

Ich freue mich, wenn ich wieder zu Hause bin

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Mühsan, Mach mich glücklich!](#)

[Meine Wünsche – deine Wünsche. Wer kann sie erfüllen?](#)

[Vortrag 1216](#)

Seit den Terroranschlägen auf das World Trade Centre in New York am 11. September ist das Leben anders geworden. Menschen rücken näher zusammen. Freunde und Verwandte spielen plötzlich wieder eine größere Rolle. Nach einem Sonntagsgottesdienst neulich weinte ein Single bitterlich und schluchzte: „Erst die fürchterlichen Nachrichten im Fernsehen und dann den ganzen Abend allein in der Wohnung. Ich halte es nicht mehr aus!“ Ein Vater sagte mir am Telefon: „Was bin ich froh, wenn ich abends wieder zu Hause bin...“ Die gewohnte Sicherheit ist erschüttert worden. Da wird einem schon unwohl, wenn der ICE auf freier Strecke plötzlich zu stocken anfängt oder man eingeklemt in einer Menschenmasse auf die U-Bahn wartet und eine Mann mit arabischem Aussehen zwischendrin steht. Da freut man sich auf die Geborgenheit und Sicherheit eines Zuhauses!

Was macht das nach Hause kommen schön?

Meinungsforscher (Forsa Institut) haben in den letzten Wochen interessante Verschiebungen im Wertesystem festgestellt. Ihrer Umfrage zufolge hielten es 93% nach dem Terroranschlag für besonders wichtig, gute Freunde zu haben (1998 nur 74%). Für 74% hat die „große Liebe“ einen ganz hohen Stellenwert (1998 für 50%). In Houston zogen 400 Ehepaare ihre vor Gericht eingereichten Scheidungsunterlagen wieder zurück. (idea spektrum 42/2001) Ich freue mich über den Trend nach dem „trauten Heim“. Mir geht es auch so, dass ich noch dankbarer bin als früher, wenn ich nach Sitzungen und Vortragsreisen meine Frau und meine Kinder wohlbehalten in die Arme schließen kann.

Aber Sicherheitsängste und Sehnsucht nach Geborgenheit allein reichen nicht aus, um diese Idylle zu schaffen und zu erhalten. Was macht das nach Hause kommen und Zusammenleben schön?

Jeder – ob Frau oder Mann oder Kinder – hat tiefe Grundbedürfnisse, die befriedigt werden müssen, um körperlich und seelisch gesund leben zu können. Wenn diese Bedürfnisse erkannt und erfüllt werden, fühlt man sich wohl und ist gern zu Hause. Auch hier gilt das biblische Gebot aus Lukas 6,18: „Gib, und es wird dir gegeben werden!“

Zu diesen Grundbedürfnissen gehören meiner Erfahrung nach folgende Punkte:

- Annahme und Vertrauen
- Entspannung und Freude
- Regelmäßige und aufrichtige Kommunikation
- Zärtlichkeit und Intimität
- Gemeinsame Ziele und Werte.

Annahme und Vertrauen

Ein Anruf vom Handy: „Schatz, ich bin in einer halben Stunde zu Hause. Ich freue mich auf dich!“ kann Wunder bewirken – besonders, wenn so etwas nicht allzu häufig vorkommt. Neulich stand ich mit einer langstieligen roten Rose am Bahnsteig, um Claudia von einer Sitzung abzuholen. Die umstehenden Leute äugten schon zu mir herüber, gespannt, wen dieser ältere Herr wohl mit diesem traditionellen Zeichen der Liebe beglücken würde. Solche Worte und Gesten beleben eine Beziehung und signalisieren: „Ich denke an dich. Du bist mir nach wie vor viel Wert!“

Entspannung und Freude

Was tut Ihnen gut, um zu entspannen und Spaß zu haben? Was tut Ihrem Partner gut? Was macht Ihnen zusammen Freude? Unter Christen wie in langjährigen Ehen wird zu wenig gescherzt! „Das Kreuz“, das wir zu tragen haben, ist wohl doch recht schwer! Manchem sieht man regelrecht an.

Ich könnte Ihnen erzählen, was Claudia und ich unternehmen – zum Beispiel zusammen joggen, aneinander gekuschelt lesen, mit unseren Kinder oder guten Freunden plaudern – aber das hilft Ihnen wenig. Sie müssen Ihren eigenen Weg finden! Schmieden Sie doch einfach zusammen Pläne, wie sie in den nächsten Jahren entspannt gute Freunde bleiben können!

Regelmäßige und aufrichtige Kommunikation

US-Statistiken zeigen, dass Paare nach mehrjähriger Ehe nur noch höchstens acht Minuten pro Tag miteinander über Persönliches reden. Da plaudert man ja mit seinen Berufskollegen oder -kolleginnen und mit dem „Bo-Frost“ Lieferanten mehr über persönliche Dinge! Wen mag es dann noch erstauen, wenn die Liebe erkaltet oder sich plötzlich jemand anders als ein wesentlich inspirierender Kommunikationspartner entpuppt?

Viele Paare die unsere Eheseminare besuchten, haben begonnen sich einen Abend pro Woche zu reservieren, um gemeinsam zu entspannen und zu reden, reden, reden.... Wir geben ihnen als Gesprächsanregung gern diese drei Fragen mit:

„Womit habe ich dir in den letzten Tagen eine Freude bereitet?“

„Womit habe ich dich enttäuscht?“

„Was kann ich besser machen?“

Wenn man diese Fragen durchgeht, kann sich Konfliktstoff einfach nicht mehr wochenlang aufstauen, sondern wird rechtzeitig thematisiert.

Zärtlichkeit und Intimität

Was Sex und Zärtlichkeit in unserer westlichen Welt betrifft, stoßen Medienwelt und Ehealltag oftmals ernüchternd aufeinander. Was ist, wenn man sich erst von Szenen in Werbung, Filmen und Internet erregen lässt und danach neben seiner „durchschnittlichen“ Frau oder seinem „dicklichen“ Mann im Bett liegt? Ich will das nicht weiter ausmalen... Zum Thema Sex und Christsein ließe sich viel sagen. Wichtige Stichpunkte sind auf jeden Fall: kontrollierter Medienkonsum, gedankliche Reinheit, sexuelle Treue, körperliche Fitness, gepflegtes Äußeres, ein angenehmer Rahmen und viel Rücksichtnahme und Wertschätzung. In unserer Gesellschaft ist Sex versachlicht (von der Person getrennt) worden und zur Ware verkommen. Bemühen Sie sich, für Ihre Ehe das Persönliche an der geschlechtlichen Vereinigung wieder zu entdecken! Statt des kalten Wortes Sex gebrauche ich viel lieber den Begriff Intimität, der Erotik als etwas Persönliches und zutiefst Vertrautes umschreibt. Achten Sie auf viele körperliche Berührung, nehmen Sie sich vor, wenigstens einmal am Tag Ihren Partner ganz bewusst zu küssen, kuscheln Sie jeden Abend vorm Einschlafen. Vielleicht müssen Sie wieder neu lernen, die Nähe Ihres Partners bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Damit sind mögliche sexuelle Probleme noch lange nicht gelöst, aber wird doch eine Grundlage für körperliches Wohlbefinden und Geborgenheit gelegt.

Gemeinsame Ziele und Werte

Eine Beziehung läuft ins Leere, wenn man nur in den Tag hineinlebt oder jeder sein eigenes Ding macht. Gerade weil eine langjährige Ehe viele unterschiedlichen Phasen und Belastungsproben durchläuft, muss man über gemeinsame Ziele und Werte nachdenken. Da ist die junge Ehe ohne Kinder (vielleicht bleibt sie auch ohne Kinder), da ist die Familienphase, die mit kleinen Kindern wiederum anders aussieht als mit Teenagern. Wie halten es Eltern mit Erziehungszeiten, wie mit Berufstätigkeit? Wenn die Mitte des Lebens überschritten wird und schließlich die Kinder aus dem Haus gehen, gibt es für viele Paare

wieder eine Orientierungskrise, die die Beziehung stark belasten kann. Und dann bleibt noch die reife Ehe, die von den Früchten des gesamten Lebensstils zehrt.

In welcher Lebens- bzw. Ehephase Sie sich auch bewegen mögen, ich wünsche Ihnen, dass Sie sich den jeweiligen Herausforderungen bewusst stellen und für sich gute Ziele und Werte formulieren können. Persönliche Zeiten der Stille und des Bilanzziehens, die Bibel, das Gebet, gute Freunde und vor allem der Ehepartner – dies alles sind Hilfen, zu einem Lebensstil zu finden, an dem man später wenig zu bereuen hat.

Vielleicht lesen Sie diesen Artikel auf der Rückreise von einer Sitzung im ICE, oder Sie machen gerade mit einer Tasse Kaffee beim Hausputz Pause. Nehmen Sie sich einen Stift und machen Sie sich Notizen, wie Sie diese fünf Punkte umsetzen wollen! Damit das nach Hause kommen weiterhin eine schöne Sache bleiben kann.

Eberhard Mühlau

Grundbedürfnisse in einer Partnerschaft Wie wollen Sie darauf eingehen?
• Annahme und Vertrauen:
• Entspannung und Freude
• Regelmäßige und aufrichtige Kommunikation
• Zärtlichkeit und Intimität
• Gemeinsame Ziele und Werte