

NACHGESPÜRT. Sie ist im Streit wie seine Mutter? Er zieht sich zurück wie sein Vater? Eltern hinterlassen Spuren. Wie man die verarbeiten kann, sagen die Psychotherapeuten Sabine und Roland Bösel in ihrem Buch. Ein Talk über das emotionale Erbe.



»SEID NICHT SO SCHEISS POSITIV«

Sie sind seit 37 Jahren ein Paar. Affären, Trennungen und viele andere Konflikte liegen hinter ihnen. Aufgegeben haben sie ihre Liebe aber nicht. Vielmehr haben sich Sabine und Roland Bösel, beide 54, auf die Suche nach dem Grund für all diese Hürden gemacht. Und ihn wie viele im Elternhaus gefunden. „Es prägt unseren Charakter und unser Verhalten im Alltag, speziell in Liebesbeziehungen“, so die Paartherapeuten (boesels.at). In ihrem

Buch fragen sie deshalb: „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ Mit uns sprechen die Dreifach-Eltern (Florian, 26, Markus, 22, Clara, 19) über den eigenen Rucksack, Vorwürfe vom Nachwuchs und den Einfluss von Mutter und Vater auf das Sexleben.

„SORRY, DAS WAR JETZT MEIN STRESS...“

WOMAN: Ihre Idealkvorstellung: Eltern haben einen Beipackzettel, den sie ihren Kindern mit ins Leben geben. Was würde denn dort draufstehen?

ROLAND B.: Persönliches. Etwa: Vorsicht, kopier' nicht unser Verhalten! Im Machtkampf passiert genau das. Da agieren Paare so, wie Mutter und Vater es vorgelebt haben. Das ist absurd.

WOMAN: In welchen Lebensbereichen ahmt man die Eltern besonders intensiv nach?

ROLAND B.: In Beziehung und Beruf, bei den Themen Kindern und Geld.

SABINE B.: Auf dem Beipackzettel sollte auch stehen: Suche nach Gesprächstabus und rede darüber! Weil in Geheimnissen viel an Energie liegen bleibt, die dann für die Beziehung fehlt.

ROLAND B.: Noch ein wichtiger Punkt: Bitte lerne, dem Partner zu vergeben. Wenn man das nicht kann, wird man sich irgendwann trennen.

FOTOS: MANI HAUSELER

IM PAARLAUF. Sabine und Roland Bösel sind seit 37 Jahren ein Paar, seit 18 Jahren auch beruflich. „Wir vermitteln nur das, was wir auch selbst probiert und umgesetzt haben“, so die beiden.

WOMAN: *Und was ist das Wichtigste, das Sie Ihren Söhnen und Ihrer Tochter für den Umgang mit Ihnen aufschreiben?*

ROLAND B.: Ich liebe dich, ich hab' dich lieb. Bitte vergib mir, dass ich manches Mal nicht so ein Vater sein konnte, wie du dir das gewünscht hast. Ich bin da, um zu lernen. – Ich hab' das bei meinen Kindern getan. Aber wenn sie sagen: Dein Gerede von Vergeben kannst du dir auf den Hut picken, du hast auch daneben gehaut – dann schreibe ich: Ich halte deine Wut aus!
SABINE B.: Ich ergänze: Wenn Mutter oder Vater Stress haben, hat das nichts mit dir zu tun. Wenn Kinder das wissen, bleiben sie cool in der Konflikt-situation. Unser Sohn Markus sagt dann: „Was is', tut's a bissl chillen.“

WOMAN: *Jeder von uns schleppt also seinen Rucksack aus der Kindheit mit. Was ist in Ihrem ganz persönlichen drin?*

ROLAND B.: In meinem ist noch die Angst vorm Tod. Wir hatten eine Kinderfrau, die mit schwarzer Pädagogik manipuliert hat. Sie meinte oft: „Roland, wenn du nicht brav bist, stirbst du bald.“ Das sitzt tief. Mit Sabine bin ich schon recht zufrieden und dadurch manchmal ungerecht. Aber ich schnalle es immer schneller und sage: „Sorry, das war jetzt mein Stress.“ Und sie schafft es zunehmend, das anzunehmen.

SABINE B.: Obwohl es noch

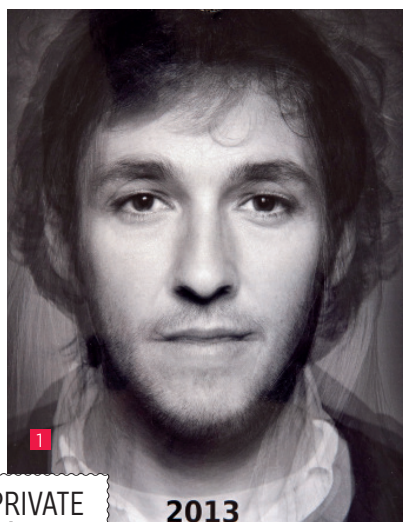
immer auf mich beziehe, wenn du Stress hast. Ich denke mir dann, dass ich was anders machen muss. Dabei erwartest du dir das gar nicht. Aber mich abzugrenzen, ist bei mir ein andauernder Prozess. Das schleppe ich aus meiner Kindheit mit, in der mir von meiner Mutter Kleinigkeiten zum großen Vorwurf gemacht wurden. Dabei wollte sie von ihren eigenen Schuldgefühlen ablenken, weil meine Schwester mit sieben Jahren tödlich verunglückt ist.

ROLAND B.: Du musst dazu sagen, dass Ursula damals aus dem Fenster gefallen ist, während deine Mutter mit deinem Bruder beim Friseur war.

SABINE B.: Es war schrecklich. Und ich war damals noch gar nicht auf der Welt. Aber uns prägt nun mal auch das, das wir selbst gar nicht erlebt haben. Mein Vater hat viele Jahre später zum ersten Mal darüber geredet und gesagt: „Schuld hat keiner gehabt, es war ein Unfall. Dann bist du gekommen und alles war wieder gut.“ Ich hatte die Aufgabe, meine Mutter über den Verlust meiner Schwester hinwegzutrotzen.

WOMAN: *Was kann und darf man Eltern vorwerfen?*

SABINE B.: Nichts, wir versuchen eh alle das Beste. Man kann halt nicht aus seiner Haut. Schön wär's, wenn man ihnen sagen könnte, wo es hakt, und wenn sie zuhören würden, denn dann kann man auch verzeihen.



EIN BLICK INS PRIVATE FOTOALBUM ...

1 Für 2013 schenkten die Kinder einen ganz besonderen Kalender: drinnen viele Familienbilder, auf dem Cover eine Fotomontage, auf der alle fünf Bösels zu sehen sind. Pilo Pichler hat die ganze Familie abgeleitet & die einzelnen Bilder übereinandergelegt. **2** (v.l.n.r.) Florian, Clara, Sabine, Roland & Markus Bösel. Ein derzeit seltenes Bild. „Clara ist drei Monate in England.“



WERBUNG

Marija Paracin
Studentin, 20, Wien

„Ich möchte nach meinem Studium einen guten Job finden. Frank hat mehr als 120 000 Arbeitsplätze geschaffen und weiß, wie man die Wirtschaft ankurbelt und den Motor am Laufen hält.“

diesmal wähle
ich **FRANK**

www.teamstronach.at

WOMAN: *Mal ehrlich: Was halten Ihre Kinder Ihnen vor?*

ROLAND B.: Florian sagt manchmal: „Seid nicht so scheiß positiv!“ Wir trainieren Menschen auf Wertschätzung ...

SABINE B.: ... und hören dann das. *(lacht)*

ROLAND B.: Wenn er uns was vorhält, dann, dass wir ihn zu sehr auf Leistung gebracht haben.

SABINE B.: Ja, ich war damals noch ziemlich angepasst und hab' ihn mit der Schule gedrillt. Bei Markus und Clara war ich schon viel lockerer.

WOMAN: *Die Drei haben demnach unterschiedliche Beipackzettel bekommen?*

SABINE B.: Natürlich. Markus hat als Sandwichkind die wenigste Aufmerksamkeit erhalten, hat eher geschwiegen und gewartet. Clara hat laut geschrien und sich so Raum verschafft.

ROLAND B.: Bei ihr war vieles schon selbstverständlich. Ihre Brüder mussten sich noch mehr herumschlagen mit uns. Aber wir reden da mit ihnen drüber.

WOMAN: *Ist die Aussprache mit den Eltern also für jeden Pflichtprogramm?*

SABINE B.: Nein, es viel wichtiger, sich →

report FAMILIENERBE

FORTGESCHRITTENE. „Mit Sabine bin ich schon recht zufrieden“, so Roland Bösel schmunzelnd, „weil sie meine Entschuldigungen annehmen kann.“ – „Zumindest schaffe ich das mittlerweile häufiger als früher“, ergänzt sie.



»Du sagst manchmal Sätze, die denen meiner Mutter ähneln. Früher bin ich an die Decke gegangen. Heute lerne ich durch sie.«

ROLAND BÖSEL, 54.
ZU SEINER FRAU SABINE

von dem in mir Gespeicherten zu befreien. Mit dem Partner hat man's eh schön am Silbertablett. Weil der genau dort die Knöpfe drückt, wo es was zu lösen gibt.

ROLANDB.: Du sagst manchmal Sätze, die denen meiner Mutter ähneln. Früher bin ich an die Decke gegangen. Heute ist mir bewusst, dass ich so selber lernen kann, diese Knöpfe aufzulösen.

WOMAN: Bitte konkreter: Wie reagiere ich also, wenn mein Partner in Streitsituation mit mir wie mit seiner Mutter redet?

SABINE B.: Was ja oft vorkommt ...

ROLAND B.: Drei Mal durchatmen und ankündigen, dass ich am nächsten Tag in Ruhe darüber reden möchte. Im Streit bringt's nichts, weil beide Stress haben, den keiner handeln kann.

SABINE B.: Und dann fragen: „Was war da? Ich habe das Gefühl, du redest so als wäre ich deine Mutter. Womit habe ich das ausgelöst?“ Naja, das muss man dazusagen: Man sucht sich halt auch jemanden aus, der Mutter oder Vater ähnelt. Sonst wär's ja nicht so interessant.

WOMAN: Verstärkt sich dieses Nachmach-Verhalten mit dem Älterwerden noch?

RATGEBER. Nach dem Bestseller „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ gibt es jetzt das zweite Bösel-Buch: „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ (Orac-Verlag, € 22,-).



»Ich beziehe es auf mich, wenn du Stress hast. Und denke mir, dass ich was anders machen muss. Dabei erwartest du das gar nicht.«

SABINE BÖSEL, 54.
ZU IHREM MANN ROLAND

SABINE B.: Bitte nicht!!!

ROLAND B.: In den Gesten schon. Meine Frau sagt oft: „Das ist die Handbewegung deines Vaters.“ Dessen muss man sich bewusst werden und von außen draufschauen. Aber

nicht nur auf den Partner, sondern auch auf sich selbst. Ich bin da dann manchmal richtig froh, dass sie bei mir bleibt.

WOMAN: Stichwort Sex: Mischen Eltern indirekt etwa auch mit, wenn im Bett nichts mehr läuft?

ROLAND B.: Ja, da haben sie viel Einfluss. Es geht zwar nicht ums Nachahmen des elterlichen Sexlebens, aber um deren Umgang damit. Wenn Kinder spüren, Mama und Papa freuen sich aneinander, gehen auch mal ins Schlafzimmer, reicht das. Sie wollen nicht wissen, was hinter der Tür passiert. Wenn aber die Mutter sagt: „Das ist was Schmutziges!“, bleibt das hängen.

SABINE B.: Man spiegelt bewusst oder unbewusst, was bei den Eltern im Bett war. Wenn aber nichts läuft, kann es auch Ausdruck des Machtkampfes in der Beziehung sein. Wenn es Ver-

letzungen gibt und einer von beiden nicht mehr aufmachen kann.

WOMAN: Lösbar ohne Hilfe vom Profi?

SABINE B.: Ja, wenn man's verzeihen und wieder gut machen kann. Dann gönnt man sich am besten ein Wochenende, versöhnt sich und wagt einen Neustart.

WOMAN: Belastungen nachspüren, ihre Ursache aufdecken und im direkten Gespräch klären: Das klingt ja herrlich einfach in Ihrem Buch. Warum gelingt das aber so häufig nicht?

ROLAND B.: Weil die wenigsten ein Bewusstsein dafür haben. Und, das kommt noch verschärfend hinzu, wir haben Vorbilder, die möglicherweise nicht brauchbar sind.

SABINE B.: Man kann es schon schaffen, wenn man sich der Beziehung widmet. Sich nur verlieben und nichts mehr weiter tun, wird nicht klappen.

WOMAN: Sie warnen vor Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes.

Wie lassen sich die so gering wie möglich halten?

ROLAND B.: Warten lernen und nicht gleich im Stress eine Lösung finden wollen. Ratgeber lesen.

SABINE B.: Zeit nehmen für Gespräche, achtsam sein.

ROLAND B.: Miteinander reden statt sich Tipps von Freunden zu holen, denn die sind von deren Beipackzettel. Besser jemanden suchen, der nur zuhört. **KATRIN KUBA** ■

FOTOS: MANI HAUSELER