

Eheberatung -

Ehe = verschieden und doch einzigartig

Verliebt, verlobt, verheiratet und ... verschieden

Verliebt, verlobt, verheiratet und ... verschieden. Mit „verschieden“ ist nicht etwa das vorzeitige Ableben eines Partners gemeint, sondern die Unterschiede zwischen Mann und Frau. Je länger eine Ehe dauert, desto stärker kommen solche Unterschiede zum Vorschein – positiv und herausfordernd. Eine Beziehung ist sehr vielschichtig. Eine Ehe bedeutet lebenslange Ausbildung. Entstehen latente Beziehungsprobleme, ist es Zeit für eine Eheberatung.

Frisch verheiratet

Wer frisch verliebt oder verheiratet ist, schwebt in der Regel auf „Wolke sieben“. Gemeinsame Perspektiven und Ziele, alles zu teilen und zusammen unterwegs zu sein verstärken diese Glücksgefühle. „Wolke sieben“ beschert uns eine Unmenge angenehmer Gefühle, selbstverständlich kostenlos! Da ist jemand, der einen annimmt, wie man ist, der einen begehrt und einem voll zur Seite steht. Das Stichwort „Eheberatung“ ist meistens kein Thema. Wozu auch?

Ehe ist eine Art Team

In der Berufswelt oder beim Sportclub ist es völlig klar: Zum Erfolg ist ein ganzes Team notwendig. Jeder hat seine Stärken und auch seine Schwächen. Erfolg im Team stärkt das enorm wichtige „Wir-Gefühl“. So auch in der Ehe. Wer als Partner gemeinsam Schwierigkeiten überwindet, sammelt Erfahrungen, die für die Beziehung sehr verbindend sein können; insbesondere dann, wenn die „automatische Liebeschemie“ nachlässt, wenn Liebe unfreiwillig vielleicht auch zwischendurch mal zum reinen Willensakt wird. Gründe für die Veränderung der Gefühle gibt es einige.

Externe Einflüsse auf Partnerschaften

Eine Ehe – Partnerschaft kann mit einer Pflanze verglichen werden. Jede ist einzigartig und soll ihren Bedürfnissen gemäss gepflegt werden. Es gibt Pflanzen, die bevorzugen Schattenplätze, andere lieben die direkte Sonne und wiederum andere brauchen ausserordentlich viel Wasser. So ist es auch mit einer Beziehung. Wenn zwei unterschiedliche Menschen sich gegenseitig prägen, entsteht eine neue Einzigartigkeit. Diese Einzigartigkeit muss individuell gepflegt werden. An der Sonne, im Schatten oder mit besonders viel Wasser. Doch wie es für Pflanzen manchmal zu starke Regengüsse oder sogar vernichtenden Hagel geben kann, sind auch Beziehungen immer wieder herausfordernden Umständen ausgesetzt.

Der steigende Druck am Arbeitsplatz, die scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten unserer Zeit, der Spagat zwischen beruflichen und familiären Anforderungen, usw... fördern Gesellschaftskrankheiten wie Burnout, (Tipp: Radiosendungen zum Thema [Burnout](#)) Depressionen und Beziehungsprobleme.

Familien, Ehen und Partnerschaften sind gefordert, ihre Einzigartigkeit zu pflegen und gut für sich zu sorgen. Ein Kind ist nur einmal klein, eine Beziehung ist ein Geschenk, das sich zu schätzen lernen lohnt. Diese Zeiten sollen und dürfen durchaus genossen werden. Ein Versprechen auf Ewigkeit gibt es nur bei Gott. Alles andere ist ein Geschenk auf Zeit.

Eheberatung - Veränderung hinterlässt Spuren

Verliebt, verlobt, verheiratet und ... ver-rückt

Nicht nur die Umwelt verändert sich, auch die Menschen. Man wird reifer und sieht viele Dinge anders. Kinder werden älter und haben sich wandelnde Bedürfnisse. Schule und Ausbildung, Freunde und Internet haben einen zunehmenden Einfluss aufs Familienleben. Die Lebenserfahrung formt, das Leben geht unaufhaltsam weiter. Eltern und Kids sind in einem ununterbrochenen Reifungsprozess. Das Familien-Mobilé kann ins Wanken geraten, die bisherigen Werte werden „ver-rückt“.

Interne Einflüsse

Manche Dinge fallen einem erst nach einer gewissen Zeit auf: dann, wenn die rosarote Brille plötzlich durchsichtig wird. Zwei Beispiele aus dem Ehealltag: Männer räumen den Geschirrspüler anders ein als Frauen. Frauen ziehen, insbesondere beim Velo fahren, eine sauber gepflegte Frisur der Sicherheit durch den Helm klar vor. Klischees? Ja, zum Teil. Doch sie sind sehr aussagekräftig und als Beispiel, warum gegenseitige Kritik entsteht, gut geeignet. Es sind oft kleine und eher unbedeutende Dinge, die Kritik auslösen. Man kann sich daran aufreiben oder es als Chance sehen. Wie man sich in solchen Situationen aufregt, wissen alle. Darum mehr dazu, wie Kritik als Chance aussehen könnte.

Kritik als Chance sehen

„Teenager sind die letzte Möglichkeit, sich der unverblühten Realität zu stellen.“ Ungefähr so lautet ein Zitat, das das Zusammenleben mit Teenies auf den Punkt bringt. Bekanntlich sind Kids dann in einer Phase, in der sie sich von den Eltern loslösen möchten. Sie sind auf dem Weg zur Eigenständigkeit. Wer selbst Kinder hat, weiss um die manchmal sehr direkte Kritik, die ungefiltert auf einen hereinprasselt. Kritik wird es immer geben. Sie ist im Grunde genommen die grosse Chance des Zusammenlebens.

Menschen haben Schwächen und sie haben Stärken. Wer Stärken betont, fördert Menschen und wählt damit den besseren Weg für das Zusammenleben. Stärken ermutigen und lösen positive Gefühle aus. Konstruktive Kritik ermöglicht Veränderung im Sinne von „Erfolg motiviert“. Die ständige Betonung der Schwächen bremst und zerstört eine Beziehung und entmutigt alle beteiligten Parteien.

Selbstmitleid ist egoistisches Leid

Eine Ehe, Partnerschaft lebt von gegenseitiger Offenheit. Offenheit schafft Vertrauen. Ehrliche Kritik soll auch als solche formuliert und wahrgenommen werden. Hier gilt ganz klar, dass der „Ton die Musik ausmacht“. Kritik soll konstruktiv platziert werden. Unterbewusste Deutungen wie „Ich genüge nicht“, „Sie, er, liebt mich nicht mehr.“, „Ich leide unter diesem Schwachpunkt.“ sind zwar menschlich, nützen aber niemandem. Das Ziel einer Partnerschaft ist der gemeinsame Weg. Der kann zeitweise sehr beschwerlich sein und Kompromisse fordern, doch im Endeffekt ist er für alle gewinnbringend. Sich Herausforderungen zu stellen, stärkt den persönlichen Reifungsprozess und die soziale Kompetenz.

Selbstreflexion und die Sicht des anderen

Eheberatung - Verliebt, verlobt, verheiratet und ... verblendet

„Do it yourself – Eheberatung“

Ehe ist cool! Dabei geht es nicht nur um Sex, sondern in erster Linie um zwei eigenständige Persönlichkeiten, die einander das Leben bereichern. Beziehungen, in denen die Partner sich nichts mehr zu sagen haben (ausser Problemen), die keine konstruktiven Ansätze mehr entdecken können und sich nur noch von ihren Gefühlen leiten lassen, sind in Gefahr, auseinanderzubrechen.

Tipps

Wer sich der Meinung seiner Mitmenschen nicht stellen will, kann sich zwischendurch auch mal im Spiegel betrachten. Ein erster Schritt zur Selbstreflexion (Wie wirke ich wirklich?). Dabei ist wichtig, sich nicht nur zu betrachten, sondern die beanstandete Situation nochmals durchzugehen und sogar durchzuspielen.

Sich selbst zuhören hilft auch, den anderen zu verstehen

Eine dumme Bemerkung, nicht mal böse gemeint, und schon ist die Basis da, um alles falsch zu verstehen. Was war falsch? Der Tonfall? Die Wortwahl? Der Zeitpunkt? (Tipp: Nach dem Essen sind die meisten Menschen umgänglicher.)

Rollentausch

Der Mann arbeitet zu Hause, die Frau auswärts. Abwechslung und Distanz relativiert Probleme. Der Blick, was im Berufsleben oder zu Hause „läuft“, fördert das Verständnis für den anderen. In welchem Umfang Jobsharing möglich ist, muss individuell herausgefunden werden.

Die gemachten Erfahrungen können stichwortartig aufgeschrieben und gemeinsam diskutiert werden. Eine Diskussion setzt voraus, dass beide Parteien offen sind und die Meinungen stehen gelassen und respektiert werden. Es geht nicht darum, zu gewinnen, sondern neue Wege zu entdecken und einander die Möglichkeit zu geben, sich weiter zu entwickeln. Sich weiter entwickeln und Reife fördern, stärkt eine Beziehung:

„Ein guter Partner ist wie alter Wein - er wird mit den Jahren noch besser.“ (Quelle: Zitat.de)

Wer gemeinsam überwindet, wird auch gemeinsam stark!

Es gibt Situationen, in denen eine externe und professionelle Eheberatung dringend angesagt ist. Der neutrale Beobachter sieht mehr. Das geschulte Auge, verbunden mit Erfahrungen, kann eine Situation sehr schnell erfassen. Darum: Lieber zu früh als zu spät professionelle Eheberatung beanspruchen.

Die aufgeführten Informationen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und sollen bewusst niemanden verurteilen.

Wichtige "Kleinigkeiten":

- Negative Stimmungen verhindern konstruktive Gespräche.
- Positive Atmosphären ermöglichen eine offene und ehrliche Aussprache.
- Es geht nie ums Gewinnen, sondern immer um den gemeinsamen Weg und die gemeinsamen Ziele.
- Jeder Partner hat ein Recht auf eine eigene Meinung und auf Anerkennung.
- Der Ehepartner ist der Mensch, der mich am besten kennt.
- Ich sehe die Dinge mit meinen Augen. Meine bisherige Erfahrung, meine Kindheit und die Meinung der Freunde und Bekannten prägen. Das ist beim Partner auch so.
- Eheprobleme, Ehekrisen sind immer ernst zu nehmen.



+

Spezial Dossier „Ehe und Partnerschaft“

Radio-, TV-Sendungen und Fachartikel in einem Dossier. Einfach und bequem Sendung aussuchen und via Internet hören oder PDF downloaden.

Themen Beispiele:

- Konflikte bewältigen - oder Harmonie um jeden Preis?
- EHE es zu spät ist
- Beziehung gesucht
- Seitensprung
- Leben mit HIV - Partnerschaft mit Risiko
- Von Mann zu Mann
- Papi hat Muttertag
- Vom Partner verlassen
- Beziehungskiller Eifersucht
- Leben in der Patchwork-Familie
- Gewalt in den eigenen vier Wänden
- Eltern coachen Eltern
- Männer weinen heimlich
- Mann und Frau – Machtkampf oder Partnerschaft?



Radio Life Channel wird durch ERF Medien, Pfäffikon ZH verantwortet.

Kontaktdaten für eine Eheberatung

Probst-Sutter.ch: Region Zürich