

THEORIE 1, PRAXIS 5

AKTIV
LIEBEN

PARTNERSCHAFT. Ist die Verliebtheitsphase vorbei, fangen oftmals die Probleme an. Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel sind selbst seit Jahren zusammen und gemeinsam durch Höhen und Tiefen gegangen. *Hier geben die Beziehungsexperten Tipps fürs Besserlieben.*

Beziehungsratgeber sind Bestseller. Schließlich wünschen wir uns ja alle eine glückliche Partnerschaft. Und auch in unseren Cliquen reden wir gern und viel über die Liebe – laut einer deutschen Studie sieht sogar fast jeder Dritte seine Freunde als Beziehungsratgeber. Doch anscheinend schaffen es viele nicht, die (gut gemeinten) Tipps auch anzuwenden: So hat heute jedes Ehepaar ein statistisches Risiko von 43 Prozent, dass nicht der Tod es scheidet, sondern das Gericht. Liebe ist eben Arbeit.

KRISENSTIMMUNG. Das gilt selbst für die Experten in Sachen Beziehung: die Paartherapeuten. Sabine und Roland Bösel etwa beraten seit Jahren Paare – und haben privat doch selbst Krisen durchlebt, richtig große sogar: Beide hatten außereheliche Beziehungen. Als Therapeuten besaßen sie aber das mentale Werkzeug, um sich aus der Krise wieder hinauszumanövrieren. Deshalb halten sie von angelesener Theorie auch viel. Bloß reichten Ratgeber nicht aus, sagt Sabine Bösel: „Um wirklich etwas zu ändern, braucht es oft mehr ‚Kick‘. Viele Paare gehen den nächsten Schritt erst unter enormem Stress, sie brauchen die Krise. So wie Kinder, die in der Schule kurz vorm Durchfallen stehen und erst dann richtig zu lernen beginnen.“ Krisen setzen was in Gang und aus Krisen lernt man was.

Doch so weit muss es gar nicht kommen: Es gibt sehr wohl praktische Tipps, derer sich jedes Paar bedienen kann – dazu lesen Sie gleich mehr. Vorab macht Roland Bösel Hoffnung. Er sagt nämlich, dass die Liebe schon immer bleibt. „Nur ist manchmal ein Vorhang zwischen den Partnern. Den kann man aber wegschieben. Das Problem vieler ist eher: Sie sehen nicht, dass Liebe Arbeit bedeutet. Von Erich Fromm stammt der wahre Satz: ‚Liebe ist eine Aktivität und keine Beschreibung eines Zustands.‘“ Bestseller über „Wie geht das mit der Liebe?“ sind also durchaus sinnvoll. Sofern sie einen Startimpuls geben, als Paar auch wirklich etwas für die Beziehung zu tun. Und zwar so:

**LIEBESTIPP 1: SERVICE ERLEDIGEN.**

In Firmen macht man Teambuilding-Seminare. Und in Beziehungen? Denkt man: „Wir verstehen uns doch eh gut, wird schon laufen.“ Aber das, sagen die Bösels, funktioniert nicht: „Eine Beziehung ist ein Projekt, das immer wieder adjustiert gehört.“ Ihr Auto bringen Sie doch auch jedes Jahr zum Service! Wie oft Sie den Beziehungs-Check-up machen, ist Ihnen und Ihrem Herzensmenschen überlassen. Hilft nur nichts, es nervig zu finden, dass er Arbeit macht.

LIEBESTIPP 2: REMINDER SCHAFFEN.

Beim Auto erinnert uns die Werkstatt an den Servicetermin. Und an unser Joggingvorhaben gemahnen uns die Laufschuhe im Flur. „Für Beziehungen aber fehlen uns solche positiven Auslösereize“, sagt Roland Bösel. Was also tun? Schaffen Sie sich selbst positive Reminder – durch einen „Beziehungsraum“. Das kann ein fixes Ritual sein wie wöchentliche Kinobesuche. Oder Sie nehmen den Begriff wörtlich und schaffen sich in der Wohnung einen Ort, an dem Sie über sich reden. „Da sollte es wirklich nur um die Beziehung gehen“, sagt Sabine Bösel. „Besprechen Sie, was Sie beide aufgeregt und was verletzt hat – und was Sie brauchen, damit es Ihnen beiden wieder gut geht.“

Am besten richten Sie sich gleich ein Eckerl ein, ob mit einer Kleenex-Box für manch Tränchen oder mit einer Dose Lieblingskekse. Oder hängen Sie eine Paar-Pinnwand auf! Auf die pinnen Sie Hochzeits- oder Urlaubsfotos plus regelmäßig neue Post-its. Darauf kann in der einen Woche stehen, was man am anderen liebt, die nächste Woche die Wünsche an den Partner usw.

LIEBESTIPP 3: SICH DEHNEN.

Eine Beziehung stellt jeden von uns vor Aufgaben – „und für manche muss man eben seinen Gefühlsmuskel ausdehnen“, sagt Sabine Bösel. „Dazu brauchen Sie durchaus die Theorie: Ihr Stirnlappen muss Ihnen nämlich sagen, was Sie tun sollen.“ Nicht schlimm, wenn Sie in der Praxis hinterherhinken und auch beim nächsten Gefühlsausbruch mit dem Liebsten es wieder nicht hinbekommen haben, etwa „Tut mir leid“ zu sagen. „Der Auslöser für solche Dehn- und somit Wachstumsschritte in der Beziehung sind genau diese kleinen Stresssituationen, die jedes Paar kennt. Nutzen Sie sie für sich!“ Der Partner darf einen durchaus daran erinnern, dass man sich dehnen wollte. Denn nur wer sich bewusst macht, wo es gerade in der Beziehung hakt, findet aus alten Mustern heraus.

LIEBESTIPP 4: WEITSICHTIG SEIN.

Oft entschärft es die Lage, wenn Sie gedanklich zurücktreten und auf das Ganze blicken. Sicher haben Sie zu zweit erfolgreiche Zeiten hinter sich, ob das nun ein Traumurlaub war, gesunde Kinder oder dass Sie in Krankheitszeiten zusammengehalten haben. Wer das große Ganze sieht, kann das Körnchen, das gerade das Beziehungsgetriebe knirschen lässt, besser einschätzen. Sabine Bösel hat ihrem Mann einmal die Aufgabe gegeben, täglich zu ihr zu sagen: „Ich weiß, dass du mich liebst und mit mir glücklich bist, und dass da manchmal ein paar schwarze Wolken sind, die du gerne verscheuchst.“ Damit gibt man diesen schwarzen Wolken am Beziehungshorizont nicht so eine Bedeutung.

LIEBESTIPP 5: HINSCHAUEN.

Studien zeigen: Paare haben pro Tag weniger als drei Minuten Augenkontakt für Momente, in denen es um ihre Liebesverbindung geht – und nicht um Alltagssätze wie „Hast du Milch gekauft?“. Die Therapeuten Bösel trainieren Paare, wieder in Augenkontakt zu kommen (als Vor-

stufe zum Dialog, siehe nächster Punkt). Denn dann stellt sich in der Emotionseinheit des Gehirns, im limbischen System, das Gefühl von Sicherheit ein.

Gute Sache, denn auch zwei Menschen, die sich nahe stehen, kennen das Gefühl, nicht ganz zu wissen, wie sie nun reagieren sollen: Dass man etwa nicht weiß, ob der Liebste jetzt so grantig schaut, weil er böse auf einen ist oder ob er gerade Schädelweh hat, weswegen ihn alles stresst? „Und diese Missinterpretationen führen dann leicht zu Streits“, weiß Roland Bösel.

LIEBESTIPP 6: SICH SPIEGELN.

So manch Paar bleibt im „Vorwurfsvoll-Modus“, wenn es denn mal über sich redet. In der Imago-Therapie gibt es daher eine besondere Dialogform: das Spiegeln. Die Sätze, die ein Partner sagt, wiederholt der andere – „wie ein Pilot, der alles quittiert, was ihm der Tower durchgibt. Das tut er, weil sonst eine Katastrophe droht. In Beziehungen ist das nicht anders: Wird man nicht gehört, ist das auch eine Katastrophe“, so Roland Bösel.

Die Spiegel-Technik erlaubt Ihnen, sich aufs Hören zu konzentrieren. Ohne zu bewerten, ohne zu kommentieren, ohne Widerworte. Für den, der redet, ist es sehr angenehm, emotional gespiegelt zu werden, sagen die Bösels. Bei vielen Paaren reicht diese Technik des Zuhörens schon, damit es sich entspannt und sich der eine auf den anderen im Dialog wirklich einlässt. Denn auch das Spiegeln signalisiert: „Du bist bei mir sicher!“

LIEBESTIPP 7: ANTI-ANGST.

In Streits fallen wir unbewusst in Verhaltensmuster, die wir bei den Eltern abgeschaut haben. Speziell in Liebesbeziehungen prägt nämlich unser Elternhaus unser Verhalten. „Genau deshalb streiten wir uns als Paar dann nicht als Erwachsene, sondern als der kleine Roland und die kleine Sabine“, sagt Roland Bösel. Und das lässt selbst winzige Störungen in einer Beziehung dann so bedrohlich wirken. „Denn wenn ich in diesem Gefühl von Sabine als Kind bin, dann spüre ich, ‚Ich kann da nicht aus‘. Darum macht es solche Angst, sich genau mit dem Menschen hinzusetzen, der mich als kleine Sabine bedrängt. Und eben darum ist der Dialog so wichtig – um die tieferen Ursachen für die Konflikte herauszufinden.“

Ja, ein Liebes-Check-up macht Arbeit und auch Angst. Aber wenn man sich ihr immer wieder stellt, wird sie weniger, während die Liebe wächst!

Die Experten.

Die Wiener Sabine Bösel, Psychologin und Psychotherapeutin, und Roland Bösel, Psychotherapeut, bieten Paartherapie und Imago-Workshops an (boesels.at). Ihr zweites Buch ist vor kurzem erschienen: *Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner.* € 19,90, Orac.