

NICKY & SILA LEE



DAS EHE-BUCH

**Schritt für Schritt zu einer
erfüllten Partnerschaft**

Mit einem Vorwort von Nicky Gumbel

Aus dem Englischen von Eva-Maria Nietzsche
Überarbeitet durch Wolfgang Buck

GerthMedien

**Überarbeitete
Neuauflage**

Inhalt

Vorwort von Nicky Gumbel.....	7
Vorwort von Nicky und Sila Lee	9
Einführung – Ehe ist	11
Tragfähige Fundamente bauen	25
1. Eine langfristige Perspektive gewinnen	26
2. Erfolg planen	38
Die Kunst zu kommunizieren	55
3. Wie man effektiver miteinander redet	56
4. Wie man effektiver zuhört.....	70
Liebe ist	87
5. Die fünf Sprachen der Liebe.....	88
6. Worte und Taten	98
7. Zeit, Geschenke und Berührungen	107
Konfliktbewältigung	117
8. Unterschiede wertschätzen.....	118
9. Konzentration auf die Ursache des Konflikts.....	140
10. Unser Leben auf das Wesentliche ausrichten	153
Die Kraft der Vergebung	165
11. Wie kann die Vertrautheit verloren gehen?	166
12. Wie kann die Vertrautheit wiederhergestellt werden?	180

Eltern und Schwiegereltern	197
13. Wie man eine gute Beziehung zu Eltern und Schwiegereltern pflegt.	198
14. Wie man sich von der elterlichen Kontrolle löst	220
15. Wie man Verletzungen aus der Kindheit bewältigen kann	232
Zärtlichkeit und guter Sex	247
16. Sex – worum es eigentlich geht	248
17. Sechs Kennzeichen einer guten Liebesbeziehung.	258
18. Unsere Ehe schützen	276
19. Das Sexualleben lebendig halten	288
Epilog	299
20. Die Chance für ein ganzes Leben	300
Anhang 1. Bereit zur Ehe?	307
Anhang 2. Verlobung, Sex und Flitterwochen	315
Anhang 3. Einen Haushaltsplan aufstellen.	327
Anhang 4. Gemeinsam beten.	334
Anmerkungen	341
Bibliografie	348

KONFLIKT- BEWÄLTIGUNG



8

Unterschiede wertschätzen

Pol und ich sind theoretisch ziemlich gegensätzlich, und das ist ein wichtiger Bestandteil einer guten Partnerschaft.¹

Frank Muir

Ohne Unannehmlichkeiten ist keine Veränderung möglich, selbst vom Schlechteren zum Besseren.²

Richard Hooker

Nicky: *Ich kann mich noch lebhaft daran erinnern, wie ich als Siebenjähriger für den Dreibeinwettlauf an unserem Schulsporttag trainierte. Mehrere Wochen vor dem Ereignis lief ich mit meinem linken Bein an das rechte Bein meines Freundes gebunden herum. Am Anfang war es eine Qual. Wir machten unterschiedlich große Schritte; wir vergaßen ständig, mit welchem Bein wir beginnen wollten; wir fielen vornüber auf den geteerten Boden, das rote Taschentuch, mit dem wir unsere Beine aneinandergebunden hatten, rieb an unseren Knöcheln, und wir hatten mehrmals einen heftigen Streit. Doch als der Sport-Tag kam, konnten wir aneinandergebunden beinahe genauso schnell laufen wie jeder für sich allein. Und wir gewannen das Rennen!*

Die Ehe ist ein bisschen mit einem solchen Dreibeinwettlauf vergleichbar; es wäre erstaunlich, wenn wir uns nicht von Zeit zu Zeit wünschen würden, allein zu laufen. Paul Tournier, der Autor von *Marriage difficulties*, schrieb: „Meinungsverschiedenheiten sind absolut normal. Sie sind sogar positiv. Eine Ehe gelingt, wenn die Partner ihre Probleme gemeinsam angehen und sie gemeinsam überwinden.“³

Eine Umfrage ergab folgende Motive für Streitigkeiten zwischen britischen Paaren: An erster Stelle steht das Geld, es fol-



gen persönliche Gewohnheiten (besonders Unordentlichkeit), Kinder, Hausarbeit, Sex, Verwandte und Freunde. In der Zeitung *The Times*, in der zwei Tage vor dem Valentinstag über diese Umfrage berichtet wurde, stand außerdem: „Die häufigste Form der Auseinandersetzung ist heftiger Streit, auf den eine völlige Unterbrechung der Kommunikation folgt ...“ Ein Eheberater sagt dazu: „Die Art und Weise, wie Ehepartner ihre Auseinandersetzungen bewältigen, ist der wichtigste Indikator für das Gelingen oder Scheitern einer Ehe.“⁴

In der Ehe sind zwei Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund, unterschiedlichen Persönlichkeiten, Wünschen, Ansichten und Prioritäten für den Rest ihres Lebens in der intimsten Beziehung zusammengestellt, die überhaupt möglich ist. Dazu kommt die Selbstsucht, die der menschlichen Natur zu eigen ist: Der Wunsch, dass die Dinge nach *meinen* Vorstellungen laufen, dass *meine* Rechte berücksichtigt werden, dass *meinen* Ansichten beigegeben wird und dass *meine* Interessen zum Zug kommen.

Eine seit sechs Monaten verheiratete Frau erzählte, dass sie sich in ihrer Ehe in erster Linie über das gewundert hat, was sie

über sich selbst gelernt hat – viel mehr als über das, was sie an ihrem Ehemann entdeckte: „Ich habe den Eindruck, dass man mir einen Spiegel vorhält und ich sehen kann, wie egoistisch ich bin.“ Für all die Freuden ehelicher Intimität wird unsere Freiheit, nur das zu tun, was uns gefällt, erheblich eingeschränkt.

*»Wir könnten
während des
Fußballspiels
gemeinsam
ein Ehebuch
lesen.«*



Sila: *Ich erinnere mich lebhaft an eine Auseinandersetzung mit Nicky. Unser erstes Kind war damals gerade sechs Monate alt, wir lebten in Japan und ein befreundeter Junggeselle, der gut dreihundert Kilometer entfernt wohnte, lud uns übers Wochenende ein.*

Er war ein echtes Unterhaltungstalent voller Energie, und immer wenn er uns zu einem Wochenende einlud, plante er Frühstückspartys, lud Freunde vormittags zum Kaffee ein und fungierte als Gastgeber zum Mittagessen, zum Tee und auch zum Abendessen!

Am Mittwoch vor besagtem Wochenende hatte ich ziemlich Angst vor dem Ereignis; meine sechs Monate alte Tochter hielt mich in Atem, und allein bei dem Gedanken, ein Wochenende bei unserem Freund zu verbringen und mein Baby jedem vorstellen zu müssen, war ich bereits erschöpft. Nicky blieb hartnäckig: Wir hatten die Einladung angenommen und uns war klar, dass viele

Einladungen und Arrangements nur für uns drei organisiert worden waren, also mussten wir hingehen.

Wir hielten beide stur an unserem Standpunkt fest. Als es mir nicht gelang, Nicky verbal zu überzeugen und er meine Erschöpfung offenbar nicht berücksichtigte, sah ich rot.

Es war gerade die japanische Apfelsaison und wir hatten eine große Kiste Äpfel gekauft. Sie waren in einem Korb schön zu einer Pyramide aufgebaut – und ich nahm einen Apfel nach dem anderen heraus und warf damit quer durch den Raum auf Nicky.

Er konnte sich vor schlimmeren Verletzungen retten, indem er sich hinter dem Sofa verkroch, bis der Korb leer war. Glücklicherweise kann ich sagen, dass das die einzigen Gegenstände waren, die ich je auf Nicky geworfen habe, doch es passiert mir durchaus, ihm Worte an den Kopf zu schmeißen, wenn ich ärgerlich bin. Das Ende der Geschichte folgt später in diesem Abschnitt.

Meinungsverschiedenheiten und Konflikte können eine Ehe festigen oder zerstören. Wenn beide Partner entschlossen sind, ihren Willen durchzusetzen, und alles tun, um den anderen von ihrer Meinung zu überzeugen, dann ergibt sich daraus in der Regel eine Art Stellungskrieg. Wir verschanzen uns, um unsere eigene Position zu festigen, und schützen uns, indem wir den anderen in Schach halten und gelegentlich eine Offensive starten. Auch wenn es so aussieht, als ob einer von uns beiden dieses seltsame Gefecht gewinnen würde, sind wir doch in Wirklichkeit beide Verlierer. Denn zwischen uns befindet sich ein großes Niemandsland, voller Stacheldraht und spitzen Bemerkungen, noch nicht explodierten Bomben und ungelösten Problemen. Der Konflikt hat unsere Vertrautheit zerstört.

Meinungsverschiedenheiten können aber eine Ehe auch festigen, wenn die Partner bereit sind, sie gemeinsam zu bewältigen. Das kann natürlich bedeuten, dass wir uns grundlegend ändern müssen. Beim Dreibeinwettbewerb müssen beide Partner ihren Schritt an den des anderen anpassen. Der Reformator Martin Luther hat festgestellt, dass es zwei Möglichkeiten gibt, weniger

egoistisch und mehr wie Jesus Christus zu werden: entweder in ein Kloster einzutreten oder zu heiraten!

Im Folgenden finden Sie den ersten Schritt zur effektiven Konfliktlösung.



Unsere Unterschiede wahrnehmen

Anders als der Partner zu sein kann Konflikte heraufbeschwören, aber auch Spannung und Farbe in eine Ehe bringen. Wenn wir in allen Dingen die gleiche Meinung hätten, wäre unsere Ehe ziemlich langweilig. Die besten Teams bestehen aus Leuten, die ihre unterschiedlichen Talente, Temperamente und Einsichten zugunsten aller Beteiligten einsetzen. Eine Fußballmannschaft bringt nichts zustande, wenn alle elf Spieler Verteidiger sind. Ein Unternehmen wird sich nicht erfolgreich am Markt behaupten können, wenn alle Mitarbeiter Visionäre sind und sich niemand für die Entwicklung von Details interessiert.

Im vorigen Abschnitt haben wir uns mit den unterschiedlichen Möglichkeiten, sich geliebt zu fühlen, beschäftigt. Es gibt viele weitere Unterschiede in unserer Auffassung vom Leben, und Gegensätze ziehen sich häufig an. Unbewusst fühlen wir uns zu jemandem hingezogen, der uns ergänzt – der die Eigenschaften besitzt, die uns fehlen.

Zu Beginn einer Beziehung passt man sich aneinander an. Viele Paare sind sich ihrer Unterschiede noch nicht einmal bewusst. Durch das Verliebtsein sind wir sehr tolerant; wir verhalten uns so, dass wir zueinander passen. Wenn die erste Verliebtheit nachlässt, können genau die Unterschiede, die zuerst so anziehend waren, nun zu Konflikten führen.

In dieser Phase wird die gegenseitige Anpassung durch Bemühungen ersetzt, die Unterschiede auszuräumen. Wir versuchen unseren Partner dazu zu zwingen, genauso zu denken und handeln wie wir. Wenn wir gerne im Voraus planen, erwarten wir von unserem Partner, dass er auch im Voraus plant. Wenn wir jeden Abend unsere Kleidung in den Kleiderschrank hängen, verlangen wir von unserem Partner, dass er genau dasselbe tut. Wenn wir die Zahnpastatube von unten nach oben ausdrücken, erwarten wir das Gleiche vom anderen. Wir fordern; wir manipulieren und machen unserer Unzufriedenheit Luft. All das zerstört unsere Nähe. Leider kommen viele Paare in diesem Stadium zu dem Schluss, dass sie eben nicht zusammenpassen. Aber das stimmt nicht. Unterschiede ergänzen sich, und wenn man richtig damit umgeht, sind sie ein Vorteil für die Beziehung. Wir müssen von dem Bemühen, unsere Unterschiedlichkeit auszuräumen, dahin kommen, sie bewusst anzunehmen und entschlossen wertzuschätzen.

Monty Don, ein Gärtner, Schmuck-Designer und Kolumnist, schreibt einmal über die unterschiedlichen Arten, wie er und seine Frau Sarah sich mit Gartenarbeit befassen:

Wenn du einen Garten mit jemand anderem zusammen bearbeitest, kommen zum Teil Gemeinsamkeiten zum Vorschein, wie wenn man dasselbe Essen mag und immer über dieselben Dinge lacht – aber es ist gleichzeitig auch eine Manifestation eurer Unterschiede. Es beginnt damit, dass du dem anderen erlaubst, dich dorthin mitzunehmen, wo du selbst nie hingegangen wärest, so dass der Garten großartiger wird als die Summe seiner Teile. Obwohl wir in der Praxis niemals unsere Vorstellungen zur Gartengestaltung dem

anderen aufdrücken, haben wir oft eine absolut andere Meinung darüber, was wir tun oder planen sollten. Ich bin von Natur aus impulsiv und ungeduldig und möchte eine Idee am liebsten sofort umsetzen. Sarah möchte erst einmal alle Möglichkeiten durchdenken, um dann zu einem Ergebnis zu kommen, von dem sie wirklich überzeugt ist. Sie würde lieber gar nichts tun, als etwas falsch zu machen. Ich würde lieber irgendetwas tun als gar nichts. Wir sind in gleichem Maße übereinander entsetzt und voller Bewunderung. Aber das ist eine gute Mischung und – Sie haben es sicher schon gemerkt – auch ein wichtiger Teil unserer Ehe.⁵

Unsere unterschiedlichen Persönlichkeiten

Es folgt nun eine Beschreibung der fünf Kategorien unterschiedlicher Persönlichkeitstypen. In jeder Kategorie haben wir Anteile, die sehr stark oder eher schwach ausgeprägt sind. Wo ein Charakterzug extrem ausgeprägt ist, werden wir uns leicht wiedererkennen; wo er schwach ausgeprägt ist, finden wir uns nicht sofort darin wieder. Während Sie sich mit den fünf Kategorien befassen, versuchen Sie herauszufinden, welcher Persönlichkeitstyp auf Sie und welcher auf Ihren Partner zutrifft. Wo uns Unterschiede zwischen uns und unserem Partner bewusst werden, sollten wir darüber nachdenken, ob sie Konflikte auslösen oder aber zu einer größeren gegenseitigen Wertschätzung dienen.

Die erste Kategorie: Extrovertiert oder introvertiert

Diese Kategorie hat mit der Energiequelle zu tun, aus der jemand schöpft. Extrovertierte Menschen holen sich Energie aus der Begegnung mit anderen Menschen. Sie wollen möglichst viel Zeit mit anderen zusammen sein und leben auf einer Party so richtig auf. Für sie ist reden sehr wichtig, denn dadurch können sie ihre Gedanken ordnen. Tatsächlich ist ein großer Teil ihres Redens lautes Denken. Extrovertierte Menschen genießen

ab und zu das Alleinsein, aber wenn sie zu viel davon haben, trocknen sie emotional aus. Sie sind auf die Außenwelt angewiesen, um ihre Batterien aufzuladen.

Introvertierte Menschen dagegen schöpfen ihre Energie aus ruhigem Nachdenken. Es liegt in ihrer Natur, sich in die innere Welt ihrer Gedanken und Ideen zurückzuziehen. Sie sind zwar warmherzig, freundlich und fürsorglich, aber zu viele soziale Kontakte erschöpfen sie. Sie brauchen Zeit, um sich wieder allein zu erholen. Sie mögen es im Allgemeinen lieber, wenige enge Freunde zu haben, anstatt viele Bekanntschaften zu pflegen, und entscheiden sich häufig für einen Abend zu Hause statt für ein Treffen mit anderen. Sie sind eher ruhige Vertreter und legen ihre Gedanken zurecht, bevor sie reden.

Ein introvertierter Mensch schätzt vielleicht die Leichtigkeit, mit der der Extrovertierte auf viele verschiedene Leute zugeht, während der Extrovertierte wahrscheinlich die ruhige Nachdenklichkeit des Introvertierten bewundert.

Die zweite Kategorie: Logisch oder intuitiv

In dieser Kategorie geht es darum, wie wir die Welt um uns herum sehen. Menschen, die sehr logisch veranlagt sind, benutzen ihre fünf Sinne, um Informationen zu sammeln. Sie wollen Fakten und lernen durch Erfahrung. Sie mögen Klarheit und praktische Dinge statt theoretische Vermutungen. Sie interessieren sich für Einzelheiten und lösen Probleme durch sorgfältiges Analysieren von Fakten. Man kann sie als methodisch, pragmatisch und auf das Hier und Jetzt fixiert beschreiben.

Menschen, die intuitiv veranlagt sind, bevorzugen eher Ideen als Fakten und sind innovativer, ihnen liegt die praktische Umsetzung nicht so. Sie sehen zuerst ein großes Bild statt Details. Sie spekulieren gern über das, was sein könnte, und denken in die Zukunft. Sie lösen Probleme oft durch Ahnungen oder Gefühle und wechseln rasch von einer Aktivität zur nächsten. Man würde sie als einfallsreich und unkonventionell beschreiben.

Der erste Typ könnte als „Kleinigkeitskrämer“ betrachtet werden, während der zweite Typ als jemand gilt, „der in höheren Regionen schwebt“. Aber jedes Projekt benötigt beide Persönlichkeiten. Der intuitive Mensch ist eher Visionär und hat einen Blick für große Ideen und Ziele; der logisch veranlagte Mensch konzentriert sich auf praktische Dinge, Einzelheiten und konkrete Aktionspläne.

Die dritte Kategorie: Aufgabenorientiert oder beziehungsorientiert

Diese Kategorie beschreibt, wie wir aufgrund unserer Informationen Entscheidungen treffen. Die eher aufgabenorientierten Menschen sind sich über ihre Ziele im Klaren. Effizienz, Gerechtigkeit und Wahrheit motivieren sie. Im Geschäftsleben haben Produktivität und Gewinn für diesen Persönlichkeitstyp oberste Priorität. Wenn er eine klare Zielvorgabe hat, bewegt er sich schnell und konzentriert auf dieses Ziel zu.

Bei Menschen, die eher beziehungsorientiert sind, regiert das Herz über den Kopf, und Beziehungen sind wichtiger als Ziele. Sie haben tiefe Empfindungen und können sich sehr gut in andere Menschen hineinversetzen. Ihre Entscheidungen hängen davon ab, welchen Einfluss diese auf andere haben. Sie nehmen die Schuld eher auf sich, als andere zu beschuldigen, und sehen häufig grau, wo der Aufgabenorientierte schwarz oder weiß sieht.

Der Beziehungsorientierte bewundert möglicherweise das zielstrebige Verfolgen einer Vision des Aufgabenorientierten. Währenddessen staunt der Letztere über die Fähigkeit des Gegenübers, auf gefühlvolle Weise eine Atmosphäre von Toleranz, Ermutigung und Fürsorge für andere zu schaffen. Ein effektives Team braucht beide Persönlichkeitstypen.

Die vierte Kategorie: Strukturiert oder flexibel

In dieser Kategorie geht es darum, ob wir lieber im Voraus planen oder ob wir lieber spontan sind. Menschen, die ein struk-

turiertes Leben mögen, entscheiden frühzeitig über den Lauf der Dinge und richten sich dann danach. Flexible Persönlichkeiten legen sich möglichst lange nicht fest, um sich ein Hintertürchen für neue Informationen, ein besseres Angebot oder einen günstigeren Handel offen zu lassen.

Menschen, die eher strukturell veranlagt sind, können sehr gut Prioritäten festlegen und organisieren. Sie sind zufrieden, wenn sie Zeitvorgaben schaffen oder sogar noch vorher ihr Ziel erreichen, aber sie haben Schwierigkeiten, mit unvorhergesehenen Situationen fertig zu werden.

Flexible Typen schwimmen gerne mit dem Strom. Sie lieben Freiheit und Spontaneität und zögern, Pläne endgültig festzulegen. Sie scheinen oft zu spät dran zu sein und kümmern sich nicht um die genauen zeitlichen Absprachen, denn sie vertrauen darauf, dass sich die Dinge zum Besten entwickeln werden. Manchmal versäumen sie Gelegenheiten, weil sie Entscheidungen hinauszögern. Dagegen können sie sehr gut mit unvorhergesehenen Ereignissen umgehen und erreichen etwas, wo andere pessimistisch sind.

Die fünfte Kategorie: Leiten oder helfen

In dieser Kategorie geht es darum, ob wir von Natur aus eher führen oder folgen. Leiter haben Freude daran, mit neuen Ideen zu kommen. Sie treffen rasche Entscheidungen und haben keine Angst vor Veränderungen. Sie übernehmen gern das Kommando und sind gute Führer.

Helfer überlassen lieber anderen die Initiative. Sie hören gut zu und vermeiden es, ihre Meinung zu sagen. Sie gehen Konfrontationen aus dem Weg und legen vor allem Wert auf Harmonie.

Im Blick auf die richtige Balance zwischen Leiter und Helfer muss man zwei Gefahren vermeiden: Leiter können daran scheitern, dass sie ihre Partner nicht um Rat fragen. Helfernaturen hingegen verlagern alle Verantwortung für gemeinsam zu treffende Entscheidungen auf den Partner. Keine dieser beiden

Tendenzen sind in einer Ehe hilfreich, denn jeder der beiden Partner sollte in allen Entscheidungen, die sie als Paar betreffen, eingebunden sein. Man muss sich immer daran erinnern, dass Leiterschaft nicht Herrschaft bedeutet, wo wir nur unseren eigenen Willen durchsetzen. Ebenso wenig bedeutet es für eine Helfernatur, allem nur passiv zu folgen oder gar nicht gehört zu werden. Um als Team effektiv zu arbeiten, muss der Leiter Vorschläge machen und initiativ sein, während der Helfer ermutigt und unterstützt.

Ehen funktionieren am besten, wenn jeder Partner auf einigen Gebieten die Ideen hat und in anderen Bereichen seinen Partner helfend unterstützt.

Das Beste aus unseren Unterschieden machen

Wenn wir uns diesen Kategorien zuordnen, verleugnen wir dadurch nicht unsere Einzigartigkeit und Individualität. Jeder Persönlichkeitstyp besteht aus einer außerordentlich großen Vielfalt von Eigenschaften. Wenn wir uns einem Typ zuordnen, bedeutet dies nicht, dass wir nicht auch entgegengesetzte Eigenschaften des Spektrums entwickeln können. Die beschriebenen Wesenszüge bedeuten keineswegs, dass der Aufgabenorientierte an persönlichen Beziehungen kein Interesse hat oder dass der Beziehungsorientierte keine Ziele hat. Es geht auch nicht darum, dass ein introvertierter Mensch keine Party mögen oder der Extrovertierte keinen einsamen Waldspaziergang genießen kann. Doch die beschriebenen Schwerpunkte sind von grundlegender Bedeutung für unsere verschiedenen Auffassungen vom Leben.

Der erste Schritt besteht darin, unsere Unterschiede anzuerkennen. Im zweiten Schritt akzeptieren wir, dass es keinen richtigen oder falschen Weg gibt. Unsere instinktive Haltung ist nicht besser oder schlechter als die unseres Partners. Sie ist nur anders. Jeder Schwerpunkt leistet einen wertvollen Beitrag zum Ganzen, hat aber gleichzeitig auch seine Grenzen. Wenn wir

unser Verhalten als normativ und das des anderen als falsch einordnen, ist es unwahrscheinlich, dass wir eine vertraute Beziehung zum Ehepartner aufbauen können.

Der dritte Schritt besteht darin zu glauben, dass unsere Unterschiedlichkeiten sich ergänzen können. Eine Ehe wird wesentlich stabiler, wenn wir das betonen, was wir am anderen bewundern – und nicht auf das starren, was uns an ihm ärgert. Bill Hybels schreibt über seine Frau Lynne:

Lynne ist viel strukturierter als ich; ich bin da spontaner und mache vieles aus dem Stehgreif. Ich fand es faszinierend, wie sie alles plant ... Doch nach mehreren Ehejahren verwandelte sich meine Bewunderung in Frust. Ich begann mich über die Eigenschaften zu ärgern, die ich ursprünglich so anziehend fand ... Es ging um Strukturen. Lynne konnte einfach nicht mit offenen Fragen leben – sie wollte immer genau alles absehen können: Wohin wir in Urlaub fahren, wann wir aufbrechen und wann wir zurückkommen – alles im Voraus! ... Nun hat sich der Kreis wieder geschlossen: Ich empfinde tiefe Wertschätzung für die Unterschiede zwischen uns.

Lynne ist ein introvertierter Typ und wir haben ein ruhiges Zuhause – eine Zuflucht. Ich habe ständig mit vielen Menschen zu tun und bin an dieser Stelle oft übersättigt. Ich brauche eine Frau, die die Dinge im Lot hält. Es ist Lynnes strukturierter Art zu verdanken, dass wir ein geordnetes Heim haben. Wir haben saubere Kleidung. Wir ernähren uns gesund. Unser Budget ist in Ordnung. Wir haben zwei Kinder, die genug Disziplin besitzen, um ihre Hausaufgaben korrekt zu erledigen. Und ich muss zugeben, dass einige unserer Abenteuer durch ihr sorgfältiges Planen wertvoller wurden.

Sehr oft war ich versucht, Hammer und Meißel zu nehmen und Lynne zu einer Kopie meiner selbst zu formen. Hin und wieder versuchte ich das tatsächlich. Gott sei Dank hatte ich damit keinen Erfolg. Mir ist klar geworden, dass einer von meiner Sorte in unserem Haus mehr als ausreichend ist.⁶

Lynne stellt die Dinge aus ihrer Sicht dar:

Ich habe von Bill gelernt, in Bezug auf einen strukturierten Lebensstil etwas lockerer zu werden. Ich mag es immer noch viel lieber, Dinge im Voraus zu planen und mit einer geordneten Routine zu leben. Aber ich habe auch entdeckt, dass das Durchbrechen der Routine ab und zu durch ein bisschen Spontaneität viel Freude ins Leben bringt und Beziehungen noch wertvoller macht. Das gilt besonders für den Umgang mit meinen Kindern. Ungeplante, spontane Erlebnisse mit ihnen waren oft die schönsten Momente, und ich hätte diese Gelegenheiten vermutlich versäumt, wenn ich nicht durch Bills eher unkonventionellen und flexiblen Lebensstil beeinflusst worden wäre.⁷

In der Übersicht am Ende des Kapitels haben wir einige Bereiche aufgelistet, an die Ehepartner sehr unterschiedlich herangehen können. Versuchen Sie, Ihre Position in den einzelnen Bereichen festzustellen und dann zu erkennen, wo Sie sich von Ihrem Partner unterscheiden und ob dies zu einem Konflikt führt. Am Ende der Übersicht ist noch genug Platz, um weitere Bereiche aufzulisten, in denen es Unterschiede zwischen Ihnen gibt.

Über den unterschiedlichen Umgang mit Geld diskutieren

Jeder geht zunächst davon aus, die eigene Auffassung sei die bessere, und kritisiert den Partner dafür, dass er anders denkt. Besonders beim Thema Geld wird dies deutlich. Wem es leichtfällt zu sparen, macht dem, der gerne Geld ausgibt, Vorwürfe. Dabei geht er davon aus, dass er sich besonders tugendhaft und „richtig“ verhält.

Nicky: *Sila und ich gingen mit ganz unterschiedlichen Einstellungen zum Geld in die Ehe. Darin zeigte sich unsere unterschiedliche*

Persönlichkeit, und sicher haben auch unsere Eltern zu unserer Haltung gegenüber dem Geld beigetragen.

Es gibt drei Möglichkeiten, mit Geld umzugehen: sparen, ausgeben oder spenden. Wir konnten uns problemlos darüber einigen, wie viel und wann wir Geld spenden wollten. Doch in Bezug auf sparen und ausgeben sind wir sehr gegensätzlicher Meinung. Sila gibt gerne Geld aus, während ich lieber spare. (Ich erinnere mich daran, dass ich als Kind alte silberne Sixpence-Stücke sammelte. Später musste ich feststellen, dass die Münzen kein aktuelles Zahlungsmittel mehr waren, und mein ganzer Spardoseninhalt war nichts mehr wert!)

Als wir jung verheiratet waren, war ich angestellt, während Sila noch studierte. Ich gab Sila monatlich einen bestimmten Betrag als Haushaltsgeld. Ich hoffte, dass sie nicht mehr als diese Summe ausgeben würde, aber diese Hoffnung war vergeblich. Ich hatte stets genug Reserven, um die Mehrausgaben auszugleichen, aber ich ärgerte mich über Silas offensichtliche Unfähigkeit, ihre Ausgaben im Griff zu haben. Sie wiederum hatte Schuldgefühle. Wir dachten beide, dass ich besser mit Geld umgehen könne, weil ich es nicht so leicht ausbebe wie sie.

Nach fünfzehn Ehejahren wurde mir auf einmal bewusst, dass ich mich geirrt hatte. Ich merkte, dass jeder von uns etwas anderes besser kann: Sila kann besser ausgeben – sie weiß, was wir jede Woche benötigen, und sie kauft gern ab und zu kleine Extras und Überraschungen für die Familie oder Geschenke für andere. Ich dagegen kann besser sparen. Ich kümmere mich nicht darum, wie viel und was wir haben oder nicht haben. Ich erledige das Sparen und Sorge dafür, dass wir unsere Rechnungen bezahlen können.

Seitdem wir erkannt haben, dass wir uns in unseren unterschiedlichen Anschauungen ergänzen, bin ich nicht mehr ärgerlich über Silas Ausgaben, und Geld ist nun kein Konfliktherd mehr für uns. Wir haben genau durchgesprochen, wie viel Geld wir für die verschiedenen Bedürfnisse monatlich aufwenden müssen. Wir haben erkannt, auf welchen Gebieten wir uns gegenseitig helfen können: Sila hat mir beigebracht, nicht übervorsichtig zu sein und

großzügiger für uns und für andere auszugeben. Unsere Kinder bekamen als wöchentliches Taschengeld einen Penny für jedes Lebensjahr: Sechs Pence im Alter von sechs Jahren, acht Pence im Alter von acht Jahren und so weiter. Ich sah darin kein Problem, bis mir Sila klarmachte, dass unsere zehnjährige Tochter mit zehn Pence pro Woche einfach nicht lernen konnte, wie man sinnvoll mit Geld umgeht. Ich bin so froh, dass Sila mich mit Unterstützung der Kinder dazu bringen konnte, meine Haltung zu ändern.

Andererseits habe ich Sila beigebracht, ihre Ausgaben besser im Griff zu haben und unser Budget nicht zu überschreiten. Nun halte ich keine monatliche Summe mehr zurück, um für eventuelle Notfälle zu sparen, sondern gebe Sila alles, was wir für den jeweiligen Monat auszugeben vereinbart haben, und sie verwendet es für die Dinge, die sie für nötig hält.

Sila: Für mich ist es nicht von Natur aus selbstverständlich, diszipliniert zu haushalten. Das hängt sicherlich auch damit zusammen, dass ich nicht besonders gut mit Zahlen umgehen kann. Ich würde mich nicht als verschwenderisch einstufen, und ich gehöre auch nicht zu denen, die für ihr Leben gern shoppen gehen. Ich kaufe aber fast alles ein, was wir als Familie brauchen, und auch alle Geschenke. Insgesamt bin ich hauptsächlich fürs Ausgeben und Nicky hauptsächlich fürs Sparen zuständig. Das ergab sich so, ohne dass wir es geplant hätten.

Ich hatte ständig Schuldgefühle, weil ich dauernd mehr ausgab, als mir zur Verfügung stand (und dabei war ich davon überzeugt, dass ich gar nicht mit weniger auskommen konnte). Nicky frustrierte das, weil ich nichts daran ändern konnte. Nicky war jedoch so nachsichtig, dass wir es jahrelang nicht für nötig hielten, nach einer echten Lösung zu suchen.

Schließlich führten wir ein offenes Gespräch über unsere Gefühle und was wir tun sollten. Seitdem haben sich unsere Rollen nicht verändert, doch ich habe mit Nickys Hilfe angefangen, besser voranzuplanen und ihm vor allem Bescheid zu sagen, wenn ich wahrscheinlich das Budget überschreiten werde. Mir ist klar ge-

worden, dass es besser ist, diese Dinge offen anzusprechen, als zu hoffen, dass sich die Probleme irgendwie von selbst lösen.

Früher hatte ich Probleme mit dem Geld, es machte mir Angst und ich wollte nicht darüber diskutieren. Meine Schwäche anzuerkennen und die Situation durchzusprechen hat meine Ängste ganz erheblich verändert.

Da Finanzen der größte Konfliktherd zwischen britischen Ehepartnern sind, sollte jedes Paar darüber reden, wie es sein Geld nutzen will. Das ist eigentlich ein ganz normales Thema, aber es ist erstaunlich, wie wenig Paare es tatsächlich tun.

Oft hat ein Ehepaar bestimmte Prioritäten für Ausgaben. Darum ist es wichtig, für jeden Bereich eine bestimmte Summe im Voraus einzuplanen. Es kann hilfreich sein, verschiedene Konten zu führen: ein gemeinsames Konto für die Haushaltsführung, Rechnungen und Notwendigkeiten, und ein Extrakonto für Geschenke oder andere nicht unbedingt erforderliche Ausgaben. So hat jeder Partner genug Freiraum, eigene Entscheidungen zu treffen.

Wenn es uns schwerfällt, nicht zu viel auszugeben, dann sollten wir besser bar bezahlen und auf Kreditkarten verzichten. (Sollte einer der Partner ernsthafte Probleme haben oder sind Sie hoch verschuldet, dann nehmen Sie Hilfe in Anspruch. Wir haben am Ende des Buches einen Hinweis auf Schuldenberatung gegeben, die auf diese Problematik spezialisiert ist). Wenn wir dagegen feststellen, dass wir zu knauserig mit unserem Geld umgehen, dann sollten wir ausmachen, eine bestimmte Summe für Freizeit, Geschenke, Unterhaltung, Spenden und so weiter vorzusehen.

Wenn einer der Partner arbeitet und der andere zu Hause bleibt, so kann bei dem Verdienener leicht der Gedanke aufkommen: „Ich arbeite mich kaputt, um Geld zu verdienen, und du hast nichts anderes zu tun, als es auszugeben.“ In solch einer Situation kommen schnell Missverständnisse über den Tagesablauf des anderen auf. Auf den Vorwurf: „Du sitzt doch den

ganzen Tag nur zu Hause“, entgegnet dann der andere: „Du tust ja nichts anderes, als jeden Mittag fein essen zu gehen.“

Wir müssen in unserer Ehe einig sein, dass alles, was wir haben – einschließlich des Gehalts – beiden Partnern gehört. Beide sollten über die Finanzlage Bescheid wissen. Wenn einer der Partner über die Einkommenssituation, die Höhe der Ersparnisse oder der Schulden im Unklaren gelassen wird, so kann das ernsthafte Probleme geben – nicht nur im Blick auf das Ausgabeverhalten, sondern wir könnten uns auch vom anderen hintergangen fühlen. Wir müssen *gemeinsam* erarbeiten, wie wir unser Geld einsetzen wollen. Es kann hilfreich sein, für beide Partner ein Ausgabenlimit für verschiedene Bereiche festzulegen, sodass nicht jedes Mal der Rat oder die Zustimmung des anderen eingeholt werden muss.

Ein Ehepaar erzählte uns, dass beide regelmäßig über die Art der Ausgaben miteinander stritten. Die Ehefrau wusste nicht, wie viel Geld sie zur Verfügung hatte, und der Ehemann kritisierte ständig, dass sie zu viel Geld ausgab. Vor zwei Jahren stellten sie gemeinsam ein detailliertes Budget auf und vereinbarten, wie sie ihr Geld verwenden und wie sie es schaffen wollten, dass sich ihre Ausgaben mit ihren Einkünften deckten. Vorher hatte der Ehemann eher willkürlich und planlos die Ausgaben festgehalten, doch schließlich kamen sie überein, dass die Ehefrau für diese Aufgabe besser geeignet sei. Seitdem haben sie sich nie mehr wegen Geldangelegenheiten gestritten.

Gespräche über unsere Finanzen können uns einander näherbringen, doch wenn wir nicht darüber reden, werden wir uns wegen aufkommender Missverständnisse und Ärger voneinander entfernen.

Als Hilfestellung für die Entwicklung eines Budgets haben wir einen entsprechenden Anhang beigelegt. Am besten sprechen wir über sämtliche Ängste und Frustgefühle in Bezug auf Finanzen, während wir diese Arbeit gemeinsam erledigen. Dabei werden wir auch unsere Stärken und Schwächen in diesem Bereich entdecken.

Sinn für Humor bewahren

Unterschiede zwischen zwei Partnern führen entweder zum Konflikt oder bringen Farbe und Abwechslung in die Ehe. Wenn wir unsere Unterschiede wertschätzen können, macht uns die Andersartigkeit des Partners Freude. Bei den meisten Paaren spielt das Lachen in der Anfangszeit ihrer Beziehung eine wichtige Rolle. Man amüsiert sich über die unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen. Auch wenn sich die Beziehung weiterentwickelt, darf man ruhig über diese individuellen Charakterzüge lachen, was wiederum die Freude am anderen verstärkt.

Solch ein Spaß ist das genaue Gegenteil von boshafem Hän-seln, mit dem man den anderen bloßstellen und demütigen will. Durch liebevolles Necken drücken wir eine sich vertiefende Vertrautheit in der Ehe aus: Unser gemeinsames Lachen ist dann typisch für unsere Beziehung, die ausschließlich uns gehört – hier ist Raum für private Späße, lustige gemeinsame Erinnerungen und lebenslangen Humor. All das hilft uns dabei, uns selbst nicht zu ernst zu nehmen, und bewahrt unsere Beziehung davor, angespannt oder bedrückend zu werden.

Judith Wallerstein beobachtete fünfzig glücklich verheiratete Paare und versuchte herauszufiltern, welcher gemeinsame Faktor für eine dauerhafte gelungene Beziehung verantwortlich ist. Dabei entdeckte sie, dass Humor einer der entscheidenden Bestandteile einer solchen Beziehung ist:

Immer wieder erzählten diese glücklich verheirateten Paare, dass sie ihr gemeinsames Lachen sehr verbindet. Viele Männer verwendeten den Begriff „lustig“, um ihre Ehefrau zu beschreiben. Diese Paare meinten mit „Humor“ und »lustig« etwas viel Tiefergehendes als die neuesten Witze. Sie beschrieben damit eine sehr vertraute, lockere und spontane Art des Umgangs miteinander, die sie zusammenhält.⁸

Wenn wir immer wieder unsere Unterschiede wertschätzen und einander liebevoll necken, bleiben Lachen und Humor in unserer Ehe lebendig. So vermeiden wir es, einander als selbstverständlich hinzunehmen, und die kleinen Ärgernisse des Alltags verlieren ihr Gewicht. Joan Erikson erwiderte auf die Frage, welcher Faktor für ihre sechzig Jahre andauernde Ehe mit dem Psychoanalytiker Erik Erikson ausschlaggebend war, ohne Zögern: „Sinn für Humor. Wenn man keinen Humor hat, was bleibt dann noch? Humor gleicht vieles aus.“⁹

Zu Veränderungen bereit sein

Es ist nicht möglich, unsere eigene oder die Persönlichkeit unseres Partners grundsätzlich zu ändern, aber wir können unsere eigenen Gewohnheiten und unser Verhalten einüben und verändern. In einer Ehe ist das notwendig, damit wir uns einander anpassen. Man darf nicht sagen: „So bin ich eben.“ Wenn wir uns mit unseren Unterschieden beschäftigen, sollten wir ein einfaches, aber wichtiges Prinzip für eine glückliche Ehe berücksichtigen:

Wir können uns selbst ändern, aber niemals den anderen.

Das ganze Eheleben hindurch sind Anpassungen notwendig. Der Chirurg Richard Selzer beschreibt, was das bedeuten kann:

Ich stehe neben dem Bett, in dem die junge Frau liegt – ihr Gesicht zeigt die Spuren der Operation, ihr Mund ist durch eine Lähmung verzerrt. Ein winziges Ende des Gesichtsnervs, der zu den Mundmuskeln führt, wurde verletzt. Sie wird von nun an immer so aussehen. Als Chirurg habe ich außerordentlich sorgfältig gearbeitet, das kann ich versichern. Trotzdem musste ich ein Nervenstück durchtrennen, um den Tumor aus ihrer Wange zu entfernen.

Ihr junger Ehemann befindet sich im Krankenzimmer. Er steht auf der anderen Seite des Bettes. Im Licht der Lampe sind sie ganz bei sich, wie in einer anderen Welt. „Wer sind diese beiden?“, frage ich mich. „Er und die Frau mit diesem verzerrten Mund, den ich gemacht habe, die sich so intensiv anschauen und berühren.“

Die junge Frau ergreift das Wort. „Wird mein Mund für immer so bleiben?“, fragt sie. „Ja“, antworte ich, „das liegt daran, dass der Nerv durchtrennt wurde.“ Sie nickt und bleibt stumm, doch der junge Mann lächelt. „Ich mag es“, sagt er, „es sieht irgendwie süß aus.“ Und plötzlich weiß ich, wer er ist, und senke meinen Blick. Man ist nicht überheblich, wenn man Gott begegnet. Aus den Augenwinkeln sehe ich, wie er sich herunterbeugt, um den verzerrten Mund zu küssen. Ich kann sehen, wie er seine eigenen Lippen verdreht, um sie ihren Lippen anzupassen, sodass der Kuss gelingt. Und ich muss daran denken, dass in der Antike die Götter in Menschengestalt erschienen – ich halte den Atem an und lasse das Wunder auf mich wirken.¹⁰

Wenn beide Partner bereit sind, die Mühen einer Veränderung anzunehmen, dann hat die Ehe eine echte Chance sich weiterzuentwickeln. Wenn sich beide einig sind, es gemeinsam anzupacken, kann man auch in einer festgefahrenen Ehe einen neuen und verlockenden Horizont entdecken.

Nancy und Ric, die ihre Ehe vor dem Zusammenbruch retten konnten, beschreiben die wichtigste Einsicht, die sie aus dieser Erfahrung gewonnen haben:

... Eine Beziehung kann nicht gelingen, wenn man versucht, den Partner in sein eigenes Denkschema hineinzupressen. Soll eine Ehe klappen, muss man die Unterschiedlichkeit des Partners nicht nur tolerieren, sondern wertschätzen.¹¹

**Tragen Sie Ihre Initialen dort auf der Linie ein,
wo Ihre Präferenzen liegen.**

Zum Beispiel: (N = Nicky; S = Sila)

	<i>N</i>	<i>S</i>
Geld	ausgeben	sparen
	<i>S</i>	<i>N</i>
Pünktlichkeit	pünktlich sein	es nicht so genau nehmen

THEMA:

Kleidung	leger	formell
Unstimmig- keiten	ausdiskutieren	harmonie- bedürftig
Urlaub	abenteuerlustig	ruhebedürftig
Geld	ausgeben	sparen
Menschen	gerne mit anderen zusammen	gerne allein
Pläne	Pläne schmieden und sich daran halten	spontan und flexibel sein
Pünktlichkeit	pünktlich sein	es nicht so genau nehmen
Entspannung	ausgehen	zu Hause bleiben
Schlafen	früh ins Bett gehen	spät ins Bett gehen