

Frischer Wind für die Ehe



Glückliches Ehepaar

Quelle: Unsplash / Giorgio Trovato

Es ist die Herausforderung langer Beziehungen: aufzupassen, dass die Liebe im Alltag nicht verloren geht. Denn Gleichgültigkeit ist zerstörerischer als Streit. Der amerikanische Psychologe Phil McGraw hat Tipps, wie man Ehe lebendig halten kann.

Wertschätzung und Liebe ausdrücken

Es gibt Menschen, die denken: «Mein Partner kann sich echt nicht beklagen. Was ich tue, mach ich doch sowieso für ihn.» Aber das ist für die Meisten im Laufe einer Ehe zu wenig. Sparen Sie nicht damit, Ihre Gefühle für den anderen durch kleine Gesten auszudrücken. Denn was am Anfang für Verliebte so selbstverständlich ist, geht im Alltag gern verloren.

Überlegen Sie sich jeden Morgen, wie Sie Ihrem Mann oder Ihrer Frau im Laufe des Tages eine besondere Aufmerksamkeit schenken können. Öffnen Sie nach der Verabschiedung noch mal die Haustür und sagen Sie, dass Sie sich schon auf heute Abend freuen. Nehmen Sie Anteil am anderen und rufen auch mal untertags an: «Hey, wie war's beim Zahnarzt?» Putzen Sie die Schuhe des anderen einfach mit. Es sind manchmal nur kleine Gesten, die auch im Alltag die Liebe am Brennen halten.

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Glück

Es liegt in der Natur der Dinge, dass eine Partnerschaft im Laufe der Zeit an Reiz verliert, so der Psychologe McGraw. Dadurch wächst Unzufriedenheit. Doch statt zu erwarten, dass Ihr Partner plötzlich anders wird, werden Sie selbst aktiv. Schreiben Sie für sich auf, was Ihnen an Ihrer Ehe derzeit nicht gefällt: «1. Wir reden zu viel über die Arbeit. 2. Wir haben zu wenig Sex. 3. Mein Partner spielt meine Knieprobleme herunter...»

Verwandeln Sie Ihre «Mäkelliste» in eine To-do-Liste, indem Sie für jeden Punkt mindestens zwei Ideen notieren, was Sie selbst verändern können. «1. Ich nehme keine Arbeit mehr mit nach Hause.» Oder: «Ich fange an, mich mit anderen Themen zu beschäftigen.» Oder: «Heute Abend überrasche ich meinen Partner mit Kinokarten.» Verändern Sie Ihr eigenes Verhalten. Möglicherweise erledigen sich dadurch manche Probleme und Sie brauchen gar kein Krisengespräch.

Pflegen Sie die Freundschaft mit Ihrem Ehepartner

Nach einigen Jahren Ehe denken manche: «Was mir mein Partner nicht mehr geben kann, das hole ich mir von meinen Freunden oder Freundinnen.» Aber so laufen Sie in Gefahr, sich zu verlieren. Andere Beziehungen werden immer wichtiger, während die Partnerschaft verkümmert.

Investieren Sie bewusst in die Freundschaft zu Ihrem Ehepartner. Unternehmen Sie etwas, statt immer nur gemeinsam vor dem Fernseher abzuschalten. Sprechen Sie darüber, was Ihnen so gut tut am Beisammensein mit Ihren engen Freunden. Zum Beispiel: «Ich genieße es, dass ich mit Claudia oft so richtig lachen kann», oder «...dass ich mit Thomas auf einen Berg steigen kann, ohne ein Wort zu reden». Überlegen Sie, wie Sie wertvolle Elemente aus Ihren Freundschaften in Ihre Partnerschaft integrieren können. Vielleicht können auch

Sie gemeinsam richtig lachen, wenn Sie ein Kabarett besuchen. Oder wortlos etwas Schönes geniessen, wie zum Beispiel an einem Sommerabend zusammen im See schwimmen.

Den anderen noch einmal neu kennenlernen

Im Laufe einer langjährigen Partnerschaft stellt sich manchmal das Gefühl ein, den anderen in- und auswendig zu kennen. Aber vielleicht hat sich Ihr Partner in manchen Punkten verändert und Sie haben es gar nicht mitbekommen?

Nehmen Sie diese Fragen als Anregung, um wieder neugierig aufeinander zu werden. Am besten Sie beantworten die Fragen erst für sich selbst und stellen sie dann Ihrem Partner. Überraschungen nicht ausgeschlossen...

- Welche drei Menschen ausserhalb der Familie sind dir am wichtigsten?
- Wofür hättest du gern mehr Zeit?
- Was möchtest du in deinem Leben unbedingt noch erleben?
- Wovor hast du am meisten Angst?
- Was an deiner Arbeit gefällt dir, was nicht?
- Welche beruflichen Ziele hast du?
- Was ist dir im Urlaub am wichtigsten?
- Mit welchen Aspekten deines Aussehens bist du unzufrieden?
- Wo stehst du heute politisch?
- Welche Bedeutung hat für dich der Glaube?

Dieser Beitrag erschien im August 2016 auf Jesus.ch

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Livenet-Talk mit Ehepaar Bareth: Lebenslange Liebe – wie ist das möglich?](#)

Datum: 16.09.2025

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / simplify.de

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)