

Helga und Helmut Schröder haben in 34 Ehejahren auch in turbulenten Zeiten den Draht zueinander nicht verloren.



Das Geheimnis glücklicher Paare

Paare, die regelmäßig Zeit zu zweit einplanen und nicht aufhören, umeinander zu werben, haben gute Chancen, bis ans Lebensende miteinander glücklich zu sein.

VON SANDRA LOBNIG

Der Samstagmorgen ist bei Helga und Helmut Schröder verplant, denn Woche für Woche verabredet sich das Ehepaar zum gemeinsamen Frühstück. Ein Rendezvous mit dem Ehepartner mitten im eigenen Esszimmer, während ein paar Zimmer weiter der 18-jährige Sohn noch schläft. „Als junges Paar haben wir den Tipp bekommen, einmal pro Woche einen Termin zum Reden auszumachen“, erzählt Helmut Schröder. Wir reden eh viel miteinander, dachten sich die Schröders damals. Als dann durch Kinder, Beruf und Haus kaum mehr Zeit füreinander übrig blieb, erinnerte sich das Ehepaar an den Rat und gönnt sich seitdem diese wöchentliche Exklusivzeit. Auch abends sitzen die beiden zusammen und lassen den Tag Revue passieren. „Paargespräch mit dem Blick ins Übernatürliche“ nennt Helmut Schröder das. Denn der Tagesrückblick ist mit der Frage verbun-

Es sind Kleinigkeiten, die dem anderen zeigen: Das bist du mir wert.

den, was Gott ihnen durch das Erlebte sagen will. Miteinander über alles reden zu können, hat Helga und Helmut Schröder, die seit 34 Jahren verheiratet sind, auch in turbulenten Phasen geholfen, den Draht zueinander nicht zu verlieren. Und turbulent war es phasenweise sicherlich: Das Ehepaar hat fünf eigene Kinder und nach dem Tod von Helga Schröders Schwester vor 24 Jahren deren beide Kinder angenommen.

Bis auf den jüngsten Sohn sind alle ausgezogen und kommen mit den Enkelkindern oft sonntags ins elterliche Haus im 22. Wiener Gemeindebezirk.

Liebesbeziehung als Kraftquelle

Mit ihrem wöchentlichen Frühstück würden die Schröders alles richtig machen, findet Sandra Teml-Jetter, Paarcoach von der Beratungspraxis „Wertschätzungszone“. Denn: „Kontakt und Intimität entstehen nicht einfach so. Das braucht Gestaltung.“ Selbst Sex könne geplant werden. Das klinge zwar utopisch, Sorge aber dafür, dass er als wichtiges Bindungsritual nicht zu kurz kommt. „Spätestens, wenn Kinder kommen, wird die Liebesbeziehung sträflich vernachlässigt und bekommt ein Aschenputtel-Dasein.“ Eine gefährliche Entwicklung, denn die Liebesbeziehung sei die Kraftquelle der ganzen Familie. „Es ist also grundlegend falsch, den Fokus auf die Kinder zu richten. Diese sind der Liebesbeziehung immer nachgereiht“, betont Teml-Jetter. Die Kinder dürfen also guten Gewissens regelmäßig einem Babysitter überlassen werden. Das hat sich auch bei Sandra Teml-Jetter und ihrem Mann sehr bewährt: „Als die Kinder klein waren, hatten wir einmal in der Woche einen Babysitter. Das hat uns ein Vermögen gekostet, aber nicht unsere Beziehung.“ Bei Schröders waren



Sandra Teml-Jetter und Stefan Jetter geben in ihrer Beratungspraxis Tipps für ein gelungenes Eheleben.

WERTSCHÄTZUNGSZONE

Sandra Teml-Jetter und Stefan Jetter betreiben die Beratungspraxis „Wertschätzungszone“. Infos im Internet: www.wertschaetzungszone.at

es gemeinsame Wanderwochenenden ohne Kinder, die ihnen wieder neue Energie für den Alltag schenken. Heute passen sie auf ihre Enkelkinder auf, um ihren Kindern diese Freiräume zu ermöglichen.

Konflikte sind normal

Für Helga Schröer hat das Werben umeinander einen großen Stellenwert. Hin und wieder ein Blumenstrauß, das Lieblingsessen kochen oder ohne große Worte die Wäsche aufhängen. Es sind Kleinigkeiten, die dem anderen zeigen: Das bist du mir wert. So wie auch der tägliche Anruf ihres Mannes aus der Arbeit, der die beiden Welten, in denen sie tagsüber leben, verbindet. Es sei allerdings nicht selbstverständlich, zu wissen, was dem anderen guttut, sagt Sandra Teml-Jetter. „Diese Dinge vergessen wir!“ Sie empfiehlt Paaren, die etwas für ihre Beziehung tun wollen, bei der Beratung deshalb eine „Wiederverliebungsübung“: Eine Liste schreiben mit „Ich fühle mich geliebt, wenn du ...“ und diese Liste mit dem Partner austauschen. „Wenn der Mann weiß, welche Freude seine Frau dabei hat, wenn er den Geschirrspüler ausräumt, macht er das ganz anders.“ Spätestens nach der anfänglichen Zeit des Verliebtseins treten die Schwächen des Partners zutage und sorgen für Frust, Unzufriedenheit und Nörgeleien. Kann man den

anderen ändern? „Umerziehen funktioniert nicht“, sagt Helga Schröer. Lieber solle man wie ein Goldgräber auf die positiven Eigenschaften des anderen schauen, statt wie ein Mistkäfer ständig am Negativen hängen zu bleiben. Das Prinzip der 20 Fimmel helfe dabei: Dem Partner werden 20 Schwächen nicht vorgehalten. Bei den Schröers sieht das so aus: „Meine Frau verliert gerne Beläge

und Rechnungen.“ Statt sich darüber aufzuregen, nimmt es Helmut Schröer gelassen. Und seine Frau ärgert sich nicht, wenn ihr Mann beim sonntäglichen

Spätestens nach der anfänglichen Zeit des Verliebtseins treten die Schwächen des Partners zutage und sorgen für Frust und Nörgeleien.

Mittagessen, für das eigentlich sie zuständig ist, dreinredet. Selbstverständlich komme es auch bei ihnen zu Konflikten und Streit. Dass das völlig normal sei und kein Grund, die Beziehung in Frage zu stellen, versucht das Ehepaar jungen Paaren bei den Ehevorbereitungskursen zu vermitteln, die sie leiten. Wichtig sei es, sich beim anderen zu entschuldigen, auch wenn es Überwindung kostet. Nach einem Streit machen Helga und Helmut Schröer spätestens am Abend zumindest einen kleinen Schritt der Versöhnung aufeinander zu: „Auch wenn wir noch gränzig sind, ein Händedruck, ein Bussi oder ein Kreuzerl auf die Stirn ist immer drin.“ ■