**50 Tipps für eine gute Ehe**



Wenn die Hochzeitsglocken läuten und die Flitterwochen im vollen Gange sind, erlebt ein Paar ein Hoch an Gefühlen. Die Erwartungen an das gemeinsame Leben sind voller Vorfreude.

Doch ein Zusammenleben mit dem Lieblingsmenschen ist immer mit Höhen und Tiefen verbunden. Um eine glückliche Ehe zu führen, bedarf es Liebe, Verständnis und der Beachtung der folgenden 50 Ratschläge für die Ehe.

**1: “Danke” ist das Zauberwort für eine glückliche Ehe**

Ratschläge für die Ehe gibt es viele. Doch was macht eine gute Ehe aus? “Danke” zu sagen für die kleinen Dinge im Leben, gilt als ein simples Rezept für eine gute Ehe. Ratgeber für eine glückliche Ehe erklären, dass diese kleinen Dankbarkeitsverkündungen die Verbundenheit eines Ehepaares stetig zusammenschweißt.

**2: Den anderen wissen lassen, wie sehr man ihn schätzt**

Im Laufe der Ehejahre spielt sich ein Paar aufeinander ein, vieles wird zur Selbstverständlichkeit. Deshalb sollte es zu einem regelmäßigen Ritual gehören, den anderen wissen zu lassen, wie sehr man ihn zu schätzen weiß.

**3: Eine gleichberechtigte Partnerschaft führen**

Was macht eine gute Ehe aus? Gegenseitiger Respekt füreinander und ein Miteinander auf Augenhöhe. Dazu gehört auch das Teilen der Aufgaben im Haushalt. Der Spruch “Männer müssen saugen” erklärt es wohl am besten. Denn die Ehefrau sollte sich nicht als Haushälterin oder wie ein Mutterersatz fühlen.

**4: Gemeinsam bewegen, gemeinsam gesund bleiben**

Sich gemeinsam körperlich fit und gesund zu halten ist lustig und verhindert, dass die Speckfalten mit den Jahren wachsen. Zudem erfährt ein Paar durch gemeinsame Wanderungen, Radtouren oder Trainingseinheiten Höhenflüge, die zusammenschweißen.

**5: Sich Zeit zu zweit nehmen**

Spätestens, wenn Kinder eine Ehe bereichern, werden die zweisamen Momente und Nächte selten. Wer es jedoch dennoch schafft, die Wohnung regelmäßig nur für Paarzeit frei zu bekommen, tut etwas Wichtiges für eine glückliche Ehe.

**6: Den Drang, den anderen zu verbessern, unterdrücken**

Einer der Ratschläge für die Ehe, die lange glücklich sein soll, ist das Akzeptieren des anderen, wie er ist. Ehepaare tun gut daran, den Drang, aus dem anderen einen besseren Menschen zu machen, zu unterdrücken. Ständige Kritik schlägt auf das Gemüt und zerstört die schönste Liebesbeziehung.

**7: Hitzige Debatten nicht eskalieren lassen**

Eine gute Beziehung wächst mit der Auseinandersetzung. Oft kann es dabei auch emotional werden. Wer sich jedoch dafür entscheidet, lieber für eine halbe Stunde in ein anderes Zimmer zu gehen, bevor er etwas sagt, was er später bereut, kann schlimmen Streitigkeiten den Wind aus den Segeln nehmen.

**8: Scheidung ist keine Option**

Niemand ist perfekt und eine Ehe sollte als Entscheidung fürs Leben betrachtet werden. Natürlich gibt es Umstände und Gründe, die für eine Scheidung sprechen. Aber nicht die offengelassene Zahnpastatube im Badezimmer.

**9: Das Liebesfeuer schüren**

Alltag und Routine können wahre Liebeskiller im Eheleben sein. Wer jedoch regelmäßig dafür sorgt, dass die Romantik nicht zu kurz kommt, wird lange eine glückliche Beziehung führen. Dabei ist es ganz egal, ob es ein romantisches Dinner, ein Opernbesuch oder ein gemeinsamer Tango-Abend ist. Hauptsache: Gemeinsam und feurig!

**10: Freundschaften pflegen**

Beziehungen außerhalb der Ehe sind das Um und Auf für ein glückliches Eheleben. Freunde bereichern, bieten Austauschmöglichkeiten und sorgen für neue Erfahrungen, welche dem Eheleben zugutekommen.

**11: Kleine Liebesbeweise**

Ein Kuss auf die Wange, eine Umarmung oder ein sanfter Händedruck beim Spaziergang: Diese kleinen Gesten bekunden die Zuneigung und Liebe zueinander.

**12: “Ehrlichkeit”**

Ehrlichkeit ist die Basis einer vertrauensvollen Freundschaft. Schon kleinste Lügen können das Vertrauen in der Ehe zerstören. Deshalb ist Ehrlichkeit das oberste Gebot, um eine glückliche Ehe zu führen.

**13: Probleme sofort ansprechen**

Probleme und Ärgernisse sollten niemals auf die lange Bank geschoben werden. Wer kleine Probleme sofort anspricht, verhindert meist, dass sie irgendwann groß werden.

**14: Das Aussehen nicht vernachlässigen**

Körperpflege, die Kleidung und die Frisur: Auch sie verdienen Beachtung in der Beziehung und sind wichtig für eine glückliche Ehe. Denn nur, wer auf sich selbst achtet und sich nicht gehen lässt, geht auch achtsam mit dem Partner um.

**15: Gemeinsam aufs Geld achten**

Der Spruch “Geld allein macht nicht glücklich” stimmt nur bedingt. Studien zufolge lassen sich Paare ohne Vermögen mit einer 70-prozentigen Wahrscheinlichkeit eher scheiden, als vermögende Eheleute.

**16: Die Privatsphäre des anderen respektieren**

Tagebücher, Smartphones und Computer des Ehepartners sind tabu. Jeder hat ein Recht darauf, in Ruhe telefonieren zu können, ohne dass einem der Partner hinterherspioniert. Wahre Freunde tun so etwas nicht.

**17: Den Spruch “Man muss manchmal Fünf gerade sein lassen” anwenden**

Manchmal trägt es zu einer glücklichen Ehe bei, wenn man davon absieht, auf etwas zu beharren. Man darf eine Sache ruhig einmal akzeptieren, auch wenn sie nicht ganz korrekt ist. Der Partner wird es zu schätzen wissen.

**18: Konflikte in Ruhe lösen**

Oftmals hilft es einen Streit zu lösen, indem jeder seine Gedanken zu Papier bringt. Jeder hat dabei die Möglichkeit, in Ruhe darüber nachzudenken, was er sagen will und dies liebevoll zu formulieren. Auch beim Lesen der Nachricht erhalten beide Eheleute die Gelegenheit, diese in aller Ruhe zu verarbeiten.

**19: Einer der wichtigsten Ehetipps – sich an die Zeit des Kennenlernens erinnern**

Ehepaare sollten sich regelmäßig die wunderschöne Zeit des anfänglichen Verliebens in Erinnerung rufen. Diese Zeit war immerhin der Beginn der späteren Entscheidung, eine Familie zu gründen.

**20: Entschuldigungen immer von Angesicht zu Angesicht ansprechen**

Nach einem Streit ist die Versöhnung das Wichtigste, um eine glückliche Ehe zu führen. Das Smartphone oder Mundpropaganda ist dafür die falsche Wahl. Entschuldigungen sollten immer persönlich überbracht werden.

**21: Die natürlichen “Wellen” einer Ehe erkennen**

Langjährige Partnerschaften sind immer von guten und schlechten Zeiten geprägt. Nicht jede “Ebbe” bedeutet das Aus der Beziehung. Sie gehört wie die “Flut” einfach zum natürlichen Auf und Ab des Lebens.

**22: Nicht alles muss geteilt werden**

Es gibt ein paar Dinge im Leben eines jeden Menschen, die nicht geteilt werden sollen. Dazu gehören Passwörter, Rasierklingen, die Unterwäsche und der Home-Office-Raum. Dass jeder etwas Eigenes hat, tut der Ehe gut.

**23: Mit einem aufregenden Sexualleben die Verbundenheit pflegen**

Lebendige Sexualität in und außerhalb des Schlafzimmers, die mit den Jahren abwechslungsreicher wird, ist eines der wichtigsten Kriterien für eine gute Ehe. Zeit und Platz für solche Intimitäten sollte regelmäßig geschaffen werden.

**24: Auch mal etwas alleine unternehmen**

Nicht nur eigene Freunde sind wichtig für eine gesunde Ehe. Auch Zeit alleine, vielleicht in Form eines Kurzurlaubs, sollte sich jeder einmal gönnen. Danach hat man sich viel zu erzählen, was die Beziehung bereichert und stärkt.

**25: Entscheidung für die Liebe**

Nicht immer ist das Eheleben einfach. Es gibt Momente, in denen man nur Schwierigkeiten miteinander hat. Wer sich allerdings bereits beim Eheversprechen dazu entscheidet, den anderen zu lieben und zu ehren, egal was kommt, schafft eine sichere Basis für ein langes und glückliches Eheleben.

**26: Dem anderen den Stress wegdrücken**

Eine gute Massage am Abend kann beim stressgeplagten Ehepartner wahre Wunder wirken. Jeder wird eine gute Rücken- und Nackenmassage zu schätzen wissen und sich anschließend als dankbar erweisen.

**27: Anrufe vom Gatten oder der Gattin niemals unbeantwortet lassen**

Der wichtigste Mensch im Leben sollte immer oberste Priorität haben. Insbesondere, wenn er anruft oder eine Nachricht hinterlässt. Einen Anruf vom Ehemann oder der Ehefrau sollte man stets beantworten.

**28: Die Integrität des anderen wahren**

Niemals sollte man über den Ehepartner vor anderen Menschen schlecht reden. Dies gilt auch online, vor Freunden, Familie, Bekannten, in der Firma und einfach jederzeit und überall.

**29: Zeit ist das wichtigste Kapital in der Ehe**

Häufig scheitern Ehen daran, dass einer der Ehepartner zu viel arbeitet und einfach kein gemeinsames Erleben mehr zustande kommt. Gemeinsame Zeit sollte immer oberste Priorität haben.

**30: Gute Freunde stärken die Ehe**

Gute Freunde schimpfen nicht über jenen Partner, den man sich als Lebenspartner ausgesucht hat. Von solchen Lästermäulern sollte man sich bewusst distanzieren, um nicht negativ beeinflusst zu werden und dadurch das glückliche Beziehungsleben zu gefährden.

**31: Lachen ist die beste Medizin**

Gemeinsam lachen und zusammen Spaß haben, sollte einen wichtigen Stellenwert in jeder Ehe haben, damit diese lange hält. Mit etwas Humor überwindet man gemeinsam jede noch so schwierige Zeit.

**32: In einer Ehe gibt es keine Gewinner oder Verlierer**

Machtspiele und sich “über den anderen stellen” haben in einer guten Ehe nichts verloren. Bei der Lösung von Problemen oder im Streit sollte es niemals darum gehen, zu gewinnen. Denn dann gibt es auch einen Verlierer, wodurch auf Dauer ein Ungleichgewicht in der Beziehung geschaffen wird.

**33: Die Freunde des Ehepartners akzeptieren**

In einer gesunden Beziehung sollte man dem Partner die Freunde lassen, auch wenn man mit ihnen vielleicht nicht so gut auskommt. Jeder hat ein Recht auf eigene Freunde.

**34: die Ehe am Leben erhalten**

Der Mann sind nicht immer “der Starke” und die Frau “die Schwache” oder umgekehrt. Jeder Mensch hat einmal eine Hochphase oder eine Zeit, in der er sich nicht so fit fühlt. Wer diesen Fakt akzeptiert, tut seinem Eheleben etwas Gutes.

**35: Qualität statt Quantität beim Sex**

Es kommt nicht darauf an, wie oft ein Ehepaar intime Zeiten miteinander verbringt. Vielmehr spielt die Qualität beim Sex eine wichtige Rolle. Übrigens: Geschlechtsverkehr, der länger als 20 Minuten dauert, ist für die Frau meist erfüllender.

**36: Alles geben, was man hat**

In der Ehe hat der Spruch “Teilen à la 50/50” keinen Platz. Denn nur bei der Scheidung wird alles in zwei Hälften aufgeteilt. In der Ehe hingegen gilt 100/100:  Jeder gibt das, was er kann und hat.

**37: Immer das Beste – nicht die Reste – geben**

Der Alltag und das Berufsleben können jedem Menschen schon einmal auslaugen. Jedoch hat der Ehepartner nicht die Reste verdient, die vom Tag übrig bleiben. Man sollte deshalb stets sein Bestes geben.

**38: Nicht bohren, um Lösungen zu finden**

Bei Konflikten und Problemen in der Ehe hilft es, wenn man sich dazwischen etwas Ruhe gönnt. Das ständige Nachbohren und Graben auf der Suche nach einer Lösung ist der Hauptgrund, warum viele Eheleute ihre Probleme nicht überwinden.

**39: Die eigene Ehe als etwas Besonderes betrachten**

Die Beziehung zum Ehepartner ist einzigartig und niemand anderer kann dazu Ratschläge erteilen. Auch sollte man sich nicht die Ehe anderer als Vorbild nehmen, denn niemand weiß, wie es tatsächlich hinter deren Kulissen aussieht.

**40: Die Ehe auch beim Großziehen der Kinder lebendig halten**

Viele Ehepaare sind von der Erziehung der Kinder so eingenommen, dass sie vergessen, auf ein lebendiges Eheleben zu achten. Die Ehe sollte nicht warten, bis die Kinder aus dem Haus sind, sondern stets gepflegt und gehegt werden; wie der geliebte Nachwuchs eben.

**41: Etwas Schwung in das Sexualleben bringen**

Wem die Fantasie beim lustvollen Miteinander ausgeht, kann das eheliche Sexualleben mit neuen Stellungen etwas in Schwung bringen. Sex-Stellungen findet man ganz anonym im Internet. Einfach gemeinsam suchen und ausprobieren bringt garantiert neues Feuer ins müde gewordene Sexleben.

**42: Es gibt Dinge, die gehen niemanden etwas an**

In der Ehe und der Familie gibt es Themen, die weder Freunde, Familie oder das Internet etwas angehen. Dazu gehören neben den Elternentscheidungen auch das gemeinsame Sexualleben.

**43: Kleine Geheimnisse stören die Intimität**

Wer sich dazu entschieden hat, sein Leben mit einem ganz besonderen Menschen zu teilen, sollte keine Geheimnisse haben. Insbesondere, wenn es einem unangenehm ist, sollte man das Thema ansprechen. Denn Geheimhaltung ist der Feind der Intimität und der vertrauensvollen Freundschaft in der Ehe.

**44: Fehler zugeben lernen**

Kein Mensch ist perfekt und jeder kann einmal einen Fehler machen. Für ein gesundes Eheleben ist es wichtig, bereit zu sein, einen Fehler auch mal zuzugeben und um Vergebung bitten zu können.

**45: Jeden kleinen Erfolg feiern**

Paare, die kleine Siege gebührend Beachtung schenken, sind länger glücklich miteinander. Dabei ist es ganz egal, ob es sich um den Erfolg des Partners, oder um eine gemeinsam geschaffene Sache handelt. Ein bisschen Party tut jeder Beziehung gut.

**46: Verzeihen können**

Vergebung bedeutet Heilung, auch, wenn der Partner das Vertrauen des anderen gebrochen hat. Jeder verdient eine zweite Chance. Das Verzeihen sollte allerdings von Herzen kommen. Äußerst unfair ist es, eine scheinbar verziehene Sache bei der nächsten Gelegenheit wieder aus dem Ärmel zu ziehen und sie gegen den anderen zu verwenden. “Einmal verziehen, für immer verziehen!” lautet die Devise.

**47: Geduld nicht nur für die Kinder haben**

Menschen müssen nicht so funktionieren, wie man es selbst erwartet und jeder hat sein eigenes Tempo. Mit Geduld werden nicht nur die Kinder glücklich, sondern auch die Eheleute.

**48: Ein gutes Vorbild für die Kinder sein**

Als verheiratetes Paar mit Kindern hat man eine Verantwortung dem Nachwuchs gegenüber. Die Ehe sollte deshalb immer so gelebt werden, wie man sie sich für die Söhne und Töchter wünscht.

**49: Immer den Ehering tragen**

Der Ehering ist ein Symbol für die unendliche Liebe und eine Verbindung, die ewig halten soll. Er zeigt nach außen, dass man bereits den Partner fürs Leben gefunden hat. Wer ihn ablegt, setzt ebenfalls ein deutliches Zeichen. Deshalb sollte der Ehering immer getragen werden.

**50: Social Media-Zeit begrenzen**

Wer lieber mit nicht anwesenden Menschen in Social Media-Netzwerken kommuniziert, als die gemeinsame Zeit mit dem Ehemann oder der Ehefrau zu nutzen, sorgt dafür, dass die Beziehung langsam einschläft. Kurz auf Facebook, Instagram oder Twitter die Neuigkeiten lesen ist okay, sollte aber nicht den ganzen Abend lang dauern.

**Fazit: Das Ehegelübde wahren und bis ins hohe Alter gemeinsam glücklich bleiben**

Das wohl Wichtigste für eine gute, glückliche und lang anhaltende Ehe ist der respektvolle Umgang miteinander, das Vertrauen ineinander und ein stets liebevoller Umgang. Wer diese 50 Geheimrezepte für eine gute Ehe beherzigt, der kann nur stetig zusammenwachsen und viele Jahre glücklich miteinander verbringen.



***Über den Autor:****Markus Wagner
Mein Credo: Stilsicher. Romantisch. Kreativ. Gefühlvoll. - So gelingt die Traumhochzeit!*