

LEBEN

Was aussieht wie ein
lockerer Kochabend
mit Tamara und
Beni (beide r.), ...

PAARTHERAPIE bei Risotto und Panna cotta

... ist eine
Therapie-
Session mit
einem Gespräch
am Esstisch.

Mit **«Luft und Liebe»** will das Therapeutenpaar Tamara Altermatt und Beni Brennwald die Hemmschwelle für Paartherapien senken. Ihre Sessions finden nicht in einer Praxis statt, sondern im Alltag.

SANDRA CASALINI TEXT UND SIGGI BUCHER FOTOS

Die Stimmung in der Küche des kleinen Einfamilienhauses am Stadtrand von Zürich ist locker. Denise (45) und Tamara (37) schnippeln Gemüse, Patrick (37) und Beni (41) kümmern sich um die Guacamole für die Vorspeise. Denise erzählt Tamara von ihrem Job als Doula, also einer Geburtsbegleiterin. Beni fragt Patrick, ob er gern kocht. Alles erscheint wie ein gemeinsamer Kochabend unter Freunden.

Patrick's Antwort auf Beni's Frage lässt allerdings erahnen, dass an diesem Abend nicht locker-flockig über Arbeit, Familie und gemeinsame Bekannte geplaudert wird: Früher hätten sowohl er als auch Denise gern gekocht. «Aber mittlerweile ist das Kochen zur Pflicht geworden.» Mit zwei Kindern im Primarschulalter bleibt kaum Zeit als Paar, gemeinsame Aktivitäten wie eben zusammen kochen sind rar geworden. Das möchten Patrick und Denise ändern.

Die beiden waren auch schon in einer konventionellen Paartherapie. «Aber ich glaube, unkonventionelle Dinge funktionieren besser für uns», sagt Denise lachend. So sind sie und ihr Mann auf «Luft und Liebe» gestossen. Die Paar- und Beziehungstherapeuten Tamara Altermatt und Beni Brennwald haben je eine eigene Praxis, sie in St. Gallen, er in Olten SO, privat sind sie ein Liebespaar. Seit etwa einem Jahr bieten sie mit «Luft und Liebe» gemeinsam Paartherapie-Sessions ausserhalb der Praxis an, zum Beispiel bei Waldspaziergängen oder eben bei den Klientinnen und Klienten zu Hause beim gemeinsamen Kochen.

«Das Paar im Umgang miteinander zu erleben, ist so viel aufschlussreicher als in der Praxis», sagt Tamara. Patrick hat frühere Paartherapien als sehr direkt wahrgenommen. «Du sitzt da und bist dann sehr im Fokus, viele Fragen, wenig Bewegung, wenig Raum, um mal durchzuatmen – und nach 60 bis 90 Minuten darfst du gehen. Das Setting hier fühlt sich viel natürlicher an.» Abende wie dieser enden dann, wenn der Kaffee getrunken und alles gesagt ist. Im Durchschnitt nach drei Stunden, es kann aber auch mal länger dauern.

«Ich hoffe auf jemanden, der die richtigen Fragen stellt. Ich bin in der Kommunikation oft vorsichtig. Gerade bei emotionalen Themen überlege ich sehr genau, was ich wie sage. Ich muss sortieren und sage dann manchmal lieber nichts, als auszusprechen, was falsch ankommt», sagt Patrick zu Beni, während dieser einen Tortilla-Chip in die Guacamole tunkt.

Denise wirft ihrem Mann einen Blick zu, redet dann weiter mit Tamara. Es geht um Kommunikation und Wertschätzung. Der Ofen piept, es wird kurz hektisch. Zwar gehts heute Abend nicht

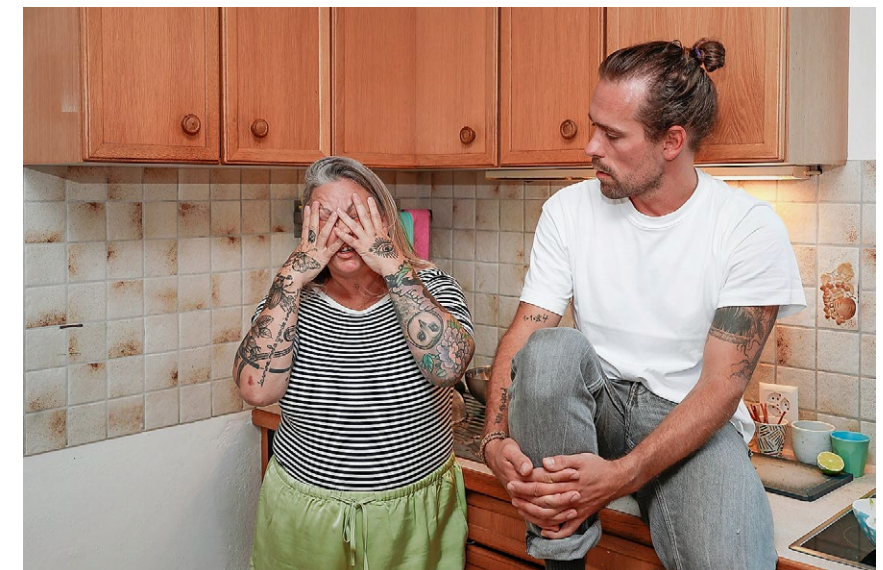


primär ums Essen, aber das Ofengemüse und das Risotto anbrennen lassen will dann doch niemand. Während Denise das Gemüse aus dem Ofen holt, deckt Patrick den Tisch. Jeder Handgriff sitzt, die beiden sind ein eingespieltes Team.

«Ihr kennt einander gut und seid sehr achtsam», sagt Tamara, als sie beim Essen zu viert diskutieren. Es geht darum, gewisse Dinge zu hinterfragen und andere einfach mal stehenzulassen, einander neu zu sehen – aber auch darum, sich eigene Räume zurückzuerobieren, sowohl als Paar als auch persönlich. Im Familienalltag, in dem der Fokus auf den Kindern liegt, ist das gar nicht so einfach. Die Diskussion am Tisch ist lebhaft, je länger der Abend, desto offener erzählen Denise und Patrick.

«Ich hatte nie das Gefühl, dass uns da zwei Therapeuten ausfragen. Tamara und Beni haben echtes Interesse gezeigt – als Menschen, nicht nur als Fachpersonen», sagt Patrick später. Der Unterschied zu Freunden: Sie bohren weiter, wenn nichts mehr kommt. Sie gehen auch dahin, wo es wehtut. «Wir konnten nicht ausweichen, das war gut», sagt Denise. Genau darum gehe es, ►

Patrick und Denise wollen wieder mehr Leichtigkeit in ihrer Beziehung.





Beim Kochen und Essen wird diskutiert. Zwischendurch geht es für das Ehepaar auch mal ans Eingemachte.

◀ meint Tamara: das Paar in die Momente zu begleiten, die schwierig sind, und ihnen dann eine zusätzliche Perspektive anbieten zu können.

Denise geht in die Küche, um das Dessert zu holen. Es gibt Panna cotta. «Ebenfalls ein Experiment – ich habs zum ersten Mal gemacht», sagt sie lachend. **Die Unterbrüche, die durch die Aktivität immer wieder entstehen, empfindet sie nicht als störend.** Im Gegenteil: «Wenn ich zwischendurch mal allein in der Küche bin, habe ich die Gelegenheit, zu reflektieren. Dieser Prozess findet bei einer normalen Therapie erst nach dem Termin statt.»

Zum Kaffee gibts noch ein sogenanntes Wrap-up. Es geht dabei um Grenzen, Orientierung, Sicherheit, Individualität. «Kannst du ab jetzt bitte immer so viel reden wie heute?», fragt Denise augenzwinkernd. Patrick grinst. **Die Stimmung ist locker. Dass nach dem heutigen Abend nicht einfach alle Probleme vom Tisch sind, ist den Eheleuten bewusst.** «Die Theorie ist oft klar, bei der Umsetzung wirds schwieriger», sagt Patrick. Trotzdem hat ihn diese Form von Therapie überzeugt: «Ich glaube, gerade für Männer ist hier die Hemmschwelle viel tiefer, als wenn man in eine

«Ich hatte nie das Gefühl, dass uns da zwei Therapeuten ausfragen»

Patrick über die Paartherapie

Praxis gehen muss. Man bleibt in einer vertrauten Umgebung und hat nicht sofort das Gefühl: Ich sitze jetzt in einer Therapie. Man könnte sich theoretisch jederzeit zurückziehen.»

Das ist Tamara und Beni noch nie passiert: «Wenn wir merken, dass jemand mauert, sprechen wir das an und sind damit schon mitten in den Beziehungsthemen.» Patrick ergänzt: **«Am Ende können wir von den beiden ja nur so viel bekommen, wie wir bereit sind, zu geben.»** Bei der Verabschiedung sind sich alle vier einig: «Wir können uns gut vorstellen, das zu wiederholen. ●

Der Wald als Jungbrunnen? Longevity zum Nulltarif

Mit Hightech und teuren Therapien soll das Leben länger und gesünder werden – Longevity boomt. Im Engadin gibt es den **Kontrast «Waldbaden»**. Was oft belächelt wird, beschäftigt längst auch die Wissenschaft.

KATJA RICHARD

Nein, wir umarmen keine Bäume. Aber ich streiche mit der Hand über die raue Rinde, das zarte Moos, schnuppere an einem Tannenzapfen – und will gar nicht mehr aufhören. Der intensive Duft scheint direkt ins Hirn zu strömen, es ist geradezu berauschend. Die Gedanken beruhigen sich. Zum ersten Mal schaue ich einen solchen Zapfen genauer an: Da sind die Samen, die die Eichhörnchen herausknabbern, das perfekte Muster seiner Schuppen – die grosse heilige Geometrie der Natur eröffnet sich unmittelbar vor meinen Augen.

Willkommen beim Waldbaden. Ein Begriff, der gerne belächelt wird. **Was soll daran besser sein, als einfach zu spazieren, mit dem E-Bike zwischen den Arven durchzuflitzen oder mit Airpods durchs Grün zu joggen?** Gut tut das alles bestimmt auch. «Aber dabei verpassen wir oft, wahrzunehmen, wo wir eigentlich sind», sagt Ursina Dietrich. Einmal pro Woche führt sie Gäste des Hotels Waldhaus Sils in Graubünden durch den Lärchenwald rund um das Hotel – auch Interessierte von ausserhalb sind willkommen.

Dietrich gehört zur Besitzerfamilie des Fünfsternehauses, das bereits in fünfter Generation geführt wird. Von der Schnellebigkeit unserer Zeit scheint das Grandhotel unberührt. Wie

ein Märchenschloss mit Turm und Zinnen thront es auf einem Felsen über Sils-Maria, mitten im Lärchenwald. Der Blick reicht über den Silsersee und hinüber ins Fextal. **Bevor das Hotel gebaut wurde, liess Gründer Josef Giger hier eigens ein Holzgerüst errichten, um Aussicht und Wind zu prüfen.** Seit seiner Eröffnung 1908 ist das «Waldhaus» in Familienhand.

Natur und Kultur gehören seit je zum Haus. Thomas Mann und Albert Einstein waren hier zu Gast, später kamen David Bowie, Gerhard Richter oder Donna Leon. Vom protzigen Bling-Bling des nahen St. Moritz ist wenig zu spüren. Der wahre Luxus liegt in der Umgebung: in der Ruhe und einer Landschaft, die seit Generationen Künstler, Schriftsteller und Berühmtheiten in ihren Bann zieht.

Dazu passt das Waldbaden: simpel, für alle zugänglich – und mit gesundheitlichen Effekten, die zunehmend wissenschaftlich erforscht werden. **Und damit liegt das traditionsreiche «Waldhaus» plötzlich doch mitten im Trend:** Longevity ist das Schlagwort der Stunde – das möglichst lange und möglichst gesunde Leben. Da wird geforscht, vermessen, optimiert – und inzwischen sehr viel Geld ausgegeben.

Gerade das Oberengadin ist dafür ein passender



Berauscht vom Wald: Blick-Redaktorin Katja Richard.



Durch den Wald mit allen Sinnen: Ursina Dietrich bringt den Gästen die Natur näher.

Schauplatz. Wenige Kilometer entfernt traf sich Ende September beim «St. Moritz Longevity Forum» im Luxushotel Suvretta House die internationale Longevity-Szene. Drei Tage Kongress kosteten pro Person 3100 Franken, die Übernachtung nicht inbegriffen. Auf dem Programm standen neue Diagnostik, regenerative Medizin und Hightech.

Im «Waldhaus» beginnt die Suche nach Longevity wesentlich unspektakulärer: vor der Haustür. Wir stehen in einem Kreis, schwingen die Arme, atmen bewusst. Dann gehen wir los: langsam, still und mit wachen Sinnen. Hören, riechen, schauen, fühlen. «Wir üben wieder, was wir als Kinder ganz selbstverständlich gemacht haben», erklärt Dietrich. «Neugierig sein, offen und ganz im Moment – ohne Ablenkung, ohne Ziel.»

Zwischen mächtigen Baumkronen leuchtet der Himmel, unter den Füßen spüren wir weiches Moos, Erde und Blätter. An einer Stelle empfiehlt Dietrich sogar, die Schuhe auszuziehen. «Einmal hatte ich eine Teilnehmerin aus Paris», erzählt sie. «Für sie war es das erste Mal, dass sie den Waldboden unter ihren nackten Füßen gespürt hat. Das sind wunderschöne Erlebnisse, die man miteinander teilt.»

Neu ist es nicht, dass uns der Aufenthalt in der Natur guttut. In Japan hat diese Art des bewussten Aufenthalts im Wald seit 1982 einen Namen: «Shinrin-yoku», übersetzt heisst das so viel wie

«baden in der Waldatmosphäre». Waldbaden kann dort sogar medizinisch verschrieben werden. Einer der Pioniere auf diesem Gebiet ist Qing Li, Umweltmediziner und Immunologe an der Nippon Medical School in Tokio. Seit 2004



Das Hotel Waldhaus Sils liegt am Silsersee, eingebettet zwischen Bergen und Wäldern.

erforscht er, was der Aufenthalt im Wald mit unserem Körper und insbesondere mit unserem Immunsystem macht.

Bäume geben flüchtige Duftstoffe an die Luft ab, sogenannte Terpene. Sie sorgen für den charakteristischen Geruch von Harz, Nadelholz und Kräutern und dienen den Bäumen eigentlich als Schutz vor Pilzen, Bakterien und Schädlingen. Wenn wir durch den Wald gehen, atmen wir diese Stoffe ein. Li stellte bei Versuchspersonen nach

Waldaufenthalten eine erhöhte Aktivität natürlicher Killerzellen fest, die zu unserer Immunabwehr gehören. **Gleichzeitig sanken die Stresshormone. Dass die Duftstoffe dabei eine Rolle spielen könnten, zeigte Li in einem weiteren Experiment:** Er liess das Öl einer japanischen Zypressenart in Hotelzimmern verdampfen. Auch dort wurden die Killerzellen aktiver.

«Inzwischen gibt es Hunderte Studien, die positive gesundheitliche Effekte von Waldaufenthalten zeigen», sagt Dietrich. Viele wurden allerdings mit kleinen Gruppen durchgeführt oder sind nicht langfristig angelegt. Trotzdem sind die Ergebnisse spannend: **«Stresshormone und Blutdruck können sinken, wir entspannen uns, und auch die Psyche kann profitieren.»**

Dietrich betont die Wirkung der Waldluft: «Wir atmen neben den Duftstoffen auch Wasserdampf und Mikroorganismen ein. Bei den Terpenen gibt es sogar Hinweise darauf, dass sie bei der Abwehr von Infektionen helfen könnten, insbesondere in den Atemwegen.» Unmittelbar atmen wir alle tief durch – noch einmal die Lungen füllen, bevor es wieder in die Zivilisation geht. Mein Vorsatz: wenigstens einmal die Woche in den Wald. ●

Info: Waldbaden, jeden Freitag von 10 bis 11.30 Uhr, bis Saisonende am 23. Oktober. Nichthotelgäste bezahlen 30 Franken. Die Reportage wurde vom Hotel Waldhaus Sils unterstützt.