

# Als Ehepaar in der Krise



Ehen scheitern  
Arbeitsmaterial

**FAB:** Ihre beide hattet vor einigen Jahren eine Ehekrise und habt diese überwunden. Wie haben denn die Schwierigkeiten bei euch angefangen?

**Karin:** Mein Mann wurde auf einen Auslandseinsatz geschickt. Es sollte für einige Wochen sein. Aber es wurde länger und länger. In Summe waren wir dann zwei Jahre getrennt und haben uns nur alle paar Monate gesehen. Als er zurück gekommen ist, hat alles angefangen. Ich habe mir gedacht: Ich habe mich lange genug um alles alleine gekümmert – unsere Kinder, das Haus, alles rundherum - aber jetzt wird es anders. Er ist wieder da, wir machen die Dinge wieder gemeinsam, wir sind wieder eine richtige Familie. Aber so war es nicht – er war zu nichts zu bewegen. Ich wollte etwas unternehmen - er wollte zuhause bleiben. Ich habe gefragt: „Könntest du mitgehen zu dem Elternabend?“ – nein, er wollte nicht. Das konnte doch nicht wahr sein - wozu ist er wieder hier, wenn ich nichts von ihm habe? Ich war enttäuscht, frustriert, wütend! Es hat nicht lange gedauert, und wir haben nur mehr gestritten.

**Gottfried:** Jetzt erzähle ich meine Sicht. Natürlich war ich heilfroh wieder zurück zu sein – aber ich war völlig ausgelaugt, war fix und fertig. Ich war zwei Jahre weg gewesen, nicht zu meinem Privatvergnügen, sondern in einem höchst fordernden beruflichen Einsatz. Tag für Tag, Woche für Woche, fast rund um die Uhr. Ich habe die Wochenenden durchgearbeitet, faktisch keinen Urlaub gemacht, kein Sport, keine Abwechslung. Ich war nach diesen zwei Jahren völlig ausgepowert. Und nun war ich wieder daheim und es ging einfach nicht mehr. Rückblickend gesehen war es ein Burnout Syndrom.

Meine Frau war auch überlastet von den zwei Jahren, wo sie alles allein getragen hat, das habe ich natürlich gewusst. Aber, wenn man so am Rande der Kräfte ist, bespricht man nicht konstruktiv und in aller Ruhe: Wir haben eine harte Zeit hinter uns und müssen erst langsam wieder herauskommen. Sondern man merkt die ständigen Erwartungen und Forderungen des anderen, man merkt wie man selber gereizter und aggressiver wird. Ein Jahr nach meiner Rückkehr gab es kein Thema – nicht das banalste – das nicht zum Streit geführt hätte.

**Karin:** Ich hatte natürlich meine Alternativen. Ich war ja zwei Jahre allein gewesen, und habe gewusst, wen ich anrufen kann, um wegzugehen oder Sport zu machen. Ich habe gemerkt: Ich brauchte meinen Mann nicht mehr so. Ich hatte mein eigenes Leben.

**Gottfried:** Am Anfang haben wir gedacht: Wir schaffen das schon, wir zwei. Aber es wurde schlimmer, bald gab es überhaupt kein Zusammenfinden mehr.

**Karin:** Die Kinder haben die ständige Spannung mitbekommen. „Lasst ihr euch jetzt auch scheiden?“, haben sie nach der Trennung eines befreundeten Paares gefragt. Wir haben ihnen gesagt: „Im Moment klappt es nicht so gut mit uns“, aber mehr nicht – was sollen wir sagen? Wir haben uns ja selber nicht mehr ausgekannt.

**Gottfried:** Eigentlich hätten wir so viel gewusst – über Kommunikation und Wege, die Beziehung aufrecht zu erhalten. Nur – das Wissen darüber, wie es gehen könnte, und das Tun haben nicht zusammen gepasst. Es war so frustrierend. Wieso schafften wir das nicht?

**Karin:** Wir hatten keine Erklärung auf die Frage: Wieso funktioniert das jetzt nicht?! Jeder für sich machte sich seine Gedanken, wo man ansetzen kann. Also zum Beispiel: die 20 Ticks des anderen annehmen. In der Theorie bin ich sehr dafür - in der Praxis aber bin ich ausgezuckt, wenn er vom Tisch aufgestanden ist und sein ganzes Geschirr stehen gelassen hat; und den Kindern erkläre ich, sie müssen ihren Teller in den Geschirrspüler stellen! „Ich machs eh, aber später“, hatte er früher gesagt. Warum gingen mir Dinge

*Eigentlich hätten wir so viel gewusst – über Kommunikation und Wege, die Beziehung aufrecht zu erhalten. Nur – das Wissen darüber, wie es gehen könnte, und das Tun haben nicht zusammen gepasst.*



Ehen scheitern  
*Arbeitsmaterial*

*Irgendwann war  
uns beiden klar:  
So kann es nicht  
weiter gehen.  
Wir haben  
dann aktiv Hilfe  
gesucht.*

auf die Nerven, die ich vor fünf Jahren akzeptieren konnte? Warum jetzt auf einmal?

**Gottfried:** Irgendwann war uns beiden klar: So kann es nicht weiter gehen. Wir haben dann aktiv Hilfe gesucht. Zunächst das Gespräch mit einem uns bekannten Familienseelsorger – er hat uns eine bestimmte Ehepaar-Therapie empfohlen, also mit einer kompetenten, außenstehenden Person unsere Situation zu besprechen.

**Karin:** Die Impulse durch eine Ehe-therapeutin (ein Angebot der lokalen Diözese), die Begleitung durch befreundete Ehepaare aus unserer Familienrunde, die uns spürbar mitgetragen haben durch ihr Gebet, die Kraft des Ehesakraments sowie die eigene Bereitschaft in unsere Ehe zu investieren und an uns selbst zu arbeiten – das alles hat uns dabei geholfen, einander neu zu finden.

**Gottfried:** Und die unverrückbare Orientierung: Nicht über Trennung und Scheidung debattieren, sondern alle verfügbare Energie dafür verwenden, eine Lösung für unsere Situation zu finden. Eine gemeisterte Krise ist ein Hoffnungszeichen, für uns und für andere. Deshalb möchten wir diese Erfahrung an andere weitergeben: Welche Schritte wieder aus der Krise herausführen.

## **Ehe in der Krise? Das sind unsere Empfehlungen:**

### **1. Warnsignale beachten**

Die ersten Warnsignale sind schleichend, deshalb missachtet man Gefahrenzeichen leicht. Zum Beispiel: Früher hat man untermits miteinander telefoniert, einfach so - und plötzlich hört sich das auf. Oder man geht abends fort – und sagt nicht, wann man wieder heimkommt. Aufmerksamkeit und Interesse am anderen schwinden. Es gibt immer Anzeichen, wenn eine Beziehung sich auseinander entwickelt. Auch Seitensprünge kündigen sich an, das passiert in den seltensten Fällen aus heiterem Himmel. Wenn man schon auf solche Gefahrenzeichen achtet, ist das Wieder-Zueinanderfinden noch leichter möglich, weil Verletzungen und Wunden noch nicht so tief sind.

### **2. Eingestehen: Wir brauchen Hilfe**

Warnsignale können an Heftigkeit und Dauer zunehmen. Man kann an einem Punkt ankommen, wo man nur mehr streitet – ums Einkaufen, um Erziehungsfragen, um Alltagsthemen. Wo es sarkastisch und zynisch wird. Wo jedes Thema in Schuldzuweisungen endet, zum Beispiel: „Mir geht es nicht gut, weil wir so wenig miteinander reden“ – und die Antwort ist: „Typisch, jetzt bin wieder ich schuld“. An diesem Punkt ist es allerhöchste Zeit: Uns einzugestehen, dass wir Hilfe von außen brauchen. Diese Notwendigkeit zu erkennen, ist nicht immer leicht.

Wir waren dankbar, dass uns ein Familienseelsorger geraten hat: Suchen Sie sich einen Ehepaar-Therapeuten. Jemanden, der uns neutral beobachtet und Rückmeldungen gibt. Ein Außenstehender kann eine echte Hilfe sein. Ein guter Tipp ist es, sich an die Diözese zu wenden. Sehr oft gibt es dort psychologisch geschulte Paar-Therapeuten. Und wenn wir nicht beide von einer Ehe-Therapie überzeugt sind? Unsere Empfehlung ist: Wenn es einer von uns will, dann machen wir es – das ist man dem andern schuldig.

### **3. Was ist kompetente Hilfe?**

Woran erkennen wir eine geeignete Person bzw. einen geeigneten Paar-Therapeuten? Entscheidend ist, dass dieser jemand unparteiisch ist. Freunde oder Familienangehörige sind normalerweise keine guten „Therapeuten“, weil sie nicht neutral sind. Und weil man sich ihnen gegenüber meist nicht so öffnen kann wie einer neutralen, unbeteiligten Person gegenüber. Man hat ja ein Bild von sich selber, und das möchte man nicht total

zertrümmern – und deshalb erzählt man (auch besten Freunden) nicht alles. Aber wenn wir unsere Krise meistern wollen, brauchen wir jemanden, dem gegenüber wir das Gefühl haben, die volle Wahrheit sagen zu können.

Ein zweites Merkmal: Nicht hilfreich sind Personen, die einen nur bestätigen (auch wenn es kurzfristig gut tut). Ein Gespräch bringt dann etwas, wenn der Gesprächspartner meine Äußerungen hinterfragt, wenn er versucht sich in die Rolle des Partners hineinzuversetzen, wenn er einen aus diesem Teufelskreis herausbringt, wo man sich nur mehr im Kreis dreht.

#### **4. Wie lange dauert so eine Ehe-Therapie, was sind die Themen?**

So wie es lange Zeit dauert, sich in eine Krise hineinzumanövrieren, so dauert es auch lange Zeit, wieder herauszufinden. In unserem Fall haben wir uns monatlich getroffen, etwa eineinhalb Stunden, und das Ganze ging eineinhalb oder zwei Jahre lang. Bei den Ehetherapie-Stunden haben wir Themen aufbekommen, über die wir zu Hause sprechen sollen. Das haben wir auch gemacht. In der ersten Phase haben wir sehr viel geredet. Es war Frühling und Sommer, und wir sind dauernd auf der Terrasse gesessen und haben gesprochen. Dann kam die nächste Phase, wo man sich mehr mit dem beschäftigt hat, wie er andere wirklich ist – und nicht wie man ihn vielleicht die längste Zeit wahrgenommen hat.

Zum Beispiel – warum zieht sich der andere stark zurück, wenn er Probleme hat, warum komm ich nicht mehr an ihn heran? Und plötzlich erkennt man – das war nie anders! Man erinnert sich an seine Erzählungen aus der Studentenzeit, wo der andere sich zurückgezogen und die Sache mit sich selbst ausgemacht hat. Plötzlich das Erkennen: Das war immer so – aber ich wollte es nicht wahrhaben, ich hab mit gedacht, das krieg ich schon hin; ich wollte den anderen verändern. Unser Geschenk an diesem Punkt war: Ein viel stärkeres Erkennen und auch Akzeptieren, wie der andere ist. Und dabei viele Dinge zu erfahren, die man so noch nicht gewusst oder gesehen hat.

#### **5. Die Gretchenfrage: Wir wollen!**

Die wesentliche Voraussetzung für einen neuen Anfang: Es müssen von beiden Seiten die Sehnsucht da sein, die Situation verändern zu wollen; beide müssen ein Interesse haben, die Ehe aufrecht zu erhalten und nach einem Weg zu einem neuen Miteinander zu suchen. Frage an mich: Wünsche ich mir das ehrlich? Wollen wir alles dran setzen, um nicht vor den Schwierigkeiten davon zu laufen, sondern unsere Probleme anzugehen? Wenn dies tief drinnen immer noch die Sehnsucht ist, dann gibt es die entscheidende Funke. Und um diese Sehnsucht kann man auch bitten! Ehesakrament heißt: Wir dürfen jetzt vertrauen, wir dürfen mit Gottes besonderer Gegenwart und Gnade rechnen.

Ein einziges Thema sollte tabu sein – Scheidung und Trennung. Wir haben geheiratet und uns einander auf Lebenszeit versprochen. Das Entscheidende, wenn man so denkt, ist: Es geht sehr viel Energie verloren in die Überlegung: Sollen wir uns trennen – oder nicht, sollen wir uns scheiden lassen – oder nicht. Diese Energie kann man viel besser nützen, um nach vorne zu schauen und zu überlegen, wie man die Probleme bewältigen kann. Wenn man an die Unauflöslichkeit der Ehe glaubt, ist das sehr effizient, weil man die Energie – die ja sowieso nur begrenzt vorhanden ist – investiert in die Frage: Und wie kann es jetzt weiter gehen?

#### **6. Was sagt man den Kindern, was sagt man den Freunden?**

Kinder und Freunde bekommen die Spannungen zwischen uns mit, man kann das nicht verheimlichen. Wie können wir damit umgehen? Unsere Kinder sind ganz unmittelbar betroffen. Wie sich im Bekanntenkreis ein Paar getrennt hat, haben sie sofort gefragt: „Lasst ihr euch jetzt auch scheiden?“ Wir konnten ehrlicher Weise antworten: „Nein, das



Ehen scheitern  
*Arbeitsmaterial*

*Die wesentliche  
Voraussetzung  
für einen neuen  
Anfang: Es müs-  
sen von beiden  
Seiten die Seh-  
sucht da sein,  
die Situation  
verändern zu  
wollen.*

4/11  
*Familie als  
Berufung*  
25



Ehen scheitern  
*Arbeitsmaterial*

*Kindern ge-  
genüber ist  
ganz entschei-  
dend, dass man  
sie nicht als  
„Sprachrohr“  
verwendet, um  
dem Partner  
Botschaften zu  
übermitteln.*

haben wir nicht vor.“ Auch wenn wir noch nicht gewusst haben, wie wir wieder zueinander finden, aber wir hatten eine Trennung wirklich nicht vor. Wir haben ihnen gesagt: „Im Moment klappt es nicht so gut mit uns,“ mehr nicht. Kindern gegenüber ist ganz entscheidend, dass man sie nicht als „Sprachrohr“ verwendet, um dem Partner Botschaften zu übermitteln. Der Konflikt ist unsere Sache als Paar, wir dürfen den Konflikt nicht über unsere Kinder austragen. Falls wirklich die Entscheidung gefallen ist, sich zu trennen, dann muss man es den Kindern sagen. Aber nicht vorher.

Unseren Freunden – wir sind Teil einer Familiengemeinschaft – haben wir gesagt, dass es im Moment gar nicht gut geht. Im Detail wollten wir nicht darüber sprechen, nur dass wir uns das selber ausmachen. Freunde sollen nicht Schiedsrichter spielen (müssen). Ein Gesprächspartner von außen war uns beiden ein Anliegen, deshalb die Ehe-Therapie, aber wir wollten über unsere Schwierigkeiten nicht in der Freundesrunde, nicht „öffentlich“ sprechen.

### **7. Erlebnisse auf einer anderen Ebene**

Wenn die Verständigung mit Worten stark belastet ist, kann es gut sein, Erlebnisse auf einer anderen Ebene zu schaffen. Wir wollten etwas gemeinsam tun und haben uns für einen Paar-Tanzkurs angemeldet. Mit dem festen Vorsatz, dort nicht zu streiten – aber das war schwierig. Denn wenn ER verwundert fragt: „Haben wir das schon gelernt?!“, und SIE weiß genau: „Ja, sogar mehrfach“, dann war sie schon fast wieder verärgert beim Gedanken, dass er sich anscheinend überhaupt nicht bemüht und konzentriert. Nur – dann hat sie sich gesagt: „Jetzt machen wir ohnehin schon etwas miteinander, das ich mir gewünscht habe, und nun fange ich schon wieder zum Nörgeln an?“ Das geht wirklich nicht. Also hat sie möglichst neutral gesagt: „Ja Schatzi, das haben wir schon gelernt.“ Ein Kabarett-Besuch war auch ein gutes Erlebnis, das interessiert uns beide und wir konnten uns nachher über die Pointen unterhalten. Ehedramen im Theater würden wir in dieser Phase nicht empfehlen.

### **8. Was hilft**

Was uns geholfen hat, war weiters: Weitermachen mit den Treffen unserer Familiengemeinschaft, die wir davor schon hatten. Diese Familienrundentreffen und Wochenenden haben wir fortgesetzt – auch wenn wir kurz davor manchmal beide nicht wollten. Aber wenn wir dort waren, ist es uns nachher besser gegangen, das war die Erfahrung. Unsere Runde hat sehr wohl mitbekommen, dass es uns nicht gut geht miteinander (Theater spielen kann man auf Dauer nicht) – aber wir haben nicht vor ihnen gestritten.

Was gemeinsame Freunde oft tun: Dass sie einen auf die guten Seiten des Partners aufmerksam machen. Zum Beispiel haben wir eine Präsentation gemacht, und nachher hat wer zu mir gesagt: „Das kann er aber gut, dein Mann.“ Da war auf einmal wieder klar: „Stimmt eigentlich. Nicht alle sehen ihn als das totale Ekel.“ Das neutralisiert die eigene Sicht doch ein wenig, wenn man merkt, der andere hat ja doch etwas Positives an sich; und selber sah man das nicht mehr.

Uns wurde in dieser Zeit das Gebet sehr wichtig – es ist auch ein Herauskommen aus dem Kreisen um sich selber. Man kann Leid und Verantwortung abgeben, und das erleichtert. Auch das Gebet von anderen für uns war etwas Besonderes. Es hat gut getan – oft erst im Nachhinein - zu erfahren, dass andere für uns gebetet haben. Wir haben erlebt: Wir sind ihnen wichtig, sie wollen dass es bei uns wieder gut wird. Das ist eine Kraftquelle in dieser Situation.

Manche Zeichen bekommen eine neue Bedeutung. Wir waren in der Sonntagsmesse und sollten einander ein Friedenszeichen geben. Wir haben uns angeschaut und jeder hat gedacht: „Sollen wir wirklich?“ Aber dann war es ehrlich, und hat zumindest kurzfristig angehalten, als Zeichen: „Ich will mich wieder mit dir vertragen“.

## 9. Geduld

Rückblickend ist es erschreckend, wie lange so ein Prozess des Wiederfindens dauert. Bei uns ging das über zwei Jahre oder länger. Man braucht ja schon eine gewisse Zeit, um sich der Tatsache bewusst zu werden, dass man in der Krise ist. Irgendwann erkennt man es zwar, aber hat noch nicht die Kraft das zu ändern. Ein wichtiges Erkennen in diesem Prozess war: Es geht nicht darum, einander die Schuldfrage zuzuschanden – das wäre ein ewiger Konfliktstoff gewesen. Sondern es geht darum, ein Verständnis zu entwickeln, wie anders jeder die Zeit erlebt hat, die zur Entfremdung geführt hatte.

Was in der Vergangenheit war, können wir zwar verstehen lernen, aber nicht mehr ändern. Wir wollen aber in die Zukunft schauen: Wie können wir besser damit umgehen? Heute ist es so: Die normalen Konflikte bleiben, aber der Unterschied zur Krise ist: In einer Krise stellt man alles in Frage, man weiß nicht wie es weiter geht, nichts ist mehr klar. Oft kommt auch eine „Midlife Crisis“, eine berufliche Ausnahmesituation oder eine Persönlichkeitskrise hinzu, und dann ist man am Limit. Wir haben durch diese Zeit – schmerzlich aber doch – sehr viel gelernt.

## 10. Wenn ein anderes Paar in Schwierigkeiten ist – darauf ansprechen?

Wenn wir heute merken, dass ein Paar in der Krise ist, dann haben wir für den Umgang doch einiges gelernt. Meist fühlt man sich sehr hilflos, wenn es bei Freunden kracht. Man merkt die Spannungen, das Leid, das Nichtverstehen, die Verletzungen. Aber man weiß nicht, soll man das Thema ansprechen oder nicht? Und was passiert wenn wir es ansprechen – es könnte ja sein, dass sie heftig zu Streiten anfangen?

Unsere Empfehlung ist: Wenn man das Gefühl hat, man merkt eine dauernde Missstimmung bei den beiden und würde das gerne ansprechen, dann bitte tun!

Es ist vielleicht für das Paar selbst eine Gelegenheit, darüber zu reden, noch dazu auf quasi neutralem Boden. Wenn sie reden wollen, ist schlichtes Zuhören gut. Wenn sie nicht auf das Thema einsteigen, dann akzeptieren, dass sie nicht mit uns darüber sprechen wollen. Und wenn sie zum Streiten anfangen, das aushalten.

Wie kann man das ansprechen? Man merkt zum Beispiel, dass der Mann eine zynische Bemerkung zu seiner Frau macht, und sie schluckt schon. Da kann man durchaus sagen: „Ich weiß nicht, ob dir das aufgefallen ist – aber das war jetzt sehr hart, was du zu deiner Frau gesagt hast.“ Ansprechen, was man wahrnimmt, das geht immer.

Es kann gut sein, dass uns Gott immer wieder zu solchen Paaren führt - selbst durchgestandene Krisen machen uns ganz sicher. ☆



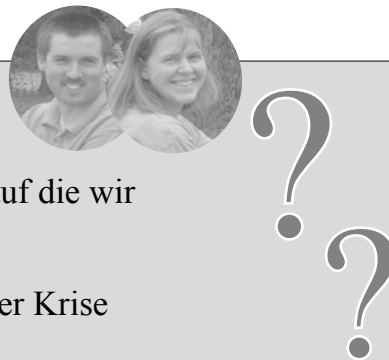
Ehen scheitern  
*Arbeitsmaterial*



*Ausschnitte aus einem  
Gespräch mit  
Karin & Gottfried  
Meches*

## Eheteamfragen:

- ☺ Wo gibt es bei uns erste Warnsignale, auf die wir achten möchten?
- ☺ Was hat uns in einer Krise geholfen?
- ☺ Wie konnten wir anderen Paaren in einer Krise helfen?



4/11  
*Familie als  
Berufung*  
27