

„Liebe ist eine Aktivität“

Wie aus einer Jugendliebe eine glückliche Beziehung wird, zeigen Sabine und Roland Bösel. Sie sind nicht nur Paartherapeuten, sondern auch seit fast vierzig Jahren ein Paar. Eine Geschichte über Beziehungswünsche, den falschen Partner und die Realität.

Text: Edit Rainsborough



Therapeuten in Therapie: Sabine und Roland Bösel wissen, wie Liebe hält.

Foto: Simon Rainsborough

Wiener Journal

Das Magazin der WIENER ZEITUNG
5. Februar 2016



Liebesbeweis

Hätte uns auch gut gefallen

ALTERNATIVE TITELSEITE

Foto: CC

ZITIERT

„Wenn man den Satz ‚Ich liebe dich‘ als Kind nie gehört hat – wie soll man ihn dann sagen können?“

Roland Bösel

Seite 11



Foto: CC

„Alle Beziehungen, die länger als sechs Monate dauern, weisen auf eine Seelenverwandtschaft hin.“

Alles, was Roland Bösel sich von einer Beziehung erträumt hat, ist nicht eingetroffen, erzählt er bei unserem Gespräch. Und doch ist er mit seiner Ehefrau Sabine, die er 1977 kennengelernt hat, bis heute glücklich verheiratet. „Alle Beziehungen, die länger als sechs Monate dauern, weisen auf eine Seelenverwandtschaft hin“, sagt Roland Bösel. Er weiß es aus Erfahrung. Aus der persönlichen, wie auch aus der Erfahrung als Paartherapeut. Die Beziehung zu seiner Frau, mit der er seit 31 Jahren verheiratet ist, begann als typische Jugendliebe. Mit Schmetterlingen im Bauch, Rendezvous und der baldigen Feststellung, dass ein Zusammenbleiben unmöglich war. Sie stritten, trennten sich, versöhnten sich und trennten sich wieder und konnten doch nicht ohne einander. Eigentlich sollte Roland Bösel eine Fleischerstochter heiraten und den elterlichen Betrieb übernehmen. „Das wichtigste bei uns Zuhause war das Unternehmen“, erzählt er. In Sabines Elternhaus war Bildung das wichtigste. Sabine sollte einen Intellektuellen heiraten. Ein Unternehmer, der immer nur arbeitet, kam für Sabines Mutter nicht in Frage. „Was du im Kopf hast, das kann dir keiner nehmen“, lautete der Leitspruch ihrer Familie. Verschiedene, scheinbar nicht zusammenpassende Welten.

Verschieden Welten

„Man hat immer so seine Vorstellungen, wie die Liebe sein muss. Und es ist auch gut, dass man Visionen hat, doch es braucht auch die Bereitschaft, zu sagen, das lasse ich jetzt los“, erzählt Roland Bösel. Unbewusst habe er sich an das

Modell seiner Eltern gehalten. „Unbewusst aber habe ich mir auch die falsche Frau dafür ausgesucht“, verrät er mit einem Lächeln. Sabine studiert Psychologie. Roland übernimmt das elterliche Unternehmen. Sie streiten viel, doch eine Paartherapie kommt für Roland nicht in Frage. Schließlich lässt er sich zu einem Kurs für autogenes Training überreden. Er war der Meinung: „Wenn ich mich entspannen kann, kann ich auch mehr arbeiten“. Roland Bösel holt beim Gespräch aus und erzählt, dass sein erster Satz als Kind „Roland hat viel Arbeit“ lautete und wie seine Tanten von dem tüchtigen kleinen Roland begeistert waren. Arbeiten war eben schon immer seine Welt. Als sie einmal die einzigen Teilnehmer beim Kurs waren – „wir hatten wieder einmal gestritten wie so oft“ – schlug die Kursleiterin, die selbst auch Therapeutin war, vor, eine Paartherapie-Stunde zu machen. Danach beschlossen sie „ihr Thema“ gemeinsam zu klären und heirateten!

Flucht in die Affäre

„Das Heiraten habe ich sehr ernst genommen“, sagt Sabine Bösel, „meine Eltern waren ja geschieden“. Sie wollte es richtig machen. Nach der Geburt ihres ersten Kindes, waren beide zwar „glücklich und beseelt“, wie sie sagen, dennoch rutschten sie in eine tiefe Beziehungskrise. „Wir waren uns sicher, zu sicher und haben uns gehen lassen“, erzählt Sabine Bösel. Er hatte die Firma, sie die Psychologie. „Wir haben es gar nicht gemerkt, wie sehr wir auseinanderdriften.“ Roland Bösel ist mit seinem Unternehmen verheiratet. „Da war es nur zu >

> verständlich, dass ein anderer Mann in Sabines Leben Platz finden konnte, der ihr – im Unterschied zu mir – wirklich zugehört hat“, erzählt Roland Bösel. „Ein paar Monate später war es mit umgekehrten Vorzeichen und ich hatte eine Affäre. Uns war klar, dass es so nicht weitergehen kann.“ Schließlich begannen beide eine zwei Jahre dauernde Paartherapie.

„Eine Beziehung ist – neben einem Kind – die engste Form, um wirklich an seine tiefsten Muster zu gelangen. Da sind die Meisten von uns sehr einsam“, sagt Roland Bösel. „Liebesbeziehungen haben viel mit unserer Geschichte zu tun. Dabei ist der falsche Partner meistens der Richtige. Denn der Partner, wie auch die Kinder, drücken die richtigen Knöpfe“, erklärt er.

In ihrem Buch „Leih mir dein Ohr, ich schenk dir mein Herz“ beschreiben die Bösel die sogenannte „90-10-Regel“. Also zu 90 Prozent haben Irritationen in der Beziehung mit der eigenen Geschichte zu tun und nur zu zehn Prozent mit der aktuellen Beziehung. Zum Beispiel wenn der Partner ein notorischer Zuspätkommer ist. Es stellt sich dabei nicht nur die Frage: Warum tut der andere das? Ebenso sollte man sich fragen: Warum stört mich das? Eine Reise in das Land des anderen, könnte Licht ins Dunkel bringen.

Nach einer Psychotherapie-Ausbildung arbeiten Sabine und Roland Bösel mittlerweile seit über 20 Jahren als Paartherapeuten und seit über zehn Jahren als Imago-Therapeuten. Die Idee von Imago ist, dass wir uns unsere Partnerin, unseren Partner nicht zufällig aussuchen. Man verliebt sich zumeist in einen Partner, der ähnliche, positive wie negative, Erfahrungen in seinem Leben gemacht, jedoch andere Strategien, sogenannte Überlebensmuster, entwickelt hat, um damit umzugehen. Die einen reagieren beispielsweise auf Liebesentzug mit Distanz, die anderen mit zu viel Nähe. Wenn diese Überlebensmuster erst einmal aufgedeckt sind, ist man in der Lage, den anderen zu verstehen.

Miteinander reden

Die Bösel, so erzählen sie, haben viel durchgemacht, viel gestritten, sich getrennt und immer wieder versöhnt. „Es war hochdramatisch“, sagt Sabine Bö-

*„Es war nur zu verständlich,
dass ein anderer Mann
in Sabines Leben
Platz finden konnte, der ihr
– im Unterschied zu mir –
wirklich zuhörte“.*

sel. „Streiten ist wie Tetris, wenn sie mit dem einen Thema fertig geworden sind, kommt das nächste“, findet Roland Bösel. Doch Konflikte sind auch eine Chance zur Weiterentwicklung.

Heute reden die beiden nicht mehr dauernd über ihre Beziehung. „Das ist ja fad“, sprudelt es aus Sabine Bösel heraus. Aber streiten können sie immer noch. „Beim letzten Streit vor Weihnachten“, erzählt Roland Bösel, „hat sie mich angebrüllt und ich bin nur dageessen und dachte, jetzt bloß nichts sagen. Sabine brüllte 'Jetzt sag doch was! Warum sagst du nichts? Du weißt doch, wie das ist. Du hast jahrelang gesagt, ich sag nichts.' Das war interessant.“

Doch bei den Streitereien heute geht es nicht mehr um die selbstgemachten Probleme. Sie entladen ihre Energien und lachen auch bald wieder darüber, wie fein sie gestritten haben. „Streiten, beziehungsweise den anderen anschreien, heißt so viel, wie: ‚Du bedeutest mir so viel, ich habe die Verbindung verloren, ich habe einen Protest.‘ Wut ist eine Form des Protests“, erklärt Roland.

Auswege

Hat sich im Laufe der Zeit genügend Beziehungsfrust angesammelt, oder ist einfach nur der Alltag eingeebnet, gibt es tausend Gründe, um nicht miteinander zu reden. „Pro Tag sprechen Paare meist nur zwei bis fünf Minuten über Persönliches“, schreiben die Bösel in ihrem Buch. Den Rest der Zeit beschränke man sich auf Organisatorisches, Streit oder Machtkampf. Jeder für sich sucht nach einem Weg, einem Ausweg, um die eigene Gefühlsharmonie wiederherzustellen. Ob dieser Ausweg eine Trennung oder Scheidung ist, ob es ein Flüchten in eine Affäre ist oder die ganz alltägliche Flucht in zu viel Arbeit oder zu viel Alkohol >



„Und, wie war dein Tag?“ – Kommunikation ist das Um und Auf glücklicher Partnerschaften.
Foto: Hulton-Deutsch Collection/Corbis

Anzeige

Vortrag vom „Rebell gegen den Krebs“

Professor Dr. med. Klaus Maar, praktizierender Mediziner und Buchautor (u.a. „Rebell gegen den Krebs“) geht neue Wege in der Krebstherapie. Am 26. Februar 2016 stellt er im Wiener Raiffeisen Forum (Saal Wien) im Rahmen eines kostenfreien Vortrags seine „Biologische Krebsintensivtherapie“ vor. Prof. Maar ist ausgebildeter Schul- und Naturheilmediziner und ehemaliger Direktor der Urologischen Universitätsklinik Düsseldorf. Die fehlenden schulmedizinischen Erfolge (jeder vierte stirbt an Krebs) bewogen ihn vor einiger Zeit jedoch dazu, eine eigene Tagesklinik zu lungsansätze anzuwenden. Sein einmaliges Konzept: Die Bündelung konventioneller, schulmedizinischer Therapien mit der von ihm entwickelten „Biologischen Krebsintensivtherapie“ nach Maar®. Dabei bekämpft er den Krebs an verschiedenen Fronten gleichzeitig: Mit bioelementaren Maßnahmen, hochdosierten Mistelinfusionen und der Wärmetherapie (Hyperthermie) sorgt er zum einen dafür, dass Tumorzellen, Metastasen und Micrometastasen beschädigt und abgetötet werden. Ergänzend stärkt er das körpereigene Immunsystem der Patienten mit Vitamin- und Mineralstoffinfusionen.

Eckdaten zum kostenfreien Vortrag:

Hoffnung gegen Krebs, Samstag, 26.02.2016, 17.00 Uhr,
Raiffeisen Forum (Saal Wien),
Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien

Online-Anmeldung und mehr Informationen unter:
www.hoffnung-gegen-krebs.de

BÜCHER

Sabine und Roland Bösel
(gemeinsam mit Daniela
Pucher): **Leih mir dein Ohr
und ich schenk dir mein Herz.
Wege zu einer glücklichen
Liebesbeziehung.**

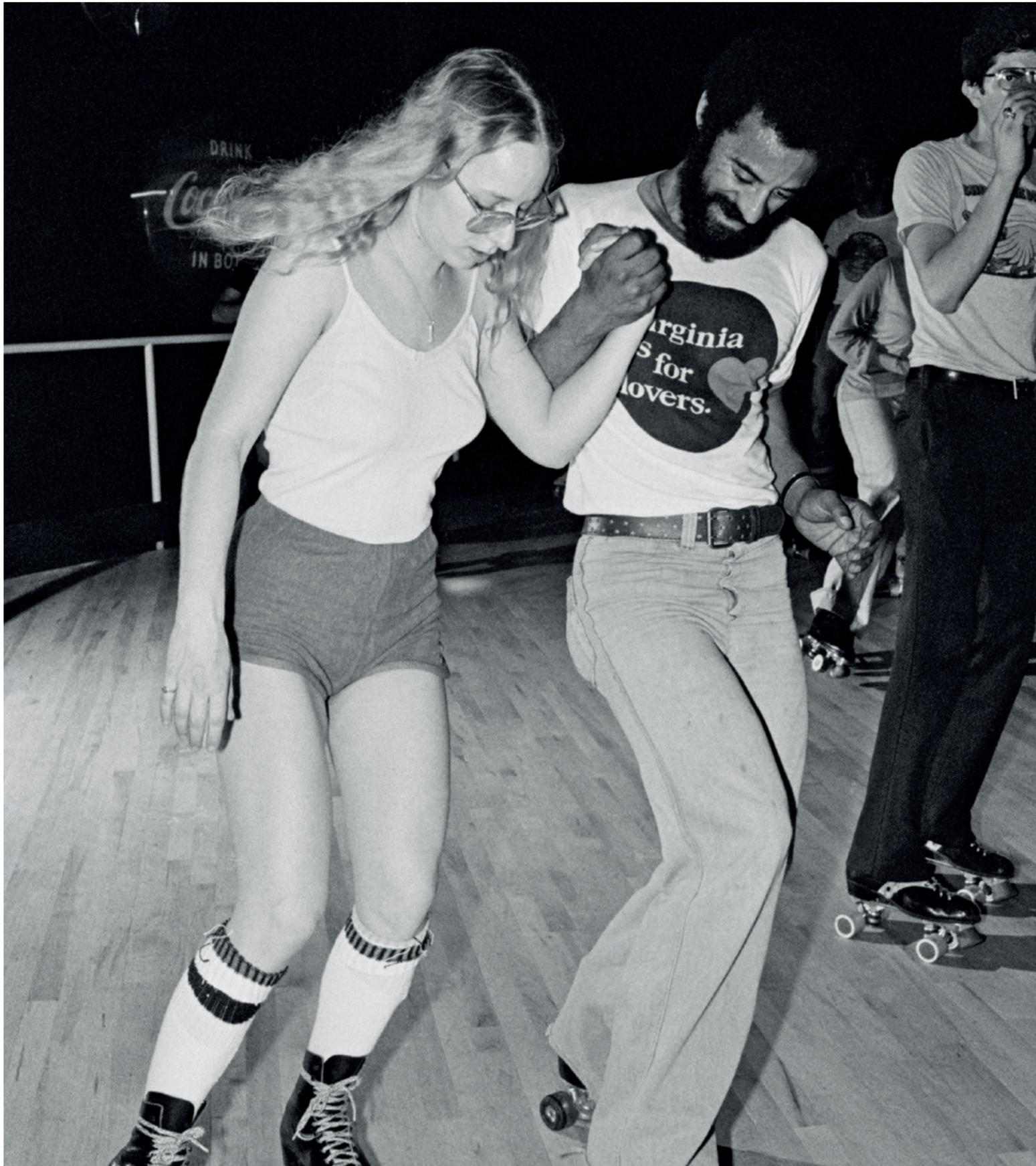
Orac / Verlag Kremayr &
Scheriau, Wien 2010

Sabine und Roland Bösel
(gemeinsam mit Daniela
Pucher): **Warum haben Eltern
keinen Beipackzettel?**

Orac / Verlag Kremayr &
Scheriau, Wien 2013

**Eine Beziehung sollte man
feiern – mit Ritualen und
gemeinsamen Erlebnissen.**

Foto: Roger Ressemeyer / Corbis



> – sie dienen wunderbar als Ablenkungsmanöver in Beziehungsproblemen, statt das klärende Gespräch miteinander zu suchen.

Die Bösels reden auch ganz offen über Erlebtes und Privates. Es ging ihnen bei ihren Krisen nicht anders als all den Paaren, die mit ihren Beziehungsproblemen zu ihnen kommen. Auch in ihren Büchern sind ihre Beziehungsprobleme wunderbares Anschauungsmaterial. Beide haben immer wieder Auswege gesucht. Nicht zuletzt auch in Affären. „Eine Außenbeziehung ist die größte Belastungsprobe für eine Beziehung“, sagt Roland. Und er ist bis heute dankbar, als Sabine ihm sagte: „Ich liebe dich, ich kämpfe um dich und ich gebe dir die Zeit die du brauchst.“

Gemeinsam arbeiten

Dass die Bösels nicht nur privat ein Lebenspaar sind, sondern auch gemeinsam arbeiten, mag für viele als zu viel des Guten erscheinen. Für Sabine Bösel ist das Zusammenarbeiten mit ihrem Mann ein Vergnügen. „Man spricht die gleiche Sprache“, sagt sie. Und verdeutlicht es an jenem bekannten Beispiel, wo die Sekretärin ins Spiel kommt, weil sie den Chef und seine Sorgen besser versteht, als die liebende Ehefrau zuhause.

„Wenn ich in einer Beziehung glücklich werden will, muss ich mich auch verändern. Ich muss meine Überlebensmuster kennenlernen“, sagt Roland Bösel. Und es ist wichtig, der Beziehung einen Stellenwert zu geben und dafür etwas zu tun. „Oft ist es die Angst vor dem Glück“, sagt er. „Auch ich musste erst lernen, dieses Glück aushalten zu können“ – und ist dabei sichtlich berührt. Das wichtigste, das er von seiner Frau gelernt hat, ist, so sagt er: „Mich selbst lieb haben zu können“.

Beziehungsrituale

„Wenn man den Satz ‚Ich liebe dich‘ als Kind nie gehört hat, wie soll man ihn dann sagen können“, fragt Roland Bösel. Und erklärt in einem Atemzug auch den Wiedererinnerungsschmerz. „Wenn Sie lange auf etwas warten und endlich das Ersehnte bekommen, kommt zunächst der Schmerz hoch, die Tränen, bevor

man sich darüber freuen kann. Das ist die Trauer, dass es so lange nicht war.“ „Beziehung fängt dort an, wo ich das erste Mal die Nähe zu meinem Partner verliere“, erzählt Roland Bösel. Im urbanen Bereich ist das der Punkt, an dem sich 50 Prozent der Paare trennen. „Heutzutage trennt man sich zu schnell“, findet er. Eine Ehe dauert in Österreich durchschnittlich zehn Jahre. Vor hundert Jahren war Scheidung fast nicht möglich – gesellschaftlich und finanziell gesehen.

„Scheidungen sind eine Folge dessen, dass wir nicht gelernt haben, wie man eine Beziehung lebt“, sagt Roland Bösel und ergänzt: „Scheidung ist ja an sich noch nichts schlimmes, die Frage ist nur, was ich daraus lerne.“

Er vermisst in unserer Gesellschaft die Beziehungsrituale. „Für unsere Kinder machen wir ein Geburtstagsfest. Ebenso brauchen wir für unsere Beziehung ein Beziehungsfest“, sagt er und rät Paaren, wieder einmal gemeinsam als Paar etwas zu unternehmen. Ob ein Kinobesuch oder ein Tanzkurs, aber auch ein gemütliches Abendessen zu zweit, bei dem man sich wieder einmal tief in die Augen blickt – das gibt Sicherheit und stärkt die Beziehung. Solche „Beziehungsabende“ helfen, sich wieder als Paar zu begreifen.

„Mit der Beziehung ist es wie im Beruf oder in der Kindererziehung – wir lernen mit dem Tun“, sagt Roland Bösel. Deshalb freut es die Bösels, wenn Paare am Anfang der Beziehung zu ihnen kommen und nicht die Fehler der Eltern wiederholen. „Es gibt auch Paare, die regelmäßig kommen, um etwas für ihre Beziehung zu tun und nicht, weil sie eine Krise haben“, so Roland Bösel. Ein Mann hat es ihm einmal so erklärt: Mit seinem Auto fahre er jährlich zum Service, mit seiner Frau mache er Paartherapie, damit sie sich nicht trennen müssen.

„Liebe ist“, so schreiben die Bösels in ihrem Buch, „kein Zustand, sondern eine Aktivität“. Und wenn man bereit ist, etwas für die Beziehung zu tun, erschließt sich einem eine Welt, die man sich früher nicht einmal erträumt hätte. Auch wenn die Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Beziehung einiges an Mut erfordert. „Ich bin der vierzigste Mann meiner Frau“, sagt Roland Bösel. „Wäre ich noch der selbe Mann, wie vor zwanzig Jahren – meine Frau würde sich sicher trennen.“ ┘