

KERSTIN SARAH BURKARD

Innige Verbundenheit

Sechs Schritte zu einer erfüllteren Ehe



Islamisch-psychologischer Eheratgeber für Frauen

Innige Verbundenheit

Sechs Schritte zu einer erfüllteren Ehe

Islamisch-psychologischer Eheratgeber für Frauen

Autorin: Kerstin Sarah Burkard

Lektorat: Munira König

Hadithübersetzung überprüft von Aisha Meier-Chaouki

Coverdesign: Zohra Khlifi

Bildquelle: Bigstock/nagib/MichaelMong/lano4ka

Druck: Amazon EU SARL, Luxemburg

Copyright © 2018 Kerstin Sarah Burkard

c/o AutorenServices.de

König-Konrad-Str. 22

36039 Fulda

Alle Rechte vorbehalten.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Im Namen Allahs, des Allerbarmers,
des Barmherzigen

Der Gesandte Allahs (s) sagte:

**„Ich wurde gesandt, um Charakter und
Benehmen (der Menschen) vollkommen zu
machen.“**

(Al Muwatta; Imam Malik)

Inhalt

Einleitung

Vorwort

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Gewalt und Missbrauch

Islamische Rechte und Pflichten der Ehefrau

Sind bi-nationale Ehen schwieriger?

Sechs Schritte zu einer erfüllteren Ehe

Schritt 1: Arbeite zuerst an dir

Positive Grundeinstellung

Nicht 50/50, sondern 100 %

Deine Ehe hat ein höheres Ziel

Absichten

Verantwortung übernehmen

Meinungsverschiedenheiten – die Grenzen zwischen
„Ich“ und „Du“

Festgefahrene Gewohnheiten durchbrechen

Waffenstillstand – ein Plädoyer für mehr Vertrauen

Verletzlichkeit zulassen

Schwächen überwinden

Schritt 2: Erkenne deine Grundbedürfnisse und die deines
Mannes

Bedürfnisse der Seele (Nafs)

Die sechs psychologischen Grundbedürfnisse

Die Bedürfnisse erfüllen

Stellvertreterkonflikte

Klare Signale senden

Schritt 3: Schaffe Rituale des Gebens und Annehmens

Den männlichen Blickwinkel verstehen

1) Weiblichkeit zeigen

2) Respektvolles Verhalten

3) Seine Rolle als Versorger und Beschützer achten

4) Körperliche Nähe zulassen

5) Seine Bemühungen wertschätzen

6) Auszeiten respektieren

7) Seine Ankunft positiv gestalten

8) Ihn an erster Stelle setzen

9) Seine Verletzlichkeit beschützen

Schritt 4: Neue Wege der Kommunikation

Der Anfang macht's

Schlechte Verhaltensweisen

Sichere Kommunikation

Lösungsorientiert – prozessorientiert

Zuhören

Anweisen vs. bitten

Fragen der Liebe

Sieh mich

Nimm es nicht zu ernst

Schritt 5: Sorge dich gut um dich selbst

Erholung und Ausgleich

Ziele und Wünsche

Vergebung und Empathie

Das Geheimnis weiblicher Hingabe

Grenzen ziehen

Schritt 6: Suche Hilfe in der Bindung zu Allah

Die Ehe als Prüfung

Die Absicht (Niyya)

Du'a – das Bittgebet

Allah wendet die Herzen

Zum Abschluss: Gib nicht auf!

Einleitung

Vorwort

Und sie folgten dem, was die Satane während der Herrschaft Salomos vortrugen; doch nicht Salomo war ungläubig, sondern die Satane waren ungläubig; sie brachten den Menschen die Zauberei bei sowie das, was den beiden Engeln in Babel, Harut und Marut, herabgesandt wurde. Die beiden jedoch haben niemanden etwas gelehrt, ohne dass sie gesagt hätten: ,Wir sind nur eine Versuchung, so werde nicht ungläubig!‘ Und sie lernten von den beiden das, womit man zwischen dem Mann und seiner Gattin Zwietracht herbeiführt. Doch sie fügten damit niemandem Schaden zu, es sei denn mit der Ermächtigung Allahs (...)“ (2:102)¹

Dieser Vers der Surah al-baqarah beschreibt, wie sich Magie auf der Erde verbreitete. Er ist üblicherweise nicht gerade das Erste, das einem als göttlicher Ratschlag für Eheangelegenheiten in den Sinn kommt. Aber er enthält eine wichtige Botschaft über die Bedeutung der Ehe. (...)

¹ Die Qur'anübersetzungen sind übernommen von Ibn Rassoul, Al-Qur'an Al-Karim, 2009

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Die Kapitel sind so angeordnet, dass sie dich nach und nach auf einen Weg zu mehr Verständnis über dich selbst und deinen Mann führen, inschaAllah, und dir auch praktische Hilfestellungen zur Umsetzung mit an die Hand geben. Am effektivsten ist es, wenn du dir Stift und Papier oder ein elektronisches Dokument zur Seite legst, und dir darin deine wichtigsten Erkenntnisse und Antworten notierst. Du wirst dir in einigen Monaten oder Jahren sehr dankbar sein für diese kleine, zusätzliche Mühe.

Du findest über das Buch verteilt konkrete Fragen und Übungen, die dir helfen, das Gelesene auf dein eigenes Leben zu übertragen. Beantworte die Fragen am besten sofort oder zeitnah.

Als Unterstützung habe ich eine Arbeitsmappe gestaltet, in der du alle Fragen sowie genügend Platz für deine persönlichen Reflektionen findest. Du kannst sie dir kostenlos herunterladen unter:

Die psychologischen Inhalte sind immer als Vorschläge zu sehen. Abgesehen von islamischen Geboten sind Muslime nicht verpflichtet, sich an Handlungsempfehlungen zu halten, wenn sie denken, dass diese in ihrem Fall nicht passend oder sogar generell mit dem Islam nicht vereinbar sind. Obwohl ich mit bestem Wissen und Gewissen nur psychologische Erkenntnisse übernommen habe, die wissenschaftlich nachgewiesen, den Gesetzen des Islam nicht entgegenstehen und in weiten Teilen sogar durch den Islam bestätigt werden,

ist die Leserin aufgefordert, selbst zu urteilen, denn nichts und niemand ist unfehlbar, außer Allah, der Erhabene.

Falls du jedoch bei einigen Vorschlägen Zweifel an der Effizienz oder Umsetzbarkeit haben solltest, dann empfehle ich dir, sie über einen genügend langen Zeitraum auszuprobieren (zum Beispiel zwei Monate lang), und danach dein Urteil zu fällen. Kein Rat, sei er auch noch so gut, ist wirksam, wenn er nicht umgesetzt wird! Darüber nachzudenken reicht nicht aus. Zudem brauchen Veränderungen Zeit und Geduld.

Dieses Buch bespricht bewusst kaum Lösungsvorschläge für konkrete Probleme, denn – so werde ich später erläutern – Probleme sind häufig nur Symbole für darunter liegende Schwierigkeiten. Mein Ziel ist es, die Leserin dazu zu befähigen, die Dynamik ihrer Ehe zu verstehen und von sich aus kreative Lösungen zu finden, um mehr Nähe, Verständnis, Intimität und Verbundenheit mit ihrem Mann zu finden.

Partnerschaften stagnieren oft, weil sich bestimmte Verhaltensweisen festgefahren haben, und immer die gleichen Strategien im Umgang miteinander herangezogen werden. Beziehungen können deshalb, durch die Hilfe Allahs, dramatische Verbesserungen *beider* Partner erfahren, sogar dann, wenn nur Einer aktiv an sich arbeitet. Denn eine veränderte Verhaltensweise ruft in aller Regel eine veränderte Reaktion hervor.

Dies ist meine tiefe Überzeugung und die Ausgangsposition dieses Buches.

Gewalt und Missbrauch

Dieses Buch richtet sich an Frauen, die mit den üblichen Herausforderungen einer Partnerschaft zu kämpfen haben. Es spricht ausdrücklich nicht Frauen an, die in ihrer Ehe unter Gewalt oder Missbrauch leiden, sei es psychisch, körperlich oder religiös, deren Ehemann Suchtprobleme hat, kriminelle Handlungen verübt, oder untreu ist. Diesen Frauen rate ich dringend, sich Hilfe außerhalb der Ehe zu suchen. Es ist mir wichtig zu betonen, dass die Liebe einer Frau niemals in der Lage ist, einen Mann zu ändern. Denn, so werden wir sehen, jeder Mensch ist nur in der Lage, sich selbst zu ändern, nicht den anderen. Nur Allah vermag dies zu tun. Genauso wenig liegen die Probleme des Mannes in der Verantwortung der Frau – es sind seine Probleme, und sie kann diese nicht für ihn lösen.

Manche Schwierigkeiten müssen separat behandelt werden, besonders dann, wenn das körperliche, seelische, oder religiöse Wohlbefinden der Frau oder der Kinder in Gefahr ist, zum Beispiel weil der Mann suchtkrank ist (z. B. Alkohol, Drogen, Spielsucht.), unter einer psychischen Krankheit leidet (z. B. Depression, Aggression, Angsterkrankung) oder seine Familie daran hindert, den Islam in korrekter Art und Weise zu leben (z. B. indem er das Tragen des Kopftuches oder die Gebete verbietet).

(...)

Nicht 50/50, sondern 100 %

Die allermeisten Menschen, die Probleme in ihrer Ehe haben, denken, dass ihr Partner es ist, der sich ändern muss. Vielleicht hast du dieses Buch auch aus dem Grund in die Hand genommen, weil du Wege suchst, deinen Mann dazu zu bringen, seine Fehler einzusehen oder sich mehr zu bemühen. Diese Denkweise ist wahrscheinlich eines der Hauptprobleme eurer Ehe, und sollte daher schnell in Angriff genommen werden. Im Laufe der Lektüre wirst du inschaAllah nach und nach immer mehr Einsichten in deine eigenen Fehler erhalten, und mehr Verständnis für das Verhalten deines Mannes. Momentan bist du vielleicht noch überwältigt von dem Schmerz, der Wut oder der Enttäuschung über deinen Mann und kannst dir nicht vorstellen, wie sich das ändern soll, ohne dass er auch etwas für die Beziehung tut. Erwinnere dich an diese Gefühle oder notiere sie dir sogar, denn du wirst erstaunt darüber sein, wie positiv sich deine Veränderung auf deine Einstellungen und deine Ehe ausüben wird.

Auf einer Skala von eins bis zehn, wie frustriert bist du momentan?

(...)

Schritt 2: Erkenne deine Grundbedürfnisse und die deines Mannes

(...) Vereinfacht gesagt ist eine Partnerschaft umso stärker, je mehr und je besser die Bedürfnisse wechselseitig abgedeckt werden.

Wenn sich ein Paar in einer Krise befindet, fühlen sich die Ehepartner unsicher und unbedeutend in der Beziehung zueinander. In dieser Situation suchen sie nach der Befriedigung ihrer Bedürfnisse außerhalb der Beziehung, was wiederum die Partnerschaft schwächt. Das muss nicht immer heißen, dass sie nach neuen Partnern Ausschau halten. Kinder, andere Familienmitglieder oder Freunde können ebenso als Ausgleich genutzt werden wie Beruf, Hobbies oder Ehrenämter. Das Problem ist nicht, dass dieser Ausgleich existiert – er ist in positiver Hinsicht sogar wichtig. Die Schwierigkeit entsteht dadurch, dass Ressourcen, die eigentlich Teil der Beziehung sein sollten, herausgebrochen und anderweitig eingesetzt werden, und dadurch in der Ehe fehlen. Es ist sehr schwer, sich als Paar stark und verbunden zu fühlen, wenn wichtige Bedürfnisse ausschließlich oder mehrheitlich außerhalb der Ehe erfüllt werden. Nach und nach verliert das Paar so an Relevanz in Bezug aufeinander. (...)

Schritt 3: Schaffe Rituale des Gebens und Annehmens

Den männlichen Blickwinkel verstehen

Nachdem du die Grundbedürfnisse kennengelernt und herausgefunden hast, welches deine und seine wichtigsten Bedürfnisse sind, ist es an der Zeit, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Daher folgen nun einige konkrete Wege, seine Bedürfnisse auf eine „männliche“ Art und Weise zu erfüllen, denn zu oft gehen wir von uns aus und schlussfolgern, dass der Mann wahrscheinlich das Gleiche braucht.

In diesem Kapitel werden daher die wichtigsten Wünsche, die Männer an ihre Frauen – und damit an ihre Ehe haben, beschrieben. Diese sind kulturell und religionsübergreifend sehr ähnlich, da sie eng mit der natürlichen Veranlagung (*Fitra*) verbunden sind. Wie stark diese Wünsche jeweils ausgeprägt sind, ist Teil der individuellen Persönlichkeit.

(...)

Schritt 5: Sorge dich gut um dich selbst

Das Geheimnis weiblicher Hingabe

Körperliche Intimität gehört zu den wichtigsten Komponenten einer ausgeglichenen Partnerschaft. Um eine erfüllte Intimität zu erfahren ist es notwendig, dass beide Partner sich hingeben und loslassen können. Dazu müssen sie zuerst in der Lage sein, Hürden, die dieser Hingabe im Weg stehen, zu überwinden. Diese Hürden können sehr individueller Natur sein, aber es zeigen sich auch geschlechtsspezifische Konstanten. Frauen beispielsweise kämpfen oft mit einem starken Perfektionismus ihren eigenen Körper betreffend, und verbinden Schamgefühle mit ihrem Aussehen, ihrer Lust, oder Sexualität als Ganzem. Männer spüren oft einen starken Leistungsdruck (auch den Druck, ihre Frauen zufrieden zu stellen), und haben Ängste, abgelehnt zu werden oder ihre Frau zu verletzen oder zu bedrängen. Die Hürden für Hingabe entsprechen oft genau dem, was die sozialen Rollen der beiden Partner sind: Männer als Beschützer, Frauen als selbstlos Gebende. Es erfordert also eine gewisse eigennützige Einstellung, um das zu überwinden, was dem üblichen Rollenverständnis entspricht.

Teilweise wird Frauen empfohlen, sich in der körperlichen Intimität hauptsächlich auf ihren Mann einzustellen. Dahinter stehen oft Annahmen, die die Essenz der weiblichen Sexualität völlig missverstehen.

(...)

Schritt 6: Suche Hilfe in der Bindung zu Allah

Die Ehe als Prüfung

Menschen, die sich nur auf das diesseitige Leben konzentrieren, neigen dazu, alle Probleme als isoliert voneinander wahrzunehmen. Als Muslime sollen wir eine andere Sichtweise auf unser Leben und seine Herausforderungen haben:

(Er,) Der den Tod erschaffen hat und das Leben, auf dass Er euch prüfe, wer von euch die besseren Taten verrichte; und Er ist der Erhabene, der Allvergebende. (67:2)

Alles, was uns im Leben widerfährt, im Guten und Schlechten, dient zur Prüfung unseres Verhaltens und als Erinnerung, dass wir für alles, was wir tun oder unterlassen, zur Rechenschaft gezogen werden. Die Ehe ist einer der wichtigsten Aspekte dieser Prüfung, da sie einen Großteil unserer Persönlichkeit herausfordert und sogar die verborgenen Eigenschaften ans Licht zerrt. Es gibt keinen Aspekt unserer Selbst, der in der Ehe nicht berührt wird. Das ist das Wundervolle an der Ehe, aber auch ihr Schrecken.

(...)

ENDE DER LESEPROBE

Kaufe das Buch [hier](#).