

Robert Wolgemuth & Mark DeVries

*Was jeder Bräutigam
wissen sollte*

Die 12 besten Tipps für die Ehe



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1. <i>Das allerwichtigste Jahr:</i> Wie Sie Ihre Frau glücklich machen	12
2. <i>Bedürfnisse:</i> Die Ja-Spirale	25
3. <i>Geistliche Gemeinschaft:</i> Das Ziel im Auge behalten	37
4. <i>Die Herkunftsfamilie:</i> Alles eine Frage der Wurzeln	50
5. <i>Rollenverteilung:</i> Wer hat die Hosen an?	67
6. <i>Kommunikation:</i> Das beste Vorspiel	80
7. <i>Freundschaft:</i> Die Geheimzutat für eine glückliche Ehe	94
8. <i>Konflikte:</i> Waldbrandgefahr	111

9. <i>Geld:</i>		
Der lauernde Tiger		127
10. <i>Sex:</i>		
Sie sind dran		145
11. <i>Die liebe Verwandtschaft:</i>		
Wer sind diese Leute und was wollen sie von mir?	171	
12. <i>Hilfe:</i>		
Wenn es so nicht weitergeht		186
Anmerkungen		205

Einleitung

Wie Sie an dieses Buch gekommen sind, ist unwichtig. Vielleicht war es ein Hochzeitsgeschenk; vielleicht hat es Ihnen ein Freund gegeben, ein Pastor oder ein Eheberater. Wichtig ist nur, dass Sie es lesen.

Mit Sicherheit können Sie es kaum abwarten, alles über eine gute Ehe zu lernen. Sie werden bestimmt vor lauter Begeisterung das Essen vergessen, den Fernseher ignorieren und erst zufrieden sein, wenn Sie das Buch durchgelesen haben ... Oder auch nicht.

Eine Ehe ist wie ...

Als ich den großen Karton öffnete, den ich gerade mühsam aus dem Kofferraum bugsirt und in der Garage abgestellt hatte, lag oben auf den Einzelteilen ein Zettel. „ACHTUNG: Bei fehlerhaftem Zusammenbau besteht akute Verletzungsgefahr!“

Meine Frau Bobbie und ich hatten uns gerade einen riesigen Gasgrill geleistet. Ich grille für mein Leben gern, war es aber endgültig leid, den vor sich hin qualmenden Brikkethäufchen gut zuzureden. Ich wollte Gas!

Schon draußen auf dem Karton stand der Hinweis: „Achtung: Bausatz“. Aber der Anblick der unübersehbaren, lindgrün schillernden Warnung katapultierte meine

Bereitschaft, den Anweisungen genau zu folgen, endgültig steil nach oben. Schuld daran waren die Worte „akute Verletzungsgefahr“. Die Vorstellung von rohen Steaks auf dem Grill und einem gerösteten Grillmeister gefiel mir ganz und gar nicht.

An Ihrer Eheurkunde hätte eigentlich ein ähnlicher Hinweis befestigt sein müssen: „ACHTUNG: Bei Vernachlässigung im *ersten Ehejahr* besteht akute Verletzungsgefahr! Lebenslange Konsequenzen und ewige Unzufriedenheit inklusive.“

Dieses Buch soll eine Art Gebrauchsanleitung für Ihre Ehe sein. Und sie ist viel leichter zu verstehen als die Anleitung für meinen Gasgrill.

Wer hat dieses Buch geschrieben und welches Ziel verfolgt es?

Dieses Buch und sein Zwilling, *Was jede Braut wissen sollte*, sind das Ergebnis einer Zusammenarbeit von zwei Paaren: Mark und Susan DeVries und Bobbie und mir, Robert Wolgemuth. Mark und Susan sind seit vielen Jahren gute Freunde von uns. Unsere Töchter Missy und Julie sind mit Mark und Susan als Jugendleiter aufgewachsen und haben mit ihnen zusammen Jugendarbeit gemacht. Mark und Susan hatten immer ein offenes Ohr für unsere beiden Mädchen.

Als Pastor hat Mark Hunderte von verlobten Paaren begleitet (manchmal gemeinsam mit Susan), darunter auch Missy und Julie mit ihren Verlobten Jon und Christopher. Weil wir an unseren eigenen Kindern erlebt haben, was Marks und Susans Ehevorbereitung bewirkt hat, wollen wir

ihre Erkenntnisse auch anderen verfügbar machen – Menschen wie Ihnen, die Mark und Susan wahrscheinlich nie persönlich begegnen werden.

Als Mitarbeiter in der Gemeinde und Bibellehrer mit über vierzig Jahren Erfahrung habe ich viele Paare mit Eheproblemen vor mir gehabt. Und überall komme ich zu ein- und demselben Schluss: Es gibt keine wichtigere Aufgabe, als an guten Ehen zu bauen. Die Tipps und Hilfen in diesem Buch stammen nicht aus dem Seminarraum, sondern aus unserer eigenen Erfahrung, vor allem aus der Vielzahl an Fehlern, die wir in unseren zusammengerechnet fast sieben Jahrzehnten Ehe gemacht haben.

Die zwei Zwillingbücher haben dasselbe Thema, aber sehr unterschiedliche Inhalte. In diesem Buch, *Was jeder Bräutigam wissen sollte*, sprechen Mark und ich über die „Männerseite“; in *Was jede Braut wissen sollte* widmen sich Susan und Bobbie der „Frauenseite“. In diesem Buch werden Sie ausschließlich meine Stimme hören; das Buch für Ihre Frau hat Susan geschrieben. Mark und Bobbie – die nicht selbst zu Wort kommen, deren Namen aber immer wieder auftauchen werden – waren aber vom ersten Tag entscheidend an der Entwicklung und dem Schreiben beteiligt.

Wie soll ich dieses Buch verwenden?

Wir möchten gleich zu Anfang sagen, dass dies kein Buch über „Frauen an sich“ ist. Uns ist nämlich bewusst, dass Sie nicht irgendeine Frau geheiratet haben. Dieses Buch soll Ihnen helfen, *die eine* Frau glücklich zu machen und damit die Vorzüge einer guten Partnerschaft genießen zu können.

Jedes Paar wird seine eigene Herangehensweise an die-

se Bücher haben, aber hier sind einige Tipps, damit Sie das Gelernte anwenden und ihre Beziehung bereichern können:

1. Tipp: Abgucken erlaubt!

Nachdem der erste Entwurf der Manuskripte fertig war, gaben wir sie mehreren Testlesern aus unserer Gemeinde. Hinterher hörten wir, dass die Frauen komischerweise immer wieder das Männerbuch in die Hand nahmen. Und selbst der größte Lesemuffel unter den Männern wagte hin und wieder einen Blick in das Frauenbuch. Das ist gut so. Die besten Gespräche über das Thema werden sich dann entwickeln, wenn Sie und Ihre Frau jeweils im anderen Revier wildern und sagen: „Genau so ist es!“ oder: „So bin ich überhaupt nicht!“

2. Tipp: Fragen Sie die Expertin!

Sie werden sicher Dinge über „die Frauen“ lesen, die auf Ihre Frau überhaupt nicht zutreffen. Nutzen Sie die Gelegenheit und holen sich die Expertenmeinung bei ihr ein: „Denkst du wirklich so?“, „Trifft das auf dich zu?“

3. Tipp: Werden Sie zum Experten!

Selbst wenn Ihre Ehe erst ein paar Wochen alt ist, könnte Ihre Frau jetzt schon erste Schwierigkeiten haben. Wissenschaftler schätzen, dass bis zu neunzig Prozent der Ehefrauen im ersten Ehejahr unter einer Form der Depression leiden.¹ Je besser sich Ihre Frau verstanden fühlt und je deutlicher Sie zeigen, was die Lektüre dieses Buches bei Ihnen bewirkt,

desto schneller wird sich der Nebel der Unsicherheit bei ihr lichten.

Und außerdem ...

Dieses Buch richtet sich – wie schon der Untertitel sagt – vor allem an junge Paare, die gerade in das Abenteuer Ehe starten. Doch auch wenn Sie schon einige Jahre oder sogar Jahrzehnte verheiratet sind, sollten Sie das Buch jetzt nicht enttäuscht aus der Hand legen. Ganz im Gegenteil!

Ein paar erfahrene Ehepaare fragten uns: „Ist es zu spät für uns, das wichtigste Jahr nachzuholen?“ Ganz im Gegenteil. Wenn Sie und Ihre Frau nach vielen Jahren Ehe bereit sind, noch einmal neu in Ihre Beziehung zu investieren, ist es niemals zu spät. Egal also, ob Sie seit dreißig Tagen oder dreißig Jahren verheiratet sind: Wir möchten Sie einladen, intensiv an der Beziehung zu Ihrer Frau zu arbeiten.

Letzte Vorbemerkung: Die Geschichten in diesem Buch sind wahr. In den meisten Fällen haben wir nur die Namen und die Umstände etwas geändert, um die Identität der beteiligten Personen zu schützen.

Robert Wolgemuth, Orlando, Florida

Mark DeVries, Nashville, Tennessee

1. Das allerwichtigste Jahr:

Wie Sie Ihre Frau glücklich machen

*Wäre sich Mühe zu geben der Schlüssel zu einer gesunden Ehe,
würden sich die meisten Paare in der Ruhmeshalle
der besten Ehen wiederfinden.*

Jeff Van Vonderen,
Heil werden in der Familie

Der Trainer hatte genug. Er nahm eine Auszeit und rief seinen Quarterback an die Seitenlinie. Was er da auf dem Spielfeld ablieferte, war eine Katastrophe. Der Quarterback brauchte dringend eine Ansage vom Trainer. Ihn so weiterspielen zu lassen, würde die sichere Niederlage bedeuten, und dieses Spiel war einfach zu wichtig.

Wir kennen alle diese Ansprachen aus dem Fernsehen. Manche Quarterbacks hören konzentriert zu; einige schauen nervös hierhin und dorthin, während der Trainer Instruktionen gibt. Andere lassen scheinbar alles mit einem arroganten Schulterzucken an sich abprallen. Und in diesen Fällen wird der Blick des Trainers noch intensiver, als wolle er sagen: „Hör zu, Freundchen! Das ganze Spiel hängt von dir ab.“ Mancher Trainer packt seinen Spielgestalter sogar an den Schultern, damit dieser auch kein Wort verpasst.

Wie viele Hochzeiten haben Sie schon erlebt? Ein Dut-

zend? Mehr? Und haben Sie je das Gesicht des Bräutigams beobachtet? An welchen Quarterback erinnert er Sie? Wandert sein Blick hin und her, als wäre dies ein ganz normaler Tag? Oder hört er konzentriert zu, als würde seine Zukunft davon abhängen?

Viele Bräutigame haben in Erwartung der Hochzeitsnacht ein Leuchten in den Augen. Verständlich. Aber sie wissen oft nicht, dass mit dieser ersten Nacht das wichtigste Jahr ihres Lebens beginnt.

Wenn Sie nicht genau darauf achten, was in den folgenden zwölf Monaten geschieht, bezahlen Sie es unter Umständen mit lebenslangem Frust und Unzufriedenheit. Wenn Sie aber die richtigen Gewohnheiten trainieren, werden die Resultate spürbar sein – vielleicht sogar traumhaft!

Deswegen ist es ein Hauptanliegen dieses Buches, Ihre ganze Aufmerksamkeit zu gewinnen. Und dann werde ich mein Bestes geben, um Sie davon zu überzeugen, dass das erste Ehejahr tatsächlich das wichtigste Jahr ist.

Rechtzeitig investiert

Jerry ließ die Zeitung sinken, drehte den Bürostuhl in Richtung Fenster und lehnte sich zurück. „Ich bin Millionär“, flüsterte er. „Millionär!“ Er schloss die Augen und ließ die Erkenntnis sacken.

Zehn Jahre zuvor hatte sich ein guter Freund aus der Zeit an der Uni mit einem Angebot an ihn gewandt. Bei einem gemeinsamen Frühstück hatte Clark Boyer Jerry von seiner Idee erzählt, einen Notdienst für Computer zu gründen. „Wir nennen ihn CompuCalls“, erklärte Clark. „Die Computerbranche ist heute dort, wo die Autobranche vor vierzig

Jahren war – es gibt jede Menge Teile, aber keinen bequemen, zuverlässigen Service.“

Clark war ein schlauer Kopf, das wusste Jerry. Und er scheute harte Arbeit nicht, was noch viel wichtiger war. CompuCalls klang nach einer soliden Idee.

„Ich brauche zehntausend Dollar“, verkündete Clark genau in dem Augenblick, als das Frühstück serviert wurde.

Jerry starrte auf Eier und Speck. Zehntausend Dollar war sehr viel Geld. Er und Diana hatten gerade ihr erstes Haus gekauft und für das Auto waren auch noch einige Raten offen. Aber Clark war sein Freund und Jerry hatte ein gutes Gefühl bei der Sache. Er war kein Spieler und vertrauenswürdig.

„Ich bin dabei“, sagte Jerry ruhig. „Und was Diana betrifft: Sie kennt dich und hat Vertrauen in dich. Ich werde das noch mit ihr besprechen, aber ich glaube, sie ist auch mit von der Partie.“ Ein Lächeln umspielte seine Lippen. „Ich glaube, du packst das.“

Während der nächsten zehn Jahre beobachtete Jerry, wie Clark sich in die Arbeit stürzte. CompuCalls stellte die besten Absolventen des örtlichen Colleges ein und die Firma wuchs und gedieh. Sieben Jahre nach Gründung bekam Clark den Preis für den „Jungunternehmer des Jahres“ verliehen und einige große Computerfirmen bekundeten ihr Interesse an der Firma. Clark hielt Jerry auf dem Laufenden, was die Kaufangebote betraf.

Drei Jahre später hielt Jerry die Zeitung in der Hand und las die Überschrift im Wirtschaftsteil: „Boyer verkauft CompuCalls für zwölf Millionen“. Jetzt war es offiziell.

Jerrys zehntausend Dollar hatten ihm fünfzehn Prozent der Firma eingebracht und nach einem Jahrzehnt war die

ursprüngliche Investition weit über eine Million Dollar wert.

Wie hoch ist wohl die Wahrscheinlichkeit, dass der Käufer der Firma dieselbe Rendite erarbeiten wird wie Jerry?

Tendenz Null.

Wieso? Ich verrate es Ihnen: *Timing*.

Jerrys Investition stand ganz am Anfang von Clarks Businessplan. Zehn Jahre später haben sich die Renditemöglichkeiten einfach verändert. Am Anfang reichten zehntausend Dollar für fünfzehn Prozent der Firma. Jetzt hatte jemand 1,8 Millionen dafür hingelegt, hundertachtzig Mal so viel wie Jerry. Die neue Firma wird dieses Vielfache nie wieder erreichen.

Investieren Sie im ersten Jahr

Dieses Buch dreht sich hauptsächlich um das erste Ehejahr – das erste Jahr *Ihrer* Ehe. Stellen Sie sich vor, wir beide sitzen als Freunde beim Frühstück und kurz bevor Sie die erste Gabel mit Rührei in den Mund schieben, erzähle ich Ihnen von einer großartigen Investition. „Du bist jetzt verheiratet! Das ist großartig. Wenn du jetzt das Richtige tust, garantiere ich dir eine erstklassige Rendite.“

Damit habe ich sicher Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit.

„Wenn du aber nicht investierst“, füge ich hinzu, „dann reduziert sich deine Chance auf eine starke und glückliche Ehe beträchtlich. Und wenn deine Ehe scheitert, werden die Konsequenzen tragisch sein – und unglaublich teuer.“

Schließlich lege ich Ihnen wie bei jeder seriösen Kapitalanlage einige überzeugende Fakten vor:

1. Menschen, die eine gute Ehe führen, leben länger, sind gesünder und ganz allgemein viel zufriedener mit ihrem Leben als Vergleichspersonen.²
2. Verheiratete Männer sind zufriedener mit ihrem Leben als nichtverheiratete Männer. Vierzig Prozent der verheirateten Paare bezeichnen sich als sehr glücklich; dasselbe sagen nur achtzehn Prozent der Geschiedenen von sich und zweiundzwanzig Prozent derer, die Singles sind oder als unverheiratetes Paar zusammenleben.³
3. Entgegen anderslautender Mythen haben verheiratete Männer viel häufiger Sex als Singles (etwa doppelt so oft).⁴
4. Selbst wenn Sie immer darauf gucken, was auf dem Kontoauszug steht: Neuere Statistiken belegen, dass ein durchschnittliches Ehepaar Mitte fünfzig ein fast fünffach höheres Vermögen hat als eine durchschnittliche geschiedene Person oder ein Single.⁵
5. Eine Scheidung erhöht auf drastische Weise die Wahrscheinlichkeit eines frühen Todes durch Schlaganfall, Bluthochdruck sowie durch Krebserkrankungen der Atemwege oder des Verdauungstrakts. Erstaunlicherweise führt ein geschiedener Nichtraucher ein gefährlicheres Leben als jemand, der jeden Tag eine Packung Zigaretten (oder mehr) raucht und verheiratet ist! (Da fragt man sich, ob die Scheidungspapiere nicht mit einer ärztlichen Warnung versehen werden müssten.)⁶

Die Forschung ist der Beweis: Eine gut funktionierende Ehe sorgt für mehr Zufriedenheit, mehr Geld, weniger Krank-

heiten und besseren Sex. Wer jetzt noch lange überlegt, ist selbst schuld.

Investieren – oder zahlen

Oft wird gesagt, Ehen würden scheitern, weil zu wenig investiert wird – Zeit, Kraft, gezielte Maßnahmen, Leidenschaft. Das stimmt, aber nur zum Teil.

Mark und ich haben mit unzähligen Paaren zu tun gehabt, deren Ehe ins Trudeln geraten oder schon am Zerbrechen war. Viele waren bereit, daran zu arbeiten und Opfer zu bringen. Manche Männer investierten sogar mehr Zeit, Sorgen und Geld in ihre gefährdete Ehe als Paare mit gesunden Ehen in ihrem ganzen Leben.

Man muss sich also fragen: Wenn diese Paare so hart arbeiten, warum scheitern sie oft trotzdem?

Es verhält sich genauso wie mit Jerrys erfolgreicher Investition in CompuCalls: Es ist alles eine Frage des Timings. Gescheiterte Ehen sind nicht unbedingt das Ergebnis mangelnder Investition – es wird nur zu spät investiert.

Wir erleben das immer wieder. Männer kommen erst dann zu uns, wenn ihre Ehe bereits auf der Kippe steht oder die Scheidung kaum noch abzuwenden ist. Immerhin kann ein Mann sehr motiviert sein, wenn seine Ehe auf dem Spiel steht. Seine Hingebungs- und Opferbereitschaft wirkt zum Teil heldenhaft. Aber viel zu oft kommt sie leider zu spät.

Verzweifelt

Bill rief an und sagte, wir müssten reden – sofort. „Rebecca hat mich verlassen. Sie redet nicht mal mehr mit mir. Was soll ich nur machen?“

Bill war verzweifelt. Er war kurz davor, das Wertvollste zu verlieren, was er besaß – seine Familie. Bei einer Tasse Kaffee gestand er sich sein Versagen ein. Unter Tränen beichtete er, seine Frau vernachlässigt zu haben. Und jetzt war sie ausgezogen.

„Ich tue alles“, schwor er. „Alles. Hauptsache, sie kommt zurück zu mir.“

In den folgenden Monaten machte sich Bill an die lange, beschwerliche Aufgabe, Rebeccas Vertrauen zurückzugewinnen. Sie war verständlicherweise skeptisch. Die Wunden waren zu tief für eine Heilung über Nacht. Nachdem er fünfzehn Jahre lang leichtfertig seine Ehe demontiert hatte, merkte Bill, dass sie sich nicht innerhalb von wenigen Monaten wieder aufbauen ließ.

Bestand noch Hoffnung für Bills Ehe? Natürlich, vor allem, solange er bereit war, zu seinem Schwur zu stehen und die aufwendige Arbeit auf sich zu nehmen – Arbeit, die er vor fünfzehn Jahren hätte machen sollen. Aber dieser Wiederaufbau kann sehr anstrengend sein. Die Herausforderungen sind oft so kräfteraubend, demütigend, unbequem und vor allem so langwierig, dass viele Männer irgendwann aufgeben.

Als Mark und ich zum ersten Mal über unser gemeinsames Buchprojekt sprachen, dachten wir dabei an Männer wie Bill. Manchmal fühlt es sich so an, als wollten wir jemanden im freien Fall aufhalten. Das ist selbst für uns oft schmerzhaft, aber unsere Beschwerden sind nichts im Vergleich zu den Qualen der Betroffenen.

Ich kenne keinen Mann, der sagen würde: „Ich investiere absichtlich schlecht“ – weder in finanzieller Hinsicht oder in seine Ehe. Und doch tun es viele. Ihre minimalen Vermögenswerte sind das Ergebnis von Vernachlässigung. Der Schmalspurversion.

Leichtfertig zu investieren geht fast von selbst; weise zu investieren setzt Planung und Absicht voraus.

Ursachenforschung

Wenn man bedenkt, wie wertvoll eine tolle Ehe ist, erscheint es einem unbegreiflich, wieso Männer sich oft nicht zu einem rechtzeitigen Investment durchringen können. Und dennoch machen zu viele diesen Fehler. Ich habe zwei Theorien, warum:

1. Der Erobererinstinkt

Manche Männer tun so, als wäre ihre Arbeit in dem Augenblick erledigt, wo die Frau „Ja, ich will“ sagt. Als würden sie vor dem Altar die To-Do-Liste herausholen und neben „Eine Frau finden“ ein Häkchen setzen. Und nach den Flitterwochen geht es wieder an die Arbeit – mit neuen Schlachten, die gewonnen werden wollen, mit neuen Häkchen, die darauf warten, gesetzt zu werden.

Das Interessante an diesem Phänomen: Während Männer am Hochzeitstag das Gefühl haben, sie hätten etwas erreicht und abgeschlossen, sehen ihre Frauen diesen Tag erst als Beginn.

2. Entscheidungsmuffel

Dieses Buch basiert auf einer einzigen Grundannahme: Ihre Ehe und Ihr Leben werden hundertmal glücklicher, belastbarer und erfolgreicher sein, wenn Sie bewusst und mit Absicht im ersten Ehejahr die richtigen Gewohnheiten trainieren – dann, wenn es noch vergleichsweise „günstig“ ist.

Wenn Sie dieses Jahr unterschätzen und sich schlechte Gewohnheiten einschleichen, wird es später viel kostspieliger werden, Ihre Ehe zu retten, oder gänzlich unmöglich.

Bewährte Prinzipien

Ich möchte Ihnen einen jahrtausendealten Schatz zeigen. Führen Sie sich den folgenden Ratschlag zu Gemüte, der im Alten Testament geschickt zwischen Scheidungsregeln und der Pfändungsordnung in Bezug auf Mühlsteine verborgen liegt (kein Scherz):

Wenn ein Mann frisch verheiratet ist, darf er nicht zum Kriegsdienst oder zu anderen Aufgaben herangezogen werden. Er soll ein Jahr lang davon befreit sein, damit er ein Zuhause schaffen und seine Frau glücklich machen kann.

5. Mose 24,5

Das klingt für Sie vielleicht absurd oder auch ungeheuerlich, aber es stecken einige ernst zu nehmende Prinzipien darin.

Die Herausforderung: „Ein Jahr lang“

Die meisten Männer sind für einen Wettstreit sofort zu haben. Sich miteinander zu messen, das ist unser Ding. Also gut: Hier

kommt eine echte Herausforderung: Wenn Sie eine erstklassige Ehe haben wollen, nehmen Sie sich ein ganzes Jahr lang nichts vor außer dem einen: Üben Sie, Ihre Frau zu lieben.

Ich weiß, was Sie ungefähr denken: *Wie soll das denn biteschön gehen? Ich muss doch arbeiten. Wenn ich ein ganzes Jahr blaumache, kann ich gleich kündigen – und das wäre für keinen von uns beiden gut.*

Keine Sorge. Ich breche hier keine Lanze für mehr Arbeitslosigkeit. Nur für mehr Intentionalität. Ihre Aufgabe im ersten Ehejahr besteht darin, Experte für eine Frau zu werden – Ihre Frau – und Weltmeister darin, sie glücklich zu machen. Und dazu empfiehlt das Alte Testament, ein Jahr zu investieren. EIN GANZES JAHR! Ein Wochenendseminar oder ein tolles Ehebuch werden nicht reichen, noch nicht einmal die fünf Standardsitzungen im Ehevorbereitungskurs. Ich kann es nicht anders sagen: Es ist keine kleine Investition!

Das ADS-Prinzip: „Nicht zum Kriegsdienst oder zu anderen Aufgaben herangezogen“

Uns geht es doch oft wie Menschen, die am Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) leiden: Wir können uns nicht auf eine Sache konzentrieren. Wir werden von Dingen abgelenkt, die unsere Frauen noch nicht einmal wahrnehmen – oder für unwichtig halten.

Jetzt, wo neben „heiraten“ ein Häkchen steht, haben Sie womöglich das Bedürfnis, sich anderen Aufgaben zu widmen, wie zum Beispiel das Studium zu beenden, einen guten Job zu finden oder körperlich fit zu bleiben. Dabei hat Ihre größte Aufgabe gerade erst begonnen: Bauen Sie an der Beziehung zu Ihrer Frau.

Das Gegenseitigkeitsprinzip: „Damit er [...] seine Frau glücklich machen kann“

Keine Ahnung, woran es liegt, aber die meisten Männer verstehen es genau andersherum. Wir erwarten, dass unsere Frau *uns* glücklich macht.

Gary Smalley, ein guter Bekannter von mir, hat mir die Geschichte von dem frisch verheirateten Paar erzählt, das das Haus gegenüber von Edda und Herbert bezog. Edda fiel bald auf, dass der junge Mann den Wagen nicht in der Garage abstellte, wenn er von der Arbeit kam, sondern in der Auffahrt parkte und zur Haustür lief.

Er hatte auch immer irgendetwas in der Hand – ein Geschenk, Blumen oder Ähnliches. Er klingelte, seine Frau öffnete, er übergab das kleine Präsent und sie umarmten sich.

Edda sah sich das eine Weile an, aber dann musste sie Herbert eines Abends einfach von dem jungen Pärchen erzählen und davon, was der Mann jeden Tag für seine Frau tat.

„Warum fängst du nicht auch mal damit an?“, jammerte sie.

„Also“, stammelte Herbert, „von mir aus ...“ Er holte tief Luft. „Wenn du meinst ... aber ich kenne die Frau doch gar nicht.“

Wie auch immer, Edda hatte recht. Es war Herberts Pflicht, sich hin und wieder in Erinnerung zu rufen, wie er Edda einst umworben hatte.

Kurz nach unserer Hochzeit formulierte Bobbie es so: „Ich will mir nur sicher sein können, dass du ab und zu an mich denkst, auch wenn dein Tag voll ist.“

Na schön, denken Sie vielleicht, aber was tut meine Frau für mich?

Das ist eine berechnete Frage, aber die Antwort ist erhellend. In der Empfehlung des Alten Testaments steht kein einziges Wort darüber, was Ihre Frau zu tun hat. Sie bekommt keinen Auftrag. Zum Glück greift hier das Gegenseitigkeitsprinzip: Wenn Sie die Zufriedenheit Ihrer Frau an oberste Stelle setzen, wird sie nicht anders können, als *Sie* zufriedenstellen zu wollen.

In diesem ersten Jahr alles für das Glück Ihrer Frau zu tun ist nicht nur eine Marathonübung in Sachen Selbstlosigkeit. Eine glückliche Ehefrau wird sich vielmehr sehr deutlich auf Ihre eigene Zufriedenheit auswirken.

Das biblische Buch der Sprüche bestätigt diesen Gedanken mit einem Schuss Humor. Sogar doppelt findet sich dort die Aussage: „*Lieber in einer kleinen Ecke unter dem Dach wohnen als in einem prächtigen Haus mit einer ständig nörgelnden Frau.*“ (Sprüche 21,9; 25,24)

Es ist zwar nicht immer der Fall, aber unzufriedene, keifende, zänkische und streitsüchtige Frauen sind oft mit allzu beschäftigten, verschlossenen, schlecht zuhörenden und egozentrischen Männern verheiratet. Sie haben über unzählige Versuche gelernt, dass es nur einen Weg gibt, die Aufmerksamkeit ihres Mannes zu bekommen: indem sie ihn nerven.

Ihre Herausforderung wird sein, Ihrer Frau in diesem ersten Jahr mehr Aufmerksamkeit zu schenken als dem neuen SUV Ihres Nachbarn oder der Champions League im Fernsehen. Und wenn Sie bereit sind, das zu investieren, wird Ihre Ehe für den Rest Ihres Lebens davon profitieren. Sie werden millionenfach belohnt werden.

Bevor Sie also umblättern, fassen Sie jetzt den Entschluss, das nächste Jahr zu Ihrem wichtigsten zu machen!

 **Tipp Nr. 1:**

Investieren Sie in Ihre Ehe! Eine gut funktionierende Ehe sorgt für mehr Zufriedenheit, mehr Geld, weniger Krankheiten und besseren Sex.