



“In den Jahren der Trennung sind wir gereift”

ANDREA: Ich ließ dir keine Chance. Unfair von mir! Doch für mich war die Trennung der richtige Schritt. Meine Gefühle waren kaputt.

MARCUS: Ich kämpfte um unsere Liebe. Versuchte, mich mit Andrea auszusprechen. Doch sie reagierte nicht auf meine Anrufe. Die nächsten Jahre waren hart. Ich verglich andere Frauen mit ihr.

ANDREA: Sieben Jahre haben wir uns so gut wie nie gesehen. Nur über Facebook hatten wir noch locker Kontakt.

MARCUS: Ich war einer von deinen 5000 Freunden!

ANDREA: Ich hatte zwei längere Beziehungen in dieser Zeit. Im April vor zwei Jahren – ich war frisch getrennt – mailte ich Marcus an. Er hatte ein neues Foto in sein Facebook-Profil gestellt. Er sah so gut aus! Ich fragte ihn, ob wir uns nicht treffen wollten.

MARCUS: Ich hatte es nach zwei Beziehungen geschafft, auch innerlich von Andrea Abschied zu nehmen. Trotzdem fiel ich fast vom Sofa, als ich ihre E-Mail las.

ANDREA: Noch am selben Abend trafen wir uns in einer Bar.

MARCUS: Wir plauderten nett – mehr aber nicht. Wir gingen auseinander, ohne uns wieder zu verabreden.

ANDREA: Drei Monate später trafen wir uns zufällig auf einer Party wieder. Es war ein lauer Sommerabend – wir redeten und redeten. Ich checkte ab, wie Marcus heute tickt, und stellte fest, dass er sich verändert hatte. Er war viel reifer geworden. Ich ja

auch. Als wir uns spätabends küssten, klatschten meine Freunde zustimmend.

MARCUS: Ich weiß auch nicht genau, wieso, aber auf einmal stimmte alles. Es war einfach der richtige Zeitpunkt.

ANDREA: Seit Dezember 2011 leben wir wieder zusammen. Wir gehen aufmerksamer miteinander um und diskutieren Probleme aus. Wenn Marcus eine Seite zeigt, die mich schon früher störte, sage ich ihm das. Er nimmt es mir nicht übel.

MARCUS: Ich reagiere viel besonnener. Wir stellen uns unseren Konflikten.

ANDREA: Wir achten darauf, Balance zu halten zwischen der Zeit zusammen und unseren Freiräumen. Heute weiß ich: Marcus ist mein Fels in der Brandung. Er gibt mir das Gefühl, zu Hause zu sein.

MARCUS: Wir konnten auf einer gemeinsamen Basis aufbauen: Die Innigkeit von damals ist wieder da. Wir haben die gleichen Lebensziele, arbeiten in ähnlichen Branchen, lieben unsere Familien. Ich stehe voll hinter dem, was du machst, Andrea. So schnell kriegt uns nichts mehr auseinander!

👁 **Sabine Bösel, 52, und Roland Bösel, 52, Paartherapeuten aus Wien, haben drei erwachsene Kinder. Nach zwei Affären stand ihre Ehe kurz vor dem Aus.**

ROLAND: Unsere Ehe geriet in Schieflage, als wir so etwa zehn Jahre zusammen waren. Damals leitete ich das Fleischeri-Unternehmen meiner Familie mit 150 Mitarbeitern, unser erstes Kind war zwei Jahre alt, Sabine fremdgegangen und wir machten eine Paartherapie ...

SABINE: ... dass Roland sich wenig später in eine andere verliebt hatte, bemerkte ich, weil er plötzlich so distanziert war und sich seltsam verhielt: Er unterbrach unseren Urlaub, um nach Wien zu fahren, ohne den Grund zu nennen. Ich sprach ihn darauf an, aber er wich aus.

ROLAND: Ich war wie im Rausch. Diese Frau beehrte mich sehr, und es fühlte sich

DAS STÄRKT DIE BEZIEHUNG

☐ Freundschaft verbindet intensiver als Leidenschaft.

☐ Gemeinsamkeiten schweißen zusammen: Werte, Charaktereigenschaften, Bildungsniveau. Die psychische Stabilität. Und die Art, wie zupackend wir den Alltag angehen.

☐ Sex wird überbewertet. Wichtiger sind gemeinsame Erlebnisse. Sie bereichern

die Partnerschaft und dadurch auch das Liebesleben.

☐ Die Streitfälle meiden. Lieber Schnittmengen suchen oder einen dritten Weg anstreben. Das ist sinnvoller, als ständig Debatten zu führen – die erschöpfen nur.

☐ Sooft es geht, miteinander reden. Zeit dafür einplanen, auch wenn Kinder da sind.

Quellen: pairfam-Studie; Christian Thiel: „Was glückliche Paare richtig machen“, Campus Verlag, 19,99 €
* Die repräsentative Studie erforscht Familien- und Partnerschaftsbeziehungen in Deutschland. Seit 2008 werden 12.400 Menschen in Deutschland Jahr für Jahr befragt. Der Abschluss ist für 2020 vorgesehen.

wie Glück an. Das wollte ich unbedingt behalten, auskosten. Deshalb gestand ich Sabine nichts. Doch empfindsam, wie sie ist, hat sie deutlich gespürt, dass ich innerlich nicht bei ihr war.

SABINE: Eines Tages hatte ich Besuch von einer Freundin. Gemeinsam nahmen wir Roland in die Mangel – und da kam es heraus. Ein Riesenschock! In Konkurrenz mit einer Unbekannten! Ich konnte kaum mehr schlafen, grübelte nächtelang: Was hat sie, was ich nicht habe? Was tun, wenn sie besser zu ihm passt als ich?

ROLAND: Trotzdem hast du unheimlich gefasst reagiert. Ich werde nie vergessen, was du sagtest, nachdem die Affäre aufgefliegen war: „Ich liebe dich, ich kämpfe um dich – ich gebe dir Zeit.“

SABINE: Ich zog zwar in ein anderes Zimmer, dennoch testete ich, ob ich ihn verführen konnte – und es klappte. Dadurch wusste ich, dass ich noch attraktiv für ihn war. Ich zwang mich, ihm Zeit zu lassen, so hilflos ich mich auch fühlte.

ROLAND: Du hast mir ja nicht nur im Bett Wünsche erfüllt, denen du dich vorher verweigert hattest! Dadurch war ich hin- und hergerissen: Sollte ich bleiben? Oder doch lieber ausziehen?

SABINE: Was für uns sprach: Wir waren seit zehn Jahren zusammen, fühlten einander tief verbunden, auch wenn wir unterschiedlicher nicht sein konnten – von unserer Herkunft her, vom Verhalten, von der Persönlichkeit.

ROLAND: Ich stand vier Monate zwischen den beiden Frauen, dann war ich mir sicher: Sabine ist es. Ich beendete die Affäre.

SABINE: Als er mir sagte, dass er Schluss gemacht hatte, weinte ich – so erleichtert war ich. Doch damit war nicht alles gut. Das Misstrauen brandete immer wieder hoch. Wir mussten anfangen, mehr miteinander zu reden, um wieder Vertrauen aufzubauen.

ROLAND: Wir haben aus dieser Zeit gelernt, dass man die eigenen Bedürfnisse nicht unter den Teppich kehren sollte. Es ist viel besser, sie auszusprechen.

SABINE: Obwohl wir Paartherapeuten sind, schützt uns das nicht vor Krisen. Wir müssen – wie alle anderen Paare – darauf achten, dass der Alltag uns nicht überrollt und wir uns genug Zeit füreinander nehmen.

ROLAND: Mit unserer Krise fing die Beziehung erst an, richtig gut zu werden. Das macht uns als Paar stark. ●

BUCH-TIPP: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung“, von Roland und Sabine Bösel, Goldmann, 8,99 €

FOTOS: DOMINIK ASBACH, MICHELE PAUTY, PRIVAT

“Nach einem Betrug Vertrauen aufzubauen ist das Schwerste”

