

«Ich profitiere selbst von jeder Beratung»

Lebensfragen Margareta Hofmann hat für «reformiert.» viele Beziehungsfragen beantwortet. Sie tat das als Fachfrau von «Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich». Nun geht sie dort in Pension.

Fünf Jahre lang hat Margareta Hofmann für «reformiert.» Beziehungsfragen beantwortet und Rat gegeben. Sie schöpfte dabei aus einem reichen Erfahrungsschatz: Seit 30 Jahren begleitet die Psychotherapeutin Paare durch Krisen. Die letzten sieben Jahre arbeitete sie für Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich. Dort wurde Hofmann Ende März pensioniert.

In eigener Praxis ist sie aber weiterhin tätig. «Ich liebe meinen Beruf. Es macht mir Freude, zu sehen, wie Menschen immer wieder aufstehen und sich weiterentwickeln können.» Hofmann hat viele Ausbildungen gemacht. Sie ist auch Traumatherapeutin, Supervisorin, Mediatorin und mehr.

Alte und neue Probleme
«Ich profitiere selbst von jeder Beratung», sagt die Therapeutin. Während die Paare von ihren Herausforderungen erzählten, passiere es immer wieder, dass sie sich auf ihre eigene Ehe besinne: «Was kann ich bei mir verbessern? Wann habe ich meinem Mann zuletzt ein Kompliment gemacht?»

Die Themen, mit denen sie konfrontiert ist, sind ewiggleiche und neue. Junge Paare mit Kindern berichten, nur noch als Arbeitsteam zu funktionieren, alte Paare fragen sich, was sie noch verbindet. Oft geht es um zu wenig Wertschätzung, ungleich verteilte Arbeit, eingeschlafene Sexualität.



Die Psychotherapeutin Margareta Hofmann liebt ihren Beruf. In eigener Praxis wird sie weiterarbeiten. Foto: Reto Schlatter

Hinzugekommen sind die Möglichkeiten, welche die sozialen Medien bieten. Auf Facebook begegnet man einer alten Liebe wieder, und der Partner bekommt das mit. Eine Whatsapp-Nachricht poppt bei der Partnerin auf, und sie legt ihr Handy rasch weg, was Misstrauen weckt. Teenager entdecken das Profil des den Vaters oder der Mutter auf einer

Dating-App. Das seien viele neue Herausforderungen, sagt Hofmann.

Am Anfang einer Beratung geht es für sie stets darum, herauszufinden, was das Paar will und braucht. Wenn es zu einer Trennung kommt, hilft Hofmann als Mediatorin, dass dies fair und in Würde geschieht.

40 Prozent der Paare kämen zu spät und steckten schon tief in der Krise, bevor sie Hilfe suchten, weiss sie. Darum hat «Paarberatung und Mediation» ein präventives Angebot entwickelt, das nach einer Standortbestimmung Module zu selbst gewählten Themen bietet. Margareta Hofmann hat es ihren Kindern zur Hochzeit geschenkt.

Auch die Risse gehören dazu
«Liebe ist auch eine Entscheidung und Wertschätzung eine innere Haltung», sagt die Therapeutin. Manchmal helfe es nur schon, das angewohnte Nörgeln zu hinterfragen und sich stattdessen zu überlegen, was einem tatsächlich wichtig sei im Le-

«Die sozialen Medien bieten viele neue Stolpersteine.»

Margareta Hofmann
Psychotherapeutin, Paarberaterin

ben. «Dankbarkeit für das, was da ist, und Neugierde darauf, was noch möglich sein kann, steigern die Lebenszufriedenheit enorm.» Das hat Hofmann aus Forschungen gelernt.

Zur Veranschaulichung zeigt sie Paaren oft die Schale, die eine ihrer Töchter, die töpft, misslang. Ihre Botschaft dazu ist: «Eure Beziehung ist genauso schön und weit wie diese Schale, auch die Risse gehören zu diesem Reichtum.» Christa Amstutz

Neues Team für Beziehungsfragen

Für die Lebensfragen führen wir die Zusammenarbeit mit Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich weiter. Die Einrichtung wird von der reformierten und der katholischen Landeskirche getragen und vom Kanton subventioniert. An zehn Standorten bieten Fachleute Beratung an, die allen, unabhängig von Religionszugehörigkeit, sexueller Orientierung oder gelebter Beziehungsform, offensteht.

Neu werden Martin Bachmann und Salome Roesch Ihre Beziehungsfragen beantworten. Bachmann ist Paarberater, Mediator und Sexologe auf der Beratungsstelle in Dietikon und hat eine eigene Praxis in Luzern. Zuvor war er während 20 Jahren als Gewaltberater im Mannebüro Züri tätig. Roesch ist Paarberaterin und Mediatorin in Wetzikon. Ihre berufliche Laufbahn ist vielseitig: Landwirtschaft und Alp, Primarlehrerin, Heilpädagogin, Sozialarbeiterin, Familienberaterin und nun Paartherapeutin.

Lebensfragen

Weshalb holt mich diese Altlast gerade jetzt ein?

Mein Mann und ich haben zwei kleine Kinder und sind beruflich sehr eingespannt. Das ist anstrengend, aber ja auch normal. Seit Kurzem will mein Mann ständig über eine Affäre reden, die ich in unserer Anfangszeit hatte. Ich hatte ihm das damals erzählt, er konnte bisher gut damit leben. Nun fürchtet er, dass ich wieder eine Affäre habe. Er leidet, und ich bin gestresst. Wie kann ich ihm helfen?

Dass alte Geschichten wieder hochkommen, beschreiben viele Paare in der Beratung. Ich vermute, dass Sie viel zusammen aufgebaut haben in den letzten Jahren. Zwei kleine Kinder, zwei fordernde Berufe, einen gemeinsamen Haushalt – Sie haben eine prall gefüllte Agenda. Warum taucht gerade jetzt eine ältere Geschichte auf? Es wird Gründe geben, warum eine längst vergangene Enttäuschung und Kränkung sich meldet. Die aktuelle Krise ist eine Gelegenheit, zu schauen, was dahintersteckt. Denn alte Geschichten kommen meist wegen neuer, aktueller Anlässe hoch.

Ihr Partner hat vielleicht zurzeit ein grösseres Sicherheitsbedürfnis. Gibt es berufliche, gesundheitliche, soziale oder ökonomische Sorgen, die Ihren Mann in seinem Selbstverständnis belasten könnten? Oder braucht Ihre Paarbe-

ziehung mehr Pflege, nebst Kinderprogramm und Arbeitsstress? Vielleicht deutet sein Verhalten an, dass Ihre Intimität mehr Aufmerksamkeit verdient?

Sie tun gut daran, die aktuelle Situation ernst zu nehmen. Zu erfragen, welche Gefühle, Anliegen hinter seiner Unsicherheit stehen. Sie können Ihrem Mann nicht abnehmen, wieder und wieder Ja zu Ihnen zu sagen, vielleicht auch gerade wegen Ihrer Beziehungsgeschichte. Manchmal lohnt sich auch nochmals ein Blick zurück. Die Verarbeitung von Verletzungen braucht zuweilen unerwartet Zeit, vielleicht möchte Ihr Mann eine neue für ihn wichtige Erkenntnis aus der Zeit damals mit Ihnen teilen. Trinken Sie zusammen auf dem Sofa einen Tee. Gehen Sie am Abend spazieren. Fragen Sie ihn, was hinter der Affärenfrage stehen könnte. Organi-

sieren Sie eine Kinderhüte und unternehmen Sie gemeinsam eine Wanderung. Sitzen Sie an den Waldrand, atmen Sie tief ein und aus und reden Sie. Wenn Sie nicht weiterkommen, empfehle ich eine Paarberatung.



Martin Bachmann,
Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich

Lebensfragen. Fachleute beantworten Ihre Fragen zu Glauben und Theologie sowie zu Problemen in Partnerschaft, Familie und anderen Lebensbereichen: Corinne Dobler (Seelsorge), Martin Bachmann und Salome Roesch (Partnerschaft und Sexualität) und Ralph Kunz (Theologie). Senden Sie Ihre Fragen an «reformiert.», Lebensfragen, Postfach, 8022 Zürich. Oder an lebensfragen@reformiert.info

Kindermund



Santa Maria. Songs oder: Ach, alles ist so flüchtig!

Von Tim Krohn

Bigna sah mir eine Weile zu, wie ich im Garten auf die Tastatur meines Laptops einhackte, dann fragte das Kind: «Hast du schon gemerkt, wie warm die Sonne scheint? Und wie die Kirschbäume knospen? Und ...» «Ja», sagte ich knapp, «aber der Text eilt.» «Schreibst du über mich?» «Diesmal nicht. Stell dir vor, ich bin zurück im Geschäft. Mein Verleger druckt ein Buch mit meinen Songtexten. Damit kann ich den Buchhandlungen Liederabende anbieten, das eröffnet neue Perspektiven. Es fehlt jetzt bloss noch das Nachwort.» Ich tippte weiter.

«Den Titel hast du schon?» Ich nickte. ««Santa Maria. Songs.»» Bigna sah mich mit katzenhaftem Blick an. «So kann es aber nicht heissen.» «Warum nicht?» «Weil ich im Buch nicht vorkomme. Wenn die Leute Santa Maria lesen, erwarten sie Bigna und sind enttäuscht.» Erst lachte ich, dann begriff ich, dass sie recht hatte. Bigna ist bekannt wie ein bunter Hund. Obwohl das kleine Santa Maria inzwischen eine ganze Schar Kunstschaffender beherbergt, die sich entspannt mit der übrigen Bevölkerung mischt. Fast wie damals auf Hydra, als Leonard Cohen seine ersten Alben schrieb, dachte ich und wollte den Gedanken schon in meinen Text einflechten, als Bigna fragte: «Wie sieht das Buch denn aus?» Ich zeigte es ihr, für einmal war ich selbst abgebildet, mit Hut, verrutschter Krawatte und Trompete. Bigna lachte schallend. «Wie der Schuft in einem dieser amerikanischen Filme.» «Mag sein. Aber gefällt es dir?»

Bigna zögerte. «Na ja, besser als der Titel.» «Santa Maria heisst eines meiner Lieder», erklärte ich, «ich lebe hier, und sogar das Foto wurde hier gemacht, in unserer Stalla d'Immez. Ausserdem hat Columbus auf der Santa Maria Amerika ...» «Weiss ich, aber trotzdem, ohne Bigna ...» Ich stöhnte. «Meinetwegen, ich flechte dich ein. Zufrieden?» Statt zu antworten, zeigte Bigna hoch zu einem Flugzeug, das den veilchenblauen Himmel zwischen den Kirschzweigen zerschneidet und hinter dem Piz Umbrail verschwand. «Was willst du sagen?» «Nichts weiter. Schön. Aber schon wieder weg.» Und als hätte Bigna es gerochen, strich anderntags der Verleger das Buch wieder aus dem Programm.

Der in Graubünden lebende Autor Tim Krohn schreibt in seiner Kolumne allmonatlich über die Welt des Landkinds Bigna. Illustration: Rahel Nicole Eisenring