

So feinsinnig beschreibt Andreas Bourani in seinem Hit „Auf anderen Wegen“ die Gefühle vieler Paare. Doch wie schafft man es, die Liebe im Alltag nicht zu verlieren? Ein Exklusiv-Coaching im Allgäu hilft jetzt dabei

Unsere Herzen schlagen

Die Veränderung kommt oft schleichend: Zuerst ist man wahnsinnig verliebt, zieht zusammen, bekommt vielleicht Kinder, die Dinge nehmen ihren Lauf. Nach ein paar Jahren dann zieht der Alltag ein. Die Paare balancieren zwischen Familie, Job, Terminen und beweisen vor allem eins: Organisationstalent. Aber was ist mit der Liebe? „Du bist so anders“, beschwert sie sich. „Ich komme gar nicht mehr an sie heran“, denkt er. Bei den einen fliegen die Fetzen, die anderen reden kaum noch miteinander – und entfremden sich immer mehr. „Manchmal brauchen Beziehungen einfach wieder einen kleinen Impuls von außen“, erklärt Psychologe Sascha Maurer, der in der wunderschönen Umgebung des Ostallgäus als ganzheitlicher Paar-Coach arbeitet. „Ich biete Paaren, deren Beziehung grundsätzlich intakt

nicht mehr wie eins

ist, ein mehrtägiges Seminar zwischen entspannten Wanderungen und Wellness an, damit sie sich auf dem Weg zu neuen Ufern nicht verlieren, sondern gemeinsam weiterentwickeln. Dabei helfe ich ihnen.“

Wie bei Martin, 43, und Katharina, 40 (Namen geändert), aus München: Sie standen kurz vor einer ernsthaften Krise, als sie sich entschlossen, ihrer Beziehung durch das Paar-Coaching eine neue Chance zu geben. FÜR SIE hat die beiden kurz danach getroffen, um von ihnen zu erfahren: Hat die kleine Auszeit den erwünschten Erfolg gebracht?

Martin: Das erste Gefühl, das in mir hochkam, als Katharina mir ein Paar-Coaching vorschlug: Skepsis. Oh nein, nicht

„Es macht Angst, wenn sich der Partner ändert“

Sascha Maurer, Psychologe

auch noch das. Ich fühlte mich eh schon so müde und ausgelaugt, dass ich meinen Tag in der Agentur gerade so bewältigte. Ich steckte in dem typischen Teufelskreis: kaum noch Sport, dafür machte der Rücken Probleme. Mir war nicht bewusst,

dass der Stress daran schuld war, und ich wollte nicht darüber reden. Der Druck in der Agentur fraß mich auf. Es stimmte, dass ich mich zurückzog, dass ich Katharina und die Kinder vernachlässigte. Doch es ging eben nicht anders, dachte ich.

Katharina: So kannte ich Martin gar nicht, so nervös und übellaunig. Um ihn zu entlasten, brachte ich morgens jetzt beide Kinder zur Schule – früher hatten wir uns immer aufgeteilt. Dann fuhr ich zur Arbeit, kümmerte mich um alle Termine, die Einkäufe, versuchte, unser Leben am Laufen zu halten. Martin entzog sich

unserem Alltag, er ging früh und kam spät, am Wochenende war er müde und durch seine Rückenschmerzen zusätzlich gehandicapt. Meine größte Angst: Er schlittert geradewegs in ein Burnout. Und mir ging langsam auch die Puste aus.

Er: Dann kam dieser Moment, als ich an einem Samstag mit meinem Sohn Hausaufgaben machte. Er war unkonzentriert, trödelte herum. Irgendwann habe ich ihn richtig angeschrien, schlug mit der Faust auf den Tisch. Ich war kurz davor, richtig auszurasen und zum ersten Mal in meinem Leben meinen Sohn zu schlagen. Ich war zutiefst erschrocken. Katharina kam die Treppe hoch. Sie sah mich nur an, nicht vorwurfsvoll, eher fragend. Da hat es bei mir klick gemacht: Vielleicht war ihre Idee doch nicht so schlecht, eine Auszeit zu nehmen und sich um uns und unser Leben zu kümmern.

Sie: Nach dem Zwischenfall mit unserem Sohn dachte ich, jetzt rasseln wir in eine echte Krise, und ich sehe hilflos zu. Martin und ich entfremdeten uns voneinander, seit Monaten gab es keine gemeinsamen Unternehmungen, von Intimität ganz zu schweigen. Aber dann kam Martin auf mich zu und bat mich, uns für das Coaching anzumelden. Ich konnte es kaum glauben. Am Abend setzten wir uns in die Küche, tranken Wein und redeten zum ersten Mal wieder in Ruhe. Endlich! Wir wollten künftig einiges ändern.

Der Coach: „Als mich Katharina anrief, klang sie erschöpft, aber zuversichtlich. Das ist wichtig, denn ich biete keine

Paartherapie an, sondern ein Coaching. Es geht über mehrere Tage und gibt dem Paar Hilfestellungen, um den Ist-Zustand zu erkennen und Veränderungen anzugehen. Wichtig ist, dass die Beziehung grundsätzlich intakt ist. Ich sage meinen Klienten: Seht nicht tatenlos zu, wenn äußere Umstände dem bisherigen Kurs eures Lebens eine neue Wendung geben. Bestimmt ihn selbst!“

„Wir rasselten in eine Krise, und ich sah zu“

Katharina

Er: Als wir im Hotel ankamen, befahl mich ein mulmiges Gefühl. Am Nachmittag würden wir die Gruppe und die Coaches näher kennenlernen. Ich zweifelte, ob ich mich auf das Ganze einlassen konnte. Doch schon bei der Begrüßung lösten sich meine Zweifel auf: ein Haufen netter Leute, mit denen man locker ins Gespräch kommen konnte. Sieh es als Experiment, sagte ich mir.

Sie: Gleich am ersten Tag ging es los. Wir sollten erst mal bilanzieren, wie unser Leben und unsere Beziehung bisher verlaufen sind, ob wir damit zufrieden sind, und besprachen uns erst zu zweit, dann in Kleingruppen. Ich fand es reizvoll, mich mit anderen auszutauschen. Die Probleme waren so bunt gemischt wie die Teilnehmer: ein Managerpaar, das eine Fernbeziehung führte, ein ungewollt kinderloses Paar, das neue Perspektiven suchte, und ein anderes in einer ähnlichen Situation wie wir. ▶



PSYCHOLOGE
Sascha Maurer leitet das Paar-Coaching im Allgäu

Der Coach: Zunächst erarbeitet jedes Paar eine Art Bestandsaufnahme – sowohl, was die eigene, als auch, was die Paarsituation betrifft. Auf diese Weise kristallisiert sich für jeden schnell ein Kernthema heraus: Bei Martin war es die Entfremdung von sich selbst und im selben Atemzug von seiner Frau. Dieser Negativbilanz stellen wir Positives gegenüber: Was verlief gut im gemeinsamen Leben? Was hat das Paar geschafft und erlebt? Welche Momente besonderen Glücks gab es?

Er: Nach der „Waageübung“, bei der man alle wichtigen Bereiche des Lebens symbolisch (plus/minus) in einer der Waagschalen einzeichnet, war ich geschockt. So schlecht stand es also um mich! Die „Negativschale“ zog eindeutig nach unten.

Sie: Mein Schlüsselmoment war, als sich jeder aus der Gruppe ein Bild aussuchen sollte, das zu ihm passt. Unser Coach hatte dazu Fotos auf dem Boden ausgebreitet. Ich wählte das Bild einer tanzenden Frau. Als der Coach fragte, welche Gedanken es in mir auslöse, musste ich schlucken. Ich wünschte mir mehr Leichtigkeit in unserem Leben. Mal wieder zu zweit essen gehen, ins Kino, zum Sport. Martins Bild passte aber leider gar nicht zu meinem ...

Er: Ich zeigte spontan auf das Bild eines Braunbären, der sich auf einem Baumstamm ausruht. Das Feedback der Gruppe: Dein Thema ist ganz klar Regeneration, durchatmen, zu dir

selbst finden. Neue Prioritäten setzen. Da konnte ich nicht widersprechen. Schon länger hatte ich die Idee, meinen Posten in der Firma abzugeben. Doch immer wenn sich eine Chance für ein Gespräch mit meinem Chef ergab, drängte ich den Gedanken zurück. Jetzt fasste ich den Mut, mir und allen hier einzugestehen, dass kein Weg daran vorbeiführte. Außerdem gab es da noch den Plan, mich mit einer eigenen kleinen Agentur selbstständig zu machen.

Sie: Irgendwie mussten wir lachen, als uns die Unterschiedlichkeit unserer Bedürfnisse bewusst wurde. Zu Hause hätte ich mich erschüttert gefragt: Wie sollen wir wieder zusammenfinden? Doch der Coach erklärte, dass es genau darum ginge: einen Weg zu finden, der beiden gerecht wird. Bis dahin hatte es mir einfach Angst gemacht, was vor sich ging: dass Martin sich so veränderte – und ich es nicht aufhalten konnte.

Der Coach: Im geschützten Raum des Coachings sollen sich beide Partner offen eingestehen, was sie beunruhigt. Die Paare durchlaufen sechs Schritte: Nach einer Bestandsaufnahme und der Würdigung der gemeinsamen Vergangenheit entdecken sie gemeinsam, wonach sie sich am meisten sehnen. Anschließend sollen sie neue Lebensziele und Veränderungen ins Auge fassen. Das Paar entwirft etwa den „perfekten Tag“ im neuen Leben. Am Ende steht der Aktionsplan mit der konkreten Umsetzung.

Sie: Es war ein ganz schönes Auf und Ab. Wir mussten unsere falschen Glaubenssätze überwinden, die uns hinderten, das Neue anzugehen. Dabei kamen die typischen Fragen auf: Was

werden die anderen sagen? Werden wir eventuelle finanzielle Einbußen durch Martins berufliche Veränderungen verkraften? Wer hilft uns? Aber irgendwann war klar, dass wir es schaffen. Ich konnte das Glücksgefühl richtig spüren, als ich mir den idealen Tag unseres neuen Lebens vorstellte: Es war ein Freitag, Martin hatte frei – und als die Kinder in der Schule waren, frühstückten wir im Bett. Wie früher ...

Er: Plötzlich haben sich so viele Türen geöffnet, wir waren begeistert von den Möglichkeiten. Auf einmal war glasklar, was ich zu tun hatte. Ich habe meine Führungsrolle im Unternehmen abgegeben und bringe

„Plötzlich haben sich so viele Türen geöffnet“

Martin

stattdessen mein Fachwissen als Berater ein. Meine Arbeitszeit konnte ich auf vier Tage reduzieren und plane derzeit meine Selbstständigkeit mit einer eigenen Social-Media-Agentur. Das fühlt sich großartig an!

Sie: Freunde haben uns gefragt, ob wir es nicht auch ohne Hilfe hätten schaffen können. Meine Antwort ist: vielleicht. Aber sicher nicht in so kurzer Zeit. Ich bin einfach nur dankbar und fühle mich in meinem Leben wieder wohl.

TEXT FRIEDERIKE SCHÖN

Illustration: Gisela Goppel für FÜR SIE; Foto: privat

Wohlfühl-Wochenende für Paare



Vor der traumhaften Bergkulisse des Allgäus die Liebe neu aufleben lassen

TAUGLÄNZENDE ALMWIESEN. Sanfte Berghänge – und märchenhafte Wälder, so weit

Partnerschaft konzentrieren und neue Impulse bekommen.

TAG 1 (Freitag):

Sich und anderen begegnen

Eigene Anreise bis 14 Uhr, Begrüßung und Vorstellung. Der Kurs beginnt mit Yoga und Meditation. Danach ziehen die Paare mit den Coaching-Profis eine Bilanz ihres gemeinsamen Lebens: Was haben wir geschafft? Welche Wünsche und Ziele sind noch offen?

TAG 2 (Samstag):

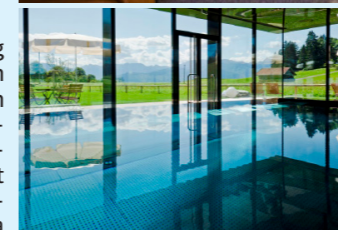
Ausschau und innehalten

Vor dem Frühstück Yoga und Meditation. Beim anschließenden Coaching geht es um Anregungen und Perspektiven: Wie erreichen wir die gemeinsamen Lebensziele? Zum Luftholen und gemeinsamen Seele-baumeln-Lassen gibt's zwischendurch eine wildromantische Bergwanderung.



Romantisches Zimmer mit Ausblick

Entspannung im idyllisch gelegenen Vier-Sterne-Hotel „Kaufmann“ mit Schwimmbad und Spa



das Auge reicht. In der eindrucksvollen Bergwelt des Ostallgäus lassen sich nicht nur wunderbare gemeinsame Momente in der Natur erleben, es eröffnen sich auch ganz neue Horizonte in der Partnerschaft. Neugierig geworden? An unserem Auszeit-Wochenende für Paare – unter der Leitung von Sascha Maurer (Dipl.-Psychologe) und Brigitte Sumetsberger (Yoga-Lehrerin) vom Beratungsunternehmen MyLifeTalents – können Sie sich in der luxuriösen Umgebung des Spa- und Wellness-Hotels „Kaufmann“ entspannt auf Ihre

Coaching, Genuss und Entspannung

Tag 3 (Sonntag):

Loslassen und losgehen

Mit den Coaches werden gemeinsame Probleme bei der Umsetzung der Ziele aufgespürt und abgebaut. Danach Verabschiedung und anschließende Heimreise ab 16 Uhr.

AUCH LUST AUF FRISCHEN WIND IN DER BEZIEHUNG?

Dann checken Sie doch ein! Das Coaching findet statt am 8. bis 10. Mai und 12. bis 14. Juni im Spa- und Wellness-Hotel „Kaufmann“ in Roßhaupten/Allgäu. Maximal werden fünf Paare pro Workshop dabei sein. Die Teilnahme kostet 749 Euro pro Paar, inkl. Vorab- und Follow-up-Telefonat mit Ihrem Coach, zwei Übernachtungen, Verpflegung (gesunde regionale Küche). Verbindliche Anmeldung an: redaktion@fuer-sie.de

Fotos: Eckhart Matthäus/www.em-foto.de