

## St. Galler Paarberater und Buchautor Cornel Rimle: Er sieht in fast jeder Krise eine Chance

**Früher hat der gelernte Agronom Cornel Rimle Bauern beraten, heute hilft er Paaren aus der Krise. Und schreibt in seinem neuen Buch: Wer sich zu schnell trennt, verpasst eine Chance, sich weiterzuentwickeln.**

Diana Hagmann-Bula 14.11.2020, 05.00 Uhr



Weiss, was unglücklichen Paaren fehlt: der St. Galler Cornel Rimle mit seinem im Beobachter-Verlag erschienen Ratgeber «Beziehungskrise meistern – Trennen oder bleiben?».

Bild: Tobias Garcia

Begonnen hat es in der Sauna. Für den Paarberater Cornel Rimle ein Ort, an dem Gedanken nach oben kommen, für die im Alltag keine Zeit bleibt. Plötzlich waren da diese Ideen zu einem Buch. Statt weiter zu schwitzen, stand er auf, holte Papier und Stift und schrieb sie nieder.

Das war vor zwei Jahren. Im Oktober nun ist sein Buch erschienen. Rimle hatte das Manuskript mehreren Verlagen geschickt, der Beobachter-Verlag zeigte sofort Interesse. «Beziehungskrise meistern» ist ein Ratgeber für Paare, die enttäuscht, verärgert, verletzt, eingeengt sind, die sich streiten. Die reden müssten und es nicht können. Gehen oder bleiben, fragen sie sich.

Während der Zürcher Schriftsteller Thomas Meyer vor drei Jahren unglückliche Paare in seinem Buch aufforderte, sich zu trennen, bleibt Rimle optimistisch. Er ist überzeugt:

«Früher blieb man manchmal zu lange zusammen, heute geht man oft zu schnell.»

Rundherum andere Trennungen, viele Optionen im Zeitalter des Onlinedatings, dazu der unrealistische Wunsch, dass die erste Verliebtheit für immer bleibt, sieht er als Gründe.

## **Reden, wenn nötig gemäss Agenda**

Das Verliebtsein ist ein Geschenk. Ist es aufgebraucht, beginnt die Arbeit. Die Schmetterlinge im Bauch sind weg, die Vorwürfe und Diskussionen da. Du gehst nicht auf meine Wünsche ein! Du hast keine Zeit für mich! Du lässt die Klopapierrolle immer leer zurück! Der 57-Jährige sagt:

*«Beziehungen, in denen man sich von Anfang an mit dem Verschiedensein auseinandergesetzt hat, halten dann eher.»*

In Rimles Praxis in St. Gallen sitzen Paare aus allen Berufsgruppen, Paare im Pensionsalter, aber auch Junge, die vor der Hochzeit stehen. «Reden, aber ehrlich», rät er ihnen allen. Leichter gesagt als getan: Im Konflikt werden Menschen hart, sind kaum zu Kompromissen bereit. Liebe ich ihn noch oder schon nicht mehr? Diese Frage neutral zu beantworten, fällt in der Krise schwer. Rimle hilft den Paaren, sorgfältig hinzuschauen, Stolpersteine zu entdecken, herauszuschälen, warum sie einst zusammengekommen sind.

Den anderen nicht ändern wollen, empfiehlt er. «Das Paar nimmt auch nicht an einer <Arena>-Sendung teil, wo einer recht hat, der andere unrecht.» In einem guten Gespräch findet man heraus, weshalb das Gegenüber tickt, wie es tickt. Wie es ihm geht, was ihm fehlt. «In guten Zeiten tauschen sich Paare automatisch aus, in schwierigen Zeiten müssen sie dafür einen Termin in der Agenda markieren», sagt Rimle.

Danach machen sie im besseren Fall einen Schritt aufeinander zu, im schlechteren Fall verschlimmert sich die Situation. Rimle nennt ein Beispiel: Sie stört sich, dass er sich unsorgfältig kleidet. Der Mann könnte nun seine Selbstliebe verbessern, mehr Wert auf sich und sein Aussehen legen. Sie könnte an ihrem Fremdschämen arbeiten, sich nicht über ihn definieren. «Wer zu schnell aufgibt, verpasst auch die Chance, sich weiterzuentwickeln.»

## **Die Trennung kann auch eine Form von Liebe sein**

Der Paarberater ermuntert andere, zu reden, zu bleiben, es noch einmal zu versuchen. Selbst ist er aber geschieden. «Wenn man merkt, dass man mit einem Menschen trotz aller Beziehungspflege und Klärungsversuche nicht mehr glücklich werden kann, muss man sich trennen.» Dieser Schritt könne in diesem Fall auch Liebe bedeuten: Weil man sich sonst zu sehr verletzen würde, zu sehr einschränken.

Rimle lebte früher mit seiner Familie auf einem Bauernhof in Häggenschwil. Er war dort aufgewachsen, hatte ihn später von seinen Eltern übernommen, führte ihn mit einer weiteren Familie. Als seine Beziehung in die Krise stürzte, habe er verstehen wollen, was da passiert. «Daraus ist ein zweiter Berufsweg geworden.» Für Menschen interessiert habe er sich schon immer, betont er. Rimle sass im Vorstand von Bio Suisse, begleitete Landwirte auf ihrem Weg zum Knospe-Label. Diese Kontakte habe er immer geschätzt.

Vor 16 Jahren hat er mit Ausbildungen in Coaching, Mediation und Paarberatung begonnen, vor 13 Jahren eröffnete er eine eigene Praxis. Seinen Klienten gibt er mit auf den Weg: Ein grosser Teil des Glücks liegt darin, sich selber besser zu spüren, und das seiner Umgebung mitteilen zu können.

*«Genau dabei haben Männer Nachholbedarf. Viele denken zu wenig über ihre Gefühle nach.»*

Rimle bezeichnet sich als gleichberechtigten Vater, die Kinder (unterdessen 23, 25, 27 und 29 Jahre alt) seien nach der Scheidung halb bei ihm, halb bei ihrer Mutter gross geworden. Im Forum Mann setzte er sich als Präsident für Männer und deren Emanzipation ein.

*«Leider steht die grosse Masse der Männer noch zu wenig hinter uns.»*

Nach zehn Jahren gab er das Präsidium ab, berät Männer aber weiterhin im Auftrag des Vereins. «In der Paarberatung erlebe ich Männer sehr offen für Veränderungsprozesse.»

Heute wohnt Rimle in einer Stadtwohnung in St. Georgen. Er lebt mit der neuen Frau an seiner Seite abwechslungsweise eine Woche als Paar, eine Woche als Patchworkfamilie, dann wenn die beiden «Bonuskinder» daheim sind. «Mit dem Begriff Stiefkinder kann ich nicht viel anfangen, ich verwende lieber diesen vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul geprägten Ausdruck.» Weil dieser zeige, dass mit der neuen Beziehung etwas dazu komme und sie nicht die erste Familie konkurrenzieren.

### **Lockere Tage und ein neues Hobby**

Seit er das Manuskript für sein Buch abgegeben hat, hat Cornel Rimle wieder mehr Zeit. Zeit für lockere Tage. Er sei ein Gegner von einem anstrengenden, hektischen Arbeitsleben bis 65. Und dann ist von einem Tag auf den anderen Schluss mit dem Beruf und seinen ganzen Verpflichtungen. «Ich bin für stimmiges, kontinuierliches Herunterfahren.»

Den Hof hat der 57-Jährige vor ein paar Monaten seinem ältesten Sohn und dessen Frau übergeben. An Spitzentagen hilft er noch aus, manchmal hütet er die Grosskinder. Sein Beruf sind jetzt die Paarberatungen. Und gerade hat er ein neues Hobby begonnen. Er fährt nun Surfski, eine Art Kajak, bei dem man nicht im, sondern auf dem Boot sitzt. «Damit ich den Bodensee länger geniessen kann. Von Februar bis November.»