



**Eine schrecklich sportliche Familie: Jeder in der Familie Pilhatsch ist oder war im Leistungssport tätig**

AP, PRIVAT, LEODOLTER



## Zur Person

**Caroline Pilhatsch** ist am 1. März 1999 in Graz geboren.

**Karriere:** Sie ist professionelle Schwimmerin und feierte im Dezember 2018 mit der Silbermedaille über 50 Meter Rücken bei der Kurzbahn-WM in China ihren bislang größten Karriere-Erfolg.

**Privat:** Caroline Pilhatsch hat fünf Geschwister, auch die Eltern waren Leistungssportler.

Nicht nur zu lesen, sondern selbst etwas zu erfinden. Doch den Wunsch, Schwimmerin zu werden, den gab es dann eben auch, das hat sich so ergeben. Nur Sportlerin zu sein, reicht natürlich nicht. Ich habe mir viele Gedanken gemacht, was ich zusätzlich machen könnte, worin ich mich weiterbilden möchte. Ich habe mich für die Polizeischule entschieden – es ist toll, dass das so gut klappt für Menschen, die im Leistungssport sind. Diese Ausbildung interessiert mich sehr, es gibt so viele Themenbereiche.

Mit rund fünf Jahren habe ich begonnen, regelmäßig ein Training zu besuchen. Am Anfang noch mäßig häufig, wenn ich mich richtig erinnere, so zwei-

bis dreimal pro Woche. Vater und Mutter haben mich schon als Kind immer unterstützt, wo es nötig war. Dann hat sich der Trainingsaufwand gesteigert. Im Gymnasium bin ich direkt nach dem Unterricht mit der Straßenbahn zum Training gefahren, die Aufgaben habe ich immer erst danach erledigt. Wir Kinder hatten so einen Rhythmus in unserem Leben, der uns allen gefallen hat.

**Über** den Sport habe ich viele Freundschaften geschlossen. Anfangs, in der rhythmischen Gymnastik, turnte ich mit vielen Mädchen, leider verliert man sich mit vielen aus den Augen. Im Schwimmsport habe ich aber viele Freunde gefunden, von denen ich weiß, dass die Verbindung nicht reißt, würde jemand von uns mit dem Sport aufhören. Diese Freundschaften halten, entwickeln sich weiter, das weiß ich. Den letzten Urlaub an der Adria erst habe ich mit Freunden verbracht, die fast alle aus dem Wassersport kommen. Dass da nur Schwimmer im Meer sind, hätte man als Außenstehender nicht geahnt. Ich bin da mehr die typische Urlauberin, die zusieht, dass die Haare nicht nass werden.

## BEZIEHUNGS COACH

# Ich bin quasi Alleinerzieherin

**DER FALL.** Mein Mann arbeitet viel und ich bin viel alleine zu Hause mit meinen drei kleinen Kindern. Ich versuche, eine gute Mutter zu sein, aber ich bin ausgepowert! Wie komme ich da raus?

(Johanna Z.)



**Sabine und Roland Bösel**  
Beziehungsberater &  
Autoren, [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

## Liebe Johanna!

Seit vielen Jahren veranstalten wir Generationen-Workshops, wo Töchter und Söhne ihren Eltern auf eine besondere Weise begegnen. Von daher wissen wir, dass es die gute Mutter bzw. den guten Vater nicht gibt! Wir erleben jedoch Eltern, die – wie Sie – das Beste für ihre Kinder tun und ihnen, so gut es geht, ihre Wünsche erfüllen wollen. Und wir erleben, dass sie das, was sie als „das Beste“ betrachten, aufgrund ihrer eigenen Geschichte so bewerten.

Kinder haben ein Recht auf Mutter bzw. Vater, die/der auf die eigenen Bedürfnisse achtet und der Paarbeziehung einen Stellenwert im Leben gibt. Was haben Kinder davon, wenn die Eltern fix und fertig sind und sich womöglich trennen, weil sie nichts für ihre Paarbeziehung tun? Außerdem ist es nicht einfach, den Kindern Grenzen zu setzen, wenn Sie so ausgepowert sind.

Es ist ganz wichtig, den Kindern exklusive Zeit zu schenken, und das sollte für die Mutter und für den Vater gelten. Genauso wichtig ist es jedoch auch, dass Sie Ihrer Paarbeziehung exklusive Zeit schenken. Als Paar sollten Sie einander erzählen, was Sie beide in Ihrem Beruf (Kindererziehung ist auch ein Beruf) belastet, herausfordert, vielleicht an Ihre Grenzen bringt. Stellen Sie wieder eine stärkere Verbindung miteinander her und geben Sie der Erotik entsprechenden Platz in Ihrem Leben.

Holen Sie Ihren Mann ins Boot und bitten Sie ihn, gemeinsam eine Strategie zu überlegen, wie Sie zu exklusiver Paarzeit kommen. Auch wenn Ihr Mann zuerst distanziert und abwartend reagiert: Bleiben Sie dran im Sinne einer Fürsorge für sich selbst. Damit tragen Sie nicht nur Ihren Teil dazu bei, dass Ihr Beziehungsleben langfristig gelingt. Sie sind Ihren Kindern auch Vorbild dafür, dass man für seine Wünsche und Bedürfnisse eintreten soll und nicht zuletzt, dass eine Liebesbeziehung immer sorgsam gepflegt sein will.