

Alte Liebe rostet (oder) nicht?!

1. Was wir brauchen

Wir Menschen sind von Gott als Bedürfniswesen geschaffen. In dem Maße wie unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, geht es uns gut, fühlen wir uns wohl und können im Einklang mit Gott, unseren Mitmenschen und uns selbst leben.

Im Wesentlichen sind es vier Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit Ehen auch nach Jahren „rostfrei“ bleiben:

Wir brauchen Sicherheit durch Zugehörigkeit

Jeder Mensch will irgendwo dazu gehören. Von Kindesbeinen an suchen wir die Zugehörigkeit zu den Eltern, Geschwistern und anderen Menschen unserer unmittelbaren Umgebung. Wer sich zugehörig weiß, fühlt sich sicher.

Im Laufe der Jahre wechseln die Sicherheitsfaktoren. Manche suchen Zugehörigkeit mittels ihres sozialen Status, der sie mit anderen auf eine Stufe stellt; andere in einer Interessengruppe, einem Verein, einer Gemeinde, einer Firma. Ebenso können Freundschaften dieses Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit vermitteln.

Zahlreiche Paare sind sich selbst genug. Dementsprechend suchen Mann und Frau ihre Sicherheit fast ausschließlich bei ihrem Ehepartner. Er soll flexibel und kooperativ sein, gut zuhören und angemessen reagieren können, sensibel und ein guter Liebhaber sein und darüber hinaus alle möglichen Defizite ausgleichen. Mit einem derart umfassenden Erwartungshorizont ist jeder Mensch überfordert. Deshalb brauchen wir Sicherheit auch in uns selbst; ein gesundes Selbstbewusstsein in einer vertrauten Umgebung mit anderen vertrauten Menschen.

Wir brauchen Nähe

In anderen Ländern und Kulturen wird diese Nähe manchmal offensichtlicher gelebt als bei uns; etwa wenn man sich per Umarmung oder Wangenkuss begrüßt. Wir Deutsche sind in dieser Beziehung etwas zurückhaltender.

Wirkliche Nähe entsteht jedoch nicht in erster Linie durch Körperkontakt, sondern durch Offenheit und Anteilnahme; indem ich z. B. die Ängste, Gefühle und Sorgen meines Gegenübers wahr- und ernst nehme und darüber mit ihm ins Gespräch komme. Ehepaare sind sich dann besonders nah, wenn sie offen füreinander sind; bereit sind, sich ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen und einander anzunehmen. Das fällt zahlreichen Paaren mit den Jahren immer schwerer.

Wir brauchen Wertschätzung

Wenn wir angesehen und geschätzt sind, dann erwächst daraus eine Kraft, unsere Stärken und Grenzen zu bejahen und anderen vertrauen zu können.

Wir leben Wertschätzung, wenn wir einander wahrnehmen und das auch zum Ausdruck bringen; z. B. indem wir uns gebührend begrüßen oder verabschieden, unsere positiven Gefühle zum Ausdruck bringen oder die Leistung des anderen würdigen. Wir schätzen uns gegenseitig wert, wenn wir achtsam miteinander umgehen, einander loben, anspornen oder ermahnen. Es geht um die Aufmerksamkeit für das, was der andere denkt, tut oder erlebt. Auf die Ehe bezogen kann das z. B. bedeuten:

Der Mann möchte erleben,

- dass seine Frau seinen Beruf akzeptiert,
- dass sie ihn nicht vor anderen bloßstellt,
- dass sie ihn nicht kontrolliert.

Die Frau möchte erleben,

- dass ihr Mann sie attraktiv findet,

- dass er ihren Status gebührend würdigt,
- dass er das geputzte Haus nicht gleich wieder verschmutzt.

Wir brauchen Respekt

Es gibt Klippen, die sich im Laufe der Jahre langsam und unbemerkt in unsere Ehen auftürmen. Dazu gehört mangelnder Respekt. "Respekt" kommt vom lateinischen "respicere" - zurück schauen, Rücksicht nehmen. Mit Respekt ist eine auf Anerkennung beruhende Achtung gemeint. Für frisch Verliebte ist der andere das Wertvollste auf der Welt. Alles an ihm ist gut und genauso behandeln wir ihn dann auch: zuvorkommend, aufmerksam, liebevoll.

Mit der Zeit lernen wir einander besser kennen. Der Alltag übernimmt das Ruder in unserer Beziehung. Dabei kommt zahlreichen Paaren der gegenseitige Respekt abhanden. Ein respektvoller Umgang zeigt sich z. B. darin, wie wir miteinander sprechen; ob wir liebevoll miteinander reden oder uns an meckern oder uns gegenseitig klein machen. Ebenso, wie wir miteinander umgehen: ob wir uns gegenseitig helfen oder die gegenseitige Unterstützung als lästige Zumutung empfinden. Gerade die vielen kleinen Handreichungen im Alltag kommen nach vielen Ehejahren oft zu kurz, sind jedoch als Respektsbezeugungen so ungeheuer wichtig!

Nicht zuletzt zeigt sich ein respektvoller Umgang darin, ob und wie wir den anderen akzeptieren. Es ist typisch, dass wir genau das, von dem wir zu Beginn fasziniert waren, mit der Zeit als Ärgernis empfinden, so dass Mann und Frau immer öfter aneinander herumzumäkeln und sich gegenseitig kritisieren. Untypisch und zugleich heilsam ist, Frieden damit zu machen, dass der andere anders ist als ich ihn gerne hätte und ihn zu bejahen.

2. Was wir tun bzw. was wir einander geben können, damit wir bekommen, was wir brauchen

Unsere Übertragungen wahrnehmen

Wir übertragen unsere Lebenserfahrungen auf andere Menschen und verbauen uns damit tiefe Beziehungen. Ich will das an einigen Beispielen skizzieren:

- Eine Frau reagiert eifersüchtig, weil ihr Mann sich so gut mit seiner Tochter versteht. Der Hintergrund: ihr eigener Vater hatte sie vernachlässigt. Diese Erfahrung überträgt sie auf ihren Mann.
- Eine andere Frau litt als Kind unter der Unzuverlässigkeit ihrer Mutter. Sie reagiert verunsichert, sobald ihr Mann, der eigentlich *zuverlässig* ist, Verabredungen nicht einhält oder Versprechungen nicht einlöst.
- Ein Mann musste in jungen Jahren oft die Mutter vor dem Vater schützen. Als Erwachsener sieht er sich als Beschützer seiner Frau, die sich dadurch eingeengt fühlt.
- Ein anderer Mann ist in einer Familie aufgewachsen, die alle Probleme unter den Tisch kehrte. Bis heute tut er sich schwer, unterschiedliche Positionen auszuhalten und Kompromisse zu machen.

So lange wir uns als Erwachsene von unseren Eltern-Botschaften bestimmen lassen, anstatt uns mit unserer Lebensgeschichte aktiv auseinanderzusetzen, provozieren wir Dauerkonflikte. Wenn wir unsere dunklen Seiten verleugnen, müssen wir sie bei *anderen* bekämpfen. Auf diese Weise boykottieren wir unser Bedürfnis nach Sicherheit, Nähe, Wertschätzung und Respekt. Wir tun gut daran, uns die emotionalen Schatten unserer Vergangenheit bewusst zu machen, damit das Unbewusste seinen Einfluss verliert und wir frei sind, unser Eheleben auf Jahre positiv zu gestalten.

Selbstachtung bewahren

Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl stehen in der Gefahr, zu viel vom *anderen* zu erwarten. Wenn solch ein Mensch auf ein wertschätzendes, liebevolles Gegenüber trifft, kann er es kaum ertragen, angenommen zu werden. Wer sich selbst nicht annimmt, ist tendenziell misstrauisch. Wenn der Partner zum Beispiel sagt: „Da hast Du Dir aber ein schönes Kleid gekauft!“, könnte darauf

die abwertende Bemerkung kommen: „Das war ein Sonderangebot.“ Menschen, die zu gering von sich denken, neigen zu perfektionistischen Ansprüchen. Ihnen ist nichts und niemand gut genug. Sie wecken Schuldgefühle bei anderen, und *die* gehen dann auf Abstand.

Menschen mit mangelnder Selbstachtung suchen sich öfter einen Partner, den sie in den Himmel heben können, um ihr Minderwertigkeitsgefühl auszugleichen. Wieder andere opfern sich auf, um Dank zu erhalten bzw. den Partner an sich zu binden. Sich selbst mit seinen Bedürfnissen zu verlieren heißt, das Gefühl für *Zugehörigkeit* zu verlieren. Außerdem: wer mit sich selbst unzufrieden ist, geht hart mit anderen um.

Wer sich akzeptieren lernen will, muss bereit sein zu erkennen, wo er bislang Mühe mit sich hat, sich genau anschauen und neu bewerten. Menschen, die sich *selbst* akzeptieren, sind in der Lage auch *andere* zu akzeptieren.

Geborgenheit geben

Geborgenheit empfinden Menschen, die voneinander wissen, dass einer es mit dem anderen gut meint und anstrebt, was gut und förderlich ist. Auf die Ehe bezogen: der den Partner vor allem abschirmen möchte, was ihm schaden könnte. Geborgen fühle ich mich bei einem Menschen, der zu mir steht, auch in Zeiten, in denen das gemeinsame Leben von Sorgen, Problemen und Konflikten überschattet ist; und die gehören zu einer langjährigen Ehe dazu.

Ich persönlich verknüpfe mit Geborgenheit das Gefühl von gut aufgehoben sein, vertrauen können, bei dem anderen zu Hause sein. Ich bin bei meiner Frau zu Hause. Sie ist mein Zuhause.

Überhöhte Erwartungen aufgeben

Dauer und unvermindertes Interesse schließen einander aus. Wer davon ausgeht, dass das gemeinsame Leben nach etlichen Ehejahren genauso interessant, aufregend, intensiv oder prickelnd sein muss wie am Anfang, wird sowohl sich selbst als auch seinen Partner enttäuschen. Das gilt auch für die sexuelle Gemeinschaft. Sexualforscher haben festgestellt, dass sich bei den meisten Paaren die Leidenschaft schon nach wenigen Wochen gelegt hat und sich so etwas wie erotische Routine eingeschlichen hat.

Davon unabhängig ist jede dauerhafte Beziehung Schwankungen unterworfen. Mal sind sich zwei Menschen näher, mal mehr auf Abstand, und das schlägt sich in allen Bereichen des Ehelebens nieder.

Machtkämpfe vermeiden

Machtkämpfe hinterlassen meist nur Verlierer. Sie zerstören die gemeinsame Liebesbasis. Wer Machtkämpfe vermeiden möchte, sollte sich um einen respektvollen Umgang bemühen; darum, dass die Achtung des Ehepartners und die Selbstachtung gleichwertig nebeneinander bestehen können. Damit bewegen wir uns in dem Beziehungsrahmen, den auch die Bibel empfiehlt: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" (4. Mose 19, 18; Mt. 19, 19). Nächstenliebe und Selbstliebe sind *gleichgewichtig*. Im Bild: Mann und Frau sind wie zwei Waagschalen. So lange sie auf einer Höhe stehen, muss keiner befürchten zu kurz zu kommen. Sie können gelassen und entspannt miteinander reden, weil einer den anderen wert schätzt. Sie können ihre Bedürfnisse äußern, weil einer dem anderen wichtig ist; Entscheidungen treffen, die von beiden gleichermaßen getragen werden; ebenso Konflikte austragen, ohne dass sie in Verachtung enden. Sie können ihr Leben gemeinsam gestalten und so ihr Bedürfnis nach Nähe und Respekt befriedigen.

Belastungen gemeinsam tragen!

Zahlreiche Menschen machen vieles mit sich alleine ab. Sie sind *dermaßen* verschwiegen, dass sie im Laufe der Zeit vereinsamen. Zwar gilt in manchen Bereichen Schweigepflicht. Zum Beispiel gehören innerbetriebliche und seelsorgerliche Belange nicht ins Gespräch mit einem Dritten. Andererseits hilft es mir, meine Frau, in die Belastungen meines Alltags einzubeziehen. Wie soll ich sonst mein seelisches Gleichgewicht erhalten - wie Ermutigung, Rat, Korrektur bekommen, wenn ich meine Lasten nicht mit ihr teile?! Und wie sollen wir als Paar überleben, wenn jeder sein Paket alleine trägt?!

Zeit schenken

Zeit ist ein kostbares Geschenk, das wir *so* oder *so* füllen können. Ich persönlich halte einen Lebensrhythmus für hilfreich, in dem Arbeit, Stille und Feier ihren Platz haben. Sich ausschließlich auf die *Arbeit* zu konzentrieren würde bedeuten: Ich stelle mich selbst und die Menschen um mich herum – meinen Ehepartner zuerst – hintan und setze neben der *eigenen* körperlichen und seelischen Gesundheit auch meine *Ehe* aufs Spiel. Ich halte es für unerlässlich, dass wir uns für unser Eheleben Zeit nehmen und sie genauso wichtig nehmen wie die Arbeitszeit. Daraus wird uns zum *einen* innere Spannkraft zuwachsen, zum anderen die Bereitschaft, uns aufeinander einzulassen.

Wenig Zeit miteinander zu verbringen, ist in langjährigen Ehen weit verbreitet. Jeder wurschtelt alleine vor sich hin – er am Computer oder in der Werkstatt, sie in Haus oder Garten. Jeder macht sein Ding alleine. Und das, obwohl wir genau wissen, wie gut uns Gespräche oder gemeinsame Lusterfahrten tun: Essen gehen, Kinobesuche, ausgedehntes Frühstück am freien Tag, Reisen, Wanderungen, Austausch von Zärtlichkeiten...

Einander vergeben und neu anfangen

Es ist normal, dass wir es unserem Ehepartner nicht immer recht machen können und aneinander schuldig werden. Mich dann zurückziehen ist zwar eine nahe liegende, jedoch auch die problematischste Reaktion. Denn damit verhindere ich, dass wir uns aussprechen und versöhnen.

Vergebung ist die wichtigste Voraussetzung für die Erhaltung bzw. Erneuerung des ehelichen Miteinanders. Der Schriftsteller Manfred Hausmann schrieb: „Liebende leben von der Vergebung. Wer nicht vergeben kann, darf nicht heiraten.“ Vergebung befreit von Missverständnissen, Kränkungen und Verletzungen.

Zur Vergebung gehört das Eingeständnis: „Ich bin schuldig geworden.“ Dies fällt den meisten von uns schwer. Oft suchen wir die Schuld beim anderen. Den *eigenen* Anteil mögen wir nur ungern ansehen. „Die einzige Möglichkeit“, so schreibt der Schriftsteller Siegfried Lenz, „der Schuld zu begegnen, liegt darin, sie anzuerkennen, sie zu übernehmen. Wir haben keine Wahl, als bestehende Schuld zu unserer eigenen Schuld zu machen; dann erst kann sie uns ändern.“ Solche Eingeständnisse wirken befreiend. Wie eine Erlösung, auf die der andere mitunter sehnlich gewartet hat. Nun kann sich der Knoten lösen. Beziehungen, die unterbrochen oder bereits abgestorben waren, können zu neuem Leben erwachen.

Die andere Seite der Vergebung ist das Verzeihen. Ich entschulde den anderen und verzichte auf Vergeltung oder Rache. Meinem Partner wende ich mich erneut zu und nehme das gemeinsame Leben mit allem, was dazugehört, wieder auf. Je nachdem, was vorgefallen ist, kostet das eine Menge Kraft; und es braucht Zeit, Heilungszeit. Gleichzeitig gewinnen wir eine Menge zurück: Vertrauen, Interesse, Wertschätzung, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit.

Beim Ja zum Partner bleiben

Eheleute sind lt. Aussage der Bibel „ein Fleisch“, somit eine unzertrennbare Einheit. Ob diese Einheit Bestand hat, ist nicht Sache unserer Launen oder Gefühle, sondern erklärter Wille Gottes. Er stellt uns in die Verantwortung füreinander. Darum ist es nur folgerichtig, dass wir zueinander stehen, *obwohl* wir uns genauer als am Anfang kennen, *obwohl* wir uns im Laufe der Jahre öfter gegenseitig enttäuscht, gekränkt und verletzt haben; dass wir bei unserem Ja, das wir uns am Anfang unserer Ehe gegeben haben, bleiben bzw. immer wieder erneuern.

Aufgabe:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich anhand einiger Fragen bewusst zu machen, wie gut Sie ihren Ehepartner kennen:

- Welche Menschen haben meine Frau/meinen Mann am stärksten geprägt?
- Was schätze ich an meiner Frau/an meinem Mann am meisten, was mag ich am wenigsten?
- Was schätzt sie/er an mir?

- Womit hat sie/er am meisten Mühe?
- Wie wird es um unsere Ehe in fünf Jahren bestellt sein, wenn wir sie weiter führen wie bisher?