

Donnerstag, 30. April 2026 | Seite 9

BAD DOBERAN

Traureden und Beziehungstipps

Die Kühlungsbornerin Doreen Bräun (47) führt Paare zum Ja-Wort und berät sie in Sachen stabile Partnerschaft

VON ANJA VON SEMENOW

KÜHLUNGSBORN. Sie verbindet Menschen – ob am Strand, unter der Seebrücke oder wo auch immer zwei heiraten möchten. Doreen Bräun ist freiberufliche Theologin. Ihre Mission sind vor allem Traureden – und Beziehung coaching.

„Ich möchte Paaren präventiv helfen, damit sie ihre Beziehung oder Ehe gut aufstellen, ohne Probleme zu haben“, erklärt die 47-Jährige. Mit ihrem Konzept „Mega“ (Make Ehe great again) gibt sie schon vorher den Paaren, die sie als Traurednerin wählen, wertvolle Wegweiser mit an die Hand.

„Wer mit mir den Weg geht, bekommt viel Tiefe. Ich spreche immer mit beiden in Einzelgesprächen und stelle entsprechende Fragen, um sie auf das vorzubereiten, was kommt. Die Ehe soll ja lange halten und glücklich sein“, so Bräun.

So werden Heiratswillige mit Gedanken konfrontiert, die sie sich vorher noch nicht gemacht haben. „Ich frage dann: Welche Macke hat der andere, die dich in drei Jahren stören könnte und wie willst du damit umgehen?“

Bräun sagt: Das seien mitunter unbequeme, aber notwendige Realitäts-Checks, die man bei einer stabilen Beziehung nicht außer Acht lassen sollte. So wenig man darauf vorbereitet wird, wie man das Leben als Eltern meistert, so wenig lernt man auch, wie Beziehungen wirklich gelingen. Hier will sie mit ihrem Konzept ansetzen.

Erste Ehe der Traurednerin brach auseinander

Die gebürtige Stralsunderin weiß, wovon sie spricht. Auch ihre eigene Lebensgeschichte prägte ihre Arbeit. Als Bräun damals ihre erste freie Trauung hielt, lag ihre eigene Ehe gerade in Scherben. Doch was sie sich danach nicht vorstellen konnte, tritt dennoch ein. Sie



Doreen Bräun ist nicht nur Traurednerin - sie coacht auch Paare für das Gelingen der Ehe.

FOTO: FRANK SÖLLNER

lernt wieder einen Mann kennen, mit dem es passt. Seit zehn Jahren ist sie inzwischen zum zweiten Mal glücklich verheiratet und hat zwei Kinder.

„

Liebe allein reicht nicht - es ist eine bewusste Entscheidung.

Doreen Bräun, Traurednerin und Coach

„Ich bin mir heute anders bewusst, was wir als Paar brauchen“, sagt die passionierte Eisbaderin. Ihre Erkenntnis: „Liebe allein reicht nicht.“ Es sei eine bewusste Entscheidung.

Beide müssen für diese Ehe sorgen. Das mache es so herausfordernd.

Streit über Finanzen, Reden, Aktivitäten und sogar Essen

Ihr Beziehung coaching soll allerdings nicht nur für Verheiratete zugänglich sein. Auch Paare ohne Trauschein können sich coachen lassen. Zentrale Themen des Konzepts sind Macken, Essen, Gespräche und Aktionen. „Über das Essen stolpern immer viele“, sagt die Kühlungsbornerin lachend.

„Dabei ist das Essen doch ein zentraler Punkt. Immerhin muss man sich ja täglich damit beschäftigen, insbesondere wenn man Kinder hat“, sagt sie. Auch das Thema Geld spricht sie im Rahmen ihres Coachings an.

Unter Paaren ist das Thema oft ein Tabu, wie auch eine Umfrage im Auftrag des Bezahl-dienstes PayPal zeigt. Hier gaben 73 Prozent der Befragten an, nicht über Geld streiten zu wollen.

21 Prozent haben Angst, die Beziehung mit dem Thema zu belasten. Und 27 Prozent sind unsicher, wenn Geld vom Partner eingefordert wird.

Seit 13 Jahren vermählt sie nun freiberuflich Menschen. „Ich möchte die Trauungen individuell gestalten und auf die Paare zuschneiden, sodass es sich wie zu Hause anfühlt. Das kann ich in der Kirche nicht“, erzählt sie.

Ein Weg, der Paaren an ihrem besonderen Tag Vertrauen in den Ablauf schenkt und Achtsamkeit für den Moment: Vor jeder Hochzeit gebe es bei

ihr eine Premiere, also eine Art Generalprobe, damit das Paar weiß, was passiert.

Trau-Erneuerungen nehmen zu

Einige Paare, die bereits Silberhochzeit feiern und seit 25 Jahren verheiratet sind, entscheiden sich dafür, ihr Eheversprechen noch einmal zu bekräftigen. „Trau-Erneuerungen nehmen zu“, sagt die 47-Jährige.

Jedes Paar feiere das anders, manche nochmal im Brautkleid, einige mit neuen Ringen, im großen Kreis oder nur zu zweit mit ihr. „Ich mache alles mit“, betont die Traurednerin, die dabei gern barfuß im Sand steht. „Ich geh' auch ins Wasser, wenn es sein muss.“ Abgehärtet durchs Eisbaden ist Doreen Bräun.

IHRE REDAKTION

Redaktion: 0381/365 410
Leserservice: 0381/38 303 015
Anzeigen: 0381/38 303 016



VON MICHAEL MEYER

Wo fängt Opa an, wo hört Oma auf?

Alles, was man über die deutsche Seele wissen muss, steht in Verordnungen. Im Behördendeutsch heißt eine Schubkarre „Einachsiger Dreiseitkipper“. Fragen? Keine! Außer: Was muss man morgens rauchen, um auf so was zu kommen? Vermutlich dasselbe Zeug, das man braucht, um sich „raumgreifendes Großgrün“ (Baum) oder „Personenvereinzelungsanlage“ (Drehkreuz) auszuenden. Womit wir die eine Seite der Medaille hätten. Die andere: Schilder. Deutsche lieben Schilder, am besten mit Verbotten drauf. Abkürzungen gehen auch. An der A 20 stehen kleine weiße mit der Aufschrift „Opa Anfang“ und „Opa Ende“. Ich frage mich natürlich, wo Oma anfängt und aufhört. Aber da gibt das Internet Auskunft, dass Opa für „offenporiger Asphalt“ steht. Mein Opa war da anders. Und so was kann Oma natürlich nicht. Etwas weiter sieht man das: „Ast“. Tja, ich könnt' mir einen lachen, wär ich nicht so mit Autofahren beschäftigt. Sonst verpass ich noch meinen nächsten Ast. Also, die letzte Ausfahrt Rostock – nicht Brooklyn.

Molli-Lauf: Diese Straßen sind gesperrt

BAD DOBERAN. Am 1. Mai lädt der DRK-Kreisverband zur 15. Ausgabe des Molli-Laufs in Bad Doberan. Die Strecke führt traditionell entlang der Mollispur. Daher kommt es für den Verkehr zu Einschränkungen. Das betrifft die Beethovenstraße, Dammchaussee und die B 105 bis Heiligendamm sowie die Goethestraße und die Severinstraße. Hier müssen sich Autofahrer zwischen 10.45 und 13 Uhr auf Behinderungen einstellen. Mehrere hundert Sportlerinnen und Sportler haben sich bisher angemeldet. Die Laufstrecken sind drei, sechs und zwölf Kilometer lang, zudem gibt es eine Wanderoute zwischen dem Seebad Heiligendamm und Bad Doberan. Parallel zum Molli-Lauf findet auf dem Klostergelände in Bad Doberan von 10 bis 14 Uhr die Ehrenamt-Messe statt. Weitere Informationen zum Molli-Lauf und zur Messe finden Sie unter www.drk-dbr.de

Ostseeküstenlauf trotz größerer Startkapazitäten wieder ausverkauft

Wettbewerb am 3. Mai mit 630 Teilnehmern in Rerik / Kontingent soll für 2027 nochmals erhöht werden

VON MANUELA THAMM

RERIK. Damit haben die Organisatoren des Ostseeküstenlaufs in Rerik nicht gerechnet: Nachdem der Lauf 2025 mit 460 Teilnehmern ausverkauft gewesen war, ist das Kontingent für dieses Jahr deutlich erhöht wor-

den. „Wir haben für dieses Jahr die Kapazität der Startplätze um 40 Prozent erhöht. Dass diese nicht ausreichen würde, konnte bei der Planung keiner ahnen“, sagt Cheforganisator Roman Klawun von Pro Event. Denn auch die verfügbaren 630 Plätze sind restlos ausver-

kauft. Auch spontan am 3. Mai gebe es keine Chance, doch noch einen Startplatz zu ergattern.

Seit 1994 gingen nie mehr Sportlerinnen und Sportler an den Start. Die kämen nicht nur aus MV – fast alle Bundesländer sind beim Ostseeküstenlauf vertreten.

Im Oktober für Küstenlauf 2027 anmelden

Wer selbst einmal beim Ostseeküstenlauf dabei sein will, muss also auf 2027 warten. Schon im Oktober startet die Anmeldephase für das kommende Jahr. Dann wollen die Organisatoren um Roman Klawun noch einmal das Starterfeld vergrößern. Dass dann die 1000er-Marke erreicht werde, sei für die Organisatoren keine Zielsetzung, heißt es von Pro Event. Der Lauf werde vor allem für seine landschaftlich attraktive Strecke geschätzt – so

führt die 10-Kilometer-Distanz etwa lange an der Ostseeküste entlang. Für Halbmarathonis geht es zum Leuchtturm Buk hinauf, wo sich ebenfalls eine tolle Aussicht auf die Ostsee bietet.



Der Ostseeküstenlauf hält für die Teilnehmer eine anspruchsvolle Strecke bereit.

FOTO: ROLF BARRHORN

Sie wollen Ihre Termine bekannt machen?

Einfach eintragen unter kalender.ostsee-zeitung.de und selbst verwalten.



Terminliche Registrierung erforderlich. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung.

JACKPOT

heute ca. **55**

5 EURO GUTSCHEIN*
Gutscheincode **MEUNIER2026**

Spielteilnahme unter 18 Jahren ist gesetzlich verboten!
Glücksspiel kann süchtig machen.
Infos unter www.check-dein-spiel.de, BÜG-Hotline: 0800 137 27 00

EURO JACKPOT

Mio.€
Chance 1: 140 Millionen

LOTTO
Mecklenburg-Vorpommern

*Jetzt für alle Neukunden nur auf www.lottomv.de