Vermisst

Wanderer schnell wieder gefunden

MALBUN Am Sonntagmittag wurde die Landespolizei über einen vermissten Wanderer informiert. Der Mann aus Deutschland wollte nach Polizeiangaben mit anderen Familienangehörigen durch das Saminatal von Steg nach Amerlügen wandern. Auf dem Wanderweg entlang der Samina verlor sich die Gruppe aus den Augen. Trotz längerer Suche konnte der Vermisste von den Angehörigen nicht gefunden werden. In der Folge wurden die Bergrettungen aus Liechtenstein und Vorarlberg zur Suche aufgeboten. Im Verlaufe des späten Nachmittags konnte der vermisste Wanderer wohlbehalten von der Bergrettung Vorarlberg aufgefunden werden. (lpfl/red)

Keine Verletzten

Vier Fahrzeuge auf A13 kollidiert

BONADUZ Auf der Autostrasse A13 bei Bonaduz ist es am Samstagnachmittag zu einer Auffahrkollision mit vier beteiligten Personenwagen gekommen. Nach Angaben der Kantonspolizei Graubünden wurde dabei niemand verletzt, an allen Autos entstand jedoch Sachschaden. Wegen des starken Verkehrsaufkommens geriet der Verkehr in Richtung Norden auf der Rheinbrücke bei Bonaduz ins Stocken. Dies bemerkte ein Fahrzeuglenker Polizeiangaben zufolge zu spät und fuhr auf ein vor ihm stehendes Auto auf. In der Folge wurden insgesamt vier Personenwagen ineinandergeschoben. Während rund eineinhalb Stunden wurde der Verkehr in Richtung Süden über die Kantonsstrasse umgeleitet. (kpgr/red)

Patricia Matt: «Viele Paare haben nicht gelernt, ein Paar zu sein»

Tipps Paar- und Sexualtherapeutin Patricia Matt unterstützt mit ihrer Arbeit Paare, deren Ehe vermehrt durch Kriesen gezeichnet ist.

VON ALINE GASSNER

«Volksblatt»: Die Scheidungsrate in Liechtenstein lag 2012 erneut bei über 50 Prozent. Worauf führen Sie als Paar- und Sexualtherapeutin diese hohe Zahl an Trennungen zurück?
Patricia Matt: Es geht im Kern darum, dass viele Paare nicht gelernt haben, ein Paar zu sein. Wichtige Entwicklungsschritte können sein, miteinander Verführungsstrategien zu entwickeln, Erotik im Alltag zu leben, zu lernen, offen und achtsam miteinander zu reden oder klare Vereinbarungen zu treffen. Die Gründe für die aktuell hohe Scheidungsrate in vielen Ländern sind vielschichtige Konsequenzen aus den benannten Lernschritten. Gründe, die zum Scheitern der Ehe führen, sind z. B. tiefe Beziehungsverletzungen. Oft können Paare dann nicht mehr miteinander reden, was zwangsläufig zu ungelösten Themen in der Beziehung führt. Dies kann im schlimmsten Fall bis zu fehlenden Paarvisionen der Betroffenen führen. Auch Themen wie Fremdgehen oder das Fehlen von sexueller Lust sind oft Gründe für das Scheitern einer Ehe.

Beraten Sie viele Paare in Ehekrisen?
In der Beziehung ist es so wie im Beruf wichtig, dass man sich weiterbildet. Auch bei Paaren kann dabei ein interessanter Kurs oder eine Beratungssequenz zu ihrem Problem weiterhelfen und vor unangenehmen Überraschungen schützen. Durch solche Massnahmen kann die Beziehungsqualität grundlegend verbessert werden. Ich arbeite mit Paaren in Partnerschafts- und Familienkrisen, sowie mit Paaren mit sexuellen Problemen oder auch in Trennungssituationen. Krise bedeutet vom Wortursprung her Veränderung auf dem Höhepunkt. Das heisst konkret, dass das alte Beziehungsmuster nicht mehr weiter gelebt werden kann. Das Problem ist, dass manche Paare sehr lange warten, um sich Unterstützung zu holen. Bestehende Verletzungen führen zu tiefen Wunden und es braucht dann manchmal nicht mehr viel, bis das Fass an Frustration überläuft.

Gibt es auch Paare, die «präventiv» einen solchen Kurs bei Ihnen besuchen?
Es gibt durchaus Paare, die früher beginnen, für sich und ihre Beziehung zu sorgen. Dies kann einem späteren Leidensweg vorbeugen. Seelische Verletzungen seitens beider Partner können rascher angegangen und destruktive seelische- oder sexuelle Beziehungsmuster können verabschiedet werden.

Denken Sie, dass viele Paare zu hohe Erwartungen an eine Ehe stellen?
Zu Beginn einer Beziehung, in der Phase der Verliebtheit, schliessen

«In der Beziehung ist es wichtig, dass man sich weiterbildet.»
PATRICIA MATT
PAAR- UND SEXUALTHERAPEUTIN

viele Paare einen sogenannten «Beziehungsvertrag» miteinander ab. Das heisst, es bestehen bewusste und unbewusste Wünsche oder Sehnsüchte an den Partner. Gleichzeitig stellt man eine gewisse Erwartung an die Beziehung mit seinem Partner, beispielsweise das Gründen einer Familie. Hat eine Beziehung diesen Punkt erreicht, ist also der «Beziehungsvertrag» beendet, braucht es eine neue Paarvision für die nächste Lebensphase.

Was können Ihrer Meinung nach Inhalte einer neuen Lebenssphase nach der Ehe bzw. der Familiengründung sein?
Nach der Phase der Verliebtheit sowie nach den Geburten der Kinder fehlt bei manchen Paaren jegliche Lust an sexueller Intimität. Diese wird vermieden oder mit der Zeit in Aussenbeziehungen gelebt. Dabei ist es wichtig, sich diese Veränderung bewusst zu machen und diese Verstrickungen zu verabschieden und miteinander neue Visionen zu entwickeln.

Was raten Sie Paaren, die zunehmend «Reibungen» in Ihrer Beziehung feststellen?
Für eine gelingende Partnerschaft ist es wichtig, dass der Austausch miteinander sowohl emotional als auch sexuell in der Paarbeziehung gelebt wird. Wird eine dieser Ebenen nach aussen in anderen Beziehungen gelebt, so kann die Partnerschaft in ein Ungleichgewicht geraten. Um dies zu verhindern ist es dabei wichtig, sich achtsam und wertschätzend zuzumuten und viel Zeit mit dem Partner zu verbringen. Das heisst manchmal auch, die eigene Komfortzone zu verlassen, sich risikoreichen Themen zu stellen und sich mit diesen auseinanderzusetzen, ohne die Überforderungszone zu betreten. Sich als Paar kompetente Unterstützung zu holen und Beziehungslernschritte oder neue sexuelle Lernschritte anzugehen, verabschiedet Reibungsverluste. Auch Paarbeziehungen benötigen von Zeit zu Zeit frischen Wind in den Segeln. Sich rechtzeitig Unterstützung zu holen, lässt Paare ihre Verstrickungen verstehen und wieder aufatmen. Das Feuer der Liebe und der Achtsamkeit zu pflegen, schafft nachhaltige Bindung, Erotik und Zufriedenheit.

ANZEIGE