

7

Mögliche Anzeichen für eine EHEKRISE

Oft sind es Kleinigkeiten, die das so berühmte „Fass“ zum Überlaufen bringen. Hier sind sieben Anzeichen, die darauf hinweisen können, dass Du und Dein Partner bereits in einer Ehekrise stecken.

ANZEICHEN #1

Wenig Zeit zusammen

Ihr habt schon lange nicht mehr bewusst Zeit zusammen verbracht. Du planst Deinen Ehepartner gar nicht mehr für Aktivitäten ein.

Du hast keine Lust mehr, mit Deinem Partner alleine Zeit zu verbringen.

Es fehlt an Gemeinsamkeiten.

ANZEICHEN #2

Trennung in Gedanken durchspielen

Du denkst über eine Trennung vom Partner nach oder spielst sie in Gedanken immer wieder durch.



ANZEICHEN #3

Ständig herrscht dicke Luft

Du kritisierst Deinen Partner zunehmend bzw. er/sie kritisiert Dich ständig, obgleich es nur um unwichtige Dinge geht.

Das Zusammensein ist durch Spannungen geprägt.

Ihr würdet Euch am liebsten aus dem Weg gehen.

Manchmal wird – auf aggressive Weise – die Konfrontation gesucht.

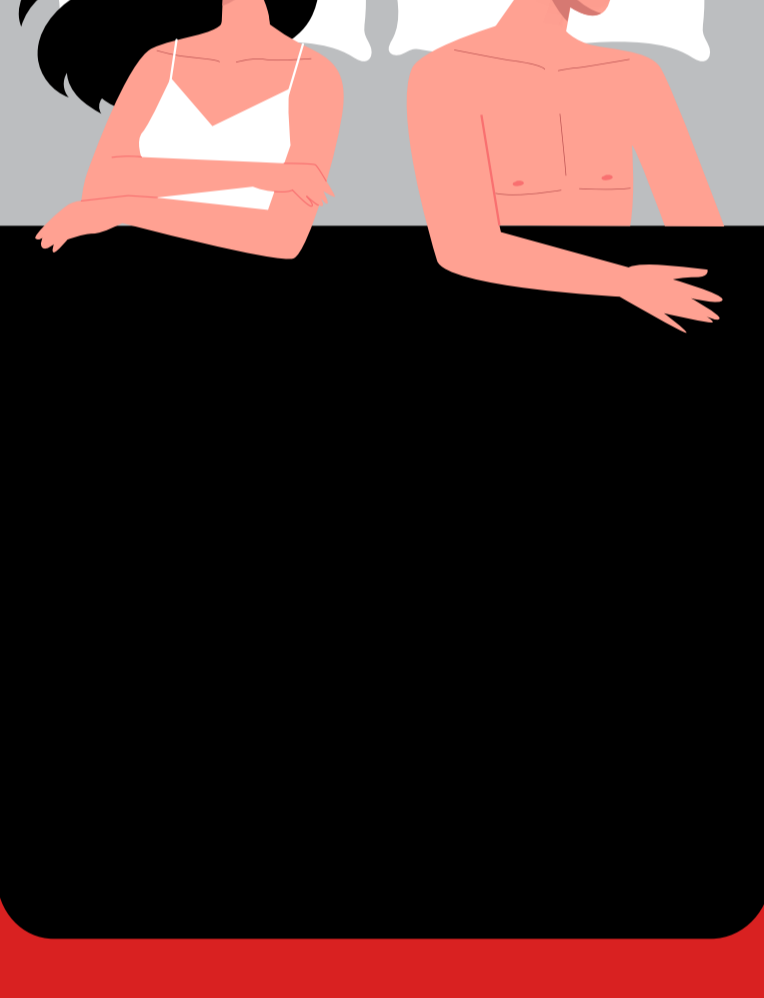
Die dicke Luft ist sogar für andere zu spüren: Freunde und Familie kommen seltener vorbei, da sie sich bei Euch unwohl fühlen.



ANZEICHEN #4

Es fehlt der Sex

Kein Sex mehr kann ein Warnsignal sein, sofern keine anderen Gründe wie Krankheit etc. dahinterstecken. Wichtig ist jedoch, dass sich irgendwann wieder ein Sexleben zwischen Euch einstellt. Falls nicht, frage Dich, warum dies so ist.

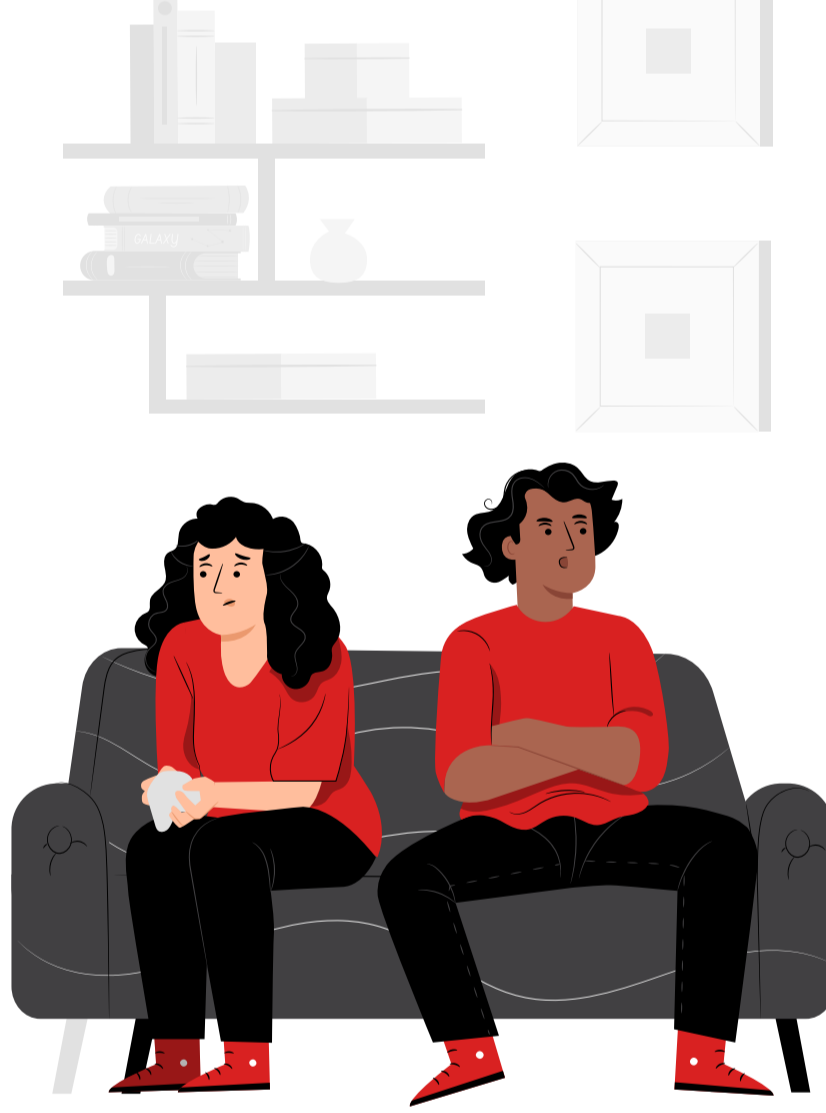


ANZEICHEN #5

Der Kampfeswille fehlt

Es gibt keinen Willen mehr, Missverständnisse aufzuklären und nach Lösungen zu suchen. Das Interesse am gemeinsamen Leben ist in die Ferne gerückt.

Erhöhte Akzeptanz dafür, den anderen vielleicht zu verlieren.



ANZEICHEN #6

Sarkasmus siegt

Ihr beäugt Euch kritisch, habt negative Gedanken über den anderen, die sich in Sarkasmus Luft machen.

Ihr empfindet vielleicht kaum oder gar keine Liebe mehr für den anderen.



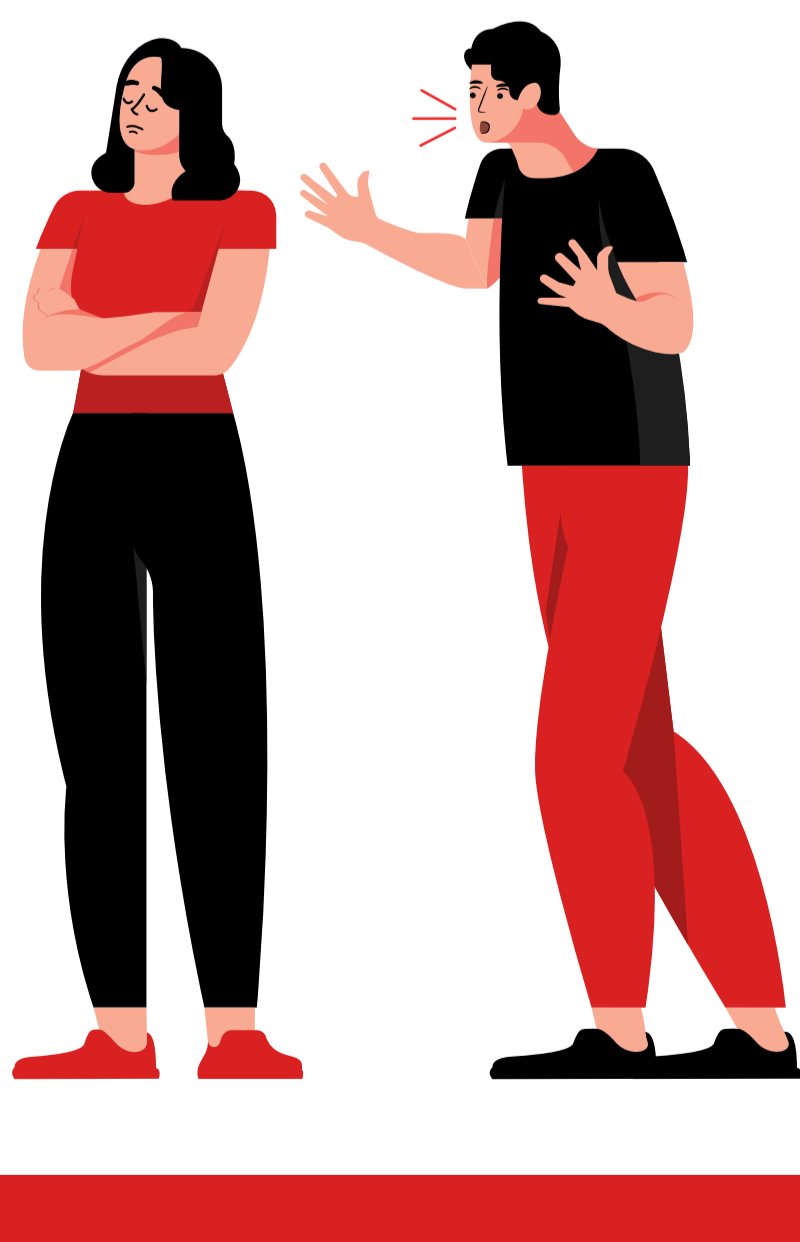
ANZEICHEN #7

Ohren auf Durchzug

Ihr redet zwar miteinander, seid aber nicht wirklich am anderen interessiert.

Was der Partner zu sagen hat, wird nicht mehr bewusst aufgenommen.

Dieses Desinteresse führt zu häufigen Streitereien.



Anmerkung

Obgleich Ehekrisen mit viel negativen Emotionen einhergehen und das Leben aus der Bahn werfen können sind sie nicht grundsätzlich etwas Schlechtes. Je früher das Ehepaar eine Ehekrise aufdeckt, desto eher können die Eheleute einlenken. Noch sind die Fronten nicht verhärtet und es fällt leichter, gemeinsam an den Gründen für die Ehekrise zu arbeiten. Manch ein Paar geht mit neuer Kraft aus ihr hervor und fühlt sich letztlich in der gemeinsamen Liebe bestätigt.

