

Das Aufwachsen ist auch für das spätere Liebesleben wichtig. „Wenn diese Herkunft unbewusst bleibt, wiederholen sich zerstörerische Geschichten“, sagen die Paarexperten Roland und Sabine Bösel.



Foto: Stefan Fürbauer

# Wie die Kindheit unsere Beziehungen prägt

Roland und Sabine Bösel beraten seit mehr als drei Jahrzehnten Paare in der Krise. Hier sprechen die Therapeuten über ihre eigene Ehe – und darüber, wie die Familiengeschichte Partnerwahl und Liebesleben beeinflusst.

INTERVIEW: Lisa Breit

**W**as ein Mensch als Kind erlebt hat, prägt sein Leben – auch sein Liebesleben. Geht es nach Sabine und Roland Bösel, ist die Vergangenheit sogar für 90 Prozent der Beziehungsprobleme verantwortlich. Die renommierten Therapeuten sind seit 40 Jahren zusammen und arbeiten seit über 30 Jahren mit Paaren. Im Interview erzählen sie von ihrer eigenen Beziehung – und wie ihr unterschiedliches Aufwachsen gerade anfangs zu Differenzen führte. Sie erklären, wieso wir uns unbewusst Partner aussuchen, mit denen wir uns reiben. Und wie es trotzdem gelingen kann, als Paar auf einen Nenner zu kommen.

**STANDARD:** Wann wird das Bindungsverhalten festgelegt? Fachkollegen gehen davon aus, dass das schon in den ersten Lebensjahren geschieht.

**Roland Bösel:** Dieses Fundament wird in den ersten drei Lebensjahren gelegt. Es geht darum, wie die Eltern miteinander umgegangen sind, aber auch darum, wie sie mit uns umgingen. Das entscheidet darüber, mit welchen Problemen wir uns als Erwachsene herumschlagen. Für die Partnerwahl ist es ebenfalls wichtig.

**Sabine Bösel:** Bei mir war es so, dass meine Schwester tödlich verunglückt ist, eineinhalb Jahre bevor ich geboren wurde. So sehr sich meine Eltern über mich gefreut haben, der Schock saß ihnen tief in den Knochen. Sie waren für mich und meine Probleme manchmal einfach nicht erreichbar. Wenn sie Angst um mich hatten, haben sie geklammert.

**R. Bösel:** Und welchen Partner suchst du dir aus? Einen, der klammert, wenn er Angst hat.

**S. Bösel:** Eine gute Wahl!

**STANDARD:** Wieso suchen wir uns Menschen, die mit unserer Vergangenheit korrespondieren? Anders könnten wir uns viele Probleme ersparen.

**S. Bösel:** Wir streben unbewusst danach, alte Geschichten aufzulösen. Deshalb brauchen wir jemanden, der sie hervorholt. Aber das ist natürlich nur eine mögliche Erklärung.

**STANDARD:** 90 Prozent der Frustrationen haben mit der Vergangenheit zu tun, nur zehn Prozent mit der aktuellen Situation, schreiben Sie in Ihrem aktuellen Buch. Ist das den Paaren, die zu Ihnen kommen, bewusst?

**R. Bösel:** Meistens steht das aktuelle Drama im Vordergrund: Jemand fühlt sich ungerecht behandelt, jemand hatte eine Affäre, jemand zieht sich zurück. Aber das sind alles Beziehungsprobleme, die ihren Ausgang oft schon viel früher haben.

**S. Bösel:** Das Erste, was wir deshalb mit den Paaren machen: Wir fragen nach ihrer Kindheit, ihren Eltern und den Großeltern und deren Geschichte. Da erkennen wir dann meist schon erste Parallelen. Da zeigt sich, dass es auch früher schon Scheidungen, Alkoholprobleme, Betrug oder Zweitfamilien gab.

**R. Bösel:** Es stimmt, Zukunft braucht Herkunft. Wenn die Herkunft unbewusst bleibt, wiederholen sich zerstörerische Geschichten.

**S. Bösel:** Erst heute hatte ich eine interessante Geschichte. Beide Partner haben ein Kind in die Beziehung mitgebracht. Er sagte, dass seine Frau zu seinem Kind strenger sei und ihm das wehtut. Wir kamen zu der Frage, was das mit seiner Geschichte zu tun hat. Es zeigte sich, dass seine jüngere Schwester verhätschelt wurde. Der Mann empfindet die Emotion von damals und verteidigt seinen Sohn.

**STANDARD:** Auch bei Ihnen haben Familiengeschichten zu Differenzen geführt. Als Sie sich kennengelernt haben, haben Sie erst einmal bemerkt, dass Sie eigentlich ganz unterschiedlich ticken.

**R. Bösel:** Ich komme aus einer Unternehmerfamilie, die von früh bis spät nur gearbeitet hat. Und die Sabine kommt aus einer bürgerlichen Familie, in der Bildung das Wichtigste war. Sie hat manchmal tagelang über eine Frage sinniert. Ich war der, der anpackt und umsetzt. Zwei Welten sind aufeinandergeprallt.

**S. Bösel:** Einmal wollte ich eine Bildungsreise nach Italien machen ...

**R. Bösel:** Sie wollte sich die Ruinen anschauen. Und ich habe gesagt: Um Gottes willen, das Unternehmen wird einbrechen.

**S. Bösel:** Am Ende hat uns die Reise beide fasziniert. Umgekehrt musste ich erst vom Denken ins Tun kommen. Da konnte ich von ihm lernen, und jetzt ist es eine ganz gute Balance.

**R. Bösel:** Ich habe so viel mitgenommen von der Reise! Ich weiß heute noch, wer den Dom von Florenz gebaut hat: Arnolfo di Cambio. Umgekehrt hat die Sabine vor einiger Zeit einen Riesenkongress organisiert.

**S. Bösel:** Ich habe gelernt, etwas auf die Beine zu stellen, und hatte wirklich Spaß daran.

**R. Bösel:** Deshalb ist es so wichtig zu wissen, wo man herkommt. Die Herausforderung ist, sich klar zu werden, ob man das wirklich auch so möchte. Oder ob man es nur so macht, weil einem das in die Wiege gelegt wurde.

**STANDARD:** Sich der 90 Prozent bewusst zu werden ist also der erste Schritt. Und der zweite?

**R. Bösel:** Darüber zu reden. Ich zum Beispiel brauche sehr viel Wertschätzung. Ich habe im-

mer gedacht, meine Frau muss das doch riechen! Aber der andere gibt einem automatisch das, was er selbst braucht. Die Sabine braucht Anerkennung und hat deshalb mir Anerkennung gegeben. Zwischen Anerkennung und Wertschätzung besteht aber ein gravierender Unterschied. Anerkennung gibt man für eine Leistung, Wertschätzung für das, was jemand ist, also etwa ein sonniges Gemüt.

**S. Bösel:** Ich hatte zwei große Brüder, und meine Leistung als Kind war für meine Eltern nie besonders. Wenn ich etwas gelernt habe, konnten das meine Brüder schon längst. Deshalb sehne ich mich heute wohl so danach, dass meine Leistungen gewürdigt werden.

**R. Bösel:** Irgendwann hat sich die Sabine bei mir beschwert, und ich habe zu ihr gesagt: „Ich gebe dir doch eh so viel Wertschätzung!“ Sie hat geantwortet: „Ich brauche deine Wertschätzung nicht, ich brauche Anerkennung. Sag mir lieber, was ich gut mache!“ Ich habe das gegeben, was ich selber brauche. Und die Sabine hat mir Anerkennung gegeben, die ich nicht nötig hatte, weil ich als Kind häufig damit manipuliert wurde.

**S. Bösel:** Indem man darüber spricht, kann es gelingen, die Welt des anderen zu verstehen und gemeinsam eine neue Welt zu schaffen.

**STANDARD:** Bei den meisten Paaren läuft es jedoch nicht so harmonisch ab. Was, wenn die Situation bereits zu verfahren ist und ein wohlwollendes Gespräch nicht mehr möglich ist?

**R. Bösel:** Da ist die Nähe verloren gegangen – es geht nur noch um den Machtkampf. In solchen Momenten ist es wichtig, sich Hilfe von außen zu holen, von Freunden oder von Profis. Wenn die Sicherheit wieder da ist, können auch die Verletzungen ausgesprochen werden. Dadurch kann man einander vergeben, und die Nähe kommt zurück. Die typischen Phasen sind: Verliebtheit, und dann geht durch den Alltag die Verbindung verloren –

„Wenn die Konflikte so groß sind, dass man jahrelang daran arbeiten müsste, ist es legitim zu sagen: Das ist mir zu kompliziert.“

Sabine Bösel, Paartherapeutin

das macht uns oft so viel Angst, dass wir auf den anderen hinhauen oder uns zurückziehen.

**S. Bösel:** Wir sprechen scherzhaft von „Schildkröten“ und „Hagelstürmen“, den beiden Typen in einer Beziehung. Droht Gefahr, zieht sich die Schildkröte zurück oder unterwirft sich, der Hagelsturm greift an oder flüchtet.

**R. Bösel:** Bei ungefähr zwei Dritteln der Paare ist die Frau der Hagelsturm und der Mann die Schildkröte. Aber es geht auch umgekehrt, wie prominente Beispiele zeigen. Donald Trump, Ex-Präsident der USA, ist ein Hagelsturm und sucht sich schüchterne Frauen. Auch das kommt aus der Kindheit.

**STANDARD:** Trump erlitt eine rigide Erziehung, wurde mit 13 aufs Militärinternat geschickt. Gleichzeitig vermittelte ihm sein Vater ein Gefühl von Überlegenheit. Also auch hier: eine Prägung.

**R. Bösel:** Er hat auch Gewalt erlebt. Das hat natürlich eine Vorbildwirkung. Bei mir ist es so: Mein Vater war ein Hagelsturm, und ich habe dieses Verhalten kopiert. Auch heute noch passiert es, dass ich laut werde, wenn die Gefühle mit mir durchgehen. Im Winter hatten meine Frau und ich einen Streit, da war ich so ekelhaft, dass die Leute auf der Langlaufloipe einen Riesenkongress um uns gemacht haben.

**S. Bösel:** Mein Vater dagegen war eine Turboschildkröte. Ich bin ihm sehr ähnlich. Lange Zeit habe ich immer geschwiegen, wenn es ein Problem gab. Übrigens bin ich auf der Langlaufloipe als Kampfschildkröte explodiert.

**STANDARD:** Wie kommen Hagelstürme und Schildkröten bei einem Streit auf einen Nenner? Und wann ist es Zeit zu sagen: Schluss, wir sind einfach zu unterschiedlich?

**S. Bösel:** Wichtig ist zuerst, dass sich beide wieder normalisieren. Dann können sie sich einen Zeitpunkt ausmachen, um nochmals in Ruhe zu sprechen. Wenn die Konflikte so groß sind, dass man jahrelang daran arbeiten müsste, ist es auch legitim zu sagen: Das ist mir zu kompliziert. Manchmal hat jemand in seiner Kindheit ein richtiges Trauma erlebt. Und wenn diese Person auf jemanden trifft, der ihm diese schmerzhaft Erfahrung immer wieder in Erinnerung ruft, wäre vielleicht eine Trennung besser. Aber eine so große Entscheidung sollte man sich gut überlegen.

**SABINE UND ROLAND BÖSEL** sind Psychotherapeuten mit dem Schwerpunkt Paar- und Imagotherapie. Ihr aktuelles Buch „Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen“ ist vergangenes Jahr im Orac-Verlag erschienen.