

Wieder zueinander zu finden,
ist ein langsamer Prozess,
der Geduld braucht.



MODEL FOTO: COLOURBOX.DE

Zweite Chance

LIEBE. „Aufgewärmt schmeckt nur Gulasch gut“, heißt es. „Eine Beziehung kann man gar nicht aufwärmen“, sagt Paartherapeut Roland Bösel. Nach einer Trennung steht man einem ganz anderen Menschen gegenüber, den man neu kennenlernen muss. *Von Sarah Müller*

Wolfgang und Doris sind 31 und 26 Jahre alt, als sie zusammenkommen. Beide bringen zwei Kinder in die Beziehung und sind zwei Jahre lang eine glückliche Patchwork-Familie. Bis Doris Panik bekommt, heiraten will und Wolfgang vor die Tür setzt. Nach zwei Monaten Trennung meldet sich Doris wieder bei Wolfgang, aber der hat sich sofort in die nächste Beziehung gestürzt. Es folgt eine achtjährige Funkstille, bis Wolfgang in einem einsamen Moment an seine Doris denkt – und sie über Facebook wiederfindet. Es folgt eine Phase des er-

neuten Kennenlernens, ein vorsichtiges Herantasten. Heute, nach drei Jahren Beziehung, wirken Wolfgang und Doris noch immer wie frisch verliebt.

Stärke durch Trennung.

Wolfgang sagt über die Stabilität ihrer neuen alten Beziehung: „Es müsste jetzt echt schon etwas Massives

passieren, damit wir uns wieder trennen. So etwas macht man nicht noch ein zweites Mal durch.“ Auch das Therapeuten-Paar Sabine und Roland Bösel hat eine Krise überwunden und wieder zusammengefunden. Wenn ein „Erdbeben“ in einer Beziehung passiert, braucht es laut den Paartherapeu-

ten viel Zeit, Geduld und entsprechende Unterstützung, damit das Beziehungshaus, wie sie es nennen, wieder aufgebaut werden kann. Dabei muss mit dem Fundament aus Vertrauen und Commitment begonnen werden.

„Eine Beziehung braucht, genau wie das Auto, ein regelmäßiges ‚Service‘. Heute schenken wir so vielem Aufmerksamkeit. Nur auf die Beziehung vergessen wir oft.“

Dr. Sabine und Roland Bösel
Paartherapeuten, Wien



FOTO: BEIGESTELLT



Das Buch der Paartherapeuten, EUR 19,90.

Ist es vorbei? Oft jedoch sind die Wunden zu tief, die Sprachlosigkeit zu groß, die Kommunikation schon zu lange zu verfahren. Menschen mit verschiedenen Bedürfnissen entwickeln sich im Lauf der Jahre auch unterschied-

lich. Da gilt es zu reflektieren: Wer bin ich? Was brauche ich? Wozu brauche ich den anderen? Wie weit kann ich meinem Partner entgegenkommen, ohne mich selbst zu verlieren?

An die Arbeit. Wichtig ist auf jeden Fall, sich beim Neustart Hilfe zu holen. Eine Beziehung nach einer Trennungsphase wieder aufzunehmen, hält einige Tücken bereit. Oft reicht schon die Unterstützung aus dem Freundeskreis – und sich von Skeptikern fernzuhalten. Wenn man auf Nummer sicher gehen möchte, dass es dieses Mal funktioniert, sollte man den Schritt in die Paartherapie wagen. ★



DOS & DON'TS

- Geben Sie sich selbst und dem Ex-Partner Zeit, zu sich selbst zu finden und über die Trennung nachzudenken.
- Versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten: Wie ging die Beziehung auseinander? Ist noch gegenseitiger Respekt da?
- Halten Sie sich mit Nachrichten oder Anrufen anfangs eher zurück.
- Versuchen Sie nicht, den Ex-Partner mit einer neuen Liebschaft eifersüchtig zu machen – das verletzt nur.
- Streichen Sie Phrasen wie „Das hast du früher anders gemacht“, „du hast dich sehr verändert“ oder andere Vorhaltungen aus Ihrem Vokabular.
- Versuchen Sie nicht nahtlos an die alte Beziehung anzuknüpfen. Zeit lassen!

Hartlauer



OPTIK

#GENAUMEINS

Mein **100%** Optiker

Meine neue
Gleitsichtbrille

inklusive Premiumgläsern
im Brillensorglospaket

BRILLEN
sorglospaket

um **0,-***



*Gültig bis +-6 dpt./2 cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters. Nähere Infos auf hartlauer.at/brillensorglospaket oder in jedem Hartlauer Geschäft. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorglospakets: 9,90 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 19,90 Euro für eine Gleitsichtbrille.

Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H.,
Stadtplatz 13, 4400 Steyr

hartlauer.at

Österreichs **größter Optiker.** 160 x in Österreich!