

**Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel sind die Erfinder des Workshops „Generationen im Dialog“. Psychotherapeuten aus ganz Europa und den USA kommen inzwischen zu ihnen, um von ihrer Methode zu lernen. Wir sprechen mit ihnen über:**



Sabine und Roland Bösel

## Risiken und Nebenwirkungen der eigenen Kindheit

Unser Elternhaus hinterlässt Spuren. Es prägt unser Verhalten im Alltag und speziell in Liebesbeziehungen. Gibt es damit Probleme, dann lassen sie sich lösen, wenn wir diese Spuren zurückverfolgen und die Konflikte an ihrem Ursprung klären: bei der Mutter oder dem Vater. In ihrem Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ zeigen die Paartherapeuten Roland und Sabine Bösel, wie man solche Belastungen für sich klären kann. Wir sprachen mit den beiden darüber:

**bewusster leben:** *Welche persönlichen Erlebnisse waren für sie der Anlass, sich mit der Rolle der eigenen Eltern zu beschäftigen?*

**Sabine Bösel:** Mir war relativ schnell bewusst, dass ich einen Rucksack mit mir herumschleppe, in dem schwere Steine sind. Meine Schwester ist einein-

halb Jahre bevor ich geboren wurde tödlich verunglückt, und meine Eltern haben mir von Anfang an das Gefühl gegeben, dass ich etwas gut zu machen habe. Jeder Mensch versteht, dass das einfach zu viel ist und darum habe ich mich schon bald dazu entschieden Psychologie zu studieren und dann mehrere psychotherapeutische Ausbildungen zu machen.

**Roland Bösel:** Lange verteidigte ich meine „perfekte Kindheit“. Meine Frau war es, die mich als Erste gefragt hat, ob ich das Unternehmen meiner Eltern wirklich übernehmen will. Ich verbot ihr diese Frage, aber nicht, weil es die falsche Frage war, sondern eigentlich die richtige. Aber es war ein Tabu in unserer Familie darüber zu sprechen. Als ich einen Tumor hatte, der, wie sich später herausstellte, gutartig war, begann ich über mich nachzudenken. Umso mehr in einer späteren Phase, als

ich ausschließlich nurmehr an das Unternehmen dachte, den Kontakt zu Sabine verloren hatte und sie eine Affäre mit einem anderen Mann begann, war mir klar: Wir haben etwas für unsere Beziehung zu tun.

**bl:** *Sie haben Ihrem Buch den Titel „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel“ gegeben. Was genau wollen Sie mit diesem Titel andeuten oder sagen?*

Den Titel des Buchs haben wir mit einem kleinen Augenzwinkern kreierte. Wichtig ist in dem Zusammenhang auch der Untertitel, der heißt: „Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner“. Wir glauben nämlich, dass oft der Partner genau weiß, wo sich der andere weiterentwickeln hat und die Wachstumschance liegt.

**bl:** *Wir kopieren das Verhalten unserer Eltern nahezu fortwährend. Was ist daran so gefährlich? Es gibt doch auch El-*

tern, die gute Vorbilder sind, oder?

Da haben Sie vollkommen Recht und wir kopieren unsere Eltern nicht nur dort, wo sie uns irritierende oder nicht brauchbare Vorbilder gegeben haben, sondern auch dort, wo die Ressourcen unserer Eltern lagen. Aber wir hören immer wieder, wenn wir dann in die Kindheit jener Menschen schauen, die sich jetzt als Paar bei uns in der Praxis gegenüber sitzen, dass sie in der Kindheit Beschlüsse gefasst haben, wie z. B.: „Das mache ich ganz anders als meine Eltern.“ Auch wenn ich es ganz anders mache, gehe ich dann oft ins extreme Gegenteil und das ist auch nicht immer der Weisheit letzter Schluss.

**bl:** Sie empfehlen in schwierigen Situationen den „Theaterblick“. Was verstehen Sie darunter?

Der Theaterblick hilft mir, mich selbst zu sehen und was ich dazu beitrage, dass es manchmal in der Beziehungssituation unrund läuft. Wir bitten, die Paare zu sagen, was sie sich vom Partner am meisten wünschen. Dann bitten wir sie, sich ins Theater zu setzen mit der Vorstellung, auf der Bühne spiele sich das Stück ihrer Beziehung ab. Wir sind biologisch dafür ausgestattet, dass unsere Wahrnehmung nach außen gerichtet ist und die wenigsten von uns schauen sich permanent in den Spiegel. Mithilfe des Theaterblicks kann ich erkennen, wie sehr ich es manchmal verhindere, das zu bekommen, was ich mir von meinem Partner am meisten wünsche. Dieser distanzierte Blick hilft mir eine neue Form der Wahrnehmung und des Bewusstseins zu finden und das ermöglicht mir dann neue Entscheidungen in der Beziehung zu treffen und mein eigenes Verhalten neu auszurichten.

**bl:** Woran erkenne ich überhaupt, dass mein aktuelles Verhalten eine Nebenwirkung meiner Eltern ist?

Wenn ich mit Hilfe des Theaterblicks er-

kenne, wie ich es meinem Partner schwer mache, das zu bekommen, was ich mir am meisten wünsche, ist es oft nicht mehr weit zu erkennen, wo dieses Verhalten seinen Ursprung hat. Das erste Paar, das wir beobachtet haben, sind unsere Eltern und selbst wenn sich die Eltern früh getrennt haben, ist der sogenannte „Paartanz“ zwischen den Eltern für uns gut erkennbar und meist imitierten wir einen von den beiden. Wenn ich mit dem Theaterblick diese Parallele erkenne, entdecke ich auch die Nebenwirkungen meines emotionalen Erbes und bekomme dadurch die Möglichkeit und sogar die Erlaubnis, mich zu befreien, indem ich ein neues Verhalten kreierte.

## Es kann ein Fehler sein, wenn man sich in einer Krise trennt.

**bl:** Immer wieder hört man den Satz: „Meine Eltern sind Schuld, dass ich nicht glücklich bin.“ Können wir uns wirklich von dem Ballast, den negativen Glaubenssätzen, die wir seit unserer Kindheit mit uns herumtragen, befreien? Wie kann das gehen?

**Sabine Bösel:** Zuerst ist einmal zu sagen, dass die Eltern nicht für alles verantwortlich gemacht werden können. Unsere Eltern haben vieles verursacht, aber es ist an jeder Frau/jedem Mann sich selbst zu befreien. Wenn ich ein Leben lang durch die Welt laufe und durch mein Verhalten sage „Schaut her, wie schlecht es mir geht, meine Eltern sind Schuld daran!“ lasse ich auch nicht wirklich los von meinen Eltern. Die negativen Glaubenssätze sind natürlich zu korrigieren und da hilft uns meistens der Partner, der uns darauf hinweist, wo wir uns in unserer alten Geschichte verstricken. So war es auch bei uns.

**Roland Bösel:** Sabine war die Erste, die mich gefragt hat, ob ich das Unternehmen meiner Eltern überhaupt übernehmen will. Und was habe ich gemacht? Zuerst habe ich es ihr verboten!

Es war nämlich die richtige Frage! Und worum geht es dann? Wir nennen das in der Therapie das Dehnen. Ich habe mir damals erlaubt zu hinterfragen, ob ich das Unternehmen meiner Eltern übernehmen will. Es war der Horror, weil ich ja auch meine Eltern nicht enttäuschen wollte. Doch als ich ganz ehrlich auf mein Leben geschaut habe, konnte ich erkennen, dass meine Berufung eigentlich darin lag, Menschen zu begleiten. Wenn ich mich hinterfrage, ist das zuerst ein enormer Stress, weil ich aus dem eigenen Muster heraus muss. Angst verlernen kann ich meist nur, wenn ich mich den Situationen stelle, die mir Angst machen. Deshalb ist es manchmal

ein Kardinalfehler, wenn man sich in einer Krise befindet, zu beschließen: „Wir trennen uns einmal auf Zeit.“ In der Nähe und Auseinandersetzung liegt auch die Möglichkeit, vieles aus der eigenen Geschichte und der Partnerschaft aufzulösen und zu heilen.

**bl:** Die Einen sagen: „In einer Beziehung kommt es vor allem darauf an, dass ich mit dem richtigen Partner zusammen bin.“ Andere behaupten: „Liebe dich selbst, und es ist egal, wen du heiratest.“

Wichtig ist beides. Zu lernen, sich selbst zu lieben, ist sicher ein wichtiger Weg und trotzdem muss ich nicht jedes komische Verhalten meines Partners akzeptieren. Ich kann den richtigen Partner nicht finden, sondern ich kann mit ihm gemeinsam etwas Richtiges schaffen. **bl**

Das Gespräch führte Winfried Hille

### BUCHTIPP

Sabine und Roland Bösel  
**Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?**  
Orac Verlag, € 22,00



Jetzt bequem bestellen unter:  
[www.bewusster-leben.de/shop](http://www.bewusster-leben.de/shop)