

Sicher gibt es ganz heftige Krisen in einer Partnerschaft, in denen so etwas wie „Gefahr im Verzug“ vorherrscht, und es mag für Sie wichtig sein, einer Eskalation von Gewalt vorzubeugen und sich rechtzeitig um Hilfe zu bemühen bei einer Stelle für Krisenintervention oder bei einer Eheberatungsstelle.

Für alle anderen Fälle jedoch lässt sich Folgendes sagen:
Krisen gehören zum Leben
In einer Krise wird das Alte erschüttert und in Frage gestellt.
Neues kann entstehen.

Vielleicht sind Sie gerade sehr verzweifelt und traurig. Das, was Ihnen bisher so sicher erschien, ist ins Wanken geraten. Vielleicht fühlen Sie sich auch zutiefst verletzt und spüren, wie die Wut in Ihrem Inneren Sie leicht dazu verführen könnte, ziemlich ungehemmt „zurückzuschlagen“. Und Sie fragen sich:
Was ist passiert?

Was genau in Ihrer Beziehung passiert ist, lässt sich nicht so einfach sagen.

Ganz allgemein gilt jedoch Folgendes:
Krisen gehören auch zur Ehe.
Durch die Krise werden uns Dinge bewusst, die wir vorher nie beachtet hätten, z.B. dass wir vielleicht schon lange nicht mehr im Gespräch sind miteinander, ich meine: im wirklichen Gespräch, in dem sich beide Partner mit ihren Sorgen, Ängsten, Bedürfnissen und Wünschen zeigen können und sich vom anderen auch gehört und gesehen fühlen.
Hat es das jemals bei uns gegeben? - fragen Sie sich jetzt vielleicht resigniert. – Denken Sie einmal zurück bis zum Anfang Ihrer Beziehung! War es da nicht so? War das Interesse am anderen damals nicht nahezu grenzenlos?

Der Alltag verändert oft unsere Perspektive. Vielleicht sehen wir nicht mehr so genau hin, in der Meinung, wir kennen unseren Partner/unsere Partnerin ja schon. – An dieser Stelle verwechseln wir fast immer das Bild, das wir uns im Laufe der Jahre von unserem Partner gemacht haben, mit dem „Original“. Es ist dies ein Vorgang, der nahezu in jeder Beziehung passiert. Zwischen uns und den Partner haben sich gewissermaßen mehrere „Filter“ geschoben und wir sehen größtenteils nur noch das, was wir zu sehen erwarten. Hier nun ist eine mögliche Quelle der Störung in einer Beziehung, die es verdient, näher betrachtet zu werden. Dazu brauchen Sie vielleicht fachkundige Hilfe, denn die Begrenztheit der eigenen Perspektive ist für uns selbst oft schwer zu erkennen. Dies gilt natürlich auch für Ihren Partner. Genau genommen machen wir uns wahrscheinlich schon immer ein Bild vom anderen, nur war es am Anfang vielleicht noch veränderbarer und facettenreicher.

Wenn Sie also die Krise in Ihrer Partnerschaft nicht als ein außerordentliches und vielleicht bedrohliches Ereignis betrachten sondern eher als einen ganz normalen Vorgang, der Ihnen noch dazu hilft, sich selbst und Ihren Partner/Ihre Partnerin besser kennen zu lernen und zu verstehen, dann ist damit schon viel gewonnen.

Vielleicht zeigt Ihnen die Krise in Ihrer Partnerschaft an, dass es an der Zeit ist, sich

therapeutische Hilfe zu holen. Es kann dies ein Gespräch bei der Eheberatung sein oder auch eine meist tiefer gehende Paartherapie.

Auseinandersetzungen helfen uns, uns selbst zu finden und nirgendwo können wir soviel wachsen, wie in einer Partnerschaft.

Dass Ziele und Absichten, Werte, Vorstellungen und Wünsche zweier Menschen nicht immer deckungsgleich sind und irgendwann in Konflikt miteinander geraten, ist ganz offensichtlich so. Was uns oft fehlt, ist vielleicht die Erfahrung, dass Auseinandersetzung geschehen kann, ohne dass nachhaltige Verletzung passiert und ohne dass am Ende nur noch „Verwüstung“ übrig bleibt. Was vielen von uns ganz sicher fehlt, ist die Kenntnis von geeigneten Formen der „friedlichen“ Auseinandersetzung. Wir haben es bislang nicht gelernt, in einer guten Form miteinander zu streiten. Wir können es lernen. „Steitschule für Paare“

Und es ist dies ganz sicher nicht nur eine Äußerlichkeit, die uns vielleicht lehrt gewisse Regeln zu beachten, sondern vor allem auch der Beginn eines Prozesses, in dessen Verlauf es uns möglich ist, uns selbst und unseren Partner immer besser zu verstehen und auch anzunehmen.

Falls Sie jedoch das Gefühl haben: „Es ist zu spät. Wir sind meilenweit voneinander entfernt.“, dann hilft Ihnen vielleicht ein klärendes Gespräch bei einem erfahrenen Therapeuten, in dem es Raum gibt, für Ihre Gefühle und Ihre Not. → Einzeltherapie

Manchmal steht auch am Ende einer Paartherapie die klare Einsicht, dass die Lebensvorstellungen der beiden Partner sich zu weit voneinander entfernt haben und dass es deshalb besser ist, sich zu trennen.

Autorin:

Angelika Franzisi
Heilpraktikerin Psychotherapie
Praxis für Körper-Psychotherapie
Sulzbacher Str. 45
90489 Nürnberg
Tel.: 0911 - 55 25 05
Fax: 0911 - 40 999 31
angelika.franzisi@web.de

Alle Rechte verbleiben beim Autor, eine Wiedergabe über egal welches Medium bedarf der Erlaubnis. Die hier veröffentlichten Informationen stellen lediglich allgemeine Hinweise dar. Durch die Zurverfügungstellung dieser Informationen kommt weder ein Vertrag mit dem Leser zustande, noch kann hierdurch eine fundierte rechtliche Beratung ersetzt werden. Es wird keine Haftung übernommen im Hinblick auf Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen.

www.scheidung-clevergestalten.de