

mehr genau festlegen, wann der Prozess der Verschlechterung eigentlich begonnen hat. Man **vermisst** zunehmend etwas, mehr und mehr kommt die Liebe abhanden. Auf das Warum findet man auch nicht immer eine Antwort. Denn eigentlich ist doch alles so, wie man es sich immer vorgestellt hat: ein Partner, Kinder, Beruf, Haus, Hund, Autos, Reisen, Freundeskreis ... Alles ist geschafft, alle sind wohlauf. Eigentlich müsste man doch glücklich sein. Oder wenigstens zufrieden.

Aber kommt die Aussage »Ich bin zufrieden« wirklich und überzeugend aus tiefstem Herzen? Oder wird damit lediglich diese diffuse **Sehnsucht** nach etwas, das gar keine Richtung zu haben scheint, beschwichtigt? Warum auch immer dieses Gefühl, etwas in seinem Leben zu vermissen, auftaucht: Es ist plötzlich da!

Und obwohl dieses Gefühl der Leere mit Vehemenz zurückgedrängt wird, meldet es sich mit äußerster Hartnäckigkeit wieder und beginnt, langsam das bisherige Leben zu verändern. Alles bisher Gewesene an Schönerm wird bedeutungslos, wird vermehrt als hinderlich auf dem Weg zum eigenen Glück empfunden und zerfällt nur noch in wiederkehrende Alltagsabläufe, Lustlosigkeit und Widerwillen. Es entsteht

Sich glücklich fühlen ohne Glück, das ist Glück.

Marie von  
Ebner-Eschenbach

eine **Gereiztheit**, die sich auf alle Lebensbereiche ausdehnt. Eigenheiten des Partners gehen einem plötzlich auf die Nerven, die Kommunikation wird oberflächlicher und womöglich nur noch auf das Notwendigste reduziert, eine körperliche Ablehnung mag sich einstellen und negative Auswirkungen auf die Sexualität haben.

In dieser Phase ist es nicht unwahrscheinlich, dass ein Paar sich offen mit der eigenen Beziehung auseinandersetzt und sich in Gesprächen herausstellt, dass die emotionale Veränderung nicht nur einseitig empfunden wird. Liegt eine solche Einsicht vor, kann vielleicht mit Hilfe von Eheberatern, Paar- oder Psychotherapeuten die Ehe durch Aufarbeitung der gemachten Fehler gerettet und ein neuer Anfang gemacht werden.

Oft ist es allerdings so, dass der Partner das, was man oft selber nicht versteht, weil sich nur ein unbestimmtes Gefühl eingeschlichen hat, gar nicht nachvollziehen kann. Er reagiert mit Unverständnis und die Situation verschlechtert sich noch mehr. Viele verzichten eben aus dieser Befürchtung heraus auf ein Gespräch und versuchen, alles mit sich selbst auszumachen – immer mit der Hoffnung, dass sich das nagende Gefühl irgendwann in

**Nur mit Einsicht und Handeln kann die Ehe vielleicht gerettet werden.**

**Wer die Zukunft fürchtet, verdirbt sich die Gegenwart.**

*Lothar Schmidt*

Luft auflöst und alles wieder so werden wird, wie es einmal war.

## Konfliktstrategien

Verfügt das Paar über gute Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren und gute, vielleicht bereits erfolgreich erprobte Konfliktlösungsstrategien, so lässt sich eine Entwicklung, die unter Umständen in einer Scheidung endet, vermeiden. Die nachfolgenden Konfliktstrategien haben den Wunsch nach Versöhnung und die Belebung der Partnerschaft zum Ziel:

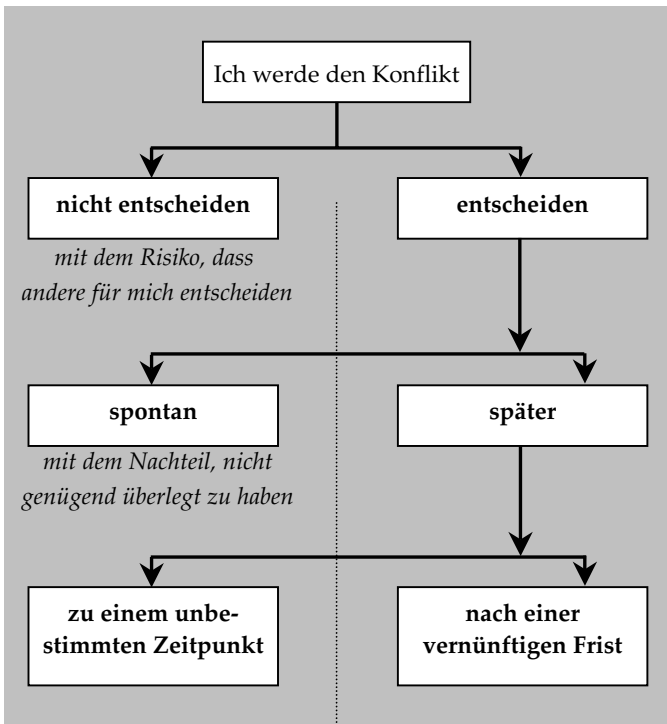
- Konflikt verhandeln
- Sich streitbar auseinandersetzen; Konflikt austragen
- Angemessene Gefühle zeigen, realistische Forderungen stellen, erfüllbare Wünsche äußern

Wer jedoch bereits »innerlich gekündigt« hat, wem die Partnerschaft schon gleichgültig ist, wird sich weniger um eine Lösung bemühen, die über den Tag hinausreicht. Die Szenarien sehen dann oft wie folgt aus:

- Konflikt ignorieren, aussitzen, auf die leichte Schulter nehmen
- Dem Partner aus dem Weg gehen, abwarten

- Konflikt ausleben: lautes Zanken und Schimpfen, Heulen, Schluchzen und Schreien, sogar Schlagen
- Sich mit Drohung und Erpressung durchzusetzen versuchen

## Wege der Konfliktlösung



**Nachteil:** Es ändert sich nichts oder der andere entscheidet.

**Vorteil:** Genügend Zeit, um Informationen für eine kluge Entscheidung zu sammeln.