

## Was Paare zusammenhält

Das eigentliche Geheimnis langer, glücklicher Beziehungen ist weder ein Himmels Geschenk, noch irgendein Mysterium. Die Erklärung dafür ist die „Feinabstimmung“ zwischen den beiden Partnern. Wissenschaftler ermittelten die grundsätzlichen Kriterien für eine lange glückliche Partnerschaft. In den folgenden Abschnitten sollen hier einige Gedanken zum Problem Ehe und Familie dargelegt werden. Es soll versucht werden, das menschliche Miteinander in Ehe und Familie zu beleuchten.

Zum Beginn einige Gedanken von Margaret Mead: „Einst war die Ehe ein Hafen, aus dem einige Paare mit vollen Segeln sicher ausfahren, andere lagen darin vor Anker und verrosteten, noch andere erlitten Schiffbruch an der Küste. Heute ist die Ehe eine Fahrt auf offenem Meer, ohne jeden Hafen im Hintergrund und jeder der beiden Partner ist zur Wachsamkeit verpflichtet, wenn das Schiff überhaupt flott bleiben will. Jede Form der Ehe kann ihren Lohn und ihre Würde in sich tragen, wenn die Menschen sich nur entschließen, sie ihr zu verleihen.“

Die meisten Eheleute werden zugeben, dass man für eine gute Ehe Zeit und Energie aufbringen muss. Zu schnell geben die Partner auf, wenn sich nicht unmittelbar der von ihnen erwartete Erfolg zeigt. Dann sagen sie, verheiratet sei für sie zu anstrengend! In einer glücklichen Beziehung jedoch gehen die Partner die Sache anders an.

### Aktiv bleiben

Manche glauben, eine gute Ehe fällt vom Himmel, es sei ein Zufall, wenn sie glücklich wird. Auch meinen noch immer viele, die Liebe sei etwas Wunderbares und könne letztlich von uns gelenkt werden.

Ein junger Mann meinte, man kann sich nicht entschließen zu lieben, die Liebe ergreift uns. Aber muss nicht doch durch uns etwas geschehen, damit diese Liebe Bestand haben kann? Wohl müssen wir zunächst dem geliebten Menschen genügend Aufmerksamkeit entgegenbringen, um ihn wirklich zu verstehen und auch seine Vorstellungen und Wünsche kennen zu lernen. Der Bestand einer Beziehung hängt davon ab, wie zwei Menschen in guten und schlechten Zeiten miteinander umgehen. Eine Beziehung ist niemals statisch. Entweder entwickelt sie sich oder sie verkümmert. Glücklich Verheiratete wissen, dass sie für die Lebendigkeit ihrer Liebe selbst verantwortlich sind. Soll die Liebe dauern, so müssen beide aktiv danach streben.

**Spielregel: Im Miteinander aktiv bleiben.**

### Geduld und Zuversicht

Die Angst, Liebe könnte nicht von Dauer sein, ist unbewusst in allen Paaren vorhanden. Sie fürchten, ihre Liebe würde welken, erstarren, wie sie es oft bei anderen erleben.

Doch Liebe stirbt selten. Sie schwindet nur scheinbar, weil wir es zugelassen haben, dass andere Gefühle sie verdunkeln.

Auch wenn schlimme, belastende Dinge passieren und jeder versucht, sich zu schützen, aus Angst vor Schmerz oder Zurückweisung, oder sich zurückzieht und Gleichgültigkeit zur Schau trägt, wissen liebende Paare, dass dunkle Wolken die Sonne zum Verschwinden bringen können, dass sie aber

immer noch scheint – und dass ein kleines Wort sie wieder hinter den Wolken hervorbringt. Aus dieser Gewissheit können sie Krisen überstehen, an denen andere Ehen zerbrechen.

Das wäre eine gute Ehe, in der man im Streit innehält, sich „einbremst“ und sich daran erinnert, was man am Anfang seiner Beziehung füreinander empfunden hat.

Das kann helfen, negative Gefühle zu bezwingen. Die Ehe ist eine „Lebensgemeinschaft“, die uns leben lehrt, unter Schmerz und Freude, mit Geduld (Geduld kommt von dulden - ertragen) und Zuversicht, dem Ziel entgegenzugehen, den wahren Sinn des Lebens gemeinsam zu finden.

**Dazu eine Spielregel: Liebe lebendig erhalten mit Geduld und Zuversicht braucht täglich neuen Anlauf.**

## **Aus Fehlern lernen**

Kaum haben wir ein bisschen Zeit füreinander, schon kracht es! Ein Satz aus dem Alltag junger Ehen.

Heirat ist kein Allheilmittel. Ehe ist keine Heilanstalt, Wunden zu heilen, die uns in der Kindheit geschlagen wurden oder die aus früheren Beziehungen stammen.

Auch nicht heilsam von Unzulänglichkeiten, die uns durch längere Freundschaft bekannt sind. Wenn vom Partner erwartet wird, dass er unser Ich, unser Selbstwertgefühl stärken soll, werden wir unweigerlich enttäuscht werden, dafür sind wir allein verantwortlich! Jeweils das Selbstwertgefühl des Partners zu respektieren und zu schützen, wäre ein Zeichen reifer Partnerschaft und trägt zur Haltbarkeit sehr viel bei. Beide Partner müssen schon gelernt haben, sich selbst zu lieben, sonst wird das ein mühevolleres Nachholen. Wenn dies nicht gelingt, werden sie immer unter dem Gefühl zu leiden haben, sie verdienen es nicht, geliebt zu werden.

Wachsen, gedeihen und sich entwickeln ist ein Prozess, der sich in der Ehe fortsetzt und gegenseitiges Verständnis voraussetzt. Wer das nicht wahrhaben will und nicht mit dem Partner darüber spricht, stürzt ab.

**Spielregel: Mit dem „Ja“ zur Ehe beginnt ein langer Lernprozess! Lerne aus Fehlern!**

## **Gibt es „pflegeleichte“ Partner?**

Die Dauerehe ist heute oft in Frage gestellt. Warum entschließen sich trotzdem noch viele Menschen, eine Ehe zu schließen?

Ist es doch die Sehnsucht und die Hoffnung, dass Liebe die Kraft haben wird, vom Partner voll angenommen zu werden? Oft sieht man in der Ehe den Freibrief dafür, den Partner vollständig umzuerziehen, ihn an sich anzupassen, ihn „pflegeleicht“ zu machen. Das gelingt nie, selbst wenn es oft den Anschein hat, man füge sich dem Druck. Unbewusst erfolgt ein Widerstand mit oft bösen Folgen. Es ist oft ein schmerzhafter Prozess, anzuerkennen, dass wir alle Fehler machen und auch die Fehler des anderen annehmen müssen. Grundvertrauen und Gesprächsbereitschaft helfen dabei. Einen Fehler, den ich selbst erkannt habe, mache ich nicht mehr. Werden Fehler vorgeworfen, zerstört dies die Beziehung. Lügen sind oft ein Selbstschutz, um nicht vom geliebten Partner abgelehnt zu werden. Wer lügt, hat Angst, die Wahrheit könnte der Partner nicht ertragen. Lügen zerstören das Vertrauen. Wer angelogen wird, dem kann man die Wahrheit nicht zutrauen. Verurteile nicht, suche die Ursache.

**Spielregel: Versuche nie, deinen Partner zu erziehen! Entweder nimmst du ihn, wie er ist, oder du hast Geduld, bis er sich selbst ändert.**

## **Mut zum Vertrauen**

Gesunde Ehen bleiben nicht gleich. Sie verändern sich ständig. Sie reifen und nehmen neue Formen des Miteinander an.

Paare, die sich gegen Veränderungen stellen, aus Angst, ihre Liebe könnte diese nicht überstehen, tragen zur Erstarrung der Ehe bei. Veränderungen halten die Ehe lebendig. Vertrauen und Verlässlichkeit sind Pfeiler, die Ehen tragfähig machen, nicht nur in Krisenzeiten, sondern gerade auch bei Alltäglichkeiten. Gegenseitiges Vertrauen stärkt die Verantwortung füreinander und für die Familie. Dieses Vertrauen, gewachsen mit der Liebe und der gegenseitigen Vertrautheit, bedarf keiner Kontrolle, sondern ist Ergebnis tief empfundener Liebe. Einer Liebe, die verstehen, die verzeihen kann. Vertrauen heißt, stützen und loslassen können, heißt, den anderen nicht vereinnahmen, sondern Freiräume akzeptieren. Wer mir vertraut, stärkt mein Selbstvertrauen und mein Selbstwertgefühl. Zärtlichkeit hat auch da ihren Stellenwert. Die Liebe besteht nicht aus einzelnen Akten. Sie ist eine Haltung, die im Laufe eines Lebens wächst und die ganze Persönlichkeit prägt. Es ist nie zu spät, aufgrund neuer Erfahrungen und Erkenntnisse miteinander neu zu beginnen.

**Spielregel: Mut zum Vertrauen bringt Entfaltungsfreiheit und Lebensfreude.**

## **In eigener Verantwortung**

Schulduweisungen schmerzen und können großen Schaden anrichten. Verantwortung für sich selbst zu tragen ist der beste Weg, dies zu vermeiden.

Oft ist man durch die Verliebtheit in der ersten Zeit der Ehe zumindest auf einem Auge blind, und so läuft alles mit Schwung recht gut, und wir freuen uns über unsere Fähigkeit, miteinander so gut zurechtzukommen. Tauchen die ersten wirklichen Probleme auf, dann bin nicht ich die Ursache, sondern: „Wenn ich unglücklich bin, ist es deine Schuld!“ Schulduweisungen sind nicht nur ungerecht, sondern sie lassen auch das eigene Bemühen verkümmern, sich selbst verantwortlich zu machen. Je mehr Verantwortung Sie selbst für Ihr Leben übernehmen, desto glücklicher werden Sie und Ihr Partner sein. Es geschieht sehr schnell, dass wir für unsere Fehler einen Sündenbock suchen, schlimm, wenn das immer wieder unser Partner ist. Trotz allem, auch in guten Phasen der Liebe gilt: Partner sind keine Gedankenleser! Wir müssen aussprechen, was wir meinen und wollen, nur dann gibt es Klarheit und sachliche Aussprache. Missverständnisse sind die häufigste Ursache für Konflikte. Hast du gehört, was ich gesagt habe? Hast du es verstanden? Ich weiß nicht, wie du das meinst? Fragen, die gestellt werden müssen und wo für eine Antwort Zeit sein muss.

**Spielregel: Denke niemals, er oder sie könnte deine Gedanken lesen! Schulduweisungen zerstören das Vertrauen.**

## **Liebe kann vergeben**

Moderne Ehen sind anders. Wer kann denn noch versprechen, bis zum Ende seines Lebens einem Partner treu zu bleiben?

Vertragsabschlüsse über längere oder kürzere Zeit, Absicherung der Kinder ... so und ähnlich lauten Argumente für eine „neue Ehe“. Man sei gegen die traditionelle Ehe. Da sind aber 80 % befragter Jugendlicher für eine Ehe auf Lebenszeit. Da stellt sich die Frage nach der Treue. Ist sie durchzuhalten? Die absolute Treue soll durch Vertrauen, Sicherheit, Toleranz und ein lebenslanges Miteinander ersetzt werden. Kein Freibrief für Untreue, aber auch kein absoluter Anspruch auf Unfehlbarkeit. Liebe verzeiht, jeder verletzt oder enttäuscht einmal seinen Partner. Da gibt es zwei Möglichkeiten, entweder wir vergeben oder wir speichern Wut. Wenn Liebe dauern soll, müssen wir vergeben können. Kränkungen einfach zu verdrängen, ist kein Vergeben. Vergeben ist ein echtes, freiwilliges Loslösen von Zorn und Schmerz. Ein Seelsorger sagte einmal: Gott kann uns Sünden vergeben, ob wir Menschen immer in der Lage sind, dies zu tun, ist nicht sicher. Treue bleibt das Thema!

Verfehlungen müssen nicht die Liebe zum Lebenspartner zerstören - die Liebe kann verzeihen. Wenn es gelingt, die Tiefen einer Liebe zu bewältigen, der ist in der Lage, Höhen (Hochzeiten) der Liebe zu erreichen, die an den Himmel erinnern.

**Spielregel: Vertrauensbruch belastet die Liebe. Zerbrochene Brücken können neu gebaut werden.**

## **Mehr Zeit für Gemeinsamkeit**

Jedes Zusammenleben nützt sich früher oder später ab. Spannungen, die Zerreißproben werden können, gehören zur Ehe wie die Masern zur Kindheit.

Das Ideal ist also nicht die spannungslose, problemlose Ehe, sondern eine Ehe, in der die aufkommenden Probleme im gemeinsamen Bemühen gelöst werden. Mit dem ersten Kind kommt ein Dritter ins Spiel. „Wer bin ich denn dann noch?“ fragt der Mann, und schon ändert sich viel. „Ja, und wenn da noch die Eltern unter demselben Dach sind, dann bleibt kein Freiraum für ein Zusammenfinden“, sagt die Frau. Ist aber niemand da, dann schleicht das Gespenst der Langeweile in die vier Wände. Wenn nicht für „frischen Wind“ gesorgt wird, dann zerbröseln die besten Vorsätze. Da soll dann folgende Frage ehrlich beantwortet werden: Wann haben wir das letzte Mal miteinander geredet? Nicht über unsere Kinder, die Eltern oder den Beruf, sondern darüber, was mich und dich bewegt. Über unsere Ängste, unausgesprochenen Erwartungen und die vergrabenen Wünsche? Eine lange Nacht reicht da oft nicht aus. Am Morgen aber kann die Sonne über einer erfrischten Gemeinsamkeit aufgehen. Immer wieder ist dafür zu sorgen, dass es Zeiten gibt, die es den Ehepaaren erlauben, allein zu sein. Mitbewohner, Freunde und Verwandte sind da wirklich willkommene Helfer, Eltern mit Kindern diese Freiheit zu ermöglichen!

**Spielregel: Mut, sich gegenseitig zu öffnen, Einblick geben in Unausgesprochenes.**

## **Öffne das Tor zum Sinn des Lebens**

Soll der Akt der Eheschließung ein Fest für Verwandte und Freunde sein? Ja, denn ein Fest soll festhalten, ein Fest soll besiegeln unter Zeugen.

Bei der Eheschließung sollen Zeugen anwesend sein, warum? Genügt denn nicht das gegenseitige Versprechen? Ehe wird geschlossen durch gegenseitiges Versprechen, alles andere sind nur Zugaben.

Ehe ist ein Zufall ... es fällt mir die Aufgabe zu, mich für einen bestimmten Partner zu entscheiden und entschlossen zu sein, gemeinsam mit diesem Partner auf die Suche nach dem Sinn des Lebens zu gehen. Liebe in allen Formen und aller Vielfalt sollte das Fundament sein. Durch die vorgenannten Spielregeln sollte gezeigt werden, wie viel Aktivität Liebe verlangt, damit sie dauert. Die Feier soll die Freude unterstreichen, die diese Entscheidung beiden Teilen bringt. Die Kirche bezeugt Gottes Segen für diesen Entschluss. Aber Ehe gleicht einem Feldzug, bei dem die Schwierigkeiten erst beginnen, wenn die Eroberung bereits erfolgte. Um das ganze Leben miteinander auszukommen, bedarf es Einsicht. Rücksicht und Nachsicht, Egoismus, Genußsucht und Unbeherrschtheit sind Feinde einer guten Ehe. Es gibt keine Paare, die vom ersten Ehetag an harmonisch zueinander passen. Viele Ehen scheitern, weil viel zu schnell vor Schwierigkeiten und Problemen die Flucht ergriffen wird. Wird aus einer Ehe eine Familie, dann verstärkt sich die Verantwortung für das Für- und Miteinander. Trotz allem gibt es viele Ehepaare, die sich in einer langen „Lernzeit“ einander angepasst haben, sich gegenseitig angenommen haben und wahre Liebe dadurch leben und erleben.

**Spielregel: Mut zum Ja, zu einem gemeinsamen Leben, zu gelebter Liebe.**

Verfasser: Prof. Franz Müller