

Liebe: Das bewegendste aller Gefühle

Liebe beschwingt, sie tut mitunter auch weh und sie will gehegt und gepflegt werden. Manchmal sind wir gut beraten uns daran zu erinnern, dass neben Herz auch eine Dosis Bewusstsein dazugehört. Text: Birgit Weilguni

Während manche das Gefühl haben, ein Tattoo auf der Stirn zu tragen „Nehme nur Problempartner“ oder „Ich bleibe lieber alleine“, hupsen andere von einem „Liebesglück“ ins nächste. Unzählige Rezepte, Tipps und Weisheiten rund um das große Thema Liebe umschwirren uns und doch ist die Sachlage für jeden von uns anders. Oder doch nicht? Sabine und Roland Bösel sind wahre Experten in Sachen Liebe. Anders als so manch geschulter Berater haben sie ihr Wissen nicht ausschließlich aus Büchern und von Lehrern bezogen, sondern viele Erfahrungen – auch schmerzlich – selbst gemacht. Irgendwann entstand aus der überstandenen Krise eine neue Leidenschaft: Sowohl für einander als auch für das Thema Paartherapie.

Warum zerbrechen heutzutage so viele Beziehungen?

S. u. R. Bösel: Die Qualität der heutigen Beziehung ist sicher um einiges besser als vielleicht vor 100 Jahren! Neben der Qualitätsverbesserung in der Beziehung hat sich die Möglichkeit, sich einfach und schnell zu trennen, verändert. So gut das ist, weil es vor allem ein Ende der Stagnation in Beziehungen bedeutet, bringt es die

unangenehme Begleiterscheinung mit sich, dass sich Paare oft viel zu schnell und unüberlegt trennen. Wir sind der Überzeugung, dass die Krise nicht der Anfang einer Beziehung ist, sondern der Anfang eines Veränderungsprozesses. Die wenigsten Menschen haben gelernt, wie Beziehung zu leben ist. So gesehen wissen sie in einer entstandenen Krise viel weniger, wie sie damit umgehen sollen. Deswegen ist es dringend notwendig, dass Paare etwas für ihre Beziehung tun, bevor sie Probleme haben! Im Rahmen eines Workshops können Paare nach dem Abklingen der Verliebtheitsphase lernen, mithilfe des Dialoges gut zu kommunizieren.

Wie wichtig ist Sex?

Wir zitieren an dieser Stelle gerne eine Frau von einem unserer Paare. Sie hat einmal gesagt: „Für mich bedeutet wirkliche Liebe, wenn sich Herz und Zwischenbeine verbinden.“ Wir haben es sehr nett gefunden, dass sie für ihre Vagina den Begriff „Zwischenbeine“

kreiert hat. Wahrlich können wir tagtäglich sehen, dass gerade diese Paare, die sich weder ausschließlich auf das Herz noch ausschließlich auf die Sexualität konzentrieren, sondern auf beides, eine tiefere Verbindung haben und sich dann auch in der Leidenschaft, sprich in der Sexualität viel intensiver begegnen können. Wenn es in der Beziehung keinen Sex gibt, ist es notwendig, dem auf den Grund zu gehen, was passiert ist, und möglicherweise auch Hilfe bei Paartherapeuten zu suchen.

Was ist ein „No-Go“ in der Liebe?

Unsere Erfahrung ist, dass es keine wirklichen Regeln gibt, sondern dass das abhängig von der jeweiligen

Paarbeziehung

ist. Allerdings

beobach-

ten wir seit

20 Jahren,

dass eine Art offene Beziehung zu leben,

sei es nur zum

Teil in der Sexualität mit

einer anderen Frau/mit einem

anderen Mann, ganz schwer funk-

tioniert. Wir erinnern uns an ein Paar,

das zu uns kam und das sich im Rah-





Eine Beziehung verläuft nicht linear – sie ist meist ein Auf und Ab.

men der 68er-Bewegung kennen gelernt hat. Als wir gefragt haben, was in all den Jahren ihre größte Enttäuschung war, haben beide unabhängig voneinander auf einen Zettel geschrieben: „Dass er/sie mich nie gefragt hat, ob wir heiraten.“ Beide hatten große Sehnsucht nach Exklusivität! Ihre ursprüngliche Ideologie, die sie am Anfang ihrer Beziehung verbunden hat, hat sie daran gehindert, ihren geheimsten Wunsch auszusprechen.

Warum tut Liebe der Gesundheit gut?

Erst kürzlich ist eine Studie erschienen, dass sich Bypasspatienten, die gerade eine Operation hinter sich gebracht haben, viel schneller regenerierten und länger lebten, wenn sie in einer guten und intakten Beziehung waren. Liebe kann oft wirklich sehr viel heilen. Dazu kommt, dass die gelebte Sexualität den Körper ganz stark in Bewegung bringt und für entsprechende Gesundheit sorgt.

Wie relevant ist die Vernunft?

Aus unserer Sicht geht es nicht um

Vernunft, sondern um Bewusstsein. Alles, was unbewusst ist, erzeugt Potenzial für Machtkämpfe und solange es unbewusst bleibt, kann man es auch nicht verändern.

Welchen Stellenwert haben Humor, Kommunikation und Romantik?

Aufgrund unserer Erfahrung haben all diese Werte einen wichtigen Stellenwert in der Beziehung, genauso wie Treue, Leidenschaft, Verbindung etc. Relativ hoch schätzen wir den Bereich Kommunikation ein, weil wir Menschen uns von allen anderen Säugetieren dadurch unterscheiden, dass wir uns mit Sprache sehr gut verbinden können. Deswegen ist es wichtig, gute Paarkommunikation zu lernen. Mit Humor kann man gemeinsam aus so mancher verfahrenen Situation aussteigen, anstatt weiter ins Drama einzusteigen.

Wie wichtig sind Liebesbeweise und wie können sie aussehen?

Liebesbeweise sind oft Tests am Partner. Deswegen geht es auch hier um das Bewusstwerden, wozu ich Liebes-

beweise brauche und welche Unsicherheit eigentlich dahintersteckt. Wenn ich zum Beispiel den Beweis brauche, dass mein Partner pünktlich ist, ist es interessant zu schauen, welche Ängste entstehen, wenn er oder sie unpünktlich ist. Diese dann mit ihm bzw. mit ihr zu kommunizieren, ist die entsprechende Herausforderung.

Was sind Ihre „Rezepte“, um Liebe am Leben zu halten?

An oberster Stelle: dranbleiben. Wenn Krisen entstehen, nicht gleich alles hinschmeißen, sondern sich hinsetzen und schauen, was passiert ist, um sich gegebenenfalls professionelle Hilfe zu holen. Oft reicht es aus, ein Beziehungsbuch zu lesen! Achtung, liebe Frauen: bitte euren Männern nicht fünf Beziehungsbücher aufs Nachtkasterl legen, sondern vielleicht eines kaufen und beschließen, es gemeinsam zu lesen. Noch wichtiger ist es zu wissen, dass eine Beziehung keine lineare Geschichte ist, sondern ein Auf und Ab. Damit ich ein Auf bekomme, braucht es manchmal ein Ab, das nicht ein Ende der Beziehung bedeutet, sondern eine ganz natürliche Entwicklung ist. Auch wir haben in unserer Beziehung oft ein Ab erlebt und rückblickend haben sich diese als Vorboten für ein neuerliches Auf gezeigt und haben uns in Höhen geführt, wo wir uns vorher nicht einmal getraut haben, davon zu träumen.

EXPERTEN

Sabine und Roland Bösel
Paartherapeuten
www.boesels.at



Was hält die Liebe am Leben?

Beziehungsbücher gibt es unzählige. Manchmal reicht die Lektüre zwischendurch schon, um uns bewusst zu machen, dass Liebe Aufmerksamkeit braucht. Text: Birgit Weilguni

○ TIPP

DIE SCHÖNSTEN LIEBESGESCHICHTEN

Eine Liste der schönsten Liebesgeschichten kann immer nur höchst subjektiv sein, doch vielleicht ist die eine oder andere Anregung dabei. Was jedenfalls auffällt: Die schönsten Liebesgeschichten sind ganz oft tragisch oder zumindest traurig und rühren zu Tränen.

Moderne:

Mario Vargas Llosa,
Das böse Mädchen

Haruki Murakami,
Gefährliche Geliebte

Arno Geiger, Alles über Sally

Bernhard Schlink, Der Vorleser

Milan Kundera, Die unerträgliche
Leichtigkeit des Seins

Gabriel García Marquez, Die Liebe
in den Zeiten der Cholera

Nicholas Sparks,
Wie ein einziger Tag

Klassiker:

Alexandre Dumas,
Die Kameliendame

Jane Austin, Stolz und Vorurteil

Charlotte Brontë, Jane Eyre

William Shakespeare,
Romeo und Julia

Leo Tolstoi, Anna Karenina



Wenn sich Alltag und Routine einschleichen, spielt die Liebe nur mehr auf einem Nebengleis. Entgegen verbreiteten Ansichten sind wir aber meistens besser beraten herauszufinden, ob noch genug Basis vorhanden ist, um sie wieder zu wecken oder zu beleben statt davonzulaufen.

VERLOCKUNGEN NEBENAN

Wissenschaftler der Florida State University in Tallahassee haben nachgewiesen, dass Liebe tatsächlich blind macht. Verliebte Menschen blenden Negatives aus, nehmen Alternativen nicht mehr wahr und konzentrieren sich ausschließlich auf die guten Eigenschaften – zumindest solange die Verliebtheit anhält. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Verliebtheit dazu dient, unseren natürlichen Wunsch zu zähmen, ständig nach dem besten verfügbaren Partner zu suchen. Solange wir eine stabile Beziehung haben, tut sich die Natur auch mit dem Nachwuchs leichter. Doch was passiert dann? Was, wenn die Verliebtheit dem Alltag zum Opfer fällt und – im besten Fall – in eine echte, dauerhafte Liebe übergeht? Dann sehen wir das Schöne nebenan sehr wohl wieder. Dann heißt es aufpassen, sich ab und zu anstren-

gen und dabei aufs Genießen nicht vergessen.

KAMPF DER ROUTINE

Wenn Alltag, Langeweile und Routine die Liebe zur Nebensache degradieren, sind Kreativität und Bemühen gefragt. Sabine und Roland Bösel erklären, wie sie ihre Klienten beraten: „Das Einschleichen von Routine in eine Liebesbeziehung ist ganz normal. Es ist wichtig, den Paaren zu vermitteln, dass so eine Phase zu jeder guten Beziehung dazugehört. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass es darum geht, sich selbst in der Beziehung zu beobachten und zu erkennen, wo ich die Energie hinwende, wenn ich sie nicht in die Beziehung lege, wenn sich solche Phasen einstellen. Dort ist nämlich oft die Gefahr, weil wir Menschen darauf aus sind, immer wieder neue Wachstumsreize zu erhalten. Daher geht die Energie aus der Beziehung hinaus, im Extremfall in eine Affäre. Wir empfehlen Paaren, die merken, dass so eine Routinephase eintritt, sich zurückzuerinnern, wie es am Anfang ihrer Beziehung war! Was haben wir damals gemacht? Was hat uns Spaß gemacht und was tun wir jetzt nicht mehr? Wie können wir das wieder in die Beziehung integ-

○ TIPP

Die schönsten Liebesnester

Liebe braucht Auszeiten. Häufig bietet der Alltag nicht mehr den geeigneten Rahmen, um sich voll und ganz auf den Partner konzentrieren zu können. Kurze Phasen des Rückzugs zu zweit können viel bewegen. Ob das nun ein monatlicher Fixtermin ist, den sich die Omi zum Kinderhüten in den Kalender einträgt, ein spontaner Ausflug, ein romantisches Essen oder ein Überraschungswochenende, bei dem der Partner nicht weiß, wohin es geht – die Art der Zweisamkeit ist ganz egal. Nur richtig genießen müssen Sie sie beide können.

Unsere Tipps für ganz besondere Rückzugsorte in Österreich:

Hotel Bergergut: Von Engerl und Benglerl bis zu heißen Dominaspielen – das Hotel im idyllischen Mühlviertel hat sich auf Liebespaare spezialisiert. www.romantik.at

Kuschelhotels ganz in der Nähe oder am anderen Ende des Landes: www.kuschelhotels.at

Pures Leben: Wie der Name schon sagt – pur, ohne Trubel, idyllisch in den steirischen Weinbergen, mit Massage, Whirlpool, Sauna, plus Picknick per Vespa oder Cabrio – alles ganz nach Wunsch. www.puresleben.at

Hüttenromantik: Manchmal ist es die „luxuriöse Einfachheit“, die das Loslassen möglich macht. Hüttendörfer sorgen für den optimalen Rahmen: www.priesteregg.at, www.steinalmdorf.at, www.almdorf.com und viele mehr

Gutscheine: Wem es an Kreativität mangelt oder wer keine Zeit für die Suche hat, wendet sich am besten an Anbieter perfekter Kuschelpakete, zum Beispiel www.jollydays.at, www.mydays.at, www.goldenmoments.at

Unzählige Hotels bieten besondere Pakete für Verliebte an. Manchmal tut es aber auch einfach ein Gläschen Wein bei Kerzenlicht, ein Mini-Picknick am Seeufer oder eine spontane Fußmassage während der Wanderung. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!



rieren? Fehlt es in der Beziehung an Sicherheit? Das kann oft auch die Ursache für beginnende Langeweile sein.

Dann ist es wichtig, die Kommunikation zu erhöhen und sich wirklich dafür zu interessieren, wie es meiner Partnerin/meinem Partner geht.“

Auch Eva-Maria Zurhorst hat sich in ihrem Bestseller „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ der Frage gewidmet, wie wir aus Krisen mit Gewinn aussteigen können. „Die meisten Scheidungen sind überflüssig“, bestätigt die erfolgreiche deutsche Beziehungsexpertin und legt ein flammendes Plädoyer für das „Abenteuer Partnerschaft“ vor. Trennungen seien nur die Vertagung von Lösungen, statt sein Glück woanders zu suchen, sei es allemal besser, es zunächst in der Kommunikation mit dem Partner zu finden. Letztlich sei Liebe Arbeit, Ausdauer, Disziplin und Ernte.

Sich zurücklehnen und es sich in narzisstischem Hochmut gut gehen lassen sind die falschen Strategien, um Liebe am Leben zu halten. Manchmal reicht es, uns vor Augen zu führen, was uns als Paaren guttut und uns dafür einzusetzen. Kleine, liebevolle Gesten holen die Aufmerksamkeit zurück und streicheln die Seele. Dabei müssen sie weder teuer noch kitschig sein, sondern einfach das aufgreifen, was der Partner besonders gerne mag.

Unsere Tipps für eine lebendige, dauerhafte Liebe:

- Sich selbst zu lieben ist Voraussetzung für die Liebe zu anderen.
- Liebe ist keine Gewinn- und Verlustrechnung. Geben und Nehmen dürfen einander nicht bedingen.
- Liebe und Freundschaft widersprechen einander nicht.
- Berührungen sind sichtbare Zeichen der Liebe und wichtige Teile der Partnerschaft.
- Jemanden zu lieben heißt, ihn nicht verändern wollen.
- Liebe bleibt nur durch Kommunikation und Zuhören am Leben.
- Liebe wächst an den bewältigten Hürden.
- Verständnis und Rückhalt für einander, ähnliche Wertesysteme, Konfliktbereitschaft, Balance, ein lebendiger Alltag ermöglichen dauerhafte Beziehungen.
- Spontaneität, Leidenschaft und Kreativität fördern die Liebe.
- Vertrauen und Respekt sind Eckpfeiler der Liebe.
- Wo Reue ist, muss auch Verzeihen möglich sein.
- Liebe braucht Freiheit – jeder muss sich ein Stück davon bewahren dürfen. ●

○ BUCHTIPP

Sabine und Roland Bösel.
Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz.
Verlag Kremayr & Scheriau Orac,
Wien 2010, ISBN 978-3-7015-0529-6



Bestellen Sie jetzt auf:

Tel.: 01/532 25 400
www.gesundheitsbuch.at

Liebeskummer lohnt sich doch

Manchmal schmerzt die Liebe. Mitunter so sehr, dass alles andere unwichtig wird. Und doch kann uns eben dieser Schmerz ein riesiges Stück vorwärts bringen. Text: Birgit Weilguni



Wenn Liebe weh tut, hat das meistens mit einer Riesenportion Enttäuschung zu tun. Liebe habe schon immer weh getan, bestätigt die Soziologin und Autorin Eva Illouz im Interview mit Welt Online. „Aber die soziale Organisation des Liebesleids hat sich verändert.“ Während früher der gesellschaftliche Aspekt enormes Gewicht hatte, sei die Diskrepanz zwischen Liebe und sozialer Stellung heute kaum mehr relevant. Heute sei es dagegen für einen Menschen so wichtig wie nie zuvor, von jemandem begehrt und geliebt zu werden. Ein wichtiger Grund dafür sei zudem das Selbstwertgefühl, das die zentrale Kategorie sei, in der wir über uns selbst nachdenken. „Man könnte fast schon von einer Obsession sprechen. Die romantische Liebe ist ein besonders

guter Selbstwert-Lieferant. Jeder kennt das Gefühl: Wer geliebt wird, fühlt sich größer, stärker, lebendiger“, gibt Illouz zu denken. Liebeskummer endet nicht mehr wie früher häufig mit Kloster oder Selbstmord. Dafür gibt es viel zu viele Möglichkeiten sich helfen zu lassen und stolz macht uns laut Illouz eher die eigenständige Bewältigung des Seelenleids.

GROSSE VERLETZUNGEN

„Paare sind nicht zufällig zusammen. Sie verbindet eine Seelenverwandtschaft, die meist unbewusst ist. In der Verliebtheit spüre ich unbewusst – wir wissen aus der Hirnforschung, dass das in Sekunden erfolgt –, dass dieser Mensch für mich ein sehr vertrauter Mensch ist“, erläutert Sabine und Roland Bösel. „Er kann mich besser verstehen als viele andere – gleichzeitig kann der Partner aber auch die wunden Punkte finden und die heiklen Knöpfe drücken.“ Genau das passiert bei Konflikten. Wir wissen, wie wir den Partner wütend machen, Konflikte schlagen schnell in Machtkämpfe um. Und irgendwann ist der geliebte Mensch dann nicht mehr erreichbar und die Enttäuschung riesengroß. Wenn große Verletzungen entstehen, wird aus

Liebe mitunter Hass. Wenn allerdings beide Partner bereit sind, mit ihren Konflikten konstruktiv umzugehen, bergen sie große Chancen.

AUS DEM TIEF INS HOCH

Liebeskummer kann weitaus mehr als uns persönlich weiterentwickeln. Beziehungskrisen, also Liebeskummer in einer bestehenden Beziehung, sind überhaupt der einzige Weg, um eine Partnerschaft auf ein neues, höheres Qualitätsniveau zu stellen. Für den Psychotherapeuten Norbert Arlt ist Partnerschaft „ein Irrgarten zwischen Lust und Frust“. Der Schlüssel zu einer langlebigen Beziehung liegt laut dem Experten bei uns selbst, im Lern- und Entwicklungsprozess, den sich die Partner durch ihr Miteinander ermöglichen. Wenn wir bereit sind, das Leben als lebenslangen Lernprozess zu betrachten, als Chance für Abenteuer und Entwicklung, dann ist eine stabile Beziehung möglich. Jede Krise, jede Prüfung bringt uns – und damit unsere Partnerschaft – ein kleines Stück weiter. An Konflikten können wir wachsen, während alles, was einfach ist und von selbst läuft jede Form von Entwicklung unmöglich macht.

BUCHTIPP

Warum Liebe weh tut.
Eva Illouz, Suhrkamp, Berlin 2011.
ISBN 978-3-518-58567-2

Eva Illouz
Suhrkamp
Warum
Liebe
weh tut

Bestellen Sie jetzt auf: www.gesundheitsbuch.at

Tel.: 01/532 25 400