

## So gelingt Ehe auch langfristig

### Teil 2: Was Frauen brauchen



Frau und Mann - ein Ehepaar

Quelle: Envato / FabrikaPhoto

Wie kann man die emotionale Verbindung, die Kommunikation und den Sex in einer Ehe vertiefen? Heute geht der Dr. Kevin Leman auf die Grundbedürfnisse von Frauen ein. Und erklärt, wie Männer zu einer innigeren Beziehung beitragen können.

Im Laufe des Alltags kann es schon passieren, dass Nähe, Kommunikation und Sexleben in einer Ehe leiden. Dabei sind das laut Dr. Leman wichtige Punkte für eine langfristig erfüllte Ehe. Er muss es wissen, denn er und seine Frau sind inzwischen 47 Jahre glücklich verheiratet!

Sein heisser Tipp für eine erfüllte, intime und innige Ehe ist, die Bedürfnisse des anderen zu kennen. Letzte Woche ist er auf die [Grundbedürfnisse von Männern](#) eingegangen. Diese Woche erklärt er, was Frauen brauchen: Zuneigung,

Kommunikation und Engagement.

## Zuneigung

Frauen wünschen sich, dass ihr Partner nicht nur dann an sie denkt, wenn er gerade Sex will. Sie wollen nicht nur körperlich begehrt werden, sondern sehnen sich auch im Alltag nach kleinen Zeichen der Wertschätzung und Liebe. Zum Beispiel können Sie mal anbieten, die Kinder alleine ins Bett zu bringen, damit sie ein ausgedehntes Entspannungs-Bad nehmen kann. Oder sorgen Sie fürs Abendessen und helfen Sie mit dem Geschirr. Es gibt so viele Kleinigkeiten, mit denen Sie ihr Liebeskonto füllen können und sagen: «Ich schätze dich. Ich liebe dich.»

## Kommunikation

Frauen reden gerne und erzählen mit Vergnügen von den Erlebnissen ihres Tages. Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die sich ein Mann aneignen sollte, ist die Kunst, zuzuhören. Fragen Sie Ihre Frau, wie ihr Tag war und hören Sie aktiv zu. Damit zeigen Sie ihr, dass sie und ihr Alltag Ihnen wichtig sind.

## Engagement

Frauen sehnen sich danach, dass Sie sich in die Beziehung und das gemeinsame Leben einbringen. Wenn Sie zum Beispiel Ihrer Frau auf dem Heimweg eine SMS schreiben, ob sie noch irgendetwas braucht, zeigt ihr das, dass sie nicht allein für alles zuständig ist.

## Noch mehr praktische Tipps:

Bei uns beginnt das Vorspiel damit, dass ich die Küche aufräume. Ich hab herausgefunden, dass es meiner Frau wichtig ist, dass ich den Toaster wieder wegräume und die Brösel wegwische, wenn ich mir eine Brotzeit mache. Diese Freude mach ich ihr gern und zeige ihr damit, dass mir ihre Bedürfnisse wichtig sind und ich sie liebe. Andere Ideen sind: sie mit einem Kinobesuch zu überraschen, eine Putzhilfe für den Haushalt zu suchen, ihr einfach so Blumen zu schenken oder mal unaufgefordert zu kochen.

Als unsere Kinder noch klein waren, war meine Frau ganz schön ausgepowert. Natürlich litt darunter auch unser Liebesleben. Einmal führte ich sie zum Essen aus und fuhr dann mit ihr in ein schönes Hotel. Erst zögerte sie, weil sie dachte, ich erwartete eine wild-romantische Nacht. Aber obwohl ich mich wirklich nach Intimität mit ihr sehnte, wusste ich, sie braucht etwas ganz anderes: einfach nur Ruhe. Im Zimmer hatte ich Rosen, ihre Lieblingsschokolade und zwei neue Bücher aufs Bett gelegt. Ich setzte sie ab und sagte, dass ich sie erst morgen Mittag wieder abhole.

Liebe Männer, versuchen Sie herauszufinden, wie Ihre Frau den Alltag sieht und erlebt. Machen Sie es zu Ihrer Mission, Kleinigkeiten zu tun, damit sie sich geliebt, beschützt und umsorgt fühlt. Das wird Ihre Beziehung und Ihre Liebe zueinander grundlegend verändern.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits im Februar 2017 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Dossier Beziehungskiste](#)

[Tappen Sie nicht in diese Fallen: Fünf Grundsätze für eine erfüllte Ehe](#)

[Hanna und Arno Backhaus: «Der Glaube ist die tiefe Grundlage unserer Ehe»](#)

Datum: 05.09.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / cbn.com

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)