

Die Unterschiede zwischen einer Partnerschaft und einer Ehe

Warum die Ehe nicht für jeden das Richtige ist

Positive und negative Aspekte der Ehe

Was beide Partner aufgeben

Die sechs größten Ehe-mythen und ihre Entzauberung

Kapitel 1

Ein objektiver Blick auf die Ehe

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit den wichtigsten Unterschieden zwischen einer Ehe und anderen Beziehungsmodellen. Wir sehen uns einige der Kompromisse an, die Frauen und Männer eingehen müssen, wenn sie heiraten. Und wir werfen einen objektiven Blick auf die positiven und negativen Aspekte Ihrer Ehe. Keine Angst: Nobody is perfect!

Wir beraten verheiratete Paare seit nunmehr drei Jahrzehnten. Und seit drei Jahrzehnten steuern wir selbst durch die Irrungen und Wirrungen unserer eigenen Ehe. Wir wissen also aus eigener Erfahrung, dass es keine perfekte Ehe gibt. Jeder, der das Gegenteil behauptet, hat entweder keine Ahnung oder lebt in jener Märchenwelt, in der die glückseligen Ehepartner wirklich alles gemeinsam unternehmen und in der es niemals Konflikte gibt. Da wir nicht an diese Märchenwelt glauben, wollen wir sie in diesem Kapitel entzaubern.

Egal, ob Sie bereits verheiratet sind oder gerade darüber nachdenken, den Bund fürs Leben zu schließen: Wir helfen Ihnen dabei, ehrlich über Ihre Beziehung nachzudenken. Gemeinsam werden wir jene Bereiche aufspüren, die Sie verbessern können. Eine glückliche Ehe ist keine Wissenschaft. Sie ist in erster Linie eine Frage des Sich-aufeinander-Einlassens, der Liebe, des gegenseitigen Respekts und des Spaßes, den man an der Beziehungsarbeit hat.

Heirat – ja oder nein?

Abgesehen von der fehlenden Heiratsurkunde ist für viele ein gemeinsames Zusammenleben identisch mit einer Ehe. Tatsächlich unterscheidet sich die Ehe von allen anderen Beziehungsmodellen (das gemeinsame Zusammenleben eingeschlossen) in einem entscheidenden Punkt, der nichts mit dem Trauschein zu tun hat. Ein unverheiratetes Zusammenleben bedeutet, jederzeit aufstehen und gehen zu können, ohne all den Ärger oder die Kosten, die eine Scheidung mit sich bringen würde. Bei einer Ehe verpflichten Sie sich Ihrem Partner und versprechen gleichzeitig, dass Sie nicht ohne Vorankündigung einfach zur Tür hinausgehen und die Beziehung beenden. Die gesetzlichen, sozialen und emotionalen Verpflichtungen sind letztlich die entscheidenden Faktoren, die eine Ehe von einer Beziehung ohne Trauschein unterscheiden. Nebenbei bemerkt hat eine Ehe auch Außenwirkung: Wenn Sie den Bund fürs Leben schließen, betrifft das natürlich auch Ihre Familien und in gewissem Sinn auch die Gesellschaft.

Nach einer Zeit des Zusammenlebens in einer Beziehung sind viele Paare geteilter Meinung über die Sinnhaftigkeit einer Ehe. Solche Meinungsverschiedenheiten können dazu führen, dass man nicht bereit ist, die Verpflichtungen zu tragen, die eine Ehe mit sich bringt.



Wenn Sie beide über das Für und Wider einer Heirat sprechen, berücksichtigen Sie die folgenden Punkte, die Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen können:

1. Setzen Sie sich gemeinsam hin und reden Sie ehrlich darüber, welche Vor- und welche Nachteile Sie in einer Heirat sehen.

Der folgende Abschnitt »Positive und negative Aspekte der Ehe« kann Ausgangspunkt Ihres Gesprächs sein.



Paare, die zum ersten Mal heiraten, müssen wissen, dass eine nicht-eheliche Lebensgemeinschaft nicht dasselbe bedeutet wie eine Ehe. Forscher haben herausgefunden, dass sich Paare, die vor ihrer Heirat zusammengelebt haben, doppelt so oft scheiden lassen wie andere. Vielleicht fühlen sich Paare, die ohne Trauschein zusammenleben, einander weniger verpflichtet und bekommen ein Problem mit der veränderten Situation. Wenn Sie über eine Heirat nachdenken, dann müssen Sie sich über den Verlust bestimmter Freiheiten, die eine Ehe mit sich bringt, im Klaren sein. Dieser Kompromiss ist Teil des Deals.

Bei einer Erstheirat werfen die Partner ihre Vermögen meist in die gemeinsame Kasse. Auch wenn der eine mehr hat als der andere: den Ge-

danken an getrennte Kassen oder gar einen Ehevertrag empfinden viele als eine Abwertung der Beziehung. Bei älteren Paaren oder Paaren, die bereits verheiratet waren, stellt sich die Situation anders dar. Sie genießen zwar das gemeinsame Zusammenleben, empfinden die Trennung der Finanzen aber als durchaus angenehm und vorteilhaft. Das ist natürlich vor allem dann sinnvoll, wenn einer der Partner Kinder oder Vermögen aus einer vorigen Ehe mitbringt und nichts aufs Spiel setzen will.

Wenn einer von Ihnen beiden nach einer ehrlichen und konstruktiven Diskussion Zweifel an einer Ehe hat, der andere aber unbedingt will, sollten Sie gemeinsam darüber nachdenken, ob diese Differenzen in absehbarer Zeit überwunden werden können.

2. Setzen Sie sich einen festen Termin, an dem Sie Ihre unterschiedlichen Auffassungen zum Thema Heirat geklärt haben wollen.

Sie können vereinbaren, dass Sie eine Entscheidung auf einen bestimmten Zeitpunkt vertagen, zum Beispiel in sechs Monaten oder in einem Jahr. Wenn Sie dann noch immer keine Übereinkunft erzielt haben, sollten Sie sich ernsthaft überlegen, ob sich Ihre langfristigen Ziele jemals miteinander vereinbaren lassen werden.



Sollten Sie sich eine Beziehung wünschen, die ein ganzes Leben halten soll, ist das bloße Zusammenleben ohne Trauschein kein adäquater Ersatz für eine Ehe. Eine gemeinsame Wohnung zu teilen, Sex zu haben und sich alle Optionen offenzuhalten, kann eine Weile funktionieren, aber letztlich wollen die meisten Menschen – zumindest einmal in ihrem Leben – irgendwann den Schritt in die Ehe wagen.

Positive und negative Aspekte der Ehe

Wenn Sie und Ihr Partner gerade über eine Heirat nachdenken, schauen Sie sich zuerst die Vor- und Nachteile des Verheiratetseins an. Das kann Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen. Sollten Sie bereits verheiratet sein, werden Sie sich durch die folgenden Ausführungen vielleicht daran erinnert fühlen, warum Sie einst den Schritt in die Ehe gewagt haben.

Vorteile

Wir waren einmal zu einer standesamtlichen Trauung eingeladen, bei der der Standesbeamte die Ehe mit einem Wirtschaftsunternehmen verglich. »Wenn Sie mehr Aktiva als Passiva haben, wird Ihre Ehe erfolgreich sein.« Obwohl uns bei dem etwas materialistischen Vergleich nicht ganz wohl war – immerhin sollten hier gleich zwei junge Menschen aus Liebe den Bund fürs Leben schließen –, hat es uns zu der folgenden kleinen Ehebilanz inspiriert. Hier die Aktivseite:

- ✓ **Eine Ehe kann langfristige emotionale Bindung und Hingabe bedeuten.** Ehepartner, die sich lieben, haben die Möglichkeit, ein außergewöhnlich hohes Level an Intimität und gegenseitigem Vertrauen zu erreichen. Verheiratete geloben, sich zu lieben, sich zu ehren und sich zu beschützen. Die Liebenden sind in guten wie in schlechten Zeiten füreinander da.
- ✓ **Ehe bedeutet eine größere finanzielle Sicherheit.** In den meisten Ehen gibt es ein gemeinsames Konto. Wird einer krank oder arbeitslos, kann der andere die Krise abfedern. Auch Steuervorteile, Begünstigungen bei Wohneigentum, Vorteile bei Versicherungen, Rente und so weiter sind zu berücksichtigen.
- ✓ **Die Ehe genießt gesellschaftliches Ansehen.** Eine Ehe kann die verschiedensten Türen öffnen, etwa im Hinblick auf die sozialen Kontakte. Verheiratete Paare treffen sich öfter mit anderen Familien und haben einen gemeinsamen Freundeskreis.
- ✓ **In einer Ehe ist es leichter, Kinder großzuziehen.** Alleinerziehende sind heute keine Seltenheit mehr und auch gesellschaftlich weitaus anerkannter als früher. Allerdings bedeutet es viel weniger Arbeit, wenn beide Elternteile aktiv zur Kindererziehung beitragen.
- ✓ **Die Ehe ist gut für die Gesundheit.** Eine Ehe scheint sich insbesondere auf die Gesundheit der Männer auszuwirken. Unverheiratete oder geschiedene Männer haben eine doppelte so hohe Wahrscheinlichkeit, frühzeitig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben als verheiratete – die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu sterben, ist sogar viermal so hoch. Alleinstehende Männer sind darüber hinaus anfälliger für Depressionen, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Autounfälle oder Selbstmord. Forschungsergebnisse belegen dagegen, dass glücklich verheiratete Frauen und Männer gesünder sind.

Nachteile

Wie bei vielen Dingen im Leben gibt es auch beim Thema Ehe eine Kehrseite der Medaille. Nachstehend finden Sie einige Punkte, die manche Menschen auf der Passivseite der Bilanz verbuchen würden:

- ✓ **Sie können nicht mehr kommen und gehen, wann und wie Sie wollen.** Was Sie aufgeben, ist ein gewisses Maß an Autonomie. Wie viel Sie letztlich aufgeben, wenn Sie nicht länger Single sind, hängt von beiden Partnern ab. Ein Beispiel: Sie können nicht mehr so oft mit Ihren Freunden ausgehen. Alles muss vorher mit dem Partner abgesprochen werden.
- ✓ **Sie müssen mit den Marotten und Macken Ihres Partners klarkommen.** Lässt sie ihre Wäsche nach dem Duschen einfach am Boden liegen? Legt er Ihre Sonntagszeitung zum Altpapier, bevor Sie mit dem Wirtschaftsteil fertig sind? Bestimmte Dinge können Sie ausdiskutieren und vielleicht sogar verbessern, mit anderen müssen Sie leben.
- ✓ **Man muss ständig Kompromisse schließen.** Wenn Sie allein leben, können Sie tun und lassen, was Sie wollen. In einer Ehe muss vieles erst verhandelt und ausdiskutiert werden. Sie und Ihr Partner müssen sich in vielen Dingen abstimmen, sei es über die Farbe der Küche, die Frage, wer die Fernbedienung halten darf, oder die Entscheidung, wofür das gemeinsame Geld ausgegeben werden soll.
- ✓ **Bei einer Krise können Sie nicht einfach Ihre Sachen packen und gehen.** Es wird Tage geben, an denen Sie sich wünschen werden, niemals geheiratet zu haben. Natürlich: Sie können vereinbaren, wann und wie viel Zeit Sie auch einmal allein verbringen. In stürmischen Krisenzeiten müssen Sie allerdings präsent sein und an der Lösung des Konflikts mitarbeiten.
- ✓ **Sie müssen mit der Familie Ihres Partners klarkommen.** Wenn Sie heiraten, dann heiraten Sie quasi auch die Familie Ihres Partners – einschließlich der Familienmitglieder, die Sie abends eher nicht auf ein Bier einladen würden. Die Herkunftsfamilie Ihres Partners ist ein wichtiger Teil ihrer oder seiner Geschichte. Am besten wäre es also, dort Verwandte zu finden, mit denen Sie sich verstehen, und die anderen einfach auszuhalten und zu tolerieren. Denken Sie daran: Es könnte sein, dass Ihr Partner auch nicht allzu wild auf zu viel Kontakt mit Ihrer Mutter oder Schwester ist.

Wer gibt was auf?



Als altgedientes Ehepaar kennen wir uns mit Kompromissen ziemlich gut aus. Als wir über das Thema »Aufgeben« diskutierten, waren wir allerdings überrascht von den vielen Gefühlen und Differenzen.

STEVE: Ich musste einen großen Teil meines Bedürfnisses nach Privatsphäre aufgeben.

SUE: Ich bin in deine Wohnung eingezogen und hatte nicht einmal eine Schublade für meine Sachen.

STEVE: Es geht mir nicht um meine Schubladen. Manchmal ist es einfach schön, allein zu sein und nicht immer jemanden um sich zu haben. Ein Freund hat mich vor unserer Hochzeit gewarnt: »Wenn du einmal den Bund fürs Leben geschlossen hast, kannst du nicht einmal mehr in Ruhe Nasebohren.«

SUE: Das muss für dich ein großes Opfer gewesen sein!

STEVE: Und dann die ganze Freiheit, die man aufgeben muss.

SUE: Welche Freiheit?

STEVE: Na ja, die alten Gewohnheiten eben. Du kannst nicht mehr nach Belieben mit deinen Freunden weggehen. Du kannst nicht einfach eine attraktive Frau mit nach Hause nehmen, auch wenn sie Interesse zeigt. Man sagt ja, dass Frauen Sammler sind und Männer Jäger. Wenn ein Mann heiratet, dann kann er nicht mehr jagen gehen.

SUE: Es überrascht dich vielleicht, aber wir geben mindestens genauso viel von unserer Freiheit auf. Für Frauen bedeutet eine Ehe, dass sie sich oft in eine finanziell schlechtere Lage begeben.

STEVE: Aber viele Frauen verdienen heutzutage ähnlich viel wie Männer.

SUE: Traditionell kommt Frauen aber die Rolle als Hausfrau und Heimchen zu. Noch viel zu oft erwartet man auch heute diese Rolle von ihnen. Das gilt auch für Frauen, die arbeiten und viel Geld mit nach Hause bringen.

STEVE: (sarkastisch) Klingt nach einem schrecklichen Leben!

SUE: Du kannst dich gerne darüber lustig machen, aber viele Männer sind nicht in der Lage zu erkennen, welchen Belastungen eine Frau in einer Ehe standhalten muss. Eine Frau soll sich bloß keine Sorgen machen, solange nur genug Essen für Mann und Kinder im Kühlschrank steht! Nachdem du geheiratet hast, ist es beinahe so, als hätten sich deine eigenen Bedürfnisse in Luft aufgelöst.

STEVE: Du hast nicht ganz unrecht, aber übernehmen nicht immer mehr Männer jene Rollen im familiären Leben, die in der Vergangenheit traditionell von der Frau ausgefüllt wurden?

SUE: Verglichen mit der Generation unserer Eltern und Großeltern sicherlich. Aber man erwartet von den Frauen noch immer, dass in erster Linie sie für den Haushalt zuständig sind – auch wenn sie zusätzlich einer geregelten Arbeit nachgehen. Und sind erst einmal Kinder da, muss die Frau noch viel mehr aufgeben. Haushalt und Kindererziehung lassen sich dann überhaupt nicht mehr trennen.

Warum die Ehe nicht für jeden geeignet ist

Die Ehe ist eine sehr gute Institution, aber ich bin nicht reif für eine Institution. Mae West, Schauspielerin

Den meisten Kindern erzählt man, dass sie eines Tages heiraten und Kinder bekommen werden. Nach dieser Maxime richten viele Menschen ihr Leben aus und werden hierin durch Filme, Popsongs oder Werbung bestärkt. Man könnte meinen, dass eine Ehe eine Lebensnotwendigkeit ist. Aber die Ehe ist nicht für jeden geeignet – und so mancher muss erst heiraten, um das zu erkennen.

Manche wollen nicht die Nähe oder die enge Bindung, die eine Ehe mit sich bringt. Diese Menschen sollten nicht heiraten beziehungsweise so lange warten, bis sich ihre Einstellung zur Ehe geändert hat.



Wenn Ihr Partner an irgendeinem Punkt Ihrer Beziehung sagt, dass er nicht heiraten will, dann nehmen Sie das nicht auf die leichte Schulter. Derartige Gefühle können sich ändern, müssen es aber nicht. Auch wenn es für Sie schwer zu akzeptieren ist: Es handelt sich dabei um eine zulässige und äußerst persönliche Entscheidung, die respektiert werden muss.

Unrealistische Erwartungen und ihre Konsequenzen

Eine Heirat ist nicht dazu da, Sie glücklich zu machen. Sie ist dazu da, Sie zu verheiraten. Frank Pittman, Familientherapeut und Buchautor

Viele Bilder und Vorstellungen, die man von der Ehe hat, leiten sich aus dem ab, was in Filmen, im Fernsehen oder im Internet gezeigt wird. Dass es sich dabei um Zerrbilder handelt, ist nicht weiter überraschend, denn die Paare werden dort entweder als vollkommen harmonisch oder aber – gegenteilig – als Katz und Maus dargestellt. Unser Bild von der Ehe speist sich auch aus anderen Quellen, die eine ähnliche Schönfärberei betreiben: unseren Familien, Freunden, der Gesellschaft. So gut deren Ratschläge gemeint sein mögen, führen sie doch meist dazu, dass man ein vollkommen unrealistisches Bild von der Ehe bekommt.

Eben weil man so oft mit diesen windschiefen Bildern von Heirat und Ehe konfrontiert wird, macht es sich bezahlt, ein wenig Zeit darauf zu verwenden, die Vorstellungen über die Ehe ins rechte Licht zu rücken.

Fragen, die Sie sich vor der Hochzeit stellen können

Beziehungsexperten und Paartherapeuten haben vor einigen Jahren der New York Times verraten, welche Fragen Paare klären sollten, bevor sie den Bund der Ehe eingehen. Hier einige davon:

- ✓ Wie ist die Streitkultur in der Familie des Partners? Wird ruhig debattiert oder fliegen die Fetzen?
- ✓ Haben Sie gemeinsame Lebensziele? Möchten Sie in zehn Jahren an dem Punkt stehen, an dem auch Ihr Partner sein möchte?
- ✓ Wie gut kennt der Partner Sie? Weiß er, was Sie mögen und was nicht?
- ✓ Ist Sex Ihnen gleich wichtig?
- ✓ Haben Sie ähnliche Vorstellungen davon, wann flirten oder fremdgehen beginnt?
- ✓ Die meisten haben schon Partnerschaften oder Ehen hinter sich. Sind die Erfahrungen aus früheren Partnerschaften förderlich oder hinderlich?
- ✓ Ist Religion Ihnen gleich wichtig?

- ✓ Wenn Sie Kinder planen, haben Sie ähnliche Ansichten von Erziehung und Aufgabenteilung?

Wenn die Übereinstimmung bei der Beantwortung dieser Fragen hoch ist, stehen die Chancen nicht schlecht, eine glückliche Ehe zu führen.



Auch diese Fragen können Sie sich stellen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und antworten Sie mit einem einfachen »Ja« oder »Nein«.

- ✓ Glauben Sie, dass es nur den einen Richtigen für Sie gibt?
- ✓ Glauben Sie, dass wahre Seelenverwandte keine Meinungsverschiedenheiten haben?
- ✓ Glauben Sie, dass man sich in einer guten Ehe niemals streitet?
- ✓ Glauben Sie, dass Frauen und Männer bestimmte Rollen in einer Ehe ausfüllen müssen?
- ✓ Glauben Sie, dass glücklich Verheiratete alles miteinander unternehmen sollten?
- ✓ Glauben Sie, dass Ihre Stärken die Schwächen Ihres Partners ausgleichen?
- ✓ Glauben Sie, dass Ihre Schwächen durch die Stärken Ihres Partners ausgeglichen werden?
- ✓ Glauben Sie, dass Sie Ihre beiden Herkunftsfamilien ignorieren können und diese keinen Einfluss auf Ihre Ehe haben?
- ✓ Glauben Sie, dass Ehepartner jeglichen Konflikt lösen können, solange sie sich nur lieben?
- ✓ Glauben Sie, Sie können Ihrem Partner seine Marotten austreiben, nachdem Sie geheiratet haben?
- ✓ Glauben Sie, dass zwei Menschen, die sich lieben, sich im Laufe der Zeit immer näherkommen?

Wenn Sie jede Frage mit »Ja« beantwortet haben, deutet alles darauf hin, dass Sie unrealistische Erwartungen in Bezug auf die Ehe haben. Enttäuschungen über den Zustand Ihrer Ehe werden zwangsläufig die Folge sein. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen. Sehen Sie sich vielmehr den folgenden Abschnitt an,

in dem wir einige der am meisten verbreiteten Märchen über die Ehe entzaubern, und versuchen Sie, Ihren eigenen Nutzen daraus zu ziehen.

Die sechs bekanntesten Märchen über die Ehe – und ihre Entzauberung

Das einzig Perfekte an einer Ehe ist das retuschierte Hochzeitsfoto. Anonym

Ehemymen und -märchen können Ihre Beziehung gefährden. Um diese Gefahr abzuwenden, wollen wir Ihnen ein paar Grundwahrheiten verraten, die Ihre Beziehung stärken können. Das bedeutet nicht, dass Sie sich mit weniger zufriedengeben müssen. Wir wollen Sie auf dieser Reise lediglich unterstützend begleiten, damit Sie das Beste aus Ihrer Ehe machen können.



Eine glückliche Ehe ist ein langfristiger Prozess und keine Sache, die sich über Nacht aus dem Hut zaubern lässt. Nichtsdestoweniger werden Sie angenehm überrascht sein, wie klar und realistisch Sie auf Ihre eigene Ehe blicken werden, nachdem wir die folgenden Ehemärchen genauer beleuchtet haben.

Auf der Suche nach Mr. oder Mrs. Right

Paare mit Eheproblemen beklagen bisweilen, dass sich ihr Partner nicht als der ersehnte Mr. oder die erträumte Mrs. Right erwiesen hat. Natürlich: Es gibt Partner, die einfach nicht zusammenpassen. Die meisten Klagen, die in die erwähnte Richtung zielen, wurzeln jedoch vornehmlich in einer unrealistischen Erwartungshaltung an die Ehe.

In einer glücklichen Ehe wächst man automatisch zusammen

Tatsächlich ist eine Ehe das Produkt ständiger Umsicht und Pflege. Denken Sie einmal genauer über die Überschrift nach. Widerspricht sie nicht grundsätzlich den Prinzipien, nach denen wir handeln, um im Leben voranzukommen? Ein Beispiel: Wie schafft man es, körperlich fit zu bleiben? Sicherlich nicht, indem man lediglich erwartet, einen tollen und gesunden Körper zu haben. Ein gesunder Körper bedarf der Achtsamkeit und des konstanten Trainings. Das Gleiche gilt für gesunde Beziehungen.

Man kann eine Ehe mit einem lebenden Organismus vergleichen, der ständiger Veränderung unterworfen ist. In den Jahren einer Ehe werden sich die beiden Partner nicht immer gleich nah fühlen, nicht immer das gleiche Maß an Leidenschaft füreinander empfinden. Es wird Zeiten der Wut auf Ihren Partner geben und sogar Zeiten, in denen Sie die Sinnhaftigkeit der Ehe infrage stellen.

Es ist wichtig, solch gefährliche Klippen zu umschiffen, um zusammenzuwachsen. Von selbst funktioniert das allerdings nicht.

Streitereien zerstören eine Beziehung

Verheiratete Paare sind häufig der Meinung, es sei ungesund für die Beziehung, sich zu streiten. Man erwartet, von kleineren Kontroversen abgesehen, dass alles reibungslos funktioniert. Doch dann tauchen die ersten familiären Konflikte auf, zum Beispiel zu den Themen Geld, Sex, Kinder oder Verteilung familiärer Aufgaben.

Solange Sie sich nicht vor Augen halten, dass alle Ehepaare mit derartigen Problemen zu kämpfen haben, werden Sie Ihre Ehe als mangelhaft empfinden. Aber möglicherweise hängt das Hauptproblem mit den unrealistischen Erwartungen zusammen, die Sie haben. Und vielleicht fühlen Sie sich aus diesem Grund enttäuscht.

Ein Beispiel: Die Ehe eines befreundeten Ehepaares zerbrach, weil sie beide niemals streiten wollten. David war am Boden zerstört, als Jessica nach sieben Ehejahren die Scheidung einreichte. »Wir sind doch immer so gut miteinander umgegangen«, meinte David. »Wir hatten nicht ein Mal einen Streit.«

Wir fragten uns, welche Art von Ehe die beiden miteinander geführt hatten. Um immer freundlich und höflich miteinander umzugehen, muss man schon eine gehörige Portion Distanz zum anderen aufbauen. Je größer die Distanz, desto kleiner die Konfliktwahrscheinlichkeit.

Es stellte sich heraus, dass sowohl David als auch Jessica anspruchsvolle Jobs mit Arbeitszeiten von über zwölf Stunden pro Tag hatten. Doch auch wenn beide Zeit miteinander verbrachten, war keiner in der Lage, sich zu öffnen und seine Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Vielleicht hätte die Sache einen anderen Ausgang genommen, wären die beiden öfter einmal im Streit aneinandergeraten.

Sich zu streiten, kann eine positive Energie in einer Ehe sein. Die Frage ist, wie man richtig streitet. Darüber erfahren Sie in Kapitel 5 mehr.

Selbstverwirklichung und Ehe passen nicht zusammen

Die glücklichsten Paare sind solche, die viel Zeit miteinander verbracht haben – und die viel Zeit getrennt verbracht haben. Phoebe Prosky, Familientherapeutin

Dieses Märchen verdankt sich der Annahme, glückliche Ehepaare müssten alles gemeinsam unternehmen. Falsch! Eine gute Ehe ist weit mehr als all die Dinge, die beide Ehepartner gemeinsam in sie investieren. Beide müssen sich unbedingt ein gewisses Maß an Privatheit erhalten.

Jeder Partner hat noch ein Leben außerhalb der Ehegemeinschaft. Was Sie damit anstellen, müssen Sie für sich herausfinden. Der Stärkung Ihrer Beziehung können Sie sich dabei trotzdem widmen.

Wenn zwei Menschen heiraten, werden sie zu einem Teil der Welt des anderen. Das bedeutet zum Beispiel auch, dass man Interesse an den persönlichen Zielen des anderen zeigt und versucht, sich mit dessen Herkunftsfamilie möglichst freundschaftlich zu arrangieren. Aber das ist etwas anderes, als ständig die Verpflichtung zu spüren, alles miteinander unternehmen zu müssen. Denn genau hier lauert die Gefahr der Einengung.

Oft wird die Ehe mit zwei kleinen Bächen verglichen, die sich in einem Fluss vereinigen. Der Strom wird stärker und größer als die beiden ursprünglichen Bächlein. Wir hatten schon immer ein Problem mit dieser Metapher, weil sie die Identität und Eigenständigkeit der beiden Bäche kaschiert. Vor einigen Jahren, als wir uns auf einer Amazonas-Reise befanden, sahen wir zwei ineinanderfließende Flüsse, die sich als Bild für eine erfolgreiche Ehe viel besser eignen: In einem Fluss war das Wasser graubraun, im anderen blaugrün. Als sich beide Ströme zu einem gewaltigen Strom vereinigten, war das Ergebnis ungemein eindrucksvoll. Allerdings: In dem neu entstandenen Fluss waren die ursprünglichen Farben der Quellflüsse noch deutlich erkennbar.

Manche Ehen verlangen nach mehr Zweisamkeit, andere nach mehr Unabhängigkeit. Jedes Paar muss für sich herausfinden, wo das richtige Gleichgewicht zwischen Zweisamkeit und Autarkie liegt.

In einer Ehe gleicht der eine Partner die Schwächen des anderen aus

In der Liebe begegnet man dem Paradoxon, dass zwei Menschen eins werden und doch zwei bleiben. Erich Fromm, Psychoanalytiker

Das Tolle an einer Ehe ist, dass man seine Stärken und besonderen Begabungen bündeln und zusammenwerfen kann. Wenn der eine eher der sportliche Typ ist, der andere eher der intellektuelle, können sie ihre Horizonte gegenseitig wunderbar erweitern. Wenn aber der eine Partner zum Beispiel schrecklich schüchtern ist und dem anderen ständig das Reden überlässt, entsteht zwangsläufig ein Ungleichgewicht.

Ein ähnliches Ungleichgewicht entsteht, wenn die Ehepartner nach strikten geschlechtsspezifischen Rollenbildern leben. Man kennt das: Der Mann, der sich weigert, Hausarbeiten (»Frauensache!«) wie Kochen oder Saubermachen zu verrichten, oder die Frau, die keinen Hammer oder Schraubenzieher in die Hand nimmt (»Männersache!«). Im 21. Jahrhundert müssen beide Partner flexibel in ihren Rollenvorstellungen sein und den Willen haben, alle möglichen Arbeiten und Aufgaben gemeinsam zu erledigen.

Starke Ehen basieren auf einem gemeinschaftlichen Bemühen nach kontinuierlicher Verbesserung – als Paar *und* als Individuum. Jeder Ehepartner bringt seine eigenen Stärken und Schwächen mit in die Beziehung. Und jeder hat seinen individuellen Rhythmus im Hinblick auf seine persönliche Weiterentwicklung. Aber wenn die Entwicklung eines Ehepartners und sein Beitrag zur Beziehung in einem Missverhältnis zu den Bemühungen und der Entwicklungsfähigkeit des anderen Partners stehen, ist die Ehe gefährdet.

In einer Ehe sollten beide Partner genau das bekommen, was sie wollen

Die Vorstellung von der Ehe als Hort vollkommener Erfüllung ist relativ neu. Früher heiratete man vornehmlich aus ökonomischer Notwendigkeit, um dadurch einen gewissen Stand in der Gesellschaft zu erhalten und um legitime Kinder zu zeugen. Heutzutage stehen Glück und persönliche Zufriedenheit im Mittelpunkt.

Oft bekommen wir folgende Klagen zu hören: »Ich bin nicht mehr glücklich mit ihm. Ich fühle keine Erfüllung.« Für uns sind das Hinweise auf eine übersteigerte und fehlgeleitete Erwartungshaltung, die im Hintergrund mitschwingt.

Sie werden sehen, dass sich dieses Märchen mit den Eherealitäten beißt. »Wenn du mich wirklich liebst, dann würdest du ...« (kreuzen Sie das Zutreffende bitte an):

- ✓ mehr Zeit mit mir verbringen.
- ✓ mehr Sex mit mir haben.
- ✓ den Urlaub buchen, den ich will.
- ✓ mich nicht so oft kritisieren.
- ✓ mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen.

Die Message, die hier rübergebracht werden soll, lautet: »Du liebst mich nicht, wenn du nicht genau das tust, was ich verlange.«

Dieses Ehemärchen hat auch eine Kehrseite, nämlich die, wenn ein Partner vom anderen verlangt, blind auf seine Liebe zu vertrauen – auch wenn seine Worte und Handlungen genau das Gegenteil vermitteln.

Ein Beispiel: Ihre Liebste beschwert sich, weil Sie ihren Geburtstag vergessen haben. Da reicht es nicht, wenn Sie sagen: »Aber du weißt doch, dass ich dich liebe!« Zu glauben, dass der Partner eine solche Gedankenlosigkeit allein deshalb verzeiht, weil wir ihm unsere Liebe versichern, entbehrt jeglicher Grundlage und Rechtfertigung. Hier geht es um nichts anderes als um einen Versuch, die Situation in unserem Sinne zu manipulieren.

Jeder von uns hat das Recht auf die Erfüllung seiner Bedürfnisse. Aber man muss realistisch bleiben. Selbst in der besten aller Ehen kann der Partner nur einen bestimmten Beitrag zur Bedürfnisbefriedigung des anderen leisten. Der Rest muss dann beispielsweise von den Kindern, der Arbeit, Freunden, Familie, verschiedenen Hobbys oder aus dem eigenen Inneren kommen.