

# NACHGEFRAGT

„Mein Mann und ich sind seit über 15 Jahren zusammen. Seit etwa einem Jahr haben wir keinen Sex. Von Tag zu Tag werden wir verkrampfter und geben uns gegenseitig die Schuld. Wie kommen wir da wieder heraus?“

**Sabine und Roland Bösel antworten:** Grundsätzlich gehört wohl zu jeder guten Beziehung auch einmal eine Zeit mit wenig oder gar keiner Sexualität. Das ist ganz normal. Doch es ist wichtig, sich darüber auszutauschen und vor allem das Thema „Schuld“ ad acta zu legen, denn das führt in eine Sackgasse. Ziel ist vielmehr, dass Sie eine Vision zu einer gemeinsamen Leidenschaft entwickeln. Ein paar grundlegende Informationen sollen Ihnen dabei helfen.

## Finden Sie Balance zwischen Leidenschaft und Sicherheit

Die Hirnforschung belegt, dass diese beiden Elemente Grundvoraussetzung für ein gelungenes Beziehungsleben sind. Wir brauchen die Leidenschaft, um Neues zu entdecken und uns weiterentwickeln zu können – und wir brauchen die Sicherheit, damit wir uns auf das Abenteuer Leidenschaft überhaupt einlassen können. In Beziehungen vertritt oft ein Paarteil mehr den einen und der andere den anderen Pol. Wenn beide sich gleichermaßen einbringen, entsteht Bewegung – so kann eine Beziehungsflaute überwunden werden. Sicherheit schaffen Sie durch Nähe und Geborgenheit – und durch Kommunikation: vereinbaren Sie gemeinsame exklusive Zeit, bestärken Sie Ihr Commitment zueinander! Leidenschaft hingegen ist Abenteuer, Spaß, Grenzen austesten. Dabei verlassen wir vertrautes Terrain, riskieren ein Stück Sicherheit und reagieren zunächst mit Abneigung oder gar Aggression. Daher ist die Sicherheit so wichtig. Doch: Zu viel Sicherheit ohne Abenteuer wird schnell zum Liebestöter. Zu viel Abenteuer ohne Sicherheit ebenso. Ein Ungleichgewicht findet man oft in der Biografie und damit auch die Ursache für die fehlende Leidenschaft.

## Verletzungen nicht wegschieben, sondern vergeben

In unserer eigenen Beziehung und auch bei den therapeutischen Begleitungen anderer Paare haben wir gesehen, dass man oft alte Verletzungen mitschleppt. Nicht nur die großen, sondern auch die vielen kleinen stören den Beziehungsraum. Wie ein Stachel im Fleisch, der nie gezogen wurde, sorgen sie immer wieder für Schmerzen. Da hilft kein „Jetzt sei doch nicht so wehleidig“. Der Sta-

chel sollte gezogen und die Wunde geheilt werden, und dafür bietet Imago den Dialog, mit dessen Hilfe Sie die Sache sehr effizient besprechen und vergeben können. Dasselbe gilt für Erfahrungen in der Kindheit. Nicht nur ein Trauma wie Missbrauch kann ein erfülltes Sexualleben verhindern, auch Traditionen können das. Wir kommen z. B. aus Familien, wo Sexualität tabuisiert oder nur für den Machtkampf verwendet wurde, und haben erkannt, dass wir Teile dieses elterlichen Verhaltens einfach kopiert haben. Erst die Rückschau auf unser So-geworden-Sein hat uns ermöglicht, eine neue Tradition zu begründen, die uns guttut.

## Lieben Sie sich selbst, spielen Sie, phantasieren Sie!

Auch der Bezug zum eigenen Körper beeinflusst das Liebesleben. Wenn man mit sich selbst auf Kriegsfuß steht und sich für „Schwachstellen“ schämt – wer kann da jemand anderen lieben? Holen Sie Ihren Partner als Verbündeten ins Boot. Sie werden erstaunt sein, was er an Ihnen alles liebenswert findet. Stress kann auch zu Dysfunktionen führen, sodass der Mann kein erigiertes Glied bekommt oder die Frau Schmerzen hat. Oft genügt schon ein offenes Gespräch miteinander, um sich den Weg zu Arzt oder Ärztin zu sparen. Trauen Sie sich, Ihre Phantasien auszusprechen und betrachten Sie neue Ideen wie ein Spiel. Auch wir haben oft mit Scham reagiert – und mussten nach einem gescheiterten Versuch über uns selbst lachen: Nein, nicht jede Akrobatik gefällt uns. Wir sind ja nicht im Zirkus! Doch allein der Impuls hat den Spaß in Gang gebracht. Sexualität ist schließlich kein Leistungssport, sondern dazu da, um in Verbindung zu kommen und Freude zu haben.

Ein Patentrezept für eine erfüllende Sexualität können wir Ihnen nicht anbieten, doch eine Erfahrung können wir gerne mit Ihnen teilen: Schauen Sie sich die ganze Beziehung an. Betrachten Sie die offenen Themen, die Sie auch außerhalb des Schlafzimmers miteinander haben, und lassen Sie sich bei Bedarf mit einem Imago-Paarworkshop helfen, diese zu lösen. Wir haben am eigenen Leib erfahren: Es ist möglich, eine Sexualität zu leben, wie Sie sie noch nicht einmal zu träumen wagten.



## Dr.<sup>in</sup> Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin

## Roland Bösel

Psychotherapeut, Imago Therapeut und Imago Workshop Presenter

A-1180 Wien  
Maria-Treu-Gasse 1  
Tel. 01 402170010  
[www.boesels.at](http://www.boesels.at)

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie fast ausschließlich Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten.

Sie sind die Entwickler\*innen des Generationenworkshops und Autor\*innen des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, der bereits in der 7. Auflage erschienen ist. Ihr 2. Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? – Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes informiert Sie Ihre Partnerin oder Ihr Partner“ ist in Deutschland auch als Taschenbuch mit dem Titel „Warum bist du immer so?“ erschienen.

