



## Beziehungen ...

Wenn wir über Beziehung sprechen, dann sprechen wir über Relation, Mutter-Kind-Beziehung, Sexbeziehung, Partnerschaft, Liebesbeziehung und vieles mehr. Alltagsprachlich hat Beziehung viele Bedeutungen: Wir sprechen von guten und schlechten Beziehungen, oder davon, dass wir keine Beziehung mehr haben, etwa zu den getrennten ExpartnerInnen.

Beratungsbeziehungen sind etwas Besonderes: Ich sitze als KlientIn einer BeraterIn gegenüber und trage mein Anliegen vor. Die BeraterIn hört mir aufmerksam zu und versucht, mich zu verstehen und sich in mich hineinzuversetzen. Ich werde von ihr ernst genommen, selbst wenn ich zwischendurch ausweichend bin oder „Unsinn“ rede. Ich muss nicht befürchten, von der BeraterIn am Ende des Gesprächs eine Bewertung oder eine Note zu bekommen. Außerdem nehme ich diesen Beratungstermin freiwillig wahr, denn niemand kann mich dazu zwingen. Die Entscheidungen, wie ich mit meinen Problemen letztendlich umgehe, bleibt alleine mir vorbehalten. Die Informationen, die ich der BeraterIn mitteile sind selbstverständlich vertraulich, das bedeutet ich kann mich darauf verlassen, dass sich meine BeraterIn nicht anschließend mit meiner PartnerIn oder meinem Vorgesetzten kurzschließt.

Die Beratungsbeziehungen können sehr intensiv und sogar durch eine gewisse „Inti-

mität“ gekennzeichnet sein. Sie unterscheiden sich doch deutlich von den alltäglichen persönlichen Beziehungen. Sie unterliegen klaren ethischen Prinzipien wie Vertraulichkeit, Freiwilligkeit, professioneller Distanz, Wahrung von Grenzen und Achtung vor der Würde der KlientInnen.

Das Thema Beziehung kommt in der Sexualberatung sehr häufig vor. Wir treffen viele individuelle Formen von persönlichen Beziehungen an. Von monogamen Beziehungen über polyamoröse Beziehungen, in denen unter gegenseitigem Einverständnis Liebesbeziehungen zu mehreren Menschen geführt werden können, bis hin zum sogenannten Mingle, einer Form der Beziehung die man wohl am besten mit „Freunde mit gewissen Vorzügen“ beschreiben könnte. Man trifft sich, unterhält sich, macht gemeinsame Unternehmungen und schläft auch miteinander, die Beziehung bleibt jedoch unverbindlich und man einigt sich im besten Fall gemeinsam auf diese „non relationship“ also Nicht-Beziehung.

Es scheint als sei es heute viel schwieriger, eine langjährige Beziehung aufrechtzuerhalten und Trennungen bei Paaren nehmen drastisch zu. Viel beschrieben sind die Trends der Patchwork-Familien, Lebensabschnittsgefährten und Single-Gesellschaften. Man spricht jedoch auch oft nicht mehr von Singles sondern von Searchers, wenn sich Personen in der part-

nerfreien Phase befinden, denn das Singledasein erleben gerade Jüngere nicht als bevorzugten Lebensstil, sondern als Zeit des Wartens auf die nächste Beziehung.

Beziehungen sind einfach anders geworden. Die hohe Beziehungsmobilität, wie wir sie heute erleben, hat nichts mit dem Verlust der Beziehungsfähigkeit und zu starker Individualisierung zu tun. Die Modelle haben sich geändert, genau wie unser soziales Umfeld auch.

Es gab die sexuelle Revolution, die Emanzipation, das Aufbrechen der traditionellen Rollenverteilung und damit einen starken sozialen Wandel. Heute geht es in der Beziehung in erster Linie um die beiden PartnerInnen selbst. Deshalb benötigen die Menschen heute, um eine Beziehung aufrechterhalten zu können, sehr viel mehr Beziehungsarbeit und Beziehungsfähigkeit als früher. Das ist es was innerhalb der Partnerschaften zu deutlichen Veränderungen führt.

Gefühle werden immer wichtiger für die Beziehung. Beziehungen beruhen nicht auf Materiellem, sondern vielmehr auf Emotionen und Intimität. Man will einer PartnerIn vertrauen, sich auf sie/ihn verlassen, verstanden werden, Nähe, Geborgenheit und auch Sexualität erleben. Das ist positiv, aber es kann auch kompliziert sein, denn die Beziehungsqualität muss heute regelrecht mit der Beziehungsdauer konkurrieren. Stimmt die Qualität nicht mehr, dann hat auch die Dauer einer Beziehung ihren Wert verloren.

Wir benötigen heute in den Beziehungen besonders viel Bindungsfähigkeit, denn es ist viel Arbeit nötig, um die Partnerschaft zu

erhalten. In einer Beziehung brauchen wir persönliches Wachstum, was die Bindung auch mit dem/der PartnerIn auf Dauer mobil macht und Veränderungen zulässt.

Die Beratungsstelle Courage ist ein Ort an dem Sie sich mit Ihrer bzw. Ihren Beziehungen auseinandersetzen können. Dies kann eine Liebesbeziehung oder Partnerschaft sein, aber natürlich können Sie sich auch mit ihren Beziehungen zu Familienangehörigen, Freundinnen und Freunden, Arbeits- und Wohnkolleginnen oder -kollegen oder anderen Menschen, die für Sie bedeutsam sind, beschäftigen.

Eine Beratung kann helfen, dass Sie Klarheit darüber gewinnen, wie Sie Ihre Beziehung gestalten möchten und welche PartnerInnen für Sie passend sind, oder um herauszufinden, ob Sie etwas an der Beziehungsdynamik verändern wollen und verändern können. Eine BeraterIn, die Ihnen zuhört, die versucht, Sie zu verstehen und die Ihre Gefühle und Entscheidungen respektiert, kann Ihnen durch schwierige Phasen hindurch helfen. Sie können auch konkrete Hilfe bekommen, wenn Sie mit Ihrer Sexualität, ihrer sexuellen Orientierung und Identität im Unklaren sind und manchmal über sich und ihre „gesellschaftliche Normalität“ ins Zweifeln geraten und dies Einfluss auf Ihre Beziehungen nimmt.

Einfluss auf Ihre Beziehungen nimmt. Beziehungen sind manchmal schwierig, kompliziert und vor allem komplex...

Beziehungen bedeuten geben und nehmen, Geborgenheit und Halt, Scheitern und Schmerz, Vertrauen und Vertraulichkeit... Wir sind immer in Beziehung ... Beziehung ist überall ...

Text/Foto: Mag.a Gabriella Wegscheider  
Literaturquellen: über COURAGE erhältlich

**KONTAKT:** Termine nur nach Voranmeldung!  
Beratungsstelle COURAGE  
Innsbruck  
Salurner Straße 15 / 2. Stock  
Ost  
(Casino-Hilton-Passage)  
A6020 Innsbruck

**WEB:**  
www.courage-beratung.at  
www.homophobie.at

Mo bis Do 9<sup>h</sup>-15<sup>h</sup> Uhr unter  
Tel.: +43(0)699/166 166 63  
oder unter  
innsbruck@courage-beratung.at