

10 Wahrheiten, die bei Liebeskrisen helfen

Therapeuten und Therapeutinnen wissen am besten, wo es knirscht. Ihre Ratschläge können eingefahrene Partnerschaften neu beleben



„Klären Sie Ihre Finanzen“

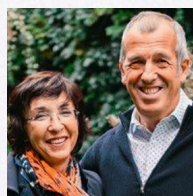
Was hat Geld mit Liebe zu tun? Viel! Denn Geld steht als Synonym für Gefühle und Einstellungen. Es deckt beispielsweise auf, welches Sicherheitsbedürfnis ich habe, welche Vorstellungen vom Leben, wie viel Raum ich brauche und wie viel Verbindung ich zulassen möchte. Da tun sich natürlich Unterschiede auf, und die spannende Frage ist dann: Wie gehen wir damit um? Wenn Paare in einen Konflikt kommen, dann läuft das Thema Finanzen fast immer im Hintergrund mit. Denn es geht dabei auch um die Rollendefinition. Wollen wir eher ein klassisches Modell leben oder streben wir eine gleichberechtigte Partnerschaft an? Und was heißt Gleichberechtigung in diesem Zusammenhang? Anhand des Themenkomplexes Finanzen kann man viel bearbeiten, was die Beziehung auf der romantischen Ebene ausmacht. Als Ziel steht immer, in Verbindung zu bleiben, damit man sich ein gemeinsames Leben aufbauen und zusammen Träume verwirklichen kann – und diese Gespräche über Geld bilden die Grundlage, obwohl sie unbequem und unromantisch sind.

Luciana Obermann, Therapeutin, praxis-obermann.de



„Vergeben Sie und lassen Sie los“

Unter Ratschlägen duckt man sich besser weg. Selbst wir als Therapeuten lassen es aus, von uns begleiteten Paaren zu sagen, was für ihre Beziehung das Beste sei. Beziehungen streben nicht einen bestimmten Erfolg an – sie gelingen. Dieses Gelingen hat unzählige Zutaten. Ratschläge von außen lassen sehr viele davon unberücksichtigt. Jedes Paar hat das Recht, eine individuelle Sichtweise zu entwickeln und Ressourcen in sich und in der eigenen Partnerschaft zu entdecken. Vielleicht anhand von Ideen und Inspirationen, aber immer selbst. Eine essenzielle Zutat für



gelingende Beziehungen ist, vergeben zu können, einander und sich selbst. Konflikte in der Beziehung fußen meist auf Verletzungen. Es reichen dafür uralte Kleinigkeiten, die noch nicht vergeben wurden. Unaufgelöst wird der Konflikt größer. Vergebung in heilsamer Form bedeutet nicht, alles gutzuheißen, was passiert ist. Es bedeutet, sich in die Schuhe des anderen zu stellen, die Seite des Gegenübers zu verstehen und zum passenden Zeitpunkt bewusst loszulassen. Vergebung ist nicht erzwingbar, aber erlernbar.

**Sabine und Roland Bösel, Paartherapeuten
(Online-Kurs unter www.liebesdoppel.at)** ➤