



Thomas Brezina
und sein Hund
Joppy EDITION A

Buch

Thomas Brezina hat 550 Bücher geschrieben, nun sein erstes Sachbuch, ein Motivationsbuch für Erwachsene:

Tu es einfach und glaub daran. Wie du dir eine schöne Welt erschaffst. Edition A, 192 Seiten, 20 Euro.



Sie sind seit einiger Zeit verheiratet: Wie bringen Sie und Ihr Mann Ivo Freude in Ihre Beziehung?

Wir stellen uns jeden Tag die Frage: Was kann ich heute für dich tun, damit dein Tag noch schöner wird? Das ist eine ganz simple Frage und an manchen Tagen fehlt uns gar nichts. An anderen Tagen, die sehr selten sind, harmonieren wir nicht ganz, dann zeigt diese Frage, dass man Respekt vor dem anderen hat.

Sie beschreiben, dass Sie bei all Ihren Büchern Ihr eigenes inneres Kind befragt haben, ob es das lesen möchte. Wie erhält man sich dieses innere Kind?

Eine Sache, die immer hilft, ist, Kindheitsfotos durchzuschauen. Bei manchen Fotos wird man sich freuen, bei anderen unangenehm berührt sein, weil da Dinge passiert sind, die nicht so angenehm waren. Das Wichtige ist, sich immer wieder zu erinnern, was habe ich als Kind gerne gemacht, was war für

mich das schönste Spiel? Das sind Dinge, die bleiben ein Leben lang. Und es sich erlauben, Spaß zu haben, auch wenn die anderen die Augen verdrehen.

Haben Sie das Gefühl, dass Kindern das innere Kind systematisch ausgetrieben wird?

Ich würde es nicht so hart sehen. Aber es gibt einen Satz, den ich gesetzlich verbieten würde: zu einem Kind, das in die Schule kommt, zu sagen: „Jetzt beginnt der Ernst des Lebens.“ Leute, die diesen Satz sagen, müssten als Clown geschminkt im Turnsaal stehen und von Kindern mit Cremetorten beworfen werden. Hören Sie den Unterschied, wenn ich stattdessen zu einem Kind sage: Jetzt beginnt eines der größten Abenteuer deines Lebens!

Haben Sie einen Tipp für Tage, an denen es so gar nicht gelingen will, die Freude zu finden?

Es gibt Tage, die sind einfach so und da muss man sich sagen: Morgen wird es besser.

BEZIEHUNGSCOACH

Unsere Beziehung ist festgefahren

DER FALL. Seit zwei Jahren stecken wir in unserer Beziehung fest. Wir haben uns auseinandergeliebt und sind nicht besonders glücklich. Was empfehlen Sie mir? (Tamara M.)



Sabine und
Roland Bösel
Beziehungsberater

Liebe Tamara!

Wir haben zwei Ideen, wie Sie in Bewegung kommen. Eine Möglichkeit ist, dass Sie sich zusammensetzen. Schließen Sie kurz die Augen und spielen Sie in Gedanken folgende Varianten durch. Was ist in fünf, zehn oder 15 Jahren, wenn wir uns trennen? Was, wenn wir zusammenbleiben? Nehmen Sie nicht nur Ihre Gedanken, sondern auch Ihre Gefühle wahr, hören Sie auf Ihren Körper. Oft bringt das schon eine erste Antwort.

Die zweite Möglichkeit ist, eine Art Verhaltensforschung zu betreiben: Kennen Sie den Zustand des Stillstands von Ihren Eltern? Wie haben Ihre Eltern Beziehung gelebt? Wen kopieren Sie, Ihre Mutter oder Ihren Vater? Unsere Eltern sind das erste Liebespaar, das wir erleben, daher übernehmen wir von ihnen unbewusst viele Verhaltensweisen. Wenn Sie hier fündig werden, entdecken Sie die Ursachen, warum Sie als erwachsener Mensch Vater oder Mutter kopieren. Hinterfragen Sie kritisch: Wie könnte ich dieses Verhalten ändern, sodass es mir und unserer Beziehung guttut? In unserer psychotherapeutischen Praxis ist es oft eine ziemliche Herausforderung, zu erleben, dass Paare scheitern, weil sie im kopierten Verhalten festgefahren sind. Ein Sich-bewusst-Machen ist der erste entscheidende Schritt, um aus diesem Stillstand herauszukommen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Partner. Vielleicht ist er ja genauso ambivalent und froh, wenn Sie mit diesen neuen Gedanken für frischen Wind sorgen. Möglicherweise hilft Ihnen auch eine professionelle Paarbegleitung in Form von individuellen Sitzungen oder auch in einem Paarworkshop, in dem Sie Antworten bekommen können, die Ihnen die nächsten Schritte in Ihrer Beziehung weisen.

Sabine und Roland Bösel beraten gemeinsam seit Jahrzehnten Paare. www.boesels.at