

DER LIEBESKRISEN

# STOPP

WIE DU MIT HILFE DER ADLERPERSPEKTIVE UND  
INSPIRATION DEINE BEZIEHUNG RETTEN KANNST



WOLFGANG EHSS

# Der Liebeskrisenstopp

Wie Du mit Hilfe der Adlerperspektive  
und Inspiration Deine Beziehung retten  
kannst.



<https://wolfgangehss.com/facebook>



<https://wolfgangehss.com/instagram>



<https://wolfgangehss.com/youtube>



<https://wolfgangehss.com/podcastlovecall>

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Was ist eine Liebeskrise?</b> .....	8
<b>Jetzt ist sie da!</b> .....	14
<b>Was Du nun tun kannst</b> .....	17
<b>Was Du nicht tun solltest</b> .....	19
<b>Was Du unbedingt tun solltest</b> .....	21
<b>Wie Du das Unbedingte umsetzen kannst</b> .....	23
<b>Es geht nicht um Deinen Partner / Deine Partnerin. Es geht um Dich und Deine Reaktion!</b> .....	26
<b>Was nimmst Du aus all dem mit?</b> .....	28
<b>Wenn Du es nicht allein schaffst</b> .....	29
<b>Weitere Bücher</b> .....	32
<b>Über den Autor</b> .....	34
<b>Impressum</b> .....	35

## Vorwort

Dieser Ratgeber knüpft an „Ohne Scheidung wieder glücklich“ an und ist eine wunderbare und perfekte Ergänzung zu dem ersten Schritt, um Deine Beziehung zu retten. „Sorge für einen klaren und krisenfreien Kopf“.

Dabei ging es darum, trotz einer Beziehungskrise einen klaren Blick zu bekommen, der frei von der Krise ist. Das ist wichtig, damit Du die richtigen Entscheidungen treffen und die erforderlichen Handlungen setzen kannst, die Dich aus der Krise wieder herausführen. Im Vordergrund steht dabei die Rettung Deiner Beziehung.

Vielleicht hast Du das Buch „Ohne Scheidung wieder glücklich“ ja gelesen. Vielleicht hast Du Dich ebenfalls gefragt, wie dieser erste Expertentipp umzusetzen ist: *„Wie, bitte schön soll das gehen, wenn ich gerade mit meinem Schatz so richtig streite, jedes Wort, das wir zueinander sagen, eine heftige emotionale Welle auslöst und wir uns nicht mehr in die Augen sehen können?“*

Du bist mit dieser Frage nicht allein. Viele, die das Buch „Ohne Scheidung wieder glücklich“ gelesen haben, stellten sich diese Frage. Deswegen habe ich diesen Kurzratgeber geschrieben, um Dir eine Anleitung zu geben, wie Du Dich und Deine Gedanken aus der Krise befreist.

Wir werden uns dafür zunächst aber einmal genauer ansehen, was eine Liebeskrise oder

Beziehungskrise überhaupt ist und wie Du sie erkennen kannst. Dann werden wir uns dem widmen, was Du in einer Beziehungskrise tun kannst, um abzukühlen und wieder klar denken zu können.

Dabei ist es entscheidend, dass Du die Krise zunächst einmal so sein lässt, wie sie ist. Erst wenn Du wieder klar im Kopf und zu Dir selbst gekommen bist, dann macht es Sinn, darüber nachzudenken, wie die Krise zu beenden ist. Erst dann stellen sich die Fragen: Halte ich die Beziehung aufrecht? Lohnt es sich mit diesem Partner / dieser Partnerin weiterzumachen? Wie stark ist meine Liebe zu meinem Schatz und wie stark ist die Liebe meines Schatzes zu mir? Wie schaffen wir es, wenn wir zusammenbleiben wollen, gemeinsam aus der Krise heraus?

Lasse all diese Fragen zunächst beiseite. Kümmere Dich nicht darum. Viele versuchen nämlich zuerst diese Fragen zu beantworten und kommen dabei gleich zu dem Schluss, dass die Beziehung nicht mehr zu retten sei.

Dieser Schluss ist in den meisten Fällen aber getrübt von den Emotionen und Gefühlen, die mit der Krise einhergehen und deswegen nicht korrekt. Man folgt bei der Entscheidung dem Krisengefühl und eben nicht einem Gefühl, das frei von der Krise ist.

Es ist deswegen wichtig, dass Du Dich zunächst einmal von den Emotionen und Gefühlen, die mit der Krise einhergehen, distanzierst und wieder ganz zu Dir selbst kommst. Erst dann kannst Du

eine freie Entscheidung treffen, die als Ausgangspunkt ein ungetrübtes Bild der Liebe zu Deinem Partner / Deiner Partnerin in sich trägt. Erst dann ist Deine Entscheidung wahrhaftig!

Dabei ist es egal, wie Deine Entscheidung ausfällt. Sie ist dann – wenn Du krisenfrei denken und fühlen kannst – immer wahrhaftig. Ansonsten wäre sie nur ein Abbild der Krise und von dem, was die Krise ausgelöst hat.

Da die Krise in den meisten Fällen für beide Seiten schmerzhaft ist, fällt man gerne eine Entscheidung, die vermeintlich schnell aus dem Schmerz herausführt. Und das kann eben zu einer übereilten Trennung führen, die man nicht vorgenommen hätte, wäre man mit einem klaren und krisenfreien Blick an die Sache herangegangen.

Es ist sehr einfach, sich aus der Krise selbst herauszuholen, wenn man das einmal gesehen, gelernt und auch angewendet hat.

Vielleicht hast Du jetzt das Bild vom Baron Münchhausen im Kopf, der sich selbst an seinen Haaren aus dem Sumpf gezogen hat.

Bewahre Dir dieses Bild. Denn genau so unmöglich mag es Dir jetzt noch erscheinen, Dich selbst aus der Krise zu befreien. Aber wenn Du dieses Buch gelesen und verinnerlicht hast, dann wird Dir das Unmögliche plötzlich möglich erscheinen.

Das Bild des Barons versinnbildlicht genau das, was Du tun kannst, um die Krise hinter Dir zu lassen. Du

ziehst Dich selbst aus dem Krisensumpf heraus und befreist Dich und Deine Gedanken von der Beziehungskrise.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Dir das gelingt, sowie viel Freude und Inspiration beim Lesen.

Alles Liebe von Herzen!

Wolfgang Ehß

## Was ist eine Liebeskrise?

Eine Liebeskrise ist etwas, was sich entwickelt. Am Anfang einer Beziehung überwiegt das Gefühl der Liebe zueinander und man schaut über die störenden „Kleinigkeiten“ gerne hinweg. Doch je länger man als Paar zusammen ist und je öfter man hinweggeschaut hat, umso mehr kommt das Unbeachtete und Ungewollte zum Vorschein.

Die Liebeskrise ist unter anderem gekennzeichnet durch unguete Gefühlen die Zweisamkeit betreffend. Es geht um „Störgefühle“ rund um die Beziehung. Dabei spürt man deutlich, dass etwas nicht stimmig ist. Sehr oft können das Unstimmige und die ungueten Gefühle nicht in Worte gefasst werden. Es kann nur gesagt werden, dass etwas missfällt.

Die Symptome einer Krise zeigen sich in verschiedenster Form. Generell gibt es aber bestimmte Merkmale, die ein Indiz dafür sind, dass eine Krise im Anmarsch oder bereits präsent ist:

- Intimität spielt eine untergeordnete oder gar keine Rolle mehr.
- Die Leidenschaft und das Interesse für den anderen sind nur noch am Rande oder gar nicht mehr vorhanden.
- Die Probleme und Sorgen des Partners können nur schwer oder gar nicht mehr nachvollzogen werden.
- Über die (offensichtlichen) Probleme in der Beziehung wird nicht gesprochen.

- Es zeigt sich vermehrt Eifersucht oder die Angst davor, dass der Partner / die Partnerin fremdgeht.
- Gemeinsame Unternehmungen werden immer seltener.
- Persönliche Probleme werden nicht mit dem Partner / der Partnerin besprochen, sondern mit Personen, die außerhalb der Beziehung stehen.
- Die Partner streiten sich vermehrt wegen Kleinigkeiten.

Diese Merkmale treten – wie bereits erwähnt – als unguete Gefühle auf oder als ein Missfallen. Das kann so stark werden, dass eine Trennung unvermeidbar wird.

Bis das geschieht, durchlaufen die Paare mehrere Phasen, die ich Dir jetzt näherbringen möchte. Diese Phasen gehen davon aus, dass sich das Paar nicht um die Ursache für die Krise kümmert bzw. keine Ursachenforschung betreibt. Dies führt – wie Du gleich sehen wirst – zu einer sich ausweitenden Abwärtsspirale.

### **Die erste Phase**

In der ersten Phase herrscht überwiegend eine Verwunderung über den Verlust des Verliebtseins vor. Das einst so schöne Gefühl von Honeymoon schwindet. Das, was zuvor noch so richtig schön, liebevoll und bunt war, verblasst plötzlich. Es wird immer monotoner und einfärbiger.

Viele Paare versuchen die Beziehung so weiterzuführen wie bisher. Meist werden hier innerhalb der Beziehung keine Veränderungen gesetzt. Es herrscht eher ein Verleugnen der eintretenden Situation vor, denn keiner der Partner möchte das Ende dieser schönen Gefühle erleben. Diese Phase wird überwiegend im Gefühlsleben der Partner erlebt und tritt nur unscheinbar nach außen.

Erst wenn diese Phase zu Ende geht, zeigt sich auch im Außen deutlich, dass etwas nicht stimmig ist. Etwas beginnt heftig zu reiben und lässt die Partner im Hinblick auf die Liebe zueinander auseinander driften. Sie beginnen beispielsweise zu streiten oder sich anzuschweigen.

Erst danach werden Handlungen gesetzt, um die Beziehung zu harmonisieren und aufrechtzuerhalten. Beide Partner versuchen das Gefühl der Liebe zueinander zu steigern. Dabei wird oftmals vergessen, das Warum zu ergründen.

### **Die zweite Phase**

Früher oder später bemerken die Partner, dass trotz der Bemühungen keine Besserung eintritt. Dann treten sie in die zweite Phase ein. Sie beginnen an der Liebe zueinander zu zweifeln und stellen sich die Frage, ob es überhaupt noch Sinn macht, die Beziehung fortzusetzen.

In dieser Phase beginnt ein Rückzug aus dem Gemeinsamen. Beispielsweise werden Unternehmungen miteinander seltener vorgenommen. Jeder der

Partner beginnt, mehr für sich zu sein, da das Gemeinsame nicht mehr funktioniert.

In der ersten Phase hat die Partner noch die Liebe zueinander verbunden. Diese Bindung und das Liebesgefühl schwinden immer mehr. Die Liebe ist noch spürbar, aber das Unbeachtete, Ungewollte oder Ungesehene wird immer stärker und überschattet die Liebe zueinander. Es entstehen Missverständnisse. Schuldvorwürfe dem anderen Partner gegenüber kommen vermehrt auf. Dies geschieht unter anderem aus einer Frustration heraus, weil die eigenen Bemühungen, die Liebe zueinander zu stärken, keinen Erfolg gebracht haben.

### **Die dritte Phase**

Wenn es die Partner bisher nicht geschafft haben, sich zu versöhnen, tauchen sie in die dritte Phase ein. Sie ist gekennzeichnet von Ablehnung und Distanzierung. Es gibt beinahe keinen Liebesaustausch mehr. Es werden nur mehr sehr wenige Nettigkeiten ausgetauscht. Und selbst wenn sie noch geschehen, sind sie mit dem Beigeschmack der Krise behaftet. Das wechselseitige Misstrauen wird immer größer, weil die Ablehnung zueinander immer größer wird.

### **Die vierte Phase**

In der vierten Phase kommt es zur geistigen Trennung. Das Paar kann so nicht weiterleben. Die Partner denken sich, dass sie ohne den anderen an ihrer Seite sicher besser dran wären. Dies liegt unter

anderem an dem zu groß werdenden Schmerz, dieses schöne Gefühl von Honeymoon gemeinsam nicht mehr leben zu können.

Auch wenn die Partner noch gemeinsam unter einem Dach leben, so nehmen sie geistig die Trennung vor. Sie bereiten sich im Geiste auf diesen Tag vor, an dem sie nicht mehr ein Paar sein werden.

Die Distanz zwischen den Partnern ist zu groß geworden. Sie ertragen dieses Unglück, dieses Leid, welches sie jetzt durchleben, nicht mehr.

### **Die fünfte Phase**

In der fünften Phase trennen sich die Partner auch physisch. Was geistig vollzogen wurde, wird nun in die Realität umgesetzt. Durch diesen Akt entsteht eine noch größere Kluft betreffend die Liebe zueinander. Die Partner lösen sich nun aus dem gemeinsamen Liebesfeld vollständig heraus. Einen gemeinsamen Weg der Liebe zu gehen, gibt es für die Partner nicht mehr, weder im Geiste noch in der Realität.

Bis zur vierten Phase ist es noch leichter möglich, das Love Boat zu wenden und es in den Hafen der Liebe zurückzusteuern. Ab der vierten Phase wird es für das Paar immer schwieriger, die Liebe zueinander wieder zu erwecken. Aber es ist nicht unmöglich. Auch wenn eine Trennung vollzogen ist, kann ein Wiedererwecken der Liebe zueinander geschehen.

Voraussetzung dafür wäre jedoch, dass sich das Paar mit der Ursachenforschung auseinandersetzt. Dazu findest Du mehr in meinem Buch „Ohne Scheidung wieder glücklich“.

### **Nutze dieses Wissen**

Jetzt kennst Du den Ablauf einer Liebes- oder Beziehungskrise und Du kannst mit Hilfe der aufgezeigten Merkmale und Symptome den Status der Beziehungskrise erheben. Du kannst dieses Wissen für Dich nutzen und damit bestimmen, in welcher Phase sich die Beziehungskrise befindet. Dadurch weißt Du auch, welche Anstrengungen Du zu unternehmen hast, um die Beziehung zu retten. Du wirst höhere Anstrengungen vorzunehmen haben, wenn die Beziehungskrise in der vierten oder fünften Phase ist, als wenn Du die Beziehungskrise bereits in der ersten Phase erkennst.

Je früher die Krise erkannt wird, desto höher sind die Chancen, dass sie gemeinsam gemeistert wird und die Beziehung fortgesetzt werden kann.

Generell führt aber auch hier nichts daran vorbei, dass Du vor einer Entscheidung und den darauf basierenden Handlungen zur Ruhe kommst und dann den Krisenstatus erhebst. Denn ganz gleich, in welcher Phase sich Deine Beziehung in der Krise befindet, Du benötigst einen klaren und krisenfreien Kopf. Darauf habe ich Dich ja schon eingangs hingewiesen.

## Jetzt ist sie da!

Rund die Hälfte aller Beziehungen scheitert. Auch ungefähr ein Drittel aller Ehen endet in einer Scheidung. Das hat verschiedenste Gründe. Nicht selten liegt es daran, dass die Beziehungskrise nicht rechtzeitig erkannt wird oder auf die Krise nicht richtig reagiert wird.

Wenn Du daran interessiert bist, die Beziehung zu retten oder sie ohne einen ausgedehnten Rosenkrieg zu beenden, musst Du entsprechend aktiv werden. Ein Wegschauen, Aussitzen oder Verdrängen hilft Dir nicht. Dadurch wird alles nur noch schlimmer.

Die Bewältigung einer Beziehungskrise hat mehrere Stufen, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte. Denn für uns ist es vorerst nur wichtig, dass Du wieder einen klaren und krisenfreien Kopf erlangst. Darum geht es hier in diesem Ratgeber.

Du wirst sehen, dass ein krisenfreies Sein das A und O für die Beendigung einer Beziehungskrise ist. Und wenn die Krise einmal Platz genommen hat, gilt es rasch zu handeln. Denn je länger eine Beziehungskrise dauert, um so schwieriger wird es, sie ohne eine Trennung zu beenden.

Du kannst Dir das so vorstellen wie ein brennendes Haus. Wenn es zu brennen anfängt, muss man rasch reagieren und dafür sorgen, dass es gelöscht wird. Andernfalls wird es durch den Brand zerstört.

Dann braucht es viel Aufwand und Mühe, es wieder aufzubauen.

Es gilt also: Wenn die Beziehungskrise da ist, handle rasch wie die Feuerwehr und lösche den Brand. Dabei beginnst Du bei Dir und nicht bei Deinem Partner oder Deiner Partnerin. So kühlst Du ab und wirst klar im Kopf.

Das ist wie bei der Sicherheitsunterweisung bei Flügen. Dort wirst Du auch angewiesen, bei einem Sauerstoffabfall zunächst Dir selbst zu helfen und die Sauerstoffmaske anzulegen und erst dann Deinem Sitznachbarn.

Indem Du Dich darum bemühst, von der Krise frei zu werden und einen klaren und krisenfreien Kopf erlangst, hast Du die Krise für Dich in einem ersten Schritt bereits beendet. Du bist trotz widriger Umstände klar im Kopf und entscheidest krisenfrei. Du kannst Dich so aus der Krise zurücknehmen und schaffst neue Umstände, die auch Deinen Partner / Deine Partnerin verändern. Denn wenn Du in der Krise ruhig, klar und besonnen bist, dann hat Dein Partner / Deine Partnerin auch keinen Grund mehr, das Krisenverhalten Dir gegenüber fortzusetzen. Da ist niemand mehr, der dem Krisenverhalten des einen mit dem eigenen Krisenverhalten begegnet.

Anhand welcher Symptome Du die Krise erkennen kannst, habe ich Dir im vorangehenden Kapitel ja bereits aufgezeigt. Mit ein wenig Achtsamkeit Deinem Beziehungsleben gegenüber wird es Dir auch möglich sein, den Krisenstatus zu erheben.

Glaube nicht, der Krise Aufmerksamkeit schenken zu müssen. Viele glauben das. Sie glauben, dass sie nur so die Krise bewältigen könnten. Aber das Gegenteil ist der Fall.

Wer so handelt, verliert sich in der Krise. Denn er schenkt ihr die volle Aufmerksamkeit. Und genau das wollen wir vermeiden. Je mehr Du Dich von der Krise distanzierst und sie objektiv betrachtest, umso mehr kannst Du Dich der Liebe zueinander wieder annähern.

Also lasse die Krise, wenn sie offensichtlich für Dich wird, so sein wie sie ist und versuche ihr so wenig Aufmerksamkeit wie möglich zu schenken. Damit meine ich nicht, dass Du kein Interesse an der Krise zeigen solltest. Ich meine damit, dass Du ein Krisenverhalten, wie etwa Streitigkeiten über Kleinigkeiten, Schuldzuweisungen, das Werfen von Gegenständen, lautstarke Unterhaltungen und ähnliches weitgehendst vermeidest.

Es ist Deine Entscheidung, wie Du mit der Krise umgehst. Du hast die Möglichkeit, einer Krise mit Liebe zu begegnen oder mit Ablehnung. Du entscheidest das!

## Was Du nun tun kannst

Die Krise ist präsent und Du bist Dir bewusst, dass es so ist. Wenn das der Fall ist, dann gilt es nun für einen klaren und krisenfreien Kopf zu sorgen.

Sinn und Zweck davon ist es, in der Krise Objektivität zu erlangen. Wenn Dir das nicht gelingt, wirst Du die Krise höchstwahrscheinlich nicht beenden können, selbst wenn es zu einer Trennung kommt. Alle Deine Entscheidung und Handlungen werden von Emotionen und Gefühlen geprägt sein, die mit der Krise verbunden sind.

Du kannst Dir sicher vorstellen, dass Ärger, Wut und Zorn, Verzweiflung oder Angst gerade nicht die besten Entscheidungsgrundlagen sind.

Ich weiß, dass das einfacher gesagt ist als getan. Denn eine Beziehungskrise kann sehr vereinnahmend sein und Dich gedanklich gefangen halten.

Damit Du aber die richtigen Entscheidungen treffen und die erforderlichen Handlungen setzen kannst, brauchst Du einen krisenfreien Kopf und einen klaren Blick.

Und darum kümmern wir uns jetzt. Wir werden uns zunächst einmal damit beschäftigen, was Du nicht tun solltest. In einem weiteren Schritt betrachten wir dann das, was Du unbedingt tun solltest und wie Du das umsetzen kannst.

Wesentlich für Dich ist es, Ruhe zu bewahren und entspannt an die Sache heranzugehen. Du wirst Dir

jetzt sicher noch einmal denken, dass das leichter gesagt ist als getan. Aber Du wirst sehen, dass es möglich ist, das, was Dir jetzt noch so fremd und unwahrscheinlich vorkommt, zu Deiner Realität werden zu lassen.

## Was Du nicht tun solltest

Ich könnte Dir an dieser Stelle viele Verhaltensweisen aufzählen, die Du in der Krise nicht an den Tag legen solltest, damit Du das gewünschte Ziel, einen krisenfreien und klaren Kopf zu bekommen, erreichen kannst.

Aber im Kern geht es gar nicht darum. Viel wichtiger ist es zu erkennen, dass Du die Krise nicht auf der Ebene der Krise lösen kannst. Das haben bereits renommierte Wissenschaftler und Forscher, wie etwa Albert Einstein, festgestellt.

Dieses Prinzip gilt auch für das Erlangen eines krisenfreien und klaren Kopfes. Ich möchte Dir deswegen hier nur einen und den aus meiner Expertise wertvollsten Tipp geben, den Du in einer Beziehungskrise beherzigen und umsetzen solltest:

**Versuche nicht, die Umstände der Krise zu verändern, um für einen klaren und krisenfreien Kopf zu sorgen.**

Ich habe das schon im Vorwort angesprochen. Es ist wichtig, die Krise so sein zu lassen, wie sie ist. Das gilt auch für alle Umstände, die die Krise begleiten. Wenn Du versuchen würdest, die Krise auf der Ebene zu beheben, wo sie besteht, wirst Du sie nicht lösen können. Du wirst auch keinen klaren Kopf und keine krisenfreien Gedanken fassen können. Denn Du bist auf der Ebene der Krise gefangen. Du denkst nicht krisenfrei und alle Deine Entscheidungen sind krisenbehaftet.