

„Die Liebe wachsen zu lassen und zu gestalten, das haben wir meist nicht gelernt“

Das Ehepaar Dr. Sabine und Roland Bösel sind Paartherapeuten und bieten in Workshops, Seminaren und Coachings Paaren Rat und Hilfe an. Hier erzählen sie einfühlsam über ihre Erfahrungen und wie die Liebe wieder wachsen kann.

Am Anfang war alles so schön: Er liebte ihre quirlige, spritzige Art, das Leben zu genießen. Wo sie auftauchte, kam Stimmung auf, wurde geredet und gelacht und das genoss er so sehr. Sie wiederum war vernarrt in sein ruhiges, besonnenes Wesen. Auf ihn konnte sie sich verlassen. Er war der Fels in der Brandung, der ihr Sicherheit und Halt gab. Drei Jahre später haben sich die Vorzeichen geändert: Er beschwert sich, weil sie immer alles zerredet und immer auf Achse sein will. Sie ist unglücklich, weil er zu einem brummigen Langweiler mutiert ist. Eine Affäre lässt sie auf neues Glück hoffen, während er sich immer mehr in seinen Panzer zurückzieht. Konflikte stehen im Raum und bald auch der Wunsch nach Trennung.

Die Liebe wachsen zu lassen und zu gestalten, das haben wir meist nicht gelernt. Man habe sich auseinandergelebt, heißt es dann, da sei nichts mehr zu machen. Oder: Sie hat sich einen anderen gesucht, sie ist schuld, dass unsere Ehe nicht funktioniert. Oder: Er ist so kalt und grob und er ändert sich nicht, ich habe etwas Besseres verdient. Und so macht man möglichst schnell einen Schlussstrich, man möchte sich ja nicht unnötig lange quälen.

Auf diese Art gehen Paare auseinander und nehmen einen Rucksack voll mit faulen Kompromissen, offenen Wun-

den, schlechtem Gewissen oder anderen schweren Lasten mit – meist in eine neue Beziehung. Denn auch das Scheiden, das Abschiednehmen, haben wir meist nicht gelernt.

JEDER FAKTISCHEN - GEHT EINE EMOTIONALE SCHEIDUNG VORAUSS

Seit über dreißig Jahren sind wir ein Liebespaar, seit gut zwanzig Jahren arbeiten wir als Paartherapeuten und haben die Erfahrung gemacht: Wenn jemand das Thema Scheidung auf den Tisch legt, dann gab es zwei, drei oder vielleicht schon mehrere Jahre davor bereits eine emotionale Trennung. Solange man emotional mit dem Partner verbunden ist, kommt der Wunsch nach einer neuen Liebe gar nicht erst hoch. Doch wenn Frustrationen immer häufiger werden, beschließt das Unterbewusstsein irgendwann, sich das Verhalten des Partners nicht mehr länger gefallen zu lassen. Man registriert das verletzende Verhalten und rächt sich zum Beispiel dadurch, dass man den Sex verweigert oder man Familienentscheidungen alleine trifft und den Partner damit regelmäßig ins Abseits stellt.

Diese emotionale Trennung passiert unbewusst und das macht es so schwierig, die wahren Hintergründe zu finden. Aus therapeutischer Sicht betrachten wir den Wunsch nach Scheidung als einen Hilfe-

ruf, dass in der Beziehung schon länger etwas nicht stimmt. Wir regen die Paare an, der emotionalen Trennung auf die Spur zu kommen: Was ist in der Beziehung verloren gegangen?

So gesehen ist eine Trennung nicht das Ende, sondern der Anfang eines Prozesses. Ein Paar, das sich darauf einlässt und die Entscheidung über die Zukunft erst später trifft, hat gute Chancen, in Frieden und Liebe auseinanderzugehen. Oft genug werden Scheidungen zu schnell vollzogen, die sich im Nachhinein als unpassend erweisen. Sowohl emotional als auch wirtschaftlich entstehen daraus viel größere Kosten, als wenn sich das Paar genügend Zeit für diese schwerwiegende Entscheidung gelassen hätte.

GEMEINSAMER ERTRAG STATT EINSAME ENTSCHEIDUNG

Eine Trennung ist dann erfolgreich, wenn alle Machtkämpfe bereinigt sind und die Partner in Frieden, Wertschätzung und meist auch in Liebe auseinandergehen. Das ist in zweierlei Hinsicht erstrebenswert: Im Sinne der eigenen Zukunft und im Sinne der Zukunft der Kinder. Wer sich verantwortungsvoll den Konflikten mit dem Partner stellt, hat die Chance, sich möglichst ohne Altlasten in eine neue Beziehung zu begeben. Gleichzeitig gibt man für die Kinder ein positives Vorbild ab. Scheidungskinder leiden na-



Ein Rucksack voll mit offenen Wunden, faulen Kompromissen und schlechtem Gewissen bleibt oft stehen, wenn Paare sich trennen und wird sogar noch meist mit in eine neue Beziehung mitgenommen. Denn nicht nur das Gestalten einer Liebe, sondern auch das Abschiednehmen haben wir meist nicht gelernt, meinen die Paartherapeuten Bösel.

Zuerst den Knoten gemeinsam lösen.

Einen gemeinsamen Ertrag findet man nur, wenn man den Knoten sorgsam Stück für Stück löst, sodass beide Seile ganz bleiben.



Seilenden anstellen wollen.

OHNE VERZEIHEN GEHT NICHTS

Doch Verzeihen braucht Distanz und ebnet den Weg in die Zukunft. Verzeihen bedeutet, dass bestimmte Verhaltensweisen und Ereignisse aus einer Beziehung dem Partner nicht mehr aufgerechnet werden. Es ist mitten in einer Krise oft sehr, sehr schwierig, vielleicht sogar unmöglich zu verzeihen. Wenn die Partnerin eine Affäre hatte und man bis in die tiefste Seele verletzt ist, kann man nicht so einfach vergeben. Auch dafür muss eine gewisse Zeit verstreichen.

Übrigens sollte man nicht nur dem Partner verzeihen, sondern auch sich selbst. Im Laufe eines Trennungsprozesses wird einem bewusst, was man selbst beigetragen hat, dass es soweit kommen musste. Den eigenen Anteil am Scheitern nicht zu sehen, wäre der traurige Anfang für erneute Probleme in einer künftigen Beziehung.

SCHULDZUWEISUNGEN BRINGEN NIEMANDEN WEITER

Um es ein wenig böse auszudrücken: Solange es bei einer Trennung um Schuldzuweisungen geht, können Therapeuten viel Geld verdienen. Unsere Erfahrung sagt, dass die Verantwortung wirklich exakt 50 zu 50 verteilt ist. Eine Beziehung ist immer etwas Gleichwertiges, im Positiven wie im Problematischen. Selbst wenn ein Partner eine Affäre hat, ist er nicht automatisch der Schuldige. Dass er für das Scheitern der Beziehung verantwortlich gemacht wird, ist vor allem ein gesellschaftliches Phänomen.

Es ist so viel einfacher, einer Person den schwarzen Peter zuzuschieben! Dass es auch heute noch, im dritten Jahrtausend, um Schuldzuweisungen geht, ist vermutlich einer der Gründe für die hohe Scheidungsrate.

Natürlich ist es viel schwerer, den eigenen Beitrag zu erkennen und die Mitverantwortung zu sehen, und doch lohnt es, sich bewusst zu machen: Wenn einer eine Affäre beginnt, so hat er seinen Teil der Verantwortung zu tragen, weil er einen Ausweg gesucht hat, anstatt seinen Partner zu konfrontieren und mit ihm gemeinsam eine Lösung zu suchen. Doch auch der Betrogene hat seinen Anteil an der Krise, denn er hat dafür gesorgt, dass in der Beziehung etwas fehlt, das der andere bei einer anderen Person zu finden hofft. Derjenige, der die Affäre hat, hat vielmehr nur nach außen gebracht, was im Inneren der Beziehung schon lange brodelte. Unsere therapeutische Erfahrung sagt, wenn eine Person nach außen geht, dann hat sich die andere Person vorher schon innerlich abgewendet.

TEURE TRENnung, NICHT NUR FINANZIELL

Eine Scheidung ist oft teuer: Anwaltskosten, ein vorschnell abgebrochener Therapieprozess, die strapazierte Gesundheit. Doch am teuersten ist der emotionale Preis. „Am meisten bezahlen musste ich, indem ich mich in meiner neuen Beziehung nach der anfänglichen Verliebtheit nicht wirklich zuhause fühlen konnte. Mir wurde dann klar, dass ich vieles aus meiner alten Beziehung nicht losgelassen habe“, sagte einmal eine unserer Klientinnen. Der Aspekt des emotionalen Preises wird

türlich durch die Trennung, doch sie leiden noch viel mehr an der Art und Weise, wie die Eltern sie vollziehen. Es

liegt auf der Hand, dass Kinder weit mehr profitieren, wenn die Eltern in einen sorgsam Dialog treten als in einen Rosenkrieg.

Viele Paare kommen in der Krise zu uns. Im Laufe des Prozesses wird alles auf den Tisch gelegt, was zur Krise geführt hat – und dann wird für beide offensichtlich, warum es zur emotionalen Trennung gekommen ist. Dadurch wird es für beide möglich, sich an eine gemeinsame Entscheidung heranzutasten.

Es geht jedoch nicht darum, einen Kompromiss zu finden, denn dabei müsste jeder ein wenig von seiner Idee abrücken, müsste ein Stück hergeben und das ist nicht optimal. Durchtrennt man einen kompliziert verschlungenen Knoten mit einem Messerschnitt, dann erhalten beide nicht ihr komplettes Stück Seil zurück, denn ein paar lose Stücke bleiben übrig und sind verloren.

Einen gemeinsamen Ertrag findet man, wenn man den Knoten sorgsam Stück für Stück löst, sodass beide Seile ganz bleiben. Das nimmt oft viel Zeit in Anspruch, doch dieser Aufwand lohnt sich: Dann erst kann das Paar eine gute Entscheidung treffen, was sie nun mit den beiden



„Unsere Erfahrung zeigt, dass die Verantwortung für eine Trennung 50 zu 50 verteilt ist. Dass es auch heute noch - im dritten Jahrtausend - um Schuldzuweisungen geht, ist vermutlich einer der Gründe für die hohe Scheidungsrate.

► Sabine und Roland Bösel, Paartherapeuten ◄

im Kampf um wirtschaftliche und soziale Vorteile gerne übersehen. Das sogenannte ungerechte Verhalten eines Partners kann gesellschaftlich oft sehr gut erkannt werden und wir finden uns oft genug berechtigt, jemanden schuldig zu sprechen. Erst viel später wird klar, dass die Verstrickungen eben doch eine gemeinsame Sache waren und gemeinsam aufgelöst werden müssen.

Keine Frage, wenn Gewalt im Spiel war, ist es unbedingt notwendig, eine Grenze zu ziehen und sich zu schützen, indem man eine Scheidung herbeiführt. Doch wenn sich die Wogen wieder geglättet haben, lohnt es sich, das gemeinsame Thema zu beleuchten. Denn wer wegen eines Problems den Partner wechselt, der wechselt eben nur den Partner. Das Problem bleibt meistens bestehen, wie das Beispiel einer unserer Klientinnen deutlich macht. Sie hatte drei Beziehungskrisen mit drei verschiedenen Männern. Jedes Mal war Gewalt das große Thema: Bei den ersten beiden Malen wurden die Männer gewalttätig. Danach verliebte sie sich in ein „Lamm“, wie sie sagte. Es kam zu immer größeren Konflikten – und diesmal schlug sie zu. Mit diesem Mann konnte sie glücklicherweise das Thema Gewalt auflösen, sodass sie bis heute ein Paar sind.

WENN KINDER VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

„Papa, ich weiß, du und die Mama, ihr habt es ganz schwer. Ich werde dir helfen, ich halte zu dir!“, sagte einmal ein 9-jähriger zu seinem Vater. Der Vater war klug, bei ihm schrillte die Alarmglocke und er begann über die Trennung anders nach-

zudenken. Ihm war klar: Wenn sein Kind Partei ergreift, kann etwas nicht stimmen. Er kam mit seiner Frau aus diesem Grund in die Paartherapie. Kinder übernehmen oft die Verantwortung für die Beziehungskonflikte der Eltern. Sie füllen oft das Vakuum aus, das in der Beziehung entstanden ist. Selbst wenn ein Paar alles tut, um die Kinder draußen zu lassen, kann es sein, dass Kinder aktiv werden, das kann man nur schwer verhindern. Deshalb ist es so wichtig, dass man sich als Eltern so früh wie möglich bewusst macht, dass man gerade in der Trennung ein Vorbild für die Kinder ist. So, wie man eine Trennung vollzieht, so wird es das Kind mit in seine eigene, spätere Beziehung nehmen.

IN BEZIEHUNGEN INVESTIEREN

Wenn man den Kindern ein glückliches Leben schenken will, ist es das Wichtigste, auch bei einer noch so unüberwindbaren Krise in die Beziehung zu investieren und entweder zu einer guten Trennung zu kommen oder die alte Liebe wieder zu finden. In einem unserer Generationen-Workshops, in denen ein Elternteil mit einem erwachsenen Kind teilnimmt, sagte eine Frau zu ihrer Mutter: „Es liegt nicht daran, dass ihr euch scheiden habt lassen. Das hat mir natürlich sehr weh getan. Immerhin bin ich aus eurer Liebe entstanden und indem ihr euch getrennt habt, ist auch in mir etwas getrennt worden. Doch das Schlimmste war für mich, wie ihr die Trennung vollzogen habt und dass ihr euch selbst heute, wenn ihr euch an meinem Geburtstag wiederseht, nicht wertschätzend und liebevoll begegnen könnt.“

SICHERHEIT DEN KINDERN GEBEN

Es ist ganz wichtig, den Kindern die maximale Sicherheit zu geben und ihnen nicht nur mit Worten, sondern auch mit

GENERATIONS- WORKSHOP

- Der Generations-Workshop ist ein von den Paartherapeuten Bösel kreierte psychotherapeutisches Angebot für alle Themen rund um Generationen. Denn in Familien geht vieles im Verborgenen vor sich, sowohl Positives wie auch Problematisches. Das prägt uns Menschen und unsere Beziehungen bis ins hohe Alter und wird unbewusst an die nächste Generation weitergegeben.
- Das Besondere daran: Sie nehmen mit Ihrem Vater oder Ihrer Mutter bzw. Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn daran teil.
- Im Generationsworkshop haben Sie die Gelegenheit, Vergangenes aufzuarbeiten, Unausgesprochenes aussprechen, alte Wunden zu schließen, Missverständnisse zu klären und Frieden zu schaffen, damit Sie Ihre Energien in die Entwicklung Ihrer eigenen Größe und Ihrer jetzigen Beziehungen legen können. Und damit so manches Belastendes nicht in die nächste Generation weitergegeben wird.
- Auch wenn Sie den Workshop gemeinsam mit anderen Generationspaaren besuchen, ist für Ihre Privatsphäre gesorgt. Persönliches und Intimes besprechen Sie nur mit Ihrer Generationspartnerin bzw. Ihrem Generationspartner. Außerdem gilt für alle eine entsprechende Schweigepflicht, die Ihren Schutz und Ihre Sicherheit garantiert.

Weitere Infos: www.boesels.at

„Drohungen in einer Trennungsphase spricht man nur dann aus, weil man mit der tiefen Angst kämpft, den Schmerz nicht auszuhalten.“

▸ Sabine und Roland Bösel, Paartherapeuten ◀

dem Verhalten klar zu machen, dass man als Elternteile einander weiterhin achten wird. Den Kindern zuliebe zusammenzubleiben ist übrigens keine gute Lösung, denn damit wird das Thema bloß auf die Kinder abgeschoben. Kinder spüren so oder so, dass es zwischen den Eltern kriselt. Daher ist es so wichtig, früh genug die Probleme auf den Tisch zu legen, auch wenn die Gefahr einer Trennung besteht, und sie verantwortungsvoll einer Lösung zuzuführen.

WIE TRIFFT MAN ENTSCHEIDUNGEN?

Entscheidungen trifft man am Besten in Sicherheit und Ruhe. Denn ist man emotional aufgeladen und unsicher, dann sind Entscheidungen oft sehr fragil und stellen sich im Nachhinein als falsch heraus. Aussagen wie „wenn du so bist, lass ich mich scheiden“ oder „wenn du so bist, nehme ich dir die Kinder weg“ sind ä-

ßerst grobe Druckmittel, die Unsicherheit erzeugen. Doch das tut niemand einfach nur so. Drohungen spricht man aus, weil man mit der tiefen Angst kämpft, den Schmerz nicht auszuhalten.

SICHERHEIT IST DER SCHLÜSSEL FÜR EINE GLÜCKLICHE ZUKUNFT

Um für eine positive und glückliche Zukunft zu sorgen, ist Sicherheit die Voraussetzung. Das gilt auch bei Dreiecksbeziehungen. Wenn die dritte Person es schafft anzuerkennen, dass sie in eine bestehende Beziehung eingegriffen hat und Druck aus der Beziehung nimmt, schafft sie eine Atmosphäre der Sicherheit. Zu sagen: „Kläre du deine Beziehung, ich werde auf dich warten“ zeugt von menschlicher Größe, und das ist bestimmt nicht leicht. Doch damit wird gewährleistet, dass – sollte die alte Beziehung geschieden werden – die neue eine lange Zukunft hat.

JEDER TRENNUNGSWUNSCH IST EIN HILFERUF

Den Trennungswunsch eines Partners als Hilferuf zu sehen, dass in der Beziehung etwas schief läuft, muss nicht zwangsweise in einer Scheidung enden. Einen Neuanfang kann man mit einem neuen Partner machen – und auch mit demselben Menschen, von dem man sich ursprünglich trennen wollte. So, wie man bei Rückenproblemen erst dann mit der Heilgymnastik beginnt, wenn man sich vor Schmerzen kaum mehr bewegen kann, so kommt man bei Beziehungsproblemen auch oft erst dann zu einer Paartherapie, wenn Feuer am Dach ist. Wenn Paare bereits bei den ersten Vorböten einer Krise kommen, können sie ihrer Beziehung eine neue, tragfähigere Basis schenken. Auch wenn die Krise bereits voll zugeschlagen hat, ist mit therapeutischer Hilfe ein Neuanfang möglich. Viele Paare,

WER SIND DIE BÖSELS?



Zwischen dem ersten Kuss am Skilift und dem 30. Jahrestag lagen bei den Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel selber außereheliche Beziehungen, Schicksalsschläge, Gesprächs-

und Gestalttherapien. Aus den Erfahrungen der eigenen Therapien entstand der Wunsch, gemeinsam auch anderen Paaren in kritischen Zeiten weiter zu helfen.

Sie ermutigen heute jeden, das Leben miteinander in einer Therapie neu zu erleben, denn „wir haben Autofahren gelernt und Prozentrechnen und Grammatik – aber wie man als Paar glücklich lebt, das hat uns niemand beigebracht.“

Über ihre drei Kinder Florian, Markus und Clara sind sie sehr dankbar und meinen: „Kinder stärken die Verbindung eines Paares, und das gilt auch für uns. Unsere Kinder haben uns einen Spiegel vorgehalten und uns unsere eigenen

alten Muster erkennen lassen. Anstatt zu polarisieren und einen Wettbewerb anzutreten – etwa wer besser wäre, Mama oder Papa – haben sie uns einen gemeinsamen Weg finden lassen. Das hat uns als Paar und als Familie sehr gut getan. Kinder sind eine einzigartige Chance für Beziehung und Familie.“

▸ Dr. Sabine Bösel und Roland Bösel

1080 Wien, Maria-Treu-Gasse 1/5

Tel. 0043 1 402 17 00-10

Fax 0043 1 402 17 00-40

E-Mail: beziehungswisegluecklich@boesels.at, Web: www.boesels.at

„Scheidungen sind für Kinder etwas Schlimmes. Doch am Schlimmsten ist nicht, dass die Eltern sich trennen. Sondern wie sie sich trennen.“

► Sabine und Roland Bösel, Paartherapeuten ◄

die sich von uns in einer emotionalen Trennung begleiten haben lassen, die schließlich zu einer rechtlichen Trennung führte, haben danach wieder zusammengefunden. Ein Mann drückte das einmal so aus: „Durch die Scheidung, sowohl emotional als auch wirtschaftlich, habe ich mich von einer Frau verabschiedet und auch von mir selbst als einen Mann, der eine bewusste Beziehung nicht leben konnte. Mit dem Abschied wurde mir dann plötzlich klar, dass ich eine neue

Frau gewonnen habe – und einen neuen Mann in mir entdeckt habe, sodass es sich wieder lohnt, gemeinsam durchs Leben zu gehen.“

BEZIEHUNG IST EIN ABENTEUER MIT TRENNUNGSGEFAHR

Das Abenteuer Beziehung trägt immer den Aspekt der Trennung in sich, und sei es die Trennung durch den Tod eines Partners. Um dieses Thema kommen wir also nicht herum.

Wir können es jedoch bewusst betrachten: Was trage ich selbst dazu bei, dass die Beziehung trübt oder gar schier unmöglich macht? Was tue ich, sodass wir beide zu keiner schönen, erfüllenden Beziehung finden? Sich seines Verhaltens bewusst zu sein und zur Mitverantwortung bereit zu sein, macht aus der Liebe nicht nur ein Abenteuer, sondern gleichzeitig ein heilendes, schönes, für alle Beteiligten in jeder Hinsicht gewinnbringendes Unternehmen. ■



So kann die Liebe wachsen

Orac

Sabine & Roland Bösel
**Leih mir dein Ohr
und ich schenk dir mein Herz**
Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung

Die Kraft der Imago-Methode: Eine Liebesbeziehung ist nicht zu Ende, wenn die erste Krise ausbricht. Im Gegenteil. Jedes Paar besitzt in sich alle Qualitäten, um eine glückliche, leidenschaftliche Beziehung zu leben. Doch leider trennen sich viele Paare in einer solchen Situation und verpassen damit die Chance, ihre Beziehung wirklich zu entwickeln. Sabine und Roland Bösel bringen in dieses Buch ihre langjährigen Erfahrungen als Imago-Paartherapeuten ein. Einfühlsam und anhand vieler Beispiele – sowohl aus ihrem eigenen Leben als auch aus anderen Paarbeziehungen – zeigen die beiden auf, wie man die inneren Hindernisse beseitigen kann, die der Entfaltung einer Liebesbeziehung im Weg stehen können.

192 Seiten
durchgehend zweifarbig
EUR (A/D) 19,90; SFr 34,90
Orac im Verlag Kremayr & Scheriau

Jetzt im
Handel
erhältlich

www.kremayr-scheriau.at