

GESUND & LEBEN

IN NIEDERÖSTERREICH



Kraftquelle

Getreide tut dem Körper viel Gutes

Gesundheitsbewusst

Wie Kinder und Jugendliche einen gesunden Lebensstil erlernen

Kur & Reha-Spezial

Großes Extra zu Gesundheitsvorsorge Aktiv, Kur & Reha

Seite an Seite

Hochzeit: ein Ja fürs ganze Leben



Vor 31 Jahren gaben sich Christa und Leo Hochpöchler das Ja-Wort. Gemeinsam erlebte das Ehepaar Höhen und Tiefen – und ist heute glücklicher denn je.



Seite an Seite

Eine Hochzeit steht im Leben eines Paares nicht nur für ein rauschendes Fest: Sagen Liebende „Ja“ zueinander, übernehmen sie Verantwortung und geben sich in guten wie in schlechten Zeiten Sicherheit.



Dr. Norman Schmid, klinischer- und Gesundheitspsychologe in St. Pölten

Christa und Leo Hochpöchler sind Mitte Zwanzig, als sie sich das erste Mal auf einer Party treffen. Leo stammt aus Waidhofen/Ybbs, Christa aus dem etwas weiter entfernten St. Georgen/Ybbsfelde. Beide spüren schnell, dass das zwischen ihnen etwas Besonderes ist: „Wenn man von einem Lebensmenschen sprechen kann, wenn man den sieht, dann spürt man das“, erinnert sich der heute 57-Jährige. Kurz nach ihrem Kennenlernen werden die beiden ein Paar. Wenig später geht Christa nach Nürnberg, um dort als Sekretärin zu arbeiten. Die beiden Mostviertler führen eine Fernbeziehung, bald darauf erwartet das Paar sein erstes Kind, einen Sohn. Eine Woche vor dem errech-

neten Geburtstermin heiraten Christa und Leo. Es ist der Beginn einer Ehe, die seit 31 Jahren Bestand hat.

Beziehung wird stabiler

Ob im Freundeskreis, der eigenen Familie oder in den sozialen Medien: Es scheint, als würden es wieder mehr Paare wagen, gemeinsam vor den Traualtar zu treten. Das belegt auch die Statistik: Gingen im Jahr 2007 noch knappe 36.000 Paare den Bund der Ehe ein, gaben sich zehn Jahre später bereits knappe 45.000 Paare das Ja-Wort, 3.000 davon im Ausland. In Niederösterreich heirateten 2017 etwa 8.100 Paare, 2007 waren es noch knapp 7.000 Paare. In einer Zeit, in der Schei-

dungen zum Alltag gehören, erlebt die Hochzeit eine wahre Renaissance. Warum wagen wieder mehr Menschen den Schritt vor den Traualtar? Eine Hochzeit verändere mehr als die meisten Paare glauben, sagt Dr. Norman Schmid, Klinischer- und Gesundheitspsychologe in St. Pölten. Vor allem die Bindung zueinander wird anders: „Die Beziehung wird enger, stabiler und es herrscht mehr Vertrauen. Und man fühlt mehr Verantwortung für den Partner und die Beziehung“, erklärt der Psychologe. Auch die Darstellung nach außen – „Wir gehören zusammen“ – wird durch die Hochzeit verstärkt. Nicht nur das Verheiratetsein, sondern auch die Hochzeit an sich sei wichtig für die Menschen, sagt Schmid: „Die Hochzeit ist ein Ritual und Rituale machen etwas mit uns. Das kann für die Beziehung wertvoll sein.“ Die Tatsache, dass wieder mehr Paare heiraten, sei vor allem dem Bedürfnis nach Sicherheit geschuldet, sagt Schmid. In einer schnellen, dynamischen Welt kommt man besser zurecht, wenn man ein sicheres Zuhause hat, von dem aus man die Welt entdecken kann. Traditionelle Werte wie die Ehe erleben dadurch eine neue Blütezeit.

Wertschätzung & Toleranz

Leo Hochpöckler geht damals, vor 31 Jahren, ganz traditionell vor Christa auf die Knie und hält um ihre Hand an. Zu heiraten, erzählt Christa, sei ihnen beiden wichtig gewesen. Die beiden wollten auf diese Art und Weise ausdrücken, dass sie zusammengehören. Und trotzdem hat Christa nicht das Gefühl, dass die Heirat etwas geändert hat: „In einer guten Partnerschaft muss auch jeder für sich alleine sein können. Ich muss mein Leben auch alleine schaffen. Und er auch.“ Alleine ist die Frau in den vergangenen Jahrzehnten oft, denn Leo verbringt beruflich viele Jahre vorwiegend im Ausland. Christa zieht währenddessen die beiden Söhne auf. Für Christa ist diese Zeit nicht immer einfach, denn der jüngste Sohn hält die Familie nächtelang wach. Die spärliche gemeinsame Zeit versucht das Paar dann zu genießen: Dank der Großeltern im Haus begleitet Christa ihren Mann immer wieder auf Dienstreisen. Japan oder Südafrika bereisen die beiden zu zweit; nach Leos dienstlichem Einsatz hängen sie meist noch ein paar Tage an. Wertschätzung und Toleranz habe ihre Beziehung über all die Jahre geprägt, resümiert die 57-Jährige. Und die Tatsache, dass sie über alles reden können.

Muss nicht alles teilen

Eine offene und ehrliche Kommunikation nennt auch Norman Schmid, wenn es um ein „Geheimrezept“ für eine gelungene Ehe geht: „Es ist wichtig, an einer Beziehung zu arbeiten, sich auszutauschen und den anderen teilhaben zu lassen. Und sich zu fragen, wie es einem miteinander



geht.“ Er sei immer wieder erstaunt, fügt der Psychologe hinzu, wie wenig manche Paare übereinander wissen. Wichtig ist vor allem auch gemeinsam verbrachte Zeit inmitten von Job, Haushalt und Kindern. Dabei muss man nicht zwangsläufig bis nach Japan reisen – ein Glas Wein am Abend oder ein gemeinsames Frühstück holt das Paar aus seinem Alltagstrott und gibt Platz für Zeit, die nur der Beziehung gehört. Verschmilzt man als Paar jedoch zu einer Art „Symbiose“ und verbringt nur mehr Zeit miteinander, ist das zu viel des Guten: „Man muss nicht alles teilen, man muss dem anderen auch seinen Freiraum lassen und darf seine eigene Identität nicht aufgeben“, sagt Schmid. Wer seine eigenen Hobbys und Interessen pflegt, hat am Ende des Tages etwas, das er dem Partner erzählen kann.

Hochzeitsfotografin Dorelies Hofer aus Gumpoldskirchen hat dieses Paar an ihrem besonderen Tag in Ladendorf begleitet. Ihr ist es wichtig, dem Brautpaar beim Fotografieren Zeit zu lassen, damit die beiden diese besonderen innigen Momente rund um die Trauung genießen können. www.dorelieshofer.com

GESUND & LEBEN Tipp

PROMOTION



Finde die passende Hochzeitslocation

Wie das LISZT – Weingut Heurigen. Manufaktur in Leithaprodersdorf, mit romantischem Gewölbekeller, Weingarten und Garten – oder einer aus über 2.000 weiteren traumhaften Hochzeitslocations auf www.hochzeits-location.info



GESUND&LEBEN-Fotograf Philipp Monihart aus Eggendorf bei Paudorf liebt es, Paare und ihre Familie und Freunde so lebendig ins Bild zu setzen, dass man die Freude spürt. Denn so kann er die besondere Stimmung in ihren vielen Facetten einfangen.
www.charakter.photos

Wichtig ist es, auch die Lebenswelt des anderen – also Hobbys oder Freunde – ernst zu nehmen.

Konflikte gehören dazu

Ihre gute Gesprächsbasis kommt Leo und Christa auch zugute, wenn sie sich uneinig sind. Echte Krisen kennen sie nicht – es kracht meist nur einmal im Jahr, sagt Christa. Konflikte, sagt Norman Schmid, gehören zu einer Partnerschaft. Diese Konflikte auszutragen, gemeinsam zu diskutieren und zu debattieren, müssen Partner lernen. Dabei gilt aber eines: „Man sollte nicht alles auf eine Waagschale legen und aus einer Mücke einen Elefanten machen. Manches kann man auch ignorieren.“ Das kennt auch Christa Hochpöchler:

„Ich rege mich nicht über Socken auf, die herumliegen. Mein Mann macht dafür täglich das Bett.“ Gibt es Redebedarf, sollte das nicht vor dem Schlafengehen geschehen. Besser ist es, das Gespräch auf das Wochenende zu verschieben, um aufmerksam zuzuhören und ganz klar zu kommunizieren. Überlegt man dann gemeinsam, wo man hinmöchte und wechselt sich bei den Kompromissen ab, überlebt eine langjährige Beziehung auch Krisen. Kriselt es bereits, dann rät Schmid, nicht zu lange zu warten, um sich professionelle Unterstützung mittels Paartherapie zu holen. Denn dann ist die Chance größer, dass noch nicht so viel zerbrochen ist.

Ein Name für alle

Ein großer Meilenstein für ein Paar ist es, wenn das gemeinsame Kind auf die Welt kommt und aus dem Paar eine Familie wird. Christa erinnert sich daran, wie es war, ihrem Partner zuzusehen, wie er mit dem Kind umgeht. Christa und Leo heiraten gerade noch vor der Geburt ihres Kindes – viele Elternpaare leben heutzutage jedoch ohne Trauschein. Für Kinder mache es keinen Unterschied, ob ihre Eltern verheiratet sind oder in einer Partnerschaft leben, erklärt Schmid. Lediglich beim Eintritt in die Schule kann es ein Thema werden – nämlich dann, wenn sich die Kinder untereinander vergleichen. Handelt es sich um eine stabile Beziehung, in der die Eltern



Gerald Lechner und seine Frau, Wedding Planerin Sonja, aus St. Pölten sind leidenschaftliche Hochzeitsfotografen und haben dieses Paar in den Kittenberger Erlebnisparks ins Bild gesetzt. Sie selbst haben vor 15 Jahren in kleinen Booten am Lunzer See geheiratet. „Heute sagen wir oft zu Brautpaaren, dass die Heirat der Beginn einer wundervollen gemeinsamen Reise ist, der erste Schritt sozusagen.“
www.fotografundfee.at