

Gemeinsam lieben, leben und arbeiten

Wenn ein Paar nicht nur zusammenlebt, sondern auch zusammen arbeitet, läuft die Beziehung Gefahr, zweckmäßig zu werden. Familiencoach Sandra Teml gibt Tipps, welche Warnsignale es gibt und was Sie dagegen tun können.

Von Angelika LEITNER, LANDWIRT Redakteurin

Jeder, der in einer funktionierenden Beziehung lebt, weiß, wie viel man gemeinsam schaffen kann. Es macht einem nichts aus, wenn die Arbeit länger dauert, denn mit dem richtigen Partner macht es Spaß. Kriselt es aber, dann fährt man mit halb vollem Tank und angezogener Handbremse. Sandra Teml bringt es auf den Punkt: „Das Schwierige auf einem bäuerlichen Familienbetrieb ist: Selbst wenn es Streit gibt, muss die Arbeit gemacht werden.“

Die psychologische Beraterin und Coach für Paare und Eltern weiß, wie es ist, mit dem Partner zusammen zu leben und zu arbeiten.

Warnsignale für eine Beziehung

Krisen kommen nicht von heute auf morgen in eine Beziehung. Sie schleichen sich ein, ohne dass es den Partnern bewusst ist. Gerade wenn man auch zusammen arbeitet, kann es passieren, dass die Paarbeziehung immer mehr ins Hintertreffen gerät, während die Arbeitsbeziehung noch weiter funktioniert bzw. auch muss. Erkennt man die Krise, hat sich das Paar oft schon weit voneinander entfernt. „Wenn Sie eine Veränderung in Ihrer Beziehung bemerken, ist es Zeit zur Inventur“, sagt Sandra



Teml. Dabei gibt es bestimmte Warnsignale, bei denen man dringend gegensteuern sollte:

- **eine fehlende Kommunikation:**
Man redet nur mehr das Notwendigste und interpretiert stattdessen das Verhalten seines Partners. Da kommt es schnell zu Missverständnissen.
- **Desinteresse am Partner:**
Im Alltagstrott gehen die Zärtlichkeiten unter, man lebt nebeneinander her. Es fehlt an Aufmerksamkeit. Man ist sich nicht mehr sicher, ob man dem anderen noch etwas bedeutet.
- **dem Partner ausweichen:**
Selbst am gleichen Arbeitsplatz geht man sich aus dem Weg. Und das ganz bewusst, um sich nicht zu sehen oder miteinander reden zu müssen.
- **fehlender Respekt:**
Wenn sich Partner nicht mehr gegenseitig respektieren und schätzen, fühlen sie sich verletzt und ungerecht behandelt.
- **Dauerstreit und Machtkämpfe:**
Der Auslöser sind oft Kleinigkeiten. Jeder Versuch, eine Lösung zu finden, führt zu neuem Streit. Auch Macht-

kämpfe sind ein Warnsignal. In einer harmonischen Beziehung geht es nicht darum, wer Recht hat oder es besser weiß. Da gönnt man seinem Partner Erfolge.

- **wenig Sex:**
Ein Paar, das wenig kommuniziert und nur noch streitet, driftet auch körperlich auseinander.
- **Süchte:**
Zu viel Alkohol oder eine Spielsucht sind oft Zeichen dafür, dass es im Privaten nicht funktioniert.

»Übernehmen Sie die Verantwortung für eine Krise.

Sandra Teml

Investieren Sie

„Wenn Sie wollen, dass der Karren an die Wand fährt, dann machen Sie in ei-

ner Beziehung immer gleich weiter“, so Sandra Teml. Lässt man einen Konflikt oder eine Krise im Raum stehen, dann ist es wie ein unsichtbarer Elefant. „Jeder weiß, dass er da ist, aber niemand spricht darüber“, erklärt die Beraterin. Das belastet auch das Familienklima, bis irgendwann das Problem aufdeckt. Gerade Kinder haben feinfühligere Antennen für diese Stimmung und reagieren oft auffällig.

Krisen als Einladung

Dabei ist eine Krise oder ein Streit nicht automatisch schlecht. „Wichtig ist nur, dass man für die Krise auch Verantwortung übernimmt“, so Teml. Denn wie bei jeder Maschine müssen wir lernen, mit der Beziehung richtig umzugehen und sie regelmäßig pflegen. Besonders dann, wenn sich die Rahmenbedingungen ändern. Zum Beispiel wenn man zusammenzieht, ein Kind bekommt oder wenn einer überfordert ist. „Ich muss ein Mobile ja auch neu ausbalancieren, wenn ich ein Teil ändere“, erklärt die Beraterin.

Läuft es in der Beziehung gut, schafft man richtig viel.



„Die Schwierigkeit besteht oft darin, dass wir von unseren Eltern nicht gelernt haben, miteinander zu reden. Die Probleme stauen sich auf und wir schweigen.“ Stattdessen rollt man mit den Augen oder zeigt dem Partner die kalte Schulter. Sandra Teml kennt diese Strategie: „Man sagt nichts, aber was man sich denkt, ist umso grausamer. Das löst keine Probleme, sondern macht den unsichtbaren Elefanten nur noch größer!“

Das Problem: Gerade bei den großen Konfliktfeldern Geld, Kindererziehung, Eltern oder Schwiegereltern und Sex scheuen wir das Gespräch. „Wir haben Angst, weil es ans Eingemachte geht und viel Emotion dahintersteckt“, erklärt die Beraterin.

Lernen hört nie auf

Sie ist überzeugt, dass man bei einer Beziehung ständig neu dazulernen sollte: „Was uns bei einem neuen Gerät leichtfällt, schieben wir in einer Beziehung gerne auf die lange Bank.“ Dabei laden Krisen und Streitigkeiten ein, um

Tipps für die Beziehung

• Arbeitsteilung und Kompetenzen:

Sie sind als Paar ein gleichwertiges Team und tun Ihre Arbeit für die Gemeinschaft. Das bedeutet, dass keiner dem anderen überlegen ist, nur weil seine Arbeit „wichtiger“ erscheint. Übernimmt einer die Führung und der andere arbeitet nur die Arbeitsaufträge ab, kommt es zu einem Ungleichgewicht. „Das passiert meist unbewusst“, sagt Teml, „doch für die Zusammenarbeit ist es hinderlich.“ Am besten ist es, wenn jeder die Arbeit des anderen übernehmen kann bzw. grundsätzlich weiß, was zu tun ist. Zum Beispiel ist das tägliche Kochen mehr, als nur am Herd zu stehen. Es bedeutet planen, einkaufen, zubereiten, aufräumen. Andererseits belastet ein ganzer Tag am Traktor den Körper und auch die Nerven, wenn es nicht so klappt, wie man sich das vorstellt.

• Freiräume:

Jeder Mensch braucht Raum für sich. Den definiert aber jeder anders. Gönnen Sie sich Auszeiten, treffen Sie Freunde, gehen Sie Ihren Hobbys nach. Umso mehr können Sie sich wieder übereinander freuen. „Sprechen Sie darüber, wie viel Zeit jeder braucht und gönnen Sie es Ihrem Partner.“

• Als Paar zusammenhalten:

Gerade wenn man in einem Mehrgenerationenhaushalt wohnt, muss man den Weg als Paar gemeinsam gehen. Auch wenn es dafür nicht immer Applaus von den Eltern gibt. „Nur Kinder brauchen die Bestätigung der Eltern. Erwachsene agieren unabhängig davon“, erklärt Sandra Teml. Wer sich also den Eltern hinwendet,

etwas genauer zu betrachten, die Umstände zu ändern oder etwas Neues zu entwickeln. „Auch an einer Beziehung muss man arbeiten. Die Frage ist aber immer, ob ich es will“, erklärt Sandra Teml. Wer gemeinsam lebt und arbeitet, braucht also ein gutes Klima. „Überlegen Sie gemeinsam, wofür Sie das machen. Wer eine Vision beziehungsweise das Wie vor sich sieht, findet den Weg leichter. Dann kann man gestalten“, sagt die Beraterin. Wer erst lernen muss, mit seinem Partner zu reden, erlebt sicher auch Rückschritte. Hat man es aber erst gelernt, ist es wunderbar. ■

wendet sich von seinem Partner ab. Abhängigkeiten sind hier ein großes Problem. Viele machen sich unverzichtbar, um weiterhin gebraucht zu werden – das sind oft Machtspiele, denen fehlendes Vertrauen zu Grunde liegt.

• Liebe Ausdruck verleihen:

„Lassen Sie Ihre Beziehung nicht gehen und sehen Sie nichts als selbstverständlich an“, rät der Coach. Die Liebe zu seinem Partner darf man auch zeigen. „Kochen Sie das Lieblingsessen, gehen Sie noch einmal zurück, wenn Sie den Abschiedskuss vergessen haben, gönnen Sie Ihrem Partner einen freien Abend oder lassen Sie ihn einmal ausschlafen.“ Bewahren Sie dabei aber auch Ihre eigenen Grenzen.

• Gemeinsame Momente schaffen:

Verbringen Sie gemeinsam Zeit, schaffen Sie sich Erinnerungen. Kriselt es in der Beziehung, sehen Sie sich Fotos an und machen Sie sich bewusst, welche schönen Momente Sie schon erleben durften. „Auch wenn ein gemeinsames Wochenende in keiner Relation zu den restlichen 363 Tagen steht, kann es doch einen gewissen Abstand vom Alltag bringen“, sagt Sandra Teml.

• Beziehung retten:

„Sie müssen nicht alles um jeden Preis ertragen“, so Teml. Das bedeutet nicht automatisch die Trennung, sondern ist der Aufruf, an der Beziehung zu arbeiten und vielleicht einen anderen Weg einzuschlagen.

• Hilfe holen:

Wenn Sie keinen Ausweg mehr sehen, scheuen Sie sich nicht davor, Hilfe zu holen.



Mag. Sandra Teml ist Paarcoach und Familienberaterin.