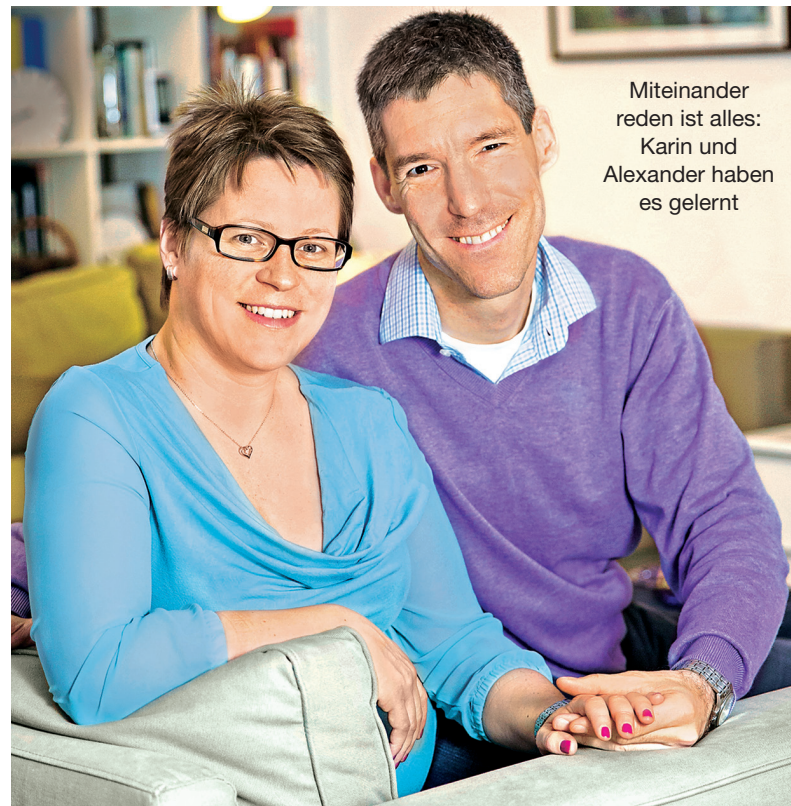


# „Eine Paartherapie hat unsere Liebe gerettet“

Das Glück zu zweit ist zerbrechlich. Diese Erfahrung mussten auch Karin (36) und Alexander (37) machen. Doch sie beschlossen, sich Hilfe zu suchen



Miteinander reden ist alles: Karin und Alexander haben es gelernt

**W**as tun, wenn die Liebe am Ende scheint? Sich trennen? Oder sollte man um die verloren gegangenen Gefühle kämpfen? Vor dieser Frage standen Karin (36) und Alexander (37) aus Wien vor vier Jahren. Allein kamen sie nicht weiter. Deshalb suchten beide Hilfe bei Sabine und Roland Bösel, die eine spezielle Dialog-Therapie anbieten.

## ♥ SIE SAGT ♥

„Alexander und ich sind seit 1999 zusammen – es war eine Studentenliebe. Ich erinnere mich gern an die ersten Jahre. Es prickelte zwischen uns, wir waren so verliebt! Ich mochte seine freundliche Art, seine Hilfsbereitschaft und dass er so humorvoll und voller Ideen ist. Mit der Zeit wandelte sich unsere Beziehung, aus Verliebtheit wurde Vertrautheit – und ein gewisser Alltag zog bei uns ein. Wir hatten nicht mehr die Wertschätzung füreinander wie am Anfang, als wir zum Beispiel immer unseren Monats- tag feierten und dabei über alles sprachen, was uns berührte. Trotzdem kam es ziemlich überraschend, dass Alexander mir 2010, an seinem 34.

Geburtstag, plötzlich gestand, wie frustriert und unglücklich er in unserer Beziehung sei. Ich fühlte mich hilflos. Mir war nicht klar gewesen, wie sehr unsere Liebe gefährdet war. Alexander wollte die Verliebtheit vom Anfang zurück. Aber wir wussten beide nicht: Was muss man tun, um die Gefühle wieder aufzufrischen? Geht das überhaupt? Ich habe mich damals entschieden, um die Beziehung zu kämpfen. Ich schrieb ihm einen Brief, dass ich ihn sehr liebe und schätze und ihn als Menschen auch dann behalten will, wenn wir uns trennen. Das muss ihn berührt haben, inmitten unserer zermürbenden Diskussionen. Kurz vor Weihnachten kam er dann mit dem Vorschlag, wir könnten eine Paartherapie machen. Wir wussten ja, allein packen wir es nicht. Sicher hat es ihn Überwindung gekostet, unsere Probleme einzugestehen und nach Therapeuten zu fragen. Bei den Böseln lernten wir, Dialoge zu führen. Das heißt: Einer durfte sprechen, der andere behielt seine Meinung zurück, hörte einfach nur zu. Allein schon durch dieses Zuhören sieht man den anderen neu – und seinen Schmerz. Bei vielen Dialogen haben wir einfach nur geweint. Was man vorher als Feh-



Sie brauchte ein Gefühl von Vertrauen, musste erst Mut fassen: Heute ist Karin schwanger und freut sich mit Alexander unendlich auf ihr Kind



Karin, die als Angestellte arbeitet, und Alexander, ein Richter, nehmen sich heute wieder bewusst Zeit füreinander

ler betrachtete, versteht man in dieser Therapie als Resultat der Vorgeschichte des anderen. Das Vorwurfsvolle entfällt. Vor allem eines brachte die Therapie zum Vorschein: Alexander war traurig gewesen, dass ich Vorbehalte dagegen hatte, eine Familie zu gründen. War ich aufgrund dieser Vorbehalte auch körperlich auf Distanz gegangen? Ich begriff, dass ich fürchtete, in die Rolle meiner Mutter zu fallen, sollte erst ein Kind da sein – an ihr war damals alle Arbeit kleben geblieben. Das war eine wichtige Erkenntnis für mich! Im Februar 2012 machte Alexander mir einen Heiratsantrag. Mitten in der Therapie! Am 5. Mai 2012 haben wir geheiratet.“

## ♥ ER SAGT ♥

„An Karin hat mich ihr Lächeln umgehauen. Außerdem gab es dieses starke Prickeln. Leider legte sich das im Lauf der Jahre. 2010, als wir unsere Krise hatten, lebten wir fast wie Bruder und Schwester zusammen. Ich dachte: Dafür sind wir noch zu jung! Ein wichtiger Punkt war, dass ich eine Familie wollte und Karin nicht. Als

Ausweg sah ich nur noch die Trennung, war aus dem gemeinsamen Schlafzimmer ausgezogen. Aber Karins Brief, in dem sie schrieb, wie sie mich liebt, hat mich tief berührt. Ich sagte mir, wir brauchen Hilfe. Die Therapie hat sich gelohnt. Ich habe gelernt, Probleme, die ich mit mir selbst habe, nicht auf meine Partnerin zu übertragen. Bei uns schien es oft um Kleinigkeiten zu gehen. So hat mich etwa genervt, wenn Karin die Wäsche neu faltete, die ich zusammengelegt hatte. Ich fühlte mich gedemütigt. Aber in der Therapie wurde mir klar: Das hat nichts mit Karin zu tun. Sondern damit, dass meine Familie mir in der Kindheit nichts zugetraut hatte. Karin und ich haben vier Seminare besucht. Das hat uns einander nähergebracht, uns ganz neu zusammenschweißt. Durch die Neugier, die wir in den Gesprächen entwickelten, kam das Prickeln zurück. Wir sagen uns jeden Tag, was wir uns bedeuten. Wir sind glücklicher als je zuvor – und unser erstes Kind ist unterwegs.“

Die wohltuende Kraft der Natur.



Der Tee für mehr körperliches Wohlbefinden: Meßmer Detox. Die Kräuterauslese dieses Wohlgefühltees aus Brennnessel und Grünem Tee ist für ihre entwässernde und anregende Eigenschaft bekannt. Tun Sie sich etwas Gutes und erleben Sie einen herrlichen Wohlmoment.

**meßmer** *macht den Moment.*

Exklusiv in Ihrer Apotheke



Wirkstoff: Baldrian

## Immer mit der Ruhe!

Baldrian-Dispert® wirkt schnell, ist natürlich und konkurrenzlos günstig!



Wirkstoff: Baldrian und Hopfen



Baldrian-Dispert® Nacht zum Einschlafen: Wirkstoffe: Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Hopfenzapfen-Trockenextrakt · Baldrian-Dispert® Nacht zum Einschlafen ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung. Anwendungsgebiete: Baldrian-Dispert® Nacht zum Einschlafen wird angewendet bei nervös bedingten Einschlafstörungen. Falls diese Beschwerden länger als 2 Wochen andauern oder sich verschlimmern, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Enthält Lactose und Sucrose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Baldrian-Dispert® Tag zur Beruhigung: Wirkstoff: Baldrianwurzel-Trockenextrakt · Baldrian-Dispert® Tag zur Beruhigung ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Beruhigung. Anwendungsgebiete: Baldrian-Dispert® Tag zur Beruhigung wird angewendet bei Unruhezuständen. Falls diese Beschwerden länger als 2 Wochen andauern oder sich verschlimmern, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Enthält Lactose und Sucrose. Packungsbeilage beachten. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Pharmazeutischer Unternehmer: CHEPLAPHARM Arzneimittel GmbH, 17498 Mesekenhagen

Fotos: dpa Picture-Alliance/Johannes Brumbauer, Text: Ulrike Wilhelm