

# Hilfreiche Tipps für eine lebenslange Ehe

Stuttgart, 28.01.2008/APD „Die Kirchen haben in der Vergangenheit viele Dinge geschönt. Inzwischen hat die Realität alle christlichen Gemeinden eingeholt“, stellte Diplom-Psychologe Matthias Dauenhauer (Reutlingen) bei einer Veranstaltung des baden-württembergischen Diakoniewerks der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinden in Stuttgart fest. Der ehemalige Adventistenpastor riet beim Seminartag „Ehe – ein lebenslanges Lernfeld“, sich „auf Eventualitäten einzustellen“.

Krisen seien in einer Ehe normal. Jede Beziehung durchlaufe Phasen. „Wir sind diesen nicht hilflos ausgeliefert“, ergänzte der Reutlinger Paarberater. „Durch unsere Einstellungen und unser Verhalten können wir sie steuern und beeinflussen.“ Dies müsse man allerdings lernen. Ehe sei Beziehungsarbeit. „In jeder Phase steckt eine Chance der Neuorientierung“, so Dauenhauer.

Routine, Sprachlosigkeit, keine Vergebung oder der Verlust des Gemeinsamen seien oft Gründe für Beziehungskrisen, erläuterte Diplom-Psychologin Ulrike Herr. „Vorstellungen werden nicht klar kommuniziert oder jeder denkt, der andere sieht das Problem ganz anders.“ Frauen und Männer kommunizierten unterschiedlich. Wenn eine Frau möchte, dass ihr Mann zuhört, dann sollte sie ihm das frühzeitig mitteilen. Andererseits müsste ein Mann lernen, „mehr zu reden“, wenn eine Beziehung auf Dauer gelingen soll. „Partner können zu gegenseitigen Coaches werden“, erklärte Herr.

Bei einer Trennung lasse sich ein faires Verhalten der Partner nicht erzwingen, aber jeder könne seinen Beitrag dazu leisten. Dauenhauer rief christliche Gemeinden dazu auf, die Partner zu begleiten. „Sachlich müsse der Umgang mit den Kindern, die

Finanzen und die Wohnfrage geklärt werden.“ Alles andere sei Privatsache. Oft würden Paare selbst eine Lösung für die weitere Zukunft finden. Der Paarberater fügte hinzu, meist sei es sinnvoll, wenn einer der beiden in eine andere Kirchengemeinde wechselt.

Förderlich für eine Beziehung sei die „Pflege der Bewunderung füreinander“, sagte Ulrike Herr. Zudem wäre es wichtig, mit der Welt des Partners vertraut zu sein. „Ein Paar kann sich wieder näher kommen, indem es den anderen neu kennen lernt, etwas über seine Wünsche, Vorlieben, Ängste, Ziele und Gedanken erfährt. Auch Alltägliches kann hier wichtig sein.“

Glücklich verheiratete Paare bemerkten fast alle positiven Anstrengungen ihrer Partner, während unglücklich verheiratete Paare die liebevollen Absichten ihrer Partner zu 50 Prozent falsch deuteten. „Ihre Ehe ist solange erfolgreich, wie Sie die Probleme und Macken des Partners akzeptieren“, erläuterte die Paarberaterin, die mit zusammen Dauenhauer seit 2001 in Reutlingen die Praxis „DOPPEL:PUNKT“ betreibt.

„Sex ist nicht das wichtigste, aber viel wichtiger als viele meinen“, hob Dauenhauer hervor. Jedes Paar müsse hier die eigene „Passung“, also individuelle Lösung, finden. Zudem riet der ehemalige Theologie-Dozent, in der Bibel sehr genau und unvoreingenommen zu lesen, was sie über Sexualität und Paarbeziehungen aussage. Ebenso sollte jeder darauf achten, wie er selbst über Sexualität denkt. Wissenschaftlich sei erwiesen, Zärtlichkeit und Intimität hätten positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit.

---

Der Text kann kostenlos genutzt werden. Veröffentlichung nur mit Quellenangabe „APD“ gestattet!