NEU! Mehr Geschichten, mehr Inspiration

myself

AUGUST 2017
3,80 €
DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH
SFR 6,90 SCHWEIZ

Laetitia Casta und ihr Stil-Geheimnis

Soooo weiblich!

Schulterfreie Blusen, Hosen mit Volants und ein Das-passt-immer-Kleid

myself
Gewinnen Sie jetzt
5 E-Bikes
im Gesamtwert von 15 500 Euro

Haben wir alle zu wenig Sex?
Die große Diskussion ab Seite 66

„Meine Falten und ich“
So schön geht Älterwerden

Mein Sommer in Bestform

Der schönste Platz an der Côte d’Azur (kennt kaum jemand)

- Mit Feelgood-Fitness schlank und glücklich werden
- Mehr Präsenz! Was Hollywoods Star-Coach empfiehlt

Die Therapeuten

Birgitt Hölzel, 51, und Stefan Ruzas, 49, sind seit 21 Jahren verheiratet und führen gemeinsam die paartherapeutische Praxis „Liebling + Schatz" in München.

Warum beraten Sie als Paar andere Paare in der Krise?

Stefan Ruzas: Wir kamen auf die Idee, weil unser Ratgeber „Höchste Paarungszeit" vielen geholfen hat. Also haben wir beide eine Ausbildung zum systemischen Paar- und Familientherapeuten absolviert und losgelegt.

Birgitt Hölzel: Wir haben schon vor zehn Jahren eine Firma gegründet und ein Magazin für alpine Lebensart herausgebracht, Erfahrung mit dem gemeinsamen Arbeiten hatten wir also. Das wollten wir ausbauen.

Was ist der Vorteil daran, zu zweit zu therapieren?

Er: Vier Augen sehen mehr als zwei, zwei Hirne merken sich mehr als eins. Wir nehmen viel intensiver auf, wie die Paare miteinander umgehen.

Sie: Außerdem können wir die weibliche als auch die männliche Perspektive anbieten. Normalerweise lassen sich Frauen eher von Frauen beraten, und Männer bevorzugen Männer.

Er: Gerade Männer kostet es viel Überwindung, über ihre Gefühle zu sprechen. Da hilft, wenn sie die Wahl zwischen zwei Therapeuten haben.

Wie ist die Aufgabenverteilung?

Sie: Ich kümmere mich ums Organisatorische, mein Mann repräsentiert nach außen. In der Therapie sind die Rollen oft umgekehrt; ich habe kein Problem damit, die Führung zu übernehmen.

Und wenn Sie unterschiedlicher Meinung sind?

Sie: Manchmal haben wir in einer Sitzung komplett andere Eingebungen. Da muss man sich auch mal zurücknehmen und dem anderen vertrauen.

Er: Wir machen das transparent und tauschen unsere Argumente aus. Das ist für die Paare spannend, weil es ihnen die ganze Bandbreite der Möglichkeiten aufzeigt.

Kritisieren Sie sich gegenseitig?

Er: Ich habe anfangs manchmal zu lange geredet – Birgitt bat mich, das Tempo rauszunehmen. Sie wiederum zeigte auch mal mit dem Stift in Richtung Klient, was fast schon bedrohlich wirkte. Darauf habe ich sie hingewiesen.

Sie: Wir haben ja gelernt, wie man sich produktives Feedback gibt.

Zwei Journalisten, die heute Paare beraten: Birgitt Hölzel und Stefan Ruzas.

Aber manchmal grummelt man innerlich natürlich schon.

Färbt Ihr Beruf auf die Beziehung ab?

Sie: Wir ertappen uns dabei, dass wir im Therapeutenjargon miteinander reden. Unsere Kinder verdrehen dann die Augen und sagen: Hört auf!

Er: Am wichtigsten ist die Erkenntnis, dass es sich lohnt, für die Beziehung zu kämpfen. Nicht weil wir damit Geld verdienen, sondern weil so viel auf dem Spiel steht. Es ist nämlich nicht gesagt, dass es mit dem nächsten Partner besser wird.