

„Wir kopieren unsere Eltern“

Erziehung. Streit mit dem Ehemann, Krach mit der Freundin: Der Grund für solche Konflikte ist oft in der Kindheit zu suchen.

THOMAS HÖDLMOSE

SALZBURG (SN). Die Wiener Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel haben ihre Erfahrungen aus Generationen-Workshops und die Erlebnisse aus ihrer eigenen Beziehung in einem Buch verarbeitet: „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ (Verlag Kremayr & Scheriau/Orac). Im SN-Gespräch erklären sie, wie Eltern das Verhalten der Kinder im Alltag und in Beziehungen prägen, wie man „Affären“ meistert und warum die Jugend rebellieren soll.

SN: Ihre zentrale These lautet: Unser Elternhaus hinterlässt Spuren und prägt unser Verhalten im Alltag und in Beziehungen. Inwiefern?

Roland Bösel: Das erste Paar, das wir beobachten, sind unsere eigenen Eltern. Oft kopieren wir deren Verhalten – auch wenn wir sagen: Wir werden nie werden wie Vater oder Mutter.

SN: Warum machen wir das?

Roland Bösel: Es gibt einen biologischen Grund: die Spiegelneuronen. Wenn Sie sich am Kopf kratzen und ein Kind beobachtet das, wird das Kind im Gehirn eine Repräsentanz anlegen und eher in diese Bewegung kommen als Kinder, die das nicht gesehen haben.

Der emotionale Grund ist: Wir bleiben immer Sohn oder Tochter. Der kleine Roland in mir lebt weiter und will noch immer einen Bezug zum Vater herstellen. Ich bin zu meiner Frau Sabine genau so wie mein Vater zu Mutter. Weil Vater mein Vorbild ist und ich ihm zeigen will: „Schau, Papa, ich bin so wie du. Sag mir, dass du mich lieb hast.“

SN: Sie versuchen, Beziehungsprobleme zu lösen, indem Sie die Spuren Ihrer Klienten bis ins Elternhaus zurückverfolgen. Was macht Sie bei dieser Methode so sicher?

Roland Bösel: Weil wir das in unserer Praxis seit über 20 Jahren machen und wir selbst seit 37 Jah-

ren Beziehungstraining machen. Beziehung ist permanentes Lernen. Wenn man stehen bleibt und nicht bereit ist, weiter zu lernen, wird es problematisch. Meine Frau und ich haben uns mit 17 kennengelernt und viele Höhen und Tiefen erlebt, auch mit Affären. Gott sei Dank liegt das alles zurück. Die bedingungslose Liebe unter zwei Erwachsenen gibt es ja nicht. Die bedingungslose Liebe gibt es nur zum eigenen Kind.

SN: Ewige Liebe gibt es nicht? Oper und Literatur lehren uns seit Jahrhunderten das Gegenteil.

Roland Bösel: Ich glaube das nicht. Die Oper, der Roman enden oft dort, wo die zwei zueinanderfinden. Dort fängt im Leben die Auseinandersetzung aber erst richtig an.

SN: Kann nicht der Grund für Beziehungskrisen sein, dass man irgendwann zur Erkenntnis kommt, dass man den falschen Partner hat?



Sabine und Roland Bösel. Bild: SN/LIEWEHR

Sabine Bösel: Ich würde mir wieder einen aussuchen, der dazu neigt, ein Workaholic zu sein. Ich verliebe mich immer in die gleichen Typen, weil ich gewisse Sachen in mir herumtrage, weil wir in meiner Familie Leistungsdruck hatten, weil wir über Leistung definiert wurden.

SN: Soll man also, wenn es kriselt, einfach die Rolle der Eltern analysieren und alles ist wieder paletti?

Roland Bösel: Wenn es kriselt, ist es wichtig, ehrlich hinzuschauen. Wir nennen das den Theaterblick, wie von außen, im Publikum sit-



Der Sohn sieht im Vater das große Vorbild – und übernimmt oft auch dessen Verhaltensweisen. Bild: SN/VISION IMAGES - FOTOLIA

zend, auf die Bühne zu schauen, und sich zu fragen: Was tu ich selbst, dass es so schwierig ist? Das Problem ist selten der andere, auch ich bin es nicht. Es ist die Mischkulanz, der Paartanz.

SN: Frau Bösel, Sie schreiben, Sie hätten immer das Gefühl gehabt, Ihre Mutter glücklich machen zu müssen, weil sie sonst vielleicht ausgezogen wäre aus dem Elternhaus. Inwiefern wirkt das nach?

Sabine Bösel: Ich beobachte meinen Mann: Geht es ihm eh gut? Das nervt natürlich, mich und auch ihn, wenn ich ihn dauernd frage. Ich reagiere sofort, wenn er schief dreinschaut, und glaube, ich muss sofort aktiv werden.

SN: Sie haben also permanent Schuldgefühle?

Sabine Bösel: Ja.

SN: Und Sie kennen den Grund.

Sabine Bösel: Ja. Wenn es mir bewusst ist, ist es ja fein. Aber im Alltag, wenn man im Stress ist, passiert das trotzdem wahnsinnig schnell. Manchmal, wenn ich ganz zerknirscht bin, beschäftige ich mich tagelang mit meinen Schuldgefühlen.

SN: Sie sagen, Beziehungskonflikte würden mit Erlebnissen in der Kindheit zusammenhängen und mit dem, was die Eltern vorgelebt haben. Ist es nicht ein bisschen einfach, den Eltern die Schuld für Beziehungsprobleme zu geben?

Roland Bösel: Sie sagen es. Das Um und Auf einer Beziehung ist ja

die Bewusstheit. Wenn ich weiß, dass ich meinen Vater kopiere, kann ich mein Verhalten ja neu ausrichten und sagen: Was hat das mit meiner Beziehung zu tun?

SN: Was heißt das alles für Eltern von heute? Wie müssen sie sich ihren eigenen Kindern gegenüber verhalten?

Roland Bösel: So gut wie möglich authentisch. Nicht dauernd die Angst haben, was man alles falsch macht. Sonst wird man ja wie ein Computer. Wenn ich weiß, aus meiner Familie kommt viel Depression, dann kann ich auch sagen: Diese Schwermut kenne ich sehr gut. Ich war zum Beispiel vor Kurzem schwermütig und hab meiner Tochter diesen Grant umgehängt. Da ist es dann wichtig, dass man dem Kind erklärt, wo das herkommt.

Sabine Bösel: Die Kinder sollen jedenfalls nicht reingezogen werden, wenn ich einen Kampf mit meinem Mann habe.

SN: Gibt es ein Rezept für die perfekten Eltern?

Sabine Bösel: Die perfekten Eltern gibt's halt nicht. Ich hätte mir gewünscht, dass Mutter mal gesagt hätte: „Du, ich hatte schlechte Laune. Du kannst nichts dafür.“ Dann hätte ich heute wahrscheinlich weniger Schuldgefühle. Wichtig ist Ehrlichkeit den Kindern gegenüber.

SN: In Ihrem Buch schreiben Sie, das Rebellieren von Jugendlichen sei ein

„wesentlicher Impuls für Wachstum“. Wie kommen Sie darauf?

Roland Bösel: Meine Frau und ich zum Beispiel sind fleißige Arbeiter. Eine Reaktion des Kindes kann sein: Nein, ich finde den Müßiggang auch wichtig. Ich will in dieser Leistungsgesellschaft nicht mittun. Diese Rebellion hat einen gesunden Aspekt, weil die Kinder oft den Fokus auf das legen, was in der Familie bisher unbeleuchtet blieb. Allerdings schütten die Jugendlichen oft das Kind mit dem Bade aus und gehen ins Gegenteil. Da sind sie aber dann auch nicht frei, wenn sie sagen: „Geld ist pfui und ich darf keinen Erfolg haben.“ Da schneide ich womöglich den Ast ab, auf dem ich sitze.

SN: Welche Probleme können selbst Paartherapeuten wie Sie heute nicht lösen?

Sabine Bösel: Manche unserer Klienten schaffen es, zusammenzubleiben, manche trennen sich. Ich finde, das mit dem Trennen ist oft eine Frage des Timings. Manchmal hält es der Partner nicht aus, so lange zu warten, bis der andere sein Verhalten ändert und es wieder passt.



„Warum haben Eltern keinen Beipackzettel“ ist im Verlag Kremayr & Scheriau/Orac erschienen.

Der Fußball rast mit bis zu 160 km/h Richtung Tor

So werden sogar Tore aus 50 Meter Entfernung möglich – Junge Kicker schaffen bereits bis zu 130 Stundenkilometer



Wissen für Kids

Und schon wieder wird es spannend im Salzburger Fußball: Morgen, Donnerstag, spielt Red Bull Salzburg in der Salzburger Bullen-Arena gegen Ajax Amsterdam. Erst vor wenigen Tagen haben die Salzburger gegen diese Mannschaft aus Hol-

land mit 3:0 gewonnen. Das Spektakuläre an diesem Spiel war: Kapitän Jonatan Soriano schoss sogar aus 50 Metern ein Tor.

Das geht freilich nur, wenn der Ball mit enormer Geschwindigkeit über das Fußballfeld rast. Tatsächlich sind die Bälle oft schneller unterwegs als die Autos auf der Autobahn. Dort sind nämlich nur 130 km/h erlaubt.

Fußballprofis kommen aber öfter mal auf Ballgeschwindigkeiten von 150 oder 160 Stundenkilometern. Einzelne



Rasend schnell landet der Fußball im Tor. Bild: SN/BEACHBOXY10 - FOTOLIA

Weltklassenspieler sollen sogar noch ein wenig schneller geschossen haben.

Doch auch die Nachwuchsspieler haben teilweise einen scharfen Schuss drauf. Das zeigte sich Anfang dieser Woche bei den Salzburger Landesmeisterschaften der Berufsschulen. Der schärfste Schuss bei den Burschen kam auf 128 km/h. Bei den Mädchen lag der Rekord immerhin bei 88 km/h.

Ein deutscher Physiker hat sich übrigens schon mal die Mühe gemacht, den idealen

Elfmeter zu berechnen. Als er damit fertig war, machte er einen kuriosen Vorschlag: Die Spieler sollten für das Elferschießen schwerere Schuhe anziehen. Warum? Weil sie auf diese Weise den Ball noch einmal um zwei bis drei Prozent schneller ins Tor befördern könnten.

THOMAS HÖDLMOSE

Mehr Infos und aktuelle Berichte findet ihr auf der neuen SNuppi-Seite im Internet: www.salzburg.com/snuppi