

Vroni Hottiger

ABC

der Ehe

Impulse von A bis Z für jeden
Lebensabschnitt

Adonia

«Geben Sie nicht auf, wenn die Ehe nach 14 Tagen kein Flitterwochenflair zeigt, wenn gute Vorsätze sich in der Luft auflösen, wenn plötzlich alles nach Arbeit riecht. Glauben Sie daran, dass Ihr gemeinsames Bemühen Erfolg hat, dass Sie die Partnerschaft verbessern können, und glauben Sie fest daran, dass Gott jeden Ihrer Schritte auf Ihren Partner zu segnet.»

Reinhold Ruthe

© Adonia Verlag, CH-4805 Brittnau
www.adonia.ch

Lektorat: Adonia Verlag
Satz: David Hollenstein
Coverbild: istockphoto.com

ISBN 978-3-03783-088-8

Vroni Hottiger

Christliche Lebensberaterin, Primarlehrerin. Siehe www.motivationsseminare.ch.

Inhaltsverzeichnis

A	A und O, All-inclusive, Authentisch	8
B	Balance, Bewertung, Beziehung, Beziehungskiller	18
C	Chancen, Charakter, Chillen	26
D	Dankbarkeit, Durchsetzungsmuster, Durststrecken	30
E	Ehrlichkeit, Eifersucht, Einander kennenlernen, Einheit der Persönlichkeit, Entscheidung	34
F	Feiern, Finanzen, Freiheit, Freunde	44
G	Gebet, Geduld, Gefühle, Gespräche, Glaube, Gleichwertigkeit	50
H	Herkunftsfamilie, Humor	60
I	Identität, Interaktion	64
J	Jahreszeiten der Ehe	69
K	Klima der Liebe, Kommunikation, Krisen	72
L	Lebensstil, Leidenschaft, Liebe, Liebeskiller, Lösungen finden	77
M	Machtkämpfe, Männer sind anders – Frauen auch, Menschliche Reife	88
N	Nähe und Distanz	97
O	Offenheit	98
P	Paaridentität, Paarpower, Paradigmen, Partnerschaft, Perfektionismus, Persönlichkeitsstruktur, Probleme lösen	99
Q	Qualitätssicherung	110
R	Rache, Reframing, Respekt, Rituale	112

S	Selbstmitleid, Selbstwert, Sexualität, Sprachen der Liebe, Streiten, Stürme des Lebens	121
T	Talente, Täuschung, Team, Treue	135
U	Übereinstimmung, Überraschungen, Unterordnung	140
V	Verantwortung, Vergebung, Vogelperspektive	145
W	Werte, Wille, Würde	152
X	X, Xàbia, XXL	157
Y	Yes, we can!	160
Z	Zärtlichkeit, Zeit finden, Ziele setzen	161
	Impulsfragen	164
	Tipps für junge Ehepaare	167
	Nachwort	169
	Quellen, Weiterführende Literatur	171

So lesen Sie dieses Buch

Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, dass Sie vorn beginnen und es bis zum Ende durchlesen. Beginnen Sie bei dem Stichwort, das Sie gerade am meisten interessiert. Am Ende jedes Themenblocks finden Sie eine Liste mit Stichwörtern, bei denen passend weitergelesen werden könnte.

Auf www.motivationsseminare.ch/download finden Sie Arbeitsblätter zu diesem Buch.

Vorwort von Elisabeth Kemmler

Ja, damals! Da gab es noch in jedem Haushalt einen medizinischen Ratgeber. Da konnte man nachschlagen, welche Krankheit rote Flecken anzeigen könnte, was man tun soll, dass man nicht krank wird, und was getan werden soll, wenn es einen doch erwischt. Ganz hinten gab es noch einen Anhang, wie Kinder auf die Welt kommen, wie man sie pflegt, und ein paar rechtliche Anweisungen zum Ehe- und Familienleben als Vorbeugung und Behandlung.

Heute sagt uns das alles Google, bis in alle Details. Dazu gibt es Buchläden voller Beziehungs- und Ehebücher – viele aus der großen Welt von Amerika. Sie alle wollen helfen, damit eine eheliche Beziehung gelingt. In jedem Buch findet man sich selbst irgendwie ein bisschen, denn wir sind ja alle Frauen und Männer.

Und jeder will als Unikat verstanden und doch in eine Gemeinschaft eingebettet sein.

Ehe heute ist nicht gleich Ehe damals. Die gesellschaftlichen, kurzlebigen Normen bestimmen auch eine Ehebeziehung in ihrer Differenziertheit. Die einen starten ihre Reise in die Ehe wohl vorbereitet durch eine Anzahl Ehebücher, Google-Downloads, mit persönlichen Informationen von erfahrenen Reisenden oder einem Ehevorbereitungskurs. Andere packen den Ehekoffer und schauen mal, was da zu zweit auf sie zukommt und wie.

Vroni Hottiger hat als Ehefrau, Mutter, Schwiegermutter und Großmutter schon manchen Reiseabschnitt erlebt. Sie hat gemerkt, dass eine Ehe ohne Vorbereitung und regelmäßige Neuorientierung vielleicht das Schönste verpasst. Oder man bleibt irgendwo mühsam stecken und findet den mit vielen Träumen und Vorstellungen geplanten Weg nicht oder nicht mehr. Mit großer Sorgfalt begleitet sie Menschen in der Hoff-

nung, dass die Ehereise gelingt. Aus all diesen Erfahrungen ist nun ein Reiseführer für das große Abenteuer im weiten Land der Ehe entstanden, für alle Stadien, die eine lebendige, auf Langzeit angelegte Ehe durchläuft. Das ABC der Ehe ist aber nicht nur eine Anleitung, es ist eine Schatzgrube von selbsterlebten Möglichkeiten, eine Ehegemeinschaft zu bauen, sie zu erhalten und sie wachsen zu lassen. Dazu kommt ein großes themenbezogenes Wissen durch das Studium in Seelsorge und Psychologie und durch Erkenntnisse aus eigenen Beratungen und Schulungen im Beziehungsbereich. Das Buch ist nicht einfach eine Wikipedia-Seite zum Thema «Ehe», wo alles fachlich so gut wie möglich glaubwürdig erklärt wird, sondern eher ein Nachschlagewerk für Kopf, Herz und Sinneserleben. Von A bis Z, von Authentizität bis zur Zärtlichkeit, von Stürmen im Leben zu zweit und der Kunst des Vergebens und vielem mehr, was eine dynamische Ehe ausmacht. Besonders hilfreich wird in den einzelnen Kapiteln die Ermutigung zum Erkennen der eigenen Persönlichkeitsstruktur und der eigenen christlichen Wertennormen betont, die als Ehepotenzial die Ehe tragen und zugleich die Ehegemeinschaft zum Auftrag an andern Menschen zurüstet. Eingängige Zitate und viele Beispiele bereichern das ABC der Ehe! Die Stichworte und die darunter aufgelisteten Hinweise zu ähnlichen Themen machen das Lesen spannend und horizontenerweiternd.

Ist es deshalb ein Fachbuch für Eheseelsorge? Ja und Nein! Es enthält keine Zurechtweisungen, sondern praktische Anstöße für ein «learning by doing», damit es vom Verlust, zum Beispiel der Kommunikation, wieder zur Lust kommt, verheiratet zu sein!

Durch das ganze ABC der Ehe zieht sich der Hoffnungsstreifen einer gelingenden Ehe, die auf Respekt, Würde, Glauben, Vergebung und Dankbarkeit füreinander aufbaut. Nicht zu kurz kommt das Spielerische – auch bis ins Alter –, der Humor und die immer wieder durchbrechende Fröhlichkeit und Verliebtheit – dies bleibt gleich, eben wie damals!

«In einer Ehe soll man sich immer wieder neu verlieben,

aber immer in denselben Menschen» sagt ein weises englisches Sprichwort.

Dazu will dieses ABC der Ehe dienen: als «Herz- und Handbuch» für die herausfordernde, aber nicht auslöschbare Liebe zweier Menschen.

Elisabeth Kemmler

A und O

Alpha und Omega, Anfang und Ende, aber auch Start und Endziel basieren auf bewussten Entscheidungen. Für viele Paare beginnt das verbindliche Zusammenleben mit der Heirat. Eine intensive und spannende Kennenlernphase geht damit in einen neuen Abschnitt über. Das Paar entscheidet sich, gemeinsam durchzustarten. Meistens wird ein großes Fest mit Familien und Freunden gefeiert, die ihnen zusammen mit dem Pfarrer den Segen mit auf den Weg geben.

Am Anfang stehen auch Träume. Werden diese wirklich wahr? Wenn man sich realistisch den Entwicklungen des Lebens stellt und daran wächst, helfen uns Träume auf Kurs zu bleiben.

Die folgenden Fragen vergisst man manchmal zu stellen, aber sie helfen uns auf der Reise unseren Kurs immer wieder neu zu bestimmen:

- Wohin will ich persönlich oder wohin wollen wir als Ehepaar?
- Wie wollen wir unsere Beziehung gestalten?
- Setzen wir Ziele für unsere Partnerschaft oder leben wir einfach miteinander drauflos?
- Genießen wir, was wir gemeinsam haben, und denken nicht allzu viel an morgen oder höchstens über die nächsten paar Jahre nach?
- Welche Einstellung haben wir zu unserem Leben?
- Haben wir Träume für unser Leben? Welche möchten wir konkret umsetzen? Wie und wann?

Spätestens jetzt entscheidet nicht mehr jeder allein. Es gilt sich abzusprechen, aufeinander Rücksicht zu nehmen, aber auch Ressourcen zusammenzulegen, um gemeinsam etwas Größeres

erreichen zu können:

- Wo setzen wir unsere Prioritäten? In welchen Bereichen investieren wir uns und wo engagieren wir uns zusammen?
- Noch ist die geistige und seelische Entwicklung nicht abgeschlossen. Wo und wie wollen wir uns weiterbilden und entwickeln?

Es lohnt sich, über diese Fragen nachzudenken und eigene Antworten zu suchen. Man kann sie persönlich ausformulieren und sie als eigene Richtlinien festhalten. Natürlich ist es einfacher sich erst einmal treiben zu lassen und einfach auszuprobieren – ganz nach Lust und Laune. Es ist auch einfacher, wenn man sich daran orientiert, was gerade «in» ist. Man schaut, wie es andere machen. Oft werden auch einfach Verhaltensweisen der Eltern in die eigene Ehe kopiert – weil man es so gewohnt ist.

« *Anfang und Ende, aber auch Start und Endziel basiert auf einer bewussten Entscheidung.*

Aber wir haben das Geschenk und die Verantwortung des freien Willens bekommen! Wir leben in einer privilegierten Kultur und Gesellschaft, in der vieles möglich ist. Es liegt an uns, dass wir positiv und kreativ unser Leben und unsere Ehe gestalten. Wir entscheiden selbst, wie stark wir als Team werden.

Wir haben als Partner die Pflicht, uns gegenseitig über unseren seelischen Zustand zu informieren. So wird aus dem ICH und DU ein WIR. Nicht als krankhafte Symbiose, sondern als eigenständige Persönlichkeiten, die zusammen fast unbegrenzte Möglichkeiten entwickeln und umsetzen können.

A und O hat aber auch einen biblischen Bezug: Am Anfang und

am Ende des eigenen Lebens und auch des Ehelebens steht Gott, der nicht nur Schöpfer ist, sondern auch als Vater, Führer und Sinngeber für das Lebens steht.

*Passend dazu: *All-inclusive *Entscheidung *Glaube *Selbstwert *Team *Verantwortung
*Werte *X *XXL *Ziele setzen*

All-inclusive

Die Liebe aus Gott (Agape) umschließt alle anderen Erscheinungsformen der Liebe. Sie ist die Kraftquelle, die auf allen anderen Wegen zum Herzen des Partners durchdringt. Agape ist die uneigennützig, wohlwollende Liebe, eine Liebe von göttlicher Qualität. Die Agape, die Liebe aus Gott – oder man könnte auch sagen: durch Gott und mit Gott – gibt unseren Liebesbemühungen Auftrieb.

Agape-Liebe ist ...

... Gottes uneingeschränktes Ja zu mir als Person.

... Gottes «Ich liebe dich bedingungslos.»

Eros-Liebe würde lauten: «Ich liebe dich, WEIL du so ...» und «Ich liebe dich, SOLANGE du ...». Erotische Liebe ist menschlich. Da stehen die eigenen Wünsche im Zentrum. Im Neuen Testament wird von der Agape-Liebe gesprochen, die allein Gott und den Mitmenschen in der Mitte hat. Da werden wir um unserer selbst willen geliebt, einfach weil wir da sind.

Wer auf die Agape, die Kraftquelle der göttlichen Liebe, zurückgreifen kann, wird auch da noch lieben können, wo das natürliche Liebesreservoir erschöpft ist. Sie gleicht der schenkenden Liebe, die nichts erwartet und für den anderen da sein will. Sie ist eine Widerspiegelung der göttlichen Liebe.

In Gott und durch Gott sind wir in der Lage, eine reife und ganzheitliche Liebe zu geben, die dem Partner und uns selbst im weitesten Sinne gerecht wird.

Reinhold Ruthe hat das treffend in der Grafik «Modell der Liebe» dargestellt:¹