familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

GEHT ES MIT DEN EHEN BERGAB?

Immer und überall trifft man sie. Die Leute, die felsenfest davon überzeugt sind, dass früher (fast) alles besser war. Ganz besonders die Ehen. Die Scheidungsrate steige ja ungebremst immer weiter - was übrigens nicht stimmt, die Scheidungsrate ist im deutschsprachigen Europa am Sinken. Wobei sich unverheiratet zusammenlebende Paare ja nicht scheiden lassen, sondern einfach auseinander gehen.

Und dann gibt es die anderen. Die, welche wissen, dass die Ehen früher ganz grausam waren, insbesondere für alle Frauen. Es sei durchaus eine gute Entwicklung, wenn sich heute mehr Leute aus einer schlechten Ehe lösen können als noch vor 100 Jahren. Und die Ehen, die bestehen bleiben, seien deshalb vorwiegend gut.

Aber was stimmt nun? Sind heute Ehen besser oder schlechter als früher? Der Psychologe Eli Finkel ist genau dieser Frage nachgegangen. Seine Antwort lautet: Beides ist wahr. Er schreibt: »Die durchschnittliche Ehe ist heute schwächer als die durchschnittliche Ehe von einst, sowohl in Bezug auf die Zufriedenheit als auch in Bezug auf die Scheidungsrate. Aber die besten Ehen heute sind deutlich stärker als die besten Ehen von einst, sowohl in Bezug auf die Zufriedenheit als auch auf das persönliche Wohlbefinden.« Die Ehen sind heute also sowohl schlechter als auch besser als je zuvor.

Doch wie gelingt es, zur zweiten Gruppe zu gehören, welche in wissenschaftlichen Erhebungen historische Höchstwerte erzielt in Bezug auf Zufriedenheit und persönliches Wohlbefinden in der Ehe? Die Antwort ist naheliegend und trotzdem wird sie oft verpasst: Indem wir unsere Ehe priorisieren und dies in unserem Alltag praktisch sichtbar wird.

Anerkennung im Geschäft für ein zusätzliches Projekt oder Zeit mit dem Ehepartner? Recht haben oder eine gemeinsame Lösung finden? Sich schützen oder sich öffnen und verletzbar machen? Schiebetüren zuschlagen oder auf die Beziehungsangebote eingehen (siehe hier)? Der Reiz des Neuen oder Treue? Mitlästern oder die guten Seiten des Partners hervorheben? Fußballspiel oder Eheabend?

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Was bist du bereit zu investieren, damit ihr eine besonders gute Ehe habt?