

# Interview mit Mathias Voelchert von Joachim Hilbert, HH

1 - Jeder von uns kennt wahrscheinlich die wunderschöne Zeit am Anfang einer Beziehung. Wir verlieben uns und die Welt leuchtet in besonders intensiven Farben. Nach ein paar Wochen beginnt oftmals das uneingeschränkte Ja für den anderen zu bröckeln. Was kommt, wenn die Verliebtheit geht und wie können wichtige Schritte für eine dauerhafte Beziehung aussehen?

*M.V.: Wenn die Verliebtheit geht, beginnt das echte Leben. Die Verliebtheit dient nur als Magnetismus um die, die miteinander wachsen können, anzuziehen. Es kann uns die Erkenntnis helfen – um eine dauerhafte Beziehung zu schaffen – dass Paarbeziehung und Familie eine Wachstumsveranstaltung ist, keine Harmonieveranstaltung.*

2 - Partnerschaft lebt auch von dem Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz. Wie wichtig ist es aus Ihrer Erfahrung rechtzeitig Grenzen zu setzen und Nein zu sagen?

*Ich sollte meine Grenzen klar und deutlich machen (weniger dem anderen Grenzen setzen), dazu gehört, dass ich weiß wie und wo meine Grenzen sind. Was ich will und was nicht. Wenn ich zu viele Neins zum anderen verschweige, kommt eines Tages das ganz große Nein – die Trennung. Eine gute Nähe und Distanzregulierung ist lebenswichtig in einer Zeit, in der wir immer mehr Gelegenheit bekommen unser Autonomiebedürfnis zu leben und uns doch verbunden fühlen wollen. Meine Frau und ich leben seit 18 Jahren jede/r in seiner Wohnung, die sehr nahe bei einander liegen. Das tut unserer Beziehung besonders gut.*

3 - Liebesbeziehungen sind häufig mit großen Sehnsüchten und hohen Idealen verbunden. Wir wünschen uns Glück, Geborgenheit, Toleranz, Verständnis und nicht selten ewige Treue. Besteht dabei nicht die Gefahr, das Miteinander mit Vorstellungen von Außen zu überfrachten? (Wie kann es gelingen, eigenes zu leben und sich über die Kunst des Möglichen zu freuen?)

*Ja klar, es ist ja auch ein Teil der Liebe zu idealisieren und zu phantasieren. Ja, wir überfrachten immer unsere Beziehungen mit dem was wir bisher erlebt*

*haben, ob gut, ob schlecht. Aber eine Liebesbeziehung schafft eine Möglichkeit – die wir allein nicht haben können – es entsteht etwas Drittes: Kinder, ein gemeinsames Projekt, gemeinsame Gedanken, Sehnsucht nacheinander, Wachstum aneinander, neue Chancen die wir alleine so nicht hätten. Wir wollen zugehörig sein und ebenso auch autonom sein, wir wollen unser Eigenes entwickeln können, wie auch die Gemeinschaft stärken. Wenn das sein kann, steht dem Glück nicht mehr viel im Weg. Der Wunsch nach ewiger Treue ist, der Bruder des Besitzanspruchs: "Mein Haus, mein Auto, mein Boot, meine Frau, meine Kinder, mein Mann..." , das lässt mit dem Alter nach, ebenso die Angst.*

4 - Inwieweit beeinflussen die Herkunftsfamilien das Miteinander in der Partnerschaft?

*Je nach dem welche Macht man der Herkunftsfamilie und den dort üblichen Gebräuchen gibt, verstärkt sich die Verstrickung. Zuerst sollten wir uns darüber im Klaren sein, dass uns unsere Ahnen / Eltern / deren Werte etc. tief in den Gliedern stecken. Wir handeln instinktiv so, wie wir es erlebt haben. Stück für Stück können sich Paare gegenseitig helfen diese Muster zu erkennen, sie zu entlarven und sich langsam davon zu entfernen und frei davon zu werden. Und immer gilt, es ist "nie zu spät eine glückliche Kindheit gehabt zu haben".*

5 - Manche Paare berichten voller Stolz: Wir streiten uns nie. Doch ist eine Partnerschaft ohne Konflikte der Beweis für eine harmonische Beziehung?

*Harmonie ist nicht das Ziel, sondern die Folge von vielen, gegenseitigen Prozessen und viel persönlichem und gemeinsamen Wachstum. Es ist also nicht möglich eine Abkürzung zu nehmen indem wir versuchen Dissens zu unterdrücken. Bei „wir streiten uns nie“, zahlt immer eine/r einen hohen Preis. Den Preis der eigenen Würde, der eigenen Integrität, um Konflikte zu vermeiden, die besser fair und gleichwürdig geklärt gehörten.*

6 - Geht eine längere Beziehung zu Ende, bedarf es oftmals eine Zeit der Besinnung, der Trauer, der Reflektion, um Vergangenes loszulassen. Woran spüre ich, dass ich frei für eine neue Beziehung bin?

*Wenn ich mich wieder verlieben kann, bin ich frei für neues Leben. Es gehört auch die Selbstermächtigung dazu, das was war in Ehren zu halten und das Neue willkommen heißen zu dürfen. Sich zu trauen, das Leben in seiner Fülle zu nehmen !*

7 - Zweisamkeit bedeutet nicht nur Glückseligkeit, sondern fordert uns auch heraus. Besonders dann, wenn wir nicht mehr weiter wissen und Streitigkeiten uns zermürben. Wann ist es sinnvoll, sich Hilfe von Außen zu holen?

*Sinnvoll ist es oft, aber seltener ist die Bereitschaft dafür da etwas für sich zu tun. Wenn ich nicht mehr weiterweiß, frage ich nach dem Weg. Wenn mein Auto kaputt ist, bringe ich es in eine Werkstatt. Das schaffen wir leicht. Doch auf der seelischen Ebene haftet jeder Art der »Behandlung« leicht der Beigeschmack des Mangels an. Als würde uns etwas fehlen, als wären wir nicht gut genug, so wie wir sind, als wüssten es Fachleute besser als wir selbst. Andererseits führt ein Selbstschutz vor Therapie, den sich viele auferlegen, nur zu mehr vom Selben, im Sinne von Lösungsvermeidung. Ich halte deshalb das Konzept von Beratung und Coaching für geeignet um einen guten Einstieg zu leisten, im Sinne von erster Hilfe.*

8 - Was verleiht Ihrem Leben einen tieferen Sinn?

*Meine Kinder, meine Partnerschaft, meine Arbeit – Musik, die Natur.*

9 - Welche Gedanken kommen Ihnen bei den Worten von Rick Linchitz? „Das, was ich am meisten gefürchtet hatte – die Kontrolle zu verlieren – war in Wirklichkeit die Rettung.“

*Habe ich selbst erlebt, ich bin 30 Jahre lang Fallschirm gesprungen, da wurde mir schnell klar, dass ich das Wesentliche nicht kontrollieren kann, bei aller Kontrolle. Nur so wie ich bin, erreiche ich das wonach ich suche. Später habe ich über meine Kindern die Kontrolle verloren und gelernt, dass ich darauf vertrauen kann, dass ihre Zukunft besser gelingt, wenn ich vertraue, statt zu kontrollieren. Das war sehr entlastend für mich und allen drumrum.*

10 - Wofür sind Sie dankbar?

Für mein bisheriges Leben, es ist alles gesagt und getan. Alles was jetzt noch kommt ist Zugabe.