

NACHGEFRAGT

„Wenn mein Mann und ich streiten, erinnert mich das oft an unsere Eltern. Können wir unsere Beziehungsprobleme geerbt haben?“

Sabine und Roland Bösel antworten:

Was in Beziehungen zu Konflikten führt, hat – wie Imago Insider*innen wissen – meist zu höchstens zehn Prozent mit aktuellen Situationen und Anlässen zu tun. Probleme wachsen oft langsam, und ihre Wurzeln liegen dort, wo man nicht mehr hinsieht.

Kürzlich sprach uns ein Klient, erfahren in Imago Paartherapie mit seiner Frau, auf unsere Generationen-Workshops an, was er mit wahrnehmbarem Unmut tat. Seine Gattin, mit der er ohnehin schon genug diskutiere, habe ihm nachdrücklich vorgeschlagen, mit seiner Mutter unseren Workshop Generationen im Dialog® zu besuchen. Er könne sich zwar vorstellen, dass Imago auch bei Problemen mit der Mutter helfen könne, aber solche habe er ja nicht. Besonders, seit er den Kontakt zu ihr abgebrochen habe ...

Miteinander auszukommen gelingt den Kreativen

Wäre das Mutter-Thema gelöst, könnte der Vorschlag, sich des Themas anzunehmen, keine emotionalen Reaktionen triggern. Haben wir einen Elternteil gehabt, dessen Verhalten uns in einer bestimmten Weise verletzt hat, kann es sein, dass in einer Partnerschaft genau dieselben roten Knöpfe gedrückt werden. Und das liegt dann viel mehr an der Vergangenheit und der eigenen Partner*innenwahl als am*an der Partner*in selbst. Haben wir aber die Möglichkeit, auf manch seltsame Verhaltensweise des*der Partner*in kreativ zu reagieren, bleiben wir gelassen.

Wir erinnern uns an einen Mann, der sich als Kind sorgen musste, ob er vom Kindergarten abgeholt würde, weil seine Mutter stets zu spät dorthin kam. Als Erwachsener hatte er dann eine Partnerin, die dazu neigte, zu Verabredungen verspätet zu erscheinen – worauf er auffällig emotional reagierte.

„Geh mir doch bitte auf die Nerven!“

Einem Partner, einer Partnerin gegenüber, der*die bei uns rote Knöpfe drückt, sollten wir durchaus Dankbarkeit empfinden. Themen, bei denen wir reizbar sind, zeigen uns, wo noch ungenutzte Potenziale liegen, wo unsere Kreativität gebunden, blockiert ist –

was sehr häufig von früheren Geschehnissen zwischen uns und unseren Eltern herrührt. Ein „Danke, dass du mir dieses Thema aufzeigst!“ wäre oft weniger anstrengend und die sinnvollere Reaktion, als sich über das Verhalten des Gegenübers zu echauffieren.

Es mit den Lebenden zu klären, hat Vorteile

Die Eltern sterben meistens vor uns selbst. Wer sie noch hat, kann sich und seinen Eltern, der eigenen Partnerschaft und sogar nachfolgenden Generationen viel Heilsames angedeihen lassen. Die bewusste und direkte Arbeit mit den Eltern oder einem Elternteil beugt vielen Fehlschlüssen vor, die gezogen werden, wenn wir alleine und isoliert an unserer Vergangenheit arbeiten.

Ein typisches Geschehen in unseren Workshops für Generationenpaare (ein Paar besteht immer aus einem Elternteil und einem erwachsenen Sohn bzw. einer erwachsenen Tochter), sind Erkenntnisse von Vertreter*innen der jüngeren Generation darüber, dass die Mutter bzw. der Vater sich aus guten Gründen so verhalten hat, wie es eben der Fall war – weil es ihm*ihr mit der eigenen Vorgeschichte, Sozialisierung, Verletzungen und damaligen Situation unmöglich war, anders zu handeln.

Im Generationen-Workshop gelingt es, diese Stimmigkeit nicht nur kognitiv zu verstehen, sondern sie auch zu fühlen – und erst hinter dem Fühlen kann tiefgreifende Heilung stattfinden, für beide Seiten. Den Schmerz gegenüber dem*der eigentlichen Adressat*in, der*die bei seiner Entstehung dabei war, in einem geschützten Rahmen zum Ausdruck zu bringen, kann uns davon befreien, ihn in die eigene Partnerschaft einzubringen.

Neben Fühlen ist Liebe auch Handeln

Paartherapie und Generationenarbeit gemeinsam ergeben in vielen Fällen Synergien, die über die ohnehin erstaunlichen Effekte von beidem noch einmal hinausgehen. Die eigene Partnerschaft aktiv zu gestalten ist und bleibt indes – auch nachdem wir Frieden mit unserer Vergangenheit geschlossen haben – ein wesentlicher Teil gelingender Beziehungen.



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin,
Imago Therapeutin, Imago
Workshop-Präsentarin

Roland Bösel

Psychotherapeut, Imago Therapeut,
Imago Workshop-Präsentar

A-1080 Wien

Maria-Treu-Gasse 1

Tel. 01 402170010

www.boesels.at

Seit gut 45 Jahren ein Paar, seit den 1990er-Jahren in psychotherapeutischer Praxis tätig, haben Sabine und Roland Bösel bereits viele hundert Paare zu mehr Beziehungsglück und gelingenden Partnerschaften begleitet. Von Sabine und Roland Bösel sind mehrere Bücher erschienen, von denen „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ bereits in der 8. Auflage und zuletzt auch auf Englisch erschienen ist. Das jüngste Werk, „Liebe, wie geht's?“, umfasst 52 Impulse für gelingende Beziehungen – zum Beispiel für jede Woche eines Jahres.

Weil alle dabei gewinnen, wenn Ungelöstes gehen und Neuem Platz machen darf, haben „die Bösels“ über Jahrzehnte eigene Workshop-Formate für Generationen- und Geschwisterpaare entwickelt. Die Kenntnisse, um diese Workshops durchzuführen, geben sie kostenlos an andere Psychotherapeut*innen und Klinische Psycholog*innen weiter, woraus sich eine internationale Bewegung entwickelt hat. Alle Generationenworkshops in Österreich und Europa finden sich hier:

www.generationen-dialog.com