

## BEZIEHUNGSCOACH

## Geschenke ohne Beziehungsstress

**DER FALL.** Nach 30 Ehejahren fällt mir kein richtiges Geschenk mehr ein. Die Geflügel-schere letztes Jahr hat einen Super-GAU ausgelöst und der fesche Minirock wurde nicht einmal kommentiert. (Rudi F.)



Sabine und Roland Bösel, Beziehungsberater & Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

### Lieber Rudi!

Zunächst einmal finden wir es toll, dass Sie sich auch nach so langen Jahren so viele Gedanken über das passende Geschenk machen. Das zeigt, dass Sie Liebe als das verstehen, was es ist: eine Aktivität, kein passiver Zustand, der zufällig gelingt oder nicht. Beim Schenken geht es immer darum, in die Schuhe der Partnerin zu schlüpfen. Versetzen Sie sich in Ihre Frau hinein und fühlen Sie, worüber sie sich besonders freuen würde. Denn viele Menschen schenken das, was sie selbst gern hätten – und das kommt eben oft nicht gut an.

Es gibt die „fünf Sprachen der Liebe“, die sich sehr gut als Leitfaden eignen, um ein Geschenk zu finden: verbale Zuwendung, Körperlichkeit, exklusive Zeit, Hilfsbereitschaft und Überraschungen. Überlegen Sie, was sich Ihre Frau am meisten wünschen könnte. Ist es verbale Zuwendung, dann wäre ein Briefchen mit einer besonderen Wertschätzung am Christbaum genau das Richtige. Körperliches kann außer Sexualität auch eine liebevolle Fußmassage oder eine tägliche Umarmung sein – „Ich schenke dir im Jänner täglich eine Extra-Umarmung“ könnte unter dem Baum liegen. Oder exklusive Zeit? Ein Spaziergang oder ein Abendessen nur zu zweit wären eine Möglichkeit. Vielleicht freut sie sich auch über Ihre Hilfe für etwas, das sie üblicherweise alleine stemmt. Und wenn Sie der Meinung sind, dass sie gerne überrascht wird, hilft Ihnen vielleicht die beste Freundin Ihrer Frau mit einer Idee auf die Sprünge.

Geschenke müssen nicht viel Geld kosten. Die wertvollsten sind nämlich die, die wirklich das Herz Ihrer Frau berühren, weil sie erkennt, dass Sie sie ein Stück verstanden haben.

# Das Alter ist schön

**INTERVIEW.** Schönheit als Alternative zu Resignation im Alter, Erntedank statt Pessimismus? Antworten von Psychotherapeut Arnold Metznitz im Vorfeld des „Internationalen Tags der älteren Menschen“ am 1. Oktober.

Von Birgit Pichler

**I**n Ihrem geplanten Vortrag am „Internationalen Tag der älteren Menschen“ werden Sie unter anderem über die Schönheit im Alter referieren. Wie begegnen Sie jemandem, der überzeugt ist, das Alter mache nicht schöner und bringe Schmerzen mit sich? **ARNOLD METZNITZER:** Es gibt so viele Wahrnehmungsmuster, wie es Lebensmuster gibt. Im Erfahrungspool anderer Menschen werde ich immer etwas finden, was ich selbst noch nicht gefunden habe. Mit meinem Vortrag möchte ich aber auf das schauen, was oft in der aufkommenden Panik der ersten weißen Haare übersehen wird – die Schönheit als Alternative zur Resignation im Alter. Ich plädiere dafür, das Alter unter dem Gesichtspunkt des Erntedankes zu betrachten, nicht unter dem Fokus des Vergangenen, weil es blind macht für das, was da noch kommen kann.

#### Was kann denn noch kommen?

Knut Hamsun sagte: „Das Alter macht alt, sonst gar nichts.“ Demgegenüber stehen die Italiener: „Das Alter ist die Transparenz des Lichts.“ In dieser Mentalität habe ich einen Großteil meiner bewussten Jugend verbracht, das ist die weit bessere Alternative als die norwegische, depressiv stimmende Perspektive eines Knut Hamsun. Auf der einen Seite Pessimismus, auf der anderen Lebensqualität, Reife,

Bedächtigkeit, Leiseretreten, Erntedank. Man kann verweilen, von innen her verkosten.

#### Menschen mit einem erfüllten Leben können Erntedank feiern – was aber, wenn das Leben bislang nicht sehr positiv erlebt wurde?

Wenn jemand sein Leben lang auf etwas gewartet hat, was nie eingetreten ist, dann wird er mürrisch, misanthropisch werden und den Rest der Welt für das entgangene Glück verantwortlich machen. Aber die glücklichen Momente unseres Lebens haben wir uns in der Regel nicht konstruiert, sondern dankbar davon berichtet, was einem geschenkt worden ist. Warum soll das in der letzten Etappe unseres Lebens nicht genauso, wenn nicht besser möglich sein?

#### Wie kann man für sich selbst Frieden mit dem Alter finden, wenn man Schicksalsschläge erleiden musste?

Um es mit John Lennon zu sagen: Die Grammatik des Lebens ist immer das, was passiert, während ich andere Pläne schmiede. Wichtig ist, sich darauf einzustellen, dass ich nicht der Macher meines Lebens bin, es nicht allein das Produkt meiner Tüchtigkeit ist. Darum halte ich es mit vielen geistlichen Meistern: Die Grunderfahrung der Lebendigkeit ist die Dankbarkeit. Jeder Atemzug, der mir