100 Paare geben Tipps

So hält die Ehe lebenslang

Ein altes Ehepaar hat Spass im Garten
Quelle: Envato / stockfilmstudio

Wie schafft man es, jahrelang mit ein und demselben Partner glücklich zu bleiben? Für einen amerikanischen Podcast wurden dazu 100 Ehepaare befragt. Ein Patentrezept gibt es zwar keines – aber viele gute Tipps und Anregungen.

Schon als Teenager wunderte sich Nate Bagley, warum manche Paare so glücklich miteinander sind und andere nicht. Zu genau diesem Thema hat der US-Amerikaner einen Podcast ins Leben gerufen und eine sogenannte «Loveumentary» (Wortspiel aus «love» – Liebe und «documentary» – Dokumentation) durchgeführt. Dazu hat er 100 glücklich verheiratete Paare gefragt, welchen Rat sie anderen geben würden.

Wir lassen vier der Paare mit ihren Tipps zu Wort kommen:

Egozentrik passt nicht in eine Beziehung

Den ersten Rat geben Natalie und Steve, die seit 17 Jahren ein Paar sind: «Wenn man heiratet, sollte man sich bewusst machen, dass es nicht mehr nur um einen selbst geht. Man muss bereit sein, sich selbst weniger wichtig zu nehmen. Das fängt bei ganz einfachen Dingen an, zum Beispiel, in dem man auch tagsüber mal durchruft und fragt, wie es dem anderen geht. Da fühlt sich nicht nur der andere geliebt, man kommt auch selbst mal aus seinem Gedankenkarussell raus. Kleinere und grössere Opfer für den anderen zu bringen, sollte keine Ausnahme sein, sondern eine Gewohnheit.»

Liebe und Treue bereichern das Leben

Hank und Sueann sind seit 2005 glücklich liiert und möchten diesen Rat weitergeben: «Manche Leute wollen sich nicht auf einen Partner festlegen aus Angst, etwas zu verpassen. Dabei verbummeln sie dadurch etwas ganz Wichtiges: wahre Liebe und Treue. Sie glauben, es wäre besser, alles tun zu können, worauf man Lust hat. – Aber in echt verpassen sie eine Menge, weil sie dadurch vieles nie ausprobieren. Es klingt verrückt, aber wir haben festgestellt, dass eine feste Bindung voll Liebe und Treue das Leben reich, spannend und frei macht.»

Gott ist ein elementares Fundament

Mike und Becky haben sich schon in der Schule kennengelernt, inzwischen sind sie 15 Jahre verheiratet. Sie raten Paaren Folgendes: «Von Anfang an war es uns wichtig, gemeinsam unseren Glauben zu leben. Gott ist das Fundament unserer Beziehung, der Glaube ist der Eckstein. Manche hoffen, dass der Ehepartner sie glücklich macht und all ihre Sehnsüchte stillt, aber ehrlich gesagt kann das nur Gott. Von Anfang an haben wir viel miteinander gebetet und gedankt. Weil wir uns von Gott bedingungslos angenommen und geliebt wissen, können wir den anderen selbstlos lieben, auch wenn mal weniger zurückkommt. Übrigens: Liebe ist wie ein Muskel. Wenn man ihn nicht trainiert, schrumpft er. Wenn man sich keine Mühe gibt, passiert nichts, und wenn man ihn nicht trainiert, geht er ein.»

Die Liebessprache des anderen ist wichtig

Alisa hat Eric online kennengelernt. Sie erzählt: «Als wir geheiratet haben, sagte er mir kaum nette, romantische Sachen, obwohl ich mich sehr danach sehnte. Ich fing also an, ein Tagebuch zu führen: Wann immer er etwas Schönes zu mir sagte, schrieb ich es auf und wenn ich mich nach ein paar warmen Worten sehnte, las ich mir das durch. Dadurch realisierte ich, dass er mir sehr wohl alle paar Tage sagt, dass ich toll bin und dass er mich liebt. Dann fing ich an, ihn zu bestärken. Zum Beispiel mit: 'Was du heute morgen gesagt hast, hat meinen Tag gerettet.' Nach vier bis fünf Monaten hat sich das Training ausgezahlt: Er hat meine Liebessprache gelernt.»

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 11.11.2017 auf Livenet.

Zum Thema:
Das macht glücklich!: Investieren Sie in Ihre Beziehungen
Livenet-Talk mit Michael Sieber: Tragfähige Beziehungen schaffen
Einfluss akzeptieren: 81 Prozent aller Beziehungen, die diesen Faktor nicht beachten, scheitern

Datum: 15.08.2023
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Beziehungen
Ratgeber
Leben als Christ