

Eine Beziehung gehört wie eine Blume gepflegt

DER FALL. Wir funktionieren im Alltag gut, haben uns aber im Grunde nichts mehr zu sagen. Wie können wir unsere Beziehung wiederbeleben?

(Maria G.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Maria!

Gegen eingeschlafene Beziehungen gibt es ein wunderbares Medikament, das einfach ist und keine unerwünschten Nebenwirkungen hat: Wertschätzung und Anerkennung, am besten in hoher Dosierung. Dass Sie einander verloren haben, hat vermutlich gute Gründe: Der Alltag fordert Sie, die Kinder, der Beruf, andere Herausforderungen. Da verliert man schnell den Fokus auf die Beziehung, ohne dass das mit der Partnerin oder dem Partner direkt zu tun hat. Indem Sie einander eine Zeit lang intensiv wertschätzen und anerkennen, nehmen Sie einander wieder stärker wahr und korrigieren so den Fokus wieder.

So geht es: Vereinbaren Sie einen ganz konkreten Modus, zum Beispiel, dass Sie in den nächsten vier Wochen jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge zueinander sagen, die Ihnen positiv aufgefallen sind. Fixieren Sie diese

Vereinbarung wirklich auch für eine bestimmte Zeitspanne, denn nur so können Sie dafür sorgen, dass nicht auch dieses Vorhaben im Trubel des Alltags versickert.

Unterscheiden Sie zwischen Wertschätzung und Anerkennung. Ersteres bezieht sich auf die Person selbst („Schön, dass du da bist“ oder „Ich bewundere deinen Humor“), Letzteres auf ein Verhalten („Danke, dass du mir beim Aufräumen geholfen hast“ oder „Toll, wie du den Kindern das Thema Umweltschutz erklärt hast“). Fragen Sie einander, was der andere wünscht, eher Anerkennung oder eher Wertschätzung, denn das ist ganz individuell.

Probieren Sie es aus, Sie werden sehen, wie das Ihre Beziehung wieder belebt. So wenig, wie Sie sagen können „Ich liebe Blumen“, um sie dann nie zu gießen, können Sie auch nicht sagen „Ich liebe meinen Mann“, wenn Sie vergessen, Ihre Beziehung zu pflegen.

Fernsehsendung „Die große Glocke“, und mit Klängen aus der Signation schrieb Hans Salomon den Song „Wia a Glock'n“, den wir im Mai 1970 aufnahmen. Damit wurde ich zur „Mutter des Austropop“, ein Jahr später kam dann der Wolferl Ambros mit dem „Hofer“. Hier der mörderische Hit, bald darauf aber eine große Enttäuschung, als ich beim Eurovisions-Festival in Dublin nur 16. von 18 Teilnehmern wurde. Leider gab es danach in Österreich kaum Engagements, dafür ging es in Deutschland und in der Schweiz los, zum Beispiel mit der Musical-Hauptrolle in „Funny Girl“.

Im November 1979 bekam ich meine Tochter Anna und schwor mir: „Wenn sie in die Schule kommt, fahr ich nimmer weg! Bis sie maturiert!“ Diese Versprechen habe ich gehalten. Mit Annas Vater Michi habe ich fünf Jahre zusammengelebt, wir haben Höhen und Tiefen erlebt und miteinander ein wunderbares Kind. Wir sind in Frieden verblieben. Ein weiterer Glücksfall war schließlich die Serie „Kaisermühlen Blues“, in der ich von 1992 bis 2000 die Gitti Schimek spielen durfte.

Die Frage nach einem Buch gibt es seit meinem 50. Geburtstag, als ich im Wiener Rathaus geehrt wurde. Da sind gleich sieben Verlage angetreten. Das zieht sich bis jetzt, und ich frag mich selbst: Wen interessiert so ein Buch? Viel wichtiger bleiben mir das Singen, die Konzerte. Geschichten von gestern und vorgestern, das ist wie Schnee vom vergangenen Jahr. Viel, viel mehr Bedeutung hat für mich, dass ich auf der Bühne stehen darf und – hoffentlich – gut bin. Alt und schiach werden, sage ich mir immer, das kommt von selbst. Jetzt kann ich auf der Bühne nur noch gut werden. Besser werden. Und das strebe ich an.



Marianne Mendt wollte schon als Kind Sängerin und Musikerin werden.

Oben: Mit ihren Eltern, die 1945 nach Österreich zurückkehrten

IMAGO, PRIVAT (2)



diversen Tanzbars. Bis die große Stunde nahte.

Ich landete in Wien bei Gerhard Bronner in dessen „Fledermaus“, wo ich amerikanische Standards sang. „Wienerisch mit moderner Musik“, überlegte Bronner damals, „da könnt' ma mit der Mendt auch noch was anderes machen!“ Er gestaltete damals die satirische

Immer wenn ich den Kleinen angeschrien hatte, fühlte ich mich elend. Hätte ich nur schon früher gewusst, dass es Hilfe gibt.

§ 30 Jahre Gewaltverbot in der Erziehung
kinderschutz.ktn.gv.at

LAND KÄRNTEN
Kinderschutz

KIJA KINDER- UND JUGENDWELTSCHEIT
GEBIETE

Engeltliche Erbschaft des Landes Kärnten.