

*Überall dort, wo sich Intimität als Mizwa findet,
wohnt die Schechina. (Sohar, Wajischlach 176a)*

Mikwe

Grundstein jüdischen Lebens

herausgegeben von:
Rabbiner Mendel Schtroks

Gestiftete Sonderausgabe
zur Neueröffnung der Mikwe von der
Synagogen-Gemeinde Köln

2. Nissan 5770 - 17. März 2010

1. Ausgabe

Copyright © 2010 Rabbiner Mendel Schtroks, Chabad Lubawitsch
Köln. Original-Copyrights der Artikel liegen bei den jeweiligen
Verlagen der Autoren.

Zusammengestellt und editiert von: Rabbiner Mendel Schtroks, Köln
Layout & Satz: David Eisfeld

Printed in Germany

Dieses Buch ist meinen Großeltern
Nachman Seew and Miriam Schtroks
gewidmet,

die eine unerlaubte Mikwe in ihrem Heim in Uman, Ukraine,
bauten, nachdem die sowjetischen Behörden die Mikwe der
Stadt geschlossen hatten.

Einige Zeit später wurde mein Großvater wegen seiner aktiven
Rolle im religiösen jüdischen Leben in Uman verhaftet.
Bei seiner Freilassung schloss er sich wieder seiner Familie an,
die in der Zwischenzeit nach Karaganda, Kasachstan, geflohen
war. Als er hörte, dass es dort keine Mikwe gab, arrangierte er
sofort dort den Bau einer weiteren illegalen Mikwe,
ungeachtet der damit verbundenen Gefahren.

Es ist ihr Verdienst, dass ihre Enkel
und Großenkel am Bau von Mikwaot
in Deutschland, Paraguay und den USA beteiligt sind.

Vorwort	9
Einführung	
Taharat haMischpacha - Familienreinheit Mendel Schtroks	15
Erfahrungen	
Auf spirituellem Tauchgang Mindy McLees	23
Der monatliche Honeymoon Michael Gold	27
Mikwe-Termin Sheindal G. Muller	31
Leben als Nonne Gila Berkowitz	41
Gedanken	
Reinigende Wasser Tzvi Freeman	51
Die spirituellen Werte der Mikwe Chaya Sarah Silberberg	54
Die Ehe im Laufe des Monats Manis Friedman	56
Warum verlieben wir uns? Simon Jacobson	62

Feministin in der Mikwe	67
Interview mit Rivkah Slonim, Janice Lochansky	

Erzählungen

Tauchen auf Aruba	77
Helene Storch	

Sossonko: Aus der Tiefe	81
Freida Sossonko	

Zähl die Tage: kluger Ratschlag des Rebbe	87
Elizabeth Applebaum	

Die Mikwe in Libanon, Sommer 1981	91
Daniela Shefi	

Eheliche Harmonie

Die Zehn Gebote der Ehe	95
Esther Piekarski	

Nachwort

Mann und Frau	109
Tzvi Freeman	

Vorwort

Die Mikwe ist seit Anbeginn eine feste Institution im jüdischen Leben. Jüdische Männer und Frauen nutzten sie durch die Jahrtausende hinweg. Wo sich Juden niederließen, bauten sie eine Mikwe. Gleich welche Verfolgung oder Schwierigkeiten sie ertragen mussten - sie schützten und bauten ihre Mikwe. Die Bedeutung, die das jüdische Gesetz der Mikwe zumisst, ist aus dem Gesetz zu erkennen, dass man die Synagoge verkaufen darf, um den Bau der Mikwe zu finanzieren.

Um die Bedeutung und die Rolle zu verstehen, die die Mikwe in unserem Leben spielt, haben wir für Sie verschiedene Artikel und Geschichten aus ChabadKoeln.de, Chabad.org und anderen Quellen zusammengestellt, in denen verschiedene Autoren - jeder in seiner eigenen Sprache - beschreiben, was das Mikwe-Erlebnis für sie bedeutet. Von den Nicht-Religiösen, die die Wirkungen der Mikwe entdecken, bis hin zur Mikwe-Dame, die gefühlvoll die historische Bedeutung des Mikwe-Besuchs einer jungen Frau in South Carolina beschreibt, und einer sogenannten Nonnenaspirantin, die jetzt die positive Rolle versteht, die unsere Sexualität im jüdischen Leben spielt.

Im Abschnitt „Gedanken“ werden die Themen Liebe und Sexualität besprochen, die verschiedenen Formen des Ausdrucks, die erforderlich

sind, um unsere Beziehungen lebendig zu halten, und die Bereicherung, die wir erfahren, wenn wir G-tt in unsere Ehe einbringen.

Die „Erzählungen“ bringen uns vom Urlaub in der Karibik über die unerlaubte Mikwe-Erfahrung in der Sowjetunion zum modernen Detroit und dem kriegsgeschundenen Libanon, wo die Verpflichtung zur Mikwe so lebendig und so stark ist wie eh und je.

Als Einleitung habe ich eine kurze Beschreibung der Gesetze der Mikwe und ihrer Wirkung vorangestellt.

Der Anlass für diese Veröffentlichung ist die Wiedereröffnung der frisch renovierten Mikwe der Synagogen-Gemeinde Köln durch den Oberrabbiner von Israel, Rabbi Yona Metzger. Köln ist heute nicht nur die Heimat der ältesten Mikwe in Europa, sondern auch die Heimat einer der schönsten.

Die Renovierung der Mikwe wurde vom Vorstand und den Vertretern der Synagogen-Gemeinde Köln in Auftrag gegeben und fand unter der Leitung von Gemeinderabbiner Jaron Engelmayer mit der Hilfe des weltbekannten Mikwe-Experten, Rabbiner Meir Posan, statt, die immer zugegen waren, um sicherzustellen, dass die Kölner Mikwe den höchstmöglichen halachischen Standard erreichen wird.

Besondere Erwähnung verdienen die Bemühungen des Vorstandsmitglieds, Herrn Ronald Graetz, der das Projekt leitete, und weder Zeit noch Kosten scheute, die halachisch und ästhetisch beste Mikwe zu bekommen. Es ist den künstlerischen Fähigkeiten der Architektin Angelika J. Rödder zu verdanken, dass die Kellerräume der Synagoge zu einem Lichtermeer wurden.

Die liebevolle Arbeit des Herrn Motti Rosenfeld half, die halachischen Anforderungen in den Bau einzubeziehen, und der ständigen Betreuung durch Herrn Uwe Novik ist zu verdanken, dass die Mikwe ihr hohes Leistungsniveau halten kann.

Es sind die Zeit und Mühen der Rebbezin Channa Engelmayer, Zelda Becher und Danna Röttger, die die Besucher der Mikwe zu schätzen gelernt haben.

Bei der Erstellung dieses Buchs wurde ich sehr von David Eisfeld, der die Grafik übernahm und das ganze Projekt vorantrieb, seiner Frau Nehama durch die von ihr erstellten Übersetzungen, Jutta Dunker durch ihre „24/6 hour service“ adhoc Übersetzungen, Michelle Berger durch ihr Korrekturlesen und Daniela Shefi durch ihren Artikel unterstützt. Dank gebührt auch Jehoschua Frank, dem Webmaster von ChabadKoeln.de, der die Website auf ihren aktuellen Stand als eine der größten Sites mit jüdischem Inhalt in Deutschland brachte, und von der wir frei Material für dieses Buch ziehen konnten.

Diese Publikation war nur dank der Autoren und Verleger der verschiedenen Artikel möglich, die uns die Genehmigung zur Weiterveröffentlichung ihrer Arbeiten gaben. Dank an Rivkah Slonim, deren Buch “Total Immersion” die Anregung zu diesem Projekt gab, für die Erlaubnis, sechs von ihr veröffentlichte Artikel zu verwenden. Dank gilt auch Rabbiner Manis Friedman, Rabbiner Simon Jacobson, Rabbiner Tzvi Freeman, Neshei Chabad Newsletter und den Webseiten www.Mikvah.org und www.Chabad.org.

Unsere Weisen im Talmud sagen: *„So wie eine Mikwe den Menschen von seiner Unreinheit reinigt, so wird der Allmächtige die jüdische Nation reinigen.“* (Joma 85b) Möge G-tt geben, dass wir es bald erleben werden mit dem Kommen des Moschiach.

Rabbiner Mendel Schtroks

2 Nissan 5770, die 90. Jahrzeit des Ablebens des fünften Lubawitscher Rebbe, Rabbi Scholom DowBer Schneerson („Raschab“), der für sein Engagement für den Bau von Mikwen berühmt wurde; sein Entwurf für die Mikwe wird weltweit eingesetzt.

Für weitere Informationen und Lektüren zum Thema Mikwe:

www.mikvah.org

Silbiger, Auriel. Die Reine Jüdische Ehe. Basel, Schweiz: 2007.

Silbiger, Auriel. Harmonie in Ehe und Natur. Basel, Schweiz: 2007.

Friedman, Manis. Doesn't Anyone Blush Anymore? Minneapolis, Minesota: 1990.

Slonim, Rivka. Total Immersion. A Mikwa Anthology Jerusalem, Israel. 2006.

Jacobs, Fishel. Family Purity: South Royalton, Vermont: 2000.

Kaplan, Aryeh. Waters of Eden: The Mystery of the Mikvah. New York: 1985.

Abramov, Tehilla. The Secret of Jewish Femininity. Jerusalem, Israel: 1988.

Ein globales Mikve-Verzeichnis finden Sie unter:

www.mikvah.org/directory

Einführung

Taharat ha Mischpacha - Familienreinheit

Mendel Schtroks

Das Judentum hat die Ehe immer als mehr betrachtet als nur die Beziehung zwischen zwei Menschen, es sieht die Ehe vielmehr als eine Fortführung der Schöpfung. In der biblischen Schöpfungsgeschichte berichtet uns die *Tora* ausführlich, wie G-tt die Frau vom Mann getrennt und uns die Aufgabe gegeben hat, den Mann und die Frauen wieder zu vereinen. Wir müssen das vollenden, was G-tt angefangen hat.

Die biblische Beschreibung der Ehe heißt, das Mann und Frau „zu einem Leibe werden“ (1 b. M. kap. 2 Ver. 24)

Um das Ziel zu erreichen, zwei Menschen zu „einem Leibe“ zu formen, ist die Entwicklung einer zweistufigen – passiven und aktiven - Beziehung erforderlich. „Passiv“ ist die Zeitspanne, während der man sich mit Respekt und Zuneigung begegnet, aber ohne jeglichen körperlichen Ausdruck von Liebe. „Aktiv“ ist die Zeit, in der man sich körperlich vereinigt.

Die passive Zeitspanne (bekannt als *Nidda*) umfasst den Zeitraum der Monatsblutung, allgemein fünf bis sieben Tage, sowie die nachfolgenden sieben Tage, bekannt als die „sieben reinen Tage“. Während dieses Zeitraums verbietet das Jüdische Gesetz, dass sich ein Mann seiner Frau nähert und erweitert das Verbot jeglichen körperlichen Kontakts (aus diesem Grunde findet man in praktizierenden jüdischen Haushalten immer zwei separate Betten für Mann und Frau, niemals ein Doppelbett.).

Nach Ablauf dieser Zeit taucht die Frau in eine Mikwe ¹, einer Einheit von Wasser, unter. Danach dürfen sexueller Beziehungen wieder aufgenommen werden.

Nach der Lehre unserer Weisen ist der menschliche Körper im Einklang mit den Erwartungen, die die *Tora* an uns stellt, geschaffen worden. In diesem Sinne haben unsere Weisen darauf hingewiesen, wie das Konzept von Familienreinheit, die grundlegenden Anforderungen erfüllt, die für eine glückliche und erfüllte Ehe nötig sind.

Eine positive Wirkung, die die Gesetze der Familienreinheit mit sich bringt, ist, dass sie die sexuelle Beziehung in der Ehe davor beschützt, zur Routine zu verkommen, und den Glanz der Neuheit aufrecht erhält.

Uneingeschränkte Verfügbarkeit führt zu Übersättigung. Und diese Über-Vertrautheit mit ihrer Folge von Sättigung, Langweile und Verdruss ist eine direkte und mächtige Ursache für eheliche Disharmonie. Wenn aber das Paar der sexuellen Disziplin der *Tora* folgt und die Trennungsperiode beachtet, wird jeglicher Anschein von Überfülle und Gewohnheit vertrieben, und die erfrischende Begeisterung der frühen Liebe ist ewig gegenwärtig.

1) Die Mikvah wird nicht nur für die Familienreinheit gebraucht, sondern auch für die Aufnahme von Proselyten, sowohl männlicher als auch weiblicher, in das Judentum. Darüber hinaus tauchen sich einige fromme Juden vor dem Gebet und vor Schabbat und Feiertagen unter.

Mit der Institution von Familienreinheit wiederholt sich das Drama von Liebe-ohne sexuellen-Kontakt, gefolgt von liebevoller Vereinigung von Mann und Frau und ihres Zusammenseins jeden Monat. Auf diese Weise entspricht die physische Trennung von Mann und Frau während der *nidda* Periode und den „sieben reinen Tagen“, wenn sie ihren Gefühlen von gegenseitiger Zuneigung Ausdruck verleihen dürfen ohne körperlichen Kontakt, der Zeit der Verlobung. Dann taucht die Frau, so wie sie es als Braut tat, in einer Mikve unter, rezitiert denselben Segensspruch, den sie als Braut gesagt hat, und kommt zu ihrem Mann, in Reinheit und Liebe, wie sie es in ihrer Hochzeitsnacht tat.

Die Zeit, in der Mann und Frau sich einander mit Respekt und Zuneigung begegnen, ohne aber jegliche körperliche Liebe zum Ausdruck bringen zu können, ist übrigens eine exzellente Vorbereitung für die spätere Zeit im Leben, in der sie andere Verbindungsformen als Sex entdecken müssen, um sich innig miteinander zu verbinden.

Dass die Ansicht des Judentums hinsichtlich dieser äußerst intimen Aspekte des Ehelebens, die Beachtung durch moderne junge Paare verdient, zeigt sich an der auffallenden Bilanz häuslichen Glücks von orthodoxen jüdischen Haushalten. Sogar inmitten einer Umgebung, in der der Zusammenbruch des Familienlebens jedes Jahr schlimmer wird.

Dieser typisch jüdischer Familienzusammenhalt ist sicherlich nicht das Resultat irgendeiner angeborenen ethnischen oder rassischen Tugend des jüdischen Volkes. Noch entstammt er irgendeinem allgemeinen, gutgemeinten, aber unbestimmten „Interesse für religiöse Tradition“. Er ist mit absoluter Sicherheit das Produkt der speziellen „orthodoxen“ Tradition – *halacha* oder des jüdischen „Lebens“. Es ist diese kodifizierte Tradition, dieses obligatorische Gesetz, welches der jüdischen Familie das Geschenk von Stabilität hat zuteil werden lassen.

Eine weitere Erklärung zur Familienreinheit basiert auf dem Konzept von *Tuma* und *Tabara*² Während der Menstruation wird eine Frau vom Jüdischen Gesetz als *Tame* (vom hebräischen Wort „*tuma*“ abgeleitet)

eingestuft. Nach dem Untertauchen in der Mikwe ist sie „*Tehora*“ (vom hebräischen Wort „*tahara*“).

Der Gedanke von *tuma* und *taharah* ist eine Widerspiegelung unserer Beziehung mit der Quelle des Lebens und des Wachstums. „Leben“ ist die Entwicklung dieser Welt zu einem göttlichen Paradies. „Tod“ ist der Mangel an Fähigkeit, Wachstum und Leben in dieser Welt zu entwickeln. *Tahara* widerspiegelt Leben, die Freiheit, mit unsere Umgebung zu verbinden und zu gebrauchen, um diese Welt göttlicher zu machen. *Tuma*, widerspiegelt der Mangel an Wachstum, die dient die Bildung eines Vakuums, damit es möglich ist ein neuer Anfang zu entstehen.

Die schwerste Form von *tuma* ist, wenn jemand in Kontakt mit einem Toten kommt, in welchem Fall man einige Zeit entfernt vom Tempel in Jerusalem verweilen muss, und erst nach dem *taharah* Ritual, dessen Höhepunkt das Untertauchen in der Mikwe bildet, wieder „*tahor*“, rein, wird, und man den Tempel wieder betreten darf.

Auf ähnliche Weise wird eine Frau während der Menstruation, wenn sie den Verlust eines unbefruchteten Eis - den Verlust eines potentiellen Lebens - erfährt, *tame*, da sie eine Verbindung mit einem Element von Tod gehabt hat. Nur nach Ablauf einer gewissen Zeitspanne, nach der Bildung eines Vakuums und dem Untertauchen in einer Mikwe, kann ein neues Lebens entstehen.

2) Die Vorschriften von *tuma* and *taharah* forderten, dass es jedem, der sich irgendeine der verschiedenen Arten von „*tumh*“ zugezogen hatte, verboten war, vom Opferfleisch oder Zehnten zu essen oder die heiligen Vorhöfe des Tempels zu betreten. Die Methode, um *taharah* zu erlangen, war durch Untertauchen in einer *mikvah*. Die meisten Formen von *tuma* finden heute keine Geltung, einfach dem historischen Umstand entsprechend, dass der Tempel im Jahr 70 n.d.Z. zerstört wurde; heute gibt es weder Opfer, noch Tempel. Nur das Gesetz von *tuma* einer menstruierenden Frau bleibt davon unberührt, denn es beeinflusst nicht nur das Recht, den Tempel in Jerusalem zu betreten, sondern auch die intime eheliche Beziehung jedes Ehepaares.

Wasser ist die Quelle des Lebens, alles ist abhängig von Wasser. Aus diesem Grunde muss man, so wie die Welt von Wasser bedeckt war, als G-tt die Welt schuf, sich auch mit Wasser bedecken, wenn man einen neuen Anfang schaffen will. Die Mikwe – Wasser, das noch in seinem natürlichen Zustand ist – kann mit der Gebärmutter verglichen werden, von der aus ein neu belebter Mensch entsteht.

Erfahrungen

Auf spirituellem Tauchgang

Mindy McLees

Ich begann mein Eheleben mit einem nichtjüdischen Ehemann, viel Ehrgeiz, einem College-Abschluss und ein paar falschen Einstellungen. Gewiss, ich war spirituell gesinnt, obwohl ich nicht genau wusste, was das ist. Ich hätte nur sagen können, dass es sich um einen Charakterzug handelt, den man hat oder nicht hat. Man spürt es einfach. Es heißt: gut und mitfühlend sein, am Erntedankfest etwas Nettes sagen und gerührt sein, wenn man einen traurigen Film anschaut. Mit G-tt hat das nichts zu tun, oder?

Mein Mann, ein leitender Angestellter, hatte Mitte 30 eine vorzeitige Midlife Crisis. Aber im Gegensatz zu anderen Männern ging es ihm um Glauben und Spiritualität (schon wieder dieses Wort!), nicht um einen roten Sportwagen. Mein Mann entdeckte das Judentum und suchte einen spirituellen Weg, der ihn schließlich zur Konversion führte. Erst war er konservativ, dann wurde er orthodox.

Als ich meine eigene spirituelle Suche begann, traf ich unerwartet zwei Frauen, die von einer orthodoxen Rebbezin über die Mikwe, das jüdische rituelle Bad, unterrichtet wurden. Ich war zufällig dabei. Ich verstand das Thema nicht. Anfangs hatte ich keine Ahnung, worum es ging. Die Rebbezin gefiel mir, und bald hatte ich sie gern.

Wie ich kamen diese Frauen nicht aus einer religiösen Familie. Sie waren klug und humorvoll, und wir lachten uns durch den Unterricht. Wir sprachen über unser spirituelles Liebesleben - fast so wie die Frauen in einer berühmten Fernsehserie, die in New York City spielt. Wir waren einfach vier Frauen, die sich unterhielten. Natürlich tranken wir keine Cocktails und saßen in einer Synagoge; aber wir waren echt, und keine Kameras nahmen uns auf.

Sag einfach „Nein“. Ich lernte eine uralte Weisheit über eheliche Harmonie kennen, einen wirklich koscheren Aspekt der Intimität: Die *Mizwa Taharat haMischpacha* - Reinheit der Familie. Sie war ganz anders, als ich erwartet hatte. Es ging nicht um die zornigen, repressiven Ideen, die ich von meiner Großmutter gehört hatte, sondern um einen liebevollen Umgang mit der Intimität, der die Teilnehmer nicht entwürdigte und keine Schuldgefühle wegen des Körpers auslöste. Was für eine Offenbarung!

Einfach gesagt, geht es darum, jeden Monat einige Tage auf „körperlichen Kontakt“ zu verzichten, nämlich während der Menstruation und weitere sieben Tage. Dem folgt das Eintauchen in die Mikwe. Das sind mindestens 12 Tage ohne Kontakt. Oha, das ist eine lange Zeit. Warum sollte sich eine moderne verheiratete Frau das antun, ganz zu schweigen von ihrem Mann, der möchte, dass alles „bleibt, wie es ist“? Auf den ersten Blick ist die Einschränkung der körperlichen Intimität störend. Und was würde sie für meine Ehe bedeuten?

Einige Wochen versammelten wir vier uns in der Synagoge, um mehr über diese *Mizwa* zu erfahren. Keine von uns hatte versprochen, in die Mikwe zu gehen. Ich bestand darauf, dass ich mich nur informieren wollte und Gesellschaft suchte. Nein danke, ich brauchte keine Mikwe. Aber es hörte sich gut an. Dann erfuhr ich Einzelheiten über dieses Bad. Ich schaute mir die Mikwe in unserer Gemeinde an, und sie war schön. Sie war keine schwarze Grube unter der Synagoge. Sie sah aus wie ein Wellness-Center für Frauen. Angeblich wirkte *Taharat haMischpacha* Wunder. Sie sollte die Magie der jungen Ehe wachrufen und Frische und

Romantik in der Ehe bewahren. Eines Tages war ich so neugierig, dass ich beschloss, einen Versuch zu wagen.

Es kann nicht schaden Auf diesem Teil meines Weges machte ich einen Sprung: Ich wollte diese *Mizwa* befolgen, ohne sie zu verstehen. Ich wusste, dass ich sie zuerst erleben musste, um mein Verständnis zu wecken. Dieser schwierige Sprung wurde dadurch erleichtert, dass ich eine *Mizwa* erforschte, an der nur ich und mein Mann beteiligt waren. Er ermutigte und unterstützte mich. Niemand sonst brauchte es zu wissen, und es tat niemanden weh, wenn ich aufgeschlossen war und lernen wollte.

Die religiösen Frauen, die ich traf, waren keine pruden Leute, die sich im Schrank anzogen. Sie liebten ihren Mann und ihr Leben, und sie gingen einmal im Monat in die Mikwe. Ich konnte es ja probieren. Da der körperliche Aspekt unserer Ehe in diesen Tagen Nebensache war, konnten wir nur reden. Was für eine Idee! Also redeten wir.

Es war großartig. Es wurden keine falschen Hoffnungen geweckt, und wir verstanden beide, dass wir uns mit dieser *Mizwa* selbst Grenzen setzten. Dazu waren wir bereit. Doch irgendwie war es keine Einschränkung, sondern eine Befreiung.

Wir waren frei, abends über unsere Ziele und Träume zu reden, unsere Liebe ohne körperlichen „Beweis“ auszudrücken. Am Ende der Trennungszeit kommt der große Tag, besser gesagt die große Nacht, und die Frau geht in die Mikwe.

Bevor sie hineinsteigt, muss sie dafür sorgen, dass nichts an ihrem Körper sie daran hindert, das umhüllende Wasser zu spüren. Sie entfernt Make-up, Schmuck und Nagellack. Danach Baden, Duschen, Haarwäsche und Kämmen. Das alles erinnerte mich an die Vorbereitung auf eine wichtige Verabredung: Ich konzentrierte mich auf das Physische und fühlte mich meinem Körper eng verbunden. Ich arbeite viel und achte dabei wenig auf mich selbst, außer dass ich selbstkritisch bin.

Der Gedanke, körperliche Hindernisse vor der Mikwe zu entfernen, veranlasste mich, über die körperlichen und seelischen Barrieren nachzudenken, die wir in unserem Leben errichten und die uns vom Ehepartner trennen: Fernsehen, Computer, Telefon, Handy. Aber auch seelische Faktoren erschweren die Intimität, etwa wenn ich mich für zu dick oder irgendwie unattraktiv halte. Ich überlegte, was ich dagegen tun könnte. Den ersten Schritt hatte ich bereits getan: Ich war bereit gewesen, mehr über die Mikwe zu lernen.

Die Mikwe ist überhaupt nicht repressiv; sie macht Verwöhnung zur Tradition und zum Ritual; sie macht körperliche Zuwendung zu einem Teil der spirituellen Suche. Ich profitiere davon.

Menschen unterscheiden sich von Tieren. Wir handeln nicht nur instinktiv, sondern können Entscheidungen treffen. Wir können alle unsere körperlichen Handlungen erhöhen, indem wir G-tt ins Spiel bringen und sie heiligen. *Taharat haMischpacha* bringt G-tt ins Schlafzimmer.

Der Höhepunkt war das Eintauchen in die Mikwe. Ich empfand das warme Wasser als Umarmung G-ttes. Seitdem ich G-tt in den intimsten Bereich meines Lebens gebracht habe, möchte ich unbedingt mehr *Mizwot* halten.

Der monatliche Honeymoon

Michael Gold

Einmal im Monat, nach Anbruch der Dunkelheit, hat meine Frau ein geheimes Treffen. Weder unsere Nachbarn, unsere Freunde, noch unsere Kinder wissen, wohin sie geht. Einmal im Monat geht meine Frau in die Mikwe. Auf diese Weise führen meine Frau und ich eine der ältesten und missverstandenen Traditionen des Judentums weiter. Für eineinhalb Wochen vor der Mikwe-Nacht vermeiden wir eheliche Beziehungen. Wir können uns wie Freunde, Partner, Vertraute, aber nicht wie Liebende verhalten. In der Mikwe-Nacht kommen wir wieder als sexuelle Partner zusammen.

Meine Frau und ich sind keine orthodoxen Juden. Wir sind konservative, liberale Juden. Aber in unserem Eheleben haben wir entschlossen, den alten Gesetze der Mikwe, bekannt als Taharat haMischpacha, „Familien Reinheit“, zu folgen. Meine Frau und ich fanden eine Menge Gründe für die Einhaltung der Mikwe Gesetze - philosophische, symbolische, feministische und traditionelle.

Diese Gesetze geben eine philosophische Erklärung betreffend sexueller Beziehungen, die in der heutigen Zeit von großer Wichtigkeit ist. Wenn es zum Thema Geschlechtsverkehr kommt, schwankt unsere Gesellschaft zwischen Askese und Hedonismus.

Heiligkeit wird durch Trennung und durch Selbstbeherrschung erreicht. Dem Asketen ist die geschlechtliche Bindung peinlich und er sieht sie als Sünde an. Dem Hedonismus zufolge hingegen, ist das sexuelle Vergnügen das größte Ideal, das Erwachsene erreichen können. Das Judentum lehnt diese beiden Extreme ab. Es lehrt, dass Geschlechtsbeziehungen ein heiliges Geschenk Gottes an den Menschen sind. Es ist bemerkenswert, dass wenn man „*tame*“, rituell unrein, ist, man zwei heilige Erfahrungen nicht machen kann: In den Heiligen Tempel gehen und die Ausführung der ehelichen Beziehung.

Heiligkeit wird durch Trennung und durch Selbstbeherrschung erreicht. Die Familienreinheitsgesetze lehren uns, dass sexuelle Beziehungen weder eine Schwäche sind, die toleriert wird, noch ein Vergnügen, dessen Vorstellungen durchgesetzt werden müssen, sondern eine heilige Aktivität sind, eine Art, Gott zu dienen.

Der Monatszyklus der Frau ist ein Verbindungspunkt zwischen Leben und Tod. Das Element des Todes liegt darin, dass potentiell Leben in Form eines Kindes nicht geboren wird. Die Mikwe aber ist ein Zeichen des Lebens - das Wasser darin wird als „lebende Gewässer“ bezeichnet und es bietet sich jeden Monat erneut die Möglichkeit der Entstehung eines neuen Lebens.

Meine Frau und ich fühlten dies am Stärksten, als wir mit Unfruchtbarkeit zu kämpfen hatten. Jede Monatsregel wurde so zu einer Zeit der Trauer. (Es ist interessant, dass im Judentum während der Trauerzeit sexuelle Beziehungen verboten sind.) Die Mikwe-Nacht jedoch wurde zu einer Zeit der Hoffnung, vielleicht würde meine Frau diesen Monat schwanger?

Die Wiederentdeckung der Gesetze rund um die Mikwe kann als Teil der feministischen Ziele betrachtet werden. Es handelt sich hier um eine der drei klassischen *Mizwot* für Frauen. (Die beiden anderen sind das Zünden der Kerzen vor *Schabbat* und das Beiseitelegen eines Stückes Teig beim Backen der *Challa*. Zu Zeiten des Heiligen Tempels war dies der

Anteil der Priester, heute wird das Stück Teig im Ofen verbrannt.) Viele Frauen suchen nach Möglichkeiten, ihr Judentum aktiv zu leben. Dies hier ist klassische *Mizwa*, die direkt mit dem Zyklus des Frauenkörpers verbunden ist.

Die Gesetze geben auch eine Erklärung über die Beziehung zwischen Mann und Frau. Einem Paar ist es nicht erlaubt, einander als sexuelle Objekte anzusehen. Während eines Teils des Monats sind sexuelle Beziehungen verboten, so dass die Ehepartner andere Möglichkeiten des Umgangs miteinander finden müssen. Obwohl wir die Gründe nicht verstehen, halten wir sie ein, da wir Juden sind und die Traditionen unseres Volkes fortsetzen wollen, auch wenn dies nicht immer einfach ist. Ich habe jedoch festgestellt, dass gerade jene Traditionen, die schwer zu befolgen sind, oft die wertvollsten für uns sind. Die Gesetze der Mikwe, wie in der *Tora* beschrieben, beziehen sich auf eine Zeit, in der Opfer Teil des jüdischen Rituals waren. Die Bestimmungen sind Teil der Gesetze, die sich mit dem Konzept von *tahor* und *tame* befassen. Diese Begriffe werden oft fälschlicherweise als „rein“ und „unrein“ übersetzt, wodurch der falsche Eindruck entsteht, dass sie sich auf etwas Körperliches beziehen.

Tatsächlich bedeutet *tahor* den Zustand der rituellen Reinheit, in dem es erlaubt ist, den Heiligen Tempel zu betreten; *tame* hingegen ist der Zustand der rituellen Unreinheit, in welchem es verboten ist, den Heiligen Tempel zu betreten.

Sowohl Männer als Frauen konnten entweder *tahor* oder *tame* sein. Der Grund für rituelle Unreinheit konnte der Kontakt mit einer Leiche oder mit verschiedenen Tieren sein; er konnte durch eine Hautkrankheit oder durch „natürliche“ oder „unnatürliche“ Körperflüssigkeiten ausgelöst werden. Eintauchen in eine Mikwe war eine Möglichkeit, *tahor* zu werden.

Durch verschiedene Ausgrabungen wie z. B. in Massada oder nahe am Jerusalemer Tempelberg, bei denen koschere (laut Gesetz gebaute)

Mikwaot gefunden wurden, wird klar bewiesen, dass diese Gesetze Bestandteil des jüdischen Lebens zu Zeiten des Tempels waren. Nach der Zerstörung des Zweiten Tempels können viele Tempelgesetze nicht mehr eingehalten werden. Ein Gesetz wird jedoch weiterhin bis heute ausgeübt.

Die *Tora* lehrt uns, „Komme nicht in die Nähe einer Frau, wenn sie *tame* mit ihrer Regelblutung ist, um ihre Nacktheit aufzudecken. (Levitikus 18:19) Der Zeitraum des *Tame* seins durch die Menstruation dauert sieben Tage. (Levitikus 15:19) Die Frau wird als *Nidda* bezeichnet. Im zweiten Jahrhundert versuchte Rabbi Meir, dieses Gesetz wie folgt zu erklären: „Weshalb lehrt die *Tora* uns, dass eine Frau für den Zeitraum von sieben Tagen *nidda* wird?“ ... Damit sie von ihrem Ehemann so geliebt wird, wie an dem Tag als sie unter der *Chuppa* (dem Hochzeitsbaldachin) stand (Babylon Talmud Nidda 31b). Für meine Frau und mich liegt darin viel Wahrheit.

Für uns ist die Mikwe-Nacht wie eine monatlich wiederkehrende Hochzeitsreise.

Weil diese Gesetze so streng sind, so privat und so leicht missverstanden werden können, ist es kein Wunder, dass die überwiegende Mehrheit der Juden sie nicht praktiziert. Es gleicht einem Wunder, dass so viele Juden sie weiterhin einhalten. Mehr und mehr Gemeinden bauen heute Mikwaot und diese sind luxuriöser als je zuvor, möglicherweise ein Zeichen des wachsenden Wohlstandes der jüdischen Gemeinden.

Vielleicht führt die Einhaltung der Gesetze zu einer Heilung der sexuellen Beziehungen, vielleicht helfen sie, die Ehe zu stärken oder führen zur Tradition zurück. Schon alleine aus diesen Gründen sind es die Familienreinheitsgesetze wert, dass jeder Jude sich mit ihnen beschäftigt.

Mikwe-Termin

Sheindal G. Muller

In meinem Rückspiegel sehe ich, wie sie mir folgt. Ich fahre von den Bergen nach Hause, mit hoher Geschwindigkeit, müde. Heute Nacht muss ich eine Frau in die Mikwe bringen. Noch ein Termin, bei dem ich nicht zu spät kommen möchte.

Der Glanz lässt nach. Es fühlt sich langsam alt und unbequem an. Ganz plötzlich fühle ich mich völlig unzureichend für einen Job, den ich nie in Erwägung gezogen und für den ich mich nie beworben habe, und den ich nie hätte bekommen sollen. Wenn sie eine Anzeige in den Kosmischen Kleinanzeigen geschaltet hätten, hätte da „Sheindal braucht sich nicht zu bewerben“ am unteren Rand als höfliches Kleingedrucktes gestanden.

Zu beschäftigt, zu müde, zu schüchtern, zu schroff, zu schwerfällig, zu weltlich, zu agnostisch, zu zynisch, zu sehr mit sich selbst beschäftigt.

Warum, wenn die Mikwe-Dame so jung sein muss, sollte sie nicht wenigstens glücklich andächtig, fromm, heilig, naiv, sittsam sein?

Genau da sehe ich, dass sie mir folgt. Ich kann sie deutlich in meinem Rückspiegel sehen. Sie fliegt, angeheftet am Heck meines Kombis. Wer hat

doch gleich gesagt, dass Frauen keine Hexen sind? Denn wir wissen, auch wenn wir versuchen, es nicht zu wissen, doch ja, wir können fliegen.

Sie ist klein, untersetzt, und unglaublich alt. Sie trägt Schichten über Schichten von etwas, das Wollpullover zu sein scheinen. Eigentlich sind es ihre Arme, dicht um sie gefaltet, die sie zusammenhalten, während sie leise und zielbewusst heranfliegt. Dann, mit einem heftigen Ruck, erkenne ich sie. Sie ist die Mikwe-Dame des Warschauer Gettos. Plötzlich bin ich sicher, was es war, was sie wusste. Sie wusste, dass sie, weil sie jeden einzelnen der unzähligen Tauchgänge überwachte, gleichzeitig auch die Reinigung der Körper vor ihrem Tod überwachte. „Sie gingen wie Lämmer?“ Sie gingen wie Löwen!

Während ich den Highway hinunter rase, kann ich sehen, dass sie heute Abend Gesellschaft hat. Eine andere Dame, ähnlich Ära, die gleichen Matriarchinnen entlang der Abstammungslinie. Sie fliegt natürlich auch. Eine riesige Axt ist zwischen ihren Händen eingespannt. Eine Feuerwehrfrau? Dann erkenne ich sie. Sie schwingt ihre Axt, hackt immer wieder gezackte schwarze Löcher in die Oberfläche des dicken Eises, das den dunklen sibirischen See zu ersticken scheint. Sie ist eine Feuerwehrfrau! Mutig bekämpft sie das Sengen des kommunistischen Russlands in seiner Bestrebung, alles Wertvolle zu verbrennen. Ihre Zehen werden vielleicht den kalten Gulag wohl nicht überleben. Doch sie schwingt ihre Axt wieder und versenkt sie in meinen Kofferraum, sodass sie auch mitreisen kann.

Jetzt erscheint mein Rückspiegel mehr und mehr wie ein Bildschirmprojektor, im schnellen Vorlauf arretiert, auf dem Bildern, Zeichen und Symbole aufblitzen. Eine Kette erstreckt sich hinter meinem Kombi weit, weit in der Zeit zurück. Reihen starker Frauen, Ruhe und Trotz in magischer Koexistenz.

Die tapferen Frauen von Masada: kein Wasser zum Trinken, doch Wasser in ihrer Mikwe. Zwei Mikwe-Damen in ihren unglaublich eleganten Kleidern. Die Fülle, die patrizischen, dunklen, mediterranen Eigenschaften, ihre edle Haltung, die Flammen, die an ihren Säumen lecken, scheinen so

pervers wie die Inquisition, die sie dorthin zog. „Der Busch brennt, aber er verbrennt nicht.“

Sie kommen in Scharen, fliegen, treibende meinen Kombi den ganzen Weg über meinen Highway 26. Ich sehe Tausende von Mikwe-Damen. Ich erkenne einige meiner Kolleginnen, kleine Leute, die still und klaglos in der Nacht hinausschlüpfen, Nacht für Nacht, und ihren natürlichen Abendrhythmus unterbrechen – den Schlafenszeit- und Hausarbeitsrhythmus ihrer Familien – um einen alten, heilende, Kraft gebenden, feministischen Dienst zu leisten. Dort, auf den ihr gebührenden Platz vor der Schlange vorgehend, ist Mirjam, die Prophetin, mit einem Tamburin in der Hand. Sie ist der Hüter des Brunnens - die Quelle in der Wüste. Sie ruft mir zu: „Wir waren nicht nur die Archetypen. Wir sind auch Menschen!“

Ich bin angekommen. Ich parke den Kombi und eile hinein. Ich möchte bei diesem Job, den ich mache, nicht zu spät kommen.

Meine Klientin für diesen Abend ist entsprechend begeistert. Ich fühle mich kurz wie jemand aus einer Studie von Margaret Mead. Dann kam die Frage.

„Sheindal, Sie haben es nicht wirklich ernst gemeint, dass ich meinen Nagellack entfernen soll, oder? Ich war heute Morgen bei der Maniküre.“

Die Frage war nicht neu, und die Antwort ebenso wenig. Neu war jedoch das Gefühl, dass sich innerlich als Reaktion etwas verschob. Ich sollte mittlerweile wissen, dass man nie ankommt und man nicht einfach während der Fahrt abspringen kann.

Ich bin allein gelassen, wie ungebeten, meine unzähligen Mikwe-Frauen erscheinen wieder im Dampf. Ich blicke düster auf das Wasser. Mürrisch, schuldbewusst, wiederkäuend.

„Ich denke, dass mir nur eine halachische Frage gestellt wurde“, murmelte ich. „Was hätten Sie geantwortet? Können Sie sich das überhaupt vorstellen?“

Welche mutigen Fragen wurden Ihnen gestellt! Was für quälende Dilemmas wurden Sie gebeten zu lösen!“

Bilder. Halachische Antworten aus der Shoah, Geschichten von Tapferkeit und unbeugsamer Selbstaufopferung überschwemmen mich und drohen, mich zu verschlingen.

„OK, all ihr heiligen Damen, Hüterinnen des Glaubens, Übermittlerinnen unseres Erbes. All ihr Eisbrecher und Ghetto-Bewohner. Ich lebe hier, wo selbst das Zwanzigste Jahrhundert verschwunden ist. Es ist eine kleine Gemeinde im Süden.“

Dann halte ich inne, halb entkräftet, um die Strudel der Nebel näher zu betrachten, die aus dem kleinen Becken aufsteigen. Kann das sein? Meine Geister stehen?

Ja, tatsächlich. Dies ist kein Schwitzhüttenrick meiner Sinne. Sie haben hier versammelt, um meiner Klientin Tribut zu zollen. Denn das, wo ich davon ausgegangen war, dass es Anklage, Urteil und Verurteilung wäre, war in Wirklichkeit, ungläubige Bewunderung. Sie haben Ehrfurcht vor ihr. Eine langjährige Bewohnerin meines eigenen unwahrscheinlichen, unmöglichen Columbia, South Carolina.

Wie Columbia schwebte auch ich, wie in einem permanenten Nebel des Zweifels, zwischen den blauen Bergen des Hochlands und den goldenen Stränden und der brillanten Sumpflandschaft der Niederung. Jüdisch gesehen würde es wie eine weitere demografische Katastrophe erscheinen, ein Symptom der Zeit, in der wir leben. Kleinere Gemeinden schrumpfen, größeren Gemeinden wachsen.

Aber ich sitze hier, in einer Mikwe. Aus importiertem Jerusalemstein neu erbaut; es ist das Jahr 2003, und jüdische Südstaatenfrauen beschließen, hierher zu kommen. Sie führen noch immer Mizwot aus. Sie sind offenbar noch immer fest davon überzeugt, dass es wichtig ist, in die Mikwe zu gehen, mit allem, was es symbolisiert.

Vielleicht bin ich heute Abend nach Columbia mit Mikwe-Besucherinnen geflogen, die mir im Windschatten gefolgt sind, aber es wird mir immer klarer, dass Reihen aus der gesamten Geschichte bemerkenswerter Klientinnen auf den Schultern dieser Klientin ruhen. Die Ehrfurcht, der Respekt und die Zuneigung, die ich für so viele Mikwe-Besucherinnen empfinde, wird von jeder von ihnen erwidert - für meine Klientin!

Ich komme gerade aus den Bergen, und in meinen Gedanken fahre ich weiter nach Süden, runter nach in Charleston. Frauen haben eine Mikwe schon 1749 benutzt. Fünfzig Jahre vorher stand das Meer als Mikwe zur Verfügung, wie je zuvor.

Wieder in Columbia Ich kann dem genauen Zeitpunkt nicht nennen, wann die Großmütter der Kinder, mit denen ich jeden Freitag in der jüdischen Tagesschule singe und tanze, aufhörten, jeden Monat mit dem Zug zurück nach Chaleston zu fahren. Aber unglaublicherweise sind ihre Töchter wieder in dem Zug. Einige entscheiden sich dafür, die Mikwe wieder zu benutzen.

Meine Mikwe-Besucherinnen loben das jüdische Volk, weil wir die eine Sache erreichen, von der wir ganz sicher waren, dass sie nicht zu erreichen wäre. Indem wir die letzte Grenze überschreiten, fangen wir an, unsere eigene Normalisierung zu überleben.

Ich denke an meine Klientin. Wie können wir so verschieden sein? Meine Wurzeln, meine Kindheit, eine Brücke, so haben wir alle gesungen, fiel zusammen. Es gibt Aufzeichnungen über eben dieses Wasser unter eben dieser Brücke, das 1664 in London abgezogen wurde, um eine neuere Mikwe zu füllen. Sind wir wirklich so verschieden?

Ich höre den vertrauten Klängen aus dem Bad zu. Das Geklitze, das Rascheln und das dumpfe Klappern, der laufende Wasserhahn. Dusche an, Dusche aus, mehr Klänge, weibliche Klänge der zielgerichteten Vorbereitung. Klänge, die meine Kolleginnen auf der ganzen Welt würden sofort erkennen würden. Ich schmunzle: Wie können wir so ähnlich sein?

Die Badezimmertür öffnet sich. Vorsichtig schreitet sie heraus; sie trägt einen Bademantel. Wir können anfangen.

Ich diese Rolle immer noch nicht im Griff. Sollte ich mich selbstbewusst, effizient, Leitung übernehmend verhalten? Oder sollte ich so unauffällig wie möglich sein? Verschiedene Frauen ziehen offenbar andere Dinge vor. Zu welcher Art gehört die heute Abend? Oh G-tt, ich habe kein Gebet. Gebet! Das Gebet der Mikwe-Besucherin:

Möge es Dein Wille sein, unser Vater im Himmel, dass Deine *Tora* und Deine Liebe in unsere Herzen gepflanzt werden.

Mögen wir in Ehrfurcht vor Dir stehen, sodass wir nicht sündigen. Bewahre uns vor jedem Stein des Anstoßes oder Fehler in unserer heiligen Arbeit.

Mögen wir würdig sein, die Zahl der Frauen zu erhöhen, die diesen Brauch halten.

Hilf uns, diese heilige Mission mit Liebe und Freude zu erfüllen, und lehre uns, Deinen Willen mit ganzem Herzen zu tun.

Mögen wir würdig sein, dass der Name des Himmels durch uns geliebt werde.

Amen.

Ich war noch nie sehr gut in Gebeten. Heimlich, neidisch, habe ich Freunde beobachtet, wie sie es mühelos machen, mit den bekannten Worten als Bausteine, um sich auf einen aufsteigenden Weg von Stufe zu Stufe und von den Ablenkungen um sie herum weg zu bringen. Wie die Kontraktionen während der Wehen ist auch das Gebet zweifellos Arbeit.

Das rhythmische Öffnen der verschiedenen Kanäle, wodurch ein gähnendes, unblockiertes Portal zwischen der Frau und ihrem G-tt freigegeben wird. Die Erlaubnis, tief aus dem Herzen zu sprechen, und zu wissen, was es ist, das ihre Herzen sagen.

Dieses kurze Gebet scheint jedoch die Art der Hilfe zusammenzufassen, die ich suchte, schien die Hilfe aufzubringen, die ich brauchte, da einen Augenblick später stand sie bis zum Herzen tief im Wasser.

Bereit zu beginnen, duckte sie sich, wie eine Mutter, die sich über die Wiege beugt. Ihr Körper schien sich in eine fetale Stellung zu falten. Ich liebe die Mikwe. In diesen kürzesten Sekunden ist es, als ob du in den Mutterleib zurück versetzt würdest. Wieder schwimmend, schwebend zwischen zwei Welten in einem Becken voll Fruchtwasser. Manchmal fühlt es sich für mich so an, als ob das sanfte Gewässer der Mikwe kein Fruchtwasser wäre, sondern ein Antibiotikum. Heilend, lindernd, die hartnäckigen Rückstände abwaschend, die in mir nach einem weiteren Monat voller Begegnungen mit der harten Realität, der Komplexität unserer Welt, hängen bleiben. Ich bin vielleicht eine Amphibie, aber das Leben in dieser Welt fordert ihren Tribut von mir. Ich muss ins Wasser zurück.

Vielleicht ist meine Klientin selbst wie eine Mikwe. Beide sind Metaphern für hartnäckiges Überleben. Mit beiden ist eine aufwendige und komplizierte Reihe von jüdischen Gesetzen verbunden. Gesetze, die aufrechterhalten oder vergessen, aufgenommen oder ignoriert werden können. Aber beide haben einen inneren Kern, der völlig unfähig, völlig über Korruption erhaben ist. Es spielt keine Rolle, was für eine Mikwe verwendet wird, es bleibt durchweg eine Mikwe, und vielleicht ist es egal, wie wir uns identifizieren, denn ich glaube, dass es eine unumgängliche Realität gibt, Das jüdische Volk, und ein transzendentes Stück, das viele als „die Seele“ bezeichnen.

Wenn Rabbi Akibas Metapher für den Prozess des Wandels tropfendes Wasser ist, dann wäre sein Katalysator für den Wandel sicherlich Liebe. Ist es das, was, mit uns mit vierzig passiert? Begreifen wir endlich, dass Fortschritt nicht in einer geraden Linie verläuft? Veränderung ist oft nicht viel mehr als ein Rinnsal. Tropfendes Wasser findet seinen eigenen Weg und verformt und durchdringt schrittweise die kalte, harte Oberfläche des Felsens. Ich beobachte eine unstete Änderung, das Tropf,

Tropf, Tropfen von Mikwe-Wasser, das die Gemüter und Seelen der versperresten Herzen auf der ganzen Welt zum Schmelzen bringt und in sie eindringt.

Es war einmal, vor nicht allzu langer Zeit, da sah ich sie als „bei Testflügen versagt“ oder im besten Fall als „übend“. Ich habe jedoch versucht zu lernen, sie nicht als Versagen, sondern als einen realen und notwendigen Teil des Wandlungsprozesses selbst zu sehen. Diese „Fehlstarts“, das Anhalten und Starten, der Schritt vorwärts gefolgt von den unerklärlichen zwei Schritten zurück, sind unbedingt ein integraler Bestandteil des Weges. In der Tat sind sie der allerschwierigste Teil des Wandels. Es ist eine Lektion, die ich zweifellos immer und immer wieder, viele, viele weitere Male während des gesamten Lebens lernen muss.

Ich erinnere mich, wie ich erstmals die Gesetze der Mikwe studierte, während ich verlobt und im Begriff war, zu heiraten, damals in London. Am Ende des Kurses lehnte sich mein Tutor über den Esszimmertisch, an dem wir saßen, und sagte mit einer Stimme kaum lauter als ein Flüstern:

„Und dann ruft die Mikwe-Dame das Wort *koscher*“. „*Koscher*?“

„Ja, *koscher*. Und weißt du, was dann passiert?“

„Was?“ Ich war nicht sicher, ob ich verärgert oder ängstlich sein sollte.

„Die Engel hörten die Äußerung, und sie stürzten hinab und ergreifen das Wort, während es an ihnen vorbei schwebt, tragen es hinauf, hinauf bis ganz in den Himmel, durch jedes der himmlischen Gefilde. Die ganze Zeit über, während sie aufsteigen, echoen sie das Wort „*koscher*“, singen im Einklang. Alle himmlischen Wesen hört das Wort „*koscher*“ und echoen es auch. Sie schließen sich den anderen Engel und Seraphim an, fliegen höher und höher, bis sie den himmlischen Thron selbst erreichen. Dort bringen sie dieses Wort vor G-tt. In diesem Moment verkündet G-tt selbst dein Eintauchen als *koscher*. Aus diesem Grunde hat man es

in diesem Bruchteil einer Sekunde die Möglichkeit G-tt zu sagen, oder zu bitten, was immer man möchte.“

Diskussion über ein offenes Portal! Ich nehme es zurück! Ich habe nicht die Fähigkeit des Gebets verloren, denn die Schritte, die wir zur Vorbereitung und Nutzung der Mikwe ergreifen, sind eine sichere Form des Gebets. Warum, um aller Tränen im Gebet der Frauen in der Mikwe willen, ist es erstaunlich, dass nur das Wasser des Ozeans salzig ist.

Meine Klientin spricht den Segen. Sie will, dass ich die Worte mit ihr spreche. Ich kann die Worte mit ihr sagen, wenn sie sich im Hebräischen nicht sicher ist, aber ich kann ihr diesen Moment nie wegnehmen oder selbst voll und ganz mit ihr teilen. Er gehört ganz und gar und unabhängig nur ihr. Ich beobachte genau, wie sie ein zweites Mal taucht.

Ich kann das Wort „*koscher*“ kaum artikulieren, wie mir in einer plötzlichen Einsicht klar wird, dass die Engel, die das Wort „*koscher*“ vor G-tt bringen, eine besonders leichte Aufgabe haben, weil sie nicht allein gen Himmel fliegen. Sie werden geschickt von allen Nutzerinnen und Mikwe-Besucherinnen aus unserer ganzen Geschichte unterstützt. Alle diese jüdischen Frauen, die die Mikwe benutzt haben, viele von ihnen unter grauenvollsten Umständen, jede mit mindestens ebenso vielen guten Gründen, wie wir sie heute haben, diese außerordentliche Regel nicht aufrecht zu erhalten. Sie alle vereinen sich nun, um das Wort eines weiteren Eintauchens hinauf zu tragen.

Es ist ein Tosen in meinen Ohren; so laut wie das Meer, als sie das dritte und letzte Mal eintaucht.

„*Koscher*.“

Ja, *koscher*. Der körperliche Akt, Zeit, Raum und uns selbst zu heiligen. Eine Handlung, die einfach richtig ist. Ich bin jetzt über jeden Zweifel erhaben überzeugt, dass etwas dran ist, dass wir weiter „*koscher*“ bleiben – passend und richtig - für immer.

Sie steigt aus dem Wasser. Jede von uns fühlt sich erneuert und erfrischt. Jede von uns ist gerüstet, wieder zurück in die Welt hinaus zu gehen und wieder den Rest unseres Lebens zu beginnen.

Leben als Nonne

Gila Berkowitz

Als ich ein Mädchen von etwa acht oder neun Jahren war, erstellte ich ein neues Konzept in der Welt der Religion: die fromme, jüdische Nonne. Der Orden wurde ungeniert auf der Grundlage römisch-katholischen Schwesterschaften modelliert. Natürlich mit ein paar Änderungen. Die hässlichen Schuhe hätten gegen Ballettschuhe ausgetauscht werden müssen, während die gestärkten Hauben und wollenen Trachten aus der Zeit vor dem II. Vatikanischen Konzil hätten durch seidige Stoffe entweder in Lila oder Türkis ersetzt werden müssen - die Schwestern entscheiden mit Stimmenmehrheit. Und natürlich gäbe es kein christliches Zeug, einfach nur G-tt.

Das Regime der Nonnen wäre streng geregelt. Lange Tage des Gebets und des Studiums der heiligen Bücher würden sanft von einem ruhigen Spaziergang im Kräuter-Garten des Klosters unterbrochen werden. Und am Wichtigsten: Unsere Welt wäre völlig frei von diesen lästigen Jungen.

In meiner Fantasie waren Nonnen von allen irdischen Verantwortungen frei. Sie waren von den Fesseln der Arbeit und Sorgen befreit. Sie hatten

keine Verpflichtungen gegenüber der Familie. Sie hatten nicht einmal Zeit darauf zu verschwenden, was sie am Morgen anziehen sollten. Es gab nur eine Sache, die sie zu tun hatten: Ständig weiter in der Spiritualität zu wachsen, bis sie ein Höhepunkt der Heiligkeit erreichten.

Man sollte meinen, jeder gläubige Jude hätte genügend Frömmigkeit, mit einem gleichbleibenden Satz religiöser Verpflichtungen und einem prall gefüllten Kalender der heiligen Tage. Aber ich sehnte mich nach einer entschieden jungfräulichen Weise, heilig zu sein. Und eine Vorpupertäre mit störenden sexuellen Regungen könnte diese sicher im Klostergarten begraben.

Tief im Herzen habe ich immer gewusst, dass mein jüdisches Kloster eine Fantasie war. Meine Eltern und die meisten Erwachsenen, die ich kannte, waren Überlebende des Holocaust. Ledig und kinderlos zu bleiben würde der ultimativen Verletzung die ultimative Beleidigung hinzuzufügen. Aber dennoch blieb das Leben einer Nonne ein geheimes Ideal.

Die erste echte Nonne, die ich traf, saß auf einem Stuhl in einer U-Bahn-Haltestelle, völlig unbeweglich, mit einer Schale in der Hand. Sie flehte die Passanten nicht für die Spenden an, weder durch Worte noch durch Blicke. Sie bedankte sich nie bei jemandem, der eine Münze in die Schale legte. Weder betete sie, noch las sie oder unterhielt sich mir jemandem. Ich war schockiert. Das war sicherlich einer der größten Verschwendungen menschlichen Potenzials, das ich mir vorstellen konnte. Welche Heiligkeit könnte einen Ersatz für dieses Fehlen des menschlichen Umgangs bieten, für die die verpassten Gelegenheiten zu lächeln, zu danken oder ein Beispiel der Frömmigkeit im Gebet zu sein?

Später befreundete ich mich mit einer erfahrenen Nonne, Schwester Abraham der äthiopischen Kirche in Jerusalem, einer winzigen, verarmten Sekte, wo sie die einzige Nonne unter den Mönchen war, die einzige weiße Frau unter Afrikaner und eine Geistliche mit einem ausgeprägten Interesse an Wissenschaftlichem. Die Äthiopier machten sich Umstände, um Schwester Abraham mit Wohn- und Forschungseinrichtungen zu

versorgen, und Schwester Abrahams Lehrgelohn trug erheblich zu den Finanzen des Klosters bei. Meistens war sie auf sich allein gestellt.

Anfangs fand ich, trotz Schwester Abrahams wirklich schlichten Ordensgewands, alles schwarz und kastenförmig, ihre Situation beneidenswert. Aber als sie die spirituelle Seite ihres Lebens offenbarte, begann mein eigener, jüdischer Hintergrund, sich zu geltend zu machen. Schwester Abraham zeigte mir ihre Geschichten über Einsiedler und Heilige des Heiligen Landes in den ersten Jahrhunderten des Christentums. Die Geschichten waren seltsam vertraut aus jüdischer und anderer Folklore, aber die Moral der einzelnen Geschichten schien nicht vorhanden zu sein. Es fehlte etwas, was man auf Jiddisch als den *Chap*, den springende Punkt oder Moral der Geschichte nennt.

Ein Beispiel: Ein Einsiedler geht für immer längere Zeiträume in seine Höhle. Jedes Mal bestaunen seine Mitbrüder sein Überleben ohne Nahrung und Wasser. Schließlich ist er für vierzig Tage und Nächte abwesend. Die Mönche betreten die Höhle, aber sie finden ihn nicht, weder tot noch lebendig. Er ist verschwunden, nur das Kruzifix und sein Hirtenstab blieben zurück. Er ist direkt in den Himmel gefahren, verkünden sie.

In dieser Geschichte ist Heiligkeit eine persönliche Eigenschaft, die zu persönlicher, spiritueller Erfüllung führt. In einer jüdischen Geschichte, sei es in Hebräisch, Jiddisch oder Englisch erzählt, ist Heiligkeit fast immer ein Akt der Gemeinschaft: der Nächstenliebe, weiter mit Duft angereichert durch Mitgefühl, Respekt und Bescheidenheit. In beiden Fällen akzeptieren und erklären die Gläubigen das Übernatürliche, doch in den jüdischen Geschichten rütteln uns große menschliche Handlungen mehr auf als Wunder.

Ein weiterer Faktor der christlichen Heiligkeit ist Keuschheit. Dies liegt für mich im Mittelpunkt der Mystik der Nonnen. Während die Keuschheit vor der Ehe im Judentum äußerst wünschenswert ist, ist der Zustand der Jungfräulichkeit selbst kein Ideal.

Im Kern der Idealisierung der Keuschheit liegt eine Angst vor der Macht der Sexualität. Diese Macht wird im Judentum nicht ignoriert, aber sie wird auch nicht dämonisiert. Sex kann, wie alles Andere, gut oder böse sein. *Kedusha*, Heiligkeit, schwingt sexuell in beide Richtungen. *Kidduschin* ist das Wort für die Ehe, während das Wort *kedesha*, das von der gleichen Wurzel stammt, eine heidnische Tempel-Prostituierte bezeichnet. Um die Heiligkeit der Sexualität zu gewinnen, muss sie in der Ehe wohnen und von vielen Gesetzen und Geboten bewacht werden.

Diese Vorschriften fördern und stärken die Bande zwischen einem Mann und einer Frau. Daraus, so hofft man, wachsen Verbindungen in konzentrischen Kreisen zur Familie, zur Gemeinschaft, zur Welt. Heiligkeit wächst von einer einzigen göttlichen Bindung zwischen zwei Menschen aus nach außen.

Es wird viele Juden, selbst recht gelehrte, überraschen, dass es unter den sechshundertdreizehn Geboten - den *Mizwot* - einen deutlichen Aufruf an den Mann gibt, nicht nur den ehelichen Akt zu vollziehen, sondern auch seine Frau zu sexueller Befriedigung zu bringen. Dies ist die *Mizwa* der *Onah*. Es ist aus der Erklärung in Exodus 21:10 abgeleitet: „So soll er an ihrer Nahrung, Kleidung und Eheschuld nichts abberechen.“ Das heißt, ein Mann ist ausdrücklich verpflichtet, seiner Frau Bedürfnisse und Kleidung großzügig zukommen zu lassen, und ihr reichlich sexuelles Vergnügen zu bereiten.

Später, im Deuteronomium 23:18 erfahren wir, dass ein Mann, der heiratet, sich mit seiner Braut für ein volles Jahr „freuen darf“ und nicht in die Armee eingezogen werden kann. (Dies gilt nicht während Verteidigungskriegen.)

Was auch sie über den Platz der Frau in der Gesellschaft dachten, verteidigten die Rabbiner des *Talmuds* und ihre Nachfolger einstimmig das Recht der Frau auf die Befriedigung im Bett. Sexuelles Glück ist die eine absolute Verpflichtung eines Mannes gegenüber seiner Frau. Die sexuellen Verpflichtungen einer Frau sind eher vage. Eine Frau kann den

Mangel an sexueller Leistung anklagen - einschließlich der Arbeiten, die ihren Mann für einen übermäßig langen Zeitraum von zu Hause fernhält - während ein Mann in der Regel Böswilligkeit seitens der Frau nachweisen muss, wenn sie sexuell desinteressiert ist.

Der Orgasmus ist ein wichtiges Maß für die Zufriedenheit einer Frau, und die Rabbiner entschieden, dass ein Mann alles tun muss, was seine Frau verlangt, um das zu erreichen. Sie betonen die Notwendigkeit eines verbalen sowie physischen Vorspiels. Ein Mann sollte verfügbar sein, wenn seine Frau in der richtigen Stimmung ist, darf sie aber nie drängen, mit seiner eigenen nachzukommen. Der *Talmud* und spätere Rabbiner erkennen an, dass die zur Erreichung eines weiblichen Orgasmus etwas Geschick beim Liebesakt seitens des Paares erfordert, aber es wird angenommen, dass der weibliche Orgasmus so natürlich und unvermeidlich ist wie der der Männer.

Sex ist kein Privileg für die junge, hübsche und nachgiebige. Es ist keine Belohnung, die für das Tragen einer bestimmten Lippenstiftmarke oder das perfekte Bügeln von Hemden zuteil wird. Es ist das unveräußerliche Recht einer jeden verheirateten Frau.

Warum gibt es eine *Mizwa* der *Onah*? Um die jüdischen Heime auf soliden Fundamenten der Liebe zu bauen? Für die Fortpflanzung? Das sind sicherlich gute Gründe, aber sie werden von anderen *Mizwot* abgedeckt. Die *Mizwa*, den Nächsten zu lieben wie sich selbst, bezieht sich auf niemanden mehr als auf einen Ehepartner. Fruchtbar zu sein und sich zu vermehren ist, Gottes Weg im Akt der Schöpfung nachzuahmen. Aber die *Mizwa* der *Onah* gilt für Schwangere und Frauen nach der Menopause ebenso wie für die Fruchtbaren.

Sex wird, wie alle Aktionen, durch *Mizwa* in eine Form spirituellen Ausdrucks transformiert. Es ist einer der seltenen Fälle, in denen vollkommene Vereinigung mit einem anderen erreicht werden kann, was im Idealfall zu einer Metapher der göttlichen Einheit wird. Der große talmudische Weise, Rabbi Akiba, erklärte das Hohelied, eine sinnliche,

eindeutige Metapher für die Liebe zwischen G-tt und Israel, als das heiligste Buch in der Bibel.

Damit diese Umwandlung stattfinden kann, müssen alle Faktoren in Ordnung sein. Mann und Frau müssen miteinander in der Ehe geheiligt werden. Geistige Erhebung kann weder bei Ehebruch, Inzest oder homosexuellen Beziehungen erreicht werden, noch bei der frivolen Verbindung von Unverheirateten. Unverheiratetes Zusammenleben ist im jüdischen Kontext eine tote Zone der Sexualität; wenn Mann und Frau sich nicht gegenseitig ihre Verpflichtung geloben können, was können sie dann wohl G-tt geloben? Männer und Frauen könnten sich fragen: „Wenn diese Person zum Heiraten nicht gut genug ist, warum ist sie dann gut genug, mit ihr zu schlafen?“

Die spirituellen Ziele der jüdischen Sexualität existieren nicht in einem Vakuum. Sie sind Teil einer umfassenden Philosophie der Integration von Körper und Seele, des Materiellen und des Spirituellen, des Weltlichen und des Himmlischen. Das Judentum betont, diese Aktion zu Glauben und guten Werten führt.

Die Warnungen der *Tora* Warnungen vor sexuellem Fehlverhalten sind erschreckend. Das Verbot, einer menstruierenden Frau zu schlafen, steht Seite an Seite mit dem Verbot des Menschenopfers! Doch das Ziel ist, zu betonen, dass der Geschlechtsverkehr ein geistig erhebender Akt ist. Jahrtausende vor dem modernen Recht erachtete schon das halachische Recht die Vergewaltigung in der Ehe als ein Verbrechen und eine Sünde. Auch wenn keine Gewalt im Spiel ist, ist der Koitus verboten, falls ein Partner wütend auf den andere ist, wenn die Frau schläft oder bewusstlos ist, oder wenn einer der Ehegatten betrunken ist.

Der wichtigste Zaun, der die jüdische Sexualität bewacht, ist *tzniut*, Sitksamkeit. Das Wort klingt nach Sprödigkeit und Prüderie, doch nichts könnte weiter von diesem grundlegenden jüdischen Wert entfernt sein, dessen Ziel es ist, die menschliche Würde zu verbessern.

Der Bruch der Sittsamkeit macht die göttliche Vereinigung von Mann und Frau und G-tt zunichte.

Bei der Kleidung fordert das Judentum keine Schübigkeit oder Unattraktivität, sondern ein Gefühl der Würde und Respekt für den eigenen Körper, der, ob männlich oder weiblich, das Abbild G-ttes ist. Frauen wird empfohlen, sich nicht als männliches Spielzeug zu behandeln. Das Tragen anzüglicher, reizender Kleidung ist ein verzweifelter und zum Scheitern verurteilter Versuch, Gefälligkeiten von den Machthabern zu erschmeicheln. Diejenigen an der Macht - Männer wie Frauen - sind fast immer mit Würde und Bescheidenheit gekleidet. Stellen Sie sich einen Staatschef, den CEO eines Unternehmens und so weiter vor. Die Einhaltung des Jüdischen fordert nicht weniger von jedem Mann und jeder Frau.

Aufgrund der Bescheidenheit blieben die Geheimnisse der jüdischen Sexualität vor Außenstehenden verborgen. Es wurde viel um das Geheimnis gerätselt. In früheren Zeiten sahen viele Nichtjuden die Beständigkeit so vieler jüdischer Ehen als Beweis dafür, dass die Juden eine besondere sexuelle Kraft hätten, und das war eine Quelle für Furcht und Antisemitismus.

Hat das jüdische Ideal der Sexualität eine Chance in dieser Welt? Eingeklemmt zwischen dem Kloster der Jungfräulichkeit und dem überwältigenden Andrang der Sinnlichkeit auf allen Seiten bekräftigt das Judentum seine eigenen Werte: Spiritualität, die durch den Alltag von gewöhnlichen Menschen zum Ausdruck gebracht wird.

Ich habe die Wimpel und Schleier meines gedachten jüdischen Nonnenklosters verworfen. Ich tauschte sie vor langer Zeit gegen das Joch von Hypotheken und Studiengebühren und die Verantwortung gegenüber meinem Volk.

Es ist kein Kräutergarten, dieser Ort, an dem ich lebe. Arbeit, Familie, Religion - ich frage mich oft, wo die Stopp-Taste bei dieser Tretmühle

ist. Aber hier, außerhalb des Gartens, gibt es auch Unterhaltung und Lachen, Freude und Liebe und Freude bringenden Sex mit meinem Ehemann. Es gibt Stolz und Freude an unseren Kinder und Familien und Menschen, und eine unbändige Hoffnung auf Menschlichkeit.

Gedanken

Reinigende Wasser

Tzvi Freeman

Es gibt nichts Heiligeres auf dieser Welt und nichts, was dem Schöpfer lieber ist, als die Einheit zwischen Mann und Frau. Es geht dabei schließlich um nichts Geringeres als die Quelle des Lebens. Was kann wertvoller sein als das Leben, abgesehen von der Quelle, aus der das Leben geschöpft wird?

Die Heiligkeit dieser Einheit folgt aus der aller ersten und ursprünglichen Schöpfung des Menschen: Mann und Frau als vollkommene Einheit. Für G-tt bestehen wir weiterhin in dieser Einheit. Das heißt, dass wir erst nachdem wir diese ursprüngliche Einheit von Körper und Seele wiedererlangen Vollkommenheit erreichen können.

Die wertvollsten Dinge hüten wir am sorgfältigsten: Rosen verbergen sich hinter den Dornen und die schönsten Kleider tragen wir nicht zum Arbeiten, sondern bewahren sie für besondere Anlässe in unserem Schrank auf. Die Einheit von Mann und Frau ist so wertvoll, dass sie äußerster Vorsicht und Pflege bedarf. Wenn wir sie ohne jegliche Grenzen und Bedingungen behandeln, wird diese Einheit zu etwas Hässlichem oder gar Zerstörerischem.

Im jüdischen Leben gibt es einen Kreislauf zwischen Einheit und Trennung, zwischen Mann und Frau. Aus diesem Grund spielt die Mikwe, die für diesen Kreislauf entscheidend ist, eine so zentrale Rolle. Denn wertvolle Dinge bleiben nur dann wertvoll, wenn wir uns an die Gebrauchsanweisungen halten.

Den Wert der Ehe steigern

Es gibt sogar einen ganz praktischen Grund dafür - zusätzlich zum Aspekt der Heiligkeit - diese Regeln zu befolgen: Sie halten die Sache frisch. Einerseits wird auch die spannendste Angelegenheit langweilig, wenn sie jeden Tag stattfindet. Andererseits wird ein einfacher Stein, der nur selten gefunden wird, zu einem wertvollen Edelstein. Bescheidenheit und die Zeit der Trennung verwandeln den Beigeschmack des Verbotenen in eine wirkliche Beziehung.

Viele Paare, die sich an die Regeln der Trennung und Mikwe zu halten beginnen, berichten von einer Erneuerung ihrer Beziehung. Vielleicht wurde gerade aus diesem Grund diese *Mizwa* in den letzten Jahren auch unter sonst nicht religiösen Juden so beliebt.

Eine Heilquelle für die Seele

Eine Mikwe gleicht heute mehr einem modernen Erholungsbad, als einem Ritualbad. Bequeme Badewannen und voll ausgestattete Vorbereitungsräume sind inzwischen Standard. Außerdem werden Handtücher, Badeschuhe, Bademantel, Seife, Shampoo, Nagelschere und andere wichtige Artikel zur Verfügung gestellt.

Viele Frauen sehen im Eintauchen in die Mikwe ein besonderes spirituelles Erlebnis, in dem sie dem Schöpfer ganz direkt gegenüberstehen. Es erinnert an die Unschuld der Geburt und erhebt die besonderen Eigenschaften der Frau zu etwas Heiligem. Aber nicht nur die Seele und der Körper der Frau werden durch die Mikwe geheiligt, sondern ihre ganze Familie.

Die Seele Ihres Kindes

Drei Partner sind bei der Erschaffung eines Kindes beteiligt: Mutter, Vater und G-tt.

Der *Talmud* erklärt, dass Vater und Mutter den Körper erschaffen und G-tt diesem Körper das Leben einhaucht. In der *Kabbala* wird sogar die spirituelle Komponente den drei Partnern zugeschrieben. Die Göttliche Seele ist zu erhaben und zu heilig, um ungeschützt in einem Körper aufbewahrt zu werden. So wie ein Astronaut einen speziellen Raumanzug benötigt, braucht auch die Seele einen „Anzug“, der ihr das Überleben und ein mit Körper und Welt Kommunizieren ermöglicht. Einen solchen „Anzug“ erhält das Kind von Vater und Mutter. Je nach deren Gedanken und ihrem Verhalten vor und nach der Empfängnis, sowie nach ihrer Bescheidenheit und Befolgung der Familienreinheitsgesetze, wird dieser „Anzug“ geschneidert sein.

Alle guten Taten und Gedanken, die ein Mensch im Laufe seines Lebens schafft, hängen von diesem „Anzug“ ab. Sogar das Leben und der Segen, der uns durch G-tt zuteil wird, gelangt durch dieses Medium zu uns. Selbst wenn unsere Seele an sich rein und leuchtend ist, der „Anzug“ jedoch nicht dazu passt, wird es die Seele schwer haben, ihr Licht erstrahlen zu lassen.

Aus diesem Grund sagen unsere Weisen, dass das spirituelle Niveau der Welt von der Heiligkeit der Beziehung zwischen Mann und Frau abhängt.

Die spirituellen Werte der Mikwe

Chaya Sarah Silberberg

Der Besuch der Mikwe ist eine *Mizwa* für die Ehe, für die Familie. Sie heiligt diese Beziehung, und ist damit auch ein Segen für die Kinder, die aus dieser Verbindung stammen. Und da die Frau die Stütze der Familie ist, ist diese *Mizwa* der Heiligung von Ehe und Familie den Frauen anvertraut worden.

Im Hohelied, König Salomons leidenschaftlicher Darstellung der Liebe G-ttes zum jüdischen Volk, nennt der Bräutigam, G-tt, seine Geliebte „meine Schwester, meine Braut“. Ein seltsamer Kosename. Schwester, Braut?!

Doch haben diese Worte ein tiefgründiges Konzept. Die Liebe eines Mannes zu seiner Schwester ist keine sehr leidenschaftliche, aber eine dauerhafte. Man hat eine Vergangenheit, ein Verständnis, man weiß, von wo der andere herkommt. Und man kann sich nicht von seiner Schwester scheiden lassen. Die Liebe eines Mannes zu seiner Braut ist viel tiefer, es ist eine leidenschaftlichere Liebe.

Unglücklicherweise hält diese Liebe nicht immer. G-tt nennt seine Geliebte (das Volke Israel), „meine Schwester, meine Braut“, um deutlich

zu machen, dass diese Liebe beide Qualitäten hat: „Schwester“ steht für Ewigkeit, „Braut“ für Leidenschaft.

Zweimal während des weiblichen Zyklus stärken wir und konzentrieren uns auf die zwei Aspekte der Beziehung.

Während der *Nidda*, der Zeit der Unreife, ist die Beziehung in einer Art Schwester-Modus. Wir vertiefen die geistige Beziehung, die Freundschaft, den „deshalb habe ich mich in ihn verliebt“ - Aspekt der Ehe.

Wir lernen Zuneigung zum Ausdruck zu bringen, in den Lebensbereichen außerhalb der Schlafzimmer. Dann, nach der Mikwe, sind wir in einer Art Braut-Modus. Nach der fast zwei Wochen dauernden Trennung entdecken wir wieder die Leidenschaft der Ehe.

Demzufolge geht es bei der *Mizwa* nicht nur um Ihre Verbindung zu G-tt, es geht um ihre Beziehung zu ihrem Ehemann, und seine zu Ihnen, und Ihre gemeinsame Verbindung Ihrer Ehe mit G-tt.

Die Ehe im Laufe des Monats

Manis Friedman

Es gibt zwei Arten menschlicher Liebe: die innere, ruhige Liebe, die wir für Menschen empfinden, mit denen wir durch die Geburt verwandt sind, und die intimere, feurige Liebe, die in der Ehe besteht. Deshalb unterscheidet sich die Mann-Frau-Beziehung stark von der Eltern-Kind-Beziehung.

Die Liebe innerhalb der Familie, zwischen Blutsverwandten, ist angeboren. Die Liebe zwischen einer Mutter und ihrem Kind, einem Bruder und einer Schwester, zwei Brüdern, zwei Schwestern fällt leicht. Weil sie von Natur aus verbunden sind, fühlen sie sich wohl miteinander. Es gibt eine angeborene Nähe zwischen ihnen, sodass ihre Liebe stark, fest, beständig, berechenbar und ruhig ist. Es gibt keine Distanz, die es zu überbrücken gilt, keinen Unterschied, den es zu überwinden gilt.

Die Liebe zwischen Mann und Frau ist nicht so. Ihre Liebe war nicht immer da, sie haben sich nicht schon immer gekannt, sie waren nicht immer verbunden. Ganz gleich, wie gut sie sich gegenseitig kennengelernt haben, sind sie doch nicht gleich. Sie unterscheiden sich körperlich, emotional und auch mental. Sie lieben sich trotz der Unterschiede und wegen dieser Unterschiede, aber es besteht nicht genügend Gemeinsamkeit zwischen

ihnen, eine ungezwungene, ruhige Liebe aufzubauen. Die Unterschiede bleiben bestehen, auch wenn sie verheiratet sind, und die Liebe zwischen ihnen muss diese Unterschiede überwinden.

Schließlich waren Mann und Frau einmal Fremde. Männer sind anders als Frauen, sodass sie im Wesentlichen Fremde bleiben müssen. Aus diesem Grund kann die Liebe zwischen ihnen nie ungezwungen, konsistent oder ruhig sein.

Diese erworbene Liebe ist natürlich stärker als die Liebe zwischen Bruder und Schwester. Wenn die Liebe eine Differenz, eine Entfernung, ein Hindernis überwinden muss, braucht es Energie, die Kluft zu überbrücken. Das ist die Energie der feurigen Liebe.

Da die Kluft zwischen Mann und Frau sich nie wirklich schließen wird, wird ihre Liebe füreinander ständig darüber herüberreichen müssen. Es wird immer wieder Distanz, Trennung, dann Überbrücken der Distanz und wieder Zusammenkommen geben. Dieses Gefühl der Distanz verstärkt den Wunsch, miteinander zu verschmelzen.

Um zusammen zu kommen, müssen Mann und Frau gewisse Widerstände überwinden. Ein Mann muss seinen Widerstand gegen die Verpflichtung überwinden, und eine Frau muss ihrem Widerstand gegen das Eindringen überwinden. Also reichen Mann und Frau über große emotionale Entfernungen hinweg, um zusammen zu kommen, was ihre Liebe verstärkt. Das Fehlen der angeborenen Liebe lässt tatsächlich die Liebe wachsen.

Wenn Bruder und Schwester eine feurige Liebe hätten, würde darunter ihre Beziehung leiden. Für einen Bruder und eine Schwester ist dieses Gefühl nicht angebracht. Ihre Liebe gedeiht, wenn sie ununterbrochen, ohne Herausforderungen, konstant und ruhig ist. Nicht, dass sie keine Meinungsverschiedenheiten haben könnten, aber diese Meinungsverschiedenheiten stören ihre Liebe nicht. Wenn andererseits ein Mann und eine Frau eine ruhige Liebe füreinander entwickeln, wird ihre Beziehung

nicht gedeihen. Wenn sie allzu vertraut miteinander, zu ungezwungen wie Bruder und Schwester miteinander sind, wird ihre Liebe nicht gedeihen. Wahre Innigkeit in der Ehe - feurige Liebe - wird durch ein ständiges Zurückziehen und Wiedervereinigen geschaffen.

Wenn Mann und Frau nie getrennt sind, beginnt ihre Liebe sauer zu werden, weil sie nicht eine für diese Liebe angemessene Umgebung schaffen. Das Umfeld des ständigen Zusammenseins ist der Mann-Frau-Liebe nicht förderlich: Es ist das Umfeld für die Bruder-Schwester- oder Eltern-Kind-Liebe.

Deshalb ist der ideale Segen für ein verheiratetes Paar: „Mögen Eure Flitterwochen nie zu Ende gehen“. Die Flitterwochen - wenn zwei Menschen, die einst getrennt waren, zum ersten Mal zusammen kommen - sollten nie zu Ende gehen, denn das ist es, wovon eine Ehe lebt.

Die Liebe zwischen einem Mann und einer Frau lebt von dem Sichzurückziehen und der Wiedervereinigung, von der Trennung und dem Zusammenkommen. Die einzige Möglichkeit, ein förderliches Umfeld für diese Art von Beziehung zu haben, ist, ihr eine Trennung zu verschaffen.

Es gibt viele Arten der Trennung. Ein Ehepaar kann an verschiedenen Orten leben, Meinungsverschiedenheiten haben, oder sich streiten und aufeinander wütend sein. Oft ist der Streit nicht des Streitens wegen, sondern um eine Distanz zu schaffen, sodass Mann und Frau das Gefühl haben können, wieder zusammen zu kommen. Das ist keine sehr glückliche Lösung. Die Versöhnung nach einem Streit kann für eine Ehe gelegentlich gut sein, aber nicht regelmäßig. Es ist keine gute Idee, Streit zu suchen, zumal Trennungen eine positivere Form annehmen können.

Die räumliche Trennung, die uns von G-tt zu diesem Zweck gegeben wurde, ist eine viel glücklichere Lösung. Die Trennung wird erzeugt durch die Einhaltung einer Reihe von Gesetzen der *Tora*, die aus Levitikus 15 abgeleitet sind und als „die Gesetze der Familienreinheit“ oder „die

Gesetze der Mikwe“ bezeichnet werden. Das Wort Mikwe bezieht sich auf das rituelle Bad, in dem traditionelle jüdische Frauen seit den Tagen der Bibel nach ihrer Monatsblutung und vor der Erneuerung sexueller Beziehungen mit ihren Männern eintauchen müssen.

Nach diesen Gesetzen der Mikwe ist eine jüdische Frau während der Zeit Ihrer Menstruation und eine Woche danach für Ihren Ehemann körperlich tabu. Während dieser Tage ist die räumliche Trennung absolut: keine Berührung, kein zusammen auf einer Schaukel Sitzen, kein Schlafen in demselben Bett.

Im Laufe der Jahrhunderte wurden alle möglichen Erklärungen für diese Gesetze gegeben, aber alle haben eins gemeinsam: Trennung schützt und pflegt den intimen Aspekt der Ehe, der über das Sichzurückziehen und die Wiedervereinigung gedeiht.

Dieses Wissen gibt es nicht nur bei den Juden. In den meisten Kulturen auf der ganzen Welt wurde der Brauch nach der Trennung zwischen Mann und Frau während der Regelblutung der Frau in unterschiedlichem Ausmaß praktiziert. Einige, wie etwa bestimmte Indianerstämme, hatten tatsächlich getrennte Wohnbereiche, Menstruationszelte, in denen eine Frau während ihrer Periode blieb. Später verfielen diese Bräuche zu Mythen, Tabus, Ängsten, Aberglauben, hygienischen Argumenten und anderen Rationalisierungen, um zu versuchen, ein heikles und sensibles Thema zu verstehen. Aber die Trennung war ein derart allgemeiner Brauch, dass ich mich frage, ob die Menschen instinktiv wissen, dass die Liebe von Mann und Frau von dem Sichzurückziehen und der Wiedervereinigung beim Zusammenkommen nach einer Trennung lebt. Der Körper achtet eigentlich den emotionalen Zustand. So wie die Liebe zwischen Mann und Frau nicht die ganze Zeit über mit voller Intensität aufrechterhalten werden kann, sondern einer gewissen kreativen Spannung bedarf, ohne die sie nicht gedeihen kann, hat der Körper ein ähnliches Bedürfnis.

Soweit es Juden betrifft, wissen wir, dass diese zyklischen Veränderungen für eben diesen Zweck geschaffen wurden. Es ist viel mehr als nur ein

Zufall: Es ist, wie der Körper die Seele widerspiegelt, wie der Körper als Abbild der Seele geschaffen wurde.

Wie alles, was es in unserem Leben gibt, soll der Zyklus des Sichzurückziehens und der Wiedervereinigung, der in der Ehe besteht, ein Spiegelbild unserer Beziehung zu G-tt sein. Die beiden Arten der Liebe, die ruhige und die feurige Liebe, gibt es nicht nur unter den Menschen, sondern auch zwischen uns selbst und G-tt.

Wenn wir uns auf G-tt als unseren Vater beziehen, ist es eine angeborene und innere Beziehung. Wir brauchen nicht dafür zu arbeiten, sie ist einfach da. Es ist eine ständige, beständige Liebe, eine unzerstörbare Liebe, eine Liebe, die sich mit stillem Wasser vergleichen lässt.

Aber wir müssen auch darüber reden, dass G-tt unendlich ist und wir endlich sind; G-tt ist wahr, und wir sind es nicht; G-tt ist alles, und wir sind kaum etwas. Wegen dieser Unterschiede fühlen wir uns weit von G-tt entfernt und verspüren das Bedürfnis, eine Beziehung zu ihm zu schaffen. Der Aufbau einer Beziehung trotz der Unterschiede, trotz der Entfernung, ähnelt eine Ehe. Es ist eine stürmische Beziehung - feurige Liebe.

Genauer gesagt liebt unsere Seele G-tt so, wie ein Kind ein Elternteil liebt, weil unsere Seele von G-tt ist. Das ist die angeborene und ruhige Liebe. Wenn G-tt diese Seele sagt, in einen Körper zu gehen, ist das eine Trennung. Dann liebt unsere Seele G-tt mit einer feurigen Liebe, die - wie die Liebe zwischen Mann und Frau - nicht automatisch kommt. Erworbene Liebe ist von Natur aus intensiv und feurig.

Schließlich wird die Seele inniger als zuvor mit G-tt vereint, so wie die Innigkeit zwischen Mann und Frau tiefer ist, wenn sie nach einer Trennung wieder zusammen kommen. Wenn G-tt also sagt, dass Mann und Frau miteinander zurückhaltend umgehen sollen, dass sie, einem monatlichen Zyklus folgend, zusammen und dann getrennt sein können, wieder zusammen kommen und sich wieder trennen, ist das keine

künstliche Forderung. Es kann zu Disziplin führe, was schön ist. Es kann die Ehe frisch zu halten, was wichtig ist. Aber es steht mehr dahinter, als nur das. Es ist in der Tat die natürliche Reflexion der Art Liebe, die zwischen Mann und Frau bestehen muss. Um diese stürmische, feurige Liebe zu nähren, muss unsere Art zu leben den Gefühlen entsprechen, die wir zu pflegen und zu erhalten versuchen.

Wenn eine Trennung ansteht - und es muss eine geben - sollten Sie Folgendes beachten: Statt zu warten, bis sich die Trennung entwickelt, bei der Mann und Frau in einem Streit verfallen oder das Interesse aneinander verlieren, nehmen wir doch das körperliche Anzeichen zur Kenntnis um eine körperliche, keine emotionale, Trennung zu erzeugen. Jeder sagt: „Ich brauche meinen Freiraum.“ Das ist wahr. Das Einhalten der Gesetze der Mikwe, wenn sie gelten, ist eine Möglichkeit, diesen Raum zu schaffen.

Warum verlieben wir uns?

Simon Jacobson

Was steckt hinter der Anziehungskraft der Geschlechter? Sexualität ist ein Bereich bei dem kein Mensch neutral sein kann. Jeder hat seine sexuelle Natur, und jeder hat sexuelle Bedürfnisse. Unsere sexuelle Persönlichkeit wird durch unser Elternhaus, unserer Schule und natürlich durch die Einflüsse der Gesellschaft, in der wir leben, geprägt.

Um aus unserer Sexualität Sinn zu machen, müssen wir uns ihren Ursprung anschauen. Woher kommt unsere Sexualität? In diesem Artikel möchte ich mich mit zwei Ansätzen bezüglich dieser Frage beschäftigen.

Ist die Magie und die Romantik, die Musik und das Mondlicht, nur ein Trick der Natur, um Männer und Frauen dazu zu bringen, sich zu vermehren? Einer ist der geläufige, moderne wissenschaftliche Ansatz. Dann werden wir diesen Ansatz mit der *Tora* vergleichen – insbesondere mit der *kabbalistisch chassidischen* Perspektive der *Tora*.

Es gibt, natürlich, viele weltlich – wissenschaftliche Theorien über die Sexualität. Schauen wir uns nun die meist beherrschende Meinung an: die biologisch oder evolutionäre Theorie, die sich zum größten Teil darauf stützt, dass „das Überleben der Stärksten“ die stärkste Kraft der Natur

ist. Diese Kraft ist die Quelle aller Eigenschaften, von dem Einzeller die ganze evolutionäre Kette hinauf bis zu den Tieren und den Menschen.

Aus dieser Perspektive, entstammt unsere Sexualität aus der Tatsache, dass die Bewahrung der Arten durch eine sexuelle Beziehung zwischen Mann und Frau erreicht wird. Demnach wird der Mann nach der fruchtbarsten Frau suchen, die ihm die gesündesten Nachkommen gebären kann. Die Frau wird demnach nach einem Mann suchen, der den gesündesten Samen produziert, der am stärksten ist und die Kinder beschützen kann.

Diese Theorie erklärt viel über unsere Sexualität. Sie erklärt, warum Männer und Frauen sich gegenseitig suchen und paaren. Sie erklärt, warum einige Körpermerkmale beim anderen Geschlecht sehr verführerisch sind, denn sie zeigen Körpermerkmale wie Fruchtbarkeit oder Stärke die unabdingbar für den Erhalt der Arten sind.

Eigentlich sagt uns diese Theorie, dass hinter der Mystik und der Schönheit, der Romantik und der Sinnlichkeit, in Wirklichkeit das Urbedürfnis zu existieren und diese Existenz zu sichern steht. Da der Mensch ein Tier ist, welches sich zu einem gewissen Teil kultiviert hat, hat die menschliche Sexualität sich entwickelt, der Verfeinerung des menschlichen Denkens zu entsprechen. Der moderne Mensch sieht sich selber nicht als eine einfache Gebärmaschine. Um zwei Leute zu eine Verbindung zu verleiten, hat die Evolution und Biologie sich verschworen, die sexuelle Tat nicht nur mit Vergnügen aber auch mit Geheimnissen zu erfüllen, die uns entlang der romantischen Reise zwingen.

Wenn man der Geliebten bei Kerzenschein tief in die Augen schaut, könnte der Mensch zwar denken, dass er über dem Prinzip von „Überleben des Stärkeren“ steht, aber die Wahrheit ist, dass dieser „Höhenflug“ nur die Art und Weise ist wie die Natur diesen Trieb verpackt. Zwei Menschen umwerben sich demnach genauso wie zwei Bienen. Eine Biene fliegt vielleicht auf eine besondere Art oder verstreut einen besonderen Duft, aber all diese Taktiken sind nur da, um die

Nachkommen zu sichern. Ebenso ist die menschliche Sexualität, die Romantik, die Musik und das Mondlicht nur die Weise wie die Natur zwei Menschen zusammenführt.

Die Natur ist rücksichtslos. Die Natur muss gewinnen. Nur darum findet die Natur auch Wege, wie sich Männer und Frauen paaren können.

Das war im wesentlichen der wissenschaftliche Ansatz über die menschliche Sexualität. Wenden wir uns nun der *Tora* zu.

Die Vorstellung der *Tora* bezüglich der menschlichen Sexualität, wird bereits in den ersten Sätzen von Genesis ausgedrückt. Hier spricht die *Tora* von einer ganz anderen Kraft: Die Suche nach ihren göttlichen Abbild, ihres vollkommenden Selbsts.

Die *Tora* beschreibt den Menschen als ein „zweiseitiges“ Geschöpf: „Männlich und weiblich hat Er sie erschaffen, und er nannte sie Mensch.“ G-tt hat dann diese zweiseitige Kreatur in zwei Teile geteilt, und seit jeher suchen sich die geteilten Hälften des göttlichen Abbildes und sehnen sich nach einander.

Sie sind nicht halbe Individuen; Männer sind voll ausgebildete Persönlichkeiten und ebenso die Frauen. Dennoch gibt es in ihren transcedentalen Persönlichkeiten, ja in ihrer Ganzheit, Elemente die nicht vollständig sind, wenn sie sich nicht gegenseitig gefunden haben. Etwas fehlt beiden; denn sie waren einmal ein Teil eines großen Ganzen.

Um es etwas mystischer oder göttlicher auszudrücken: sie suchen, eins mit G-tt zu werden.

Die Menschen sind in Wirklichkeit eine Einheit; eine männlich-weibliche Einzigartigkeit. Wenn Mann und Frau sich sexuell verbinden, stellen sie das Göttliche Ebenbild, indem sie erschaffen wurden, wieder her.

Wir haben eine Spaltung zweier Energien, und die Sehnsucht sich wieder miteinander zu vereinen. Die Lehren der *Kabbala* führen dieses noch weiter aus, und sehen die männlich/weibliche Dynamik nicht nur als zwei Geschlechter innerhalb einer Art. Nach der *Kabbala* sind dies zwei Arten der Energie, die man in ihrer abstraktesten Form als innere Energie und projektive Energie kennt. Männliche und weibliche Energien existieren in jedem Mann und in jeder Frau sowie in jedem Teil der Natur.

Sogar Göttlichkeit, wird manchmal als feminin und manchmal als maskulin bezeichnet. Ganz hingegen der weitverbreiteten Annahme, dass der G-tt der Bibel „patriarchalisch“ ist, sind viele der göttlichen Attributen weiblich, wie z.B. die „*Schechina*“, die weibliche Dimension G-ttes.

Was wir hier haben, ist eine Teilung zweier Energien, und ein Verlangen sich wieder zu einem großen ganzen zu vereinigen. Die Menschen wurden im göttlichen Abbild erschaffen, und die Menschen sind zur Hälfte männlich und weiblich, und durch ihre Vereinigung werden sie zum großen Ganzen, dem göttlichen Abbild, das sich mit G-tt verbindet und nach einer höheren Realität strebt.

Das ist die Seele der sexuellen Anziehung. Diese Anziehung ist es, die sich in vielen physischen Empfindungen ausdrückt. Von einem schnelleren Herzschlag bis hin zur körperlichen Anziehung. Sie ist essentiell die Anziehung des männlichen zum weiblichen und umgekehrt, um ein göttliches Ganzes zu werden, verbunden mit ihrer Quelle in G-tt. Nicht dass sie je komplett voneinander getrennt waren, aber Menschen gehen oft auf einen sehr egoistischen Weg. Und dann ist da eine Stimme in dir die sagt, „Ich sehne mich nach etwas Größeren“. Wenn ein Mann sich physisch zu einer Frau hingezogen fühlt, oder eine Frau zu einem Mann, sieht es wie eine biologische Sache aus, aber von der Perspektive der *Tora* ist es nur eine physische Manifestation von einer sehr tiefen spirituellen Anziehung.

Das soll natürlich nicht bedeuten, dass das *Tora*-Konzept an sich nicht mit dem Ziel des Erschaffens eines neuen Lebens verbunden ist. Sicherlich ist es so. Aber die Aufrechterhaltung der Arten ist nicht ein Ende in sich selbst. Es ist eher umgekehrt: Die göttliche Natur unserer Sexualität – die Tatsache, dass die Verbindung vom weiblichen und männlichen Wesen das göttliche Abbild vervollständigt, in dem sie erschaffen wurden – ist es was uns die Kraft gibt, Leben in die Welt zu bringen.

So gibt es etwas Göttliches in der Verbindung selbst. Dieses zeigt sich auch in der *Halacha* (dem jüdischen Gesetz), welche die Heiligkeit der Sexualität auch Situationen zuschreibt, in denen keine Nachkommen gezeugt werden können (z.B. das Paar ist schon zu alt, oder kann aus medizinischen Gründen keine Kinder bekommen). Wenn die Sexualität sich nur ums Kinderbekommen drehen würde, könnte man argumentieren: „Hey, keine Aufrechterhaltung der Art, warum also Heiraten? Nur egoistischen Spaß? Wo ist die Heiligkeit?“ Die Antwort ist: JA! Sexualität als solche ist heilig. Wenn sich das männliche und das weibliche Wesen vereinigen, ist dieses ein göttlicher Akt, ja eine göttliche Erfahrung.

Feministin in der Mikwe

Interview mit Rivkah Slonim,

Janice Lochansky

Frage: Lassen Sie uns zunächst mit der Frage des Sexismus befassen. Glauben Sie ernsthaft, dass es im jüdischen Leben keinen Sexismus gibt?

Slonim: Es ist nicht weise, Begriffe, die einen festgelegten Sinn und eine feststehende Bedeutung in einer Gesellschaft haben, auf ein anderes Glaubens- und Denksystem zu übernehmen, das ganz und gar anders ist. Das ist der Fall bei dem Wort Sexismus. Mit dem Auge der westlich gesellschaftlichen Werte betrachtet, bei denen die unveräußerlichen Rechte eines Individuums heilig sind, und der gleichberechtigte Zugang und Gleichberechtigung bei den Möglichkeiten die Mittel zur Erreichung dieses Ziels sind, kann das Judentum auch sexistisch erscheinen. Im Vergleich zu der Gesellschaft insgesamt, wo der Kampf um Macht und Kontrolle - oft zwischen Männern und Frauen – eine große Rolle spielt, mag das Judentum aus dem Takt scheinen. Doch diese Art der Betrachtung ignoriert die entscheidenden Unterschiede zwischen dem Leben im Allgemeinen und dem jüdische Leben. Im jüdischen Leben geht es nicht um Rechte oder Macht oder den Zugang. Es geht darum,

den Bund zwischen G-tt und jedem Einzelnen sowie G-tt und dieser Welt zu verwirklichen.

Die *Tora* lehrt, dass der eigentliche Zweck unseres Lebens – für Männer und Frauen - ist, das Universum mit Göttlichkeit und Spiritualität zu füllen. Das tun wir, indem wir jede unserer Handlungen mit Heiligkeit anfüllen, indem jede Gelegenheit ergriffen wird, den göttlichen Funken, der jedem Aspekt der Schöpfung inne ist, freizusetzen. Es gibt einen Namen für dieses Vorgehen: *Mizwot*. Das ist die Definition des jüdischen Lebens. Zweifellos haben die Frauen die gleichen Pflichten und Rechte, G-ttes Plan für diese Welt zu verwirklichen. Ebenso klar haben sie ihre eigenen Stärken, Ausdrucksweisen und Aufmerksamkeitsschwerpunkte.

In der Theorie klingt eine egalitäre Gesellschaft wie das ideale Gegenmittel gegen Sexismus. Im wirklichen Leben ist es jedoch weder vertretbar noch im entferntesten befriedigend. Ein Körper braucht jedes seiner verschiedenen Organe. Familien bestehen aus verschiedenen Einheiten. Eine Partnerschaft braucht unterschiedlichen Stärken. Eine lebensfähige Institution ist von Menschen abhängig, die ihr auf verschiedenen Gebieten dienen. Die Welt braucht Männer und Frauen. Ein Verwischen dieser Linie tut niemandem einen Gefallen.

Es gibt Sexismus im täglichen Leben überall um uns herum, und das jüdische Gemeindeleben ist sicherlich nicht unbefleckt. Es gibt sexistische Personen, Komitees, Institutionen usw., und wir müssen uns weiterhin Gedanken machen und üben, bis das nicht mehr der Fall ist. Aber das System des Lebens der *Tora* ist nicht sexistisch. Es bietet, ja fordert, dasselbe von Männern und Frauen: die Erfüllung des göttlichen Willens.

Ich sehe mich als eine Feministin. Die grundlegende Aufgabe des Feminismus ist, die Lüge, Frauen seien weniger wichtig als Männer, aufzudecken und sie auf allen Ebenen zu bekämpfen. Viele Frauen befürchten insgeheim, dass es die Wahrheit sein könne. Eine Frau, die sicher ist, dass ihre Stellung und Funktion von G-tt bestimmt wurde, und

dass das spirituell genauso wichtig ist, wird nicht von diesen Zweifeln geplagt. Sie erkennt ihre Weiblichkeit als Stärke, ist sich ihres Wertes bewusst und nutzt ihre Kräfte voll aus.

Jüdische, weibliche Spiritualität ist eine komplexe und delikate heikle Studie. Mein Buch, *Total Immersion*¹, ist bestrebt, einen Bereich des jüdischen Rituals herauszustellen, der immer den Frauen gehörte. Und zwar in einer Weise, die zum ersten Mal ein tiefes, inniges Durchdringen durch das Prisma ihrer eigenen Erfahrung bietet. Die Mikwe bietet einen nahezu einzigartigen Ort für Spiritualität und Selbstwachstum und hat viele jüdische Heldin hervorgebracht. Der Band ist mit einer Montage unglaublich kraftvoller Bilder gefüllt: die körperlich behinderte Frau, die trotz aller Widrigkeiten eintaucht, die Frauen in Santa Fe, die zäh einer Mikwe mit bloßen Händen erbauen, die Frau im totalitären Russland, die sich in einen eiskalten Brunnen taucht, die Frauen in Schweden, die ihre Fahrt unterbrechen und tapfer die scharfkantigen Felsbrocken ertragen, um im Meer einzutauchen. Sind diese Frauen gleich? Die Frage lautet besser: Wer ist ihnen gleich?

F: Wir wissen, dass uns oft die Worte fehlen, wenn es um esoterische Themen geht. Aber können Sie versuchen zu erklären, vor allem für die Skeptiker, was „spirituelle Unreinheit“ ist? Und ist es etwas, das auf Treu und Glauben akzeptiert werden muss, oder gibt es eine rationale Grundlage für den Glauben?

Slonim: Die Gesetze der Unreinheit, *Nidda* und Mikwe, sind entschieden supra-rationale Vorstellungen. Wir sprechen hier von Statuten, die auf der Grundlage des Glaubens zu beachten sind. In dieser Hinsicht sind wir alle Skeptiker. Aber es gibt ein paar Dinge zu diesem Thema zu sagen.

1) Total Immersion; A Mikvah Anthology, Urim Publications. Edited by Rivkah Slonim

Es ist von entscheidender Bedeutung, den Mythos zu zerstören, dass Reinheit der religiöse Begriff für sauber und Unreinheit der dies begleitende Begriff für schmutzig sei.

Unreinheit ist weder konkret noch erkennbar. Es ist ein geistiger Zustand. Wenn wir die Schrift öffnen, sehen wir, dass die *Tora* deutlich die spirituelle Reinheit zu einem Requisite für den Zugang zum Bereich des Heiligen macht. Zu biblischen Zeiten und während der Zeit des Zweiten Tempels stand das Zusammenspiel von Reinheit und Unreinheit im Mittelpunkt des jüdischen Lebens. Das Betreten heiligen Raumes – zuerst des Tabernakels und später des Heiligen Tempels – war von der spirituellen Reinheit einer Person abhängig. Heutzutage wird dieses Gesetz nur noch im Rahmen der heiligen Vereinigung zwischen Mann und Frau angewandt. Denn jetzt, bis der heilige Tempel wieder aufgebaut wird, ist es unser Schlafzimmer, in dem wir den heiligsten aller heiligen Schreine errichten. Das Eintauchen in die Mikwe ist das Tor zum heiligen Boden der Ehe.

Das Judentum lehrt, dass die Quelle aller *taharah*, oder Reinheit, das Leben selbst ist. Umgekehrt ist der Tod der Vorbote der *tumah*, oder Unreinheit. Alle Arten ritueller Unreinheit - und die *Tora* beschreibt viele – finden ihren Ursprung in der Abwesenheit von Leben oder einem gewissen Maß – selbst einem Hauch – von Tod.

Wenn wir es auf den Kern reduzieren, signalisiert eine menstruierende Frau den Tod eines möglichen Lebens. Jeden Monat bereitet sich der Körper einer Frau für die Möglichkeit der Empfängnis vor. Die Gebärmutter Schleimhaut wird in Erwartung einer befruchteten Eizelle aufgebaut. Die Menstruation ist das Ablösen dieser Schicht, das Ende dieser Möglichkeit. Das Vorhandensein möglichen Lebens im Körper einer Frau erfüllt ihn mit Heiligkeit und Reinheit. Bei seiner Abwesenheit setzt Unreinheit ein, was die Frau in einen Zustand der Unreinheit, die sogenannte *niddut*, versetzt. Die Unreinheit ist weder böse noch gefährlich. Sie ist einfach die Abwesenheit von Reinheit, so wie die Dunkelheit die Abwesenheit von Licht ist. Nur das Eintauchen in die Mikwe hat die Macht, dies zu ändern.

In diesem Licht betrachtet sind die Gesetze der *Nidda* und Mikwe weder sexistisch noch frauenfeindlich. Sie sind einfach von G-tt geschaffene Zyklen des Seins.

F: Das Argument ist oft, dass sich für ein Ehepaar durch die Einhaltung der Rechtsvorschriften der Familienreinheit ihr Sexualleben verbessert und dadurch „jeder Monat zu Flitterwochen“ wird. Glauben Sie, dass das wahr ist? Denken Sie, das ist der Zweck der Gesetze?

Slonim: Bei der Beantwortung Ihrer Frage möchte ich vorsichtig sein, einerseits die Einhaltung nicht zu über-romantisieren und andererseits deren einzigartige und sehr reale Wirkung auf das Sexualleben und die gesamte Beziehung eines Paares nicht zu minimieren. Die Einhaltung der Familienreinheit ist kein Allheilmittel oder Zauberkraut. Eine gesunde Ehe aufzubauen ist harte Arbeit und ein vielschichtiges Unterfangen.

Aber ich denke, es ist richtig, dass die Einhaltung der Mikwe ein gewisses Element der Aufregung, Erneuerung und Achtung die Ehe bringt, das sonst möglicherweise nicht vorhanden wäre. Es ist kein Geheimnis, dass die Gesellschaft insgesamt kontinuierlich mit geschlechtsbezogenen Fragen kämpft. Für einen großen Teil der Paare ist das Problem schlicht und einfach Langeweile. Die Mikwe trägt viel zur Linderung dieses scheinbar gutartigen, aber sich einschleichenden Zustands bei. Sie bringt die Dynamik der Erwartung - fast ein Kitzeln- und ein höheres sexuelles Bewusstsein, das häufiger mit dem Umwerben als mit der Ehe in Verbindung gebracht wird. Und das jeden Monat, jahrelang. Sie bringt Paaren eine bessere gegenseitige Wertschätzung, wenn sie sich nach einer Vereinigung sehnen, die so nah und doch so unerreichbar ist. Sie trägt viel zu der Art bei, wie sie ihren Momenten des Wunschs nach Intimität entsprechen und lindert den Machtkampf, der so viele Beziehungen plagt. Kurz gesagt, ein Mann und eine Frau, die sich lieben und nicht über unendliche Möglichkeiten verfügen, intim zu werden, werden mit geringerer Wahrscheinlichkeit die Zeit, die sie für sich gemeinsam haben, für selbstverständlich ansehen und viel eher bereit sein, jede Gelegenheit für körperliche Liebe und Gemeinsamkeit maximal nutzen.

Vielleicht ist das wichtigste Geschenk ein Ergebnis der geforderten körperlichen Trennung. Die Mikwe-Verordnung zwingt Paare dazu, Wege zu finden, Liebe, Fürsorge und Besorgnis ohne ständigen Körperkontakt auszudrücken. Zwei Wochen lang müssen sie eine fast verlorene Form der Kunst vervollkommen: Kommunikation. Wenn körperlicher Intimität nicht möglich ist, werden sie in eine tiefe Freundschaft katapultiert, die wiederum nur helfen kann, die Leidenschaft zu schüren, diese dann freisetzen, wenn sie sich wieder sexuell in die Arme schließen.

Was den Zweck dieser Gesetze betrifft, verbindet der *Talmud* bessere eheliche Harmonie und Glückseligkeit mit diesen Gesetzen, und es ist ein Phänomen, das sich Labor des Lebens bestätigt. Dennoch muss es nicht für jedes Paar zutreffen. Deshalb sind meine letzten Worte zu diesem Thema, dass wir nie das ultimative Ziel oder den Grund für G-ttes Gebot ergründen können.

F: Haben Sie jemals daran gedacht, dass Rituale wie Mikwe nette Erfindungen der Menschen sind, und keine göttlichen Gebote? Die *Tora* als von G-tt geschrieben zu akzeptieren ist für viele Menschen ein großer Schritt.

Slonim: Klar, die Akzeptanz des göttlichen Ursprungs der *Tora* ist ein großer Schritt, und jeder von uns muss diesen Schritt für sich selbst machen. Tatsache bleibt jedoch, dass es gerade und nur dieser Glaube ist, der der Mikwe und den anderen Ritualen Wert und Bedeutung verleiht. Während einige von uns die Rituale sehr schätzen und dabei Schichten an Bedeutungen und sogar Wohltat und Freude bei deren Einhaltung finden, ist es letzten Endes die Verpflichtung gegenüber dem Wort G-ttes, die die Einhaltung gewährleistet. Ohne diese zugrunde liegende, absolute Voraussetzung würde die Einhaltung wahrscheinlich einen sporadischen, nicht verbindlichen Charakter annehmen und würde je nach Zeit, Umständen und Laune variieren.

Um die Mikwe als Beispiel zu nehmen: Das Eintauchen in ein Wasserbecken, um spirituelle Reinheit, nicht körperliche Hygiene, zu

bewirken, ist per Definition eine irrationale, unerklärliche Handlung, wohl kaum eine schöne menschliche Erfindung. Für jede Frau, die mit begeisterten Worten über das Eintauchen spricht, die ein Gefühl der Erneuerung und Spiritualität beschreiben, gibt es eine, die entweder Wasser fürchtet oder verabscheut, die Vorbereitung zu strapaziös findet und/oder die die ganze Sache als Unbequemlichkeit ansieht. Die etwa zwei Wochen der Abstinenz, die zur Mikwe-Disziplin gehören, stehen im Gegensatz zum menschlichen Instinkt und Verlangen, auch wenn sie Paaren deutliche Vorteile bieten. Es kann schwerlich als „nett“ bezeichnet werden, noch ist es ein gutes Gefühl, körperlich von Ihrem geliebten Partner entfernt zu werden. Doch der Jude, der sich verpflichtet, folgt den Gesetzen unter absolut allen Umständen.

Die Buch *Total Immersion* enthält die bisher größte Zusammenstellung von Berichten aus erster Hand, Geschichten und Erzählungen zum Thema Mikwe. Ich glaube, dass die vielen Berichte der Selbstaufopferung auf Seiten der Frauen, die - in der ehemaligen Sowjetunion, im Getto und auch im heutigen Amerika - die Mikwe trotz unglaublicher Schwierigkeiten einhalten, den stärksten Teil meines Buchs ausmachen. Diese Geschichten des Glaubens und dessen unerschütterlicher Ausdruck haben mich tief berührt, und ich weiß, dass sie auf die Leser in gleicher Weise wirken werden.

Erzählungen

Tauchen auf Aruba

Helene Storch

Wir hatten fantastisches Essen, eine luxuriöse Unterbringung, aufregenden Wassersport, verzauberte Abende, tropische Brisen und Tage in scharf gezeichnete Farben, umgeben von türkischem kristallklarem Wasser.

Wir schnorchelten. Wir erklommen Felsen. Von einem Unterseeboot betrachteten wir den Grund des Ozeans.

Dieses Familientreffen war wie ein wahr gewordener Traum. Meine Eltern hatten uns zu diesem Traumurlaub in das Americana, einem Fünf-Sterne Hotel, auf Aruba eingeladen. Meine Schwester, mein Bruder, ihre Partner und meine Nichten und Neffen waren angereist. Dieser Urlaub war ganz und gar anders als unsere übliche Reise in die Catskill Berge im Bundesstaat New York.

Wir hatten alles - außer einer Mikwe. Aufgrund einer Unregelmäßigkeit in meinem Menstruationszyklus, war das Fehlen einer Mikwe eine wahre Herausforderung. Was sollte ich tun? Für mich war das offensichtlich. Mein Mann war skeptisch – nein, eher verwundert – als ich ihm erzählte, das ich die Karibik in eine Mikwe verwandeln würde.

„Helene“ sagte er, „ich glaube du bist verrückt! Willst du wirklich eine Haiattacke oder eine Lungenentzündung riskieren, nur damit wir miteinander schlafen können?“ Warte doch einfach die paar Tage bis wir wieder zu Hause sind, und du die Gemeinschafts-Mikwe besuchen kannst.“ Ich kenne meinen Mann. Er würde es nicht zulassen, dass ich mich irgendwelchen Risiken aussetze. Aber wir waren hier, an diesem romantischen Platz wie aus dem Reiseprospekt und genossen die fast perfekten Ferien, inmitten von Wasser!

Mein Mann, ein logisch denkender Doktor der Wissenschaft, versuchte es mir auszureden, aber meine ältere Schwester spielte heimlich bei meinem Plan mit. Sie war mein Komplize. Meine Schwester würde bezeugen, wie ich dreimal im Schutze der Dunkelheit ins Meer eintauchen würde. Schließlich willigte mein Mann meinem außergewöhnlichem Plan zu und bot an, Ausschau zu halten nach eventuellen Voyeuren, von einem Posten 80 m oberhalb des Strandes. Auf dem Weg zurück durch den weiten, in Dunkelheit gehüllten Strand, würde mein Mann sich in Hörweite postieren, um unsere Schreie im Unglücksfall zu hören.

Es war später Abend als meine Schwester und ich durch die Hotelloobby schlichen. Wir trugen flauschige weiße Bademäntel und unsere Handtücher, wir hätten genauso gut auf dem Weg zum Pool sein können. Aber wir ließen die Terrasse hinter uns und gingen geradewegs zum Strand.

Pärchen bummelten am Wasser entlang, und ihre Spuren wurden nur vom Mond beleuchtet und das schummerige Licht des Hotels wurde vom Sand gedämpft. Wir warteten bis die Luft rein war. Nach einer halben Stunde, um ungefähr elf Uhr, verschwanden auch die letzten Spaziergänger in Richtung Hotel.

Mein Mann war auf seinem Posten, und meine Schwester und ich schritten zur Tat. Als wir das Wasser erreichten, versuchten wir ruhig zu bleiben und uns zu beteuern, dass dies ein gut gepflegter Badestrand war, der jeden Tag gründlich gereinigt wurde. Wir redeten uns ein, dass

der Weg ins Meer flach und gleichmäßig war, dass das Wasser klar und sauber sei, und das in dieser Gegend Haie sehr unwahrscheinlich wären – besonders in der Nacht.

Aber egal wie rational wir zu sein versuchten, die Dunkelheit war nicht unser Freund und schaurige Gedanken setzten sich in unseren Köpfen fest. Wir fragten uns, ob auf dem Grund zerbrochene Muscheln oder Scherben lägen, ob es Haie oder andere Meereskreaturen gäbe. Würde der Meeresgrund plötzlich abfallen, und würde das düstere Wasser Algenklumpen – oder noch schlimmer – einen Nachtschwimmer hervorbringen?

Funkelndes Weiß und heißer Sand hatten sich eine graue dampfende Masse verwandelt. Klares Wasser war nun schwarz und geheimnisvoll. Und ohne die karibische Sonne war es kalt - sehr kalt. Und ich verabscheue die Kälte. Meinem Körper ist Kälte zuwider. Den ganzen Winter trage ich Thermo-Unterwäsche und schlafe unter drei Bettdecken.

Nachdem ich mich ausgezogen hatte, verdeckte meine Schwester mit meinem Bademantel meinen Sprung ins Wasser. Ich paddelte durch die Wellen ins brusthohe Wasser; meine Schwester – die Aufpasserin, verfolgte meinen Weg. Auch sie musste ins Wasser gehen um sich zu überzeugen, dass ich die *halachischen* Anforderungen des dreimaligen kompletten Eintauchens erfüllte.

Im Wasser versuchte ich an G-tt und die *Mizwa* zu denken. Aber ich musste meine ganze Kraft aufwenden um das Unbehagen und die Angst zu bekämpfen. In Rekordzeit vollzog ich die Segnung und man könnte es Speed-Tauchen oder auch Express-Mikwa nennen. Mit rudernden Armen und Beine eilte ich so schnell wie möglich aus dem Wasser. Und ich schaffte es.

Als meine Füße das Land erreichten, wurde mir klar, dass meine Mikwe Erfahrung auch viel schlimmer hätte ausfallen können. Was wäre gewesen, wenn wir Urlaub in der Wüste oder in der Arktis gemacht hätten?

Die ersten Geräusche, die ich auf dem Rückweg hörte, waren Kalypso-klänge von der Hotelterrasse, wo eine Mitternachts-Eiskrem Party in vollen Gängen war. Der Gedanke an Eis hatte einen abschreckenden Effekt auf unsere halbgefrorenen durchnässten Körper.

Wie zwei halb ertrunkene Ratten mit blauen Lippen setzten wir unseren tropfenden Triumphzug durch die Lobby fort. Wir ließen die Fässer mit der Eiskrem, den Maraschino-Kirschen und der heißen Schokoladensoße hinter uns und peilten direkt unsere Zimmer an.

Am nächsten Abend durchlief mich ein warmer Schauer, als ich herausgeputzt mit meinem Mann die Promenade entlangschlenderte, und dabei das Meer betrachtete, das gestern noch so furchteinflößend gewesen war.

„Mein Schatz“, sagte mein Mann, „du bist eine unerschrockene Frau“.

Unter seinem liebevollen Blick und dem sterneklaren Himmel fühlte ich mich wie neugeboren.

Sossonko: Aus der Tiefe

Freida Sossonko

Meine verehrten Damen, wenn ich eine Mikwe hier in Brooklyn besuche, dann sehe und fühle ich den Komfort und den Luxus der Mikwe, des Bades, des Baderaumes und der ganzen Umgebung. Und wenn ich fertig bin, dann möchte ich noch etwas in der Mikwe verweilen. Ich schließe meine Augen, und dann kann ich in meinem Geiste eine ganz andere Mikwe fühlen, die wir dreißig Jahre zuvor in Tashkent benutzten...

Im zweiten Weltkrieg verließen wir die Ukraine über Samarkand und kamen nach Tashkent, der Hauptstadt von Usbekistan in Mittelasien. Tausende andere Juden, die gezwungen waren ihr Land zu verlassen, machten sich auf den Weg nach Tashkent. Es gab dort nur eine Mikwe im Hinterhof der Synagoge, die wir alle benutzten. Die Mikwe wurde eine internationale Mikwe. Plötzlich im Sommer 1962 schloss die kommunistische Regierung die einzige Mikwe in Tashkent, einer Stadt mit so vielen Juden.

Übertragen von einer Ansprache im Rahmen einer Benefizveranstaltung zu Ehren der Mikvah Yiroel in Brooklyn, New York im Winter 1992.

Nach ein paar Wochen hörte ich das Gerücht, dass eine Mikwe für Frauen zur Verfügung stand. Ich fragte eine Freundin, und sie sagte, dass es wirklich eine Mikwe geben würde. Sie war schon dort gewesen und falls nötig würde sie mich begleiten. Aber es sei ein Geheimnis. An dem Tag an dem ich gehen wollte, machte ich mich fertig und wir gingen gemeinsam zu der Mikwe. Wir gingen zu dem gleichen Hinterhof der Synagoge. Sie rief die Frau, die in der Mikwe gearbeitet hatte und auch in dem Hinterhof lebte. Die Frau kam heraus und ging zu der Seite der Mikwe, die geschlossen und versiegelt war. Sie nahm eine Abdeckung hoch und darunter erschien ein Brunnen. Der Brunnen wurde viele Jahre zuvor ausgehoben nahe der Mikwe. Eine Mikwe ist nur dann *koscher* wenn sie mit *majim chaim*, lebendem (natürlichem) Wasser in Verbindung steht. Darum hatten die eigentlichen Erbauer eine andere Mikwe, in der Nähe der ersten gebaut; nur sehr viel tiefer und diese mit Regenwasser gefüllt. Da es in Tashkent nicht sehr oft regnet, hatten die Erbauer direkt neben der Mikwe einen Brunnen ausgehoben. Tashkent liegt in den Bergen, daher musste dieser sehr, sehr tief sein.

Es war beschlossen, dass wir diesen Brunnen nutzen würden, bis wir eine neue geheime Mikwe für Frauen bauen könnten. Brunnenwasser, das einer natürlichen Quelle entspringt ist hundert Prozent *koscher* um darin Unterzutauchen. Sie stellten einen Tisch auf den Grund des Brunnens und banden zwei lange Leitern zusammen, diese Leitern stellten sie auf den Tisch in dem Brunnen. Die Frau, die für die Mikwe verantwortlich war, nahm einen Eimer mit heißem Wasser und schüttete diesen in den Brunnen, für mich erschien das wie ein Tropfen in den Ozean. Als ich den ersten Schritt auf die Leiter machte, kam mir eiskalte Luft aus dem Brunnen entgegen. Ich schaute herunter und es war so dunkel und so tief, dass ich das Wasser fast nicht erkennen konnte. Als ich herunterging, dauerte es eine Weile bis meine Zehen das Wasser berührten, und als sie es dann taten zog ich meinen Fuß sofort wieder heraus, da es sich wie tausend Nadelstiche anfühlte. Ich versuchte es mit dem anderen Fuß, aber es war das Gleiche. Ich wusch meine Lippen, meine Arme, mein Gesicht.... Und noch einmal schloss ich meine Augen und führte meinen Fuß runter, und fühlte Feuer. Ich versuchte es so und so, aber ich konnte

dieses Wasser nicht aushalten. Also entschied ich, wieder hoch zu gehen ohne untergetaucht zu sein und auf den Tag zu warten, an dem wir mit G-ttes Hilfe eine neue Mikwe bauen würden.

Aber im selben Moment, hörte ich zwei Frauen im Hof ankommen, um die Mikwe zu benutzen. Eine davon war eine Freundin von mir. Sie redete und ich erkannte sie an der Stimme. Sie war jünger als ich und Mutter von sieben Kindern. Da begann ich umzudenken. Was würde passieren, wenn ich diese Mikwe nun verlassen würde? Die Frauen würden es nicht einmal probieren! Sie würden umkehren und nach Hause gehen. Wenn sie ein bisschen später gekommen wären, hätten sie nie erfahren dass ich die Mikwe nicht benutzt hatte. Aber jetzt war ich das lebende Beispiel dafür, dass es unmöglich war. Und das wäre ein sehr schlecht.

Wir lebten in Russland, wo das kommunistische Regime, alles religiöse Leben zerstört hatte. Die Rabbiner, die *Schochtim*, die Lehrer, alle wurden nach Sibirien geschickt. Viele kamen nicht zurück. Aber trotzdem gab es noch immer Menschen, die die *Tora* studierten und *Mitzwot* ausführten, aber sie taten dies unter größter Selbstaufopferung. G-tt hatte uns zum Leben in dieses Land gebracht. Deshalb gab Er uns die Stärke hier zu leben, *Mitzwot* auszuführen und die *Tora* zu studieren. Hier waren wir also, drei Frauen, drei Jüdinnen, in der Vorbereitung unterzutauchen. Und nur weil es kalt war würden wir das nicht tun?

Nie dachte ich daran, dass Satan das Bild betreten würde und es war nicht unsere Aufgabe Satan beizubringen wie er arbeiten soll. Der Mann meiner Freundin arbeitete nachts in einer Fabrik. Meine Freundin würde nach Hause kommen, enttäuscht und kaputt von der Arbeit, sie würde auf ihren Ehemann warten um ihm zu berichten, dass sie nicht untergetaucht war, und während sie wartete, würde sie vielleicht einschlafen. Du würdest vielleicht annehmen, dass sie ihm eine Notiz geschrieben hatte, aber wie oft wolltest du schon etwas wichtiges machen und hast es dann doch vergessen? Oder der Ehemann würde die Notiz nicht finden. Satan würde das so einrichten. So arbeitet Satan. Der Ehemann würde nach Hause kommen und sie hätte keine Gelegenheit

ihm zu sagen, dass sie die Mikwe nicht genommen hatte. Ein Unglück könnte geschehen. Mit der anderen Frau würde Satan dasselbe machen. Und noch ein Unglück würde passieren. Die Schuld läge auf meiner Seele. Würde ich das aushalten? Nein. Und ich entschied, egal wie, ich musste in diesem Brunnen eintauchen.

Ich versuchte es wieder und wieder, es war immer dasselbe. Das Wasser war einfach so kalt wie...unmöglich. Ich musste an irgendetwas denken, dass mir die Gefühle aus dem Körper nehmen würde, nur dann würde ich eintauchen können. Im *Talmud* wird berichtet wie jemand den großen Weisen *Rawah* beim Lesen der Thora sah. Er war so in seine Studien vertieft, dass er in seine Finger biss. Er blutete, und merkte und fühlte es nicht einmal. Wenn man also an etwas sehr, sehr Kraftvolles denkt, fühlt man gar nicht mehr wo man ist und was mit einem passiert. Ich begann an einen bestimmten Tag in meinem Leben zu denken.

Es war Anfang Februar im Jahr 1951. Mein Ehemann, ein religiöser Jude, wurde von der KGB am 26.Mai 1950 verhaftet. Zu dieser Zeit hatte die KGB die gesamte Macht in dem kommunistischen Land und nutzte sie bis zum Äußersten. Sie verhafteten viele Menschen, viele gläubige Juden – vor allem gläubige Juden.

Sie verhafteten ihn an einem Freitagmorgen als er auf dem Weg in die Synagoge war. In diesem Monat, in dem er nach Tashkent gebracht wurde, konnte ich ihm nur alle zehn Tage koscheres Essen bringen. Als ich im nächsten Monat wiederkam, sagten sie mir, dass er in eine andere Stadt gebracht worden wäre. Ich fragte sie wohin, aber sie behaupteten es nicht zu wissen. Ich erklärte, dass ich ihm Essen bringen müsste, denn er würde das Essen dort nicht anrühren. Ich redete gegen eine Mauer. Acht Monate wusste ich nicht, wo er war und war nicht sicher, ob er überhaupt noch lebte.

Er wurde nur ein paar Jahre nach unserer Hochzeit verhaftet. Wir hatten zwei kleine Kinder. Acht Monate nachdem sie ihn genommen hatten, an einem furchtbaren Tag, entschied G-tt mir meine zwei kleinen Kinder

zu nehmen. Sie starben beide an einem Tag. Niemals...ich versuche nicht daran zu denken. Aber zu diesem Zeitpunkt ist mein ganzer Körper erfüllt von diesem Gefühl.

Ich sank tiefer und tiefer in die Erinnerung an die Geschehnisse dieser Tage. Und als ich fühlte dass ich nur noch physisch anwesend war, meine Gefühle aber ganz woanders waren, sprang ich in den Brunnen, und ich fühlte die Kälte nicht im Geringsten. Ich konnte schwimmen und ich wollte an die Oberfläche des Brunnens gelangen, aber ich konnte nicht. In meinen Knochen war keine Kraft. In meinen Lungen war keine Luft. Ich versuchte es und schaffte es nicht. Ich bekam Angst. Ich betete zu G-tt mein Leben zu verschonen.

Mein Ehemann kam 1956 zurück. Im Jahr 1957 gab G-tt uns einen Sohn. In diesem Moment betete ich, mein Leben für meine Familie zu erhalten. Es dauerte eine Weile, und schließlich, G-tt... es war ein Wunder, ich weiß nicht wie ich aus diesem Brunnen herauskam. Ich gelangte zum Tisch und ruhte mich ein wenig aus. Dann begann ich aus dem Brunnen heraufzusteigen. In der Mitte des Weges, es war ein langer Weg hoch, fühlte ich Hitze in meinem Körper. Meine Blutzirkulation begann zu arbeiten. Ich berührte meinen Körper und er war eiskalt. Aber die Hitze in meinem Körper war ein wunderschönes Gefühl.

Als ich herauskam, näherten sich mir die Frauen. „Wie hast du es gemacht?“, „Ist es sehr kalt?“. Ich konnte nicht mit ihnen reden; ich wollte ihnen keine Lügen erzählen aber die Wahrheit konnte ich auch nicht sagen. Ich zeigte ihnen drei Finger. Gewöhnlich ziehen wir nach der Mikwe erst drei Dinge an, bevor wir anfangen zu reden. Ich holte meine Kleider und meine Freundin ging herunter. Meine Gedanken waren bei ihr. Plötzlich hörte ich einen Schrei aus dem Brunnen „Es ist viel zu kalt! Ich kann das nicht ertragen! Ich gehe raus, es ist so kalt!“ Sie begann zu weinen und ich weinte mit ihr. Aber schließlich tauchte sie doch unter. Als sie fertig war kam sie heraus. Die zweite Frau war viel jünger. Sie sah und hörte was vor sich ging. Still ging sie in den Brunnen herab, tauchte unter und kam still wieder heraus.

Mein Herz war voller Freude und ich dankte G-tt dass Er uns die Stärke gegeben hatte. Satan hatte hier jetzt nichts mehr zu tun. Das Ergebnis dieser Nacht war, dass meine Freundin anbot eine Mikwe für Frauen in ihren Garten bauen zu lassen, eine geheime Mikwe. Weil es gefährlich war, wenn zu viele Frauen dieselbe Mikwe benutzten, bauten wir mit G-ttes Hilfe eine Mikwe, auch für Frauen, in unsere Küche.

1964 bekamen wir die Erlaubnis Russland zu verlassen, aber wir wollten, dass die Mikwe bestehen bleibt. Wir fanden eine Familie und übergaben ihnen die Mikwe. Sie versprachen uns, dass die Mikwe offen bliebe. Wir gaben ihnen auch unser Haus und nahmen keinen Cent dafür. Und die Mikwe blieb wirklich offen.

Meine lieben Freunde, das kommunistische Regime schloss nur die Mikwe in Tashkent, mit G-ttes Hilfe öffneten wir zwei Mikwen. Das war unsere Antwort auf das Regime.

Zähl die Tage:
kluger Ratschlag des Rebbe

Elizabeth Applebaum

Mein Leben lang habe ich mit nichts sehnlicher als Kinder gewünscht. In meinem beruflichen Leben hatte ich immer Glück. Mit Mitte zwanzig wünschte ich einen Job in New Orleans zu finden, die Stadt hatte eine faszinierende Wirkung auf mich. Ich bekam den Job. Dann hoffte ich auf eine Vollzeitstelle als Journalistin, und ich fand sie bei der Kansas City Jewish Chronicle.

Nur die wahre Liebe fand ich erst als ich mit dreißig in eine Stadt zog, in der ich mir nie erträumt hätte zu leben: Detroit. Der Verleger der Detroit Jewish News kontaktierte und bot mir eine Stelle in der Redaktion an. Zuerst verneinte ich, aber er war so überzeugend, dass ich schließlich zusagte. Kurz darauf stellte mich ein Kollege meinem zukünftigen Mann Phillip vor. Ich wusste sofort, dass er es war den ich wollte. Er war nicht nur liebenswürdig und aufmerksam, sondern einfach großartig.

Wir heirateten im Young Israel in Oak Woods im Jahr 1989. Als ich noch in Kansas arbeitete, fragte mich eine nichtjüdische Bekanntschaft nach der Mikwe. Sie dachte, es wäre schwer *schomer schabbat zu sein* und

koscher zu leben geradezu unmöglich. Aber die Idee der Mikwe gefiel ihr. „Ich wünschte wir Christen hätten etwas Ähnliches“, sagte sie „es klingt toll sich jeden Monat seinem Ehemann wie eine junge Braut zu präsentieren.“ Nachdem ich geheiratet hatte ging ich gerne in die Mikwe. Jeden Monat machte ich mir eine Freude und kaufte etwas Schönes – ein Parfüm oder Shampoo, das ich nach meinem Besuch benutzte. Aber ich wartete ungeduldig darauf, dass ich meine Mikwe Besuche aussetzen könnte, wenn ich schwanger wäre.

Mein Mann und ich wollten von Anfang an Kinder. Aber nach über einem Jahr war ich noch immer nicht schwanger. Jedes Mal wenn der Schwangerschaftstest negativ anzeigte, fühlte ich eine schwere Verzweiflung. Ich versuchte alles, ich vermied Koffein, ich schlief auf der linken Seite (ich bin mir bis heute nicht sicher, was das mit meiner Empfängnis zu tun haben soll, aber ich klammerte mich an jedes kleine Gerücht). Eine Freundin empfahl mir eine Segnung des Lubawitscher Rebbe.

„Miriam, ich bin noch nicht mal Lubawitsch“, erinnerte ich sie.

„Versuch es trotzdem“, erwiderte sie und gab mir die Faxnummer des Rebbe. Ich versuchte es – und erhielt keine Antwort.

Nachdem ich weitere 14 Monate nicht schwanger wurde, empfahl mir mein Arzt Dr. Weinberg mich einer Bauchspiegelung zu unterziehen. Er vermutete, dass mein Problem physischer Natur war.

Früh am Morgen ging ich in die Klinik und wachte einige Stunden später wieder auf. „Alles sieht gut aus“, sagte Dr. Weinberg, „sie hatten eine Endometriose, die sehr wahrscheinlich für ihre Unfruchtbarkeit verantwortlich war. Wir haben alles entfernt.“

Ich war so aufgeregt, dass ich es kaum aushalten konnte. Ich rief meine Mutter und meine Schwester an und erzählte ihnen die Neuigkeiten. Wenn es nach mir ginge, wäre im nächsten Moment schwanger.

Die Operation war im Dezember und im März war ich noch immer nicht schwanger. In einem Wort, ich fühlte mich erbärmlich. Rein zufällig sprach ich noch einmal mit Miriam und erzählte ihr von der Situation. Sie ermutigte mich den Rebbe noch einmal zu kontaktieren. „Ich sehe keinen Sinn darin!“, sagte ich. „Versuch es!“, sagte sie hartnäckig. So versuchte ich es (es ist schwer Miriam zu widersprechen). Die Antwort kam einige Stunden später, ein Telefonanruf vom Assistenten des Rebbe. „Der Rebbe“, so sagte er, „empfiehlt, dass Sie sorgfältig die Gesetze des *Taharat Hamishpachah* studieren sollten.“ Ich war aufgewühlt und überrascht zugleich. Warum bestärkte mich der Rebbe einen Brauch zu überprüfen, von dem ich sicher war ihn sehr gut zu kennen? Wahrscheinlich irrte er sich. Ich rief Miriam an und sprach mit ihr meinen Kalender durch, und da entdeckte ich den Fehler. „Du gehst einen Tag zu früh in die Mikwe“, erklärte sie, „du wartest nicht lange genug nachdem deine Periode geendet hat.“

Die ganze Zeit war ich so sicher gewesen, dass ich die *Taharah* richtig vollzog. Ich fühlte mich elendig.

Natürlich machte ich mich daran meinen Fehler zu korrigieren und zählte die korrekte Anzahl an Tagen für den nächsten Monat April. Und wirklich - nach dem ersten Mal wurde ich schwanger. Unsere Tochter Adina Elisheva wurde am 15. Januar 1991 geboren.

Ich muss oft an dieses ungewöhnliche Ereignis denken. Von Natur aus und wegen meines Berufes als Journalistin bin ich eher skeptisch, besonders was mystische Ereignisse angeht. Aber ich finde einfach keine logische Antwort darauf was passierte. Zwei Dinge fallen mir in diesem Zusammenhang als besonders merkwürdig auf. Erstens, wie konnte der Rebbe, den ich niemals persönlich traf, wissen, dass ich meinen Gebrauch der *Taharat Hamishpachah* überprüfen sollte? Und zweitens, im Rückblick ist es vollkommen verständlich, dass ich nach meiner ersten Anfrage nichts vom Rebbe gehört hatte. Denn es hätte keinen Unterschied gemacht, welche Segnung er mir gegeben hätte oder was er über die *Taharat Hamishpachah* gesagt hätte. Ich hatte ein körperliches

Problem und ich hätte nicht schwanger werden können bis dieses nicht gelöst war. Aber wie konnte der Rebbe das wissen?

Heute haben mein Mann und ich zwei Kinder, Adina und Yitzhak Natan, dreizehn Monate. Und trotz großer Anstrengungen (Adina brauchte 12 Stunden) kann ich es nicht abwarten mehr zu bekommen.

Eine meiner engsten Freundinnen ist meine Schwester Rebecca, die in Chicago lebt. Als Pädagoge erzählt sie oft warum sie es liebt in die Mikwe zu gehen. „Es ist Teil unseres Kreislaufs und ein wesentliches Teil des jüdischen Lebens. Und es ist auch ein wichtiger Aspekt in meiner Partnerschaft. Begierig erwarten wir den Tag an dem ich in die Mikwe gehe, dann freuen wir uns beide auf die Vorbereitungen für den Abend (die Aufgabe meines Mannes besteht darin ein schönes Abendessen zuzubereiten).“

Kürzlich rief mich Rebecca mit den Neuigkeiten an, dass sie nicht länger in die Mikwe gehen würde. Für die nächsten neun Monate nämlich. Sie und ihr Mann erwarten ihr erstes Kind im April. „Bald wirst du verstehen“, sagte ich, „warum Mutter immer darauf bestand, dass wir den Anschnallgurt anlegen und viel Schlaf bekommen. Du weißt nicht wie viel Liebe du geben kannst, bis du ein Kind hast“.

Die Mikwe in Libanon,

Sommer 1981

Daniela Shefi

Es war zur Zeit des Libanonkriegs. Baruch Marzel befand sich tief im libanesischen Gebiet auf der Suche nach einem Fotoapparat, um die Geschehnisse bildlich festzuhalten. Als er einen Laden betrat, um eine Kamera zu kaufen, erkannte der Eigentümer sofort, dass Baruch ein Jude ist. Zu Baruchs Erstaunen rief er laut „Schma Israel“ und dann vertraute er Baruch hinter verschlossener Tür sein Geheimnis an: „Auch ich bin jüdisch. Ich lebe hier mit meinen Großeltern, die schon sehr betagt sind, deshalb kann ich Libanon nicht verlassen. Ich habe eine große Bitte an dich: Bitte helft uns, unsere Mikwe zu erneuern, da sie durch die Bombardierung während des Kriegs nicht brauchbar ist.“

Baruch verließ den Laden und wandte sich sofort an das *Rabbanut* der Armee, aber sie konnten ihm nicht helfen. Einige Tage später traf Baruch mitten im libanesischen Gebiet auf einen Mitzwe-Tank mit Lubawitcher Chassiden. Sofort erzählte er ihnen von dem Herzenswunsch des jüdischen Ladenbesitzers. Aber auch sie wussten sich keinen Rat. Zurück in Israel erzählten sie die Geschichte Rav Bistritzky, seligen Angedenkens, und fuhren einige Tage später mit ihm zusammen

in das nicht ungefährliche Libanon, nicht ohne vorher den Segen des Lubawitscher Rebben erhalten zu haben.

Rav Bistrizky sah sich die Mikwe von allen Seiten an und schrieb genau auf, was in Ordnung gebracht werden musste. Als die Mikwe restauriert war, fehlte noch das Regenwasser. Hier kam die Mutter von Rav Bistrizky, die in New York lebte, zu Hilfe. Da es keine telefonische Verbindung von Israel nach Libanon gab, bestellte sie bei einem Libanesen 200 Blöcke Eis. Dieser brachte aber nur 2 Blöcke, da er dachte, dass es sich sicherlich um ein Versehen handelte. Als er dann endlich die restlichen Blöcke brachte, füllte Rav Bistrizky die Mikwe ganz genau wie im jüdischen Gesetz vorgeschrieben.

Eine Woche später berichtete Rav Bistrizky dem Lubawitscher Rebbe über die Instandsetzung der Mikwe im Libanon, und die Antwort des Rebbe ließ nicht lange auf sich warten: „Gibt es eine Heizung in der Mikwe?“

Rav Bistrizky besorgte umgehend einen Elektriker, der eine Heizung einbaute. Als der Rabbi sich später nach der Mikwe erkundigte, fragte er auch nach den Renovierungskosten und schickte dann diesen Betrag nach Israel.

Eheliche Harmonie

Die Zehn Gebote der Ehe

Esther Piekarski

Das Konzept der Ehe besteht im Judentum nicht nur zwischen Männern und Frauen, vielmehr wird unser gesamtes Verhältnis zu unserem Schöpfer als eine Ehe betrachtet. Unser Hochzeitstag ist das *Schawuot-Fest*, der Tag, an dem wir die *Tora* erhielten, und genauso wie eine Ehe kontinuierlich erneuert werden sollte, so erleben wir jedes Jahr aufs Neue das Geben der *Tora*, unsere Hochzeit mit G-tt.

Wir erhielten die *Tora* als ein gesamtes Volk, Männer, Frauen und Kinder, und wir sind gelehrt worden, dass der Berg Sinai selbst, der kleinste und bescheidenste aller Berge, über unseren Köpfen gehalten wurde, als Symbol des Hochzeitsbaldachins, der *Chuppa*. Als wir die Zehn Gebote erhielten, den Grundstein der *Tora*, stellte dies das Übergeben des Ehevertrages, der Ketuba, dar, die unsere Liebe, Hingabe, Respekt und Verantwortung innerhalb dieser Beziehung repräsentiert.

Jedes Mal, wenn ein Mann und eine Frau heiraten, bedeutet das Stehen unter dem Hochzeitsbaldachin eine Wiederholung unseres Hochzeitstages mit G-tt, des Tages, an dem wir diese Zehn Gebote erhielten. Daher ist es klar, dass, wenn wir uns diese Gebote genauer betrachten, wir nicht nur spirituellen Rat zur Stärkung unserer Ehen finden, sondern auch sehr praktische und wesentliche Richtlinien.

Die Zehn Gebote

1. Ich bin der Herr, dein G-tt, der dich aus Ägypten, aus dem Haus der Knechtschaft, herausführte.

Lass keine Zweifel aufkommen:

Während meiner Arbeit als Eheberaterin habe ich viele Menschen getroffen, die sich unsicher sind, ob sie mit der richtigen Person verheiratet sind. Sie sind vielleicht schon Jahrzehnte verheiratet, aber sie sind sich trotzdem nicht ganz 100% sicher. Einige waren sich vielleicht eine Zeitlang sicher, aber dann setzte Zweifel ein. „War ich zu vorschnell oder unreif, als ich meine Entscheidung traf?“ „Ist er der Richtige?“ „Wäre ich mit jemand anderem glücklicher?“ „Haben wir uns beide in verschiedene Richtungen entwickelt, sind andere Menschen geworden, in den Jahren seit unserer Hochzeit?“

Ja, ihr ward unreif, als ihr geheiratet habt, aber das ist gut: Ihr habt euch kennengelernt, als ihr jünger, noch flexibler, ward, und ihr seid zusammen erwachsen geworden. Ihr habt euch beide entwickelt und verändert seit eurer Hochzeit, aber wenn ihr einander teilhaben lasst an den Veränderungen und dem Wachstum, dient dies nur dazu, dass ihr interessanter füreinander werdet.

Macht keinen Fehler: Zweifel kann jede gute Ehe töten; ich mag mir nicht vorstellen, was er einer brüchigen antun kann. Ich habe Frauen kennengelernt, die erst dann zufrieden waren, als sie erkannt hatten und akzeptieren wollten: „Dies ist mein Ehemann. Dies ist der Mann, den zu heiraten ich mir ausgesucht habe.“ Und wenn du diese Entscheidung erkannt hast, erkennst du, dass dies der Mann ist, mit dem du beabsichtigt hast, zusammenzubleiben, zusammen zu arbeiten, zu leben, Kinder groß zu ziehen, Rechnungen zu bezahlen, Dinge anzugehen, alt zu werden - dieser Mann, und nur dieser Mann.

Nun, in diesem ersten Gebot ist das erste Wort *Anochi*. *Anochi* bedeutet „Ich“ in der ägyptischen Sprache. Aus welchem Grunde nur sollte G-tt

die *Tora*, ja sogar das erste der Zehn Gebote, in einer Fremdsprache und nicht auf Hebräisch beginnen?

Zu dieser Zeit waren wir, das jüdische Volk, gerade aus Ägypten gekommen. Obwohl wir unsere Hebräische Sprache gebrauchten, war uns Ägyptisch auch sehr vertraut geworden. G-tt entschied, mit uns in einer Gemeinschaftssprache zu kommunizieren - eine gemeinsame Basis, auf der die Beziehung begonnen wurde. Dies enthält eine Lehre für uns alle.

An einem gewissen Punkt im Leben mag eine Frau denken: „Er ist ja so anders als ich.“ Trotzdem - mit Anstrengung und Hingabe kann eine gemeinsame Basis gefunden werden. Wenn du eine Zeitlang eine 'Fremdsprache' sprechen musst, tue es.

Der Gebrauch des Wortes '*Anochi*' - Ich - lehrt uns, dass G-tt sich selbst, den Kern Seines Wesens, in die *Tora* gelegt hat. Deswegen besteht die Lehre für uns darin, dass unser Herz und unsere Seele auf die gleiche Weise in unserer Ehe sein sollen.

Der euch aus Ägypten geführt hat

Warum erinnert uns G-tt ständig daran, woher wir kommen? Ist es so angenehm, ständig zu hören, dass wir einst Sklaven waren? Können wir die Vergangenheit nicht einfach vergessen und 'nach vorne schauen'?

Wir alle kommen von irgendwoher. So sehr wir uns auch wünschen, unsere Ehe frisch wie Neugeborene zu beginnen ohne Ballast - Tatsache ist, dass wir alle in die Ehe kommen mit unserer Lebensgeschichte, Kindheit, unseren Angewohnheiten, Erwartungen, Unterschieden und vielleicht sogar, G-tt behüte, Traumata. Wenn es etwas in unserer Vergangenheit gibt, dem wir uns stellen müssen, müssen wir dies auch tun und dürfen es nicht unter den Teppich kehren. Alles, was heute unter den Teppich gekehrt wird, wird sich morgen nur vergrößert haben - oder nächste Woche, oder in zehn Jahren. Früher oder später muss es hervorgeholt, untersucht und zur Ruhe gelegt werden. Früher ist viel

besser als später. Du kannst dir und anderen Familienmitgliedern richtig weh tun, wenn du über all diese Häufchen unter dem Teppich stolperst.

Bis wir unseren Ballast erkennen, bleibt die Versuchung, unseren Ehemann für unsere Unsicherheiten verantwortlich zu machen. Gibt es etwas in uns, dem wir uns stellen müssen - etwas aus der Vergangenheit?

Wir sind nicht die einzigen, die eine Vergangenheit haben. Auch unsere Ehemänner kommen aus einem anderen Elternhaus, gingen zu einer anderen Schule, wuchsen vielleicht in einer anderen Kultur auf. So ähnlich wie uns auch zu sein scheinen, wir werden dennoch unterschiedlich sein. Manchmal regt eine Frau sich darüber auf, dass ihr Mann etwas tut oder nicht tut, da sie annimmt, dass er 'es wissen müsste'. Beispielsweise könntest du aus deiner Kindheit die Tradition haben, zu deinem Geburtstag einen Kuchen und Geschenke zu bekommen. Aber in seinem Elternhaus könnten sich die Dinge ganz anders abgespielt haben. Wenn du also niemals erklärst, was du an deinem Geburtstag erwartest, kannst du auch nicht verärgert sein, wenn dein Mann nicht weiß, dass du dir einen Kuchen und Geschenke wünschst. Beide Ehepartner müssen die Vergangenheit des anderen berücksichtigen.

2. Habe keine anderen Götter neben mir

Schau keine anderen Männer an; vergleiche nicht deinen Mann mit den Männern anderer Frauen.

Kürzlich erhielt ich einen Anruf von einer Frau, die ich nicht kannte. Sie wollte reden. Sie war unglücklich. Sie war seit einigen Jahren verheiratet und erkannte plötzlich, dass ihr Mann nicht so klug, höflich, geschliffen, gut erzogen, kultiviert war wie ...

Als sie sprach, bemerkte ich, dass ein Teil ihres Satzes fehlte. „Er ist nicht so gut wie ...“ „Wie wer?“ fragte ich.

Sie antwortete nicht. Mit mehr Nachdruck fragte ich, ob sie kürzlich mit einem anderen Paar ausgewesen seien. Erstaunt, rief sie aus: „Oh, Sie

haben uns im Restaurant gesehen?“ (Tatsächlich wusste ich noch nicht einmal, mit wem ich eigentlich sprach!)

Ich versicherte ihr, dass ich sie nicht gesehen hätte, erklärte ihr jedoch, dass es offensichtlich war, dass sie ihren Mann mit jemand anderem verglich, und ich bat sie, mir zu erzählen, was passiert war.

Sie beschrieb wehmütig, wie der Mann ihrer Freundin den Abend zuvor, im Restaurant, den Stuhl für seine Frau zurückgezogen hatte, ihren Mantel genommen und vorsichtig aufgehängt hatte. Ihr eigener Mann bemerke niemals ihren Stuhl oder ihren Mantel. Der Mann der anderen Frau hatte genau gewusst, was er bestellen sollte und kannte sogar die Vorlieben seiner Frau. Ihr eigener Mann saß da und wartete, dass sie für ihn bestellte, wobei er verkündete, dass er aufgefallenes Essen hasse. Dann spottete er über Leute, die etwas anderes als Steak und Kartoffeln essen. Der andere Mann war so kultiviert und vornehm gewesen, während ihr eigener Mann auf unangebrachte Weise den Ober beleidigte. Ja, der andere Mann hatte sogar alles über Wein gewusst! Sie war nach Hause gekommen und sehr enttäuscht von ihrem Mann gewesen.

Dies ist natürlich absurd. Zu wissen, welchen Wein man bestellen muss, macht noch keinen guten Ehemann aus! Man könnte argumentieren, dass das Gegenteil zutrifft.

Konzentriere dich auf das Gute in deinem Mann, auf die wichtigen Dinge. Indem du sie erkennst, verstärkst du sie. Wenn du ihm beispielsweise für die Geduld dankst, die er beim Lernen mit den Kindern aufbringt, wirst du diese gute Eigenschaft an ihm verstärken. Anerkenne und verstärke das Gute.

Vergleichen ruft nur Probleme hervor. Dies ist dein Gatte, es gibt keinen anderen.

3. Sprich Gottes Name nicht vergeblich aus

Sprich über deinen Mann nicht leichtfertig oder unnötig.

Wir neigen manchmal dazu, unsere Ehemänner lachend und aufwitzige Weise herabzuwürdigen. Warum? Erfüllt dies irgendeinen Zweck? Was könnte an Gutem dabei herkommen?

Ein Paar kauft zusammen in einem Supermarkt ein. Als sie an der Kasse stehen, fällt der Frau ein, dass sie etwas vergessen hat. Sie bittet lieb ihren hilfsbereiten Mann, den Gang zurückzugehen und ihre Lieblingscornflakes zu holen. Als sie ihren Mann dabei beobachtet, wie er die Gänge rauf und runter geht - Milchprodukte, Tiefkühlkost, Obst und Gemüse, Reinigungsmittel - um ihre Lieblingscornflakes, die sie vergessen hat, zu suchen, dreht sie sich zu der Frau hinter ihr um und sagt: „Schauen Sie sich diesen Mann an! Sucht den ganzen Supermarkt nach Cornflakes ab! Männer!“ Wozu sollte das gut sein? Was haben diese Worte erreicht? Warum ist diese herablassende Ehemannverunglimpfung notwendig?

Wir alle müssen unseren Gefühlen Luft machen. Es hilft, zu hören, dass andere ähnliche Situationen kennen - dass ein bestimmtes Verhalten 'typisch Mann' ist und nicht persönlich genommen werden muss. Aus diesem Grunde ermutige ich Frauen nachdrücklich dazu, einen Mentor (*Maschia*), eine gute Freundin, jemanden zum Reden zu haben. Wir alle müssen uns gelegentlich gegenseitig das Herz ausschütten. Es ist gesund, jemanden zu haben, der uns nahe steht und verlässlich ist, mit dem wir im Vertrauen und privat Dinge besprechen können, die uns belasten. Das ist kein unnötiges Reden. Das ist ein Gespräch, das einen Sinn erfüllt, in dem man von seinem Mann auf respektvolle Weise spricht. Etwas vollkommen anderes als eine leichtfertige und öffentliche Herabwürdigung.

Ein erst seit einem Jahr verheiratetes Paar kam zu mir. Sie standen unter Schock. Sie hatten gerade gehört, dass in der Geburtsstadt der Frau ein Gerücht herumging, sie würden sich scheiden lassen! Das Problem war, dass sie die Letzten waren, die das erfahren hatten. Es lag kein Funken Wahrheit darin. Das Rätsel wurde bald aufgeklärt.

Die Frau war sehr jung und lebte nun in Israel, der Heimat ihres Mannes. Gleich nach ihrer Hochzeit musste sie sich an eine fremde Sprache

und eine völlig neue Kultur gewöhnen, weit weg von zuhause und von irgendjemand, den sie kannte. Gleichzeitig musste sie sich in das Eheleben einfügen. Das ist nie eine einfache Herausforderung, und natürlich gab es schwierige Momente.

Eines Tages, nicht lang nach der Hochzeit und dem Umzug nach Israel, rief eine Freundin an. Die Stimme der Freundin ließ ihr Heimweh zum Vorschein kommen. Die gestresste Jungverheiratete gestattete sich den Luxus eines ausgedehnten tränenreichen 'Heulanfalls' vor ihrer genauso jungen, noch unverheirateten und noch die Schule besuchenden Freundin. Sie weinte darüber, wie einsam sie sei und welches Heimweh sie hätte - wie schwierig all die Umstellungen seien.

Dieses unerfahrene, junge Schulmädchen, offensichtlich die falsche Vertrauensperson, hing den Telefonhörer ziemlich unglücklich und überwältigt auf. Sie hatte eine Last aufgebürdet bekommen, die für sie zu schwer war. Also teilte sie sie. Sie erzählte ihrer Mutter, dass ihre Freundin unglücklich in ihrer Ehe sei und nach Hause kommen wolle. Es dauerte nicht lange, bis die Scheidungsgeschichte sich in der Stadt verbreitete, zumal niemand in Amerika die junge Frau je sah, die ihre Umstellung mittlerweile ziemlich bewundernswert auf ihre eigene Weise gemeistert hatte und nun ziemlich gut mit ihrem neuen Mann in Israel zurechtkam!

Glücklicherweise ist dieses Paar noch immer glücklich verheiratet, wenn es auch eine Lektion zu lernen hatte. Wir müssen daran denken, mit anderen über private Dinge nur zu sprechen, wenn dies einem bestimmten Zweck dient, und wir müssen sorgfältig auswählen, mit wem wir sprechen, wann und wo.

4. Erwinnere dich des Schabbattages und halte ihn heilig

Erwinnere

Sich zu erinnern ist eine gute Sache. Schaffe gute Erinnerungen für dich selbst und deine Familie. Zusammen verbrachte Zeit, ein Lächeln, eine Nachricht, ein Bild, Geburtstagspartys und Familienzusammenkünfte

sind alles wundervolle Erinnerungen. Hole sie aus deiner Datenbank, wenn es stressig wird. Schenke deinen Kindern Erinnerungen, die sie teilen können. Wir haben alle irgendwelche guten Erinnerungen gesammelt aus unserer Kindheit, die zu verschiedenen Zeitpunkten unseres Lebens an die Oberfläche kommen und uns Kraft geben. Schafft euch zusammen neue gute Erinnerungen in eurem Eheleben. Erlaubt und ermutigt euch, in guten Erinnerungen zu schwelgen.

Ich sprach einmal mit einer Frau, die mit Scheidungspaares arbeitete. Ich wollte Paaren helfen, sich zu versöhnen, bevor sie den letzten Schritt zu so etwas tragischem und endgültigem wie einer Scheidung unternahmen. Sie erzählte mir, dass sie wisse, ob es bei einem Paar Hoffnung auf Versöhnung gebe oder nicht. Sie fragt sie beiläufig: „Wie habt ihr euch eigentlich kennen gelernt?“ Wenn sie darauf mit einem kleinen Lächeln, mit nur einem Abglanz einer positiven Emotion in ihren Augen antworten, weiß sie, dass noch Hoffnung besteht. Wenn sie sagen, dass sie sich nicht erinnern oder sie versteinert anschauen...

Halte (*wörtlich - beachte*)

Schabbat ist der Tag, an dem wir unsere Verbindung mit G-tt stärken, ein Tag, den wir mit spirituellen Beschäftigungen verbringen im Gegensatz zu den Tagen, an denen wir mit Geldverdienen beschäftigt sind.

Schaffe Zeit für deine Ehe. Nimm einen Tag frei, geh einen Abend aus, verbringe die Zeit ohne Telefone, Türklingeln oder andere Ablenkungen.

Ein sehr beschäftigter Mann versprach seiner Frau ständig, sich frei zu nehmen, um Zeit mit ihr allein zu haben, aber es kam niemals dazu. Er sagte, dass sein Tagesablauf einfach keine Zeit übrig ließe. Sie zweifelte keineswegs daran, dass er mit sehr wichtigen Dingen beschäftigt war. Eines Tages erzählte sie ihm, dass einer seiner größten Anhänger angerufen hätte, um in die Stadt zu kommen. Sie sagte ihm, dass sie ein Treffen für beide im Foyer seines Hotels arrangiert hätte. Ihr Ehemann notierte also dankbar den Termin in seinem Kalender. Als er zum Treffen erschien mit

zwei Stunden Zeit, die er extra für seinen Anhänger anberaumt hatte, fand er seine Frau vor. Sie sagte: „Ich bin dein größter Anhänger, und ich brauche etwas Zeit mit dir.“

Erkenne, wer wirklich dein größter Anhänger ist und schenke ihm/ihr die Aufmerksamkeit, die er/sie braucht und verdient. Letztendlich wird deine Beziehung davon profitieren.

Um ihn zu heiligen, halte ihn heilig

Was kann unsere Ehe bereichern, stärken und länger erhalten? Wir müssen uns bewusst sein, dass es einen dritten Partner in unserer Ehe gibt, G-tt. Heiligkeit ist das wichtigste Wort in einer jüdischen Ehe. Betrachte deine Ehe als die heilige Verbindung, die sie ist.

In der Ehe geht es nicht nur um euch beide. Es geht nicht darum, was du willst oder was er will. Es geht um dich, ihn und G-tt. Was will Er? Wenn ihr euch beide darauf konzentriert, Ihm zu gefallen, werdet ihr euch letztendlich selbst und einander gefallen.

Das Thema von *Keduscha* (Heiligung) ist ein Gebiet für sich. Man muss sich immer daran erinnern, dass unter dem Hochzeitsbaldachin G-tt in diese Verbindung eingeladen wurde und dass sie deshalb zu einer rechtmäßigen Ehe 'Gemäss dem Gesetz Mosches und Israels' wurde. Solange wir das respektieren und aufrechterhalten, indem wir es in unser tägliches Leben integrieren, werden wir es verdienen, dass unser Heim von G-tt gesegnet ist.

5. Ehre deinen Vater und deine Mutter

Nimm dies wörtlich. Ehre deine Eltern und deine Schwiegereltern.

Es ist vielleicht manchmal schwierig. Deswegen ist es auch ein Gebot. Aber wenn du dich anstrengst, deine Eltern zu ehren, wird das von Vorteil für dich und deine Kinder sein.

Es gibt so etwas wie zu viel Vermischung. Der hauptsächliche Einfluss und Fokus nach der Eheschließung sollte beim Partner und nicht der

Mutter liegen. Nichtsdestoweniger können, wenn sie ausgeglichen sind, gesunde, starke Verbindungen mit der älteren Generation für jeden in der Familie förderlich sein.

Wenn wir unsere Eltern ehren, besonders wenn sie ein gewisses Alter erreicht haben, müssen wir lernen, ihnen das zu geben, was sie brauchen und wollen, und nicht das, von dem wir denken, das wir es bräuchten, wären wir an ihrer Stelle. Unter Anbetracht ihres Alters müssen wir ihre Laune respektieren.

Genauso, wie wir die Wünsche unserer Eltern respektieren und ehren, auch wenn wir sie nicht nachvollziehen können, sollten wir die Wünsche unseres Ehepartners ehren. Des öfteren erhielt ich Anrufe von Männern und Frauen (vor dem Stattfinden eines Beratungsgesprächs), in denen sie mich darum baten, ihren Partner davon zu überzeugen, die Dinge so wie sie zu sehen. Grundsätzlich sagen sie damit folgendes: „Bring ihn dazu, so zu denken wie ich, so zu fühlen wie ich.“ Menschen sind verschieden. Es ist so viel weiser und praktischer, sich um das Anerkennen der Unterschiede zu bemühen als um deren Auflösung.

6. Du sollst nicht töten

Töte nicht den Charakter deines Ehepartners.

Der *Tora* Kommentator Iben Ezra sagt, dass das Verbot zu töten bedeutet 'mit deiner Hand oder mit deiner Zunge'. Körperlicher und verbaler Missbrauch sind beide ganz klar verboten.

Wenn du auf grausame Weise mit jemandem sprichst, tötest du seinen Charakter, du zerstörst die Persönlichkeit. Statt zum Sprießen bringst du den anderen zum Zusammenschrumpfen.

Vielleicht hast du das schon erlebt: Ein sehr talentierter und selbstbewusster junger Mann oder eine junge Frau scheinen sich einfach zurückzuziehen nach der Hochzeit - als ob jemand ihr gesamtes Selbstvertrauen getötet hätte. (Falls dies auf jemanden zutrifft, den du

kennst, sei misstrauisch. Es könnte sich um einen Fall von verbalem oder körperlichem Missbrauch handeln).

Eines der wichtigsten Geschenke in der Ehe ist das Selbstvertrauen, das wir durch einen Partner erhalten, der Vertrauen in uns hat. Die Haltung eines Ehepartners kann uns entweder aufbauen oder, Gott behüte, zerstören. In einer kritischen, feindseligen Umgebung zu leben, ist ein Killer. In einer Umgebung zu leben, die von Liebe, Anerkennung und Unterstützung geprägt ist, baut hingegen das Selbstwertgefühl eines Menschen auf und bildet damit die Grundlage für Erfolg in allen anderen Lebensbereichen.

Erkenne die Macht, die du als Ehepartner inne hast. Bemühe dich, zu ermutigen, ehrliche Komplimente zu machen und Anerkennung auszusprechen. Wenn das Stehlen von Selbstvertrauen durch verbale Grausamkeit mit Mord gleichzusetzen ist, dann kann das Erhöhen des Selbstvertrauens eines anderen nur mit dem Schenken von Leben gleichzusetzen sein.

Du sollst nicht töten - Töte nicht seine Persönlichkeit; seine Fähigkeit zum Erfolg. Jeder Ehepartner sollte für den anderen die Mannschaft sein, die ihn anfeuert.

7. Sei treu

Was bedeutet es, treu zu sein? Es bedeutet, dass es Bereiche des Ehelebens gibt, die privat sind. Es bedeutet, dass wir unseren privaten Belange nicht der Öffentlichkeit preisgeben - das ist Betrug. Es bedeutet, dass sowohl Mann als auch Frau den privaten Raum und die private Zeit innerhalb der Ehe als heilig respektieren sollten und wissen sollten, dass das, was dort passiert, auch dort bleibt. Es bedeutet Vertrauen.

Ein Mann überhörte am Arbeitsplatz das Gespräch zwischen zwei Kollegen, in dem es um einen Vorfall zwischen einem Mann und einer Frau ging. Als er sie über die Geschichte lachen hörte, lief er rot an. Er erkannte die Geschichte. Sie hatte sich in seinem Haus zugetragen. Sie sprachen über ihn!

Es wurde ihm klar, dass seine Frau mit ihrer Freundin gesprochen hatte, die es ihrem Mann erzählt hatte, der es nun seinem Kollegen weitersagte, diese höchst private Geschichte. Für ihn war dies ein Mangel an Treue von ihrer Seite, ein sehr gewichtiger Vertrauensbruch, und es war fast unmöglich, ihn zu überzeugen, zu ihr zurückzugehen.

8. Du sollst nicht stehlen

Anerkennung zu schenken, wo dies angebracht ist,

Anerkennung zu schenken, wo dies angebracht ist, kostet dich nichts, kann dir aber die ganze Welt öffnen.

Ein Bekannter erhielt nach jahrelangem Studieren seinen akademischen Grad. Wann immer man ihm dafür gratulierte, entgegnete er: "Die Anerkennung steht eigentlich meiner Frau zu. Sie hatte zusätzliche Jobs angenommen, um uns zu unterstützen, damit ich lernen konnte. Sie ging mit den Kindern außer Haus, damit ich studieren konnte."

Ich kenne eine Rednerin, die zu Beginn jeden Vortrags ihrem Mann Dank ausspricht. Schließlich steht sie da, hübsch, ruhig und gut vorbereitet, während ihr Ehemann zuhause all die Kinder zu Bett bringt. Sie teilt die Anerkennung mit ihm.

9. Gib kein falsches Zeugnis ab

Offen und ehrlich zu sein

Das Gebot, die Wahrheit zu sagen, erinnert uns daran, offen und ehrlich in der Ehe zu kommunizieren.

Sprich! Sag, was dich stört. Bitte, bitte, sag es einfach! Wir erhalten nicht das Geschenk der Prophezeiung unter dem Hochzeitsbaldachin. Einige Frauen denken fälschlicherweise: „Wenn mein Mann mich wirklich liebte, würde er wissen, was mich stört.“ Stimmt nicht! Wenn du ihn wirklich liebtest, würdest du es ihm einfach sagen, kurz und freundlich. Dasselbe gilt für Männer.

Klage nicht an - teile. Halte dich an 'Ich' - Sätze. „Ich fühle mich unwohl, wenn...“ „Ich mache mir Sorgen, dass...“

Jedes Mal, wenn du etwas in dir zurückhältst ohne preiszugeben, was dich stört, fügst du eine neue Schicht Steine der Mauer hinzu, die du selbst errichtest. Anfangs kannst du noch dich noch entscheiden, über die Mauer zu steigen, wann immer du willst. Nach einiger Zeit braucht es dazu schon einen kleinen Sprung. Okay, du meinst, dass du über eine so niedrige Mauer springen kannst, wann immer du willst. Bald jedoch wirst du dazu wohl eine Leiter benötigen, aber du kannst immer noch drübersteigen, wenn du es wirklich willst. Die Jahre verstreichen, und du fügst eine Schicht Steine nach der anderen hinzu, sodass die Mauer so hoch und unüberwindbar wird, dass du nicht mehr über sie steigen kannst. Tragischerweise ist die Kommunikation nun vollkommen blockiert durch zahllose Probleme, manche winzig, manche riesengroß. Probleme, die niemals zur Sprache gebracht und bearbeitet worden sind. Mit Fachkenntnis und viel Anstrengung kann die Mauer zwar abgebaut werden, an jedem Punkt im Leben, aber bedenke nur, wie viel produktiver und weniger schmerzhaft es gewesen wäre, sie niemals überhaupt erst errichtet zu haben.

10. Begehre nicht

Sei nicht neidisch.

Also warum sollte man neidisch auf den eigenen Ehemann sein? Einige Frauen sind dies jedoch.

In vielen Fällen, besonders wenn die Frau zuhause die Kinder hütet und der Mann arbeiten geht, sind sie neidisch auf die Freiheit des Ehemannes. Ehemänner können in der Regel kommen und gehen, wann sie möchten, während ihre Frauen erst Babysitter finden und 100 Vorkehrungen treffen müssen, bevor sie das Haus verlassen können. Männer rufen einfach: „Tschüss, ich gehe!“ und sind schon zur Tür hinaus. Oftmals ist es so, dass, wenn ein Mann Überstunden machen muss und die Frau dann zuhause fest sitzt mit dem Abendessen, der Hausarbeit, dem Baden der Kinder und dem Zubettbringen, dies zu Neid und Groll führen kann.

Jeder Ehemann sollte sich der Last, die seine Frau trägt, bewusst sein und versuchen, ihr so viel wie möglich zu helfen. Außerdem sollte er sie wertschätzen und sie verstehen. Seine verbale Wertschätzung allein kann ihre Last mehr erleichtern, als er sich vorstellen kann.

Jede Ehefrau sollte sich bewusst sein, dass, wenn sie unglücklich ist oder einen Groll hegt, sie sich mit ihrem Mann hinsetzen sollte, oder vielleicht mit einer Vertrauensperson, und herausfinden sollte, was sie tun könnte, um Zufriedenheit zu erlangen und sich von jeglichem Groll zu befreien. Vielleicht sollte sie ausgehen und sich in Gesellschaft anderer Frauen aufhalten. Vielleicht sollte sie noch zusätzlich einen Job ausüben. Vielleicht sollte sie weniger oder gar nicht mehr arbeiten, für einige Zeit, oder versuchen, den Druck in einem anderen Bereich ihres täglichen Lebens zu erleichtern. Vielleicht bräuchte sie mehr Hilfe im Haushalt, oder hat zur Zeit eine unpassende Hilfe. Vielleicht hat sie eine ganz bestimmte Freundin, die sie so fühlen lässt. Ärger mit der Schwiegermutter, wer weiß? Durch ein bisschen Nachdenken und Diskussion kann sie herausfinden, was sie braucht und es bekommen, ohne ihre Kinder zu verletzen, und sie kann aufhören, neidisch auf ihren Mann zu sein.

Die Zehn Gebote sind anwendbar auf alle Aspekte unseres Lebens und auf jede Situation. Wenn wir sorgfältig und tief nach innen schauen, werden wir durch das Haften an diesen Gesetzen erstens in der Lage sein, uns selbst zu korrigieren und dadurch dann auch die Welt um uns herum. Je schneller wir es schaffen, die Zehn Gebote zu erfüllen - sowohl wörtlich als auch im übertragenen Sinne - desto schneller wird Moshiach kommen, und wir werden erlöst sein, möge es Jetzt sein!

Nachwort

Mann und Frau

Tzvi Freeman

Es ist ein Irrtum, Mann und Frau als zwei getrennte Wesen anzusehen. Sie sind eher zwei Hälften einer einzigen Form, zwei gegenteilige Hemisphären, die fest zueinander passen und ein perfektes Ganzes bilden. Sie sind Himmel und Erde, eingekapselt in Fleisch und Blut.

Nur wurde diese Sphäre auf dem Weg auf diese Welt auseinander gebrochen. Was einst die Unendlichkeit einer perfekten Kugel war, wurde zu zwei endlichen Flächen. Was einst ein Duett erhabener Harmonie war, wurde zu zwei bizarren Soli unvollendeter Bewegungen, unaufgelöster Dissonanz

Sogar so sehr, dass jeder in sich nur die Hälfte einer Melodie hört und sie so auch in dem anderen hört. Jeder sieht den anderen und sagt: „Das ist kaputt.“ Ganzheit vortäuschend wandeln die beiden Hälften ziellos allein im Raum.

Bis jedes Fragment es sich erlaubt aufzugeben, zuzugeben, dass es auch defekt ist. Nur dann kann es nach der Wärme suchen, die ihm fehlt. Nach der Tiefe des eigenen Selbsts, die fortgerissen wurde. Nach der Harmonie, die seinem Lied Bedeutung verleiht.

Und in der vollkommenen Vereinigung finden zwei endliche Wesen in sich gegenseitig eine unendliche Schönheit.

Mitwirkende Autoren:

Elizabeth Applebaum, eine Lektoratsassistentin der Detroit Jewish News.

Gila Berkovitz, eine Romanschriftstellerin und Zeitschriftenautorin. Darüber hinaus hält sie viele Vorlesungen zum Thema Judentum und Sexualität.

Tzvi Freeman, der Autor von *Bringing Heaven Down to Earth* und *Be Within, Stay Above*, zwei Bände mit Meditationen, sowie zahlreicher Artikel über jüdische Mystik und Philosophie.

Manis Friedman, ein weltweit renommierter Rabbiner, Autor, Berater, Dozent und Philosoph und Mitbegründer des Bais Chana Institut für Jüdische Studien in Minnesota, der weltweit ersten Jeschiwa für Frauen. Von 1984-1990 war er einer der Simultanübersetzer der im Fernsehen übertragenen Ansprachen des Lubawitscher Rebbe.

Simon Jacobson, der Autor von *Toward a Meaningful Life: The Wisdom of the Rebbe* (William Morrow, 1995), das in die Sprachen Hebräisch, Französisch, Spanisch, Holländisch, Portugiesisch, Italienisch, Russisch, Deutsch, Ungarisch und Tschechisch übersetzt wurde, und der Gründer und Direktor des Meaningful Life Center, www.meaningfullife.com. Darüber hinaus ist er der Herausgeber der größten jiddisch-englischen Wochenzeitung, *The Allgemeiner Journal*.

Mindy McLees, lebt in Sherman Oaks, Kalifornien, mit ihrem Mann und zwei Söhnen. Derzeit arbeitet sie an einem Buch über die Mikwe.

Sheindal Goldblatt-Muller, eine *Schlucha* (Gesandte) des Lubawitcher Rebbe in South Carolina. Sie und ihr Ehemann Meir gründeten und leiten die Columbia Jewish Day School, an der sie Schüler vom Vorschul- bis zum High-School-Alter in jüdischen Studien unterrichtet. Sheindal hält außerdem Vorlesungen zu einer Vielzahl von Themen.

Esther Piekarski, eine *Schlucha* (Gesandte) des Lubawitcher Rebbe in Tel Aviv, Israel. Sie lehrt in zahlreichen Seminaren und unterrichtet Jungverheiratete. Auf der ganzen Welt ist sie als herausragende Rednerin bekannt.

Chaya Sarah Silberberg, die Frau eines Rabbiners im Bais Chabad Torah Center in West Bloomfield, Michigan, seit 1975. Weiterhin unterrichtet sie, schreibt Artikel und antwortet auf Fragen bei Chabad.org's *Ask the Rabbi Service*.

Daniela Shefi, Direktorin von Refua Schelema, einer Klinik für alternative Medizin in Haifa, Israel.

Rivkah Slonim, Co-Leiterin des Chabadzentrums der Universität von Binghamton, New York. Eine selbsterklärte „chasidische Feminist“. Sie hält in ganz Amerika Vorträge zu den Themen Familie und Frauen. Sie verfasste *Total Immersion: A Mikvah Anthology* (Jason Aronson 1996) und *Bread and Fire*, (Urim Publications 2006).

Freida Sossonko, s.A. war eine wohlbekannte Persönlichkeit in der Lubawitscher Gemeinschaft.

Helene Storch, machte ihren Abschluss an der Stony Brook University und am Hunter College. Sie lebt mit ihrem Ehemann und ihren Kindern in Hillside, New Jersey.

Quellen

Wir danken den Autoren und Verlegern der verschiedenen Artikel, die uns freundlicherweise die Genehmigung zur Übersetzung und Weiterveröffentlichung ihrer Publikationen gaben.

Auf spirituellem Tauchgang, www.ChabadKoeln.de

Der monatliche Honeymoon, www.Mikvah.org

Mikwe-Termin, Bread and Fire, Urim Publications.

Leben als Nonne, Bread and Fire, Urim Publications.

Reinigende Wasser, www.ChabadKoeln.de

Die spirituellen Werte der Mikwe, www.ChabadKoeln.de

Die Ehe im Laufe des Monats, www.Chabad.org

Warum verlieben wir uns?

The Meaningful Life Center, www.meaningfullife.com

Feministin in der Mikwe, www.Chabad.org

Tauchen auf Aruba,

Total Immersion; A Mikvah Anthology, Urim Publications.

Sossonko: Aus der Tiefe,

Total Immersion; A Mikvah Anthology, Urim Publications.

Zähl die Tage: kluger Ratschlag des Rebbe,

Total Immersion; A Mikvah Anthology, Urim Publications.

Die Zehn Gebote der Ehe, www.ChabadKolen.de

Mann und Frau, www.Chabad.org