DU + ICH = WIR BEIDE

Ich will dich lieben, achten und ehren … auch im Alltag??

TEXT: CHRISTIAN UND DANIELA SCHALLAUER

Wie schön und besonders ist doch die Zeit der Verliebtheit nach dem Kennenlernen. Wir sind auf Wolke Sieben. Da kommt uns kaum ein böses oder verletzendes Wort über die Lippen. Was wir sagen, wählen wir mit Bedacht. Wir achten sehr auf unser eigenes Tun und Handeln. Wir wollen uns von unserer besten Seite präsentieren. Möchten dem Partner gefallen. Als frisch verliebtes Paar wollen wir uns immer mehr kennenlernen. Wertschätzung, Bewunderung und Komplimente gehen uns in dieser Phase leicht von der Hand.

Ist dann die Entscheidung herangereift zu heiraten, scheint alles perfekt. Vor dem Traualtar legen wir ein großes Versprechen ab: „Ich will dich lieben, achten und ehren, alle Tage meines Lebens …“

Wir haben relativ jung, also mit 21 Jahren, geheiratet. Zuvor waren wir drei Jahre ein Paar. Wir haben vor der Hochzeit nicht zusammengelebt und auch nicht den Alltag zusammen bestritten.

Daniela: Mir war bewusst, dass dieses Versprechen ein sehr großes ist, aber was es wirklich in der Umsetzung bedeutet - Tag für Tag - konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen. Nach den Flitterwochen kündigte sich unser erstes Kind an und so wurde unser Versprechen gleich auf die Probe gestellt. Gemeinsame Haushaltsführung von zwei Menschen, die aus sehr unterschiedlichen Herkunftsfamilie stammen, durchwachte Nächte (mir ist mein Schlaf heilig) und vieles mehr, was zum Alltag einer jungen Familie dazugehört. Der Alltag, herausfordernde Situationen und Zeiten, in denen wir physisch und psychisch an unsere Grenzen stoßen, bringen natürlich auch Seiten von uns zum Vorschein, die der andere und vielleicht sogar man selbst, so nicht kannte. Diese Dinge stören und ärgern uns und können uns auf die Palme bringen.

Christian: Ich wusste, dass Daniela meine Prinzessin ist und ich mein Leben mit ihr verbringen möchte, aber wie das konkret im täglichen Miteinander aussehen wird und dass ich auch einmal um meine Prinzessin und ihre Liebe „kämpfen“ werde müsse – ja, davon hatte ich keine Ahnung! Im Sport finde ich dazu eine passende Analogie: Ich bin diverse Rennradrennen gefahren und einige Halbmarathons gelaufen. Um solche sportlichen Ziele zu erreichen, wusste ich, dass es Training und Ausdauer braucht. Ich entschied mich für diese Rennen, aber die Entscheidung war nur ein Teil davon! Das harte Training und die tägliche Überwindung, die es dafür brauchte, versetzten mich erst in die Lage, der Herausforderung gerecht zu werden und über die Ziellinie zu kommen. „Nur“ eine Entscheidung zu treffen, würde noch nichts bringen! Ähnlich ist es mit der Ehe: Zum einen kommt es auf die definitive Entscheidung an und dann um das Annehmen des täglichen Ja's. Nur dann erreichen wir gemeinsam das Ziel.
In diesen Up and Downs können wir schon mal vergessen, was es bedeutet, den anderen zu ehren, wertzuschätzen und in Liebe zu begegnen. Streit und Diskussionen, Verletzungen und Enttäuschungen sind die Folge. Und dann ist der Alltag so dicht, dass kaum Luft bleibt, um zu reflektieren und schon gar nicht, um miteinander in Ruhe über Wichtiges zu sprechen. Dann „wurschteln“ wir so dahin und haben unseren Fokus auf alles Mögliche (Kinder, Haushalt, Job, Ausbildung, Überstunden, und Freizeitgestaltung) und verlieren dabei den Ehepartner völlig aus den Augen! Das kann zu einer „emotionalen Wand“ zwischen den Eheleuten führen und dann ist wirklich VORSICHT geboten! Nichts ist so wichtig, wie die Liebesbeziehung zwischen Ehemann und Ehefrau – danach kommt erst alles andere - auch die Kinder!

Daniela: Wir müssen uns bewusst sein, dass allein schon die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau in gewissen Bereichen sehr herausfordernd ist. Es braucht die Bereitschaft von beiden Seiten, sich auf den anderen einzulassen, um einander besser zu verstehen und annehmen zu können. Es braucht täglich - ja jeden Atemzug unseres Lebens - eine Entscheidung. Die bewusste Entscheidung, den Partner zu lieben, zu achten und zu ehren, auch dann, beziehungsweise gerade dann, wenn nicht alles einfach und rosarot ist. Christian und mir hat in dieser Sache eine ganz einfache Übung sehr geholfen: Jeder schreibt zehn Punkte auf, die einem sehr schwerfallen oder wirklich am Gegenüber aufregen. Diese zehn Punkte nimmt man dann in Liebe an und versucht wirklich ernsthaft, sich in Zukunft nicht mehr ständig darüber zu ärgern, deswegen zu streiten oder den anderen deswegen schlecht zu machen! Das verändert einfach ALLES – glauben Sie mir!

Christian: Eine Liste mit zehn Punkten, auf der ich, die für mich großartigen und beeindruckenden Eigenschaften oder Talente meines Ehepartners festhalte, wäre das positive Pendant dazu. Dabei geht es darum, den eigenen Fokus bewusst auf die kostbaren Eigenschaften des anderen zu richten, denn die gehen oft und schnell im Alltag verloren. Ich sage manchmal ganz bewusst zu Daniela: „Du bist die Mutter meiner Kinder!“ Einfach deshalb, weil ich finde, dass das einer der wunderbarsten und wertvollsten Titel, die es überhaupt zu erlangen gibt, ist! Bitte vergessen wir das nicht - als Männer und als Gesellschaft!

Wir laden Sie ein: Erinnern Sie sich zurück an die Zeit des Verliebtseins, in der noch alles so leicht war. Schreiben Sie gemeinsam all das Schöne und Besondere auf, alles was Sie am anderen schätzen, was Ihnen an ihm gefällt, worauf Sie stolz sind, was Sie an ihm lieben. Die Liste darf ruhig SEHR lange werden. Wenn Sie das gemeinsam als Paar machen, können Sie die Listen austauschen, damit sie der andere lesen kann. Das ist ein besonderes Geschenk für den anderen und kann viel bewirken. Bewahren Sie diese Liste gut auf und greifen Sie immer wieder darauf zurück, um sie durchzulesen und ins Bewusstsein zu holen, welche Kostbarkeiten beim Gegenüber vorhanden sind.

Lieben, achten und ehren wir uns, jeden Tag aufs Neue und lassen wir uns überraschen, was dieses letzte Abenteuer der Liebe für uns bereit hält.

> UNSER LEBEN KANN NICHT IMMER VOLLER FREUDE, ABER BESTIMMT VOLLER LIEBE SEIN.
>
> Thomas von Aquin