

Susan DeVries & Bobbie Wolgemuth

Was jede Braut wissen sollte

Die 12 besten Tipps für die Ehe



Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
1. <i>Das allerwichtigste Jahr:</i> Der Realitäts-Check	13
2. <i>Meine Bedürfnisse:</i> Das Unmögliche zu träumen wagen	27
3. <i>Geistliche Gemeinschaft:</i> Mehr als das Auge sehen kann	44
4. <i>Die Herkunftsfamilie:</i> Stromschnellen überwinden	54
5. <i>Rollenverteilung:</i> Willkommen in meiner Welt!	74
6. <i>Kommunikation:</i> Hat jemand auf stumm geschaltet?	93
7. <i>Freundschaft:</i> Die geheime Zutat	109
8. <i>Konflikte:</i> Nähe bedeutet Reibungsflächen	128

9. <i>Geld:</i>		
Der andere Liebhaber		144
10. <i>Sex:</i>		
Besser als Schokolade		158
11. <i>Die liebe Verwandtschaft:</i>		
Eltern, Schwiegereltern und andere „Störenfriede“		171
12. <i>Hilfe:</i>		
Der Eisberg naht		189
Anmerkungen		205

Einführung

Es ist beinahe 25 Jahre her, da waren Steve und Mary Lee Bartlett für meinen Mann Mark die ersten Versuchskaninchen in der Eheberatung – oder besser gesagt: in der Vor-Eheberatung. Obwohl Mark als Berater noch ziemlich grün hinter den Ohren war, schienen dem jungen Paar die Gespräche mit ihm enorm zu gefallen. Sie lachten, sie träumten und ließen keins der heißen Eisen aus.

Inzwischen sind mehr als zwei Jahrzehnte vergangen, und die Bartletts sind für uns zu engen Freunden geworden. Als wir dieses Buch in Angriff nahmen, erschien es uns demnach ganz selbstverständlich, sie als eines der ersten Paare um einen Beitrag zu bitten. Ich bat Mary Lee, mir zu erzählen, wie gut sie sich auf das erste Ehejahr vorbereitet gefühlt hatte. Ihre Antwort werde ich nie vergessen: „Die Beratungsgespräche vor der Ehe sind zwar sehr gut gewesen, aber ich wünschte, jemand hätte mir gesagt, wie schwer es tatsächlich werden würde.“

Mittlerweile haben wir fast zweihundert Paaren geholfen, sich auf die Ehe vorzubereiten – manchmal Mark und ich gemeinsam, manchmal nur Mark allein. Und wir sind überzeugt: Mary Lee ist nicht die Einzige, der es so geht. Tatsächlich bestätigen aktuelle Forschungen, dass es für eine junge Braut der Normalfall ist, von den Problemen des ersten Ehejahres überrumpelt zu werden. In einer Studie wurde festge-

stellt: Ganze 90 Prozent der frischgebackenen Ehefrauen leiden im ersten Jahr nach der Trauung an mehr oder weniger starken Depressionen.¹ Eine weitere Studie belegt sogar, dass jede der befragten Frauen im ersten Jahr nach der Hochzeit ein unerwartetes Gefühl der Enttäuschung verspürte.²

Natürlich kennen wir auch viele Frauen, die eine solche Erfahrung nicht gemacht haben. Dennoch ist diese leicht deprimierte Stimmung eigentlich etwas ganz Normales. Eine Hochzeit ist ein solch unglaublicher Höhepunkt im Leben einer Frau, dass alles andere, was danach kommt, dagegen verblassen muss. Für manche führt der Blues nach der Hochzeit sogar zu der Überzeugung, sie hätten gerade den größten Fehler ihres Lebens begangen. Andere fühlen sich betrogen, denn sie haben geglaubt, an der Seite ihres Prinzen automatisch glücklich zu werden. Wieder andere beginnen ihre Ehe mit einer verkümmerten Beziehung zueinander, denn sie haben so viel Energie in die Hochzeit investiert, dass sie ihrer Beziehung keine Aufmerksamkeit mehr schenken konnten.

Wenn es Ihnen nach der Hochzeit so geht wie den meisten Frauen, dann sehnen Sie sich vielleicht nach einem Ratgeber, der Ihnen den Weg durch die unerwarteten Gefühlstiefs hindurch zeigt und Ihnen hilft, gezielt in das zu investieren, was wir das „Jahr des noch frischen Zements“ Ihrer Ehe nennen.

Wer hat dieses Buch geschrieben, und welches Ziel verfolgt es?

Gemeinsam mit meiner guten Freundin Bobbie Wolgemuth freue ich mich darauf, Ihnen ein paar Grundsätze nahezu-bringen, mit denen Sie eine außergewöhnlich gute Ehe aufbauen können. Doch vorher möchte ich Ihnen unsere Ehe-

männer vorstellen: Mark DeVries und Robert Wolgemuth, die das Gegenstück zu diesem Buch geschrieben haben: *Was jeder Bräutigam wissen sollte*.

Missie und Julie, die Töchter der Wolgemuths, waren als Teenager in unserer Jugendgruppe und halfen schließlich beide mit uns gemeinsam in der Jugendarbeit mit. So ergab es sich, dass sie Mark – ihren Jugendpastor – baten, sie während ihrer Verlobungszeit zu beraten und auch die Trauung für sie zu halten. Schon kurz nach ihrer Hochzeit tauchte die Idee für ein Buch auf. Robert und Bobbie hatten nämlich aus einer ganz anderen Perspektive heraus erlebt, wie wichtig die richtigen Worte für ein junges Paar sein können, das seinen gemeinsamen Weg beginnt. Und so luden die beiden uns ein, mit ihnen zusammen eine Idee zu entwickeln, um Paare im ersten Jahr ihrer Ehe zu stärken.

Ich möchte gleich hier zu Anfang darauf hinweisen, dass diese Bücher das Ergebnis einer Zusammenarbeit zwischen uns vier sind. In gewisser Hinsicht sind wir gemeinsam die Autoren beider Bücher. Doch damit es keine Unklarheiten gibt, haben wir uns entschlossen, jeweils nur eine Stimme zu Wort kommen zu lassen. In diesem Buch hören Sie durchgehend meine, und in *Was jeder Bräutigam wissen sollte* hören Sie die von Robert. Es ist unser großer Wunsch, Bücher zu schreiben, die allein schon durch die Art, wie sie gestaltet sind, Paare zusammenbringen und sie zu Experten für das gegenseitige Verstehen machen.

Sie werden sehen, dass die Kapitel der beiden Bücher ähnliche Überschriften haben, aber sehr unterschiedliche Inhalte. In diesem Buch soll es für Sie darum gehen, Ihren Mann besser kennenzulernen und zu begreifen, wie viel Sie erreichen können, wenn Sie in positiver Weise auf ihn ein-

gehen. *Was jeder Bräutigam wissen sollte* soll dem Ehemann Perspektiven dafür eröffnen, wie er „seine Frau glücklich machen kann“, ein faszinierender biblischer Satz, über den Sie in Kapitel 1 mehr erfahren werden.

Wie soll ich dieses Buch verwenden?

Während wir dieses Buch schrieben, trafen Mark und ich uns jede Woche mit einer Gruppe von Ehepaaren und wollten von ihnen wissen, wie sie unsere Texte fanden. Zu unserer größten Freude stellten wir fest, dass diese Paare sich einfach nicht damit begnügen wollten, das Manuskript zu beurteilen. Gleich beim ersten Treffen brachte allein schon die Gestaltung des Buches sie dazu, sich intensiv mit ihrer eigenen Ehe zu beschäftigen, und das, obwohl die Entwürfe für die einzelnen Kapitel noch in den Kinderschuhen steckten und die Gruppe nicht immer mit dem einverstanden war, was wir geschrieben hatten.

Für Sie ist es von Anfang an wichtig zu wissen, dass dieses Buch Ihnen nicht dabei helfen wird, „den ganz normalen Mann“ zu verstehen. Denn der Mann, den Sie geheiratet haben, ist mit Sicherheit kein Durchschnittstyp. Dieses Buch soll Ihnen vielmehr dabei helfen, Ihre Mission zu erfüllen: eine Expertin zu werden für den Mann, der Ihnen als Lebenspartner geschenkt wurde. Und hier drei Tipps, die Ihnen dabei helfen können, das Gelernte anzuwenden – damit Sie und Ihr Partner einander viel besser kennenlernen und genießen können, als Sie es sich jemals erträumt hätten:

1. Tipp: Abgucken erlaubt!

Die Teilnehmerinnen unserer Gruppe hatten die Angewohnheit, heimlich in die Bücher der Männer hineinzuschauen. Und hin und wieder steckte selbst der größte Lesemuffel unter den Männern seine Nase in das Buch für die Frauen – nur um zu überprüfen, ob wir auch die Wahrheit geschrieben hatten.

2. Tipp: Fragen Sie den Experten!

Wahrscheinlich werden Sie bei der Lektüre des Buches auf Aussagen über „Männer im Allgemeinen“ stoßen, die auf den Mann, mit dem Sie verheiratet sind, einfach nicht zutreffen. Wenn das der Fall ist, sollten Sie Ihren Mann fragen: „Denkst du wirklich so?“ oder: „Gilt das auch für dich?“

3. Tipp: Werden Sie zur Expertin!

Wenn Sie erst seit ein paar Wochen verheiratet sind, ist Ihr Mann vielleicht schon etwas ratlos geworden. Sie können ihm aber helfen, Sie zu verstehen und sich an Ihnen zu freuen, wenn Sie auf seine Fragen und seine Versuche, Ihr Herz zu begreifen, warm und positiv reagieren.

Stimmt das wirklich alles?

Die Geschichten, von denen Sie hier lesen werden, sind wahr, wenn auch manche Einzelheiten abgewandelt wurden. Die Namen und die äußeren Gegebenheiten wurden verändert, um die Identität der Menschen zu schützen, deren Geschichte wir erzählen. Manchmal haben wir auch die Erfahrungen

mehrerer Paare nahtlos miteinander kombiniert und dabei die Namen und äußeren Umstände komplett verändert.

Wir möchten außerdem noch betonen, dass wir bei dem Untertitel unseres Buches *Die 12 besten Tipps für die Ehe* natürlich in erster Linie an frisch verheiratete, junge Paare gedacht haben. Wenn Sie schon seit vielen Jahren verheiratet sind, sollten Sie sich aber nicht entmutigen lassen: Auch für Ihre Ehebeziehung werden Sie hier viele wertvolle Hinweise finden, die Ihnen helfen, Ihre Ehe zu vertiefen und zu verbessern.

Ganz egal, ob Sie sich gerade auf die Ehe vorbereiten oder ob Sie seit dreißig Tagen oder dreißig Jahren verheiratet sind: Wir möchten Sie dazu einladen, das kommende Jahr zum wichtigsten Ihres Lebens werden zu lassen.

Susan DeVries, Nashville, Tennessee

Bobbie Wolgemuth, Orlando, Florida

1. Das allerwichtigste Jahr:

Der Realitäts-Check

Das Erste, woran eine Frau sich gewöhnen muss:

Sie ist keine Braut mehr.

Sheryl Nissinen, *The Conscious Bride*

Mit dem Folgenden sage ich Ihnen wahrscheinlich nichts Neues: Wenn Sie Informationen darüber brauchen, woran man als Braut unbedingt denken muss, müssen Sie nicht lange suchen. Es gibt zu diesem Thema Tausende von Büchern, Zeitschriften, Fernsehsendungen und Internetseiten – und sie alle bieten Tipps und Checklisten an, mit denen eine gut organisierte Braut ihre Hochzeit vorbereiten kann. Die meisten Listen beginnen mit der Überschrift „Zwölf Monate vor der Hochzeit“. Also müssen etliche von uns feststellen, dass sie viel zu spät dran sind, noch bevor sie überhaupt angefangen haben. Und am Ende haben wir immer noch nicht aufgeholt.

Bei meinen Nachforschungen bin ich auf Listen gestoßen, die geradezu alles abdecken – von der Auswahl des Kleides bis zur Gestaltung eines Routenplans für die Fahrt zur Feier. Doch in keiner einzigen wurde darauf hingewiesen, wie viel Zeit eine Braut wohl aufwenden muss, um diese gigantischen To-do-Listen abzuarbeiten.

Also nahm ich meinen Taschenrechner zur Hand, gab ein, wie viel Zeit einige dieser Aufgaben verschlingen, und kam zu einem eigenen Ergebnis. Wussten Sie, dass eine Braut im Durchschnitt 150 bis 500 Stunden braucht, um ihre Hochzeit vorzubereiten? Das entspricht einem dreimonatigen Vollzeitjob. Wenn Sie selbst auf das Jahr vor Ihrer Hochzeit zurückblicken, können Sie das sicherlich auch nachvollziehen, oder?

Wenn Sie es so gemacht haben wie die meisten Frauen, dann haben Sie unglaublich viel Zeit und Energie aufgewandt, um Ihre Hochzeit so zu gestalten, dass sie zu Ihnen und Ihrem Mann „passt“ – Sie haben den Tag Ihrer Trauung so gestaltet, wie Sie ihn sich schon als kleines Mädchen erträumt und Ihr Leben lang geplant haben. Nun ist dieser besondere Tag vorüber, und die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es Ihnen so geht wie ganz vielen Frauen: Sie empfinden den „Blues nach der Hochzeit“, den ich die „Prinzessinnen-Krise“ nenne.

Eine Prinzessin ist wunderschön; jeder ist gern mit ihr zusammen; sie hat die romantische Aufgabe, die Zuneigung eines Märchenprinzen zu gewinnen; und sie ist umgeben von Menschen, die ihr jeden Wunsch von den Augen ablesen. Aber nach der Hochzeit sieht die Braut sich oft nicht mehr als Prinzessin – eher als Königin, die ihre Pflichten erfüllen muss. Wenn aus der Prinzessin eine Königin wird, dann fängt die harte Arbeit erst richtig an.

Vielleicht haben Sie auch bemerkt, dass auf den Checklisten zur Hochzeitsvorbereitung ein Punkt fast immer fehlt: Zeit einzuplanen, in der Sie an der Beziehung zu Ihrem künftigen Ehemann arbeiten. Wieder nahm ich meinen Taschenrechner und versuchte herauszubekommen, wie viel Zeit

ein typisches Brautpaar vor der Hochzeit damit zubringt, die innere Einstellung und die Fähigkeiten zu entwickeln, die es für eine glückliche Ehe braucht. Manche Paare lassen sich vor der Hochzeit beraten – was ungefähr fünf Stunden erfordert. Wer sich noch mehr engagieren möchte, liest vielleicht auch noch ein Buch – sagen wir für weitere zehn Stunden. Wenn es hochkommt, verbringt das durchschnittliche Brautpaar also zehnmal mehr Zeit mit der Vorbereitung der Hochzeitsfeier als mit der Vorbereitung auf die Ehe selbst.

Somit ist es nicht ungewöhnlich für eine Braut, im Organisationstrubel für ihren Hochzeitstag fortgerissen zu werden und die Beziehung zu ihrem Verlobten zu vernachlässigen. Und es kommt ebenfalls häufig vor, dass zwei Menschen im ersten Ehejahr die Beziehung zueinander vernachlässigen, denn es stürmt ja so vieles auf sie ein: Sie müssen sich im neuen Zuhause einleben, vielleicht in einer neuen Stadt und an einer neuen Arbeitsstelle. Am Ende dieses ersten Jahres fragen sie sich dann verwundert, was aus der großen Liebe geworden ist, die sie am Tag ihrer Hochzeit füreinander empfunden haben.

Doch Sie haben immerhin dieses Buch zur Hand genommen, weil Sie sich mehr für Ihre Ehe wünschen. Seien Sie herzlich willkommen!

Warum die große Anstrengung nicht reicht

In den Büchereien und Buchhandlungen werden die Regalreihen zum Thema Ehe und Beziehungen immer länger. Das zeigt, wie sehr Menschen sich danach sehnen, in einer gut funktionierenden Partnerschaft zu leben. Tatsächlich wurden in den letzten dreißig Jahren mehr Bücher über die Ehe

geschrieben als in den gesamten zwei Jahrtausenden davor. Doch obwohl es eine solche Fülle an Literatur gibt, brauchen wir uns nicht lange umzusehen, um zu erkennen, dass tolle Ehekonzepte nicht automatisch auch zu einer tollen Ehe führen.

Manche meinen, Ehen würden vor allem an mangelnder Treue und Zuverlässigkeit scheitern. Andere behaupten, den Paaren von heute mangle es an der richtigen geistlichen Grundlage. Wieder andere sind der Ansicht, das Problem bestehe einfach nur darin, dass die jetzige Generation nicht mehr so opferbereit sei wie ihre Eltern und Großeltern. Bobbie und ich sind aber zu der Überzeugung gelangt: Ganz unabhängig von den genannten Gründen kann der Erfolg oder das Scheitern einer Ehe fast immer auf das erste gemeinsame Jahr zurückgeführt werden.

Nehmen wir zum Beispiel Sandra. Ihr ganzes Leben lang hatte sie davon geträumt zu heiraten – ihr Leben mit einem anderen Menschen zu teilen, gemeinsam am Strand spazieren zu gehen, miteinander zu tanzen und die Erlebnisse des Alltags zu bereden. Als sie Tim traf, wusste sie, dass sie den Mann ihrer Träume gefunden hatte. Er war stark und zuverlässig, ging in seiner ruhigen Art auf sie ein und war ehrgeizig. Er wusste, was er vom Leben erwartete, und das gefiel ihr.

Doch schon kurz nach der Hochzeit stellte Sandra fest, dass ihr Traummann die schlechte Gewohnheit hatte, sie einsam und verletzt zurückzulassen. Sie sehnte sich nach der Nähe, die sie während der Freundschafts- und Verlobungszeit empfunden hatten, doch Tim schien meistens weit weg zu sein, nahezu unerreichbar.

Sandra strengte sich noch mehr an, ihm eine gute Frau zu sein. Sie bemühte sich, auf Tims Stimmungen und Be-

dürfnisse einzugehen, und diene ihm so selbstlos, wie sie nur konnte. Doch bald schon merkte sie, dass Tim dies alles für selbstverständlich hielt und ihr nur wenig Dank entgegenbrachte.

So ging es Jahr um Jahr weiter, während ihre zwei Kinder geboren wurden und heranwuchsen. Als die Kinder dann ihr eigenes Leben aufbauten, kehrte Sandras Schmerz mit voller Wucht zurück. Sie versuchte, mit Tim über ihre schon so lange währende Unzufriedenheit mit ihrer Ehe zu sprechen. Doch Tim war vor allem mit seinem Beruf beschäftigt und warf ihr „ein schlechtes Timing“ vor.

Kurz nach ihrem zwanzigsten Hochzeitstag beschloss Sandra, das zu tun, was sie eigentlich nie hatte tun wollen. Als die Scheidungspapiere auf Tims Schreibtisch lagen, hatte sie endlich seine volle Aufmerksamkeit. Tim versuchte ihr die Trennung auszureden, aber Sandra war fest entschlossen. Gute Freunde drängten das Paar, eine Eheberatung aufzusuchen. Doch die ganze Situation hatte sich mittlerweile so negativ entwickelt, dass es Sandra und Tim beim besten Willen nicht gelang, die Grundlage für einen Neuanfang zu finden. Sie sagten den Satz, den schon viele gesagt haben: „Wir haben uns so sehr bemüht; wir haben alles versucht, aber nichts hat geholfen.“

Man kann nicht behaupten, dass Sandra und Tim nichts in ihre Ehe investiert hätten. Im Gegenteil: Sie brachten große Opfer und versuchten verzweifelt, ihre Beziehung zu retten. Sie unternahmen enorme Anstrengungen. Aber es war einfach zu spät.

Denn die Saat des Misserfolgs war schon im ersten Jahr ihrer Ehe ausgesät worden – und sie wuchs im Lauf der Zeit zu einer kräftigen Pflanze heran, unter der die Liebe

und Treue des Paares erstickte. In diesem ersten Jahr hätte man Veränderungen herbeiführen können – mit geringem Aufwand. Doch nach zwanzig Jahren festgefahrener Verhaltensmuster gingen selbst die heldenhaften Bemühungen von Tim und Sandra in einer Flut von negativen Strömungen unter, die sie nicht mehr aufhalten konnten.

Der Grundsatz, der dahinter steht, lautet: Wenn wir uns früh darum bemühen, die Weichen richtig zu stellen, kostet uns das nur einen Bruchteil der Anstrengungen, die erforderlich sind, um festgefahrene Verhaltensmuster zu ändern. Diese frühe Investition braucht weniger Zeit. Sie braucht auch weniger emotionale Anspannung. Und sehen wir uns an, welchen Gewinn sie uns bringt:

- ② Menschen, die eine gute Ehe führen, leben länger, sind gesünder und ganz allgemein viel zufriedener mit ihrem Leben als Vergleichspersonen. Verheiratete haben im Durchschnitt eine vier Jahre höhere Lebenserwartung als Unverheiratete.³
- ② 40 Prozent der verheirateten Paare bezeichnen sich als sehr glücklich; dasselbe sagen nur 18 Prozent der Geschiedenen von sich und 22 Prozent derer, die Singles sind oder als unverheiratetes Paar zusammenleben.⁴
- ② Neuere Statistiken belegen, dass ein durchschnittliches Ehepaar Mitte fünfzig ein fast fünffach höheres Vermögen hat als eine durchschnittliche geschiedene Person oder ein Single.⁵
- ② Eine Scheidung erhöht auf drastische Weise die Wahrscheinlichkeit eines frühen Todes durch

Schlaganfall, Bluthochdruck sowie durch Krebserkrankungen der Atemwege und des Verdauungstraktes. Erstaunlicherweise führt ein geschiedener Nichtraucher ein gefährlicheres Leben als jemand, der jeden Tag eine Packung Zigaretten (oder mehr) raucht und verheiratet ist! (Da fragt man sich, ob die Scheidungspapiere nicht mit einer ärztlichen Warnung versehen werden müssten.)⁶

Das wichtigste Jahr

Als wir uns auf Schatzsuche begaben, um das Geheimnis einer guten Ehe zu lüften, stießen wir auf einen Text im Alten Testament, der mitten in dem wenig gelesenen 5. Buch Mose steht. Hier, direkt vor dem Abschnitt, in dem angeordnet wird, dass man seinem Schuldner nicht die Getreidemühle als Pfand wegnehmen darf (dies ist kein Scherz!), finden wir einen einzigen Bibelvers, der unsere Ehe von Grund auf verändern kann:

Wenn ein Mann frisch verheiratet ist, darf er nicht zum Kriegsdienst oder zu anderen Aufgaben herangezogen werden. Er soll ein Jahr lang davon befreit sein, damit er ein Zuhause schaffen und seine Frau glücklich machen kann.

5. Mose 24,5

Vielleicht finden Sie eine solche Anordnung lächerlich oder irritierend. Aber schauen wir uns doch einmal die Grundsätze an, die in diesem Vers eingebettet sind; diese Grundsätze könnten nämlich Ihr erstes Ehejahr zum wichtigsten Ihres Lebens machen.

*Grundsatz 1:
Das „Jahr des noch frischen Zements“ –
„frisch verheiratet“*

Haben Sie schon einmal auf dem Asphalt eines Bürgersteigs einen Händeabdruck oder einen eingeritzten Namen entdeckt? Wie wenig Aufwand bedeutet es doch, solche Spuren zu machen, und wie schwer ist es, sie wieder zu entfernen! Auch in Ihrer Ehe entstehen schon früh solche Spuren. Sie sind leicht zu hinterlassen, aber äußerst schwer zu verändern.

Die Bibel macht deutlich: Das erste Ehejahr ist etwas ganz Besonderes – und sollte es auch sein. Dahinter steckt die Auffassung, dass gerade der Ehemann während dieses ersten Jahres empfänglicher für Veränderungen ist als zu irgendeiner anderen Zeit in seinem Leben. Darum nennen wir diese Phase das „Jahr des noch frischen Zements“. Wenn die Verhaltensmuster in einer Ehe erst einmal festgelegt sind, kann es zwar noch Veränderung geben, aber man braucht dann schon einen Presslufthammer.

Zu viele Frauen meinen, sie müssten sich im ersten Jahr ihrer Ehe darum bemühen, nur ja keine großen Wellen zu verursachen; denn sie sind der Ansicht, dass die kleinen Ärgernisse und Rücksichtslosigkeiten vonseiten ihres Mannes von allein verschwinden werden. Doch wir konnten in fast jeder Ehe beobachten: Wenn die Probleme im ersten Jahr nicht angegangen werden, dann werden sie im Lauf der Jahre immer größer und lähmen die Beziehung.

*Grundsatz 2:
Lernen braucht Zeit – „ein Jahr lang“*

Haben Sie schon einmal einen der folgenden Sätze aus dem Mund einer Frau gehört?

- ☹ „Wenn er mich wirklich lieben würde, dann würde er selbst darauf kommen.“
- ☹ „Wie kann er sagen, dass er mich liebt, und sich immer wieder so rücksichtslos verhalten?“
- ☹ „Wenn ich ihm erst sagen muss, was ich will, dann zählt das nicht!“

Betrachten Sie einmal den riesigen Kontrast zwischen der Haltung, die diesen Äußerungen zugrunde liegt, und dem Vorschlag der Bibel, dass ein Mann ein ganzes Jahr intensiver Bemühung braucht, damit er lernt, seine Frau glücklich zu machen. Ein ganzes Jahr!

Die Veränderungen, die ein Paar vornehmen muss (vor allem diejenigen, die für den Mann anstehen), können weniger schmerzhaft sein, wenn sie im ersten Jahr erfolgen. Aber auch dann geschehen sie nicht von heute auf morgen.

Lydia, eine Frau aus unserem Bekanntenkreis, war entsetzt, als sie merkte, wie anstrengend das erste Jahr ihrer Ehe war. Während der Freundschafts- und Verlobungszeit mit Andy hatte sich alles immer wie von selbst geregelt. Aber jetzt kam es ihr so vor, als würden sie durch einen Sumpf waten. Ihr Frust kam daher, dass sie auf die Situation nicht vorbereitet war. Sie hatte keine Ahnung, wie lange ihr Mann brauchen würde, um „von selbst draufzukommen“.

Wenn eine Frau sich bewusst macht, dass eine dauerhafte

Veränderung Zeit erfordert, wird sie frei davon, ihren Mann durch Nörgelei verändern zu wollen. Stattdessen stellt sie sich auf die Situation ein und würdigt die kleinen Fortschritte, die ihr Mann auf dem Weg, sie glücklich zu machen, unternimmt.

Sehen wir uns einmal die Fakten an: Die meisten Ehemänner sind ratlos, wenn es um das Verstehen von Frauen geht. Sie lieben ihre Frau und möchten sie glücklich sehen. Aber sie sind verunsichert darüber, wie sie dieser Liebe so Ausdruck verleihen können, dass sie ihre Frau damit wirklich erfreuen.

Sie fragen sich:

- ② Sollen wir uns auf einem langen Spaziergang unterhalten? Oder lieber nur kurz spazieren gehen und dabei still sein?
- ② Mag sie eine romantische Nacht im Bett mit Kerzenschein und sanfter Musik? Oder ist es ihr lieber, wenn ich den Abwasch erledige, damit sie nicht morgen früh damit anfangen muss?
- ② Soll ich ihr jede Woche einen Blumenstrauß schenken? Oder am Samstagmorgen Unkraut jäten?
- ② Freut sie sich, wenn ich ihr eine romantische Karte schicke? Oder einfach nur die Schmutzwäsche in den Korb tue?
- ② Soll ich zu Hause den Grill anwerfen? Oder lieber abends einen Tisch im Restaurant reservieren?
- ② Möchte sie die Urlaubsplanung ganz allein übernehmen? Oder soll ich sie mit einer Reise überraschen, für die sie gar nichts zu tun braucht?

Sehen wir uns den Abschnitt aus dem Alten Testament einmal genauer an. Die gute Nachricht, auf die uns dieser alte Bibeltext hinweist, ist: Ihr Mann kann tatsächlich lernen, das zu tun, was Ihnen Freude macht. Er muss kein Genie werden, wenn es um Frauen im Allgemeinen geht. Er soll aber durchaus der weltbeste Experte werden, wenn es darum geht, Sie glücklich zu machen. Doch um dahin zu gelangen, braucht er Ihre Hilfe.

Grundsatz 3:

Positives Feedback – „seine Frau glücklich machen“

Bobbie hat eine Freundin, die Grundschullehrerin ist. Diese erzählte uns die Geschichte von Tommy, dem Jungen mit dem ungepflegten Haar. Tag für Tag kam Tommy zur Schule mit einer Frisur, die man als „Bettfrisur im Endstadium“ beschreiben könnte. *Was denkt sich seine Mutter bloß dabei?*, fragte sich die Lehrerin.

Eines Tages kündigte sie der Klasse an: „Morgen kommt der Fotograf.“ Sie schrieb einen entsprechenden Brief an alle Eltern und gab ihn den Kindern mit. Zu ihrem Erstaunen erschien Tommy am nächsten Tag mit perfekt gekämmtem Haar im Klassenzimmer. Da erkannte sie ihre große Chance. Bevor der Unterricht begann, kam Tommy zu ihr ans Lehrerpult, und sie sprach ganz leise mit ihm, sodass niemand es hören konnte. „Donnerwetter, Tommy, du solltest dir Turnschuhe anziehen, damit du besser wegrennen kannst“, flüsterte sie und zwinkerte ihm dabei zu. „Deine Frisur sieht so gut aus, dass die Mädchen dich den ganzen Tag verfolgen werden!“

Den Rest des Schuljahres musste sie nie wieder etwas über Tommys Haare sagen. Es war nicht mehr nötig.

Erwachsene Männer sind ganz ähnlich gepolt wie der kleine Tommy – sie reagieren auf das positive Feedback, das sie auf ihre Aktionen erhalten. Mit nichts kann eine Frau ihren Mann besser motivieren, als ihn wissen zu lassen, dass er mit seinen Worten und Taten etwas Gutes bewirkt hat.

Der Psychologe Neil Clark Warren hat diesen Vorgang meiner Meinung nach sehr gut beschrieben: „Wenn ich mit einer anderen Person zusammen bin, dann ist meine Liebe zu ihr fest verbunden mit meiner Liebe zu mir selbst. Die stärkste Motivation in meinem Leben besteht meiner Überzeugung nach darin, dass ich mich gut fühle. Folglich liebe ich einen Menschen dann am meisten, wenn dieser mir hilft, mich gut zu fühlen.“⁷

Wenn eine Frau sagt: „Das mag ich!“ oder „Das bedeutet mir viel“, fühlt ihr Mann sich gestärkt und motiviert und wird das, womit er gerade ihre Anerkennung erreicht hat, gerne wiederholen. Wenn ein Mann aber den Eindruck hat, dass er seine Frau nie zufriedenstellen kann, dann gibt er bald jeden Versuch auf und investiert seine Kraft in andere Bereiche – zum Beispiel in seinen Beruf –, wo er viel leichter Erfolge erzielen kann.

Soll das etwa heißen, dass Sie Ihrem Mann Ihr Glückseligkeit vortäuschen sollen, nur damit er sich gut fühlt? Auf keinen Fall. Ich will damit nur sagen: Eines der größten Geschenke, die Sie Ihrem Mann machen können, ist es, positiv auf das zu reagieren, was er tut, um Sie glücklich zu machen. Er muss wissen, dass Sie es bemerkt haben.

Die richtigen Vorkehrungen treffen

Im Jahr 1845 brach der Polarforscher Sir John Franklin mit 129 Männern von England auf, um eine Nordwest-Passage zum Pazifik zu finden. Die Reise führte sie durch das kanadische Polarmeer.

Das Schiff war mit allem Komfort bestens ausgerüstet: eine Bibliothek mit 1.200 Bänden, ein Leierkasten, der 50 verschiedene Melodien spielen konnte, feinstes Porzellan und silberne Gedecke mit Monogramm, handgeschnittzte Backgammon-Spielbretter.

Doch keiner aus der Mannschaft konnte später seine Geschichte erzählen, denn niemand überlebte. Jahrelang wusste man nicht, was mit den Reisenden geschehen war, bis eine Expedition schließlich auf ihre gefrorenen Überreste stieß. Zuerst wurde das Schiff gefunden – es steckte fest im Eis der arktischen Gewässer im Norden Kanadas. Anscheinend waren die Motoren den extrem kalten Temperaturen nicht gewachsen gewesen. Und obwohl das Schiff einen zusätzlichen kohlebetriebenen Motor besaß, reichte nach Aussagen des Logbuchs der Vorrat an Kohle nur für zwölf Tage. Schließlich war die Mannschaft gezwungen, die Reise zu Fuß fortzusetzen.

Jahre später fanden Forscher die sterblichen Überreste der Männer. Sie waren in ihren Zelten oder unter dem Rumpf des einzigen Rettungsbootes erfroren, das sie mehr als hundert Meilen über das Eis gezerrt hatten. Doch was die Forscher am meisten überraschte, waren nicht die Leichen. Als sie die Vermissten näher untersuchten, entdeckten sie an ihnen Messingknöpfe und Seidenschals. Diese Männer waren für eine elegante Erscheinung besser ausgerüstet als fürs Überleben.

Sir John Franklin und seine Crew stürzten sich voller Begeisterung in ihr Abenteuer. Sie waren höchst engagiert. Sie hatten einen Plan und steckten voller Leidenschaft. Sie versorgten sich sogar mit einem Überfluss an Luxusgütern, um sich die Reise angenehmer zu machen. Aber sie waren nicht wirklich vorbereitet.

Wenn es darum geht, eine gute Ehe aufzubauen, reichen Einsatz und Begeisterung nicht aus. Wir müssen uns auf den Winter vorbereiten, denn der wird mit Sicherheit kommen. Werden Sie auf Ihrer Reise in die Ehe genügend Kohle für den Ersatzmotor dabeihaben? Oder richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vor allem auf das Getöse der Hochzeitsfeier und auf luxuriösen Plunder, der Ihnen verspricht, das Leben angenehmer zu machen? Die aufwendigsten und unvergesslichsten Hochzeiten der Welt sind nichts als wertlose Dekorationen, wenn das Paar sich nicht gut auf das Kommende vorbereitet hat.

Bevor Sie nun umblättern: Wie wäre es, wenn Sie sich dafür entscheiden, die richtigen Vorkehrungen zu treffen? Dann wird das kommende Jahr das wichtigste in Ihrem Leben werden.



Tipp Nr. 1:

Am Anfang einer Ehe lassen sich Veränderungen mit relativ geringem Aufwand herbeiführen. Achten Sie deshalb darauf, die Weichen in Ihrer Ehe gleich richtig zu stellen. Jetzt anzusprechen, was einem in der Beziehung fehlt oder einen verletzt, ist viel einfacher, als später festgefahrene Verhaltensmuster ändern zu wollen.