

Neue Liebe - (K)ein neues Glück

Sabine Jantzer-Schmidt
Paartherapeutin & Beziehungskoach

© 2019 | Sabine Jantzer-Schmidt

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Blogmagazin

LIEBESERKLÄRUNGEN.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeseerklarungen/>

Oliver Schmidt & Sabine Jantzer-Schmidt | [PRAXIS AN DEN SAUMSEEN](#) | Hohleischweg 5 | 76189 Karlsruhe |
+49 721 98 61 54 50 | info@sjs-beratung.de

[Paartherapie](#) | [Eheberatung](#) | [Paarberatung](#) | [Beziehungskoaching](#) | [Empowerment Coachings](#) | [Single Coaching](#) | [Trennungsbegleitung](#) |
[Sexualtherapie](#) | [Mediation nach dem Mediationsgesetz](#) | Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz | Supervision | Vorträge | Seminare

Wieder eine Promi-Ehe aus und vorbei: Oliver und Amira Pocher haben sich getrennt. Die Scheidung? - Eigentlich nur noch Formsache.

Ob nun Oliver Pocher, Michelle Hunziker, Oscar Lafontaine, Joschka Fischer oder Lothar Matthäus - viele Prominente sind wahre Wiederholungstäter was die Ehe angeht, denn sie alle waren mehr als einmal verheiratet. Sie haben aber noch mehr gemeinsam. - Sie sind auch Wiederholungstäter, wenn es um Scheidung geht.

Und damit sind sie wahrlich keine Sonderfälle! Viele Geschiedene wagen einen zweiten (oder sogar dritten oder vierten) Versuch.

Wiederverheiratungen machten 2022 immerhin schon ein Drittel aller Eheschließungen in Deutschland aus. Tendenz: Seit Jahren steigend!

Doch wie stehen die Chancen, dass die neue Ehe tatsächlich der "Bund fürs Leben" ist? Wie häufig und woran scheitern Folgebeziehungen? Warum bedeutet eine neue Liebe nicht automatisch auch ein neues Glück? Und wie groß ist die Chance, dass Ihre nächste Beziehung mehr Bestand haben wird als Ihre letzte?

Inhalt

- [Prolog - Eine neue Liebe ...](#)
- [Das Risiko steigt](#)
- [4 Gründe - Warum Ehen scheitern](#)
- [Kaum ein Unterschied](#)
- [Neue Beziehungsdynamiken entwickeln](#)
- [5 Schritte Programm für glückliche Folgeehen](#)
- [Fazit](#)
- [Über die Autorin](#)
- [Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?](#)

Prolog - Eine neue Liebe ...

Jeder Mensch hat Geheimnisse. Es gibt einfach Dinge, die behalten wir gerne für uns, z.B. weil sie uns peinlich sind. - Ich muss zugeben: Ich bin da keine Ausnahme.

Es gibt Sachen - da rede ich nicht drüber. Die tun eigentlich auch nichts zur Sache.

Naja, nun aber doch und darum lasse ich Sie heute in einen meiner ganz tiefen Abgründe blicken. Natürlich nur, wenn Sie wollen. - Noch können Sie es sich anders überlegen! - Nein? Okay, ich hatte Sie gewarnt! Also - hier ist die ungeschönte Wahrheit: Ich liebe es, Schlager mitzusingen.

Ja, jetzt ist es raus. - Ich singe leidenschaftlich gerne deutsche Schlager, am liebsten die der 50er, 60er und 70er Jahre. Ich rede mir ja gerne ein, dass ich das aus rein beruflichen Gründen tue, denn fast alle handeln von der Liebe und das ist schließlich sowas wie mein Fachgebiet.

Einer meiner besonderen Lieblinge ist Jürgen Markus. Der meinte einmal "Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben (sha-na-na-na-na)", aber hatte er damit wirklich recht? Allzu oft mache ich in unserer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN die Erfahrung, dass es bei unseren Klienten auch in der zweiten oder dritten Beziehungen immer wieder kriselt und knirscht.

Das Risiko steigt

Scheidung, die

Wortart: Substantiv, feminin

Lautschrift: ['ʃaɪdʊŋ]

Bedeutung:

gerichtliche Auflösung der Ehe

Viele Menschen wagen, nach einer gescheiterten Beziehung oder Ehe, einen weiteren Versuch in Sachen Liebe. Doch wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass man diesmal den Mann oder die Frau fürs Leben gefunden hat?

Reden wir nicht lange um den heißen Brei herum: Die Wahrscheinlichkeit, sich noch einmal scheiden zu lassen, steigt mit jeder weiteren Ehe.

Die Zahlen und Fakten dazu hat das "National Center for Family and Marriage Research" der Bowling Green State Universität in Ohio in einer Studie zum Thema Scheidungsrate gesammelt. Das Ergebnis ist ernüchternd. 60 Prozent aller zweiten Ehen werden geschieden. Bei der dritten und vierten Ehe liegt das Risiko einer Scheidung sogar bei 65 Prozent. Vergleichbare Studien kamen übrigens auf ähnliche Ergebnisse, oder sogar noch ungünstigeren Scheidungsraten von bis zu 70% bei Folgeehen.

Keine guten Aussichten für "...bis das der Tod uns scheidet." Doch woran liegt das? Warum scheitern so viele Beziehungserprobte auch im zweiten oder dritten Anlauf?

4 Gründe - Warum Ehen scheitern

Auch Folgeehen scheitern natürlich nicht nur aus einem Grund. Vielmehr ist es fast immer ein Zusammenspiel wiederkehrender Faktoren:

1. Die Hemmschwelle sinkt - denn der Erfahrung folgt die Routine. Wer schon einmal eine Scheidung durchgestanden hat weiß, mit der Situation umzugehen und zurechtzufinden.
2. Die Bereitschaft, einen neuen Versuch zu wagen, steigt. Schließlich hat man schon eine Menge geopfert, um endlich glücklich zu werden.
3. Man ist sich der eigenen Bedürfnisse stärker bewusst und auch bereit, mehr dafür zu tun, sich selbst zufriedenzustellen. Auch wenn das bedeutet, noch einmal von vorne beginnen zu müssen.
4. Einer - oder sogar beide Partner - haben sich nicht mit den eigenen Anteilen an den Problemen auseinandergesetzt, die zum Ende vorausgegangener Beziehungen führten.

In diesem letzten Punkt sehen die Forschenden den Hauptgrund für das Scheitern von Folgebeziehungen. Statt die Beziehungsdynamik zu verstehen, die letztendlich zum Scheitern führte, werden alte Muster in die neue Partnerschaft übertragen und weitergelebt. Die dysfunktionalen Verhaltensweisen werden wiederholt oder - anders gesagt - die Beteiligten begehen immer wieder dieselben Fehler, nur eben mit neuen Partnern!

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Rennfahrer. Bei einem Autorennen vor ein paar Wochen ist Ihr Wagen auf freier Strecke liegen geblieben. Die Ursache war unklar. Für Sie war das Rennen jedenfalls gelaufen.

Nun, ein paar Wochen später, wollen Sie mit demselben Wagen ins nächste Rennen starten. Jetzt mal Hand aufs Herz: Würden Sie das tun, ohne Ihr Gefährt vorher einem gründlichen Check zu unterziehen? Wohl kaum! Aber in Beziehungsdingen ist das fast die Norm.

Die Reflexion der Vergangenheit beschränkt sich zumeist auf die Frage, was unser Ex-Partner hätte anders machen sollen oder können. Viel seltener dagegen nehmen wir uns unter die Lupe - fragen, was wir selbst hätten anders machen sollen oder was wir in Zukunft anders machen wollen und werden. Kein Wunder also, dass auch der nächste Anlauf nur selten klappt.

Kaum ein Unterschied

Eine neue Liebe bedeutet nicht zwangsläufig neues Glück. Zu diesem Schluss kamen auch die beiden Psychologen Matthew D. Johnsen von der University of Alberta und Franz Neyer von der Friedrich-Schiller-Universität Jena.

Sie stellten 500 Studienteilnehmern des [Beziehungs- und Familienpanels Pairfam](#) die Frage, ob sich ihre neue Beziehung von der vorherigen unterscheidet und werteten die Antworten dazu aus. Das Ergebnis ist eindeutig und lautet "kaum". Fast alle Beziehungsdynamiken wiederholen sich.

Eine Ausnahme konnten die beiden Wissenschaftler nur in einem Teilbereich feststellen: Tendenziell hatten die Studienteilnehmer in ihren neuen Beziehungen mehr Sex. In allen anderen Bereichen war kein Unterschied zu vorherigen Beziehungen feststellbar.

Neue Beziehungsdynamiken entwickeln

Sind die Betroffenen also mit einem unausweichlichen Schicksal geschlagen und müssen sich damit abfinden, dass auch die nächste Beziehung über kurz oder lang zu Ende geht? Natürlich nicht! Die gute Nachricht ist, dass Beziehungsdynamiken von uns beeinflusst und verändert werden können. Man muss in einer neuen Beziehung nicht die dysfunktionalen Verhaltensmuster der vorangegangenen wiederholen.

Wir haben in unserer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN ein 5-Schritte-Programm für Sie dazu entwickelt. Es ist speziell darauf ausgerichtet, alte Strukturen sichtbar zu machen, damit dysfunktionale Verhaltensweisen und Muster in Zukunft keine Chance mehr haben.

5 Schritte Programm für glückliche Folgeehen

5 SCHRITTE PROGRAMM FÜR GLÜCKLICHE FOLGEEHEN

ANALYSE VORAUSGEHENDER BEZIEHUNGEN

- Wir analysieren die Beziehungsdynamik Ihrer Ex-Beziehungen.

BEZIEHUNGS-CHECK-UP

- Wir prüfen Ihre aktuelle Beziehung auf "Herz und Nieren".

BEDIENUNGSANLEITUNG

- Wir erstellen mit Ihnen eine Bedienungsanleitung für sich und Ihren Partner

BEDÜRFNISMANAGEMENT

- Wir erklären Ihnen, wie Bedürfnismanagement funktioniert und geben Ihnen Starthilfe bei der Umsetzung.

WERKZEUGKOFFER

- Wir versorgen Sie mit einer Auswahl an systemischen Werkzeugen, die Ihre Kommunikation auf ein neues Level bringen.

Fazit

Es ist nicht leicht, neue Gewohnheiten und Muster zu etablieren, aber es ist auch nicht unmöglich. Und - und das ist die gute Nachricht - es ist vor allem nie zu spät dazu, aus der Vergangenheit zu lernen. Dies kann zum Beispiel im Rahmen einer gemeinsamen Trennungsbegleitung, als Einzelcoaching oder als Paarcoaching mit dem neuen Partner passieren.

Wir, als erfahrene Beziehungcoaches, können Sie gezielt entsprechend Ihrer aktuellen Situation beraten. Wir können Sie gezielt dabei unterstützen, Muster sichtbar zu machen, Ihre Beziehungsdynamik zu verstehen und neue Wege zu finden, mit Herausforderungen in Ihrer Beziehung umzugehen.

Damit Jürgen Marcus Recht behält und aus Ihrer neuen Liebe wirklich ein neues Leben werden kann.

Über die Autorin

Sabine Jantzer-Schmidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Systemische Beraterin, Paarcoach, Sexualtherapeutin, Lifecoach und Zertifizierte Mediatorin nach dem Mediationsgesetz. Ihr Spezialgebiet ist die Auswirkung von Suchtverhalten und Persönlichkeitsstörungen auf Beziehungen.

In Ihrer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN verhilft sie, gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Schmidt, Paaren und Singles zu einem erfüllten Beziehungsleben. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legen Oliver und Sabine auf Störungen in der Kommunikation, dem Beziehungsmanagement und der Sexualität.

Die beiden sind seit 30 Jahren ein Paar, verheiratet und haben drei Kinder.

Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?

Dann lesen Sie doch einfach weiter!

In unserem Blogmagazin sprechen wir über Kommunikation, Sexualität, Partnerschaft und Liebe. - Eben über alles, was Beziehungen ausmacht.

Schon jetzt stehen Ihnen gut zwei Dutzend spannende Artikel zur Verfügung und es werden immer mehr.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebesserklaerungen/>