

BEZIEHUNGS COACH

Verletzen und vergeben

DER FALL. Wir sind seit über 30 Jahren zusammen und in den ersten 14 Tagen unserer Beziehung hat mich mein Mann, damals war er noch mein Freund, sehr verletzt, weil er noch einmal zu seiner früheren Freundin zurückgegangen ist und es mir nicht gleich erzählt hat. Ich glaube, ich komme über die Verletzung nicht hinweg. (Ingrid M.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Ingrid!

Ihre Beziehung muss Ihnen sehr viel bedeuten, wenn Sie sich so etwas eingestehen. Viele von uns bauen eine Mauer um sich herum und igeln sich in so einer Verletzung ein. Sie dagegen können Ihre Verletzung sogar benennen!

Wir stellen bei der Begleitung unserer Paare immer wieder fest, dass große Themen und Verletzungen oft mit anderen Verletzungen zusammenhängen, die man einander schon am Anfang der Beziehung zugefügt hat. Während anfängliche Verliebtheit und Erotik diese Verletzung verdecken, denken wir vielleicht, wir würden schon darüber hinwegkommen. Doch es ist wichtig, Verletzungen, die mitgenommen werden, in der Beziehung zu klären – und zwar gemeinsam.

Haben Sie schon darüber nachgedacht, Ihren Mann zu einem gemeinsamen Prozess einzuladen, an dessen Ende die mögliche Vergebung steht? Unserer Erfahrung nach ist es wichtig, sich in die Schuhe von damals zu stellen. Worin genau bestand die Verletzung? Welche Beschlüsse haben Sie damals gefasst und was verunmöglichen Ihnen diese Beschlüsse heute? Teil Ihrer Aufgabe ist es, sich auch in die Schuhe Ihres Mannes zu stellen. Wie hat er sich damals wohlgefühlt? Was haben Sie zur damaligen Situation beigetragen? Der nächste Schritt: vergeben – ihm und sich selbst. Oft hindert uns genau das, was wir selbst beigetragen haben, daran, dem Partner zu vergeben.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen guten Vergebungsprozess und wir wünschen Ihnen, dass am Ende dieses Prozesses Heilung und Wachstum für Sie beide möglich wird!



Abstand halten: in Zeiten von „Social Distancing“ nichts Unübliches. Befremdlich mag es nur wirken, wenn sich Paare, die eigentlich gemeinsam in einem Haushalt leben, dazu entscheiden, in ihrer Freizeit – zumindest etappenweise – getrennte Wege zu gehen. Unüblich ist es aber nicht, wie eine repräsentative Umfrage unter tausend Österreichern zeigt.

So geben 76 Prozent der in Partnerschaft lebenden Österreichern an, in der Freizeit ab und zu auch etwas alleine zu unternehmen. Besonders Frauen (32 Prozent) ist es ein Anliegen, ein unabhängiges Eigenleben außerhalb der Partnerschaft aufrechtzuerhalten, während nur 25 Prozent der Männer dieses Bedürfnis haben, heißt es in der von der Online-Partneragentur Parship in Auftrag gegebenen Befragung.

„Das Wechselspiel von Nähe und Autonomie bringt Schwung in eine Beziehung und fördert das Pflegen von sozialen Kontakten, Interessen und Hobbys“, kann Psychologin Caroline Erb der zeitweiligen Separierung durchaus Positives abgewinnen. Generell gilt es laut Umfrage nach Alter, Geschlecht und Herkunft zu unterscheiden: Je jünger ein Paar, desto stärker der Wunsch, dann und wann auch getrennte Wege in der

Freizeit zu gehen. Geografisch zeigt sich, dass im Westen Österreichs (Tirol, Vorarlberg) die gesamte Freizeit am seltensten mit dem Partner verbracht wird (14 Prozent), in der Steiermark liegt der Wert dagegen mit 26 Prozent am höchsten. Im Durchschnitt über alle Bundesländer machen zwei von zehn

„Das Wechselspiel von Nähe und Autonomie bringt Schwung in eine Beziehung.“

Caroline Erb, Psychologin

Paaren alle Freizeitaktivitäten im Doppelpack.

Wie man die kurze Auszeit nutzt, ist wiederum je nach Geschlecht unterschiedlich.

Männer gestalten ihre Zeit abseits von trauter Zweisamkeit vor allem mit dem Nachgehen von Hobbys (29 Prozent) und sportlichen Aktivitäten (28 Prozent). Frauen dagegen verbringen zu mehr als einem Drittel (37 Prozent) ihre Solo-Freizeit gerne vor dem Fernseher beziehungsweise nutzen Streamingdienste oder sind in den sozialen Netzwerken aktiv. Je ein Viertel verbringt die Zeit mit Familie (Eltern, Verwandte) oder trifft Freunde.

Geht die „Zeit für sich“ über den Fußballabend mit Freun-