



„Mini-Jetlag“ im Körper
Wie die Zeitumstellung den Menschen aus dem Takt bringt.

→ **GESUNDHEIT 23**

GINA SANDERS/FOTOLIA

Samstag | 29. März 2014 | www.kurier.at/lebensart

KURIER

24

Ende ohne Schrecken

Schluss machen. Ein bewusstes Beziehungs-Aus braucht Zeit – und die Bereitschaft, zu vergeben

VON JULIA PFLIGL

Es war ein Novum in der langen Geschichte der Hollywood-Trennungen: Auf ihrer Website veröffentlichte Schauspielerin Gwyneth Paltrow (41) vergangene Woche ein Statement, in dem sie das Ehe-Aus mit Coldplay-Sänger Chris Martin (37) verkündete. Titel: „Conscious Uncoupling“, was sich grob mit „bewusstes Auflösen der Beziehung“ übersetzen lässt. Vom üblichen Trennungs-Geschwurbel prominenter Paare – Stichwort: „unüberbrückbare Differenzen“ – war da nichts zu lesen. Stattdessen wohlwollende Bekenntnisse wie „Wir

„Eine Trennung muss nicht dramatisch sein. Sie kann auch eine Zäsur darstellen.“

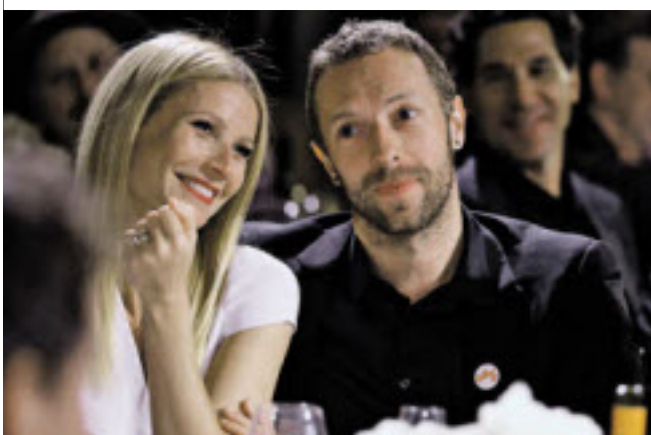
Roland Bösel
Paartherapeut

lieben einander sehr“ oder „Auf eine Weise sind wir uns näher als je zuvor.“ So weit, so harmonisch.

Spätestens als bekannt wurde, dass das Ex-Paar kurz vor der Trennungs-Ver-

kündigung samt Kindern auf den Bahamas urlaubte, stellten sich viele die Frage: Wie schafft man es, nach zehn Jahren Ehe so undramatisch auseinanderzugehen?

Zeit nehmen
Paartherapeut Roland Bösel kennt die Antwort – oder zu-



Liebes-Aus mit viel Liebe: Gwyneth Paltrow und Chris Martin

mindest eine Strategie, die Partner im Falle einer Trennung verfolgen sollten. „Das Wichtigste ist, zu sich selbst wohlwollend zu sein und sich selber zu vergeben. Sonst bleibt von zehn Jahren, die man mit einem Menschen gelebt hat, nur ein schwarzes Loch. Und das nimmt man in die nächste Beziehung mit“, erklärt Bösel.

Eine „bewusste Trennung“, wie Bösel sie nennt, braucht Zeit. „Es ist ratsam, eine Auszeit zu nehmen, noch

einmal genau hinzuschauen: Stimmt es wirklich, dass es nicht mehr geht?“ Erst, wenn man sich noch einmal nahe kommt, könne man eine bewusste Entscheidung treffen. Gut möglich, dass Paltrow und Martin genau das im finalen Urlaub auf den Bahamas durchlebten.

Hat man sich zu dem Entschluss durchgerungen, die Beziehung zu beenden, beginnt ein Abschiedsprozess,

der aus drei Schritten besteht: „Zuerst besinnt man sich: Was war besonders an der Beziehung? Was war schön? Danach wird überlegt, was nicht so stimmig war und zuletzt, welche Träume und Visionen nicht wahr geworden sind.“

Verzeihen

Nach dem Abschiedsprozess folgt die Vergebung – idealerweise. „Natürlich geht das meistens nicht sofort. Oft sind Wut und Verletzung im Spiel, vor allem, wenn ein Partner betrogen wurde“, räumt Bösel ein. „Wichtig ist, irgendwann zu verzeihen. Und zwar sich selbst und dem Partner.“ Wer das nicht tut und eine Beziehung abrupt beendet, könnte das später bereuen. „Eine unbewusst-

Trennungsmethode

„Conscious Uncoupling“

Gwyneth Paltrow schenkte dem Begriff viel Aufmerksamkeit, erfunden hat sie ihn aber nicht. Als Begründerin der „harmonischen“ Trennungsmethode („Schluss machen, ohne ein Trottel zu sein“, definierte das New York Magazine) gilt die amerikanische Egetherapeutin und Autorin Katherine Woodward Thomas. Auf ihrer Website bietet sie 5-Wochen-Kurse an, um „das Trauma einer Trennung zu lösen, Kraft zurückzugewinnen und das Leben neu zu erfinden.“ Außerdem verrät sie, wie man die drei Fehler vermeidet, die „Leid verursachen, Freude stehlen und zukünftige Liebe verhindern.“ Und wenn man es trotzdem nicht schafft, bewusst abzuschließen? Bekommt man zumindest einen Teil der Seminarkosten zurück. Nähere Infos unter: katherinewoodwardthomas.com

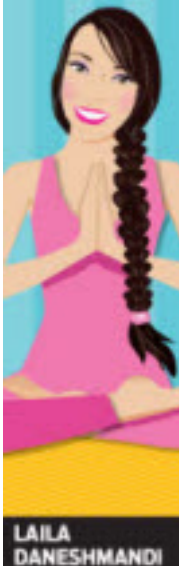
te Trennung ist wie eine unwillkürliche Fluchtattacke. Das holt einen irgendwann ein.“

Bösel betont, dass das Ende einer Beziehung nicht zwingend dramatisch sein muss. „Eine Trennung kann auch eine Zäsur sein. Für Kinder ist es oft noch schlimmer, wenn die Eltern zusammen sind, aber nicht mehr miteinander können. Wichtig ist eben nur, wie man sich trennt.“ Professionelle Hilfe sei dafür nicht essenziell, denn „Bewusstheit ist nicht von Therapie abhängig.“

Vier bis sechs Wochen pro gel(i)ebtem Beziehungsjahr, schätzt Bösel, dauert es, um endgültig abzuschließen. Zeit, die man sich unbedingt nehmen sollte. Ganz bewusst.

Tiefenentspannung im Takt

BODY BLOG



LAILA DANESHMANDI

Klavierkonzerte sind zum Gähnen? Beim Schlafkonzert darf und soll man einnicken – und entschlennigen.

So schön ich Klavierkonzerte finde, im Laufe eines Konzertabends fallen mir die Augen immer wieder zu – egal, wie schön die Musik ist oder wie unbequem die Sessel sind. Ich müsste mir schon die Lider ankleben, damit das nicht passiert.

Da scheint das Schlafkonzert des Pianisten Joe Meixner perfekt für mich. Einmal wöchentlich lädt er in das geschmackvoll eingerichtete Kellergewölbe der Neuen Wiener Werkstätte in Wien-Währing – hier sucht sich jeder Zuhörer eine bequeme Liege-couch aus, deckt sich mit einer

flauschigen Decke zu und darf zu Meixners „Piano Medicine“ dösen (www.pianomedicine.com, das Schlafkonzert kostet 19 Euro).

„Schaltet eure Augen aus, das Ohr wird euer Segelboot“, sagt er zur Einführung und zitiert den Philosophen Lorenz Oken: „Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr

führt die Welt in den Menschen.“

Das einstündige Konzert ist nach musikmedizinischen Erkenntnissen komponiert und soll Tiefenentspannung bewirken. Meixner spielt die Tasten bewusst behutsam, im Rhythmus des Herzschlags – stets in der Balance zwischen Dur und Moll, um durch die Stimmung der Musik keine emotionale Richtung vorzugeben.

Abschalten auf Tastendruck war noch nie meine Stärke – sobald ich die Schlafmaske aufsetze, schießen mir wie immer tausend Gedanken durch den



Fazit:
Meeresrauschen, Dschungel-Wirrwarr und Esoterik-Gedudel können mir gestohlen bleiben. Beim Schlafkonzert gibt es Massage für die Seele und Erholung für den Geist, um wieder zu einem entspannten Rhythmus zu finden.

Effekt: ★★★★★

Kopf: Arbeit, Erledigungen, Termine. Ich will die Zeit nutzen, die Gedanken zu sortieren, doch sie rinnen mir wie Sand durch die Finger. Ich kann beim besten Willen nicht an ihnen festhalten. Wie in Trance schaltet sich mein Gehirn ab, und als Joe Meixner aufhört zu spielen

und zum Abschluss sanft einen Gong ertönen lässt, erwache ich, als hätte ich mich zum ersten Mal seit Langem ausgeruht. In der darauffolgenden Nacht habe ich so gut und tief geschlafen wie schon lange nicht.

Video zum Schlafkonzert
kurier.at/bodyblog

