



# (Meine) Familie gehört auf die Couch

INTERVIEW *Ljubiša Buzić*

**DRÜBER REDEN.** Wenn die Beziehung kriselt, geht man in die Paartherapie. Aber was passiert in einer Familientherapie? Sabine und Roland Bösel machen beides – und sind seit 44 Jahren zusammen.

— **Sie sind in Österreich als Therapeutenpaar sehr bekannt. Wie viel hat Familientherapie mit Paartherapie gemeinsam?**

**Sabine Bösel:** Beides ist miteinander verbunden. Wenn sich ein Kind eigenartig verhält, dann würde ich erst einmal schauen, was bei den Eltern los ist – weil die Kinder oft etwas ausgleichen, was in der Paarebene nicht in Ordnung ist.

**Roland Bösel:** Ein Kollege von uns hat einmal gesagt: Zwei Menschen, die sich verlieben, sind wie zwei Speerspitzen aus den jeweiligen Familien. Als Beispiel: Ich komme aus einem Haus, wo nur gearbeitet wurde, mein Vater hat einen Fleischereibetrieb gehabt; meine Frau kommt aus einem intellektuellen Zuhause. Wir waren voneinander fasziniert. Irgendwann wurden wir zu diesen Speerspitzen, und die Sabine hat immer wieder gesagt: „Jetzt arbeite nicht so viel, du musst dich auch bilden!“ Und ich habe gesagt: „Du denkst zehnmal nach, aber du tust nichts.“ Leider gibt es viele Paare, die sich trennen, weil eigentlich etwas mit ihren Eltern ungeklärt ist. — **Genau diese Elternthemata bearbeiten Sie in Ihrem Generationenworkshop. Was passiert da?**

**Sabine Bösel:** Normalerweise laufen Therapien so ab, dass man einen leeren Stuhl nimmt, und dann „setzt“ man Mama oder Papa hin. In unserem Fall ist der Elternteil wirklich dabei – dieser muss halt bereit sein, mitzukommen.

**Roland Bösel:** Es ist ein Gruppensetting mit mehreren Generationenpaaren. Und dann gibt es Zwiegespräche, Dialoge. Der, der spricht, kriegt Satzanfänge, die er beendet ...

**Sabine Bösel:** ... und der andere hat die Aufgabe: zuhören, zuhören, zuhören. Und die Leute lernen das dann – was auch schon toll ist. Und das wird geübt.

— **Sie haben Satzanfänge erwähnt. Was sind das für Sätze?**

**Roland Bösel:** Es gibt beispielsweise den Satzanfang: „Papa oder Mama, wofür ich dir dankbar bin ...“ Viele Söhne und Töchter wissen gar nicht, dass sie auch eine Dankbarkeit mit den Eltern verbinden. Oder: „Mama, was ich manchmal unbewusst für dich gemacht habe ...“

**Sabine Bösel:** Als Kinder neigen wir alle dazu, dass wir etwas übernehmen, wenn wir merken, unsere Eltern sind in Not. Die Eltern fal-

**„Die Mutter ist halt vehement oft da, manchmal zu intensiv. Und der Vater oft abwesend.“**

len manchmal aus allen Wolken: Die glauben vielleicht, alles ist easy cheesy – dabei hat sich der Sohn oder die Tochter extrem zurückgenommen und versucht, zu funktionieren, weil er / sie gemerkt hat: „Boah, die sind so im Stress!“ Also versucht das Kind, möglichst keine Probleme zu machen – und ist dann aber irgendwann ziemlich wütend darüber. Das kommt dann heraus. — **Es gibt ja dieses Psychotherapieklischee, dass die Mutter an allem schuld ist. Ist sie das?**

**Sabine Bösel:** Die Mutter ist halt vehement oft da, manchmal zu intensiv, und der Papa ist oft nicht da. Ein abwesender Vater gehört auch hergeholt. Und die Mutter, die nicht irgendwas falsch gemacht hat, musst du mir zeigen – wenn sie doch dauernd zuständig ist! Ich bin ja überhaupt für das „afrikanische Dorf“: Ich bin dafür, dass viele Leute da sind – etwas, was wir in den Städten leider nicht haben, aber es wäre gut.

— **Welche Fähigkeiten braucht man für ein gutes Familienleben?**

**Roland Bösel:** Zuhören. Und die Eigenarten des anderen auch akzeptieren. Und Wertschätzung.

**Sabine Bösel:** Auch Fairness. Bei uns wurde Wert darauf gelegt, dass jeder etwas beiträgt, etwa zum Familienfrühstück. Und wenn es die Jüngste ist – dass sie zumindest den Brotkorb auf den Tisch stellt.

— **Sie beide sind seit 44 Jahren zusammen. Streitet sich auch ein Paartherapeuten-Paar?**

**Roland Bösel:** Natürlich. Aber in Wirklichkeit sollte man am besten „Gibberish“ reden, wenn man sich ärgert: „Wah, wah, wah“ (*macht keifende Geräusche*), wie im Zeichentrickfilm. Weil es wichtig ist, dass die Energie rauskommt – das Problem sind die Worte, die verletzen.

**Sabine Bösel:** Wenn Paare sagen „Wir streiten viel“, mache ich mir keine Sorgen. Wenn sie sagen „Na ja, eigentlich reden wir kaum“ – da mache ich mir Sorgen.

— **Viele junge Menschen entschließen sich, keine Familie zu haben – man brauche das heute nicht mehr. Zahlt sich Familie aus?**

**Roland Bösel:** Die Sabine ist ja nicht nur meine Verbündete, sondern sie ist auch mein Korrektiv. Und daher ist Beziehung eine Herausforderung. Allerdings: Ohne meine Frau wäre ich wahrscheinlich noch immer in der Fleischerei. ■■■



Das neue Buch der Bösel gibt Anregungen für gelingende Beziehungen: *Liebe, wie geht's?*, Orac-Verlag, € 22,-.