenergie mit Hadern und Selbstmitleid zu verschwenden. Da es sich bei der Sexualität um ein normales, von Gott geschenktes und starkes menschliches Bedürfnis handelt, ist die Grenze zwischen Versöhnung und Annahme und der Ausbildung neurotischer, also krankhafter Verhaltensweisen fließend.²⁵³ Dies muß gerade in der heilenden Dimension der Seelsorge beachtet werden, denn bevor die Sexualität heil werden kann, müssen eventuelle Neurosen bearbeitet werden. Dabei kann Seelsorge unterstützen, sinnvoll ist jedoch die Kombination mit einer Psychotherapie. Heilwerden bedeutet beim Thema Sexualität für den Single die Annahme der Tatsache, dass einige Dinge nicht heil sind. Erst wenn diese Dinge benannt und bekannt sind, kann man daran gehen, etwas zu verändern und zu heilen. In letzter Konsequenz liegt es am Single selbst, wie er mit Sexualität umgeht. Nur der „wahre Seelsorger“, Gott selbst, kann Hilfe und Heilung bieten, der Seelsorger kann auf Gott und seine Macht und seine Möglichkeiten verweisen.

4.2.3. Die horizonterverweiternde Dimension

Beim Thema „Sexualität“ ist die wichtigste Aufgabe der „Horizonterverweiternden Dimension“ der Seelsorge die Perspektive auf Sexualität allgemein: Selbstbefriedigung,

²⁵² Vgl. dazu Hoffman, Arne: Unberührt. Menschen ohne Beziehungserfahrung – Wege zu erfüllter Liebe und Sexualität. S. 231f

²⁵³ Vgl. dazu Stiernerling, Dietmar: Sehnsuchtsprogramm Liebe. Zur Psychologie der zentralen Beziehungswünsche. S. 24ff. Hier geht es zwar nicht um Singles, aber die „Mechanik“ ist ähnlich: Wenn Bedürfnisse nicht oder nur unzureichend befriedigt werden, können sich neurotische Tendenzen bilden.

Pornographie und die Sehnsucht nach Sex zu verändern. Hier greifen alle drei Dimensionen der Seelsorge tief in einander, denn eine neue Perspektive kann nur mit Hilfe Gottes eingenommen werden und Heilung kann nur dann geschehen, wenn ein Single seine Ansichten und damit sein Verhalten ändert. Ein sehr schwieriges Tabu – Thema ist dabei, vor allem für Männer, die Selbstbefriedigung, oft in Verbindung mit Pornographie. In diesem Bereich sind das Heilwerden und der Perspektivenwechsel besonders schwierig, da Selbstbefriedigung nicht selten zur Sucht wird, ebenso wie der Konsum von Pornographie.²⁵⁴ Dies betrifft durchaus auch Christen, wie diverse Studien gezeigt haben.²⁵⁵ Viele christliche Autoren, wie etwa Jay Adams, lehnen Selbstbefriedigung ausdrücklich und ausnahmslos ab und weisen darauf hin, wie gefährlich Selbstbefriedigung vor allem für die Entwicklung von jungen Menschen ist. Das Problem bei der Selbstbefriedigung ist nicht der physische Akt an sich, sondern die damit verbundenen Gedanken, Vorstellungen und Wünsche. Adams schreibt dazu: „Einige Junge Leute sind derart in das Problem der Selbstbefriedigung verstrickt, das sie nur schwerlich an etwas anderes denken können (...) als an Sexualität“²⁵⁶ Das ist in der Tat ein schweres Problem, denn es führt zu einer unheilvollen Verschiebung der Prioritäten im Leben eines Menschen, wenn sich das ganze Denken nur noch darum dreht, möglichst bald sexuell „zum Zug zu kommen“. Wer nur darauf hofft und wartet, endlich sexuell aktiv werden zu können, degradiert damit Personen des anderen Geschlechts gewissermaßen zu „Erfüllungsgehilfen“ der eigenen Bedürfnisse und dafür ist Sexualität von Gott her nicht gedacht. Hier ist eine Erweiterung des Denkens hin zu einer gesunden Sicht auf Sexualität, vor allem auf die eigene Sexualität, für den Hilfesuchenden wichtig.

Es ist für Singles ein gewaltiges Problem, wie sie mit sexuellen Spannungen und Wünschen umgehen sollen. Einem Single dazu zu raten, die sexuellen Spannungen auszuhalten und zu lernen damit zu leben ist eine mögliche Lösung. Wer dies kann und schafft, dem ist es eine gute Schulung des Charakters. Wer dies nicht schafft, für den bleibt vielleicht noch die Selbstbefriedigung. Aber auch diese ist nicht unproblematisch. Ich würde zwar sagen, Selbstbefriedigung ist für Jugendliche eine Zeit lang akzeptabel, aber für Erwachsene ist sie ambivalent. Weil der Mensch als sexuelles Wesen geschaffen ist, haben alle Menschen sexuelle Gefühle. Man kann zwar nicht den Menschen, die ihre Sexualität in einer Partnerschaft leben können, sagen dass dies gut sei und von Gott gewollt und das Ausleben der selben, von Gott geschaffenen, Sexualität bei allen anderen verbieten. Man kann aber auch nicht Selbstbefriedigung als „die“ Lösung anbieten, weil es keine Lösung, sondern nur ein Ersatz für etwas ist. Vielleicht ist Selbstbefriedigung eine zutiefst einseitige Variante sexuellen Lebens, die aus seelsorglichen Erwägungen akzeptiert werden muss. Man muss an dieser Stelle

²⁵⁴ Vgl. dazu Meves, Christa; Schirmacher, Thomas: Ausverkaufte Würde? Der Pornographie – Boom und seine psychischen Folgen. S. 43ff

²⁵⁵ Um nur eine – amerikanische – Umfrage zu nennen: 1998 befragten die „Promise Keepers“ bei einem ihrer Treffen die Anwesenden. 50% aller Männer gaben an, in der vorhergehenden Woche Pornographie konsumiert zu haben. Quelle dafür: www.blazinggrace.de/pdf/statistiken.pfd

²⁵⁶ Adams, Jay; zitiert bei: McDowell, Josh; Hostetler Bob: Handbuch Jugendseelsorge. Ein kompetenter Führer für Jugendmitarbeiter, Gemeindeälteste, Lehrer und Eltern. S. 327

seelsorglich der Tatsache Rechnung tragen, dass jeder Mensch ein „Recht auf Sexualität“ hat, wie es Helmut Fritzsche formuliert. Dieses Recht begründet er auf Gottes Schöpfung des Menschen als sexuelles Wesen und darf Singles nicht einfach aberkannt werden.²⁵⁷ Harmlos ist Selbstbefriedigung deshalb allerdings nicht. In einem Thread bei jesus.de beklagte sich eine Ehefrau darüber, dass ihr Ehemann keinen Sex mit ihr haben wolle, weil Selbstbefriedigung viel leichter, schneller, problemloser und befriedigender sei, als partnerschaftlicher Sex. Dies ist sicher kein sehr häufiges Phänomen, aber doch sehr bezeichnend für eine Gefahr, die in der Selbstbefriedigung liegt. Andere Gefahren wie etwa Sucht, insbesondere in Kombination mit dem Konsum von Pornographie wiegen noch viel schwerer. Denn auch an Christen geht das Porno – Phänomen nicht spurlos vorbei.²⁵⁸ Die Internet – Seite www.blazinggrace.de veröffentlichte eine ganz Serie von verschiedenen Statistiken, die deutlich macht, dass auch viele Christen Pornographie konsumieren und sich für viele von ihnen daraus Probleme ergeben. Zu sagen, dass Pornos für Singles kein Problem sind, weil sie ja niemandem mit dem Konsum schaden, greift zu kurz. Auch hier ist eine neue Sicht nötig. Denn die Singles schaden sowohl sich selbst, als auch ihren potentiellen zukünftigen Partnern. Dieterich/Rietz schreiben dazu: „Bedenklich an der Pornographie neben der Abwertung des Menschen (überwiegend der Frau) zum Objekt ist auch die Vortäuschung einer Phantasiewelt, in der es nur um mühelose und rein ichbezogene Befriedigung des Sexualtriebes geht und in der alle Grenzen und Tabus moralischer Art überschritten werden.“²⁵⁹ Singles entwickeln durch Pornokonsum häufig falsche Vorstellungen hinsichtlich der Sexualität in einer Beziehung und auch davon, was in einer Beziehung von Bedeutung ist.²⁶⁰ So sind weder bei Männern noch bei Frauen bestimmte physische Details für eine glückliche und befriedigende Beziehung ausschlaggebend, auch nicht für die sexuelle Seite einer Beziehung.²⁶¹ Menschen, die ohnehin unter einem eher geringen Selbstwertgefühl leiden, bekommen durch die in Pornos vermittelten Botschaften der „immer gut aussehenden Frau“²⁶² und des „immer potenten Mannes“²⁶³ zusätzliche negative Impulse, die dann in Seelsorge oder Psychotherapie mit viel Mühe wieder aufgearbeitet werden müssen. Pornographie ist daher für Singles und für Ehepaare in seiner Wirkung auf vielen Ebenen verheerend und ein Thema, das unbedingt an die Öffentlichkeit der Gemeinde gehört - was allerdings sehr viel Mut und Fingerspitzengefühl erfordert.²⁶⁴ Ich halte es für wichtig, Singles zu vermitteln, dass Sexualität und der Umgang damit eine geistliche Dimension hat, und eingebunden ist in

²⁵⁷ Fritzsche, Helmut: Freiheit und Verantwortung in Liebe und Ehe. S. 65ff; Fritzsche spricht hier zwar über Sex vor der Ehe, aber ich denke, dass sich der Ansatz auch auf Selbstbefriedigung übertragen lässt.

²⁵⁸ Ich beziehe mich hier auf www.blazinggrace.de/pdf/statistiken.pdf. Letzter Zugriff am: 4. Juli 2008

²⁵⁹ Dieterich, Rainer; Rietz, Ira: Psychologisches Grundwissen für Schule und Beruf. Ein Wörterbuch. S. 331f

²⁶⁰ Vgl. Meves, Christa; Schirmacher, Thomas: Ausverkaufte Würde? Der Pornographie – Boom und seine psychischen Folgen. S. 38ff

²⁶¹ Vgl. Ebd.

²⁶² Vgl. Ebd.

²⁶³ Vgl. Ebd.

²⁶⁴ Ich habe noch nie eine Predigt über dieses Thema gehört. Im Internet gibt es allerdings einige Predigtreihen zum Herunterladen, die sich mit dem Thema beschäftigen.

die Gesamtheit des Menschseins und des Glaubens. Heilung dieser Probleme ist nur dann möglich, wenn ein Bewusstsein dafür geschaffen werden kann, dass es überhaupt Probleme sind. Deshalb ist ein wichtiger Schritt zur Heilung die Schaffung eines Problembewusstseins und die vorbehaltlose Ehrlichkeit des Hilfesuchenden vor sich selbst und vor Gott.²⁶⁵ Dem müssen jedoch weitere Schritte folgen, wie etwa eine bewusste neue Ausrichtung des Lebens auf geistliche Inhalte und möglicherweise eine neue Hinwendung zur Gemeinde hin. Heilsam ist es, wenn Menschen die Sicht entwickeln können, positiv eingestellt auf etwas zu verzichten, von dem sie wissen, dass es ihnen eigentlich zusteht. So wird Sexualität dann auch viel mehr zum Geschenk und möglicherweise auch erfüllender, wenn sie dann einmal tatsächlich gelebt werden kann.

Teil E: Ausblick – Was kann man tun, um Singles zu unterstützen?

Die meiner Ansicht nach wichtigste Aufgabe von Gemeinden und Pastoren ist es *aufmerksam* zu sein. Aufmerksam dafür, dass es in jeder Gemeinde Singles gibt, die mit ihrer Situation mehr oder weniger unglücklich sind und selbst nur sehr schwer aus ihrer Situation herausfinden bzw. sich mit ihrer Situation anfreunden oder sogar dafür begeistern können. Zur Aufmerksamkeit gehört auch, die Möglichkeit zum Gespräch, zur Seelsorge auszusprechen und anzubieten.²⁶⁶ Es ist vielleicht nicht sinnvoll, jeden Single auf seinen Status und seine diesbezügliche Befindlichkeit anzusprechen. Manchen Singles tut es gut, über diese Dinge zu reden, andere frustriert es noch zusätzlich. Aber es ist unbedingt nötig, wahrzunehmen, dass Singles vorhanden sind und wahrgenommen und ernst genommen werden wollen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist es, sicherzustellen, dass Singles sich in die Gemeinde nach ihren Gaben einbringen *können*. Oft werden Singles gerne als Mitarbeiter eingesetzt, weil sie meistens viel flexibler als Menschen mit Familie sind. Ich meine aber, dass auch Singles konsequent nach Gaben orientiert in die Mitarbeiterschaft gerufen werden sollten, und nicht weil sich mit ihnen leichter planen lässt. Meiner Ansicht nach ist es gerade für Singles die beste Art der Wertschätzung, wenn man sie eben nicht nach ihrer Lebensform beurteilt und einsetzt, sondern nach ihren geistlichen und sonstigen Gaben. Dafür müssen dann in der Gemeinde entsprechende Möglichkeiten bestehen. Das gilt natürlich auch ganz unabhängig von der Lebensform eines Menschen. Ein weiterer Punkt, den ich für wichtig halte, ist es, Möglichkeiten zu schaffen, dass sich Singles gegenseitig kennen lernen können. Dies geschieht natürlich in erster Linie durch eine attraktive Gottesdienst – Arbeit, die auch Menschen im relevanten Alter anspricht. Eine aktive Singlearbeit ist eine weitere gute Möglichkeit, Singles in die Gemeinde zu integrieren. Dabei denke ich ganz ausdrücklich *nicht* an einen Single – Kreis analog zu einem Hauskreis. Ich denke eher an eine offene Arbeit, etwa ein Bistro oder ein Cafe oder regelmäßige kulturelle Angebote (Konzerte, Ausstellungen etc.), die von Singles für

²⁶⁵ Dies ähnelt nicht ohne Grund dem 12 – Schritte – Programm der Anonymen Alkoholiker.

²⁶⁶ Das setzt allerdings voraus, dass sich Pastoren auch mit dem Thema auseinandersetzen müssen.

Singles organisiert werden und in den Räumen der Gemeinde stattfinden können. Da Singles, wie wir bereits gesehen haben, ihre Freiheit sehr schätzen, ist es sinnvoll, diese Arbeit in Form von Projekten zu gestalten, so dass die Singles die Möglichkeit bekommen, sich für einen überschaubaren Zeitraum in dieser Arbeit zu engagieren. Eine offene Arbeit ist zwar generell offen für alle, soll aber vor allem Singles helfen, Kontakte zu knüpfen. Ein Single – Hauskreis kann eine gute Arbeit sein. Problematisch scheint mir aber zu sein, dass sich ein solcher Kreis sehr auf das Single – Dasein fokussiert. Diesen Fokus haben Singles aber sowieso schon sehr intensiv und deshalb ist ein solcher Kreis psychologisch gesehen in meinen Augen kontraproduktiv. Abgesehen davon bricht der Kreis oft zusammen, wenn dann doch der eine oder die andere aus dem Kreis einen Partner findet. Ich halte es daher insgesamt für sinnvoller, wenn Singles in die bestehenden Hauskreise und Gemeindegemeinschaften ganz natürlich integriert werden. Das belebt sowohl die Hauskreise als auch die Singles.

Wenn die Singles einer Gemeinde jedoch für ein Projekt nach Art einer offenen Arbeit gewonnen werden können, ist das meiner Meinung nach für alle ein Gewinn. Die Singles haben die Chance andere Singles – und damit potentielle Partner – kennen zu lernen und sich kreativ und sinnvoll in die Gemeinde einzubringen. Die Gemeinde hat die Chance, sich vorzustellen, Menschen anzusprechen und in die Gemeinde einzuladen.

Insgesamt ist es mir wichtig, dass Pastoren und Gemeinden aktive Single – Arbeit betreiben. Mit „aktive Single – Arbeit“ meine ich die bereits erwähnte offene Arbeit, aber auch Single – Wochenenden, bei denen Referate, Diskussionen und Reflexion möglich sind oder andere „Events“, bei denen Single – Themen in der Gemeinde diskutiert werden. Auf Gemeindeebene könnten Vorträge oder eine Predigtreihe zu Themen wie Liebe, Ehe und Familie oder ähnliches stattfinden. Beides könnte sogar sehr gut verzahnt sein mit einer offenen Single – Arbeit der Gemeinde. Ziel einer solchen Arbeit könnte es sein, in den Gemeinden und in der ganzen Kirche ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass es Singles gibt und dass es sogar immer mehr Singles werden. Dies sollten Gemeinden nicht nur einfach zur Kenntnis nehmen, oder sogar darüber jammern, sondern darüber nachdenken, was ihre Aufgabe hinsichtlich Singles ist. Außerdem sollte die wachsende Zahl von Singles in Gemeinden nicht nur negativ gesehen werden. Ziel ist auch, ein Bewusstsein für die Chancen, die für die Gemeinden in einer aktiven Single – Arbeit liegen, zu schaffen. Eine gute Single – Arbeit kann, mit Gottes Segen, in eine gute Familienarbeit münden. Aber selbst wenn dies nicht gelingt, ist eine aktive Single – Arbeit um der Singles willen wichtig.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei, sagt Gott. – Dem können wir als Gemeinden und Einzelne nachkommen, indem Singles nicht mehr als Egoisten und Eigenbrötler gesehen und beschimpft werden, sondern als vollwertige, wertvolle und geschätzte Mitglieder von Gemeinde, Kirche und Gesellschaft.

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei, sagt Gott. – Dem können wir als Gemeinden und Einzelne nachkommen, indem Singles dabei unterstützt werden, einen Partner fürs Leben zu finden und eine gesunde, funktionierende Beziehung aufzubauen.

Teil F: Literaturverzeichnis

Bibelausgaben:

Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers, mit Apokryphen. Stuttgart 1999

Revidierte Elberfelder Übersetzung. Wuppertal 2001⁶

Benutzte Internet – Seiten:

www.blazinggrace.de

www.christ-sucht-christ.de

www.jesus.de

www.neu.de

www.parship.de

www.zitate-online.de

Hilfsmittel:

Bible Works for Windows. Version 6.0, Norfolk 2005

Calwer Bibellexikon. Band 1. Hrsg. von Otto Betz, Beate Ego, Werner Grimm. Stuttgart 2003

Calwer Bibellexikon. Band 2. Hrsg. von Otto Betz, Beate Ego, Werner Grimm. Stuttgart 2003

Dieterich, Rainer; Rietz, Ira: Psychologisches Grundwissen für Schule und Beruf. Ein Wörterbuch. Donauwörth 1996

Gaede, Peter – Matthias (Hrsg.): GEO Themenlexikon Band 12. Psychologie A – L. Mannheim 2007

Gaede, Peter – Matthias (Hrsg.): GEO Themenlexikon Band 13. Psychologie M – Z. Mannheim 2007

Hauss, Friedrich: Biblische Begriffe. Stichwortkonkordanz. Holzgerlingen 2002¹²

Hörner, Roland; Joas, Rudi; Pletsch, Joachim (Hrsg.): Themenkonkordanz. Dillenburg 2005⁵

Lang, Stephen: Verheißungskonkordanz. Dillenburg 2000

Pfeifer, Wolfgang: Etymologisches Wörterbuch des Deutschen. Berlin 2005⁸

Rienecker, Fritz: Lexikon zur Bibel. Wuppertal 1988¹⁹

RGG³. Digitale Bibliothek. Tübingen 2004 (Digitalausgabe von: Die Religion in

Geschichte und Gegenwart. Handwörterbuch für Theologie und Religionswissenschaft. Tübingen 1965)

RGG⁴. Tübingen 2000

Sekundärliteratur:

Baumert, Norbert: Frau und Mann bei Paulus. Überwindung eines Missverständnisses. Würzburg 1993²

Belardi, Nando; Eurich, Gerhard; Wangler, Walter: Gesellschaftsentwicklung und soziologische Grundlagen. Köln 1991

Belardi, Nando; Hamm Anne M.: Psychologische Grundlagen. Psychoanalyse, Psychiatrie, Sozial- und Entwicklungspsychologie. Frankfurt 1980

Bodmann, Maria Mechthild: Dem Single – Dasein auf der Spur. Pädagogisch – psychologische Bedingungsfaktoren für Partnerlosigkeit im mittleren Erwachsenenalter. Marburg 2000

Childs, Brian H.; Patton, John: Generationsübergreifende Ehe- und Familienseelsorge. Göttingen 1995

Cloud, Henry; Townsend, John: Topf sucht Deckel. So finden Sie ihren Partner fürs Leben. Asslar 2006

Court, John H.: Pornographie. Anfang oder Ende der Freiheit. Gießen 1980

Distort, Marco: Warum warten? Sexualität vor der Ehe – wie wir richtig damit umgehen. Berneck 2004

Döring, Dorothee: Dinner for one – Single – Leben als Chance. Praktische Tipps für eine positive Lebensgestaltung. Neunkirchen 2005

Eschmann, Holger: Theologie der Seelsorge. Grundlagen. Konkretionen. Perspektiven. Neunkirchen 2002²

Fabisch, Nicole; Zarbock, Gerhard: Treue ohne Reue. Freiburg 1999

Fritzsche, Helmut: Freiheit und Verantwortung in Liebe und Ehe. Berlin 1983

Furger, Franz: Ethik der Lebensbereiche. Entscheidungshilfen. Freiburg 1985

Grötzing, Gerd (Hrsg.): Das Single. Gesellschaftliche Folgen eines Trends. Opladen 1994

Gruber, Hans Günther: Christliche Ehe in moderner Gesellschaft. Entwicklung. Chancen. Perspektiven. Freiburg 1994

Grund, Friedhelm: Menschenfreundliche Seelsorge. Ein Leitfaden. Gießen. 2006

Haenel, Thomas: Keine Angst vor der Couch. Warum Religion Psychotherapie verträgt. München 2005

Hantel – Quitmann, Wolfgang: Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. Freiburg 2007²

- Härle, Wilfried: Dogmatik. Berlin / New York 2000.
- Hegmann, Eric: Online – Dating. So finden Sie ihren Traumpartner. München 2003
- Heizenrath, Richard P.: John Wesley und der frühe Methodismus. Göttingen 2006
- Hoffmann, Arne: Unberührt. Menschen ohne Beziehungserfahrung – Wege zu erfüllter Liebe und Sexualität. Stuttgart 2006
- Holzberg, Oskar: Wer die Liebe sucht. Orientierungshilfen für Paare. Hamburg 2006
- Honecker, Martin: Grundriß der Sozialethik. Berlin 1995
- Horn, Ute: Sehnsucht, Sex und frommer Frust. Holzgerlingen 2007
- Hülshoff, Thomas: Emotionen. Göttingen 2006³
- Kaufmann, Franz – Xaver: Zukunft der Familie. Stabilität, Stabilitätsrisiken und Wandel der familialen Lebensformen sowie ihre gesellschaftlichen und politischen Bedingungen. München 1990
- Kaufmann, Franz – Xaver: Zukunft der Familie. Stabilität, Stabilitätsrisiken und Wandel der Lebensformen sowie ihre gesellschaftlichen und politischen Bedingungen. München 1990
- Kern, Jutta: Singles. Opladen 1998
- Klaiber, Walter; Marquardt, Manfred: Gelebte Gnade. Grundriss einer Theologie der Evangelisch-methodistischen Kirche. Göttingen 2006
- Klaiber, Walter: Schöpfung. Urgeschichte und Gegenwart. Göttingen 2005
- Knapp, Markus: Glaube Liebe Ehe. Ein theologischer Versuch in schwieriger Zeit. Würzburg 1999
- Ley, Katharina: Komm zu dir, dann kommst du weiter. Es ist nie zu spät, sich selbst zu lieben. Freiburg i.B. 2007
- Liebau, Irmhild: Alleinstehende. Probleme. Chancen. Seelsorgliche Begleitung.
- Lipinski, Heike: Single. Leben zwischen Frust und Freiheit. Gütersloh 2001
- McDowell, Josh; Hostetler, Bob: Handbuch Jugendseelsorge. Ein kompetenter Führer für Jugendmitarbeiter, Gemeindeälteste, Lehrer und Eltern. Bielefeld 1996
- Meves, Christa; Schirmacher, Thomas: Ausverkaufte Würde? Der Pornographie – Boom und seine psychischen Folgen. Holzgerlingen 2000
- Miketta, Gaby; Tebel – Nagy, Claudia: Liebe und Sex. Über die Biochemie leidenschaftlicher Gefühle. Stuttgart 1996
- Mitterauer, Michael; Sieder, Reinhard: Vom Patriarchat zur Partnerschaft. Zum Strukturwandel der Familie. München 1977
- Müller, Wunnibald: Heilende Seelsorge. Mainz 2000
- Nauer, Doris: Seelsorgekonzepte im Widerstreit. Ein Kompendium. Stuttgart 2001

- Nußbeck, Susanne: Einführung in die Beratungspsychologie. München 2006
- Oerter, Rolf; Montada, Leo (Hrsg.): Entwicklungspsychologie. Weinheim 2002⁵
- Opaschowski, Horst W.: Wir werden es erleben. Zehn Zukunftstrends für unser Leben von morgen. Darmstadt 2002
- Opaschowski, Horst W.: Deutschland 2010. Wie wir morgen arbeiten und leben – Voraussagen der Wissenschaft zur Zukunft unserer Gesellschaft. Hamburg 2001²
- Ott, Ursula; Pape; Matthias: New Family. Elternreiche Kinder, nicht kinderreiche Eltern sind die Zukunft. Wien 2002
- Pfennighaus, Dietmar: Warum Sex nicht alles ist...und wie unsere Sehnsüchte wirklich gestillt werden können. Asslar 2006
- Pließning, Markus: Flirten im Internet. Erfolgreiche Partnersuche. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Vom Flirt zur Verabredung. Baden – Baden 2003
- Ruthe, Reinhold: Sechs Wege aus dem Selbstbetrug. Vom richtigen Umgang mit Ärger, Gesundheitswahn, Perfektionismus, Zweifel, Willensschwäche und Lebenslügen. Moers 2000²
- Ruthe, Reinhold: Seelsorge – wie macht man das. Grundlagen für das therapeutisch – seelsorgliche Gespräch. Mit einer Einführung in die Paarberatung. Gießen 1993
- Schenk – Danziger, Lotte: Entwicklungspsychologie. Wien 2006²
- Schulz, Hans – Jürgen (Hrsg.): Einsamkeit. Zürich 1980
- Sons, Rolf: Seelsorge zwischen Bibel und Psychotherapie. Die Entwicklung der evangelischen Seelsorge in der Gegenwart. Stuttgart 1995
- Stein, Rolf H.; Stüttler, Josef A.: Ehe und Familie in anthropologischer Sicht. Eine interdisziplinäre Textsammlung für Hochschulen und Erwachsenenbildung. Köln 1991
- Strunk, Gerhard (Hrsg.); Wagner, Falk; von Stern, Peter: Liebe. Ehe. Sexualität. Zur Ethik modernen Sexualverhaltens. Gütersloh 1971²
- Thilo, Hans – Joachim: Ehe ohne Norm. Eine evangelische Ehe – Ethik in Theorie und Praxis. Göttingen 1978
- Thurian, Max: Ehe und Ehelosigkeit. Zwei Dienstordnungen christlichen Lebens. Gelnhausen nach 1956
- Weber, Marion; Lawall, Richard: Glücksfall Liebe – was Paare zusammenhält. Freiburg 1998
- Wickenhöfer, Olaf: Unfreiwillig Single. Eine Studie zur Sozialisationsgeschichte und kulturellen Praxis. Marburg 2004
- Wetter – Parasio, Jost; Parasio, Luitgardis: Gut beraten. Seelsorge für Einsteiger. Stuttgart 2004
- Ziemer, Jürgen: Seelsorgelehre. Göttingen 2000

Teil G: Anhang

1. Statistik zur Analyse des Forums „Singles“ bei www.jesus.de

Psychologische Themen	Themen	Anzahl	Prozentanteil
	Beziehungsthemen	17	6,8
	Einsamkeit	24	9,6
	Partnersuche	90	35,9
	Positives Erleben	10	4
	Frust – Erleben	55	21,9
	Sexualität	43	17,1
	Psychologie Allgemein	12	4,8
	Gesamt	251	100

Tabelle 2: Aufschlüsselung „Psychologische Themen“

Ethische Themen	Themen	Anzahl	Prozentanteil
	Homosexualität	1	4,0
	Lebensentwürfe	23	92,0
	Feminismus	1	4,0
	Gesamt	25	100

Tabelle 3: Aufschlüsselung „Ethische Themen“

Theologische Themen	Themen	Anzahl	Prozentanteil
	Charisma der Ehelosigkeit	9	31,0
	Gottes Wille	10	34,5
	Sonstige	10	34,5
	Gesamt	29	100

Tabelle 4: Aufschlüsselung „Theologische Themen“

Ekklesiologische Themen	Themen	Anzahl	Prozentanteil
	Singles und Gemeinde	9	47,4
	Singles unerwünscht?	7	36,8
	Sonstiges	3	15,8
	Gesamt	19	100

Tabelle 5: Aufschlüsselung „Ekklesiologische Themen“

Sonstige Themen	Themen	Anzahl	Prozentanteil
	Sonstiges	37	42
	Haushalt	11	12,5
	Treff	40	45,5
	Gesamt	88	100

Tabelle 6: Aufschlüsselung „Sonstige Themen“

2. Screenshots von www.jesus.de

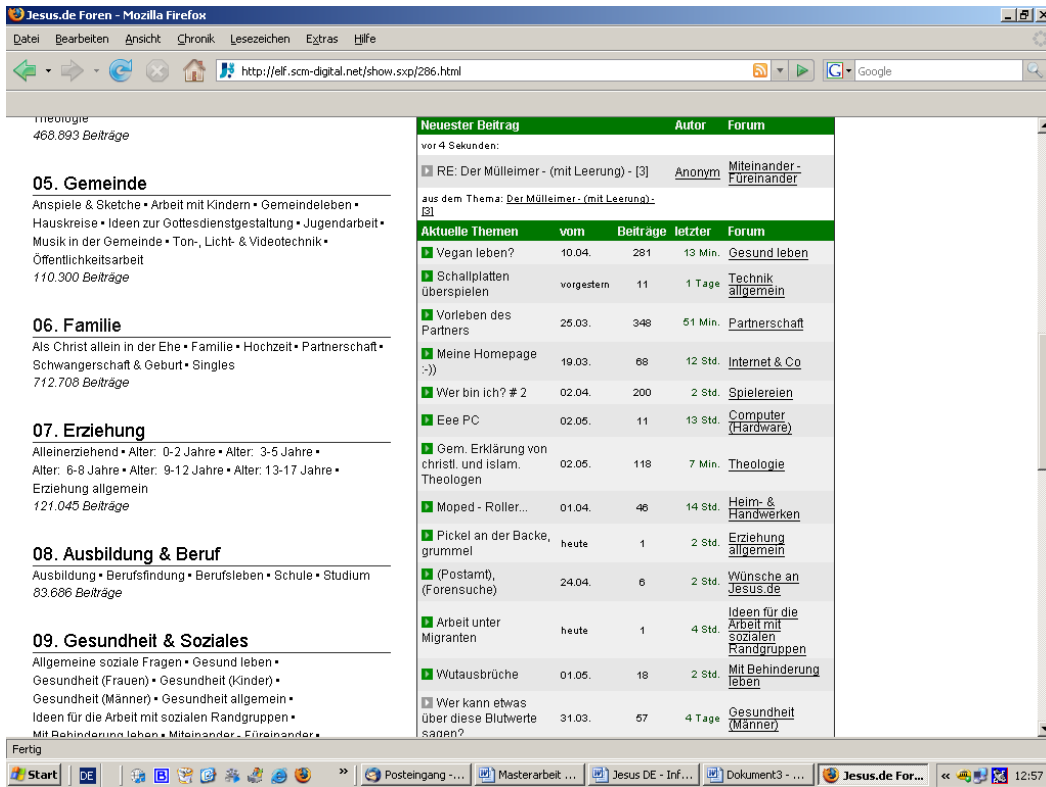


Abbildung 3: Screenshot Oberfläche Forum jesus.de

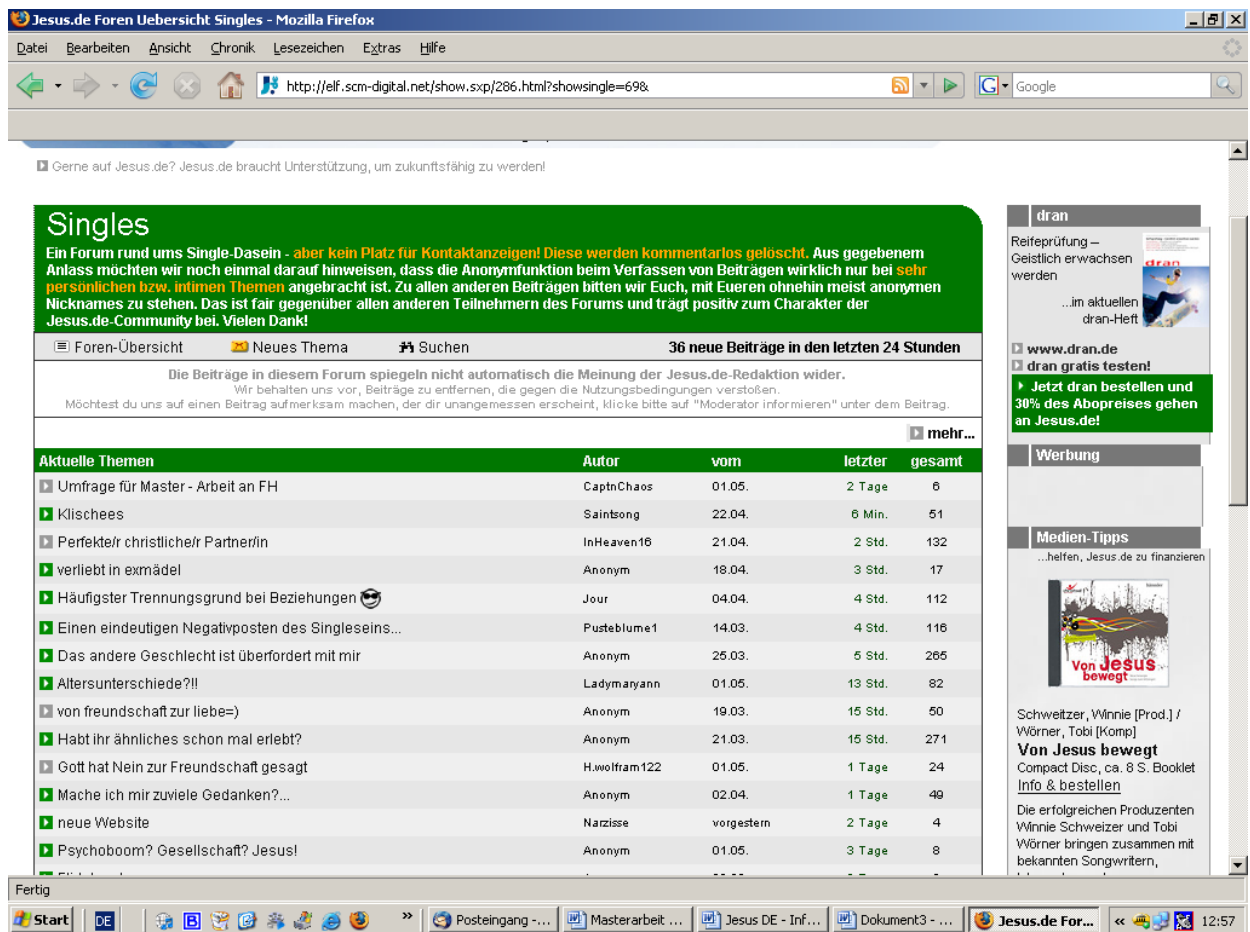


Abbildung 4: Screenshot Themenauswahl Forum "Singles"

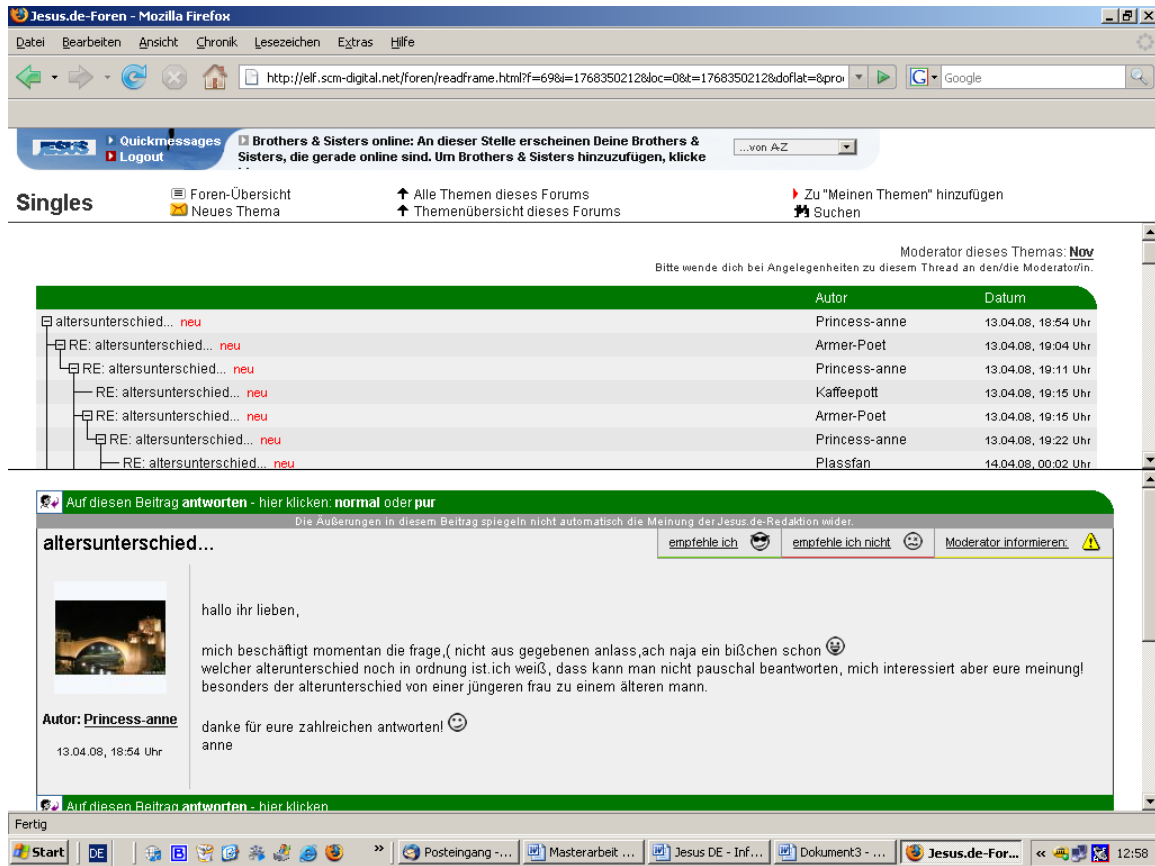


Abbildung 5: Screenshot Diskussion eines Themas im Forum

3. Alle Themen des Forums „Singles“ bei www.jesus.de

Nummer Thema

- 1 Ein Single ist nur aufgesetzt fröhlich
- 2 Eine Hymne auf das Singledasein
- 3 Einsamkeit satt !!! Öde Singledasein...
- 4 Er ist jetzt kein Single mehr...
- 5 Ewigst - Langzeitsingles
- 6 Freude als Single?
- 7 Freude als Single??
- 8 Freundschaften-als Trost für Singles
- 9 frustrierter Single sucht ...
- 10 Für alle die Weihnachten als Single feiern
- 11 Fuer immer Single auf Erden
- 12 Für immer Single?
- 13 Für immer Single-mein Schicksal?
- 14 Für Singles, die nicht mehr single sein möchten
- 15 Glücklicher Single in 90 Tagen!
- 16 Heut' in einem Jahr...
- 17 Ich bin ein Single...
- 18 Impfstoff gegen Singlesein
- 19 Ja, einsam
- 20 Lebenslang Single?
- 21 Lebenslange Einsamkeit
- 22 Man kann ein froher Single sein, weil...
- 23 Manchmal einsam
- 24 Nachteile als Single
- 25 oh mann meine Freundin
- 26 Schock: Singlefreundin heiratet urplötzlich
- 27 Singelsein
- 28 single
- 29 Single – Dasein – Frustration
- 30 Single – Segen oder Fluch?
- 31 Single – zum Verzweifeln?
- 32 Single(grübel)
- 33 Single bleiben – mein Schicksal?
- 34 Single da sein frustration
- 35 Single Frust
- 36 Single Ja, einsam ganz und gar nicht
- 37 Single sein- na und?
- 38 single und glücklich damit.... (momentan)
- 39 Single: Segen oder Fluch :-?

40	Single-Blues...
41	Singledasein leugnen?
42	Singles
43	Singles - immer in Action?
44	Singles - immer in Aktion
45	Singles - outet euch:-)
46	Singles - outet euch:-) TEIL 2
47	Singles sein – schrecklich?
48	Singles: Wie übersteht ihr den Winter?
49	Singlesein akzeptieren
50	Singlesein akzeptieren 2
51	Singlesein und nie allein
52	Singletrauerweide
53	Single-Weihnachten
54	tapfere Alltagssingles II ;-)
55	tRaUriGeS verletztes SiNgLeDaSeiN
56	über tapfere Alltags-Singles ;-)
57	Umgang mit Neid und Frust als Single?
58	Umgang mit Verletzungen Unfreiwilliger Single beschimpft Eheleute (Single- sein als erlebtes Defizit)
59	
60	Vereinsamung
61	verzweifelte Singles
62	vom singlefrust zur ehe...
63	Warum unterstellt mir fast jeder...
64	Was macht Ihr an Weihnachten?
65	Wenn man ewig single bleibt...
66	Werde mein Single-Dasein beenden...
67	Wie schön allein zu sein... Wie übersteht ihr den Winter? (Einsamkeit als Single)
68	
69	wieder mal "im angebot" ... :- (...:- (.
70	Wieder Single
71	will nicht als single sterben!!!*heul
72	zufriedene Singles?
73	Einsamkeitsgefühle und Umgang damit
74	Umgang mit Einsamkeit
75	Was mache ich am WE / in den Ferien?
76	Wie finde ich normale freunde?
77	Deine X Der Single auf´m Egotrip (Egoismus als Hinder- nis beim Aufbauen einer neuen Beziehung)
78	
79	Halbsingle

- 80 ist "schwul-sein" wirklich so schlimm?
- 81 Lebensentwurf als Single
- 82 Mehr als eine Beziehung
- 83 Mein Freund chattet auf Single-Websites
- 84 Neid der Verheirateten auf Singles
- 85 Neid von Singles auf Paare
- 86 Sind Singles unfertige Paare?
- 87 Single aus Planung – Beziehung oder Karriere?
- 88 Single aus Planung?
- 89 Single aus Überzeugung?
- 90 Single oder nicht?
- 91 Single sein besser als Partnerschaft?
- 92 Single und doch vergeben.
Singles auf dem Egotrip (Egoismus als Hinderungsgrund für Beziehung)
- 93 Singles vs. Berufsfindung
- 94 Soldarische Single Frauen
- 95 Übergang: single zu nicht-single
- 96 Emanzipation Grund für viele Singles in der Gesellschaft
- 97 Urlaub als Single
- 99 Was hat Mann vom Heiraten?
- 100 Was ist ein Single?
- 101 Wer findet singlesein besser als Partnerschaft?
Wie geht man als Single mit turtelnden Pärchen um?
- 102 Wie kann man frustrierten Singles helfen ?
- 104 Was kann man frustrierten Singles sagen?
- 105 Wieso gibt es so viele Single´s an was liegt das?
- 106 Was mache ich wenn nicht jemanden finde?
Wenn ich jetzt schon kaum mit meiner Zeit hinkomme, wie wäre es erst, wenn ich eine Freundin hätte?
- 107 Warum gilt Partnerschaft so viel in einer Gesellschaft, die immer beziehungsunfähiger wird?
Wie kann ich mein leben als single sinnvoll gestalten? wie entfliehe ich der einsamkeit?
- 110 Gemeindeoutfit :-)
- 111 Herzloser Umgang mit Singles
Kirchentag – kein einziges Angebot für Singles (bei 3.000 Angeboten)
- 112 Single – Frust: Als Single allein in der Gemeinde
- 114 Singlearbeit in Gemeinden und Kirchen

- 115 Singles als Gemeindehopper
- 116 Singles in der christl. Welt nicht erwünscht?
Singles in der christlichen Welt nicht erwünscht?
- 117 (Kein Bezug zu Singles in Gemeinde)
- 118 Singles in der Gemeinde
- 119 Singles unerwünscht? oder nicht vorhanden?
- 120 Singles zählen!
- 121 Singlesein in freikirchlichen christl. Gemeinden
Wie sieht die Single-Arbeit in deiner Gemeinde aus?
- 122
- 123 Singlethemen in Predigt?
Wie kann ich Nicht-Singles (Freunden) erklären, was in mir vorgeht und was ich mir im Umgang mit ihnen wünsche?
- 124 Warum sind manche Menschen derart unsensibel, wenn sie Singles auf ihren „Zustand“ ansprechen?
- 125 Warum fühle ich mich in meiner Gemeinde oft so, als würde ich zu einer "unerwünschte" Randgruppe gehören?
- 126
- 127 Wer versteht mich in der gemeinde als single?
- 128 Altersunterschied
- 129 Altersunterschiede!
- 130 Ausssprache
- 131 Bauchgefühl vs. Angst
- 132 fragen die singles heute beschäftigen
- 133 Frau für Singlereise gesucht.
- 134 Frei für nen Partner
- 135 Hatte mich in einer christlichen Singleagentur
- 136 Hilfe, es ist der falsche
- 137 Hilfen für die Single-Frau.
- 138 höheres Single-Risiko für Akademiker
- 139 Idealbilder als Hindernis bei der Partnersuche
- 140 Immer tu ich den ersten Schritt
- 141 Internetsinglebörsen / Erfolg
- 142 keine Partnersuche mehr
- 143 Klischees
- 144 Kontaktanzeigen
- 145 Langjährige Singles: aufgepaßt!!!
Langzeitsingle (Umgang mit längerem Singlesein)
- 146
- 147 Liebe Mitsingles, Klischees...
- 148 Liebe Mitsingles...

149	Mache ich mir zu viele Gedanken
	Mache ich mir zu viele Gedanken um die Partner-
150	wahl?
151	Männer, aufgepasst
152	Millionen Single - Frauen
153	Möglichkeiten zum Kontaktaufbau
154	Nette Singles unsichtbar?
155	Neu
156	Neu: christliche Singleplattform
157	Neue christliche Singlebörse
158	Neuer christlicher Single-Treff
159	Partnersuche bei Übergewicht?
160	Partnersuche im Internet?
161	Partnersuche im Netz- verschwendete Zeit
	Partnersuche jenseits der 40 – Familiengründung
162	ade?
163	Perfekte christliche Partner
164	Perfekter Partner?
165	Projekt Partnerbörse
166	Ruhebank der Hauptgewinne
167	Selbsthilfegruppe für tolpatschige Singles
168	Sind christliche Singlefrauen oberflächlich?
169	Single – Frust: Partnersuche schwer
170	Single- Seite?
171	Single Tipp für Männer.
172	Single_Börse
173	Singlebörse Reformhaus...
174	singlebörse!
175	Singlefrauen
176	Singlefrauen ^^
177	Singles haben es schwer
178	Singles über 30 in der Gemeinde.....
179	Singles über 40
180	Single-Seiten alle schrecklich, oder?!
181	soviele Singles in D und...
182	SpeedDating für christliche Singles
	Suche nach dem Perfekten Partner – Hindernis
183	für Singles
184	sucht ihr konkret?
185	Tips für single männer über 30
186	Unsichere Männer als Partner?
187	Unsichere Männer, Weicheier
188	Verkopfter Single

- 189 Verliebt in Ex-Mädel
- 190 Warum bist du eigentlich noch Single?
- 191 Warum sich Singles so schwer tun
Was finden fromme Single – Männer an jüngeren
192 Frauen?
was finden fromme single-männer an jüngeren
193 Frauen
- 194 Was ist los mit den Männern ?
- 195 Was macht es so schwer einen Partner zu finden?
- 196 Weibliche christliche Singles und Partnersuche
Wenn 2 eingefleischte Singles Beziehung begin-
197 nen
- 198 Wenn lustige Singles Pa(a)rtner werden
- 199 Wie sieht der perfekte christliche Partner aus?
- 200 Wie soll ich´s anstellen?
- 201 Wo findet man einen passenden Partner?
- 202 Wo sind denn die ganzen Männlichen Singles
203 wo sind die männer geblieben?
Wo sind die netten SINGLE-Männer zw. 28-45
204 JahrenO
- 205 Werde ich jemals einen Partner finden?
- 206 Wann werde ich einen Partner finden?
- 207 Warum treffe ich so viele seltsame Frauen?
Gibt es wirklich einen Menschen, der so zu mir
208 passt, wie ich mir das wünsche?
Ist der für mich passende Mensch schon in mein
Leben getreten, ohne dass ich es wahrgenommen
209 habe?
Wie sieht mein idealer Partner aus (äußerlich,
aber auch Charaktereigenschaften) - wie wichtig
210 sind mir diese Ansprüche
Werde ich jemals jemanden finden, den ich lieben
211 kann
- 212 Wie lange bleibe ich noch single
Woran liegt es, dass ich single bin? Mein Charak-
ter, Aussehen, Hobbys, Anspruch, Eigensinnig-
213 keit?
Was macht wohl der Mensch gerade, mit dem ich
irgendwann (vielleicht) mal zusammen sein wer-
214 de?
Was ist mir in einer Partnerschaft wichtig? (Treue,
Ehrlichkeit, Freiheit, Verständnis,
215 Überraschung, ...?)

- 216 Die Vergangenheit
- 217 Eines Single´s Lebensziele
- 218 Frauen ohne Männer leben länger???
- 219 für die Singles *fg*
- 220 Gefühl des ungeliebtseins
- 221 Gefühl des Unzulänglichseins
- 222 gerne single sein....
- 223 Gibt es Verhaltensregeln für Singles? :-)
- 224 Häufigster Trennungsgrund bei Beziehungen
- 225 Ich war single bis...
- 226 Psychoboom? Gesellschaft? Jesus!
- 227 Single Männer vs. Frauenüberschuss
- 228 Singledasein - Die Gründe
- 229 Single-Leben
- 230 Singles sterben früher
- 231 Singlezeit
- 232 Verheiratete sind glücklicher als Singles
- 233 Wie geht das, Single sein?
- 234 Bin ich reif genug für eine Partnerschaft?
- 235 Was stimmt mit mir nicht, dass ich Single bin?
- 236 Hätte es mit meiner Ex nicht doch klappen können?
- 237 Wie kann ich den unangenehmen Gefühlen, die meine Situation mit sich bringt, entkommen?
- 238 Wie kann ich mich den Gefühlen, die meine Situation mit sich bringt stellen und daran wachsen?
- 239 Habe ich falsche Vorstellungen von einer Beziehung? Erwarte ich zu viel – oder zu wenig?
- 240 Will ich eine neue Beziehung wagen und damit auch riskieren, mich verletzen zu lassen?
- 241 Was muss ich noch alles lernen, um „reif“ für eine Beziehung zu sein?
- 242 Wie kann ich lernen, meinen Gefühlen zu trauen, ohne ständig nachdenken zu müssen, ob sie echt sind?
- 243 Warum bin ich in meinem alter noch single bzw was habe ich falsch gemacht?
- 244 Wie gehe ich mit dem gefühl der unvollkommenheit um?
- 245 Wie würde ich damit fertig werden, immer allein zu bleiben, keine Kinder zu haben?
- 246 Auf Zärtlichkeit verzichten?

- 247 Ausleben von Sexualität bei Singles?
eincremen des Rückens als Christ,Single(Mann-
248 Frau)
249 Erotik-Gottesdienst beim Kirchentag
250 ich will ein baby - ein thread fuer singlemaenner
Selbstbefriedigung als Single – Ersatz für Partner-
251 schaft?
252 selbstbefriedigung->single?
Sex bei Singles – unverbindliches Ausleben von
253 Sexualität?
254 single-leben genießen - ohne privatleben...
255 Singles und Sexualität
256 Sex vor der Ehe???
- 257 Sex nach der Ehe?
258 Kein Sex vor der Ehe - Umsetzung?
259 Argumente FÜR Sex vor der Ehe!
Demnächst Sex mit Robotern - Chance für
260 Singles
261 Sex ohne Liebe
262 Nicht schon wieder Thema: Sex vor der Ehe!
263 Selbstbefriedigung - Sünde oder nicht?
264 Single und Sexualität - Buchtipp?
265 Alleinstehend und schwanger?
266 Heikle Frage: Selbstbefriedigung
267 Selbstbefriedigung - Wie geht ihr damit um?
268 Umgang mit körperlichen Sehnsüchten
Gedanken kreisen oft um Küssen und Zärtlich-
269 keit!
270 Zärtlichkeit - Single und Frust
271 Liebe, Sex und Zärtlichkeiten
Wahre Liebe wartet - und was, wenn keine Liebe
272 kommt?
Bedürfnis nach körperlichen Sachen - wie als Sin-
273 gle umgehen damit?
274 Alleine Sehnsucht nach Zusammensein
275 Frust: Als Single ohne Zärtlichkeit leben?
Ungeküsst und doch kein Frosch und wie gehts
276 weite
277 wie stillt man sexuelle bedürfnisse als single
278 wiesex als single
279 Wofür soll ich mich noch aufsparen?
280 Zweisamkeit
281 Wie wäre es, eigene Kinder zu haben?

282	Antrag
283	Enttäuscht in voriger Beziehung
284	Erfahrungsaustausch Singlehaushalt
285	Eure Lieblingsinternetseiten
286	Experiment auf einer Singlebörse
287	Frage - und Antwortspiel
288	Frage- u Antwortspiel Teil 6
289	Frage- u Antwortspiel Teil 8
290	Freizeiten für Singles 2006
291	Geschäftsidee für Singles (Vorsicht, Glosse!)
292	Geschieden u. Single?
293	Geschiedene zwangsweise Singles?
294	Gib es einen Single thread??
295	Günstige Singleküche?
296	Günstiges Kochen für Singles
297	Gute Nachricht für alle männlichen Singles.
298	Hallo Muttis, eine Frage (heikel)
299	Ich bin kein Single mehr
300	j.de treffen
301	Jesus.de - Singlebörse !?
302	Jesus.de Anonymen-Treff 2007nach dem Umzug
303	Jesus.de Pizza-Essen in Landau
304	Jesus.de-Single-Treffen?
305	katholische Singles
306	Kinotipp für Singles.
307	Kochen als Single
308	Kochen im März/2
309	kochfauler Singlehaushalt
310	Kurzurlaub für Single gesucht
311	MÜNCHEN - 24.12. Fröhliche Single-Weihnacht MÜNCHEN - 24.12. SINGLES! Wir weihnach- ten bei mir
312	München - die Singlefalle?
314	Murphy'sche Gesetze für männliche Singles
315	Mutmach Beitrag :-)
316	Neue Website
317	PC-Spiel Empfehlung gesucht
318	Pfingst - Godi - Verpenner Thread
319	Ralf, die Lösung für die Single-Frau von heute.
320	Rezepte für Singles
321	Rhein-Main-Vorweihnachts-Singletreffen...
322	Sehnsucht nach Singlesein in Partnerschaft?
323	Singels sind lustiger

324	Single Brunch
325	Single in Berlin
326	Single in der Ehe
327	Single in der Familie
328	Single nach Scheidung
329	Single Party
330	Single Reisen Erfahrungen ?
331	Single -Valentins-Essen
332	Single-Haushalt
333	Singlehaushaltsgeld
334	Singleküche Rezepte gesucht
335	Singles als Trauzeugen
336	SINGLES aus NRW gesucht:)
337	Singles bei J.de
338	Singles hierher
339	Singles kochen originell ;-)
340	singles wissen immer am besten wie....
341	singles: wie feiert ihr weihnachten?
342	Singlesein am Muttertag
343	Single-Smalltalk-Quatsch-Threat
344	Single-Smalltalk-Threat
345	Single Tipp für Männer: Köln.
346	Situationskomik im Gottesdienst
347	Suche andere Ex-Christen
	Tussenthread 62 - Ich wünsche mir, ich wünsche
348	mir
349	Was zieht ihr heute an
350	weltliche gedichte für singles
351	Wer ist hier denn wirklich Single?
352	Wer ist von Trinity99
353	Wie es ist ein Single in Lateinamerika zu sein...
354	Wie werd ich ihn los in 10 Tagen
355	Wieviel von euch sind eigentlich noch Single??
356	wollt nur sagen...
357	zuletzt gesehener film teil 8
358	Single Community - be2
359	Singlekongress im Oktober in Bad Liebenzell
360	Single-Kongress im September
361	Single-Kongress im September
362	singleparties
363	Single-Party
364	Single-Radtour-Treff, Hamburg und Umgebung
365	Singletreff

- 366 Singletreff - Berlin
- 367 Singletreff als Idee
- 368 Single-Treff Februar 2008 in 75210 Keltern
- 369 Singletreff für Christen "its-possible"
- 370 Single-Treff in 75210 Keltern
- 371 Single-Treff in 75210 Keltern-Ellmendingen
- 372 Singletreff in Nordwestdeutschland?
- 373 Single-Treff November in 75210 Keltern
- 374 Singletreffen gestern in FFM.
- 375 Singletreffen in Köln
- 376 Singleurlaub - Alleine verreisen
- 377 Singlewochenende in Cuxhaven 4.-6. Nov.
- 378 Suche:Singlefreizeit Tanz in d.Mai
- 379 Sylvesterparty in Freiburg
Tanz-in-den-Mai-Single-Party irgendwo in Norden?
- 380 Warum EMWAG,Singlekreise und andere Single-
veranstaltungen
- 381 Weihnachtsfeier für Singles am Heiligabend in
München
- 382 Weihnachts-Hafen von Hei und Mat
- 383 Ehelosigkeit als Preis für den Glauben?
- 384 Eine Antwort? Keine Antwort? Single
- 385 Elisabeth v. Th. / D. Bonhoeffer / lauter Singles
- 386 Emwag
- 387 Erst Single für Gott
- 388 Es muss was anderes geben
- 389 Gott hat Nein zur Freundschaft gesagt
Gottes Wille für Singles – Wie findet man den
heraus?
- 391 Gottes Wille für Singles: allgemein und speziell
hey Gott
- 392 Hilft Trachten nach Gottes Reich vor Single-
Frust?
- 393 Ich genieße es den Teufel aufschreien zu hören!
- 394 Jesus der Single
- 395 Jesus war Single!
- 396 Partner-von Gott ausgewählt?
- 397 Selber suchen oder auf Gottes Rat warten?
- 400 selber suchen vs. auf gottes Geschenk warten
- 401 überzeugt Single - unchristlich?
- 402 Überzeugte Singles für Jesus
- 403 Überzeugter Single – unchristlich?

404 Viele berühmte Christen Single – freiwilliger Zölibat?
Wie kann ich das von Jesus (Joh 10:10) angesprochene "Leben in der Fülle" auch als Single erleben?
405 Habe ich die Gabe der Ehelosigkeit (was auch immer die ist, Anm.)?
406 Habe ich die richtige Herzeshaltung gegenüber meinem Gott
407 Was kann ich für Gottes Reich machen
408 Wie kann ich in meine Berufung von Gott kommen
409 Warum fällt es mir manchmal so schwer, mich von Gott geliebt zu wissen bzw. zu fühlen?
410 Warum erfüllt gott trotz gebeten meinen sehnlichsten wunsch nach einer partnerin nicht?
411 Was hat gott mit mir als single vor?
412