

Familie

„Schatzi, schenk mir ein Lächeln!“

INTERVIEW. Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel über ihren neuen Beziehungsratgeber und warum es gerade Kleinigkeiten sind, auf die es in der Liebe ankommt.

Von Daniela Bachal

Sie sind jetzt seit 40 Jahren ein Liebespaar und haben als Therapeuten Hunderte Paare begleitet. Was steht in Ihrem neuen Buch „Liebe, wie geht's?“, das Sie vor 10 oder 20 Jahren sicher nicht so geschrieben hätten?

SABINE BÖSEL: In unseren ersten Büchern ging es um große Themen: etwa ums Verzeihen und Loslassen. In den letzten Jahren hat sich mehr und mehr gezeigt, dass es häufig Kleinigkeiten sind, an denen eine Beziehung scheitert: Oft geht es tatsächlich nur um ein paar Wörter.

Die Grundbotschaft in Ihrem Buch ist, dass Liebe kein Zustand ist, sondern Aktivität.

ROLAND: Man muss dazusagen, dass es mit Aktivität allein auch nicht geht. Beziehung hat die Dimension von Gelingen. Es braucht auch ein bisschen Glück – etwa zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Und mit dem „Dranbleiben“ an der Beziehung ist auch gemeint, dass man sich selbst hinterfragen muss. Was trage ich denn dazu bei, dass etwas so schwierig ist?

Zu behaupten, man wisse, wie Liebe geht, ist aber schon mutig.

ROLAND BÖSEL: Wir haben den Titel auch bewusst als Frage formuliert. Unser Ziel beim Schreiben war, eine gewisse Demut zu zeigen. Wir sind auch nur die, die sich immer wieder bemühen. Letztlich geht es darum, Impulse zu geben. Unser letztes Buch stammt von 2009, seit damals bin ich zu dem Menschen gereift, der weiß, dass er mit der richtigen Frau verheiratet ist. Das hätte ich mich vor zehn Jahren nie so zu sagen getraut, auch wenn es sich tief innen schon so angefühlt hat. Ich lebe mit dem Bewusstsein, dass ich die Frau an meiner Seite habe, die ich liebe und die mich liebt. Das war in unseren 43 Jahren Beziehung lange nicht so.

Schwierig macht es häufig nur die Art, wie man miteinander kommuniziert?

SABINE: Ja, Wörter wie „immer, nie oder nur“ schleichen sich leicht in Sätze ein und dann kommt es zur Eskalation. Man sollte anderen auch keine Vorwürfe machen, sondern ICBotschaften formulieren: Also zum Beispiel: „Ich ärgere mich, wenn ...“ Auch mit dem Timing ist das so eine Sache: Vieles, was man sagt, ist sicher gerechtfertigt, aber eben nicht gerade dann, wenn der andere im Stress ist.

ROLAND: Wenn es um aufreibende Macken des anderen geht, ist es auch sinnvoll, Nerviges mit etwas Schönem zu kombinieren und so die Aufmerksamkeit auf das Schöne zu



Sabine und Roland Bösel (hier ein Urlaubsfoto aus der Zeit vor Corona) arbeiten als Paartherapeuten in freier Praxis in Wien: www.boesels.at



Buchtipps

Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen, von Sabine und Roland Bösel, Orac-Verlag, 22 Euro.

lenken. Ich selbst schaue zum Beispiel oft grantig drein, ohne dass mir das bewusst ist. Meine Frau sagt in diesen Situationen jetzt immer: „Schatzi, schenk mir ein Lächeln!“, und das funktioniert.

Jeder hat seine berühmten roten Knöpfe, die der andere möglichst nicht drücken sollte, sonst gibt es verlässlich bösen Streit. Was ist der Ausweg?

SABINE: Wenn Sie etwas wirklich aufregt, dann sind das nicht kleine Macken, von denen wir vorhin gesprochen haben, dann geht das tiefer, und dann gilt die 90:10-Regel. Soll heißen: Es hat zu 90 Prozent etwas mit der eigenen Geschichte, Kindheit und Erziehung zu tun. Nur an zehn Prozent unserer Frustrati-

on ist allein die aktuelle Situation schuld. Bei den berühmten roten Knöpfen lohnt es sich also, zu schauen, was dahintersteckt, an welche Situation Sie in diesen Momenten erinnern werden. Es gibt immer wieder Menschen, die mich persönlich aufregen, Roland sagt mir dann meistens: „Der Mann erinnert dich an deinen Vater, der auch nie reden wollte.“ Ich muss mir in diesen Situationen also in Erinnerung rufen: „Okay, das sind nicht meine Eltern und ich bin nicht die kleine Sabine. Mittlerweile funktioniert das schon sehr schnell.

ROLAND: Ehrlicherweise muss man aber sagen: Es braucht viel Zeit, um aus seinen Mustern ausbrechen. In diesem Sinne ist Liebe Aktivität – auch indem

man der Verlockung widersteht, einfach in eine neue Beziehung zu flüchten.

Wie vermeidet man nun am besten, dass die Kommunikation in ein Minenfeld abdriftet?

SABINE: Man kann freilich sagen: „Hör auf, damit bohrst du bei mir in einer alten Wunde.“ Wenn man weiß, dass man da unbewusst etwas ausgelöst hat, ist es leichter, großzügig zu sein und es halt anders zu machen. Das gelingt freilich nicht immer, aber so gibt es eine Chance, dass alte Wunden heilen. **ROLAND:** Die roten Knöpfe sind ja nie ganz weg, in Extremsituationen sind sie zumindest in abgeschwächter Form wieder da. Wir können unsere

Schutzmuster unter Belastung sofort wieder hochfahren, damit verletzen wir dann andere. Deshalb ist es wichtig, dass wir in diesen Situationen gewissermaßen etwas abdampfen und uns danach beim Partner entschuldigen. Nach der Devise: „Es tut mir leid. Ich kann zwar nicht versprechen, dass das nie mehr wieder passieren wird, aber ich bleibe dran und versuche, es zu ändern.“

SABINE: In Stresssituationen funktioniert dieses Knöpfedrücken besonders gut. Ein unachtsames Wort ergibt das andere, und schon ist das Unglück passiert. Dann tut es gut, kurz innehalten und nachzudenken, was da gerade mit einem passiert.



Gottfried Hofmann-Wellenhof

Von Putzfrauen und Putzherren

Unlängst saß ich in einem Café. Um die Bedienung zu rufen, hatte ich nach alter Gewohnheit schon die Anrede „Fräulein“ auf den Lippen. Gerade noch rechtzeitig unterdrückte ich diesen Impuls. Auf meine Frage, ob ich sie damit gekränkt habe, antwortete die junge Kellnerin lachend: „Aber nein, von den älteren Herren bin ich das schon gewohnt.“ Als meine Frau studierte, hatte der lebenswürdige weißhaarige Ordinarius noch die Gewohnheit, seine in der Regel unverheirateten Hörerinnen mit „Fräulein“ anzusprechen. Das sächliche Geschlecht des Wortes mag ihm wohl unpassend erschienen sein, weshalb er es auf dem Umweg des Artikels wieder ins Weibliche kehrte: „Und die Fräulein B. übersetzt jetzt bitte die Stelle weiter.“ In einer Tageszeitung entdeckte unsere jüngste Tochter vor Kurzem das Stelleninserat einer Reinigungsfirma, die „Putzfrauen und -herren“ suchte. Sie fand diese Formulierung irritierend. „Entweder Putzdamen und -herren oder Putzfrauen und -männer“, meinte sie nicht unberechtigt.

Buchtipps



Die neuesten Notizen 160 Seiten, 16,90 Euro

Von der Gendersprache hält sie nichts, weil sie selbstbewusst genug ist, ihre Frau zu stehen. Sie wünscht sich, dass weiterhin zwischen den Geschlechtern unterschieden wird. „Wenn eine Hebamme bei der Geburt nicht mehr ausrufen darf: ‚Es ist ein Bub!‘ oder ‚Es ist ein Mädchen!‘ – was soll sie dann sagen? ‚Es ist ein Mensch!‘?“ Den Vogel in der Frage der vermeintlich sprachlich gerechten Behandlung von Männlein und Weiblein schoss wohl die Redaktion einer Fachzeitschrift ab. Die Zeile „Liebe Prostatapatienten und Prostatapatientinnen“ wurde erst von einer aufmerksamen und in Fragen der Biologie des menschlichen Körpers bewanderten Graphikerin verhindert.

Die Obfrau eines ländlichen Sportvereins wählte für ihre Ansprache im Rahmen der Jahreshauptversammlung als Begrüßung „Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen“, was unter der vorwiegend männlichen Zuhörerschaft für Kopfschütteln sorgte, bis einer der Anwesenden unter großem Jubel und anhaltendem Gelächter den Vorschlag machte: „Waaßt wos, Maria, sog einfach: Liebe Mitglieder und Ohneglieder!“

Sie erreichen den Autor unter g.hofmann-wellenhof@gmx.at