

DER SCHLÜSSEL ZU MEHR Nähe, Respekt & LIEBE

Ein ganzes Wochenende über die Beziehung reden und das im Beisein von anderen – bringt das was? Einblicke in ein „Energize your love“-Wochenende im Wellness-Hotel

TEXT: SINA TEIGELKÖTTER FOTOS: TANJA KERNWEISS



E

Ein einsames Hotel in den Bergen, mehrere Paare, Late-Night-Sauna. „Neue Impulse für Erotik und Sexualität“, liest er laut vor. „Das ist ein Swinger-Wochenende, auf das du da fährst!“ Mein Mann weiß offenbar besser als ich, worum es bei „Energize your love“ geht. Der Flyer verspricht eine Auszeit vom Alltag, um sich und seinen Partner neu zu entdecken. Bewusste Zeit zu zweit. Hallo, das klingt ja wohl monogam. Die Kursleiter Birgitt Hölzel, 50, und Stefan Ruzas, 48, sind seit mehr als 20 Jahren miteinander verheiratet und arbeiten als systemische Therapeuten. Also auch noch psychologisch fundiert, das Ganze. Nur eine Bemerkung in der letzten Mail lässt mich kurz aufhorchen: „Packen Sie Wanderschuhe ein – und Ihren Hausschlüssel.“ Meinen Hausschlüssel? Bekomme ich am Ende doch, wie auf einer dieser berühmten Swinger-Partys, meinen nächsten Beischlafpartner per Schlüssel-Los zugeteilt? Sicherheitshalber checke ich, wie lange die kleine Bergbahn fährt, die den Kursort, das Hotel Graseck bei Garmisch-Patenkirchen, mit der Zivilisation verbindet. Bis 22 Uhr. Im Notfall sollte das zu schaffen sein.

Liebes-Lektion Nr. 1:
„Prophylaxe ist nicht nur bei Zähnen sinnvoll“
 Zimmer 400. Eine schicke Suite. Gedimmtes Licht. Leise Lounge-Musik. Designer-Sessel. Das moderne Kuschel-Setting beruhigt und beunruhigt zugleich. Zwei Männer und zwei Frauen sitzen sich gegenüber, klimpern mit ihren mitgebrachten Schlüsseln. Sie wirken neugierig, aber auch etwas müde. Und jetzt noch Psycho-Talk? Besonders die Männer sehen so aus, als hätten sie wie ich

treue Seele. Mit Peter, 46 Jahre alt und Chefarzt, kam sie zusammen, als sie süße 16 und er coole 18 war, macht stolze 28 gemeinsame Jahre. Geheiratet haben die beiden „erst“ vor acht Jahren – und bald darauf ihre Kinder, 4 und 6, bekommen. Saskia, 32, und Jens, 35, tragen Schlüsselbänder mit Werbeaufdruck, zum Um-den-Hals-Hängen. „Ziemlich uncool, aber superpraktisch“, sagt Saskia. Wenn mal wieder keine Hand frei ist, weil man gerade mit zu vielen Bäl-

tischen gefüllt. Danach tauschen die Paare sich aus: Wieviel Platz habe ich mir eigentlich gerade genommen? War das Malen mit dir eher ein Kampf oder ein Spaziergang? Ganz schön viel Psycho-Talk. Ganz schön ungewohnt. „Wo stehen wir eigentlich? – diese Frage stellen sich Liebende selten“, sagt Stefan Ruzas. Es sei aber wichtig, zu sehen, ob beide gerade noch in dieselbe Richtung unterwegs sind. Man muss dabei ja nicht malen – obwohl man bei einer Bildinterpretation sehr Schönes vom Partner zu hören bekommt: Warum Saskia eben eine Börsenkurve gemalt hat? „Wenn wir ein Aktienkurs wären, hätten wir keine große Volatilität“, sagt sie zu Jens, „keine On-Offs, keine Extreme, dafür sehr große Konstanz“. Ein Wert, der beiden wichtig ist. Und dann, schon weniger Börsensprech: „Wir sind ein super Team, du verstehst mich einfach, immer.“ Auch wenn Susanne und Peter „ziemlich autistisch“ drauflosgemalt haben, wie sie im Nachhinein feststellen, war beiden zu jeder Zeit klar: „Wir machen gemeinsame Sache.“

„JETZT NOCH PSYCHO-TALK?“

die letzte Talfahrt der Bergbahn gecheckt. „Wir Männer gehen ja erst zum Therapeuten, wenn es schon zu spät ist“, sagt Stefan Ruzas, der neben seiner Frau auf einem Sofa sitzt. Alle vermeiden Blickkontakt. „Aber das hier ist keine Therapie, es geht um Vorsorge. Wer seine Partnerschaft pflegt, muss sie nicht retten.“ Er hat Recht: Wir gehen zur Zahnreinigung, zum Hautkrebscreening, wenn es sein muss sogar zur Darmspiegelung. Aber wer macht schon regelmäßig einen Beziehungs-Check-up? Wer investiert in „Ehe-Wellness“? Das wäre sicher sinnvoller als irgendwann eine Trennung zu finanzieren. Aber wie soll das genau gehen, die Partnerschaft „pflegen“? Und warum brauchen wir dazu diese Schlüssel? Zumindest die zweite Frage klärt sich schnell: Damit soll sich nur jeder kurz vorstellen. Puh.

lon jongliert im Leben. Die zwei haben keine Kinder, dafür Führungsjobs in einer Versicherung. Über zu viel unstrukturierte Zeit kann sich keiner in der Runde beklagen. Die Tage sind lang und übertoll, fremdbestimmt von den Kollegen und/oder den Kleinen, die Nächte sind immer zu kurz. Und die Paar-Zeit? „Welche Paar-Zeit?“ Das vorherrschende Gefühl: Man funktioniert. „Wir funktionieren“, sagen auch Saskia und Jens. Vielleicht ist dieses Wochenende schon dafür gut: Einmal kurz auf die Pause-Taste zu drücken. Und zu prüfen: Haben wir uns noch genügend im Blick?

Liebes-Lektion Nr. 3: „Eine Beziehung führen ist eine Kunst“

„Genug geredet, jetzt wird gemalt!“ Im Ernst? „Ja, malt ein Bild eurer Beziehung“, fordert die unbarmherzige Birgitt Hölzel, „ohne dabei miteinander zu sprechen.“ Bald sind die großen weißen Blätter mit Palmen, Sonnen, Herzen, Händen, aber auch mit Aktienkursen, Autos und Schreib-

Liebes-Lektion Nr. 4: „Es ist kompliziert“

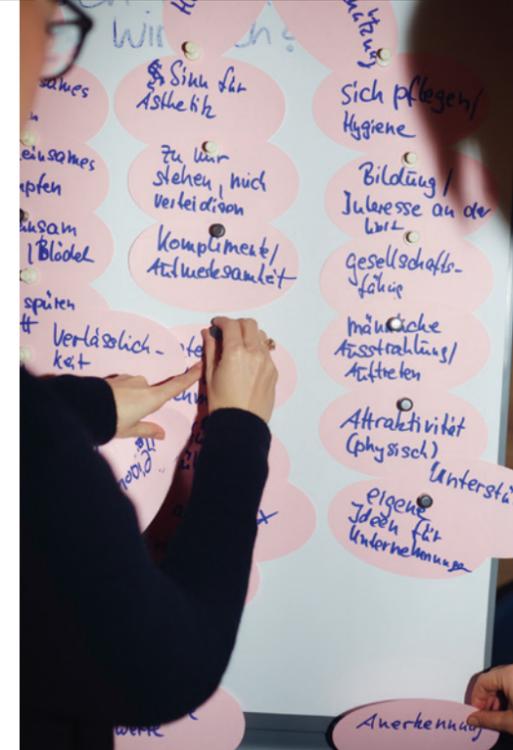
Tag Zwei im Paar-Retreat. Alle sind wiedergekommen. Respekt Schließlich fällt es nicht leicht, seine Beziehung so offen vor anderen auszubreiten. Stefan Ruzas und Birgitt Hölzel rollen ein Plakat aus, auf denen „Die Ebenen der Beziehung“ steht. Zum Beispiel die Ebene „Ich“, „Paar“, „Eltern“ und „Kind“. Heißt: Was brauche ICH, um meine Bedürfnisse zu erfüllen, was brauchen WIR als Partner oder als Eltern, und was brauchen dann noch un-

Liebes-Lektion Nr.2: „Zeit ist Liebe“

Stefanie, 44, Juristin in Elternzeit, hält ein hellrosa Lederherz hoch, das an ihrem Schlüsselbund baumelt: „Schon ziemlich abgeschubbert, aber ich hänge dran.“ Eine



Kein Kunstkurs, sondern ein Paar-Wochenende. Kreativ sind die Teilnehmer trotzdem, z.B. indem sie ein Bild ihrer Beziehung malen oder Flip-Charts vollschreiben. Die Therapeuten Birgitt Hölzel und Stefan Ruzas (oben rechts im Gespräch und unten links in Aktion) moderieren die Runde mit viel Engagement. Auf den rosa Karten rechts kann man übrigens lesen, was sich die Frauen von ihren Männern wünschen. Zum Beispiel: Komplimente, Aufmerksamkeit, Ideen für gemeinsame Unternehmungen. Wie unsere Nachwanderung (unten rechts)





Tolle Ausblicke, tiefe Einblicke:

Die Seilbahn (links) bringt die Paare an den Seminar-Ort oberhalb von Garmisch-Partenkirchen. Das einzigartige oberbayrische Berg-Panorama ist inklusive. Therapiestunden im Hotelzimmer: Das klingt erst mal absurd. Aber es wird angeregt diskutiert, über Liebe, Lust und Leidenschaft – und das vor wildfremden Menschen. Es gibt reichlich Beziehungsinput. Und manchmal nimmt man sich in den Arm. Ganz kurz. Einfach so.



sere Kinder von uns? Wird eine Ebene auf Dauer unterversorgt, geht das nicht lange gut. Bei Peter ist das gerade die Ich-Ebene, analysiert er schnell: „Wenn ich endlich mal wieder genug Schlaf bekommen oder es zum Sport schaffen würde, könnte ich auch besser erkennen, was meine Frau gerade braucht.“ Susanne muss aufpassen, sich fehlende Nähe nicht von den Kindern, sondern von Peter zu holen, damit sich Paar-, Eltern- und Kind-Ebene nicht zu sehr vermischen. Hier werden Dinge angesprochen, die ganz einfach klingen. Theoretisch weiß man das ja auch. Trotzdem braucht man oft den Anstoß von außen, um wieder in die richtige Balance zu kommen.

Liebes-Lektion Nr. 5: „Mehr Ich für mehr Wir“

Nach der Mittagspause geht es darum, wie man sich auf dem Beziehungskarussell halten kann. Sich allzu sehr um den Partner zu drehen, ist überraschenderweise eher kontraproduktiv: „Ich muss bei mir selbst bleiben“, erklärt Birgitt Hölzel. Immer gut: „Ich“-Botschaften senden. Statt „Du rast schon wieder so“ lieber sagen: „Ich hab ganz schön Schiss, wenn du so schnell fährst“. Sie verhindern, dass der andere auf Angriff und Rechtfertigung schaltet – und stoppen die perfide Spirale von Abwertung und Abwehr. Die Paare dürfen ihren Ich-Muskel jetzt mal trainieren und ein „Paargespräch“ führen. „Ein gutes Tool, um vom anderen ein emotionales Update zu bekommen“, findet Stefan Ruzas. 15 Minuten darf der eine erzählen, wie es ihm gerade geht. Keine Unterbrechung, keine Fragen, keine

Wertung. Dann wird gewechselt. Nach 30 Minuten ist alles vorbei – und bleibt vorerst so stehen. „Nur, wer sich dem anderen zeigt, kann von ihm verstanden werden“, sagt Birgitt Hölzel. Sie ist mit ihrem Mann alle zwei Wochen im Paargespräch.

Liebes-Lektion Nr. 6: „Begehren braucht Distanz“

Das Therapeutenpaar scheint wild entschlossen, das Thema Sex auf die Agenda zu bringen. Schließlich stellt sich nach den ersten, meist leidenschaftlichen Jahren eine gewisse Bettflaute ein, wenn nicht gegengesteuert wird. „Eigentlich ist Verlangen in langjährigen Partnerschaften ein Widerspruch in sich“, sagt Stefan Ruzas und klickt einen Film auf dem Beamer an. Ein Porno? Jetzt, hier, mit allen? Mist, die Bergbahn fährt nur noch eine halbe Stunde... Nein, ein Video-Vortrag von der großartigen Sexualtherapeutin Esther Perel. Sie stellt die Frage, um die es geht: Wie können wir begehren, was wir schon haben? Bei ihren Forschungen hat sie herausgefunden: Um den Partner mit begehrenden Augen zu sehen, braucht es immer wieder Distanz. Klingt logisch, aber wie schafft man das in einer Beziehung, in der man sich sehr nah ist? Zum Beispiel, indem man dem anderen Raum lässt, seine Leidenschaften zu leben. Nein, keine Affären. Sondern Freundschaften, Hobbys, Interessen, auch Erfüllung im Job. Dann ist die Chance groß, dass man den Geliebten dabei erlebt, wie er in etwas aufgeht, regelrecht strahlt, und man selbst ihn dadurch wieder geheimnisvoll findet.

Liebes-Lektion Nr. 7: „Feuer braucht Luft“

Jeder Beziehung tut es gut, neue Erfahrungen zu machen. Das „Graseck“ liegt nah bei der Partnachklamm, der spektakulären, bis zu 80 Meter tiefen Schlucht. Tagsüber ist sie in Touristenhand, jetzt gehört sie uns. Wir nehmen Fackeln mit und gehen in die Nacht. Das soll romantisch sein – und ist es auch. Der Wildbach tost ohrenbetäubend schön, das Feuer lässt bizarre Schattenwesen über die Felsen huschen. Susanne und Peter halten sich trotz Handschuhen an den Händen. Ich bin erstaunt, wie sehr mich das rührt. Das Wochenende hat klar gemacht, wie wichtig Ideen, Kommunikation und Inszenierungen in der Liebe sind. Es war auch anstrengend, das will ich nicht verhehlen, selbst für mich, die nur beobachtet hat. Gleichzeitig fühlen wir uns wie aufgeladen. Der Weg zurück zum Hotel ist steil, die Bergbahn fährt nicht mehr. Was soll's, wir packen das. ■

LUST BEKOMMEN?

♥ Wer nicht gleich in ein ganzes Wochenende investieren möchte: Die „School of life“ in Hamburg bietet eintägige „How to“-Seminare zum Thema „Wie die Liebe lebendig bleibt“ an: theschooloflife.com

♥ Immer öfter werden in Beziehungsfragen auch Online-Coachings in Anspruch genommen. Interessant sind z.B. paarbalance.de, bundesverlag.net/aktion/family-ehekurs oder theratalk.de. Bei derbestesexdeineslebens.de verspricht ein achtwöchiger Video-Onlinekurs Paaren mehr Erotik.

♥ Die „Energize your love“-Wochenenden finden das nächste Mal vom 12.-14. Mai statt, Infos unter lieblingundschatz.com und auf das-graseck.de