

# «Wir sollten viel öfter streiten»

**Zusammenleben** / Cornel Rimle hat einen Beziehungsratgeber geschrieben, in dem er zur Auseinandersetzung mit sich selber und dem Gegenüber rät.

**BERN** Wenn die erste Verliebtheit vorbei ist, kommt in der Beziehung der Alltag. Und dieser birgt Konfliktpotenzial. Cornel Rimle hat einen Beziehungsratgeber geschrieben (siehe Kasten), der Paare, die in der Krise stecken, begleiten und unterstützen soll.

**Cornel Rimle, sind landwirtschaftliche Paare mehr oder weniger krisenanfällig?**

**Cornel Rimle:** Es gibt ein paar systemische Unterschiede, die Krisen begünstigen könnten: Wohnen und Arbeiten finden z. B. am gleichen Ort statt oder die Nähe zu den Schwiegereltern. Man sollte sie aber nicht

überbewerten. Ich glaube, es hilft den Bäuerinnen und Bauern, wenn sie davon ausgehen, dass sie in dieser Hinsicht nicht anders sind: Menschen haben Bedürfnisse und sie sprechen zu wenig darüber.

**Bevor ich eine Beziehungskrise meistern kann, muss ich erkennen, dass eine im Anmarsch ist. Was sind erste Anzeichen?**

Ich würde sagen, es sind Dinge wie: sich nicht wohlfühlen, sich nicht gehört fühlen, sich nicht geliebt fühlen. Man hat ein Thema, das man zusammen besprechen sollte, aber nicht kann. Es ist also nicht eine Sache der Hef-

tigkeit von Worten, sondern eher eine Empfindungssache.

**Obwohl es kriselt, kann man es gut zusammen haben?**

Auf jeden Fall. Eine Krise beginnt leise. Nach der Verliebtheit kommt ein Punkt, an dem man sich über kleine Dinge zu nerven beginnt. Hier stellt sich die Frage, was nun passiert. Wenn man ehrlich darüber spricht, ist es noch keine Krise. Vielmehr erkennt man: Wir sind unterschiedlich. Eine Krise beginnt dann, wenn man sich nicht mehr aufmerksam zuhört.

**Meinungsverschiedenheiten sind also nicht gleich Krise?**

Im Gegenteil. Ich unterscheide in diesem Zusammenhang gerne zwischen Konflikt und Streitgespräch. Leider ist bei uns das Wort Streit sehr negativ besetzt. Wir sollten viel öfter streiten. Leider setzen wir das häufig mit einem Konflikt gleich. Der Konflikt beginnt erst, wenn die Gespräche destruktiv werden. Wenn wir beispielsweise nicht mehr richtig zuhören, nur noch die eigene Ansicht verteidigen, abwertende Bemerkungen machen usw.

**Ist eine Streitkultur nicht anstrengend?**

Auf jeden Fall. Aber müssen wir nicht in alles, das wir aufbauen, investieren? Ich denke da die Entwicklung des Betriebs. Diese bedingt Arbeit, Zeit und Geld. Wieso sollten wir nicht auch in eine langjährige, glückliche Beziehung investieren? Wenn es gelingt, ist der Gewinn hoch.

**Eine mögliche Krisenbewältigung ist das Time-out. Ist das nicht der Anfang vom Ende?**

Eine Krise muss man sich wie eine Kampfhandlung vorstellen. Beide Partner verletzen einander



Cornel Rimle hat mit seinem Beziehungsratgeber ein Ziel: Beide Partner sollen zu ihrem Glück finden. (Bild Esther Thalmann)

**ZUR PERSON** Cornel Rimle ist Mediator, Coach und Paarberater mit eigener Praxis in St. Gallen. Der gelernte Landwirt berät Bauernfamilien auch im Zusammenhang mit Generationenkonflikten, und er ist Teil der Beratungsplattform «Hilfe und Unterstützung» des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands.

Spannungen hat, weiss es das Dorfsowieso. Und sind wir doch einmal ehrlich, wer am meisten klatscht, hätte vielleicht selber ein Time-out nötig. Alle anderen können es nachvollziehen und denken: Die machen wenigstens etwas.

**Wenn Sie nur einen Ratschlag geben könnten, welchen würden Sie Paaren mitgeben?**

Mein zentraler Ratschlag wäre: Wenn man merkt, dass etwas schwierig ist und man darunter leidet, sollte man darüber reden. Und wenn dies nicht gelingt, sollte man Hilfe in Anspruch nehmen.

**Wann ist es wirklich Zeit zu gehen?**

Der erste Schritt ist eine ehrliche Auseinandersetzung mit mir selber. Vielleicht merke ich dabei, dass ich mich in der Beziehung immer anpasse oder mein Gegenüber mir nicht zuhört, wenn ich meine Bedürfnisse äussere. Das ist dann keine gleichberechtigte Beziehung auf Augenhöhe. Und wenn keine Bereitschaft besteht, das zu ändern – dann ist es Zeit zu gehen.

Esther Thalmann

immer wieder neu. Ein Time-out ist dafür da, dass sich die ganze Situation entspannen kann. Das geschieht individuell: Manchmal reichen getrennte Schlafzimmer, manchmal muss jemand für einige Monate ausziehen. Ich rate ab, aus Kostengründen zu den Eltern zu ziehen. Sinnvoll ist, begleitend eine

Paarberatung zu machen, damit klar wird, was jeder Einzelne will. Wenn man die Kosten eines Time-outs denen einer möglichen Scheidung gegenüberstellt, darf es auch etwas kosten.

**Was ist mit dem Dorfklatsch?**

Der Dorfklatsch ist für mich eine Ausrede. Wenn ein Paar

Das Interview in voller Länge: [www.bauernzeitung.ch/beziehung](http://www.bauernzeitung.ch/beziehung)

## Beziehungsratgeber gewinnen

Cornel Rimle hatte das Bedürfnis, seine Erfahrungen aus seiner Arbeit mit Paaren in Krisensituationen aufzuschreiben: «Nach einem Saunabesuch begann es einfach so aus mir herauszusprudeln.» Was als eine persönliche Weiterentwicklung seiner Arbeit begann, wurde im Laufe der Zeit zu einem Buchprojekt, das zweieinhalb Jahre dauerte.

**Zum Glück finden**

Mit seinem Beziehungsratgeber will Cornel Rimle nicht um jeden Preis eine Trennung vermeiden. Ziel des Buches ist es, dass beide Partner zu ihrem Glück finden. Mit Übungen aus seinem Beratungsalltag will er Paare in der Krise weiterbringen. Das Augenmerk legt er dabei auf den Ausstieg aus der Konfliktspirale.

**Mitmachen und gewinnen**

Die BauernZeitung verlost drei Exemplare «Beziehungskrise meistern! Tennen oder blei-

ben?». Mitmachen kann man via folgendem Link, Teilnahmeabschluss ist der 15. November (Mitternacht). [et](http://et)

Hier geht es zur Verlosung: [www.bauernzeitung.ch/beziehungsratgeber](http://www.bauernzeitung.ch/beziehungsratgeber)

Cornel Rimle, «Beziehungskrise meistern! Tennen oder bleiben?», Beobachter Edition, 224 Seiten, Fr. 39.–.



(Bild zvg)

## BÄUERINNENKÜCHE

### Capuns aus dem Ofen

**Zubereiten:** zirka 30 Minuten  
**Backen:** zirka 35 Minuten  
Für 4 Personen

Ofenfeste Form von zirka 2,5 l Inhalt  
Butter für die Form  
500 g Schnittmangold

**Teig**

350 g Mehl  
1 TL Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
3,5 dl Milch  
3 Eier  
1–2 Handvoll Peterli, fein gehackt  
1 Schalotte, fein gehackt  
100 g Salsiz, fein gewürfelt  
75 g Bündner Bergkäse, gerieben

**Guss**

1,8 dl Saucehalbrahm  
75 g Bündner Bergkäse, gerieben  
Pfeffer

1. Mangold in siedendem Salzwasser knapp weichkochen. Herausnehmen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Teig: Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mischen. Mehl



- mit Milch anrühren. Eier, Peterli und Schalotte darunter rühren. Salsiz und Käse beifügen, kurz kneten.
3. Ofen auf 180°C Heiss-/Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200°C).
4. Abwechselnd und lagenweise Mangold und Teig in die bebutterte Form schichten. Mit Mangold abschliessen.
5. Guss: Saucehalbrahm über den Mangold giessen, mit

Käse bestreuen, würzen. Gratin im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten gratinieren. Herausnehmen, heiss servieren.

**Tipp:** Gratin vorbereiten und bis zum Gratieren zugedeckt kühl stellen. Die Backzeit verlängert sich dadurch um 5–10 Minuten.

[www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

## BUCHTIPP

### «Bauer sanft, 46, sucht junge Frau ...»

**B**auer, sanft, sechsundvierzig, sucht junge Frau, die das Land liebt: So lautet der Text einer Annonce, die Paul, Landwirt in der französischen Auvergne, aufgegeben hat. Der Junggeselle aus dem Kaff namens Fridières will nicht wie seine beiden Onkel enden, die durchaus vergnügt, aber ledig auf dem Hof leben.

Paul hat Erfolg mit seinem Inserat. Es stösst bei der 37-jährigen Annette aus dem kühlen und ziemlich tristen Norden des Landes auf ein offenes Herz. Sie bringt allerdings nicht nur den elfjährigen Sohn Éric mit, sondern auch einigen Ballast in Form einer gescheiterten Beziehung mit einem gewalttätigen Alkoholiker, der auch der Vater ihres Sohns ist. Diese Erlebnisse sind traumatisch und scheinen immer wieder auf im Laufe der Geschichte, die Marie-Hélène Lafon in nüchternem und gerade deshalb sehr einnehmendem Stil schildert.



(Bild pd)

Aber auch die neue Umgebung ist für die industriestädtisch geprägte Annette nicht ohne. In der tiefen französischen Provinz hat man nicht auf die beiden Neuankömmlinge gewartet. Beziehungsweise man wartet hier geradezu auf Ausrutscher

der neuen Hofbewohner. Namentlich die nicht sonderlich weit-offenen Onkel und die Schwester des Betriebsleiters, die ebenfalls ledig auf dem Betrieb logiert.

Erschwerend kommt hinzu, dass weit ab von Nachbarn und Dorfleben nur wenige Alternativen für das Sozialeben vorhanden sind. Ungeachtet dessen findet das junge Paar einen Weg und dank dem Hofhund Lola hat auch Éric bald eine Freundin. Wer aber von der Lektüre eine Schmalz- Happy Ende à la Rosamunde Pilcher erwartet, kommt bei Marie-Hélène Lafon nicht auf die Rechnung. Wer hingegen eine lebensnahe, zeitweilen traurige aber immer wieder auch mit feinem Humor versehene Schicksalsgeschichte sucht, sehr wohl. **akr**

Marie-Hélène Lafon: Die Annonce, übersetzt aus dem Französischen, Rotpunktverlag, 170 Seiten, Fr. 26.–.