

Ehen zerbrechen leise...

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Lich Willkommen

7. November 2018
Elternforum Untersee & Rhein

Ehen zerbrechen leise

Referentin: Anja Fehr



1

Einleitung




Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Die Liebe zerbricht nicht mit einem grossen Knall,
sondern langsam und fast unmerklich leise.

Die meisten Paare beginnen ihre Beziehung / Ehe
mit tiefer Zuneigung und starken Gefühlen.

Und nicht wenige kommen nach einigen Jahren an den Punkt,
an dem sie sich fragen,
wo eigentlich die Liebe hin ist und wann denn so vieles kaputt ging.

Was entgeht? Worauf wird zu wenig geachtet?




2

Ehen zerbrechen leise...

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Themenübersicht



-  Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?
-  Denkanstöße für dauerhafte Partnerschaften
-  7 wichtige Kulturen für gesunde Beziehungen

3

Ehen zerbrechen leise...

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse
im Beziehungsband?



4

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

 **Vorschnelle Partnerwahl**

- Attraktivität von wenigen Merkmalen reicht.
- Neuer Partner dient oft als Antwort auf bisherige.
- Positive Selbstdarstellung.
- Hohe Toleranz durch „Rosarote Brille“.
- Leichtigkeit und Genuss im Vordergrund, elementare Grundthemen im Hintergrund.



5

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

Exkurs: Sichtveränderung im Verlaufe der Beziehung
Wie man mit kleinen Macken des Partners umgeht:

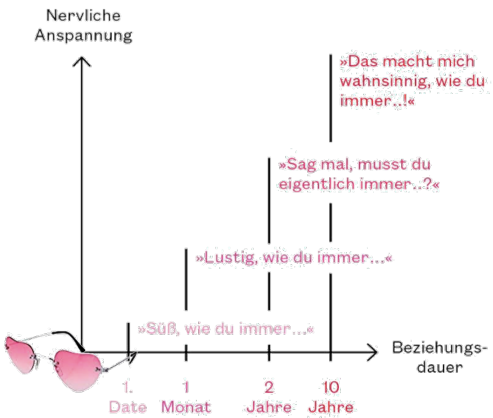


Abbildung:
Süddeutsche Zeitung

6

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Altlasten

- Wir alle tragen Verletzungen oder negative Glaubenssätze aus der Herkunftsfamilie oder früheren Partnerschaften mit uns rum.
- Werden diese nicht aufgearbeitet, entwickeln wir eine Übersensibilität auf bestimmte Themen und neigen diesbezüglich zu Fehlinterpretationen.
- Wird damit nicht bewusst umgegangen, muss oft der Partner die Sünden anderer ausbaden und es braucht wenig, bis der Betroffene „im- oder explodiert“.



7

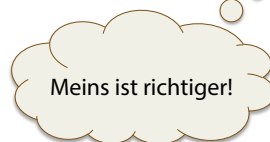
Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Unterschiede prallen aufeinander

- Anfangs wirken die Gegensätze reizvoll, bald werden sie zu Konflikten.
- Partner treffen mit unterschiedlichen gefüllten „Rucksäcken“ aufeinander. (Prägung, Erziehung, Werte, Kultur, Religion, Erfahrungen, Erlebnisse, Wünsche, Bedürfnisse, Ansichten, etc.)
- «Es wäre so einfach, würdest Du nur wie ich es will!»



8

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

Exkurs: Konfliktursache vs. Reaktion darauf

30% Offensichtliche Kränkungen
„echte“ Fehler wie verbale und körperliche Gewalt, Lügen und Untreue

70% Unterschiedlichkeiten
Meinungsverschiedenheiten durch unterschiedliche Bedürfnisse, Vorstellungen und Prioritäten

KONFLIKT

Beziehungsschädliche Reaktionen
Durch Konflikte hervorgerufene Kränkungen
Kritik | Rechtfertigung | Mauern | Verachtung

John Gottman

9

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?


Uausgesprochene und hohe Erwartungen

- Gefährliche Fallen:
 - «Wenn Du mich liebst, spürst Du was ich brauche.»
 - «Wir kennen uns nun schon so lange, Du solltest wissen, was ich will.»
- Falsche Bilder und Vorstellungen von der Liebe.
- Kein Platz für Unbequemes, stetiger Wunsch nach Harmonie und Glück.

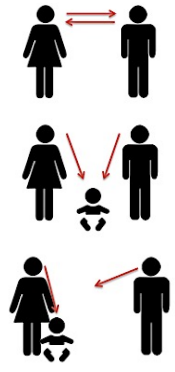
10


Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

 **Kinder – Herausforderung Familie**

- Bereits die Geburt des 1. Kindes ist für eine Partnerschaft eine grosse Umstellung und Herausforderung.
- Kinder nehmen den Hauptfokus an Aufmerksamkeit und Zuwendung ein, die Partnerschaft wird vernachlässigt.






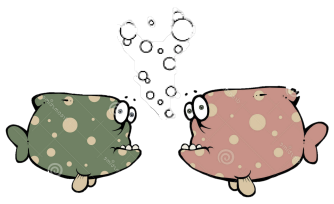
11

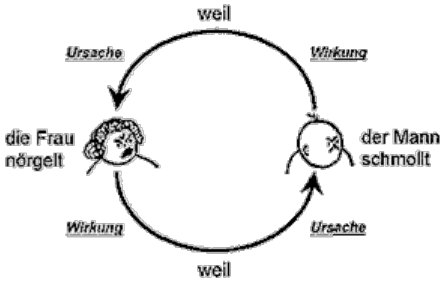
Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

 **Fehlende Gespräche**

- Unterschiedlicher Gesprächsbedarf
- Unterschiedliche Gesprächsführung
- Unbefriedigende Gespräche
- Verstummen und Desinteresse
- Mangelnder Austausch führt zu Distanz und Verhärtung.





12

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Mangelnde körperliche & sexuelle Intimität

- Ungleiche Lust auf Sexualität.
- Ungleiche Bedürfnisse bezüglich Sexualität.
- Fehlende Intimität insgesamt.
- Sexualität ist nach wie vor ein Tabuthema.
- Wenig Auseinandersetzung mit der eigenen Weiblichkeit / Männlichkeit.



13

Wodurch entstehen Risse im Beziehungsband?

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Fehlende Zeit – übervolle Alltage

- Leistungsorientierte Gesellschaft; Tendenz „immer noch mehr...“
- Übervolle Alltage; Beruf, Haushalt, Erziehung, soziales Umfeld, Vereine, Hobbys, Weiterbildung, gemeinnütziges Engagement, etc.
- Planung, Organisation und Funktionieren stehen im Vordergrund.



14

Ehen zerbrechen leise...

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

Denkanstösse für dauerhafte Beziehungen



15

Denkanstösse für dauerhafte Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Offenheit und Transparenz von Anfang an

- Weniger mogeln bei der Partnerwahl: zeigen und sehen, wer wir wirklich sind. «Drum prüfe, wer sich ewig bindet...»
- Gegensätze versus Ähnlichkeit beachten und grundlegende Werte prüfen.
- Ehrliches Benennen des eigenen Erlebens, eigene Masken und hinderliche Ansprüche ablegen.
↔ über die gesamte Beziehungsdauer!



16

Denkanstösse für dauerhafte Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Selbstwahrnehmung und Verantwortung

- Wahrnehmen, wie es wirklich geht.
Eigene Anteile und Altlasten erkennen und mitteilen.
- „Inneres Kind“ nicht überhören, sondern
an die Hand nehmen.
- Verantwortung für die eigenen Gefühle
und Bedürfnisse übernehmen.
- Sich gegenseitig ins Vertrauen ziehen
und dadurch Verständnis und Verbindung
schaffen.



17

Denkanstösse für dauerhafte Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Neugierde auf die Denkmuster des Partners

- Sich immer wieder für den Partner interessieren.
↔ Fragen stellen!
- Sich ins eigene Fenster der Gedanken und Gefühle
blicken lassen, sich preis geben.
- Gegenwärtig sein und leben,
einander im „Jetzt“ wahrnehmen.
- Meinungsbildungen plausibel mache,
ohne den Anspruch, der andere müsse sich
anschiessen.



18

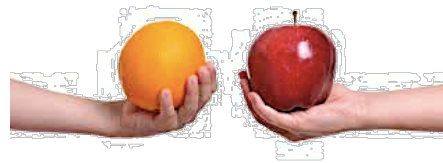
Denkanstösse für dauerhafte Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Unterschiede akzeptieren

- Einander so stehen lassen, wie wir sind – anders.
- Die weiblichen und männlichen Ressourcen schätzen und kontextgebunden einsetzen.
- Unterschiede nicht als Bedrohung, sondern Bereicherung, Ergänzung und Entwicklungschancen sehen.



19

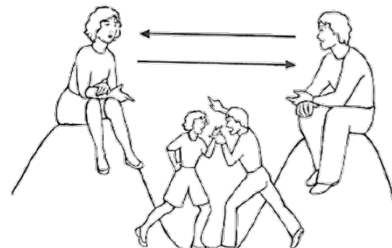
Denkanstösse für dauerhafte Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Wie gut geht es unserer Beziehung?

- Fokus immer wieder auf die Partnerschaft legen: Wie sind wir als Paar unterwegs?
- Paar-Zeit wichtig nehmen, im Alltag Priorität einräumen. «Wir sind es uns wert!»
- Qualität geht vor Quantität.
- Partnerschaft vor Elternschaft.
- Metaebene (Helikopterblick) einnehmen.



20

Denkstösse für dauerhafte Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Veränderungen müssen sich lohnen

- «Kluge Menschen werden sich bewusst, dass sie nicht den Partner ändern können, wohl aber die Beziehung und den Umgang miteinander.»
- Alles, was Partner tun oder lassen, prägt die Balance der Beziehung, und trägt somit auch zum eigenen (Un-)Wohlbefinden bei.
- Geplante Veränderungen besprechen und gleichzeitig angehen.
- Erreichte Veränderungen bemerken und feiern.

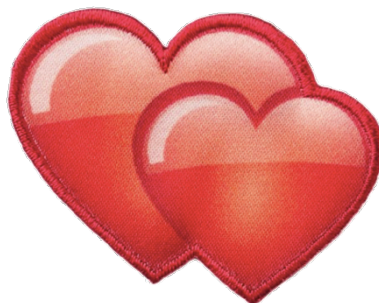


21

Ehen zerbrechen leise...

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

7 wichtige Kulturen für gesunde Beziehungen



22

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

1. Liebevolle Wertschätzung und Toleranz

- Achtungsvolle Partnerschaften leben von gegenseitiger Akzeptanz, Respekt und aufrichtiger Wertschätzung.
- Dadurch wachsen Vertrauen und Toleranz.
- Positive Feedbacks sind wertvolle Zaubertränke für Veränderungen.
- Gemäss der Gottman-Konstante: Wertschätzung vs. Kritik im Verhältnis von **5:1**



23

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

2. Gemeinsame offene Gespräche

- Liebe braucht Worte – Worte helfen einander zu verstehen.
- Gesprächsbedarf klären: worum geht es mir? (Informationen, Organisation, Klagemauer, Klärung, Ratschlag/Meinung, Zwiegespräch, Plaudern, etc.)
- Ich-Botschaften
- Gegenwarts-/Zukunftsbezogene und lösungsorientierte Gespräche sind aufbauend.



24

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

3. Faire Lastenverteilung

- Grundsätzlich die Lasten und Leistungen gegenseitig anerkennen.
- Offenes Verhandeln über Bedürfnisse, Rollenverteilung und zu tragende Lasten.
- Sporadisch nach Erträglichkeit erkundigen.
- In Krisen vorübergehend Unterstützung anbieten und helfen mitzutragen.



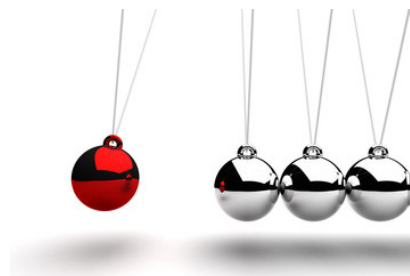
25

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

4. Individuelle Nähe & Distanz

- Bedürfnisse nach Nähe und Distanz ändern sich laufend; benennen und beweglich halten.
- Klärung: Wünsche bezüglich Abwesenheit – Anwesenheit – Kontakt
- Eigene Ängste bezüglich Verschmelzung und Selbstverlust bewusst machen und angehen



26

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

5. Lebendige weibliche & männliche Sexualität

- Berührung und Zärtlichkeit sind nährend, Ebenen der Intimität auseinanderhalten.
- Tabu überwinden; über eigene Bedürfnisse, Wünsche und Phantasien sprechen.
- Miteinander das passende Mass und eine erfüllende Umsetzung finden. Abwechslung, von Mal zu Mal...
- Weg von Leistung hin zur Begegnung.



27

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

6. Kluges Verhandeln auf Zeit

- Ebenbürtigkeit und Unterschiede anerkennen.
- Lösungen, Kompromisse finden, aus denen 2 Gewinner hervorgehen.
- Auch Pragmatismus darf in einer Beziehung Platz haben. «Was kann ich Dir anbieten, damit ich erhalte, was meine Seele braucht?»
- Verhandeln auf Zeit – nicht für die Ewigkeit.



28

7 wichtigsten Kulturen für gesunde Beziehungen

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING

7. Ohne Verzeihen und Versöhnen geht es nicht

- Akzeptieren, dass ungestillte Bedürfnisse zur Beziehungsrealität gehören.
- Streiten darf sein – gesunde Streitkultur entwickeln.
- (Positive) Absicht und (missglückte) Handlung auseinanderhalten.
- Verletzungen anerkennen und Verständnis zeigen.



29

Zur Präsentation

Anja Fehr
BERATUNG & COACHING



Referentin

Anja Fehr

Beraterin im psychosozialen Bereich mit Eidg. Diplom Einzel-, Paar- und Familienberatung | Sexualtherapie
Praxis in Winterthur

Weitere Informationen auf www.anjafehr.ch

Kontakt: +41 (0)78 789 68 90 | change@anjafehr.ch



Autor

Peter Angst

Sozialpädagoge, Paar- und Familienberater, Mediator und Supervisor, pensioniert

Buch: Ehen zerbrechen leise – ein Frühwarnsystem für Paare.
2001 | ISBN 978-3-423-34028-1

Gemeinsam verfasstes Buch

Sind Männer Tanzbären? Wege zu lustvoller Liebe.
2015 | ISBN 978-3-99038-861-7



30