

Einleitung: Du bist nicht allein

Es ist ein stiller Schmerz, den viele Frauen in Ehen spüren – ein Gefühl der Einsamkeit, selbst wenn der Partner direkt neben ihnen sitzt. Sie fragen sich: „Bin ich die Einzige, die sich so fühlt?“ Die Antwort ist: Nein. Du bist nicht allein, und dein Empfinden ist nichts Ungewöhnliches. Viele Frauen leiden darunter, dass Intimität und Liebe, die einst so selbstverständlich schienen, im Laufe der Jahre verblasst sind.

Vielleicht erkennst du dich wieder: Die Tage sind voller Aufgaben und Verpflichtungen, und am Ende des Tages bleibt kaum Raum für Zweisamkeit. Gespräche drehen sich fast nur noch um Organisatorisches, Berührungen werden seltener, und die Wärme, die euch früher verbunden hat, scheint auf Sparflamme zu brennen. Die Sehnsucht nach Nähe, nach echten, tiefen Momenten, wird immer größer – ebenso wie die Frustration, weil nichts sich ändert.

Das Gefühl, nicht mehr wirklich gesehen zu werden, ist schmerzhaft. Noch schwieriger ist es, darüber zu sprechen. Zu oft schlucken Frauen ihre Sorgen herunter, weil sie befürchten, nicht verstanden zu werden, oder weil sie das fragile Gleichgewicht der Beziehung nicht stören wollen. Stattdessen tragen sie die Last allein – still, unsichtbar, aber doch so schwer.

Dieses Buch ist eine Umarmung für dich. Es zeigt, dass du nicht allein bist und dass deine Gefühle ihre Berechtigung haben. Es wirft einen ehrlichen Blick auf

die Herausforderungen, die Frauen in Ehen erleben, und auf die Gründe, warum so viele Partnerschaften in die emotionale Distanz abrutschen. Doch es bleibt nicht bei der Analyse: Es bietet Wege und Perspektiven, wie du die Nähe und Liebe in deiner Beziehung neu entfachen kannst – und wie du dabei deine eigene Stimme und Identität bewahrst.

Die Situation, in der sich so viele Frauen befinden, ist keine individuelle Schwäche. Sie ist das Ergebnis gesellschaftlicher Entwicklungen, historischer Rollenbilder und der Herausforderungen des modernen Lebens. In den kommenden Kapiteln werden wir gemeinsam diese Mechanismen beleuchten, damit du verstehen kannst, warum du fühlst, wie du fühlst, und wie du Schritt für Schritt den Weg zu einer erfüllteren Partnerschaft finden kannst.

Du bist nicht allein. Deine Sehnsüchte und Sorgen sind real, und sie verdienen Gehör. Lass uns gemeinsam den Schleier der Unsichtbarkeit lüften und erkennen, dass es möglich ist, Liebe, Nähe und Intimität wiederzuentdecken – für dich, für deine Beziehung, für dein Leben.