LANGZEITBEZIEHUNG

Tipps für eine glückliche Ehe: „Ironie und Spott sind Gift“

Aktualisiert: 27.11.2023, 17:30 | Lesedauer: 3 Minuten
Nick Kaspers

Ein Drittel aller Ehen wird geschieden, schätzt das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung. Wie eine glückliche, lange Ehe glücken kann, erklärt eine Psychologin. (Symbolbild)

Foto: Patrick Pleul / dpa

AN RHEIN UND RUHR **Viele Ehen halten keine zehn Jahre. Eine Psychologin aus Düsseldorf erklärt, woran viele Paare scheitern – und wie eine lange Ehe glücken kann.**

Manche Ehen haben das Potenzial, ewig zu halten, so wie die von Heinz und Regina Bovenkerk. Das Paar aus Oberhausen feiert am Dienstag seinen 70. Hochzeitstag. Wie glückliche Ehen funktionieren können, erklärt Diplom-Psychologin Gabriele Birnstein aus Düsseldorf unserer Redaktion.

Wovon hängt es ab, wie lange eine Ehe hält?

Die Verliebtheit hält etwa ein bis eineinhalb Jahre an und dann entscheidet sich, ob daraus eine schöne, verlässliche Liebe wird oder nicht. Der Rausch der Verliebtheit lässt sich leider nicht konservieren.

Ob eine Beziehung oder Ehe dann langfristig hält, hängt von drei Säulen ab: Passung, Respekt und Balance. Ähneln sich die beiden Partner stärker, ist die Beziehung in der Regel stabiler. Dafür empfinden manche Partner, die sich stärker unterscheiden, die Ehe als aufregender.

LIVE ABSTIMMUNG 1.446 MAL ABGESTIMMT

Wie stehen Sie zu einem Renteneintrittsalter von 70 Jahren?

NRZ

Passung, Respekt und Balance entscheiden, ob eine Ehe langfristig hält, sagt die Düsseldorfer Psychologin Gabriele Birnstein.
Foto: René Verkaart

Ohne gegenseitigen Respekt ist jede Beziehung zum Scheitern verurteilt. Außerdem brauchen beide sowohl Zeit miteinander als auch für sich alleine. In einer ausbalancierten Beziehung wird die Liebe füreinander immer größer.

Woran scheitern viele Ehen, wenn die erste Verliebtheit nachlässt?

Oft wird es Paaren zum Problem, dass sie Uneinigkeiten nicht früh genug ansprechen. Vor allem, wenn zwei Menschen sehr verschieden sind, müssen sie sehr viel mehr miteinander reden, um einander zu verstehen. Der Plan, den anderen verändern zu wollen nach dem Motto: „Lass uns erstmal verheiratet sein, dann gewöhne ich ihm/ihr das schon ab“, erweist sich meistens als Beziehungskiller.

Lesen Sie auch zum Thema Ehe und Beziehung

- **Beziehungsratgeber**: Alle Artikel zum Thema Liebe & Beziehungen im Überblick
- **Wilde Ehe**: Was unverheiratete Paare regeln sollten
- **Paartherapeut erklärt**: Partnerlook in Beziehung - „Das könnte in einer Affäre enden“
- **Ehevertrag**: Diese Regeln sollten Paare vorher kennen
- **Expertin klärt auf**: Männer trauern nach Trennung anders
- **Psychologe verrät Tipps**: So besiegen Sie Ihre Eifersucht
- **Familienstress**: Was tun, wenn der Partner von der Familie angefeindet wird

Lösen Partner die Probleme nicht rechtzeitig, verfestigen sie sich. Das fängt schon bei Kleinigkeiten an, die sich in einem Streit entladen, wenn sie sich ansammeln.

Auch die Streitkultur ist ein wichtiger Punkt. Beleidigungen, Ironie und Spott sind Gift für jeden Konflikt. Auf Signalwörter wie „immer“ und „nie“ sollten Partner verzichten, denn sie klagen Fehler des anderen an. Das bringt nichts – auch, wenn man selbst Recht hat.

Wie kann stattdessen eine glückliche Ehe gelingen?

Glückliche Eheleute begegnen sich immer auf Augenhöhe. Sie verstehen sich nicht nur als liebevolle Partner, sondern ebenfalls als beste Freunde. Sie streiten auch, das ist normal, allerdings nicht aggressiv und anklagend.

> Glückliche Eheleute begegnen sich immer auf Augenhöhe. Sie verstehen sich nicht nur als liebevolle Partner, sondern ebenfalls als beste Freunde.
>
> *Diplom-Psychologin Gabriele Birnstein*

Vergreift sich doch einer mal im Ton, entschuldigt sie oder er sich zeitnah. Glückliche Partner konkurrieren auch nicht verbissen miteinander, sondern arbeiten gerne auch als Team zusammen.

Langzeit Liebende machen einander selbst nach vielen Jahren noch schöne Komplimente. Sie pflegen regelmäßige Rituale, wie zum Beispiel ein romantisches Candle-Light-Dinner oder ein Besuch im Kino. Aber sie lassen sich auch gegenseitig die Freiheiten, für eigene Hobbys, Sport und andere Vorlieben.

WEITERE THEMEN

Aktenzeichen XY im ZDF: Diese Fälle sind am Mittwoch Thema
NRW: Vertrauen der Teenager in die Demokratie sinkt
70 Jahre verheiratet: Bovenkerks setzen auf goldene Regel
Schnee in NRW: Startet am Wochenende die Skisaison?
Gesellig! Essen teilen im alten Leidener Stadttor

Mehr Artikel aus dieser Rubrik gibt's hier: Niederrhein

ZUR STARTSEITE