

Bernd C. Trümper

# Quality Time

Bewusst miteinander leben  
und Zeit wertvoll nutzen

**SCM**  

---

**Hänssler**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



Dieses Buch ist eine Koproduktion mit dem Quality Time Verlag.

© 2019 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-5945-6  
Bestell-Nr. 395.945

# INHALT

Prolog: Jeden Tag ein Vermögen .....	9
1 Quality Time mit dem Ehepartner .....	17
2 Quality Time mit den Kindern .....	53
3 Quality Time mit Ihren Eltern .....	83
4 Quality Time mit Ihrer Familie .....	115
5 Quality Time mit Freunden .....	143
6 Quality Time mit beruflichem Hintergrund .....	157
7 Quality Time mit sich selbst .....	175
8 Quality Time mit Gott .....	197
Epilog: Ziehen Sie Bilanz .....	217

# 1 Quality Time

mit dem Ehepartner



## Erleben Sie Ihre Ehe in einer neuen Dimension

Im Laufe der Jahre sind sicher auch in Ihrem Leben so einige Menschen gekommen und wieder gegangen. Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, deren Ehepartner nicht bei letzterer Gruppe gelandet ist, macht dieses Kapitel für Sie großen Sinn. Sind Sie jedoch bereits durch eine oder mehrere Trennungen gegangen, dann macht dieses Kapitel sehr, sehr viel Sinn für Sie, denn die Scheidungsquote bei Zweit-Ehen liegt etwa doppelt so hoch wie die bei der ersten Ehe. Obwohl dieses Buch nicht als Ehebuch geplant ist, möchte ich hier

ein paar Grundsätze zusammenfassen, die für das Verstehen der Grundidee von »QT für Ehepaare« hilfreich sind: Entweder Ihr Ehepartner ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben oder die Schwierigkeiten sind

**Ihr Ehepartner ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.**

bereits vorprogrammiert. Vermutlich waren Ihre Eltern lange Jahre die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben und Ihre Kinder werden nie aufhören, für Sie zu den wichtigsten Menschen zu gehören, die es in Ihrem Leben gibt. Doch gebührt der Platz neben Ihnen einzig und alleine Ihrem Ehepartner. Er ist Ihre Königin beziehungsweise Ihr König. Mit diesem Menschen regieren Sie in Ihrem kleinen Reich. Wird dieser Platz von jemand anderem besetzt, zum Beispiel der Mutter, einer besten Freundin oder den Kindern, verliert die Ehe ihre Balance. Die Schiefelage führt immer zu Auseinandersetzungen und gefährlichen Krisen. Manch ansonsten gut aufgestelltes Eheschiff ist bereits an derartigen Felsen zerschmettert und gesunken. Wer ein paar Jahre verheiratet ist, weiß, dass es die kleinen Dinge sind, die zu größeren Konflikten in der Ehe führen. Eher selten beginnt ein Konflikt mit einem Ehebruch oder mit Ge-

walt. Es sind die kleinen Dinge, die sich langsam entwickeln und sich immer mehr miteinander verbinden, bis die Summe eines Tages größer ist als die verfügbare Kraft und Weisheit, damit noch fertigzuwerden. Meine Frau Iris und ich, wir nennen diese Dinge »Mückenelefanten«, weil sie eben eigentlich nach ihrer Entstehung Mücken sind, sich aber bereits wie Elefanten anfühlen. Mückenelefanten sollten nicht unterschätzt werden.

Alles beginnt mit einer Entscheidung. Als Pastor habe ich so manche Trauung durchgeführt. Das Eheversprechen, das die Paare sich an dem Tag ihrer Hochzeit geben, umschließt Treue, Respekt und Liebe in guten wie in schlechten Zeiten bis zum körperlichen Tod. Zur Liebe komme ich in Kürze. Doch der Respekt und die Achtung dem Menschen gegenüber, den ich in mein Lebensboot hole, ist von großer Bedeutung. In den ersten Monaten der Beziehung ist das selten ein Problem. Man dreht sich förmlich um den Geliebten bzw. die Geliebte. Kein Opfer ist zu groß, kein Weg zu weit, kein Preis zu hoch. Man tut buchstäblich alles füreinander. Dann, ein paar Monate später, entfärbt sich das Rosa der Brille und man beginnt Dinge an seinem Gegenüber zu beobachten, die so gar nicht mehr ehrenwert erscheinen. Man bemerkt nunmehr Schwächen im Charakter oder Benehmen, die anscheinend bisher unsichtbar waren. Man dreht den Kopf morgens weg, wenn einen der Mundgeruch des Gegenübers schier umzuhauen droht, und nimmt plötzlich wahr, dass Mr oder Mrs Right auch Fußgeruch hat, mit unreiner Haut kämpft oder Gewohnheiten hat, die dem eigenen Ordnungssinn zuwider sind. Vielleicht bemerkt die Frau, dass ihr geliebter Gatte öfter mal zu tief ins Glas schaut oder gar ab und zu einer anderen Frau hinterherschaut. Mit anderen Worten: Man taucht miteinander in den Alltag mit all den großen und kleinen Herausforderungen des menschlichen Lebens unserer Zeit ein. In dieser Phase der

»Fehlerfindung« besteht die Gefahr, einige dieser Dinge falsch zu deuten bzw. überzubewerten.

## Gesunde Entwicklung

Kinder sind Geschenke auf Zeit. Sind sie ganz klein, sind sie völlig abhängig von den Eltern. Mit fünf, sechs Jahren beginnt oft ein Wandel im Kind. Der Fokus richtet sich immer mehr auf Bestätigung aus und legt Stück für Stück die enge Fürsorge der Eltern ab. In der Teenager-Zeit bereiten sich die jungen Raupen aufs Fliegen vor. Sie spinnen sich ein und wirken in dieser Zeit auf die Eltern oft undankbar und unnahbar. Doch dann nach wenigen Jahren schlüpft ein eigenständig fliegendes Wesen aus dem Kokon. Es wird immer höher und weiter fliegen und eines Tages das elterliche Heim ganz verlassen. Ich könnte hier traurige Geschichten, insbesondere von Müttern, erzählen, die nicht rechtzeitig losgelassen haben und die so ihre persönlich empfundene Leidenszeit stark verlängert und dazu oft einen tiefen Keil zwischen sich und ihr erwachsenes Kind getrieben haben. Die Geschichten der Mütter, die durch solch ein Verhalten für die Frauen ihrer Söhne zu »Schwieger-Monstern« werden, sind endlos. Auch die Leidensgeschichten von Männern, deren Schwiegerväter ihre kleinen Prinzessinnen nach wie vor fest an sich gebunden halten, sind bekannt. Eine gesunde Ehe entwickelt sich wie alles andere, das klein beginnt, stetig in die richtige Richtung. Auch kleine und große Konflikte schweißen zusammen. Vertrauen wächst. Lassen Sie Ihre Ehefrau Ihre beste Freundin, Geliebte, Partnerin und Seelsorgerin sein. Wenn Sie eine Frau sind, gilt für Ihren Mann dasselbe. »Unmöglich!«, meinen Sie? Es kommt auf die Richtung an, nicht auf die Geschwindigkeit. Jeder noch so kleine Schritt

in die richtige Richtung führt näher zusammen und fördert das Vertrauen in vielen Bereichen. Manchmal hilft es uns, wenn wir uns zurückerinnern und uns die Frage beantworten, warum wir diesen Menschen eigentlich geheiratet haben. Möglicherweise steht es an, sich neu füreinander zu entscheiden. Sie wissen ja: jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Vielleicht ist Ihr erster Schritt eine Entscheidung für die Liebe?

## Wenn Liebe eine Entscheidung ist

Eine der größten und populärsten Lügen unserer Zeit ist die, dass die Liebe ein Gefühl sei. Eine ganze Industrie lebt von dieser Falschaussage, und das nicht schlecht. Wenn Liebe ein Gefühl wäre, wäre es richtig und konsequent, diesem Gefühl zu folgen. Wenn ein Mann keine liebevollen Gefühle mehr für seine Frau empfindet, er aber einer anderen gegenüber überfließende Gefühle dieser Art hat, dann sollte er doch wohl »die Pferde wechseln«, oder? Tatsächlich ist das in fast allen Fällen die Erklärung gewesen, die mir Zeitgenossen nach einer außerehelichen Affäre gegeben haben. Das Problem hier ist aber: Die Liebe ist nicht ausschließlich ein Gefühl. Stellen Sie sich nur vor, Sie würden Ihre Kinder nur behalten, wenn Sie immer Gefühle der Liebe für sie hätten. Mal ganz ehrlich: Wäre auch nur eines die ersten fünfzehn Jahre in Ihrer Familie geblieben? Wahrscheinlich nicht. Denn in jeder normalen Familie gibt es den Alltag. Es gibt Auseinandersetzungen, Meinungsverschiedenheiten, unterschiedliche Interessen und Schwerpunkte und spätestens im Teenager-Alter auch nicht selten unterschiedliche Freundesgruppen. Ginge man dort nur nach den Gefühlen, gäbe es so manchen Tag, wo man alles hinschmeißen würde. Wie ist es mit Ihren Eltern? Haben und hat-



ten Sie da stets nur liebevolle oder wenigstens harmonische Gefühle und Gedanken? Oder gab es nicht auch hier immer wieder mal Momente, wo die Fetzen flogen, wo man sich unverstanden und ungerecht behandelt fühlte? Haben Sie deswegen den Kontakt zu Ihren Eltern völlig abgebrochen? Wahrscheinlich nicht. Auch wenn es Härtefälle gibt, wo Kontakte zu den eigenen Kindern oder den Eltern abgebrochen werden, so sind das doch eher die Ausnahmen. Doch was ist der Grund dafür? Warum haben Sie diese Beziehung über Jahrzehnte nicht abgebrochen, trotz all der schwierigen Zeiten und Situationen? Ganz einfach: Sie haben unbewusst das wahre Wesen der Liebe angewendet. Denn Liebe ist eine Entscheidung. Sie haben sich entschieden, und zwar grundsätzlich. Es gibt wenig bis nichts, das in der Lage ist, diese Entscheidung für Ihre Kinder und Ihre Eltern zu verändern. Was durch Ihre Entscheidung geschehen ist, ist das eigentliche Wunder: Die Gefühle sind der Entscheidung immer gefolgt. Nicht immer unmittelbar, doch sie folgten jedes Mal zuverlässig. Ihre Entscheidungen sind wie eine Lokomotive und die Gefühle sind die Waggons, die hinten angehängt sind. Wenn Sie entscheiden zu lieben, werden Ihnen die Gefühle der Liebe immer nachkommen. Das funktioniert leider auch in anderen Bereichen so zuverlässig. Beispielsweise bei Hass, Zweifel oder Angst.

Es ist schon einige Jahre her, als ich dieses theoretische Wissen ganz praktisch erlebte. Meine Frau Iris und ich waren zu diesem Zeitpunkt bereits rund zehn Jahre verheiratet und hatten zwei kleine Kinder. Ich arbeitete viel und ging in meinem Beruf auf. Iris hatte unsere Kinder und ein großes Haus zu versorgen. Außerdem arbeitete sie zusätzlich mehrere Stunden am Tag engagiert ehrenamtlich in unserer Kirchengemeinde. Ohne dass es einen Auslöser gab, versickerten meine leidenschaftlichen Gefühle für Iris unbemerkt und als ich es bemerkte, waren bereits keine mehr übrig.

Ich mochte Iris nach wie vor, doch meine Gefühle für sie waren eher die für eine Schwester als für eine Geliebte. Ich war irritiert und redete nicht darüber. Schließlich erinnerte ich mich an das, was ich selbst seit Jahren predigte: Liebe ist eine Entscheidung. Ich wusste um die Kraft der Worte, hatte sie nur noch nie bewusst im Bereich unserer Ehe eingesetzt. Ich betete und machte vor Gott mein Eheversprechen erneut fest und begann dann das zu tun, was ich glaubte, aber nicht fühlte. Ich fing bewusst damit an, Iris meine Liebe auszudrücken. Ich sagte ihr Dinge wie: »Du bist meine Traumfrau«, »Du bist wunderschön«, »Du bist die beste Geliebte, die man sich wünschen kann« und immer wieder: »Ich liebe dich.«

Natürlich fühlte sich das für mich seltsam an, weil ich all das nicht fühlte. Ich kam mir ein bisschen wie ein Lügner, wie ein Heuchler vor, doch wusste ich, dass ich die pure Wahrheit sagte, denn es war meine feste Entscheidung. Ich wollte sie lieben, ehren und ihr dienen mit aller Kraft in guten wie auch in dieser gerade schwierigen Zeit. Ich tat das mehrere Wochen, ohne dass ich etwas fühlte. Doch dann, vielleicht vier oder fünf Wochen später, begann sich etwas zu verändern. Der »Zug« hatte schon ordentlich Fahrt aufgenommen und jetzt folgten die Anhänger. Und wie sie folgten. Es war für mich umwerfend. Meine Gefühle sprangen nicht an, sie überrollten mich förmlich. Ich fühlte mich wie ein Teenager, der Hals über Kopf in ein Mädchen verliebt ist. Dieses Mädchen war meine Frau. Jene rosarote Brille, die wir alle kennen, setzten mir diese Gefühle wieder auf. Ich sah meine Frau ganz neu mit Augen der Liebe, nicht mit denen der Kritik. Meine Komplimente wurden noch mehr, nur waren sie jetzt von Gefühlen gestützt. Es war fast so, als hätte ich eine Affäre mit meiner eigenen Frau. Eine Affäre, die jetzt übrigens schon über zehn Jahre lang geht. Ich weiß, dass es nicht einfach ist, einen Zug, der komplett in die andere Richtung unterwegs ist, aufzuhalten und zu wenden. Möglicherweise brau-

chen Sie hier Ermutigung und Hilfe. Suchen Sie sich jemanden, der um die Macht der Worte und Entscheidungen weiß, oder leihen Sie jemandem dieses Buch. Zu zweit ist viel möglich, wo wir alleine scheitern würden. Gerade männliche Leser, die sich oft schwerer tun, sich Hilfe zu holen, möchte ich sehr ermutigen, es dennoch zu tun. Achten Sie darauf, sich von jemandem unterstützen zu lassen, der glücklich verheiratet ist. Anderes wird vermutlich nicht funktionieren. Quality Time braucht einen bewusst gesteckten Rahmen, welcher, wie das Wort ahnen lässt, qualitativ hochwertig gefüllt werden möchte. Entscheidend für eine QT in der Ehe sind demnach diese drei Elemente:

- der Zeitrahmen,
- der Ort,
- der Inhalt, die Aktivität.

### Der Zeitrahmen

Für ein glückliches Ehepaar sollte es keine Woche ohne QT geben (2–4 Stunden). Je nach persönlicher Planung können die Stunden zu ganz unterschiedlichen Zeiten genommen werden. Iris und ich, wir haben uns grundsätzlich jeden Dienstagabend hierfür reserviert. Dienstags ist nämlich in unserem örtlichen Kinocenter der Eintrittspreis für alle Vorstellungen wesentlich reduziert, was aber nicht bedeutet, dass wir nun jeden Dienstag im Kino sitzen.

Neben den wöchentlichen QT haben wir weitere besondere Zeiten fest eingeplant, die wir »Inseln« nennen. Ich komme noch darauf zurück. Natürlich können Sie Ihre wöchentliche QT auch zu anderen Zeiten haben. Wir nehmen manchmal einen Vormittag, wenn alle Kinder in Schule und Kindergarten sind, und fahren

**Für ein glückliches Ehepaar sollte es keine Woche ohne QT geben**

in ein nettes Café, um zu frühstücken und zu reden. Es gibt auch immer mal wieder Samstagstage oder Urlaubstage, wo wir uns einfach für zwei Stündchen in unser Schlafzimmer zurückziehen.

### Der Ort

Kino, Café, Restaurant oder das Schlafzimmer sind geeignet. Auch ein langer Spaziergang durch Feld oder Wald oder eine Runde Shopping sind gute Orte für die QT eines Ehepaares. Es kann sehr hilfreich sein, die Bestimmung der QT wöchentlich unter den Ehepartnern abzuwechseln. So kann jeder mitgestalten und es wird sicher abwechslungsreich. Wer kleine Kinder hat, sollte sich rechtzeitig einen Babysitter besorgen und – falls nötig – hierfür ein monatliches Budget einplanen. Das ist es wert. Für uns hat es sich bewährt, unsere QT für das ganze Jahr im Voraus festzulegen. Für andere funktioniert es vielleicht besser, sie monatlich oder quartalsweise zu planen. Nur bedenken Sie: Was nicht schriftlich geplant wird, findet meist nicht statt. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, alle QT, die Sie planen, zur Top-Priorität zu machen. Wenn Sie diesen Zeiten die Priorität Ihrer wichtigsten Geschäftstermine geben, haben Sie verstanden, was ich meine. Das wird dazu führen, dass diese Termine nur in absoluten Notfällen und in gegenseitiger Übereinkunft verlegt werden. Auch das drückt dem Ehepartner Respekt, Liebe und Zuverlässigkeit aus, wie es Worte kaum vermögen.

### Der Inhalt, die Aktivität

Sind Zeit und Ort erst einmal verabredet und festgelegt, geht es darum, Inhalte zu wählen, die die Beziehung stärken. Wir haben in den letzten Jahren vieles ausprobiert. Nachfolgend unsere Quintessenz:

## Sex

Ich beginne bewusst konfrontativ. Eheberater sind sich hier einig: Sex ist der Kitt in der Mauer jeder Ehe. Aus zahllosen Eheberatungen weiß ich, dass es hier besonders häufig klemmt. Wer bei den letzten Seiten gut aufgepasst hat, dem ist vielleicht bereits ein wesentlicher Schlüssel klar geworden. Genau: Entscheidungen. Auch hier beginnt die Abfahrt des Zuges mit der Lokomotive, mit der Entscheidung. »Aber ich fühle mich nicht danach...«, mögen Sie jetzt denken. Versuchen Sie einmal, sich bewusst zu machen, dass auch das eine Entscheidung ist. Entscheiden Sie sich, Ihren Gefühlen zu folgen oder was dazu beizutragen, die Intensität Ihrer Ehe zu verbessern? Denken Sie das einmal konsequent zu Ende. Da erwiesenermaßen die Freude, also die Qualität am Sex, mit der gelebten Quantität zunimmt bzw. bei rückgängiger Frequenz der sexuellen Intimität die Sehnsucht hiernach mehr und mehr zurückgeht, ist der Weg in einen gewissen Kreislauf vorgezeichnet. Investieren Sie in diese wichtige Verbindung zu Ihrem Ehepartner. Stellen Sie Finanzen für erotische Dessous oder Hilfsmittel zur Verfügung. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Verändern Sie etwas an der Umgebung oder tun Sie es doch einmal ganz woanders. Wie wäre es mit Rollenspielen? Bei all dem gilt der bekannte Grundsatz: Erlaubt ist, was der andere auch möchte. Alles andere ist tabu!

Übrigens: Fehlendes Geld oder nicht verfügbare Babysitter sind hier kein Hindernis. Bleiben Sie doch einfach zu Hause. An unseren Dienstagabenden wissen unsere Kids, dass diese Zeit uns alleine gehört und wir keinen von ihnen nach 20 Uhr irgendwo im Haus (außerhalb ihrer Zimmer) sehen wollen. Dafür haben wir auch ein kleines Belohnungssystem eingerichtet. Natürlich haben wir das den Kids erklärt und Sie verstehen es so weit: »If Mummy and Daddy are happy, everybody is happy.« Ein großer Teil der

Klassenkameraden unserer Kinder lebt nämlich in einem alleinerziehend geführten Haushalt. Sie verstehen, dass alles, was glücklich und gesund bleiben soll, auch gepflegt werden muss. Unsere QT sind solche Wartungsarbeiten und ab und zu ermuntern uns sogar unsere Kinder dazu.

## Reden

Neben Sex nutzen Iris und ich unsere QT hauptsächlich dazu, miteinander zu reden. Laut Psychologen kommuniziert ein Ehepaar täglich nur etwa sieben Minuten miteinander. Dass das auf Dauer zu wenig ist, um eine tiefe Freundschaft und leidenschaftliche Beziehung entstehen und bestehen zu lassen, versteht sich von selbst. Auf der anderen Seite droht uns der Alltag manchmal aufzufressen. Wir sind so sehr mit dem »Tagesgeschäft« beschäftigt und damit, auf tausend Dinge zu reagieren, dass echte, tief gehende Kommunikation (sowohl körperlich als auch verbal) auf der Strecke zu bleiben droht. Eine wöchentliche QT mit Ihrem Ehepartner hingegen bricht diese Falle auf. Schafft man es auch vielleicht nicht immer, sich im Alltag die Zeit füreinander zu nehmen, die nötig wäre, so ist ein wöchentliches Treffen ein geeignetes Sprungbrett, die zwischenmenschliche Beziehung jenseits der alltäglichen Routine wieder in Schwung zu bringen. Das bedeutet jedoch auch, die Selbstdisziplin aufzubringen, an diesen speziellen Zeiten gewisse Themen, nämlich die des Alltags, weitgehend außen vor zu lassen. Wenn Sie merken, Sie hängen nach wenigen Minuten wieder in all den reaktiven Dingen, die im Alltag ständig »anfallen«, dann vereinbaren Sie einen gesonderten Termin außerhalb Ihrer QT, um hierüber zu sprechen. Gehen Sie danach wieder zu den Themen über, die für Ihre Beziehung wichtig sind. Welche Themen sind das?