

Ute Horn

Treue für ein Leben

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort	7
Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage	9
Einleitung	10
Krisen überwinden lernen	13
1. Zu wenig Raum	15
2. Nähe-Distanz-Probleme	17
3. Das erste Ehejahr	18
4. Zu wenig gemeinsame Zeit	20
5. Arbeit	24
6. Finanzen	26
7. Sexualität	27
8. Unterschiedliche Gaben und Fähigkeiten	29
9. Hobbys	31
10. Urlaub	32
11. Eltern und Schwiegereltern	35
12. Geburt der Kinder	38
13. Kindererziehung	40
14. Krankheit	43
15. Fehl- und Totgeburten	46
16. Geburt eines behinderten Kindes	47
17. Unerfüllter Kinderwunsch	48
18. Arbeitslosigkeit	50
19. Midlifecrisis und Älterwerden	51
20. Der Glaube	53
Krisenmanagement	56
Zusammenfassung	63
Was mir wichtig ist	65
Liebe, die ankommt	66
1. Zweisamkeit	67
2. Hilfsbereitschaft	69
3. Zärtlichkeit	71
4. Lob und Anerkennung	73
5. Geschenke	75

Die fünf Sprachen der Liebe sind nur ein Werkzeug	77
Entdecken, aber nicht festlegen	79
Was mir wichtig ist	80
Das Dreieck der Liebe	81
1. Freundschaftliche Liebe	81
2. Verliebtheit	87
3. Selbstlose Liebe	100
4. Sexuelle Liebe	102
Was mir wichtig ist	117
Frei werden von der Vergangenheit	118
Prägende Einflüsse aus der Kindheit:	
Hilfe oder Hemmschuh?	118
Saat und Ernte – auch in Ihrem Leben ein Prinzip?	125
Voreheliche Beziehungen: Frust oder Gewinn?	126
Was mir wichtig ist	131
Biblisches zum Thema Treue	132
Gott ist treu	132
Gott ist ein eifersüchtiger Gott	133
Gott hasst Ehebruch	133
Gott nimmt Bündnisse sehr ernst	134
Gott hat keine Ehescheidungen vorgesehen	135
Die Ehe ist ein Bild für das Verhältnis von Gott zu den Menschen	135
Gott hilft uns	136
Was mir wichtig ist	139
Nachwort: Das Haus der Treue	140
Literatur/Medien	142
Bücher zum Thema	142
Über die Autorin	143
Bei SCM-Häussler sind von Ute Horn weiterhin erschienen	143
Anhang	144

Vorwort

»Ich bin verliebt, aber nicht in meinen Mann.«

Diese Überschrift eines Artikels von Ruth Heil in der Frauenzeitschrift *Lydia* traf bei der überwiegend weiblichen Leserschaft genau ins Schwarze. Denn seit Bestehen dieser Zeitschrift hat kein anderer Artikel so viele Leserbriefe an die Redaktion hervorgerufen. Ruth Heil beschrieb offensichtlich kein Einzelproblem, sondern die Not vieler Ehefrauen, die sich bereits an der Schwelle zum Ehebruch befanden.

Treue scheint in unserer Gesellschaft nicht mehr *in* zu sein. Außerdem steht Treue in direktem Gegensatz zum heutigen Zeitgeist, der uns einreden will: »Du kannst alles haben, worauf du Lust hast, und das zu jeder Zeit.« Man könnte meinen, dass Treue regelrecht einen faden, altmodischen Beigeschmack bekommen hat.

Deshalb ist es so wichtig, der Treue ein Buch zu widmen, in dem deutlich wird, dass Treue nicht etwa von einem Gefühl abhängig ist, sondern von der klaren Entscheidung: »Ich will treu sein.« Denn nicht zuletzt ist es die Treue, die Not wenden und durch Krisen hindurchtragen kann.

Haben auch Sie diese Entscheidung zur Treue in Ihrer Partnerschaft getroffen?

Vielleicht stellen Sie sich auch manchmal die Frage: »Was kann ich dazu tun, dass es mir und meinem Partner leicht fällt, treu zu sein?« In Gesprächen mit vielen jungen Paaren wurde mir der Stellenwert der Treue für eine Freundschaft und schließlich auch für eine Ehe deutlich. Mein Wunsch ist es, vielen Menschen eine Hilfe für stabile Beziehungen an die Hand zu geben. Das Buch ist für alle Menschen geschrieben, die sich rechtzeitig davor schützen wollen, Ehebruch zu begehen und für diejenigen, die bereits in eine andere Person als ihren Partner verliebt sind.

Sie können viel für Ihre Ehe tun, um sich vor Entfremdung und Untreue zu schützen. Bauen Sie ein gutes Fundament, damit Ihre Ehe weniger anfällig für Versuchungen ist.

Wenn Sie als Single das Buch lesen, werden Sie eine gute Basis für später legen und auch einiges besser verstehen, was in bisherigen Beziehungen gut und nicht so gut lief.

Ihre Ute Horn

P. S. Die in diesem Buch zur Illustration meiner Ausführungen erwähnten Erlebnisse sind wirklich passiert. Ich habe jedoch zum Schutz der einzelnen Personen die Namen und Orte verändert.

Noch ein kleiner Hinweis: Um eine gute Lesbarkeit zu gewährleisten, wurde auf die Doppelnennung der Geschlechterbezeichnungen weitgehend verzichtet. Die männliche oder weibliche Form steht in diesen Fällen als »neutrale« Variante für beide Geschlechter.

Vorwort zur überarbeiteten Neuaufgabe

Viele junge Menschen haben dieses Buch schon gelesen und sich bei mir bedankt, dass ich ihnen geholfen hätte, treu zu bleiben. Andere haben mir erzählt, dass sie sich selbst und die Reaktionen ihrer Partner besser verstehen würden und meinten: »Dieses Buch müssten alle Paare lesen, am besten miteinander oder wenigstens nacheinander.« An mehreren Orten wird das Buch als Ehevorbereitungsbuch eingesetzt und bei Eheproblemen werden Paare gebeten, es erst durchzuarbeiten, bevor sie zum Gespräch kommen.

So freue ich mich über die überarbeitete Neuaufgabe und wünsche mir, dass das Buch weiterhin zum Segen wird.

Lieben fällt leichter, wenn man realistische Vorstellungen über das Zusammenleben von Mann und Frau hat.

Anne Morrow Lindbergh hat auf der Rückseite ihres Buches¹ »Muscheln in meiner Hand« wunderbare Worte geschrieben, die ich gerne zitieren möchte: »Wenn man jemanden liebt, so liebt man ihn nicht die ganze Zeit, nicht Stunde um Stunde auf die gleiche Weise. Und doch ist es genau das, was die meisten von uns fordern. Wir haben so wenig Vertrauen in die Gezeiten unseres Lebens, der Liebe, der Beziehungen. Wir jubeln der steigenden Flut entgegen und wehren uns erschrocken gegen die Ebbe. Wir haben Angst, sie würde nie zurückkehren. Wir verlangen Beständigkeit, Haltbarkeit und Fortdauer, und die einzig mögliche Fortdauer des Lebens wie der Liebe liegt im Wachstum, im täglichen Auf und Ab – in der Freiheit; einer Freiheit im Sinne von Tänzern, die sich kaum berühren und doch Partner in der gleichen Bewegung sind.«

Haben Sie den Mut, Liebe zu lernen. Es lohnt sich.

Ihre Ute Horn

immer mehr von meiner Frau und meiner Tochter entfernte. Eines Tages meinte meine Frau: ›Ich ziehe aus. Wahrscheinlich wirst du mich auch gar nicht vermissen, denn du bist ja sowieso nie da.‹

Kennen Sie solche Geständnisse? Irgendwann ist es zu spät. Wie viel Sport und wie viele ehrenamtliche Aufgaben ist Ihr Partner bereit mitzutragen?

»Segeln ist wie unter der Dusche stehen und dabei 100-Euro-scheine zerreißen«, meinte einmal ein Bekannter unserer Familie. Viele Hobbys kosten nicht nur viel Zeit, sondern auch viel Geld. Wenn dann nur einer von beiden von einem Hobby begeistert ist, kann das – ganz besonders in Zeiten des Aufbaus eines gemeinsamen Hausstandes – zu einer Krise führen. Auch das noch so günstige Segeltörn-Angebot kann dann zu Hause auf Unverständnis stoßen. Wie leicht ist man dann auch geneigt, die Neuanschaffung eines Segels einfach zu verschweigen. So kann jedes Hobby schließlich zu einer Leidenschaft werden und eine tiefe Kluft zwischen die Ehepartner treiben wie in der folgenden Familie:

»Wenn im Fernsehen Formel 1 läuft, ist meine Frau wie taub. Egal wie laut unser Sohn schreit, sie sitzt wie gebannt vor der Kiste und schaltet auf stur. An mir kleben dann die Kinder und der Haushalt. Ist das noch normal? Wir können unsere Freunde und Verwandten nur dann einladen, wenn kein Rennen stattfindet. Ich weiß nicht, wie das noch weitergehen soll. Wenn die Kinder laut sind, schreit sie herum. Am liebsten würde ich einen Fernseher ohne Formel 1 kaufen.«



Sind Sie durch ein Hobby Ihres Partners genervt?

Überlegen Sie gemeinsam, wie viel Geld und Zeit Sie für Hobbys ausgeben können und wollen. Gestehen Sie Ihre Eifersucht auf das Hobby des anderen ein und suchen Sie nach gemeinsamen Lösungen.

10. Urlaub

Der Urlaub sollte die schönste Zeit im Jahr sein, doch für viele Ehepartner beginnt dann der reinste Stress. Die unterschiedlich-

ten Wünsche prallen aufeinander und so mancher hat sich im Urlaub gefragt: »Wie konnte ich nur diesen Menschen heiraten? Wir scheinen ja nichts gemeinsam zu haben.« Umgekehrt sagte mein Schwiegervater, bevor wir als Studenten drei Monate lang mit dem Rucksack und wenig Geld durch Südostasien reisten: »Wenn ihr das gemeinsam überstanden habt, dann werdet ihr es auch ein Leben lang schaffen und immer Auswege aus euren Krisen finden.«

Im Urlaub empfindet man oft eine Bereitschaft, in lockerer Atmosphäre Neues auszuprobieren. Man lernt ohne Alltagsorgen und -stress nette Leute kennen. Wenn man alleine ohne Ehepartner Urlaub macht, ist die Schwelle zum Ehebruch oft erschreckend niedrig. Irgendwie gelten dann andere Gesetze. Urlaubszeit ist Krisen- und Seitensprungzeit. Seien Sie für die ersten Anzeichen sensibel.

Kai wuchs in einem Elternhaus auf, in dem Sport eine sehr große Rolle spielte. Sein größter Wunsch war es, einen Aktivurlaub zu machen, während seine Frau Eva sich in den Ferien lieber nur erholen und möglichst viel lesen wollte. Eva erzählt sehr lebhaft: »Ich kann mich noch gut an so manchen Skiurlaub erinnern, in dem wir uns mehr als einmal verkrachten. Kai konnte von klein auf Ski fahren, während ich es erst mit 18 Jahren lernte. Nach einem schweren Sturz fuhr dann die Angst immer bei mir mit. Deshalb sah Kai sich auch als mein Skilehrer. Er wollte mir eigentlich nur helfen, meinen Fahrstil zu verbessern, doch ich konnte mit seiner konstruktiv gemeinten Kritik nicht besonders gut umgehen. Außerdem fuhr ich derart vorsichtig, dass er stets auf mich warten musste, und wenn ich dann endlich kam, hieß es von ihm: ›Jetzt können wir ja weiterfahren.‹ Ich war schweißgebadet und er völlig unterfordert.

Anders war es mit seinem Freund, der mich manchmal unter seine Fittiche nahm. Seine Korrektur konnte ich gut annehmen, denn er schien mir in seinen Verbesserungen liebevoller und irgendwie hatten wir auch mehr miteinander zu lachen. Irgendwann merkte ich, dass ich mit dem Feuer spielte.«

Besonders gefährlich kann es werden, wenn man auf Gleichgesinnte trifft, die etwas mit derselben Begeisterung machen.

Anna und Reiner kommen gut miteinander aus, doch die Urlaubszeit ist für beide stets eine enorme Herausforderung. Anna würde am liebsten gar nicht wegfahren, während Reiner vom letzten Tag des Urlaubs an bis zum nächsten Mal unter Fernweh leidet. Deshalb hat Anna Reiner im letzten Jahr mit den Kindern alleine losgeschickt. Reiner hat während dieser Zeit zwar viel erlebt, als er von Ort zu Ort, von Jugendherberge zu Jugendherberge zog, aber glücklich war er nicht. Die Lösung ihrer Probleme lag in der Anschaffung eines Wohnwagens. Anna zog auf diese Weise ihr Haus, das sie gemütlich eingerichtet hatte, immer hinter sich her, konnte kochen, worauf sie Lust hatte, musste nicht ständig Koffer packen und fing langsam an, Urlaub zu genießen. Sie wechselten Besichtigungsurlaube mit Strandurlaube ab und manchmal fuhren sogar ihre besten Freunde auf den gleichen Campingplatz mit.

Es scheint zwei Typen von Ehen zu geben. Es gibt Ehepaare, die im Urlaub sehr gut miteinander auskommen, aber Probleme haben, den Alltag zu meistern. Sie streiten sich oft, wenn Stress und viel Arbeit bewältigt werden muss. Und es gibt andere Ehepaare, die scheinbar mühelos miteinander arbeiten können, doch von der Freizeit und vom Urlaub haben sie völlig unterschiedliche Vorstellungen. Deshalb ist es wichtig, sich genau abzusprechen, um Krisen vorzubeugen und Kompromisse zu suchen.



Wie geht es Ihnen als Ehepaar im Urlaub?

Am besten schreibt jeder einmal auf, was er sich für den Urlaub wünscht: Erholung, kulturelle Unternehmungen, sportliche Aktivitäten, Sonne oder eher gemäßigte Temperaturen, Berge oder Meer. Welche Länder möchten Sie besuchen? Wie könnte ein Kompromiss aussehen? Vielleicht können Sie den Urlaub splitten: Erst eine Woche Kultur, dann eine Woche Erholung. Oder in einem Jahr einen Bildungsurlaub und im nächsten eine Bergtour.

Setzen Sie alles daran, den größten Teil desurlaubes gemeinsam zu verbringen, um ihre Ehe nicht durch Versuchungen zu gefährden. Wenn Sie als Ehepaar Schwierigkeiten haben, den gemeinsamen Urlaub zusammen zu genießen, wäre es hilfreich,

noch einmal über die letzten Urlaube zu reden. Wer hat wen überfordert, nicht ernst genommen oder verletzt? Versuchen Sie an die Wurzeln zu kommen. Bitten Sie um Vergebung und versuchen Sie, sich zu versöhnen.

11. Eltern und Schwiegereltern

Eine Dauerkrise löst in vielen Ehen das Thema »Eltern und Schwiegereltern« aus. Die Hauptfrage dabei ist, wie viel Einfluss die ältere Generation immer noch auf die schon erwachsenen und verheirateten Kinder hat.

Ralph plante gerade ein Wochenende bei seinen Eltern, als Claudia ihm eröffnete: »Ich fahre nicht mehr mit zu deinen Eltern. Ich habe es satt! Sobald wir bei euch zur Tür hereinkommen, wirst du wieder ›Sohn Ralph‹ und hängst den ›Ehemann‹ an den Nagel. Abends gehst du spät mit deinem Vater zu Bett und morgens stehst du früh mit deiner Mutter auf. Die Kinder kleben ständig an mir und von dir habe ich während dieser Zeit gar nichts.« Sie machte ihrer Wut und Enttäuschung so richtig Luft, dabei schaute er sie ganz entgeistert an und wusste nicht, was er falsch gemacht hatte. Also sprachen sie lange über Claudias Beobachtungen und er musste ihr Recht geben. Ralph versprach deshalb, beim nächsten Mal Ehemann und Vater zu bleiben und sich zunächst nach den Bedürfnissen der eigenen Familie zu richten. Erst dann wollte er Sohn sein. So fuhren Ralph und Claudia das nächste Wochenende trotzdem gemeinsam zu seinen Eltern und er hielt Wort.

Manuela und Klaus kamen gerade von einem Eheseminar, auf dem sie sich gegenseitig versprochen hatten, einmal pro Woche einen Ehe-Abend einzuführen. Vier Wochen später kamen Manuelas Eltern für eine Woche zu Besuch. Dienstag war der letzte gemeinsame Abend und gleichzeitig war dienstags auch ihr Ehe-Abend, an dem sie sonst miteinander ausgingen. Den ganzen Tag über fühlte sich Manuela wie zwischen zwei Stühlen. Konnte sie ihre Eltern am letzten Abend bitten, auf die Kinder aufzupassen? Oder sollte sie Klaus mit der Tatsache konfrontieren, dass der Ehe-Abend ausfiel? Kurz vor 18.00 Uhr nahm sie allen Mut zusammen und