# IN EINER BEZIEHUNG SICH SELBST SEIN

## Therapeutin Alexa Niedermann über Paare, Partnerschaft und Kommunikation

Cindy Ziegler

*Bild Cindy Ziegler*

Rund um den Bahnhof Landquart ist Gewusel. Menschen mit Skis und ohne. Mit Zeitdruck und ohne. Sie hetzen vom einen Gleis zum anderen. Oder schlendern gemütlich in Richtung Fashion Outlet. Hoch über dem Geschehen ist es ruhig. Alexa Niedermann sitzt auf einem matten, grünen Stuhl im unauffälligen, grauen Gebäude. An den weissen Wänden hängen selbstgestaltete Plakate mit farbigen Post-its. Auf dem kleinen Tisch vor ihr stehen zwei Wassergläser. Die Therapeutin lächelt zur Begrüssung. Eine angenehme Atmosphäre entsteht. Ein Raum, um anzukommen.

Alexa Niedermann beschäftigt sich beruflich mit den Menschen und ihren Beziehungen. Als Paartherapeutin besonders mit Menschen, die die Liebe zueinander geführt hat. Und die bereit sind, ihrer Liebe Raum zu geben. Ihre Beziehung zu pflegen. Die Fachfrau nimmt einen Schluck Wasser. «Menschliche Beziehungen faszinieren mich schon mein ganzes Leben lang. Darin steckt so viel», meint sie. Und führt aus: «Besonders die Kommunikation innerhalb von Beziehungen ist spannend. Denn per se ist die Kommunikation neutral. Je nachdem, wie sie gestaltet wird, ist sie verbindend und kann Wachstum vorantreiben. Oder sie wirkt gegenteilig. So oder so birgt sie grosses Potenzial.» Es sei deshalb auch nicht verwunderlich, dass sie in ihrem beruflichen Alltag oft mit Verständigungsschwierigkeiten konfrontiert sei, sagt die Therapeutin. Dabei gehe es um alle Kommunikationsformen. Um die verbale, die nonverbale und die paraverbale. Also darum, was und wie etwas ge-

**«Die Achtsamkeit ist das Lebenselixier der Liebe»**

*Paartherapeutin Alexa Niedermann.* *Bild zVg*

sagt wird, was damit bezweckt werden will und auch, was eben nicht ausgesprochen wird.

Klingt kompliziert, müsste es aber gar nicht sein. «Wir kommunizieren viel zu oft nicht klar. Wir sagen den Menschen um uns herum nicht, was uns bewegt, erwarten aber von ihnen, dass sie es wissen. Dieses Missverständnis ist Nährboden für Probleme, die über die Kommunikation hinaus gehen», erklärt Alexa Niedermann. Klarheit und Transparenz sei in allen Beziehungen wichtig. In einer Paarbeziehung aber besonders, weil wir dort noch viel verwundbarer seien. «Das ist eine andere Ebene an Intimität.»

Wir bleiben beim Thema Kommunikation. Und beim Thema der Selbstreflexion. Wir Menschen bräuchten es, in Beziehung zu sein, um uns selbst zu spüren. Was im ersten Moment verwirrt, klingt nach ein paar Überlegungen logisch. «Der Philosoph Martin Buber sagte schon ‘über das Du zum Ich’. Durch das Gegenüber spüre ich mich selbst. Eine Beziehung bedeutet, Wurzeln zu haben. Sich sicher zu fühlen. Und das macht uns frei», so Alexa Niedermann. Man könne diese Erkenntnis als innerer Motivator verstehen, gut auf die Beziehung zu achten. Sie zu pflegen wie eine Pflanze. «Das ist vielleicht ein etwas kitschiges Bild. Dennoch. Wir können die Liebe ansehen wie eine Blume. Wenn man auf sie achtet, sie giesst und mit den richtigen Nährstoffen versorgt, kann sie wachsen und blühen. Tun wir das nicht, geht sie ein. Es ist wie bei der Liebe. Wir müssen achtsam sein. Achtsamkeit ist für mich das Lebenselixier der Liebe.»

Lieben und in einer Liebesbeziehung sein. Ist das dasselbe? «Liebe ist für mich ein Gefühl, das entsteht. Sich aus einem Verliebtsein mit Interesse und Zuneigung entwickelt. Ein Gefühl, das sich verfestigt. Zu lieben, ist ein Prozess. Es geht um Vertrauen, Wertschätzung und Echtheit. Eine Beziehung bedeutet, dass man sich austauscht und Nähe schafft. Auch hier. Es

Anzeige

*Aufeinander zugehen: In einer Beziehung geht es ums Geben und Nehmen. Und um die eigene Verantwortung, die man für die gemeinsame Beziehung trägt.* *Bild zVg*

geht um Wertschätzung. Und um Entwicklung», philosophiert Alexa Niedermann. Das eine sei das Gefühl, das andere das Ausleben ebendieses.

«Ich denke nicht, dass man per se sagen kann, wenn ich mich mehr anstrenge, dann liebe ich mehr. A ergibt nicht gleich B. Dennoch gibt es Konzepte, die ich beachten muss. Risiko- und Schutzfaktoren für die Liebe.» So gebe es in jeder Beziehung heikle Phasen. Zum Beispiel dann, wenn ein Kind auf die Welt kommt. Aus einem Duo wird ein Trio. Ein kleiner Mensch nimmt Raum ein. Die Paardynamik verändert sich auf einen Schlag. Und dann die Frage: «Wo bleiben wir als Paar?» Nicht selten führe das zu einer Entfremdung.

**«Es geht darum, Intimität zu schaffen»**

Auch wenn die Kinder in die Pubertät kämen, sei es manchmal schwierig, das als Paar auszuhalten. Oder auch in psychischen Krisen. «Es gibt Menschen, die sind alleine in einer Beziehung. Das ist nicht schön. Damit das nicht passiert, braucht es ein gemeinsames Arbeiten an der Paarbeziehung. Das streben nach einer gemeinsamen Entwicklung. Geht das im Alltag unter, folgt über die Jahre ein Prozess der Entfremdung», sagt Alexa Niedermann. Eine Beziehung zu pflegen bedeute demnach auch, Entwicklung Raum zu geben.

Kann jede Beziehung gerettet werden? Gibt es für jedes Problem eine Lösung? «Die Frage ist, was man unter Problemlösen versteht. Grundsätzlich gibt es für jedes Problem eine Lösung, ja. Wenn die Lösung immer eine glückliche, funktionale Beziehung sein soll. Dann nein. Manchmal ist die Lösung auch, gemeinsam einen guten Weg aus einer Beziehung zu finden», erklärt die Therapeutin. Zentral bei beidem sei, dass man gegenseitig empathisch sei. Und das könne man nur, wenn man sich selbst und die eigenen Bedürfnisse spüre. «In einer gesunden Beziehung können beide Menschen sich selbst sein. Sie dürfen ihre Bedürfnisse wahrnehmen und die eigene Identität leben. Und die Liebenden schaffen Platz, für die Wirklichkeit des anderen, der anderen. Dabei geht es gar nicht darum, immer einen Konsens zu finden. In einer gesunden Beziehung kann man auch eine andere Sichtweise stehen lassen.»

Klar. Manchmal wäre es alleine einfacher. Eine Entscheidung wäre schneller getroffen. «In einer Partnerschaft trägt man auch Verantwortung. Man ist für einander da. Eine Beziehung zu pflegen ist mehr, als den Valentinstag zu zelebrieren oder einen Date-Abend in der Woche freizuhalten. Es geht darum, Intimität zu schaffen», sagt Alexa Niedermann und nimmt nochmals einen Schluck Wasser. «Wichtig ist, miteinander zu sprechen. Wenn man sich selbst mitteilt, erträgt man mehr und auch die Beziehung ist stabiler», gibt sie zum Abschluss mit. Zurück am belebten Bahnhof zücke ich mein Handy und nehme mir vor, meinen Liebsten zu fragen, wie es ihm geht.

**www.praxis-sbt.ch**

## Editorial

# WIR SAGEN JA!

Liebe Leserinnen und Leser, Sie halten eine Ausgabe in den Händen, die von Herzen kommt. Wortwörtlich, denn wir erzählen von der grossen und mächtigen Liebe. Von (Liebes-)Beziehungen und wie wir diese pflegen müssen. Oder davon, wie es ist, als Hochzeitsplanerin Paare auf ihrem Weg zum Jawort zu begleiten. Wir erfahren, wie es ist, in Zeiten von Tinder und Co. Single zu sein, aber auch von Leni und Gion, die seit 63 Jahren verheiratet sind. Wir lernen, was in unserem Körper vorgeht, wenn wir verliebt sind und lesen von der «Harmony Partnervermittlung».

Liebe Leserinnen und Leser, die aktuelle Ausgabe beschäftigt sich mit Herzensangelegenheiten. Etwas, was mir in diesen Tagen besonders am Herzen liegt, möchte ich an dieser Stelle nicht unerwähnt lassen. Am kommenden Sonntag stimmen wir über das Mediengesetz ab. Ein Gesetz, das dieser Zeitung zugutekommt. Ein Gesetz, das die dringend nötige mediale Vielfalt in unserem Land fördert. Denn mediale Vielfalt bedeutet die Möglichkeit, das Geschehen um uns herum breit und reflektiert abzubilden. Genau das machen die Journalistinnen und Journalisten von Somedia täglich und wöchentlich. Aktuelle Entwicklungen – namentlich der Abfluss von Werbegeldern an grosse internationale Plattformen – bedrohen jedoch die regionalen und lokalen Medien. Auch die «Büwo». Als Gratiszeitung profitiert die «Bündner Woche» indirekt vom Mediengesetz. Es werden 23 Millionen Franken investiert, die allen Medien zugutekommen, indem zum Beispiel die Aus- und Weiterbildung im Journalismus gefördert wird, um nur etwas zu nennen. Zudem kann die Frühzustellung der «Büwo» sichergestellt werden. Durch die diesbezügliche Unterstützung der abonnierten Zeitungen ist es dem Hause Somedia möglich, einen Frühzustelldienst aufrechtzuerhalten, von dem auch die «Büwo» profitiert.

Liebe Leserinnen und Leser, ich lege Ihnen aus all den oben genannten und vielen weiteren guten Gründen ein Ja zum Massnahmenpaket zugunsten der Medien ans Herz. Damit wir weiterhin mit viel Herzblut für Sie aus unserer schönen Region berichten können.

**LAURA NATTER**