

# aktiv & gesund

Ihr aktuelles Gesundheitsmagazin

## **Wer ist (d)ein Männerarzt?**

Geschlechtsspezifische Vorsorge

## **Kangatraining**

Sport für Eltern mit Baby

## **Trend Triathlon**

Faszinierende Herausforderung  
für alle – in jedem Alter!

Drei  
Gewinnspiele in  
dieser Ausgabe!

ACHTSAME PARTNERSCHAFT

# Der Schlüssel für mehr Glück

BKK  
ProVita



Die Kasse fürs Leben.

# Der Schlüssel für eine erfüllte Partnerschaft

**Achtsamkeit in der Liebe ist keine fertige Strategie. Vielmehr stellt sie ein Werkzeug mit vielen Möglichkeiten dar, die das gegenseitige Verstehen im Alltag wie in schwierigen Krisensituationen erleichtert. Tipps, die Liebesbeziehungen guttun können.**

TEXT A. Schmelter-Kaiser

**K**athrin und Jakob sind Eltern von Zwillingen, die vor drei Jahren als Frühchen auf die Welt kamen. Zusätzlich zu ihrer Vater- und Mutterrolle arbeiten die Forstwissenschaftler als Beamte – er Vollzeit, seine Frau auf einer Drittel-Stelle. Neben dem Beruf verbindet beide der Spaß am Klettern. Um all das unter einen Hut zu bringen, muss sich das Ehepaar ständig abstimmen und neu austarieren. „In unserer Anfangszeit vor neun Jahren war alles leicht und locker“, erklärt der 33-Jährige. „Jetzt knirscht es auch mal, weil unser Familienalltag viel Zeit kostet und an den Nerven zerrt.“ Trotzdem habe die Achtsamkeit füreinander nicht abgenommen, sondern sei mehr geworden. „Nur so bekommen wir mit, was der andere braucht, wie er sich verändert“, weiß Kathrin, 36. „Jeder von uns soll im Rahmen der Möglichkeiten seine Bedürfnisse ausleben.“ Damit der Austausch trotz „Fokus

**„Achtsamkeit ist für Paare wie ein perfektes Kleid für jedes Wetter.“**

auf die Kinder“ nicht zu kurz kommt, wird er „aktiv gestaltet“ – vom Abendessen zu zweit, sobald die Kleinen im Bett sind, bis zum gemeinsamen Besuch einer Kletterhalle, wenn mittwochs ein Babysitter kommt. Auf diese Weise kann ihre „tiefe Liebe“ immer weiterwachsen – auf Augenhöhe, angepasst an sich verändernde Situationen.

## Medizin gegen Beziehungsstress

Für Paare ist „Achtsamkeit wie ein perfektes Kleid für jedes Wetter, das uns schützt, ohne einzuengen“, bestätigt Heilpraktikerin und Buchautorin Anja Siepmann. Als Zustand entspannter Aufmerksamkeit hilft sie ihrer

Erfahrung nach, gelassen zu sein und sich weise(r) zu verhalten. An guten Tagen sorgt sie dafür, dass wir uns aneinander erfreuen. In schwierigeren Zeiten wirke sie durch die Bereitschaft zu mehr Akzeptanz, Offenheit und einen klaren Blick wie Medizin gegen Beziehungsstress und hilft uns besser zu verstehen. Diesen Effekt kennt Anja Siepmann persönlich: Als sie vor 25 Jahren mit ihrem heutigen Mann zusammenkam, hatte sie keine Angst vor großen Gefühlen: „Ich fand es lebendig, Freude wie Schmerz intensiv zu spüren“, blickt sie zurück. „Der Nachteil war, dass Dramen bis hin zu existenziellen Nöten zum Teil heftig ausfielen und lange dauerten.“ Endlos grübelte sie über ein falsches Wort, eine abweisende Geste, als sie in Ludwigsburg studierte, während ihr Freund im Ruhrgebiet lebte. Dabei konnte es passieren, dass sie aus dem „Karussell negativer Gedanken“ nicht herausfand. Doch allmählich gelang es ihr zu erkennen, dass „die Wolken nicht der Himmel waren“ und wie bei einem Infekt trotz Schniefen und Husten im Körper auch vieles super lief. Später erfuhr sie bei ihrer Ausbildung in Humanistischer Psychotherapie, dass genau das ein Grundgedanke von Achtsamkeit ist: Dinge ganzheitlich wahrzunehmen, ohne sie zu werten oder reflexartig zu reagieren. Und in Krisen das Gute nie außer Sicht geraten zu lassen.

## Achtsamkeit ist der Weg und das Ziel

Seither sind tägliche Meditationsfenster fester Bestandteil ihres Lebens. Achtsamkeit ist Weg und Ziel. Diese Methode empfiehlt Anja Siepmann auch anderen als Unterstützung für eine erfüllte Partnerschaft. „Dabei geht es nicht um eine fertige Strategie, sondern um ein Werkzeug mit vielen Möglichkeiten“, macht sie klar. »



“Dinge, die sich nicht ändern lassen, kann man einfach akzeptieren.“

Wenn ein Paar zur Familie wird, bleibt weniger Zeit zu zweit. Ein achtsamer Umgang miteinander ist umso wichtiger. Zeit zum Austausch will aktiv geplant werden.



Kurse, Coaching oder Bücher zum Thema können helfen, sich dieses zu erarbeiten.

Es gibt auch Paare, die ohne Training oder bewusste Praxis achtsam miteinander umgehen. So Alisha Frei, 28, und Jonathan Martens, 36. Vor viereinhalb Jahren trafen sie sich in der Münchner Gastronomie, wo beide arbeiteten. Bis

## „Außer zwei Individuen treffen auch zwei Welten und Systeme aufeinander.“

heute haben sie unterschiedliche Phasen in Studium und Beruf durchlaufen und sich dabei begleitet. „Die Schnittmenge mit dem Partner muss passen“, bringen beide die Maxime ihrer Beziehung auf den Punkt. „Gleichzeitig sollte genug Freiraum für die eigene Entwicklung bleiben.“ Dazu gehören bislang separate Wohnungen. Oder eine zweimonatige Reise nach Thailand, wo Alisha bis auf drei gemeinsame Wochen allein war und sich mit neuen Freunden und Erfahrungen „sehr wohlfühlte“. In absehbarer Zeit steht ein gemeinsamer Aufbruch an – idealerweise nach Cuxhaven,

wo sich Jonathan um eine Stelle beworben hat. Alisha, die sich gerade als Virtuelle Assistenz für Texterstellung, Social Media und Backoffice selbstständig gemacht hat, möchte mit umziehen. „Wir haben alle Ideen diskutiert. Dabei hat unser Plan Form angenommen“, erzählt sie. Wie gleichberechtigt die Entscheidung fiel, macht sie ebenso zuversichtlich wie die gemeinsame Streitkultur. „Wenn wir uns anzicken, geht es oft um Blödsinn wie Aufräumen oder Einkaufen. Trotz unserer Unterschiedlichkeit finden wir immer eine Lösung. Und Dinge, die sich nicht ändern lassen, muss man einfach akzeptieren.“

### **Verständnis trotz Verschiedenheit**

Werden zwei Menschen ein Paar, treffen laut Dr. Hans Jellouschek außer zwei unterschiedlichen Individuen auch immer zwei Welten und Systeme aufeinander. Hauptaufgabe sei, diese so zusammenzuführen, dass man sie mehr verstehe und in ihrer Verschiedenheit auch als Bereicherung erleben könne, statt sich zu bekämpfen. Für den



langjährigen Eheberater, Psycho- und Lehrtherapeuten birgt gegenseitige Achtsamkeit dabei ein großes Potenzial, das viele Paare nicht oder nicht genügend ausschöpfen. Entsprechend groß ist das Echo auf seine Vorträge bei Intensiv-Seminaren. „Ich bin immer wieder erstaunt, was meine Anregungen auslösen“, freut er sich. Als „Übung der Lebenskunst“ rät er von Anfang an zu „Achtsamkeit in der Partnerschaft“, so sein gleichnamiges Buch (Herder). Flaut die erste Verliebtheit ab, unterstützt sie beim Wiederentdecken der anfänglichen Glut, die von der Asche des Alltags durch Kleinkram, Gewöhnung und Reibungen überdeckt wird. Und beim Umgang mit zermürbenden Konflikten wirkt sie Wunder, weil sich mit ihr destruktive Verhaltensmuster überwinden lassen. «

FOTOS: iStock (2), privat



## KONTAKT

Was bewirkt Achtsamkeit? Wie lässt sie sich kultivieren? Mehr Informationen und Tipps zu diesem wichtigen Thema finden Sie auf unserer Homepage [www.bkk-provita.de/achtsamkeit](http://www.bkk-provita.de/achtsamkeit)



## GESUNDHEITSTIPP



Partnerschaft weise leben, Krisen meistern: Dafür hat Anja Siepmann mit „Achtsamkeit in der Liebe“ (Scorpio) ein Buch voller Tipps geschrieben. Hier sind fünf davon:

- **Beziehungsstile werden in die Wiege gelegt.** Aktuelle Gefühle sind oft ein Echo von früher. Wer sich das selbst immer wieder klarmacht, kann

instinkthafte Gewohnheiten mit mehr Distanz sehen.

- **Worte machen nur sieben Prozent unserer Kommunikation aus.** Achtsamer Umgang heißt, auf Stimme, Mimik und Gestik zu achten – bei sich und dem anderen.
- **Negativen Reizen schenken wir automatisch mehr Aufmerksamkeit als positiven.** Den Blick für beide zu schärfen und sie auszubalancieren, lässt sich trainieren.
- **Schwimmen lernt man am besten im ruhigen Wasser.** Ähnlich ist es mit der Achtsamkeitspraxis, die an guten Tagen leichter fällt als bei emotionsgeladenen Streitgesprächen.
- **Beziehungen beruhen auf dem Wunsch nach tiefer Verbundenheit.** Trotzdem ist es wichtig, auch mal allein zu sein und sich selbst bewusst Gutes zu tun, für sich sorgen zu können. Kein Partner kann alle Wünsche und Bedürfnisse erfüllen.



## GEWINNSPIEL



**Gewinnen Sie eines von fünf Büchern!** Ein offenes Herz, Achtung und liebevolle Neugier sind für Anja Siepmann verlässliche Hilfsmittel, um Herausforderungen in Beziehungen zu meistern. Ihr Mittel zum Zweck sind persönliche Erfahrungsberichte und Handlungsanregungen. An unserer Verlosung teilnehmen können Sie **bis zum 15. Mai 2019**.



**Einfach QR-Code einscannen oder auf [www.bkk-provita.de/gewinnspiel](http://www.bkk-provita.de/gewinnspiel) mitmachen.** Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der BKK ProVita, des Verlags und des Sponsors sowie Angehörige können nicht teilnehmen. Alle Gewinne sind von unseren Kooperationspartnern gesponsert und nicht aus Mitgliederbeiträgen finanziert.