

Schildkröte trifft Hagelsturm

Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel bieten im Buch „Liebe, wie geht's“ Impulse für eine gute Beziehung – und reden im Interview über heilsame Partner, Intro- und Extrovertierte sowie die 90:10-Regel.

Gleich vorweg: Gelingt Ihre Beziehung, weil Sie Paartherapeuten sind, oder sind Sie Paartherapeuten, weil Ihre Beziehung gelingt?

Sabine Bösel: Wir sind Paartherapeuten, weil wir eine komplizierte Beziehung hatten, in der am Anfang vieles nicht funktioniert hat. Wir haben uns dann Hilfe gesucht. Wir wissen, wie furchtbar es ist, wenn man sich so spinnefeind ist. Wenn jemand die Krise nicht erlebt hat, kann er das nicht nachvollziehen.

Haben Sie in über 40 Jahren Ehe Ihre Standpunkte, was eine gelungene Beziehung ausmacht, verändert?

S. Bösel: Früher hatte ich noch mehr das Ideal, dass alles immer harmonisch ist und konfliktfrei abläuft. Dieses Gefühl hat man bei anderen Leuten ja auch oft, dass man sich denkt: Super, die streiten nicht! Beim genauen Hinschauen ist es dann gar nicht so. Ich habe lernen müssen, dass Streit dazugehört, und ich habe auch gelernt, dass der Mensch lernfähig ist und inmunde ist, sich zu verändern.

„Liebe ist eine Aktivität, kein Zustand“, schreiben Sie. Das verheißt viel Arbeit. Sind die Menschen in Zeiten von Dating-Apps und Wisch-und-weg-Liebe noch bereit dazu?

Roland Bösel: Ein Vergleich: Wenn der Akku des Smartphones kaputt ist, schmeißen wir das Ganze weg und kaufen uns ein neues. Es gibt Menschen, die sagen: Der Akku ist leer, wir trennen uns. Es gibt auch Leute, und die werden immer mehr, die einen großen Leidensdruck haben, weil sie ihren Partner lieben – ihn aber nicht mehr aushalten. Die möchten etwas tun.

Sind das dann jene Menschen, die nicht erneut in der Beziehung scheitern möchten?

R. Bösel: Auch. Aber es sind auch Menschen darunter, die nach acht Jahren mit schönen Erlebnissen sagen: „Bevor ich gehe, schaue ich mir das nochmal an.“ Es ist kein Zu-



In jeder Beziehung gibt es einen Hagelsturm und eine Schildkröte – einen extrovertierten und einen introvertierten Partner, finden die Bösel. Fotos: iStock

Beziehungweise glücklich mit den Anregungen von Sabine und Roland Bösel

Sabine und Roland Bösel sind seit mehr als 40 Jahren verheiratet und Psycho- und Paartherapeuten in gemeinsamer Praxis Wien. Sie bieten Workshops und Seminare in Generationenarbeit – Elternteil mit erwachsenem Sohn, Tochter oder Geschwister – im Dialog an. (Internet: www.boesels.at)

Bekannt wurde das Therapeutenpaar, das auch gerne aus dem

fall, welchen Menschen man sich aussucht. Der Partner hat ein Heilungspotenzial für den anderen, aber auch eine hohe Frustrationsebene.

Apropos Heilungspotenzial: Ihrer Ansicht nach ist der „Partner der beste Therapeut“. Will man in der Beziehung „therapiert“ werden?

privaten Nähkästchen plaudert, u. a. mit den Büchern „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“.

„Liebe, wie geht's?“, ihr neuestes Buch, ist soeben bei Orac (320 S., 22 Euro) erschienen. Darin liefern Sabine und Roland Bösel 52 paartherapeutische Anregungen für gelingende Beziehungen.

R. Bösel: Therapiert will man nicht werden. Aber, und das ist ein Beispiel von mir: Ich habe große Verlassensängste. Meine Frau hat mir geholfen, dass ich mich geliebt fühle und das annehmen kann. Sie brauchte viel Freiheit und hat den Knopf meiner Verlassensängste sehr oft betätigt. Wenn so jemand dann sagt, „Ich



Sabine und Roland Bösel haben ein neues Buch verfasst. Fotos: Liewehr, Orac



bleibe gern bei dir“, dann ist das wie eine Wundsalbe. Für mich ist es eine Revolution, dass ich glaube, dass meine Frau mich liebt. Das würden viele Männer nicht sagen. Sie sind noch so sozialisiert, dass sie sagen: Indianer kennen keinen Schmerz. Männer, die keine Gefühle verspüren, sind begeistert, wenn sie sich ver-

lieben, weil sie plötzlich Gefühle haben.

In Ihrem Buch geben Sie 52 Impulse für eine gelingende Beziehung. Gibt es welche, die sich eher an Männer, und welche, die sich an Frauen richten?

R. Bösel: Wir haben in den letzten 30 Jahren gesehen, dass es kaum Unterschiede

zwischen Mann und Frau in der Beziehung gibt – aber im Typus extrovertiert und introvertiert. In zwei Dritteln der Beziehungen sind die Frauen eher extrovertiert und die Männer introvertiert, doch auch in gleichgeschlechtlichen Beziehungen gibt es meist einen Introvertierten und einen, der extrovertiert ist. In der Imagotherapie nennen wir das Schildkröte (introvertiert) und Hagelsturm (extrovertiert). Wenn man im Stress ist, sind das Schutzmuster. Das kann man jetzt bei Corona auch beobachten: Es gibt diejenigen, die nach außen gehen und kämpfen, und diejenigen, die erstarren. Einen Unterschied zwischen Mann und Frau gibt es in der Sexualität. Meine Frau würde sagen, dass Frauen einen Partner oder eine Partnerin brauchen, der/die sie fragt: Kannst du dich heute fallen lassen? Und nicht: Willst du Sex haben? Wenn eine Frau Stress hat, kann sie sich nicht fallen lassen.

Ist schlechter Sex Symptom einer schlechten Beziehung – oder umgekehrt: Sex gut, alles gut?

S. Bösel: Wenn es nicht gut ist in der Sexualität, fehlt etwas Wichtiges, was das Paar als Mann und Frau verbindet. Dann ist es eine WG. Sexualität darf Schwankungen unterliegen sein, doch wenn sie länger fehlt, dann hält das niemand mehr aus. Wenn sie passt, dann sind wir gleich großzügiger miteinander.

Mit der 90:10-Regel erklären Sie, dass 90 Prozent des Konfliktpotenzials in der eigenen Geschichte liegen und nur 10 Prozent in der Situation. Wie macht man sich die Hintergründe bewusst?

S. Bösel: Die Ursachen in der eigenen Geschichte sind nicht immer so aufgelegt, dass man sie gleich herausfindet. Wenn man immer die gleichen Diskussionen hat, lohnt es sich zu recherchieren und auch eine Paartherapie zu machen.

Das Interview führte Theresa Mair



Streicheln tut der Kuh gut

Wenn Bauern mit ihren Kühen reden und sie streicheln, tut das den Tieren gut. Die Kühe entspannen sich, strecken ihren Hals, zucken weniger mit den Ohren und ihr Herz schlägt danach langsamer. Dabei war der Effekt deutlicher, wenn die Stimme direkt vom Menschen neben ihnen kam anstatt aus einem Lautsprecher, berichten Wiener Forscher in der Fachzeitschrift *Frontiers in Psychology*.

Foto: APA

Auf Tuchfühlung mit „Bennu“

„Bennu“ gilt als gefährlicher Asteroid – heute soll eine NASA-Sonde Proben entnehmen.

Washington – Die NASA-Sonde „Osiris Rex“ umkreist den Asteroiden „Bennu“ seit knapp zwei Jahren. Heute soll sie von der Bodenoberfläche eine Probe nehmen und diese später zur Erde zurückbringen. „Ganz schön knifflig“, ließ die US-Raumfahrtbehörde die Sonde twittern, und weiter: „Ich werde in einen Raum navigieren, der ungefähr drei Parkplätze breit und von hausgroßen Felsbrocken umgeben ist“, so „Osiris Rex“ auf dem Kurznachrichtendienst Twitter.

Der tiefschwarze „Bennu“ mit einem Durchmesser von rund 550 Metern könnte der Erde in mehr als 150 Jahren recht nahe kommen. Auch wenn das Einschlagrisiko sehr gering ist, zählt die NASA „Bennu“ zu den gefährlich-



Die Sonde „Osiris Rex“ war 2016 vom Weltraumbahnhof Cape Canaveral aus zu ihrer Mission gestartet. Foto: AFP

sten derzeit bekannten Asteroiden – und will ihn deshalb ganz genau erforschen. Zudem erhoffen sich die Wissenschaftler von der rund eine Milliarde Dollar teuren Mission Erkenntnisse über die Entstehung des Sonnensystems

vor mehr als 4,5 Milliarden Jahren, denn Asteroiden sind Überbleibsel davon.

„Osiris Rex“ ist der erste US-Flugkörper, der sich auf den Weg zu einem Asteroiden gemacht hat, eine Probe entnehmen und zur Erde

zurückbringen soll. Die Entnahme der Probe von der Oberfläche von „Bennu“ hat die NASA in den vergangenen Monaten zweimal geprobt – erfolgreich, wie es heißt. Auch beim dritten Mal soll sich „Osiris Rex“ bis auf wenige Meter nähern und dann eine Art Roboter-Arm ausfahren. Dieser soll die Oberfläche des Asteroiden etwa fünf Sekunden lang berühren, unter Druck gesetzten Stickstoff ausstoßen, um die Oberfläche aufzuwirbeln, und dann eine Probe von etwa 60 bis 2000 Gramm aufsaugen, bevor die gesamte Sonde sich wieder von „Bennu“ entfernt. Dann heißt es erstmal warten: „Osiris Rex“ soll in rund drei Jahren die Kapsel mit der Probe auf der Erde abliefern. (APA/dpa)