



Inma Vidal ist Paarberaterin und Mediatorin in der Paarberatung und Mediation Winterthur und Andelfingen.

### **Gibt es das verflixte siebte Jahr?**

Wenn man die Scheidungen nach Ehejahren analysiert, gibt es tatsächlich zwischen dem fünften und dem achten Jahr einen Höhepunkt.

### **Gibt es dazu eine schlüssige Erklärung?**

Es ist die Phase mit den grössten Umstellungen, der Familiengründung. Man ist nicht mehr nur Mann und Frau, sondern auch Vater und Mutter. Allerdings: Die nächsten Übergangsphasen, Kinder ziehen aus und die Pensionierung führen nicht mehr zu einer Scheidungswelle. Dies erklärt also nur einen Teil.

### **Kommt nach fünf bis acht Jahren nicht einfach die Ernüchterung?**

Auch, ja. Jede Paarbeziehung verläuft in Phasen. Zuerst die Verliebtheit, in der der Mensch idealisiert wird, dann die erste Ernüchterung: Der Mensch hat Schwächen. Das kollidiert mit dem Ideal und den Wünschen. Danach kommt die Phase, in der man sich überlegt, wie man

den anderen passend macht. Was muss er ändern, damit es mir gut geht? Man modelliert etwas am Partner und merkt bald, dass der Mensch zwar lernen kann, aber sich nicht in Grundzügen ändert. Das ist eine störungsanfällige Phase. Dann braucht es in der Regel einen Entwicklungsschritt, der einen erkennen

lässt, welches die eigenen Anteile am Problem sind. Der Weg dahin führt häufig durch eine Krise.

### **Wie viele Ehen sind unrettbar zerrüttet?**

Wenige. Die Partner passen oft besser zusammen, als ihnen lieb ist. Man sucht sich schon einen passenden Partner. ●●●

## **TIPPS: 5 PUNKTE FÜR EINE GLÜCKLICHE EHE**

- 1.** Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Paarbeziehung. Interessieren Sie sich für den anderen.
- 2.** Bleiben Sie im Gespräch, und zwar nicht nur übers Menü von morgen und die Erziehung der Kinder, sondern über eigene Gefühle. Wie geht es mir? Wie geht es dir?
- 3.** Pflegen Sie Gemeinsames, zum Beispiel ein gemeinsames Hobby, Theater, Kino, Spaziergänge, Sauna. Es ist wertvoller, regelmässig etwas Kleines einzuplanen, statt einmal im Jahr einen Aufenthalt im Wellness-Hotel.
- 4.** Pflegen Sie Ihre Sexualität. Ob täglicher Sex oder einmal im Quartal normal ist, entscheiden Sie für sich allein.
- 5.** Gönnen Sie sich auch Zeit ohne Partner.

Foto: Raja Läubli