

Reportage.

Handeln, bevor es zur Krise kommt – das ist die Idee der Beziehungscoaches Agnes Goldmann und Peter Gigler. Bei einem „Paar“-Wellness-Nachmittag erfuh das Paradox-Duo Kuhn & Hufnagl, wie das gehen soll.

VON GABRIELE KUHN

Und – wie geht's euch so? Gut geht's uns, sagt die Frau, sagt der Mann. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann lieben sie noch heute. Aber oft nur im Märchen.

Ein glückliches Paar zu sein, vor allem aber zu bleiben, ist ein komplexes Projekt, das an den banalsten Dingen scheitern kann. Etwa an der Frage, wer erst mit dem Hund geht und später das Klopapier kauft. Da geht rasch einmal das Wesentliche verloren – der Blick aufeinander, das Gefühl füreinander, die Lust am Miteinander. Was tun?

Ein Experiment. Der Mann nebenan und ich sitzen in der Praxis der Beziehungscoaches Agnes Goldmann und Peter Gigler (www.aufmachen.at) und warten, was passiert. Ihr Konzept von „Beziehungswellness“ hat jedenfalls neugierig gemacht und erinnert vage an einen Werbespot von Joki Kirschner aus dem Jahre Schnee: „Geld macht glücklich, wenn man rechtzeitig drauf schaut, dass man's hat, wenn man's braucht.“ Man ersetze das Wort Geld durch den Begriff „Zufriedenheit“ und schon passt's.

Zeit miteinander
Wer Goldmann & Gigler in Sachen „Liebeswellness“ konsultiert, vertritt sich im Grunde gut. Von Krise keine Spur. Hier geht es um Prävention und darum, einen bewussten Blick auf die Beziehung zu werfen. Das Coaching-Duo umreißt die Idee: „Im Beziehungswellness-Seminar verbringen Paare qualitativ hochwertige Zeit abseits des Alltags miteinander. Sie bekommen Impulse und neue Sichtweisen, wohlthuende Stärkung und nützliches Handwerkszeug. Und sie erfahren, wie heilsam es sein kann, einander einfach nur zuzuhören oder zu erkennen, was sich hinter einem Konflikt verbirgt.“

Eine Herausforderung, wie sich bald zeigen wird. Wir legen mit der „Beziehungs-Dyade“ los. Bevor wir in der hellen Altbauwohnung in Perchtoldsdorf alleine weiterwurscheln, klären Goldmann und Gigler auf: „Das ist ein strukturiertes Zwiegespräch, bei dem es ums Zuhören geht. Einer fragt, der andere antwortet – und zwar ohne Hirnzensur, mit maximalem Bauchsatz. Der, der fragt, darf nichts anderes tun außer zuhören und – am Ende der Antwort – Danke sagen. Das Ganze bitte zwei Mal wiederholen

Der Liebe einen Schubs geben



Fünf Beziehungsbooster, die helfen

Bewusstsein. Der tägliche Paarlauf hat Tücken und leider gibt es keine allgemein gültige Formel fürs Liebesglück. Aber ein paar wirksame Tricks

- 1 Bewusstes Miteinander** Und täglich grüßt das Murmeltier – so oder ähnlich lässt sich zusammenfassen, was die Liebe häufig kaputt macht: der Alltag. Hier liegt es laut den Beziehungscoaches Agnes Goldmann und Peter Gigler in der Eigenverantwortung beider Partner, gut auf sich zu schauen: Wie gehe ich mit mir um, wie gehen wir mit uns um, was brauchen wir, damit der Alltag nicht alles überlagert? Achtsamkeit ist gefragt – ein bewusster Akt, sich eingehenden Ritualen (wie etwa Handy-schauen, Fernsehen, etc.) zu entziehen. Gegenseitige Wertschätzung ist hier das Um und Auf. Goldmann: „Sie hat etwas sehr Heilsames und Verbindendes.“
- 2 Erfahrungen teilen** Guy Bodemann, Psychologe an der Uni Zürich, forscht an Stress und Bewältigungsstrategien von Paaren und hat ein eigenes Präventionsprogramm namens Paarlife entwickelt – im Buch „Liebe“ (Dumont) schrieb er: „Alltagsstress ist der geheime Feind der Liebe“. Eine Rezeptur dagegen: Paare, die sich Stresserfahrungen in ihrem Alltagsleben gegenseitig offenbaren, einander zuhören, sich bemühen, die Erfahrungen des anderen zu verstehen und dem anderen bei der Bewältigung helfen, sind glücklicher.
- 3 Jemand anderem erlauben, anders zu sein** Ebenfalls im Buch „Liebe“ verrät der Psychoanalytiker Paul Verhaeghe seine Formel für Beziehungsglück: „Die treffendsten Worte für die reife Liebe habe ich von jemandem am Ende seiner Psychoanalyse gehört: ‚Man muss jemanden sehr lieben, damit man ihn in Ruhe lassen kann.‘ Ihn oder sie in Ruhe lassen, nicht sofort das Begehren lähmen, indem man das innere Bedürfnis des anderen mit eigenen Inhalten füllt. Das heißt, man erlaubt jemandem wirklich anders zu sein – und ermöglicht damit eine Beziehung, die auf Verschiedenheit beruht.“
- 4 Die Kraft der Zuwendung** John Gottman gilt als einer der Pioniere der Paarforschung. Für ihn ist Zuwendung eine der wichtigsten Zutaten für eine gelungene Beziehung. Darunter versteht er jede positive Reaktion auf das Gegenüber – etwa: Der Mann lächelt, die Frau lächelt zurück. Sie spricht über eine Erfahrung.
- 5 Über den Tellerrand blicken** „Du bist mein ein und alles“. Am besten, Sie vergessen diesen Satz gleich wieder. Erst – wie jede andere Form von „Totalanspruch“ – ein echter Liebeskiller. Der deutsche Buchautor Hans Jellouschek schreibt dazu in seinem Buch „Die Kunst als Paar zu leben“: „Wir müssen uns deutlich machen, dass es keinen einzelnen Partner gibt, der unser gesamtes Bedürfnis nach Wärme, Geborgenheit und Zuwendung erfüllen kann.“ Eine Partnerschaft könne daher niemals die einzige Quelle für Zuwendung sein – Jellouschek zufolge bräuchten Partner andere Quellen, aus denen sie zusätzliche Kraft schöpfen können.



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne – was danach kommt, ist harte Arbeit

– am besten sogar drei Mal.“
Irgendwie gut, dass die Fragen vorgegeben sind – etwa: „Sag mir eine Situation, die du in unserer Beziehung als stärkend erlebt hast.“ Oder: „Sag mir, was du an unserer Beziehung magst.“ Spannend, aber vielleicht nur zwei Mal.

Wie es die Tradition so will, fange ich an, der Mann nebenan – mein Mann – antwortet. Mir fällt das Zuhören erstaunlich leicht, ihm ebenso. Noch erstaunlicher. Sinn und Zweck der Übung sind offensichtlich: der fokussierte Blick auf das Gute

und Schöne in der Beziehung, in einem Raum nur für uns zwei. Das Zuhören, das Annehmen, die Wertschätzung als inspirierender Input für den Alltag daheim. Was uns beiden allerdings verdammt schwerfällt: das „Danke“ danach. Vielleicht, weil man es sonst so selten tut oder das Wort „aber“ viel beliebter ist. Doch ja, wieder etwas gelernt. Nicht nur, sich zu bedanken oder eben ein Danke anzunehmen, sondern wie viel Raum für Wertschätzung und Wachstum eine Beziehung eigentlich brauchen würde. Weil gegenseitige Vorwürfe, zermürbender Alltagssprecher („Warum hast du nicht?“, „Warum tust du nicht?“, „Immer ich!“) und aneinander vorbeireden – eben nicht der Stoff ist, der die Liebe nährt.

gefasset werden kann. Wenn die Wertschätzung verloren geht, das Zuhören nicht mehr stattfindet, dann verliert man den Kontakt zu einem Menschen, mit dem man sogar Kinder bekommen hat.“ Das macht nachdenklich.

Umso feiner, dass das Coaching-Duo noch ein paar andere Werkzeuge für den Beziehungsalltag im Köcher hat. Etwa das „Willkommen“-Ritual, das der Mann nebenan und ich gleich einmal ausprobieren. Eine Hand liegt auf der Stirn, die andere im Nacken. Wir sollen an etwas denken, das nervt. Kein Problem: Die Steuererklärung. Der Onkel. Der blöde Hund des Onkels. Statt all das zu verteuflern, geht es nun darum, Ja zu sagen. Zu den Herausforderungen, zur uns innewohnenden Kraft, zu einem anderen Menschen. Goldmann erläutert: „Es geht nicht um die rosa Brille, aber darum, anzunehmen, was ist. Um so eine positive Grundstimmung zu erzeugen – raus aus der ‚Immer-ich-Opferhaltung‘ und dem Mangelzustand, hin zu mehr Kraft und Energie.“ Unser Fazit: Interessant, fällt allerdings nicht leicht und müsste vermutlich oft geübt werden.

Nach zwei Stunden Tipps, Tricks, manch nachdenklichem, aber auch erhellendem Moment, wird offensichtlicher denn je: Beziehung ist keine Kinderjause. Aber zumindest uns hilft eine Liebesformel, die der Psychologe Yvon Dallaire einmal so formuliert hat: „Glückliche Paare gehen mit Meinungsverschiedenheiten durchs Leben. Sie haben aber beschlossen, lieber glücklich zu sein, als recht zu haben.“

„Mangel erzeugt Mangel. Wenn ich im Mangel bin, wird sich auch auf der anderen Seite nix tun.“

Agnes Goldmann
Beziehungscoach

„Wichtig ist, dass Paare herausfinden können, was sie wollen und wer sie sind als Mann, als Frau.“

Peter Gigler
Beziehungscoach



PAARADOX

Sie Der Verdacht, dass unsere Kolumne sogar in Los Angeles gelesen wird, erhärtet sich. Die dort ansässige Psychologin Ramani Durvasula macht nämlich derzeit mit dem Thema „Die Liebe in Zeiten von IKEA-Besuchen“ Schlagzeilen. Für ihre Interviews mit dem *Wall Street Journal* oder aber *The Telegraph* dürfte sie KURIER gelesen haben. Vielleicht war sie sogar heimlich in einem unserer Rabenhof-Abende? Jedenfalls offenbarte sie unter anderem folgendes: „Der Einkauf bei IKEA kann für Paare zum Horrortrip werden.“

Schwitzen
Nun ja. War ich noch vor einem Jahr auch dieser Meinung, halte ich das mittlerweile für übertrieben. Der Mann nebenan und ich hatten auch schon recht schöne gemeinsame Momente im schwedischen Möbelhaus – beim Verzehr von Lachs „danach“ nämlich. Außerdem bin ich längst der Meinung, dass ein gemeinsamer IKEA-Nachmittag reinigend wirkt. Man schwitzt nicht nur körperlich, sondern verbal. Salopp gesagt: Der Dreck kommt raus. Es ist noch nicht so lange her, da erfuhr ich nach vielen gemeinsamen Jahren ausgerechnet im Schatten eines IKEA-Handtuchhalters zum allerersten Mal, wie sehr ihn meine Art der Badezimmergestaltung rasend macht. Das klang so: „Es reicht – aus, Schluss. Ein einziges Dings noch und ich gehe für immer unter die Brücke. Dort muss ich nicht ununterbrochen mein Zahnbürstler in einem deiner 50 Aufbewahrungskörberln Fryken unter 44 Tiegeln und 22 Tuberln hervorkramen. Um dann erst draufzukommen, dass du die Bürste weggeschmissen hast, weil sie nicht zu den Fliesen passte.“ Ich las die Wut in seinen Augen und mir war klar: Es muss was geschehen. Also entsorgte ich zwei, drei Tiegel und schuf ein 10 cm² großes Bubeneck in unserem Bad, ganz für ihn alleine. Mit silanisierendem Waschlappen und pflanzlicher Zahncreme für die zarten Beißerchen.

gabrielle.kuhn@kurier.at
Facebook: facebook.com/GabrieleKuhn60



SZENEN EINER REDAKTIONSEHE

Körperln & Kötbullar

Tatort Möbelhaus. Wenn ein Ausflug zu IKEA wie eine Paartherapie wirkt.

VON GABRIELE KUHN & MICHAEL HUFNAGL



Er Eine Psychologin, die Paaren rät, sich in der Streitfalle IKEA mit einem ganz bewussten Ziel Möbelstücke zu kaufen, nämlich um beim (nächtlichen?) Bastelakt ein gemeinsames Abenteuer zu bestehen – die genieße zumindest ich mit Vorsicht. Denn wie sehr eheliches Brüten über dem Schraubensatz für Applar-Gartenmöbel als therapeutisches Bindemittel anderen Menschen eine neue Dimension des Miteinanders eröffnet hat, weiß ich nicht. Sehr wohl weiß ich aber, dass ich von der Umsetzung dieser verbindenden Idee vermutlich so weit entfernt bin wie Kötbullar vom Steirereck.

Ruckzuck
Unlängst erst musste ich einen Jubiläums-Pax (ich glaube jedenfalls, dass es der zehnte meines Lebens war) mit verglasten Schiebetüren aufbauen. Ein Akt, der im Normalfall ruckzuck in dreizehn Stunden erledigt ist. Aber allein der Gedanke daran, dass mir die Liebste nach so vielen diesbezüglich untätigen Jahren wie aus heiterem Himmel weniger mit Tat, aber ganz sicher mit Rat zur Hand gehen könnte, erzeugte in mir ein sehr spezielles Kribbeln. Nicht etwa, weil sie als Kastenmeisterin ungeschickter als ich sein würde, sondern nur deshalb, weil sie grundsätzlich für alles einen anderen Plan hat als ich. Und ich mit hoher Wahrscheinlichkeit unter extremer Anspannung Bemerkungen wie „Auf dem Bild schaut das ganz anders aus!“ verarbeiten müsste. Als würde ich nicht auch so genug fluchen. Daher bevorzuge ich auch beim größten Schweden-Rätsel den Ego-Trip. Im Sinne lateinischer Wortklauberei: Pax, pacis – der Friede.

Unser Buch: „Du machst mich wahnsinnig“ (Amalthea). Unsere nächsten Paradox-Auftritte: 6. Mai in der Stadtgalerie Mödling, 17. und 28. Mai im Wiener Rabenhof.

michael.hufnagl@kurier.at
Twitter: @MHufnagl, www.michael-hufnagl.com

