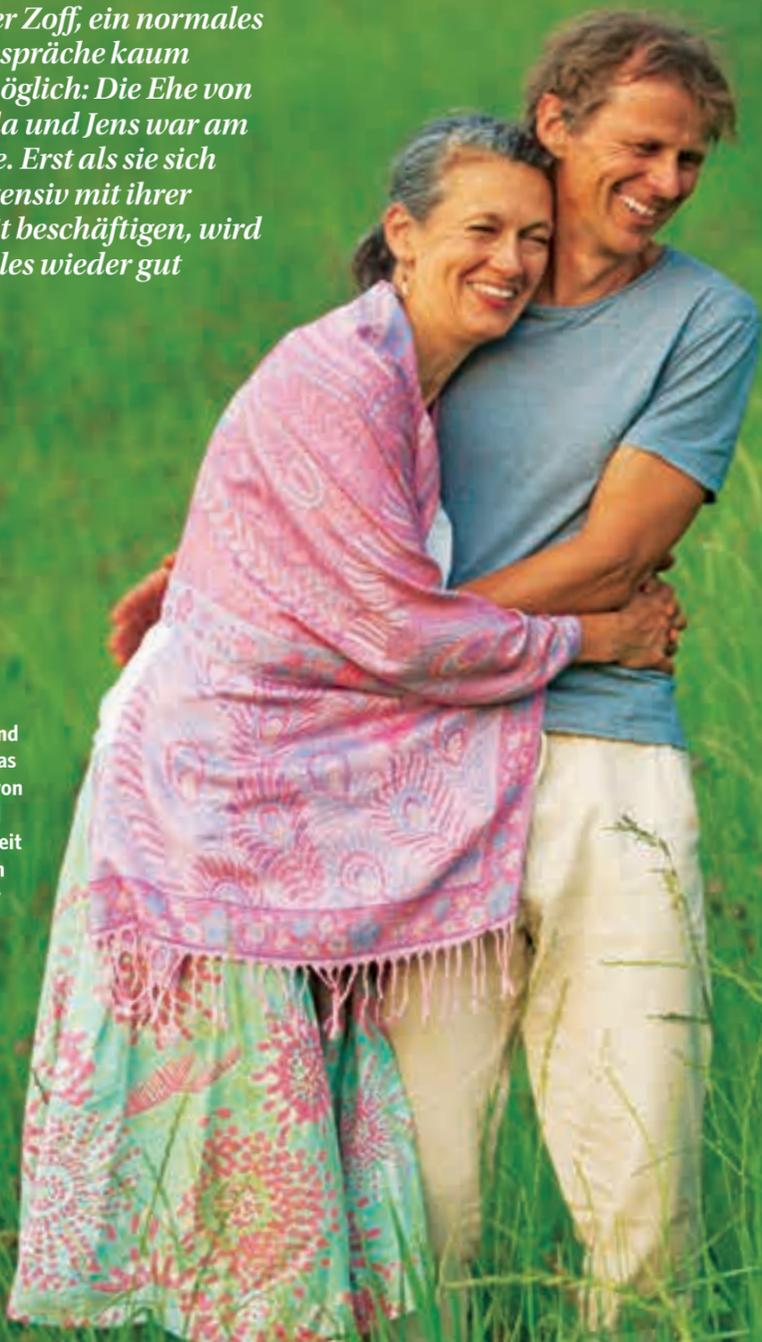


Nach jahrelangem Dauer-Streit, Wut und Vorwürfen „So haben wir unsere Liebe gerettet“

Täglicher Zoff, ein normales Gespräch kaum noch möglich: Die Ehe von Melinda und Jens war am Ende. Erst als sie sich intensiv mit ihrer Kindheit beschäftigen, wird alles wieder gut

„Viel küssen und umarmen“ – das hält die Liebe von Melinda und Jens frisch. Streit ist heute kein Thema mehr



Ende 2009 lernen Melinda (48) und Jens (53) sich über eine Online-Partnervermittlung kennen. „Es funkte sofort“, schwärmt Melinda. „Wir haben an Heiligabend alle Telefonakus leer telefoniert, uns im Januar zum ersten Mal getroffen – und wussten schnell: Das ist fürs Leben!“

Beide lieben die Natur und Tiere, gehen wertschätzend miteinander um. Es ist eine blitzschnelle Liebe: Im März zieht Melinda zu Jens auf die Nordseeinsel Juist, im April ist sie schwanger – und schon ein Jahr nach ihrem Kennenlernen kommt Oskar (heute 14) auf die Welt. Zwei Jahre später folgt Belá (12).

„Dann fing es an zu kriseln. Wir haben immer häufiger gestritten, uns irgendwann nur noch Vorwürfe gemacht und verbal verletzt.“

Mit zwei kleinen Kindern, Jobs und Haus sind sie nur noch Eltern, nehmen sich keine Zeit mehr als Paar – und streiten ohne Ende. „Ich habe geschrien, Jens hat sich völlig zurückgezogen – und ich habe noch mehr geschrien“, sagt Melinda. Heute kann sie nur den Kopf darüber schütteln.

Sie schlafen zeitweise getrennt, sprechen kaum noch miteinander. Mehr als drei Jahre geht das so. Bis sie völlig ausgelaugt sind. 2019 suchen sie Hilfe in der Praxis von Peter Bartning.

Der Paartherapeut aus Lübeck kennt solche Probleme. Und erklärt: „Auf die



Familienraum verwirklicht: 2020 sind Melinda und Jens mit ihren Söhnen Belá und Oskar nach Ungarn ausgewandert

Ernstere Gespräche führen die beiden heute ganz bewusst mit Berührung



Das Leben als Selbstversorger mitten in der Natur tut ihnen gut



Verliebtheitsphase und die Anpassungsphase, in der Partner beginnen, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, setzt meistens eine Kampfphase ein.“

Was genau heißt das? „Alte Wunden aus der Kindheit

blockieren uns und übernehmen in Konfliktsituationen unbewusst das Ruder“, so der Experte. „Die Gespräche werden irrational, weil sie von Wut, Angst oder Trotz geleitet werden, die ihren Ursprung in Verletzungen unserer Kindheit haben.“

Das führe zu Missverständnissen. „Sachliche Konfliktlösungen werden dann unmöglich.“

Deshalb hat er sich in seiner Arbeit mit Paaren auf die Heilung des „Inneren Kindes“ spezialisiert. Melinda und Jens nehmen an einem Wochenendkurs teil, um alte Wunden aus der Kindheit aufzuspüren. Und im besten Fall Schritt für Schritt zu heilen.

Alte Verlustängste überwinden

Melinda, die in Rumänien aufgewachsen ist, erkennt: „Ich habe riesige Verlustängste, weil mein Vater ohne uns nach Deutschland vorausgewandert ist – und dann auch früh gestorben ist. Das lässt mich aus Verzweiflung

schreien, sobald sich Jens zurückzieht!“

Und Jens erkennt, dass er ein sehr sensibles und ängstliches Kind war, das in Kindergarten und Schule oft streng gemaßregelt wurde. Erfahrungen, die seine Kinderseele verletzen. „Ich brauchte vielleicht stärker als andere das Gefühl, angenommen und wertgeschätzt zu sein.“

Aus Selbstschutz zurückgezogen

Melindas Schreien war mir zu viel, deshalb habe ich mich aus Selbstschutz zurückgezogen.“

Sie lernen viel über sich selbst. Sprechen ganz offen miteinander drüber. „Wir trainierten, respektvoll miteinander zu kommunizieren. Anfangs brauchten wir eine Art Übersetzer, weil wir einfach riesige Kommunikationsschwierigkeiten hatten“, weiß Melinda.

Heute hilft ihnen ein Gesprächsritual: „Wir setzen uns gegenüber voneinander hin, schauen uns in die

Augen und halten uns an den Händen“, sagt Jens, „dann beginnen wir das Gespräch. Das gibt uns beiden Sicherheit, hilft uns, den Kontakt zueinander auch bei negativen Gefühlen nicht zu verlieren – und macht empathischere Gespräche möglich!“

Der Codewort-Trick – und Händchen halten

Auch die Codewort-Vereinbarung tut ihnen gut: Für den Fall, dass doch mal die Stimme des wütenden, trotzig oder ängstlichen Kindes, das sie einmal waren, übernimmt, empfahl Peter Bartning den beiden, so ein Wort einzuführen: „Sobald einer von uns ‚Zwiebel‘ sagt, beenden wir das Gespräch für den Moment, führen es erst weiter, wenn beide einen kühlen Kopf haben.“

All die Mini-Tricks helfen – und wie! Heute spielt Streit keine Rolle mehr bei Familie Wilde. Tiefere Gespräche führen sie ganz bewusst regelmäßig. Weil sie von Peter Bartning gelernt haben: „Miteinander reden, von Herz zu Herz – das hält die Liebe warm!“

Als diese Liebe gerettet war, wagten sich die beiden an das größte Abenteuer ihres Lebens: „Wir sind 2020 nach Ungarn ausgewandert, bauen hier mitten im Grünen unser Traumhaus, das Jens als studierter Architekt selbst entworfen hat und baut!“

Kühe, Ponys, Hühner und üppige Gemüsefelder sollen folgen, um sich gemeinsam ihren Selbstversorgertraum zu verwirklichen. „Wir haben heute so viel mehr Zeit füreinander, führen eine reife, erwachsene Liebe, die auf gegenseitigem Verständnis basiert – das ist pures Glück“, sagt Melinda lächelnd. Ein Alltagsgeheimnis möchte sie unbedingt noch teilen: „Viel küssen und umarmen – auch zwischendurch! Das tut gut und hält die Liebe frisch.“

SIRA HUWILER-FLAMM

BUCH-TIPP:

Peter Bartning: „Das Innere Kind in der Paarbeziehung“ (Verlag Herder, 2. Auflage 2025, 176 Seiten, 12 Euro)



Für Krisen-Paare

Kurse zur „Aussöhnung mit dem Inneren Kind“ für Paare bietet der Experte Peter Bartning vor Ort in Lübeck und regelmäßig auch online (www.beziehungsheilung.de) an.