

DURCH TIEFE TÄLER, AUF HOHE BERGE. Österreichs bekannteste Paartherapeuten Roland, 51, und Sabine Bösel, 51, über das schöne und schwierige Leben zu zweit: „Leihe mir dein Ohr, dann schenke ich dir mein Herz!“



»» **Wir fühlen wie andere auch!**

SABINE & ROLAND BÖSEL. Sie sind Österreichs bekannteste Paartherapeuten. Im Gespräch mit WOMAN-Chefin Euke Frank über Sehnsüchte, Ängste, Streit, Befriedigung und Hoffnung in der Liebe.

Für manche sind die beiden die letzte Rettung. Für andere die wohlthuende Möglichkeit, den eigenen Beziehungswahnsinn aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen. Sabine und Roland Bösel sind Österreichs bekannteste Paartherapeuten. Eben haben sie ihr erstes gemeinsames Buch veröffentlicht. In „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (Orac Verlag) erzählen sie aus ihrem eigenen Beziehungsleben und haben viele Beispiele parat, wie man den Liebesalltag schaffen kann. Ich traf die beiden in ihrer Wiener Wohnung im 8. Bezirk, gleich über ihren Therapieräumen.

INTERVIEW

Frank: Was verstehen denn Paartherapeuten unter einer gelungenen Beziehung?

Roland Bösel: Eine Beziehung ist dann glücklich, wenn sie von Respekt getragen ist. Egal, ob man bis ans Lebensende zusammenbleibt oder nicht.

Sabine Bösel: Ganz bestimmt eine Beziehung, wo sich beide weiterentwickeln können, wo Bewegung für jeden möglich ist, wo es Platz gibt für beide. Und wo jeder sich selbst treu sein kann und beide einander treu sind. Wir zum Beispiel haben einander versprochen, dass wir unsere Konflikte miteinander besprechen. Wir wissen nicht, was wird – das weiß ja keiner –, aber wir wollen versuchen, unsere Konflikte miteinander zu lösen und nicht indem wir nach außen gehen und anderen Menschen Macht und Einfluss auf unsere Beziehung überlassen.

Frank: Sie haben bereits über

2.000 Paare therapeutisch begleitet. Haben Sie den Eindruck, dass Frauen immer weinen und Männer immer schweigen – das wird ja oft behauptet ...

Sabine: Männer fürchten sich schon mehr, über ihre Gefühle zu sprechen. In zwei Drittel aller Fälle bestätigt sich dieses Klischee tatsächlich. Jedenfalls entspannt es Frauen mehr, über ihre Gefühle zu sprechen, als Männer. Und geweint wird hier viel. Auch den Männern kommen hier die Tränen.

Frank: In Ihrem Buch findet sich ein wesentliches Kapitel über das Zuhören. Ich kann meinen Freundinnen ganz leicht zuhören, in Liebesbeziehungen war das immer schwierig. Wie kann man das lernen?

Sabine: Das kann man üben. Was da besonders hilft, ist das sogenannte „Spiegeln“: Man versucht nachzuvollziehen, was der andere denkt und fühlt, versetzt sich in seine Situation. Wir hatten zum Beispiel am Wochenende eine Unstimmigkeit, dann waren wir spazieren, und ich habe zu Roland gesagt: „Spiegle mich, bitte!“ Im Streit geht das oft



»Männer fürchten sich mehr, über ihre Gefühle zu sprechen. Geweint wird hier viel.«

ROLAND & SABINE BÖSEL, BEIDE 51, PAARTHERAPEUTEN

nicht, weil das Adrenalin noch so hoch ist ...

Frank: Streiten Sie beide denn anders als andere Paare?

Sabine: Leider nicht!

Frank: Sie machen es noch immer genauso falsch wie alle anderen?

Sabine: Ja!

Roland: Bei uns verschärft es sich ja noch, weil wir dann im Streit sagen: Ja, den Paaren erzählst du das oder das, und selbst bist du nicht bereit, es anders zu machen ...

Sabine: Wir fühlen ja wie andere auch. Man ist dann klein, wie eine Drei-, Vierjährige, redet wie ein trotziges Kleinkind – oder ist pubertär.

Roland: Letztendlich kommt man in der Paartherapie immer auf zwei existenzielle The-

men zurück: Angst vor der Einsamkeit und Angst vor dem Tod. Sabine hat mehr Angst vor der Einsamkeit, ich mehr vor dem Tod.

Frank: Ein Kapitel Ihres Buches heißt „Stundenlang redete sie über das Gleiche“. Kann man Beziehungsprobleme auch zu Tode besprechen?

Sabine: Im Kreis reden bringt gar nichts.

Roland: Manchmal ist es besser, nicht miteinander zu reden, sondern miteinander zu schlafen.

Frank: In Ihrem Buch erzählen Sie sehr schonungslos und offen über Ihre eigenen Fehler, Sie reden über Seitensprünge und wie Sie es als Paar wieder aus diesen Krisen geschafft haben.

Sabine: Wir hatten ja schon vor unserer Hochzeit Probleme, haben uns immer wieder getrennt. Nun kann man natürlich sagen: Warum haben die beiden dann überhaupt geheiratet? Nach der Hochzeit gab es eine Phase der Konsolidierung, eine Phase der Sicherheit. Und dann sind wir auseinandergerichtet. Jeder hat sein Eigenes gemacht, da war nichts Gemeinsames mehr. Ich hatte meine Ausbildung zur Psychotherapeutin, er sein Unternehmen. Ich hab seine Sorgen nicht verstanden, er meine nicht. Wir haben ein- ▶



DAHEIM BEI DEN THERAPEUTEN. WOMAN-Chefredakteurin Euke Frank bei Sabine und Roland Bösel – ein erstaunlich offenes Gespräch.

FOTOS: JULIA STK



VIELE DISKUSSIONEN. „Auch wir machen in unserer eigenen Beziehung nicht alles richtig.“ Sabine & Roland Bösel in ihrer Wiener Wohnung.

➤ ander nicht mehr zugehört.
Frank: *Aber so geht es doch in vielen langjährigen Partnerschaften zu. Ein Klassiker, oder?*

Sabine: Ja, man fühlt sich sicher, lässt sich gehen, jeder macht sein Ding ...

Roland: Wir waren maximal unpassend füreinander. Die meisten Paare, die zu uns kommen, scheinen übrigens maximal unpassend füreinander, und trotzdem haben sie eine ganz starke Verbindung. In dieser Phase, die Sabine beschrieben hat, war ich nicht mehr präsent, ich war mit meiner Firma verheiratet. Wir beschreiben das mit „längst nach innen gegangen“. Und da hatte Sabine dann ihre Affäre.

Frank: *Und wie sind Sie draufgekommen?*

Roland: Das war gar nicht schwer. Meine Frau war in einem anderen Zustand. Sie war gut drauf, aber gleichzeitig extrem distanziert. Und sie war ja zu diesem Zeitpunkt schon sehr wütend auf mich, weil sie mich nicht mehr erreichte. Die Sexualität war flau, es war keine Verbindung mehr da. Und dann kam sie von einem Seminar zurück und hat gesagt: Ja, damit du es gleich weißt, da ist einer. Es war wie Protest.

Frank: *Bei vielen Paaren ist das aber doch ein Grund aufzugeben, alles hinzuschmeißen ...*

Roland: Es war ja auch wirklich so, als hätte man mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich hatte einige Jahre davor eine Tumor-Diagnose. Und dieses Gefühl war ähnlich, eben als wäre man sterbenskrank. Wir haben dann

gemeinsam eine Therapie begonnen, obwohl ich das davor nie wollte. Rückblickend kann ich das alles gut verstehen – ich war ja wie eine Mumie.

Frank: *Sie fanden wieder zueinander. Aber auch Sie haben betrogen. Aus Rache?*

Roland: Nein, das war bestimmt keine Rache. Es geschah ein Jahr später. Ich bin da reingeschlittert, ich war verunsichert und habe es zu diesem Zeitpunkt nicht für möglich gehalten, dass sich eine andere Frau in mich verliebt. Sie hat mich geschnappt, und ich habe mich schnappen lassen. Allerdings habe ich mich sehr blöd verhalten,

KLUGES BUCH ÜBER LIEBE. „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, erschienen bei Orac, € 19,90.



wollte bei einem gemeinsamen Urlaub nicht mitfahren, bin dann einmal ohne erklärbaren Grund über Nacht weggeblieben. Meine Frau hat mich daraufhin mit einer Freundin regelrecht verhört.

Frank: *Und auch da haben Sie wieder zueinandergefunden ...*

Roland: Sabines erste Reaktion war damals: „Endlich hast du deinen Heiligenschein verloren!“ Sie ist dann aus dem Schlafzimmer ausgezogen und hat gesagt: „Ich liebe dich. Das tut mir sehr weh. Ich gebe dir Zeit. Ich möchte gerne mit dir zusammenbleiben.“ Und dann haben wir begonnen, an unserer Beziehung zu arbeiten ...

Frank: *Nach solchen Dramen ist es doch besonders schwierig, zu entscheiden: Soll man bleiben oder gehen. Wie weiß man das?*

Roland: Das weiß man nicht, aber man spürt es. Ich habe jetzt ein Paar sechs Jahre lang begleitet, sie kamen eigentlich zu spät, das letzte Jahr war sehr intensiv, und eines Tages sind sie da gesessen und haben bitterlich geweint. Da hat sie gesagt: „Denkst du auch,

was ich denke?“ Und er war der gleichen Meinung: „Es ist vorbei!“ Das Ende ist immer auch etwas Gemeinsames.

Frank: *An die 70 Prozent aller Paare, die zum Therapeuten gehen, trennen sich angeblich danach ...*

Roland: Wir haben ja zu vielen Paaren weit über ihre Therapie hinaus Kontakt, und so wissen wir, dass bestimmt 60 Prozent zusammenbleiben.

Frank: *Was wären Ihre fünf goldenen Regeln für eine glückliche Beziehung?*

Roland: Die erste ist bestimmt Reden! Dann Ehrlichkeit zu sich selbst und zum Partner. Drittens: den Partner als Verbündeten sehen und nicht als Feind. Viertens: sich körperlich begegnen. Und schließlich: Visionen vom gemeinsamen Leben haben.

Sabine: Ja, das sehe ich genauso. Auch Kleinigkeiten, die einen irritieren, muss man wahrnehmen und ansprechen. Aber es gibt noch etwas, was ganz besonders wichtig ist: Männer müssen Frauen unterstützen. Frauen tun dies nämlich bei den Männern automatisch. Aber bei Männern ist das nicht so. Und wir sehen: Bei guten, glücklichen Beziehungen schauen die Männer drauf, dass auch die Frauen vorankommen, dass sie nicht mit aller Arbeit alleine bleiben, dass sie Zeit haben, sich beruflich und persönlich zu entwickeln, und dass sie ihren Frauen echte Weggefährten sind.

Frank: *Letzte Frage wie immer: Es kommt die gute Fee, sie hat aber nur einen Wunsch zu vergeben. Welcher wäre das?*

Sabine: Ich möchte bei guter Gesundheit 90 Jahre alt werden, und natürlich bei gutem Hirn. Und noch viel von unseren Erfahrungen mit Paaren unter die Menschen bringen.

Roland: Wirklich gelebt zu haben, das ist meine Vision. Mein größter Wunsch wäre, dass wir gemeinsam alt werden und mit 90 noch ein Buch über Sexualität schreiben. Und irgendwann, wenn es so weit ist, gemeinsam einschlafen.



»Manchmal ist es besser, nicht miteinander zu reden, sondern miteinander zu schlafen.«

ROLAND BÖSEL, 51,
THERAPEUT

Infos auf www.boesels.at