

# Oje, unsere Ehe ist in der Midlife-Crisis!

**S**chmetterlinge im Bauch? Ach, die sind doch längst ausgefliegen! Rund um die Lebensmitte rutschen nicht nur wir selbst mal in die ein oder andere Sinnkrise, sondern auch unsere Beziehung. Dann wird alles infrage gestellt, was einst so gut war. Folge: Streit und ständige Unzufriedenheit. Wie kommen wir da nur wieder raus? Therapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg spricht mit **neue woche** über das Phänomen.

## ♥ **Woran zeigt sich, dass Paare in einer Krise stecken?**

Der Austausch nimmt dauerhaft ab und es gibt immer weniger Gemeinsamkeiten, also kein Wir-Gefühl mehr. Wenn beide sich zurückziehen und die Beziehung grundsätzlich hinterfragen, ist Alarmstufe Rot.

## ♥ **Wie kommt man gegen so eine Abwärtsspirale an?**

Die Vertrautheit aufladen und für Lebendigkeit sorgen. Dazu gehört ein gutes Eigenleben, um füreinander attraktiv zu sein. Wichtig ist, Aufregendes nicht außerhalb, sondern innerhalb der Beziehung zu suchen.

## ♥ **Was sollten beide Partner jetzt unbedingt vermeiden?**

Es gibt zwei große Fehler. Der eine: Laufen lassen und hoffen, dass sich die Probleme in Luft auflösen. Der andere: etwas tun, das Grenzen überschreitet – seien es eigenmächtige Entscheidungen oder gar sexuelle Abenteuer, die eine kriselnde Beziehung zusätzlich belasten.

## ♥ **Welche Tipps gibt es, um sich nicht derart zu verlieren?**

Der Alltag darf nicht alles überlagern. Man muss den Partner bewusst wahrnehmen, das fängt beim Blick an. Hilfreich ist auch, regelmäßig Wohlfühlzeit miteinander einzuplanen.

## ♥ **Also sich beispielsweise ganz klassisch verabreden?**

Genau! Am besten Dates, bei denen Probleme außen vor bleiben. Etwa Sport, Kino, ein Restaurantbesuch oder Kurzurlaub. Eine gute Beziehung braucht ein ständiges Bemühen und ist kein Selbstläufer.

## DIE EXPERTIN



**Paar- und  
Familien-  
therapeutin  
Eva-Maria  
Hesse aus  
Nürnberg**