

Kultur der Bewunderung und Intimität

Materialsammlung

1. Was auf eine Kultur der Bewunderung einzahlt

Bereich	Konkrete Beobachtungen / Beispiele
Worte	<ul style="list-style-type: none"> • ehrliche Komplimente aussprechen • nicht nur Leistung loben, sondern Wesen, Charakter, Treue, Schönheit, Mut, Humor • den Partner vor anderen gut darstellen • Dankbarkeit konkret formulieren • nicht nur denken, sondern sagen • alte Stärken neu benennen • Entwicklungen würdigen: „Das hast du gelernt.“ • Schönheit altersgerecht feiern • nicht ironisch loben • keine abwertenden Spitznamen verwenden
Blick auf den Partner	<ul style="list-style-type: none"> • den Partner nicht als selbstverständlich ansehen • bewusst wahrnehmen, was noch immer liebenswert ist • nicht nur Defizite registrieren • den Partner als Geschenk betrachten • Staunen über Treue, Belastbarkeit, Hingabe, Reife • sich erinnern, warum man sich verliebt hat • den Partner nicht auf seine Schwächen reduzieren • die Geschichte Gottes mit dem Partner achten
Haltung	<ul style="list-style-type: none"> • wohlwollende Grundhaltung • Bereitschaft, das Gute zuerst zu sehen • Demut: „Ich bin nicht der bessere Mensch.“ • Dankbarkeit statt Anspruchsdenken • Respekt vor der Andersartigkeit des Partners • Interesse statt innerer Kündigung • Barmherzigkeit gegenüber Grenzen • Freude an der Einzigartigkeit des anderen
Alltagsgewohnheiten	<ul style="list-style-type: none"> • tägliche kleine Wertschätzungen • Begrüßung mit Wärme • Verabschiedung bewusst gestalten • kleine Dienste sehen und benennen • regelmäßig fragen: „Was war heute schwer?“ • Erfolge mitfeiern • Mühe nicht übersehen • Dank für Selbstverständlichkeiten aussprechen • den Partner nicht nur organisatorisch ansprechen
Gesten	<ul style="list-style-type: none"> • liebevoller Blick • Lächeln beim Wiedersehen • kurze Berührung im Vorbeigehen • Hand halten • Umarmung ohne Zweck

	<ul style="list-style-type: none"> • kleine Aufmerksamkeiten • Zettel, Nachricht, Sprachnachricht • ein bewusstes „Ich sehe dich“ durch Körpersprache
Gesprächskultur	<ul style="list-style-type: none"> • zuhören, ohne sofort zu korrigieren • den Partner ausreden lassen • Interesse an Innenwelt zeigen • Fragen stellen, die nicht nach Kontrolle klingen • nicht jede Erzählung bewerten • alte Geschichten nicht verächtlich machen • Schwächen diskret behandeln • Lob nicht durch Kritik relativieren
Konflikte	<ul style="list-style-type: none"> • auch im Streit respektvoll bleiben • keine Charaktervernichtung • nicht mit Scheidung, Rückzug oder Schweigen drohen • nach Streit bewusst wieder annähern • sich entschuldigen können • eigene Schuld benennen • das Gute nicht wegen eines Konflikts vergessen • nicht vor anderen bloßstellen
Körperbild und Alter	<ul style="list-style-type: none"> • den alternden Körper liebevoll betrachten • Veränderungen nicht kommentarlos zur Abwertung machen • Schönheit nicht nur jugendlich definieren • Narben, Falten, Erschöpfung als Lebensspuren achten • den Partner nicht mit früher vergleichen • Körperlichkeit mit Würde verbinden • Attraktivität auch durch Reife, Wärme, Treue und Vertrautheit sehen
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> • Begehren nicht nur voraussetzen, sondern ausdrücken • sagen, dass der andere begehrenswert ist • nicht nur körperliche Funktion sehen • den Partner nicht auf Sexualverfügbarkeit reduzieren • sexuelle Nähe mit Wertschätzung verbinden • Schamgrenzen achten • Wünsche respektvoll formulieren • Intimität nicht von Kritik überschatten lassen
Emotionale Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle ernst nehmen • Trost anbieten • Anteilnahme zeigen • Verletzlichkeit nicht ausnutzen • innere Kämpfe nicht lächerlich machen • seelische Lasten mittragen • den Partner als ganzen Menschen wahrnehmen
Gemeinde und Öffentlichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • nicht fromm über den Partner lästern • nicht öffentlich korrigieren, wo es privat möglich wäre • Dankbarkeit für den Partner vor anderen äußern • Dienste des Partners nicht vereinnahmen • geistliche Begabung des Partners würdigen • nicht als „geistlicherer“ Ehepartner auftreten

Lebensphasen	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungen durch Kinder, Beruf, Pflege, Krankheit sehen • frühere Opfer anerkennen • neue Lebensphase gemeinsam würdigen • Ruhestand, Wechseljahre, Krankheit, leeres Nest nicht nur als Verlust sehen • neue Formen von Schönheit, Stärke und Nähe entdecken
Erinnerungskultur	<ul style="list-style-type: none"> • alte Fotos anschauen • gemeinsame Geschichte erzählen • Orte der Beziehung bewusst besuchen • Jahrestage nicht nur formal abarbeiten • erzählen: „Das habe ich damals an dir geliebt.“ • Krisen als gemeinsam überstandene Wegmarken würdigen

2. Was eine Kultur der Bewunderung erschwert

Bereich	Konkrete Beobachtungen / Beispiele
Worte	<ul style="list-style-type: none"> • dauernde Kritik • Sarkasmus • abwertende Witze • Beschämung vor anderen • Schweigen über Gutes • Lob nur als Einleitung für Kritik • Vergleiche mit anderen Männern oder Frauen • alte Verletzungen als Etikett verwenden • „Du bist immer ...“ / „Du bist nie ...“
Blick auf den Partner	<ul style="list-style-type: none"> • Defizitblick • Gewöhnung ohne Dankbarkeit • Fixierung auf Fehler • Idealisierung anderer Menschen • inneres Buchführen über Mängel • den Partner nur noch als Funktionsträger sehen • geistliche, körperliche oder berufliche Überlegenheit kultivieren
Haltung	<ul style="list-style-type: none"> • Anspruchsdenken • Verachtung • Bitterkeit • Stolz • emotionale Faulheit • Unversöhnlichkeit • innere Kündigung • fehlende Bereitschaft, das Gute zu suchen • Rechthaberei
Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • nur noch Organisation • nur noch Termine, Kinder, Finanzen, Haushalt • keine zweckfreien Gespräche • Dauerstress • Schlafmangel • digitale Ablenkung

	<ul style="list-style-type: none"> • keine gemeinsamen Pausen • das Gute wird nicht mehr ausgesprochen
Gesten	<ul style="list-style-type: none"> • keine Berührung • ausweichender Blick • genervtes Seufzen • demonstratives Ignorieren • körperliche Distanz als Strafe • abwehrende Körpersprache • keine Begrüßungs- oder Abschiedsrituale
Gesprächskultur	<ul style="list-style-type: none"> • Unterbrechen • Korrigieren statt Verstehen • Predigen statt Zuhören • Diagnose statt Anteilnahme • Gespräch nur bei Problemen • Verhörton • Rückzug in Schweigen • passiv-aggressive Bemerkungen
Konflikte	<ul style="list-style-type: none"> • alte Schuld ständig neu aufrufen • nie um Vergebung bitten • Entschuldigungen mit „aber“ entwerten • Streit vor anderen austragen • Kinder als Bündnispartner verwenden • Versöhnung verweigern • kalter Rückzug • emotionale Erpressung
Körperbild und Alter	<ul style="list-style-type: none"> • abwertende Kommentare über Gewicht, Falten, Leistung, Potenz, Attraktivität • Vergleich mit jüngeren Menschen • Witze über Wechseljahre oder Potenzverlust • Körperv Veränderungen peinlich machen • Krankheit als Last statt als gemeinsame Aufgabe sehen • Scham verstärken
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> • sexuelle Zurückweisung ohne Gespräch • Leistungsdenken • Pflichtdenken ohne Zuwendung • Pornografie, mangelnde Exklusivität • Vergleichsfantasien, Liebesromane • abwertende Kommentare über den Körper • Wünsche lächerlich machen • Sexualität als Druckmittel einsetzen
Emotionale Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühle kleinreden • Schwäche beschämen • Tränen als Manipulation abtun • Angst nicht ernst nehmen • keine Anteilnahme • innerer Rückzug
Gemeinde und Frömmigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • fromme Fassade statt ehrlicher Ehepflege • Dienst in der Gemeinde als Flucht vor Nähe (o. Problemen) • geistliche Sprache zur Kontrolle benutzen

	<ul style="list-style-type: none"> • „Unterordnung“ oder „Leitung“ lieblos instrumentalisieren • Sexualität als ungeistlich empfinden • Körperlichkeit mit Scham überfrachten • nach außen vorbildlich, zuhause kalt
Lebensphasen	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderphase ohne Paarpflege • Pflege von Angehörigen ohne Entlastung • Krankheit ohne Gespräch über Nähe • Ruhestand ohne neue Rollenklärung • leeres Nest ohne neue gemeinsame Vision • Enttäuschung über verpasste Lebensziele
Erinnerungskultur	<ul style="list-style-type: none"> • nur alte Verletzungen erinnern • gute Jahre abwerten • Krisen als Beweismaterial gegen den Partner verwenden • keine Feier gemeinsamer Geschichte • Dankbarkeit wird nicht gepflegt

3. Was auf eine Kultur der Intimität einzahlt

Bereich	Konkrete Beobachtungen / Beispiele
Worte	<ul style="list-style-type: none"> • Wünsche respektvoll aussprechen • über Nähe reden, bevor Frust entsteht • sagen, was gut tut • Unsicherheit benennen • Komplimente mit Körperlichkeit verbinden (s. Hohelied) • liebevolle Sprache für Zärtlichkeit finden • nicht nur über Sex reden, wenn etwas fehlt • „Ich vermisse dich“ statt „Du willst nie“ • Gemeinsam über schlechten Sex lachen (und manchmal klappt einfach nichts!)
Haltung	<ul style="list-style-type: none"> • Intimität als gemeinsame Kultur verstehen • nicht als bloße Pflicht • nicht als Belohnungssystem • den Partner nicht unter Druck setzen • Bereitschaft, Neues zu lernen • Neugier auf den langjährigen Partner • Lust auf Entwicklung und Veränderung • bewusste Vorbereitung aufs Zusammenkommen (gerade wenn sonst viel lo sist) • Scham behutsam behandeln
Körperliche Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • regelmäßige Umarmungen • Nähe ohne sofortige sexuelle Erwartung • Kuscheln • Hand halten • Rücken streicheln • bewusst nebeneinander sitzen • sich im Alltag berühren
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> • Wünsche klar, freundlich und erwachsen formulieren • gemeinsam herausfinden, was in dieser Lebensphase möglich ist

	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit einplanen • Müdigkeit realistisch berücksichtigen • nicht auf Spontaneität warten, sondern Sexualität planen! • Verlangsamung zulassen • körperliche Veränderungen einbeziehen • Genuss statt Performance • Erotik nicht nur biologisch verstehen
Romantik	<ul style="list-style-type: none"> • bewusste Paarzeiten, Romantik-Wochenenden • kleine Überraschungen • schöne Atmosphäre schaffen • gemeinsame Spaziergänge • Essen zu zweit • Auszeiten ohne Organisationsgespräch • Orte der Nähe pflegen • Vorfreude erzeugen
Emotionale Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • einander erzählen, was innerlich los ist • Verletzlichkeit zulassen • Trost geben • Sorgen teilen • gemeinsam lachen • Enttäuschungen nicht sammeln • innere Welt des Partners ernst nehmen • Sicherheit schaffen
Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Überlastung reduzieren • Aufgaben fair verteilen • Schlaf ernst nehmen • Handys weglegen • gemeinsame Rituale • kleine Pausen zu zweit • nicht nur nebeneinander funktionieren • Zeiten der Zweisamkeit bewusst schützen
Konflikte	<ul style="list-style-type: none"> • Konflikte klären, bevor sie Nähe vergiften • nach Verletzungen wieder Brücken bauen • Versöhnung konkret machen • keine Sexualität über ungelöste Bitterkeit legen
Körperbild und Alter	<ul style="list-style-type: none"> • alternde Körper liebevoll annehmen • über körperliche Grenzen sprechen • Hilfsmittel nicht peinlich finden • Krankheit nicht tabuisieren • Attraktivität neu definieren • Druck herausnehmen • Zärtlichkeit höher gewichten • Humor ohne Beschämung
Vertrauen	<ul style="list-style-type: none"> • Verlässlichkeit • Diskretion • keine Bloßstellung • keine intimen Details vor anderen • Zusagen halten • liebevoll mit Schwächen umgehen

	<ul style="list-style-type: none"> • Geheimnisse schützen • Grenzen achten
Gemeinde und Frömmigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Ehe nicht nur als Funktionseinheit sehen • Sexualität als gute Gabe Gottes achten • geistliche Aktivitäten nicht gegen Paarzeit ausspielen • Schuld und Scham seelsorgerlich unterscheiden • realistische Ehevorbilder fördern • keine falsche Prüderie • keine geistliche Überhöhung von Distanz
Lebensphasen	<ul style="list-style-type: none"> • nach Kindern neue Paaridentität suchen • nach Krankheit neue Formen der Nähe finden • nach Ruhestand Rollen neu sortieren • Wechseljahre, Potenz, Medikamente, Schmerzen offen ansprechen • Pflegebelastungen berücksichtigen • Zärtlichkeit erhalten, auch wenn Sex sich verändert
Neuanfang nach Verletzungen	<ul style="list-style-type: none"> • langsam Vertrauen wieder aufbauen • nicht sofort volle Nähe erwarten • klare Grenzen setzen • Vergebung nicht mit Verdrängung verwechseln • seelsorgerliche oder fachliche Hilfe nutzen • kleine Schritte würdigen • Geduld mit Scham und Angst

4. Was eine Kultur der Intimität erschwert

Bereich	Konkrete Beobachtungen / Beispiele
Worte	<ul style="list-style-type: none"> • Vorwürfe über mangelnde Nähe • Spott über Wünsche • Schweigen über Bedürfnisse • indirekte Andeutungen statt ehrlicher Sprache • beleidigte Kommentare • Vergleiche mit früher • abwertende Bemerkungen über Körper oder Sexualität
Haltung	<ul style="list-style-type: none"> • Anspruch auf den Körper des anderen • Passivität • Angst vor Gespräch • Scham ohne Hilfe • Leistungsdenken • inneres Aufgeben • Resignation: „So sind wir eben.“ • Verachtung • Lieblosigkeit hinter frommen Argumenten
Körperliche Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • Berührung nur als sexuelles Signal/Teil des Vorspiels • keine zärtlichen Übergänge • Nähe wird eingefordert statt eingeladen • körperliche Distanz als Strafe • Berührungslosigkeit über Wochen

	<ul style="list-style-type: none"> • fehlende nonverbale Wärme • keine behutsame Annäherung
Sexualität	<ul style="list-style-type: none"> • Druck • Pflichtgefühl ohne Freude • Pornografie, Voyeurismus... • Affären • heimliche Fantasiewelten, Liebesromane • dauerhafte Vermeidung ohne Gespräch • ungeklärte Schmerzen • Medikamente oder Erkrankungen werden tabuisiert • Scham über Wünsche • sexuelle Kränkungen werden nicht bearbeitet
Romantik	<ul style="list-style-type: none"> • keine Zeit zu zweit • alles wird dem Terminkalender geopfert • Paarzeit nur als Luxus • keine Vorbereitung • keine Atmosphäre • keine Priorisierung • Romantik wird als peinlich abgetan
Emotionale Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • keine Gespräche über Innenleben • Einsamkeit • Misstrauen • Angst vor Ablehnung • alte Verletzungen • ungeklärte Schuld • emotionale Kälte • Partner wird nicht als sicherer Ort erlebt
Alltag	<ul style="list-style-type: none"> • Dauerstress • Ermüdung • finanzielle Sorgen • Pflegebelastung • überfüllter Kalender • unfaire Aufgabenverteilung • fehlende Privatsphäre • Kinder oder Enkel immer im Zentrum • digitale Dauerablenkung
Konflikte	<ul style="list-style-type: none"> • ungelöste Bitterkeit • wiederkehrende Verletzungen • Rückzug nach Streit • keine Entschuldigung • kalter Friede • Versöhnung ohne echte Klärung • Nähe wird als Machtmittel benutzt • Sex als Belohnung oder Strafe
Körperbild und Alter	<ul style="list-style-type: none"> • Scham über Gewicht, Narben, Falten, Potenz, Trockenheit, Schmerzen • Angst, nicht mehr attraktiv zu sein • Krankheit wird verschwiegen • Wechseljahre werden ignoriert

	<ul style="list-style-type: none"> • Erektionsprobleme werden dramatisiert • der Körper wird als Feind erlebt • Berührung wird aus Unsicherheit vermieden
Vertrauen	<ul style="list-style-type: none"> • gebrochene Zusagen • Lügen • heimliche Kontakte • verletzende Offenbarungen vor Dritten • Missachtung von Grenzen • Druck trotz Nein • fehlende Diskretion • emotionale Untreue
Gemeinde und Frömmigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Sexualität wird nur als Gefahr dargestellt • Ehe wird nur über Pflicht und Rollen erklärt • Scham wird mit Heiligkeit verwechselt • keine Sprache für reife Erotik • frommer Dienst in der Gemeinde ersetzt Ehepflege • falsche Askese • Körperfeindlichkeit • unausgesprochene Tabus
Lebensphasen	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderphase verschluckt Paarbeziehung • leeres Nest erzeugt Fremdheit • Ruhestand bringt Reibung statt Nähe • Krankheit verändert Rollen • Pflege macht aus Partnern nur noch Versorger und Patient • Trauer, Enttäuschung, unerfüllte Wünsche bleiben unbearbeitet
Verletzungen und Vorgeschichte	<ul style="list-style-type: none"> • frühere Übergriffe • Beschämung • Untreue • langjährige Zurückweisung • emotionale Vernachlässigung • religiös geprägte Angst vor Sexualität • unverarbeitete Kränkungen • fehlende Hilfe bei tiefen Wunden

Verdichtung: wichtigste Grundprinzipien

Bewunderung stirbt selten plötzlich

- sie stirbt oft durch Gewöhnung
- sie stirbt durch Schweigen über das Gute
- sie stirbt durch dauernde Kritik
- sie stirbt durch Vergleich
- sie stirbt durch inneres Buchführen
- sie lebt durch ausgesprochenes Staunen
- sie lebt durch Dankbarkeit
- sie lebt durch einen erneuerten Blick
- sie lebt durch Blicke, Gesten, Geschenke
- sie lebt durchs Hinschauen und Beschreiben und Feiern

Intimität braucht Sicherheit

- ohne emotionale Sicherheit keine entspannte körperliche Nähe
- ohne Respekt keine gute Sexualität
- ohne Gespräch keine reife Intimität
- ohne Versöhnung wird Nähe schwierig
- ohne Zeit wird Intimität zufällig
- ohne Zärtlichkeit wird Sexualität schnell funktional
- ohne Vertrauen wird Begehren unsicher

Gute Ehe braucht Kultur, nicht nur Einzelaktionen

- ein Blumenstrauß ersetzt keine Kultur der Wertschätzung
- ein Date ersetzt keine Gesprächskultur
- Sex ersetzt keine emotionale Nähe
- ein Kompliment ersetzt keine wohlwollende Grundhaltung
- Kultur entsteht durch Wiederholung
- kleine Gesten prägen mehr als große Ausnahmen
- tägliche Mikrosignale entscheiden viel

Langjährige Ehe braucht Neuentdeckung

- der Partner ist nicht mehr derselbe Mensch wie vor 30 Jahren
- der Körper verändert sich
- Bedürfnisse verändern sich
- Kraft und Tempo verändern sich
- Nähe muss neu gelernt werden
- Bewunderung muss mitwachsen
- Intimität darf reifer, langsamer, zärtlicher und bewusster werden

Verletzungen blockieren Nähe

- ungeklärte Kränkungen legen sich zwischen die Ehepartner

- Bitterkeit macht blind für Schönheit
- Scham macht stumm
- Druck zerstört Vertrauen
- Vergebung braucht Wahrheit
- Versöhnung braucht konkrete Schritte
- manche Themen brauchen seelsorgerliche oder fachliche Hilfe

Frömmigkeit kann Ehe stärken oder schwächen

- sie stärkt, wenn sie Dankbarkeit, Treue, Wahrheit, Vergebung und Zuwendung fördert
- sie schwächt, wenn sie Scham, Kontrolle, Fassade oder Körperfeindlichkeit erzeugt
- geistlicher Dienst darf Ehepflege nicht verdrängen (1Timotheus 5,8)
- Sexualität ist nicht ungeistlich
- Ehe ist nicht nur Aufgabe, sondern auch Gabe
- Nähe, Freude, Sinnlichkeit und Genuss gehören zur Geschöpflichkeit

Konkrete Praxisimpulse für Ehepaare

A. Für eine Kultur der Bewunderung

Bereich	Konkrete Beobachtungen / Beispiele
Täglich ein Satz Wertschätzung	<ul style="list-style-type: none"> • jeden Tag eine konkrete Sache benennen • nicht allgemein: „Du bist toll“ • besser: „Ich fand schön, wie geduldig du heute geblieben bist“
Wöchentlich eine bewusste Würdigung	<ul style="list-style-type: none"> • einmal pro Woche sagen: „Was ich diese Woche an dir bewundert habe ...“
Öffentlich gut reden	<ul style="list-style-type: none"> • vor Freunden, Kindern, Gemeinde nichts Abwertendes über den Partner sagen • mindestens gelegentlich bewusst Positives sagen
Alte Schönheit neu sehen	<ul style="list-style-type: none"> • nicht fragen: „Was ist verschwunden?“ • fragen: „Welche Schönheit ist gereift?“
Dankbarkeitsliste schreiben	<ul style="list-style-type: none"> • zehn Dinge notieren, für die ich meinem Partner dankbar bin • eine davon aussprechen
Kritikquote senken	<ul style="list-style-type: none"> • nicht jede Irritation sofort äußern • bewusst mehr würdigen als korrigieren
Blickwechsel üben	<ul style="list-style-type: none"> • eine Woche lang täglich bewusst eine Stärke des Partners suchen
Geschichte ehren	<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsam erinnern: „Was haben wir miteinander durchgestanden?“

B. Für eine Kultur der Intimität

Bereich	Konkrete Beobachtungen / Beispiele
Nähe niedrigschwellig pflegen	<ul style="list-style-type: none"> • Umarmung • Hand halten • kurzer Kuss

	<ul style="list-style-type: none"> • nebeneinander sitzen • Berührung ohne Forderung
Über Wünsche sprechen	<ul style="list-style-type: none"> • nicht im Vorwurfston • besser: „Ich würde mich freuen, wenn ...“ • oder: „Ich vermisse ...“
Paarzeit schützen	<ul style="list-style-type: none"> • fester Abend oder fester Spaziergang • keine Organisationsgespräche in der ersten halben Stunde (eigentlich gar nicht!)
Zärtlichkeit von Druck befreien	<ul style="list-style-type: none"> • Nähe darf auch ohne Sex schön sein • Berührung nicht immer als Forderung nach mehr verstehen
Sexualität erwachsen besprechen	<ul style="list-style-type: none"> • was tut gut? • was ist schwieriger geworden? • was wünschen wir uns? • was brauchen wir an Zeit, Atmosphäre, Sicherheit?
Körperliche Veränderungen enttabuisieren	<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen, Müdigkeit, Medikamente, Wechseljahre, Potenz offen ansprechen • nicht beschämen • gemeinsam Lösungen suchen
Versöhnung vor Nähe suchen	<ul style="list-style-type: none"> • nicht so tun, als sei alles gut • Verletzungen ehrlich klären • kleine Schritte der Annäherung gehen
Romantik planen	<ul style="list-style-type: none"> • Planung ist nicht unromantisch • Planung zeigt: Du bist mir wichtig • Planung führt dazu, dass ES passiert!
Handyfreie Zweisamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • 30 Minuten ohne Bildschirm • Blickkontakt • Gespräch • Nähe
Neues ausprobieren	<ul style="list-style-type: none"> • neuer Spazierweg • neues Restaurant • neues Ritual • neue Form von Zärtlichkeit • neue Gesprächsfrage

Formulierungen, die helfen können

Bewunderung

- Ich sehe, wie viel du trägst.
- Ich bewundere deine Treue.
- Ich mag deine Art, mit Menschen umzugehen.
- Ich finde dich schön.
- Ich bin dankbar, dass du an meiner Seite bist.
- Das hätte ich ohne dich nicht geschafft.
- Ich habe heute wieder gemerkt, warum ich dich liebe.
- Du bist mir nicht selbstverständlich.

Intimität

- Ich vermisse unsere Nähe.
- Ich würde gern wieder mehr Zärtlichkeit mit dir erleben.
- Ich wünsche mir, dass wir über dieses Thema offen reden können.
- Ich habe Angst, dich unter Druck zu setzen.
- Ich weiß nicht genau, wie ich es sagen soll, aber ich möchte dir näher sein.
- Was tut dir im Moment gut?
- Was ist für dich gerade schwierig?
- Wie können wir Nähe so gestalten, dass sie für uns beide schön ist?

Warnsignale

Warnsignale bei Bewunderung

- man redet fast nur noch kritisch miteinander
- man lobt andere leichter als den eigenen Partner
- man ist höflicher zu Fremden als zum Ehepartner
- man sieht vor allem Mängel
- man schämt sich für den Partner
- man stellt den Partner vor anderen bloß
- man erinnert vor allem alte Verletzungen
- man empfindet kaum noch Dankbarkeit

Warnsignale bei Intimität

- kaum noch Berührung
- keine Gespräche über Wünsche
- Sexualität nur noch als Pflicht, Druck oder Konfliktfeld
- Zärtlichkeit wird vermieden
- Scham bestimmt das Thema
- Müdigkeit und Stress werden nicht ernst genommen
- einer fühlt sich benutzt oder abgewiesen
- ungeklärte Verletzungen verhindern Nähe
- der Partner fühlt sich emotional allein

Leitfragen für ein Ehegespräch

- Was bewundere ich an dir, sage es aber zu selten?
- Wo fühle ich mich von dir gesehen?
- Wo fühle ich mich übersehen?
- Welche kleinen Gesten bedeuten mir viel?
- Was macht Nähe für mich leicht?
- Was macht Nähe für mich schwer?
- Welche Verletzung liegt noch zwischen uns?
- Wo brauche ich mehr Geduld von dir?
- Wo wünsche ich mir mehr Mut von mir?
- Was wäre ein kleiner Schritt, der uns diese Woche guttun würde?