



Ulrich
Giesekeus

Liebe,
die gelingt
und den Alltag
besteht

BRUNNEN

Ulrich Gieseke

Liebe, die gelingt
und den Alltag besteht

Mit Illustrationen von Jan-Philipp Buchheister

*Für Heidrun
und unsere Kinder Björn, Jens, Hannah und Ester*



1. Taschenbuchausgabe 2014
5. Auflage

© 2004 Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de
Lektorat: Hanna Schott
Endredaktion: Petra Hahn-Lütjen
Umschlagfoto: shutterstock
Umschlaggestaltung: Ralf Simon
Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar
Herstellung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
ISBN 978-3-7655-4221-3

Ulrich Gieseke

Liebe, die gelingt und den Alltag besteht

Mit Illustrationen von Jan-Philipp Buchheister

128 Seiten, Taschenbuch, 12 x 18,6 cm

Erscheinungsdatum: 11.12.2013

ISBN 978-7655-4221-3

Bestell-Nr. 114221

EUR 7,99 (D) / SFr *11,90 / EUR 8,30 (A)

* unverbindliche Preisempfehlung des Verlags

Inhalt

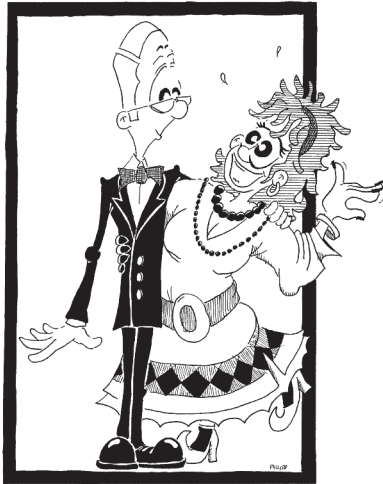
Vorwort		5
1	Du bist du. Und ich bin anders. <i>Warum Zusammenleben manchmal so schwierig ist</i>	7
2	Anfang gut – Ende offen? <i>Festhalten oder Loslassen als Lösung</i>	14
3	Vorsicht, Hochspannung! <i>Kindheitsprägungen im Widerstreit</i>	24
4	Der Mythos lebt! <i>Die beliebtesten Irrtümer über das Leben zu zweit</i>	35
5	X trifft Y <i>Der kleine Unterschied und seine großen Wirkungen</i>	42
6	Frauen reden, Männer handeln <i>Was Beziehung ausmacht</i>	46
7	Die Starken und die Guten <i>Selbstwert, Macht und Entfaltung bei Männern und Frauen</i>	53
8	Miteinander reden <i>Das kleine 1 x 1 in Beziehungen</i>	62
9	Sexualität <i>Wie man miteinander das gleiche Spiel spielen kann, auch wenn die Regeln sich unterscheiden</i>	76
10	Kampf und Krampf statt Lust und Liebe <i>Störungen der Sexualität</i>	82

11 Ehe gebrochen – Ehe zerbrochen? <i>Vertrauen nach dem Betrug</i>	94
12 Pornografie <i>Konsum hat Folgen</i>	101
13 Scheiden tut weh <i>Zerbruch und Neubeginn</i>	108
Mut zum Ja?!	126
Anmerkungen	128

Kapitel 1

Du bist du. Und ich bin anders

Warum Zusammenleben manchmal so schwierig ist



Wenn man Menschen fragt, warum sie ihren Partner gewählt und geheiratet haben, bekommt man Antworten, die etwa lauten: „Wir wollten miteinander glücklich werden“, oder: „Ich war verliebt“, oder: „Uns war einfach klar, dass wir den Rest unseres Lebens miteinander verbringen möchten.“

Die Erwartungen, mit denen wir eine Ehe beginnen, sind trotz hoher Scheidungsraten von romantischen Vorstellungen geprägt. Die Ehe wird zuerst einmal als eine Institution gesehen, die uns Glück bringen soll. Und das geschieht ja glücklicherweise auch häufig, aber eben nicht ständig. Denn zu einer guten Ehe gehört nun einmal auch, dass sie uns an den richtigen Stellen unglücklich macht. Lust und Frust in der Ehe ergeben ein Zusammenspiel, welches uns im Ideal-

fall die bestmöglichen Voraussetzungen für eine lebenslange Persönlichkeitsreifung präsentiert.

Lust und Frust in der Ehe ergeben ein Zusammenspiel, welches uns im Idealfall die bestmöglichen Voraussetzungen für eine lebenslange Persönlichkeitsreifung präsentiert.

Persönlichkeitsreifung ist ein lebenslanger Prozess. So wie ein dreijähriges Kind für seine psychologische Entwicklung bestimmte Reifungsaufgaben bewältigen muss, müssen auch Teenager, junge Erwachsene, Menschen in der Lebensmitte, Ältere und Hochbetagte spezifische Aufgaben erfüllen. Oft bieten biologische Tatsachen, wie zum Beispiel die hormonelle Veränderung in der Teenagerzeit oder das Abnehmen körperlicher Kräfte im fortgeschrittenen Alter, einen Hintergrund für diese Entwicklung. Doch obwohl unser Körper spätestens mit dem 18. Lebensjahr schon wieder beginnt abzubauen (der Bauch wird dicker, die Haare dünner ...), geht es bei der seelischen Reifung um eine stetige

Fortentwicklung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Das Denken soll differenzierter werden, die Gefühle sollen zu einer besseren Selbstwahrnehmung führen, die Wahrnehmung in zwischenmenschlichen Beziehungen muss geschärft werden, die Fragen nach dem Sinn des Lebens und der eigenen Bedeutung immer klarer beantwortet werden ..., bis ein Mensch in der Lage ist, am Ende seines Lebens ein Ja auch dazu, nämlich zu diesem Ende zu finden.

Für alle diese Entwicklungsschritte benötigen wir ein ausgewogenes Verhältnis von Frustration und Bestätigung. Wenn die positiven Bedingungen, wenn Ressourcen fehlen, dann können wir es uns nicht leisten, neue Verhaltensweisen einzuüben und Vertrautes aufzugeben. Auf der anderen Seite: Wenn wir mit uns ganz und gar glücklich und zufrieden sind, bleiben wir auch so, wie wir sind, und verändern uns nicht. So wie es ein Kind zu seiner psychologischen Entwicklung braucht, Eltern zu haben, die es bedingungslos lieben und mit den nötigen Ressourcen versorgen, die ihm aber auch Grenzen setzen und zuweilen dafür sorgen, dass dieses Kind auch einmal unglücklich ist, ganz genau so brauchen auch Erwachsene diese beiden Pole in ihrem Leben.

Wenn glücklich verheiratete Paare auf eine lange Lebensbeziehung zurückblicken, stellen sie in der Regel fest, dass auch Krisen ihrer Ehe eine wichtige Zutat zu ihrem gemeinsamen Glück darstellten. Jüngere Paare dagegen sind häufig sehr erschrocken, dass es auch in ihrer Ehe zu schmerzhaften Auseinandersetzungen kommt. Und je stärker ihre romantische Vorstellung von Liebe ist, desto eher beginnen sie sich zu fragen, ob sie vielleicht doch den Falschen geheiratet haben. Das Hollywood-Modell einer Ehe hat keinen Raum für Streit, Schmerz und Unglück. Die Bibel ist in Fragen zwischenmenschlicher Beziehungen da sehr viel realistischer: „Wie ein Messer das andere wetzt, so schärft ein Mensch den anderen“ (Sprüche 17,27). Reifung ist also ein Ergebnis von Reibung. Natürlich geht es bei diesem „Messerwetzen“ nicht darum, die Klingen zu kreuzen und den anderen nach Kräften zu verletzen, sondern um ehrliche, offene und auf Gegenseitigkeit beruhende Auseinandersetzungen. In dem oben genannten biblischen Bild heißt es eben nicht, dass ein Stein ein Messer schärft, sondern ein Messer das andere. Das Ergebnis: Beide werden schärfer. Bei Paaren, die ihre Klingen kreuzen, haben hinterher beide eine Macke. Und umgekehrt: Partner, die die eigene Klinge immer in Schaumgummi verpacken, bleiben stumpf. Ein durch überzogenes Harmoniebedürfnis bedingtes Konfliktvermeidungsverhalten ist ebenso schädlich wie aggressiv ausgetragene Streitigkeiten: Beides führt zu Defiziten im seelischen Reifungsprozess.

In einer guten Ehe geht es also nicht darum, Konflikte und Auseinandersetzungen prinzipiell zu vermeiden, sondern sie erstens zu nutzen und zweitens auf eine Art und Weise auszutragen, die dem Partner ermöglicht, das für ihn oder sie notwendige Feedback überhaupt bekommen zu können.

Wenn man wissenschaftliche Aussagen zur Partnerdynamik ansieht, fällt auf, dass Gottes Schöpfung bereits bei den Gesetzmäßigkeiten der Attraktivität und Partnerwahl darauf angelegt ist, dass sowohl Gegenseitigkeit als auch Gegensätzlichkeit bei den meisten Paaren in ausreichendem Maße vorhanden sind. Wenn zwei Menschen beginnen sich zu lieben, steht in vieler Hinsicht das Motto „gleich und

gleich gesellt sich gern“ im Vordergrund. Zum Beispiel ist die soziale Attraktivität von zwei Partnern in der Regel gleich stark ausgeprägt. „Die Schöne und das Biest“ gibt es wohl nur in Hollywood – und selbst da ist das Biest am Ende schön. Auch für den sozialen Status der Herkunftsfamilie, für Bildungsgrad, religiöses Engagement, grundlegende Werte und finanzielle Möglichkeiten gilt, dass die Partner sich hier meistens ähneln. Damit wird erreicht, dass sie sich als gleichwertige und ebenbürtige Gegenüber begegnen können. In anderen Worten: Bei den Menschen geht es auch nicht sehr viel anders zu als in einer Affenherde. Das Alpha-Männchen bekommt ein Alpha-Weibchen, was ihre Ehe allerdings auch nicht unbedingt einfacher macht als die der beiden „durchschnittlich attraktiven“, die eine Beziehung eingehen, oder die der zwei gleichmäßig verkorksten Typen, die dann auch wieder gut zueinander passen.

Ganz anders sieht es bei den Unterschieden aus, die die Psyche der zukünftigen Partner betreffen. Hier verlassen wir eindeutig das Terrain der Affen und sind ganz Mensch. Die Persönlichkeitsstruktur eines sehnsuchtsvoll erwünschten Partners folgt der Regel „Gegensätze ziehen sich an“, und da werden die Dinge deutlich komplizierter. Wie kommt es, dass ein Socken-in-der-Wohnung-Verteiler sich ausgerechnet in eine Miss Perfect verliebt, die niemals auf die Idee käme, ohne peinlichst genau ausgeführte Morgentoilette auch nur zum Briefkasten zu gehen? Oder dass eine eher reservierte, etwas kühle und sachliche Frau ausgerechnet den warmherzigsten Kuschelbär, den es in ihrer Umgebung gibt, auserkoren hat? Dass jemand, der in seiner Herkunftsfamilie gelernt hat, jeden Cent dreimal umzudrehen, sich in jemanden verliebt, der sich für Geld überhaupt nicht interessiert und spontane Kaufentscheidungen gewohnt ist? Dass ein auf die Sekunde genauer Partner unbedingt jemanden heiraten will, der noch niemals vor dem Orgelvorspiel eine Kirche betreten hat?

Die Antwort ist eigentlich relativ einfach: Weil das funktioniert. Eine gute Küche profitiert ja auch nicht von zwei Kühlschränken, wenn der Herd fehlt. Für die Aufzucht der Jungen ist es von entscheidender und lebensbejahender Bedeutung, dass die beiden Eltern sich ergänzen und der eine seine Fähigkeiten dort hat, wo der andere

Teil Schwächen erlebt. Stellen Sie sich vor, zwei „Kühlschränke“ würden eine Familie gründen: Woher sollte die Wärme, Zuneigung und Herzlichkeit kommen, die Kinder zu ihrer seelischen Entwicklung brauchen? Oder umgekehrt: Wie in aller Welt soll es den Kindern von zwei „Backöfen“ gelingen können, sich, wenn sie erwachsen werden, aus der verschworenen Gemeinschaft der Familie zu lösen und eigene, herzliche und tiefe Bindungen zu entwickeln? Schließlich gilt seit Urzeiten, dass ein Mensch sich von den Eltern lösen muss, um eine starke Partnerbindung zu entwickeln. Oder stellen Sie sich vor, Ihre Eltern wären beide „Chaoten“ gewesen. (Falls das tatsächlich so gewesen sein sollte – manchmal passieren Fehler – , sind Sie wirklich zu bedauern.) Dann hätten Ihre Chancen sehr gut gestanden, dass Sie als Kind dieser Familie schnell lernten, den Laden zu managen. Das ist aber für Kinder nicht gut. Kinder sollen Kinder sein, und Eltern Eltern. Das ist leicht gesagt. Oft genug übernehmen jedoch Kinder Aufgaben, die eigentlich von ihren Eltern erledigt werden müssten, und nicht wenige leiden deshalb ein Leben lang unter dem Verlust ihrer Kindheit. Manche entwickeln erst gar kein „inneres Kind“ und bleiben extrem verantwortliche Menschen ohne die Fähigkeit zur Freude. Andere versuchen ihr Leben lang nachzuholen, was nicht nachzuholen ist. Sie werden nicht wirklich erwachsen, obwohl sie es eigentlich längst sind und auch sein müssen.

Wenn Sie das kennen, wünschen Sie sich vielleicht, Ihre Eltern wären beide ein Vorbild an Effektivität, guter Organisation und Zuverlässigkeit gewesen. Aber das ist auch oft nicht besser. In einer solchen Familie kann man ohne „gut zu sein“ nicht bestehen, Leistungsdruck und Erwartungen prägen das Leben und das Selbstwertgefühl. „Ich bin, was ich leiste“, lautet das geheime Familienmotto, und das hat Folgen für das Selbstbild des Einzelnen. Die einen schaffen es, den Anforderungen zu genügen, und erzählen dann am Ende ihres Lebens stolz, dass sie auch nach dem zweiten Herzinfarkt noch fünfzig Stunden in der Woche gearbeitet haben, die anderen können den Anforderungen nicht genügen und erleben sich zeitlebens als Versager.

Wenn Sie also manchmal unter den Konflikten Ihrer Eltern gelitten haben sollten oder wenn Sie unter Konflikten in der eigenen Ehe

leiden – danken Sie Gott, dass er uns so gemacht hat, dass wir nicht „reibunglos leben“, sondern mit einem Potenzial für Konflikte. Denn das heißt, dass wir auch gute Fähigkeiten der Konfliktbewältigung entwickeln können. Und sollten Sie zu den Eltern gehören, die meinen, dass die Hauptsache bei der Erziehung sei, dass man sich immer einig ist – vergessen Sie diesen Quatsch. Das geht nicht. Zwei unterschiedliche Menschen aus zwei unterschiedlichen Familien und mit unterschiedlichem Geschlecht sollen in einer der kompliziertesten Angelegenheiten unseres Lebens, nämlich zu entscheiden, was unsere Kinder brauchen, immer das Gleiche denken – wie, bitte, soll das gehen? Die einzige Möglichkeit, um das zu erreichen, wäre Herrschaft, also die Unterdrückung des Andersdenkenden.

Ganz anders sollte es aussehen: Zwei unterschiedliche Eltern mit einer Vielfalt von Denk-, Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten präsentieren einen reich gedeckten Tisch an möglichem Modellverhalten, von dem die Kinder sich bedienen können. Was Kinder wirklich belastet, sind Eltern, die ihre Konflikte dadurch austragen, dass sie die Kinder mehr oder weniger subtil auf ihre Seite zu ziehen versuchen. Das tun die Eltern aber nur, wenn „Andersdenken“ nicht erlaubt ist. So entsteht ein Teufelskreis: Um für die Kinder eine gute Atmosphäre zu schaffen (die diese wirklich brauchen), wollen die Eltern sich immer einig sein. Alle Differenzen werden dann als Angriff auf die Liebesbeziehung erlebt. Als Ergebnis versuchen beide mehr oder weniger verzweifelt, den Partner zur „richtigen“ Sicht zu bekehren. Oder einer (meistens der Vater) kapituliert und überlässt die Erziehung dem anderen (der Mutter).

Unterschiede sind nicht nur für Kinder gut. Um noch einmal an das bereits zitierte Bibelwort zu erinnern: „Wie ein Messer das andere wetzt, so schärft ein Mensch den anderen.“ Durch Reibung an der richtigen Stelle und auf die richtige Art werden wir „scharfe Typen“. Der sozial gleichwertige, aber psychisch anders strukturierte Ehepartner präsentiert auch für die eigene Persönlichkeitsreife eine Fülle von Verhaltensweisen, die als Vorlage für eigene Lernprozesse dienen können. Aber eben nicht als Ersatz dafür! Die anfängliche Illusion der Verliebten lautet: Wenn ich dich gewonnen habe, bin ich komplett – du tust, was ich nicht kann, und bist, was ich nicht bin.

Die Enttäuschung folgt bald: Neben dir sehe ich mit meinen Fehlern und Schwächen noch stümperhafter aus, und deine Schwächen gehen mir auf die Nerven. Dabei ist jetzt eine Steilvorlage gegeben, um sich gegenseitig in der Entwicklung weiterzubringen. Entscheidend dabei ist natürlich, wie man mit Frustration und Konflikten umgeht: Wer den anderen bestraft, wird in der Regel bestraft. Wer den anderen versteht, wird in der Regel verstanden. Wer dem anderen hilft, bekommt in der Regel Hilfe.

***Wer den anderen versteht,
wird in der Regel verstanden.
Wer dem anderen hilft, bekommt in der Regel Hilfe.***

Kapitel 4

Der Mythos lebt!

Die beliebtesten Irrtümer über das Leben zu zweit



Vieles von dem, was wir über Beziehungen denken, haben wir irgendwie übernommen – eher osmoseartig, ohne viel darüber nachzudenken. „So ist es bekanntlich – das weiß doch jeder.“ Unbewusst übernommene „Hollywood-Ansichten“ vermischen sich mit den Haltungen, die unsere Eltern hatten, sowie mit mehr oder weniger fundierten Erkenntnissen aus Zeitschriften, aus unserem Freundeskreis oder der Kirche.

In den meisten Mythen steckt natürlich auch ein Körnchen Wahrheit. Was sie zu gefährlichen Mythen macht, ist nicht „das Quant-

chen Wahrheit“, schon gar nicht die meist gute Absicht derjenigen, die sie verbreiten, sondern ihre Absolutheit. Das zeigt sich in der Regel in Ausdrücken wie „immer“, „nie“, „möglichst viel“, „möglichst wenig“ oder „muss“, „darf niemals“ usw. Was den Mythen fehlt, sind Formulierungen wie „ausgewogen“, „gesunde Mitte“, „maßvoll“, „ausreichend“ oder „soweit nötig“.

Mythen, die dazu führen, dass Paare unrealistische Erwartungen an ihre Beziehung haben.

Im Folgenden finden Sie einige Mythen, die viele Paare glauben und die dazu führen, dass sie unrealistische Erwartungen an ihre Beziehung haben. Haben Sie Lust auf eine Übung zu zweit? Dann decken Sie die rechte Spalte ab und diskutieren die Behauptungen in der Spalte „Mythos“:

Mythos	Korrektur
<p>Eine Ehe soll die Partner möglichst glücklich machen.</p>	<p>Ein ausreichendes Maß an Zuneigung, Wärme und Geborgenheit ist sicher gut für die Liebe. Doch Beziehungen sollen auch Reifungsprozesse anregen, indem sie Reibung und Frustration bringen. Das heißt, die Ehe soll uns <i>an den richtigen Stellen</i> auch unglücklich machen. Außerdem kommen viele befriedigende Impulse für das Leben auch von außerhalb; wer zu viel Glück vom Partner erwartet, vernachlässigt oft Freundschaften und Beziehungen außerhalb der Ehe.</p>
<p>Ein befriedigendes Eheleben bedeutet möglichst viel Gemeinschaft, Nähe und gemeinsame Aktivität.</p>	<p>Gesunde Ehen zeigen je nach Paar und Lebensumständen ein breites Spektrum unterschiedlicher Nähe. Von der glücklichen, über Jahre bestehenden Wochenend-Ehe bis zu Paaren, die fast ihre gesamte Zeit miteinander verbringen, kommt alles vor. Ein individuell ausreichendes Maß an persönlicher Freiheit, Privatsphäre und Auto-</p>

Ehepartner sollten sich immer alles ganz offen sagen.

Meinungsunterschiede zeigen Beziehungsprobleme an.

Ehepartner sollten sich immer einig sein, besonders in der Kindererziehung.

nomie ist aber in jedem Fall ebenso notwendig wie Nähe und Gemeinschaft.

Ein gesundes Beziehungssystem lässt Freiraum für Privatheit, auch gegenüber dem Partner. Partner, die sich unter Druck oder schuldig fühlen, wenn sie dem anderen nicht wie ein „offenes Buch“ begegnen, vermeiden schließlich die Nähe.

Bei Ehekonflikten gilt: Oft ist ein vertrauliches Gespräch mit einem anderen (z. B. gleichgeschlechtlichen/r Freund/Freundin) hilfreich, um die eigene Beziehung in der Ehe vorab zu klären. Unreflektiertes Äußern besonders von Wut und Ärger kann sehr destruktiv sein. Hier gilt: erst denken, dann reden.

In einer gesunden Ehe werden Unterschiede nicht nur ausgehalten, sondern als hilfreiche Ergänzung verstanden. Das gilt nicht nur für politische Überzeugungen oder Alltagsfragen, sondern auch für unterschiedliche Glaubensstile und andere wichtige Fragen. Dialogfähig zu sein, ist in jedem Fall wichtiger, als gleich gesinnt zu sein.

Eine unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur und Herkunft machen das schlicht unmöglich. Der Eindruck immerwährender Einigkeit kann also nur ein Symptom der Unterdrückung von Unterschiedlichkeiten sein. Es ist nicht einmal besonders hilfreich, wenn Eltern immer nach den gleichen Regeln handeln, besonders wenn die Kinder dabei spüren, dass ein Elternteil herrscht und der andere sich „um des lieben Friedens willen“ unterwirft. Richtig ist: Kinder dürfen durch unterschiedliche Erziehungsstile nicht in Loyalitätskonflikte geraten. Im Allge-

Ehepartner sollten eigene Bedürfnisse möglichst wenig berücksichtigen.

Wenn etwas schief geht, muss man den Schuldigen finden.

Die Klärung der Vergangenheit führt zur Erkenntnis der jetzigen Probleme.

Einer hat Recht – der andere nicht.

Guter Sex führt zu einer guten Ehe.

meinen profitieren sie davon, wenn verschiedenartige Umgangsformen eine reiche Auswahl an Modellen ermöglichen.

In einer Ehe sollte es fair und gerecht zugehen. Wer sich vom anderen ausnutzen lässt, tut auch ihm auf Dauer nichts Gutes. Auch Märtyrer sind Tyrannen: Sich ständig aufopfernde Familienmitglieder fordern immer (versteckt oder offen) Gegenleistungen.

Die Suche nach dem Schuldigen ist wie die Frage nach der Henne und dem Ei. Bin ich daran schuld, dass mein Partner mich belogen hat, weil ich so aufbrausend bin? Oder ist mein Partner daran schuld, dass ich aufbrause, weil ich immer wieder Dinge entdecke, die er mir verheimlicht?

In einem komplizierten sozialen System mit sich gegenseitig bedingenden Reaktionen trägt jeder seinen Teil Schuld.

Die „Aufarbeitung“ der Vergangenheit wird oft maßlos überbewertet. Streit über die Vergangenheit führt in der Regel zur Eskalation. Die Fähigkeit zu einem Neuanfang besteht in der Regel nur, wenn beide Partner in der Lage sind zu akzeptieren, dass ihre persönliche „Vergangenheit“ eine Mischung ist aus dem, was tatsächlich war, und aus Wirklichkeitskonstruktionen, die er für wahr hält.

Rechthaberei ist ein Symptom für Rivalitäten zwischen den Partnern und für die Ehe destruktiv. Richtig ist: „Einer sieht es so, der andere so ...“

Sex kann in einer guten Beziehung ein sehr wichtiger Teil sein, aber unter den

In einer guten Ehe stimmt das Sexualleben.

Ehepartner verstehen ihre gegenseitigen non-verbalen Äußerungen.

Positives Feedback ist nicht so wichtig.

Eine gute Ehe ergibt sich von selbst, wenn man den richtigen Partner hat.

Faktoren, die eine gute Beziehung fördern, ist die Sexualität fast unbedeutend. Gesprächsfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Ehrlichkeit, Pünktlichkeit und offener Umgang mit Finanzen sowie die Bereitschaft zur Vergebung haben sich in wissenschaftlichen Untersuchungen als wesentliche Grundbedingungen guter Ehen erwiesen.

Die meisten Sexualstörungen sind stressbedingt, und Störungen von außerhalb (z. B. Kinder, Beruf) können sehr viel Stress verursachen. Wer eine Störung in der Sexualität zum Gradmesser der Beziehung an sich macht, überfrachtet die körperliche Beziehung. Und das kann wiederum zu Sexualstörungen führen.

Die „Non-verbal-Sprache“ ist nicht angeboren, sondern wird in der Herkunftsfamilie gelernt. In einer Familie bedeutet ein Seufzer Vorwurf, in der anderen Erleichterung. Kommunikation ist immer mehrdeutig, besonders in ihren nonverbalen Anteilen. Je gestörter eine Beziehung ist, desto weniger häufig deuten die Partner die Gesten und den Tonfall des anderen richtig: Angst wird als Ärger missgedeutet, Verunsicherung als Desinteresse usw.

Anerkennung und Bestätigung fördern die positiven Gefühle dem Partner gegenüber. Die Einstellung „Wenn es stört, reden wir darüber“ führt die Partner zu einer starken Problemorientierung.

Die Konstellation der Ehepartner und ihrer Persönlichkeitsstrukturen steht in keinem beobachtbaren Zusammenhang.

Ehepartner sollten möglichst so sein, wie der andere es sich wünscht.

Eine gute Ehe kann so bleiben, wie sie ist.

Es ist bekannt, wie ein guter Ehemann/eine gute Ehefrau sein sollte.

Wenn es in der Ehe Probleme gibt, sind Kinder die Lösung.

zum Gelingen einer Ehe. Tägliche Anstrengung, Verhandeln, Kommunikation und Problembewältigung sind die entscheidenden Fähigkeiten, die eine gute Ehe ausmachen.

Es ist für viele Menschen ein Zeichen der Liebe, wenn sie merken, dass der andere sich bemüht, ihren Wünschen zu entsprechen. Aber Vorsicht: Ein gutes Maß der Anpassung an die Wünsche des anderen darf nie bedeuten, dass sich ein Partner innerlich „verdreh“.

Ständige Anpassung an neue Lebenssituation und stetige Entwicklung sind Zeichen einer stabilen Beziehung. Ehe und Familie sind lebende Systeme, die fortwährenden Veränderungsprozessen unterworfen sind. Also nicht: „Das haben wir doch immer so gemacht ...“

Den „wissenschaftlich nachgewiesenen Idealpartner“ gibt es nicht. Verallgemeinerte Vorstellungen von einer „guten Ehefrau“ oder dem „richtigen Ehemann“ stimmen mit den Eigenschaften von Menschen, die in zufriedenen Ehen langfristig glücklich sind, nicht überein. Wer versucht, irgendwelchen Standards zu entsprechen, verbraucht seine Kraft wahrscheinlich an der falschen Stelle. Eine starke Orientierung an typischem Rollenverhalten ist eher ein Zeichen einer gestörten Beziehung. Die richtige Frage lautet: Wie wollen *wir* unsere Ehe leben?

Das Gegenteil stimmt: Kinder verschärfen die Probleme, die ein Paar hat. Und sie werden Opfer dieser Probleme.

Egal wie schlecht eine Ehe ist – solange die Kinder im Haus sind, sollte man zusammenbleiben.

Eine außereheliche Beziehung kann neuen „Pep“ in eine Ehe bringen.

Ständige Spannungen zwischen den Eltern haben ebenso schädliche Auswirkungen auf die Kinder wie eine Trennung der Eltern. Und die Kinder zahlen immer einen Preis dafür, dass sich die Eltern für sie „aufopfern“.

Außereheliche Beziehungen stellen eine dramatische Verletzung der Vertrauensbeziehung dar, die in den meisten Fällen zum Ende der Ehe führt. Bei einer großen Minderheit bleibt die Ehe zwar erhalten, wird aber nicht wieder so zufriedenstellend wie vorher. Für höchstens 3% der Paare (die gleichzeitig zu denen gehören, die in einer Egetherapie Hilfe suchen) gilt die seltene Ausnahme, wenn nämlich eine außereheliche Beziehung zur Erkenntnis und Bewältigung bereits vorher bestehender tiefer Probleme führt. In der Regel ist Ehebruch mit einer langfristigen, schweren Störung der Beziehung verbunden, nach der nur ein bewusster Entschluss und ein längerer Weg der Wiedergutmachung eine Chance zum Neuanfang bieten (siehe Kapitel 11).

Was stimmt daran? Was macht die Aussage kritisch? Und erst dann vergleichen Sie, was aus der Sicht des Autors dazu anzumerken wäre.

Die Beiträge aus der Spalte „Korrekturen“ gründen sich auf viele wissenschaftliche Untersuchungen und gelten unter Fachleuten als ziemlich unumstritten. Das heißt nicht, dass sie nicht gelegentlich kontrovers diskutiert werden und weitere Forschungen anregen. Doch auch für die Wissenschaft gilt, was für die Ehe stimmt: Dialogfähigkeit und Vielfalt der Meinungen bringen uns weiter auf dem Weg der Erkenntnis.