

Family

PARTNERSCHAFT GENIESSEN. FAMILIE GESTALTEN.



VIEL ENTSPANNTER ...

... beim zweiten Kind

Neue Serie:

SO BLEIBT SEX AUFREGEND!

„DEN KINDERWUNSCH LOSZULASSEN, WAR UNGLAUBLICH SCHWIERIG“

Wenn Paare mit Gott und der Welt hadern

2020 – ANDERS ALS GEPLANT

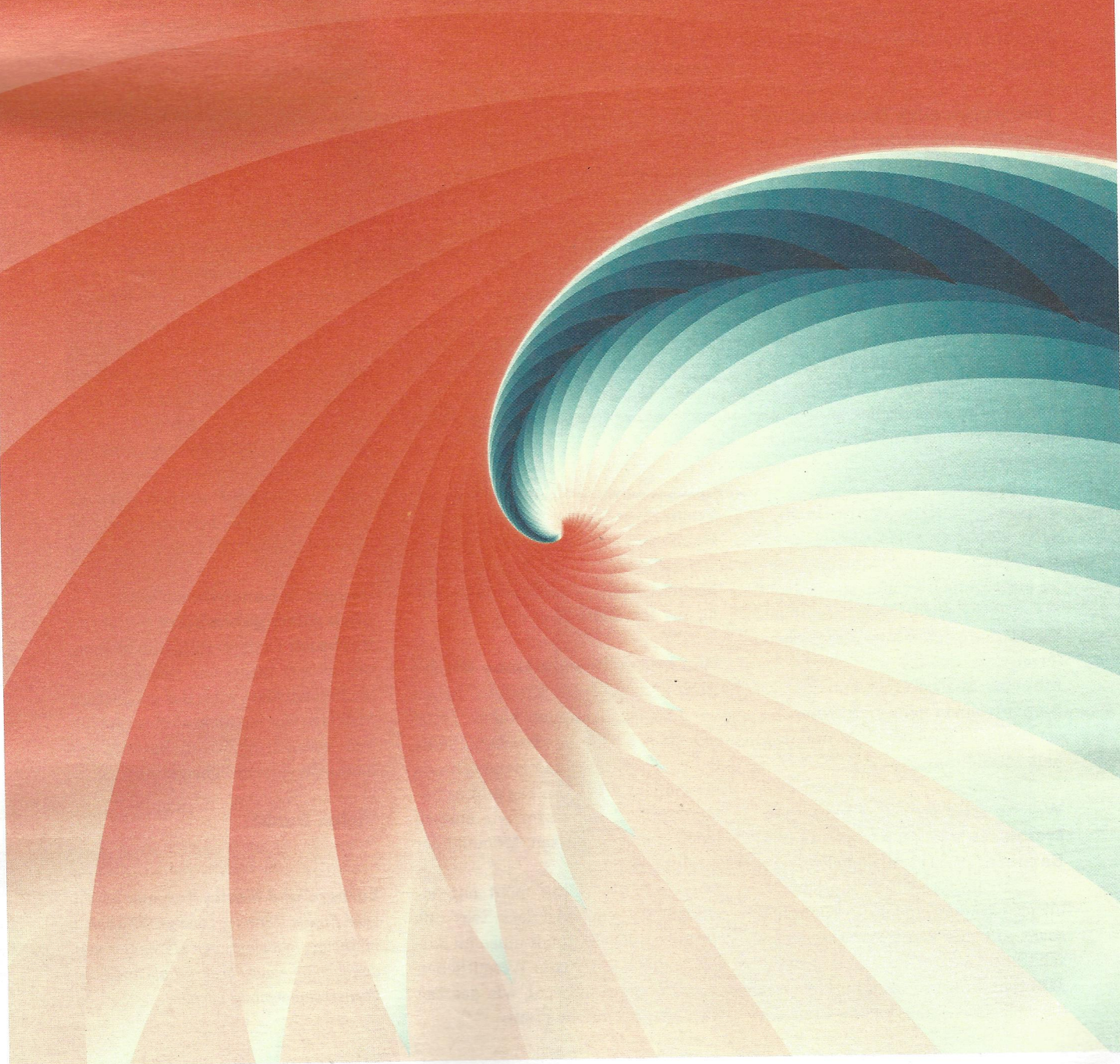
Wie Familien das Corona-Jahr
erlebt haben

DOSSIER:
ZUSAMMENHALT
Gemeinsam geht
es besser

ELTERN UND KINDER DÜRFEN FEHLER MACHEN!

ALLES NUR IN MEINEM KOPF

Gedankliche Muster und Haltungen können unsere Ehe prägen und eine Negativspirale auslösen. Doch wir sind ihnen nicht ausgeliefert, ist Bernd C. Trümper überzeugt.



Als ich ein Junge war, trennten sich meine Eltern. Sie kamen zwar sieben Jahre später wieder zusammen und sind bis heute sehr glücklich miteinander verheiratet, und das nun seit über fünfzig Jahren, und doch war die Trennung für mich ein Schock, der mir erst viel später bewusst wurde.

In den ersten Jahren unserer Ehe war ich ein sehr eifersüchtiger Ehemann. Ich konnte es nicht ertragen, wenn sich meine Frau mit einem anderen Mann länger unterhielt. Dass sie täglich bei der Arbeit – sie war damals Beamtin – von Kollegen umgeben war, machte mich schier wahnsinnig. Ich war der erste Mann in ihrem Leben und ich wusste, sie würde mich nie betrügen. Trotzdem waren da diese Gefühle, diese bodenlose Angst.

Das spitzte sich in dem Jahr zu, in dem unsere Erstgeborene elf wurde. Wir führten zu diesem Zeitpunkt schon viele Jahre eine sehr gute Ehe und liebten uns sehr. Doch war da diese Barriere, die ich lange nicht erkannte. Als mir schließlich bewusst wurde, dass meine Mutter meinen Vater genau in dem Jahr verlassen hatte, als ich selbst elf Jahre alt gewesen war, wurde mir so manches klar. Tief in mir drin glaubte ich, nein, ich erwartete es regelrecht, dass es mir genauso gehen würde wie meinem Vater damals und dass Iris mich verlassen würde. Iris war jedoch die treueste und hingebungsvollste Ehefrau, die man sich vorstellen kann.

Diese Barriere war einzig in meinem Kopf. Ich hatte einfach kein inneres Bild für eine heile Ehe, die andauerte. Iris hielt meine Ängste aus, und durch ihre Sanftheit, ihre Liebe und dass sie sich mir zuliebe von bestimmten Männern auf Abstand hielt (die Männer waren nicht das Problem, ich war es), ließen mich innerlich heilen. Als dann dieses elfte Lebensjahr unserer Tochter vorbei war, wusste ich, ich hatte diese Barriere durchbrochen.

Ich wusste auch, dass ich sie nicht nur für mich selbst durchbrochen hatte, sondern für unsere Kinder, die diese Barriere nicht mehr haben würden.

Unsere Gedanken können mächtige Feinde, aber auch wundervolle Freunde sein. Darum schauen wir uns jetzt die grundlegenden Funktionsweisen und Auswirkungen unseres Gedankenlebens etwas genauer an.

GEDANKEN UND GEFÜHLE PRODUZIEREN HALTUNGEN

Zunächst wirken sich unsere Gedanken und Gefühle verstärkt auf unsere Haltungen aus. Wenn es zum Beispiel am Morgen eine größere Meinungsverschiedenheit zwischen Ihnen und Ihrem Ehepartner gab oder sein Verhalten Sie verletzt hat, ist es unwahrscheinlich, dass Sie ihm abends,

wenn Sie sich wiedersehen, gleich ein eindeutiges Angebot machen. Ihre Haltung ihm gegenüber ist so lange verändert, bis beseitigt wurde, was zwischen ihnen steht.

Wie anders hätten Sie sich wahrscheinlich am Abend verhalten, wenn Ihr Mann Sie am Morgen mit einem „Ich liebe dich“ verlassen hätte und Ihnen, während er Sie beim Abschied küsste, noch eine Tafel Ihrer Lieblingsschokolade überreicht hätte, auf der Sie die gleichen drei Worte in seiner Handschrift erkennen.

HALTUNGEN PRODUZIEREN HANDLUNGEN

Die meisten unserer Handlungen, also das, was wir sagen, entscheiden und tun, entstammen unseren unsichtbaren Haltungen, die durch unsere Gedanken und Gefühle massiv beeinflusst werden. Wie also unsere Haltung zu jemandem oder etwas ist, wird darüber entscheiden, wie wir auf ihn oder es reagieren.

Mal angenommen, Sie werden von einem Ihnen nur oberflächlich bekannten Herrn gebeten, bis nächste Woche 100 000 Euro aufzutreiben. Sicher wäre Ihre Antwort Nein. Ihre Haltung dieser Person gegenüber ist eher neutral. Doch dieser Mann lässt Sie wissen, dass er der behandelnde Arzt Ihrer Tochter ist und dass Ihre Tochter wegen einer bestimmten Komplikation nur noch eine gute Woche hat, ehe ihre Organe versagen. Nur durch eine extrem teure Behandlung im Ausland wird sie überleben. Welche Antwort geben Sie nun?

Auch wenn Sie über solch eine Summe nicht verfügen, wäre Ihre Antwort: „Ja, ich treibe das Geld auf. Leiten Sie alles in die Wege!“ Denn hier hätte sich Ihre Haltung so weit geändert, dass Sie Haus und Hof versetzen, Ihr Auto verkaufen, jeden Kredit aufnehmen und jeden anpumpen würden, den Sie kennen, um das Leben Ihrer geliebten Tochter zu retten.

Dieses Beispiel verdeutlicht die große Bedeutung von Haltungen. Hier bestehen oder entstehen Motivationen, also Beweggründe, die uns tun lassen, was wir tun. Insofern erlauben unsere Handlungen auch zu einem gewissen Grad, unsere unsichtbaren Haltungen sichtbar zu machen und dadurch auch Rückschlüsse auf unsere Gedanken und Gefühle zu erhalten.

HANDLUNGEN PRODUZIEREN WIEDER GEDANKEN UND GEFÜHLE

Das, was wir entscheiden, tun oder sagen, hat wiederum einen verstärkenden Einfluss auf unsere Gedanken und Gefühle. Genauer gesagt entsteht hier eine Spirale, die sich entweder negativ oder positiv dreht. In vielen Ehen ist diese Spirale schon seit Jahren negativ. Die Ehepart-



„Unsere Gedanken können mächtige Feinde, aber auch wundervolle Freunde sein.“

Bernd C. Trümper

ner konzentrieren sich mehr auf Problemlösungen in der Familie als aufeinander. Das Leben füllt sich mit Ritualen. Sich ständig wiederholende Abläufe sind an der Tagesordnung. Das Leben wird immer enger getaktet. Unter Druck kommt raus, was drinnen ist. Verletzungen geschehen. Diese Dinge werden verdrängt, unter den Teppich geschoben, eingefroren und dann, wenn es am wenigsten erwartet und gebraucht wird, platzt der Eisschrank und all die eingefrorenen Konflikte, Verletzungen und Enttäuschungen tauen auf einmal auf. Das ist dann nicht selten der Anfang vom Ende und der Beginn der Scheidungsmodalitäten.

DIE SPIRALE UMDREHEN

Es gibt ein paar sehr einfache Eingriffsmöglichkeiten, um die Spirale zu drehen und Ihre Gedanken und Gefühle aktiv positiv zu verändern:

- ☉ Ändern Sie Ihre Worte. Worte haben in sich Kraft und Auswirkung auf unsere Haltungen, Gefühle und Gedanken. Das erleben wir täglich beim Hören der Nachrichten, dem Getratsche der Kollegen oder der Szene einer Fernsehserie, die uns tief bewegt. Wenn Sie beginnen, die „richtigen Worte“ zu sprechen, verändern Sie immer Ihr Innerstes und oft auch Ihre Umgebung entsprechend. Also: Nehmen Sie bewusst Einfluss. Verbieten Sie sich toxische Worte und sprechen Sie das aus, was Sie wollen, auch wenn Sie es nicht fühlen. Tun Sie das beständig und beobachten Sie, was geschieht.
- ☉ Genauso verhält es sich mit der Änderung von Handlungen. Vielleicht haben Sie Ihrer Frau schon seit Jahren keine Blumen einfach so geschenkt, weil Sie es für Geldverschwendung halten, Ihr sauer verdientes Geld für Grünzeug auszugeben, das in sieben Tagen doch in der braunen Tonne landet. Doch glauben Sie mir, allein die Investition Ihres Geldes verbindet Sie auch emotional mit dem oder besser gesagt mit der, für die Sie es ausgeben.
- ☉ Auch Entscheidungen können Sie treffen, ohne dass Sie sich dabei besonders gut fühlen. In dem Moment, in dem Sie sich zum Beispiel für eine Städtereise entscheiden, weil es Ihrem Partner so wichtig ist, beginnen auch Ihre

Gedanken sich um die ausgewählte Stadt zu drehen und Vorfreude kann entstehen, die Sie sich vorher gar nicht vorstellen konnten. Denn Ihre Haltung hat sich allein durch die Entscheidung verändert. Auf einmal ist London nicht nur eine europäische Stadt, sondern Sie finden heraus, dass Ihr Lieblingsmusical dort läuft, und Sie freuen sich schon auf das altherwürdige Hotel, das Sie ausgesucht haben. Plötzlich können Sie es kaum noch erwarten, endlich dorthin zu kommen.

Als Iris und ich elf Jahre verheiratet waren, hatten wir zwei kleine Kinder. Ich hatte beruflich eine Menge um die Ohren und meine Frau war mit den kleinen Kindern, ihrer Mitarbeit in unserer Kirche und dem großen Haus auch bis zum Anschlag beschäftigt. Die Monate vergingen und während wir beide so unter Strom standen, verloren wir uns – obwohl ich von zu Hause aus arbeitete – emotional aus den Augen. Es geschah schleichend, doch irgendwann erkannte ich, dass meine Gefühle für meine Iris nicht mehr leidenschaftlich und romantisch waren. Sie war eher zu einer Schwester für mich geworden. Es gab nach der Geburt des zweiten Kindes noch weniger Sex und der Alltag machte das Übrige.

Später, nachdem wir diese Krise bewältigt hatten, sagte mir Iris, dass es ihr ganz ähnlich ergangen war und sie mit dem Gedanken gespielt hatte, mich zu verlassen. Ich wusste, dass ich bei unserer Trauung versprochen hatte, meine Frau zu lieben und bei ihr zu bleiben, in guten wie in schlechten Zeiten, bis dass der Tod uns scheidet. Ich hatte auch erkannt, dass Liebe kein Gefühl ist, sondern eine Entscheidung, der Gefühle folgen.

So nahm ich mir vor, ganz gezielt mit meinen Worten auszudrücken, was ich entschieden hatte zu wollen, nicht das, was ich fühlte. Meine Gefühle hätten nicht für viel mehr als „Du bist ganz nett“ oder „Ich mag dich“ ausgereicht.

Meine Entscheidung war jedoch, mit meiner Frau glücklich und leidenschaftlich alt zu werden. Also begann ich zu sagen, was ich wollte (aber nicht fühlte): „Du bist meine Traumfrau!“, „Ich liebe dich mehr als je zuvor!“, „Ich finde dich sexy!“, „Ich bin verrückt nach dir!“ usw. Es fühlte sich am Anfang seltsam an und es fühlte sich an, als würde ich

lügen. Doch war es die reinste Wahrheit, denn es war genau das, was ich wollte. So machte ich weiter damit.

Tag für Tag. Die ersten Tage und Wochen vergingen und ich fühlte wenig bis nichts. Doch dann, irgendwann nach einigen Wochen erwachte etwas in mir und wurde immer stärker. Ich begann mehr und mehr zu fühlen, was ich sagte.

Schließlich übermannten mich Gefühle, wie ich sie seit unseren ersten zwei Jahren nicht mehr kannte. Ich schaute durch eine rosarote Brille und war Hals über Kopf verliebt.

Verliebt in meine eigene Frau. Um eine lange Geschichte kurz zu machen: An diesen Gefühlen hat sich während der letzten fast zwanzig Jahre nie wieder etwas geändert. Ich bin verrückt nach meiner bezaubernden Frau, und das kann ruhig jeder wissen. Allerdings habe ich auch nie wieder aufgehört, ihr die richtigen Worte zu sagen. Worte, die meine eigene Haltung, meine Gedanken und Gefühle und dadurch alles, was ich selbst sage, entscheide und tue, beeinflussen.

SICH FÜR LIEBE ENTSCHEIDEN

Seien Sie großzügig mit Lob, Komplimenten und Bestätigung. Loben Sie Ihren Ehepartner ganz bewusst vor anderen und tun Sie das häufig. Kritisieren Sie sich nie vor anderen. Entscheiden Sie sich, Ihren Partner so zu lieben, wie er ist. Geben Sie die Versuche auf, ihn oder sie zu ändern. Es gibt nur eine Person auf diesem Planeten, die Sie ändern können und das sind Sie selbst. Andere zu ändern, ist eine Illusion, und das zu respektieren, ist weise. Entwickeln Sie durch die richtigen Worte eine Haltung der Dankbarkeit. Es ist eine Haltung, mit der man sehr alt werden kann.

Folgende Worte, die häufig dem Talmud zugeschrieben werden, fassen die Auswirkungen unserer Worte sehr gut zusammen:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Sie haben in Ihrem Ehepartner eine einzigartige und wundervolle Persönlichkeit geheiratet. Sie sind berufen, der größte Förderer für ihn oder sie zu sein und durch Ihre bestätigenden, lobenden und liebevollen Worte vieles von dem zu entfalten, was noch im Inneren schlummert. Sie werden sehen: Es lohnt sich! ☺



Bernd C. Trümper ist Pastor und Autor. Der Artikel ist ein gekürzter und bearbeiteter Auszug aus dem Buch: „Quality Time in der Ehe – Die Zeit zu zweit genießen“, das er zusammen mit seiner Frau Iris veröffentlicht hat. Es ist erschienen bei SCM Hänssler.