

Norbert Golluch

Textliche Mitarbeit und Beziehungsberatung:

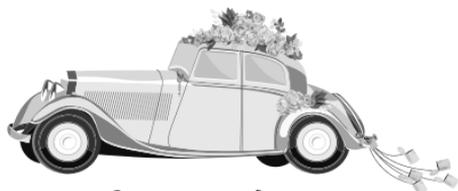
Nadja Gräfrath



Der Ehe



FÜHRERSCHEIN



→ Was du ←
wissen musst,
wenn du
DICH TRAUST



riva

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Was du nicht in diesem Buch findest

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Hier findest du keine Vorlagen für Hochzeitseinladungen, keinen Ratgeber für den Umgang mit Behörden, keine Liste der besten Hochzeitslokale oder Reiseziele für die Flitterwochen, keinen Schwiegermutterbewertungstest, keine Typologie der potenziellen Partner. Welche Typen du erotisch vermeiden solltest, musst du schon selbst herausfinden. So viel Menschenkenntnis, nämlich ob einer oder eine Klette, Fummler, Poser, Drama-Queen und Rudelbumser ist, wird hier vorausgesetzt. Schließlich hast du dich ja schon für irgendjemanden entschieden.



© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Ja sagen? Oha, das kann gefährlich werden ...

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Der Unterschied zur Fernbeziehung sollte dir und deinem Partner klar sein: Wenn er oder sie nervt, wird abgeschaltet – online ist alles einfacher. Was euch jetzt blüht: derselbe Mensch den ganzen Tag und womöglich noch die ganze Nacht. Eigentlich immer auch die ganze Nacht ... Aber ihr wollt es ja so.

Hinzu kommt: Zweierbeziehungen sind nicht aus Stahl und Beton, wie manche annehmen, sie sind äußerst fragile Gebilde. Nicht nur Marmorstein und Eisen brechen, schon Frisuren können Beziehungen beenden – und ein einziger dummer Spruch. Dann ist da noch das Ding mit Treue und Untreue ... Gut, da hast du sicher schon früher darüber nachgedacht, aber jetzt kriegt es eine andere Dimension – denn du wirst verheiratet sein. Und Flirten ist ein gewagtes Ding – ist ein simpler Kuss schon Untreue? Die Abende im Club werden ohnehin seltsam langwei-



lig. Sieht man dir vielleicht schon an, dass du heiraten willst? Zwei- oder mehrgleisig lieben – damit ist vorerst Schluss. Einmal drin, alles hin! Überleg es dir also genau, denn ein 14-tägiges Rückgaberecht wie im Onlinehandel gibt es nicht. *What you see is what you get.* Du solltest da lieber mal etwas genauer hinsehen!

Aber nehmen wir das jetzt mal alles nicht so negativ ...

Kopf hoch, ihr seid ein spontanes Paar, das sich erst gestern oder vorgestern oder vielleicht auch vor ein paar Wochen kennengelernt hat und seine Beziehung schon jetzt mit Brief und Siegel untermauern will? Überhaupt kein Problem! Nichts würdest du im Augenblick ja lieber tun, als diese Frau oder diesen Mann heiraten? Dann ist ja alles völlig in Ordnung – hoffentlich bleibt es so ...



MACH DICH AUF EINIGES GEFASST ...

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vergiss nicht: Anfangs ist so eine Ehe ein großartiger Liebesrausch und nur ein bisschen gemeinsame Konfliktbewältigung. Zu den schwierigsten Fragen in dieser Phase deiner Beziehung gehört zum Beispiel diese: Wenn du, aus welchem Grund auch immer, vom geliebten Partner räumlich getrennt bist und ihr nur per Telefon miteinander reden könnt, wer beendet dann das Gespräch, indem er oder sie auflegt? Dasselbe bei WhatsApp: Wer platziert den letzten Post? Ich liebe dich – ich liebe dich noch viel mehr – ich liebe dich so, dass du dir das gar nicht mehr vorstellen kannst – das ganze Internet ist voll von dir, du bist überall und deshalb kann ich nicht aufhören ...

Später jedoch taucht dieses Problem immer seltener auf – und ganz hinten am Beziehungshorizont erscheinen echte Diskussionspunkte. Es geht nicht



mehr darum, wer den anderen mehr liebt oder noch mehr, sondern eher darum, wer den Müll runterbringen soll oder wer den Lieblingsjoghurt des anderen aus dem Kühlschrank weggefressen hat. Aber auch das ist noch Eheleben *light*. Es dauert eine Weile, doch dann kommt *Hardcore*.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- Ist es wirklich so wichtig für sie, dass er schon am Geruch bemerkt, wenn sie nach dem Sport die Wohnung betritt, oder sollte sie lieber duschen? Wie sagt er es ihr, ohne dass sie gleich eingeschnappt ist?
- Es kann ja sein, dass er es gar nicht bemerkt, wenn er nachts im Bett pupst, aber muss es ausgerechnet beim Essen sein? Seine Mutter hat am Sonntagnachmittag ganz schön pikiert geguckt ...
- Ist sie wirklich nervös, wenn sie an den Fingernägeln kaut oder will sie ihn nur nerven? Muss sie ihn jedes Mal anmeckern, wenn er ein bisschen in der Nase popelt?

Diese existenziellen Fragen tauchen so oder in abgewandelter Form irgendwann in jeder Beziehung auf, aber wir müssen sie jetzt noch nicht beantworten.



Sei aber schon einmal vorgewarnt und umschiffe die ersten Probleme durch Selbstbefragung ...

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



FRAGEN, DIE MAN SICH SELBST SCHON VORAB BEANTWORTEN SOLLTE

Sein Liebesleben locker und spontan zu gestalten, macht sicherlich am meisten Spaß, kann aber auch zu beachtlichem Durcheinander und erotischen Komplikationen der dritten Art führen – einem beinahe außerirdischen Beziehungs-Tohuwabohu. Besser ist es, zumindest den eigenen Standpunkt genau zu kennen und zu wissen, von wo aus man eigentlich auf die nächste vergnügliche Katastrophe zusteuert. Wo stehen du und dein Partner/deine Partnerin in den folgenden Angelegenheiten?



Heißer Feger, aber auch tipp-topp im Team?

Es könnte sein, dass du im Rausch der Hormone realitätsblind wirst und heiße Nächte mit großer Liebe verwechselst. Schmetterlinge im Bauch fühlen sich zwar gut an, helfen aber nicht bei Kakerlaken in der Küche, Stress im Stau, überquellenden Mülleimern oder Streit mit dem Vermieter. Bist du dir sicher, dass dein Partner oder deine Partnerin – und auch du selbst –, dass ihr jenseits der Leidenschaft belastbar und teamfähig seid? Für Chaos-Management im Haushalt brauchst du keine Liebesschwüre, sondern gegenseitige Wertschätzung, Verständnis und Sympathie – Qualitäten, die länger halten als der Liebesrausch.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Geizhals, Buchhalter oder Verschwender?

Es gibt viele Methoden, mit Geld umzugehen, und die haben unter Umständen Auswirkungen auf das Zusammenleben. In den ersten Wochen einer Beziehung schmeichelt es vielleicht dem männlichen



wie dem weiblichen Ego, tolle Geschenke zu kriegen, aber noch werden die auch nicht von einem gemeinsamen Konto bezahlt. Noch imponiert ihr, dass er den Scheinwerfer gibt und die Kohle mit vollen Händen aus dem Fenster wirft, um sie zu beeindrucken. Gut, der Edelstein am Verlobungsring ist ein beachtlicher Klunker – wie wunderbar! Doch schon in den ersten Monaten der Beziehung dämmert ihr wahrscheinlich, dass er nicht mit Bill Gates oder Dagobert Duck verwandt ist und dass jedes Mal ein riesiges Loch im Konto klafft und der Kontostand ins Bodenlose fällt, wenn er wieder mit einem bemerkenswerten Geschenk Eindruck schinden musste. Außerdem fällt ihr womöglich auf, dass er nicht nur sie, sondern auch sich selbst und wer weiß wen sonst noch alles mit Geschenken beglückt.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Hast du so einen originalen männlichen oder weiblichen **Vollverschwender** erwischt, solltest du dich fragen: Sind meine Schulden und seine/ihre Schulden zusammen unsere Schulden? Wenn du konsequent bist, wirst du ihn/sie vielleicht relativ schnell wieder los – nicht aber die roten Zahlen auf dem Konto ...

Kein Finanzrisiko, aber auch ganz schön nervig sind **Buchhaltertypen**, zu erkennen daran, dass sie sich



beim Bäcker Quittungen für die Brötchen geben lassen und auf exakte Teilung der Rechnung bestehen, wenn ihr gemeinsam essen geht – selbst wenn sie es waren, die die Einladung ausgesprochen haben. Später in der Beziehung nerven sie durch genaue Buchhaltung und belegen dir alle drei Tage, dass du euren gemeinsamen Besitzstand in Kürze voll gegen die Wand fahren wirst. Wenn ein Buchhaltertyp dazu noch geizig ist, verdirbt er dir nicht nur den Spaß am Geldausgeben – nein, du kannst deinen oder euren Wohlstand nicht mehr genießen und verlierst letztlich den Spaß am Leben. Gegenmittel: strikte Gütertrennung – oder lieber gleich den Partner wechseln.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Mach dir auch klar, dass es Katastrophenszenarien gibt, in denen eigentlich Übereinstimmung zu herrschen scheint: Zwei Verschwender sind zwar ein Herz und eine Seele, aber vermutlich ständig pleite und die besten Kunden bei der SCHUFA. Zwei geizige Bausparer kriegen zwar irgendwann ihr Haus, führen aber so ein verkniffenes und spaßloses Leben, dass spätestens bei der letzten Rate die Beziehung eine gründliche Renovierung oder ein Kind als Rettungsanker braucht.



Wilde Orgien oder Routine im Bett?

Anfangs geht alles automatisch-orgiastisch. Er und sie sind wild aufeinander, viel kann da nicht schiefgehen. Mutter Natur hat das so vorgesehen, sie will ja schließlich möglichst zügig Enkel. Vielleicht rächt sie sich für die heimliche Verhütung, indem sie nach und nach die Luft aus der Liebe lässt – so ultrageil wie am Anfang klappt es bereits nach ein paar Monaten oder spätestens nach zwei bis drei Jahren nicht mehr. Nur Glückspilze und Seelenverwandte in Seifenopern schaffen es länger. Du solltest im Voraus ein paar Gedanken an diese Sache verschwenden, sonst heißt es eines Tages: »I guess you call this love – I call it service!« (Leonard Cohen)

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Miteinander reden – wie geht denn das?

Scherzen, schmeicheln, Komplimente machen – alles kein Problem. Es gibt auch Paare, die verstehen sich ohne ein einziges Wort – anfangs. Aber irgendwo zwischen dem intensiven Süßholzraspeln



und allen Liebesschwüren lauert die Wirklichkeit, die sich irgendwann mit dem Satz »Da müssen wir jetzt aber mal wirklich darüber reden!« Bahn bricht. An dieser Stelle entscheidet sich unter Umständen, wie lange eure Beziehung halten kann. Ungeschicktes Gestammel, sich gegenseitig Vorwürfe machen, sich schlagende Argumente um die Ohren hauen und sofort in Streit geraten – das alles deutet darauf hin, dass die Wetteraussichten für eure Beziehung schlecht sind. Sich gegenseitig zuhören, Argumente austauschen, auch Sorgen und Kritik äußern, ohne befürchten zu müssen, dass der Partner dies ausnutzt – dann stimmt die Prognose.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Echte Liebe?

Dass der sexuelle Rausch in den ersten Tagen einer Beziehung der Beginn einer echten Liebe sein kann, ist jedermann bekannt. Aber bleibt das, was man Liebe nennt, auch beständig und dauerhaft?

Freust du dich darauf, den Partner zu sehen? Genießt du die Nähe des anderen und die Berührungen auch jenseits aller sexuellen Aktivitäten? Verteidigst du den Partner gegen falsche Einflüsterungen? Gibt es Respekt und Hochachtung vor dem Partner, hast du



Vertrauen zu ihm, das ohne Eifersucht auskommt? Lässt du dem anderen seine Freiheiten? Geht die Hilfe zwischen euch über kleine Gefälligkeiten hinaus? Bleibt euch aber auch die Freiheit, Hilfe abzulehnen, wenn der jeweils andere keine Hilfe möchte? Dann könnte es echte Liebe sein.

Single-Autonomie oder Paar-Paradies?

Auf jeden Fall solltet ihr eure Einstellung zum Problem Nähe und Distanz rechtzeitig klären – die Vorstellungen können nämlich ganz schön unterschiedlich sein. Hier die beiden polaren Standpunkte: Autonome Menschen brauchen in der Partnerschaft ihre Freiräume und leben auch zusammen weiter, als wären sie Singles – solche mit gewissen Vorzügen eben. Eigene Zimmer sind für sie selbstverständlich, ein gemeinsames Schlafzimmer geht gar nicht, denn jeder von den beiden schätzt seinen ungestörten Schlaf ohne die Hand des anderen im Gesicht und ohne die seltsamen Laute, welche der Partner wie auch immer produziert. Auch die Liebe profitiert auf Dauer von getrennten Schlafplätzen, wenn dem Lebensgefährten morgens nicht der voll-



aromatische Hauch aus dem Mund des Gegenübers entgegenschlägt – diese Beeinträchtigung kann selbst ein freundliches Lächeln nicht so einfach ausgleichen. Sex? Muss es denn unbedingt im Ehebett sein? Es gibt doch so viele spannende Plätze innerhalb und außerhalb der Doppel-Single-Wohnung! Und Urlaub kann man durchaus mal getrennt machen.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Wieder andere Menschen verschmelzen förmlich zu einem Traumpaar, umklammern einander unentwegt wie Koalas im Liebesrausch, können voneinander nicht lassen und blühen im privaten Pärchen-Paradies auf. Sie schlafen im 90-Zentimeter-Bett, könnten beim Frühstück mit einem einzigen Stuhl auskommen und kriegen massive Entzugserscheinungen, wenn sie länger als ein paar Minuten voneinander getrennt sind. Wie Liebesmagnete ziehen sie einander an – und dann auch sofort wieder aus ...



Familienmenschen oder Desperados?

Lebensträume müssen zueinander passen. Wenn sie oder er ein paar Kinder, ein Eigenheim im Grünen und trautes Familienleben mit dem Partner bis zur Rente möchte, der oder die andere aber abenteuerliche Reisen in jede Region der Erde, kreative Selbstverwirklichung als Künstler in den Großstädten dieser Welt inklusive emotionaler Freiheit anstreben will, bleibt auf jeden Fall einer von zwei Lebensträumen auf der Strecke. Das hält auch die größte Liebe auf Dauer nicht aus – irgendwann kommt die Trennung und das, was für immer gelten sollte, wird zu einer Art Mehrfach-One-Night-Stand.

Glimmstängel in der Partnerschaft?

So klein und doch so gefährlich: Mit ihren gerade mal knapp 75 Millimetern besitzt die Zigarette eine enorme Zerstörungskraft – für die Gesundheit, das ist wohl jedem klar. Doch auch für eine Beziehung kann der regelmäßige Gang in die Raucherpause



eine nicht zu unterschätzende Vergiftung darstellen. Die Eskalationsstufen sind dabei meistens dieselben: Solange beide Partner leidenschaftlich und gerne rauchen – oder eben nicht rauchen, gibt es in der Beziehung keine Harmonieschwankungen. Spannend wird es erst, wenn es asymmetrisch wird, wenn einer von beiden plötzlich seine Leidenschaft fürs Qualmen entdeckt oder, noch schlimmer, dem Glimmstängel den Kampf ansagt. Die neue Lebensaufgabe des Ex-Rauchers besteht nun darin, den Partner ebenfalls zu dieser mutigen und schweren Lebensveränderung zu bewegen. Ein schiefer Hausseggen ist garantiert und entspannte Abendstunden auf dem Balkon in aromatischem Tabakrauch gehören der Vergangenheit an.

© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Party-Tiger oder Couch-Potato?

Wenn ein Partner regelmäßig nach zu viel Alkohol über der Kloschüssel hängt, der andere dafür beim Gedanken an Menschenmassen und grenzwertig laute Musik Panik und einen Würgereiz bekommt, gerät die Beziehung in Schiefelage. Hinter dieser plakativen Darstellung steht die schwierige Frage einer gemeinsamen Freizeitgestaltung, die frühestmöglich geklärt werden sollte. So sehr man es sich



auch wünschen mag: Aus einem leidenschaftlichen Stubenhocker wird niemals ein auf den Tischen tanzender Amateur-Stripper. Genauso wenig entdeckt eine wandelnde Diskokugel urplötzlich ihre verborgene Liebe für »Netflix and Chill« am Wochenende, wenn irgendwo anders ein Geburtstag ansteht. Aufgrund des hohen Konfliktpotenzials ist es ratsam, die eigenen Bedürfnisse von Anfang an nicht allzu sehr in den Hintergrund zu stellen. Natürlich sollte man sich seinem Partner zuliebe auf den 80. Geburtstag von Oma Gertrude zwingen. Auch die Einladung zur Silberhochzeit der Eltern sollte man um des Friedens willen nicht unbedingt mit »Nö lass mal, kein' Bock!« ausschlagen – am Ende ist bei der Frage nach »raus oder zu Haus?« jedoch wie so häufig im Leben entscheidend, dass man ungefähr auf derselben Wellenlänge tanzt.



© des Titels »Der Ehe-Führerschein« (978-3-7423-1512-0)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



200 Seiten
9,99 € (D) | 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86883-867-1

K. H. Sridhar

Klapp die Klobrille runter, sonst fällt ein Gegentor!

Nicht ganz moralische
Psychotricks für die
Beziehung

Für jedes Thema rund um die Partnerschaft gibt es zahlreiche Ratgeber: Kennenlernen, Streit, Seitensprünge, Trennung. Doch was, wenn es insgesamt eigentlich ganz gut läuft und es die kleinen Dinge des Alltags sind, die einen aus der Haut fahren lassen? Wenn der Klodeckel mal wieder nicht runtergeklappt ist, schon wieder Haare im Waschbecken liegen oder statt der neuen Serie den ganzen Samstag Fußball im Fernsehen läuft. Dann wünscht man sich manchmal, den Willen des Partners kontrollieren zu können. K. H. Sridhar macht genau das möglich! Seine kleinen Psychotricks wenden Kniffe aus der Wirtschaftspsychologie auf den Beziehungsaltag an und helfen jedem Leser dabei, auf augenzwinkernde Art und Weise die Partnerschaft positiv zu beeinflussen.

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Textliche Mitarbeit und Beziehungsberatung: Nadja Gräfrath

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Tatsiana Tsyhanova](https://www.shutterstock.com/Tatsiana), mhatzapa

Abbildungen im Innenteil: [shutterstock.com/Illusart](https://www.shutterstock.com/Illusart), Mecca Kamalia, Olga1818,

Wiktorija Matynia, Inspiring, Bakhtiar Zein, Zaur Rahimov, art4stock, KittyVector,

Suncheli Project, luma_art, Maria Kazanova, RedlineVector, GoodStudio, Lemurik

Redaktion: Caroline Kazianka

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1512-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1179-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1180-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de