



Zur Person

Markus Rogan, geboren am 4. Mai 1982 in Wien, gewann im Laufe seiner Karriere bei Europa- und Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen insgesamt 34 Medaillen. Heute arbeitet er auch als Mentaltrainer für die israelische Fußballnationalmannschaft. Am 10. Oktober findet in Wien das EM-Qualifikationsspiel Österreich – Israel statt.

wurde er mein wertvollster Ratgeber. Als ich ihm sagte, dass ich nach der Sportkarriere Psychotherapeut in Los Angeles werden möchte, denn dort gebe es genug Verrückte, entgegnete er: „Aber auch genug Psychotherapeuten.“ Er hatte recht.

Geld und Ruhm sind mir heute scheißegal. Es ist viel spannender, sich ehrlich auf Menschen einzulassen. Ich glaube, ich bin auch ein guter Gruppentherapeut. Das hat vielleicht damit zu tun, dass ich vier jüngere Geschwister habe. Und vielleicht auch damit, dass ich

selbst nie so richtig aus der Kindheit herausgekommen bin. Besonders stolz bin ich auf meine glückliche Ehe mit Leanne Cobb und auf unsere beiden Söhne. Für meine Frau bin ich zum jüdischen Glauben übergetreten. Das hatte weniger mit Religion zu tun als mit der jüdischen Kultur, speziell mit der hoch entwickelten Streitkultur. Bei einem jüdischen Abendessen kann es passieren, dass zehn Leute fünfzehn verschiedene Meinungen vertreten. Wohl kein Zufall, dass so viele Juden Psychologen geworden sind.

BEZIEHUNGSCOACH

Wie ich es mache, ist es nicht recht

DER FALL. Meine Frau hat sich jahrelang beschwert, dass ich im Haushalt nichts mache. Jetzt räume ich regelmäßig den Geschirrspüler ein und fast jedes Mal räumt sie wieder um. Wir haben schon oft gestritten und diskutiert, aber es verändert sich nichts. Ich bin so wütend! Was kann ich tun? **(Franz W.)**



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

Liebe Franz!

Zuerst einmal willkommen im Club! Gerade die Alltäglichkeiten sind es, die das Beziehungsleben oft so herausfordernd machen. Es heißt ja im Volksmund so schön: „Gegensätze ziehen sich an.“ So aufregend diese Gegensätze in der Verliebtheit sind, im Alltag kann das ganz schön herausfordern. Sie sind also in guter Gesellschaft.

In der Beziehung ist es hilfreich zu wissen, dass es so etwas wie eine 90:10-Regel gibt: Wenn mich das Verhalten meiner Partnerin öfter frustriert und grämt und ich keine kreative Lösung oder Antwort darauf finde, hat das oft mit meiner eigenen Geschichte zu tun. Das soll nun nicht heißen, dass Ihre Partnerin sagen kann: „Das geht mich nichts an, das hat ja mit deiner Geschichte zu tun.“ Doch nimmt es fürs Erste den Druck heraus.

Gehen Sie der Situation auf den Grund. Wo haben Sie etwas Ähnliches erlebt? Kann es sein, dass vielleicht Ihr Papa gesagt hat, als Sie als Kind zum ersten Mal einen Nagel in die Wand geschlagen haben: „Gib her, ich kann das besser!“ Oder Ihre Mutter, die in Ihrem Volksschulheft herumkorrigiert hat und Sie für Ihre Bemühungen kritisiert hat? Vieles, was uns an unserer Partnerin oder unserem Partner frustriert, hat mit unserer eigenen Geschichte zu tun. Es ist die Interpretation, die das Gift in die Beziehung bringt. Sie denken vielleicht: „Sie will mich kleinmachen“ – doch das sind Ihre 90 Prozent!

Wenn Sie erkennen, woher Sie das aus Ihrer Geschichte kennen, können Sie viel besser die 10 Prozent beleuchten, die in Ihrer Beziehung liegen. Erzählen Sie Ihrer Frau, in welche Kerbe ihr Verhalten bei Ihnen schlägt, das ermöglicht auch ihr, anders auf die Situation zu schauen. Dann können Sie gemeinsam herausfinden, wie Sie in Zukunft mit dieser Situation anders umgehen können.