

urban, feminin, chic.

GRAZETTINA

Ausgabe | 2016

Liebe light

BEZIEHUNG

ohne

GRENZEN

SUPER WOMAN

JETZT

bin ICH auf

PLATZ EINS

BYE BYE DIÄT

Endlich

ZUFRIEDEN und
GLÜCKLICH

Très CHIC

DAS zieht UNS

JETZT an



POLESCHINSKI

Die MODEDESIGNERIN

exklusiv im

GRAZETTINA-INTERVIEW





Peter Schmitt/oxiX

Beziehungs Trends

TEXT: Yvonne Posch

Die Liebe hat viele Gesichter – und neuerdings auch viele Beziehungsformen. Während die einen sich als „Mingles“ outen, stehen andere Paare zu ihren getrennten Wohnungen. Liebe auf Distanz ist heutzutage „in“. Modeerscheinung oder doch eine funktionierende Alternative zum traditionellen Beziehungsmodell?

Sandra und Tom sind verliebt. Sie kennen sich schon lange und als damals Liebe daraus wurde, haben sie es mit der Freundschaft so beibehalten. Sie verbringen wundervolle Nachmittage miteinander, teilen Interessen, haben Spaß und ein erfülltes Sexleben. Und danach geht jeder wieder seine eigenen Wege. Liebe? Ja, die eine Wahre sogar! Sie sind Mingles. Was wie der beste Freund der Teletubbies oder nach einem niedlichen Kleintier klingt, ist die Bezeichnung eines neuen Partnerschaftsmodells: halb Beziehung, halb Single. Die Liebe hat also einen weiteren Namen bekommen. David Beckham ist schließlich auch nicht mehr hetero-, sondern MITRO-sexuell. Ob die unverbindliche Liebesbeziehung eine selbsterwählte Lebensform oder nur den Umständen der schnelllebigen Gesellschaft zuzuschreiben ist, wer weiß das schon so genau. Sandra und Tom jedenfalls als beziehungsunfähige Großstadtneurotiker abzutun, wäre etwas vorgegriffen. Die Liebe auf Distanz funktioniert nämlich bei vielen. Denn: Es gibt auch Menschen, für die das Partnerglück nicht aus der klassischen Vater-Mutter-Kind-Konstellation besteht. Die in der trauten-Heim-und-Garten-Idylle eher Atemnot bekommen. Sie wollen sich vom gesellschaftlichen Ideal lösen und dadurch freier denken, entscheiden und lieben. Kein Richtig oder Falsch in der Partnerschaft oder Ehe – nur der selbstdefinierte Maßstab als Paar.

NEUE LIEBE ODER HALBHERZIGKEIT?

Mit der zunehmenden Individualisierung der eigenen Lebensentwürfe, also das Streben nach Selbstverwirklichung und Unabhängigkeit zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr, liegt diese Beziehungsform am Puls der Zeit, weiß Beziehungspsychologin Doris Jeloucan aus Graz: „Berufliche und private Flexibilität und Karriere werden vor allem für Frauen immer wichtiger. Aber auch für Männer hat sich viel geändert: Es reicht nicht mehr nur Geld nachhause zu bringen, auch den Liebhaber und Seelsorger sollen sie stehen. Das sind viele Anforderungen.“ Deshalb feiern Mingles die verbindliche Unverbindlichkeit und vereinen das Beste aus zwei Welten. Der Preis dafür: emotionale Intimität und partnerschaftliches Zusammengehörigkeitsgefühl! Das mag in jungen Jahren, in denen Karriere und Beruf im Vordergrund stehen, noch kein Problem sein. Reiferen Menschen mit emotionalen Ansprüchen wird auf Dauer diese „abgespeckte“ Beziehungsform jedoch nicht schmecken. Dafür finden sich dort zahlreiche „LAT“-Anhänger (= Living apart together).



EHE AUF GETRENNTEM TERRAIN

Um das Eheleben nicht mit alltäglichen Krisen zu belasten und sich selbst mehr Freiraum zu geben, entscheiden sich immer mehr Paare für getrennte Wohnungen. So paradox diese Form der Ehe klingt, so schien sie bislang vor allem dem bohemistischen Milieu vorbehalten. Nicht Heute! Die wohl bekannteste LAT-Beziehung führt Woody Allen. Dass in seiner Beziehung mit Mia Farrow noch immer eine gewisse Spannung herrscht, soll der Tatsache zu verdanken sein, dass beide in getrennten Wohnungen wohnen. Er auf der einen Seite des New York Central Parks, sie auf der anderen. Die räumliche Distanz sollen die beiden gelegentlich per Fernglas überbrückt haben. „Das kann funktionieren. Wichtig dabei ist die bewusste Frage an sich selbst: Macht mich das glücklich oder schütze ich mich nur vor Verletzungen?“, rät Jeloucan. „Und treffen Sie eine Monogamie-Vereinbarung.“ Es ist ein Partnerschaftsmodell, zu dem meist Frauen den Anstoß geben. Sind sie doch beruflich ebenso stark engagiert wie Männer. Dass sie mit der Entscheidung eines gemeinsamen Haushaltes ihre Freiheit und Selbstbestimmung aufgeben sollen, obwohl mit eigenem Einkommen nicht einmal eine ökonomische Notwendigkeit besteht, klingt für sie zunehmend unlogisch. Vielleicht sollte er dann doch lieber mehr im Haushalt mit anpacken ...



DORIS JELOUCAN
Beziehungspsychologin
aus Graz

VOM SINGLE ZUM DOPPEL

IM INTERVIEW

Oliver Marach



Das Grazer Tennisass Oliver Marach (36) feierte bereits viele Siege. Sein wohl größter ist für ihn die eigene Familie. Dabei spielt die Liebe auf Distanz in seinem Leben eine große Rolle. Eine zu große sogar. Doch wo Liebe ist, ist auch ein Weg, weiß er. Im Leben sieht man sich immer ein zweites Mal. So erging es auch Oliver Marach, der uns in einer der ersten Ausgaben der Grazetta schon einmal Rede und Antwort stand. Seit damals hat sich viel geändert. Vor allen Dingen spielt er schon lange lieber im Doppel – nicht nur beim Tennis, auch mit seiner Frau Jessie. Und mit seinen beiden Töchtern Leah (4) und Amelle (1). Zwischen seiner Wahlheimat Panama und dem Rest der Welt trennen ihn meist viele Kilometer Luftlinie von seiner Familie. Immer dann, wenn er auf Turnieren spielt. Die meiste Zeit eigentlich. Probleme? Ja, die gibt es. Lösungen aber auch. Vielleicht sogar als Karriereaus.

GRAZETTINA — Vor rund 7 Jahren warst du privat noch Single – und Single-Spieler im Tennis. Was hat sich seither für dich geändert?

OLIVER MARACH — Sehr viel, weil nichts mehr so ist wie früher. Damals habe ich noch ein Singleleben geführt und mich nur auf mich und meine Karriere konzentriert. So habe ich schnell mein erstes großes Ziel erreicht und es in die Top 100 geschafft. Heute drehen sich meine Gedanken vermehrt um meine Frau und meine beiden kleinen Kinder (strahlt).

Dann ist daraus wohl ein Doppel geworden, sportlich wie privat?

OM — Ja genau! Durch eine Verletzung habe ich damals mit dem Doppelspiel begonnen. Es war ein mühsamer Umstieg, heute gehöre ich auch dort zum Top Team. Selbiges gilt für mein Privatleben: Ich habe meine Frau Jessie bei einem

Spiel in Paris kennengelernt. Es war anfänglich eine Affäre, heute die große Liebe. Weißt du, es ist ein geiles Gefühl, wenn du gewinnst. Aber nichts ist so schön wie eine Frau und gemeinsame Kinder.

Und wie sieht heute dein persönliches Beziehungsmodell aus?

OM — Als wir noch keine Kinder hatten, ist Jessie immer mitgereist. Mit zwei Kindern geht das nicht immer. Es ist sehr schwer, ständig auf Reisen und nicht zuhause zu sein. Die meiste Zeit reden wir via Skype. Das ist nicht immer leicht, weil leicht Missverständnisse entstehen und Frauen schnell beleidigt sein können. Gute Kommunikation ist daher sehr wichtig in unserem Leben geworden. Auch Zweisamkeit mit dem Partner. Man darf sich niemals als Paar vergessen wenn man Kinder hat. Mein Geheimrezept: Der Frau viel Abwechslung bieten. Und ab und an eine kleine Aufmerksamkeit.

Liebe auf Distanz, ist das machbar?

OM — Meine Frau hat weniger Probleme damit, ich schon. Ich sehne mich nach meiner Familie, denn es wird in meinem Leben keinen größeren Sieg mehr, als sie für mich geben. Paare, die absichtlich in getrennten Wohnungen leben, verstehe ich nicht. Das hatte ich schon und es funktionierte nicht. Außerdem gehört für mich zur Liebe, die Hochzeit und der Zusammenhalt.

Wo siehst du dich und deine Liebe in Zukunft?

OM — Zuhause! Ich habe längst meine Familie über meine Sportlerkarriere gestellt. Das heißt nicht, dass ich Tennis vernachlässige. Aber mein Herz ist zuhause bei meinen Kindern. Dort will ich hin und bleiben dürfen. Auch, wenn das bedeutet, dass ich die Karriere in den nächsten Jahren dafür aufgeben muss.



Stefanie Michl und Thomas Kogler unterstützen dabei, das persönliche Schönheitspotential zu entfalten und ein optimales Wohlbefinden zu schaffen.

SPEZIALISTEN FÜR SCHÖNHEIT UND VITALITÄT

Jeder kennt das: lästige Hautmakel, Fettpölsterchen an ungeliebten Stellen und viele andere störende Dinge. Die Frau von heute ist selbstkritisch – ok, das steht ihr auch zu, denn auf der Suche nach Lebenszufriedenheit ist alles erlaubt, auch wenn das Veränderung bedeutet. Stefanie Michl und Thomas Kogler unterstützen mit Somorpha, ihre Kunden auf dem Weg zu ihren persönlichen Zielen. Als ehemalige Golfprofis wissen sie eines: Ernährung, Lebensstil und Fitness sind für einen schönen und vitalen Körper ein absolutes Muss. Jahrelang haben sie sich Fachwissen in den USA angeeignet, nicht zuletzt aufgrund eigener „Problemchen“. Stefanie hatte seit jeher unreine Haut und Akne. Thomas hatte in seiner Familie einige Krankheitsfälle, die ihm zeigten, wie wichtig die Gesundheit ist.

Im Rahmen der beiden Kernkompetenzen „Schönheit und Vitalität“ wird bei Somorpha der Ist-Zustand der Kunden analysiert und unter Berücksichtigung der individuellen Wünsche ein Konzept erstellt. Sie wollen eine jugendlich strahlende Haut – Stefanie schwört auf ageLOC®, eine auf Epigenetik basierende Technologie, welche an die Ursache des Problems geht. Sie wünschen sich einen gesunden und attraktiven Körper – Thomas erstellt ein ideales Gewichtsmanagement-Konzept.

Grundsätzlich ist nichts unmöglich, nur bei der Vielzahl an Produkten und Ernährungstipps ist es schwer, zwischen Lug und Trug und effektiven Konzepten zu unterscheiden. Holen Sie sich deshalb von Somorpha wertvolle Tipps und Tricks auf der Homepage, Facebook und YouTube oder lassen Sie sich persönlich von den beiden Spezialisten für Schönheit und Vitalität und ihrem Team beraten.

SOMORPHIA

Birkenweg 7, 8530 Deutschlandsberg

TEL.: 0699/183 07 872

MAIL: office@somorpha.com

WEB: www.somorpha.com; www.facebook.com/somorpha

Foto: Stephanie Fichtinger



Paartherapie, Singlecoaching Generationenarbeit

Mag. Doris Jeloucan

Sie wurden bestimmt schon einmal zu einem Facharzt geschickt, weil ein körperliches Leiden einen Spezialisten erforderte. Genauso ist es mit Beziehungen. Wenn Sie Beratung für Ihre Partnerschaft suchen, sind Sie bei mir richtig. Ich habe mich durch verschiedene Ausbildungen auf Paar- und Beziehungstherapie sowie Singlecoaching spezialisiert. Dazu zählen unter anderem die Imago Paartherapie- und Imago Single Gruppen-Ausbildung, die Gottman Paartherapie sowie die emotionsfokussierte Paartherapie.

Wem ich helfe

Paare nehmen mein Angebot in Krisensituationen oder vor Veränderungen in Anspruch. Sei es akut bei Untreue oder eingeschlichenem Beziehungsalltag. Oder Sie wollen sich gründlich auf eine neue Lebenssituation vorbereiten, weil Sie zusammen ziehen, heiraten, ein Haus bauen, Kinderwunsch (In-vitro-Fertilisation) oder jemanden verloren haben. Bei Trennungen helfe ich Ihnen und Ihren Kindern weitestgehend unbeschadet durch diese Zeit zu gelangen und mit möglichst wenigen Verletzungen und vielen Erkenntnissen in eine neue Beziehung zu starten.

Generationspaare Erwachsene kommen zu mir um die Verletzungen mit Ihren Eltern aufzuarbeiten und damit auch den Weg für eine liebevolle romantische Partnerschaft zu ebnet.

Singles helfe ich dabei, Beziehungsmuster zu analysieren und einschränkende Glaubenssätze aufzulösen. Zu einer optimalen Vorbereitung auf eine neue Partnerschaft gehört natürlich auch die Information über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse in Punkto Liebe und wie Sie diese für sich nutzen können. Bei Bedarf begleite ich Sie in den ersten Monaten einer Beziehung, um ein sicheres Fundament zu bauen.

Wie ich helfe

zu Hause oder via Skype

Sie pflegen Kinder oder Angehörige zu Hause, sind selbständig und haben wenig Zeit? Auf Wunsch besuche ich Sie zu Hause oder coache Sie via Skype.

Krisenintervention

Sie sind in einer akuten Krise und wollen eine Klärung Ihrer Situation und Linderung Ihres Leidens-

drucks? Ich reserviere ganze Vor- oder Nachmittage für Sie.

Gruppen / Workshops

Einzelsitzungen sind Ihnen zu teuer oder Sie wollen andere Betroffene kennenlernen? Ich biete wöchentliche Dialog-Gruppen und alle drei Monate Workshops an.

Vorträge

Auf Wunsch referiere ich auf Veranstaltungen aller Art zum Themenkreis „Beziehung“.

Supervision

Sie sind Therapeut/In, Psychologe/In, Lebens- und Sozialberater/In etc. und kommen bei einer Beziehung / Paar / Single nicht weiter? Ich gebe Tipps für Experten/Innen.

Englisch

Ich biete alle Beratungen, Workshops und Vorträge auch in Englisch an.

[facebook.com/](https://www.facebook.com/beziehung-erlernen)

[beziehung-erlernen](http://www.beziehung-erlernen.at)