



*Wir zwei*



Der Ehepaar

*Immer  
wieder neu*

Ausgabe 18, Nr. 7 • 2014  
Newsletter aus Schönstatt

*Liebes Ehepaar,*

Forscher beobachten seit Jahren einen Trend: mehr als früher werden heute langjährige Ehen geschieden. Während 1970 gerade mal jede zehnte Ehe nach der Silberhochzeit auseinander ging, waren es 2010 fast dreimal so viele. Der Schweizer Psychologe Guy Bodenmann macht dafür mangelndes Commitment verantwortlich, also das engagierte Zusammenhalten, wenn Langeweile und Schwierigkeiten aufkommen. Was Sie tun können, um Commitment zu stärken, erfahren Sie heute.

*Ihre Gisela und Klaus Glas*

## Warum Engagement in der Ehe wichtig ist

*Sabine (49) und Christoph (51) haben zwei Kinder. Christoph arbeitet als Sozialarbeiter, Martina ist Teilzeit als Bankkauffrau beschäftigt. Vor einem halben Jahr verliebte sich Sabine in einen Kollegen. Sie offenbarte es ihrem Mann, der sehr betroffen reagierte. Während anstrengender Gespräche wurde deutlich, was Sabine in der Ehe vermisst. In den folgenden Wochen investierte das Paar bewusst mehr Zeit in die Ehe. Auch vermied es Sabine eine Zeit lang, mit ihren Arbeitskollegen Mittagessen zu gehen, um ihre „Hormone wieder zu beruhigen“, wie sie sagte.*

Der amerikanische Psychologe Robert Sternberg ist der Überzeugung, dass zu einer erfüllten Liebe drei Dinge gehören: *Verbundenheit*, *Vereinigung* und *Verbindlichkeit*. Die emotionale *Verbundenheit* des Paares kann durch Gespräche und gemeinsame Erlebnisse aufrechterhalten werden. Exklusiv für die eheliche Liebe ist die körperliche Liebe, die immer wieder zur sexuellen Vereinigung führen sollte. Mit *Verbindlichkeit* (engl. Commitment) ist das verlässliche Engagement gemeint, das beide zeigen müssen, damit die Partnerschaft nicht an kritischen Lebensereignissen und alltäglichen Widrigkeiten zerbricht.

Dabei kann man bei unzufriedenen Eheleuten ein bedenkliches Phänomen beobachten:



Abb. Dreiecksmodell der Liebe, modifiziert nach: Sternberg (1988)

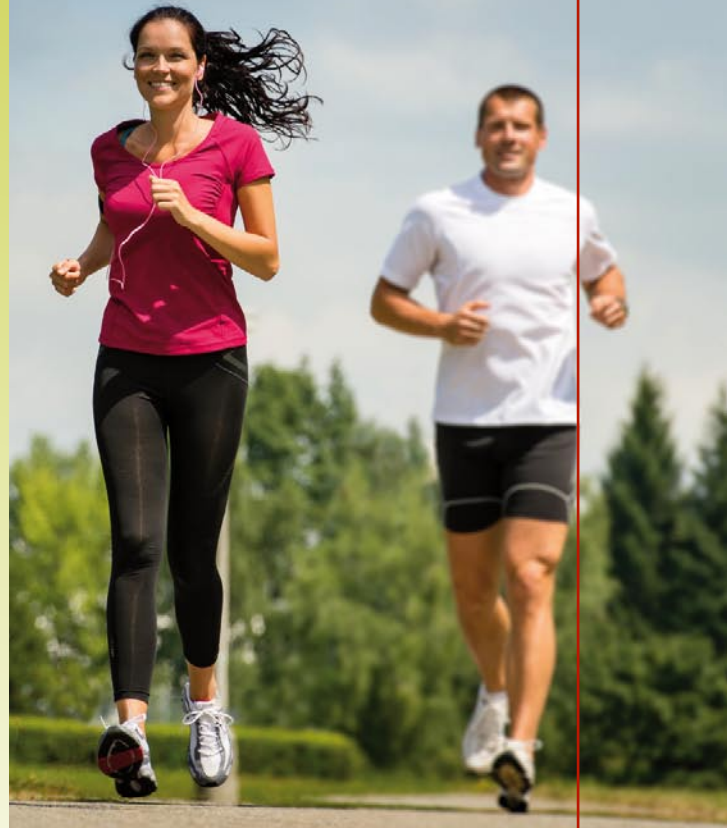
während man vom anderen erwartet, dass er mit einem durch dick und dünn geht, ist man selber dazu weniger bereit. Man denkt: „Jetzt muss er/sie sich mal bewegen. Ich mache doch schon viel genug!“ Aber hier gilt, was der Liedermacher Konstantin Wecker einmal in einem Songtext zum Ausdruck brachte: „Genug ist nicht genug, genug kann nie genügen!“

**L**eider lässt der Zauber des Anfangs schon nach zwei Jahren des Zusammenseins nach. Dann muss *Commitment* das Schmieröl werden, das die Ehe am Laufen hält. Am Hochzeitstag fällt es leicht, sich zu versprechen, einander zu lieben „bis der Tod uns scheidet“. Aber im Alltag wird das Treueversprechen auf eine harte Probe gestellt. Der amerikanische Psychologe Roy Baumeister hat herausgefunden, dass die aktuelle Selbst-Erziehung wie ein Muskel funktioniert: sind wir tagsüber am Arbeitsplatz sehr gefordert, erschläft unsere Willenskraft. Am Abend, in der Familie, haben wir dann kaum noch Kraft, uns zusammenzureißen und lassen der schlechten Laune freien Lauf.

**U**nsere eingangs vorgestellte Paar hat diesen Zusammenhang erkannt. Deswegen baute Christoph in Absprache mit seinem Arbeitgeber Überstunden ab. An einem Tag der Woche kam er zwei Stunden früher nach Hause. Das Paar nutzte die zusätzliche Zeit für gemeinsame Aktivitäten: Nordic Walking, Essen gehen, ein Pop-Konzert besuchen. Das Engagement der beiden hat sich gelohnt. Dass Sabine sich vor Monaten verliebt hatte, findet ihr Ehemann jetzt nicht mehr so bedrohlich. Er weiß, dass sich seine Frau „erneut für mich entschieden hat“, wie er es gegenüber einem Freund ausdrückte.

Ohne die Bereitschaft, füreinander Opfer zu bringen, werden wir die Ehenot nicht überwinden. Und dieser Opfergeist schließt eben manchen Verzicht in sich.

Josef Kentenich, 1961



### Anregungen für die Paar-Beziehung

- Übung zu den Dimensionen der Liebe: Wie viele Wichtigkeits-Punkte auf einer Skala von 1 bis 10 vergibst Du jeweils für Verbundenheit, Vereinigung und Verbindlichkeit? Welche Einschätzung vergibt Dein Partner? Betrachtet die Bewertungen: Welche Unterschiede werden sichtbar? Warum ist Dir eine bestimmte Dimension besonders wichtig? Kommt darüber ins Gespräch!
- Übung zur Verbindlichkeit (Commitment): Jeder schreibt zunächst 7 Gründe auf ein Blatt, warum er mit seinem Partner (gerne) zusammen ist. Tauscht euch bei einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein dazu aus.

- Buch-Tipp: Sie sind an einem guten, neueren Buch für Paare interessiert? Lesen Sie: *Guy Bodenmann & Caroline Fux (2013). Was Paare stark macht.* Zürich: Beobachter-Edition.

### Anregungen für das Leben mit Gott

- **Wir beten am Morgen:**

*Guter Gott, was wir tragen und ertragen,  
was wir sagen, was wir wagen,  
was wir leiten und erstreiten,  
alles Schwere, alle Freuden:  
was wir sind und was wir haben,  
schenken wir als Liebesgaben.  
Amen*

nach einem Gebet von P. Josef Kentenich

