



Inhalt

Vorwort	8
Respekt	11
Interviews	11
Zusammenfassung	22
Denkanstöße	27
Praktische Tipps für Sie und Ihn	28
Aufmerksamkeit	29
Interviews	29
Zusammenfassung	36
Denkanstöße	40
Praktische Tipps für Sie und Ihn	41
Rücksichtnahme	42
Interviews	42
Zusammenfassung	49
Denkanstöße	56
Praktische Tipps für Sie und Ihn	56
Fürsorge	57
Interviews	57
Zusammenfassung	67
Denkanstöße	73
Praktische Tipps für Sie und Ihn	73

Verständnis	74
Interviews	74
Zusammenfassung	82
Denkanstöße	86
Praktische Tipps für Sie und Ihn	86
Zärtlichkeit	87
Interviews	87
Zusammenfassung	90
Denkanstöße	94
Praktische Tipps für Sie und Ihn	94
Vertrauen	95
Interviews	95
Zusammenfassung	102
Denkanstöße	107
Praktische Tipps für Sie und Ihn	107
Treue	108
Interviews	108
Zusammenfassung	112
Denkanstöße	118
Praktische Tipps für Sie und Ihn	119
Gespräche	120
Interviews	120
Zusammenfassung	125
Denkanstöße	130
Praktische Tipps für Sie und Ihn	130

Streit	132
Interviews	132
Zusammenfassung	137
Denkanstöße	147
Praktische Tipps für Sie und Ihn	147
Kinder	148
Interviews	148
Zusammenfassung	158
Denkanstöße	165
Praktische Tipps für Sie und Ihn	166
Finanzielles	167
Interviews	167
Zusammenfassung	170
Denkanstöße	174
Praktische Tipps für Sie und Ihn	175
Zusammenhalt	176
Interviews	176
Zusammenfassung	187
Denkanstöße	190
Praktische Tipps für Sie und Ihn	191
Wohlfühlen	192
Interviews	192
Zusammenfassung	200
Denkanstöße	204
Praktische Tipps für Sie und Ihn	204
Nachwort	205

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Liebe beschäftigt die Menschen seit jeher. Leider nicht nur ihre positiven Seiten. Immer wieder hört man von missglückten Beziehungen und zerrütteten Ehen. Unzufriedenheit und Streit scheinen an der Tagesordnung zu sein. Doch unter all diesen Menschen fallen immer wieder Paare auf, die allen Widerständen zu trotzen scheinen und deren Liebe unerschütterlich wirkt.

Haben auch Sie schon einmal ein älteres Ehepaar händchenhaltend auf einer Parkbank sitzen sehen und sich gefragt, wie die beiden es wohl geschafft haben, ihre Liebe zueinander über so lange Zeit aufrecht zu erhalten? Und haben Sie sich dabei sehnlichst gewünscht, dass es Ihnen und Ihrem Ehepartner einmal genauso ergehen möge? Vielleicht gibt es auch in Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis Paare, die Sie um ihr offensichtlich reibungsloses Liebesglück beneiden.

Wir alle träumen insgeheim von einem harmonischen, erfüllten Leben mit einem liebevollen Partner an unserer Seite. Doch nur allzu oft treffen unsere Träume von einer glücklichen Ehe mit der harten Realität zusammen. Alltag, Zeitmangel und Gewohnheit überschatten die Liebe. Gleichgültigkeit hält Einzug in die Ehe und treibt die Ehe-

partner mehr und mehr auseinander, bis am Ende nichts mehr von der gegenseitigen Zuneigung übrig bleibt. Um diesem Szenario entgegenzuwirken, muss man sich die Frage stellen, was man als Ehepaar dafür tun kann, um das Glück über die Jahre zu erhalten und einander nahe zu bleiben.

Was ist das Geheimnis einer langen und glücklichen Ehe? Ich habe mich für Sie auf die Suche gemacht, um dieses Rätsel zu lösen. Meine Spur führte mich hinaus zu den Menschen, die es wissen müssen. Ich habe mehr als einhundert nach eigenen Angaben glücklich verheiratete Männer und Frauen aller Altersklassen um Rat gefragt. Während meiner Recherchen gewann ich Einblick in die verschiedensten Ehen. Dabei habe ich sowohl kurze und prägnante, als auch sehr ausführliche Antworten erhalten. Und so unterschiedlich wie die Lebensumstände der befragten Menschen, so unterschiedlich waren auch die Ratschläge und Warnungen, die sie mir mitgegeben haben. Jeder von ihnen hatte eine andere Auffassung von Glück. Lebenseinstellung, persönliche Erfahrungen und Charaktereigenschaften spielten eine große Rolle.

Außerdem waren die Aussagen auch stark vom Alter der befragten Person geprägt. Doch obwohl ich sehr viele unterschiedliche Antworten bekam, kristallisierten sich doch einige Kriterien heraus, die in einer Ehe besonders wichtig zu sein scheinen. Diese Punkte habe ich für Sie zusammengefasst. Wenn Sie sich also fragen, ob man wirklich sein ganzes Leben mit nur einer Person verbringen und dabei glücklich werden kann, dann kann ich Ihnen

sagen: Ja, Sie können! Viele andere haben das schon vor Ihnen geschafft. Und wie, das verrate ich Ihnen in diesem Buch.

Noch ein kleiner Hinweis: Für das Funktionieren oder Nichtfunktionieren einer Ehe sind in den meisten Fällen beide Ehepartner verantwortlich. Wenn in diesem Buch von „Ihrem Partner“ die Rede ist, dann sind damit gleichermaßen die Männer als auch die Frauen gemeint.

Ihre
Nadine Magg

Respekt

Nicht mangelnde Liebe, sondern mangelnde Freundschaft führt zu unglücklichen Ehen.

Friedrich Nietzsche

Interviews

Erwarten Sie nicht, dass sich Ihr Partner ändert.

Ich bin 31 und seit 2 Jahren mit meiner Frau verheiratet. Man sollte sich im Alltag immer wieder vor Augen führen, dass die Ehe keine Besserungsanstalt ist. Niemand wird sich nach der Heirat komplett ändern. Es ist ein Fehler, seinen Partner mit aller Gewalt einem Idealbild angleichen und nach seinen Wünschen umändern zu wollen. Jeder Mensch hat Schwächen. Und auch wenn der Partner vielleicht ein paar Fehler mehr hat als man selbst, ist er deswegen kein schlechterer Mensch. Mich hat es oft genervt, dass meine Frau für alles immer etwas länger braucht. Sie ist ziemlich perfektionistisch und egal was sie tut, es muss immer hundertprozentig sein. Bei mir dagegen muss es meistens schnell gehen, ich will mich nicht stundenlang mit einer Sache aufhalten. Ständig war ich damit beschäftigt, sie zum schnelleren Arbeiten anzutreiben und ihr vorzuwerfen, sie würde trödeln. Und je mehr ich wegen ihrer Langsamkeit

herumnörgelte, desto häufiger stritten wir uns. Das ging so lange, bis ich die ständigen Diskussionen satt hatte. Ich kapitulierte und fand mich damit ab, dass meine Frau für Entscheidungen oder manche Tätigkeiten einfach ihre Zeit braucht. Ich versuchte zu akzeptieren, dass ich sie in dieser Hinsicht nicht ändern kann. Es liegt wohl in ihrer Natur, dass sie so perfektionistisch veranlagt ist. Seit dieser Druck raus ist, fühlen wir uns beide besser. Auch wenn es mir manchmal noch schwerfällt, plane ich jetzt grundsätzlich mehr Zeit für alles ein. Und was soll ich sagen, seither ist auch meine Frau viel motivierter, sich nicht unnötig lange an einer Sache festzubeißen. Ich habe gemerkt, dass es unfair ist, wenn man immer wieder auf den Defiziten seines Partners herumreitet. Denn meistens steckt keine Absicht dahinter, auch wenn es oft so rüber kommt. Man muss sich in einer Ehe viel mehr auf die Stärken des anderen konzentrieren. Jeder Mensch hat Vorzüge, die man erkennen und anerkennen sollte. Ich sage immer: Nobody is perfect!

Tragen Sie Ihre Eheprobleme nicht an Dritte heran.

Ich bin 49 und seit 6 Jahren in zweiter Ehe verheiratet. Loyalität und Respekt gegenüber dem Partner sollten in einer Ehe selbstverständlich sein. Auch in Äußerungen gegenüber Dritten sollten sie zum Ausdruck kommen. Wenn es bei uns unglückliche Phasen gibt, dann bleibt das unter uns. Wir haben uns gegenseitig versprochen, dass keiner den anderen jemals vor Außenstehenden lächer-

lich macht oder respektlos behandelt. Denn solche Vorfälle bleiben gerne in den Köpfen der anderen verankert. Und für Reue ist es dann leider schon zu spät.

Nehmen Sie Rücksicht auf die Gefühle des anderen.

Ich bin 31 Jahre alt. Meine Frau und ich sind seit einem halben Jahr verheiratet. Was mir in meiner Ehe besonders wichtig ist: Respekt. Dazu gehört für mich zum Beispiel auch, dass mich meine Frau nicht mit einem Kosenamen anspricht. Weder zuhause noch vor anderen Leuten! Das finde ich einfach peinlich und lächerlich. Wenn sie es trotzdem tun würde, wäre ich sehr gekränkt. Ich bin der Meinung, in einer Ehe muss man Rücksicht auf die Gefühle des anderen nehmen. Wenn meine Frau ihre Füße hässlich findet, mache ich mich ja auch nicht darüber lustig. Und ich reiße vor anderen keine Witze auf ihre Kosten. Ich möchte nicht, dass sich meine Frau durch mein Verschulden minderwertig oder bloßgestellt fühlt. Gewisse Grenzen dürfen meiner Meinung nach einfach nicht überschritten werden. Auch pauschalisierte und auf das Geschlecht bezogene Äußerungen wie: „Typisch Frau!“ finde ich respektlos. Man sollte niemals alle Frauen oder alle Männer über einen Kamm scheren. Klar, manchmal braucht man schon sehr feine Antennen, wenn man seinen Partner nicht verletzen will. Aber meine Frau und ich kennen uns inzwischen sehr gut und wissen, was wir voneinander erwarten. Ich glaube, ohne gegenseitigen Respekt kann man keine vertrauensvolle Ehe führen.

Schrauben Sie Ihren Egoismus zurück.

Ich bin 39 Jahre alt und seit 6 Jahren mit meiner Frau verheiratet. In der Ehe weicht das „Ich“ dem „Wir“. Man muss sein Einzelkämpferdasein aufgeben. Egoistisches Verhalten ist in einer Partnerschaft nicht angebracht. Man kann nicht immer stur seinen eigenen Kopf durchsetzen, vor allem wenn der andere dafür zurückstecken muss oder benachteiligt wird. Meine Frau hat viele Freundinnen, mit denen sie sich regelmäßig trifft. Nach unserer Hochzeit war ich der Meinung, sie müsste von nun an etwas häuslicher werden und nicht mehr so oft ausgehen. Ich verlangte von ihr, ihre Wochenenden hauptsächlich mit mir zu verbringen. Immerhin war ich jetzt ihr Ehemann! Anfangs ging das noch ganz gut, aber mit der Zeit merkte ich, dass meine Frau immer trauriger wurde. Ihre Freundinnen beklagten sich, dass sie sich zunehmend von ihnen abkapselte. Wir hatten immer wieder Diskussionen, weil sie die Treffen mit ihren Freundinnen vermisste, sie es aber beiden Parteien rechtmachen wollte. Als ich mich dann einmal bei einem guten Freund darüber beklagte, fragte der mich: „Was ist denn so schlimm daran, dass deine Frau ausgehen möchte? Willst du sie unglücklich machen?“ Natürlich wollte ich das nicht! Aber mit dem, was ich von ihr verlangte, tat ich genau das. Nur war es mir in meinem Egoismus überhaupt nicht aufgefallen. Meine Frau braucht ihre Freundinnen zum Shoppen, um Ratschläge auszutauschen oder über Frauenthemen zu quatschen. Das alles kann ich ihr nicht bieten. Inzwischen habe ich eines kapiert: Der

eine kann dem anderen zuliebe vielleicht ein paar Wochen oder Monate so tun, als hätte er sich geändert. Aber eigentlich ist das nur Schauspielerei und nach kurzer Zeit wird er wieder in sein altes Muster zurück verfallen. Oder er geht langsam aber sicher daran zugrunde. Niemand hat das Recht, seinen Partner in eine Rolle zu zwingen, die für ihn mit großen persönlichen Einschränkungen verbunden ist. Wenn ich heute etwas möchte, dann stelle ich mir immer auch die Frage: „Und was will meine Frau?“ In einer Beziehung muss man lernen, sich in den anderen einzufühlen. Mir ist es auch wichtig, dass wir gegenseitig unsere Meinungen akzeptieren. Aber wenn sich unsere Ansichten und Vorstellungen einmal nicht decken, ist das für uns auch kein Hals- und Beinbruch. Man muss sich schließlich nicht in allem einig sein!

Vermeiden Sie Zynismus und Sarkasmus.

Ich bin 45 Jahre alt und seit 10 Jahren mit meinem Mann verheiratet. In einer Ehe ist es wichtig, darauf zu achten, was man sagt. Vor allem zu häufig geäußelter Zynismus oder Sarkasmus kann eine Ehe auf Dauer vergiften. Viele Menschen nehmen sich so etwas sehr zu Herzen, auch wenn sie es sehr gut überspielen können. Mit solchen Äußerungen verletzt man seinen Partner ganz gezielt. Man nimmt damit in Kauf, dass der andere sich verachtet und nicht ernst genommen fühlt. Das kann dazu führen, dass er sich nach und nach von einem abwendet. Dass das für die Ehe nicht förderlich ist, erklärt sich von selbst. Außerdem

finde ich es wichtig, dass man in einer Partnerschaft nicht immer nur nimmt, sondern auch mal etwas gibt. Und zwar mit einem guten Gefühl – nicht aus Pflichtbewusstsein oder Zwang.

Achten Sie auf Ihr Erscheinungsbild.

Ich bin 47 Jahre alt und seit 18 Jahren mit meiner Frau verheiratet. In unserer Ehe haben sich folgende Dinge bewährt: Dem anderen manchmal seinen Willen zu lassen, einander freundlich gesinnt zu sein, sich nicht gehen zu lassen und gegen eigene schlechte Gewohnheiten anzukämpfen. Vor allem die letzten beiden Punkte sind sehr wichtig. Viele Menschen denken, wenn sie erst einmal verheiratet sind, können sie sich der Liebe des anderen sicher sein und sich von nun an entspannt zurücklehnen. Sie machen sich nicht mehr so viele Gedanken um ihr Aussehen und leben schlechte Angewohnheiten ungeniert aus. Grundsätzlich sollte man seinen Partner natürlich so lieben wie er ist. Aber bei manchen Dingen hört der Spaß wirklich auf. Wenn der Mann sich auf einmal nicht mehr rasiert oder morgens die Zähne nicht mehr putzt, die Frau ständig ungewaschene Haare hat und ihre figurbetonten Kleidungsstücke ganz hinten im Schrank verstaut, dann bleibt die Erotik natürlich sehr schnell auf der Strecke. Zwar ist kaum jemand im Alltag ständig top gepflegt und gestylt. Mir macht es auch nichts aus, wenn ich meine Frau ungeschminkt antreffe, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme. Und sie kümmert es nicht, wenn ich am Wochen-

ende in Jogginghose herumlaufe. Trotzdem sollte man sich noch ein klein wenig Mühe für den anderen geben. Ich hätte ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich meiner Frau gegenüber zu sehr gehen lassen würde. Einen in der Nase bohrenden und auf dem Sofa herumlümmelnden Typen mit Tennissocken und Bierbauch hat sie schließlich nicht geheiratet!

Akzeptieren Sie Ihren Partner so, wie er ist.

Ich bin 31, mein Mann ist 34, wir sind seit 4 Jahren verheiratet. Als ich ein Teenager war, hat meine Großmutter einmal zu mir gesagt: „Keine Ehe kann auf die Erwartung aufgebaut werden, dass sich der andere im Laufe der Jahre schon noch ändern wird. Entweder passt es schon zu Beginn oder man muss die Stärke besitzen, seinen Partner so zu akzeptieren wie er ist. Ansonsten wird man in seiner Ehe nicht glücklich werden.“ Ich denke, dass da durchaus etwas Wahres dran ist. Wenn man ständig damit beschäftigt ist, seinen Partner umerziehen zu wollen und seine Fehler zu kritisieren, hat man doch gar keine Zeit mehr, die schönen Dinge im Leben zu genießen. Außerdem werden die „Umänderungsversuche“ in den meisten Fällen schiefgehen, denn niemand möchte sich von seinem Partner zurechtbiegen lassen. Entweder der andere gefällt einem grundsätzlich so wie er ist und man kann mit seinen Fehlern umgehen oder man wird sehr bald sehr unzufrieden werden. Unterschiede gibt es immer, die Frage ist nur, ob man daran verzweifelt oder sie sich zunutze macht.

Kleine Aufmerksamkeiten verschönern den Alltag.

Ich bin 41 Jahre alt. Mein Mann ist auch nach 15 Ehejahren immer noch ein Kavalier. Er hält mir die Tür auf, wenn wir in ein Restaurant gehen und möchte immer die Rechnung bezahlen. Ich habe ihm zwar schon oft gesagt, dass er das nicht tun muss, aber er meint, das sei Sache des Mannes. Er nimmt mir im Alltag schwere Sachen ab, zum Beispiel den Einkaufskorb oder die Getränkebox. Außerdem macht er mir nach wie vor Komplimente über mein Äußeres. Das schmeichelt wohl jeder Frau. Aber ich finde es einfach schön zu wissen, dass ich meinem Partner noch gefalle. Natürlich besteht eine gute Ehe nicht nur aus ständigen Liebesbeweisen. Mir ist es vor allem wichtig, dass wir anständig miteinander umgehen. Jeder Mensch hat das Recht darauf, angemessen von seinem Ehepartner behandelt zu werden. Den gegenseitigen Respekt sollte man sich in einer Partnerschaft unbedingt bewahren. Das ist zwar eine schwierige Herausforderung, gerade wenn man schon länger verheiratet ist. Doch mangelnde Achtung und Wertschätzung sind häufig der Grund für ernste Beziehungsprobleme.

Freundschaft ist die Grundlage für eine stabile Ehe.

Ich bin 38 Jahre alt und seit 5 Jahren verheiratet. Meine Frau und ich kennen uns seit unserer Kindheit. Früher wohnen wir in derselben Straße und waren sehr eng befreundet. Eigentlich kann man sagen, dass wir unzertrennlich

waren. Trotzdem, auch als wir Teenager waren, war da nie mehr als Freundschaft. Dann trennten sich unsere Wege, als jeder von uns ein Studium aufnahm und meine Frau in eine andere Stadt zog. Als wir uns nach etlichen Jahren wieder sahen, war diese innere Vertrautheit immer noch da. Wir konnten uns einfach alles erzählen! So kam dann eines zum anderen. Wir verliebten uns und heirateten. Wir kennen uns in- und auswendig. Leider hat es bisher mit Kindern noch nicht geklappt. Trotzdem bin ich ein absoluter Glückspilz. Meine Frau und ich gehören einfach zusammen. Ich bin davon überzeugt, die besten Ehen sind diejenigen, die nicht nur auf leidenschaftlichen Gefühlen sondern auch auf Freundschaft aufgebaut sind. Wenn sich zwei Menschen auf Augenhöhe begegnen und über alles miteinander sprechen können, wenn sie ehrlich, respektvoll und kameradschaftlich miteinander umgehen, dann wird eine Ehe meiner Meinung nach auf lange Sicht glücklich bleiben.

Geborgenheit erhalten, Gewalt vermeiden.

Ich bin 40 Jahre alt und seit 13 Jahren mit meinem Mann verheiratet. Wir haben 1 Kind. Glück in der Ehe bedeutet für mich, dass ich mich bei meinem Partner geborgen und sicher fühlen kann. Die Ehe sollte ein Hafen sein, in den man immer wieder gerne zurückkehrt. Beide sollten bestrebt sein, sich diese Geborgenheit zu erhalten oder immer wieder zu erarbeiten. Ohne emotionale Nähe kann eine Ehe nicht glücklich sein. Auch unserem Kind möchten wir diese Geborgenheit weitergeben. Außerdem ist es

uns wichtig, dass man sich in einer Familie nicht über den anderen lustig macht, sondern die Sorgen jedes Familienmitglieds ernst nimmt. Wir möchten uns gegenseitig bei Problemen unterstützen und einander helfen. Respektloses Verhalten wird von uns nicht toleriert. Denn wenn es sich einmal eingenistet hat, ist es sehr schwer, es wieder loszuwerden. Auch Gewalt lehnen wir strikt ab. Aggressionen und Wut wird man nicht durch Schlagen und Grobheiten los. Wir versuchen, unsere Konflikte sachlich, konstruktiv und respektvoll auszutragen und auch unserem Kind in dieser Hinsicht ein Vorbild zu sein. Deshalb wählen mein Mann und ich unsere Worte mit Bedacht und behandeln uns gegenseitig so, wie wir selbst gerne vom anderen behandelt werden möchten.

Machen Sie sich für Ihren Partner schön.

Ich bin 53 Jahre alt und habe 3 Kinder. Mein Mann und ich sind seit 27 Jahren verheiratet. Wenn man Kinder hat, darf man nie vergessen, dass man nicht nur Mutter, sondern auch Ehefrau ist. Man muss darauf achten, sich körperlich nicht gehen zu lassen und für den anderen attraktiv zu bleiben. Sonst flaut die Liebe zueinander nach und nach ab, bis plötzlich gar keine Anziehung mehr da ist. Ich möchte für meinen Mann möglichst so aussehen, wie zu der Zeit, als er sich in mich verliebt hat. Diese Frau hat er schließlich geheiratet. Natürlich kommen mit den Jahren ein paar Falten hinzu und der Kleidungsstil ändert sich ein wenig. Trotzdem kann man auf ein gepflegtes und ansehn-

liches Äußeres achten. Mein Mann ist übrigens derselben Meinung wie ich. Ich will damit nicht sagen, dass man sich jeden Tag für den anderen herausputzen muss, aber ein gewisses Zurechtmachen für den Partner schadet nicht. Das hält die Liebe und gegenseitige Anziehung frisch. Man zeigt dem anderen damit, dass man sich Mühe für ihn gibt. Außerdem fühlt man sich selbst gleich viel besser, wenn man merkt, dass man vom anderen noch bewundert und begehrt wird.

Akzeptieren Sie Veränderungen in Ihrer Beziehung.

Ich bin 49 Jahre alt und seit 17 Jahren mit meinem Mann verheiratet. Man muss sich klarmachen, dass die Ehe nicht immer so aufregend bleiben wird wie am Anfang. Niemand wird über Jahrzehnte so verliebt bleiben, wie zum Zeitpunkt des Kennenlernens. Wenn im Laufe der Zeit die romantischen Gefühle abgeflaut sind und man die rosa-rote Brille abnimmt, kann einen sonst ganz schnell die kalte Ernüchterung treffen. Eine Ehe sollte daher nicht nur auf dem anfänglichen Sinnesrausch und gegenseitiger körperlicher Anziehung aufgebaut werden, sondern es muss daneben auch eine andere, stabilere Grundlage geben. Charakterfestigkeit, Höflichkeit, Treue und Pflichtbewusstsein sind wichtig. Bestenfalls ist man für den Partner nicht nur Ehemann beziehungsweise Ehefrau, sondern auch der beste Freund, der immer ein offenes Ohr hat, mit dem man über alles reden kann, der Fehler verzeihen kann und der immer zu einem hält, egal was passiert.

Zusammenfassung

Respekt ist eine Haltung gegenüber dem anderen, die von Wertschätzung und Achtung geprägt ist. Respektvoll miteinander umzugehen heißt, zu jeder Zeit einen höflichen Umgang untereinander zu pflegen. Damit ist keineswegs Distanziertheit gemeint, sondern die Fähigkeit, den anderen als eine eigenständige Person wahrzunehmen und seine Überzeugungen, Wertvorstellungen und Ansichten zu akzeptieren. Es ist wichtig, dass Sie sich gegenseitig achten und beachten. Unachtsamkeit hat schon in vielen Ehen zu Kränkungen und seelischen Verletzungen geführt.

Behandeln Sie Ihren Ehepartner am besten so, wie Sie selbst gerne von ihm behandelt werden möchten. Trampeln Sie nicht auf seinen Gefühlen herum und behandeln Sie ihn nicht schlechter als andere Menschen. Das klingt für Sie selbstverständlich? Dann denken Sie einmal genauer darüber nach. Gerade wenn Sie schon länger verheiratet sind, kann es leicht passieren, dass sich Achtlosigkeit in Ihre Ehe einschleicht. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie Ihren Partner wegen eines Missgeschicks angefahren haben, obwohl Sie das bei einer anderen Person niemals in dieser Form getan hätten. Im Laufe der Jahre neigt man dazu, seinen Partner als selbstverständlich hinzunehmen und nur noch die Dinge zu sehen, die einen an ihm stören. Dabei ist Ihr Partner ein erwachsener Mensch, der genauso respektvoll behandelt werden möchte, wie jede andere Person auch. Rufen Sie sich hin und wieder ins Gedächtnis, was Sie an Ihrem Partner schätzen. Würdigen Sie

seine positiven Eigenschaften, zum Beispiel sein liebevolles Verhalten den Kindern gegenüber, sein handwerkliches Geschick oder seine Großzügigkeit. Wenn Sie Ihren Blick mehr auf das Positive als auf das Negative richten, werden Sie eine viel zufriedenerere Ehe führen können.

Respekt hat auch etwas mit Ihrer Wortwahl zu tun. Führen Sie Gespräche besser nicht im Befehlstone. Auch herablassende und demütigende Worte sollten Sie unterlassen. Abfällige und beleidigende Bemerkungen sind in einer Partnerschaft fehl am Platz. Diese Art der Kommunikation ist lieblos und entwürdigend, Ihr Partner fühlt sich von Ihnen abgewertet. Das führt dazu, dass er entweder aggressiv reagiert oder sich innerlich von Ihnen distanziert, was beides pures Gift für die Ehe ist.

Respekt bedeutet auch, dass Sie nicht über Ihren Partner herziehen oder sich über ihn lustig machen. Weder zu Hause noch in der Öffentlichkeit. Denn das würde Ihren Partner schwer treffen und verletzen, auch wenn er es sich vielleicht nicht anmerken lässt. Wenn Sie Ihren Partner häufig vor anderen bloßstellen, wird er sich mehr und mehr vor Ihnen verschließen und Sie werden langsam aber sicher sein Vertrauen verlieren. Genauso schlimm ist es, wenn Sie ständig in alten Wunden herumbohren und ihm immer wieder seine Unzulänglichkeiten vorwerfen. Solche Demütigungen schaffen allmählich eine Kluft zwischen Ihnen, die nicht ohne weiteres wieder geschlossen werden kann. Zeigen Sie Ihren Mitmenschen lieber, wie stolz Sie auf Ihren Partner sind und wie glücklich Sie sich schätzen können, ihn an Ihrer Seite zu haben. Anstatt über

ihn herzuziehen, erzählen Sie besser von positiven Ereignissen, die den Zusammenhalt zwischen Ihnen demonstrieren. Zum Beispiel wie Sie kürzlich zusammen den Marathon gelaufen sind oder wie sie das verstoßene Katzenbaby bei sich aufgenommen und erfolgreich aufgezogen haben. In der Öffentlichkeit sollten Sie als Einheit auftreten. Zwar sollte die Außenwelt Sie immer noch als eigenständige Persönlichkeit wahrnehmen, trotzdem sollte jeder Außenstehende spüren können, dass Sie hinter Ihrem Partner stehen und dass er Ihnen wichtig ist. Damit stärken Sie das Gemeinschaftsgefühl untereinander.

Wenn eine Ehe funktionieren soll, dann darf auch Gewalt oder grobes Anfassen nicht vorkommen. Mann und Frau müssen sich auf Augenhöhe begegnen können und sich die gleichen Rechte und Freiheiten einräumen. Wenn Ihr Partner in bestimmten Dingen anderer Ansicht ist wie Sie, dann sollten Sie Verständnis dafür haben und nicht gleich eine ausgewachsene Diskussion vom Zaun brechen. Selbstverständlich können Sie ihm Ihre Sicht der Dinge erklären, vielleicht lässt er sich ja von Ihrer Meinung überzeugen. Aber versuchen Sie bitte nicht, Ihrem Partner Ihre Ansichten aufzuzwingen. Er hat das Recht, sich sein eigenes Urteil zu bilden und dieses auch äußern zu dürfen. Üben Sie sich ein wenig in Toleranz und Nachsicht.

Toleranz ist auch wichtig, wenn es generell um die Person des anderen geht. Jeder Mensch hat eine eigene Persönlichkeit. Sie und Ihr Partner müssen lernen, sich gegenseitig so zu akzeptieren wie sie sind. Also mit Ihrem Charakter, Ihren Stärken und Ihren Schwächen. Viele Menschen

nehmen an, dass sie ihren Partner im Laufe der Zeit schon noch ändern und nach ihren Vorstellungen umformen können. Bis zu einem gewissen Grad mag das auch durchaus möglich sein. Die meisten Ehepaare passen sich mit den Jahren mehr und mehr aneinander an und werden sich unweigerlich in vielen Dingen immer ähnlicher. Doch die Grundpersönlichkeit Ihres Partners werden Sie nicht ändern können, egal wie sehr Sie sich anstrengen. Im Gegenteil. Je mehr Druck Sie auf Ihren Partner ausüben, desto weniger wird er zu einer Veränderung bereit sein. Es bringt nichts, wenn Sie ständig auf ihn einreden. Ihr Partner möchte von Ihnen so geliebt werden, wie er ist. Selbstverständlich dürfen Sie ihn darum bitten, sich störende Marotten und unangebrachte Verhaltensweisen abzugewöhnen. Wahrscheinlich wird er es Ihnen zuliebe sogar versuchen. Aber üben Sie keinen zu starken Druck auf ihn aus. Versuchen Sie es besser auf anderen Wegen. Eine Verhaltensänderung können Sie möglicherweise auch dadurch erreichen, dass Sie selbst mit gutem Beispiel vorangehen. Hier müssen Sie natürlich ein wenig Geduld und Ausdauer mitbringen. Doch es lohnt sich. Es könnte durchaus sein, dass sich Ihr Partner unbewusst an Ihr Verhalten annähert. Jedenfalls ist dieser Versuch besser, als wenn Sie ständig an Ihrem Partner herumtörgeln.

Wenn Sie eine zufriedene Ehe führen möchten, müssen Sie Ihr Augenmerk mehr auf das richten, was Ihnen am anderen gefällt und nicht auf das, was Sie stört. Gerade die kleinen Unterschiede machen Ihren Partner doch interessant und liebenswert. Nehmen Sie seine Eigenheiten neugierig und

interessiert wahr, anstatt sie kritisch zu beäugen. Versuchen Sie, die positiven Aspekte in den Unterschieden zwischen Ihnen und Ihrem Partner zu erkennen und Vorteile daraus zu ziehen. So manchen Gegensatz können Sie sich zunutze machen, indem sie sich gegenseitig ergänzen. Jeder Mensch hat Schwächen, aber gerade darin liegen oft die Stärken des Partners. Ein Beispiel: Sie sind eher der zurückhaltende Typ und es ist Ihnen unangenehm, dass Ihr Partner manchmal ein wenig zu extrovertiert ist? Dafür hat er wahrscheinlich kein Problem damit, bei der anstehenden Familienfeier die Rede vorzutragen, vor der Sie sich schon seit Wochen fürchten. Was für ein Glück! Sie sehen, eine von Ihnen als negativ empfundene Eigenschaft kann durchaus auch ihre Vorteile haben. Wenn Sie sich gegenseitig Ihre Schwächen eingestehen und dem Partner erlauben, Sie in diesen Punkten zu unterstützen, können Sie gegenseitig von Ihren Stärken profitieren und geben ein unschlagbares Team ab.

Respekt bedeutet aber auch, dass Sie sich in der Ehe körperlich nicht zu sehr gehen lassen. Zerzauste Haare und Schlabber-Look sehen nicht besonders gut aus. Und wenn Sie nur noch ungeduscht und mit einer Chipstüte in der Hand vor dem PC herumlümmeln, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn bei diesem Anblick keine liebevollen oder romantischen Gefühle mehr bei Ihrem Partner aufkommen wollen. Also achten Sie ein wenig auf Ihr Äußeres. So bleiben Sie begehrenswert für den anderen und erhalten die gegenseitige Anziehungskraft. Auch anständiges Benehmen ist wichtig. Achten Sie zum Beispiel auf Ihre Tischmanieren. Das gemeinsame Essen soll schließlich Vergnügen bereiten

und nicht durch einen unschönen Anblick oder merkwürdige Geräusche gestört werden.

Zu einem respektvollen Umgang gehört auch, dass Sie möglichst Dinge vermeiden, von denen Sie wissen, dass sie Ihren Partner stören. Manche Menschen haben beispielsweise ein Problem mit Unpünktlichkeit. Vielleicht mag Ihnen das nicht so wichtig erscheinen, doch einige Männer und Frauen bringt diese Angewohnheit zur Weißglut. Und das wiederum kann sehr schnell zum Zündstoff für eine gehörige Auseinandersetzung werden. Wenn Sie also zu den eher unpünktlichen Menschen gehören, dann sollten Sie sich Mühe geben, diese Angewohnheit abzustellen oder auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. So zeigen Sie Ihrem Partner, dass Ihnen seine Zeit genauso wichtig ist wie die eigene. Das gilt genauso für andere schlechte Marotten und Verhaltensweisen. Wenn Sie sich beide ein Stück weit entgegenkommen und jeder ein bisschen auf den anderen Rücksicht nimmt, dann tun Sie sich gegenseitig einen großen Gefallen. Und Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Harmonie in Ihrer Ehe.



Denkanstöße

- Schätzen Sie den Beitrag Ihres Partners zum Ehe- und Familienleben?
- Respektieren Sie die Meinung Ihres Partners?
- Gehen Sie höflich und geduldig miteinander um?
- Berücksichtigen Sie die Gefühle und achten Sie die Würde des anderen?

- Hat einer von Ihnen den anderen schon einmal vor Außenstehenden zurechtgewiesen, beschimpft oder schlecht gemacht?
- Behandeln Sie Ihren Partner manchmal schlechter als völlig Fremde?

Praktische Tipps für Sie und Ihn

- Sicherlich haben auch Sie Angewohnheiten, von denen Sie wissen, dass sie Ihren Partner ärgern: Die liegengelassenen Barthaare im Waschbecken, das nasse Duschtuch auf dem Boden, die leere Toilettenpapierrolle oder das stehengelassene Frühstücksgeschirr. Stellen Sie eine dieser Angewohnheit ab – am besten sofort und für immer.
- Und umgekehrt: Nehmen Sie sich vor, mit einer schlechten Angewohnheit Ihres Partners Frieden zu schließen. Akzeptieren Sie, dass sie zu ihm gehört.
- Sagen Sie Ihrem Partner, wofür Sie ihn besonders lieben. Zum Beispiel dafür, dass er Ihnen jeden Morgen den Kaffee macht, dass er Sie zum Lachen bringt, Ihnen beim Einparken hilft oder einfach weil er ein guter Vater/sie eine gute Mutter ist.
- Unser Partner kann uns niemals alles bieten, was wir uns wünschen: Gut aussehend aber treu, verlässlich aber nicht langweilig, erfolgreich im Beruf aber kein Workaholic. Es gibt keine perfekten Menschen, also kann es auch nicht den perfekten Partner geben.