

„Seitensprung ist ein Hilfeschrei“

Paarbeziehung. Wie Verletzungen und Sprachlosigkeit als Chance gesehen werden können

WIR HABEN ES GESCHAFFT!

KURIER-SERIE, 2. TEIL

VON INGRID TEUFL

Seit 30 Jahren sind Sabine und Roland Bösel ein Paar. Sie haben jung geheiratet und ihre drei Kinder sind schon erwachsen. Die perfekte Familie also. Doch nicht nur ein Mal stand ihre Beziehung auf der Kippe. „Wenn die kleinen Neins in einer Partnerschaft fehlen, kommt es unweigerlich irgendwann zum großen Nein, wo gar nichts mehr geht“, sagt Roland Bösel. „Da wird der Wunsch nach einem Ausbrechen aus der Beziehung stark.“

Beide gaben diesem Wunsch im Lauf ihrer Beziehung tatsächlich nach – in Form eines Seitensprungs. „Untreue ist eine enorme Verletzung. Meine Außenbeziehung hat uns aufgeweckt“, sagt Robert. Seine Frau erklärt sich ihre Untreue so: „Es hat mir an Selbstwertgefühl gefehlt. Das habe ich damals lieber in einer anderen Beziehung gesucht. Ich hatte nicht die Stärke, über diese Defizite zu reden.“

Kommunikation

Das gelang dem Paar nämlich erst durch ihre Krise, resümieren sie. Sie entschieden sich vorerst gegen eine spontane Trennung. Sie wollten vielmehr ihrer Beziehung auf den Grund gehen. Sabine Bösel: „Wir hatten immer das Gefühl, dass uns eine hö-



ANDREY POPOV/THINKSTOCK

Wenn einer der Partner aus der Beziehung ausbrechen will, ist meist schon vieles passiert, das auf den ersten Blick nicht offensichtlich ist

here Weisheit zusammengebracht hat. Darum machte es für uns Sinn, die gegenseitigen Verletzungen gemeinsam durchzustehen.“ Ihr Mann betont: „Ich bin unendlich dankbar, dass wir das da-

mals geschafft haben.“ Heute helfen die beiden als Imago-Paartherapeuten anderen Paaren (www.boesels.at).

1500 sind es in 20 Jahren geworden. Imago setzt besonders auf die wertschätzende und achtsame Kommunikation des Paares untereinander. Sabine und Roland Bösel beschreiben es als „Reise in das Land des anderen.“ Wie auf einer richtigen Reise soll versucht werden, Kultur, Sprache und Sitten dieses fremden Landes zu verstehen.

„Wenn einer aus der Beziehung ausbrechen will, ist meist vorher schon vieles passiert, das auf den ersten Blick gar nicht offensichtlich ist.“ Statt Ausbrüchen spre-

chen sie lieber von Auswegen. Denn viele flüchten sich in brenzligen Paar-Situationen in viel Arbeit, Sport oder sonstige Tätigkeiten. „Dinge, die ich gerne mache, kann ich auch hervorragend als Ausweg benutzen, um einfach nicht reden zu müssen. Der Schlüssel liegt darin, sich selbst zu fragen, warum man diese Ausflüchte überhaupt braucht.“

Nicht nur Sabine und Roland Bösel sahen so einen Ausweg in einem Seitensprung – dies ist bei 60 bis 70 Prozent ihrer Klienten der Fall. „Ein Seitensprung ist im Grunde ein Hilfeschrei. Dass diese Situation auch als Chance gesehen werden kann, ist manchen verletzten

Partnern gar nicht so leicht zu vermitteln.“ Dann geht es darum, herauszuarbeiten, dass „das nicht das Ende ist, sondern ein Anfang“.

Dazu gehört, viele unserer Verhaltensmuster zu überdenken. Oft haben wir sie von Eltern oder anderen Bezugspersonen übernommen, obwohl sie gar nicht zu uns selbst passen. Roland Bösel: „Es geht darum, dass wir ehrlich sind – zu uns selbst, aber auch zum Partner.“

Buchtip: Sabine und Roland Bösel, Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz, Orac-Verlag, 9,30 €

Lesen Sie morgen: Aufbruch ins aktive Altern.

Den Strichcode des Partners scannen

Prävention. „Man darf auch etwas für seine Beziehung tun, ohne Probleme zu haben.“ So erklärt Julia T., 48, warum sie sich mit ihrem zweiten Mann, 52, zu einer Imago-Paartherapie entschloss. Seit 2011 kommt das Paar regelmäßig in den sogenannten „Dialograum“, wo in Kleingruppen gearbeitet wird. Ihr gefällt, „dass man als Paar trotz anderer Teilnehmer immer unter sich bleibt“.

Seither versteht sie vieles in ihrer Beziehung besser. „Man scannt sozusagen den Strichcode des Partners. Jede Familie hat ja ihre eigenen Rituale, die einen prägen.“ Mit ihrem Mann ist die vierfache Mutter seit zwölf Jahren zusammen. Ihre erste Ehe, an der sie ebenfalls mit einer Imago-Therapie arbeitete, beendete sie als Folge dieser intensiven Auseinandersetzung. „Das ist das Wesen einer Paartherapie: Das Ende muss immer offen bleiben.“

Die therapeutisch begleiteten Begegnungen laufen in einer Art „Reise ins Land des Anderen“ ab. Manche Alltagsproblemen werden bei einer derartigen Betrachtung plötzlich nebensächlich – zumal die eigenen Emotionen auf einem „Parkplatz“ abgestellt werden. Julia T.: „Als Besucherin denke ich mir: Ich schau mir ja alles nur an. Da toleriert man manche Eigenheiten besser und sieht sie klarer.“

Ein Klacks sind diese Begegnungen aber dennoch nicht. „Manchmal bin ich irrsinnig genervt, weil alles so verlangsamt ist. Es ist anstrengend, die Dinge derart genau durchzukauen.“ Aber die Arbeit lohnt sich: „Man sieht den Partner wieder mit anderen Augen. Da entwickelt man auch sehr viel Empathie.“



Sabine und Roland Bösel meisterten ihre Beziehungskrise

SERIE

Eine Familie, die das Bergfieber packte

Leidenschaft. Wie der Vater, so der Sohn. Die Dyhrenfurths zieht es seit Generationen in die Berge

VON SANDRA LUMETSBERGER

Das Bergsteiger-Gen ist Norman Günter Dyhrenfurth in die Wiege gelegt worden. Er kommt am 7. Mai 1918 als Sohn des Himalajaforschers und Geologen Günter Oskar Dyhrenfurth auf Schloss Carlowitz bei Breslau (früher Schlesien) zur Welt. Er und seine älteren Geschwister Harald und Hiltraut werden bereits früh von ihrem Vater auf Bergtouren mitgenommen. Auch sein Großvater, ein Arzt, war ein begeisterter Bergsteiger.

In den 1930er-Jahren zieht das Forscherehepaar Günter und Hettie Dyhrenfurth zwei Mal in die Himala-

HIMALAJA DIE DYHRENFURTH-EXPEDITIONEN

KURIER-SERIE

ja. Die Expedition erleben die Kinder via Briefverkehr von der Schweiz aus mit. 1925 hat sich die Familie dort niedergelassen.

Dass bei der ersten Expedition 1930 erstmals auch bewegte Bilder in mehr als 6000 Meter Höhe möglich sind, sorgt für großes Aufsehen. Der Dokumentarfilm „Himalatschal, Thron der Götter“, gefilmt von Charles Duvanel, wird ein großer Erfolg. 1934 folgt die nächste Expedition.

Bei der Erstbesteigung des Sia Kangri gelingt Hettie Dyhrenfurth ein Höhenweltrekord für Frauen auf 7500 Metern, der erst 1955 gebrochen wird. Für die von ihnen organisierten Internationalen Himalaja-Expeditionen bekommt das Forscherehepaar bei der Sommer-Olympiade 1936 zwei Goldmedaillen (Prix olympique d'alpinisme) verliehen.

Emigration

Hettie Dyhrenfurth erhält viele Angebote aus den USA und reist für eine Vortragsreihe in die Staaten. „Vorher war sie nur die Frau meines Vaters, die Frau Professor. In Amerika war sie plötzlich

wirklich jemand“, erinnert sich ihr Sohn. Während Günter Dyhrenfurth in der Schweiz bleibt, werden die USA für seine Frau zur neuen Heimat. Norman Dyhrenfurth und seine Schwester Hiltraut folgen der Mutter im Dezember 1937 in die USA.

Dort arbeitet der 19-Jährige zunächst als Skilehrer und Bergführer. Später erhält er eine Anstellung als Kameramann bei Willard Motion Pictures. Schon Jahre zuvor sammelte der junge Dyhrenfurth als Kameraassistent in der Schweiz und mit dem deutschen Filmemacher Hans Ertl bei der Vor-Olympiade 1935 in Garmisch-Partenkirchen erste Erfahrung-



1929: Groß Spannort (3198 Meter) Hiltraut, Norman und Harald

en. Nach Kriegsende 1945 steigt er auf zum Lektor für Kinematographie an der Universität von Kalifornien, Los Angeles und wird ordentlicher Professor und Leiter der Filmschule. Noch ahnt er nicht, dass der Everest sein Leben in wenigen Jahren für immer verändern wird.

Lesen Sie morgen: Professur an der Filmschule Los Angeles und der erste Lockruf der Berge mit der Schweizer Everest Expedition 1952

Buchtip Günter, Hettie, Norman Dyhrenfurth – Zum Dritten Pol von Andreas Nickel; AS Verlag 2007; 26,80 Euro.