

Martina Kessler

Eheleben

Chance zu zweit

SCM Hänssler

Inhalt

Kurz und bündig	7
Vorwort des Herausgebers	9
Vorwort	10
I. Eheleben – Chance zu zweit?	13
1. Von Krisen und Warnsignalen	14
2. Häufige Symptome	16
Sichtbare Symptome in der Kommunikation	17
Sichtbare Symptome im Konfliktverhalten	19
Symptom: Sexualität und sexuelle Zufriedenheit ..	23
Symptom: Eheliche Zufriedenheit.....	28
3. Auslöser von Ehekrisen	29
II. Anders ist anders – nicht falsch	43
1. Mann sein und Frau sein	43
Unterschiedliche Sprachen?	44
Wesensmäßige Sexualität	46
2. Unterschiedliches Verhalten bei Menschen	53
3. Einfluss von Geschwisterpositionen auf die Ehe	59
III. Was nun? Was tun? – Tipps und weiterführende Literatur	67
1. Aktiv für die Ehe sorgen	68
Einfluss der inneren Haltung	68
Wenn zwei zusammen sind	71
Umgang mit Konflikten	81
Sexualität – ein Gemeinschaftserlebnis.....	86
2. Fremdhilfe	96
Sinnvoll und nützlich	96
Mit Beratung eine starke Ehe bauen.....	100
3. Weblinks und Literatur	102

Anmerkungen	110
Danke	112

knüpft ist. Wenn ein Herzinfarktpatient in eine Krise kommt, dann wissen alle, jetzt ist erhöhte Aufmerksamkeit geboten. Der Patient braucht dann eine ihm besonders zugewandte Betreuung. Die schwierige Situation steigert sich bis zu einem Höhepunkt, der zum Wendepunkt in der Entscheidung über Leben und Tod werden kann. Wie sich die Situation verändert hat, kann allerdings erst nach der Krise erkannt werden.

Warnsignale kündigen die bevorstehende Krise meist an. Manche Krise könnte schon im Vorfeld gestoppt werden, wenn die kommenden Gefahren als Warnsignale erkannt worden wären. Leider geschieht gerade das bei schwer erkennbaren Beziehungsproblemen häufig nicht. Die kommenden Gefahren liegen

1. in der Zuspitzung der Situation, die dann nicht mehr ohne weiteres beherrschbar ist,
2. im gegenseitigem Argwohn der Partner,
3. in der Beeinträchtigung des Ehe- und Familienlebens.

Ein fortgeführter negativer Verlauf wird zur Katastrophe, zum Niedergang. Dazu soll es nicht kommen. Darum ist es notwendig, spätestens dann zu handeln, wenn eine Krise sichtbar wird, besser noch, wenn erste Warnsignale auftreten. Warnsignale können dann Chancen werden!

Eine Beziehungskrise wird von den beteiligten Partnern meistens unterschiedlich bewertet. Während der eine meint, die Beziehung sei in einer tiefen Krise, hat der andere das Gefühl, alles sei in bester Ordnung. Für den einen ist ein Tief in der Beziehung etwas, was dazugehört – es macht schöne Tage umso schöner. Für den anderen ist ein Beziehungstief eine Katastrophe, das direkt in eine Scheidung führt. Daher ist es schwierig, eine allgemeingültige Norm für eine Beziehungskrise zu formulieren. Die Definition: »Wenn ein Partner ein Problem in der Beziehung hat, dann gibt es auch ein Problem!« macht deutlich, dass die Beziehung ein System mit zwei Partnern ist.

In Deutschland kommt zurzeit auf zwei Eheschließungen eine Ehescheidung. Die Ehekrise war aus Sicht der betroffenen Eheleute wohl so weit fortgeschritten, dass sie keine Hoffnung auf Heilung mehr hatten.

	Jahr	2005	2006	2007	2008
Eheschließungen	Anzahl	388 451	373 681	368 922	376 998
Ehescheidungen	Anzahl	201 693	190 928	187 072	191 948

Tabelle 1: Anzahl der Eheschließungen und Ehescheidungen in Deutschland (Statistisches Bundesamt 2009).²

Da der Scheidungshöhepunkt in den ersten fünf bis acht Ehejahren liegt, kann man davon ausgehen, dass die Eheleute die ersten Konflikte schon sehr früh im Zusammensein erleben. Allerdings kann vermutet werden, dass sich nur wenige Paare vor der Heirat bewusst machen, welche Schwierigkeiten eine Ehe mit sich bringen kann. Sie werden bei der Heirat selten erwartet, manchmal über- und manchmal unterschätzt. Leider machen sich die wenigsten Heiratswilligen im voraus Gedanken darüber, wie sie Beziehungsschwierigkeiten in der Ehe begegnen könnten.

2. Häufige Symptome

Ehekrisen werden anfangs häufig vom sensibleren der Ehepartner wahrgenommen. Bei diesem Partner steigt das Gefühl für die Bedrohung der Beziehung. Er sieht eine Ansammlung von kritischen Symptomen auf die Partnerschaft zukommen. Es entsteht Beziehungsunsicherheit. Vielleicht thematisiert der Ehepartner die Dringlichkeit einer Veränderung, weil er die aktuellen Erlebnisse als prägend für die Zukunft empfindet.

Die Ehekrise ist zunächst seine subjektive Wahrnehmung, die erst später objektiv erkennbar wird. Die Beziehungsunsicherheit wird in Verzweiflung umschlagen, wenn der Partner/die Partnerin nicht auf die Warnsignale eingeht. Ohnmächtige Verzweiflung kann sich auch in Zorn und Wut äußern.

Manche Eheprobleme sind vorhersehbar, andere sind völlig unerwartet und wieder andere treten geplant, also absichtlich initiiert, auf. Wenn sich ein Ehepartner sexuell verweigert, dann ist die sexuelle Versuchung des anderen Ehepartners vorhersehbar. Demgegenüber kann eine unerwartete Arbeitslosigkeit eine Ehe zuerst in eine finanzielle Krise und später auch in eine Ehekrise bringen. Eine geplante Krise entsteht, wenn ein Ehepartner bewusst Druck aufbaut, damit der andere sich ändert.

Die aus Einzelfaktoren entstehende Krise kann oft erst im Nachhinein und mit Distanz im Gesamten betrachtet werden. Subjektives Erleben kann objektiviert und dann meistens von beiden Partnern als Krise erkannt werden. Manchmal ist es dann bereits schon zu einer Auflösung der Ehe gekommen. Daher ist es besser, das subjektive Empfinden eines Ehepartners rechtzeitig ernst zu nehmen. Frühzeitige Gespräche hierüber helfen, gemeinsame Lösungen zu finden.

Sichtbare Symptome in der Kommunikation

Glückliche Paare tauschen sich oft und gerne miteinander aus. Dazu gehört auch, dass man dem anderen sagt, was man an ihm positiv findet. Die meisten Eheverlaufsstudien zeigen einen Zusammenhang zwischen mangelhafter Kommunikation und der Schwierigkeit, bei Problemen befriedigende und konstruktive Lösungen zu finden. Paare, die sich häufig über das Positive in ihrer Beziehung austauschen, sind weniger von Problemen belastet.

In der Krise wird es für Paare immer schwerer, miteinander qualitativ hochwertige Gespräche zu führen. Am Kommunikationsverhalten der Partner – das oft schon vor der Hochzeit eingeübt wird – zeigt sich eine Ehekrise sehr bald. Leider werden die (im

Folgenden beschriebenen) Symptome vor einer Eheschließung von den Betroffenen selbst oft nicht wahrgenommen. Das sich auf die Ehe nachteilig auswirkende Kommunikationsverhalten wird von anderen Aspekten überlagert oder akzeptiert oder nicht wahrgenommen oder verniedlicht o. Ä. »Man redet ja miteinander.« Die Absprachen zum normalen Alltag gelingen. Aber die Qualität der Gespräche verändert sich in einem schleichenden und zunehmenden Prozess. Die Eheleute werden sich ihre Empfindungen und ihre Gefühle, ihr Wollen und ihre Wünsche, ihre Träume und ihre Ziele nicht mehr mitteilen. Sie reden zwar miteinander, aber nicht (mehr) über sich selbst.

Zwischen Sensibilität und Empfindlichkeit

Wenn ein Ehepartner nicht mehr so gut zuhört und ihn vieles überhaupt nicht erreicht, dann ist der andere ohnmächtig geworden. Wenn er dann auch noch mit bewertenden, abwertenden, interpretierenden oder verniedlichenden Entgegnungen rechnen muss, schlägt normales, sensibles Miteinander in Empfindlichkeit in der Beziehung um.

Eine sachliche Aussage oder eine normale Frage des Partners wird interpretiert und damit zum Angriff. Der einfache Fragesatz »Wo ist die Milch?« kann zu »Wo hast du sie denn heute wieder hingestellt?«, »Warst wohl wieder nicht einkaufen!« oder gar »Du bist so verschwenderisch!« werden. Man kann sich leicht vorstellen, wie der Dialog weitergehen könnte: »Was willst du damit schon wieder sagen?« »Ich habe doch nur gefragt, wo die Milch ist!« »Ja, klar – aber dein Ton...« Und schon sind die Eheleute in einem sichtbaren Konflikt – wieder ein Stückchen weiter im Abwärtstrend ihrer Beziehung.

Angst beeinflusst Kommunikation

Die Bereitschaft zu reden nimmt ab, wenn man Angst hat, verletzt zu werden. Diese Angst wird durch die eigene Interpretation des Gesagten möglicherweise verstärkt. Man verschließt sich mehr und mehr. Es wird immer schwieriger, dem Partner