

„Es gibt kein Simsalabim“

Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel erklären, worauf es am Anfang einer Beziehung ankommt. Sie kennen die Totschlagargumente im Liebesstreit und verraten, warum neben Sicherheit auch das gemeinsame Abenteuer wichtig ist.

Von Nicole Golombek

Sabine und Roland Bösel sind Paartherapeuten – und seit 36 Jahren miteinander verheiratet. Das Interview zum Thema Liebe geben sie an ihrem Hochzeitstag. Sie sagen: „100 Prozent Harmonie haben wir noch nie gesehen. Licht und Schatten gehören dazu.“ Die Therapeuten, die in Wien praktizieren, müssen es wissen, sie haben bereits mit 2500 Paaren gearbeitet.

INTERVIEW

Frau Bösel, Herr Bösel, Monogamie ist das Einhorn, das man jagt. Wie gehen Paare mit Seitensprüngen um?

SB: Wir sagen, bitte nehmen Sie sich pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen – also bei einer zehn Jahre währenden Beziehung zum Beispiel 40 bis 60 Wochen – Klärungszeit, wenn die Paare mit einem Seitensprung kommen. Dann sind sie manchmal geschockt, aber so ist es. Es gibt kein Simsalabim. Eine gute Beziehung zu führen, bedeutet lebenslanges Lernen und sich weiterentwickeln. Das ist mühsam, kann aber funktionieren.

Wie viel Zeit nimmt das in Anspruch?

SB: Wir sagen, bitte nehmen Sie sich pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen – also bei einer zehn Jahre währenden Beziehung zum Beispiel 40 bis 60 Wochen – Klärungszeit, wenn die Paare mit einem Seitensprung kommen. Dann sind sie manchmal geschockt, aber so ist es. Es gibt kein Simsalabim. Eine gute Beziehung zu führen, bedeutet lebenslanges Lernen und sich weiterentwickeln. Das ist mühsam, kann aber funktionieren.

Was ist, wenn einer der Partner sagt: Ich war schon immer so, nimm mich doch so, wie ich bin.

Roland Bösel: Das ist ein Totschlagargument. Die Liebe an Bedingungen zu knüpfen – das ist Trotz. Es ist wichtig, sich klarzumachen: Wo sind meine Sehnsüchte? Warum brauch-

ich das, wie mach' ich es dem anderen schwer?

Braucht man dazu nicht sehr viel Abstraktionsvermögen?

RB: Ja. Aber der Partner ist wirklich der beste Therapeut. Er konfrontiert mich mit meinen Macken. Meine Frau hat mich einmal gefragt: „Willst du wirklich das Unternehmen der Eltern übernehmen?“ Ich sagte: „Hör jetzt auf, du immer mit deiner Psychologie.“ Warum war das gut? Weil es die richtige Frage war! Wir haben ja heute Hochzeitstag, und da kann ich dir nur sagen: „Danke, dass du auch unangenehme Fragen stellst.“ Oft wissen wir es nicht, aber der Partner weiß es, wo sich der andere komisch verhält. Wenn einer notorisch zu spät kommt und der Partner sagt nichts, ist es wie Verrat an der Beziehung.

Häufig ergibt sich Streit, weil ein Partner sich gedacht hat, ihn oder sie biege ich mir noch zu recht. Ist es ein Fehler, den anderen verändern zu wollen?

RB: Es ist ein bisschen ein Vorurteil, aber das gibt es schon auch: Er sagt sich: Hoffentlich bleibt sie so. Sie sagt sich: Den richt' ich mir noch hin. Und die sind absolut nicht hilfreich, diese Konzepte.

Gibt es in homosexuellen Beziehungen andere Probleme als in heterosexuellen?

SB: Unsere Erfahrung ist: Gehirne ticken nicht so anders. Grundsätzlich erleben wir die Hagelsturm-Typen, die bei Problemen aggressiv werden und auf Angriff gehen oder flüchten. Und die Schildkröten-Typen, die sich bei Problemen zurückziehen, die dann sagen, also gut, dann machen wir es jetzt so. Die Schildkröte minimiert ihre Energie und gibt die nach innen, erstarrt oder unterwirft sich, geht nicht in Konfrontation. Der Hirnstamm macht das.

Was macht man, wenn man es mit so einem Hagelsturm zu tun hat?

RB: Ich bin ja ein gelernter Hagelsturm. In der Situation brauchen wir eher Deeskalation. Und sollten es uns bewusst machen, wenn wir aufbrausend sind, und uns nachher entschuldigen. Schön ist es, wenn mir meine Partnerin Sabine dann nur sagt: Ich weiß, es ist schon vorbei.

Und wie lockt man eine Schildkröte aus der Erstarrung?

SB: Mit Wertschätzung und liebevoller Beharrlichkeit, zuhören, geduldig sein.

Sie sind seit 36 Jahren verheiratet. Begegnen Ihnen manchmal Menschen, die Ihnen nicht glauben, dass Sie eine glückliche Beziehung führen?

SB: Es gibt vielleicht Leute, die neidisch sind und das berühmte Haar in der Suppe finden wollen. Wir ziehen uns

dann zurück, außer es wären enge Freunde, dann würden wir das ausführlicher diskutieren.

Was machen glückliche Paare richtig?

RB: Zunächst einmal sehen wir es so: Liebe ist eine Aktivität. Und die Paare, die aktiv ihre Beziehung gestalten, haben gelingende Beziehungen.

Wie gestaltet man so eine Beziehung?

RB: Es braucht zum Beispiel Großzügigkeit, die Bereitschaft zu vergeben. Zu sagen, ich habe dir wehgetan und es tut mir leid, lass uns darüber reden. Und dann das Abenteuer. Es gibt zwei Pole in einer Beziehung, Sicherheit einerseits, andererseits das Abenteuer, das Wachstum, die Potenzialentfaltung. Wenn dies zu ungleich verteilt ist, dann geht die Beziehung à la longue kaputt.

Könnten Sie das konkretisieren?

SB: Wenn etwa der Mann nur auf Sicherheit pocht und die Frau nur auf Potenzialentfaltung. Paare sollten da in Bewegung bleiben, bereit sein, das andere auch einzubringen in die Beziehung.

Wenn es keinen Spaß und kein Abenteuer gibt und keine erfüllte Sexualität, dann zieht sich mindestens einer zurück in sein Hobby oder arbeitet viel mehr.

Sie sagen, jeder Mensch hat sozusagen einen Strichcode, der aus Erziehung und Erfahrungen besteht. Unbewusst suche man jemanden, der dem eigenen Code entspricht, und verliebe sich.

SB: Wir hatten mit einer Frau gesprochen, die beklagte, ihr Mann sei Alkoholiker und so etwas gebe es nicht in der Familie. Dann stellte sich heraus, dass die Mutter in erster Ehe

mit einem Alkoholiker verheiratet war. Diese schwarzen Streifen in den Familiensystemen gilt es zu finden.

Warum gehen trotz dieser unbewussten Paarfindung solche Liebesbeziehungen schief?

RB: Weil es bei einem Strichcode helle und dunkle Streifen gibt. Würde man die Streifen sofort wahrnehmen, dann würde man sagen: So einen oder so eine nehm' ich nicht! Die hellen sehen Sie in der Phase der Verliebtheit.

Und die dunklen nicht?

RB: Genau. Da ist der kritische Blick ausgeschaltet. Erst später sieht man dann auch die dunklen Seiten und sagt: Du bist nicht so wie versprochen. So erleben wir das: Ein Paar kommt zu uns und sie sagt: „Als wir uns kennengelernt haben, warst du feurig und hast viel gelesen.“ Jetzt sagt sie: „Red net so viel, halt mal die Luft an.“ Was ich zu Beginn schätze, kritisiere ich später.

Was ist dann zu tun?

RB: Es geht darum, eine Balance zu finden, wo man nicht in Extremen verharrt. In meiner Familie wurde viel gearbeitet. Ich weiß, wie man anpackt. Als ich Sabine kennenlernte, hatte ich die Welt nicht gesehen. Sie sagte: „Komm, wir fahren nach Rom, und nach Florenz.“ Meine Eltern hatten mir immer vermittelt: Kultur ist nur für Erwachsene. Wir sind höchstens an den Millstätter See gefahren. Ich weiß heute noch die Namen des Architekten, der den Dom in Florenz gebaut hat. Nicht, weil ich es auswendig gelernt habe, sondern weil ich verliebt war in Sabine, die mir dieses Land und die Kultur gezeigt hat. Umgekehrt zeigte ich ihr, als sie noch eine Qualifikation und noch eine machen wollte: Du bist qualifiziert genug, du kannst das und fängst jetzt mit der Praxis an.

Es gibt aber auch Paare, die sich erst nach jahrelanger Freund-

schaft finden. Wie passt da die Strichcode-Theorie?

SB: Es kann sein, dass man aufgrund des eigenen Lebensstils gerade keinen Blick für den anderen hat. Das kann auch später passieren. Es gibt auch die Liebe auf den zweiten Blick, weil man da den Radar eingeschaltet hat.

Und wer niemanden findet, hat einen kaputten Radar?

SB: Viele, die allein leben, wünschen sich eine Beziehung, suchen sich aber zum Beispiel einen Typus Mann aus, der sie abwertet. Wir kennen so eine Frau, und jetzt macht sie eines: Sie kommt mit ihrem Vater zu einem unserer Generationsworkshops. Denn wir nehmen die Modelle, die wir aus der Kindheit bei den Eltern gesehen haben, mit in unsere Beziehungen. Das ist auch im Gegenteil so, wenn wir sagen, dass wir es ganz anders machen wollen als unser Eltern. Wirkliche Freiheit besteht in etwas anderem.

Worin denn?

SB: In der Freiheit zu sagen: Ich bin ein liebenswertes Subjekt und das Gleiche spricht man dem anderen auch zu. Es ist schön, wenn man den anderen in seiner Einmaligkeit wahrnimmt anstatt als Filiale des Selbst.

ZUR PERSON

► Sabine und Roland Bösel sind Paartherapeuten. Sie haben vor etwa 30 Jahren ihre Praxis im österreichischen Wien gegründet und bieten auch Paar- und Generationenworkshops an. Sie haben mehrere Bücher geschrieben, darunter „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (2010), „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ (2013) und zuletzt „Liebe, wie geht's?“ im Orac Verlag.



„Wir sagen, nehmen Sie sich pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen Klärungszeit. Dann sind die Paare manchmal geschockt, aber so ist es. Eine gute Beziehung zu führen, bedeutet lebenslanges Lernen.“

Sabine und Roland Bösel, Paartherapeuten