

JUBILÄUMS  
WEIHNACHTEN  
für mich

SEIT 1886  
BETTENFRIZ  
SCHLAFEN, WOHNEN, LEBEN  
WWW.BETTEN-FRIZ.DE

WANDERN AUF DER STAATSGRENZE | 02  
Kössen: Einst Kriegsgebiet, heute Idylle

EIN LEBEN IN DER TURNHALLE | 05  
Trainingstag mit Antonia Alicka

EIN STERN FÜR FRIEDRICHSRUHE | 07  
Das sagen die Gourmetbibeln zur Region

über 25 Jahre  
rock  
KÜCHEN-STUDIO  
www.rock-kuechenstudio.de

Küchen-  
Schausonntag  
13 bis 17 Uhr

HEILBRONNER  
STIMME  
www.stimme.de  
HOHENLOHER  
ZEITUNG  
KRAICHGAU  
STIMME

10. Dezember 2016

Das Magazin zum Wochenende.

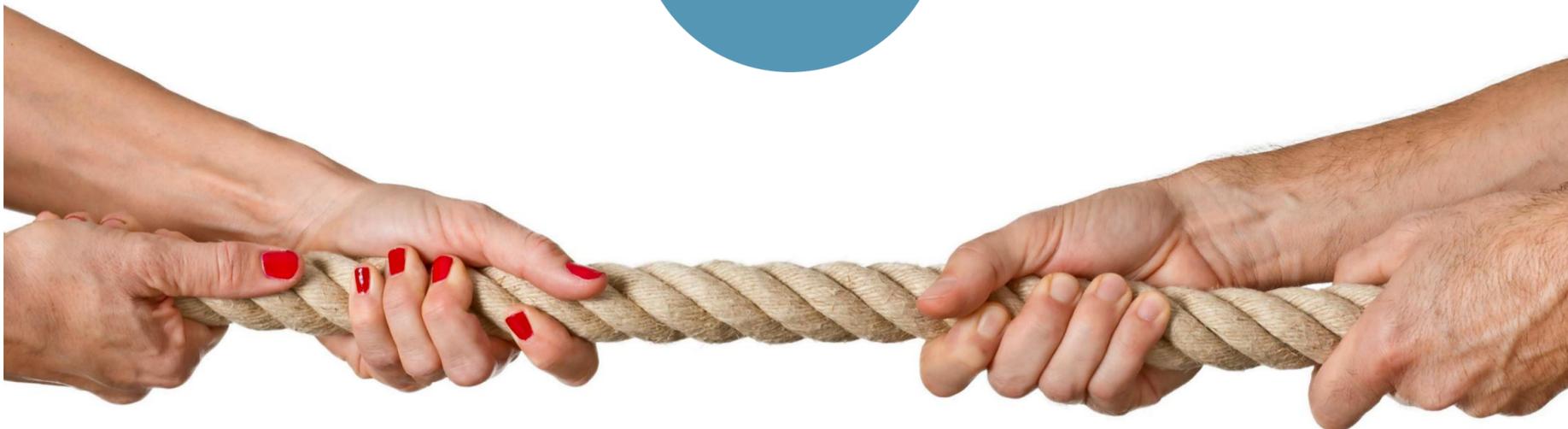


Foto: Markus Bormann/Fotolia

# Damit das Tauziehen ein Ende hat

Text von unserer Redakteurin Stefanie Sapara

„Kämpfst du noch oder liebst du schon?“ beschäftigt sich damit, wie eine Partnerschaft dauerhaft funktionieren kann

**E**ine Bedienungsanleitung für eine glückliche Beziehung? Das klingt nicht nur nüchtern, sondern ist es auch, sagen Dee und Matthias Stolla, die zusammen das Buch „Kämpfst du noch oder liebst du schon?“ geschrieben haben. Romantik steht erst einmal hinten an. Als langjährige Paartrainer haben sie Erfahrung im Umgang mit Alltagsstreitigkeiten, die die Liebe auf lange Sicht Kopf und Kragen kosten können. Im *Stimme*-Interview berichten die zwei Hohenloher, was man für seine Partnerschaft tun kann – und sollte.

In Ihrem Buch stellen Sie sechs „Kampfmittel“ in Beziehungen vor – und wie man sie durch Liebesmittel ersetzen kann. Was ist denn so ein Kampfmittel?

**Dee Stolla:** Kampfmittel sind typische Verhaltenswege, wie wir uns als Paar verletzen. Mein stärkstes ist das Rechthaben. Klar: Rechthaben ist nicht nur schlecht. Aber vielleicht ist manches zwar für mich richtig, der Partner empfindet es aber anders. Und dann beginnt der Kampf. Dabei gibt es sicher Bereiche, wo es sinnvoll ist, standhaft zu bleiben, zum Beispiel, dass man Kinder nicht schlägt. Dann gibt es aber andere Ebenen, wie das Einräumen der Spülmaschine oder das Rumzappen am Fernseher, über die man wunderbar streiten kann.

**Matthias Stolla:** Oft findet der Streit auf einer vermeintlich sachlichen Ebene statt. Unter dieser Sachlichkeit geht es aber meist um etwas Emotionales. Vielleicht hat der Partner einen am Vortag verletzt, unbewusst, nicht mit Absicht, aber er hat es getan. Und ich habe es gestern einfach runtergeschluckt. Dann denke ich jetzt womöglich: Du hast mich gestern verletzt, da werde ich jetzt wohl den Teufel tun und nachgeben. Das ist ein unbewusster Rachefeldzug.

Wie wollen Sie den Paaren helfen?

**Matthias Stolla:** Wir haben uns im Laufe der Jahre eine Philosophie erarbeitet, viele Teile aus unserer Paartrainerausbildung sind eingeflossen, vieles haben wir selbst entwickelt. Mit unserem Buch bieten wir quasi eine Bedienungsanleitung, wie eine Beziehung gelingen kann.

Wie kann sie gelingen, und was wünschen sich Paare am sehnlichsten?

**Dee Stolla:** Viele Paare wünschen sich Harmonie. Wir sagen dann: „Ihr könnt viel kriegen, aber keine Harmonie.“

Das klingt mehr als ernüchternd.

**Dee Stolla:** Ja, aber so sind wir auch. Wir sind keine esoterischen Romantiker. Wir sind konfrontativ, und es herrscht nicht immer eitel Sonnenschein. Uns ist wichtig, die Kampfmittel zu benennen, denn dann wird es einfacher, Dinge einzuordnen.

**Matthias Stolla:** Es sind meist Kleinigkeiten, die sich häufen, anstauen, und irgendwann nach Jahren kehrt man all diese Dinge wieder hervor und wirft sie dem Partner vor. **Dee Stolla:** Wenn wir uns verlieben, zieht uns oft das Gegensätzliche an, das, was am Partner anders ist als an uns selbst. Wenn das Verliebtsein weg ist, fängt man an, genau dieses Gegensätzliche zu bekämpfen. Aber: Es ist möglich, an einer Beziehung zu arbeiten.

Wie?

**Matthias Stolla:** Viele kommen zu uns und erklären: „Wir haben uns nichts mehr zu sagen.“ Oft traut man sich nicht mehr, Dinge anzusprechen, weil man weiß, dass es kritisch wird. Viele Menschen kommen aus Elternhäusern, in denen es keine Streitkultur gibt, wo nicht angesprochen wird, dass einen etwas geärgert hat. Und dann endet es irgendwann in Vulkanausbrüchen. Man wird blind füreinander.

Also heißt die Devise: Miteinander reden.

**Dee Stolla:** Auch wenn es sehr schwer ist, aber man muss sich erst einmal gegenseitig zuhören. Weg vom Argumentieren, hin zu ehrlichem Interesse daran, wie es dem anderen geht.

**Matthias Stolla:** Das klingt total einfach, ist es aber nicht. Denn wenn A sagt, was ihn wurmt, ist es für B extrem schwer, das zu hören, ohne sich zu verteidigen, ohne zu trösten oder zu beruhigen. Am Anfang ist es, als würde es dich zerreißen. Die Kunst ist tatsächlich: Klappe halten, es aushalten und akzeptieren: Das ist die Wahrnehmung meines Partners, so empfindet er es nun mal. Das größte Geschenk für den Partner ist, zu akzeptieren, wie er die Sache sieht. Akzeptieren ist nicht gleich zustimmen.

**Dee Stolla:** Wir versuchen auch nicht rauszufinden, welche der beiden Wahrnehmungen die richtige ist, weil beide stimmen.



## Zur Person

Dee (44) und Matthias Stolla (48) aus Forchtenberg arbeiten seit 14 Jahren als Paartrainer. Ihr erstes gemeinsames Buch heißt „Kämpfst du noch oder liebst du schon?“ Das Praxisbuch für eine erfüllende Beziehung“ (Tao Verlag, 212 Seiten, 12,99 Euro).

Wieso wollen wir so oft um jeden Preis Recht haben?

**Matthias Stolla:** Weil uns im Alltag so selten eine Bestätigung dafür gegeben wird, dass wir gut sind, wie wir sind. Man kann sich aber trainieren, indem man versucht, sich eine Sekunde Zeit zu nehmen, ehe man reagiert. Und wenn das mal nicht gelingt, heißt es: Entschuldigen! Das schaffen heute viele nicht mehr. Wenn ich zu spät komme, hilft es oft, einfach zu sagen: ‚Schatz, es tut mir leid.‘ Stattdessen versucht man sich in Erklärungen, sucht Schuldige, wie den schlimmen Verkehr. Wir sind extrem trainiert auf Rechtfertigung, schließlich soll ja immer alles möglichst perfekt sein. Das passende Liebesmittel hierzu heißt: sich entschuldigen – auch wenn es schwer fällt. Der Partner kann dann immer noch nachfragen, wie es zu der Verspätung kam. Aber in erster Linie möchte er erst einmal gesehen werden, möchte, dass registriert wird, dass er sich Sorgen gemacht oder vielleicht über die Verspätung geärgert hat.

Wann kommen Paare zu Ihnen, suchen Hilfe bei einem Paartrainer?

**Matthias Stolla:** Wir haben eine Paartherapeutin, seit wir zusammen sind. Wir streiten uns, sind aber noch nie in eine Krise gekommen. Das heißt: Ein Paarberater kann vorbeugend viel tun. Die meisten kommen aber tatsächlich erst, wenn die Krise schon da ist, wenn etwas hakt. Dann geht es um Reparatur. In der Regel sind die Paare jenseits der 40, die Kinder sind aus dem Größten raus. Und

plötzlich merkt man, dass man sich zu lange nicht um sich als Paar gekümmert hat. Die Paarpflege ist auf der Strecke geblieben. Tatsächlich darf man eine Beziehung nie sich selbst überlassen.

Sicher gibt es oft die Situation, dass ein Paar Hilfe benötigen würde, sich aber scheut, einen Therapeuten aufzusuchen.

**Matthias Stolla:** Die Hemmschwelle ist groß, ja. Zuerst einmal, weil man sich natürlich eingestehen muss, dass man Hilfe braucht. Das gehört nicht unbedingt zu unserer Kultur. Dazu kommt dann noch die Angst: Was ist, wenn das der Nachbar mitbekommt und so weiter. Aber: Die Bereitschaft, sich Hilfe zu suchen, nimmt zu.

**Dee Stolla:** Und man kann als Paartrainer oft helfen. Die Zahl der Fälle, in denen eine Trennung wirklich nötig ist, ist viel geringer, als man meint. Oft bringen Paare das Argument vor, man könne ja nicht nur wegen der Kinder zusammenbleiben. Nein. Aber das Kind hat es zumindest verdient, dass man sich um die Beziehung bemüht. Wir werden immer egozentrischer, das kommt oft durch fehlende Anerkennung zustande. Deshalb schauen wir aus Frust irgendwann immer mehr nach uns und unseren Bedürfnissen und wollen, dass sie auch der Partner erfüllt. Aber sich mal hinsetzen und miteinander reden? Das ist vielen irgendwie zu unmodern.

Aber das Gespräch suchen oder eine Therapie angehen: Das müssen ja auch immer beide wollen.

**Matthias Stolla:** Nein. Klar, wenn einer mit dem Fuß schon aus der Beziehung raus ist, ist es schwierig. Aber in der Regel reicht es, wenn einer die Initiative ergreift. Uns ist leider das Verständnis dafür abhanden gekommen, dass Konflikte Teil des Ganzen sind. Sie gehören dazu. Sie sind quasi eine Einladung, gemeinsam zu wachsen.

Und was kann der Therapeut tun, wenn die Situation festgefahren ist?

**Matthias Stolla:** Ein Therapeut sollte das Vertrauen von beiden genießen. Und er muss Fragen stellen dürfen, die sich das Paar nicht stellt. Der erste Schritt ist dann, die unbenommene Erkenntnis anzunehmen, dass ich selber verantwortlich bin für die Beziehung, die ich habe, und nicht einfach alles auf den Partner abwälzen kann.



Dee und Matthias Stolla arbeiten seit 14 Jahren als Paartrainer. Foto: privat