

## **„Eheglück!“**

### **Eheglück – erfüllende Ehesexualität – Gesundheit, - ein Zufall?**

Gibt man in der Google-Suchmaschine die Worte „Gesundheit“ und „Glück“ ein, so erhält man 7.5 Millionen Ergebnisse! Es stimmt: Gesundheit und Glück, - das scheint der Kern zu sein, um den sich heute fast alles dreht, auch in unseren Beziehungen. Wer möchte nicht auch gesund und glücklich sein? Mit skurrilen Versprechen wird vielen Leuten das Geld aus der Tasche gezogen. Ganze Wirtschaftsbranchen leben davon. Dieser Gesellschaftstrend scheint bis in christliche Kirchen hinein zu reichen, doch nie stand Glück oder Gesundheit in der Werteskala beim Gott der Bibel an erster Stelle, sondern stets die lebendig gelebte Beziehung zu ihm.

Und dennoch verspricht uns Jesus Joh. 10,10 „Leben im Überfluss“, - das gilt doch auch für unsere Ehen, - Eheglück. Wie ist das zu verstehen?

### **Eheglück – liegt in den Gedanken, nicht in den Verhältnissen**

Seit dem Philosophen Edmund Husserl (1859-1938) wissen wir, dass unsere gesamte „Sicht von der Wirklichkeit“ und damit auch von Glück und Sexualität phänomenologisch bestimmt ist, eine höchst persönliche Sichtweise also. Von Natur aus sucht jeder Mensch auf eigene Faust zu finden, was er als „Glück“ versteht. Alfred Adler hat diese Erkenntnis als Grundlage für seine Individualpsychologie aufgenommen. Seine Grundlage: „Nicht die Tatsachen bestimmen unser Leben, sondern wie wir sie deuten“ ist schon in anderen Worten von Epiktet (1992:11) ca. 100 n.Chr. genannt worden: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge“. Das Glück auch für Ehe und Sexualität ist folglich nicht in den Verhältnissen zu suchen, die wir ändern wollen oder an denen wir uns aufreißten, sondern in unserem Denken.

Gerade im Glücksempfinden eines Christen wird dies besonders nachvollziehbar: Er wird mit einer anderen Brille Eheglück, Gesundheit und Sexualität beurteilen und erleben. Wo andere sich in ihrem Fühlen und Erleben von den Verhältnissen abhängig machen, übt der Christ sich darin, sein Glück vorrangig „in der Beziehung zu Jesus Christus“ zu suchen und nicht nur in Gesundheit oder Sexualität. Doch ist das nicht nur eine Phrase, bloße Lehre und Theorie? Viele Christen bezeugen, dass hier ihre Quelle ist, die das tiefste seelische Bedürfnis sättigt, die alle anderen Glücksmomente tatsächlich übertrifft. Aus dieser Perspektive finden sie möglicherweise die „Blumen am Wegrand“ ihres Lebens: Gesundheit und eine glückliche Ehe mit erfüllter Sexualität. Deshalb sind Christen eben auch keine „Kostverächter“, - auch nicht in Sachen Sex.

„Männer und Frauen brauchen mehr als Gesundheit und ein gutes Sexualeben, sie brauchen Jesus Christus“ ergänzt das bekannte Eheberaterpaar Tim & Beverly LaHaye (2001:245). Der bedeutende Begründer der Logotherapie Viktor Frankl beschreibt, was bei der Glückssuche geschieht: „Wer das Glück anstrebt, dem vergeht es“.

Wer diese enge Gottesbeziehung also anstrebt, darf wissen, dass er Ausblick auf ein erfülltes und gesegnetes Leben haben darf, nicht aber unbedingt auf ein ausschließlich leidensfreies Dasein, das ihm an keiner Stelle in der Bibel versprochen wird.

### **Denken, Fühlen, Gesundheit und erfüllender Sex stehen in Korrelation**

Längst hat auch die Psychoimmunologie erkannt, wie sehr körperliche, seelische Gesundheit und das Denken zusammenhängen. David Felten, Professor für Neurobiologie

und Anatomie an der School of Medicine der Universität Rochester war es, der durch die Entdeckung bestimmter Nervenfasern nachgewiesen hat, dass zwischen Gehirn und Immunsystem ein intensiver Informationsaustausch besteht. Hatte man bis dahin gemeint, dass das Immunsystem ein in sich geschlossenes System sei, so wies er nach, dass Signale, mit denen das Gehirn auf bestimmte Emotionen reagiert, auch Auswirkungen auf das Immunsystem haben können (Bill Moyers 1994:33). Für die Ehe ist fest zu halten: Moyers entdeckte in seinen Studien den Zusammenhang, von Einsamkeit und einer verminderten Immunreaktion, wenn er sagt (:35): „...die neuesten Studien weisen auf die Wahrscheinlichkeit hin, dass Einsamkeit die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems mindert.“ Wer sich also glücklich fühlt und ein gutes Gemeinschaftsgefühl hat, lebt eben auch körperlich viel gesünder, als der einsame Trauerkloß.

Man kann allerdings nicht negativ denken und sich glücklich fühlen oder umgekehrt. Folglich sind wir wieder beim Denken, Urteilen und Deuten des Menschen, nämlich ob jemand mit einem zuversichtlichen ermutigten Blick die Dinge und Beziehungen wahrnimmt oder nicht. Hierbei geht es freilich nicht etwa um ein eingeredetes „positives Denken“, das in der Vergangenheit in manchen Psychotrainings seine Blüten trieb und in denen Menschen in einem wirklichkeitsfremden Feeling strandeten. Die Verbindung zu Jesus hilft dagegen zuversichtlich hinzusehen, das Leid wahr zu nehmen und zu benennen und im Umgang mit Gott zu verarbeiten. Das befähigt dazu, auch wertschätzend mit dem Ehegefährten umzugehen, sind es doch nicht die Verhältnisse, die vorrangig zu verändern sind, sondern das eigene Denken.

### **Eine gelingende Ehe – ein wichtiger Gesundheitsfaktor**

Diese Tatsache macht schon deutlich, was John Gottman, Mitbegründer des Seattle Marital and Family Institute und Professor für Psychologie an der University of Washington im Zusammenhang von Gesundheit und Ehe überraschend feststellt. Seit einigen Jahrzehnten hat er die Geheimnisse gelingender Ehen erforscht. Seine „vier apokalyptischen Reiter“: „Kritik“, „Verachtung“, „Rechtfertigung“ und „Mauern“ (Gottmann 2011:41-50) sind inzwischen in den Ehe-therapien zum geflügelten Wort und festen Wissensbestandteil geworden. Zum zweiten apokalyptischen Reiter „Verachtung“ notiert er (:46) bemerkenswerterweise:

„Paare, die einander mit Verachtung behandeln, erkranken häufiger an Infektionskrankheiten (Erkältungen, Grippe usw.) als andere Menschen... Streitsucht, eng verwandt mit Verachtung, wirkt auf eine Beziehung ebenso tödlich. Es ist eine Form der aggressiven Wut, denn sie geht mit einer Drohung oder einer Provokation einher“.

Weiter registriert Gottman (:13), dass Menschen, die glücklich verheiratet sind länger und gesünder leben, als Geschiedene und auch länger als Menschen, die in unglücklichen Ehen leben. Dabei beruft er sich u.a. auf Lois Verbrugge und James House, beide Forscher an der University of Michigan, die belegen, dass eine unglückliche Ehe die Gefahr zu erkranken um ungefähr 35% erhöht und das Leben um etwa vier Jahre verkürzt.

### **Die eheliche Vereinigung – ein beachtlicher Gesundheitsfaktor**

Doch es bleibt nicht nur beim Zusammenleben der Eheleute. Die sexuelle Vereinigung bringt nach Tim und Beverly LaHaye (2001:34-35) interessanterweise viele physische und psychische Vorzüge. Sie nennen die Verringerung von Stress bis hin zur Vorbeugung von Depressionen, weil bei einem Orgasmus Endorphine in den ganzen Körper abgegeben werden. Jenes „Glückshormon“ also, das im Gehirn gebildet, eine schmerzstillende und beruhigende bis betäubende Wirkung hat. LaHaye (:35-36) bezieht sich dabei auf zwei Quellen: Dr. David Reuben und G. D. Smith:

Nach Dr. David Reuben (1999:342-343) sind Endorphine nicht die einzigen Hormone, die bei einem Orgasmus abgegeben werden. Fast zufällig hätten Forscher entdeckt, dass bei

einem Orgasmus die Konzentration des Hormones Oxytozin plötzlich auf das 362-fache seines normalen Wertes schnell. Hierbei handele es sich um eine Art chemische Substanz, die auch Neuropeptid genannt wird, da sie sich unmittelbar auf das Nervensystem auswirkt. Oxytozin erhöhe das Interesse eines Menschen an Sex, bewirke, dass er liebevoller und zärtlicher wird und sei zudem ein wirkungsvolles Antidepressivum. Reuben folgert, dass das wohl auch einer der Gründe dafür sei, dass sich fast jeder nach dem Sex wohl und zufrieden fühle und dieses Wohlbefinden und die Zärtlichkeit in der Regel noch lange anhalte.

1997 veröffentlichte das British Medical Journal (Smith 1997:315) eine aufschlussreiche Studie, nach der Wissenschaftler herausfanden, dass Männer, die häufig Orgasmen haben, länger leben, und dass Männer die mindestens zweimal pro Woche Sex haben, ein um 50 Prozent geringeres Risiko haben, früh zu sterben, als Männer, die weniger als einmal im Monat Sex haben. Eine weitere Studie an Frauen über das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, habe herausgefunden, dass, je mehr Sex eine Frau hatte, desto geringer die Wahrscheinlichkeit war, dass sie an einer Herzerkrankung starb.

Sex kann auch die Immunabwehr stärken, so LaHaye (2001:36). Mit dieser Aussage beruft der Autor sich auf Forscher an der Universität von Wilkes im US-Bundesstaat Pennsylvania.

Sie „entdeckten, dass mäßiger Geschlechtsverkehr das körpereigene Plasmaprotein Immunglobulin A (IgA) stimuliert. IgA wiederum wirkt so auf das Immunsystem ein, dass Bakterien, die eine Erkältung oder Grippe auslösen, zerstört werden“.

Und er fährt fort, dass der britische Neuropsychologe Dr. David Weeks eine Befragung unter 3500 Menschen in Großbritannien, Europa und den Vereinigten Staaten durchgeführt und festgestellt habe, dass diejenigen, die häufiger Sex hatten, jünger aussahen. Weeks habe diesen „Jungbrunnen-Effekt“ den beim Sex ausgeschütteten Hormonen zugeschrieben.

Ist das nicht großartig: Wenn auch Glück, Gesundheit und Sex für einen Christen nicht an erster Stelle stehen, so braucht er doch nicht als Nörgler durch das Leben gehen sondern kann sich pudelwohl und von Gott beschenkt wissen, auch in Sachen Sex.

Epiktet 1992. *Handbüchlein der Moral*. Griechisch/Deutsch. Stuttgart: Reclam.

Gottman, John M. 2011 (10). *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe*. Berlin: Ullstein.

LaHaye, Tim & Beverly 2001. *Immer noch so schön mit dir. Erfülltes Intimleben in einer langjährigen Partnerschaft*. Asslar: Schule & Gerth.

Moyers, Bill 1994. *Wie Gedanken und Gefühle das Immunsystem beeinflussen*, in: *Psychologie heute*. Rübemann, Marianne (Hrg.). 1994: 32-39. Weinheim: Beltz

Smith, G. D. et al, 1997. Sex and Death: Are They Related? In *British Medical Journal* (:315).

**Dr. Michael Hübner**, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Egetherapeut

E-Mail -> michael.huebner@stiftung-ts.de,

Tel. 09874-66777, Fax 09874-66778

Anschrift: Michael Hübner, Lange Länge 26, 91564 Neuendettelsau

Homepage: [www.stiftung-ts.de](http://www.stiftung-ts.de)

**Kurzvita:** Jahrgang 1953, verheiratet, 5 erwachsene Kinder, 7 Enkelkinder, theologische Ausbildung an der Theolog. Hochschule Tabor, Marburg; Pastor in Bayern und Niedersachsen, dann zwölf Jahre Kinderevangelist und Familienreferent im Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverband (DGD), Leiter der Stiftung Therapeutische Seelsorge mit Seminaren für Gemeindeseelsorge, Therapieausbildung, Beratungs- und Therapiepraxis. Promotion über „Verantwortungsseelsorge“, diverse Vortragsreisen im In- und Ausland über Seelsorge, Ehe und Familie.