

Eheprobleme – wenn die Liebe in Ärger umschlägt

Streit und Frust gibt es in allen Beziehungen - auch wenn am Anfang einer Beziehung alles rosig erscheint. Die erste Verliebtheit überdeckt alle Mängel des Partners und eigene Fehler erscheinen unwichtig, denn man wird ja geliebt. Die Zeit im siebten Himmel kann bis zu drei Jahre dauern und je unkritischer sie erlebt wird, desto größer sind Ernüchterung und „Enttäuschung“ danach. In der Ehe und in allen auf Dauer ausgelegten Beziehungen ist es entscheidend, wie mit Krisen und Konflikten umgegangen wird.

Lüge Traumpartner

Es liegt auf der Hand: Kein Mensch ist perfekt und es ist nahezu unmöglich, dass der Partner in allen Punkten dem Ideal vom Traumprinzen oder der Traumfrau entspricht. Genauso wenig wie man selbst dem Ideal des Partners nachkommen kann.

Ist jedoch der erste Streit, die erste Krise da und das Klima in der Beziehung hat sich verschlechtert, wird häufig der Wunsch nach mehr Harmonie wach. Diese Hoffnung ist meist an den Partner geknüpft. Es entstehen Vorstellungen wie zum Beispiel: Wäre der Partner so und so, hätten wir keine Probleme und könnten eine bessere Ehe führen. Oder: Würde er/sie sich anders verhalten, wäre ich glücklicher, weniger gelangweilt oder könnte ihn/sie mehr lieben.

Der Wunsch danach, dass die Beziehung besser werden möge, ist grundsätzlich positiv. Doch wenn er allein darauf basiert, dass sich der andere ändert, wird das einzige Resultat solcher Vorstellungen das Aufbrechen gewaltiger Diskrepanzen sein. Diese entstehen aus dem Widerspruch zwischen dem Partner wie man ihn sich wünscht und dem Menschen, mit dem man verheiratet ist. Natürlich gab es diesen Widerspruch schon zu Beginn der Beziehung, aber er wurde in der ersten Zeit durch die bekannte „rosarote Brille“ verdeckt. Jetzt kann der Vergleich zwischen Ideal und Wirklichkeit zu einem Teufelskreis führen. Denn je mehr der Partner mit den Wunschvorstellungen verglichen wird, desto weniger wird er ihnen entsprechen. Seine vermeintlichen Fehler treten immer offensichtlicher zu Tage und begegnen einem immer häufiger. Zuerst war es nur die berühmte Zahnpastatube, dann ist es die allgemeine Schlamperei und zum Schluss ist der Partner womöglich der alleinige Verursacher

von Unordnung und damit schuld an jeder Art von Beziehungsstress: denn er will nicht so wie wir wollen.

Konfliktbewältigung

Bei einem Konflikt sind beide Partner darauf aus, das Verhalten des anderen in irgendeiner Form zu kontrollieren. Das geschieht immer dann, wenn Absichten und Meinungen aufeinander prallen, die nicht zu vereinbaren sind und sich gegenseitig stören, behindern oder blockieren. Problematisch ist jedoch nicht die Tatsache, dass ein Konflikt auftritt, sondern allein die Art und Weise, in der er ausgetragen wird: Entweder destruktiv (zerstörend) oder konstruktiv (aufbauend).

Destruktiv Es kommt zu keiner echten Bewältigung, die Fronten verhärten sich, es werden Schuldzuweisungen gemacht, die nichts mit der Ursache des Streits zu tun haben. Diese Form der Konfliktbewältigung kann die Beziehung ernsthaft gefährden.

Konstruktiv Die Ursache der Meinungsverschiedenheit steht im Vordergrund. Beide Partner sind bemüht, das Problem zu lösen und gehen bereitwillig Kompromisse ein. Es herrscht eine optimistische und tolerante Grundhaltung. An dieser Art der Konfliktbewältigung kann die Beziehung wachsen und sich weiter entwickeln.

Eine dauerhafte Beziehung funktioniert am besten, wenn die Partner in der Lage sind, Probleme und Konflikte konstruktiv zu lösen. Weniger wichtig sind Faktoren wie Alter, Beziehungsdauer, Kinderzahl, Religionszugehörigkeit und Persönlichkeit.

Folgende Charaktereigenschaften können der positiven Konfliktbewältigung im Wege stehen:

- Angst vor Auseinandersetzungen
- Unrealistische Wahrnehmung des Partners
- Unfähigkeit die eigenen Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken
- Unangemessene Strategien zur Problemlösung (beispielsweise Schreien, Erpressen)
- Zu hohe Erwartungen an Partner und Beziehung
- Egoismus (eigene Interessen durchsetzen ohne auf den Partner Rücksicht zu nehmen)

Funkstille

Schlimmer als jeder Streit ist, wenn die Partner aufhören, miteinander zu sprechen: Die Funkstille stört und zerstört jede Beziehung. In vielen Beziehungen kommt es vorübergehend oder längerfristig zu Phasen, in denen die Partner aufhören, vernünftig miteinander zu reden. Missverständnisse und „Aneinander-vorbei-reden“ haben dann dazu geführt, dass keine sinnvolle verbale Kommunikation mehr möglich ist. Jeder vermutet und verdächtigt nur noch. Keiner spricht aus, was er denkt oder fühlt. Typisch für die Funkstille ist auch, dass nichts mehr gemeinsam unternommen wird und der Beziehungsalltag langweilig wird.

Wenn die Beteiligten über diesen Zustand nachdenken und nach seinen Ursachen suchen, führt das meistens dazu, dass Feindbilder und Schuldzuweisungen aufgebaut werden. Diese können ein Leben lang bestehen bleiben.

Der Drang den anderen zu beherrschen

Es kann Ursache oder Folge einer mangelhaften Kommunikation zwischen den Partnern sein, dass sich die sogenannten Beziehungssüchte entwickeln. Dabei unterscheidet man drei Süchte, mit denen sich Menschen gegenseitig das Leben zur Hölle machen können:

Eifersucht Die Eifersucht ist wohl die bekannteste und die am weitesten verbreitete Beziehungssucht. Sie ist immer ein Zeichen für mangelndes Vertrauen gegenüber dem Partner. Sie entsteht durch negative Erfahrungen und wird durch mangelndes Selbstwertgefühl begünstigt. Hat die Eifersucht erst einmal Wurzeln geschlagen, wird oftmals jede Handlung des Partners entsprechend gedeutet, um sie zu nähren.

Korrektursucht Der Zwang, den anderen korrigieren zu müssen, entsteht dann, wenn die Andersartigkeit des Partners nicht toleriert werden kann. Es wird alles daran gesetzt, den Partner so zu verbiegen, dass er besser zu einem passt. Die Kraft, die dafür verwendet wird, fehlt dann um eine erfüllte Beziehung zu führen. Typisch für die Korrektursucht ist auch der Zwang, den anderen ständig kritisieren zu müssen.

Geldsucht Bei der Geldsucht teilen die Partner alles bis auf ihre materiellen Güter. Mit dem Festhalten an Besitz und dem Führen getrennter Kassen will man sich im Falle einer Trennung eine Hintertür offen lassen. Diese Form der Sucht führt fast immer zu massiven

Problemen, denn sie ist Ausdruck dafür, dass sich die Partner bezüglich ihres Zusammenbleibens nicht sicher sind.

Welche Ehe wird geschieden?

Studien haben ergeben, dass es einige Faktoren gibt, die bei geschiedenen Paaren häufiger vorkommen, als bei nicht geschiedenen. Diese sind:

- Geringes Einkommen des Ehemannes
- Unterschiedliches Bildungsniveau der Partner
- Nur kurze Bekanntschaft vor der Heirat
- Führen getrennter Kassen
- Vorausgegangene Scheidung bei einem der Partner
- Unrealistische Meinungen über die Beziehung (zum Beispiel, dass Sex perfekt sein muss oder Streit schlimm ist)
- Stiefvaterschaft des Ehemannes
- Unterschiedliche Auffassungen über das Führen einer Beziehung (zum Beispiel über Autonomie oder Heiratsmotive)

Scheidungsgründe

Ehen werden meistens aus folgenden Gründe geschieden:

- Unerfüllte Erwartungen
- Eheliche Entfremdung
- Kommunikationsschwierigkeiten
- Sexuelle Probleme
- Untreue
- Fehlen gemeinsamer Zukunftsperspektiven

TIPPS!

- Gegenseitig Raum für eigene Interessen, Hobbys und Freunde lassen
- Die Andersartigkeit des Partners positiv werten und entsprechend ausnutzen.
Beispielsweise bei der Verteilung häuslicher Aufgaben

- Den Alltag durch gemeinsame Aktivitäten auflockern
- Einmal wöchentlich einen festen Gesprächstermin vereinbaren. Zu dieser Zeit kommt dann alles auf den Tisch, was die Woche über für Ärger gesorgt hat
- Beziehungsgespräche nicht zuhause führen. Die häusliche Umgebung ruft oftmals Erinnerungen an vergangenen Ärger hervor

Wenn gar nichts mehr geht, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es gibt zahlreiche psychologische und soziale Einrichtungen und Therapeuten, die gerne helfen.

Nützliche Adressen

> <http://www.profamilia.de>

Bundesverband ProFamilia bietet Informationen zu Sexualität und Familienplanung

> <http://www.profa.de>

ProFamilia Cummunity: Anonyme Onlineberatung, Diskussionsforen

> <http://eheseelsorge.com>

Tipps und Hilfe rund um Ehe und Familie