

## WAS IM LEBEN ZÄHLT

Zeit, Freundschaft, Liebe, Arbeit und vieles mehr. Jeden Sonntag werden wir darüber mit namhaften Persönlichkeiten sprechen.

Heute:

## Liebe

## „Ohne Energie geht nichts“

Liebe bedeute, auch zu sich selbst zu finden, sagt das Ehe- und Therapeutenpaar Sabine und Roland Bösel.

## ZUR PERSON

Sabine und Roland Bösel sind seit knapp 30 Jahren verheiratet und haben drei Kinder. Sabine Bösel studierte Psychologie, Roland Bösel arbeitete zunächst als Unternehmer und absolvierte wie seine Frau eine Ausbildung zum Psychotherapeuten. Beide arbeiten seit 20 Jahren gemeinsam als Beziehungstherapeuten in Wien.

Sabine und Roland Bösel im Gespräch mit Carina Kerschbaumer  
CHR. MÜLLER (2)



**S**ie sind seit fast 30 Jahren verheiratet und arbeiten gemeinsam als Beziehungstherapeuten. Wagen Sie eine Definition von Liebe oder muss jeder Versuch aufgrund der vielen Facetten von Liebe scheitern?

**ROLAND BÖSEL:** Liebe ist Aktivität und keine Beschreibung eines Zustandes. Liebe bedeutet, etwas zu tun und auch eine gewisse Energie aufzubringen. Wenn ich nichts tue, verwelkt sie wie Blumen, die kein Wasser bekommen.

*Ist das nicht bereits der Rat-schlag, wie Liebe lebendig bleibt?*

**ROLAND BÖSEL:** Ja, ohne Energie geht das nicht. Persönlich bedeutet Liebe für mich, Dinge zu machen, die ich vor der Beziehung mit meiner Frau nicht gemacht habe. Liebe bedeutet, sich in der Tiefe zu spüren und damit auch zu sich selbst zu finden. Wenn ich mich nicht wohlfühle und meine Frau das merkt und reagiert, ist das für mich die Tiefendimension von Liebe.

*Es gibt viele Facetten von Liebe, die Liebe zwischen Paaren, die Liebe einer Klosterschwester zu Gott, die Elternliebe. Was ist die Klammer?*

**SABINE BÖSEL:** Die Klammer ist, dass der Mensch ohne Liebe nicht leben kann. Das haben Experimente mit Tierbabys gezeigt, die nur von Maschinen versorgt wurden. Sie sterben.

**ROLAND BÖSEL:** Es geht um eines: um Verbindung. Wenn die Verbindung gekappt ist, beginnt die Seele krank zu werden. Ich habe eine Verbindung zu meinen Kindern, ich habe eine Verbindung zu meiner Frau, zu den Paaren in der Praxis. Natürlich habe ich zu einem Kind mit drei Jahren eine bedingungslose Liebe, zu meiner Frau habe ich keine bedingungslose Liebe. Wenn sich meine Frau drei Wochen nicht waschen würde, würde ich sagen: Was ist los?

*Was hätten Sie vor 30 Jahren auf die Frage geantwortet, was Liebe für Sie bedeutet?*

**ROLAND BÖSEL:** Dass mich meine Frau begehrt. Heute ist es eher ein Nachmittag wie gestern, wo wir miteinander gesprochen haben.

**SABINE BÖSEL:** Ich hätte gesagt: Hand in Hand mit ihm etwas Neues zu entdecken.

*Ändert sich die Bedeutung der Liebe im Laufe des Lebens oder nur die Einstellung zur Liebe ab-*

*seits von Hormonen, die anfangs stimulieren?*

**ROLAND BÖSEL:** Die Liebe ändert sich nicht, die Liebe an sich ist ja etwas Wortloses, aber die Rahmenbedingungen ändern sich.

*Und sie führen dazu, dass sich Paare verlieren, weil der Alltagsstress Liebe erwürgen kann?*

**SABINE BÖSEL:** Das ist der Klassiker. Nach dem zweiten Kind fangen die Probleme an. Um halb zehn Uhr am Abend sind beide so müde, dass sie keine Lust auf irgendetwas mehr haben. Es ist nicht so, dass sie sich nicht mehr lieben, aber es passieren dann oft Verletzungen am laufenden Band. Die Liebe wird verschüttet, aber wenn man gräbt, findet man oft wieder etwas, wo sie sich wieder spüren.

*Was ist das Geheimnis, wenn Liebe auch nach Jahren lebendig bleibt, sich nicht abstumpft?*

**ROLAND BÖSEL:** Es gibt für vieles unterstützende Auslöserereize. Wenn wir die Zahnbürste sehen, nehmen wir sie in die

Hand und putzen uns die Zähne. Für unseren Beziehungsalltag fehlen diese Auslöserereize. Wir haben für alles Termine, aber nicht für unsere Beziehung. Wir brauchen aber Zeitinseln, wo die Aufmerksamkeit zu hundert Prozent beim anderen ist. Meine Frau hat mir vor einem Jahr gesagt, sie möchte einmal in der Woche ein Date mit mir. Da habe ich sie wie der Ochs vor dem Tor angeschaut.

*Als Beziehungstherapeut werden Sie wohl deshalb nicht wie ein Ochs geschaut haben.*

**ROLAND BÖSEL:** Doch, die Antwort auf einen solchen Wunsch ist ja: Wenn man sich liebt, macht man das doch spontan.

**SABINE BÖSEL:** Aber das geht nicht spontan, wenn man Kinder hat.

*Sie schreiben, dass die Men-*

*schen auf der einen Seite vieles tun, um die Liebe zu bekommen, nach der sie sich sehnen, auf der anderen Seite aber vieles tun, um dies zu verhindern. Warum?*

**ROLAND BÖSEL:** Wir haben 1500 Paare gesehen. Wenn die emotionale Nähe verloren geht, gibt es oft zwei Reaktionen: Sie trennen sich lieber, als dass sie versuchen, einen neuen Blick auf ihre Beziehung zu finden und zu verstehen, warum etwas passiert ist. Oder man findet sich ab und geht mit der Energie woanders hin. Man arbeitet mehr, kümmert sich um die Kinder. Beides ist keine Lösung. Ein Mann, der mit seiner dritten Frau bei uns war, meinte: Ich muss gestehen, dass ich jetzt beim selben Punkt bin, an dem ich bereits mit meiner ersten war.

*Ein Ewigsuchender?*

**ROLAND BÖSEL:** Ein Suchender, der sich nie gesagt hat, dass das Scheitern auch mit ihm zu tun hat. Er hat den Grund immer bei der Partnerin gesucht. Wenn einer sagt, ich bin glücklich, wenn du so bist, wie ich es mir vorstelle, kann es nicht gehen. Das ist übrigens die beste Garantie, dass unser Beruf nie aussterben wird. Da haben wir ewig zu tun. **SABINE BÖSEL:** Jede frustrierende Situation sagt mehr über uns selbst aus als über unsere Beziehung. Wir können 90 Prozent unseren eigenen Erfahrungen zuschreiben, 10 Prozent der aktuellen Situation, die unser Partner ausgelöst hat. Wenn man also eine Änderung im Beziehungsverhalten möchte, ist es sinnvoll, sich die 90 Prozent näher anzuschauen.

*Der Psychotherapeut Hans Jellouschek sagt, dass der Partnerliebe heute jene Bedeutung zugeschrieben wird, die früher der Religion vorbehalten war. Sie sei verknüpft mit der Erfüllung aller menschlichen Sehnsüchte. Ein Grund für das häufige Scheitern?*

**ROLAND BÖSEL:** Durchaus, aber die hohen Scheidungsraten haben auch damit zu tun, dass das Trennen leichter geworden ist. Was ich schade finde. Es läuft in Beziehungen oft schon ein wenig ab wie in der Wirtschaft. Der Beziehungsakku ist leer und das Paar trennt sich, statt den Akku wieder aufzuladen. Oder sie kämpfen und sehen nicht, dass zwischen ihnen nur

ein Vorhang hängt, den sie zur Seite schieben müssten.

*Die Soziologin Eva Illouz meint, dass die Logik der Ökonomie zunehmend die Welt der Liebe durchdringt, soziale Beziehungen ökonomisiert würden, Partner, die die Erwartungen nicht mehr erfüllen, wie Handys ausgetauscht würden.*

**ROLAND BÖSEL:** Es wäre hart, deshalb nur von einer Ökonomisierung zu sprechen. Damit geht die Frage verloren, welche Not dahintersteht. Jeder war einmal im Mutterleib und spürte, was es heißt, mit einem Menschen verbunden zu sein. Wenn die zwei Grundbedürfnisse nach Verbindung und nach Entwicklung nicht gestillt werden, wird man ökonomisch oder ekelhaft. Viele haben ihre Not mit der Liebe, weil sie eines von beiden nicht mehr spüren.

*Was sehen Sie denn als Basis einer gelingenden Liebe?*

**SABINE BÖSEL:** Dass man den Partner nicht als Filiale seiner eigenen Persönlichkeit sieht. Auch dass man keine Perfektionsansprüche hat. Das Leben ist nicht perfekt, meine Kinder sind nicht perfekt, ich bin es nicht. Perfektionismus ist das Gegenteil von Liebe.

*Inwiefern?*

**SABINE BÖSEL:** Wir hatten eine Frau in der Praxis, die sich die Brust operieren lassen wollte, weil sie das Gefühl hatte, nicht perfekt zu sein und deshalb nicht mehr so geliebt zu werden. Ihr Mann meinte, er finde das nicht. Liebe sagt: Das bist du, das bin ich und du hast eine schiefe Nase und die liebe ich an dir und auch deinen Leberfleck, der nicht perfekt ist.

*Was würden Sie sagen, was die Stärke Ihrer Beziehung ist?*

**SABINE BÖSEL:** Dass ich immer zurückgekommen bin und gesagt habe: Ich stelle mich dem Konflikt, obwohl ich eher dazu neige, davor zu flüchten und das megaanstrengend war.

**ROLAND BÖSEL:** Es wäre nicht gut gegangen, wenn ich mich nicht von den Bildern verabschiedet hätte, die ich über Liebe hatte, und vom Bild, wie meine Frau sein muss. Und auch dass ich bereit war, neue Wege zu sehen und auch auszuprobieren.

INTERVIEW:  
CARINA KERSCHBAUMER

