

# Warum die Liebe den Valentinstag braucht

**INTERVIEW.** Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel über das Wesen einer geglückten Partnerschaft, die Romantik, die bei aller Emanzipation nicht fehlen darf, und den Segen kleiner Rituale.

Von Daniela Bachal

**S**ie sind seit 43 Jahren ein Paar, seit 35 Jahren verheiratet und arbeiten gemeinsam als Paartherapeuten. Sie wissen also, wie Liebe gelingt – und woran sie scheitert.

**ROLAND BÖSEL:** Das große Thema ist, dass Paare enormen Herausforderungen ausgesetzt sind, es aber zu wenig Kultur für Ressourcenentwicklung gibt. Ich bin jetzt seit einem Monat Großvater und sehe bei meiner Tochter, was ein Kind an Ressourcen abzieht. Wir sind alle ganz selig mit unserer kleinen Leonie, aber für ein Paar bleibt da kaum etwas übrig. Oder jetzt in der Familie meiner Frau: Da ist jemand gerade in einer großen Krise und man sieht, wie das auch uns wieder fordert. Alles, was außen passiert, schlägt sich auch auf die Beziehung nieder. Und es gibt für den Umgang damit so wenig Kultur.

**Zur Entwicklung einer solchen Kultur könnte auch der Valentinstag beitragen?**

**ROLAND:** Ja, meine Frau hat anfangs zwar immer gesagt: Roland, mich interessiert dieser Valentinstag nicht. Bis sie mir vor 15 Jahren plötzlich gestand: „Roland, ich habe zwar immer das Gegenteil behauptet, aber ich sage dir ehrlich: Ich würde mich so freuen, wenn du mir zum Valentinstag Blumen schenken würdest.“ Ich habe

mir gedacht: „Was ist jetzt los?“ Aber erstens verändern sich Interessen und Liebhabereien und zweitens muss es in einer Beziehung ein ausgewogenes Verhältnis geben im Sinne der fünf Sprachen der Liebe: Das sind Wertschätzung, körperliche Zuwendung, exklusive Zeit, Hilfsbereitschaft und Überraschungen.

**SABINE BÖSEL:** Zu den Überraschungen gehört der Valentinstag ja nicht, der kommt jedes Jahr wieder. Aber ich habe mich dabei ertappt, als ich gesehen habe, dass alle Blumen geschenkt bekommen, dass ich es schön fände, wenn ich auch so einen Strauß bekäme – gewissermaßen als ein „Ich liebe dich“, einfach so als Zeichen. Es war mir ein bisschen peinlich, aber ich habe es ihm erzählt, und er bringt mir jetzt immer Blumen mit – und ich freu mich richtig drauf.

**Rituale und kleine Gesten tragen also wesentlich zur Erhaltung der Liebe bei?**

**ROLAND:** Ja, absolut. Wir haben in unserer Beziehung zum Beispiel, schon als unsere Kinder noch klein waren, einen Paar-Abend einmal pro Woche eingeführt. Das ist exklusive Paar-Zeit im Sinne einer der fünf Sprachen der Liebe. Meine Frau nimmt es hin, wenn ich manchmal den ganzen Tag etwas grantig bin, das sieht sie

mir nach, aber wehe, es gibt keine exklusive Zeit.

**SABINE:** Ja, wehe, es gibt keine exklusive Zeit. Ich finde übrigens, dass das auch für Kinder gilt. Kinder halten schon viel aus, können sich lange Zeit selber beschäftigen, wenn sie wissen: Es gibt einen Fixpunkt, da habe ich Mama und Papa für mich.

**ROLAND:** Es braucht Inseln der Zweisamkeit im Alltag. Und wir brauchen Rituale: nicht nur den Valentinstag, sondern auch den Paartag. Die meisten geben zuerst alles für den Beruf und für die Kinder – und dann gehen die Kinder aus dem Haus und die Ehen brechen auseinander, weil nichts für die Beziehung getan wurde.

**Ist das jetzt Werbung in eigener Sache für die Paartherapie?**

**ROLAND:** Man könnte mir das so auslegen, aber es kommen tatsächlich immer mehr Paare zu uns, die meinen, ihre Eltern hätten sich getrennt und deshalb wollten sie jetzt prophylaktisch etwas für ihre Beziehung tun.

**Liebe ist also nichts für Romantiker?**

**SABINE:** Doch. Einerseits bin ich sehr für die Emanzipation der Frau. Ich finde es furchtbar, wenn ein Mann sagt, er habe seiner Frau im Haushalt geholfen. Wenn nicht explizit etwas

anderes vereinbart ist, dann sind gemeinsames Leben und gemeinsamer Haushalt etwas Gemeinsames. Da geht es nicht um Hilfe, sondern um ein gemeinsames Verantwortlichsein. Auf der anderen Seite: Wenn du einen Strauß Blumen bekommst, ist das eine schöne Geste jenseits der Logik. Ich habe mich ja dabei ertappt, dass mir das gefällt. Und wir haben auch geheiratet, und ich hatte meinen Brautstrauß und mein



weißes Kleid. Das hat nichts mit Emanzipation zu tun, das darf man vor lauter Tough-Sein nicht vergessen. Ich sehe bei vielen Frauen, dass die sehr wohl möchten, dass der Mann auch ein Kavalier ist.

**Der gleichberechtigte Partner als Kavalier?**

**SABINE:** Ohne einen romantischen Touch geht es nicht. Der Haushalt ist nicht zauberhaft

und erotisch, aber wenn man ausgeht miteinander, gehören der Zauber und dieses Spiel dazu. Das ist wie beim Tanzen:

Es gibt einen, der führt, und einen, der geführt wird. Das ist etwas Schönes und tut meiner Emanzipation keinen Abbruch.

**Tanzen als Rezept gegen Krisen?**

**ROLAND:** Damit kann ein Paar,

## Zu den Personen

**Sabine und Roland**

Bösel sind Eltern von drei Kindern und seit mehr als 20 Jahren als Paartherapeuten in Wien tätig.

**Buchtip:** „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ von Sabine und Roland Bösel, Orac-Verlag, 19,90 Euro. [www.boesels.at](http://www.boesels.at)



das in einer Krise steckt, sicher nichts anfangen. Wenn jemand das Gefühl hat, in der Beziehung gehe gar nichts mehr, muss man die Frage stellen: Wo ist die Sicherheit und wo ist die Leidenschaft im Sinne von Abenteuer hingekommen? Aus der Hirnforschung weiß man, dass es in der Partnerschaft beides braucht – in einem ausgewogenen Verhältnis.

**Die Zeiten, in denen man sagen konnte „Lieb mich bedingungslos“, sind vorbei?**

**ROLAND:** Das geht bei kleinen Kindern, nicht bei Erwachsenen. Nehmen wir an, meine Partnerin bittet mich, ein anderes Parfum zu verwenden. Dann zu sagen: „Du hast mich so geheiratet, also nimm mich auch so“, ist ein No-Go. Wenn mich meine Partnerin nicht riechen kann, dann ist es wichtig, auch etwas zu verändern. Das heißt: Man muss die Signale des anderen ernst nehmen und sich darüber austauschen. Aber das haben die wenigsten von uns gelernt!

**Gehen zu können, ist immer eine Option. Geben die meisten zu früh auf?**

**ROLAND:** Eine Beziehung ist nicht einfach eine Erfolgs- oder Misserfolgsgeschichte, es gibt mehr Aspekte. Auch ein Stück Glück gehört dazu. Ich bin da demütig: Das, was meine

Frau und ich seit 43 Jahren haben, ist auch ein Geschenk.

**SABINE:** Bei der Beendigung einer Beziehung kommt es aber darauf an, wie man geht: Schmeißt man die Türen zu und ist weg oder löst man etwas wie einen Knoten, den man langsam öffnet? Dann kann das ein Akku für eine nächste Beziehung sein. Unsere Idee ist, dass man sich bei einer Trennung verabschiedet und sagt, was schön war – und was nicht. Ich kenne viele Paare, die bei uns in Therapie waren, die alles probiert haben, sich getrennt haben und in neuer Patchworksituation gemeinsam mit ihren alten Partnern Weihnachten feiern können.

**Nach all den Erfahrungen, die Sie gemacht haben, beruflich und privat: Was ist Liebe für Sie?**

**ROLAND:** Den anderen zu erkennen, wirklich die Bereitschaft zu haben, sein Visavis wahrzunehmen und zu erkennen. Wenn Sie es einfacher haben wollen: Liebe bedeutet, vergeben zu können, aber auch Grenzen zu setzen.

**SABINE:** Ich finde es wichtig, auch einmal für sich selbst sein zu können, etwas für sich zu machen und dabei eventuell einen neuen Teil von sich selbst zu entdecken – und den anderen damit zu überraschen. Damit bleibt man interessant.