



Zwei in einem Boot

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt sind ein Paar – und sie begleiten als Psychotherapeutin und Coach andere Paare durch turbulente Zeiten. Im Interview berichten sie, wie es gelingen kann, Familie, Beruf und Beziehung in Balance zu halten.

Wie konnte es passieren, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zum typischen Frauenthema wurde?

Elisabeth Gatt-Iro: Vor noch nicht allzu langer Zeit waren allein die Frauen für die Familie verantwortlich. Bis in die 1970er-Jahre mussten sie den Ehemann, den „Haushaltsvorstand“, fragen, ob sie überhaupt arbeiten gehen dürfen. Dass die Vereinbarkeit als Frauenthema angesehen wird, ist vielleicht noch eine Nachwehe dieser Zeit. Andererseits kommt es auch aus der Ungleichstellung in finanziellen Belangen. Solange ein Mann mehr verdient, kann eine Familie auf sein Gehalt schlechter verzichten, und es ist klar, dass die Frau bei den Kindern bleibt.

Stefan Gatt: Ich erfahre immer wieder, dass Männer sich ausgeschlossen fühlen aus der Kinderziehung, dadurch, dass die Frau das Kind zur Welt bringt, womöglich eine stärkere Bindung aufbaut und das auf einer unbewussten Ebene weiterschwingt. Und schon nimmt die traditionelle Rollenverteilung ihren Lauf. Uns ist es mit unseren Töchtern (16 und 19 Jahre alt) ähnlich gegangen. Jedoch immer dann, wenn wir darüber gesprochen haben, es uns bewusst gemacht haben, konnten wir ein

Stück weit aussteigen aus dieser Norm. Und immer dann, wenn wir im alltäglichen Trubel nicht die Zeit gefunden haben, darüber zu reflektieren, sind wir automatisch in die übliche traditionelle Richtung getrieben oder gezogen worden.

Haben Sie erlebt, dass Sie dafür belächelt wurden, sich als Vater ganz bewusst zu involvieren?

Stefan Gatt: Nicht explizit. Aber untergründig habe ich gespürt, dass andere es eigenartig fanden, wenn ich unsere Töchter in den Kindergarten gebracht habe, sie abgeholt und für sie gekocht habe. Zum Glück bin ich mit einem guten Selbstwertgefühl ausgestattet und kümmere mich nicht darum, was andere denken. Aber ich kenne viele Männer, die damit ihre Schwierigkeiten haben.

Elisabeth Gatt-Iro: Nachdem wir beide selbstständig sind, ist es bestimmt auch leichter, sich die Familienarbeit zu teilen. Ist man in einem Angestelltenverhältnis, gibt es weitaus weniger Freiheiten dafür. In der Therapie oder in unseren Seminaren sind immer wieder Paare, bei denen die Frauen freiwillig auf ihre berufliche Laufbahn verzichten und zu Hause bei den – oft vielen – Kindern bleiben. Was ich schön finde, ich verurteile es nicht.

Frauen und Männer sollten die Freiheit haben, zu wählen. Es ist aber interessant, dass dieser Backlash vor allem gebildete Paare betrifft, weil diese es sich leisten können. Bei Paaren, die weniger Einkommen haben, müssen beide arbeiten gehen.

Ganz egal, welches Modell man als Familie lebt: Wie ist es zu schaffen, neben Karriere und Kindern noch als Paar zu bestehen?

Elisabeth Gatt-Iro: Was ich sehr hilfreich finde, ist, dass man sich gemeinsam gegen die Arbeit verbündet und sagt: „Dieser Overload ist so groß! Wie schaffen wir es gemeinsam, dagegen anzugehen?“ Viele Paare zweifeln an der Qualität ihrer Beziehung, dabei ist nicht die Beziehung schwach, sondern der Druck von außen zu stark. Es ist ganz wichtig, die Situationen zu identifizieren, die im Alltag zu Stress führen. Bei uns zum Beispiel gibt es sie typischerweise in der Früh – die eine Tochter steht noch im Bad, die andere schon bei der Tür, der Bus kommt bald. Es hilft, diese Situationen zu identifizieren und zu schauen: Wie können wir da Druck rausnehmen?

Wie kann man denn Druck rausnehmen?

Stefan Gatt: Das Erste wäre, sich zu sagen: „Wir sitzen in einem Boot. Wir rudern gemeinsam durch diese turbulente Phase und schauen, wie wir vorankommen.“ Sich bewusst gegenseitig zu entlasten ist wichtig. Immer wieder zu sagen: „Du hast jetzt zwei Stunden frei, ich nehme die Kinder und du gehst laufen, schlafen oder in den Garten.“ Und: gemeinsame Paarzeiten zu vereinbaren, sich Zeit zu nehmen, in der man die Beziehung pflegt, miteinander redet, essen geht oder spazieren. Das ist wichtig, um sich neben der Funktion als Eltern nicht zu verlieren.

Elisabeth Gatt-Iro: Druck rausnehmen kann man auch, indem man die Erwartung an diese gemeinsame Zeit runterschraubt und sich bewusst macht, dass wir nicht auf Knopfdruck vom Eltern- zum Liebespaar switchen können. Dass wir Zeit brauchen, um in die Entspannung zu kommen. Oft ist ja auch Sexualität ein Thema bei Paaren. Dass sie zu wenig stattfindet oder einschläft. Für Frauen ist dabei wichtig, dass sie sich entspannen können. Sie brauchen



„Es ist wichtig, Situationen zu identifizieren, die im Alltag zu Stress führen“, sagen die Coaches Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt.

Zeit, um sich zu öffnen. Es ist wichtig, sich diese Zeit zu nehmen, gemeinsam spazieren zu gehen, zu baden oder zu meditieren – was auch immer dabei hilft, auf eine gemeinsame Wellenlänge zu kommen.

In welcher Phase ihrer Beziehung kommen Paare zu Ihnen?

Elisabeth Gatt-Iro: In jeder Phase, und sie kommen mit den unterschiedlichsten Themen. Wenn es eine Affäre gibt. Wenn Kinder in der Pubertät sind und man als Paar extrem gefordert ist. Immer mehr junge Paare nutzen unsere Seminare auch als Ehevorbereitung. Das ist besonders schön, weil die einen ganz anderen Start haben und auch die Kinder absolute Nutznießer davon sind, dass die Eltern füreinander sorgen.

Stefan Gatt: Es kommen auch einige Paare, deren Kinder gerade das Haus verlassen haben und die vor dem Empty-

Nest-Problem stehen: „Wer bist denn du, wollen wir noch miteinander – und wenn ja, wohin?“ Da ist eine Art Sinnleere entstanden, weil die Partner sich aufgrund der Überbelastung durch Beruf und Familie zu wenig um ihre Beziehung gekümmert haben und dann plötzlich nicht wissen, wie sie weitertun sollen. Im schlechtesten Fall haben sie sich so weit auseinanderentwickelt, dass ihr gemeinsamer Zug bereits abgefahren ist. Fünf bis zehn Prozent der Paare kommen leider zu spät.

Welches ist der wertvollste Rat, den man Paaren mitgeben kann?

Elisabeth Gatt-Iro: Sich füreinander nehmen, auf einer Herzesebene in Verbindung kommen. Miteinander sprechen. Unterschiede akzeptieren und neugierig bleiben aufeinander. ●



Zum Weiterlesen

Im kommenden Frühjahr erscheint das neue Buch von Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt. Ihr erstes gemeinsames Buch haben sie 2015 herausgebracht: „Unverschämt glücklich. Wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen“, Goldegg Verlag, 19,95 Euro. Für weitere Informationen: www.challengeoflove.at