

Wege aus der Ehekrise

→ **INTERVIEW** Kleine Probleme in Ehe und Familie können sich zu echten Krisen ausweiten, die nicht selten sogar zur Trennung führen. Professionelle Hilfe kann dem vorbeugen, meint Familientherapeut Rüdiger Wendt aus Mehr.

MEHR Die Zahl der Ehescheidungen steigt stetig. Inzwischen wird ein Drittel der Ehen bereits wieder geschieden. Tendenz steigend. Oft könnte die Ehe jedoch „gerettet“ werden, wenn frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, erläutert Rüdiger Wendt im Gespräch mit RP-Redakteur Sebastian Latzel.

Was sind Ihrer Meinung nach die häufigsten Ursachen für Krisen in der Beziehung?

Wendt Für mich sind das vor allem die Stichworte „Emotionale Armut“ und „Einsamkeit“.

Einsamkeit und Familie, wie passt so etwas zusammen?

Wendt Es geht hier um das Gefühl von Einsamkeit in der Partnerschaft. Man hat nur noch das Gefühl, nebeneinander her zu leben und nicht miteinander. Der Beruf füllt aus, vielleicht sogar beide Partner. Doch die Zeit, die gemeinsam verbracht wird, wird immer geringer. Irgendwann stellt man sich dann die Frage: Was verbindet uns eigentlich? Oft kommt dieser Punkt bei den Paaren mit Mitte 30. Da ist der Zeitpunkt, wo man materiell eigentlich abgesichert ist. Die Kinder sind da, das Haus ist gebaut, beruflich läuft es.

Aber warum läuft es dann nicht in der Partnerschaft?

Wendt Nach außen hin sieht es oft so aus, als wenn es auch da läuft. Doch innerlich hat man irgendwie das Gefühl, nicht zusammen zu gehören. Das führt natürlich auch zu



Wer über seine Probleme reden kann, ist schon einen Schritt weiter, meint Rüdiger Wendt.

RP-FOTO: STADE

Spannungen, die Auswirkungen nicht nur auf die Beziehung, sondern auf die ganze Familie haben. Oft äußert sich das in Kleinigkeiten. Da wird der Samstag dann beispielsweise zum Fußballtag für den Mann. Vordergründig geht es um Fußball, aber eigentlich ist es eine Flucht von der Partnerin, weil man die Nähe an einem freien Tag nicht erträgt.

Fußball als Beziehungskiller also?

Wendt So pauschal kann man das nicht sagen. Das wird dann zur Gefahr, wenn jemand für den Fußball den Partner vernachlässigt oder wenn der Partner den Fußball als Konkurrenten empfindet. Vier Wochen Weltmeisterschaft können dann zur echten Prüfung für eine Partnerschaft werden. Aber klar ist auch: In einer funktionierenden

Partnerschaft wird keiner auf Fußball verzichten müssen. Ohnehin gibt es dieses „Fluchtphänomen“ auch bei den Frauen, die sich in Tennis oder Kirchenarbeit stürzen. Wichtig ist, dass ich mir die Frage stelle: Mache ich das aus Spaß oder um vor der Familie wegzulaufen?

Gibt es in Fällen von emotionaler Armut noch eine Chance für die Liebe?

Wendt Auf jeden Fall. Oft ist die Liebe ja noch da. Sie wird nur durch den Alltag überlagert. Die emotionale Ebene ist verloren gegangen, man sieht sich nur noch in der Rolle als Ernährer oder Putzfrau, aber nicht als Geliebte(r).

Auch die Kinder ernst nehmen

MEHR (zel) „Emotionale Armut“ ist das Stichwort, das für Familientherapeut Rüdiger Wendt ursächlich für viele Probleme in einer Partnerschaft ist. Die Probleme in der Beziehung würden sich auch unmittelbar auf die Kinder auswirken. „Die Annahme: Die Kinder sind doch noch klein, die bekommen davon nichts mit, ist falsch“, sagt der 48-Jährige. Für ihn sind kleine Kinder schon Individuen, die unbedingt ernst genommen werden müssen und die ganz genau registrieren, was für Stimmungen herrschen. „Kinder leiden darunter, wenn sie merken, dass sich ihre Eltern nicht mehr verstehen“, sagt

streiten, Türen geknallt werden und sich Mutter in die Küche und Vater vor den Fernseher verzieht, ist der Konflikt nicht gelöst. Das Problem vertagt. Wenn nach einem lauten Streit allerdings die Versöhnung steht, registrieren die Kinder: Mama und Papa streiten sich zwar, vertragen sich aber auch wieder.

Um die Beziehungs-Probleme vor den Kindern zu vertuschen, reagierten die Eltern oftmals mit materieller Überversorgung. Es gibt Fernseher, Computer, Game Boy. „Doch das bedeutet für die Kinder nur eine Ablenkung.“ Es bestehe die Gefahr, dass die Kinder seelisch verkümmern. Sie haben das Gefühl

INFO

Beratung

Rüdiger Wendt (48) ist systemischer **Familientherapeut**, Paar- und Eheberater. Er berät Familien, Paare und Einzelpersonen in Konflikt- und Krisensituationen. Weitere Infos unter der **Rufnummer** 0 28 57 / 91 44 91.

die Computerwelt – ein Teufelskreis. Daraus zu entkommen, sei möglich, wenn sich die Eltern ihren Problemen stellen. Wenn sie bereit

Wie kann man das Problem angehen?

Wendt Das geht nicht alleine. In vielen Köpfen ist noch eine Schamgrenze und man sagt sich: Hilf dir lieber selbst. Doch Paarbeziehungen sind viel zu komplex, um sie selbst lösen zu können. Es ist wichtig, dass man über die eigene Situation reflektiert. Und da ist Hilfe von außen wichtig, weil so mancher blinde Fleck, den man im Ehealltag übersieht, deutlich gemacht werden kann. Oft reicht es, dass die Partner erfahren, was der andere eigentlich von der Beziehung erwartet oder was ihn stört. Wer mitei-