

# Keine Ehe ohne Krise

In dem wunderbaren Film „Nebraska“, der in den Wiener Kinos viel zu kurz lief, entspinnt sich zwischen dem Sohn und seinem greisen, leicht dementen Vater ein spannender Dialog. Der Sohn will wissen, warum seine Eltern geheiratet hätten. Der Vater, ein knorriger, maulfauler Kauz, lässt sich etwas Zeit, und antwortet dann: „Sie wollte es.“ Daraufhin der Sohn: „Und du, wolltest du es?“ Der Alte: „Ich sagte mir, was soll's. Eine andere hätte auch auf mir herumgehackt.“ Das tut seine Frau zwar andauernd, aber der verständige Zuschauer merkt, wie sehr sie an ihrem Mann hängt. Für ihn gilt das wohl auch.

*Text: Hans-Paul Nosko*

**E**s gibt etliche Wege, die zu einer dauerhaften und im besten Fall glücklichen Partnerschaft führen – und mindestens ebenso viele, an deren Ende ein Scheitern steht. In jedem Fall ist eine Paarbeziehung eine der schwierigsten Aufgaben, die das Leben bereithält. „Die meisten Beziehungskrisen unserer Klienten werden davon ausgelöst, dass einer der Partner eine Affäre hat“, sagt Roland Bösel. Er und seine Frau Sabine arbeiten seit 20 Jahren gemeinsam als Paartherapeuten und die beiden kennen daher die „Klassiker“ unter den Beziehungsproblemen. Etwa den berühmtesten Satz: „Ich brauche eine Affäre, damit ich mich nicht trennen muss.“ Will heißen: Mir fehlt etwas bei meinem Partner, das ich mir eben bei jemandem anderen hole, und dann geht es sich wieder aus. Ein Irrtum nach Meinung Roland Bösel. „Das Wichtigste ist in so einem Fall, gemeinsam nachzuschauen, was dazu führte, dass ein dritter Mensch Platz bekommt und was dieser abdeckt.“ Also keine Schuldzuweisungen, sondern Ursachenforschung – auch wenn am Ende dieses Prozesses durchaus eine

Entschuldigung stehen kann. Wenn also einer der beiden Partner sich „woanders umsieht“, so tut er oder sie dies meist deshalb, weil diese neue Person genau das abdeckt, was der ursprünglichen Beziehung fehlt. Und Roland Bösel gibt ein Beispiel aus eigener Erfahrung. „Meine Frau hatte ihr Frau-Sein an der Garderobe abgegeben. Eine andere weckte in mir das Gefühl, als Mann begehrt zu sein – und ich plumpste hinein.“ Sabine kämpfte um ihn und gab ihm aber auch Zeit, sich von der Rivalin zu lösen. „Das war das Beste, was sie tun konnte: Zwei Monate später war meine Affäre zu Ende.“ Einige Zeit später trat der umgekehrte Fall ein, und er selbst war der „Betrogene.“ Was war passiert? „Ich stand damals praktisch rund um die Uhr für unser Familienunternehmen, ein großer Fleischereibetrieb, im Einsatz und hatte viel zu wenig Zeit, mich um unsere Beziehung zu kümmern.“ Das große Plus des „Neuen“ war, dass er Rolands Frau stundenlang zuhören konnte. „Als ich das erfuhr, habe ich gewusst: So kann ich nicht weitermachen.“ Die Folge: Seit zwei Jahrzehnten führt Roland

Bösel keinen Fleischereibetrieb, und die Beziehung mit seiner Frau steht seit langem auf festen Beinen. Also die Krise als Chance, um einen etwas abgegriffenen Psycho-Slogan zu verwenden. Das funktioniert allerdings nur dann, wenn man sich die Ursachen dieser Krise bewusst macht. Und viele dieser Ursachen liegen in unseren frühesten Lebensabschnitten begraben. Wie Heimuto von Doderer es zu Beginn seines Romans „Ein Mord, den jeder begeht“ so treffend formuliert: „Jeder bekommt seine Kindheit über den Kopf gestülpt wie einen Eimer. Später erst zeigt sich, was darin war. Aber ein ganzes Leben lang rinnt das an uns herunter, da mag einer die Kleider oder auch Kostüme wechseln, so oft er will.“ Wie wahr. Und gemäß dem in Therapeutenkreisen beliebten Diktum, nach dem jedes Opfer sich seinen Täter sucht, funktioniert möglicherweise auch die Partnerwahl. Sabine Bösel, auf die resignierende Einsicht des Vaters in Nebraska angesprochen: „Wenn ein Klient sagt, seine Frau hacke ständig auf ihm herum, stelle ich ihm die Frage: Von wo kennen Sie das?“ Ihrer Meinung >



Illustration: ikon Images / Getty

> nach wählen wir Partner, die den familiären Systemen unserer Kindheit entsprechen. „Mein Partner wird mich wahrscheinlich auf gleiche Art und Weise wieder frustrieren, wie ich schon in der Kindheit frustriert wurde und wie umgekehrt auch ich den anderen in dieser Weise frustriere“, sagt Sabine Bösel. Gleichzeitig erlebe man vor allem in der Verliebtheit Dinge, die man vorher noch nie oder nur in ganz bestimmten Momenten erlebt habe. Die Böseln sprechen in diesem Zusammenhang von einer „tiefen Seelenverwandtschaft“, wo man sich einerseits in der Verbindung finden, andererseits einander auf die Palme bringen kann. „Es geht darum, diese Verwandtschaft zu benennen und zu schauen, wo sich die Seelenverwandtschaft gut ergänzt oder wo man sich auch auseinanderlebt, um darüber das Gespräch zu suchen“, sagt die Therapeutin.

Mit etwa vier bis sechs Wochen pro Beziehungsjahr veranschlagt Roland Bösel die Zeit, um eine Krise gut zu klären. Das heißt, bei zehn Beziehungsjahren sind das dann schon zwischen 40 und 60 Wochen „Klärungszeit“ – insgesamt ein ganzes Jahr oder zehn Prozent. Eine lange Dauer. „Aber die Paare, die sich in Ruhe diese Zeit gegönnt haben, konnten zu einem guten Neuanfang oder aber zu einem positiven Abschluss ihrer Beziehung finden.“ Die dritte und am wenigsten befriedigende Variante ist ein Sich-Abfinden mit der gegebenen Situation.

Welches ist eine „typische“ Phase, in der eine Partnerschaft ins Trudeln kommen kann? Das verflixte siebente Jahr? Wenn die Männer den Fünfziger erreichen und es noch einmal wissen wollen?

Da wäre zum Beispiel das Einrichten der ersten gemeinsamen Wohnung oder, noch gefährlicher, der Hausbau. Jeder Tapezierer, jede Innenarchitektin kann Geschichten von Paaren erzählen, die nach dem Ende der Möblierung oder nach der Fertigstellung des Eigenheims derart zerstritten waren, dass sie das Projekt Ehe insgesamt und endgültig für beendet erklärten. Ist diese Klippe umschiffbar, liegen noch zahlreiche riesige Stolpersteine auf dem Weg.

Sabine Bösel sieht eine Häufung der Beziehungskrisen in dem Moment, wo ein zweites Kind da ist. „Weil da oft die Nerven blank liegen.“ Ein anderer Zeitpunkt ist ihrer Meinung nach der,

in dem die Kinder flügge werden. „Da suchen sich viele Männer eine wesentlich jüngere Freundin.“ Für die sind sie in vielerlei Hinsicht attraktiv: Erfahren, materiell abgesichert und dazu noch immer zeugungsfähig – ein Pluspunkt, den Frauen im fortgeschrittenen Alter seltener für sich verbuchen können, was ihre Attraktivität für jüngere Männer entscheidend reduziere.

„Frauen machen in solchen Phasen eher die Ausbildung, auf die sie schon immer Lust hatten“, weiß Roland Bösel. Im besten Fall würde es dem Mann dann dämmern, dass er sich auch entwickeln muss, um nicht zurückzufallen. Natürlich gibt es auch Männer, die sich in einem gewissen Alter bis zur Selbstaufgabe einem Hobby verschreiben: Die Zahl der Partnerschaften, die etwa durch exzessives Lauftraining in die Brüche gegangen ist, soll laut Experten auch beträchtlich sein.

Eine ganz heikle Phase ist oft die, in der Sex plötzlich kein Thema mehr ist. Kann sein für einen der Partner, kann sein für beide. Für die beiden Therapeuten ist das keineswegs das Aus, auch wenn viele Paare dies befürchteten. „In nahezu jeder Beziehung gibt es Phasen ohne Sexualität“, sagt Roland Bösel. Auch hier rät er, die Ursachen zu ergründen. „Oft liegt es daran, dass die Kinder viel Platz einnehmen oder der Beruf zu vereinnahmend

### *In jeder Partnerschaft wechseln glückliche und anstrengende Phasen einander ab.*

ist.“ Wichtig sei hier, sich nicht damit abzufinden und sich auch nicht dessen zu schämen; verändern könne man eine derartige Situation dadurch, dass man miteinander darüber spricht und dem anderen seine diesbezüglichen Wünsche mitteilt. Ansonsten kann die Sache punktgenau zur außerehelichen Affäre mit all ihren möglichen Folgen führen. Sabine und Roland Bösel reden auch über das Thema der mangelnden Sexualität sehr offenherzig und wissen aus eigener Erfahrung: „Für uns war es da-

#### NACHLESEN

Sabine und Roland Bösel haben Tipps für eine gelungene Paarbeziehung in ihrem Buch **„Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz“**, Orac Verlag 2010 zusammengefasst.

Über die Spuren, die das Elternhaus in unserem Verhalten hinterlässt, schreiben die Böseln in: **„Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“**, Orac Verlag 2013

mals sehr wichtig, dass wir miteinander geredet haben und darüber zu einer neuen Sexualität fanden, die wir uns davor nicht einmal erträumt hätten.“

Auch wenn einschlägige Statistiken oft recht ernüchternd wirken – die Scheidungsrate in Wien etwa liegt bei genau 50 Prozent der geschlossenen Ehen –, so stimmt eines sicherlich optimistisch: Im Vergleich zu früheren Generationen ist nach Ansicht der beiden Therapeuten unter den Nachkriegsjahrgängen das Hintergrundwissen über psychologische Zusammenhänge weit ausgeprägter. „Früher hätte man sich unter einem ‚emotionalen Erbe‘ wenig vorstellen können“, sagt Roland Bösel. Auch heutzutage sei es zwar noch nicht Allgemeingut, dass wir Verhaltensmuster unserer Eltern übernehmen, aber die Bereitschaft, in eine Beziehung Zeit und Mühe zu investieren, werde

stärker. Das stellen die beiden auch in der Zusammensetzung ihrer Klientel fest. „Heute ist für etwa 90 Prozent der Paare, die zu uns kommen, eine Krise der Auslöser für eine Therapie. Vor einigen Jahren waren es noch fast hundert Prozent“, rechnet Roland Bösel vor. Umgekehrt gesagt: Die Zahl derer ist im Steigen, die ihre Beziehung einem Check unterziehen, ohne dass diese bereits auf der Kippe steht. Der Therapeut versucht einen Vergleich mit der Automobilwelt: So wie ein Wagen müssten auch Paare ab und zu ein Service machen lassen, damit sich keine groben Mängel einschleichen. Darüber hinaus wäre für ihn auch so etwas wie ein Führerschein für Partnerschaften sinnvoll: „Ein Workshop für Paare.“

Die katholische Kirche bietet Ähnliches übrigens schon seit langem an: „Brautunterricht“ nennt sich die diesbezüg-

liche Einrichtung, in der ein Priester die zu Verheiratenden darauf vorzubereiten versucht, was im Laufe einer Ehe so alles auf sie zukommen kann. Über den Erfolg dieser Unterweisung ist allerdings nichts Näheres bekannt.

Das Wichtigste für das „Funktionieren“ einer Beziehung ist wohl einerseits das Wissen darum, dass diese eine Menge an Engagement – und dafür genügend Zeit – nötig hat, um beide Teile zufriedenzustellen; andererseits braucht es das Vertrauen in die gemeinsame Kraft, Krisen zu überwinden – ob diese bald oder erst nach vielen Jahren des Zusammenlebens auftreten. Wie Sabine und Roland Bösel es ausdrücken: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Partnerschaft.“ Selbst das alte Ehepaar aus „Nebraska“ hat eine solche hingekriegt, auch wenn es zu Beginn des Films nicht unbedingt den Anschein hat. ┘



Foto: Turbo/Corbis