



Sinah Altmann – Coach, Beraterin, Dozentin, Trainerin, Autorin

Frau Altmann, Sie bieten mit „Bleiben oder Gehen?“ einen Workshop für trennungswillige Paare. Sie betonen jedoch, dass es keine „Ehe-Therapie“ ist und auch nicht so verstanden werden soll. Vielmehr sprechen Sie von „Beziehungs-Unterricht“. Bitte erläutern Sie uns diesen Unterschied doch einmal an einem oder zwei Beispielen.

Laut Statistik werden fast die Hälfte aller Ehen geschieden. Lebensgemeinschaften sind dabei noch nicht einmal erfasst! Ich habe in meiner Arbeit als Beziehungs-Coach die Erfahrung gemacht, dass sich Menschen viel zu früh trennen und darauf hoffen, dass beim nächsten Mal alles anders - sprich: besser - wird. Aus meiner Sicht ist das ein Trugschluss, denn wir nehmen nach einer Trennung ein „Problem“ definitiv immer in die nächste Beziehung mit: Uns selbst.

Eine Beziehung, die den Weg von Wolke sieben in den Alltag geschafft hat, ist kein Zuckerschlecken, sondern erfordert tagtägliche Aufmerksamkeit. In unserem Partner, in unserer Partnerin werden wir gespiegelt und es treten genau die Lebensthemen auf, die es zu bearbeiten gilt. Das gelingt vielen nicht so, wie es angebracht wäre, und sie verlieren sich in Kämpfen um ihr „Recht“ statt innezuhalten, um voneinander zu lernen und einander in der jeweiligen Einzigartigkeit zu achten.

Hier setzt der „Beziehungs-Unterricht“ an. Als neutrale Person kann ich den einzelnen Menschen dazu anleiten, einen neuen Blickwinkel einzunehmen, das Gegenüber durch eine andere Brille zu betrachten und all das Liebenswerte (wieder) zu entdecken. So wird eine neue, eine andere Kommunikation möglich und die meisten Paare finden wieder zueinander.

Von konkreten Beispielen möchte ich aufgrund der Vertraulichkeit meiner Arbeit absehen, nur so viel: In all den Jahren, in denen ich nun Menschen in Beziehungsambivalenzen unterstütze, hat es danach nur zwei Trennungen gegeben ...

Ihr Workshop ist etwas ganz besonderes auf workshops365.de – Sie bieten ihn in zwei getrennten virtuellen Seminarräumen für Männer und Frauen an. Und, Sie haben bereits Erfahrung mit dieser Verfahrensweise. Wie wird sie von Ihren bisherigen Teilnehmern aufgenommen?

Als ich vor einigen Jahren mit dem „Bleiben oder Gehen?“-Thema startete, arbeitete ich in gemischten Gruppen. Ich ging davon aus, dass Frauen und Männer in der gemeinsamen Thematik nicht nur ihre persönlichen Beziehungsambivalenzen klären, sondern gleichzeitig voneinander lernen könnten. Die Erfahrung hat allerdings gezeigt, dass dies nicht möglich war. Vielmehr kam es dazu, dass die einzelnen Damen und Herren ihre Kommunikationsmuster, die schon in den Beziehungen nicht so richtig funktionierten, untereinander anwandten.

Um den genderspezifischen Ansprüchen an Beziehung und an Kommunikation gerechter werden zu können, habe ich daraufhin die Zielgruppen getrennt und kann auf diese Weise gezielter auf die jeweiligen Bedürfnisse von Frauen und Männern eingehen.

Ihr Slogan lautet „... damit es prima läuft“. Was verbinden Sie im Zusammenhang mit einem Online-Workshop damit? Oder anders ausgedrückt: Wann läuft ein Online-Kurs für Sie prima?

Wenn mein „Bleiben oder Gehen?“-Online-Workshop prima läuft, bedeutet dies, dass sich die Teilnehmer/innen öffnen, ihre Beziehungsgeschichten erzählen, ihre häufig endlosen Versuche zur „Besserung“ beschreiben und ihre Verletzungen artikulieren. Besonders das Letztere klingt auf den ersten Blick sehr traurig. Ich darf allen Leserinnen und Lesern aber versichern, dass in all meinen Online-Workshops - und besonders in dem zum Thema „Bleiben oder Gehen?“ - der Humor nie zu kurz kommt und wir auch viel Spaß miteinander haben. In diesem Sinne lade ich alle Betroffenen herzlich zu einer Teilnahme ein!