

4. August 2007 19:46:30

# Wie halte ich meine Ehe frisch?

VON SILVIA STAMMER

Mama, wie lange bist du schon mit Papa verheiratet?“ – „20 Jahre, mein Junge.“ – „Und wie lange musst du noch?“ Bei diesem Kalauer können Sigrun und Jörg Hädrich (beide 43, drei Kinder) entspannt lächeln. Das Ehepaar aus Berlin ist seit zehn Jahren verheiratet und sagt: „Wir genießen jeden Tag!“



Heike und Günter Reichelt tanzen gern

Was ist das Geheimnis ihres Glücks? „Wir pflegen unsere Gemeinsamkeiten, joggen zusammen, gehen mal ohne Kinder abends essen. Es ist uns wichtig, den anderen bewusst wahrzunehmen.“

Vorbildlich! Beziehungsnote Eins! Dass Ehe glücklich macht, ist wissenschaftlich erwiesen (z. B. Universität Zürich). Aber was hält sie frisch?



Das Berliner Ehepaar Sigrun und Jörg Hädrich genießt die Zweisamkeit

Was ist das Wichtigste in einer guten Partnerschaft? „Liebe im Sinne von Vertrautheit, Verständnis und Vertrauen“, sagt der Hamburger Paartherapeut Professor Wolfgang Hantel-Quitmann.

„Ganz persönliche Kosenamen, eine Berührung, das echte Interesse, wie es dem anderen geht: Das schafft Verbundenheit und emotionale Nähe. Das beste Rezept: die Welt durch die Augen des anderen sehen.“

Zu zweit perfekt im Takt sind Heike (46) und Günter Reichelt (47) – seit 25 Jahren verheiratet, zwei erwachsene Kinder – aus Essen: „Sonntags gehen wir tanzen.“ Entspannen, reden, etwas gemeinsam tun: das ist schon mehr als manche Paare schaffen.

So weit, so gut – und was ist mit Sex? Vom wilden Rumgewälze in den Laken bleibt bei 35- bis 44-Jährigen spätestens nach sechs Jahren meist nur gelegentlicher Schnellvöllzug (was vor allem Ehemänner mehr oder weniger offen bedauern).

Aber guter Sex kommt nicht von allein. „Wer möglichst lange leidenschaftliche Sexualität leben will, muss neugierig und bereit für Veränderungen sein“, sagt Psychologe Hantel-Quitmann:

„Ein erfülltes Liebesleben braucht Zeit, Kontakt und Kommunikation in der Partnerschaft – dieser Rat geht besonders an die Männer!“ Dass ein Seitensprung die Glut zu Hause neu entfacht, mag in manchen Fällen stimmen.

Kann aber auch zum Niederbrennen der kompletten Hütte, sprich Ehe führen: „Untreue ist sehr häufig der Killer einer Partnerschaft“, warnt Dr. Elke Rohmann von der Uni Bochum. Ob im Bett oder bei Problemen im Alltag:

Miteinander zu reden, ist das beste Mittel für langes Glück (das hören die Männer jetzt ungern). Selbst wenn nicht sofort Lösungen zur Hand sind – oft hilft schon allein die Diskussion, dass sich der andere ernst genommen fühlt.

Für Kritik gibt es sogar eine Formel: Wer einmal nörgelt, muss fünfmal etwas Positives sagen, damit

## Im Detail

### Sind Sie scheidungsgefährdet?

Folgende Faktoren erhöhen das Scheidungsrisiko...

◀ Zurück 1 von 16 Vor ▶▶



Kirsten und Manfred Wiczorek aus Schwarzenbek bei Hamburg urlauben einmal im Jahr ohne Kinder: „In diesem Jahr waren wir auf Fuerteventura. Mal sehen, wohin die nächste Reise geht“

3mal gratis frei Haus! Bild am Sonntag

### Archiv

**Schimpfwortverbot**  
Wie gewöhne ich meinem Kind das Fluchen ab?

**Der BamS-Familienrat**  
Muss mein Kind zu Hause helfen?

**Kinder-Knigge**  
Wie viel gutes Benehmen braucht mein Kind?

**Ratgeber Familie**  
Welche Schule ist die richtige für mein Kind?

**Dickköpfe**  
Was hilft bei Trotzanfällen?

**Erziehung**

Zahnversicherung für Deutschland

Senken Sie Ihre Kosten für den Zahnersatz

Beitragsrechner

Soll ich meine Krankenkasse wechseln?

powered by aspect online

**Muß Strafe sein?**

**Freizeitstreß**  
**Wie viele Hobbys braucht Ihr Kind?**

**Suchtgefahr**  
**Was soll ich tun, wenn mein Kind raucht?**

**Ansprechpartner**  
**Sichere Verhütung für Teens**

die Beziehungsbilanz im Lot ist.

Zu viel Streit ist ungesund, schlägt aufs Herz : Mega-Zoff in der Partnerschaft kann zu einer Verkalkung der Arterien führen, fanden Wissenschaftler der Universität Utah (USA) bei einer Studie mit 150 älteren Paaren heraus. Auf das „Richtig“-Streiten kommt es an: „Fair bleiben und den Partner nicht persönlich attackieren“, empfiehlt Psychologin Rohmann.

Wer den anderen als „Versager“ titulierte, hat schon verloren. Klar, dass es mal laut wird – um so schöner ist die Versöhnung. Was einen beim Disput um die Hausarbeit aber letztlich weiterbringt, ist die sachliche Auseinandersetzung. Lassen sich die Aufgaben – Kinderbetreuung, Müll, Wäsche, Versicherungskram – nicht doch anders und besser verteilen? Wie wär's mit einer Stärken- und Schwächen-Analyse.

„Du bist nie da, ich muss zu Hause alles managen“: so lautet oft der (berechtigte) Vorwurf der Frau an den berufstätigen Gatten/Partner. Der ist genervt, kann (will?) aber nicht mehr zu Hause sein als der Chef erlaubt. Der Rat des Psychologen: „Wichtig ist nicht die Dauer Ihrer Anwesenheit, sondern die ‚quality time‘:

Vermitteln Sie Ihrer Frau und den Kindern das intensive Gefühl, dass Sie sich um sie kümmern.“ Und was sollten die Frauen tun? „Sich vom Idealbild des Märchenprinzen verabschieden, mit der Besserwisserie aufhören und versuchen, ihre Erwartungen an den Mann ihrer Realität anzupassen“ (das hören die Frauen ungern).

Den anderen respektieren, ihn ernst nehmen: das ist das Geheimnis von Partnern mit unterschiedlichen Interessen und Wünschen (übrigens auch beim Sex): „Erst hören wir Eminem, den mag ich – dann deutsche Schlager, die mag er“, sagt Kirsten Wieczoreck (49) und lächelt ihren Mann Manfred (43) an. Vor fast 20 Jahren, an einem Freitag, den 13., haben die beiden aus Schwarzenbek bei Hamburg geheiratet.

Ihre gemeinsamen „Projekte“: die kleine Firma und die beiden Kinder. Was sie sich allein zu zweit gönnen: einmal im Jahr eine Reise ohne den Nachwuchs. „Man kann tausend Gründe finden, sich zu trennen“, sagt Kirsten Wieczoreck, „aber wir halten zusammen!“

Damit gehören die blonde Medizin-Fachangestellte und ihr Mann vermutlich zu dem Drittel deutscher Ehepaare, die, wie Forscher der Uni Mannheim herausgefunden haben, von Natur aus scheidungsresistent sind: Ihre Liebe hat die eingebaute Frischegarantie.



[← Zurück](#)

FOTO:  
Christian Spreitz, DPA, dpa, Georg Lukas, Niels Starnick, BamS

01.03.2007  
© 2007 Bild.T-Online.de