

**Thema
Seitensprung oder Affäre**

In den meisten Fällen zeigt eine Affäre, dass davor in der Beziehung schon viel passiert sein muss. Man kann so eine Krise nur angehen und besprechen, wenn alle Beteiligten darüber in Kenntnis sind. Auch bei One-Night-Stands, die aus einer Gelegenheit entstehen, die manchmal gar nichts mit der aktuellen Beziehung zu tun haben. Doch in den meisten Fällen finden sich die Auslöser in der aktuellen Beziehung. Auch hier gilt: nicht alles gleich hinschmeißen, sondern versuchen, ein bisschen Ruhe in die Situation zu bringen, was gerade für die-/denjenigen, die/der sich so verletzt fühlt, besonders schwierig ist. Meist ist das Outing einer Affäre nicht das Ende einer Beziehung, sondern der Anfang eines Prozesses, bei dem am Ende vielleicht sogar eine noch tiefere und verbundene Beziehung entwickelt werden kann.



Wenn die Liebe zu bröckeln scheint...

WEGE AUS DER KRISE

**Wenn „nur noch“
gestritten wird**

Die beiden wesentlichen Punkte einer Partnerschaft sind, dass es eine tiefe Seelenverwandtschaft der Paarteile braucht wie auch Unterschiedlichkeit. Im Volksmund heißt es: „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ und „Gegensätze ziehen sich an“. Genau diese Gegensätze führen oft zu den Streitigkeiten, wie z. B.: „Du redest nichts“ bzw. „Ich brauche nichts reden, du redest sowieso so viel.“ In der Verliebtheit fühlen wir uns oft zu jemandem hingezogen, die/der genau die andere Seite repräsentiert. Da gilt es, eine neue Kommunikationsform zu finden, die dazu führt, dass die eine Person zuhört und die andere spricht wie umgekehrt. Dass wir uns nicht nur berieseln lassen, sondern wirklich zuhören, was die wenigsten von uns gelernt haben. In so einem Fall empfiehlt es sich, einen Imago-Dialog zu machen. Eine Form des Gesprächs, wo eine Person spricht und die andere Person wirklich nur zuhört.

**Wenn im Bett
Flaute herrscht**

Zu jeder „guten“ Beziehung gehört dazu, dass es eine Phase gibt, wo es wenig bis gar keine Sexualität gibt. Die Frage ist nur: Schweigt man darüber, kränkt man sich darüber im tiefsten Inneren oder sucht man die Auseinandersetzung? Sexualität ist die tiefste Form von Nähe. Wenn es in einer Partnerschaft Unsicherheit gibt, dann manifestiert sich diese gern in diesem Thema. Suchen Sie auch hier das Gespräch, fragen Sie nach und legen vielleicht den Scheinwerfer auf sich selbst. Habe ich es vor Augen, z. B. Wünsche und Fantasien mit meiner/meinem PartnerIn zu teilen?



RATGEBER
**Leih mir dein
Ohr und ich
schenk dir
mein Herz**
von Sabine
und Reinhold
Bösel. Erschie-
nen im Orac
Verlag um
19,90 Euro.



AKTIV WERDEN Haben Sie das Gefühl, Ihre Beziehung steht auf der Kippe? Dann versuchen sie zuerst, **gewohnte Muster** zu durchbrechen, anstatt die Liebe gleich aufzugeben.

Wenn Funkstille herrscht

Wenn mir in meiner Beziehung bewusst wird, dass wir den Kontakt verlieren, dann ist es die Verantwortung von beiden Paarteilen, gerade dann die Gespräche zu suchen. Wir suchen uns in der Verliebtheit einen Menschen aus, dem wir oft blind vertrauen, dem wir alle unsere, vor allem besonderen, Seiten zeigen. Die Verliebtheit ist wie eine Droge, und wenn diese abebbt, geht auch die Nähe, die Sicherheit verloren. Eine mögliche Reaktion darauf ist Rückzug, nur dann werden die anderen Themen unter den Teppich gekehrt, so lange, bis es sich dann dort entzündet. Deswegen ist die Kommunikation ein ganz wichtiger Teil einer Partnerschaft, und gerade dann, wenn es eng wird.

Wenn sich Respektlosigkeiten häufen

Meist passiert das dort, wo alte Beziehungsgeschichten, die einmal sehr verletzend gewesen sind, nicht gut aufgelöst wurden. Deswegen ist Vergebung ein wichtiger Teil von langfristigen Partnerschaften. Unter „Vergbung“ verstehen wir nicht nur, der/dem anderen zu vergeben, sondern auch sich selbst. Beide tragen gleich viel dazu bei, dass die Beziehung so ist, wie sie jetzt ist.

Bevor man den Partner tatsächlich verlässt, ist es wichtig, **die Krise als Paar gemeinsam zu erkennen**. Wie man das am besten macht, erklären die Psychotherapeuten Sabine und Roland Bösel.

Auch wenn die Beziehung an einem scheinbar toten Punkt angelangt ist, sollte man vom Gedanken „geh ich oder bleib ich“ Abschied nehmen und erst mal innehalten und sich bewusst machen, dass man als Paar in einer Krise steckt. Denn wie die Psychotherapeuten Sabine und Roland Bösel betonen, „leben wir in einer Zeit, in der wir das alte Smartphone durch ein neues austauschen, wenn der Akku kaputt ist – und so ähnlich geht es manchmal auch in unseren Partnerschaften“.

Reflexion statt Überreaktion. Denn egal, in welchen Punkten es kriselt – „wichtig wäre es, zuerst zu versuchen, den Bezie-

hungsakku wieder aufzuladen“. Das ist laut dem verheirateten Therapeutenpaar „schon einmal durch ein gemeinsames Gespräch oder eine gemeinsam genossene Aktivität möglich“. Wichtig ist es in jedem Fall, sich „auf vertrautes Terrain“ zu begeben und die „Stärken der bisherigen Beziehung“ zu reflektieren, um dabei die jeweiligen Positionen zu klären. Die herrschenden Probleme sollten nämlich im Paarprozess besprochen werden, bis die Situation so entschieden ist, dass sie „für beide stimmig und richtig ist“. Diese Klärung ist essenziell, vor allem, wenn man lange zusammen oder verheiratet ist oder sogar gemeinsame Kinder hat. Ansonsten bleibt es beim „Davonlaufen“. „Unsere langjährige Erfahrung zeigt, dass sich die Themen, die man in der alten Beziehung zurücklassen wollte, sich auch in der Neuen wiederfinden“, so Roland Bösel.

Wem die Energie oder der Ansatz fehlt, sich den Gesprächen mit dem Partner alleine zu stellen, ist in der Paartherapie bestens beraten, verschiedene Methoden gibt es zur Genüge. Den Ohrwurm „Should I stay or should I go?“ dürfen Sie künftig aber wieder aus der Playlist streichen.

JULIA LEWANDOWSKI ■

DIE BÖSELS

Experten. Roland und Sabine Bösel sind nicht nur seit über 40 Jahren in einer Liebesbeziehung, sondern arbeiten auch professionell miteinander zusammen. Im Rahmen ihres eigenen Therapieprozesses lernten sie die Imago-Methode kennen, die sie heute auch selbst praktizieren. Diese basiert auf einer sicheren Atmosphäre und einem offenen Gesprächsrahmen. Weitere Informationen über das Therapeutenpaar und ihre Methoden finden Sie unter www.boesels.at.



VORBILDER Seit Jahren verheiratet und privat wie professionell ein gutes Team. Die Bösels empfehlen aus eigener Erfahrung: „Manchmal macht es Sinn, sich professionelle Hilfe zu holen.“