

Wir haben uns zusammengelebt!

- wie Ehe auf Dauer gelingen kann.

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:

[Dein Typ ist gefragt](#)

[Vortrag 1213](#)

[Mach mich glücklich](#)

[- meine Wünsche - deine Wünsche. Wer kann sie erfüllen?](#)

[Vortrag 1216](#)

Wie viele junge verliebte Paare haben wir uns damals gefragt: „Wie geht das nur? Ein ganzes langes Leben ineinander verliebt zu bleiben? Wird das nicht irgendwann langweilig und Routine? Lebt man sich mit der Zeit nicht auseinander? Jetzt sind wir über vierzig Jahre verheiratet - und nichts ist Routine oder gar langweilig geworden!

„Wir haben uns zusammengelebt!“ Diese Wortschöpfung fiel mir zu diesem Jubiläumsartikel ein. Wann haben Sie so etwas schon einmal von einem Ehepaar gehört? Üblicher ist die eher resignierende Gegenversion: „Wir haben uns auseinandergelebt.“ Oder haben Sie selbst schon einmal gedacht: „Was ist nur mit uns beiden los? Wir sind uns fremd geworden. Wir haben uns wohl auseinandergelebt.“

Sich-Auseinanderleben ist nicht schwer; man muss nur gewisse Dinge unterlassen. Sich-Zusammenleben ist herausfordernder. Denn man muss aktiv werden und gerade die Dinge tun, die einer Entfremdung vorbeugen. Das zahlt sich aus.

Die Faktoren zum Auseinanderleben sind schnell aufgezählt. Sie haben alle mit Unterlassungen zu tun. Sie müssen nur aufhören, Zeit miteinander zu verbringen und ehrlich und aufrichtig miteinander zu reden, nur nicht aufhören zu schmollen und zu grollen. Gehen Sie sich aus dem Weg, und suchen Sie sich mehr und mehr eigene Aktivitäten als Gemeinsamkeiten zu pflegen. Unterlassen Sie es, Komplimente zu machen und nette Überraschungen zu arrangieren. Lassen Sie sich gehen, was Gewicht, Kleidung, Hygiene betrifft, und begeben Sie sich auf erotische Phantasiereisen - ohne Partner.

Das Sich-Zusammenleben geht den umgekehrten Weg und bemüht sich, die Unterlassungssünden des Sich-Auseinanderlebens zu vermeiden. Jedes Paar - ob jünger oder älter - kommt in den Verschleißprozess des Sich-Auseinanderlebens. Das bringt der Alltag so mit sich. Dann geht es nicht ohne Ziele, um Pepp in der Beziehung zu bewahren.

Für unsere Ehebeziehung war neben dem beruflichen Engagement unsere große Kinderzahl immer eine Herausforderung. Kinder fordern, sie brauchen Zeit, und es hätte sich beinahe alles um sie drehen können. Uns war klar, dass bei aller Liebe und Hingabe an sie, unsere Ehe nicht leiden dürfe. Kinder werden einmal selbstständig und gehen aus dem Haus, aber wir wollen ein Leben lang zusammen stehen. So war uns in der intensiven Familienphase unser Eheabend einmal pro Woche heilig. Einfach Tapetenwechsel und raus aus dem Haus: Ein

Restaurantbesuch, Kino oder nur ein Spaziergang und erzählen, erzählen, erzählen...

Welche Ziele müssen Sie sich neu setzen? Wie wollen Sie in fünf Jahren miteinander leben? Wie werden Sie miteinander umgehen, wenn die Silberhochzeit ansteht und danach?

Sich-Auseinanderleben ist nicht schwer; man muss nur gewisse Dinge unterlassen. Sich-Zusammenleben ist herausfordernder, denn man muss aktiv werden.

Als jüngeres Paar schaut man häufig auf die älteren und fragt sich, wie wird das einmal mit uns werden? Werden wir dann noch treu zusammenstehen? Wird alles nur noch Routine, werden Romantik und Sex eingeschlafen sein? Bei der Beobachtung mancher älteren Paare kann man nicht gerade viel Hoffnung schöpfen. Um so inspirierender ist es, einem lang verheirateten Paar zu begegnen, das wertschätzend und humorvoll miteinander umgeht, mit dem man sich niveauvoll unterhalten kann und dem man abspürt, dass die beiden Lebenssinn und -ziele haben. Was hat es Claudia und mich - als wir jung verheiratet waren - fasziniert, einem solchen Paar zu begegnen. Wie angenehm hat es uns berührt, wie sie noch Händchen hielten und liebevolle Blicke austauschten! Das hat uns die Sorge vor dem Älterwerden genommen. Wir wollten später auch ein solches exotisches Paar sein.

Was ist das Geheimnis des Sich-Zusammenleben?

Zu aller erst der feste Vorsatz, einander treu zu bleiben und dafür auch Opfer bringen zu wollen. So, wie wir es am Traualtar versprochen haben: für gute und schwere Tage! Denn nicht immer läuft es so, wie man es sich erträumt hat: was Kinder betrifft, den Beruf, die Gesundheit, das Aussehen und den Sex.

Auch bei uns ist nicht alles so verlaufen, wie wir es uns als junges Paar erträumt hatten: schwierige Schwangerschaften bei Claudia - einmal wäre sie fast dabei verblutet, Erschöpfungsdepressionen, Rückenprobleme, Augenoperationen, und bei Eberhard ein schwerer Herzinfarkt im blühenden Alter von 42 Jahren. Es gab Krisen mit den heranwachsenden Kindern. Der schwerste Schlag war der sexuelle Missbrauch einer unserer Töchter, der erst Jahre später zutage kam. Des Öfteren haben wir uns verzweifelt und weinend in den Armen gelegen, einander getröstet und uns durch die Hingabe und Treue des anderen wieder aufrichten lassen.

Wenn ich stets meine eigenen Probleme, Interessen und Wünsche in den Vordergrund stelle, wird es unweigerlich zu Enttäuschungen kommen. Da ist es besser, sich an die Weisung des Apostel Paulus an die Philipper zu halten: „Macht meine Freude vollkommen und haltet entschlossen zusammen! Achtet einer den anderen höher als sich selbst. Sucht nicht euren eigenen Vorteil, sondern jeder soll sich auch die Anliegen des anderen zu eigen machen.“ (Philipper 2, 2-3)

Dieser Vorsatz führt dann dazu, dass Misstimmigkeiten, Verletzungen und Enttäuschungen nicht unter den Tisch gekehrt, sondern offen angesprochen werden. Erfolgreiche Paare zeichnet eine gute Kultur des Streitens und Versöhnens aus. Allerdings bringen die wenigsten diese Fähigkeit von sich aus mit. Faires Streiten muss gelernt und immer wieder geübt werden. Aufgrund unserer Unterschiedlichkeit mussten wir gerade in diesem Bereich sehr viel lernen. Claudia als

eher direkter Typ hatte keine Probleme damit klar anzusprechen, was ihr nicht passte, während Eberhard – ein stärker harmoniebedürftiger Typ – diese Kritik gar nicht gefiel. Er ging solchen Konflikten lieber aus dem Weg. Es hat schon einige Ehejahre gebraucht, bis wir da einen guten Stil gelernt hatten.

Weitere Stichworte für das Sich-Zusammenleben sind Großzügigkeit und Humor – besonders, was die kleinen Macken und Unterschiede im Blick auf den anderen betreffen. Anstatt sich auf dessen Schwächen zu fixieren und ständig darauf herumzuhacken, lernt man, ihn zu nehmen, wie er ist. Wenn man sich als Ausgleich seine eigenen Macken ehrlich vor Augen führt, kann man über sich selbst und den anderen schmunzeln. Neulich saßen Claudia und ich mit einem agilen über 80jährigem Paar zusammen. Wir amüsierten uns über ihren Diskussionsstil, wie jeder einzelne über sich selbst reflektierte, wie sie sich stritten und sich gegenseitig stehen ließen – und dabei Humor und Wertschätzung zeigten.

Den Humor im Alter bewahren kann man sich aber nur, wenn man versöhnt mit seiner Vergangenheit lebt und nicht verbittert. Das Leben verläuft nicht immer fair. Es kann viele Schicksalsschläge und tiefe Enttäuschungen geben. Nur gut, wenn man dann Freunde hat, die einen beraten und tragen können; wenn Gottes Nähe und Trost einen wieder aufrichten. Ein Paar braucht unbedingt Beziehungen über seine Ehe hinaus: Einen Freundeskreis und die Beziehung zu Gott, wo man auch zusammen betet und geistlichem Austausch pflegt.

Wie ist es mit dem Einswerden? Da gibt es falsche Ideale – etwa, dass man mit zunehmender Einheit einander immer ähnlicher werde, immer mehr Gemeinsamkeiten hätte und fast zu einer Persönlichkeit würde. Nein, jeder sollte seinen Begabungen gemäß seine eigene Persönlichkeit entwickeln dürfen, dabei aber möglichst auch gemeinsame Ziele verfolgen. Das zeichnet ein gutes Eheteam aus! Dazu gehören neben Familie und Beruf auch Hobbys und ehrenamtliche Tätigkeiten in Gemeinde und Gesellschaft – für jeden allein aber auch gemeinsam.

Liebe und Romantik leben von Nähe und Distanz! Wenn man immer nur zusammensteckt und alles gemeinsam machen will, hat man sich nicht so viel zu erzählen. Es fehlt auch das Prickeln, das sich beim Wiedersehen einstellt.

Schlussendlich ist aufrichtige Freundschaft die tragende Säule einer dauerhaften Beziehung. Freundschaft, die sich in gemeinsamen Freizeitaktivitäten und Diensten bewährt; Freundschaft, die von niveauvollen und geistlichen Interessen und Gesprächen gekennzeichnet ist; Freundschaft, die den anderen trägt und unterstützt. Diese Freundschaft ist der Nährboden für die Romantik, die solch ein Paar umgibt. Die ungestümen sexuellen Antriebe werden hormonbedingt bei Mann und Frau schwächer werden (wenn sie nicht durch Pornographie und Seitensprünge künstlich erregt werden). Darüber können beide Frieden finden und umso mehr die körperliche Nähe, Romantik und Freundschaft genießen.

In jedem Menschen liegt eine tiefe Sehnsucht nach Gemeinschaft und Wertschätzung. Deshalb sagt Gott schon bei der Schöpfung „Es ist nicht gut für den Menschen allein zu sein!“ (1.Mose 2, 18). Die Ehe

ist der ideale Ort, wo zwei ganz unterschiedliche Menschen sich finden und sich gemeinsam auf den Weg des Sich-Zusammenlebens machen.

In welcher Phase Ihrer Ehe Sie sich jetzt auch befinden, setzen Sie die richtigen Prioritäten. Und gehen Sie die richtigen Schritte, um die Krönung eines erfüllten Lebens ausschöpfen zu können: eine lebenslange Gemeinschaft mit dem Menschen, der Sie am intensivsten kennen- und lieben gelernt hat.

Eberhard und Claudia Mühlau