«Vulkan soll gar nicht ausbrechen»

In einer Beziehung kommt es immer wieder zu unnötigen Kränkungen und Verletzungen. Paar- und Sexualtherapeutin **Patricia Matt** erarbeitet mit Paaren Wege, solche Kränkungen zu vermeiden und als Paar zu wachsen. Von Rumnörglern, Toleranz und Frühlingsgefühlen.

JANINE KÖPFLI

Frau Matt, eine Kränkung ist schnell passiert. Oft ist man sich dessen gar nicht bewusst. Haben Sie ein Beispiel für eine klassische Kränkungsfalle in einer Beziehung?

Patricia Matt: Eine Kränkung besteht aus zwei Komponenten, nämlich auf der einen Seite aus einem inneren wunden Punkt und auf der anderen Seite aus der damit zusammenhängenden Aktion. Ein Beispiel für eine Kränkungsfalle kann die innere Haltung eines Partners sein, «ich bin nicht gut genug», verbunden mit Gefühlen der Minderwertigkeit. Aus diesem Erleben heraus entsteht ein Beziehungsmuster im Umgang mit der Partnerin von Vorwürfen, Besserwisserei und Rumnörgeln.

Rumnörgeln ist immer verbunden mit viel Kritik und wenig Lob.

Patricia Matt: Genau, der Wertschätzungshaushalt in der Beziehung gerät in eine Schieflage. Die Person, die sich minderwertig fühlt, bestätigt sich unbewusst immer wieder das eigene Nicht-gut-genug-Sein. Die Partnerin kann in eine Dynamik von sich wehren und gegen die Vorwürfe ankämpfen kommen. Es entsteht eine Atmosphäre von Unbehagen und sich gegenseitig nicht mehr verstanden fühlen. Oder eine Frau erlebt sexuelle Lustlosigkeit, fühlt sich ihrem Partner gegenüber nicht als gut genug und zieht sich immer mehr zurück. Der Partner erlebt sich als zurückgewiesen und sie fühlt sich durch sein Gekränkt-Sein in ihrer Minderwertigkeit bestätigt. Körperbegegnungen finden in immer grösseren Abständen oder gar nicht mehr statt. Das Paar vermeidet die heiklen Themen anzusprechen, bis unter Umständen die Intimität in eine Aussenbeziehung verlagert wird, die eine noch tiefere Verletzung darstellt.

Kränkungen gehen oft sehr tief, sind eine tiefe Verletzung. Wie kann man das wieder gutmachen? Eine normale Entschuldigung wird kaum genügen, oder doch?

Patricia Matt: Das hat mit Entschuldigung zunächst nichts zu tun. Wichtig ist, dass die Partner sich darüber bewusst werden, was sie kränkt und wie sie einander kränken. Es geht darum, individuell zu verstehen, welche innere Haltung oder welcher Glaubenssatz, der einen selber verletzlich macht, in der Folge dazu führt, ein Verhalten an den Tag zu legen, das dann einen selbst kränkt und die Partnerin verletzt.

Was kann man tun?

Patricia Matt: Ein erster Schritt kann sein, das Thema entweder alleine oder auch als Paar mit einer Fachperson anzuschauen und so die eigene Anfälligkeit zu verstehen. Oft ermöglicht dieser Schritt, dem anderen ohne den eigenen Wahrnehmungsfilter zu begegnen. Erst dann können neue Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster entwickelt werden. Das können längerfristige Prozesse sein, die sich jedoch lohnen, um die Karre wieder aus dem Sand zu ziehen, bevor noch mehr Unglück geschieht. Bei sexuellen Themen braucht es zusätzlich Fachwissen darüber, was die eigene Lustlosigkeit oder zum Beispiel den Verlust der Erektion ausmacht. Neben diesem Wissen helfen gezielte Übungen, bestehende Körpermuster miteinander zu erweitern. Medikamente bieten dabei keine nachhaltige Lösung.

Im Seminar geht es auch darum, «Kränkungsleichen» zu verabschieden. Was ist darunter zu verstehen?

Patricia Matt: Anhand von eigenen oder von Fallbeispielen geht es darum, das Wesen der Kränkung zu verstehen: Wie funktioniere ich? Wie funktionieren wir als Paar? Was sind unsere Stärken? Wo ist der blinde Fleck, der zu Verletzungen führt? So ist es möglich, anstatt mehr und mehr Unbehagen und ungute Gefühle anzusammeln, bis letztendlich der Vulkan ausbricht, entstandene Verletzungen miteinander zu klären und einen neuen Weg miteinander zu finden.

Wenn das Vertrauen erst einmal erschüttert ist, wie lässt es sich wieder aufbauen?

Patricia Matt: Vertrauen wieder aufzubauen, ist eine langfristige Sache. Zunächst braucht es neue Vereinbarungen und Regeln. Man schickt auch nicht ein Kind

Bild: Archiv

Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt hilft Paaren, «Kränkungsleichen» zu verabschieden.

mit einem 100-Franken-Schein in der Tasche ein Brot kaufen. Dabei geht es um kleine Schritte. Vertrauen hat mit einem selber zu tun. Kann ich mir selber vertrauen, nicht nur dem anderen? Bin ich in der Lage im anderen wieder das Licht, also seine guten Seiten wahrzunehmen? Meistens gibt es gute Gründe für ein Paar, dass die beiden Partner zusammen unterwegs sind. Und es macht Sinn, den bewussten und den unbewussten Beziehungsvertrag, der beide miteinander verbindet, tiefer zu verstehen.

Kommunikation ist das A und O auch in einer Beziehung. In vielen Beziehungen läuft sich die Kommunikation tot. Was, wenn das Paar gar nicht miteinander redet?

Patricia Matt: Es gibt Paare, die ohne viele Worte, gut miteinander funktionieren. Wenn ein Paar jedoch vermeidet, Wesentliches miteinander zu besprechen, sei es aus Angst, den anderen zu verletzen oder etwas von sich preiszugeben, so kann eine tiefe seelische oder körperliche Begegnung verunmöglicht werden. Gegenseitige Bindung und Intimität können dadurch schleichend verloren gehen. Es ist also wichtigzuverstehen, was das Nichtgespräch bedeutet und welche Absicht dahinter steht. Steht beispielsweise die Angst um sich selber dahinter oder die Angst vor einer neuen Sicht auf den Partner, die die Beziehung bedrohen könnte? Der Mut, das was los ist zu begreifen und achtsam miteinander zu kommunizieren sowie ein tolerantes Akzeptieren von Unterschieden, kann neue Wege eröffnen.

Sie arbeiten auch mit Körperübungen. Haben Sie ein Beispiel für eine Übung, wie sich ein Paar nach einer Kränkung wieder näherkommen kann?

Patricia Matt: Das können sanfte Übungen sein, beispielsweise sich gegenseitig wieder in die Augen zu schauen und dabei eine Hand auf die Wange der Partnerin zu legen, um eine emotionale Begegnung zu ermöglichen. Um eine bestehende Starre oder den Stillstand aufzulösen, können Übungen mit verspielten Rangeleien nach festgelegten Regeln hilfreich sein. Zusätzlich unterstützen spezifische Körperübungen, die erotisches Erleben aktivieren und die die Paare zu Hause in einem geschützten intimen Rahmen miteinander umsetzen können, eine Annäherung. Die Übungen sind individuell auf das Paar zugeschnitten mit dem Ziel, in der Kommunikation und der Erotik einen frischen Frühlingswind aufkommen zu lassen.

«Paarbeziehung: Souveräner Umgang mit Verletzungen»; Kränkungen verstehen – sich als Paar weiterentwickeln mit Referentin Patricia Matt. Beginn: 17. März, 20.15 Uhr (3 Dienstagabende) Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan; mit Voranmeldung Tel. +423 232 48 22

Eine imposante Ausstellung

Auch für Nichtjäger lohnt es sich, der jährlichen Hegeschau einen Besuch abzustatten. Die ausgestellten Trophäen zeigen die Schönheit des einheimischen Wildes. Doch nicht nur die Geweihe der Tiere, die der Wanderer meist nur aus der Ferne beobachten kann, sind sehenswert.

SCHAAN. Für alle an der Natur Interessierten bietet die Ausstellung der Naturkundlichen Sammlung Liechtensteins einen wertvollen Einblick in die heimische Vogelwelt. 15 verschiedene Taggreifvögel können bewundert werden. Da gibt es Vögel, deren Namen viele Liechtensteiner vermutlieh noch nie gehört haben.

Ist die Jagd reine Männersache?

Die Hegeschau war wie jedes Jahr gut besucht. Der Blick in die Versammlung zeigte aber einmal mehr, dass die Jagd eine «fast» reine Männersache ist. Das ist nicht nur bei den Jägern so, sondern auch bei den Jagdhornbläsern, die für gute Stimmung im Saal sorgten. Unter der Leitung von Marcel Noser gaben sie ihr Bestes. Dabei war Oihana Konrad die einzige Frau unter 14 Männern. Organisiert wird die Hegeschau vom Amt für Umwelt. Dessen Chef Norman Nigsch gab zu, dass er früher der damals noch Trophäenschau genannten Ausstellung skeptisch gegenüberstand. Heute hat sich seine Einstellung geändert. Es ist wichtig, dass die Jagdergebnisse bekannt werden, denn sie dürfen ja kein Geheimgut sein.

Kein gutes Jahr

Norman Nigsch bezeichnete 2014 als ein schlechtes Jahr. Die Abschussquote beim Rotwild betrug lediglich 70 %. Das ist der tiefste Wert seit vielen Jahren und ist auf verschiedene negative Bedingungen zurückzuführen. Wolfgang Kersting, der oberste der Liechtensteiner Jagdaufseher, präsentierte die genauen Zahlen. Besser als beim Rotwild sieht es beim Rehwild und bei den Gämsen aus. Bei beiden Wildarten beträgt die letztjährige Abschussquote 94 %, was nach Kerstings Ansicht «nicht sehr schlecht ist». Es gibt aber auch Positives zu berichten. Erstmals konnten die Ruhezonen geschaffen werden. Die ersten Resultate sind erfreulich.

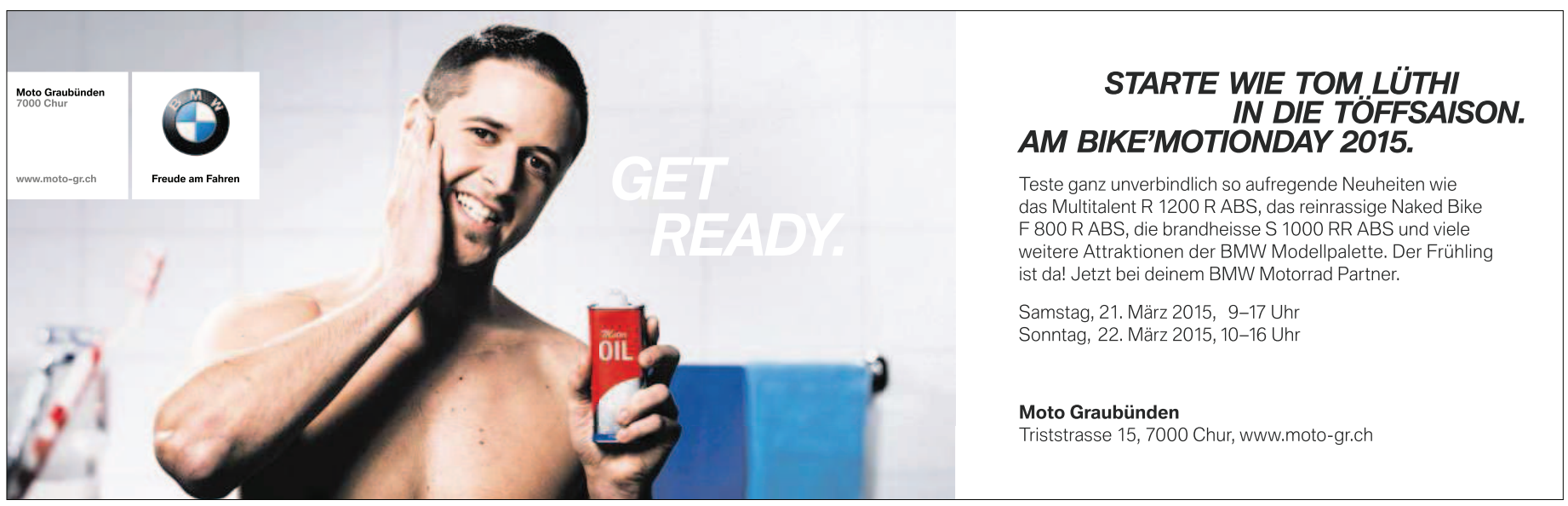
Wie viele Luchse, wie viele Wölfe

Seit einigen Jahren gibt es Luchse in Liechtenstein. Ihre Zahl weiss niemand. Vermutlich streift auch der Wolf herum. Beide Tierarten zeigen sich nicht der Öffentlichkeit. Um ihre Zahl trotzdem erfassen zu können, gibt es heute Fotofallen. Wie diese funktionieren, zeigte ein Referat des Biologen Olivier Schädler aus Triesenberg, der vielen Liechtensteinern als Skibergsteiger bekannt ist. Die Erfassung der Grossraubtiere ist eine komplexe Aufgabe. In Liechtenstein müssten die Apparate in 8 bis 9 Revieren aufgestellt werden. Während die Identität des Wolfs meist nicht festgestellt werden kann, ist das beim Luchs möglich, weil es bei dieser Tierart vier verschiedene Fellarten gibt. Die Zählung der Grossraubtiere gibt es hier noch nicht. Jedenfalls wäre sie mit einem sehr grossen persönlichen und finanziellen Aufwand verbunden. (bh)

Bild: Elma Korac

Die Hegeschau war auch heuer gut besucht. Die Jagd scheint aber «fast» reine Männersache zu sein.

EB STEIN EGERTA

Mobiles Gärtnern

Jahrelange Freude an mehrjährigen Pflanzen in Gefässen auf der Terrasse und dem Balkon. Der Kurs beinhaltet: die richtige Auswahl von Gefässen, den Aufbau von Drainage und Erde, geeignete Pflanzen bestimmen, den Zeitpunkt des Düngens und die Düngerauswahl sowie die Pflege der Pflanzen. Der Kurs 256 unter der Leitung von der Landschaftsgärtnerin Petra Jehle findet 28. März von 13.30 bis 16.30 Uhr im Jehle Gartenbau und Floristik in Schaan statt. Anmeldung unter Tel. +423 232 48 22, info@steinegerta.li.