

Ziehen wieder gemeinsam an einem Strang – und gönnen sich konsequent auch Momente zu zweit: Renana und Daniel



140 000 Ehen werden pro Jahr geschieden



„Ich hab mich neu in meinen Mann verliebt“

Dabei wollte Renana Voß (37) sich schon trennen ...

Liebe weg, Nähe auch, nur noch Zoff: Vor drei Jahren stand die Ehe von Renana und Daniel (36) kurz vor dem Aus. Dann buchte Renana ein sogenanntes Ehefrauen-Coaching ...

Elf Jahre lang war alles in Butter: Renana aus Bexhövede seit 2009 glücklich mit ihrem Mann Daniel verheiratet, happy mit den Kindern Elin (6) und Lina (11).

Doch mit der Pandemie kamen die Probleme. „Mein Mann ist im Außendienst, ich sah ihn kaum noch. Dafür musste ich meinen Job – ich arbeite bei der Agentur für Arbeit – im Homeoffice wuppen. Dazu allein Lina unterrichten, mit Elin spielen, kochen, den Haushalt schmeißen. Daniel war gefühlt nie für mich da.“

Renana leidet unter schlimmen Migräne-Attacken, ist erschöpft bis an den Rand des Burnouts – jeden Abend fällt sie unglücklich ins Bett. „Dieses Unglück machte uns natürlich beiden zu schaffen. Wir sahen uns kaum noch, hatten keine Zeit für uns als Paar, ließen die Unzufriedenheit mit Vorwürfen aneinander aus. Irgendwann war da eine Mauer, ich fühlte keine Liebe mehr.“

Aber Renana und Daniel wollen ihre Ehe retten. Sie versuchen eine Paartherapie, lesen Ratgeber, fahren zur Kur, gehen getrennt zum Therapeuten. Nichts hilft. Renana: „Im Juli 2022 planten wir schon die Trennung.“ Da entdeckt Renana auf Instagram eine Anzeige für einen kostenlosen dreitägigen Onluine-Workshop bei Alexandra Weber: Die 53-Jährige bietet „Beziehungscoachings für Ehefrauen“ an.

Renana meldet sich an. „Schon nach dem ersten Tag hatte ich so viel gelernt, dass sich etwas in mir veränderte.“ Nach dem Basis-Workshop buchte sie das

Dankbarkeitsübungen: Renana schreibt jetzt jeden Tag auf, wofür sie dankbar ist – und trainiert ihr Gehirn so auf „positiv“
Audio-Übungen (r.): Dabei konzentriert sich Renana auf ein Problem – und löst es auf



intensive Coaching-Programm, das sofort wirken soll. „Ich erkannte, dass ich für das Gelingen meiner Ehe selbst etwas tun kann – und nicht nur mein Mann.“ Und Renana erkennt auch, was sie bisher bremste: „Dass er mich oft so wütend machte, triggerte eine Verletzung aus der Kindheit. Meine Eltern hatten sich getrennt, als ich vier war. Lange dachte ich: Papa verlässt mich, weil ich es nicht wert bin, geliebt zu werden. Ich hatte gelernt, dass man sich bei Problemen trennt. Diese falsche Überzeugung wollte ich loswerden.“

Kummer aus der Kindheit

Im Programm lernt Renana unter Anleitung, wie sie diese falsche Wahrheit in ihrem Kopf auflösen kann. „Ich ging, vereinfacht ausgedrückt, noch mal in meinen Kindheitsschmerz, lernte ein neues Verständnis für meinen Vater und ließ meine Trauer los. Jahrelang hatte ich nicht geweint, jetzt liefen die Tränen. Das war wie eine Rückführung, die mich heilte.“

Renana beginnt, ihren Mann mit liebevolleren Augen zu sehen. „Die Mauer, die ich um mein Herz

gebaut hatte, bröckelte endlich. Ich wurde ruhiger, weniger explosiv, hatte wieder Energie und wurde so lebensfroh wie früher. Und ich konnte wieder schlafen.“

Heute führen Renana und Daniel eine harmonische Ehe. „Wir nehmen uns jeden Tag etwas Zeit zu zweit, wir haben wieder Spaß und Energie als Familie, sind voller Leichtigkeit. Wir ziehen an einem Strang und schmieden Zukunftspläne! Seit ich den Druck rausgenommen habe, macht Daniel von sich aus viel mehr mit den Kindern und interessiert sich für das, was ich tue.“

Das Glück ist zurück. Und Renana sicher: „Das Coaching hat meine Ehe wirklich gerettet.“ JANA HENSCHEL



Um die Töchter Lina (11) und Elin (6) kümmert sich jetzt auch Papa Daniel wieder mehr



Alexandra Weber (53) hilft Frauen, sich neu in ihren Mann zu verlieben

So funktioniert „Ehefrauen-Coaching“

Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Ich stand nach acht Jahren Ehe selbst kurz vor einer Trennung. Weil ich unseren Kindern das ersparen wollte, suchte ich in Büchern, bei Workshops und Coaches nach einer Lösung. Und sah, was viele unglückliche Ehefrauen verbindet.

Und was ist das?

Viele Frauen wünschen sich mehr Gespräche, mehr Nähe, einen liebevolleren Umgang mit dem Partner. Wenn das alles fehlt, leiden sie, werden immer unzufriedener – was dann auch den Mann entsprechend reagieren lässt. Er spiegelt ihren Seelenzustand. Ich helfe bei Beziehungsthemen, wo die Frau sagt: Wir haben 50-mal drüber geredet, er ändert sich einfach nicht.

Wie funktioniert Ihre Methode?

Die Frauen entdecken bei mir, wo die Wurzel ihrer Unzufriedenheit liegt. Wir lösen starre Denkmuster auf – und der Weg ist wieder frei für die Liebe.

Und der Mann muss gar nichts tun? Klingt ziemlich einseitig.

Tatsächlich ist der Mann oft gar nicht in einer Krise, ahnt auch nichts von den Trennungsgedanken der Frau. Es sind meistens die Frauen, die nach einer Lösung suchen. Ich hatte eine Klientin, die stand in der vierten Ehe kurz vor der Scheidung. Wir fanden heraus, dass sie unbewusst kein Glück aushalten konnte und ihren Mann deshalb auf Abstand hielt – und lösten das auf. Danach blieb sie glücklich bei ihm.

Und wie läuft Ihre eigene Ehe heute?

Super! Mein Mann ist mein Lieblingsmensch. Ich würde ihn sofort wieder heiraten.

INFO: Aktuell bietet Alexandra den 3-Tage-Basisworkshop (Wert 997 Euro) kostenlos an. Infos: www.alexandraweber-coaching.de