



## DIE BEZIEHUNGSFORMEL

Unsere Beziehungsdenkmuster bremsen uns aus. Wie gerade Dornröschen dabei helfen kann, diese los zu werden und das Glück zu finden, lesen Sie hier: Ein kleiner, aber wirksamer Impuls in Sachen (Selbst)Liebe!

**I**ch gerate immer an die Falschen“, „ich ziehe immer den Kürzeren.“ Wenn Ihnen solche „Beziehungsformeln“ bekannt sind und Sie daher das Selbstbild einer Pechmarie haben, dann rechnen Sie bitte nicht mit viel Beziehungsglück. Andererseits können Sie auch raus aus der Opferrolle und jederzeit so leben und lieben, wie Sie es sich wünschen. Psychotherapeutin Monika Wogrolly erklärt: „Beziehungsformeln sind Glaubenssätze, die uns stärken und motivieren – oder uns wie Gewichte hinunterziehen, wie missglückte Tätowierungen verunstalten, wie Flüche verfolgen.“ Mit dem Stichwort Fluch kommt „Dornröschen“ ins Spiel.

**Das Dornröschenphänomen.** Wir erinnern uns: Fee Nr. 13 belegt die Königstochter mit dem Fluch, dass sie sich an ihrem fünfzehnten Geburtstag an einer Spindel stechen und sterben würde. Eine der zwölf übrigen Feen wandelt den Todesfluch in hundertjährigen Schlaf um (das Leben bietet meist Auswege). An besagtem Geburtstag sticht sie sich und fällt in tiefen Schlaf, aber nach 100 Jahren küsst der Prinz die Königstochter wach. Nun, ist Dornröschen arm, weil verdammt war, oder beneidenswert, weil wachgeküsst? Sie erkennen es: Wir können ihre Geschichte als die einer erfüllten Liebe oder als Opfergeschichte erzählen. Der Fluch ist, übertragen auf uns, die negative Beziehungsformel.

Das Gute an allen Fluchformeln aber, so Wogrolly, ist ihre mögliche Verwandlung in Sinnsprüche. Unser „Beziehungsfluch“ wird aufgehoben, wenn wir ihn anders deuten und ihn mit einer Weissagung versehen.

**Es geht anders!** Es braucht die Entschlossenheit, „den möglicherweise langen, steinigen, aber auch abenteuerlichen Weg – und die Mühe des Erwachens aus hundertjährigem Schlaf – auf uns zu nehmen.“ Denn auch wenn Sie glauben, durch frühere Enttäuschungen Ihrer Beziehungsfähigkeit beraubt worden zu sein, können belastende Beziehungsformeln als Ressourcen genutzt werden. Verwandeln Sie – Schritt 1 – den Fluch in einen Sinnspruch. Wenn etwa Ihre Fee 13 sagt (Formel) „Du bist nichts wert, wenn du nichts leistest“, kann eine innerlich aktivierte, gute Fee gegensteuern: „Sich Wertschätzung zu geben, will gelernt sein! Definiere deinen Wert nicht durch Leistung.“ Schritt 2: Die Glücksformel rechnet mit folgenden Fähigkeiten: Respekt + Wertschätzung + Interesse am anderen = Subjekt X + Subjekt Y auf gleichwertiger Beziehungsebene. Oder: X + Y + Vertrauen + gesunde Nähe/gesunde Distanz + Bindungsfähigkeit = endlich glücklich lieben. Na also! Und wo ist der Prinz? **Mehr lesen: Monika Wogrolly, Die Beziehungsformel. Endlich glücklich lieben, Ueberreuter 2017, 19,95 Euro.**