

SO BRINGEN SIE FRISCHEN WIND IN IHRE BEZIEHUNG



GESPRÄCHS-THERAPIE

Einmal in der Woche, auch wenn die Beziehung gut funktioniert, zusammensetzen und dem anderen zuhören. Aussprechen lassen, was ihm oder ihr am Herzen liegt. Das ist Balsam für jede Partnerschaft.

Schatz, WIR SO



Die **SCHEIDUNGS-RATE** sinkt deutlich

GUTE NACHRICHTEN: FAMILIEN WERDEN WIEDER STABILER. SEIT EIN PAAR JAHREN HAT SICH DIE SCHEIDUNGSRATE BEI UNS UND IN DEN USA VERRINGERT.

BEZIEHUNGS-WELLNESS

Ein gutes Gespräch kann Wunder bewirken. Die neue Coaching-Idee „Beziehungs-Wellness“ ruft zum Zuhören auf. Wie das geht, lesen Sie hier.

Wir sollen unsere Beziehung stärken, bevor die Probleme kommen“, weiß Beziehungscoach Agnes Goldmann. Gemeinsam mit ihrem Therapeuten-Kollegen Peter Gigler („Nein, wir sind kein Paar“) regen die Experten Paare dazu an, intensive und bewusste Gespräche zu führen. Zu Hause oder bei einem ihrer Coaching-Seminare (www.aufmachen.at).

Paar-Coaching auch ohne Krise? Der Clou der Sache ist, dass Paare so lernen, richtig zu kommunizieren, noch bevor es zu einer Krise kommt. Ein gutes Gespräch kann wahre Wunder bewirken. Was die beiden diplomierten Lebensberater genau unter „Beziehungs-Wellness“ verstehen und wie es funktioniert, verrät Agnes Goldmann im Interview.

Macht ein Paar-Coaching Sinn, auch wenn man gerade kein akutes Problem hat?

AGNES GOLDMANN: Ja. Beziehungen gehören gepflegt. Wir fahren in die Therme, um uns zu entspannen und für Herausforderungen neu aufzuladen. Warum nehmen wir uns nicht auch die Zeit für eine Neuaufladung der Beziehung? →

ALLEN reden...

14

JAHRE UND ACHT
MONATE DAUERT IM
SCHNITT EINE EHE.
TENDENZ STEIGEND.

GLÜCKS-FORMEL

Auch wenn wir noch auf rosa-
roten Wölkchen schweben:
Beginnen Sie bereits in der
Anfangsphase, richtig zu
kommunizieren.



Beziehungs-Wellness also. Was versteht man darunter genau?

GOLDMANN: Ein Paar, welches zu uns kommt, möchte sich den ganz normalen Beziehungsalltag bewusst machen. Genauer hinschauen. Sie bekommen Impulse und neue Sichtweisen, wohltuende Stärkung und nützliches Handwerkszeug. Sie erfahren, wie heilsam es ist, einander einfach nur zuzuhören oder zu erkennen, was sich hinter einem Konflikt verbergen kann.

Klingt simpel, ist es aber meist nicht. Wie machen sich Männer beim Wellnesen?

GOLDMANN: Für viele Männer ist das Zuhören-Lernen ein richtiges „Aha-Erlebnis“. Denn viele Männer fühlen sich schuldig, sie wollen immer alles gut und richtig machen. Haben oft das Gefühl, egal, was sie auch machen, nichts ist richtig. Hier können die Männer oft sehr gut aus dem Problem aussteigen, weil sie endlich verstehen, dass sie eigentlich gar nichts tun müssen, außer zuzuhören.

Das ist jetzt eine interessante Lösung für alle Männer. Achtung: Ihr müsst nichts mehr tun – beginnt den Frauen einfach vorurteilsfrei und wertfrei zuzuhören. Kann das wirklich so funktionieren?



FRAUEN-VERSTEHER
Wer es versteht, zuzuhören,
bekommt die Herzen der
Damen geschenkt.

MIT DEM HERZEN VERSTEHEN Wenn wir verstanden haben, was es wirklich bedeutet, dem anderen zuzuhören – wertfrei und ohne Lösungsvorschläge –, dann sind wir auf einem guten Weg. So funktioniert Beziehungs-Wellness für eine starke Partnerschaft.

GOLDMANN: Ja. Männer können oft nicht damit aufhören, einer Frau alles recht machen zu wollen. Ständig irgendwelche Dinge für sie zu tun. Dabei wollen sie um jeden Preis alles besser und richtig machen, damit es in der Partnerschaft passt. Doch nichts ist so heilsam, wie ein Gespräch zu führen, wo der Mann seiner Frau ein paar Minuten 100 Prozent Aufmerksamkeit und Präsenz schenkt. Damit die Frau das Gefühl bekommt: „Ah, er hört mir zu. Es kommt an.“

Und hier braucht der Mann auch nichts weiter zu tun, als zuzuhören?

GOLDMANN: So ist es. Und die Frau möchte auch keinen Lösungsvorschlag hören. Denn wenn sie Hilfe bräuchte, dann sagt sie es. Sie würde den Mann fragen: Wie soll ich es machen, hast du eine Idee? Wenn der Mann richtig verstanden hat, was es heißt, zuzuhören, dann ist eine Beziehung schon auf dem richtigen Weg.

Wie kann man bzw. Mann das lernen?

GOLDMANN: Durch das Erleben. Und dafür bieten wir einen wertfreien Raum an. Denn das Zuhören kann man nur mit dem Herzen begreifen, nicht mit dem Verstand. Es zu fühlen, zu erleben, das ist heilsam und bringt einen neuen Kick.

Sie coachen immer als Paar?

GOLDMANN: Das ist unsere Spezialität. Wir beide treten immer im Doppelpack auf, sind kein Paar, sondern Kollegen.

Welche Vorteile bringt das gemeinsame Coachen?

GOLDMANN: Wir können aus beiden Blickwinkeln die Situation betrachten. Mit der männlichen und der weiblichen Seite auf den Konflikt eingehen. Das ist eine wunderbare Art und Weise zu coachen.

Gelingt es auch auf berufliche sowie private Krisen zu reflektieren?

GOLDMANN: Selbstverständlich. Je nach individueller Lebenssituation – berufliche wie private Krisen können besser gemeistert werden, die Beziehung zu den Kindern wird verbessert, der Alltag kann lustvoller gestaltet werden, Abwechslung kommt rein und auch das gewisse „Prickeln“ wird wieder neu erlebt.

Für viele ist Therapie leider noch immer ein absolutes Tabu. Ein Zeichen für Schwäche?

GOLDMANN: Das ist sehr schade. Sich Unterstützung von außen zu holen, ist eigentlich eine Stärke und keinesfalls eine Schwäche. Manager, Politiker und auch

Literatur-Tipp: DER AKTUELLE BEZIEHUNGS-RATGEBER!



BUCHTIPP

„Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, wundervolles Buch zu diesem Thema von Sabine und Roland Bösel. www.ima-go Austria.at

Sportler lassen sich für ihre Herausforderungen coachen. Unternehmen gehen in Klausur, um sich für die Zukunft zu wappnen. Nur in Beziehungsfragen haben wir Scheu davor, uns Unterstützung und Stärkung von Dritten zu holen.

Schlummernde Konflikte könnten so rechtzeitig abgefangen werden. Eventuelle Muster, welche sich erst nach ein paar Jahren einzuschleichen drohen...

GOLDMANN: Sei es die bewusste Vorbereitung auf eine Hochzeit, auf die Familiengründung oder auch eine Reflexion über die Rollenverteilung zwischen Mann und Frau. Beziehungs-Wellness schafft ein Verstehen über die männliche Sicht ebenso wie die weibliche. Ja, und selbstverständlich: Wenn ein Paar sich entscheidet, tiefer zu blicken, seine jeweiligen Muster-Verstrickungen, welche es mitgebracht hat in die Beziehung, zu reflektieren, und dabei die Verantwortung übernehmen möchte, dann können solche Konflikte mit Sicherheit frühzeitig abgefangen werden.

Wie funktioniert nun Ihr Beziehungs-Wellness-Coaching konkret?

GOLDMANN: Wir machen eine kurze Einleitung und dann gleich in den ersten fünf Minuten gehen wir mit den Paaren in eine Zuhörungs-Übung.

Was versteht man unter einer Zuhörungs-Übung?

GOLDMANN: Einer spricht, erzählt, was ihm am Herzen liegt, und der andere hört nur zu. Der Zuhörer darf nicht dazwi-

schensprechen und soll später das Gehörte zusammenfassend wiederholen. So, wie er es verstanden hat. Etwaigen Missverständnissen wird so sofort entgegen gewirkt.

Was geschieht dann?

GOLDMANN: Der zweite große Schritt ist dann die Fokussierung auf die positiven Aspekte. Was haben wir in unserer Beziehung schon gemeistert? Wir werfen einen Blick auf Vergangenes und schauen, ob nicht schon Krisen gemeistert wurden, aus welchen wir gestärkt herausgekommen sind. Woran sind wir gewachsen?

Kommen zu Ihnen tatsächlich Paare, bei denen alles paletti ist?

GOLDMANN: Nein. Eigentlich nicht. In der Regel finden Pärchen zu uns in die Praxis, bei denen es kriselt. Und dann ist es ein Leichtes, in das anstehende Problem einzutauchen, zu reflektieren und eine Lösung zu finden.

SANDRA KÖNIG ■



„Sich Unterstützung von außen zu holen, ist eine Stärke. Auf keinen Fall eine Schwäche. Dadurch wird das Leben leichter und frei.“

MAG. AGNES GOLDMANN, ING. PETER GIGLER
Dipl. Lebens- und Sozialberater und Paar-Coaches in Wien,
www.aufmachen.at



ZEIT FÜR EIN DATE
Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner ein Date – einen richtigen Gesprächstermin. Nehmen Sie diesen Termin ernst.

WELLNESS FÜR DIE LIEBE:

PETER GIGLERS TIPPS:

ZEIT NEHMEN & PLANEN:

Sprechen Sie nicht zwischen Tür und Angel. **Nehmen Sie sich für ein gutes Gespräch Zeit.** Planen Sie dieses, wie Sie auch einen Wellness-Urlaub planen würden. Auch ohne Konflikt-Anlass ist es Zeit für ein Gespräch.

TERMIN ERNST NEHMEN:

Nehmen Sie diese vereinbarte Gesprächszeit ernst. **Genau so als würde es sich hier um einen beruflichen Termin handeln.**

ZUHÖREN UND AUSREDEN LASSEN:

Der eine beginnt zu sprechen. Der andere hört nur aufmerksam zu und bedankt sich für die Information, die er hier erhält. Niemand fällt dem anderen ins Wort. **Es sollte dem anderen Zeit und Raum gegeben werden, um seine Anliegen auszusprechen zu dürfen.**

INFORMATION DUPLIZIEREN & WIEDERHOLEN:

Dabei wiederholt der Zuhörer das Gehörte. Er gibt eine Kurz-Zusammenfassung, um sicherzugehen, dass das Gehörte auch richtig aufgefasst wurde. Er gibt keine Antwort oder Feedback, man wiederholt nur. Danach ist wieder die Person, die begonnen hat zu sprechen, am Zug. **Dauer: 20 Minuten. Danach werden die Rollen getauscht.**