



# Nebenher verheiratet Was die Liebe

Es gibt sie tatsächlich: Ehepaare, die sich auch nach 30, 40 oder gar 50 gemeinsamen Jahren gut verstehen, die sich füreinander interessieren und sich etwas zu sagen haben; Ehepaare, die sich lieben und die es aus irgendwelchen Gründen tatsächlich geschafft haben, das Verliebtsein ihrer ersten Jahre auch über längere Durststrecken hinüberzuretten. Diese Paare kannten auch Zeiten, in denen Beruf, die Kinder, die Familie oder Sorgen und Stress im Vordergrund standen und an der Partnerschaft nagten. Dennoch sind sie zusammengeblieben, nicht aus Gewohnheit, sondern aus Liebe, die sie sich nach wie vor gegenseitig versichern

# ratet? frisch hält

und zeigen. »So beginnen Märchen«, mögen sich manche beim Lesen dieser Zeilen denken, denn die Scheidungsquoten sprechen eine andere Sprache und vielleicht auch ein ehrlich-kritischer Blick auf die eigene Beziehung, in der sich längst Langeweile und Routine breit gemacht haben. Ein Ehe-Alltag, in dem Vertrautheit zur Bequemlichkeit geworden ist, in dem die Begrüßungsfrage »wie war dein Tag« zur Routinefloskel geschrumpft ist und in dem beim Abendessen nicht die Kerzen flackern, sondern die Glotze flimmert. Wie kann aus solch einem Nebeneinander wieder ein Zueinander werden, was frisch die Liebe auf, was hält die Beziehung lebendig?



**K**laus Ziegler und Beate Pollich-Ziegler pflegen ein Ritual, das so etwas wie eine Frischhaltebox für ihre Beziehung ist. »Sonntag abends gehört das Wohnzimmer uns«, sagt sie. Egal, was im Fernsehen kommt oder was in der Familie gerade los ist – und bei drei pubertierenden Kindern kann immer etwas sein – die Eheleute halten sich an ihre Verabredung. Dann sitzen die beiden zusammen in ihrem Reihenhäuser in Waiblingen und reden miteinander – mal ernst, mal vergnügt. Sie lachen, machen sich gegenseitig Komplimente, umarmen sich wie ein frisch verliebtes Paar.

### Miteinander im Gespräch bleiben

Seit 20 Jahren sind die Sozialpädagogin und der Maschinenbauingenieur miteinander verheiratet, ihre Liebe und ihr Glaube sind das tragende Fundament ihrer Ehe. Doch ob ihre Partnerschaft ohne ihre Frischhaltebox so erfüllend gewesen wäre, da sind sie sich nicht so sicher. »Sich Zeit nehmen für die eigene Beziehung« und »miteinander im Gespräch bleiben« heißt das Rüstzeug, das die beiden vor vielen Jahren bei einem Wochenende der geistlichen Gemeinschaft »Marriage Encounter« mitbekommen haben.

»Marriage Encounter«, hierzulande auch einfach ME genannt, ist eine Bewegung, die vor rund 30 Jahren über den großen Teich nach Europa geschwappt ist und sich auch in Deutschland innerhalb der katholischen Kirche etabliert hat. »Die Liebe neu

erleben« und »Erfüllung in der Beziehung erleben« steht im Vordergrund bei den Wochenenden, an denen die Paare erfahren, wie Beziehung gelingen kann. Ein hohes Ziel, eine vielversprechende Botschaft – wer will nicht glücklich sein in seiner Ehe?

Das Ehepaar Pollich-Ziegler hat das Angebot angesprochen und mitgemacht. Die Begegnung mit anderen Paaren hat die beiden so nachhaltig beeindruckt, dass sie weiter mitmachen, inzwischen für ME in Baden-Württemberg verantwortlich sind und selbst solche Wochenenden anleiten. Begeistert und offen reden sie über Partnerschaft und Ehe, über ihre jeweiligen »eigenen Marotten«, benennen Fallstricke der Liebe und Beziehungskiller, dass man fast den Eindruck bekommt, vor einem sitze das Traumpaar schlechthin. Doch dann sagt Klaus Ziegler lakonisch »bei uns gibt es auch mal Streit«, und seine Frau pflichtet ihm lachend bei: »Wir können Konflikte gut zulassen, das bringt Lebendigkeit in unsere Beziehung.«

### Ehe, Familie und Beruf unter einem Hut

»Liebe ist Arbeit und jede Beziehung braucht Pflege«, sagt Dorothea Kirchner-Leis, die Vorsitzende des katholischen Familienbundes in der Diözese Rottenburg-Stuttgart. Sie arbeitet bei der Caritas in Aalen als Paar- und Familientherapeutin und kennt die Fallstricke im komplexen Gefüge von Familie und Ehe. Haushalt, Beruf und Kinder; Freundschaften, Hobby und Familie – so vieles muss un-

ter einen Hut gebracht und gemanagt werden. Da kann es schnell passieren, dass eine Ehe zur Arbeitsgemeinschaft mutiert, die zwar wie am Schnürchen funktioniert, bei der aber das Wesentliche auf der Strecke bleibt: die Freude aneinander und die gemeinsame Zeit. »Entscheidend ist eine aktive gemeinsame Zeit«, präzisiert Kirchner-Leis, »in der die Zweisamkeit im Vordergrund steht und nicht etwa das Fernsehprogramm.«

### Tankstellen für die Beziehung

Jedes Paar, rät sie, sollte sich Inseln der Zweisamkeit im Alltag schaffen, Tankstellen für die Beziehung. Das müssen keine großen Unternehmungen sein, im Gegenteil. Der Marktbummel, der Sonntagsspaziergang, der Saunabesuch – gerade die kleinen gemeinsamen Aktivitäten sind Öl für die Beziehung und verhindern, dass sie brüchig wird. »Dabei soll das Gespräch nicht zu kurz kommen«, sagt die Sozialpädagogin, »miteinander reden hält die Beziehung lebendig und spannend.«

In jeder Beziehung ist es am Anfang so: man redet viel miteinander, erzählt gerne von sich, was man kann, gelernt und erlebt hat; man spricht darüber wie es einem geht und was man sich wünscht. Im Lauf der Zeit werden diese Gespräche aus vielerlei Gründen immer seltener, bis es irgendwann heißt: »Schatz, wir müssen reden!«

Jeder weiß: Ein gutes Gespräch ist wie eine Liebeserklärung. Das ist sogar wissenschaftlich bestätigt. Forscher haben

herausgefunden, dass eine gute Kommunikation zwischen Mann und Frau entscheidend zur Stabilität der Beziehung beiträgt. An diese Erkenntnis knüpft das christlich orientierte Kommunikationstraining EPL (Ein Partnerschaftliches Lernprogramm) an, das 1985 vom Münchner Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie in Zusammenarbeit mit der Erzdiözese München-Freising entwickelt wurde und heute über Kirchenkreise hinaus verbreitet ist.

Eine Langzeitstudie mit Teilnehmern von EPL-Kursen geben den Autoren Franz Thurmaier und Joachim Engl Recht, dass »richtig« miteinander reden den Zündstoff aus Beziehungen nimmt und gleichzeitig die Zufriedenheit in der Partnerschaft steigert. In der Studie nachzulesen ist, dass die »EPL-Paare« auch viele Jahre nach einem Kurswochenende ihr Wissen noch anwenden und im Vergleich zu anderen Paaren verständnisvoller miteinander umgehen und zufriedener sind. Sogar die Scheidungsquote ist bei den »trainierten« Paaren signifikant niedriger.

### Wie man gut miteinander spricht

Anne und Frank Weiss aus Esslingen können sich noch gut an den Kurs erinnern. Zwölf Jahre ist es her, dass die beiden sich ein EPL-Wochenende gönnten und dabei Gesprächstechniken erlernten. Im geschützten Raum, in Begleitung von erfahrenen Trainern, konnten sie auch über die »heißen Eisen« spre-

## INFO

### Impulse für eine gute Partnerschaft und Angebote für Paare

Die Katholische Kirche unterstützt Ehepaare in ihrem Alltag, aber auch bei besonderen Problemlagen. Neben den Beratungsstellen vor Ort gibt es eine Reihe von Angeboten, die dazu beitragen, dass Partnerschaft gelingt.

- Das Gesprächstraining EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm vermittelt Gesprächstechniken, die durch die Beziehung tragen. Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können »gut« miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell über; ein Wort gibt das andere, und schon hängt der Haussegen schief.

- Für Paare, die schon länger zusammen sind, gibt es den Erweiterungskurs KEK – Konstruktive Ehe und Kommunikation, der auf die besondere Situation langjähriger Beziehungen eingeht und gemeinsame Geschichte der Paare in den Blick nimmt.

- Kursangebote und weitere Hilfen und viele lesenswerte Impulse hat der Fachbereich Ehe und Familie der Diözese Rottenburg-Stuttgart auf seiner Homepage aufgelistet: [www.paar-ehe.de](http://www.paar-ehe.de)

- Für Paare, die ihre Beziehung vertiefen möchten, bietet die Geistliche Gemeinschaft »Marriage Encounter« ein Wochenende für

die Beziehung an. Drei Ehepaare und ein Priester stehen den Teilnehmern als Gesprächsteam zur Seite. Die Gemeinschaft bietet auch den Kurs »Mut zur Liebe« an. Nähere Informationen zu den Kursen und Terminen der Gemeinschaft gibt es im Internet unter [www.me-deutschland.de](http://www.me-deutschland.de)

Beate Pollich-Ziegler erteilt gerne Auskünfte über ME in der Diözese Rottenburg-Stuttgart. Telefon (071 51) 90 53 55.

- Die Diözese Rottenburg-Stuttgart bietet ab sofort eine Onlineberatung für Paare und Einzelpersonen an: [www.ruf-und-rat.de](http://www.ruf-und-rat.de) [www.katholische-eheberatung.de](http://www.katholische-eheberatung.de)

chen, die eine Unwucht ins Rad ihrer Beziehung brachten: Gestaltung der Wochenenden, Umgang mit den Kindern, Erwartungen an den Partner. »Sag niemals nie«, frotzelt Frank Weiss heute gern über die wichtigste Lektion aus dem Wochenende, worauf sie gespielt beleidigt antwortet: »das sagt er immer!«. Ein Insiderwitz, den nur die beiden verstehen – und alle anderen Paare auch, die das Lernprogramm absolviert haben.

### Mit dem Lob nicht so sparsam sein

»Immer« und »nie« gehören zu den Worten, die man tunlichst vermeiden sollte, da sie wie ein für die Ewigkeit gültiger Vorwurf daherkommen und dem Gegenüber keine Chance geben. Solche und viele andere »Kniffe« lernt man beim EPL; trainiert wird auch, wie man aktiv zuhört, Gefühle äußert und Lob ausspricht. »Das hat sich anfangs ziemlich banal angehört«, sagt die Journalistin, »bis ich gemerkt habe, wie sparsam ich mit solchen Äußerungen bin.«

Anne und Frank Weiss haben von dem Wochenendkurs »nur profitiert«. Ob ihre Beziehung dadurch besser oder stabiler geworden ist, bleibt offen. »Entscheidend ist, dass wir uns die Zeit genommen haben, um etwas für uns tun«, ist der Verwaltungsfachmann überzeugt.

### Verliebtsein kennt kein Alter

Sich füreinander Zeit nehmen, das halten auch Eberhard und Hedi Kühner aus Waiblingen für das »A und O« in einer Partnerschaft. Beide sind das beste Beispiel dafür, dass Liebe und Verliebtsein kein Alter kennt. Seit 43 Jahren sind sie ein Paar, haben gute und auch weniger gute Zeiten miteinander verbracht. »Erst lebt man eine Romanze, dann kommen die

Kinder und der Alltagstrott«, sagt der pensionierte Personalleiter, »das macht eine Beziehung immer schwieriger.« Im 13. Ehejahr hatte er genug von dem Nebeneinanderher, diesem verheirateten Singlesein. »Es muss sich etwas ändern, wir müssen einen Weg suchen, um die Begeisterung des Anfangs wieder zu erlangen«, sagte er.

Auch Eberhard und Hedi Kühner haben bei der Gemeinschaft »Marriage Encounter« ihren Weg gefunden, den sie seither gemeinsam gehen. Heute können sie sich gar nicht mehr vorstellen, wie ihre Beziehung ohne diesen intensiven Dialog miteinander über-

haupt möglich war. Man nimmt es ihnen einfach ab, wenn sie beteuern: »Durch die bewusst verbrachte gemeinsame Zeit und den Dialog erleben wir unsere Liebe immer neu.« Freiheit und Freizeit, weniger Geld, Krankheit, Tod – an Gesprächsstoff mangelt es nicht, im Gegenteil.

### Liebe ist eine Entscheidung

Mit dem Alter verschieben sich auch die Prioritäten im Leben, kommen neue Wünsche, Sorgen oder Ängste hinzu. »Wir sprechen viel über unsere Gefühle und erzählen, was uns gerade bewegt«, sagt die einstige Krankenschwester, schenkt ihrem Mann ein dankbares Lächeln und wird ganz romantisch. »Der Austausch über Gefühle heißt für mich: Mein Mann lädt mich in seinen Innenhof ein!«

Es ist durchaus möglich, einer Beziehung einen neuen Schwung zu geben, den langweilig gewordenen Alltag zu durchbrechen. Der Weg besteht darin, dem Partner die Aufmerksamkeit zu geben, die man sich selbst von ihm wünscht. »Liebe ist eine Entscheidung«, sagt Beate Pollich-Zielger, »man kann dafür etwas tun.«

Andrea Wohnhaas

Foto: iStock