

Tipps für eine lebendige Ehe

Zusammengestellt von Ute Buth

Zeit zu zweit

Verbringen Sie regelmäßig Qualitätszeit zu zweit. Sie gibt Ihnen die Gelegenheit, einander besser kennen zu lernen und fördert einen intensiven Austausch miteinander. Manchen Paaren hilft ein sogenannter „Eheabend“ pro Woche als fester, regelmäßiger Termin, den sie auch im Kalender eintragen. Kommen dann andere Anfragen, haben sie an diesem Tag schon einen Termin. Andere Paare können für sich den Eheabend schlechter umsetzen, weil er nicht gut zu ihrer beruflichen oder privaten Lebenssituation passt. Wann finden Sie sonst Qualitätszeit zu zweit? Gehen Sie ab und zu zusammen frühstücken? Fahren Sie mal ein Wochenende gemeinsam weg? Treffen Sie sich nach der Arbeit irgendwo im Café? Kochen Sie gemeinsam? Wann könnte Ihre besondere Qualitätszeit sein und wo wären Orte, an denen Sie sich gut treffen könnten? Überlegen Sie sich, wie Sie diese ansprechend gestalten können. Übrigens muss das nicht immer außer Haus sein. Doch der Raum sollte so ansprechend sein, dass nicht alles ringsum schreit: „Räum mich auf!“

Was trägt Ihre Ehe?

Ist Ihre Ehe in die Jahre gekommen? Haben Sie Kinder, die bald eigene Wege gehen? Die Zeit des unmittelbaren Elternseins endet. Was bleibt Ihnen nun? Wie steht es um Ihre Zweisamkeit? Halten Sie die Paarbeziehung nach Möglichkeit in allem Elternsein lebendig! Interessieren Sie sich füreinander und verabreden Sie Zeiten, zu denen Sie nur über sich reden und lassen Sie die Kinder – auch inhaltlich – außen vor. Überlegen Sie sich, was Ihre Ehe wirklich trägt. Was haben Sie für gemeinsame Interessen, Wertvorstellungen, Freunde, Hobbys? Liegt Ihre Paarebene brach, entscheiden Sie sich bewusst für einen Neuanfang. Werben Sie wieder umeinander!

Berufung

Es fördert Eheleute in ihrem Miteinander sehr, wenn sie auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten. Was ist Ihre Berufung als Ehepaar? Gibt es etwas, wofür Ihr gemeinsames Herz brennt? Beten Sie um Ihre Berufung! Lassen Sie sich von Gott zeigen, was er für Sie auf dem Herzen hat. Gott hat verheißen, dass er „gute Werke vorbereitet hat, dass wir darin wandeln sollen“ (Eph. 4,10). Fragen Sie ihn danach und ergreifen Sie diese Initiativen vom Himmel. Es kann die Ehe auch ermutigen zurückzuschauen: Welche Frucht haben wir im letzten Jahr gemeinsam erbracht? Wie können wir uns – vielleicht auch im gemeinsamen Gebet – auf das ausrichten, „was da vorne ist“?

Geistliche Gemeinschaft

„Wo zwei oder drei versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“, hat Jesus verheißen. Auf der geistlichen Gemeinschaft in der Ehe liegt viel Segen. Beten Sie gemeinsam? Lesen Sie Bücher miteinander oder hören Sie gemeinsam Predigten und tauschen Sie sich darüber aus?

Geschenke

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, sagt der Volksmund. Und tatsächlich geben kleine Aufmerksamkeiten dem Anderen das Gefühl: „An mich hat jemand gedacht!“ In der Ehe müssen das gar nicht die teuren Schmuckgeschenke sein. Denken Sie auch mal an Geschenke, die keinen unmittelbaren materiellen Wert haben. Mag Ihr Gegenüber gern Fußmassagen? Oder einen Spaziergang Arm in Arm im Herbstlaub? Eine liebevoll zubereitete Tasse Tee? Verschenken Sie auch Zeit zu zweit! Vielleicht können Sie ihren Ehepartner mal mit einem Termin überraschen, den dieser schon längst innerlich abgehakt hatte (Weil mein Mann eh nie mit mir ins Museum geht, ... Weil meine Frau sowieso keine Konzerte mag ...)?

Happy (?) Birthday

Es ist ein Zeichen der Wertschätzung dem anderen gegenüber, wenn dieser Festtag auch für den Partner etwas besonders ist. Klar kann es mal vorkommen, dass man in einem Jahr zu viel zu tun hatte, um sich groß über Geschenke oder Wünsche des anderen Gedanken zu machen. Ist dies allerdings mit zuverlässiger Regelmäßigkeit immer wieder der Fall, spricht dies eine deutliche Sprache. Halten Sie die Ohren übers Jahr offen, wovon Ihr Gegenüber begeistert ist und was ihm/ihr wirklich Freude machen würde? Überraschen Sie Ihren Ehepartner vielleicht einmal mit einem Geburtstagsfrühstück im Café oder einer Bonbonspur, die zu einem Überraschungsgeschenk führt ... und machen Sie deutlich, was das bekannte Kinderlied so treffend ausdrückt: „Wie schön, dass Du geboren bist, ich hätte Dich sonst sehr vermisst!“

Back to the roots oder Kultivieren vs. Reanimieren

In der Freundschafts- und Verlobungszeit spielt die körperliche Ebene einer Beziehung oft eine große Rolle. Alles ist so spannend, man entdeckt den anderen unter Achtung wichtiger Grenzen, könnte stundenlang kuscheln. Ist das Paar dann verheiratet, denken viele: „Nun haben wir freie Bahn, unsere Sexualität zu leben“ – und vergessen den Rest –bzw. halten andere Arten der körperlichen Begegnung nicht mehr für notwendig. Meist ist dies auch gar keine bewusste Entscheidung. Es fällt einfach so weg. Doch wenn es gelingt, diese Aspekte beizubehalten und zu kultivieren, liegt darin eine große Chance. Die Beziehung wird variantenreicher, tragfähiger und es gibt auch dann noch eine körperliche Ebene, wenn Sexualität aus irgendeinem Grund gerade nicht gelebt werden kann. Zeigen Sie das „Ich mag Dich“ auch durch kleine körperliche Aufmerksamkeiten, die nicht zielführend auf Sex hinauslaufen. Reanimation: Wenn Sie diesen Teil Ihrer gemeinsamen Geschichte haben brach liegen lassen, überlegen Sie einmal wie Sie ihn wieder „beleben“ können. Womöglich bereichert dies auch das Vorspiel auf neue Art und Weise.

Schauspielerei um des Partners willen?

Manche Frauen geben sich ihren Männern „ihm zuliebe“ hin, andere Männer tun bestimmte Dinge, „weil sie es sich nun mal so wünscht.“ Das ist an sich völlig in Ordnung. Schwierig ist, wenn man dem anderen zeigt, dass das einem letztlich nichts bringt und man es nur dem anderen zuliebe tut. Manchmal passiert das unbedacht, manchmal versteckt sichtbar („Er soll schon wissen, dass ich mich für ihn bemühe ...“) oder sogar als Vorwurf – und macht alles kaputt. Kein Mensch möchte „aus Mitleid oder herablassender Gnade“ geliebt werden und aus dieser Haltung Zärtlichkeit empfangen. Natürlich darf man im Sexleben Dinge um des anderen Willen tun, es sollte aber kein reines „Opfer“, sondern für beide auch in irgendeiner Form angenehm sein.

Kompliment gefällig?

Wer hört nicht gern ein Lob? Oft geht es runter wie Öl. Doch mit dem Verteilen solcher Komplimente, Danksagungen und anderen Aufmerksamkeiten gehen die meisten Mitbürger eher sparsam um. Doch wenn Ihr Partner keine Gedanken lesen kann, kommt Ihre Dankbarkeit nicht an. Sprechen Sie das Lob ruhig, aber authentisch aus. Überlegen Sie bewusster, wofür Sie dankbar sind. Nehmen Sie die Begabungen und den Einsatz Ihres Partners nicht für selbstverständlich.

Freiheit

Legen Sie den anderen nicht in Ketten. Jeder braucht auch seinen individuellen Raum – Zeiten, in denen man mal allein sein kann, etwas tun kann, was den eigenen Interessen entspricht. Ermöglichen Sie Ihrem Partner solche Zeiten und er Ihnen?