

Trage Sorge zur Liebe deines Lebens

Ein junges Pärchen fragte ein älteres Ehepaar, wie sie es geschafft haben, 60 Jahre verheiratet zu sein. Ihre Antwort: «Wir lebten unsere Ehe noch zu einer Zeit, in der man Kaputttes reparierte und nicht einfach weggeworfen hat.» Eben noch sass man romantisch-verliebt am Strand, feierte die Flitterwochen und konnte sich nicht vorstellen, dass es in der eigenen Beziehung auch schlechte Zeiten geben wird. Jahre später ist die Luft raus aus der Beziehung. Man hat sich nichts mehr zu sagen, und wenn erst mal die Kinder das Elternhaus verlassen haben, kann man die schwierige Ehe nicht mehr totschweigen. Viele geben der Beziehungspflege zu wenig Raum, vernachlässigen viele wichtige Aspekte und staunen dann, wenn die Ehe scheitert. Dabei lohnt es sich, in die Beziehung zu investieren.

Tipp 1: Reden und streiten – und gemeinsam weiter gehen

Oft redet man in einer Ehe über viel Alltägliches. Zeit und Raum für wirkliche wichtige Themen fehlen und bleiben unangesprochen auf der Strecke. Damit es nicht soweit kommt helfen festgelegte Zeitfenster, in denen beide Partner ihre Themen einbringen können. Es ist nicht schlimm, wenn es dabei auch etwas heftiger zu und her geht. Wer sich diese Zeit nicht nimmt, scheitert oft an unlösbaren Differenzen. Und wenn es einmal doch etwas heftig wird ist das nicht so schlimm, solange man sich später wieder versöhnen kann. Übrigens, Untersuchungen haben ergeben, dass Ehepaare mit Hund eine stabilere Beziehung haben. Dies hat einen einfachen Grund: Wenn man zusammen mit dem Hund die Runden dreht, spricht man automatisch mehr miteinander.

Tipp 2: Ohne Vertrauen und Respekt geht gar nichts

Vertrauen und Respekt sind Werte, die durch die schwierigsten Zeiten tragen. Gegenseitiges Vertrauen gibt unwahrscheinlich viel Kraft und wirkt sich auch auf die ganze Familie aus. Respekt zeigt sich auch in der Umgangssprache. Wer sich gegenseitig mit üblen Ausdrücken beschimpft, darf sich nicht wundern, wenn der Respekt – und damit auch das Vertrauen – auf der Strecke bleibt. Auch bei grössten Meinungsverschiedenheiten sollte Respekt spürbar sein. Zerbrochenes Vertrauen und fehlender Respekt sind Werte, die sehr schwer wieder aufgebaut werden können.

Tipp 3: Vergleichen mit anderen Paaren bringt nichts

Als Ehepaar haben Sie eigene Ziele, eigene Vorstellungen und Bedürfnisse. Von der Familienplanung, über Erziehungsfragen, über den Umgang mit Finanzen und wie sie Ihre Ferien verbringen möchten. Vielleicht können andere Paare gute Tipps geben, das heisst aber noch lange nicht, dass diese bei Ihnen auch funktionieren. Gestalten Sie Ihre Beziehung, denn Sie müssen darin leben ... und nicht das ach so perfekte Paar von nebenan.

Tipp 4: Achtsam auch in kleinen Gesten

Zur Zeit der ersten Verliebtheit war es ganz normal, einander mit kleinen Überraschungen eine Freude zu machen. In dem Mass, wie man sich an die Beziehung gewöhnt, verfliegen diese kleinen Gesten. Schade. Denn es braucht nicht viel, es muss nicht immer der grosse Blumenstrauss sein. Eine kleine SMS, ein Post-it am Kühlschrank, die Lieblingsschokolade oder gemeinsam ein Buch lesen. Wenig Aufwand mit viel Wirkung.

Tipp 5: Den Tag bewusst gemeinsam abschliessen

Manche machen das sehr bewusst, indem sie abends im Bett noch gemeinsam beten. Andere geniessen die Zeit vor dem Einschlafen, weil es ihnen Nähe und Geborgenheit gibt. Es geht nicht nur um Sex. Und dann gibt es auch jene, die bewusst in getrennten Schlafzimmern schlafen. Auch das ist gut, man kann den Tag auch mit einem gemeinsamen Tee oder einem Glas Wein beenden.