

Am Valentinstag wird der Tag der Liebenden gefeiert. Dass die Liebe nicht selbstverständlich ist, sondern oft harte Arbeit, erzählt ein Therapeuten-Ehepaar aus eigener Erfahrung.

SABRINA LOIMAYR-GLAS

**WIEN.** Sie arbeiten gemeinsam und sind seit fast 50 Jahren ein Ehepaar. Im Doppelinterview erzählen die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel, was das Geheimnis einer langen Ehe ist, und beantworten die Frage, ob es die „Liebe“ überhaupt gibt.

**SN: Sie sind seit fast 50 Jahren ein Paar. Wie haben Sie es geschafft, so lange glücklich zu sein?**

**Sabine Bösel:** Wir werden ob unserer Beziehungsdauer oft nach „unserem Geheimnis“ gefragt. Geheim ist daran nichts. Was unheimlich viel hilft, um eine Beziehung lebendig und stabil zu halten, ist Dranbleiben. Aktiv etwas für die Beziehung zu tun, und zwar immer wieder.

**Roland Bösel:** Genau, und: sich neu zusammenzurufen, wann immer es nötig ist. Das Auf und Ab aushalten. Wir haben das an uns gesehen und an vielen der gut 3000 Paare, die wir schon begleitet haben: Es geht um Bewusstheit, ums Hinschauen, ums Verstehen. Und man sollte bereit sein, sich weiterzuentwickeln, und den Willen haben, Verantwortung zu übernehmen, auch und gerade für das eigene Handeln.

**Sabine Bösel:** Und der Glücksaspekt ... sagen wir so: Wir verstehen unter „Glück“ auch das, wovon man für eine Beziehung auch immer ein Quäntchen braucht. Das, was einem zufällt. Wir sprechen hingegen bewusst nicht von „glücklichen“ Beziehungen, sondern von gelingenden. Partnerschaft und Lebensgeschichten gehen nie mit fortwährender Glückseligkeit einher. Auch in anderen Aspekten der Verbundenheit einen Wert zu sehen, ist wertschätzender Umgang mit einer Beziehung.

**SN: Gibt es die Liebe überhaupt?**

**Sabine Bösel:** Natürlich gibt es sie! Die Liebe hat viele Phasen und



Facetten. In der Verliebtheit verstehen wir unter Liebe das seltsam rosa Gefärbte und einen hirneingesetzten Ausnahmezustand, der uns darauf vergessen lässt, das Kleingedruckte zu lesen. Später lieben wir den Menschen, den wir hinter dem einst geschönten Bild vorfinden. Mit seinen Untiefen, seiner Schrulligkeit und allem, was uns zwischendurch auch nervt.

**SN: Im Lauf einer langen Beziehung kommen diese Eigenschaften, die einen nerven, mehr zum Vorschein. Das Leben bietet außerdem Höhen und Tiefen. Wie meistert man diese gemeinsam?**

**Roland Bösel:** Irgendwann entsteht in einer Beziehung ein Commitment – eine tiefe Art der Verbindung. Man erlebt gemeinsam Umbruchphasen, sei es das Elterndasein oder Berufswechsel. Gerade diese Übergänge sollte man bewusst gestalten, um nicht als Paar drüberzustolpern.

**SN: Wie funktioniert das am besten?**

**Sabine Bösel:** Indem man sich Zeit gibt – auch und gerade für ein Mehr an Gesprächen miteinander. Übergänge erfordern mehr Austausch. Man sollte sich fragen, wie es einem selbst und gemeinsam als Paar geht. Man sollte gemeinsam diskutieren, wie man auf das, was im Außen passiert, reagieren will.

**Roland Bösel:** Gerade wenn es um etwas geht, haben Gespräche mit Augenkontakt viel Wert. Man sollte die Angelegenheiten nicht über Messengerdienste zu erledigen versuchen. Und man sollte große Entscheidungen nicht übereilen. Wenn mal etwas danebengeht, sollte man vergeben können – sich selbst und anderen.

**Sabine Bösel:** So bleibt eine Beziehung lebendig und dann können gerade Umbruchphasen, die am Anfang wie unlösbare Aufgaben daher kommen, die Beziehung festigen.

**SN: Wird aus der Liebe irgendwann tiefe Wertschätzung?**

**Sabine Bösel:** Wertschätzung ist von Anfang an wichtig – für sich selbst, für den Partner, die Partnerin und für die Beziehung. Je mehr man wertschätzend in Verbindung bleibt, desto besser gelingt das gemeinsame Wachstum, die Potenzialentfaltung.

**SN: Was ist das häufigste Problem, mit dem Ihre Klientinnen und Klienten Ihnen begegnen?**

**Sabine Bösel:** Die Menschen berichten, die Verbindung verloren zu haben. Sie fühlen sich einsam innerhalb der Beziehung. Oft haben sie schon das Stadium erreicht, in dem die verlorene Verbindung Platz gemacht hat für Drittpersonen. Das heißt, dass es zu einer Affäre gekommen ist. Affären sind einer der häufigsten Anlässe, aus denen Pa-

re dann zu uns in die Praxis bzw. auf Workshops kommen.

**SN: Geben viele zu früh dabei auf?**

**Roland Bösel:** Wir bewerten nicht, wer wie lang zusammenbleibt, aber es gibt auf jeden Fall Paare, die partout die graue Brille, die die rosa Brille irgendwann ersetzt hat, nicht abnehmen. Die sehen ihre Chancen nicht und ja, man kann sich aus paartherapeutischer Perspektive vorschnell trennen.

**Sabine Bösel:** Die Paare, die schnell aufgeben, kriegen wir natürlich kaum zu Gesicht. Wer zu uns kommt, möchte ja – oft nach langem Zögern und Zweifeln auf mindestens einer Seite – etwas für die Beziehung tun. Meist geht es dann darum, eine Krise zu bewältigen, die sich über lange Zeit entwickelt hat. Es gibt dann den wichtigen Moment, in dem beide die Ärmel hochkrepeln und ihre Beziehung endlich anpacken.

**SN: Wie viel Wahrheit verträgt eine Partnerschaft?**

**Roland Bösel:** Die Wahrheit per se ist oft nicht das zentrale Thema, aber es kann ihr in vielen Zusammenhängen eine große Rolle zukommen. Eine wesentliche Wahrheit kann sein, dass jemand in der Beziehung unglücklich ist, dass jemandem etwas fehlt – und dass er oder sie das zur Sprache bringt.

**Sabine Bösel:** Wenn „mit der Wahrheit herausrücken“ das Thema ist,

geht es um Geheimnisse, oft Affären. Und auch da ist die Wahrheit und ob sie ans Licht soll, eine Frage dessen, was man einander versprochen, sich ausgemacht hat. Wenn sexuelle Treue vereinbart war und monatelang eine Affäre besteht, würden wir vorschlagen, die Karten mal auf den Tisch zu legen, sofern die Beziehung Klärung und die Krise Bewältigung erfahren soll.

**SN: Welche Rolle spielen kleine Dinge, wie etwa, an einen Valentinstag zu denken?**

**Sabine Bösel:** Einander Geschenke zu machen und freudige Überraschungen zu bereiten, ist eine der viel zitierten „fünf Sprachen der Liebe“. Und ja, darin kann – mit und ohne Anlass und je nach den Vorlieben der Beteiligten – viel Potenzial liegen.

**SN: Wie wichtig ist Gleichberechtigung in der Liebe?**

**Roland Bösel:** Darunter kann man viel verstehen. Die Abwesenheit eines Machtgefälles jedenfalls halten wir für wichtig. Dann kippt die Sexualität nicht. Auch hilft es sehr, wenn man einander auf Augenhöhe begegnet. Besonders wichtig ist, dass sich beide für die Beziehung verantwortlich und zuständig fühlen. Da hakt es oft.

**Sabine Bösel:** Genau. In der Praxis hören wir dann, dass ein Part in einer Beziehung zumindest der Meinung ist, sich um alles alleine zu kümmern. Auf Neudeutsch sagt man, dass nur eine oder einer das „Mental Load“ hat. Manchmal ist da auch wirklich eine Schiefverteilung. Man kann das an bestimmten Formulierungen hören, etwa an: „Ich muss meiner Frau helfen“.

**SN: Ist das das Wichtigste in der Liebe – einander auf Augenhöhe zu begegnen?**

**Roland Bösel:** Es ist wichtig. Aber vor allem auch: dranbleiben. Immer wieder gemeinsam etwas entwickeln. Bedürfnisse wahrnehmen und äußern. Einander bewusst zuhören und verstehen. Zu Vergebung bereit sein: dem oder der anderen – und vor allem, was oft noch viel schwieriger ist: sich selbst gegenüber.

Sabine und Roland Bösel arbeiten gemeinsam als Psychotherapeuten und Paartherapeuten. Ihr Wissen geben sie in Paarworkshops, Büchern und ihrem Podcast „Liebesdoppel“ weiter.

## Blumen schenken: Ein Ritual wie ein Minenfeld

Die Rose verwirrt, die Tulpe pokert und die Orchidee ist eine Mimose. Aber man kann auf Nummer sicher gehen.

PETER GNAIGER

**SALZBURG.** Rote Rosen zum Valentinstag. Das ist der Klassiker. Da fühlt sich der Mann wie der Prinz von Zamunda, der davon überzeugt ist, beim Überreichen nicht nur seine Liebste, sondern die ganze Nachbarschaft, wenn nicht sogar das ganze Universum beeindruckt zu haben. Eine Woche später liegen die Rosen trotzdem meistens im Biomüll. Mit verwelkten Blüten, intakten Dornen und der Frage: „Mochte sie Rot vielleicht doch nicht?“

Sicher: Die Farbe Rot steht unter anderem für Liebe. Keine schlechte Wahl also. Aber womöglich wäre ausnahmsweise einmal Weiß angebrachter gewesen. Weiß steht für Reinheit und Treue. Das wissen wir von einem esoterisch angehauch-

ten Fachgebiet, das sich Blumensprache nennt. Dieses ist auch als Floriografie bekannt und wurzelt im 17. Jahrhundert im Osmanischen Reich. In Europa erreichte sie ihre erste Blüte im viktorianischen England, wo im 19. Jahrhundert auch die ersten Blumenlexika veröffentlicht wurden.

Fast jedes Blumenfeld – und sieht es auch noch so harmlos aus – wird bei Unkenntnis der Regeln zum Minenfeld. Aber selbst mit fundiertem Basiswissen gerät man schnell in die Bredouille: Die gelbe Tulpe etwa steht für Freundschaft – oder Eifersucht. Je nach Tagesform und astrologischer Konstellation. Man schenkt sie, um zu sagen: „Du bist super!“ Aber auch, um zu warnen: „Ich beobachte dich!“ Die Tulpe ist das Pokerface am festlich gedeck-



ten Tisch des Valentins-Frühstücks.

Dann sind da noch die traurigen: Chrysanthemen etwa. Gelbe für die Freundschaft, weiße für die Trauer. Oder die Vergissmeinnicht. Ein aufmerksamer Mann legt sie zärtlich in die Hand seiner Liebsten. Und das nur, um zu zeigen: „Ich habe Angst, dass du eines Tages nicht mehr an mich denkst.“

Und so stehen Männer jetzt wieder frohen Mutes und ängstlich zu-

gleich in Blumenläden, verlieren sich im Geruch von Pflanzen, Erde, Wasser, Düngemittel und Plastikfolie und versuchen jene Schönheit zu erwerben, die sie nie besitzen können – in der Hoffnung, eine Zuneigung auszudrücken, für die ihnen selbst die Worte fehlen.

Wenn man gar nichts falsch machen will, dann wartet man auf die ersten Gänseblümchen und pflückt sie selbst. In der Blumensprache

stehen die nicht nur für „Kindlichkeit und Natürlichkeit“, sondern auch für „Liebe und Zuneigung“, „Neuanfang und Hoffnung“ sowie „Treue und Verbundenheit“ – und all das zum Nulltarif. Wie die Liebe.

Der wichtigste Tipp kommt zum Schluss: Schenken Sie Ihrer Frau niemals Basilikum. Nicht einmal dann, wenn sie gerne damit kocht. Denn Basilikum steht laut Blumensprache für: „Ich hasse dich.“