

WANN ENDET DIE LIEBE

WANN ENDET DIE LIEBE
UND WANN BEGINNT
DIE NACHT

*Die fünf apokalyptischen
Reiter der Beziehung*

BERNHARD BUCHHAS

Gloggnitz · 2026

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas.

Gloggnitz, 2026.

Die Darstellung folgt der Beziehungsforschung
John Gottmans und erweitert deren vier „Reiter“
um einen fünften: die Hierarchie.

*Der Schlüssel zu einer glücklichen Ehe ist nicht, eine
„normale“ Persönlichkeitsstruktur zu besitzen,
sondern jemanden zu finden, zu dem man passt.*

— JOHN GOTTMAN

KAPITEL 1

DIE FÜNF APOKALYPTISCHEN REITER

VON DER OFFENBARUNG ZUR PAARTHERAPIE

Die apokalyptischen Reiter stammen aus der christlichen Mythologie, genauer gesagt aus dem Neuen Testament der Bibel, im Buch der Offenbarung des Johannes (Kapitel 6). Sie werden als Boten der nahenden Apokalypse und des Jüngsten Gerichts angesehen. Mit dem Öffnen der ersten vier der sieben Siegel durch das Lamm Gottes — Jesus Christus — erscheinen sie. Sie sind eine der bekanntesten und furchteinflößendsten Visionen der Bibel, die die Katastrophen und das Unheil ankündigen, die dem Ende der Welt vorausgehen sollen.

Ich erweitere diese vier Reiter um einen fünften, nämlich die „Hierarchie“, dessen Auftreten ebenfalls eine verheerende Wirkung haben kann und der sich im Prinzip als erweiterte Form des Rückzugs zeigt.

Die apokalyptischen Reiter wurden von Dr. John Gottman, einem international anerkannten Psychologen und Professor Emeritus der University of Washington, in seiner Paartherapie als Symbole für die Dynamik der Zerstörung von Beziehungen eingeführt. Gottmans Arbeit zeigt, dass die Art und Weise, wie Partner miteinander kom-

munizieren und Konflikte bewältigen, eine klare, messbare Logik aufweist. Das Wissen um die „Reiter“ ist somit nicht nur eine Diagnose, sondern der erste Schritt zu einem handlungsorientierten Ansatz, der Paare befähigt, die Richtung ihrer Beziehung bewusst zu steuern und der kompletten Vernichtung der Liebe auszuweichen. Diese Beziehungskiller werden mit großer Wahrscheinlichkeit dauerhaft jede Liebe zerstören. Ihr Vorkommen ist laut seiner Forschung der stärkste Prädiktor für Scheidung und Trennung.

In unglücklichen Ehen ist die Gefahr zu erkranken um ungefähr 35 Prozent erhöht und das Leben um etwa vier Jahre verkürzt. Die Menschen in einer unglücklichen Verbindung sind chronischer diffuser physiologischer Erregung ausgesetzt — sie sind mit anderen Worten physisch und emotional ungewöhnlich gestresst. Menschen, die verheiratet bleiben, leben vier Jahre länger als Menschen, die sich scheiden lassen.

KAPITEL 2

WAS GLÜCKLICHE EHEN TRÄGT

FREUNDSCHAFT, SINN UND DER UNGESCHRIEBENE VERTRAG

Die Vorstellung, dass man seine Ehe retten kann, indem man einfach lernt, sensibler miteinander zu kommunizieren, ist wahrscheinlich die am weitesten verbreitete Fehleinschätzung über glückliche Ehen — aber es ist wohl kaum die einzige. Der Schlüssel zu einer glücklichen Ehe ist nicht, eine „normale“ Persönlichkeitsstruktur zu besitzen, sondern jemanden zu finden, zu dem man passt. Neurosen müssen eine Ehe nicht zwangsläufig zum Scheitern bringen; es kommt darauf an, wie man damit umgeht. Wenn man die jeweils befremdlichen Seiten des anderen akzeptiert und mit Fürsorge, Zuneigung und Respekt damit umgeht, dann wird die Ehe Bestand haben. Gemeinsame Interessen halten zusammen.

In guten Ehen wäscht eine Hand die andere. Die Partner können und wollen auf positive Äußerungen des anderen liebevoll antworten; sie vergelten ein Lächeln mit einem Lächeln und einen Kuss mit einem Kuss. Wenn einer dem anderen bei einer Arbeit aushilft, dann revanchiert sich dieser bewusst. Die Beziehung funktioniert mit einem ungeschriebenen Vertrag, der besagt, dass jedes freundliche

Wort und jede hilfreiche Tat zurückgezahlt wird. In schlechten Ehen ist dieser Vertrag nicht mehr in Kraft, sodass Wut und Ablehnung die Atmosphäre bestimmen.

In der unglücklichen Ehe wird oft das Prinzip des Aufrechnens praktiziert, weil jeder das Gefühl hat, Protokoll darüber führen zu müssen, wer was für wen getan hat. Glückliche Ehepartner rechnen nicht auf, ob der andere das Geschirr spült, wenn der eine das Essen gekocht hat. Sie kochen für den anderen, weil sie ihm und ihrer Partnerschaft gegenüber grundsätzlich ein gutes Gefühl haben. Wenn bestimmte Dinge immer wieder aufgerechnet werden, dann weist das darauf hin, dass hier ein Spannungsfeld in der Ehe besteht. Konflikten aus dem Weg zu gehen wird die Ehe zum Scheitern bringen.

„Sei ganz offen und ehrlich“ ist zu einer vorherrschenden Einstellung geworden. Aber Ehrlichkeit ist nicht für jede Ehe das Beste. Zahlreiche lebenslange Beziehungen bleiben glücklich bestehen, obwohl das Paar dazu neigt, Dinge unter den Teppich zu kehren.

Glückliche Ehen sind auf eine tiefe Freundschaft gegründet. Damit ist gegenseitiger Respekt und Freude an der Gemeinschaft mit dem anderen gemeint. Diese Partner kennen einander meist sehr genau — sie sind vertraut mit den Vorlieben, Abneigungen, persönlichen Eigenarten, Hoffnungen und Träumen des anderen. Sie pflegen eine ständige Achtung voreinander und geben dieser Zuneigung nicht nur zu besonderen Anlässen Ausdruck, sondern auch in den kleinen Dingen, tagein, tagaus. Die Wiederentdeckung oder die Wiederbelebung der Freundschaft bewahrt ein Paar nicht vor Streit, aber sie gibt ihm eine geheime Waffe an die Hand, die dafür sorgt, dass der Streit nicht eskaliert.

In stabilen Ehen teilen Mann und Frau ein tiefes Gefühl von Sinnhaftigkeit. Sie kommen nicht nur einfach „miteinander klar“, sondern sie unterstützen auch die Hoffnungen und Wünsche des anderen und geben ihrem gemeinsamen Leben eine sinnvolle Atmosphäre. Das ist gemeint, wenn davon die Rede ist, dass man einander ehren und respektieren soll. Wenn dies in einer Ehe nicht gelingt, dann ist das oft der Grund dafür, dass die Partner immer wieder in endlose und sinnlose Streitereien geraten oder sich in ihrer Ehe isoliert und einsam fühlen.

Die meisten ehelichen Streitgespräche enden ergebnislos. Paare verbringen Jahr um Jahr damit zu versuchen, den anderen umzustimmen, aber das ist nicht möglich, weil die meisten der Probleme ihre Wurzeln in grundsätzlichen Uneinigkeiten über Lebensstil, Persönlichkeit oder Wertesystem haben. Wenn man über diese Differenzen streitet, dann verschwendet man nur seine Zeit und gefährdet seine Ehe. Das heißt nicht, dass man nichts tun könnte, wenn die Beziehung von Konflikten überwältigt wird. Doch der typische Ansatz der Konfliktbewältigung wird nicht helfen. Stattdessen muss man die allem zugrundeliegende Uneinigkeit verstehen, die den Konflikt hervorruft, und man muss lernen, einander zu ehren und zu respektieren. Erst dann wird man imstande sein, ein gemeinsames Gefühl von Sinn in der Ehe zu entwickeln.

Wenn eine Diskussion mit Kritik oder sarkastischen Bemerkungen — einer Form von Verachtung — anfängt, dann ist das ein „grober Auftakt“. Die Studie zeigt: Wenn man einen Streit mit einem groben Auftakt beginnt, wird er todsicher auch mit einer negativen Stimmung enden, ganz gleich wie viele Versuche dabei unternom-

men werden, „nett“ zu sein. Der grobe Auftakt lässt die Alarmglocken schrillen. Meist kommen die apokalyptischen Reiter in der folgenden Reihenfolge in das Zentrum einer Ehe getrampelt: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern beziehungsweise Hierarchie. Tritt der erste Reiter einmal auf, bereitet er den Weg für die anderen vor, wenn nicht ein gelungener Rettungsversuch ihn ehebaldigst vom Pferd holt.

KAPITEL 3

DER ERSTE REITER: KRITIK

BESCHWERDE GEGEN CHARAKTERANGRIFF

Es gibt einen himmelweiten Unterschied zwischen einer Beschwerde und einer Kritik. Eine Beschwerde zielt auf einen bestimmten Vorfall ab, bei dem ein Ehepartner etwas falsch gemacht hat. Kritik hingegen ist weitreichender: Da kommen noch ein paar negative Bemerkungen über den Charakter oder die Persönlichkeit des Partners hinzu. Eine Beschwerde konzentriert sich auf ein bestimmtes Verhalten, während Kritik die Sache größer erscheinen lässt, da hier Schuldzuweisungen und die generelle Verurteilung eines Charakters eine Rolle spielen. Man kann jede Beschwerde in eine Kritik verwandeln, indem man einfach den Satz hinzufügt: „Was ist das bloß mit dir?“ Ein grober Anfang kommt oft als Kritik daher.

Typische Merkmale sind Verallgemeinerungen mit den Worten „Du immer...“ oder „Du nie...“. Statt ein Problem zwischen den Partnern anzusprechen, wird der Mangel in die Persönlichkeit des anderen verlagert. Ein Beispiel ist der Unterschied zwischen der Beschwerde „Es ärgert mich, dass du vergessen hast, heute Abend für uns zu kochen“ und der Kritik „Deine Arbeit ist dir wichtiger als ich.“

Nie machst du mir eine Freude“. Die psychologische Wirkung von Kritik ist, dass sich der Partner angegriffen fühlt, was in der Regel eine defensive Reaktion hervorruft. Dies führt zu einer Abwärtsspirale, in der sich keine der beiden Personen gehört fühlt.

Das Problem mit Kritik ist, dass sie, wenn sie zur Gewohnheit wird, anderen, sehr viel gefährlicheren Reitern den Weg bahnt. So etwas wie konstruktive Kritik gibt es in der Liebe nicht. Jede Kritik ist schmerzhaft. Anders als eine Beschwerde, die ja die direkte Bitte ist, etwas zu verändern, macht Kritik eine Ehe nicht besser — vielmehr macht sie sie unweigerlich schlechter.

Die zwei Wurzeln chronischer Kritik

Was führt dazu, dass ein Partner sich chronisch kritisch verhält? Man hat herausgefunden, dass es dafür zwei Gründe gibt. Der eine ist, dass der Partner emotional nicht reagiert. Ein Beispiel: Wenn Herr X sich ständig darüber beschwert, dass Frau Y sein Gewand auf dem Fußboden im Bad liegen lässt, und sie ihn einfach ignoriert, dann wird er irgendwann anfangen, sie zu kritisieren. Er wird sie eine faule Ziege oder sogar eine „Sandlerin“ nennen, anstatt sie höflich daran zu erinnern, das Gewand wegzuräumen. Diese Veränderung in Herrn X's Ansatz ist verständlich, doch wird sie ihrer Ehe kaum weiterhelfen, denn sie wird dazu führen, dass Frau Y nur noch weniger reagiert. Der einzige Weg aus diesem Teufelskreis ist, dass beide sich verändern — und das wird nicht leicht sein. Es erfordert Mut, sich einem nicht reagierenden Partner gegenüber weniger kritisierend zu verhalten, und es erfordert Mut, sich einem Partner zuzuwenden, der ständig auf den Macken des anderen herumreitet. Doch beide Veränderungen sind notwendig, um den Teufelskreis zu durchbrechen.

Der andere Grund liegt im Innern, nämlich in den Selbstzweifeln, die man im Laufe seines Lebens, vor allem in der Kindheit, entwickelt hat. Das heißt, der Grund ist die Kritik, die man sich selbst gegenüber ausübt. Man kann seine eigenen Errungenschaften nicht richtig annehmen oder sich daran freuen. Wenn man einen Rückschlag erleidet, hat man in seinem tiefsten Innern das Gefühl, wertlos zu sein. War man erfolgreich, erlaubt man es sich nicht, stolz zu sein. Da gibt es eine kleine Stimme, die sagt: Du bist nicht gut genug. Man sucht ständig nach Anerkennung, doch man kann sie nicht genießen oder auch nur wirklich annehmen.

Da man darauf fixiert ist zu sehen, was falsch ist, was fehlt, und nicht für das dankbar zu sein, was da ist, fällt es einem schwer, sich über das zu freuen, was in der Ehe richtig ist. Anstatt die wundervollen Qualitäten von Freundlichkeit, Zuneigung und die starke emotionale Unterstützung zu begrüßen, konzentriert man sich auf das, was man als Macken ansieht. Wenn man sich selbst für unzureichend hält, dann ist man immer auf der Suche nach etwas, was in einem selbst und im Partner nicht vorhanden ist. Sehen wir den Tatsachen ins Gesicht: Jeder Mensch, den man heiratet, wird manche wünschenswerte Qualität vermissen lassen. Das Problem ist, dass wir dazu neigen, uns auf das zu konzentrieren, was unserem Partner fehlt, und dadurch die wundervollen Qualitäten, die vorhanden sind, einfach übersehen.

Es ist das Beste, was man für sich und die Ehe tun kann, daran zu arbeiten, sich selbst mit all den Macken anzunehmen. Die Ehe muss Ausdruck von Dankbarkeit und Lob sein — das Gegenstück zu vergiftender Kritik und ihrem tödlichen Vetter, der Ver-

achtung. Nicht alle häuslichen Sorgen verdienen im selben Maße Anerkennung. Man kann schnell dumm dastehen, wenn man sich darüber aufregt, wie viel Geräusch der andere beim Verspeisen von Haferbrei macht oder wie lange er Zeitschriften nach ihrem Erscheinen aufheben will. Wenn die belastenden Spannungen immer unerfreulicher werden, sind wir denen ausgeliefert, die unsere Sorgen kleinlich und sonderbar finden. Am Ende sind wir frustriert und erkennen dabei gar nicht, welchen Sinn unsere Frustration hat.

KAPITEL 4

DER ZWEITE REITER: VERACHTUNG

DIE LETALE ESKALATION

Verachtung wird in der Beziehungsforschung als eine der toxischsten und destruktivsten Emotionen identifiziert, die in intimen Beziehungen auftreten kann. Sie steht in direktem Gegensatz zu Bewunderung und Wertschätzung, welche essentielle Elemente zur Vertiefung und Stärkung der emotionalen Verbindung darstellen. Verachtung ist nicht lediglich ein Ausdruck von Wut oder Frustration, sondern signalisiert eine fundamentale, tiefe Missachtung des Partners.

Die Manifestationen von Verachtung sind vielfältig und reichen von expliziten respektlosen Äußerungen und Beleidigungen über Sarkasmus und Spott bis hin zu feindseligem Humor und nonverbalen Verhaltensweisen wie Augenrollen oder höhnischem Lächeln. Psychologisch gesehen wird Verachtung als eine Haltung der Überlegenheit gegenüber dem Partner verstanden. Der verächtliche Partner positioniert sich moralisch oder intellektuell überlegen und betrachtet den Adressaten als minderwertig oder fehlerhaft. Die unmittelbare und tiefgreifende Wirkung besteht darin, dass der betroffene Partner sich zutiefst gedemütigt, verachtet und wertlos fühlt.

Eine tiefergehende affektive Analyse verbindet Verachtung eng mit dem Basisgefühl des Ekels. Ekel reagiert evolutionär auf potenziell kontaminierende oder „gegen die Natur“ gerichtete Handlungen. Wird dieser Mechanismus auf den Partner angewendet, impliziert dies eine moralische oder charakterliche Verunreinigung. In der Partnerschaft bedeutet dies, dass die verachtende Person einen moralischen oder charakterlichen Mangel auf den Partner projiziert. Dies dient der eigenen psychischen Stabilisierung und der Rechtfertigung der empfundenen Überlegenheit. Wenn Verachtung etabliert ist, wird der Partner nicht mehr als gleichwertiges Subjekt wahrgenommen, sondern als ein Objekt der Missachtung, was die Grundlage für Empathie und Verbindung systematisch untergräbt.

Während Kritik noch auf spezifische, wenn auch verallgemeinerte Verhaltensweisen abzielen kann („Du bist immer so unordentlich“), greift Verachtung den Kern des Charakters und den Gesamtwert der Person an („Du bist ein Versager“). Die verächtliche Kommunikation sagt aus, dass der Partner nicht nur Fehler macht, sondern grundsätzlich fehlerhaft, mangelhaft oder minderwertig ist. Verachtung untergräbt die Basis des Respekts vollständig. Sie muss, wie empirische Studien zeigen, vollständig aus der partnerschaftlichen Interaktion eliminiert werden.

Innerhalb dieses toxischen Quartetts nimmt die Verachtung eine herausragende, letale Stellung ein. Die Forschung von Gottman und Levenson (1992) belegt, dass Verachtung der stärkste Prädiktor für eine spätere Scheidung ist. Der Mechanismus der Zerstörung liegt in der Botschaft, die Verachtung aussendet: „Ich bin besser als du. Ich respektiere dich nicht.“ Es ist unmöglich, eine sichere Verbindung

aufzubauen, wenn der grundlegende Respekt entzogen wird. Sobald diese Haltung etabliert ist, neigen Partner dazu, das sogenannte *Negative Sentiment Override* — eine Überflutung — zu erleben. In diesem Zustand dominieren negative Gefühle derart, dass die Betroffenen selbst neutrale oder positive Verhaltensweisen des Partners negativ wahrnehmen und interpretieren.

Physiologie und Attributionsstil

Das Gefühl der Verachtung ist gekennzeichnet durch eine Herzfrequenz von 100 Schlägen pro Minute oder höher und eine erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen. In diesem Zustand der Alarmbereitschaft sind die kognitiven Fähigkeiten zur klaren Konfliktlösung massiv beeinträchtigt. Betroffene können nicht mehr klar denken und neigen dazu, Dinge zu tun oder zu sagen, die sie später bereuen. Das Mauern, oft von Männern als Abwehrmechanismus genutzt — 85 Prozent der Mauernden sind Männer —, ist häufig ein unbewusster Versuch, dieser emotionalen und physiologischen Überflutung zu entkommen.

Verachtung ist tief in kognitiven Mustern verwurzelt, insbesondere in einem dysfunktionalen Attributionsstil. Dieser Stil ist durch die Tendenz gekennzeichnet, die negativen Handlungen des Partners auf Ursachen zurückzuführen, die als intern, stabil und global betrachtet werden. Ein Fehler des Partners — etwa das Vergessen einer Aufgabe — wird nicht als situativ oder extern bedingt interpretiert, sondern als integraler Bestandteil seines Charakters: „Du bist faul oder rücksichtslos.“ Des Weiteren wird der Fehler als stabil angesehen, was bedeutet, dass der Partner sich nicht ändern kann oder wird („Du wirst dich nie ändern“). Schließlich wird der Fehler als global

wahrgenommen, was impliziert, dass dieser Mangel alle Lebensbereiche beeinflusst.

Dieser verfestigte negative Attributionsstil liefert die interne Rechtfertigung für die emotionale Haltung der Verachtung. Nur wenn Partner lernen, negatives Verhalten als spezifisch, extern und instabil zu interpretieren, kann die Basis für Empathie und Veränderung geschaffen werden.

Groll und Machtungleichgewicht

Verachtung entsteht selten spontan, sondern ist häufig das Resultat langanhaltenden Grolls, der sich über einen längeren Zeitraum angesammelt hat. Dieser Groll entsteht durch ungelöste Konflikte, unerfüllte Erwartungen und wiederkehrende Kränkungen. Die Akkumulation vieler unadressierter „Kleinigkeiten“ füllt das Fass zum Überlaufen, sodass ein geringfügiges Ereignis mit einer überzogenen Reaktion der Verachtung beantwortet wird. Diese Eskalation tritt oft ein, weil Schwierigkeiten über lange Zeiträume nicht konstruktiv angesprochen und gelöst werden. Zudem werden sowohl die Beziehung als auch der Partner als selbstverständlich angesehen, wodurch die Notwendigkeit der Beziehungsarbeit ignoriert wird.

Eine weitere Dynamik, die zur Verachtung führen kann, ist ein ungesundes Machtungleichgewicht. Die Spirale der Kränkung führt in dysfunktionalen Beziehungen häufig zu einer Konstellation, in der ein Partner das Vorrecht auf verletzendes Verhalten — Beleidigungen, Abwertungen, Demütigungen — pachtet, während der andere in eine duldende oder unterwürfige Rolle gedrängt wird. Diese chronische Abwertung durch den machtausübenden Partner kann bis zur Verachtung führen, da die Ungleichheit die Überlegenheitsgefühle

nährt.

Menschen, die glücklich verheiratet sind, mögen einander — täten sie das nicht, wären sie wohl kaum glücklich verheiratet. Doch Zuneigung und Bewunderung sind gefährdet, wenn man sich nicht immer bewusst macht, wie entscheidend sie auf die Freundschaft wirken, die der Kern einer jeden guten Ehe ist. Indem man sich die positiven Eigenschaften seines Partners vor Augen führt, kann man verhindern, dass eine glückliche Ehe aus der Bahn gerät. Denn Zuneigung und Bewunderung sind das Gegenteil von Verachtung. Wenn sie in der Partnerschaft völlig erloschen sind, dann ist die Ehe in großen Schwierigkeiten.

KAPITEL 5

DER DRITTE REITER: RECHTFERTIGUNG

DIE ABWEHR, DIE DEN KONFLIKT NÄHRT

Der angreifende Partner weicht nicht zurück und entschuldigt sich nicht. Das liegt daran, dass Rechtfertigung in Wirklichkeit eine Methode ist, den Partner zu beschuldigen. Rechtfertigung lässt den Konflikt lediglich eskalieren, und deshalb wirkt sie so fatal. Sie ist eine typische Reaktion auf Kritik oder einen wahrgenommenen Angriff. Sie äußert sich als Gegenangriff oder in der Haltung des unschuldigen Opfers, um die Verantwortung für ein Problem abzulehnen. Statt zuzuhören, worüber der Partner sich beschwert, wird die Schuld zurück auf ihn geschoben, nach dem Motto: „Das Problem bin nicht ich, sondern du.“ Dies blockiert jede konstruktive Problemlösung. Beispiele für defensives Verhalten sind Sätze wie „Ich habe das nur getan, weil du mich wütend gemacht hast“ oder „Aber du machst das doch auch!“.

Auf tiefenpsychologischer Ebene dient die Rechtfertigung der Abwehr schmerzhafter Gefühle wie Scham, Schuld oder Hilflosigkeit, die durch die Kritik ausgelöst werden. Indem sich der Partner verteidigt, versucht er, die Verantwortung abzuwehren und die Schuld auf

das Gegenüber zu verlagern. Die unterschwellige Botschaft lautet: „Das Problem bin nicht ich, sondern du.“

Formen der Rechtfertigung sind vielfältig und reichen von verbalen Strategien bis hin zu nonverbalen Signalen:

- **Verleugnung der Verantwortung:** Der Partner weigert sich, die Schuld für den Konflikt anzuerkennen, selbst wenn er nur teilweise dafür verantwortlich ist.
- **Gegenangriff:** Statt auf die Beschwerde einzugehen, wird sofort ein Gegenangriff gestartet, der die Diskussion eskalieren lässt.
- **Ausreden und Sich-Wiederholen:** Der Partner versucht, sich durch Ausreden von der Kritik freizusprechen, oder wiederholt den eigenen Standpunkt, anstatt zuzuhören.
- **Opferhaltung:** Die Person nimmt eine manipulative Opferrolle ein, oft begleitet von Jammern, um Mitleid zu erzeugen und die Kritik abzuwehren.

Die Rechtfertigung ist ein zentraler Bestandteil des toxischen Kommunikationszyklus in dysfunktionalen Beziehungen. Dieser selbstverstärkende Zyklus führt dazu, dass beide Partner sich missverstanden und ohnmächtig fühlen, da keine konstruktive Problemlösung möglich ist. Die Rechtfertigung blockiert die Chance zur Selbstreflexion und trägt so zur Erosion des Vertrauens bei, da der Partner erlebt, dass seine Sorgen und Gefühle abgewehrt und nicht ernst genommen werden.

KAPITEL 6

DER VIERTE REITER: MAUERN

DER RÜCKZUG AUS DER ÜBERFLUTUNG

In Ehen, in denen Diskussionen mit einem groben Auftakt beginnen und wo Kritik und Verachtung zur Rechtfertigungshaltung führen, welche ihrerseits neue Verachtung und neue Rechtfertigung erzeugt, klinkt sich ein Partner aus. Das signalisiert die Ankunft des vierten apokalyptischen Reiters.

Man stelle sich einen Ehemann vor, der von der Arbeit nach Hause kommt, dort auf eine Wand der Kritik seitens seiner Ehefrau trifft und sich daraufhin hinter der Zeitung versteckt. Je weniger er antwortet, desto mehr schimpft sie. Irgendwann steht er vielleicht auf und verlässt das Zimmer. Anstatt sich mit seiner Frau auseinanderzusetzen, zieht er sich lieber zurück. Indem er sich von ihr abwendet, geht er einem Streit aus dem Weg, aber ebenso seiner Ehe. Er mauert.

Wer mauert, der gibt nichts zurück. Er schaut weg oder zu Boden und gibt keinen Laut von sich. Er sitzt wie eine reglose Wand da. Er verhält sich so, als wäre ihm, selbst wenn er zuhören würde, völlig gleichgültig, was der andere sagt. Mauern tritt gewöhnlich später im

Verlauf einer Ehe auf als die anderen drei Reiter. Es dauert eine Zeit, bis die von den drei ersten Reitern erzeugte Negativität so überwältigend wirkt, dass das Mauern sich als Ausweg anbietet.

Gewöhnlich mauern Partner, um sich gegen das Gefühl zu schützen, überflutet zu werden. Überflutung bedeutet, dass die Negativität des Partners — sei sie nun als Kritik, Verachtung oder sogar Rechtfertigung verkleidet — so überwältigend und so plötzlich kommt, dass es einen erschüttert. Man fühlt sich diesem hinterhältigen Angriff gegenüber schutzlos und lernt so, alles zu tun, um eine Wiederholung zu vermeiden. Je öfter man sich von der Kritik oder der Verachtung des Partners überflutet fühlt, desto aufmerksamer ist man für Hinweise darauf, dass der Partner wieder zum Angriff bläst. Alles, woran man noch denken kann, ist, wie man sich vor dem Chaos schützt, das der brutale Überfall des Partners erzeugt. Und der einzige Weg ist, sich emotional von der Beziehung zu befreien.

Die Auflösung einer Ehe kann somit vorhergesagt werden, wenn bei Uneinigkeiten ein grober Auftakt und eine durch die ständige Gegenwart der fünf Reiter verursachte Überflutung an der Tagesordnung sind. Obwohl jeder dieser Faktoren bereits auf eine mögliche Scheidung hinweist, findet man sie in einer unglücklichen Ehe gewöhnlich alle zusammen. Das heißt nicht, dass eine Scheidung unausweichlich ist — man wird alle fünf Reiter und auch ein gelegentliches Überfluten genauso in stabilen Ehen finden. Doch wenn die fünf Reiter auf Dauer einziehen, wenn einer der Partner ständig das Gefühl hat, überflutet zu sein, dann ist die Beziehung in ernsthafter Gefahr. Das dauerhafte Gefühl der Überflutung führt unweigerlich dazu, dass man sich von seinem Partner entfernt. Das

wiederum erweckt das Gefühl der Einsamkeit.

KAPITEL 7

DER FÜNFTE REITER: DIE HIERARCHIE

DIE FLUCHT VOR DER NÄHE

An der Spitze der Hierarchie stehen die Ehepartner oder Liebenden. Die Wahl füreinander war eine tiefe Entscheidung, somit wird der Partner zur „allernächsten Person“. In dieser Ordnung dürfen Kinder, Eltern oder andere Familienmitglieder nicht über den Ehepartner gestellt werden. Die Verschiebung dieser Ordnung, beispielsweise indem man „die Tochter vor die Ehefrau“ stellt, wird als ein „Klassiker an hierarchischer Unordnung“ beschrieben. Das Ignorieren dieser fundamentalen Struktur führt direkt zu dramatischen Folgen für ganze Familiensysteme. Die Beziehung zwischen Mann und Frau ist das architektonische Fundament des Familiengefüges, dessen Integrität durch eine strikte Hierarchie geschützt werden muss.

Das sogenannte Rangordnungsproblem manifestiert sich als ein tiefgreifender Prioritätenkonflikt, der nicht lediglich die Allokation von Zeit betrifft, sondern eine strukturelle Krise der emotionalen Architektur darstellt. Es beschreibt jenen Zustand, in dem externe Faktoren — sei es die berufliche Karriere, die Kindererziehung, intensive Hobbys oder gar individuelle Autonomiebestrebungen — kon-

sistent über die primäre dyadische Bindung und die Bedürfnisse des Partners erhoben werden. Dieses stetige Höhersetzen anderer Lebensbereiche führt beim betroffenen Partner zu dem subjektiven, emotional schmerzhaften Gefühl, systematisch de-priorisiert und somit entwertet zu werden, was die emotionale Sicherheit der Partnerschaft fundamental untergräbt.

Von der Gemeinschaft zur Tauschbeziehung

Psychologisch betrachtet ist die Beziehung, die von einem chronischen Rangordnungsproblem betroffen ist, von einer Verschiebung ihrer Grundform bedroht. Die Wissenschaft unterscheidet enge soziale Beziehungen oft in zwei Hauptformen: Austauschbeziehungen und Gemeinschaftsbeziehungen. Während erstere von einem transaktionalen Gleichgewicht geprägt sind — Geben und Nehmen wird genau registriert —, sind Gemeinschaftsbeziehungen durch das Wohl des Partners motiviert und auf das langfristige, bedürfnisorientierte Wohlergehen ausgerichtet. Ein schwerwiegender und chronischer Prioritätenkonflikt kann die Gemeinschaftsbeziehung zutiefst beschädigen. Die anhaltende emotionale Verletzung und das Gefühl der Ungleichbehandlung zwingen die Partner in eine reaktive, transaktionale Tauschdynamik zurück. Anstatt sich dem langfristigen Wohl zu widmen, beginnen Partner, Punkte zu zählen, was die emotionale Intimität weiter aushöhlt.

Prioritätenkonflikte stellen selten nur Fragen der Organisation dar. Vielmehr fungieren sie als Stellvertreter für tiefer liegende Wertkonflikte. Wenn ein Partner kontinuierlich der Arbeit den Vorrang gibt, manifestiert sich vordergründig ein Mangel an gemeinsamer Zeit. Die eigentliche Konfliktlinie ver-

läuft jedoch zwischen dem Wert Leistung/Erfolg und dem Wert Intimität/emotionale Sicherheit. Eine Lösung, die sich nur auf Zeitmanagement beschränkt, verfehlt es, die zugrunde liegende emotionale Verletzung zu heilen.

Verbundenheit und Autonomie

Das Rangordnungsproblem steht in engem Zusammenhang mit dem Spannungsfeld zwischen zwei fundamentalen Grundbedürfnissen: dem Bedürfnis nach Verbundenheit — Nähe, Geborgenheit, emotionale und körperliche Intimität — und dem Bedürfnis nach Autonomie — persönliche Freiheit, Raum zur Entfaltung der eigenen Identität. Eine gesunde, lebendige Partnerschaft ist dadurch gekennzeichnet, dass sie beide Bedürfnisse gleichermaßen anerkennt und respektiert. Systemisch betrachtet stehen diese Bedürfnisse nicht im Widerspruch, sondern bedingen sich gegenseitig: Nur wer sich in seiner Autonomie respektiert fühlt, kann sich wirklich auf Verbundenheit einlassen.

Das Rangordnungsproblem tritt auf, wenn dieses Gleichgewicht gestört wird. Eine einseitige Priorisierung des einen Bedürfnisses — etwa Autonomie, manifestiert durch intensive berufliche Konzentration — signalisiert dem Partner die implizite Abwertung des Bedürfnisses nach Verbundenheit. Dies aktiviert das Alarm- und Bindungssystem des de-priorisierten Partners, was dazu führen kann, dass dieser seine Suche nach Verbindung und Nähe intensiviert. Diese Intensivierung wiederum verstärkt beim distanzsuchenden Partner das Gefühl der Einengung und damit das wahrgenommene Bedürfnis nach noch mehr Distanz. Die Folge ist ein sich selbst verstärkender, polarisierender Kreislauf: Je mehr der eine Nähe fordert,

desto stärker zieht sich der andere zurück. Die Partnerschaft gerät in einen systemischen Teufelskreis.

Der Montagsflüchtling und das Familienunternehmen

Eine häufig beobachtete Dynamik ist das Phänomen des „Montagsflüchtlings“. In dieser Konstellation, die historisch oft Männer betrifft, wird die Karriere zur höchsten Priorität. Der Partner genießt die Rückkehr an den Schreibtisch nach einem familiären „Gastspiel“ am Wochenende, da er sich dort kompetenter, erfolgreicher und wertgeschätzt fühlt. Hier liegt eine explizite Rangordnungskrise vor: Der Ort der höchsten Kompetenz und des höchsten Selbstwertgefühls wird über die Beziehungsarbeit und die familiären Anforderungen gestellt. Diese Priorisierung kann als psychologische Vermeidungsstrategie dienen — eine Bevorzugung der professionellen Kompetenz, um sich der komplexen, emotional aufgeladenen Dynamik des Familiensystems zu entziehen. Die hohe Priorisierung des Jobs wird somit zu einem Abwehrmechanismus gegen emotionale Intimität.

Das Gegenstück dazu ist oft die Rolle des Partners, der das „perfekte Familienunternehmen“ managt. Hier wird das Management von „Kind und Kegel“ so dominant — oft gekoppelt mit einem symbiotischen Verhältnis zu den Kindern —, dass die Aufgaben und die Kinder selbst zur höchsten Priorität aufsteigen. Für die Partnerschaft, für Liebe oder Nähe bleibt kaum noch Raum, da Pflichten und Projekte im Haushalt den Vorrang haben. Auch hier resultiert eine strukturelle Verschiebung, bei der die Elternrolle oder die Organisation die dyadische Einheit in der Hierarchie verdrängt. Zu den Warnzeichen gehört das Gefühl, dass der Liebblingsmensch zu Hause

manchmal stört, oder dass Wochenenden zu weiteren Arbeitswochenenden werden, anstatt der gemeinsamen Erholung oder Nähe zu dienen.

Belastung, Präsenz und Erschöpfung

Belastungsbezogene Konflikte entstehen nicht nur durch fehlende Zeit, sondern primär durch Überforderung, Erschöpfung und unterschiedliche Erwartungen an die gemeinsame Zeit. Die Qualität der Interaktion leidet massiv, wenn die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zerfällt. Ein häufiges Konfliktfeld ist der Umgang mit Arbeit außerhalb der geregelten Arbeitszeit. Wenn ein Partner jedes berufliche Telefonat annimmt oder E-Mails auch noch während gemeinsamer Mahlzeiten prüft, fühlt sich der andere nicht unterstützt oder gesehen. Dieser Mangel an Präsenz signalisiert die systematische Herabstufung der gemeinsamen Zeit. Wenn Urlaube regelmäßig verschoben und wichtige Tage wie Hochzeitstage vergessen werden, weil der Job kontinuierlich als wichtiger erachtet wird, handelt es sich um eine chronische Abwertung der Partnerschaft, die das emotionale Fundament nachhaltig erodiert.

Besonders berufstätige Eltern von Kleinkindern kennen das Problem der Überforderung und Burnout-Nähe, wenn zu viele Aufgaben in zu kurzer Zeit erledigt werden müssen. Wenn beide Partner am Rande ihrer Kräfte agieren, beginnt schnell das Vorwurfskarussell. Stress und Erschöpfung führen dazu, dass man eher nebeneinanderher lebt als wirklich miteinander. Ein weiteres Feld sind unterschiedliche Erwartungen an gemeinsame Zeit. Ein Partner mag nach einem langen Arbeitstag lediglich passive Entspannung suchen, während der andere dringend ein „Erwachsenengespräch“ oder ak-

tive Verbindung benötigt. Werden diese unterschiedlichen Erholungsbedürfnisse nicht verhandelt und respektiert, führen sie unweigerlich zu Frustration. Studien belegen klar, dass die Priorisierung der Beziehung zum Partner der Schlüssel zu langfristigem Glück ist. Die Vernachlässigung ist daher ein akutes Warnsignal für eine gefährdete Stabilität.

KAPITEL 8

RETTUNGSVERSUCHE

DIE GEHEIMWAFFE DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ

Oft unternehmen Paare, wahrscheinlich unbewusst, einen Rettungsversuch. Dieser Begriff meint jede Botschaft oder Handlung — sei sie nun albern oder sonst wie —, die verhindert, dass die Negativität außer Kontrolle gerät. Rettungsversuche sind die Geheimwaffe der Paare mit emotionaler Intelligenz, und das, obwohl sich die meisten dieser Paare gar nicht bewusst sind, wie einflussreich sie handeln. Wenn ein Paar eine große Freundschaft hegt, dann sind beide Experten darin geworden, einander Rettungsversuche anzubieten und die angebotenen richtig zu interpretieren. Doch bei Partnern, zwischen denen die negativen Gefühle überwiegen, wird sogar eine Rettungsbotschaft, die so einfach ist wie „He, es tut mir leid“, nur wenig Erfolg haben. Erfolg oder Scheitern der Rettungsversuche gehören zu den wesentlichen Faktoren, die bestimmen, ob eine Ehe blüht oder welkt — und wieder ist der Erfolg von der Stärke der ehelichen Freundschaft abhängig.

Rettungsversuche haben die höchste Erfolgsquote beim ersten Reiter, weil der Verwüstungsvorgang noch nicht fortgeschritten ist. Der

Schlüssel, ob ein Rettungsversuch erfolgreich ist, ist der Zustand der Beziehung. In glücklichen Ehen schicken und empfangen die Partner ganz leicht die Rettungsversuche. In unglücklichen Ehen kann auch der eloquenteste Rettungsversuch auf taube Ohren stoßen. Ein Grund dafür, dass Partner die Rettungsversuche des anderen überhören, ist, dass diese nicht immer in Zuckerwatte verpackt daherkommen. Wenn der Partner brüllt: „Du kommst vom Thema ab!“ oder grummelt: „Können wir mal eine Pause machen?“, dann ist das trotz der negativen Verpackung ein Rettungsversuch. Wenn man mehr auf den Ton hört als auf die Worte, dann wird man vielleicht die Botschaft verpassen, die lautet: „Stopp! Das hier gerät außer Kontrolle.“ Deshalb ist es das Beste, die Rettungsversuche ganz offensichtlich zu gestalten.

Die Gegenmittel

Das spezifische Gegenmittel zur Rechtfertigung ist die Übernahme von Verantwortung. Anstatt sich zu verteidigen oder den Partner anzugreifen, sollten Partner lernen, ihren eigenen Anteil am Konflikt anzuerkennen, selbst wenn dieser nur einen Teil des Problems ausmacht.

Das zentrale Gegenmittel gegen Verachtung ist der bewusste Aufbau einer tief verwurzelten Kultur des Respekts und der Wertschätzung. Wertschätzung, Respekt und Anerkennung bilden das unumstößliche Fundament einer erfüllenden und gesunden Beziehung, indem sie den Partnern Sicherheit und das Gefühl vermitteln, zutiefst geschätzt und geliebt zu sein. Ein wesentlicher Mechanismus ist die Pflege des positiven inneren Bildes des Partners. In Krisen kann das positive Gefühl verschüttet sein, was

durch die Verfestigung des *Negative Sentiment Override* begünstigt wird. Partner müssen sich aktiv an positive Eigenschaften und Erlebnisse erinnern, um das innere Bild in „warmen Farben“ zu malen. Die Wiederherstellung der Zuneigung und Bewunderung ist therapeutisch entscheidend, da sie es Paaren ermöglicht, Konflikte wieder als Team und nicht als Gegner anzugehen.

Um die Toxizität der Verachtung dauerhaft zu neutralisieren, muss die Ökonomie der Interaktion drastisch zugunsten des Positiven verschoben werden. Die empirischen Ergebnisse Gottmans zeigen, dass stabile Ehen auch im Konflikt ein Verhältnis von fünf positiven zu einer negativen Interaktion (5:1) benötigen, um einen Puffer gegen Stress aufzubauen. Im normalen Alltag ist das Verhältnis bei glücklichen Ehen sogar noch höher, bei 20:1. Dieses hohe Positivitätsverhältnis wirkt wie ein Schutzschild, der die psychologische Verletzung durch einzelne negative Äußerungen abfedert und die Beziehung immun gegen physiologische Überflutung macht.

Beziehungsglück wird nicht durch große, heroische Taten bestimmt, sondern durch die Millionen kleiner Momente des Alltags. Die zentrale präventive Strategie ist die Achtsamkeit und das Hinwenden zu den Kontaktversuchen des Partners. Solche Kontaktversuche können extrem kurz und einfach sein — eine Geste, ein Lächeln, eine Bemerkung über das Wetter. Studien zeigen, dass die Katastrophen in Beziehungen oft nicht auf große Konflikte zurückzuführen sind, sondern auf den Aufbau von Groll und Distanz, der entsteht, wenn Partner sich kontinuierlich von diesen Versuchen abwenden. Meisterpaare wenden sich häufiger und bewusster den Kontaktversuchen des Partners zu, während „Desaster“-Paare dies nur

selten tun.

Zur Vermeidung der Eskalation zur Verachtung ist der sanfte Einstieg mittels Ich-Botschaften essenziell. Anstatt den Partner anzugreifen und zu beschuldigen, sollte der Sprecher seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse beschreiben, etwa: „Ich fühle mich überfordert, wenn ich das Gefühl habe, den Haushalt alleine zu erledigen. Können wir die Aufgaben besser aufteilen?“ Dies richtet den Fokus auf das Problem und die Bedürfnisse, nicht auf den Charakter des Partners. Die Prävention erfordert zudem die Stärkung des Wir-Gefühls und die Etablierung positiver Rituale. Notwendig ist es, die „dreifachen Gifte“ einer Partnerschaft zu vermeiden: stille Erwartungen, einsame Entscheidungen und die Verwechslung der eigenen Erlebniswirklichkeit mit der Realität. Liebe schützt nicht automatisch vor Genervtheit und Gereiztheit, sondern muss aktiv vor diesen destruktiven Kräften geschützt werden.

KAPITEL 9

GESCHEITERTE RETTUNGSVERSUCHE

DER TEUFELSKREIS

Es dauert eine Weile, bis die fünf Reiter und das Überfluten in einer Ehe Schaden angerichtet haben. Rettungsversuche sind Bemühungen, die das Paar unternimmt, um die Spannung während einer schwierigen Diskussion zu lösen: „Lass uns eine Pause machen.“ „Warte bitte, ich muss mich erst mal beruhigen.“ Sie bremsen damit ab, und das Überfluten wird verhindert. Rettungsversuche retten die Ehe, und das nicht nur, weil sie die emotionale Spannung reduzieren, sondern weil sie auch das Stress-Niveau senken und so verhindern, dass das Herz anfängt zu rasen und man das Gefühl hat, überflutet zu werden.

Wenn die fünf Reiter die Kommunikation bestimmen, dann bleiben Rettungsversuche oft unbemerkt. Vor allem, wenn man das Gefühl hat, überflutet zu werden, ist man oft nicht in der Lage, eine verbale weiße Fahne zur Kenntnis zu nehmen. In unglücklichen Ehen entwickelt sich ein Teufelskreis zwischen den fünf Reitern und dem Scheitern von Rettungsversuchen. Je verachtender und rechtfertigender sich die Partner verhalten, desto mehr Überflu-

tung findet statt, und desto schwieriger wird es, einen Rettungsversuch wahrzunehmen oder darauf zu reagieren. Und da der Rettungsversuch nicht bemerkt wird, werden Verachtung und Rechtfertigung noch stärker, die Überflutung wirkt noch überwältigender, bis schließlich einer der Partner sich zurückzieht.

Das Scheitern von Rettungsversuchen ist ein deutlicher Hinweis auf eine unglückliche Zukunft. Manche Paare, die die fünf Reiter in ihr Haus einziehen lassen, sind trotzdem imstande, den Schaden wieder zu reparieren; wenn die Rettungsversuche erfolgreich sind, ist das Ergebnis gemeinhin eine stabile, glückliche Ehe. Wenn aber keine Rettungsversuche unternommen werden, oder wenn die Versuche nicht gehört werden können, dann ist die Ehe in ernster Gefahr.

KAPITEL 10

NEGATIVITÄT UND ENDE

WENN DIE VERGANGENHEIT UMGESCHRIEBEN WIRD

Wenn eine Beziehung in die Negativität abgleitet, dann steht nicht nur das gegenwärtige und das zukünftige Leben der Partner auf dem Spiel, sondern auch ihre Vergangenheit. Paare, die tief in einer negativen Auffassung voneinander und von ihrer Ehe verhaftet sind, neigen dazu, ihre Vergangenheit umzuschreiben.

In einer glücklichen Ehe schauen die Partner mit guten Gefühlen auf ihre erste gemeinsame Zeit zurück. Auch wenn die Hochzeit nicht perfekt war, bemühen sie sich, die guten Dinge zu erinnern und die schlechten zu vergessen. Dasselbe gilt für den jeweiligen Partner. Sie erinnern sich, wie gut sie sich am Anfang fühlten, wie aufgeregt sie waren, wenn sie sich trafen, und wie sehr sie einander bewunderten. Wenn sie über die schwierigen Zeiten sprechen, die sie hatten, dann glorifizieren sie die Kämpfe, die sie durchgemacht haben, und ziehen Kraft aus den Widrigkeiten, die sie gemeinsam meisterten.

Doch wenn eine Ehe nicht gut ist, wird die Geschichte umgeschrieben, und zwar zum Schlechteren. Plötzlich erinnert sie sich, dass er dreißig Minuten zu spät zur Hochzeitszeremonie kam.

Oder er konzentriert sich auf die lange Zeit, die sie beim Essen am Abend vorher damit verbrachte, mit seinem Trauzeugen zu reden — oder, wie er es heute sieht, mit seinem Freund zu flirten. Ein schlechtes Zeichen ist es auch, wenn es einem schwerfällt, sich an die Vergangenheit zu erinnern. Dann ist sie so unwichtig oder schmerzvoll geworden, dass man sie verblassen ließ.

Wenn die fünf Reiter in ein Haus eindringen und die Kommunikation beeinträchtigen, dann verbreitet sich die Negativität in solchem Maße, dass alles, was ein Partner tut oder getan hat, in einem negativen Licht erscheint. In einer glücklichen Ehe wird die Ehefrau, wenn ihr Mann versprochen hat, die Kleider aus der Reinigung zu holen, es aber vergisst, denken: „Nun, er steht in letzter Zeit wirklich unter Strom und braucht mal etwas mehr Schlaf.“ Sie betrachtet seinen Fehler als Ausnahme und durch eine besondere Situation bedingt. In einer unglücklichen Ehe führt derselbe Vorfall zu Gedanken wie: „Immer ist er so unzuverlässig und egoistisch.“ Ebenso wird in einer glücklichen Ehe die liebevolle Geste, dass die Frau ihren Mann nach einem langen Arbeitstag mit einem Kuss begrüßt, als Zeichen dafür angesehen, dass sie liebevoll und treu ist. Doch in einer unglücklichen Ehe lässt dieselbe Geste den Mann denken: „Bestimmt will sie irgendwas von mir.“

Wenn eine Ehe an dem Punkt angekommen ist, wo die Partner ihre Geschichte umgeschrieben haben, wenn ihr Verstand und ihr Körper es regelrecht unmöglich machen, zu kommunizieren und die gegenwärtigen Probleme zu lösen, dann ist diese Ehe eigentlich zum Scheitern verurteilt. Die beiden Partner befinden sich ständig auf höchster Alarmstufe. Weil sie unentwegt damit rechnen, sich

bekämpfen zu müssen, wird die Ehe zu einer Tortur. Das hat zur Folge, dass beide sich aus der Beziehung zurückziehen.

Manche Menschen verlassen eine Ehe, indem sie sich scheiden lassen. Andere tun es, indem sie nebeneinanderher leben. Welcher Weg auch immer gewählt wird, es gibt vier letzte Stufen, die den Toteskampf der Beziehung markieren: Man sieht seine Eheprobleme als schwerwiegend an. Es erscheint einem sinnlos, die Dinge durchzusprechen. Man versucht, seine Probleme allein zu lösen. Man fängt an, nebeneinanderher zu leben. Man fühlt sich einsam. Alle Zeichen weisen auf eine emotionale Trennung hin, und in den meisten Fällen ist die Scheidung dann nur noch eine Frage der Zeit.