

# Abenteuer halten Beziehung lebendig

Ein internationaler Kongress in Wien fragt nach der Zukunft der Partnerschaft. Wie lässt sich verhindern, dass die Routine – auch im Bett – die Liebe aushungert? Und was kann eine Paartherapie bewirken?

JOSEF BRUCKMOSER

WIEN. Es muss nicht unbedingt die Weltreise mit Wüstendurchquerung oder die Raftingtour im reißenden Fluss sein. Wenn die Imago-Paartherapeutin Elisabeth Gatt-Iro davon spricht, dass Abenteuer eine Beziehung lebendig halten, dann denkt sie neben „Makroabteuern“ auch an „Mikroabenteuer“: „Es geht darum, dass Paare einander wieder in Situationen erleben, die sie aus dem Alltag und ihren gewohnten Mustern herausholen.“

Auf die Frage, wie bald sich die Gewohnheit zwischen Mann und Frau einzuschleichen beginnt, meint die Gesundheitspsychologin:

## SN-THEMA Beziehung

„Etwa nach fünf Jahren habe ich bei Paaren den Eindruck, dass vieles zur Routine wird – wobei es Beziehungen gibt, bei denen sich die Langeweile schon früher breitmacht.“

Dann sei es höchste Zeit zumindest für das eine oder andere „Mikroabenteuer“. Zum Beispiel: „Morgen stehen wir um vier Uhr auf und schauen uns den Sonnenaufgang an“ oder „Heute ist ein so schöner Abend: Komm, jetzt gehen wir noch tanzen“ oder am Freitag „An diesem Wochenende fahren wir ins Blaue. Wir wissen beide nicht, wo wir hinfahren, aber wir fahren los.“

Abenteuer gebe es aber nicht nur outdoor, betont Gatt-Iro. „Es macht auch lebendig, sexuell gemeinsam wieder einmal etwas zu erforschen und im Bett etwas auszuprobieren. Zum Beispiel indem man sich besonders viel Zeit nimmt.“ Von Zeit zu Zeit wäre es gut, hinzuschauen, ob die Sexualität beim kleinsten gemeinsamen Nenner gelandet ist, wo man zwar weiß, was beiden guttut, wo aber das Feuer verloren gegangen ist.

„Um gemeinsame Abenteuer zu finden, ist eine Initiative notwendig, die auch damit beginnen könn-

te, dass beide für sich überlegen: Was bedeutet Abenteuer für mich? Haben wir gemeinsam Abenteuer erlebt, die mich belebt haben? Wonach sehne ich mich? Was kommt zu kurz und was möchte ich endlich wieder erleben?“

Wenn aber der Partner, die Partnerin nicht mitkann? „Es geht schon auch darum, sich ein Stück weit zu dehnen und zu wachsen“, sagt die Paartherapeutin. „Das heißt nicht, dass Paare alles zusammen machen müssen, das würde erst recht wieder zu Fadesse und extremer Bezogenheit aufeinander führen.“ Aber es geht darum, „sich in ein neues Verhalten hineinzudehnen und zu sagen: Ich lasse das alte Bild von dir und mir los und schaue mir an, was ich brauche, damit ich das Neue mit dir machen kann.“

Wenn man mit seinem Partner, seiner Partnerin nie ein solches Abenteuer bestünde, werde einer sich irgendwann jemand anderen dafür suchen, sagt Gatt-Iro. „Es ist wichtig, ein Stück weit präsent zu bleiben und nicht immer zu sagen: Mach das mit deinen Freunden, mich freut das nicht. Ich muss mich auch fragen, was das für mich oder die Beziehung heißt, wenn ich nie bei deinen Abenteuern dabei bin.“



„Was heißt das, wenn ich nie dabei bin?“

Elisabeth Gatt-Iro, Imago-Paartherapeutin

Folgt dann das Abenteuer mit einem anderen Partner, einer anderen Partnerin? „Wenn man sich im Alltag verliert, geschieht das Abenteuer in einer Affäre oder die Energie geht aus der Partnerschaft hinaus, indem ich übermäßig viel Sport betreibe, anstatt mit meiner Frau zusammen zu sein, oder indem ich im Beruf mehr Gas gebe, anstatt gemeinsame Abenteuer zu suchen.“

Gatt-Iro zitiert eine Studie über Frauen, die schon lang in ihrer Be-



Raus aus dem Alltag – in der Natur und beim Sex.

BILD: SN/SAMMLUNG PALMERI

ziehung leben, „wirklich glücklich verheiratet sind“ und keine Beziehungsprobleme haben. Solche Frauen tendieren irgendwann dazu, fremdzugehen, weil ihr Partner zu wenig für Abenteuer sorgt. „Manche Männer übersehen, dass es nicht nur um die Zufriedenheit ihrer Partnerin geht, sondern auch darum, sie des Öfteren mit einem Abenteuer zu überraschen.“

Die Schlussfolgerung der Paartherapeutin: „Selbst wenn die Be-

ziehung gut geht, soll man sie nicht schleifen lassen, sondern immer wieder Lebendigkeit hineinbringen durch etwas Unerwartetes und Überraschendes.“

**Imago-Parkongress:** Von heute, Freitag, bis Samstag veranstaltet Imago Austria den internationalen Kongress „Die Zukunft der Partnerschaft“. Ort: Sigmund-Freud-Universität Wien, Freud-Platz 1, Wien. **Info:** IMAGOCONGRESS.AT

## Ich sage den Paaren: Bleibt dran!

INTERVIEW  
mit Sabine Bösel



Die Imago-Paartherapeutin und Psychologin Sabine Bösel zur Frage, was eine Paartherapie bewirken kann.

**SN: Was ist das Ziel einer Paartherapie?**

Bösel: Es gibt Paare, die vor Jahren bei uns waren, sich dann getrennt haben und nun sagen: Danke, wir sind jetzt glücklich geschieden. Es war gut, dass wir uns getrennt haben, und wir können gut miteinander umgehen. Das ist sehr wichtig, wenn Kinder da sind: dass sie Eltern haben, die einander schätzen und sagen, wir haben es nicht miteinander ausgehalten, aber jeder ist ein wertvoller Mensch.

**SN: Dass eine Trennung gut gelingt, ist also auch ein Erfolg einer Paartherapie?**

Ja, wenn ein Paar sagt, es ist sich nicht ausgegangen, wir lassen es gut sein, aber wir achten einander, dann ist etwas ganz Wichtiges gelungen. Es gibt aber auch viele Paare, die sich durch die Therapie wieder finden. Die sagen, die Krise hat uns gutgetan, weil wir jetzt ernster auf unsere Beziehung schauen.

**SN: Was müssen Paare in eine Therapie mitbringen?**

Für mich ist das Credo: Bleibt bitte dran! Tut etwas für eure Beziehung und werft nicht sofort den Hut drauf. Paare, die es sich tatsächlich gegönnt haben, dass sie ein Jahr lang intensiv dranbleiben, bekommen ihre Beziehung sehr häufig auch wieder hin.

## Ohne Mikronährstoffe läuft nichts

Wir sind mit Makronährstoffen gut und mit „Winzlingen“ schlecht versorgt.

SALZBURG. Wir sind mit Makronährstoffen eher übertversorgt, mit Mikronährstoffen eher unterversorgt. Das zeigt Michaela Döll in ihrem Buch „Lebenselixier Vitalstoffe“ auf, das im Verlagshaus der Ärzte erschienen ist. Hier die These der Professorin an der Universität Braunschweig für den Fachbereich Lebensmittelchemie:

„Kennen Sie den Unterschied zwischen Makro- und Mikronährstoffen? Kohlenhydrate, Fette und Proteine kommen in vielen Grundnahrungsmitteln (z. B. Nudeln, Brot, Fleisch, Fisch, Milchprodukte) reichlich vor. Wir benötigen diese Makronährstoffe zur Energiegewinnung, ohne die unser Stoffwechsel nicht funktionieren kann.“

Die Makronährstoffe gehören zudem von ihrem Molekülbau her eher zu den „Großen“ im Körper und in den Nahrungsmitteln. Dagegen kommen die Mikronährstoffe, zu denen die Vitamine, Mineralstoff-

fe und Spurenelemente gehören, eher in geringen Konzentrationen in unserer täglichen Kost vor. Zudem handelt es sich überwiegend um kleine Moleküle, die nicht selten ein konstruktives Schraubchen im Bauwerk der „Großen“ sind.

Aber was noch viel wichtiger ist: Diese Mikronährstoffe (auch Vitalstoffe genannt) üben eine Vielzahl eigenständiger, für den Körper unverzichtbarer Funktionen aus. Und ohne diese „Winzlinge“ läuft im Stoffwechsel rein gar nichts. Keine körpereigene Abwehr, keine Energiegewinnung, keine Blutbildung,

keine Entgiftung, keine Nerventätigkeit, keine Enzym- und Hormonsynthesen, um nur einige Funktionen zu nennen, für die wir diese Mikronährstoffe benötigen.

Allein daraus ist zu sehen, warum die ausreichende Versorgung mit diesen Vitalstoffen nicht ganz einfach und dennoch lebensnotwendig ist. Dagegen sind wir mit den Makronährstoffen in der heutigen Zeit (mit wenigen Ausnahmen wie z. B. bestimmte Fette und Proteinbausteine) eher übertversorgt. Das zeigt sich in der Häufigkeit an übergewichtigen Menschen.“

**Im SN-Saal** berichten der Mediziner Dietmar Rösler und die Pharmazeutin Karin Hofinger über Nahrungsergänzung. Montag, 7. Mai, 19.00 Uhr.

**Anmeldung:** SN.AT/RESERVIERUNG oder Tel. +43 662 / 8373-222.

Bereits ab 18 Uhr liegen die Gesundheitsratgeber aus dem Verlagshaus der Ärzte im Foyer des SN-Saals auf.



Michaela Döll: „Lebenselixier Vitalstoffe“, 128 S., 14,90 Euro, Verlagshaus der Ärzte.

## MEINE GESUNDHEIT

Die Veranstaltungsreihe im Saal der „Salzburger Nachrichten“



**Vortrag:**  
**Nahrungsergänzung - ja oder nein?**  
DDr. Dietmar Rösler und  
Mag. pharm. Karin Hofinger



Montag, 7. Mai 2018, 19.00 Uhr  
SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg  
Sie erreichen uns mit der Buslinie 10  
Freier Eintritt und freie Platzwahl

Anmeldung erforderlich unter [www.sn.at/reservierung](http://www.sn.at/reservierung)  
oder telefonisch unter: 0662 / 83 73-222 (Kundenservice)

Infos zu allen Terminen:  
[sn.at/meinegesundheit](http://sn.at/meinegesundheit)

Salzburger Nachrichten  
WINN SIE MEHR WISSEN WOLLEN