



# BÜCHERECKE



## Dr.<sup>in</sup> Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenterin)

## Roland Bösel

Psychotherapeut, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenter)

A-1080 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 bereits mehrfache Buch-Autor\*innen: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (2010) ist bereits in 7. Auflage erschienen, „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ (2013) gibt es auch unter dem Titel: „Warum bist du immer so?“ (2015)

## „Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen“

von Sabine und Roland Bösel

Wien, Orac Verlag 2020

Sabine und Roland Bösel's neues Buch zeigt einmal mehr auf, wie wichtig es ist, mit der Partnerin bzw. dem Partner im Dialog zu bleiben und sich dem Gelingen der Beziehung tatkräftig zu widmen.

„Liebe, wie geht's?“ ist voller Beispiele und Strategien, die dabei helfen, die eingefahrenen Streit-Pfade zu verlassen und hinter die Kulissen eines Konflikts zu schauen. Denn jeder Mensch trägt den Buch-Autor\*innen zufolge einen „Rucksack“ aus Prägungen mit sich, die bis in die Kindheit zurückreichen und viel mit dem zu tun haben, wie wir heute auf Irritationen reagieren – manchmal für unsere Mitmenschen absolut nicht nachvollziehbar. In ihrem neuen Buch erinnern uns die Bösel's an die wichtige Erkenntnis, dass in einer Konfliktsituation ganze 90 Prozent unseres Tuns mit uns selbst und unserer Sozialisation zu tun haben und nur 10 Prozent mit unserem Gegenüber – was sie im Buch mit Beispielen aus dem Alltag untermalen, die mit hohem Wiedererkennungswert punkten und uns zum Schmunzeln bringen.

„Jeder bringt die eigene Geschichte, das eigene So-geworden-Sein mit in die Beziehung.“

Basierend auf dem, was wir erlebt haben und kennen, kreieren wir – vielfach unbewusst – unsere Erwartungshaltung dem Partner/der Partnerin gegenüber und gehen oftmals stillschweigend von Dingen aus, die diese/r gar nicht nachvollziehen kann. Passiert dann nicht, was wir erwarten, fliegen die sprichwörtlichen Fetzen.

Graue Theorie sieht anders aus – im Universum der Bösel's wird Paar-Psychologie und die dazugehörige Dynamik nachvollziehbar und erlebbar gemacht und vieles ergibt plötzlich einen Sinn.

Was schon in den früheren Büchern von Roland und Sabine Bösel besonders sympathisch anmutet, und auch in „Liebe, wie geht's?“ wieder Eingang gefunden hat, ist der erfrischend persönliche Zugang der beiden, die sich absolut nicht als perfekte Eheleute ohne Fehl und Tadel positionieren. Freimütig plaudern sie aus dem eigenen Nähkästchen, erzählen von eigenen Verfehlungen, dass auch sie beide ihr Glück im Laufe von 40 gemeinsamen Jahren schon in Drittbeziehungen gesucht und nicht gefunden haben, und wie sie trotz allem wieder zusammenfinden konnten.

Denn natürlich sieht man am Anfang einer Beziehung alles rosarot – im Laufe langer gemeinsamer Jahre muss sich jedoch jedes noch so verliebte Pärchen einer weit weniger beschaulichen Realität stellen. Im Buch heißt es hierzu sehr treffend auf den Punkt gebracht: „In der Verliebtheit haben wir diesen unbewussten Vertrag geschlossen, dass wir füreinander da sein wollen, wenn es eng wird. In guten wie in schlechten Zeiten. Nur das Kleingedruckte haben wir nicht gelesen, denn da steht: Du wirst damit deine liebe Not haben!“

Miteinander eine Beziehung zu führen, das wird bei der Lektüre von „Liebe, wie geht's?“ rasch klar, ist ein Lernprozess – über unsere eigenen Schattenseiten und die dunklen Stellen, die auch unser Partner/unsere Partnerin mitbringt. Sowie darüber, wie man mit diesen individuell mit in die Partnerschaft gebrachten Dispositionen am besten umgeht: „Beziehungen sind wie ein Labor, in dem es darum geht, dass zwei Menschen sich zu reifen Individuen entwickeln.“

**Eine unbedingte Lektüre- und Anwendungsempfehlung!**

## Rezensiert von:

Mag.<sup>a</sup> Daniela Herger,  
Online-Redakteurin bei VIENNA.at

Die vollständige Rezension dieser gekürzten und geringfügig adaptierten Version kann hier nachgelesen werden:

<https://www.vienna.at/liebe-wie-gehts-neues-boesels-buch-zeigt-52-impulse-zum-beziehungsglueck/6741646>