



# Ehekrise mit 50 meistern: PROBLEMHERDE UND LÖSUNGSANSÄTZE



Auf einmal seid Ihr als Paar wieder „kinderlos“, da die Sprösslinge aus dem Haus sind. Jetzt seid Ihr mit Euch allein und müsst Euer Leben umgestalten. Das schafft häufig neue Konfliktbereiche in der Ehe.

## Lösung:

Entdeckt gemeinsam neue Aktivitäten! Oder jeder findet etwas für sich, dass er unabhängig vom anderen ausüben kann. Ob Rosenanbau, Reisen, Heimwerkern, eigene Geschäftsideen umsetzen, Vogelbeobachtung oder Yoga: Tut beide genau das, was Euch Freude bereitet und genießt die Freiheit, im Alltag nicht mehr auf die Kinder Rücksicht nehmen zu müssen.

## Wechseljahre

Circa ab dem 50. Lebensjahr vollzieht der Körper zahlreiche physische Veränderungen, die sich auf die Ehe auswirken können. Männer und Frauen kommen in die Wechseljahre, was den Alltag und die Psyche durcheinanderwirbeln kann. Typische Symptome dieser körperlichen Umstellung sind verstärkte Abgeschlagenheit, Erektionsprobleme, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme.

## Lösung:

Am wichtigsten ist es, für die Wechseljahre des anderen Verständnis zu haben. Ist der Partner beispielsweise öfter gereizt, sollte dies nicht gleich persönlich genommen werden. Um Missverständnisse zu vermeiden, sind offene Gespräche unerlässlich.

## Einheitstrott?

Besteht eine Ehe seit langer Zeit, entwickelt sich ein eigener Trott. So angenehm, wie dieser ist, so langweilig und trostlos kann er sich mitunter anfühlen. Jeder Tag scheint vorprogrammiert zu sein, denn es gibt keine Überraschungen mehr.

## Lösung:

Damit die Ehe auch nach dem 50. Lebensjahr nicht einschläft, ist eine andauernde Beziehungsarbeit wichtig. Zu ihr gehört, sich mit dem anderen intensiv auseinanderzusetzen. Dadurch kann das Paar weiterhin gemeinsam wachsen und Neues entdecken. Es hilft, hin und wieder spontan die Würze geben. Anstelle der Unerwarteten zu überraschen. Das heißt jedoch nicht, ihn komplett zu überfordern. Vielmehr sind hiermit Kleinigkeiten gemeint, die dem Leben die Würze geben. Anstelle beispielsweise immer die gleiche Runde mit dem Hund zu laufen, sucht man sich eine neue Strecke und belohnt sich hinterher mit einem Espresso im Straßencafé.

# DEN NEUEN LEBENSABSCHNITT BEGRÜßEN



Begrüße gemeinsam mit Deinem Partner die Zeit 50+, denn sie bietet ganz neue Möglichkeiten, die Euer Leben bereichern werden. Wichtig dabei: den anderen nicht aus den Augen zu verlieren und an der Beziehung zu arbeiten. Nutze die Gelassenheit des Alters, um Macken und Schwächen zu akzeptieren. Die Ehe mag zwar ein Gelassenes sein, aber Ihr beide seid es, die für die Sicherheit sorgen müssen – und das hört nie auf.