

THE COFFEE DRINKING YOGI

Wie bleiben Paare Paare? (Teil 2)

Oktober 27, 2021 · von Tine · [Schreibe einen Kommentar](#)



Sylvia Furrer und Holger Hoffmann reisen gerne ungewöhnlich.

In der vergangenen Woche berichtete ich über das Schweizer Paar Sylvia und Holger. Die beiden leben seit 45 Jahren zusammen und haben während dieser langen Zeit besondere Strategien für eine zufriedene Paarbeziehung auf Augenhöhe entwickelt.

Sylvia Furrer und Holger Hoffmann reisten mit Rentieren durch Sibirien, sie lebten bei Indianern im Amazonas, besichtigten die höchsten Sanddünen der Welt in der Inneren Mongolei, zogen mit einem Guide, der mit Gesten kommunizierte, durch Mauretanien. Gerade planen sie eine Camperreise von der Schweiz bis nach Südafrika. Von 1977 bis heute haben sie gemeinsam 78 Reisen außerhalb Europas unternommen, davon die Hälfte in Asien und knapp ein Drittel in Afrika. Lediglich acht Reisen waren „on the beaten track“ und drei mit dem eigenen Fahrzeug.

Nachdem es auf einer der ersten Reisen fast zu einer Katastrophe gekommen war, entwickelten sie angelehnt an Star Trek ihre „Strategie 1“ – den Schadensbericht. „Als sich nach dem Studium ein Zeitfenster von fünf Monaten öffnete, wollten wir dieses für eine längere Rucksackreise nach Indien, Sri Lanka und Nepal nutzen. Zu Beginn machten wir alles falsch: Wir sparten bei den Unterkünften, tranken eisgekühlte Getränke statt heißem Tee und ließen uns ein paar Mal leichtfertig übers Ohr hauen. So litten wir unter den Bissen von Bettwanzen und Flöhen, hatten Bauchkrämpfe und Durchfall und waren dauernd auf der Hut vor weiteren Betrügereien. Die Reise drohte zu einem Desaster zu werden. Der Tiefpunkt kam in Varanasi: Sylvia fühlte sich miserabel und bat mich, sie ins Guesthouse zurück zu bringen. Ich wollte aber fotografieren und verstand nicht, wo ihr Problem lag. Sie war zu schwach, um meine Fragen zu beantworten und ich verstand nicht, warum sie sich nicht klarer ausdrückte. Wir hatten ein Kommunikationsproblem. Erst als sie sich nicht mehr von der Stelle rührte, realisierte ich die Ernsthaftigkeit der Situation. Da wurde uns beiden klar, dass wir so nicht weiter miteinander reisen können.“ Heute weiß Holger, dass Sylvia in Situationen, in denen es ihr schlecht geht, stiller wird.

Strategie 1: Schadensbericht

Gerettet hat sie Science Fiction. In Anlehnung an die Schadensberichte in „Star Trek“ begannen sie damit, sich auf Reisen allmorgendlich gegenseitig über die Befindlichkeit von Kopf bis Fuß abzufragen. Dabei ging es zuletzt immer um den Allgemeinzustand und die Moral, welche die beiden mit einer Note umschreiben. „Weniger als 4 ist Alarmzustand. Dann wäre z.B. ein Ruhetag angesagt“, erklärt Holger. Der Nutzen des Schadensberichts liegt in der frühzeitigen Erkennung sich anbahnender Probleme. Sind diese kommuniziert, kann der Partner bei der nächsten Rast oder am Abend nachfragen, seine Anteilnahme ist gesichert und Maßnahmen werden frühzeitig ergriffen. „Das ist ein Ritual, einer von uns fängt an und man hört primär mal zu. Wichtig ist: Den anderen vollständig aussprechen zu lassen. Bis alles raus ist. Man darf natürlich unterbrechen und nachfragen“, sagt Sylvia.

Strategie 2: Recovery Tent

„Ermutigt von den positiven Erlebnissen auf unseren Reisen, öffneten wir uns Kulturen, die ganz anders funktionieren als wir. Oft kamen wir jedoch an unsere Grenzen, sei es bezüglich extremer Klimaverhältnisse, körperlicher Anstrengung beim Trekking, schlechter Hygiene, uns anfänglich ekelnder Speisen. Dazu kamen für uns unvorstellbare Gesundheitsprobleme der Bevölkerung und das Versagen gewisser Staaten bezüglich Schulung von Kindern oder Bereitstellung der primitivsten Infrastruktur wie Brunnen, brauchbare Straßen oder Versorgung mit Energie. Unser Bestreben war immer, jedem Einzelnen mit Respekt zu begegnen. Aber es ist nicht immer leicht, wenn uns Wohlstandsverwöhnten so viel Elend und systemimmanente Probleme begegnen. Und wie schaffen wir es, unsere Betroffenheit und Stimmung nicht an ihnen oder am eigenen Partner oder der Partnerin auszulassen? So entwickelten wir mit den Jahren auf unseren Reisen, die uns zunehmend zu entlegenen und nicht immer leicht zugänglichen Kulturen führten, Schritt für Schritt eine weitere Strategie“, berichtet Holger.

Als sie in Kamtschatka mit drei Russen unterwegs waren, nahm ihr Guide eine Flasche Alkohol hervor und jeder musste vor dem Trinken aus dem kleinen Glas einen Trinkspruch zum Besten geben. Meist ging es um die Freundschaft zwischen den Völkern oder um Wünsche bezüglich Gelingens des gemeinsamen Trekkings. Dabei war nie einer betrunken, eher liebevoll konzentriert auf die mit dem Gesagten verbundenen Emotionen.“

Ein anderes Ritual lernten sie, als sie mit ihrem Guide im Südwesten von Angola unterwegs waren: „Sobald wir einen Übernachtungsplatz im Busch gefunden hatten, wurden zuerst die Campingstühle und der Tisch aufgestellt, dann aus der mitgeführten Kühltruhe Gläser mit Cola und Brandy gefüllt

und beim Sundowner ein Tagesrückblick ausgetauscht. Erst danach stellten wir das Zelt auf und machten uns ans Kochen des Abendessens.“ Diese Rituale übernahmen sie teilweise für das eigene Wohlbefinden. „Auf unseren Trekkingreisen in Irian Jaya, bei den Kogi in Kolumbien oder den Naga in Myanmar, während denen wir den ganzen Tag eng mit Menschen ganz anderer Kulturen verbracht haben, lernten wir, wie wichtig es für unsere Psychohygiene ist, uns am Abend vor dem Nachtesen für eine halbe Stunde in das Zelt zurückzuziehen und von all den intensiven Eindrücken etwas Distanz zu gewinnen. Wir nennen das ‚Rückzug ins Recovery Tent‘“.

Das Paar realisierte schnell einmal, dass es unter Spannung steht, sobald es sich außerhalb der vertrauten Zivilisation aufhält. Das betrifft uns alle. Das Erlebte beschäftigt uns meist stärker, als wir das wahrhaben wollen.

Auch hier denke ich wieder an die Kinder, die häufig mit Situationen beschäftigt sind, die für uns Erwachsene kaum Belang haben. „Emotionale Spannung kann leicht falsch ausagiert werden. Eine Möglichkeit sie zu reduzieren, ist der ritualisierte Tagesrückblick im Recovery Tent. Es ist ein Rückzug zum Reflektieren. In islamischen Ländern machten wir die Erfahrung, dass dieses Ritual auch ohne Alkohol wirkt“, sagt Holger. Zuhause brauchen Sylvia und Holger zwar kein Recovery Tent, aber dafür gönnen sie sich gelegentlich eine „Happy Hour“. Das bedeutet dann, dass sie einfach mal gemeinsam etwas genießen, besprechen, innehalten.

Strategie 3: Lola rennt!

Selbst in einer langjährigen Beziehung ist die Kommunikation zwischen den Partnern oft von Missverständnissen geprägt. Das führt unweigerlich zu gehässigen Reaktionen und Streit. „So sehr wir uns immer wieder mehr Gelassenheit wünschen und dauernd daran arbeiten, haben wir uns gelegentlich in einer Negativspirale mit unnötigen Verletzungen verrannt, aus der es fast kein Zurück mehr gab. Das Konzept mehrerer Optionen wird oft in Filmen umgesetzt. Dies geschieht durch die Darstellung alternativer Handlungsstränge („Was wäre, wenn...?“). Gute Beispiele dafür sind die Filme „Und täglich grüßt das Murmeltier“ und „Lola rennt“. Letzterer zeigt dreimal dieselbe Zeitspanne von 20 Minuten, jeweils mit kleinen Detailunterschieden, die die Handlung zu einem völlig anderen Ausgang führen“, berichtet Holger.



Eine ihrer ersten gemeinsamen Reisen: „Wir haben so ziemlich alles falsch gemacht, was man falsch machen kann.“

Auf einer fast sechs Monate dauernden Reise nach Zentralasien entwickelten sie folgende Regel: Sobald sich einer durch Äußerungen oder Handlungen verletzt fühlte, sprach er die Zauberworte: „Schnitt! Lola renn!“ Dem anderen wird damit klar, den „bisherigen Film“ hier anzuhalten und einen Moment innezuhalten. So erhalten beide die Gelegenheit, emotional etwas Distanz zu gewinnen und zu reflektieren, was bisher schief gelaufen ist. Erst dann ist es möglich, eine alternative Realität zu kreieren mit einer Wortwahl oder Handlung, die einen weniger verletzenden Effekt hat. Je früher die Intervention erfolgt, desto leichter fällt es dem anderen, darauf einzugehen. Oft führt dies dann sogar zu einem Lachen auf beiden Seiten. Grundsätzlich will ja keiner den anderen verletzen.

Die „Lola-rennt-Strategie“ habe ich tatsächlich schon bei meinen Kindern angewendet, bevor ich mit Holger und Sylvia gesprochen hatte. Beispiel: Ein Kind knipst abends vorm Schlafengehen das Licht aus, das andere bricht in Tränen aus, weil es auch das Licht ausknipsen wollte. Ich frage nach, wo das Problem liegt und wende dann „Lola rennt“ an. Das andere Kind darf das Licht ausknipsen. Manchmal lasse ich beide tatsächlich einige Male das Licht ausknipsen. Denn wem bricht es einen Zacken aus der Krone? Dem Stromnetz? Mir? Nein. Für die Kinder hat es aber eine große Bedeutung. Manchmal kommt es zu Konflikten zwischen mir und einem Kind. Und es gibt Gelegenheiten, da muss ich mir eingestehen, dass das Kind eine bessere Lösungsmöglichkeit vorgeschlagen hat als ich. Auch dann kommt „Lola rennt“ ins Spiel – meine Kinder dürfen dann ihren statt meinen Lösungsvorschlag umsetzen.

Selbst entscheiden, wer ich bin

„Es lohnt sich, um eine Paarbeziehung zu kämpfen, nicht nur auf Reisen“, sagt Holger. „Wir haben auch gelernt, dass wir die Bedürfnisse des anderen wahrnehmen und respektieren müssen“, sagt Sylvia. Sie erzählt ein Beispiel: „Manchmal kamen wir in ein Hotel, waren hundemüde und einer von uns warf sich sofort aufs Bett. Doch der andere sagte: Das hier stimmt für mich nicht. Lass uns woanders übernachten. Es gab Zeiten, da haben wir das nicht ernst genommen, waren genervt, weil wir nur an die eigene Befindlichkeit gedacht haben. Aber das Unwohlsein des anderen hat einen Grund. Das ungute Gefühl hat sich oft bestätigt. Und so haben wir gelernt das zu akzeptieren.“

Sie nennen es eine Co-Evolution, die sie auf den Reisen durchgemacht haben: „Wir haben gelernt, aufeinander zu hören und Vertrauen ineinander zu haben“, sagt Sylvia. „Uns hat die Auseinandersetzung mit dem radikalen Konstruktivismus geholfen: „Jeder Mensch kreiert sich seine eigene Wirklichkeit.“ Das ist nicht wertend. Ich muss nicht die Wahrheit für mich in Anspruch nehmen. Jeder hat seine Sichtweise. Manchmal ertappen wir uns dabei, dass wir uns nicht nach diesen Erkenntnissen verhalten“, bekennt Holger. „Wenn etwas unerträglich wird, dann muss man das Gespräch suchen. Dem anderen sagen, ich leide darunter.“ Holger zitiert gerne den Kybernetiker Heinz von Förster: „In jedem Augenblick, kann ich entscheiden wer ich bin.“

Mehr über Sylvia und Holger: www.chaostours.ch

<https://thecoffeedrinkingyogi.com/wie-bleiben-paare-paare-teil-2/>