

The Challenge of Love

Interview mit Elisabeth Gatt-Iro

Themenschwerpunkt Liebe & Beziehungen

Seit 2002 begleitet Mag. Elisabeth Gatt-Iro gemeinsam mit ihrem Mann Stefan Gatt Paare auf ihrem Weg, sich den Herausforderungen der Liebe zu stellen und einen neuen bewussten Weg der Beziehung zu finden. Wir haben sie zu aktuellen Themen sowie zu der Herausforderung Liebe befragt.

Mag. Gatt-Iro, Sie arbeiten seit 2003 mit Paaren. Was hat Sie zur Imago-Paartherapie geführt?

Zur Imago-Paartherapie hat mich eine eigene Krise mit meinem Mann Stefan im Jahre 2002 geführt. Das war der Grund, warum wir uns damals entschlossen haben, einen Imago-Paarworkshop bei Hedy und Yumi Schleifer zu besuchen. Ich war zu dieser Zeit an einem Punkt in unserer Beziehung, an dem ich nicht mehr weiterwusste und mich verzweifelt und hilflos fühlte. Ich habe es damals einfach nicht mehr geschafft, auf der Herzensebene mit Stefan in Verbindung zu kommen. Zusätzlich hatte ich bereits eine gescheiterte Beziehung mit einer Scheidung ein paar Jahre vorher mit meinem ersten Mann erlebt. Mit meinem zweiten Mann dachte ich in unserer Phase der Verliebtheit, dass ich diese Themen, die meine Ehe vorher zum Scheitern gebracht hatten, sicherlich nicht mehr erleben würde. Aber auch mit meinem zweiten Mann kam ich an Punkte, die mich verzweifelt und ohnmächtig zurückließen. Trotz meiner jahrelangen psychologischen und psychotherapeutischen Ausbildung und Erfahrung gelang es mir damals nicht, konstruktiv mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Welchen Einfluss hatte die Ausbildung zur Paartherapeutin auf Ihre eigene Beziehung?

Ich finde, dass es uns durch diese Ausbildung gelungen ist, einen Quantensprung in unserer Beziehung zu voll-

ziehen. Ich gewann einen völlig neuen Zugang zu unserer Beziehung und zu Beziehungen generell. Und nicht nur das – ich erlernte auch Techniken und Methoden, die hilfreich sind und dabei unterstützen, dass Beziehungen wirklich gelingen können.

Was ist Ihr Geheimnis, dass Sie gleichzeitig ein Paar sind und auch gemeinsam beruflich arbeiten – ist es manchmal schwierig?

Zu Beginn war es schon sehr herausfordernd für uns, als Paar mit Paaren zu arbeiten. Denn einerseits geht es darum, in unseren Seminaren und Vorträgen den Leuten zu vermitteln, dass es wirklich möglich ist, in einer erfüllenden Beziehung zu leben und zu zeigen, wie das gelingen kann. Andererseits stehen wir dabei natürlich immer auch selbst als Paar auf dem Prüfstand. Da wir beide sehr hohe Ansprüche an uns und die Qualität unserer Arbeit haben, ist es für uns eine unabdingbare Voraussetzung, das zu leben, wovon wir sprechen. Die Menschen spüren einfach, ob das, worüber man spricht, authentisch ist oder nur Show. Das alles hat uns zu Beginn sehr gestresst. Mittlerweile ist es eine große Freude für mich, mit meinem Mann zu arbeiten und mit jedem Vortrag, jedem Seminar ein Stück unserer Vision zu leben: nämlich dass es möglichst viele Menschen auf dieser Welt gibt, die konstruktiv mit Konflikten umgehen können und erkennen, was dafür notwendig ist, in einer tiefen, liebevollen Verbindung zu leben. Diese neue Qualität ist es, wovon unsere Erde aktuell mehr braucht.

Was ist Ihre persönliche Definition von Liebe?

Liebe ist für mich gemeinsames Wachstum, Hingabe an alles, was mir durch meinen Partner von meinen eigenen

Schattenanteilen bewusst wird und die Integration dessen. Liebe heißt für mich, immer wieder mutig zu sein, mein Herz zu öffnen, mich verletzlich zu machen und bereit und offen zu sein für Veränderung. Liebe bedeutet für mich, meinen alten, unbewussten Mustern auf die Spur zu kommen, die mich daran hindern, mein Herz zu öffnen. Wenn es mir gelingt, diese aufzuarbeiten und loszulassen, kann ich meine Liebe zu mir selbst, meinem Mann, meinen Kindern, meiner Familie, meinen FreundInnen, der Natur, allem, was mich umgibt, im Hier und Jetzt leben und authentisch ausdrücken. Liebe ist etwas, das weit größer ist als ich und mich herausfordert, all meine Schutzmuster aufzugeben. Liebe ist für mich, Verbindung zu leben.

Sie bieten Workshops im Freien mit Abenteuerfaktor an. Welche Wirkung hat das auf die Paare im Unterschied zu Seminaren in der Praxis ohne gemeinsame Unternehmungen in der Natur? Wie können wir uns Ihre Seminare praktisch vorstellen?

Nachdem wir beide sehr naturverbunden sind und die Natur lieben, sind wir gerne mit unseren Paaren draußen unterwegs. Wir nutzen dieses Setting dazu, dass Paare gemeinsam ein Abenteuer erleben und dadurch ihre Verbindung stärken können. Die Natur unterstützt den Prozess des Paares, durch ihre klärende, beruhigende, heilende Wirkung. Ein Aufenthalt unter freiem Himmel lässt einen ins Hier und Jetzt kommen, schärft die sinnliche Wahrnehmung, bringt Wohlgefühl im eigenen Körper mit sich, fördert Entspannung und weitet den Horizont. Wir bieten ein Seminar an, in dem es um das Finden einer gemeinsamen Vision geht – dazu eignet sich die Natur und eine Übernachtung unter freiem Himmel mit Blick auf die Sterne hervorragend. Zusätzlich werden wir in Zukunft auch Trekkingtouren für Paare – zur Stärkung einer bewussten Beziehung – anbieten.

Sie sprechen von der „Herausforderung Liebe“ – was genau meinen Sie damit? Wie können Paare sich dieser Herausforderung stellen und was kann dadurch erreicht werden?

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Wir machen uns verletzlich und verletzbar, wenn wir eine andere Person lieben. In einer intimen Beziehung geschieht dieses „sich aufeinander einlassen“ sowohl auf Herzens- als auch auf Körperebene. Dadurch kommen natürlich andere emotionale Themen bzw. Konflikte aufs Tablett. Sich dieser Themen anzunehmen und sich bewusst in der Beziehung damit auseinanderzusetzen, ist immer wieder aufs Neue eine Herausforderung, der wir uns stellen dürfen, wenn wir eine erfüllende Beziehung leben wollen. Das heißt, sich mit den eigenen Schattenanteilen und Projektionen

auf den/die PartnerIn zu konfrontieren und dadurch unbewusste, oftmals destruktive Beziehungsdynamiken zu entlarven, bedeutet, eine bewusste und liebevolle Form der Beziehung miteinander zu kreieren. Aber auch zu sich selbst zu stehen, eigenen Gefühlen und Wünschen Ausdruck zu verteilen und sich auf diese Art und Weise zuzumuten, ist eine wichtige Herausforderung in Beziehungen.

Gibt es auch Paare, bei denen Sie das Gefühl haben, dass ihre Beziehung nicht mehr zu retten ist? Wann raten Sie eher dazu, sich zu trennen, als an der Beziehung zu arbeiten?

Ich erlebe in meiner Praxis und in unseren Seminaren sehr oft, dass Unmögliches möglich wird, wenn ein Paar sich ernsthaft entscheidet, die „Entwicklungsarbeit“ zu tun, die notwendig ist, damit es in einer Beziehung wieder aufwärts gehen kann. Ich erlaube mir niemals ein Urteil darüber abzugeben, ob ein Paar sich trennen sollte oder nicht. Worauf ich aber schon aufmerksam mache, sind destruktive Beziehungsdynamiken, welche Verbindung und gemeinsame Entwicklung verunmöglichen. Das Paar kann sich dann entscheiden, ob es in diesen Mustern bleiben oder etwas lernen möchte.

Das Gefühl, dass eine Beziehung nicht mehr zu retten ist, habe ich nur dann, wenn es einem Paar nicht gelingt, aus den ständigen Schuldzuweisungen und Vorwürfen der anderen Person gegenüber auszusteigen und zu einer selbstreflektierten Haltung zu kommen, in der eigene Anteile an einer destruktiven Beziehungsdynamik erkannt und verändert werden.

Welche Paar-Problematiken erleben Sie am häufigsten? Gibt es gewisse Probleme, die Sie als Zeichen unserer Zeit interpretieren würden?

Viele Paare kommen wegen einer Affäre zu mir in die Praxis oder auf eines unserer Seminare. Probleme unserer Zeit zeigen sich dadurch, dass der gesellschaftliche Druck steigt, der zeitliche, materielle, der Leistungs-, aber auch der Erwartungsdruck. Besonders Paare mit hohen Ansprüchen an sich selbst, die eine Familie gründen, schlittern oftmals in eine Krise. Plötzlich lösen sich vorher gleichberechtigte Strukturen in traditionellen Rollenmustern auf – das ist eine große Irritation in vielen Beziehungen, die durch Konflikte sichtbar wird. Das Thema Sexualität zeigt sich oftmals auch als ein Konfliktpunkt. Viele Paare, besonders in langjährigen Beziehungen, erleben sexuellen Druck ebenso wie Lustlosigkeit, mangelndes Begehren oder Verweigerung und möchten etwas lernen, weil sie mit ihrem/ihrer PartnerIn zusammenbleiben und dieses Thema bearbeiten möchten. Eine veränderte Lebenssituation ist ebenso

manches Mal Auslöser für eine Krise: das „Leere-Nest-Syndrom“, eine schwere Krankheit, ein unerfüllter Kinderwunsch, eine neue Arbeitssituation ...

Und es passiert immer häufiger, dass junge Paare mit dem Wunsch nach einer bewussten Beziehung präventiv eines unserer Seminare besuchen, um von Beginn an achtsam mit den auftauchenden Herausforderungen umzugehen. Diese Paare erfüllen uns mit großer Freude, weil hier manche Missverständnisse gleich zu Beginn vermieden werden können.

Ich erlebe es sehr häufig in meiner Praxis, dass KlientInnen verzweifelt nach einer glücklichen Partnerschaft suchen und sehr viele dauerhaft Single bleiben. Haben Sie auch den Eindruck, dass unsere Gesellschaft immer beziehungsloser wird und wenn ja, was sehen Sie als Grund dafür?

Das ist eine schwierige Frage, weil ich aktuell dazu die Statistiken befragen müsste, ob es tatsächlich so ist. Soweit ich weiß, ist die Scheidungsrate am Sinken, aber auch die Anzahl der Singlehaushalte sehr stark im Ansteigen begriffen. Es gibt immer mehr Menschen, die alternative Lebensmodelle ausprobieren und, obwohl sie in einer Beziehung sind, nicht in einem gemeinsamen Haushalt leben möchten. Ich erlebe in meiner Praxis natürlich auch oft den Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft und unbewusste Ängste, die diesem Wunsch entgegenwirken. Mein persönlicher Eindruck ist, dass vor allem Frauen häufiger an persönlicher Entwicklung interessiert sind, dadurch ihre Ansprüche an einen Partner oder an eine Beziehung steigen und es insofern schwieriger wird, ein geeignetes „Subjekt“ zu finden. Ich erlebe es aber ebenso häufig, dass langjährige Singles eine Beziehung eingehen, in der sie glücklich sind, nachdem sie ihre unbewussten, vermeidenden Beziehungsmuster bearbeitet haben.

Ich kann beide gesellschaftliche Strömungen wahrnehmen: Einerseits ist mein Eindruck, dass Beziehungen, Partnerschaften, Familie und FreundInnen für die Menschen immer wichtiger werden, weil die politische Situation und die Umweltprobleme verunsichernd wirken. Das führt zu einem Umdenken und Besinnung auf Werte, die einem wirklich etwas bedeuten und Halt geben. Und es sind immer mehr Menschen dazu bereit, für diese Werte in ihrem Leben auch etwas zu tun und sich mit den wichtigen Beziehungen in ihrem Leben auseinanderzusetzen und zu lernen.

Andererseits sehe ich auch, wie viele Menschen total entkoppelt und ohne Verbindung auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben sind und einfach nicht wissen, weil sie es niemals erlebt haben, was es heißt, Sicherheit, Liebe, Wertschätzung in einer Beziehung zu bekommen. Das muss nicht einmal eine Partnerschaft sein – es gilt für jede Form von Beziehung. Ich erlebe auch immer wieder viel Resignation bei Menschen aufgrund von Enttäuschungen, die sich in der Überzeugung

zeigt, dass es glückliche Beziehungen sowieso nur in Märchen und Liebesfilmen gibt.

Warum sich das alles so entwickelt – in beide Richtungen – dafür gibt es natürlich mannigfaltige Gründe auf sozialer, kultureller, politischer und individueller Ebene. Ein Thema, über das wir uns stundenlang austauschen könnten.

Was sind Ihrer Erfahrung nach die Beziehungsprobleme unserer Zeit? Wo liegen die meisten Ursachen der Beziehungsprobleme?

Die meisten Menschen haben viel zu wenige positive Vorbilder und Modelle, an welchen sie lernen und sehen, wie Beziehungen gelingen, erfüllend und glücklich sein können. Viele wissen zu wenig Bescheid, wie sie konstruktiv mit Konflikten, Unterschieden und Verletzlichkeit umgehen können. Manche glauben, sie müssen ihre Unabhängigkeit beweisen und übersehen dabei die Tatsache, dass es eine tiefe Sehnsucht des Menschen ist, zu lieben und geliebt zu werden. Viele geben ihrer Angst vor Verletzung nach und verschließen ihr Herz, anstatt sich für die Liebe zu entscheiden und mutig zu sein.

Zudem täuschen die sozialen Medien einen unglaublich großen „Markt“ vor, in dem es schwerfällt, sich für einen Menschen zu entscheiden aus der Angst heraus, dass es doch noch irgendwo einen „Besseren“ geben könnte.

Die Internetpornographie trägt bei manchen (vor allem) Männern dazu bei, dass völlig irrealer Vorstellungen zum Thema Sexualität in den Köpfen entstehen, die es verunmöglichen, eine reale liebevolle Begegnung zu erleben.

Teilweise existiert ein sehr hoher Erwartungsdruck an eine Beziehung: Sie soll glücklich sein ohne Zutun und bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Themen. Die wenigsten erkennen, dass es keine glückliche Beziehung gibt, wenn man nicht immer wieder auch emotional herausfordernde Phasen gemeinsam erlebt, bewältigt und daran wächst.

Woran denken Sie liegt es, dass es sehr viele unglückliche Singles gibt?

Vorausschicken möchte ich vor der Beantwortung der Frage, dass es auch viele unglückliche Menschen gibt, die in einer Beziehung leben. Also: In einer Beziehung zu leben oder Single zu sein, hat per se nichts mit Glück oder Unglück zu tun.

Allerdings glaube ich, dass es unter anderem daran liegen könnte, dass manche Singles unglücklich sind, weil es einfach wunderschön ist, gemeinsam mit einer liebevollen Person durchs Leben zu gehen und dies eine große Sehnsucht von vielen Menschen ist. Partnerschaft und Beziehung stellen eine wichtige und tragende Säule

im menschlichen Leben dar und es erzeugt Frustration, Schmerz und Scham bei vielen Menschen, wenn sie diese Qualitäten bei anderen Paaren beobachten, aber selbst nicht erleben können. Manche Singles fühlen sich hilflos und resigniert, weil sie das Gefühl haben, es nicht in der Hand zu haben, jemanden kennenlernen zu können, der/die „passt“. Das Gefühl der Selbstwirksamkeit schwindet dadurch zusehends.

Andererseits gibt es auch Menschen, welche die Zeit ihres Singledaseins nicht nutzen, um ihre Freiheit zu leben und Neues zu erforschen und auszuprobieren. Sie haben es vielleicht nicht gelernt, liebevoll mit sich selbst zu sein, gut für sich zu sorgen und fühlen sich nur in einer Beziehung „vollwertig“. Sie tendieren dazu, eher den Mangel wahrzunehmen als die Chancen der aktuellen Lebenssituation.

Dabei ist gerade diese Qualität und Fähigkeit, mit sich selbst und auch einmal alleine glücklich sein zu können, die beste Voraussetzung dafür, eine Beziehung zu leben. Es macht unabhängig und man muss eine Partnerschaft nicht um jeden Preis aufrechterhalten.

Manche Singles möchten sich nicht mit ihren vermeidenden Beziehungsmustern auseinandersetzen, durch die sie unbewusst verhindern, jemanden kennenzulernen. Sie bevorzugen es, sich als Opfer der Umstände zu fühlen, statt Verantwortung für ihre aktuelle Lebenssituation zu übernehmen.

Und last but not least: Es braucht auch eine Portion Glück, die/den Richtige/n kennenzulernen und es ist nicht immer einfach! Auch hier gilt: Dranbleiben hilft!

Datingplattformen wie Tinder sind momentan ein großer Trend – Ist es wirklich möglich dort seinen/seine TraumpartnerIn dort zu finden?

Prinzipiell denke ich, dass es eine sehr gute Möglichkeit ist, mit vielen verschiedenen Menschen in Kontakt zu kommen, denen man vielleicht sonst nicht so leicht begegnen würde. Dadurch ist es möglich, sich selbst besser kennenzulernen und sich auszuprobieren und das ohne allzu großen Aufwand. Wenn die Herangehensweise an Tinder eher spielerisch und mit nicht allzu hohen Erwartungen verknüpft ist, erhöhen sich die Chancen, ehrliche Begegnungen zu erleben. Je klarer die eigenen Vorstellungen und Wünsche formuliert werden (ob nur für sich selbst oder klar kommuniziert), desto leichter trennt sich die Spreu vom Weizen. In meiner Praxis habe ich bereits einige Fälle erlebt, die mir gezeigt haben, dass es möglich ist, dem/der eigenen TraumpartnerIn auf erstaunlich unterschiedliche Arten und Weisen zu begegnen. Warum also nicht auch über Tinder?

Was ist Ihr persönliches Rezept für eine glückliche dauerhafte Beziehung?

- Dranbleiben, auch wenn es manches Mal wirklich herausfordernde und schwierige Phasen gibt.
- Die Beziehung als eine „Co-Evolution“ (vgl. Mathias Horx) sehen, die nicht in erster Linie dazu da ist, alle unsere Bedürfnisse zu erfüllen, sondern es uns ermöglicht, gemeinsam und individuell zu wachsen und das Beste von sich und in der Partnerschaft zu entwickeln.
- Sich dessen bewusst sein, dass Konflikte zu einer Beziehung gehören und es ermöglichen, eigene unbewusste Themen zu erkennen und zu integrieren.
- Immer wieder aufs Neue die andere Person aus allen Bildern und Vorstellungen, die man im Laufe der Zeit von ihr sammelt, zu entlassen und mit neuen Augen zu sehen. Das öffnet den Raum für Veränderung und den Weg zur Traumbeziehung.
- Viel Wertschätzung für sich selbst und die andere Person.
- Sich selbst annehmen und gut für sich sorgen.
- Den/die PartnerIn nicht für das eigene Glück verantwortlich machen, sondern selbst dafür sorgen.

Das Interview führte PiÖ-Redakteurin Mag. DDr. Regine Daniel

Kontakt

Mag. Elisabeth Gatt-Iro

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach in freier Praxis, arbeitet seit über 20 Jahren mit Paaren.



Tummelplatz 15
A-4020 Linz
Telefon: +43 (0)664 144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at