



„Kinder versuchen bei Machtkämpfen der Eltern zu kitten, das Problem zu lösen.“

**S**ie beraten seit mehr als 20 Jahren Paare und haben für Ihr neuestes Buch den Titel „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ gewählt. Kann der emotionale Rucksack aus der Kindheit wirklich noch die Beziehung von 40-Jährigen massiv beeinflussen?

**SABINE BÖSEL:** Es sind die Eltern, die man abgespeichert hat. Wenn man nicht aufpasst, imitiert man sie und findet sich in einer ähnlichen Dynamik wieder wie die Eltern. Paare sind oft sehr erstaunt, wenn sie gefragt werden: Welche Machtkämpfe hatten die Eltern? Wer war der Schwächere? Da sagen sie oft: „Oh Gott, ich imitiere meine Mutter, das wollte ich nie.“ Wir hören aber auch oft: „Warum soll ich immer alles auf meine Kindheit schieben, wenn ich ein Problem habe? Meine Kindheit war schön.“ Nur: Eine glückliche Kindheit gehabt zu haben, bedeutet nicht, dass sie perfekt war.

**Was läuft in einem Kind ab, wenn es Zeuge elterlicher Machtkämpfe wird?**

**BÖSEL:** Kinder wollen, dass zwischen den Eltern Gleichheit herrscht. Es ist gefährlich, wenn sie merken, dass ein Elternteil schwächer ist. Bei Machtkämpfen versuchen sie zu kitten und teilen in Täter und Opfer ein. Wenn die Mutter eher schweigt, ist sie für das Kind die Arme, selbst wenn das nicht der Fall ist. Der Vater wird dann bekämpft, das Kind fühlt sich als Soldat der

# Wenn du mich wirklich liebst, dann ...

Für die Lösung von Beziehungsproblemen müssten Paare oft die „Nebenwirkungen“ ihrer Erziehung kennen. Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel erklären, warum.

VON CARINA KERSCHBAUMER

Mutter und stellt sich auch oft selbst zurück mit seinen Bedürfnissen. Später in der Partnerschaft sind das oft jene, die nicht sagen, was sie wollen, aber zornig werden, wenn der Partner nicht weiß, was sie sich wünschen.

**Wenn sie mich wirklich liebt, wüsste sie, was ich mir wünsche?**  
**BÖSEL:** Ja, das ist die Klage. Der andere muss es erraten. Das funktioniert aber nicht.

**Und dieser emotionale Rucksack begleitet durch das Leben?**

**BÖSEL:** Ja, er bleibt. Wenn es Probleme in einer Beziehung gibt, können wir 90 Prozent unseren Verletzungen, Erfahrungen aus der Vergangenheit zuschreiben, aber nur zehn Prozent der aktuellen Situation, die der Partner ausgelöst hat. Der Partner passt auch gut ins Bild.

**Gut ins Bild heißt, der Mann sucht Züge der Mutter, die Frau Züge des Vaters im Partner?**

**BÖSEL:** Das können auch Geschwister sein, man sucht sich die Partner aus, die Kindheitsbetreuer, die einen geprägt haben, ähnlich sind.

**Und der Partner weckt mit bestimmten Verhaltensweisen alte Gefühle?**

**BÖSEL:** Ja, positiv wie negativ. Da verwechselt dann beispielsweise der Mann unbewusst seine Frau mit seiner Mutter, wenn sie ähnlich wie die Mutter temperamentvoll oder aggressiv wird. Nach der Phase der Verliebtheit werden mit Erinnerungen Gefüh-



Therapeutenpaar Sabine und Roland Bösel: „Man kann sich vom Partner trennen, das Problem nimmt man aber mit.“



le ausgelöst, die bei ihm schon als kleines Kind Spuren gezogen haben. Und plötzlich sieht er wieder eine übermächtige Frau vor sich und nicht seine Partnerin.

**Mit welchen Folgen?**

**BÖSEL:** Es kommt zu Machtkämpfen. Er reagiert unbewusst, wie er als Kind reagiert hat. Wenn er eine Schildkröte ist, zieht er sich zurück, straft sie, indem er schweigt. Die zweite Variante ist der Hagelsturm. Man greift an oder flüchtet in Arbeit oder Affären. Man löst nicht den Konflikt, man bekämpft sich gegenseitig. Und dann heißt es: „Warum redest du nicht?“ Er antwortet: „Du bist so aggressiv, da kann man nichts mehr sagen.“ Viele Paare trennen sich dann lieber, als dass sie sich auf den Weg machen zu verstehen, warum sie so und nicht anders handeln.

**Was raten Sie Paaren bei zerstörerischem Verhalten?**

**BÖSEL:** Zerstörerisches Verhalten verlernt man, indem man die Stirnlappen einschaltet und sich mit den dahinterliegenden Ängsten auseinandersetzt. Leider enden Krisen viel zu oft vor dem Scheidungsrichter. Das ist eine Flucht vor den Problemen. Beim nächsten Mann, bei der nächsten Frau kommen die gleichen Probleme wieder. Wer glaubt, dass er Probleme mit Partnertausch löst, irrt. Man trennt sich vom Partner, aber nimmt das Problem mit.

**Was ist für Sie das ABC der täglichen Liebesarbeit?**

**BÖSEL:** Man sollte an Minisituationen klären, was einen auf die Palme bringt. Was war da genau? Mich ärgert und verletzt, dass du mir nicht zuhörst. Oder: Wenn du zu spät kommst, ist das für mich Ausdruck von Geringschätzung und deshalb reagiere ich so heftig. Wichtig ist auch ein Dialog

## ZU DEN PERSONEN

**Sabine und Roland Bösel,** 54, sind seit 30 Jahren verheiratet und arbeiten seit mehr als 20 Jahren als Psychotherapeuten gemeinsam in einer Praxis für Paartherapie in Wien. Sie haben drei erwachsene Kinder.

**Veröffentlichungen:** „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (2010). Soeben erschienen: „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“

über die Sprache der Liebe. Wenn einer beispielsweise Lob braucht und tagelang vom Partner nicht gelobt wird, weil dieser alles als selbstverständlich ansieht, genügt eine Kleinigkeit, dass er explodiert. Da muss es zur Liebesaktivität gehören, sich vorzunehmen zu sagen: „Du, danke, dass du das gemacht hast. Das war super.“ Wenn die Batterie in einer Beziehung nicht gefüllt wird, wird es schwierig.

## SALON KLEINE ZEITUNG

**Wie** können Glück und Liebe gelingen? Im Salon der Kleinen Zeitung sprechen Sabine und Roland Bösel über Chancen von Krisen.

**Wann** und wo: 12. 2. um 19.30 Uhr in der Buchhandlung Moser in Graz, Eintritt frei.