

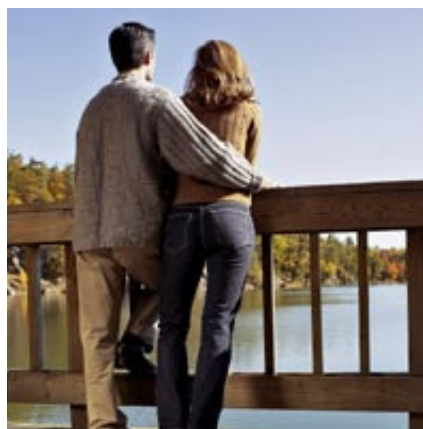
# Beziehungen *positiv gestalten*

■ Für die steigenden Scheidungsziffern werden unterschiedliche Gründe angeführt: Unrealistische Ansprüche der Partner, wachsende Bindungsunfähigkeit, Emanzipation der Frau, überzogene Erwartungen und so weiter. Umgekehrt soll in diesem Artikel gefragt werden: Wie kann Ehe und Partnerschaft positiv gestaltet werden? Wie kann es Paaren gelingen, trotz allen paarfeindlichen Trends eine gute Ehe zu führen? Sieben Tipps gilt es zu beherzigen, und zwar nicht nur einmal, sondern täglich aufs Neue.

## ■ 1. Miteinander reden

Keine Liebe ohne Worte. Vor allem die Frauen wollen es immer wieder neu hören: «Ich liebe dich, du bist mir wichtig, ich liebe dich.» Männer denken viel und reden wenig. Deshalb gilt für sie: Reden ist Gold. Ehepartner sollen sich bewusst Zeit nehmen, miteinander zu reden und auszutauschen. Kommunikation ist wichtig. Hilfreich dabei ist Jakobus 1,19: «Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden und langsam zum Zorn.» Wie lerne ich über das zu reden, was wirklich in mir vorgeht? Wie komme ich zu mehr Offenheit und Transparenz? Und wie kann ich darauf hören, was der andere wirklich sagen will?

■ Kommunikation ist mehr als eine Anhäufung von Worten. Nur 7 % der gesamten Botschaft beruhen auf dem gesprochenen Wort. 38 % macht der Tonfall aus und 55 % kommt durch die Körperhaltung, durch Non-Verbales (Mimik, Gestik) beim anderen an. Wie immer wir miteinander reden, es bleibt spannend.



## ■ 2. Die Krisen des Lebens meistern

Auch in einer guten Ehe herrscht nicht immer eitel Sonnenschein. Es gilt eine Beziehung aufzubauen, in der Meinungsverschiedenheiten wie auch innere Konflikte und blanke Wut auf den Partner einen sicheren Platz haben. Die Vorstellung von einer konfliktfreien Ehe ist ein Widerspruch in sich, denn es gibt keine Liebe ohne Hass, keine Bewunderung ohne Neid, keine Nähe ohne Angst. Psychische Wachstumsschritte sind oft begleitet von Konflikten und Zorn. Frauen und Männer in guten Ehen geben zu, dass sie intensive Auseinandersetzungen mit ihrem Ehepartner hatten. Stürmische Episoden prägen sich ins Gedächtnis ein und gelten als Wendepunkte in der Beziehung. Die Partner lernen dadurch, sich selbst und den Partner realistischer einzuschätzen. Ich erachte es als Geschenk für eine Ehe, wenn die Partner unterschiedlicher Meinung sein dürfen und ihre eigene Position behaupten können, ohne dabei Angst haben zu müssen, die Beziehung könnte ernsthaft gefährdet werden.

## ■ 3. Geborgenheit schenken

Zu einer positiven Paarbeziehung gehört auch, dass man sich gegenseitig Geborgenheit und Unterstützung gibt. Es soll ein Raum geschaffen werden für Abhängigkeit, Versagen, Enttäuschung, Trauer, Krankheit und Älterwerden. Kurz: In einer guten Partnerschaft dürfen sich die Partner verletzlich zeigen. Wenn das in einer Beziehung keinen Platz hat, «verhungern» die Paare emotional. Es fehlt ihnen dann der Rückhalt, die täglichen Anforderungen zu meistern, und sich den Härten des Lebens zu stellen.



## ■ 4. Humor behalten und Langeweile vermeiden

Viktor Frankl, Pionier des therapeutischen Humors, betonte, dass nichts den Patienten so sehr von sich selbst distanzieren lasse wie der Humor. Gerade durch eine humorvolle Reaktion kann eine Verhaltensveränderung eingeleitet werden. Humor beeinflusst zudem positiv unser Immunsystem. Lachen kann Schmerz reduzieren, Stressabbau, Durchblutung und Verdauung fördern. Es geht nicht darum, einander Witze zu erzählen. Gefragt ist vielmehr eine ganz spezifische, intime, humorvolle Art des Umgangs miteinander.



der. Die Alltagsweisheit «Was sich neckt, das liebt sich», wird von glücklichen Ehepaaren bestätigt. Wie gut tut es doch, wenn man sich zwischendurch auch mal über die Höhen und Tiefen des Alltagslebens lustig machen kann. Nebst der Aufgabe, den Humor zu pflegen, soll die Langeweile aus der Beziehung ferngehalten werden. Wie kann das gelingen? Geniessen Sie die Zeit, die Sie miteinander verbringen können. Leben sie nicht nebeneinander her, sondern bewusst miteinander. Machen Sie wieder mal ein Spiel zusammen, einen Spaziergang, einen Ausflug, und fragen Sie sich immer wieder: Wer ist das eigentlich, der da mit mir lebt?



## ■ 5. Die sexuelle Beziehung pflegen

Es gibt kein standesamtlich verbrieftes Recht auf sexuelle Grundversorgung. Die kritische Aufgabe besteht darin, eine

liebvolle sexuelle Beziehung zu pflegen, damit der gegenseitige Reiz, der das Paar einmal zusammenbraachte, von Dauer sein kann. Ein erfülltes Sexualeben, ganz gleich, wie das Paar das auch definiert, gehört zum eigentlichen Kern einer glücklichen Ehe. So schön wie Sex sein kann, so verletzlich ist er auch. Kein anderer Teil der Beziehung kann verletzlicher sein als dieser. Vorübergehende oder sogar ausgedehnte Unterbrechungen des sexuellen Miteinanders drohen aus vielen Gründen. Dazu gehören die Belastungen am Arbeitsplatz, die Geburten, die kleinen und grösseren Kinder, permanente Übermüdung, Streit etc. Spannend, wie sensibel das Sexualeben von Ehepartnern auf die Ereignisse und Stimmungsschwankungen reagiert. Deshalb hängt die Erfüllung sexueller Liebe nicht zuletzt davon ab, in welchem Mass beide Partner zur inneren und äusseren Ruhe finden, damit sie sich einander liebevoll körperlich zuwenden können. Vielleicht ist es nötig, dazu auch wieder mal ein Wochenende auswärts zu verbringen. Was manche Paare unglücklich macht, ist der Anspruch, die Sexualität müsse stets aufregend und abwechslungsreich sein. Also keinen überhöhten Idealen nachjagen. Sex im ehelichen Alltag ist oft nicht überraschend, braucht deshalb aber nicht öde und langweilig zu sein. Und noch etwas: Sie lassen Ihre Sexualität fahrlässig ausdörren, wenn Sie sie nie zum Thema machen.

## ■ 6. Einander treu sein

Weil die Ehe ein Bund ist, kommt sie ohne Treue nicht aus. Von Bündnispartnern wird Treue erwartet. Wo man sich die Treue hält, da wächst gegenseitiges Vertrauen, da kann man sich dem Partner anvertrauen. Jedes Vertrauen lebt aus einem letzten Urvertrauen, und das ist das Vertrauen in Gott. Er ist das Fundament des Ehebundes. «Gott ist treu» (1. Korinther 1,9). Dieser Gott gibt uns die Verheissung: «Der Herr ist treu, der wird euch stärken und bewahren» (2. Thessalonicher 3,3). Und wenn wir versagen, «so bleibt er treu» (2. Timotheus 2,13). Liebe ist der Wille zur Treue. Und treu sein zu wollen, ist eine Entscheidung.



Autor:  
Ernst Bai  
Leiter Lebensberatung  
ERF Schweiz  
ebai@erf.ch