

FÜR IMMER UND EWIG

Die Sehnsucht nach der perfekten Beziehung



Sabine und Roland Bösel sind seit 37 Jahren Paar und haben sich seit damals kaum verändert! (siehe Foto auf der nächsten Seite)

Heiraten ist heute wieder in. Paare geben gut und gerne tausende Euros für ihre Eheschließung aus. Es werden Kleider gekauft als gebe es kein morgen, Menüs zusammengestellt, Listen geschrieben, gestritten, Hochzeitsbands angeheuert die „Oh happy Day“ oder „One Moment in Time“ im Schlaf singen können und opulente Austragungsorte gesucht.

Wenige Jahre danach ist von Liebe nichts mehr zu bemerken. Gerade wenn man Kinder kriegt, fragt man sich ob man als Paar funktionieren wird. Jeder wünscht es sich und eine Trennung wäre auch eine Art Niederlage. Und wer um die 40 ist, hat meist eine Vorstellung davon, dass das Leben nicht ewig dauert. Vielleicht ist schon ein Elternteil gestorben und meistens hat man schon gute Freunde verloren. Da entwickelt man schon mal Fantasien nicht allein alt zu werden. Wer mit jemanden zusammen ist, wünscht sich, dass man sich erhalten bleibt, bis zum Ende. Aber geht das überhaupt? Oder ist „für immer und ewig“ ein Relikt aus alten Tagen, in denen man sich einfach nicht scheiden ließ, egal wie sehr man sich hasste?

Wir haben die Bösels gefragt. Sie sind seit 37 Jahren zusammen. Sie hatten ihre Krisen und helfen gemeinsam Paaren in deren Krisen. Wir treffen sie zum Fotoshoot. Herr Bösel ist ein offener Mensch. Als säße er auf einer großen Veranda auf die man immer willkommen ist vorbeizuschauen. Frau Bösel ist mehr zurückhaltend aber man kann immer zu ihr in die Küche kommen und sich ihr anvertrauen. Sie laden uns auch gleich in eine ihrer Paarseminare ein und diesem Abenteuer werden wir uns gerne aussetzen. Aber zuerst unterhalten wir uns über Beziehungen die lange halten und ob das immer anstrengenswert ist.

EINE BEZIEHUNG BEWUSST LEBEN HEISST WIRKLICH HINZUSCHAUEN

Familie Rockt: Der Kinder wegen beisammen bleiben – was spricht dafür und was dagegen?

Sabine und Roland Bösel: Da sind wir eher vorsichtig. Nicht wegen den Kindern zusammenzubleiben, allerdings sich sehr wohl wegen den Kindern überlegen, wie eine Trennung stattfinden soll. Wir waren selbst einmal Kinder und haben die Irritationen und Machtkämpfe unserer Eltern live miterlebt. Wir wissen, was es bedeutet, wenn Eltern miteinander kein gutes Auskommen finden. Selbst wenn die Ehe bzw. Partnerschaft unserer Eltern perfekt war, spüren wir trotzdem die Spannungen, die es in jeder einer Paarbeziehung gibt. Umso mehr wünschen wir uns als Töchter und Söhne, dass unsere Eltern ihre Beziehung bewusst gestalten. Dazu gehört möglicherweise eine bewusste Trennung. Bewusst heißt allerdings nicht, sich schnell scheiden zu lassen, sondern wirklich hinzuschauen, was da passiert ist jenseits von dem Gedanken zusammenzubleiben oder sich zu trennen.

Wie kann man prüfen, ob man wirklich auseinandergehen soll?

Sabine und Roland Bösel: Vorher soll man sich wirklich nochmal nahe kommen und vielleicht mit professioneller Hilfe entscheiden, wie es weitergeht. Aus der Hirnforschung weiß man, dass unter Stress das Unwillkürliche viel schneller ist als das Willkürliche. Ich

kann es dann kaum mehr selbst beeinflussen und womöglich steuert mich mein Unterbewusstsein dann in die Trennung oder ins zwanghafte Zusammenbleiben. Da macht es schon Sinn, Ruhe zu bewahren und gemeinsam zu entscheiden, sodass beide die Entscheidung tragen können. Das hilft den Kindern sehr. Sowohl beim Zusammenbleiben der Eltern, als auch wenn sie sich voneinander verabschieden.

LIEBE IST EINE AKTIVITÄT!

Viele Menschen bleiben gewohnheitsmäßig zusammen und merken nicht, wie unglücklich sie eigentlich sind. Wie merkt man, dass die Beziehung nicht mehr passt?

Sabine und Roland Bösel: Beziehung leben, ist ein Abenteuer und wenn ich merke, wir werden wie ein altes Ehepaar oder wir haben uns eigentlich nichts mehr zu sagen, dann ist etwas zu tun! Es heißt ja auch so schön: „Liebe ist keine Beschreibung eines Zustands, sondern eine Form der Aktivität“. Neben der unbewussten Scheidung ist das sich in der Beziehung mit der Situation abfinden, ein Alarmsignal. Zu uns ist einmal ein Paar gekommen, beide Mitte 40, und auf die Frage, ob sie noch Sexualität haben, meinten sie, dass sie schon seit fast sieben Jahre keine Sexualität mehr mit einander leben. Da hörten wir dann den Satz: „Es gibt Wichtigeres als Sex. Wir sind ein gutes Team und arbeiten gut zusammen.“



Unterschätzen viele langjährige Pärchen die Wichtigkeit von Sex?
Sabine und Roland Bösel: Das hören wir oft, dass Kameradschaft und Teamgeist stimmt aber die Leidenschaft, das Abenteuer fehlt. Da ist es gut, in der Beziehung zurückzugehen und zu schauen, wo es in der Beziehung Abenteuer und Leidenschaft gab und sich dann miteinander auszutauschen, wie es passieren konnte, dass das verloren gegangen ist und noch viel mehr, wie es wieder in die Beziehung zu bringen ist.

Wie lange muss man für eine Beziehung kämpfen?

Sabine und Roland Bösel: Es gibt diesen wunderbaren Satz von Ghandi: „Ich bin immer für den Kampf gewesen, dort wo Ungerechtigkeit herrscht. Die Frage ist nur, kämpfe ich, um jemand anderen zu bestrafen oder kämpfe ich, um etwas zu verändern?“ Deswegen ist es so wichtig, in Partnerschaften den Machtkampf sobald wie möglich zu beenden und gemeinsam auf die Beziehung zu schauen, was passiert ist. In dem Moment, in dem beide Partner die Krise realisieren, sprechen wir von einer Formel: sich pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen Zeit zu geben, um die Beziehung wirklich gut zu analysieren und zu klären. Das bedeutet, bei 10 Jahren 40 bis 60 Wochen. Das ist oft für die Paare ein sehr langer Zeitraum, insbesondere wenn ein Teil bereits eine neue Beziehung begonnen hat. Wichtig ist, die Spannung zu halten und nicht einfach alles hinzuschmeißen, weil ich sehr verletzt bin oder nicht mehr das bekomme, was ich mir in der Beziehung wünsche.

BEZIEHUNG IST ETWAS GLEICHWERTIGES – IM UNTERSCHIED ZU EINER ELTERN-KIND-BEZIEHUNG WO ELTERN DIE VERANTWORTUNG TRAGEN.

In manchen Beziehungen scheint es als würde ein Part immer schlecht behandelt werden und es trotzdem akzeptieren. Kann das gesund sein?

Sabine und Roland Bösel: Wenn eine Frau oder ein Mann vom Partner immer wieder geschlagen wird, dann kann es nicht gut sein, das zu akzeptieren. Es ist sehr wichtig, eine Grenze zu setzen, damit diese Spirale ein Ende hat. Allerdings muss man auch vorsichtig sein, schnell einen Täter und ein Opfer zu finden. Eine Beziehung kann man nicht nur an einzelnen Situationen festmachen. Beziehung ist meist etwas Gleichwertiges. Im Unterschied zu einer Eltern-Kind-Beziehung wo Mutter und Vater einfach viel mehr Verantwortung tragen. Damit wir hier nicht missverstanden werden, ich kann niemanden das Argument durchgehen lassen: „Schau nur, wie mich diese Frau behandelt. Deswegen habe ich sie geschlagen!“ Es gibt keinen Grund, gegen den Partner Gewalt auszuüben. Es gilt allerdings, zu sehen, wie der Beziehungstanz dieses Paares ausschaut und was jede/r dazu beiträgt, dass es manchmal so schlecht läuft. Deswegen ist es gut, wenn ich das Gefühl habe, in der Beziehung schlecht behandelt zu werden, nein zu sagen. Denn dort, wo ich auspacke und meinen Partner mit meinen wirklichen Wahrheiten konfrontiere, ist meist nicht das Ende, sondern der Beginn einer neuen Auseinandersetzung.

Welche Geschichten können Sie aus der Praxis erzählen? Gibt es Menschen die am Ende ihrer Beziehung gestanden sind und dann doch noch die Liebe neu entdecken konnten?

Sabine und Roland Bösel: Naja, zum einen ist es unsere Geschichte, weil wir zumindest zweimal wirklich vor der Situation gestanden sind, uns zu trennen. Wir beide haben zu unterschiedlichen Zeiten eine

Affäre begonnen, wir haben es wirklich erlebt und gespürt, was es heißt, der/die Betrogene zu sein. Das Herausfordernde war, zu erkennen, dass man selbst auch etwas dazu beigetragen hat, dass sich der jeweils andere nach außen bewegt hat.

Roland Bösel: Bei mir war es so, dass ich mich nur mehr auf mein Unternehmen konzentriert habe, das kurz vor dem Zusammenbruch stand und da habe ich auf Sabine komplett vergessen. Eigentlich war es nur klar, dass sie irgendwann eine Affäre haben musste.

Sabine Bösel: Für mich war es letztlich klar und schmerzlich zu erkennen, dass Roland ein Stück deswegen aus der Beziehung gegangen ist, weil ich mich als Frau mit meiner Leidenschaft nicht mehr auf die Beziehung eingelassen habe. Damit man mich nicht missversteht. Nicht, dass ich Roland gebeten habe, eine Affäre zu beginnen, doch ich kann auch irgendwie verstehen, dass er nach außen geschaut hat.

Wie kann ein Paar eine Affäre überleben?

Sabine und Roland Bösel: Viele Paare kommen zu uns, weil einer von beiden eine Affäre hat und das muss nicht das Ende einer Beziehung sein, sondern auch ein Anfang. Dass eine dritte Person Platz hat, hat sehr viel mit der Beziehung zu tun. Es kam einmal ein Paar zu uns: Die Frau hatte eine schwere Krankheit und auch ihre Mutter ist sehr früh gestorben, weil sie in der Beziehung mit ihrem Mann unglücklich war. Dann kam die Frau drauf, dass das auch schon bei ihrer Großmutter so war. Da beschloss sie, mit ihrem Mann eine Paartherapie zu machen und hat sich gesagt: „Das muss aufhören! Das darf nicht so weitergehen, sonst geht es meiner Tochter auch einmal so.“ Auch wenn diese Frau damals sehr krank war und wir uns nicht wirklich getraut haben, zu hoffen, dass sie die Krankheit überlebt, ist sie heute zehn Jahre später glücklich zum zweiten Mal verheiratet, wie sie sagt. Beim ersten Mal war sie an irgendeiner Stelle so unglücklich, dass sie eigentlich nicht mehr leben wollte und in ihrer zweiten neuen Beziehung mit dem gleichen Mann hat sie begonnen, sich ihre Bedürfnisse einzugestehen. Das war dann auch die neue Familientradition, die sie begründet hat.

Ist der Mensch darauf ausgelegt mit einem Menschen lange zusammen zu sein?

Sabine und Roland Bösel: Wir sind 37 Jahre zusammen aber es kommt nicht auf die Jahre an. Wichtig ist, dass die Beziehung dynamisch bleibt. Wenn die Beziehung einschläft, wenn die emotionale Nähe verloren geht, können drei Jahre zu lang sein. Wir kennen Paare, die sind 50 Jahre zusammen und haben heute noch viel Spaß, Leidenschaft und Sexualität. Wichtiger als die Anzahl der Jahre ist es, Beziehung aktiv zu gestalten.

EINE AFFÄRE ALS AUSWEG UM SICH NICHT TRENNEN ZUM MÜSSEN.

Warum betrügen Menschen ihre PartnerInnen?

Sabine und Roland Bösel: Man könnte es auch so sagen, dass man sich eine Affäre sucht, um sich nicht trennen zu müssen. Wenn in der Beziehung etwas fehlt, wird das oft von der dritten Person aufgefüllt. Wir nennen das „Auswege“. Da nimmt einer von beiden einen Ausweg und natürlich wäre es dann wichtig, diesen Prozess nicht fortzuführen, sondern den Partner zu konfrontieren und zu sagen: „Wir haben ein Problem. Lass uns darüber reden und vielleicht auch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“ Doch die Scham ist oft zu groß oder das neue gefundene Glück so besonders, dass wir uns scheuen, unserem Partner schmerzvoll zu konfrontieren. Doch ohne diese Konfrontation bleibt die

Energie erst recht außerhalb der Partnerschaft und es kann in der aktuellen Partnerschaft nichts geklärt werden.

Nicht nur Männer gehen fremd. Auch Frauen begehen Seitensprünge. Wer kann besser vergeben?

Sabine und Roland Bösel: Wir stellen fest, dass sich Frauen genauso wie Männer schwer tun, zu vergeben. Allerdings wenn es den Paaren gelingt, sich wechselseitig zu vergeben und sich selbst zu vergeben, dann sind das meist ganz neue Beziehungen, die viel mehr an Intensität gewonnen haben.

Gibt es Paare, bei denen Sie finden, dass es gut ist, wenn sie sich trennen?

Sabine und Roland Bösel: Es ist Zynismus, wenn wir Therapeuten zu wissen glauben, wann es gut ist, sich zu trennen. Natürlich werden wir sagen, dass das so nicht gut weitergeht, doch bei der Vielzahl an Paaren, die zu uns kommt, sehen wir sehr wohl die Gleichwertigkeit. Wenn wir darüber entscheiden würden, ob ein Paar zusammenbleibt oder sich trennen soll, dann stimmt etwas nicht. Unsere Aufgabe ist es, Paare so zu begleiten, dass das Paar selbst eine Entscheidung findet, mit der beide ein gutes Gefühl haben, dass diese Entscheidung richtig ist und wo niemand verliert und das Paar einen gemeinsamen Ertrag findet.

Wie kann man sich nach Jahren noch attraktiv finden?

Sabine und Roland Bösel: Die Attraktivität liegt im Auge des Betrachters. Wir animieren die Paare immer wieder, nicht irgendwie an sich herumzuschneipeln, sondern Attraktivität in sich als ganzen Menschen zu sehen. Ich, Roland, liebe meine Frau heute mehr denn je und finde sie fescher, als ich sie kennengelernt habe. Das ist keine Schutzbehauptung, wie manche meinen könnten, sondern meine tiefste Überzeugung. Wir haben miteinander schon so viel entwickelt und geschaffen und ich bin so dankbar, dass das schon den Großteil unserer gemeinsamen Attraktivität darstellt. Natürlich kommen dazu unsere drei Kinder, unser Beruf, etc. Wir haben ja auch das Glück, gemeinsam in unserem Beruf, Paare begleiten zu dürfen. Das Wesentliche ist, dass wir gemeinsam viele Krisen überwunden haben und in Krisenzeiten des jeweils anderen zueinander gestanden sind.

» boesels.at

FAMILIE ROCKT EMPFIEHLT: WIE BLEIBEN WIR LANGE ZUSAMMEN?

- 1 Kriegt Kinder!
- 2 Habt gemeinsame Freunde und trefft sie oft. Das stärkt den Zusammenhalt. Wenn ihr eure Freunde nicht gegenseitig mögt, ist eure Beziehung in Gefahr!
- 3 Verbringt nicht zu viel Zeit vor dem Computer und schläft nicht mit dem Handy in der Hand ein!
- 4 Seid großzügig zueinander!
- 5 Geht nicht zu oft allein ins Beisl!
- 6 Lieber ein Quickie als auf den „perfekten Moment“ warten
- 7 Sagt hin und wieder was nettes zueinander – das ist Pflicht!
- 8 Verbringt regelmäßig ein wenig Zeit allein (aber nicht unbedingt im Beisl)
- 9 Teilt euch die Haushaltspflichten! Männer, die jeden Tag 30 Minuten Putzleistung erbringen, haben ein Vielfaches mehr an Sex (also nicht ein Vielfaches von 30 Minuten, sondern im Vergleich zu den Putzmuffelkollegen)!
- 10 Geht nicht immer emotional „all in“! Viele Probleme sind nicht so problematisch, wie wir im ersten Moment tun.

ANZEIGE WELEDA