

44 gemeinsame Jahre,
3 Kinder, Paartherapeuten –
diese beiden müssen's wissen:

Liebe Profis, wie geht eine gute Ehe?

Seit drei Jahrzehnten führen Sabine und Roland Bösel (beide 61) eine erfolgreiche Praxis in Wien, haben schon über 3000 Paare beraten. Hier verraten sie, wie eine Beziehung glücklich bleibt



Sabine und Roland Bösel beim BILD der FRAU-Shooting. Auf die Frage, wie glücklich sie auf einer Skala von 1 bis 10 seien, antworteten beide: „9 – mit Tendenz zur 10!“



Wie pflege ich die Leidenschaft?

ER: Indem Sie zusammen Neues erleben: einen ungewöhnlichen Ausflug, ein neues Hobby ... Wir setzen in langen Ehen oft nur auf Sicherheit, aber nur Abenteuer schaffen Entwicklung. Bei Interessensunterschieden hilft: Sie geht für ihn mal mit zum Fußballplatz, er mal mit ins Kino. Es muss ja nicht immer die große Freude sein, es reicht, es dem anderen zuliebe zu tun.

Viele Paare sind mit ihrem Sexleben unzufrieden. Was hilft?

Wir empfehlen die „Wunderübung“: An drei Tagen 30 Minuten lang so viel körperlichen Kontakt wie möglich suchen, ohne dass es zum Sex kommt: Beim ersten Mal in Kleidung, beim zweiten Mal in Unterwäsche, beim dritten Mal nackt. Das schafft Nähe, ohne dass es Stress erzeugt.

SIE: Für Frauen ist aber oft Voraussetzung, dass zuvor Zeit für Gespräche war, dass alte Verletzungen geklärt sind! Mir selbst hat meine eigene Zufriedenheit am meisten

„Spiegel-Botschaften tun gut“

gebracht. Die kriegt man, indem man sich Gutes tut, zum Beispiel viel Bewegung, das Alter akzeptiert, schöne Farben trägt und eine Hose, die nicht kneift. Es hilft, eigene Wünsche zu äußern. **Hatten Sie auch mal Krisen?** Etliche! Vor der Hochzeit und als mein Mann erkrankte. Wir hatten auch beide Affären. Danach verstanden wir erst, dass uns etwas beieinander fehlte – und der Heilungsprozess begann. Dafür waren wir auch bei einer Paartherapie. **Wie lange braucht es, um eine Krise zu bearbeiten?** Pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen Klärungszeit – bei zehn Jahren also ein gutes Jahr. Aber wie Max Frisch sagte: „Die Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

INTERVIEW: JANA HENSCHEL

BUCH-TIPP

„Liebe, wie gehts?“ von Sabine und Roland Bösel gibt 52 Impulse für mehr Verständnis und Liebe (Kremayr & Scheriau, 22 €)



BILD der FRAU: Warum kommen die Leute zu Ihnen?

SIE: Weil beiden oder einem etwas in der Beziehung fehlt und sie sich damit nicht länger arrangieren wollen. Oft ist auch einer fremdgegangen.

ER: Die reine Verliebtheitsphase dauert ja im Schnitt nur sechs Monate. Später geht emotionale Nähe verloren. Es gibt zu wenig Kommunikation und Wertschätzung, zu viel körperliche Distanz.

Was macht eine gute Ehe aus?

Also die Idee der bedingungslosen Liebe kann man vergessen. Es geht immer auch darum, etwas zu tun, das den anderen glücklich macht.

Okay, fangen wir mal an: Wie pflege ich Romantik?

Uns hilft Zeit zu zweit, ein wöchentliches Date, wo man sich hübsch anzieht, in ein nettes Lokal geht, viel redet.

Am besten organisiert man das wechselnd, so wird jeder mal überrascht. Das schafft Vorfreude, ein Prickeln.

SIE: Wichtig ist auch, im Alltag seine Wünsche offen zu kommunizieren – etwa so: „Ich würde mich freuen, wenn du mir Blumen mitbringst.“

Das klingt so einfach. Aber was erhält die innere Verbindung?

Versuchen Sie, Ihren Partner im Gespräch zu spiegeln. Wenn er erzählt, gut zuhören und danach wiederholen, was er gesagt hat: „Es macht dich also wütend, dass dein Chef den Kollegen befördert, richtig?“ Wir hören dadurch intensiver zu, stellen uns mal zur Seite, der andere fühlt sich noch mehr wertgeschätzt. Und beide lernen, präziser über ihre Gefühle zu reden.

Welcher kleine Trick sorgt für stete Liebesmomente?

Wenn ein Partner für den anderen jeden Tag einen Zettel an den Spiegel klebt, was er an ihm mag. Das kleine Kompliment schärft bei dem einen die Wahrnehmung dafür und bei dem anderen das Gefühl, gesehen zu werden.