

mit wem er sich unterhält.

Sie ist eifersüchtig, auf jeden, der in Armens Nähe ist. Seine Freunde lehnt sie total ab – obwohl sie die gar nicht kennt. „Ich konnte nicht dagegen an, dieses Gefühl brodelte in mir.“ Als er für die Weihnachtstage zu ihr nach Frankfurt reist, mit Geschenken bepackt und freudestrahlend, öffnet Hasmik mies gelaunt die Tür. „Ich hatte Stunden allein den Baum geschmückt und mich in meine Wut immer mehr reingesteigert.“ Sie macht Schluss: „Du hast mich nicht verdient“. Eigentlich will sie ihm nur Angst machen, will dass er um sie kämpft. Doch der verletzte Armen versteht die Welt nicht mehr – und geht.

Zu Silvester schreibt er ihr: „Neues Jahr, neues Glück?“. Sie will schreien: „Ja, ich vermisse dich so sehr!“ Aber sie schreibt nur kalt: „Gleichfalls!“. Ein Jahr lang sprechen die beiden kein Wort mehr miteinander. Er stürzt sich in die Arbeit, beginnt eine Weiterbildung. Sie vergräbt sich zu Hause. „Ich habe täglich geschaut, was er auf Facebook postet, nahm mir immer wieder vor, ihm zu schreiben – aber ich war zu stur.“

Erst als sie zufällig den Casting-Aufruf der Vox-Sendung „Eine Nacht mit dem Ex“ entdeckt, beschließt sie: „Das ist perfekt, wir müssen sprechen,

„Warum hast du nicht um mich gekämpft?“

„Ich war zu stolz“

sonst bleibe ich ewig gefangen in meinem Selbstmitleid, meiner Wut.“

Im Februar 2018 treffen sie sich zur Aussprache. Beide sind nervös. Sie zittert, er hat einen knallroten Kopf. Dann beginnen sie, ehrlich miteinander zu sein, stellen sich ganz konkrete Fragen, die wehtun. Sie will wissen: „Warum hast

Endlich versöhnt! Das Paar (u.) nach der ersten Aussprache



Bei ihrer Verlobung im August trug Hasmik ein rosa Märchenkleid



„Ja, das tue ich wirklich!“

„Vertraust du mir jetzt?“

du nicht gekämpft, hast du mich nicht genug geliebt?“

Er gibt zu: „Ich war zu stolz, das war falsch!“ Er fragt: „Wie schwer war es für dich, eine Fernbeziehung zu führen?“ Sie gibt zu: „Es war nicht einfach, ich war zu eifersüchtig, zu hart zu dir, habe auch Fehler gemacht.“ Stunden später nimmt er sie in die Arme. Beide weinen. Und beide spüren: „Wir haben noch eine Chance, finden eine Lösung.“

Und die finden sie tatsächlich: Statt die Wochenenden voller Eile in anderen Städten zu verbringen, mieten sie in Gütersloh eine Wohnung, richten sie liebevoll ein. Hasmik lernt endlich seine Freunde kennen, auf die sie so eifersüchtig war, muss zugeben: „Sie sind nett.“ Im August feiern sie ihr wiedergefundenes Glück – mit einer Verlobung in ihrem Geburtsland Armenien. Und Anfang April 2019 werden sie kirchlich heiraten. „Dann trage ich ein wei-

ßes Prinzessinnenkleid“, verrät Hasmik.

„Wir waren so dumm, haben ein

ganzes Jahr verloren, nur weil wir so stur waren“, sagen beide. „Klar streiten wir manchmal noch. Aber wir gehen jetzt viel sanfter miteinander um. Wir werden unser restliches Leben miteinander verbringen. Die vielen langen Gespräche waren wichtig, wir haben Urvertrauen zueinander aufgebaut.“

Gerade haben sie ihren ersten gemeinsamen Christbaum geschmückt. „Das war so lustig“, sagt Hasmik, „wir haben Sekt getrunken, ‚Abba‘ gehört und uns beim Aufhängen der ersten Kugel etwas gewünscht, das wir nicht ver-raten. Sonst geht es ja nicht in Erfüllung.“ Sie schmunzelt. „Aber wer weiß, vielleicht sind wir ja nächstes Weihnachten schon zu dritt ...“ SIRA HUWILER

In 6 Schritten zur Versöhnung

Expertin Ursula Wawrzinek



hat das Buch „Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten – Wie Sie Konflikte kreativ lösen“ geschrieben (Klett-Cotta 2018, 19 Euro)

1 Funkstille nutzen

Unerfüllte Erwartungen führen zu Konflikten. Zwei Partner sind nie eine Person – jeder hat eigene Bedürfnisse. Eine Auszeit bietet die Chance, auf die Sehnsucht im Herz statt auf die Wut im Bauch zu hören. Welche Streitthemen tun warum so weh?

2 Gespräch vorbereiten

Fragen aufschreiben – das hilft, Konflikte zu lösen:

- „Welche Gefühle hast du dazu/ habe ich dazu?“
- „Was stört dich/mich konkret?“
- „Was ist dein/mein unerfülltes Bedürfnis?“

3 Sich offen begeben

Ein klärendes Gespräch vereinbaren. Ich-Botschaften statt Du-Vorwürfe senden: „Ich vermisse dich“ statt „Du hast nie Zeit für mich“. Und den anderen aussprechen lassen; Gefühle, Wünsche und Ängste äußern.

4 Lösungen finden

Jeder hat Ecken und Kanten. Liebe braucht Toleranz und Kompromisse. Also nicht zu Hause sitzen und Wut aufstauen. Lieber rauskriegen, wie sich die Bedürfnisse, die der Partner nicht erfüllen kann, anders erfüllen lassen – und die Sache anpacken.

5 Vergeben und loslassen

Nicht auf alten Verletzungen rumreiten. Zur Liebe gehört, sich selbst und gegenseitig immer wieder zu vergeben – auch nach vielen Jahren! Kuschneln, ein Abendessen, ein Kurzurlaub helfen dabei.

6 Neue Wege gehen

Stimmen die Grundwerte (zu Familie, Umgang mit Geld) überein, ist das eine gute Basis für langfristiges Glück. Alle anderen Themen sind Kleinkram. Darum: Nicht im Schneckenhaus aus Sturheit und Stolz sitzen bleiben, gemeinsam neue Wege gehen.