



Immer mehr Ehen scheitern! Woran liegt dies und wie können wir vorbeugen?

Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel

Die Ehefrau des Hilfe suchenden Paares eröffnet das Gespräch mit folgenden Vorwürfen: „Mein Mann sitzt fast jeden Abend vor seinem PC und manchmal habe ich ihn auch schon auf Sexseiten erwischt! Obwohl ich selber ganztags arbeite, hilft er mir nur widerwillig im Haushalt und kümmert sich kaum mehr um die Kinder. Wenn ich ihn darauf anspreche, findet er hundert Ausreden und läuft weg! Wenn das so weiter geht, habe ich keine Lust mehr!“ Der Ehemann wartet ungeduldig und unterbricht sie dann: „Ich kann’s dir sowieso nie recht machen! Immer hast du etwas an mir auszusetzen! Wenn ich abgeschafft nach Hause komme, überfällst du mich mit Vorwürfen, Forderungen und Fragen. Selbst vor den Kindern machst du mich schlecht. Da du kaum mehr Lust hast, mit mir zu schlafen, ist es doch kein Wunder, dass ich mich anderswo umschaue!“



„Innere Trennung“ (Perschke 2009)
Eichenbalken 39 x 18 x 13 cm

Es gibt vermutlich mehrere Gründe, warum Ehen in der heutigen Zeit immer öfter scheitern. Auf Grund der größeren finanziellen Unabhängigkeit durch berufliche Ausbildung und eigenem Gehalt sind Frauen heutzutage selbstbewusster und haben eher den Mut und die Möglichkeit, sich zu trennen. Beide Elternteile müssen heute oft sehr hart arbeiten, um Miete, Haus, Schulden und die übrigen Ausgaben zu finanzieren. Weite, belastende und unbezahlte Fahrten zur Arbeitsstelle gehören oft zum Alltag. Die Arbeitswelt ist stressiger geworden und es gibt kaum mehr Großfamilien, wo Eltern oder Großeltern bei der Erziehung und im Haushalt helfen. Am Ende unserer Kräfte sind wir als Partner oft genervt und werden eher ungeduldig und vorwurfsvoll. Somit sind häufigere Ehekonflikte und Erziehungsprobleme verständlich. Durch unsere Medien werden uns immer wieder Ideale vorgehalten, sodass wir meist mit zu hohen Erwartungen in die Ehe gehen und bei Schwierigkeiten zu schnell aufgeben und von einem neuen Partner die Erfüllung all unserer meist überzogenen Wünsche erhoffen.

Als Paartherapeut benutze ich für die Hilfesuchenden gerne den Vergleich mit einem Auto. Es fängt schon beim Kauf des Autos an. Lasse ich mir Zeit, all meine Bedürfnisse mit den technischen Möglichkeiten abzugleichen und bei einer längeren Probefahrt zu spüren, wie wohl ich mich fühle? Sind mir Äußerlichkeiten und Geltungsbedürfnis wichtiger als der Fahrkomfort? Dann sollte das Auto regelmäßig gewartet und gepflegt werden, sonst leuchtet irgendwann ein rotes Warnlicht auf und es bleibt stehen. Vermutlich ahnen Sie, worauf ich anspielen möchte. Am Anfang einer Beziehung schwebt man oft auf einer Wolke. Jeder zeigt nur seine Sonnenseite. Der Verstand verliert gegen die Glückshormone und wir heiraten oft überstürzt oder wegen nicht geplanter

Schwangerschaft. Sind wir ein verwöhntes Muttersöhnchen oder Vattertochter, so hat der Partner selten die Chance, es uns recht zu machen. Oft erwarten wir unbewusst, dass unser Partner alles wieder gut machen soll, was Vater oder Mutter falsch gemacht haben. Damit ist der Partner oft völlig überfordert. Wenn wir bei Kleinigkeiten gefühlsmäßig ungewöhnlich heftig reagieren, so sind oft alte Verletzungen und nicht aktuelle Probleme schuld. In unserem Beziehungsverhalten werden wir oft von den Eltern geprägt. So übernehmen wir zum Beispiel das paschahafte, egoistische Verhalten des Vaters oder den übertriebenen Sauberkeitsschwahn und das Helferverhalten der Mutter. Somit ist es sinnvoll, sich auch die Lebensgeschichte des Partners und dessen Eltern genauer anzusehen. Beim Auto holen wir uns ja auch oft Informationen aus Testzeitschriften.

Gleichwertigkeit und gegenseitiger Respekt statt Abhängigkeit stärken Beziehungen. Wenn man sich charakterlich ähnlich ist, so gibt es weniger Reibungspunkte und die Beziehungen halten eher, auch wenn sie nicht so prickelnd sind. Gegensätze ziehen sich an, aber nur wenn man bereit ist, sich dem anderen etwas anzupassen, nur so kann es auf Dauer Harmonie geben. Welches Verhalten in der Partnerschaft beugt einem Scheitern vor? Ich gebe meinen Paaren gerne die Hausaufgabe, sich täglich mehrmals gegenseitig zu loben, statt die Fehler des anderen zu suchen. Jeder sollte auch seinen eigenen Freundeskreis pflegen und nicht alles nur vom Partner erwarten (kein Klammern!). Gemeinsam aber auch alleine Schönes genießen, wie Hobbys und Urlaube, macht uns für den anderen „genießbar“! Dem Partner wirklich zuhören lernen, statt sich immer schnell zu rechtfertigen. Täglicher Austausch von Streicheleinheiten und wöchentliche Aussprachen über Konflikte und das Befinden in der Beziehung lassen nichts unter den Teppich kehren, was zum Sprengstoff werden könnte. Holen Sie sich bei ernsteren Krisen rechtzeitig Hilfe bei einem Paartherapeuten, da Scheidungen sicherlich teurer und schmerzhafter kommen!

Dies wünscht Ihnen
von Herzen
Dr. H.-J. Simonis

