

WIR ZWEI 
IMMER WIEDER NEU

Über die Kraft der Entschiedenheit

Hanna (35 J.) und Tobias (37 J.) haben zwei Kinder im Kindergartenalter. Die Frau hatte vor Jahren ein Bachelor-Studium gemacht. Wenn sie an ihren beruflichen Wiedereinstieg denkt, kommt ein un gutes Gefühl auf, weil sie an ihre fachlichen Defizite denkt. Sie teilt ihrem Mann mit, dass sie den Master nachholen möchte. Für den verbindet sich mit dieser Idee vor allem Stress. In den folgenden Wochen führen die beiden Gespräche und überlegen, wie der Familienalltag umgestaltet werden muss. Schließlich willigt Tobias ein; er unterstützt das Ansinnen von Hanna und erklärt sich bereit, in den kommenden zwei Jahren in manchem zurückzustecken. „Was macht man nicht alles für seinen Schatz?“, meint er augenzwinkernd zu seiner Frau.


Liebes Ehepaar,

„Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob sich das Herz zum Herzen findet, der Wahn ist kurz, die Reu ist lang.“ Der Dichter Friedrich Schiller verweist mit dieser Sentenz auf die hohe Verantwortung, die eine lebenslange Bindung mit sich bringt. Jüngst sprach ich (Klaus) in meiner Praxis für Psychotherapie mit einem Paar. Die Frau beklagte sich, dass sich ihr Partner nicht auf sie festlegen könne. Er suche auf Dating-Plattformen nach attraktiveren Frauen, was sie sehr verletze. Was hat man davon, wenn man sich exklusiv für einen Partner entscheidet und bei seinem Beschluss bleibt? Darüber wollen wir heute sprechen.

Ihre *Gisela und Klaus Glas*

Viele Menschen denken, dass Liebe und Motivation ausreichen, um gute Beziehungen aufrechtzuerhalten, aber das ist harte Arbeit“, sagt die Psychologin Catrin Finkenauer, die zum Miteinander und Gegeneinander in Beziehungen forscht. Sie hat herausgefunden, dass Festlegung die wechselseitige Opferbereitschaft der Partner fördert. Ein Paar, das wie Hanna und Tobias einen Bund fürs Leben geschlossen hat, ist besser dran als ein gleichaltriges Paar, das in einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft zusammenwohnt.

Vor allem bei Schwierigkeiten, welche die Paarbeziehung belasten, kommen die Vorteile einer auf Treue und Verbindlichkeit angelegten Partnerschaft zum Tragen. Wenn man eine Ehe eingeht, ist das ein gemeinsames Investment in die Zukunft. Die vor dem Traualtar erklärte Festlegung auf eine geliebte Person führt dazu, dass beide ihre Verbindung positiv bewerten. Die Verpflichtung, in guten wie in schweren Tagen zusammenzuhalten, spielt ihre Vorteile vor allem dann aus, wenn Stress von außen und innen aufkommt. Paar-externer Stress, wie die Aufnahme



Wahre
Liebe fragt
nicht: "Was
bekomme ich?";
sondern: "Was habe
ich zu geben?"

Josef Kenterich

des Master-Studiums der jungen Mutter, sowie Paar-interner Stress - wie der erhöhte Alkoholkonsum, den Tobias betreibt, wenn er ab und zu mit seinen Kumpels ausgeht -, kann in einer Ehe besser bewältigt werden als in einer unverbindlichen Lebensgemeinschaft.

Wie kann man das erklären? In Untersuchungen hat man herausgefunden, dass Verheiratete sich zum einen weniger nach anderen Geschlechtspartnern umschauen. Zum anderen findet eine erkennbare Abwertung von Alternativen statt: Zeigt man Männern Photos von gutaussehenden Frauen, bewerten Ehemänner diese als weniger attraktiv im Vergleich zu Männern, die nicht in einer festen Beziehung stehen.

Durch Verbindlichkeit im Sinne einer Festlegung (engl. Commitment) zeigen Paare für gewöhnlich

Verlässliches Engagement, das beiden hilft, sich als ein Wir zu erleben. Ein starkes Ehe-Team kann kritische Lebensereignisse und alltäglichen Widrigkeiten gut meistern - meistens jedenfalls.

Als Paar weiterkommen

- ♥ **Erinnert Euch an eine schwere Situation, die ihr gemeinsam bewältigt hat. Wer oder was hat Euch dabei geholfen?**
- ♥ **Sagt einander, warum ihr (immer noch) froh seid, mit ihm oder ihr zusammen zu sein.**
- ♥ **Überlegt zusammen, wie ihr Euren nächsten Hochzeitstag gestalten wollt. Wie könntet Ihr auf besondere Weise diesen Tag der Treue feiern?**

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott,

Du hast mir den geliebten Menschen zur Seite gestellt, mit dem ich mein Leben verbringen will. Das macht mich dankbar. Lass mich immer wieder hinspüren, was mein Lieblingmensch braucht und wie ich ihn unterstützen kann. Hilf mir in stressigen Zeiten auf das zu schauen, was ich an meinem Partner mag.

Segne unsere Liebe! Amen



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Hörer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autor dieser Ausgabe: Gisela und Klaus Glas, Flieden • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: Han_Yeu, pixabay; Bairyna, pixabay • **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit Ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!