

DAS PAAR

Stefan Gatt ist gebürtiger Tiroler und er liebt die Berge. Seit 1998 lebt er in Linz und arbeitet als Trainer für Teams und Führungskräfte. Er ist Abenteurer und Fotograf und war der erste, der mit dem Snowboard vom Mount Everest abgefahren ist.

Sie über ihn: Ich schätze an dir, dass du mit mir in die Berge gehst und ich mich mit dir als Bergführer immer sicher fühle, dass wir gemeinsam wachsen, dass du ein guter Liebhaber bist und dass du mit mir ins Musiktheater gehst, obwohl du kein Opernfan bist.

Elisabeth Gatt-Iro ist gebürtige Linzerin. Sie ist Psychologin und Psychotherapeutin, arbeitet auch als Coach und Supervisorin.

Er über sie: Ich mag an dir, dass du gut aussiehst, deine schönen Augen, dass du liebevoll, intelligent und herzlich bist, mit mir Abenteuer erleben willst, dass wir zwei tolle Töchter haben und die Erziehungsaufgaben gut meistern, viel sportlich miteinander unternehmen ...

Gemeinsam arbeiten Elisabeth und Stefan Gatt-Iro seit 2003 mit Paaren nach dem Prinzip der Imago-Therapie. Sie bieten Workshops, Abenteuerseminare und Vorträge. Mehr Infos unter www.challengeoflove.at

ziehung. Zu uns kommen auch viele, wenn das Nest leer wird, also die Kinder ausziehen.

Was sind die größten Fehler, die Männer in Beziehungen machen?

Stefan: Viele glauben, dass es mit der Hochzeit getan ist. Aber dann beginnt die Abenteuerreise erst. Es braucht Energie und Präsenz. Das Paar muss sich entwickeln und das braucht beide. Weit verbreitet ist auch noch, dass der Mann der Ernährer sein muss. Dieses alte Rollenbild ist wirklich überholt. Und Männer müssen lernen, ihre Gefühle zu zeigen.

Elisabeth: Wenn er präsent ist, finde ich das supersexy. Schade, dass sich viele Männer dessen nicht bewusst sind. Wir mögen es, wenn man sich auf uns einlässt. Das öffnet die Frauen- und wirkt auch auf der sexuellen Ebene.

Was machen die Frauen falsch?

Elisabeth: Sie wollen, dass die Männer mehr reden, geben ihnen aber oft nicht den Raum dafür, oder werten sie ab. Das verunsichert die Männer. Typisch weiblich ist auch, den Männern das Gefühl zu geben, dass sie nicht gut genug sind.

Wo seht ihr euch in 20 Jahren?

Elisabeth: Als Vielreisende.
Stefan: Ja genau, auf den Lofoten, in Island, beim Sonnenuntergang, am Lagerfeuer, eine Nacht unter Sternen ...

Elisabeth: Ich sehe uns aber auch mit anderen Leuten. Wir werden immer noch mit Paaren arbeiten und sind schöne, alte, weise Menschen. Lebendig, lustig, unbeschwert und immer noch verliebt!

Liebes-Fragen

Den Seitensprung beichten?

Paarberater sind mit vielen Fragen rund um die Beziehung konfrontiert. Für die ÖÖN-Serie „Paare“ beantworten die Expertinnen und Experten von „beziehungleben.at“, die Ehe- und Familienberatung der Diözese Linz, die wichtigsten Fragen aus der Praxis.

Frage: Ich bin fremdgegangen. Soll ich das meinem Partner beichten oder lieber nicht?

Josef Lugmayr: Haben Sie schon überlegt, wie Sie es haben möchten, wenn es umgekehrt wäre? Ehrlichkeit ist ein sehr hohes Gut in einer Partnerschaft. Es ist einerseits verletzend und belastet die Beziehung meist sehr stark, wenn man hinter so ein Geheimnis des Partners kommt. Andererseits ist es gar nicht einfach, mit der Angst zu leben, der Partner könnte es von irgendjemandem erfahren. Bei einem offenen Gespräch über



beziehungleben.at

die Situation, was zugegebenermaßen nicht leicht ist, könnte neben dem Eingeständnis auch zur Sprache kommen, wie es grundsätzlich um die Beziehung steht: Wie Sie als Paar die gemeinsame Sexualität erleben, was Ihnen oder auch ihrem Partner fehlt, was Sie sich wünschen, was Sie brauchen, um glücklich zu sein, ... Die Erfahrung zeigt, dass so ein Gespräch die Beziehung eher vertieft als zerstört. Und wenn es trotzdem schwierig wird, ist professionelle Hilfe in einer Beratungseinrichtung das Mittel der Wahl.

Josef Lugmayr ist Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater und Abteilungsleiter bei BEZIEHUNGLEBEN.AT Beratung.



Liebe ist, dem anderen ab und zu einen Brief zu schreiben. Foto: Wodicka

Lieben kann nur, wer mit sich selbst im Reinen ist

Psychologin und Paartherapeutin Elisabeth Gatt-Iro hat ein Buch über die Liebe geschrieben

„Unverschämt glücklich“ können Paare nur sein, wenn sie sich bewusst Zeit füreinander nehmen und jeder gut auf sich selbst schaut, sagt Psychotherapeutin Elisabeth Gatt-Iro. Die wichtigsten Aussagen ihres Buches („Unverschämt glücklich“, Goldegg-Verlag, 19,95 Euro) haben die ÖÖ-Nachrichten zusammengefasst:

Kein Geschenk: Eine gut funktionierende Beziehung ist nichts, was man geschenkt bekommt. Man muss sich in einer Beziehung einrichten wie in einer Wohnung und immer wieder Zeit investieren, etwas verändern, um sich darin wohl zu fühlen.

Vor der eigenen Türe kehren: Wenn sich jemand denkt, der andere ist das Problem, stimmt das niemals. Man sollte sich bewusst sein, dass jene Person, die ich am meisten liebe, auch jene Person sein kann, die mich in die Hölle

bringen und zu meinem persönlichen Albtraum werden kann, weil der Partner oftmals etwas verkörpert, das ich an mir selbst vermisste.

Glück bei sich selbst suchen: Niemand auf der Welt kann mich glücklich machen, nur ich, indem ich gut auf meinen Körper, auf meine Seele schaue. Nur so gelingt es auch, mit jemanden anderem glücklich zu sein, ihm auf Herzesebene zu begegnen. Und dann läuft's auch im Bett wieder garantiert.

Beziehungspflege: Man muss wirklich Zeit miteinander verbringen, fixe, kinderfreie Stunden einplanen, ins Kino gehen, einander in die Augen sehen, sich berühren, kleine Überraschungen machen, ein offenes Ohr für die Sorgen des anderen haben, mitfühlend sein, sich einander zumuten und Klartext reden.



Der Spieltrieb des Menschen wird auch für IT-Ausbildung genutzt. Foto: Ravensburger

„Spiel doch einmal“ – auch am Arbeitsplatz

„Spielifizierung“ nützt bekannte Elemente aus Spielen, um die Arbeit interessanter zu machen

Von Barbara Rohrhofer

„Beim Spielen – ob Brett- oder Computerspiel – halten sich Menschen freiwillig an Regeln und haben sogar richtig viel Spaß daran. Genau diesen Effekt macht man sich bei der so genannten Spielifizierung oder Gamification zunutze“, sagt Christoph Steindl, Gründer der Firma Catalysts in Linz.

Er beschäftigt sich mit diesem relativ neuen Thema intensiv und hält dazu seit drei Jahren Vorträge an der Fachhochschule in Hagenberg und heute an der Kepler-Universität in Linz.

Bei der „Spielifizierung“ werden spieltypische Elemente in Bereiche eingebracht, bei denen eigentlich niemand ans Spielen denkt. „So kann die Arbeit – zum Beispiel mit einem neuen Computersystem – erleichtert und der Erfolg erhöht werden“, sagt Steindl. „Die Mitar-

beiter werden zum Beispiel dazu angehalten, ihren Kollegen zu helfen und ein Team zu bilden, das genannte Aufgaben besonders schnell und gut lösen kann.“

Mit Gamification sei aber auch beim Lernen eine deutliche Motivationssteigerung möglich. „In den USA und Australien wird dieser spielerische Ansatz schon beim Lesen- und Rechnenlernen in Schulen verwendet.“

Auch Werber spielen gerne

Den Spieltrieb zu nutzen sei schon seit längerem die Hoffnung vieler Werbefachleute. Das fange beim Kleben von Rabattmarken an und gehe bis zum Meilensammeln bei Vielfliegern. „Große Fluglinien sind mit diesem Prinzip wahnsinnig erfolgreich. Die Leute sammeln und sammeln, buchen nur noch ‚ihre Fluglinie‘ und lösen ihre Meilen schlussendlich selten ein.“

Bauchspeicheldrüse: Krebs wird immer häufiger

Schon im kommenden Jahr wird es in Europa mehr Fälle von Bauchspeicheldrüsenkrebs als Brustkrebs geben, hieß es gestern bei der Europäischen Gastroenterologie-Woche in Wien. Die Fünf-Jahres-Überlebensrate des Pankreas-Karzinoms liegt bei nur sieben Prozent. Damit zählt es gemeinsam mit dem Lungenkarzinom zu den am schlechtest behandelbaren Krebsleiden. Die Entwicklung der Erkrankungszahlen sei beängstigend. 2001 wurden in der Europäischen Union rund 60.000 Pankreas-Karzinom-Erkrankungen diagnostiziert, 2017 werden es bereits rund 100.000 sein. Die Ursachen dafür seien unbekannt. „Chronische Entzündungen dürften zu einem höheren Risiko führen“, sagte Nuria Malatas vom Spanischen Krebsforschungszentrum. Der Verdacht fällt auch auf chronische Zahnfleischentzündungen und die daran beteiligten Bakterien. Ein Mix aus Diabetes, Adipositas, Bluthochdruck und Tabakkonsum dürfte ebenfalls gefährlich sein. „Andererseits haben Menschen mit Heuschnupfen, Asthma und den ganzen Körper betreffenden Autoimmunerkrankungen ein niedrigeres Risiko.“

Klatsch & Tratsch

Lagerfeld will jetzt ästhetische Hotels bauen



Foto: APA

Modezar **Karl Lagerfeld** treibt seine Pläne für die Gründung einer eigenen Hotelkette voran. Das Projekt solle Lagerfelds „Vision und einmalige Ästhetik“ auf Hotels, Luxusresidenzen, Restaurants und Privatklubs übertragen. Ein erstes Luxushotel solle 2018 in einem Casinokomplex im Glücksspielparadies Macau öffnen. Weitere mögliche Standorte würden derzeit weltweit gesucht.

DJ Bobo und seine Angst vor dem Kontrollverlust



Foto: APA

Der Schweizer Popstar **DJ Bobo** hält nicht viel von Alkohol. „Ich probiere hin und wieder einen Schluck Wein, aber ich habe noch nie ein Glas getrunken“, sagt der 48-Jährige. Seine Abneigung habe mit Erfahrungen aus seiner Kindheit zu tun. Sein Stiefvater war Alkoholiker. „Es war einfach abschreckend für mich. Man verliert den Respekt.“