

KATJA KESSLER  
DAS MUSS LIEBE SEIN



KATJA KESSLER

MUSS  
~~DAS KANN~~  
LIEBE SEIN

54 1/2 PFLEGETIPPS  
FÜR DIE GLÜCKLICHE EHE

LÜBBE

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen



Originalausgabe

Copyright © 2016 by Bastei Lübbe AG, Köln

Dieses Werk wurde vermittelt durch die  
Literarische Agentur Schlück, 30827 Garbsen.

Textredaktion: Sylvia Gredig, Köln  
Illustrationen: Peter »Bulo« Böhling  
Umschlaggestaltung: Tanja Østlyngen  
Einband-/Umschlagmotiv: © shutterstock/blue67design  
Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ts.  
Gesetzt aus der Adobe Text Pro  
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany  
ISBN 978-3-431-03946-7  
5 4 3 2 1

Sie finden uns im Internet unter: [www.luebbe.de](http://www.luebbe.de)  
Bitte beachten Sie auch: [www.lesejury.de](http://www.lesejury.de)

*Ein verlagsneues Buch kostet in Deutschland und Österreich jeweils überall dasselbe. Damit die kulturelle Vielfalt erhalten und für die Leser bezahlbar bleibt, gibt es die gesetzliche Buchpreisbindung. Ob im Internet, in der Großbuchhandlung, beim lokalen Buchhändler, im Dorf oder in der Großstadt – überall bekommen Sie Ihre verlagsneuen Bücher zum selben Preis.*

# INHALT

---

Vorspiel 9

## IM RAUSCH DER GEFÜHLE

1. Gestatten: Typischer Ehemann 14 • 2. Wird heutzutage zu schnell geheiratet? 18 • 3. Mit Ring bin ich sicher! 28 • 4. Ehe ist Sex mit Vollkasko 34 • 5. Einmal Ehe, bitte! 39 • 6. Der Director's Cut der Schöpfungsgeschichte 49 • 7. Verlobung 56 • 8. Warum die Kuh kaufen, wenn ich doch nur ein Glas Milch will? 61 • 9. Tinderismus 66 • 10. Liebe auf den ersten Blick ist die tiefste! 72 • 11. Wahre Liebe wartet 77 • 12. Wer sich über eine Dating-Agentur kennenlernt, hat's nötig 81 • 13. Alter Knacker, junge Biene 88 • 14. Ganz der Papa! 93 • 15. Krieg der Spermien 97 • 16. Yin und Yang 103 • 17. Gegensätze ziehen sich an 107 • 18. Die Hochzeit – der glücklichste Tag im Leben einer Frau 113 • 19. Für mich soll's rosa Kutschen regnen! 123 • 20. Muss ich ihn ernst nehmen? 127 • 21. Ein Ehevertrag killt die Liebe 135

## AUF DER LANGSTRECKE

22. Zuhause hat die Frau die Hosen an 142 • 23. Binationale Ehen sind gefährdeter 146 • 24. Ist ein Seitensprung das Ende? 151 • 25. Beziehungskommunismus 159 • 26. Die Error-Management-Theorie 164 • 27. In langen Beziehungen schläft der Sex irgendwann ein 167 • 28. Der Untenrum-Burnout 174 • 29. In einer typischen Ehe geht er ackern, und sie backt

Kekse 179 • 30. Kinder halten eine Ehe zusammen 186 • 31. Eine Geliebte ist wie Harzer Roller 193 • 32. Appetit holt man sich draußen, gegessen wird zuhause 201 • 33. Unkaputtbare Liebe 204 • 34. Das verflixte siebte Jahr 209 • 35. In Adelsehen geht's drunter und drüber 214 • 36. Liebesheiraten sind glücklicher als arrangierte Ehen 219 • 37. Heirate und du hast ausgesorgt! 227 • 38. Je weniger Streit, desto besser die Ehe? 235 • 39. In einer guten Ehe ist man(n) eifersüchtig 242


## TAUSCHE BRAUTKLEID GEGEN PISTOLE

40. Bringt's mein Kerl noch? 252 • 41. Früher war alles besser – selbst die Zukunft 259 • 42. Früh gefreit, nie gereut? 266 • 43. Verheiratete leben länger 270 • 44. Vorsicht Falten! 273 • 45. Ich dachte, meine Ehe sei gut, bis meine Frau mir sagte, wie sie sich fühlt 279 • 46. Tausche Pistole gegen Brautkleid 287 • 47. Bei Trennung ist die Frau die Gelackmeierte 295 • 48. Eine Ehe ist eine Aktie – sie steigt im Wert 301 • 49. Wer alt ist, lässt sich nicht mehr scheiden 304 • 50. Scheidung to go 309 • 51. Zukunft statt Restlaufzeit! 314 • 52. Beim nächsten Kerl wird alles besser 321 • 53. Paartherapie bringt eh nix! 327 • 54. Ich-Du-Wir-Ehen 337 • 54 1/2 342

Quellenverzeichnis 344

Danksagung 351





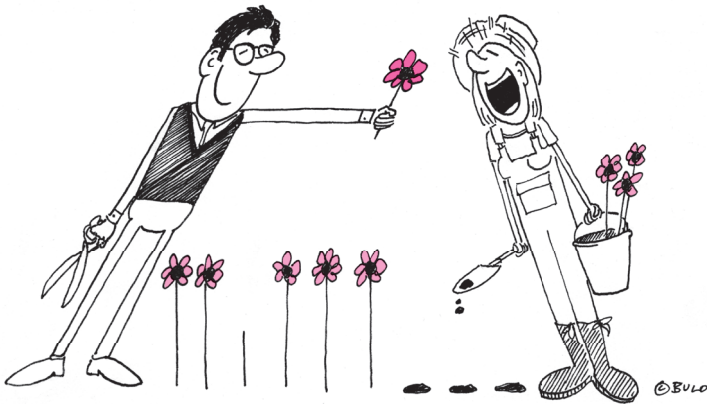
KÖNNTEST DU DIESES BUCH  
NOCH SCHNELL  
FERTIGSCHREIBEN?

DAMIT ICH ES DIR SCHENKEN  
KANN, BEVOR WIR UNS  
SCHEIDEN LASSEN?

MEIN MANN



## VORSPIEL



Glücklich verheiratet zu sein stellt man sich wahnsinnig kompliziert vor. Wie mit einer Rakete zum Mond fliegen oder die Relativitätstheorie II entwickeln oder das Alte Testament lesen, ohne einzuschlafen. Und soll ich Ihnen was sagen? Ja, genau so ist das. Wenn nicht noch komplizierter! Und gleichzeitig ist es so furchtbar schön und irgendwie auch furchtbar einfach, verheiratet zu sein. Wenn du liebst, liebst du. Dann brauchst du kein WLAN, kein USB-Kabel, kein Bluetooth, um mit dem anderen verbunden und eins zu sein. Du weißt, wie er fühlt. Ehe ist keine komplizierte Maschine, die du aus einem Karton holst, mit Bedienungsanlechtsheftchen in Deutsch, Holländisch und Chinesisch. Jeder kann Ehe – ohne Kurs, Diplom, TÜV-Check. Ehe

geht Tag und Nacht. Steckdose? Akkuladen? Retro. Kein Kugellager, das du schmieren müsstest, wenn du mit deiner Ehe im Gelände warst.

Gibt es was Schöneres, als wenn das Herz schmilzt, die Brust brennt, Atmen schwerfällt, weil man so viel Liebe fühlt für den anderen? Gibt es ein größeres Wunder, als unter 7,4 Milliarden Menschen den einen zu finden, mit dem man bis ans Ende des Lebens einschlafen und morgens Zähne putzen möchte? Gibt es etwas Tolleres, als diese Liebe zu rahmen? Mit einer Ehe?

Doch leider – und deswegen hat der liebe Gott Mücken für den Sommer erfunden, Wehen beim Babykriegen und den Leberfleck in Cindy Crawford's Gesicht – nur schön geht auch nicht. Ein paar Tupfer Schmerz, ein paar Störfaktoren muss es schon geben beim Bund fürs Leben. Sonst würde man sich zu sehr an das Schöne gewöhnen.

Ein Störfaktor in der Ehe und der größte Schmerz überhaupt heißt: Mann.

Ich bin ehrlich: Verheiratet sein könnte wirklich toll sein, wenn da nicht mein Mann wäre. Der bringt echt alles durcheinander.

Grundsätzlich fände ich es nicht schlecht, wenn man als Frau einfach mit sich selbst verheiratet sein könnte. Das würde die Sache deutlich entkomplifizieren: Man wäre immer seiner eigenen Meinung und müsste sich mit niemandem abstimmen außer den sieben Personen, die in einem wohnen. Herrlich. So aber ist da jemand, den du liebst, der eine Banane ist. Und du bist, sagen wir mal, eine Kiwi. Und dann kannst du dir den anderen zwar grün anmalen, aber er bleibt eine Banane.

Auch darüber habe ich im Laufe meiner fünfzehnjährigen Ehe schon viel nachgedacht: Ich finde es großartig und toll und das größte Geschenk überhaupt, dass es Ehemänner gibt. Zum Kussheln, um sich als Frau geborgen zu fühlen, zum Lachen und gemeinsamen Weinen, fürs Kindermachen und Getränkeboxen schleppen. Trotzdem, wenn Sie mal meine Freundinnen und

mich fragen: Manchmal liegen uns die Typen doch ganz schön schwer im Magen. Deswegen hier die Frage an die Industrie und den lieben Gott: Gibt es Ehemänner nicht auch in der *lean version*? Sie wissen schon: Prinzip Tofu-Schnitzel? Sieht aus wie Ehemann, schmeckt wie Ehemann, aber gesund und bekömmlich?

Etwa achtzehn Millionen Ehepaare gibt es in Deutschland. Jedes Jahr kommen 380 000 hinzu, 190 000 streichen die Segel. Ich bin also nur eine kleine, kleine Gemüseeinlage in einer sehr, sehr großen Suppe. Aber die Fragen, die ich mich frage, sind vielleicht auch die, die Sie sich fragen:

Wer heute in Deutschland vor den Traualtar tritt, wird mit 35-prozentiger Wahrscheinlichkeit in den nächsten 25 Jahren geschieden. Nun stellen Sie sich bitte mal vor, Sie gehen zu *Douglas*, dort gibt es eine Zaubercreme gegen Falten. Die Verkäuferin warnt allerdings: »Diese Creme macht mit 35-prozentiger Wahrscheinlichkeit, dass Ihnen in den nächsten 25 Jahren die Nase abfällt.«

Würden Sie diese Creme kaufen?

Ganz bestimmt nicht! Lieber Falten.

Werden Sie mit dem gleichen Risiko einem Mann das Jawort geben, den Sie lieben?

Ganz bestimmt!

Richtig so. Gratulation. Denn hier sind 54 ½ wissenschaftlich fundierte Tipps und Tricks, was Sie tun können, um Ihre Ehe möglichst lange schön und in Form zu halten.

Was ist wichtig im Rausch der Gefühle?

Was auf der Langstrecke?

Und was, wenn es mal heißt: Tausche Brautkleid gegen Pistole?

Wenn Sie sich wie ein Mantra sagen: Manchmal ist Ehe wie Tandemfahren, wo der, der hinter dir sitzt, die Füße hochnimmt und sich eine gute Zeit macht, während der andere vorn stram-

pelt. Manchmal ist Ehe wie *Ben Hur* gucken, wo der Gladiator in Filmminute 87 eine Armbanduhr trägt und du denkst: Hab ich jetzt was nicht mitgekriegt? Manchmal ist Ehe ein börsennotiertes Unternehmen mit niedrigem Aktienkurs. Und manchmal ist Ehe, was meine Freundin Pia sagt: Säuglingspflege, wo sich das Baby seit 50 Jahren durch seine Drei-Monats-Kolik pupst.

Und dann wieder: Wir können so unglaublich viel lernen von unseren Ehemännern! Wie man sich selber ganz doll lieb hat (ich mein das jetzt gar nicht doof). Wie man(n) bei sich ist. Wo auch sonst? Aber dass es da auch im besten Fall ein Wesen gibt, das uns viel mehr mag als wir uns selbst. Obwohl wir ja diese dünnen Haare haben und die dicken Beine und zu wenig Busen und zu viel Bauch.

Und wenn Sie noch mit sich ringen sollten, ob Sie den Schritt wagen und heiraten sollten: Begreifen Sie dieses kleine Büchlein als Ermunterung. Es ist wirklich ein großartiges Abenteuer, einen Ehemann artgerecht zu halten und zu pflegen! Und mit ein bisschen Geduld: Die lernen echt viel.

Sacha Guitry, ein französischer Schauspieler, der im Übrigen fünfmal verheiratet war, sagt: Das Geheimnis einer glücklichen Ehe liegt darin, dass man sich gegenseitig verzeiht, einander geheiratet zu haben.

Ich sage: Bevor du heiratest, halte beide Augen offen. Danach drücke mindestens eines zu.

Und jetzt viel Spaß auf den nächsten 340 Seiten!

Ihre Katja Kessler

P.S. Kleiner Lesetipp: Naschen Sie dieses Buch wie eine Pralineschachtel! Probieren Sie sich durch, mal hier, mal da. Lassen Sie sich ruhig verzuckern. Und wenn Sie auf eine Mokkabohne oder ein Pfefferkorn beißen? Nun ja, nicht jede Wahrheit ist süß! ☺

---

IM RAUSCH DER GEFÜHLE

---

## GESTATTEN: TYPISCHER EHEMANN

ODER: KURZER LEITFADEN, WAS SIE VOR DER HOCHZEIT  
NOCH SCHNELL WISSEN MÜSSEN ÜBER SEINE ARTGERECHTE  
HALTUNG, FELLPFLEGE, LIEBLINGSEINSTREU USW.

Bei Amazon gibt es ein Büchlein, das heißt: *Mein kleiner Freund, der Wellensittich*. Es verspricht praktische Tipps für das Zähmen der kleinen Piepmätze. So was Ratgebermäßiges braucht es natürlich auch zur Hand, wenn Sie sich statt eines Wellensittichs für einen Ehemann entschieden haben, die Anschaffung unmitelbar bevorsteht und Sie jetzt noch mal eine schnelle mentale Konditionierung wünschen, bevor Ihnen der Standesbeamte in Form der Eheurkunde die Halterpapiere überreicht.

Hier die wichtigsten Infos in Kürze:

- Der deutsche Durchschnitts-Ehemann trinkt jeden Tag zwei Bier und hat jeden dritten Tag Sex – meist mit der eigenen Frau. Hat irgendein Experte herausgefunden.
- Dein Mann ist, wenn du ihn fragst, immer 1,78 Meter groß, wenn nicht sogar 1,83 Meter. Niemals 1,65 Meter. Auch nicht, wenn er aussieht, als hätte man ihm beim Spargelstechen aus Versehen mit aus der Erde gezogen. Vergiss das nicht. Alles andere würde ihn kränken.
- Einen Mann musst du auch niemals fragen, wie alt er ist. Du erkennst sein Alter stets an der Hose.
  - Bis zwölf sitzt sie unterhalb der Taille,
  - rutscht dann mit einsetzender Pubertät weiter nach unten,
  - um mit 16 ihr All-time-low unterhalb der Hüften zu finden,

- arbeitet sich dann wieder nach oben, schafft bis spätestens 36 die Taille,
- wandert dann weiter und weiter, um mit knapp 57 für immer die Achseln zu erreichen (hat die Umfrage eines britischen Kaufhauses unter tausend Männern ergeben).
- Sein Fell trägt der Mann wie folgt: Wenig bis nix auf dem Kopf, da quasi ab der Geburt in der Mauser. Siehe Prinz William von England. Dafür vogelspinnenartige Behaarung auf Beinen, Armen, Fingerknöcheln, Schultern, Rücken, Zehen, Spann, in Bauchnabel, Nasenlöchern, Gehörgängen. Doch Wissenschaftler der Uni Sheffield sagen: Das Grauen hat einen Grund; die Natur erfand Männerbehaarung, um uns Frauen zu helfen, den gesündesten Papi für unsere Kinder zu finden. Ganz ohne Blutabnehmen und Röntgengerät.

Denn: In Fell hält sich Männermoschus besonders gut; die einzelnen Haare agieren wie die Duftsticks in Raumparfüm-Fläschchen, verdunsten nach und nach Sex-Lockstoffe, sogenannte Pheromone. Pheromone sind Hormone, die durch die Luft schweben, heimlich die Nase der Frau entern und dort eine Art DNA-Werbebrochüre des Mannes überreichen. Einige Wissenschaftler sprechen sogar von einem »Anschlag auf den freien Willen«. Kann also gut sein, dass dir plötzlich eine innere Stimme souffliert: *Wow, was für ein Hammer-Typ!*, obwohl Haare am Steiß bislang nicht so dein Fall waren.



Und stark behaarte Männer haben einen weiteren Vorteil: Sie haben weniger Probleme mit Bettwanzen. Im Laborversuch konnte nachgewiesen werden: Auf behaarter Haut benötigten die kleinen Blutsauger deutlich länger, um eine schicke Stelle zum Picknicken zu finden. Auch spüren behaarte Versuchspersonen das Krabbeln viel eher.

- Ein artgerecht gehaltener Ehemann kann bis zu 80 Jahre alt werden. Eine große Verantwortung. Neben der klassischen Gehege-Einstreu (Bett, Couch, Fernseher, Kühlschrank und eine gut gefüllte Schublade mit Medikamenten gegen Männerschnupfen) braucht er für sein Gedeihen: Sex. In einer Studie an Paaren, die 20 Jahre und länger verheiratet waren, zeigt sich: Fleischfresser bleiben Fleischfresser. Den meisten Langzeit-Ehemännern reicht ihre Sex-Ration nicht, während die meisten Langzeit-Ehefrauen durchaus zufrieden sind. Langzeit-Ehefrauen sind eher unzufrieden über das, was sie *außerhalb* des Schlafzimmers vermissen: Zärtlichkeit. Mit der Konsequenz: Während der Mann unzufrieden ist mit dem Schlafzimmer, ist die Frau unzufrieden mit dem ganzen Mann. Die Frau denkt: Erst Zärtlichkeit, dann Sex. Der Mann denkt: Sex ist Zärtlichkeit. Diesen Teufelskreis musst du durchbrechen. Schmuse mit deinem Ehemann, sooft er will. Denke daran, er ist ein *Mann*. Genau deswegen hast du ihn dir zugelegt. Sonst hätte es auch ein Leguan getan oder ein Chinchilla.
- Jeder Ehemann ist anders: Es gibt clevere Exemplare, die schnell kapieren, wann Frauchen sauer ist. Und dusselige Modelle, die etwas länger brauchen. Dennoch, sage dir immer: Es liegt in der Natur deines Mannes, dich glücklich zu machen. Wissenschaftler der State University of New York at Albany und der Universität Liverpool haben nämlich herausgefunden: Was die tibetische Goji-Beere in der Küche, das ist das Sperma in der Liebe: Eine wahre Wunderpille, die hap-



py und fit macht. Verantwortlich: das reichlich enthaltene Glückshormon Endorphin, die Antistresshormone Serotonin, Prolaktin, Estrogen sowie die Aufputzmittel Vasopressin, Dopamin und Noradrenalin. Frauen, die ohne Kondom mit ihrem Partner schlafen, sind deutlich seltener depressiv. (Fehlen jetzt nur noch Plätzchenrezepte in der *Brigitte*, die all dem Rechnung tragen.)

- Und wenn's trotz artgerechter Haltung mal hakeln sollte mit deinem Zweibeiner, habe drei Mantren:

**Mantra 1:** *Was ein normal veranlagter Ehemann ist, der redet nicht, und der hört nicht zu.* Denn: Vier von fünf Männern werden mindestens einmal im Leben heiraten, sagt die Statistik. Diese hohe Zahl ist nur so erklärbar, dass sich diese Männer vorher niemals mit anderen Männern ausgetauscht haben darüber, was für harte Zeiten da kommen werden. Und wenn ja, hatten sie Tomaten auf den Ohren.

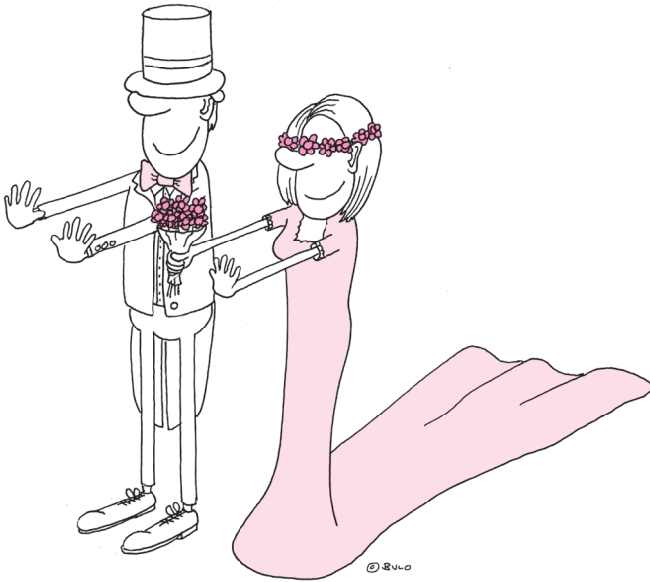
**Mantra 2:** *Nicht immer ist das, was dann kommt, besser.* Eine Studie unter 2300 Kindern in Indien ergab: drei von 100, die barfuß gehen, kriegen Plattfüße. Mit Schuhen an? Sogar 13 von 100. Deswegen: Lass ihn doch beim Suppeessen mit dem Löffel gegen die Zähne klappern. Weiß DU, wie das aussieht, wenn er hübsch isst?

**Mantra 3:** *Wir Frauen ticken auch nicht ganz gescheit!* Eine amerikanische Studie fand heraus: Durchschnittlich acht von 63 Jahren unseres Lebens verbringen wir mit Einkaufen. Und 76 Tage mit Wühlen in der Handtasche.

# WIRD HEUTZUTAGE ZU SCHNELL GEHEIRATET?

---

ODER: DER PULL-EFFEKT



Also: Auf dem Weg zur glücklichsten Ehefrau aller Zeiten gibt es für dich zwei zentrale Fragen zu klären.

1. *Ist es der richtige Mann?*
2. *Ist es der richtige Zeitpunkt?*

Ad 1. Dein Herz ist wie eine Mineralwasserflasche, die geschüttelt wurde? Sprudelt über vor Glück? Du räumst gern seine Schuhe weg, seine benutzten, feuchten Handtücher und seine leeren Klopapierrollen? Prima! Er ist der Richtige!

Ad 2. Jetzt wird's schon etwas schwieriger. Wen könntest du um Rat fragen? Ihn? Sicher nicht! Der hat keine Ahnung. So ein Mann sieht nicht, dass er zuschlagen müsste, selbst wenn du dich mit roten Hinweisfeilen dekorierst: *Heute im Angebot! Nur solange der Vorrat reicht!*

Nein, das musst du schon für dich allein klären.

Deswegen: Wäre es nicht toll, es gäbe so etwas wie ein Braten-thermometer für deine Beziehung? Kurz reinpieksen und ablesen, ob sie schon gar ist? (Oder noch braucht? Man will ja nichts überstürzen.)

Ja, gibt es! Im übertragenen Sinne. Und zwar, indem du schaust, ob folgende Kriterien auf euch zutreffen.

Also:

- Die »normale« Frau wartet heutzutage mit dem Jawort, bis sie durchschnittlich 31 Jahre alt ist. Der »normale« Mann hat dann meist auch schon seinen 34. Geburtstag gefeiert. (Was gleich die Frage beantwortet, ob heutzutage zu schnell geheiratet wird. Klares Nein. Anfang der Neunziger war die durchschnittliche Braut erst 26, ihr Bräutigam 28,5).
- Wer nicht zusammenwohnt, wartet mit der Heirat durchschnittlich 3,5 Jahre. Wer zusammenwohnt, 5,2 Jahre. Gerechnet vom Tag des Kennenlernens an. (Ihn zu bekochen und zu betüdeln macht's demnach nicht schneller, im Gegenteil!)
- 35 Prozent aller Paare, die es erfolgreich zum Altar schaffen, haben vorher folgenden Partnerschafts-Parcours absolviert: *Verliebt, gemeinsame Wohnung, Verlobung*. Bei zwölf Prozent ist's genau andersrum. *Erst verlobt, dann die gemeinsame Bude*.

- Du hast keinen Verlobungsring am Finger? Macht nix! 40 Prozent aller Paare durchläuft einen verschlankten Partnerschafts-Parcours: *Zusammengezogen, Verlobungs-Dingeling ausgelassen, direkt weiter zum Ja-Wort.*
- Du bist schwanger? Dann kannst du Zusammenwohnen und Verloben auch überspringen. (Jedenfalls machen das 24 Prozent aller Frauen in deiner Situation so.)
- Ihr seid verlobt, wohnt aber nicht zusammen? Tja, so erschrocken Ja sagen dann doch nur zehn Prozent aller Frauen.

Die beiden Wiesbadener Bevölkerungsforscher Dr. Norbert Schneider und Dr. Heiko Rüger haben sich dann doch noch mal die Männer selbst unter die Lupe gelegt und herausgefunden, dass es zwei typische deutsche Ja-Sager gibt, die zusammen fast die Hälfte aller Ehemänner ausmachen:

- Erstes Muster (Häufigkeit 20 Prozent): Nach einigen kurzen Affären heiratet er die Frau, mit der er die erste längere Partnerschaft aufgebaut hat.
- Zweites Muster (Häufigkeit 25 Prozent): Er heiratet, nachdem eine Langzeitbeziehung in die Brüche gegangen ist. Dazwischen kann es ein paar kürzere Beziehungen ohne größere Bedeutung gegeben haben.
- Selbiges gilt interessanterweise auch für uns Frauen. Wenn man bedenkt, wie viel Mühe und Zeit wir auf das Suchen, Anprobieren und wieder Weggängen von Klamotten verwenden, gehen wir in Sachen Ehemann ziemlich schnell zur Kasse:
- 35 Prozent aller deutschen Frauen machen ihren ersten festen Freund dingfest, 30 Prozent warten mit dem Ja-Wort immerhin bis zum zweiten festen Partner.

- Je jünger eine Frau ist beim Kennenlernen, desto länger dauert es bis zur Heirat. Gleiches gilt, wenn sie einen tollen Job hat, ein gutes Einkommen oder nicht an Gott glaubt. Die Wissenschaft spricht hier vom fehlenden »Pull-Effekt«. Die Ehe ist dann einfach nicht attraktiv.

Zum Schluss noch drei Espresso-Gedanken:

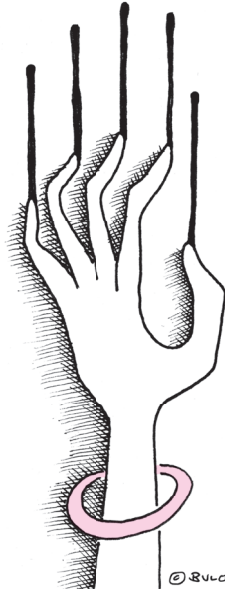
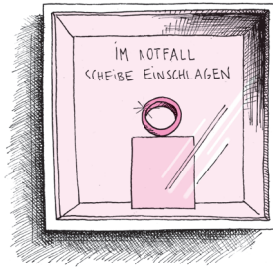
- Es gibt doch diesen sehr schönen Satz: »Leben ist das, was passiert, während du eifrig andre Pläne machst.« (Könnte von mir sein, ist aber von John Lennon.) Nicht alles im Leben folgt Regeln. Vertrau deinem Bauch! Wenn du denkst, du willst jetzt in das Abenteuer Ehe springen, dann spring.
- Ein weitere schöner Satz ist: »Wenn's dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis« (auch nicht von mir. Und auch nicht von John Lennon). Sicher ist gar nichts. Wer zu lange taktiert und castet und einen auf Recall macht, muss aufpassen, dass er nicht selbst aus der Show fliegt.
- Wenn Sie mich persönlich fragen: Der beste Zeitpunkt zum Heiraten ist definitiv gestern! Und: Jeder Mann braucht ein bisschen Gefühlsmanagement! Meiner zum Beispiel. Hätte man ihn zehn Monate vor unserer Hochzeit einen kleinen Einschulungstest machen lassen, also ein paar Bildchen auf dem Tisch verbunden mit der Frage: »Herr Diekmann! Was passt den hier nicht in die Reihe?«, dann hätte er die Fotos mit Stinktier, Ziege, Kuh, Katja, Gans studiert und wäre möglicherweise nicht auf die Antwort gekommen.

Jetzt sind wir 15 Jahre verheiratet. Glückliche Eltern von vier Kindern, zwei Ziegen und vierhunderttausend Bienen. Und an unseren Wänden hängt so viel hässliche Kunst, die man einem Mann nur dann verzeiht, wenn es wirklich die große Liebe ist.

3

## MIT RING BIN ICH SICHER!

ODER: HALTEN TRAUSCHEIN-BEZIEHUNGEN LÄNGER?



In *The Big Bang Theory* gibt es eine Szene, da sagt der Typ morgens nach dem Aufstehen zu der Frau, mit der er gerade aus den Laken gekrabbelt ist: »Oh Gott, wir schlafen in einem Bett, ohne Sex zu haben! Weißt du, was das ist? Wir haben eine BEZIEHUNG!« Darüber guckt er ganz entsetzt. Männer! Haben's bekanntlich nicht so mit Bindung. Und schon gar nicht mit Heiraten. Das Thema scheuen sie wie der Kater das Wasser.

Da sind wir Frauen viel sortierter und klüger – schon meine Siebenjährige hat voll den Plan. Wenn sie Barbie spielt, dann hat Ken nur einen Job – er muss »hochzeiten«. Und weil er nur einer ist und da zehn Barbies warten, ist er ganz schön beschäftigt. Und was anhaben darf er auch nicht.

Jetzt frage ich mich aber mal ganz wissenschaftlich: Was bringt einem eigentlich ein Ehering? Sollte man heiraten? Zum Beispiel, um sich nicht zu trennen? Tut's nicht auch die wilde Ehe? (Am liebsten sind mir natürlich Antworten, bei denen am Ende rauskommt, dass wir Frauen recht haben, egal wie die Frage war.)

Zunächst mal ein paar Zahlen:

- *In dieser Sekunde rennen 35,2 Millionen Deutsche, beringt wie die Hühner, durch die Gegend.*
- *Hierbei berücksichtigt: Sämtliche Ehemänner, die gerade fremdgehen und aus Pietätsgründen den Ring jetzt nur in der Hosentasche tragen. (Die spielen keine Rolle, denken Sie? Da denken Sie falsch. 80 Prozent aller Puffgänger sind verheiratet.)*
- *Zwei von drei Menschen unter 40 halten Heirat für eine prima Sache. Für das restliche Drittel ist Ehe die Vinylschallplatte unter den Lebensentwürfen – ein Auslaufmodell.*
- *Drei von fünf Deutschen glauben, dass man für eine dauerhafte Liebe zum Standesamt muss.*

Die US-Wissenschaftler Kelly Musick und Larry Bumpass haben über sechs Jahre hinweg die Zufriedenheit von 2700 Singles untersucht. Während dieses Versuchszeitraums heiratete ein Drittel oder machte auf »Ehe light« – also starteten eine wilde Ehe. Erste Erkenntnis: Ob mit oder ohne Trauschein, Paare sind durch die Bank glücklicher und gesünder als Singles, wobei das Gefälle in der Honeymoon-Phase besonders ausgeprägt ist. Zweiter Aha-Effekt: Im direkten Vergleich sind wilde Ehen glücklicher und Trauschein-Ehen gesünder. Die wilde Ehe punktet mit freier Persönlichkeitsentfaltung, die Trauschein-Ehe mit gemeinsamer Krankenversicherung.

Nun muss ich mal aus meiner persönlichen Erfahrung sagen: Die wilden Ehen, die ich so kenne, sind meist null wild, sondern sehr oft sehr spießig. Und ob sich's mit Ring am Finger wirklich deutlich gesünder lebt, kann ich auch nicht so bestätigen. Bei meinen Eltern war das zum Beispiel so, dass mein Vater rank und schlank in die Ehe startete, und dann kamen meine Mutter und ihre Mehlsoßen.

Was ich daher sofort glaube, ist die Studie des Heidelberger Soziologieprofessors Dr. Thomas Klein vom Max-Weber-Institut, der zweitausend Personen untersucht und festgestellt hat: Wer in einer glücklichen Partnerschaft lebt, wird mopsig. Ursache: Der Partner ist unter Dach und Fach, man muss sich nicht mehr anstrengen. Was auch erklärt, warum in Beziehungen, in denen es kriselt, das Futtern wieder aufhört.

Die Männerpsyche kommt mit einer wilden Ehe deutlich besser klar als die weibliche Psyche – zeigt eine Studie der Uni London über neun Jahre an 4.400 Menschen. Dabei ging es um Aspekte wie Ängstlichkeit und Stress. Frauen fühlen sich am wohlsten, wenn sie »ordentlich« verheiratet sind.

In meinem Lieblingsbuch mit dem etwas sperrigen Titel *The Oxford Handbook of Sexual Conflicts in Humans* bin ich über folgende erschütternde Wahrheit gestolpert: Werden verheiratete



Frauen um eine Selbsteinschätzung gebeten, sehen sie sich bei weitem nicht so positiv wie der eigene Mann. Sollen Frauen, die daten, eine Selbsteinschätzung abgeben, deckt sich ihre eigene Beurteilung mit der ihres Dating-Partners. Ist das nicht furchtbar? Mit Ring am Finger geht dein Selbstbewusstsein flöten! Und das Dumme ist: Dein Mann ist *nicht* schuld. Der findet dich weiterhin prima. Ein Dilemma ist das. Da hat man doch mal gleich spontanes Mitleid mit sich.

Also, um noch mal kurz zusammenzufassen, was wir gerade gelernt haben: Wir Frauen stehen auf Verheiratetsein. Punkt. Bekommt uns auch super. Punkt. Aber irgendwie auch wieder nicht. Fragezeichen.

Laut einer im *Journal of Marriage and the Family* abgedruckten Studie entwickeln Frauen über Eheprobleme sogar zweimal so schnell Depressionen wie ihre Gatten. Und in Ehen, in denen es kriselt, muss sich laut Statistik mindestens ein Partner wegen Depressionen behandeln lassen. Oh Gott! Also, wenn man das alles so liest, möchte man echt rufen: Mädels, Finger weg vom Ja-Wort!

Also, warum bitte heiraten? Klingt ja alles nicht so, als ob ein Ehering ein Rettungsring wäre. Und wenn, dann einer aus Blei.

Ein relativ neues Fachgebiet, das schlaue positive Antworten liefern kann, hört auf den putzigen Namen: *quantitative Familiensoziologie*. Sie fußt in Austausch- und mikroökonomischen Theorien sowie Meta-Analysen. Alles klar? Um Bausteine zu definieren, die eine Beziehung stabil machen oder zum Einsturz bringen, befragten die Forscher 2500 verheiratete und 2500 geschiedene Paare.

Die Ergebnisse will ich hier mal zusammenfassen:

Beziehungs-Mantra I: In der Krise lassen sich Paare nicht nur von ihren Emotionen leiten, sondern auch vom Kalkül: Sind die *Kosten* einer Beziehung höher als ihr *Nutzen*, kommt's zur Trennung.

Beziehungs-Mantra II: Was der Kuh ihr Elektrozaun, das ist den Verheirateten ihr Ehering – eine echte Barriere. Scheidungen sind teuer, juristisch kompliziert und langwierig. Dazu der ganze emotionale Stress. Das überlegt man sich echt zweimal.

Beziehungs-Mantra III: Der *Hochzeitsfest-Effekt*. Wer mit viel Tamtam vor Zeugen gesagt hat: »Ich will dich lieben und ehren bis ans Ende meines Lebens«, dem ist die Trennung peinlicher als jemandem, der auf Bali nur mal eben ums Holzfeuer getanzt ist.

Also, Fazit? Auf zum Altar, Mädels! Mit Ehering ist man gleich viel verheirateter! Und was die drohenden Depressionen angeht? Also – *ich* kann nur sagen, ich finde es ganz, ganz wunderbar, verheiratet zu sein. Meinen Ehering habe ich auch erst dreimal verloren. Und mit meinem Mann habe ich mich darüber verständigt, dass er immer Schuld hat. Es gibt eine wissenschaftliche Formel, die lautet: *Du kannst nicht glücklicher sein als deine Frau*. Und außerdem: 70 Prozent aller Eltern sind verheiratet. Wir sind also *Mainstream*.