

Anja und Martin Gundlach (Hrsg.)

Wie werden wir gemeinsam glücklich?

44 Fragen und Antworten zum Leben als Paar

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort	9
Basics	11
1. Bei welchen Fragen sollte man sich einig sein?.....	12
2. Wir haben echte Probleme mit der Zeiteinteilung....	15
3. Wer sollte an erster Stelle stehen?.....	17
4. Mein Partner ist so anders	21
5. Wie finden wir Zeit zur Zweisamkeit?	24
6. Wie kann ich vertrauen lernen?	27
7. Wir haben völlig unterschiedliche Arbeitsstile	29
8. Ich habe das Gefühl, mehr aufgegeben zu haben	32
Der kleine Unterschied	37
9. In welchen Bereichen sollte man sich ähnlich sein?	38
10. Muss ich mich seinem Tempo anpassen?	40
11. Was sollte man vor der Hochzeit klären?	44
12. Nervt man sich nicht irgendwann?	46
13. Unsere Familien sind so unterschiedlich	49
14. Kann man sich überhaupt verändern?.....	51
15. Wie kann man mit einem Perfektionisten glücklich werden?	53
Beziehungen	57
16. Was können wir dafür tun, dass unsere Ehe in zwanzig Jahren nicht am Ende ist?.....	58
17. Wie viel Kontakt zu den (Schwieger-) Eltern ist gesund?.....	62
18. Wir haben kaum gemeinsame Freunde	65
Kinder, Kinder	69
19. Verändert ein Kind die Ehe?	70
20. Ohne Kinder sitzen wir zwischen den Stühlen.....	73
21. Die christliche Welt hält das Thema Kinder sehr hoch	76
22. Muss ich mich in eine Rolle pressen lassen?.....	79

Sexualität	83
23. Wird Sex nicht irgendwann langweilig?	84
24. Werden die sexuellen Bedürfnisse geringer?.....	86
25. Ist man nach 30 Jahren noch füreinander attraktiv?.....	91
26. Versucht man auch nach Jahren noch, dem anderen zu gefallen?	93
27. Wie verändert sich das Sexleben?.....	95
28. In einen anderen verliebt – soll ich es erzählen?	102
29. Haben wir eine Garantie, dass unser Sex-Leben funktioniert?.....	105
Gemeinsam Glauben leben	109
30. Wie finden wir eine gemeinsame Berufung?	110
31. Gemeinsames Gebet?	113
32. Was passiert, wenn mein Partner sich ganz anders entwickelt?	115
Das Leben gestalten	119
33. Wir kommen aus unterschiedlichen Verhältnissen ...	120
34. Wieviel Glückhsein ist »nomal«?	122
35. Bleibt genug Zeit füreinander?	124
36. Welche Rolle spielt Geld?.....	128
Krisen	131
37. Unsere Hochzeit war ein Fehler	132
38. Wie können wir Hilfe in Anspruch nehmen?.....	134
39. Was sagen wir anderen, wenn es kriselt?	137
40. Sollte man eine Trennung einkalkulieren?	140
41. Wie kann man Konflikte runterkühlen?.....	142
42. Ab wann muss man zur Beratung?.....	146
43. Wie kann ich meine Eifersucht besiegen?	149
44. Sollen wir Konfliktpunkte umschiffen?	153
Die Autoren	156

Vorwort

Am Anfang stand die Frage nach den Fragen. Als wir in unserer Zeitschrift »family« im Herbst 2008 den Paar-Teil aufwerteten, war es uns das Wichtigste, nicht am Ziel vorbei zu schreiben. Also keine Fragen zu beantworten, die ohnehin niemand stellt.

So trafen wir uns mit jüngeren Paaren, schickten E-Mails durchs Land und sammelten die Fragen, die Frauen und Männer in den ersten Ehejahren wirklich haben. Was interessiert sie? Was brennt ihnen unter den Nägeln? Die meisten haben die Flitterwochen hinter sich und sind im Alltag angekommen. Andere haben ihren großen Tag, ihre Hochzeit, in Sichtweite und stehen in den Startlöchern für eine lebenslange Beziehung. Aber wie kann es »lebenslanglich« wirklich gelingen?

Herausgekommen sind die Fragen dieses Buches. Manches hatten wir so erwartet, aber es waren auch Überraschungen für uns dabei ...

Zu Fragen gehören Antworten. Deshalb gingen wir mit den Fragen unter dem Arm dann zu den »Profis« (die fast alle von sich sagen, dass sie immer noch mehr Lernende als Wissende sind!). Ihren Erfahrungsschatz von ein, zwei oder drei Jahrzehnten Ehe wollten wir für die jüngeren Paare nutzen. (Am Ende des Buches stellen sich die Autoren der Beiträge übrigens kurz vor!)

Sie antworteten sehr unterschiedlich: manche sehr persönlich, manche eher beratend, wieder andere informativ oder sachlich. Diese Vielfalt zeigt: Es gibt nicht die eine allgemeingültige Herangehensweise, nicht die eine allumfassende Antwort, sondern Anstöße, Ratschläge, Impulse. Wir hoffen, dass viele dabei sind, die Paaren helfen, ihren eigenen Weg zu finden und mutig zu gehen.

Dies Buch ist wie ein Gespräch zwischen den Generationen. Zu einem solchen Austausch möchten wir Sie auch im ganz realen Leben einladen. Dabei kann die Initiative von beiden Seiten kommen. Junge Paare können auf ältere zugehen, sie fragen oder einfach aus ihrem Leben erzählen lassen. Ältere Paare können jüngere zu einem schönen Abendessen einladen und sie mit Offenheit und Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben beschenken.

Bei der Aktion »*treue.liebe. – Initiative für starke Partnerschaften*« gibt es die Aktion »Offene Wohnzimmer«. Dort geht es um dasselbe: einen Austausch zwischen erfahrenen Paaren und Ehe-Startern. Auf der Internetseite www.treue-liebe.net finden Sie diese Idee noch einmal ausführlich dargestellt. Es gibt so viel Fachwissen zur Ehe – bei ganz normalen Menschen ...

Vielen Dank an alle, die an diesem Buch mitgearbeitet haben!
Danke für kluge Fragen, danke für lebensweise Antworten.

Anja und Martin Gundlach

5 Eigeninteressen und Zweisamkeit: Wie können wir ein harmonisches Zusammenleben gestalten, bei dem beide Partner genug Zeit für Eigeninteressen, aber auch genug Zeit für die Zweisamkeit haben?

Es waren einmal zwei Menschen, die hatten einander so lieb... So fangen Märchen und meistens auch die gemeinsame Zeit als Paar an. Was wir, Mann und Frau, am Anfang der Ehe so alles gemeinsam unternehmen wollten: Tausendundeine Ideen...

Zwei Menschen mit zwei verschiedenen Charakteren und mit verschiedenen Prägungen werden ein Paar. Der eine liebt seine Unabhängigkeit, die andere liebt die Zweisamkeit. Und beides möchte in der Paarbeziehung gelebt werden. Beides darf und soll seinen Platz haben. Alles hat seine Zeit. Alles hat seinen Raum.

In dieser für beide Seiten neuen Lebensphase werden unterschiedliche Bedürfnisse deutlich, die auch in manchen Situationen heftig aufeinanderprallen können.

Am Anfang einer Paarbeziehung ist es daher wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und sich darüber auszutauschen: Was ist mir wichtig? Welche Hobbys habe ich? Was wollen wir teilen und gemeinsam unternehmen? Was ist mein Bereich?

Wie weit dies im Laufe der Beziehung immer umzusetzen ist, hängt von den Lebensumständen ab. Mit kleinen Kindern ist es sicher nicht immer möglich, viel gemeinsame Zeit zu verbringen oder ein zeitintensives Hobby beizubehalten.

Ich persönlich (Ute) habe durch alle Phasen hindurch versucht, meine eigenen Interessen weiterzuverfolgen. Zum Beispiel einmal in der Woche Sport zu treiben und in Kontakt mit anderen Frauen in einem Gesprächskreis zu bleiben, war mir immer wichtig. Das ist mir auch mit vier kleinen Kindern –

abgesehen von kurzen Unterbrechungen – gut gelungen. Trotz der Kinder unterm Arm war dennoch so manches möglich. Eine Oma war zwar nicht in erreichbarer Nähe, aber eine gute Freundin, eine Nachbarin oder ein früher nach Hause kommender Ehemann ließen auch für Spontaneität Platz. Wie gern erinnere ich mich an einen Nachmittag, an dem ich auf Schlittschuhen auf einem nahegelegenen zugefrorenen See allein meine Runden gedreht habe.

Ob mit Kindern oder ohne, die gemeinsame Zeit als Paar sollte nicht aus dem Blick geraten. Je nach Möglichkeiten kann ein Kurzurlaub, ein Wochenende oder auch ein Bummel auf einer Einkaufsmeile mit einem anschließenden Kaffeehausbesuch die Partnerschaft beleben.

In gewissen Abständen wird es nötig sein, wieder neu hinzuschauen und sich erneut darüber auszutauschen, was dem einen wichtig ist, was der anderen fehlt. Die Rahmenbedingungen können sich manchmal schnell ändern. Ein Wochenende zu zweit schenkt die Möglichkeit, mal wieder Bilanz zu ziehen und den anderen nicht aus dem Blick zu verlieren.

Ich (Ute) finde das Bild von einem Weg sehr schön, der mal breiter und mal schmaler wird. Es gibt Zeiten, da gehen Mann und Frau Seite an Seite, rücken zusammen. Sie rücken näher aneinander und werden in der Phase der Kleinkinderzeit ein Team, oder sie sind in Krankheit und Leid aufeinander angewiesen. Dann wieder gibt es Zeiten, in denen jeder für sich neue Dinge entdecken kann oder alte Hobbys wieder neu belebt. Hier ist es wichtig, dem anderen den nötigen Freiraum zu gewähren, aber dennoch auf dem gemeinsamen Weg zu bleiben.

Wir beide sind, was das Thema Eigeninteressen und Zweisamkeit betrifft, von unseren Herkunftsfamilien sehr unterschiedlich geprägt. Wir haben leider erst in der Mitte unseres Lebens einen Blick in unsere Geschichte getan und viele hilfreiche Entdeckungen gemacht. Gehen Sie früher auf Entdeckungsreise! Warten Sie nicht zu lange!

Wir haben herausgefunden, dass Andreas mehr Zweisamkeit braucht, da er es familiär so vorgelebt bekam. Dagegen

kann Ute gut auch mal allein sein und ihren eigenen Freiraum mit ihren Interessen genießen. So ist sie geprägt.

Diese Unterschiedlichkeit hat schon für viel Konfliktstoff in unserer Ehe gesorgt. Aber heute können wir die Bedürfnisse des anderen eher einordnen und stehen lassen. Unsere Ehe ist ständig in Bewegung, ein permanenter Balanceakt im Alltag. Umso wichtiger ist es, sich gemeinsam und unabhängig voneinander Auszeiten zu ermöglichen.

Wir möchten Sie ermutigen, sich immer wieder neu und kreativ nach Möglichkeiten umzusehen, wie Sie die Balance zwischen Eigeninteresse und Zweisamkeit gestalten. Seien Sie dann aber auch beide kompromissbereit in Bezug auf die eigenen Bedürfnisse. Vielleicht muss der andere seine Eigeninteressen ausleben dürfen, um glücklich sein zu können. Sie selbst brauchen es eventuell nicht unbedingt!? Hier tolerant zu sein, heißt den anderen wirklich zu lieben. Schließlich haben wir irgendwann einmal alle gedacht – und manche haben es sogar ausgesprochen –, dass wir unseren Partner oder unsere Partnerin glücklich machen wollen und nicht uns selbst.

Darauf zu bestehen, dass der andere auf sein geliebtes Hobby verzichtet, führt vielleicht kurzfristig zum Erfolg, aber langfristig zu nagender Unzufriedenheit. Viel besser wäre es doch, im Gespräch zu bleiben und immer wieder die verschiedenen Bedürfnisse zu benennen und gemeinsam nach gangbaren Lösungen und Kompromissen zu suchen oder auch darum zu ringen.

Ute und Andreas Wegend

6 Ich möchte meinem Mann vertrauen, aber das gelingt mir nicht richtig. Wie kann ich vertrauen lernen?

Haben Sie erfahren, dass Ihr Vertrauen missbraucht wurde? *Versuchen Sie es ganz konkret an Namen festzumachen!* Welcher Mensch hat Sie wann und wo und in welcher Angelegenheit hintergangen? Wenn Sie fündig werden, sollten Sie diese Verletzungen mit einem vertrauten Menschen durchsprechen und aufarbeiten. Wie kam es in den jeweiligen Situationen zum Missbrauch des Vertrauens? Auf welche Weise entdeckten Sie diesen Tatbestand? Kam es hinterher zu klärenden Gesprächen? Was gab Ihnen das Gefühl, vertrauen zu können? Wie können Sie sich davor schützen, so etwas wieder zu erleben? Welche Charakterzüge hatten diese Menschen?

Vielleicht schaffen Sie es nicht, Ihrem Mann ganz zu vertrauen, weil Sie sehen, dass so viele andere Ehen in Ihrem Umfeld zerbrechen. Manche wurden über Jahre hintergangen, ohne es zu merken. Ist da kein Misstrauen angebracht?

Zuneigung und Angst

Offensichtlich ist in Ihrem Herzen eine tiefe Zuneigung zu Ihrem Mann vorhanden. Doch Sie können sich nicht wirklich fallen lassen. Da ist eine tiefe Angst, er könnte Sie täuschen. Am liebsten würden Sie alle seine Gedanken kennen, um sich seiner Liebe ganz sicher zu sein.

Wer das Gefühl hat, dass er immer auf der Hut sein muss, kann nie vorbehaltlos vertrauen. Misstrauische Partner kontrollieren und fragen nach, wenn der andere zu spät nach Hause kommt. Sie sind letztlich ständig in innerer Alarmbereitschaft, um alle Zeichen wahrzunehmen, die auf eine Untreue schließen lassen könnten.

Diese Kontrolle erzeugt in beiden Spannung. Der Partner, dem misstraut wird, muss ständig neu abwägen, was er antwortet, um nicht etwas zu sagen, was den anderen beunruhigen könnte. Das führt dazu, dass er nicht mehr alles erzählen will,

weil es zu viele potenzielle Fettnäpfchen gibt. Außerdem lässt er Dinge aus, von denen er annimmt, dass sie Misstrauen wecken könnten. Findet der andere es dann doch heraus, ist das bereits wieder ein Grund, das Vertrauen weiter einzuschränken.

Wenn Sie misstrauisch sind, leben Sie in einer Spannung, weil Sie alles, was Ihr Partner sagt, analysieren. Ängste und Kontrolle bewirken jedoch das Gegenteil von dem, was Sie eigentlich wollen. Sie hindern Ihren Partner, sich Ihnen ganz zu öffnen. Ängste und Vorwürfe, Hinterfragung und Kontrolle sind genau die Punkte, an denen Ehepartner oft falsche Wege einschlagen, quasi als Flucht aus dem Gefängnis.

Es beginnt im Kopf

Sie lieben Ihren Mann. Beginnen Sie mit Kopfarbeit! Wenn Ängste kommen, setzen Sie sich auf folgende Weise mit ihnen auseinander: Ich kann meinen Mann nicht daran hindern, Wege zu gehen, die er will und die mir nicht gefallen. Selbst wenn ich ihn ständig kontrolliere oder nachfrage, hat er doch seine eigenen Entscheidungen zu treffen. Er könnte so raffiniert sein, dass ich es nicht einmal merken würde.

Es ist unmöglich, seine Worte auf völlige Wahrhaftigkeit zu untersuchen. Es bleibt mir nur eine Wahl: ihm zu vertrauen, selbst auf die Gefahr hin, dass dieses Vertrauen missbraucht wird.

So lange es keinen eindeutigen Hinweis gibt, dass es vergebens ist, werde ich ihm vertrauen. Wenn ich ihm nicht vertraue, werde ich mir selbst und ihm Schaden zufügen und verhindern, dass unsere Eheinheit wächst.

Entscheiden Sie sich dafür, Ihrem Mann Geborgenheit zu schenken. Lernen Sie seine Liebessprache kennen, um ihm dort zu begegnen, wo er Mangel empfindet. Tun Sie das aber nicht aus der Angst heraus, ihn zu verlieren, sondern aus dem Bedürfnis, ihm Ihre Liebe zu schenken. Das ist das beste Mittel gegen Untreue.

Wann immer sich Ängste und Misstrauen wieder breit machen wollen, beginnen Sie, für Ihren Mann um Bewahrung zu beten. Welch ein wunderbarer Aspekt: Sie können Ihren Mann den Händen Gottes anbefehlen! Der das Weltall hält,

hält auch Sie mit allen Ihren Ängsten und Bedürfnissen nach Sicherheit.

Hans-Joachim Heil

7 Wir haben völlig unterschiedliche Arbeitsstile ...

Alles hat seinen Raum in einer Beziehung: die Romantik, die Zusammenarbeit und all die anderen Momente wie Freizeitgestaltung, Erotik, Nähe, Distanz und anderes. Was davon wichtiger sein könnte, möchten wir nicht beurteilen, denn das hängt oft von der jeweiligen Alltagssituation ab.

Wenn es in der Romantik und mit der damit verbundenen gegenseitigen Wertschätzung klappt, können andere Bereiche, die gerade Schwierigkeiten machen, wie zum Beispiel die Zusammenarbeit, leichter aufgefangen werden. Also vernachlässigen Sie die schönen Momente der Romantik nicht. Sie brauchen sie zum Auftanken ...

Sie haben wohl tatsächlich recht unterschiedliche Arbeitsstile. Die Gegenüberstellung »gewissenhaft – schlampig« lassen weitere gravierende Persönlichkeitsunterschiede vermuten, zum Beispiel: »langsam – schnell«, »sachorientiert – personenorientiert« oder »direkt – konfliktscheu«.

Jeder Mensch ist für sich eine einzigartige Persönlichkeit. Unsere Unterschiede sind Ausdruck göttlicher Kreativität. Sie machen uns füreinander attraktiv, doch gleichzeitig schaffen sie Konflikte. Gerade die Andersartigkeit des Gegenübers verursacht vielfach Faszination und Verliebtheitsgefühle. Man spürt, dass der andere Eigenschaften hat, die einem fehlen und man sehnt sich nach Ergänzung. Zum Beispiel die Gelassenheit und Ruhe, die der Geliebte ausstrahlt, während man selbst so aufgeregert und vergesslich reagiert.