



**Carol Olterdorf (47), Kauffrau, und Dieter Grübner (42), Heilpraktiker**

## „Das Beziehungs-Seminar hat uns einander näher gebracht“

„Carol und ich sind erst seit zwei Jahren ein Paar, doch auch bei uns schleicht sich schon der Alltag ein. Kleine Reibereien natürlich auch. Doch um erst gar nicht in eine verfahrenere Situation zu kommen, haben wir uns entschlossen, ein Beziehungs-Seminar zum Thema ‚Nähe und Distanz‘ zu besuchen. Zusammen mit zehn anderen Paaren erlebten wir ein Wochenende mit vielen neuen Erfahrungen und Partnerschaftsübungen. Organisatorische Dinge und Alltagsorgen blieben draußen, es ging nur um uns. Und wir klärten Fragen wie: ‚Was wünsche ich mir von meinem Partner? Was kann er leisten, was muss ich mir selbst erfüllen? Wie ist er geworden, wie er ist?‘

Dabei fanden wir viel über Muster heraus. So habe ich mir schon als Kind aufgrund bestimmter Erfahrungen Anerkennung über Leistung geholt und arbeite heute noch manchmal zu viel. Das hilft meiner Freundin, mich besser zu verstehen. Und ich habe umgekehrt gelernt, dass Leistung nicht alles ist. Durch dieses Wissen kommen wir unbeschwerter miteinander aus. Warum das Seminar? Viele Menschen gehen prophylaktisch zur Zahnreinigung. Warum sollte man das nicht auch mit seiner Beziehung so machen? Wenn man sie gut pflegt, umgeht man vielleicht tiefere Verletzungen innerhalb der Partnerschaft und hält sie so gesund. Das nächste Seminar ist deshalb schon gebucht.“

**Carol und Dieter besuchten das Beziehungs-Seminar von Therapeutenpaar Doro Kurig und Jochen Tetzlaff in Kassel. Infos: [www.integralis-net.de](http://www.integralis-net.de)**



**Antje Riecken (55), Friseurmeisterin, und Ingolf Riecken (65), Ingenieur**

## „Freiraum hält die Sehnsucht wach“

Sich Freiraum gewähren - das ist das Geheimnis von Friseurmeisterin Antje und Ingenieur Ingolf Riecken. Seit 20 Jahren sind sie miteinander verheiratet. Die fatale Kombination aus zu viel Nähe und zu wenig Sehnsucht kannten die beiden aus ihren ersten Ehen. Deshalb entschieden sie von Anfang an: Wir brauchen aber auch mal Distanz voneinander. „Da Ingolf ein Stadtmensch ist und ich die Ruhe genieße, wohnen wir - schon vom ersten Tag an - in der Woche oft getrennt“, sagt Antje. „Ingolf in seiner Hamburger Wohnung, ich in Travemünde.“

Die Verschmelzung, die andere Paare oft in der ersten Verliebtheits-Phase haben, blieb bei

ihnen aus. Dafür aber auch die Enttäuschung, die viele spüren, wenn einer versucht, wieder mehr eigene Wege zu gehen. Kann man sich bei so einem Ehe-Modell nah sein? „Ja, das Wochenende gehört ganz uns und bekommt dadurch eine besondere Bedeutung“, sagt Ingolf. „An den Tagen, an denen wir nicht zusammen sind, telefonieren wir ausgiebig“, fügt Antje hinzu.

Alltagsmacken wie Haare in der Dusche oder schmutzige Gläser vom Vorabend sind kein Thema. „Im Gegenteil - wenn Antje zu mir in die Wohnung kommt, dann spiele ich gern den Gastgeber. Routine und Langeweile? Das gab und gibt es bei uns nicht.“