

Silvia Dirnberger-Puchner

Beziehungen

office@alphateam.at



Gelassenheit befreit

Das Wort **Gelassenheit** bedeutet, Dinge loslassen zu können. Nicht unter großem Druck, sondern freigiebig und fröhlich. Das klingt einfach, ist aber ein hoher Anspruch. Stellen Sie sich vor, Sie haben mit jemandem einen Streit. Sie glauben, im Recht zu sein und wollen das unbedingt durchsetzen. Der andere glaubt das auch. Bleiben beide auf ihrem Standpunkt, wird es keine Lösung geben, vielleicht eskaliert es sogar. Hier zeigt sich, wie schwierig Gelassenheit (loslassen, ablassen von der eigenen Position) ist.

Klar ist, dass eine solche Situation belastet. In der eigenen Position zu verharren, belastet auf Dauer. Wenn wir von dieser Position „lassen“, lassen wir von etwas Belastendem. Nicht weil wir gezwungen sind, sondern, weil wir frei werden wollen von dem, was uns belastet. Durch dieses Loslassen können wir Seelenruhe erlangen. Die andere Seite der

Medaille ist, dass es verworlich ist, wenn wir von Dingen lassen, die wir durchaus beeinflussen und sogar verändern können. Oft wird Leid und Not im unmittelbaren Umfeld übersehen. Aus Furcht vor einer Störung dieses eigenen Seelenheils? Hier ist aber Verantwortung gefragt und zwar tatkräftige – das meint aktives Tun.

Es gibt noch eine dritte Seite: Ein Unternehmer hat mir einmal im Coaching versichert, dass er praktisch alles als veränderbar ansieht. Etwas sein lassen bedeutet in seiner und ich fürchte, in einer sehr weitverbreiteten Werthaltung oft, es nicht zu versuchen – und damit zu SCHEITERN. Manchmal braucht es viel Mut, mit Heiterkeit und Freude Dinge sein zu lassen, die man eigentlich an sich reißen, verändern möchte. Welche dieser drei Seiten zutrifft, muss also in der Situation abgewogen werden. Alles Gute dabei.



Foto: buenos dias/photos.com

PARTNERSCHAFT

Beste Sex in stabiler Beziehung

Irgendwann ist die Spannung weg und die Erotik verschwindet. Das müsse aber nicht sein, meint Paartherapeut Max Schallauer. *Von Susanna Bodingbauer*

Sex in einer langjährigen Beziehung, das klingt ein bisschen nach Routine. Der Körper des Partners ist längst erforscht, die Spannung verfliegen, die Anziehung nur mehr selten spürbar. Max Schallauer ist da anderer Meinung. Er therapiert Paare und weiß, dass es den besten Sex nur in stabilen Beziehungen gibt.

sein, bei der das Thema Sexualität angesprochen wird. Allein dadurch, dass der andere mir zuhört und versucht, mich zu verstehen, entspanne ich mich. An sich ist Sexualität ja keine komplizierte Sache. Wenn man sich emotional wieder nähert, dann löst sich auch die körperliche Sperre.

Wie verändert sich die Sexualität in reiferen Beziehungen?

Wenn ein Paar etwa fünfzehn, zwanzig Jahre verheiratet ist, dann kommt eine Phase, wo die Gefahr besteht, dass die Sexualität irgendwie verschwindet. Das ist aber schade. Sexualität ist so ein wichtiges gemeinsames Ritual, ein Symbolakt der Zusammengehörigkeit. Da ist es wichtig, miteinander zu reden. Es quält ja beide. Wenn die Partner über ihre Wünsche und Fantasien reden können, bekommt die Sexualität wieder neuen Schwung.

» Wirklich tiefe Sexualität, die körperlich, emotional und seelisch abläuft, die gibt es nur in einer stabilen, längerfristigen Beziehung.«

Wie kann ein Paar die Lust aufrechterhalten?

Das gelingt, wenn man sich immer wieder Zeit für die Beziehung schafft. Das kön-

SEXUELLE PHASEN

Die Sexualität in einer Beziehung verändert sich im Laufe der Zeit:

Verliebtheitsphase.

Am Anfang einer Beziehung werden wir beflügelt durch Hormone, die uns zueinanderbringen.

Alltagsphase.

Nach ein bis zwei Jahren kommt Routine in das Sexleben einer Beziehung. Die hormonelle Unterstützung ist nicht mehr da. Das bedeutet nicht unbedingt, dass der Sex weniger häufig wird. Aber es ist nicht mehr so überraschend, man kennt den anderen schon gut.

Problempphase.

Schon nach der Verliebtheitsphase können unterschiedliche Bedürfnisse deutlich werden. Der eine möchte öfter, der andere weniger oft. Die Bedürfnisse sind fast nie gleich. In einer guten Beziehung findet man aber einen Weg, sich gegenseitig anzunähern. Man redet miteinander. Wenn man das nicht macht, kann aus dem Thema Sexualität ein massiver Streitpunkt in der Beziehung werden.

Reifephase.

Leider verschwindet Sexualität oft irgendwie in langjährigen Beziehungen. Meist ohne, dass das Paar darüber redet.

LOVETOUR

Sex als Minderjährige

Sexualpädagogen beantworten Fragen.

„Darf ich als **Vierzehnjährige einen zwanzigjährigen Freund haben und auch mit ihm schlafen – oder ist das strafbar?**“, schreibt Vanessa. Das Lovetour-Team antwortet: Nach dem Gesetz macht sich dein Freund dann strafbar, wenn vonseiten eines Erwachsenen (zum Beispiel

von deinen Eltern) Einwände gegen eure sexuelle Beziehung bestehen. Erst ab 16 hast du bei der Wahl deiner Sexualpartner freie Hand.

Fragen zum Thema Liebe & Sexualität werden vertraulich & anonym behandelt: lovetour@rundschau.co.at

ANZEIGE

Barocke Kunst und Kultur in Mondsee

Besonders der Gang durch die Basilika St. Michael, welche ein neuem Glanz erstrahlt, bietet den Gläubigen und Gästen ein außergewöhnliches Schauspiel barocker Kunst in gotischer Raumschale.



Einer der 13 Altäre der Basilika zum heiligen Michael, dem ältesten Kloster Österreichs. Foto: Herbert Riesner

In Betrachtung der Kunstwerke unserer 13 Altäre erlebt der Gast die Schönheit der Kunst, die Lebendigkeit des christlichen Glaubens, welche uns hineinführt in die Geborgenheit der christlichen Glaubenswahrheiten, dass der lebendige Gott den Menschen zum Leben befreit. Der Besuch des Gotteshauses ist Erlebnis und Genuss der Sinne zugleich.

Beitrag zur Erhaltung eines Kulturschatzes

Künstler wie Meinrad Guggenbichler, Hans Waldburger und Franz Anton Koch ermöglichen das Betrachten von barocken Altären in gotischer Raumschale. Durch eine Mitgliedschaft im Verein Freunde und Förderer

der Basilika Mondsee mit einem Jahresbeitrag von EUR 25,- tragen Sie bei zum Erhalt dieses oberösterreichischen Kunst- und Kulturwerkes.

Durch Ihre Spende (Kto. 1669, BLZ 34322, Raiffeisenbank Mondseeland) helfen Sie mit und reihen sich ein zur Verantwortlichkeit Kunstobjekte des Landes Oberösterreich zu erhalten.

Was zerstört die sexuelle Lust in einer Beziehung?

Im Laufe der Jahre können sich rund um die gemeinsame Sexualität offene oder verdeckte Konflikte aufbauen. Das passiert nicht nur, weil sich die Bedürfnisse beider Partner mit der Zeit unterschiedlich entwickeln können. Nein, das ist auch, weil sich Unstimmigkeiten in der Beziehung schnell auf das Liebesleben auswirken.

» Sexuelle Probleme haben ihre Wurzeln oft in der Kindheit.«

DR. MAX SCHALLAUER

Welche Unstimmigkeiten können das sein?

Wenn ein Paar zum Beispiel streitet über Kinder, Geld oder andere Dinge. Oder wenn ein Partner das Gefühl hat, er kann seine Meinung bei bestimmten Themen nicht einbringen. Das wirkt sich dann im Bett aus: Die Lust ist weg.

Wie kann man das Problem lösen?

Da hilft nur das Gespräch. Wenn die Dinge aber schon sehr verfahren sind, dann braucht es einen Dritten, der professionell unterstützt. Das kann eine Paartherapie

Warum kommt es überhaupt zu sexuellen Problemen?

Die Schwierigkeiten haben ihre Wurzeln oft in der Kindheit. Vor allem zwischen fünf und sieben Jahren. Da erwacht die kindliche Sexualität. In der Phase kommt es sehr darauf an, wie die Eltern mit Sexualität umgehen. Kinder merken in diesem Alter nicht nur, dass sie unterschiedlich sind, sondern auch, dass es Gefühle gibt im Sexualbereich. Diese kindliche Sexualität hat nichts mit der erwachsenen Sexualität zu tun. Das ist einfach ungeschuldige Neugierde. Wenn Eltern da verklemmt sind, Probleme haben, das Thema ihnen unangenehm ist, dann spüren das die Kinder natürlich. Innerlich bilden sich dann Abwehrmuster.

Wie sollen Eltern also vor ihren Kindern mit Sexualität umgehen?

Sie sollten ungeniert auf alle Fragen antworten. Sie brauchen aber auch nicht mehr erzählen als das Kind fragt. Es wirkt sich auch günstig aus, wenn ein Kind die Eltern als Paar erlebt. Weil es damit erlebt, dass Sexualität nicht nur ein Geschlechtsakt ist, sondern liebevoller Umgang.



Dr. Max Schallauer Foto: Privat

Max Schallauer bietet von Samstag, 5., bis Sonntag, 6. Juli, ein Seminar für Paare zum Thema „Lust und Liebe“ in Walding an. Dabei geht es vor allem darum, das gegenseitige Verstehen und das Einfühlungsvermögen in den Partner zu vertiefen. Anmeldung und Infos: **Tel. 07234 / 83220, www.beziehungsarbeit.at**