

Krisen als Prüfstein der Beziehung: Spiegel und Chance

Wenn die Krise die Hölle ist, dann ist die Partnerschaft ... tja. Vielleicht der Himmel. Vielleicht aber auch nur das verlängerte Fegefeuer mit Kuschelecke. In jedem Fall ist sie eins: ein spiritueller Intensivkurs ohne Rückgaberecht.

Hand aufs Herz – es gibt kaum etwas, das unsere Schatten so zuverlässig aus dem Keller holt wie der Mensch, mit dem wir das Bett, den Kühlschrank und die Fernbedienung teilen. Du kannst noch so erleuchtet, noch so reflektiert, bewusst oder transformiert sein – spätestens, wenn dein Partner die Zahnpastatube falsch ausdrückt oder dir mitten in einer energetischen Krise vorschlägt, »doch mal früher ins Bett zu gehen«, weißt du: Hier endet die Theorie. Hier beginnt die Praxis.

Viele Menschen reagieren erstaunt, wenn sie hören, dass wir seit über 20 Jahren verheiratet sind. Für mich ist das keine Glückssache, sondern eine Entscheidung. Kein Märchen, sondern tägliche Arbeit – manchmal unbequem, aber immer ehrlich. Unsere Verbindung war nie makellos, aber echt. Und das ist die Basis, die trägt, wenn das Leben dich prüft.

In Krisen zeigt sich, worauf Liebe gebaut ist. Nicht auf Romantik, sondern auf Loyalität. Nicht auf Harmonie, sondern auf Haltung. Wenn das Außen wankt, werden innere Risse sichtbar – alte Muster, Ungleichgewichte, Erwartungen. Und genau da entscheidet sich, ob du dich verlierst oder dir treu bleibst.

Als wir in diese Ausnahmesituation kamen, war nichts mehr kontrollierbar. Kein Notfallplan, kein sicherer Boden. Doch wir hatten etwas, das uns hielt: ein stilles Einverständnis. Kein Schwur, kein Pathos – nur Blicke, die sagten: »Ich bin da«. Und es gab eine Entscheidung: Jeder bleibt bei sich – und wir bleiben zusammen.

Das klingt einfacher, als es war. Denn während außen alles eskalierte, war innen alles empfindlicher denn je. Ich war gereizt, schnell überfordert, oft in Gedanken, manchmal körperlich anwesend, aber seelisch ausgeflogen. Mein Nervensystem war im Alarmzustand – fight or flight. Permanent. Und auch Sven hatte mit sich zu tun. Mit seiner Würde. Mit seiner Angst. Mit dem Gefühl, als Mann, Vater und Partner nicht mehr greifen zu können, was gerade passiert.

Wir hätten uns verlieren können. In Vorwürfen. In Rückzügen. In Erwartungen, die der andere nicht mehr erfüllen konnte. Aber wir haben etwas anderes getan: Wir haben uns gegenseitig gelassen – und dennoch gehalten.

Das ist schwer zu erklären, wenn man es nicht erlebt hat. Es ist kein romantisches »Ich liebe dich trotz allem«. Es ist ein bewusstes »Ich sehe, dass du kämpfst. Und ich respektiere, dass du gerade wenig zu geben hast«. Ohne Drama. Ohne Erpressung. Ohne Preis.