

**BEZIEHUNGS**COACH

# Beziehungsballast im alten Jahr lassen

**DER FALL.** Ich lese gerade über Feng Shui und überlege, ob man das nicht auch in der Beziehung anwenden kann. Was sagen Sie dazu?

(Andrea P.)



**Sabine und Roland Bösel**  
Beziehungsberater

Liebe Andrea!

Einem besseren Zeitpunkt als jetzt können Sie gar nicht wählen, um Ballast abzuwerfen. Selbstverständlich gilt das auch für Beziehungen! Im Gegensatz zu den Neujahrsvorsätzen, die meist verpuffen wie Silvesterknaller, geht es jedoch darum, zu überlegen: Was lasse ich im alten Jahr? Wovon verabschiede ich mich? Das können Verhaltensweisen sein, von denen Sie wissen, dass sie Ihren Partner auf die Palme bringen. Wenn Ihre Kinder schon älter und gerade ausgezogen sind, können Sie sich davon verabschieden, immer noch viel Zeit für sie aufzuwenden, und stattdessen die Zeit Ihrer Partnerschaft gemeinsam eine neue Vision spinnen, was in fünf Jahren sein wird.

Viele Verhaltensweisen, mit denen wir uns gegenseitig regelmäßig ärgern oder nerven, sind kopiertes Verhalten. Ständiges Nörgeln über das Wetter oder sich gegenseitig für alles Mögliche Vorwürfe zu machen, sind oft von Vater oder Mutter unbewusst abgeschaut. Prüfen Sie, was bei Ihnen oder in Ihrer Beziehung ähnlich abläuft wie bei den Eltern und ob Sie darauf verzichten wollen. Vor Kurzem hat sich in unserer Praxis eine Frau von bestimmten sexuellen Praktiken verabschiedet, von denen sie dachte, sie müsse sie auch mit 60 noch so leben wie mit 20. Das loszulassen hat für sie Platz gemacht für eine neue Form von Sexualität. Wir können Sie nur darin bestärken, sich zusammenzusetzen und zu überlegen, was Sie im alten Jahr lassen wollen und wofür dadurch Raum geschaffen wird. Wir wünschen Ihnen dazu gutes Gelingen und ein ganz besonderes Jahr 2017!

**Sabine und Roland Bösel** beraten gemeinsam seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

**7 Griechenland**

Die Griechen backen zu Silvester fleißig. Dabei wird eine Münze in den Teig des Neujahrskuchens eingearbeitet. Demjenigen, der auf das Geldstück beißt, soll großes Glück und Reichtum beschieden sein.

**8 Russland**

In Russland schreibt man in der Silvesternacht Neujahrswünsche auf ein Stück Papier. Um Mitternacht wird es angezündet und die Asche in den Champagner gegeben und getrunken. Die Wünsche sollen so in Erfüllung gehen.

**9 Philippinen**

An diesem Tag niemals mit leerem Portemonnaie aus dem Haus gehen! Außerdem bringt es Glück, um Mitternacht Münzen zu verschenken, auch sie sollen für Wohlstand im kommenden Jahr sorgen.