PANORAMA

KOMPAKT

PHILADELPHIA

Proteste nach Tod eines Schwarzen

Nach tödlichen Schüssen von Polizisten auf einen Schwarzen ist es am Montagabend (Ortszeit) zu Protesten in Philadelphia gekommen. Dabei seien vier Polizeibeamte von Ziegelsteinen getroffen und verletzt worden, berichtete der Sender NBC. Zuvor war ein 27-Jähriger erschossen worden. In sozialen Medien verbreitete Videos zeigen, wie er sich zwei Polizeibeamten näherte, die ihre Waffen zogen, nachdem sie ihn zuvor aufgefordert hatten, sein Messer wegzulegen. Er brach von mehreren Kugel getroffen zusammen. Der Vorfall habe Fragen aufgeworfen und werde untersucht, sagten Bürgermeister Jim Kenny und Polizeipräsidentin Danielle Outlaw in getrennten Erklärungen. Kenny versprach „eine vollständige Untersuchung".

PORTER

Dreijähriger erschießt sich versehentlich

Ein dreijähriger Junge hat sich in den USA aus Versehen selbst erschossen. Er habe am Wochenende bei seiner eigenen Geburtstagsfeier in Porter im Bundesstaat Texas mit einer Waffe hantiert, wie die Polizei mitteilte. Dabei habe sich ein Schuss gelöst. Das Projektil habe den Jungen in der Brust getroffen. Er kurz sei darauf trotz einer Notbehandlung seinen Verletzungen erlegen. Der Junge hatte mit seiner Familie und seinen Freunden seinen dritten Geburtstag gefeiert. Den Ermittlungen zufolge fiel die Waffe einem der erwachsenen Gäste aus der Tasche.

ZU GUTER LETZT

Ein Brite hat sich aus etwa 40 Meter Höhe von einem Hubschrauber aus ins Meer gestürzt, um einen Weltrekord aufzustellen. Beim harten Aufschlag ohne Fallschirm aufs Wasser – mit etwa 120 Stundenkilometern – wurde John Bream aber kurz bewusstlos und musste von Tauchern gerettet werden. Auf dem Weg ins Krankenhaus habe der 34-Jährige aber schon wieder geredet und gescherzt, berichteten britische Medien.

GETTY IMAGES/ RAFAEL BIEN; ARI

„Geht die Sicherheit verloren, verschwindet auch die Leidenschaft"

Heißt lange Liebe gleich Langeweile? Nein, sagen Sabine und Roland Bösel. Für die Wiener Psycho- und Paartherapeuten ist Liebe eine Aktivität, kein Zustand. Das Ehepaar blickt auf 44 Beziehungsjahre zurück – trennte und versöhnte sich mehrmals. Sie betrog ihn, er betrog sie. Heute sagen beide: Die Herausforderung sei gewesen, zu erkennen, dass jeder selbst etwas dazu beigetragen hatte, als sich der jeweils andere von einem wegbewegt hatte.

VON JETTE MOCHE

Eine Therapie half den beiden nicht nur bei ihren Konflikten, sondern prägte auch ihre berufliche Laufbahn. Die Bösels bildeten sich weiter, gründeten vor 30 Jahren eine Praxis in Wien und bieten inzwischen Seminare und Workshops für Paare in der Krise an. Im Interview erzählen die 61-Jährigen, wie sie trotz ihrer Probleme wieder zueinandergefunden haben und was sie anderen Paaren in langjährigen Beziehungen raten.

WELT: Welche Rolle spielt Sex in Langzeitbeziehungen?
SABINE BÖSEL: Am Anfang einer Partnerschaft ist Sex natürlich aufregend und neu. Wird er im Laufe der Jahre weniger, ist das zwar ein Zeichen von Stabilität und Sicherheit, jedoch sollte die Leidenschaft nicht verloren gehen. Was ist man sonst noch? Höchstens eine Wohngemeinschaft. Ist das Sexleben intakt, ist es leichter, Konflikte zu lösen. Man ist seinem Partner gegenüber milder gestimmt.
ROLAND BÖSEL: Aus der Arbeit mit Paaren weiß ich: Geht die Sicherheit verloren, verschwindet auch die Leidenschaft. Ich bin in der glücklichen Lage, dass wir das Gegenbeispiel zur Wissenschaft sind. Meine Frau und ich haben mehr Sex als noch vor 20 Jahren.

Es heißt auch, Männer wollen mehr Sex als Frauen.
ROLAND BÖSEL: Manchmal möchte ich abends einfach nur schlafen, Sabine aber nicht *(lacht)*.
SABINE BÖSEL: Stimmt, mir ist Sex sehr wichtig. Ich werde richtig unruhig, wenn ich diese körperliche Beziehung nicht habe. Es läuft dann einfach nicht so rund, weil mir was Wesentliches fehlt. Ich glaube, dass es vielen Frauen so geht. Ihnen ist nur nicht bewusst, was dagegen hilft.
ROLAND BÖSEL: Sex im Alter ist etwas, was entschieden werden muss. Als ich jünger war, hätte ich es unromantisch gefunden, wenn ihn meine Frau für den nächsten Abend angekündigt hätte. Aber damals trafen wir uns mal in der Umkleidekabine der Schwimmhalle. Heute, wo der Rücken schmerzt und die Lust nicht mehr so stark ist, bevorzuge ich das Bett.

Sie kennen berufsbedingt diverse Sexprobleme. Welches hat Sie überrascht?
ROLAND BÖSEL: Es kam mal ein älteres Ehepaar, beide waren über 80 Jahre alt, zu uns in die Beratung. Sie wollten wieder mehr Leidenschaft in ihre Beziehung bringen. Auf die Frage, wie oft sie im Monat Sex hätten, meinte er: Im Monat? Wir haben dreimal pro Woche Sex.

Klingt nicht nach fehlender Leidenschaft.
ROLAND BÖSEL: Auf Nachfrage stellte sich dann heraus, dass sie nebeneinanderliegen und sich selbst befriedigen oder liebkosen. Das eigentliche Tabu in der Gesellschaft ist, dass Sex immer nur mit Penetration gleichgesetzt wird, eben so, wie wir Kinder zeugen. Nicht aber mit Zärtlichkeiten. Es gibt Paare, die sich nur noch oral befriedigen. Auch Sexspielzeug kann gegen Langeweile im Bett helfen, Hauptsache, die Verbindung und der Spaß stimmen.

Ihre Beziehung hatte viele Höhen und Tiefen. Was war für Sie die größte Hürde beim Wiederzueinanderfinden?
SABINE BÖSEL: Ich war weiß Gott kein Engel in der Beziehung. Aber man muss sich auch selbst verzeihen können. Wir haben in der Paartherapie ordentlich miteinander gekämpft und uns dabei verletzt. Zu sagen, ich lasse das jetzt los, war schwer. Obwohl wir beide eine Affäre hatten, fiel es mir leichter, mit ihm milde zu sein als mit mir.
ROLAND BÖSEL: Ich habe mich lange in der Opferrolle gesehen und meine Energie dafür aufgebracht, zu zeigen, dass Sabine die größeren Probleme macht. Da rauszukommen, hat gedauert. Jetzt weiß ich: Wir tragen beide zu der Beziehung bei – im Guten und im Schlechten.

Trotz des Wissens, dass es der Beziehung nicht guttut, schleichen sich Gedanken ein, in denen man seinen Partner oder die Partnerschaft mit anderen vergleicht. Wie kann man sich dem entziehen?
ROLAND BÖSEL: Vergleiche sind Gift, bei Geschwistern führen sie nicht ohne Grund zu Feindschaft.
SABINE BÖSEL: Zumal man sofort wertet und kritisiert. Was bringt es mir, wenn ich weiß, was bei Franz und Susi besser läuft? Jeder hat seine eigene Geschichte, die in einem größeren Kontext gesehen werden muss. Besser ist es, klar zu formulieren, was man sich wünscht: „Du fehlst mir" oder „Lass deine Lebensfreude wieder herein".
ROLAND BÖSEL: Ich habe meiner Frau lange vorgeworfen, dass sich andere sexier anziehen als sie. Bis ich drauf kam, dass das nicht nur was über sie sagt, sondern auch über mich. Statt zu vergleichen, geht es um die wirklichen Bedürfnisse. Ich wollte spüren, dass Sabine mit mir glücklich ist, indem sie ihre Lebensfreude mit mir teilt: auf welche Art auch immer.

Die Statistik zeigt, dass das Durchschnittsalter der Männer und Frauen bei einer Scheidung steigt. Was hat sich bei der Silver-Age-Generation verändert?
SABINE BÖSEL: Sie haben schlichtweg mehr Möglichkeiten. Viele Ältere sind noch aktiv und fit. Da kommt schnell die Frage auf: Was will ich mit meinen letzten Jahren machen? Aber auch Krisen können einen zum Umdenken bringen. Eine Bekannte von uns stellte sich diese Frage nach einer schweren Operation – und trennte sich von ihrem Partner.

Sie betrog ihn, er betrog sie. Die Bösels trennten und versöhnten sich – mehrmals. Einen Ratschlag geben sie deshalb allen Paaren

STEFANIE VEGELI

Sabine und Roland Bösel

ROLAND BÖSEL: Oft scheitern Beziehungen an Lebensübergängen, weil Paare sie nicht achtsam genug gehen. Wir sind zum Beispiel gerade Großeltern geworden. Solche neuen Abschnitte muss man nicht nur begrüßen und feiern, sondern auch besprechen.

Sie haben beide die Erfahrung gemacht, von Ihrem Partner betrogen worden zu sein. Warum sind Sie geblieben, Herr Bösel?
ROLAND BÖSEL: Damals, 1988, glaubte ich, dass mit der Affäre unsere Beziehung am Ende sei. Heute weiß ich, es war eine Chance. Ich nenne den Prozess Heilung, denn meine Frau war einsam mit mir. Ich war mehr mit meinen Sorgen um das Familienunternehmen beschäftigt. Durch den Schock aber wurde ich aufgeweckt und konnte sehen, worum es im Leben wirklich geht.

Wie war die Zeit bis zu der Erkenntnis?
ROLAND BÖSEL: Ich wusste schon immer, dass meine Frau toll ist. Aber im Hinterkopf hatte ich den Gedanken: Es könnte noch eine bessere kommen. Mein Leben habe ich mir damit erschwert. Klar hat jede Frau und jeder Mann seine Vorzüge. Aber ich habe lange vergessen, im Hier und Jetzt zu leben. Heute bin ich ein glücklicher Mensch.

Wie war die Affäre Ihres Mannes für Sie, Frau Bösel?
SABINE BÖSEL: Als Roland die Affäre hatte, fragte ich mich, was hat diese Frau, was ich nicht habe? Das war aber die falsche Frage. Vielmehr ging es um die Frage, was fehlt in unserer Beziehung, was dann durch diese Frau aufgedeckt wird. Heute bin ich froh, dass ich damals statt mich als Opfer zurückzuziehen, mich von meiner besten Seite gezeigt habe. Plötzlich wurde mir klar, dass ich die leidenschaftliche Beziehung schon lange an der Garderobe abgegeben hatte.

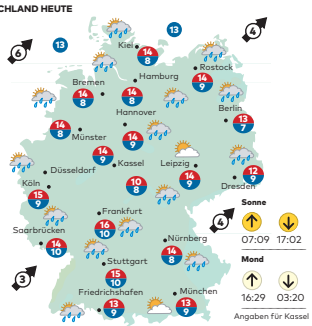
Bei jungen Paaren wird Streit gerne als Beweis gesehen, dass man zumindest noch aneinander interessiert ist. Es gibt Untersuchungen, wonach sich Ältere immer weniger streiten – ein schlechtes Zeichen?
SABINE BÖSEL: Oft müssen in den ersten Jahren Reviere abgesteckt werden, beim Hausbau oder der Familienplanung. Auch wird aus Stress schnell Streit. Die Punkte gibt es im Alter natürlich weniger – ein schlechtes Zeichen muss das aber nicht sein.

Gibt es eine Übung, wie man wieder mehr Wertschätzung und eine bessere Kommunikation in die Beziehung bekommt?
SABINE BÖSEL: Einige fokussieren sich bei ihrem Partner auf das Negative. Da hilft es, wenn man sich abends im Bett sagt, in welchem Moment man sich an diesem Tag mit dem anderen verbunden gefühlt hat. Und wofür man dankbar ist.

ANZEIGE

DIE MACHER WELT
Der Karrierepodcast mit Inga Michler – für alle, die hoch hinaus wollen
Jeden zweiten Mittwoch neu.
Jetzt reinhören auf welt.de/macher und überall, wo es Podcasts gibt.

DEUTSCHLAND HEUTE



Viele Wolken und Regenfälle

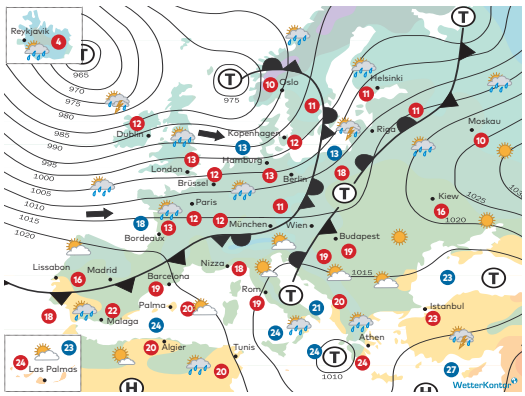
Heute: Anfangs überwiegen dichte Wolken, und es regnet oder nieselt zeitweise. Später lockern die Wolken auch mal längere Zeit auf, und es folgen vereinzelte Schauer. An der Küste entladen sich örtlich Gewitter. 8 bis 16 Grad werden erreicht. Es weht ein teils schwacher bis mäßiger, teils frischer, an der Nordsee starker Wind aus Süd bis Südwest.

Bioweetter: Asthmatiker werden zurzeit besonders geplagt und müssen mit Atemproblemen rechnen. Bei erhöhten Blutdruckwerten können sich heute Kreislaufbeschwerden einstellen, daher sollten sich Personen mit entsprechender Vorbelastung möglichst schonen.

VORHERSAGE

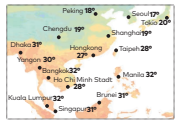
	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Norden	10 14	13 15	11 17	12 16
Mitte	11 15	10 17	9 18	11 17
Süden	9 13	8 15	6 16	8 16

ANZEIGE



WELTWETTER HEUTE

Antalya	26°	Schauer
Bali	27°	wolkig
Buenos Aires	17°	wolkig
Djerba	23°	heiter
Honolulu	29°	Schauer
Innsbruck	13°	wolkig
Jerusalem	25°	wolkig
Kairo	30°	wolkig
Kapstadt	18°	wolkig
Mailand	16°	heiter
Manila	32°	Gewitter
Mombasa	33°	Schauer
Neu Delhi	32°	sonnig
Rio de Janeiro	31°	heiter
Sydney	20°	Schauer



Online-Wetter: **welt.de/wetter**
Umfangreiche und aktuelle mobile Wetterinformationen unter **mobile.wetter.de**
Immer wissen, wie das Wetter wird!

TEMPERATURREKORDE

Hamburg Maximum 20,0° (1923), Minimum -7,1° (1997) **Berlin** Maximum 20,8° (1989), Minimum -4,9° (1997) **Frankfurt** Maximum 19,7° (2005), Minimum -3,8° (1973) **München** Maximum 22,4° (2013), Minimum -6,4° (2003)

5% 25% 50% 75% 95%