

## Unverschämt glücklich – mit Herz



Foto: Uli Engleder

Was es uns im Miteinander manchmal so schwierig macht und wie wir damit umgehen können

Nach der romantischen Phase mit Herzklopfen, schlaflosen Nächten, stundenlangen Telefongesprächen, wunderschönem leidenschaftlichen Sex, etc. kommen fast alle Paare in die Phase des Machtkampfs. Plötzlich tauchen Themen auf, die unangenehm, frustrierend, verletzend und enttäuschend sind. Diese würde man am liebsten unter den Teppich kehren. Entscheidend ist einzig und allein der Umgang mit den Themen. Die Art und Weise, wie wir damit umgehen, bestimmt maßgeblich unsere Lebensqualität. Denn wenn wir uns entscheiden, uns diesen Herausforderungen zu stellen und die heißen Themen anzugehen, indem wir unsere unbewussten und destruktiven Muster gemeinsam bearbeiten, ist das Geschenk für diese „Beziehungsarbeit“ tiefe Verbindung und Nähe.

### Themen, die bei IHR auftauchen:

- Wünscht sich mehr emotionale Präsenz von ihm – fühlt sich alleine im Alltag mit den Kindern, Haushalt, Job und bei Beziehungsthemen.
- Verliert sich selbst und das eigene Frau-Sein. Kann sich selbst und ihren eigenen Körper nicht liebevoll annehmen. Funktioniert nur noch in der Rolle als Mutter oder im Job.
- Flüchtet in Freundinnen-Runden, die Kindererziehung, Perfektionismus, Essen, Diäten, Sport, Affären oder sexuelle Verweigerung.
- Im Bett tut sie sich schwer damit, ihre eigenen Bedürfnisse zu zeigen oder zu formulieren – fragt sich zu wenig: „Was möchte ich? Was törnt mich an?“ Fühlt sich als Objekt, benutzt, nicht gesehen.
- Äußert sich im Bett kritisch und nicht ermutigend ihm gegenüber.

### Themen, die bei IHM auftauchen:

- Hat das Gefühl, dass er es ihr so wieso nie recht machen kann und geht in eine trotzige Verweigerung oder Rückzug.
- Hat Schwierigkeiten, sich auf sie einzuschwingen und ihr in ihre weibliche Gefühlswelt zu folgen. Bietet oft Lösungen an, wo sie aber gerne einfach nur „reden“ möchte.
- Ist mit der neuen Rolle des Mann-Seins überfordert und mit seinem Bemühen nicht geschätzt / gesehen: Leistungsdruck auf vielen verschiedenen Ebenen – „Ernährer“, zu Hause sollte er aber sensibel und aufmerksam sein, Fels in der Brandung, Zeit mit den Kindern verbringen, seine Frau verwöhnen, beim Haushalt mithelfen und für die Beziehung Verantwortung übernehmen. Zudem sollte er ein einfühlsamer Liebhaber, sportlich und Abenteurer sein.
- Vergisst völlig auf sich – gibt alles für den Job und die Familie, vernachlässigt sich selbst, seine körperliche und psychische Gesundheit.
- Hat kaum oder gar keine, echten Freunde, mit denen er sich über Probleme und Themen auf einer ebenbürtigen männlichen Ebene austauschen kann.

- Fühlt sich alleine und flüchtet manchmal in Alkohol, Arbeit, Sport, Affären oder Internetpornos.
- Im Bett führt der Leistungsdruck dazu, dass er sich selbst nicht gut spürt und zu zielorientiert vorgeht. Dies wiederum führt zu Frust bei ihr und noch weniger Lust auf Sex. Erektile Dysfunktionen nehmen durch Versagensängste oder zu intensivem Pornokonsum drastisch zu.

Erkennen Sie sich in einem oder mehreren Themen wieder? Willkommen im Club! Sie befinden sich in bester Gesellschaft! Das sind Themen, die sehr viele Paare neben den immergrünen Themen Geld und Ordnung beschäftigen. Der Unterschied zwischen glücklichen und unglücklichen Paaren liegt darin, WIE sie mit diesen Herausforderungen umgeht. Unglückliche Paare horten

# und Körper lieben

ihre Schuldscheine der Liebe, glückliche Paare hingegen zerreißen diese. D. h. unglückliche Paare bleiben in ihren destruktiven Mustern und Vorwürfen, statt sich den auftauchenden Themen in ihrer Beziehung zu widmen und den Schatz dahinter zu bergen. Glückliche Paare „streiten sich zusammen“ – sie bleiben so lange am Thema, bis es für beide erledigt ist und sie wieder in Verbindung miteinander sind. Und nicht nur das: mit jedem bearbeiteten Thema vertieft sich auch ihre Liebe füreinander und ihre Verbindung wird gestärkt. Doch wie kann es gelingen, die Verbindung zu stärken?

Gerade Männer fühlen sich oft überfordert und orientierungslos in einer Welt, die sich scheinbar immer schneller dreht. Die den Männern zugeschriebenen Kompetenzen Zielorientierung und Umsetzungsstärke geben ihnen Sicherheit in einer Berufswelt, in der Geschwindigkeit oft einen entscheidenden Faktor für Erfolg oder Niederlage bedeutet. Bei Beziehungsthemen führen diese Kompetenzen aber meist zu Problemen, weil es für Verbindung und Nähe Entspannung, Hingabe, sowie Geduld und meist keine schnellen Lösungen braucht.

Wie ist es nun möglich, diese neuen Herausforderungen zu meistern?

## Aus unserer Sicht braucht es für Männer:

- Im ersten Schritt eine Entscheidung für die persönliche Weiterentwicklung.
- Den Willen, sich seinen Ängsten und unbewussten Mustern zu stellen, wahrzunehmen, was da an verborgenen Seiten oder Gefühlen zu Tage treten möchte und sich darüber auszutauschen.
- Eine liebevolle Partnerin, die ihren Mann in der Entfaltung seines Potenzials sieht, unterstützt und wertschätzt.
- Der Freude über bereits gemachte Schritte Ausdruck zu verleihen.
- Die Verantwortung für die persönliche Entwicklung und die der Beziehung zu übernehmen und sich

dabei nicht auf die Partnerin zu verlassen.

- Ein Netzwerk von Männern, die auf einem ähnlichen Entwicklungsweg unterwegs sind und mit denen man sich austauschen kann.
- Sich mit der eigenen Rolle auseinandersetzen und zu einem authentischen Ausdruck der eigenen Männlichkeit zu finden, jenseits von tradierten Rollenvorstellungen und Mustern.

## Und für Frauen braucht es:

- Ebenso dieses „JA“ zur gemeinsamen Entwicklung und der Auseinandersetzung mit den heißen Themen.
- Geduld, sowie ein offenes Herz und Ohr für sich selbst und für den Partner.
- Gefühle in sich halten zu lernen – im Gegensatz zum Ausagieren meist negativer Gefühle und dadurch einen sicheren Raum für den Partner zu schaffen, der es ihm ermöglicht, sich zu öffnen.
- Eigene Themen auf den Punkt zu bringen – die Essenz davon zu kommunizieren.
- Den Partner nicht für das eigene Glück verantwortlich zu machen.
- Sich mit der eigenen Stärke zuzumuten.

In achtsamen Begegnungen nimmt sich das Paar dann die Zeit, sich respektvoll miteinander auszutauschen. Durch Ich-Botschaften, die Formulierung konkreter Wünsche und die Bezugnahme auf nur eine bestimmte Situation bzw. auf einen Vorfall können sie lernen, ihre Situation zu klären. Das oberste Prinzip lautet dabei, wirklich emotional präsent zu sein. Dabei wenden Sie sich Ihrer Partnerin zu, geben einander Wertschätzung und vermitteln Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie alle Zeit der Welt für dieses Gespräch haben. Dadurch schaffen Sie einen sicheren Raum, der es Ihnen ermöglicht, auch schwierige Dinge zu besprechen. Wir haben sehr gute Erfahrungen mit dem Imago Paardialog gemacht und vermitteln diesen auch auf unseren Seminaren. Die Struktur, die

dieser Dialog bietet, unterstützt dabei, in eine tiefe Verbindung miteinander zu kommen.

Besonders bei sexuellen Problemen wird die Verbindung oftmals vernachlässigt und versucht, das Problem auf der sexuellen Ebene zu lösen. Dort ist es aber in den wenigsten Fällen angesiedelt. Meist handelt es sich um einen Mangel an Verbindung auf der Herzesebene, der das Fließen der sexuellen Energie verunmöglicht. Besonders Frauen müssen sich sicher fühlen, um sich sexuell öffnen zu können. Da kommt natürlich der Zeitfaktor ins Spiel. Je weniger Zeit und Freiraum ein Paar hat, desto mehr wird die (körperliche) Verbindung darunter leiden. Daher empfehlen wir, dass Sie für Ihre Liebe Raum und Zeit reservieren und somit Ihrer Beziehung oberste Priorität geben.

Entscheiden Sie sich jeden Tag dafür, auf das Positive, das Gute in Ihrem Leben und in Ihrer Verbindung zu schauen. Gute Gefühle stärken nachweislich unser Immunsystem und öffnen uns für neue Möglichkeiten in unserem Leben. Auch in der Beziehung zeigen sich dadurch noch unentdeckte Wege der Liebe und Verbindung. In diesem Sinn wünschen wir Ihnen viele unerschämte glückliche Augenblicke der tiefen Begegnung miteinander! \_\_\_\_\_

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Gatt-Iro

Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach

Mag. Dr. Stefan Gatt

Sportwissenschaftler, Trainer für Team-,  
Führungs- und Persönlichkeitsentwicklung

## Glückliche Beziehungen sind kein Zufall

Elisabeth und Stefan Gatt kennen viele Höhen und Tiefen in ihrer eigenen Beziehung und stellen ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen in Workshops, Vorträgen und Büchern anderen Menschen zur Verfügung. Das Autorenduo begleitet Paare seit vielen Jahren auf dem Weg, den Herausforderungen der Liebe zu begegnen und einen neuen Weg der Liebesbeziehung zu finden.

[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)

