

Wie geht Liebe? Therapeutenpaar plaudert aus dem Nähkästchen

Sabine und Roland Bösel im Interview über gute Gespräche, Affären und Geheimnisse

VON CLAUDIA RIEDLER

Die beiden sind seit 40 Jahren ein Paar. Sie leben, lieben und arbeiten gemeinsam: Sabine und Roland Bösel aus Wien. Im neuen Buch „Liebe, wie geht's“ (Orac-Verlag, 22 Euro) hat das Therapeutenpaar seine Erfahrungen in 52 Anregungen für das Gelingen der Partnerschaft gesammelt.

■ OÖN: Familie und Beziehungen sind in der Corona-Krise wieder in den Mittelpunkt gerückt – wertvoll und schwierig zugleich! Was sind Ihre Erfahrungen?

Sabine Bösel: Corona ist wie ein Brennglas, das was schon da war, kommt stärker heraus.

Roland Bösel: Ich zitiere hier gern Max Frisch, der gesagt hat: Die Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen. Wir hatten Paare in der Beratung, die sich nach dem Lockdown trennen wollten, andere haben wieder zusammengefunden.

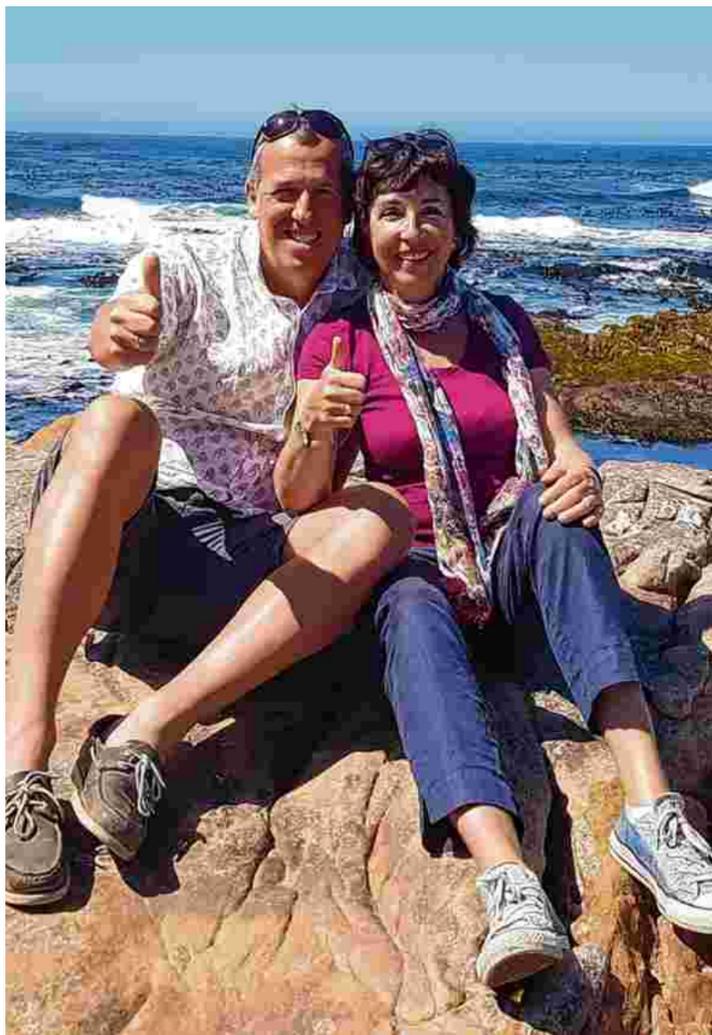
■ Und Sie beide hatten Zeit für ein neues Buch!

Roland Bösel: Ja, da kam uns der Lockdown gerade recht. Ich habe in den vergangenen 30 Jahren immer wieder Notizen gemacht, Anfang März haben wir noch gedacht, wir haben keine Zeit zum Schreiben. Das hat sich schnell geändert. Es ist also auch ein Corona-Buch.

■ Was ist Ihre Lieblings-Anregung unter den 52?

Roland Bösel: Meine Frau hat einen Brief an die Frauen verfasst, in dem sie offen über ihre Sexualität schreibt. Das macht mich stolz. Und der letzte Impuls – Couples for future – enthält meinen Traum: Menschen, die eine gute Beziehung haben, können auch gut die Welt regieren. Wir nehmen uns aber auch selbst auf die Schaufel bei den Geschichten aus dem Leben.

Sabine Bösel: Ich mag den Impuls mit dem Titel „Geisterbahn fah-



Gemeinsame Zeit: die Bösels beim Urlaub in Südafrika

Foto: privat

ren“. Dieses Bild gefällt mir gut. Jeder hat seine roten Knöpfe, bei denen man überreagiert. Man muss aber nicht darauf einsteigen und kann sagen: Das ist seine Geschichte, ich warte einfach und gebe mich nicht auf Geisterbahnfahrt. Das versuche ich anzuwenden – und vermeide damit oft einen unnötigen Streit.

■ Was sind die häufigsten Probleme, mit denen Paare kommen?

Sabine Bösel: Affären. Oder einer ist unzufrieden und wird nicht gehört, dann kommt es auch zur Krise. Oder die Beziehung ist ausgetrocknet, weil die Partner keine

Zeit als Paar haben. Viele hatten auch länger keinen Sex mehr.

■ Probleme im Bett – ist das Ursache oder Folge einer Beziehungskrise?

Sabine Bösel: Meistens die Folge. Wenn man sich nicht wohlfühlt oder verletzt ist, wird die Sexualität gestört. Also ist es wichtig, zuerst das Beziehungsthema zu lösen.

■ Was muss man verstanden haben, um einen Beziehungskonflikt lösen zu können?

Sabine Bösel: Ihr könnt den Partner wechseln, aber die Themen

nehmt ihr mit. Die Probleme kommen fast immer aus der Kindheit.

■ Muss man sich immer selbst ändern?

Sabine Bösel: Man darf auch den anderen ändern. Wenn der Partner Ihnen zuliebe zum Paarseminar mitkommt, passt das. Außer, er muss sich verbiegen. Er sollte schon selber etwas davon haben. Man sollte also nicht kommandieren, sondern ihn bitten, mir zuliebe etwas zu tun.

■ Reden ist wichtig für Beziehungen. Aber was ist das Geheimnis guter Gespräche?

Sabine Bösel: Bei der Imago-Therapie geht es um aktives Zuhören. Man geht den Dingen auf den Grund, dann verändert sich auch etwas. Immer wieder die gleichen Schleifen zu ziehen, bringt eigentlich nichts.

■ Wann ist es Zeit, zu gehen?

Sabine Bösel: Solange die Fetzen fliegen, mache ich mir keine Sorgen. Kühle und Gleichgültigkeit sind schlimmer. Auch Gewalt muss sofort gestoppt werden. Paare, die streiten, sind sich wichtig. Da ist noch etwas da!

■ Was machen glückliche Paare richtig?

Sabine Bösel: Achtsamkeit und sich auf Augenhöhe begegnen. Sie respektieren, dass der Partner ein anderer Mensch ist, und treffen Vereinbarungen. Es braucht aber auch den Raum, etwas zu besprechen. Wir haben da ein Ritual: Bei Wanderungen führen wir regelmäßig Gespräche über prinzipielle Dinge. Auf Augenhöhe.

■ Sie sind seit 40 Jahren ein Paar. Was ist Ihr Geheimnis?

Sabine Bösel: Wir haben immer wieder gekämpft, aber auch Hilfe geholt. Und wir haben uns als Menschen weiterentwickelt.

Roland Bösel: Und wir waren bereit, uns in den schwärzesten Momenten ehrlich zu begegnen, und dranzubleiben.



Nicht warten, Rettung rufen!

Foto: cb

Mehr tödliche Infarkte während des Lockdowns

Vor allem ältere Personen haben im Frühjahr während des Lockdowns Spitäler gemieden. Das dürfte der Grund dafür sein, dass es in dieser Zeit um 80 Prozent mehr Todesfälle nach Herzinfarkten in der Steiermark gab, wie eine Studie der Med Uni Graz belegt. „Obwohl weniger Patienten eingeliefert wurden, sind um 65 Prozent mehr Patienten innerhalb von 14 Tagen an diesen Erkrankungen gestorben“, sagt Studienautor Heiko Bugger. Dieser Anstieg lasse sich fast ausschließlich auf zusätzliche Todesfälle durch Herzinfarkte zurückführen.

Der Kardiologe geht davon aus, dass es auch nach den Ausgangssperren eine Scheu gab, sich ins Spital zu begeben – selbst bei Infarkt-Symptomen.

Nachfrage nach Krisenhilfe stieg

Seit 20 Jahren gibt es in Oberösterreich eine psychosoziale Krisenversorgung, die Nachfrage nach professionellen Hilfsangeboten hat sich seit dem Jahr 2000 knapp verzehnfacht. Heute verzeichnet die Krisenhilfe Oberösterreich (www.krisenhilfeooe.at) rund 30.000 Kontakte pro Jahr. Diese Zahlen präsentierte Soziallandesrätin Birgit Gerstorfer im Rahmen einer Pressekonferenz in Linz.

Was die Menschen belastet, habe sich laut Leiterin Sonja Hörmansecker in den vergangenen Jahren kaum verändert: „Es sind vor allem Ängste, Perspektivlosigkeit, Überforderung und Beziehungsprobleme.“ Stark zugenommen habe aber das Thema Mobbing.

CORONA ÜBERBLICK

Virus kann Entzündung im Gehirn auslösen

Das Coronavirus kann einer Studie zufolge bei Covid-19-Patienten nicht nur Komplikationen in Lunge, Herz und Nieren verursachen, sondern auch Entzündungen im Gehirn. Das berichten Forscher aus Hamburg und Freiburg nach Untersuchungen von 43 Verstorbenen, die mit Sars-CoV-2 infiziert waren, im Fachblatt „The Lancet Neurology“.

Zulassungsprozess für deutschen Impfstoff

Der vom Mainzer Unternehmen Biontech entwickelte Corona-Impfstoffkandidat geht in den Zulassungsprozess. Die europäische Arzneimittelbehörde werde den Wirkstoff BNT162b2 in einem „Rolling-Review-Verfahren“ prüfen, teilten Biontech und das Pharmaunternehmen Pfizer mit.

WHO warnt vor Corona-Müdigkeit

Menschen haben von der Pandemie offenbar allmählich genug

Das Europa-Büro der Weltgesundheitsorganisation WHO warnt vor einer steigenden Corona-Müdigkeit. Mehrere Länder Europas berichteten davon, dass die Menschen von der Pandemie allmählich genug hätten, teilte WHO-Regionaldirektor Hans Kluge gestern in Kopenhagen mit.

In den acht Monaten seit der Ankunft des Virus in der Region hätten die Bürger riesige Opfer zur Eindämmung von Corona gebracht. Das gehe einher mit außergewöhnlichen Umständen, „die uns alle erschöpft haben, unabhängig davon, wo wir leben und was wir tun“, erklärte Kluge. Unter solchen Bedingungen sei es ganz natürlich, dass man sich demotiviert fühle und eine gewisse Müdigkeit verspüre.



Gewisse Corona-Müdigkeit

Foto: cb

Dennoch glaube er, dass es möglich sei, die Bemühungen gegen die Herausforderungen wiederzubeleben, die Covid-19 mit sich bringe.

Eine Balance finden

Unter anderem müssten neue, sicherere und innovative Wege gefunden werden, wie man die Bedürfnisse der Bürger insbesondere in der Festtagszeit stillen könne. Dies habe man etwa während des Ramadans gesehen, als gemeindenahe Gruppen sichere Lösungen für das Fastenbrechen gefunden hätten.

„Indem wir eine Balance zwischen Wissenschaft, sozialen und politischen Bedürfnissen finden, können wir Vorsichtsmaßnahmen entwickeln, die kulturell akzeptiert sind“, so Kluge.

„Lutscher-Test“ für Kinder in Wien in Entwicklung

In der Stadt Wien wird gerade an einem speziellen Coronavirus-Test für Kinder gearbeitet: Konkret handelt es sich dabei um einen Lutscher-Test. Beteiligt daran ist die Leiterin des Instituts für Labordiagnostik in der Wiener Klinik Favoriten, Manuela Födinger, die bereits den Gurgeltest miterfunden hat. Die Idee hinter dem Lutscher-Test: Kinder sollen lutschen, das darunterliegende Material saugt eine Speichelprobe auf. Die Auswertung soll wie bei den gängigen Nasen-Rachen-Abstrichen mittels PCR-Verfahren erfolgen, berichtete ein Sprecher des Gesundheitsstadtrats Peter Hacker (SPÖ). Wann der Lutscher-Test allerdings im Einsatz sein wird, sei noch offen. Es werde daran gearbeitet.