



weiter lieben

Wenn sich zwei Menschen füreinander öffnen, fühlen und entdecken, gehen sie auf die emotionalste aller Reisen. Je länger sie dauert, desto tiefer ist ihre Verbundenheit zu sich selbst, dem anderen, dem Leben. Sie müssen sich nur dafür entscheiden.

Wie haben Sie einander gefunden? Wer ging auf wen zu? Was mochten Sie auf Anhieb? Na, lächeln Sie gerade? Dann geht es Ihnen wie vielen Paaren, die gedanklich zurück auf Anfang gehen. „Das ist für uns immer ein wunderbarer Opener in unseren Paarworkshops“, sagt Sabine Bösel, die zusammen mit ihrem Mann Roland seit über 30 Jahren Paare begleitet. Hoffnungslose Fälle kennen die beiden Psychotherapeuten aus Wien keine, ausgenommen Gewalt ist im Spiel. „Meist will der eine mehr Sicherheit und der andere mehr Aufregung“, so Sabine Bösel. „Verlieren darf keiner.“

Ist die Verliebtheit erst einmal weg, läuft nichts mehr von allein. Man wird sich der Unterschiede und Schwächen

» Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt. Sie ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt. «

Erich Fromm „Die Kunst des Liebens“

bewusst. Jeder hat seine eigenen Strategien erlernt, mit bestimmten Situationen umzugehen, seine eigene Vorstellung von einer guten Beziehung. Genau das fällt uns jetzt vor die Füße und führt zu Konflikten. Das ist so normal wie wichtig. „In diesen Auseinandersetzungen steckt das ganze Potenzial“, erklärt Sabine Bösel. „Lieben bedeutet Bewusstwerden. Wenn Sie das komische Verhalten Ihres Partners aus der Fassung bringt, fragen Sie sich, was das mit Ihnen und Ihrer Geschichte zu tun hat, bevor sie bei ihm nach Antworten suchen.“ Im Gegenteil können wir uns spiegeln, hinterfragen, uns selbst und den anderen kennen- und verstehen lernen. Die Grundvoraussetzung für Vertrauen. Und wer vertraut ist auch bereit loszulassen, sich von alten Glaubenssätzen zu verabschieden, die schwer in unseren Rucksäcken liegen.

Wissen, woher man kommt

Sabine und Roland Bösel sprechen bildhaft von Staffeln, die uns als Kind unbewusst überreicht werden und mit denen jeder unterschiedlich umgeht. „Mein Partner muss mich glücklich machen oder ich ihn.“ „Beziehung bedeutet Verzicht.“ Jeder trägt Glaubenssätze mit sich herum. Während die einen das Gedankengut ihrer Eltern übernehmen, machen andere eine 180-Grad-Wende. „Beides macht uns nicht frei. Diese ganzen Vorstellungen und Erwartungen behindern uns nur“, sagt Roland Bösel. „Halten Sie sich nicht länger damit auf, sich bei jeder Meinungsverschiedenheit zu fragen, ob Ihr Partner der oder die Richtige ist, entscheiden Sie sich füreinander und hinterfragen Sie lieber gemeinsam Ihre Glaubenssätze. Mich hat halbsanz gestört, dass meine Frau mit Wollsocken zu Hause herumläuft. Ich fühlte mich nur geliebt und begehrt, wenn sie sich für mich herausputzte. Heute liebe ich genau das an ihr.“

Verlieren darf keiner

Sie liebt Ordnung, er sieht das Chaos nicht. Sie kommt immer zu spät, er setzt Pünktlichkeit mit Respekt gleich. So viel wir auch gemein haben, es gibt immer

UNSERE EXPERTEN



Therapeuten- paar Dr. Sabine und Roland Bösel

„Stellen Sie sich vor, wie unsere Welt wäre, wenn sie nur von Menschen regiert werden würde, die mindestens zehn Jahre in einer gelungenen Beziehung gelebt haben. Viele Konflikte würden gar nicht erst entstehen, wären wir in der Lage, über den Tellerrand zu blicken und die Welt unserer Mitmenschen ein bisschen besser kennenzulernen.“ Dr. Sabine und Roland Bösel sind Psychotherapeuten mit dem Schwerpunkt Paar- und Imagotherapie. Mehr unter boesels.at



PARTNERSCHAFT

»Sieh, das ist Liebe: himmelwärts zu fliegen, In jedem Nu die Schleier zu besiegen, Im ersten ganz den Atem anzuhalten, Im letzten dann den Fuß zurückzuhalten, Die Welt als Unsichtbares zu betrachten, Das eigne Seh'n als Sehen nicht zu achten.«

Dschalal ad-Din Rumi „Sieh Das ist Liebe“

Wenn wir uns Zeit für innige Momente nehmen, verliert Alltagskram die Schwere.

Themen, bei denen wir uneins sind. Seelenverwandtschaft schließt Gegensätze nicht aus. Die Schuld beim anderen zu suchen, bringt einen nicht weiter. In ihrem Buch „Liebe – wie geht’s?“ fragen die Bösel: „Willst du recht haben oder lieben? Beides geht nicht.“ In einer Beziehung kommt es unweigerlich zu Verletzungen, entscheidend ist, welche Haltung Sie dabei einnehmen. Die des Kontrahenten oder die des Verbündeten? „Machen Sie sich klar, jeder von Ihnen ist zu 50 Prozent dafür verantwortlich, dass die Beziehung gelingt“, sagt Roland Bösel. „Wir stellen immer wieder fest, dass viele Paare dieselben Themen mit sich herumtragen, nur geht jeder unterschiedlich damit um.“

Vier Worte mit denen Sie den Bösel's zufolge aus jedem Konflikt Potenzial ziehen, sind: „Es tut mir leid.“ Dabei geht es nicht um eine Entschuldigung, es geht um Mitgefühl. „Sie zeigen, dass Sie verstehen, was den anderen verärgert“, sagt Sabine Bösel. „Danach können Sie in Ruhe Ihre Sicht der Dinge erklären. Beziehung braucht Dialog, bei dem niemand verliert.“ Wenn Ihr Partner Sie also nach einem stressigen Tag als Blitzableiter nimmt, ist eine Umarmung manchmal das Beste. So zeigen Sie: „Ich sehe, du hattest einen miesen Tag.“ Das kühlt sofort runter und beide können überlegen, wie der eine besser abschalten lernt. Zum Beispiel indem er mit dem Rad zur Arbeit fährt. Es sind Dialoge wie diese, die uns wachsen lassen, jeden für sich, aber auch als Paar. „Der andere ist dabei immer unser Verbündeter. Erchenkt uns Sicherheit, wenn wir unsere Komfortzone verlassen“, so Roland Bösel. Auch im Bett.

Mit Herz und Becken

Dass sich unsere Sexualität verändert, es zu Lustlosigkeit und Langeweile kommt, ist mit den Jahren unausweichlich. Unterschätzen sollte man sie jedoch nie. „Beim Sex wird Oxytocin frei. Das Bindungshormon macht uns großzügiger“, erklärt Sabine Bösel. „Wir sind entspannter, schalten ab, sind weniger gestresst.“ Nur ausgerichtet in der Rushhour des Lebens, wenn wir das am dringendsten brauchen, herrscht bei vielen Flaute. Es kommt zum Teufelskreislauf: Der Stress nimmt weiter zu, die Großzügigkeit ab, Konflikte blasen sich auf und die Kommunikationsfähigkeit verkümmert. Wären wir sexuell aufgeklärter, sähe das sicher anders aus. „Immernoch wird Sexualität viel zu oft mit Penetration gleichgesetzt. Dabei schüttet unser Körper auch dann Oxytocin aus, wenn wir uns nackt im Arm halten“, sagt Roland Bösel. „Es gibt so viele Wege, sich in der Sexualität zu begegnen. Unsere ist in den vierzig Jahren immer schöner geworden. Wir lieben uns mit Herz und Becken. Wenn man nur mit dem Becken liebt, ist das eine heiße Liebe. Ist das Herz zu stark, hört die Sexualität auf zu pulsieren. Es braucht eben immer beides: Sicherheit und Aufregung.“

PARTNERSCHAFT



Seien Sie live dabei

Lass uns reden!

Auch für den amerikanischen Paar- und Beziehungsberater Gary Chapman war die Liebe etwas, für das wir uns entscheiden. Er formulierte „Die fünf Sprachen der Liebe“, die heute ein fester Begriff in der Paartherapie sind: 1. Verbale Zuwendung in Form von Wertschätzung und Anerkennung, 2. Zweisamkeit, 3. Geschenke und Aufmerksamkeiten, 4. Hilfe anbieten und Aufgaben ablehnen, 5. Zärtlichkeit und Streicheleinheiten.

hilft immer

WAHR ODER FALSCH? WIR HABEN DIE BÖSELS GEFRAGT

Wahr		falsch
<input type="checkbox"/>	Wahre Liebe übersteht alles.	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Es gibt nur eine wahre Liebe.	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Wer viel gemeinsam hat, kommt besser über die Runden.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Liebe kennt keine Vernunft.	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Nur wer zuhört, versteht.	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Liebe ist, was Liebe tut.	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Wer liebt, muss loslassen können.	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Liebe macht alles leichter.	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	Nichts bleibt. Auch nicht in der Liebe.	<input type="checkbox"/>

Unsere Experten Dr. Sabine und Roland Bösel können Sie am 25. Mai um 20 Uhr live in der **Mein dm-App** treffen.

Keine Infos verpassen!

Die beiden sind seit vier Jahrzehnten zusammen und begleiten als Paartherapeuten seit drei Jahrzehnten Paare in allen Liebesfragen. Mit uns sprechen sie darüber, warum Beziehung ein Labor ist, in dem es darum geht, dass zwei Menschen sich zu reifen Individuen entwickeln. Mehr zum Thema finden Sie in ihrem jüngsten Buch: „Liebe – wie geht’s?“ das wir im Live-Talk verlosen.

Meiden Sie sich für den Newsletter an, um alle Themen und Infos zu den **alverde-Inspirationstalks** zu erhalten. dm.de/alverde-magazin



Mein dm-App

Wie es geht?

1. Öffnen Sie die Mein dm-App oder installieren Sie sie. 2. Kurz vor dem Start einer Live-Show gibt es einen Hinweis auf dem Startbildschirm. Nach einem Klick auf das entsprechende Bild werden Ihnen alle Infos und Shows zu dmLIVE angezeigt. 3. Auf das Video klicken und zurückkehren.

*Für die Teilnahme sind die Mein dm-App sowie ein Mein dm-Kundenkonto erforderlich.