

Einleitung

Bis zum Vordiplom war Anthropologie mein Hauptfach. Später machte ich in diesem Fach einen Magisterabschluss. Seit mehr als vier Jahrzehnten beschäftige ich mich inzwischen mit dem Studium verschiedener Kulturen. Dabei bin ich zu einer entscheidenden Schlussfolgerung gekommen: Die Ehe zwischen einem Mann und einer Frau bildet die Grundlage für alle menschlichen Gesellschaftssysteme. Wenn Kinder zu Erwachsenen werden, entschließen sich viele von ihnen zu heiraten. In den USA werden jedes Jahr etwa zwei Millionen neue Ehen geschlossen, in Deutschland liegt die Zahl bei ca. 380.000. Das bedeutet, dass etwa vier Millionen Amerikaner beim Standesamt oder vor dem Traualtar die entscheidende Frage mit „Ja“ beantworten. Die meisten dieser frischgebackenen Ehepaare möchten glücklich und zufrieden leben bis an ihr Lebensende. Schließlich heiratet man ja nicht, um unglücklich zu sein oder um seinen Ehepartner zu betrügen. Trotzdem wissen wir alle, dass sich die Scheidungsrate in der westlichen Welt um die fünfzig Prozent herum bewegt und die meisten Scheidungen in den ersten sieben Jahren einer Ehe stattfinden.

Wenn zwei Menschen heiraten, haben sie im Allgemeinen nicht vor, sich wieder scheiden zu lassen. Eine Scheidung ist eine Folge mangelnder Vorbereitung auf die Ehe und der fehlenden Bereitschaft zu lernen, wie man in einer engen Beziehung partnerschaftlich zusammenarbeitet. Es ist schon eine gewisse Ironie, dass wir in allen anderen Lebensbereichen die Notwendigkeit des Weiterlernens erkennen, aber in der Ehe nicht. Die meisten Menschen investieren weitaus mehr Zeit für die Vorbereitung auf ihr Berufsleben als für die Vorbereitung auf die Ehe. Deshalb sollte es uns nicht überraschen, dass sie im Beruf erfolgreicher sind als in der Gestaltung einer glücklichen Ehe.

Der Entschluss zu heiraten hat auf das Leben eines Menschen einen stärkeren Einfluss als fast alle weiteren Entscheidungen, die er im Laufe seines Lebens trifft. Trotzdem stürzen sich die Leute weiter in die Ehe, ohne große Vorbereitungen für das Zusammenleben mit ihrem Partner zu treffen. Viele Paare planen ihre Hochzeit mit größerer Sorgfalt als ihre Ehe. Dabei dauert eine Hochzeitsfeier nur wenige Stunden,

während die Ehe jedoch (so hoffen wir zumindest) eine längere Lebensdauer hat.

Dieses Buch ist keine Anleitung für die Planung einer Hochzeit, sondern es gibt Hilfe und Unterstützung für die Gestaltung einer Ehe. Ich habe in den letzten fünfunddreißig Jahren meines Lebens in der Seelsorge mit Paaren gearbeitet, deren Träume vom ehelichen Glück an so alltäglichen Dingen wie schmutzigem Geschirr, unbezahlten Rechnungen, unvereinbaren Arbeitszeiten und brüllenden Babys gescheitert sind. Nach harter Arbeit und vielen Monaten der seelsorgerlichen Beratung haben es viele dieser Paare geschafft, eine gute Ehe zu führen. Für diese Erfolge bin ich dankbar.

Ich bin jedoch fest davon überzeugt, dass diese Kämpfe vermeidbar gewesen wären, wenn das Paar sich mehr Zeit für eine sorgfältige Vorbereitung auf die Ehe genommen hätte. Deshalb schreibe ich dieses Buch. Ich hoffe, dass meine Leser und Leserinnen aus den Fehlern der anderen Ehepaare lernen. Das ist weitaus angenehmer und weniger schmerzhaft, als wenn man aus den eigenen Fehlern lernen muss.

Ihr Hochzeitstag
ist erst der
Anfang!

Ich wünsche Ihnen, die Sie dieses Buch lesen, eine so liebevolle, für beide Partner wohltuende Ehe, wie Sie es sich erträumen. Ich kann Ihnen jedoch versichern, dass diese Art von Zweierbeziehung nicht einfach dadurch entsteht, dass Sie nur vor den Traualtar treten. Vielmehr müssen

Sie sich Zeit nehmen, die erprobten Orientierungshilfen für eine gute Ehe zu entdecken und zu praktizieren.

Für die Leser oder Leserinnen, die momentan allein leben und keine Aussicht auf eine baldige Hochzeit haben, zeigt das Buch, wie der Übergang vom Singledasein in das Eheleben gelingt. Befreundeten, aber noch nicht verlobten Paaren soll das Buch als Entscheidungshilfe dienen, wie sie die Zukunft ihrer Beziehung gestalten können. Paare, die bereits verlobt sind, erfahren etwas über die Grundlagen und Tipps für den Aufbau einer erfolgreichen Ehe.

Wenn ich auf die ersten Jahre meiner eigenen Ehe zurückblicke, wünsche ich mir, dass mir jemand das gesagt hätte, was Sie in diesem Buch nachlesen können. Ich glaube, dass ich diesem Jemand genau zugehört hätte. Allerdings war meiner Generation der Gedanke an eine Vorbereitung auf die Ehe fremd. Deshalb hoffe ich, dass meine offenen und ehrlichen Schilderungen meiner eigenen Erfahrungen manchen

von Ihnen jenen Schmerz und jene Enttäuschung ersparen, die Karolyn und ich durchleben mussten.

Dieses Buch sollte man nicht nur lesen, sondern an sich selbst ausprobieren. Je mehr Sie sich mit den auf den folgenden Seiten behandelten Themen auseinandersetzen und offen und ehrlich darüber reden, was Sie dabei denken und empfinden, je mehr Sie die Meinungen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin respektieren und gute Lösungen für Ihre Meinungsverschiedenheiten finden, desto besser sind Sie auf die Ehe vorbereitet. Wenn Sie aber meinen, die in diesem Buch erwähnten Probleme gingen Sie nichts an, weil die überschwänglichen Gefühle, die Sie füreinander empfinden, Ihnen über alle Unterschiede hinweghelfen, steht Ihre Ehe auf wackeligen Füßen. Es ist mein Wunsch, dass Sie sich auf Ihre Ehe vorbereiten, als ob es sich dabei um die wichtigste zwischenmenschliche Beziehung Ihres Lebens handelt. Wenn Sie diesem Ziel Ihre ganze Aufmerksamkeit widmen, werden Sie erleben, wie sich Ihre Träume von einer glücklichen Ehe erfüllen werden. Denn denken Sie daran: Ihr Hochzeitstag ist erst der Anfang!

Gary Chapman



KAPITEL 1

Wenn ich das vorher gewusst hätte ...

Verliebtheit allein genügt nicht für eine gute Ehe

Es hätte mir klar sein müssen, aber das war nicht der Fall. Ich hatte noch nie ein Buch über die Ehe gelesen. Deshalb kannte ich die Wirklichkeit nicht. Ich wusste bloß, dass ich für Karolyn mehr empfand als für jede andere junge Frau. Wenn wir uns küssten, war ich im siebten Himmel. Wenn ich sie nach einer längeren Zeit der Trennung wieder sah, bekam ich vor Freude eine Gänsehaut. Mir gefiel alles an dieser Frau – ihr Aussehen, ihre Art zu sprechen, ihr Lachen. Besonders fasziniert war ich von ihren schönen braunen Augen. Ich mochte sogar ihre Mutter und half ihr, das Haus zu renovieren. Ich hätte alles getan, um dieser jungen Frau zu zeigen, wie sehr ich sie liebte. Für mich war sie das wunderbarste Geschöpf, dem ich jemals begegnet war. Ich glaube, Karolyn hatte ähnliche Gefühle, wenn sie an mich dachte.

In unserem Gefühlsrausch nahmen wir uns fest vor, bis ans Ende unseres Lebens miteinander glücklich zu sein. Aber es dauerte nach unserer Hochzeit nur sechs Monate, bis wir so todunglücklich waren, wie wir es uns niemals vorgestellt hatten. Die Euphorie war verflogen. An ihre Stelle waren verletzte Gefühle getreten, Wut, Enttäuschung und Bitterkeit. Als wir uns ineinander verliebten, hatten wir an so etwas nicht im Traum gedacht. Wir waren felsenfest davon überzeugt, dass unsere Verliebtheit ein ganzes Leben lang halten würde.

In den letzten dreißig Jahren habe ich mit vielen Hundert jungen Paaren vor ihrer Hochzeit Gespräche geführt. Dabei habe ich herausgefunden, dass die meisten von ihnen die gleiche beschränkte Sichtweise über die Liebe hatten wie meine Frau und ich damals. In unserem ersten Gespräch stelle ich den Paaren oft die Frage: „Warum wollen Sie

heiraten?“ Ihre Antworten fallen zwar unterschiedlich aus, aber immer nennen sie mir den einen „wahren Grund“, und dieser Grund ist fast immer derselbe: „Weil wir uns lieben.“ Meine nächste Frage klingt ein wenig unfair. „Was meinen Sie damit?“ Die meisten Paare sind perplex, wenn sie das hören. Dann beschreiben sie, was sie füreinander empfinden. Dieses besondere Gefühl habe schon so manches überdauert, und es sei so ganz anders als das, was sie in früheren Beziehungen erlebt hätten. Oft sehen sie sich an, dann schauen sie mit einem verlegenen Lachen zur Zimmerdecke. Schließlich sagt einer von ihnen: „Ach ja ... nun, Sie wissen schon.“ In der jetzigen Phase meines Lebens weiß ich es tatsächlich, aber ich bezweifle, dass diese jungen Leute es wissen. Ich fürchte, sie haben die gleiche naive Vorstellung von der Liebe wie Karolyn und ich, als wir damals heirateten. Aber heute weiß ich, dass dieser euphorische Zustand der Verliebtheit kein sicheres Fundament für eine gute Ehe ist.

Es ist schon eine Weile her, als mich ein junger Mann anrief. Er fragte mich, ob ich seine Trauung leiten könnte. Ich wollte von ihm wissen, wann er denn heiraten wollte. Da erfuhr ich, dass die Hochzeit schon in knapp einer Woche stattfinden sollte. Ich erklärte dem jungen Mann, dass ich mit einem verlobten Paar vor der Hochzeit normalerweise sechs bis acht Gespräche führen würde. Seine Erwiderung darauf war ein echter Klassiker. „Also, um ganz ehrlich zu sein: Ich glaube nicht, dass wir eine Beratung brauchen. Wir lieben uns doch. Deshalb kann ich mir nicht vorstellen, dass wir Probleme miteinander haben.“ Ich musste lächeln, aber gleichzeitig war mir zum Weinen zumute. Mein Gesprächspartner war ein weiteres Opfer dieser falschen Vorstellung von der Liebe.

Dieser euphorische Zustand der Verliebtheit ist kein sicheres Fundament für eine gute Ehe.

Wir sprechen oft davon, dass sich jemand „Hals über Kopf“ verliebt hat. Wenn ich diese Worte höre, dann muss ich daran denken, wie man im Dschungel Tiere jagt. Auf dem Weg zur Wasserstelle gräbt man ein Loch, das dann mit Zweigen und Blättern getarnt wird. Das arme Tier kommt angerannt. Es ist mit sich selbst und seinem Durst beschäftigt. Plötzlich fällt es in das Loch und ist gefangen. So ähnlich stellen wir es uns vor, wenn wir von der großen Liebe sprechen. Wir gehen unseren alltäglichen Pflichten nach. Plötzlich blicken wir auf, und da ist der

oder die Eine. Wir fühlen uns wie vom Blitz getroffen und verlieben uns Hals über Kopf. Wir sind diesem Gefühl gegenüber machtlos, und wir haben nur noch einen Gedanken: Wir sind füreinander bestimmt. Je eher wir heiraten, desto besser. Wir reden mit unseren Freunden und Bekannten über unsere Gefühle. Weil sie genauso denken wie wir, wenn es um die Liebe geht, stimmen sie uns zu. Sie meinen, es sei Zeit für die Hochzeit, wenn wir uns wirklich lieben.

Oft lassen wir völlig außer Acht, dass unsere gesellschaftlichen, religiösen und geistigen Interessen Lichtjahre voneinander entfernt sind. Unsere Wertvorstellungen und Lebensträume widersprechen einander, aber schließlich lieben wir uns ja. Die tragische Folge dieser irrigen Vorstellung von der Liebe ist diese: Ein Jahr nach der Hochzeit sitzt das Ehepaar im Büro des Seelsorgers. „Wir lieben uns nicht mehr“, sagen beide. Deshalb wollen sie sich trennen. Denn wenn die „Liebe“ nicht mehr vorhanden ist, „können wir doch nicht mehr zusammenleben“.

Das berühmte „Prickeln“

Die oben geschilderten Gefühle nenne ich nicht „Liebe“. Ich nenne diese Erfahrung „das Prickeln“. Es beginnt, wenn wir für einen Angehörigen des anderen Geschlechts plötzlich diese warmen, überschäumenden Gefühle empfinden, die wie Schmetterlinge in unserem Bauch flattern. Dieses „Prickeln“ veranlasst uns, mit dem Objekt unserer Zuneigung ein Eis essen zu gehen. Manchmal hört das Prickeln schon bei der ersten Verabredung auf. Wir erfahren oder bemerken etwas, das uns an unserem Gegenüber stört, und schon ist es vorbei mit den schönen Gefühlen. Die nächste Einladung zum Eisessen schlagen wir aus. In anderen Beziehungen geschieht jedoch das Gegenteil. Je öfter wir zusammen sind, desto stärker wird das Prickeln. Schon bald denken wir Tag und Nacht an den anderen oder die andere. Alle unsere Gedanken kreisen um den Mann oder die Frau unserer Träume. Für uns ist dieser Mensch die wunderbarste, aufregendste Person, die wir jemals kennengelernt haben. Wir suchen jede Gelegenheit zum Zusammensein, ja, wir träumen davon, mit dem oder der anderen zusammen alt zu werden und uns gegenseitig glücklich zu machen.

Bitte verstehen Sie mich jetzt nicht falsch. Dieses „Prickeln“ ist wichtig. Es ist eine reale Erfahrung, und ich wünsche es allen Paaren, dass es die erste Zeit einer Beziehung überlebt. Aber es ist keine Basis für

eine glückliche, stabile Ehe. Ich möchte einem Paar nicht empfehlen zu heiraten, wenn es dieses Prickeln nicht spürt. Dieses warme Gefühl der Begeisterung, die Gänsehaut, die über den Rücken läuft, dieses Gefühl, vom anderen voll und ganz verstanden zu werden, die Berührung, die einem vorkommt wie ein Stromschlag – das alles ist das berühmte Sahnehäubchen auf dem Kaffee. Aber ein Sahnehäubchen *ohne* Kaffee ist ein bisschen zu wenig. Die vielen anderen Faktoren, die wir in diesem Buch ansprechen, sind wichtige Bestandteile einer Entscheidung für oder gegen die Ehe.

Verliebtheit ist ein Gefühl, das bis hin zur Besessenheit gehen kann. Aber Gefühle verändern sich, und auch die Verliebtheit lässt nach. Forschungsergebnissen zufolge beträgt die durchschnittliche Lebensdauer dieser überirdischen Glücksgefühle von Verliebten zwei Jahre.¹ Bei manchen kann dieser Zustand ein bisschen länger anhalten, bei anderen ist er vielleicht kürzer. Aber der Zeitraum von zwei Jahren ist ein Durchschnittswert. Dann erwachen wir aus unserem Gefühlsrausch, und diejenigen Lebensbereiche, die wir in unserer Euphorie übersehen haben, gewinnen an Bedeutung. Unsere Unterschiede beginnen sich bemerkbar zu machen. Oft ertappen wir uns dabei, wie wir uns streiten – mit dem Menschen, den wir einst für vollkommen gehalten haben. Jetzt erst entdecken wir, dass Verliebtheit kein ausreichendes Fundament für eine glückliche Ehe ist.

Gefühle verändern sich, und auch die Verliebtheit lässt nach.

Denjenigen unter meinen Lesern und Leserinnen, die momentan einen Freund bzw. eine Freundin haben und eine Heirat ernsthaft überlegen, empfehle ich den Anhang zu diesem Buch. Meiner Meinung nach besteht das Hauptziel einer Freundschaft zwischen Mann und Frau darin, sich besser kennenzulernen und festzustellen, ob die intellektuellen, gefühlsmäßigen, gesellschaftlichen, religiösen und körperlichen Voraussetzungen für eine spätere Ehe vorhanden sind. Erst nach dieser Phase der Prüfung können Sie eine Entscheidung für oder gegen die Ehe mit diesem Partner treffen. Die auf den Anhang folgenden praktischen Übungen können Ihnen in den Gesprächen über eine eventuelle Ehe als Orientierungshilfe dienen.

GESPRÄCHSSTOFF



1. Denken Sie sich eine Skala von 0 bis 10. Wie stark bewerten Sie das „Prickeln“, das Sie für Ihren Freund/Ihre Freundin empfinden?



2. Die durchschnittliche Lebenserwartung des „Prickelns“ beträgt zwei Jahre. Wie viel länger werden Ihrer Meinung nach Ihre euphorischen Gefühle anhalten?



3. Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht, ob Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin in folgenden Bereichen zusammenpassen:

- die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken und zu beherrschen
- gemeinsame Interessen
- Einigkeit in Glaubensfragen
- gemeinsame Wertvorstellungen
- die Fähigkeit, sachliche Gespräche zu führen, Unterschiede zu erkennen und Kompromisse zu finden



4. Wenn Sie die Übereinstimmung auf diesen Gebieten genauer überprüfen wollen, helfen Ihnen die Fragen im Anhang weiter.