

Verliebtheit - Wie kann man die Liebe bewahren und jung erhalten? (2)

Genau wie die vorangegangene Verlobungszeit sollte die Ehe „nicht von der Genusssucht, sondern vom Geist der Hingabe, von Verständnis, gegenseitiger Achtung und Feingefühl geprägt sein.“

15.06.2017

Genau wie die vorangegangene Verlobungszeit sollte die Ehe „nicht

von der Genusssucht, sondern vom Geist der Hingabe, von Verständnis, gegenseitiger Achtung und Feingefühl geprägt sein.“¹

Wie man Unzulänglichkeiten in Bezug auf die Liebe beheben kann

Lieben wollen allein ist noch nicht genug, man muss es auch können. Das bedeutet, dass dieses Gefühl das tägliche Verhalten so bestimmt, dass das letzte Ziel der Liebe erreicht werden kann: den anderen glücklich zu machen. Man kann es zusammenfassen als die Bemühung, dass unser tägliches Verhalten die gemeinsam verbrachte Zeit veredelt. Dafür genügt es gewöhnlich nicht, dass man nur liebevoll ist, sondern man muss auch frühere Erfahrungen vor Augen haben, die jeweiligen Situationen klug abwägen und den Verstand einsetzen.

Wenn man eine Beziehung sorgfältig pflegt, dann ist der Erfolg ziemlich

wahrscheinlich. Das wird sich im Fortschritt der eigenen Persönlichkeit und der gegenseitigen Beziehung ausdrücken. „Wir dürfen uns auf keinen Fall von der »Kultur des Provisorischen« vereinnahmen lassen! Wie also kann man diese Angst vor dem »für immer« heilen? Man heilt sie Tag für Tag, indem man sich dem Herrn Jesus anvertraut in einem Leben, das zu einem täglichen spirituellen Weg wird, der aus Schritten gemacht ist – aus kleinen Schritten, Schritten gemeinsamen Wachstums –...“.²

Wir möchten hier für alle Fälle einige Anregungen dafür skizzieren, was man unternehmen kann, wenn es in der Ehe zu einer schwierigen Situation kommt. Zuerst muss man daran erinnern, dass eine echte Ehekrise, die sich schon seit einiger Zeit abzeichnet, nicht dasselbe ist wie die häufig vorkommenden Eheschwierigkeiten, von denen man

klare Vorstellungen haben sollte, um zu sehen, wie man sie überwinden kann.

Zwischen richtigen Krisen und den normalen Schwierigkeiten gibt es ein Spektrum unterschiedlicher Erscheinungsformen, für die verschiedene Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen. Diese psychologischen und geistlichen Hilfsmittel sollten praktisch angewendet werden in der Absicht, dass sie zu einer Verbesserung oder einer Korrektur führen, oder zu einer Verhaltensänderung, die etwas Fehlendes hinzufügt, das unbedingt nötig erscheint:

1. Verzeihen lernen. Verzeihen ist eine echte Liebestat. Sie besteht aus zwei Komponenten: zuerst verzeihen, und sich dann bemühen, alles zu vergessen. Verzeihen und vergessen bedeutet zweimal verzeihen.

Das bringen nur großzügige und großherzige Menschen fertig, die auch die eigenen Fehler anerkennen und sich bessern wollen. ³

2. Keine Liste alter

Beschuldigungen hervorholen. Man darf auf keinen Fall immer wieder die im Laufe der Jahre angesammelten Vorwürfe vorbringen, weil das eine überaus zerstörerische Wirkung hat. Ehepaare, die sich wirklich lieben, verschließen solche Dinge in einer Schublade und holen sie nie mehr heraus. Wirklich nie! Das bedeutet Selbstbeherrschung, die Fähigkeit, Wunden heilen zu lassen und nicht mehr daran zu rühren. Wenn man sich selbst ganz hingeben möchte, dann ist Selbstbeherrschung unerlässlich.

3. Unnötige Diskussionen vermeiden. Ein ganz

grundlegendes Prinzip für eine gute Ehe lautet: Nicht diskutieren. Durch heftige Diskussionen gelangt man selten zur Wahrheit. Meist steht dabei der Wunsch, den anderen im Wortgefecht zu besiegen und sich abzureagieren im Vordergrund, und nicht die Suche nach gemeinsamem Einvernehmen.

4. Miteinander beten.

Gemeinsamkeit im Glauben immer bewahren, und sich besonders in schwierigen Momenten und nach Meinungsverschiedenheiten von ihm leiten lassen. Man muss lernen, Gott mit Hilfe einer sozusagen natürlichen Übernatürlichkeit, bei der sich Göttliches und Menschliches vermischen, in den Mittelpunkt der Ehe zu stellen. ⁴

5. Niemals von Scheidung sprechen. Das ist ein sehr

wichtiger Hinweis für das tägliche Zusammenleben. In schwierigen Situationen und bei Pechsträhnen muss man alle Mittel einsetzen, damit das Wort Scheidung niemals vorkommt, weder als Drohung noch als Erpressung. Und noch weniger, wenn einer der beiden weiß, dass ihm dieser Ausdruck in einem unkontrollierten Moment entschlüpfen könnte.

6. Nach einem Tag mit negativen oder schmerzlichen Erlebnissen oder einem schlechten Moment darf man auf keinen Fall längere Zeit vor sich hinschweigen. Moderne Psychologen wissen sehr gut um die negativen Auswirkungen auf das Paar, das stunden- oder tagelang nicht miteinander redet. Es entsteht eine zusätzliche große emotionale Spannung, die beide dazu verleitet, innerlich den

anderen zu kritisieren, mit dem daraus folgenden zermürbenden Effekt.

7. Ein gesundes positives und harmonisches Sexualleben, an dem sich beide voll beteiligen. Die eheliche Sexualität ist von ungeheurer Bedeutung. Es hat äußerst negative Folgen, sie zu vernachlässigen. Man muss darüber reden und zum gegenseitigen Einverständnis gelangen. Die Sexualität ist die Sprache der Liebe, die sich dem anderen verpflichtet weiß; sie ist die höchste Form der Selbsthingabe. Der eheliche Akt muss in eine intakte Beziehung eingebettet sein, in der vier wichtige Aspekte einer Person zusammentreffen und eine großartige Symphonie bilden: es muss ein physischer, geschlechtlicher Akt sein, der zugleich psychisch und spirituell als Teil der

gemeinsamen Lebensgeschichte erlebt wird.

8. Es bedeutet eine tägliche Aufgabe, die zwischenmenschliche Kommunikation verbessern zu lernen. Diese Lektionen lernt man nur nach und nach. Es sind einfache, aber sehr wirksame Strategien: den anderen reden lassen und ihm aufmerksam zuhören; ihn nicht gleich abqualifizieren, wenn er anderer Meinung ist; sich um eine höfliche Ausdrucksweise bemühen im Gespräch miteinander oder wenn man um etwas bittet oder überhaupt, wenn man sich an den anderen wendet; verächtliche Gesten, harte Kritik oder verletzende Worte vermeiden. Man muss sich mit einem Wort um ein psychisches Klima der Gelassenheit bemühen und jeden Anschein

von Erbitterung oder Radikalität meiden, indem man gute Manieren und feine Umgangsformen pflegt.

Das bedeutet, dass man sich um eine in ihrer Gesamtheit positive und ausgewogene Verhaltensweise bemüht. Dazu ist es notwendig, dass jeder einzeln und mit dem Partner gemeinsam versucht, geduldig und humorvoll zu lernen und an sich zu arbeiten.

Enrique Rojas

1 Hl. Josefmaria, *Gespräche*, Nr. 105.

2 Papst Franziskus, *Ansprache*, 14.2.2014.

3 Über diesen wichtigen Aspekt des Zusammenlebens in der Familie siehe auch die Ansprache von Papst Franziskus vom 14.2.2014: „Lernen wir, unsere Fehler zuzugeben und um Entschuldigung zu bitten.“

»Entschuldige, wenn ich heute laut geworden bin«; »Entschuldige, dass ich vorbeigegangen bin, ohne zu grüßen«; »Entschuldige, dass ich zu spät gekommen bin«; »dass ich diese Woche so schweigsam war«; »dass ich zu viel geredet, aber nie zugehört habe«; »Entschuldige, ich habe vergessen«; »Entschuldige, ich war wütend und habe es an dir ausgelassen« ... Wir alle wissen, dass es keine perfekte Familie gibt, genauso wenig, wie es einen perfekten Ehemann oder eine perfekte Ehefrau gibt. ... Was es aber gibt, sind wir Sünder.“

4 In diesem Zusammenhang sind vor allem zwei Homilien des hl.

Josefmaria Escrivá interessant: „Auf dem Weg zur Heiligkeit“ aus *Freunde Gottes*; sie enthält viele Anregungen zur Verbesserung des persönlichen inneren Lebens und Ratschläge, die für die Menschen von heute sehr geeignet sind. Die zweite ist „Die

Ehe, eine christliche Berufung“ aus
Christus begegnen.

pdf | automatisch generiertes
Dokument von [https://opusdei.org/de-
de/article/verliebtheit-2-liebe-
bewahren-und-jung-erhalten/](https://opusdei.org/de-de/article/verliebtheit-2-liebe-bewahren-und-jung-erhalten/)
(10.04.2026)