

**KONFLIKT-ZONE.** Krisen lösen Paartherapien meist aus. Aber manchmal entpuppt sich dieser Auslöser als Start einer neuen Beziehungsqualität.



FOTOS *Michael Obex, beigestellt*  
EIN DANKESCHÖN *an die beiden Models Kathi und Luki*  
TEXT *Barbara Haas*

## WIENERIN DOSSIER

# Habt's a Krise?

**PAARTHERAPIE.** Wenig Sex, keine Wertschätzung, dafür Vorwürfe und viel Zynismus: perfekte Voraussetzungen, um eine Paartherapie zu starten – und glücklich zu werden. Vom wichtigen Work-out der gesunden Beziehung.

**H**ier kommen die Top-3-Gründe für den Start einer Paartherapie: 1. die Affäre, 2. kein Sex, 3. das zweite Kind ist da.

Ja, wir wissen: Das war jetzt ein etwas ruppiger Einstieg, aber ganz ähnlich geht es beim Start einer Paartherapie tatsächlich zu. Es liegt viel auf dem Tisch, es steht viel auf dem Spiel und leider zeigen die Betroffenen wenig Geschick, den Knoten in ihrer Beziehung geschmeidig aufzulösen.

Roland Bösel kennt das, er ist seit 25 Jahren gemeinsam mit seiner Frau

Sabine Paartherapeut in Wien ([boesels.at](http://boesels.at)). Das Ehepaar, aus deren Erfahrungsschatz übrigens auch das Ranking stammt, ging vor vielen Jahren selbst durch eine tiefe Beziehungskrise inklusive beidseitiger Affären und weiß daher von innen wie von außen, was zwischen zwei Menschen alles schief sein kann. Doch schief muss nicht schlecht heißen und eine Paartherapie ist ganz oft der Start einer neuen Beziehungsqualität.

**KLISCHEE-HÜRDE.** Zugegeben: Wer erzählt, man mache als Paar gerade eine Therapie, wird ziemlich si-

cher gefragt: „Auweh, habt's denn echt so eine Krise?“, aber die gesellschaftliche Akzeptanz steigt und immer öfter werden die Bemühungen, an einer Beziehung zu arbeiten, statt einfach alles hinzuschmeißen, schon wertgeschätzt. Und klar: Dass ein Paar nicht zum Spaß eine Therapie beginnt, liegt irgendwie auch auf der Hand.

Kommen wir also zum Auslöser Nr. 1: der Affäre. „In weit mehr als 50 Prozent ist der Grund für die erste Paartherapie eine Affäre. Aber eine Affäre kann ein Segen sein, wenn die Beziehung bereits jahrelang stillsteht.“ ▶



Sie zeigt: Es stimmt etwas nicht“, formuliert es Roland Bösel pragmatisch. Er hat mit seinem offenen, persönlichen Umgang auch ein Tabu innerhalb der TherapeutInnen-Community gebrochen. Früher war es nämlich verpönt, wenn TherapeutInnen von

ken, es gäbe ein Opfer und einen Täter oder eine Täterin. Beide tragen etwas bei: zum Schönen wie auch zum Furchtbaren. Oft ist diese Aussage erst einmal frustrierend für Paare, weil man in seiner Wahrnehmung nicht bestätigt wird.“

## „Es ist verheerend, zu denken, es gäbe Opfer und Täter. Immer tragen beide etwas dazu bei.“

sich erzählten. Sabine Bösel ist auch überzeugt, für Hilfesuchende so greifbarer zu werden. „Wenn ich erzähle, dass mir meine Mutter sagte: ‚Männer sind halt Schweine, und er hat eine Affäre, daher ist er ein extra Schwein!‘, und ich mich ganz bewusst gegen diese Anleitung gestemmt habe, vielmehr gesagt habe: ‚Ich will um meinen Mann kämpfen!‘, und mich so auch aus der bequemen Opferrolle herausmanövrierte, dann stelle ich mich zur Verfügung.“

Die Opfer-Täter-Problematik ist ein häufiges Thema bei Paaren. Roland Bösel: „Es ist in all diesen Konfliktsituationen verheerend, zu den-

**BEZIEHUNGSRAUM.** Was ist also der Kern einer guten Paartherapie? Zum einen – sagen Sabine und Roland Bösel – wird ein Raum oder ein Rahmen geschaffen, in dem sich zwei Menschen, die meist beide verletzt sind, einmal sicher fühlen können. Im Weiteren geht es vielfach ums Zuhören und darum, wie man mit eigenen Interpretationen umgeht.

Grundsätzlich, so das Therapeuten-Ehepaar, drehe sich jede Beziehung um zwei Dinge: Verbindung und Wachstum. Beide Pfeiler können betroffen sein, wenn es beispielsweise keine Sexualität mehr gibt. „Es ist einfach eine tolle Ressource, sie er-

zeugt Nähe, macht gute Laune, und wenn sie nicht ausgelebt wird, macht sie Druck“, schildert Sabine Bösel, die auch weiß, dass Sexualität in der frischen Kleinfamilie eine besondere Rolle spielt. Noch zugespitzter wird es bei der Geburt des zweiten Kindes: „Weil das nicht mehr so eine Sensation ist wie beim ersten Kind, man dafür aber bereits weiß, was in den nächsten Jahren alles kommen wird, und entsprechend müde ist. Aus dieser Überforderung finden Paare oft nicht mehr alleine heraus.“

Paartherapie als langfristiges Beziehungs-Work-out zu sehen, das orten die TherapeutInnen als Trend: Paare, die auch noch kommen, wenn die Krise vorbei ist, sich Zeit für ein Paarseminar nehmen oder – wie unser Paartherapie-Fan Lorenz in seinem Text weiter unten beschreibt – es sogar als Beziehungs-Spa sehen, die Therapie als Wohlfühl-Zeit. Guter Trend eigentlich! **—————**



**ZUHÖREN.** Authentisch und mit großer Expertise beschreiben die Bösels, wie Beziehungen an Krisen wachsen können. *Orac, eBook, € 14,99.*

## TERESA UND LORENZ: WARUM UNS PAARTHERAPIE SÜCHTIG GEMACHT HAT!

TERESA\*, 40  
*Sie über ihn*

**M**it Therapie hatte ich lange nichts am Hut. Meine Schwester ist psychisch krank und ich dachte daher lange, wer in Therapie geht, kann gleich Psychopharmaka einwerfen. Warum es dann sogar eine Paartherapie wurde, hatte mit meiner emotionalen Gewissheit zu tun, die Liebe meines Lebens kennengelernt zu haben: Lorenz. Dummerweise war es mit genau dieser Liebe aber sehr schwierig, ich lernte plötzlich Seiten an mir kennen, von denen ich wirklich nie gedacht hatte, dass es sie gibt: zornige, untergriffige, laute und dann wieder zutiefst zynische Seiten – unsympathisch, mit einem Wort. Und diese Vulkanausbrüche bei an sich sehr banalen Auslösern waren tatsächlich DER Grund, mich auf eine Paartherapie einzulassen. Und ab-

LORENZ\*, 48  
*Er über sie*

**A**uslöser für unsere Paartherapie waren heftige Konflikte, die in unserer damals noch jungen Beziehung in regelmäßigen Abständen über uns hereinbrachen – so, als könnten wir das auch bei größtem Bemühen nicht verhindern. Und das, obwohl wir uns sicher waren, dass wir uns liebten. Die Konflikte waren heftig und emotional belastend. Sie betrafen aber nicht die großen Themen in der Beziehung (wie z. B. den Umgang mit Kindern aus früheren Beziehungen), sondern hatten scheinbar unwesentliche Auslöser, die in der Folge wie in einem Dominospiel, das nicht mehr beeinflussbar ist, eskalierten. So kam auch die Entscheidung zur Paartherapie. Gut so. Sie hat wesentlich dazu beigetragen, dass wir begonnen haben, die Muster unseres Verhaltens zu verste-

\* NAMEN VON DER REDAKTION GEÄNDERT

gesehen davon, dass ich nach mehr als zehn Jahren jetzt immer noch mit Lorenz zusammen bin und mich mein erstes Gefühl von Liebe nicht täuschte, bin ich auch dankbar für diese Erfahrung. Obwohl es viel Arbeit war! Und manchmal immer noch ist, weil ich lernen musste, dass Beziehung mit echter Verbundenheit zu tun hat und mit einer Entscheidung, für die man sich immer wieder entscheiden muss; damit, eigene Interpretationen zu hinterfragen und im Zweifelsfall daran zu glauben, dass der andere es nicht böse, sondern einfach gut gemeint hat. Um dorthin schauen zu können, musste ich viel an mir arbeiten – habe ich das mit der Arbeit schon gesagt? :-). Dabei hätte ich vor dieser Therapie wirklich viel gewettet, dass ich eine emotional stabile und coole Traumfrau bin.

Warum wir sie heute immer noch machen? Ganz egoistisch betrachtet höre ich dort auch immer wieder derart liebevolle Beschreibungen über mich, die mich richtig sprachlos-glücklich machen. Auch sprachlos-glücklich, unserer Liebe ein neues Wachstum ermöglicht zu haben.

hen. Wir konnten gemeinsam erkennen, warum wir in den Konflikten so destruktiv wurden und warum wir aus der Eskalationsspirale nicht herauskamen. Es hatte zunächst immer mehr mit uns selbst zu tun, mit unseren Interpretationen. Oft war ich auch widerständig und fand vieles naiv, aber ich habe mich darauf eingelassen und war immer wieder überrascht, auf kleine Wahrheiten draufzukommen, die sich dann mehr und mehr als Sicherheiten in mir eingestaltet haben. Ich glaube, ich bin dadurch weniger empfindlich geworden, habe mich in meinem Verhalten mehr hinterfragt und mehr Respekt Teresa gegenüber aufgebaut.

Warum wir nicht „aus-therapiert“ sind? Weil ich es heute als Luxus sehe. Next Level Beziehungs-Spa statt Paartherapie. Ich erlebe Teresa dort wie nirgendwo sonst, das ist aufregend; ich bekomme Sachen von ihr mit, die ich sonst vielleicht nie erfahren würde, und es kommen neue Ideen für unser Leben auf, die sonst in uns drinnen weiter schlummern würden – von der Krisenvorbeugung bei heiklen Themen einmal ganz abgesehen.



**SICHER WACHSEN.** In der Beziehung verbunden zu sein und sich gemeinsam zu entwickeln – dazu kann es tatsächlich durch eine Paartherapie kommen.