

# Liebe ist keine Glückssache

**Gibt es eine Schutzimpfung gegen Trennung? Vitamine mit Harmonie-Wirkung oder Injektionen für erfüllten Sex? Patentrezept für gelingende Partnerschaften gibt es keines. Österreichs Vorzeige-Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel versuchen ihr Bestes. Jetzt auch in Buchform.**

Von Berit Freutel



**Die Autorin:**  
Berit Freutel hat 18 Jahre Erfahrung als Beauty-, Fashion- und Lifestyle-Journalistin in Deutschland und Österreich u.a. für Kurier, News, Wiener, Hitradio Ö3, ATV und SAT1 Österreich.  
[www.diespielwiese.at](http://www.diespielwiese.at)

Mit der Liebe ist das so eine Sache. So gerne würde der Mensch sie erklären und verstehen. Dieses unsagbar schöne Gefühl festhalten. Sie in Worte zu kleiden ist eine Methode, sich dem Rätsel der Liebe zu nähern. Unzählige Schmachttromane und Sachbücher; romantische und philosophische Abhandlungen drehen sich rundum das rosarote Feeling mit Suchtpotential. Und machen uns schwindelig. Die Zahlen jedoch wirken ernüchternd: In Österreich liegt die Scheidungsrate im Jahr 2009 bei 46 Prozent. Die meisten Trennungen gab es dabei in Wien (53,8%); die wenigsten in Tirol (38%). Das mittlere Scheidungsalter lag bei Männern bei 42,9 Jahren; Frauen sind im Schnitt 40,3 Jahre alt, wenn sie erneut als Single in die zweite Runde gehen. Soweit die nackten Fakten. Und die machen nicht gerade Lust auf lebenslänglich.

Fest steht: Der Traum in Weiß ist nichts für Schwarzseher. Das findet auch Deutschlands Star-Philosoph Richard David Precht: „Männer und Frauen fordern heute von einer Beziehung, dass sie Leidenschaft und Verständnis, Aufregung, Geborgenheit und Sicherheit bietet. Das ist eine Quadratur des Kreises.“

Trotzdem wollen es alle schaffen. Und wenn nicht mit dem einen Partner, dann eben mit dem Nächsten. Oder mit dem Übernächsten. Wir leben in einer Beziehungs-Wegwerf-Gesellschaft. Fast Food & Fast Love. Und genau an dieser Stelle setzen die Paartherapeuten Bösel an. In ihrem neuen Buch „Leih mir Dein Ohr, und ich schenke Dir mein Herz“ ermutigen Sabine und Roland

Bösel die Menschen, nicht gleich das Handtuch zu werfen, wenn es in der Beziehung kriselt.

Ihr Versprechen: „Jedes Paar trägt alle Qualitäten in sich, um glücklich und leidenschaftlich zu lieben und zu leben.“ Die beiden müssen es wissen: schließlich sind sie Österreichs Vorzeige-Therapeuten der Imagomethode und darüber hinaus 30 Jahre lang miteinander verheiratet. Ihr Trick klingt simpel: „Dranbleiben“. Und reden!

## Reden ist Gold

Die Sache mit dem Reden hat nur einen Haken: Während nämlich Frauen am Tag rund 23.000 Wörter über die Lippen bringen, schaffen Männer gerade mal die Hälfte. Das fand die deutsche Psychologin Konstanze Faki in einer Umfrage heraus. Schuld ist dabei nicht einmal der mangelnde Wille der Herren, sondern ihr Gehirn.

Das wiederum behaupten die amerikanischen Kommunikationsexperten und Bestseller-Autoren Barbara und Allen Pease („Männer zappen und Frauen wollen immer reden“). Während die rechte Gehirnhälfte der Männer nach getaner Arbeit Ereignisse des Tages verarbeitet, stelle die für Reden und Zuhören verantwortliche linke Hirnhälfte vorübergehend den Betrieb ein. Und den Fernseher an. Dies sei dann auch der Grund für die Wortkargheit vieler Männer nach Feierabend. Soweit plausibel. Aber den Bösel als Ausrede zu wenig.

Reden kann man ebenso wie Zuhören lernen. Die von den Amerikanern Harville Hendrix



und seiner Frau Helen Hunt entwickelte Imago-Methode zeigt Paaren wie: Es geht darum sein Gegenüber zu verstehen und die Hintergründe seines bzw. ihres Tuns zu begreifen. Die Methode besteht im wesentlichen daraus, dass ein Partner redet und der andere das Gehörte wiederholt – und umgekehrt. Durch das Wiederholen der Gefühle des anderen kann man sich besser in seine Situation hineinversetzen, man entwickelt Verständnis und Empathie.

## Entdeckungsreise im Land des Anderen

Imago geht davon aus, dass wir unseren Partner nicht zufällig aussuchen: Unbewusst wählen wir genau den Partner, mit dem wir die Verletzungen aus der Kindheit „heilen“ können. Unser so genanntes „Imago-Match“ ist bestens dafür geeignet dem anderen beim Wachstum und bei der Heilung zu helfen – weil er oder sie den wichtigsten Bezugspersonen aus der Kindheit mehr oder weniger sichtbar ähnlich ist. Imago leitet sich vom lateinischen Wort „Bild“ ab: Im Wesentlichen ist unser Partner ein zusammengesetztes Ebenbild von Mutter und/oder Vater bzw. den Menschen, die uns beeinflusst haben.

So gesehen ist jede Beziehung Therapie. In 13

Kapiteln geben die Bösel in ihrem neuen Buch praktische Tipps, wie man auf Entdeckungsreise im Land des anderen gehen und miteinander besser kommunizieren, leben und natürlich lieben kann. Von A wie Affäre bis Z wie Zukunftsvisionen.

Merke: Konflikte bergen immer auch kreative Energien. Wenn ein bestimmtes Verhalten des Partners wieder und wieder nervt, kann man sich sicher sein: Es steckt ein Teil der eigenen Lebensgeschichte dahinter. Es lohnt sich, der Sache auf den Grund zu gehen. In sich hineinzuhorchen: Welches Gefühl taucht auf? Erinnert es an Situationen aus der Kindheit? Schließen Sie die Augen und spüren Sie, was der Wunsch an Ihren Partner wäre – wer diesen dann konstruktiv als Bitte formulieren kann, hat schon so gut wie gewonnen. So hat das Gegenüber eine Chance – und Liebe und Beziehung können wachsen und gedeihen.

Wer sofort starten will, beherzigt das einfachste Imago-Gebot – die „5:1-Regel“: Jede negative Verhaltensweise, jede Kritik oder Kränkung braucht immer fünf positive Aktionen, um das Beziehungsloot wieder auszutarieren. Das kann ein Kompliment sein oder ein selbst gekochtes Diner. Oder ein hübsch verpacktes Buch, aus dem man sich Gute-Nacht-Geschichten vorliest. ➔

Konflikte bergen immer auch kreative Energien, da die eigene Lebensgeschichte dahinter steckt. Die Imago-Therapie rät zu einer verbesserten Kommunikation in der Partnerschaft.

Foto: [www.istockphoto.com/digitalskillet](http://www.istockphoto.com/digitalskillet)

# Hagelsturm und Schildkröte: Das dynamische Duett

**lebensweise:** *Wie und warum sucht man sich einen beziehungsweise seinen Partner aus?*

**Sabine Bösel:** Aus der Hirnforschung weiß man, dass ein Großteil der Partnerwahl unbewusst abläuft. In unserer Seele tragen wir eine Art inneres Partnerbild: Hat ein Mensch ähnliche Erfahrungen im Leben, vor allem in der Kindheit gemacht, checkt unser Unterbewusstsein schnell ab, ob es ein Seelenverwandter ist. Trifft das zu, reagiert man physisch, etwa mit Herzklopfen, Schweißausbruch und ähnlichem; man hat das Gefühl, diesen Menschen schon lange zu kennen. Auch richtet sich unsere unbewusste Partnerwahl danach, ob wir einen Menschen als faszinierend erleben, nämlich in Eigenschaften, die wir selbst vielleicht nicht leben. Das Tragische ist, dass wir diese Eigenschaften in der Verliebtheit besonders attraktiv finden und Monate oder Jahre später ablehnen oder gar bekämpfen. Es geht darum, sich bewusst zu machen, warum man sich genau seinen Partner ausgesucht hat: Dazu muss man der Seelenverwandtschaft auf die Spur gehen und vielleicht auch die Gegensätze, die mein Partner verkörpert und die ich vielleicht nicht lebe, beleuchten.

**lebensweise:** *Woher weiß man, dass es Liebe ist?*

**Roland Bösel:** Liebe bemerkt man erst nach der Verliebtheit. Dann nämlich, wenn man bereit ist,

sich aktiv für die Liebe zu engagieren. Liebe ist keine Beschreibung eines Zustands, sondern eine Form der Aktivität. Wenn ich bereit bin, mich entsprechend einzulassen, Neues zu probieren, Risiken einzugehen und dem Partner zuzuhören, dann ist es Liebe.

**lebensweise:** *Eine Affäre: Warum passiert das? Wie kann es zur Chance werden?*

**Sabine Bösel:** Affären entstehen vor allem dann, wenn zu viel Energie aus der Beziehung hinausgeht und sich zumindest einer von beiden in der Beziehung nicht mehr wohl fühlt und das Abenteuer im Außen sucht. Eine Affäre, die offiziell wird, muss nicht das Ende bedeuten, sondern kann die Chance für einen Neubeginn sein. Wichtig ist, dass keiner der drei Beteiligten eine überhastete Entscheidung trifft, sondern, dass alle bedacht vorgehen, was in der Situation selbst natürlich eine große Herausforderung ist. Auch wir haben in unserer Beziehung Affären erlebt. Rückblickend gesehen war die Bewältigung dieser Krisen die Basis unserer heutigen besonderen Beziehung. Fest steht aber: Eine Affäre ist eine Belastungsprobe. Wir haben schon viele Paare begleitet, die diese Situation gemeistert haben: d.h. dass sie entweder einen guten Abschied gefunden haben und somit ein Neubeginn mit der dritten Person gestartet werden konnte oder, dass die alte Beziehung in eine neue Form gefunden hat

**lebensweise:** *Sexualität: Oft nimmt das Feuer ab. Warum ist das so? Wie kann man es neu entfachen?*

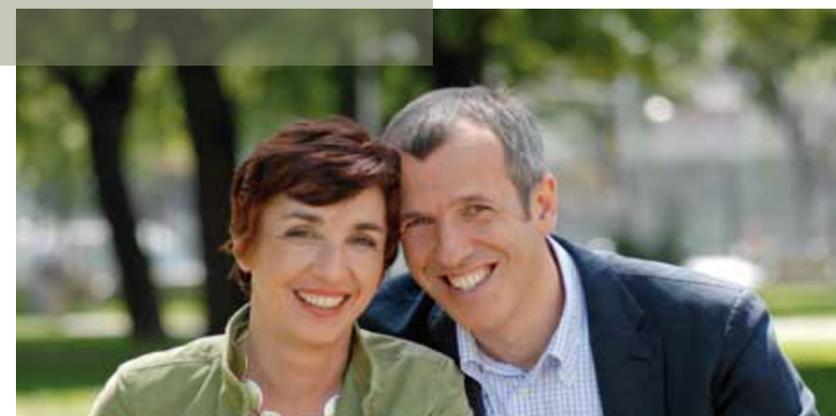
**Roland Bösel:** Jedes Paar hat grundsätzlich alles, um eine befriedigende, schöne Sexualität zu leben. Dennoch: Wenn nackte Haut auf nackte Haut kommt, werden spätestens nach der Verliebtheit tiefe Wunden und alte Verletzungen sichtbar. Sexualität ist keine Frage von Fertigkeiten, sondern von Verbindung und Sicherheit. Und die schafft man durch Kommunikation. Oft braucht das Zeit. Doch diese Geduld wird nicht selten belohnt mit einer Sexualität, die man sich vorher niemals erträumt hätte.

**lebensweise:** *Was sind die häufigsten Schwierigkeiten in Beziehungen?*

**Sabine und Roland Bösel:** Fehlende Kommu-

Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel wollen nach 30 Jahren Ehe nur weitergeben, was sie selbst leben.

Foto: Stefan Liewehr



nikation und mangelndes Vertrauen. Dadurch entweicht dann langsam aber sicher die Energie aus der Beziehung – und fließt in etwas anderes wie Arbeit, Prestige, Kinder und dergleichen.

**lebensweise:** *Was wünschen sich die Menschen heute von einer Beziehung?*

**Sabine Bösel:** Vertrauen, Kommunikation und Abenteuer. Wenn Paare sagen „Wir haben uns auseinandergeliebt“, ist es ein Zeichen dafür, dass diese drei Werte verloren gegangen sind. Die Lösung: Ärmel hochkrepeln und wieder beginnen zu kommunizieren.

**lebensweise:** *Sprache für Gefühle finden – kann man das lernen? Reden Frauen mehr oder sprechen Männer weniger?*

**Roland Bösel:** Wir unterscheiden nicht so sehr zwischen Frauen und Männern. Es geht vielmehr um den Energiefluss. In jeder Beziehung gibt es einen Partner, der die Energie mehr nach außen bringt und im Stressfall an-

greift oder flüchtet während der andere die Energie mehr nach innen bringt und in Stresssituationen erstarrt oder sich unterwirft. Wir nennen das „Hagelsturm“ und „Schildkröte“. Es geht darum, das dynamische Duett zu erforschen – frei nach dem Motto „Nur was ich wahrnehme, kann ich auch verändern.“

**lebensweise:** *Welche Botschaft senden Sie mit Ihrem Buch?*

**Sabine und Roland Bösel:** Niemand scheidet sich von seiner Mutter, seinem Vater, seinen Kindern – und doch scheiden sich viele vom Partner. Das schafft nicht nur Leid beim ehemaligen Partner; auch wir selbst leiden. Wer glaubt, sich vom Problem trennen zu können indem er sich von der Person trennt, der irrt. Man nimmt das Problem nämlich mit in die nächste Beziehung. Mit dem Buch zeigen wir, dass das Dranbleiben ein Wert ist. Dass es sich lohnt, nicht gleich alles hinzuschmeißen. ■



**Dr. Sabine Bösel und Roland Bösel:** „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz - Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung“; Verlag Orac; 2010, 192 Seiten; ISBN: 978-3-7015-0529-6; € 19,90.-

Liebe ist eine Form der Aktivität. Wichtig ist Einlassen, Risiken eingehen und dem Partner zuzuhören, sagen Sabine und Roland Bösel

Foto: www.istockphoto.com/digitalskillet



Das kann man kaum erwarten: **DIE VIER NEUEN WEIHNACHTS-TEEMISCHUNGEN VON SONNENTOR** in Teepyramiden; verpackt in wunderschönen Dosen. Ein Weihnachtsgedicht für alle Sinne und ein zauberhaftes Geschenk für alle meine Lieben! So wird die schönste Zeit des Jahres noch ein Stück genüsslicher ... Erhältlich im gut sortierten Fachhandel und unter [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



Winterwonne, Sternentanz, Seelensonne, Lichterglanz



SONNENTOR

Da wächst die Freude.

