

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

Nr. 4 August/September 2021

CHF 9.-

50plusmagazin.ch

50plus



Liebe

Was Paare zusammenhält

Entlebuch

Das Naturparadies

Aufräumen

Wie man Ordnung schafft



MIT HERZBLUT

WIE MAN SEINER LEIDENSCHAFT FOLGT UND
DAMIT GLÜCKLICH WIRD. SECHS MENSCHEN ERZÄHLEN.

Inhalt

Impressum

50PLUS NR. 4

Bern: 16. Jahrgang;
Nordwestschweiz: 18. Jahrgang;
Ostschweiz: 16. Jahrgang;
Zentralschweiz: 8. Jahrgang;
Zürich: 17. Jahrgang

AUFLAGE

Fünf regionale Ausgaben: Bern,
Nordwestschweiz, Ostschweiz,
Zentralschweiz, Zürich.

WEMF beglaubigte Auflage 2019:
91 020

ERSCHEINUNGSWEISE

6-mal pro Jahr

HERAUSGEBER

Kurt Aeschbacher

VERLAG UND REDAKTION

TG Verlag GmbH, Poststrasse 6, 6300 Zug
T 031 311 01 93, verlag@tg-verlag.ch

REDAKTION

Texte: Benedikt Lachenmeier, Niels Humpert, Erik Brühlmann, Manuela Talenta, Marius Leutenegger, Dörte Welti, -MINU, Urs Heinz Aerni, Christian Meyer, Martin Jenni, Eveline Dudda, Thomas Meyer, Susanne Stettler, Christian Bender, Christiane Brockes, Karin Breyer, Daniel J. Schütz, Michael Sennhauser, Fredy Gilgen, Christian Odermatt, Benno Studer, Martin Schatzmann, Hanspeter Müller-Drossaart, Kurt Aeschbacher

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und Illustrationen ist verboten.

LAYOUT

Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

DRUCK

Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

MARKETING

TG Verlag GmbH, Benno Kästli
benno.kaestli@tg-verlag.ch
T 031 311 01 93
www.tg-verlag.ch, 50plusmagazin.ch

ANZEIGEN

Herr Biagio Anania
b.anania@tg-verlag.ch

ABONNEMENTE UND ADRESSÄNDERUNGEN

abo@tg-verlag.ch

ABONNEMENTPREIS

Jahresabonnement CHF 45.-
2-Jahresabonnement CHF 79.-
Ausland: zuzüglich Porto

ISSN

1660-4830

printed in
switzerland



S. 24: Journalistin Dörte Welti mit Paartherapeut Guy Bodenmann.



S. 60: Wandern in der UNESCO Biosphäre Entlebuch.



S. 40: Nurreine Produkte im Jura.



S. 66: Camping am Bodensee.

Auf der Couch mit Guy Bodenmann

Ein Geständnis: Ich war noch nie bei einem Paartherapeuten. Und in meinem momentanen Zustand der frischen Verliebtheit würde ich wohl als allerletztes auf die Idee kommen, einen solchen Fachmann aufzusuchen. Professor Guy Bodenmann hingegen denkt da ein bisschen anders.



VON DÖRTE WELTI

«Die meisten Paare kommen zu mir in die Beratung, wenn es eigentlich schon fünf vor zwölf ist», konstatiert Professor Guy Bodenmann. Und damit – fast – zu spät. Aha. Wir treffen uns in seinem Wohnzimmer, der hoch dotierte Spezialist für Psychologie an der Universität Zürich sitzt vor mir auf der Couch, schaut mich total entspannt an, abwartend offen, freundlich. Guy Bodenmann schafft sofort eine vertraute offene Atmosphäre, kein Wunder, schütten diesem Spezialisten Menschen aller Couleur ihr Herz aus.

Stress im Doppelpack

Guy Bodenmann ist der erste seiner Zunft, der Stress bei Paaren untersucht hat. Schon während seiner Studienzeit in Fribourg lernte Guy Bodenmann die Stressforschung kennen. Und entdeckte, dass sich bisher niemand dezidiert mit Paaren in Stresssituationen auseinandergesetzt hatte. In der Folge entwickelte Guy Bodenmann, der auf seinem Gebiet forscht, als Paartherapeut und als Ausbilder arbeitet, Paarlife.ch, ein Angebot für Paare, aber auch für Fachpersonen «zur Beziehungspflege und Prävention von Partnerschaftsstörungen».

Reden ist Gold wert

Euphorisch wie ich gerade bin – frisch verknallt, siehe oben –, will ich den Shortcut. Gibt es eine essenzielle Keyfunktion in der Partnerschaft, die über Sein oder Nichtsein einer glücklichen Beziehung schon in den ganz frühen Anfängen, aber auch später und vielleicht immer entscheidet? «Kommunikation», lautet die simple Antwort des Professors. «Das wichtigste in der Partnerschaft ist, miteinander zu reden. Auch in Konfliktsituationen, besonders dann. Man kann Konfliktkommunikation lernen.» Im kollektiven Denken herrscht die klassische Vorstellung, dass Frauen sehr viel über ihre Gefühle reden können, Männer aber nicht. Sie wissen, was ich meine. Und dass man als Paar ab und an das Gefühl hat, zwei verschiedene Sprachen zu sprechen, sich einfach nicht versteht. Laut Guy Bodenmann ist das Stichwort Kodierung, man kann lernen, miteinander so zu reden, dass der eine den anderen auch wirklich und vollumfänglich versteht. «Wir schätzen, dass etwa ein Viertel der Paare, die sich trennen, eigentlich mit der Partnerschaft zufrieden sind. Sie lieben und trotzdem trennen. Weil man zu keinem Konsens kommt.»

Ganz oder gar nicht

Wir alle wissen aus der Praxis, dass es nicht immer leicht ist, einen Partner davon zu überzeugen, dass man sich, wie wenn man wegen Zahnschmerzen zum Zahnarzt geht oder die Autoreparatur nicht selber macht, einen Profi in Sachen Liebe leben holen sollte. «Den meisten Frauen leuchtet das ein», erklärt Guy Bodenmann, «sie sehen die Liebe als eine Pflanze, die man hegen und pflegen muss, damit sie überlebt. Die Männer hole ich häufig erfolgreicher mit einem bildlichen Vergleich ab; stellen Sie sich die Beziehung wie ein Bankkonto vor. Damit man in mageren Zeiten genug Kapital hat, macht es Sinn, jeden Tag ein bisschen etwas auf das (Beziehungs)Konto einzuzahlen.» Das Liebesbankbüchlein. Das natürlich auch eingestampft wird, wenn ein Paar sich trennt. Das schmerzt. Liebe braucht – mit zeitgemäßem Vokabular erklärt – ein konstantes Monitoring. Dabei, so Guy Bodenmann, sei auch das Commitment entscheidend. Evolutionsbedingt ist das urzeitliche System der Polygynandrie (Schimpansen leben das), in dem viele Männchen (Väter) mit vielen Weibchen (Mütter) Sex haben und wo Sex und Bindung zwei Dinge sind, dem Modell der Monogamie gewichen, Sex und Bindung gehören heute zusammen. Der Begriff der Treue ist dabei ein zentrales Thema. «Untreue ist heute so breit definiert wie noch nie», zeigt Guy Bodenmann eine der Problematiken in heutigen Beziehungen auf. Deswegen muss man Treue in einer Partnerschaft klar definieren. Für die einen wird der Partner bereits untreu, wenn er irgendeine wildfremde Person mit anerkennen-

«Man kann Konfliktkommunikation lernen.»

den Blicken taxiert. Für andere ist nicht mal ein One-Night-Stand ein Problem, Untreue beginnt dort erst, wenn bei einem sexuellen Abenteuer Gefühle ins Spiel kommen. «Neben dem emotionalen Commitment ist das sexuelle Commitment ein wichtiges Statement in einer Beziehung», fährt Guy Bodenmann fachmännisch fort und mir wird ein wenig unwohl, weil ich noch nie mit einem fremden Menschen über Sex diskutiert habe. «Sehen Sie Sexualität als eine Sache», hilft mir Guy Bodenmann über den mulmigen Moment, «der man Raum geben muss im Alltag und sich immer wieder fragen sollte, wie sehr

man sich für sie einsetzt.» Und dann ist da noch das grundsätzliche Commitment, dass eigentlich der Mensch, mit dem ich zusammenlebe, mit dem ich mein Leben teile, der wichtigste Mensch für mich sein sollte. Was besonders in sehr langen Beziehungen ein Thema sein kann. «Viele Paare leben in ganz traditionellen Rollen. Wird einer pensioniert, kann es zu einer Krise in einer Beziehung kommen, weil sich auf einmal für beide die Prioritäten verschieben, gerade dann muss man unbedingt die Bedürfnisse, das Commitment neu definieren.»

Einer für alle

Zu Guy Bodenmann kommen Menschen jeden Alters und Paare jeder Couleur. «Paartherapie ist im Gegensatz zu früher gesellschaftsfähig geworden», sagt Guy Bodenmann, der bereits über 20 Bücher zum Thema geschrieben hat. Muss man Bücher über Paartherapie lesen, um in einer glücklichen Beziehung leben zu können? «Es hilft», sagt der Professor, «aber beide müssen lesen». Das ist ein Tipp, den ich am Ende unserer Sitzung mit nachhause nehme. Ein weiterer: Sich auf der Webseite von Guy Bodenmann (paarlife.ch) ein gratis Training anschauen. Wem das nicht ausreicht, der buche einen der zahlreichen

Workshops, die Bodenmann, der nach eigenen Aussagen selbst in einer glücklichen Ehe lebt, anbietet. Hilft alles nicht weiter, ist der Gang zum Paartherapeuten ein probates Mittel. Die Hoffnung stirbt zuletzt und Guy Bodenmann bekräftigt: «Paare haben unglaubliche Ressourcen; aber sie müssen sie nutzen.» Lernen. Üben. Dranbleiben. Konstantes Training. Ich lieb mich schon mal warm.

Buchtip



Arbeitsbuch

Lesen Sie. Und arbeiten Sie. An sich und Ihrer Beziehung. Das neueste Buch von Professor Guy Bodenmann ist auch Inhalt des Paarlife-Workshops und könnte der Schlüssel zu einer dauerhaften Beziehung sein. Man muss es aber auch wollen. Täglich.

Patmos Verlag, ISBN 978-3-8436-1306-4

Meienbergstrasse 67b, 8645 Jona SG

Tel. 055 210 4911

Publireportage

Virtuelle Helfer bei Gesundheits-Themen?

Ob es uns gefällt oder nicht: Digitalisierung ist aus dem Alltag nicht mehr weg zu denken. Wir pflegen unsere Beziehungen online, informieren und unterhalten uns oder lassen uns einfach ablenken. Zudem arbeiten wir mehr denn je digital zusammen. Team-Besprechungen, Rekrutierungsgespräche und selbst Coachings werden immer öfter virtuell durchgeführt.



Digital ist flexibel

Auch wenn die Digitalisierung Kehrseiten hat. Gerade Online-Programme bieten den Vorteil in ein stark gefülltes Leben zu passen: weder Anfahrtsweg noch Arbeitsausfall und auch keine Öffnungszeiten. Dafür eine hohe Autonomie. Sie entscheiden selbst, wann und wo Sie sich beraten lassen.

Tiefere Hemmschwelle

Sicher sind digitale Angebote nicht für jeden ein Helfer erster Wahl. Die Einen empfinden die Anonymität der Online-Welt als unpersönlich und zu wenig vertrauensvoll. Anderen wiederum hilft genau diese Anonymität, ein Problem überhaupt erst anzugehen. Vor allem bei psychischen Themen, bei denen Betroffene oft Scham und Hilflosigkeit empfinden, können Online-Hilfen ein wichtiger erster Schritt sein.

Als Gesundheitspartner unterstützen wir unsere Kundinnen und Kunden on- und offline mit Angeboten rund um ihre Gesundheit:
css.ch/gesundheits-angebote

