



ORF COVERSTORY



3 BEZIEHUNG

Lebenselixier Beziehungen: Echte Freundschaften oder erfüllende soziale Kontakte tun gut. Aber wussten Sie auch, dass sie das Immunsystem stärken? Beziehungen fördern das Wohlbefinden, machen stark und schützen vor Stress. Stress wiederum greift das Abwehrsystem an.

Beste Freunde

Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly im Interview

Mit Freunden kann man viel Spaß haben. Mit ihnen kann man lachen und weinen, Sorgen teilen und um Rat fragen. Aber Freundschaften tun nicht nur der Seele gut, sondern können auch gesund halten.

Wann ist man seelisch gesund?

Das ist eine philosophische Frage. Dann, wenn man sich selber glücklich fühlt: Epikur sagte, Glück sei Freisein von Schmerz. Es ist ein Kontinuum, wenn ein Leidensdruck entsteht, dann ist man nicht mehr seelisch gesund.

Was kann man machen, um die „Seele zu streicheln“?

Man sollte ein Leben lang neugierig sein, sich selbst neu

kennenlernen, sich in jeder Lebensphase fragen: Was wünsche ich mir? Welches sind meine Ziele? Umgebe ich mich mit Menschen, die mir guttun? Denn Wünsche und Ziele können sich im Lauf des Lebens verändern.

Aus diesem Grund ist ein Innehalten wichtig. Sich was Neues gönnen oder zunächst „zumuten“, alte Muster verlassen – ist ein weiteres Must-have. Sich selbst erfahren, erleben, wie das vitalisierend wirkt.

Wie kann man überhaupt alte Muster verlassen?

Wenn man überwiegend im Funktions- oder Robotermodus ist, muss man sich selbst zunächst eine Auszeit verordnen. Wenn das

nicht gelingt, sollte man einen Psychotherapeuten oder Coach aufsuchen, der einem dabei hilft.

Gibt es kleine Tricks, die man zum Beispiel während der Arbeit anwenden kann, um alte Muster zu durchbrechen?

Aus meiner Praxis- und Klinikerfahrung weiß ich: Der Mensch ist im Dauerfunktionsmodus. Schon in zwei Minuten des Innehaltens kann daher, weil Ruhe ungewohnt und beängstigend wirkt, Stress aufkommen, Angst, innere Leere. Fensterschauen ist ein gutes Trockentraining, um den Funktionsmodus zu verlassen und in den gesunden Seinsmodus umzusteigen. Abschalten will gelernt sein.

**Wie erkennt man eine Pseudo-
beziehung? Was ist das?**

Ein großes Thema in meinem Buch (s. Kasten) ist die Pseudo-
beziehung. In der Zeit der
Überkommunikation boomen
Lebensabschnittspartnerschaften,
wird der Partner, wenn er die
Erwartungen nicht (mehr) erfüllt,
wie ein schrottreifes Auto ausge-
tauscht. Man öffnet sich häufiger
virtuellen Beziehungen in Sozia-
len Medien, weil man Angst hat,
enttäuscht zu werden. Man ver-
zichtet auf eine echte erfüllende
Beziehung.

Wie kommt man da raus?

Falsche Beziehungsformeln
kann man umstricken. Zum Bei-
spiel das Selbstwertgefühl nicht
mehr allein durch die Leistungs-
fähigkeit definieren, sondern über
die Lebensfreude. Womit könnte
ich mir eine Freude machen?
Diese Fähigkeit zur Selbstfürsorge
haben viele Menschen verlernt.
Sie betrachten es als Zeitver-
schwendung, sich mit sich selbst
auseinanderzusetzen. Irgendwann
gibt es ein böses Erwachen.
Denn achtloser Umgang mit sich
selbst, verdrängte Gefühle und
eine Objektbeziehung zum Körper
wie zu einem Gebrauchsgegen-
stand sind alles andere als gesun-
deheitsfördernd. Über die Fall-
beispiele im Buch versuche ich
den Leuten Köder zu legen,
einen Anreiz zu schaffen, dass sie
wieder Mut kriegen, sie selber zu
sein.

**Virtuelle Nähe entsteht auch, weil
man dem Partner nicht alles sagen
will. Ist es ein Symptom unserer
Zeit, Dinge, die einem wichtig sind,
im virtuellen Raum zu erzählen?**

Man soll einerseits den Partner
nicht mit einem Übermaß an
Nähe erdrücken. Das ist aber
andererseits kein Grund, eine
virtuelle Pseudobeziehung zu
einem fernen Geliebten über
soziale Netzwerke zu führen.
Ich plädiere für Barrierefreiheit,
soll heißen: gesunde Grenzen
auch in Partnerschaften. Das Buch
handelt aber eben auch von
Pseudonähe, schlechter, weil zu
viel Nähe. Bei einer Überdosis
Mittelsamkeit droht zu viel
Reibung. Dann sollte man sich

abgrenzen, auch einmal schwei-
gen oder das Zimmer verlassen.

**Es gibt Menschen, die nicht team-
fähig sind. Das ist eine Eigenschaft,
die für seelische Erkrankungen aus-
schlaggebend ist. Denn Alleinsein
macht krank. Wie kann man dem
entgehen?**

Wenn sich jemand in sozialen
Rückzug begibt, kann das tatsäch-
lich sowohl psychisch als auch
physisch krank machen. Eine
Sozialphobie oder Panikattacken
sind häufige Phänomene der
Gegenwart. Die Abkehr von der
Gesellschaft ist oftmals die Konse-
quenz von zwischenmenschlicher
Enttäuschung und dauerhafter
Frustration. Man versucht, den ne-
gativen Bewertungen zu entgehen,
indem man zwischenmenschlichen
Kontakt und generell Beziehungen
vermeidet. Aber: Der innere Kriti-
ker, den jeder Mensch in sich
trägt, schlägt erbarmungslos zu.
Man kommt der Selbstbewertung
und Selbstentwertung nicht aus.
Das wäre ein guter Zeitpunkt,
es sich wert zu sein, über seinen



Monika Wogrolly,
Die Beziehungs-
formel. Endlich
glücklich leben,
Ueberreuter,
180 Seiten, € 19,95

Schatten zu springen und sich in
Psychotherapie zu begeben.

**Warum macht einen soziales
Engagement glücklich?**

Der Mensch hat einen Sozial-
trieb. Glücklich ist der, dessen
Tun und Handeln Sinn stiften.

**Sport und Fitness als Faktor
seelischer Gesundheit?**

Wer sich nicht bewegt, wer die
Natur nicht entdeckt, hat verlernt,
die „Seele baumeln zu lassen“ und
verzichtet auf ein erfülltes Leben.
Achtsamkeitsübungen helfen, die
Einfachheit des Glücks wieder-
zuerkennen, die uns als Kindern
selbstverständlich war.



DI, 10. 10.,
ab 9.05 Uhr,
Radio Wien

Radio Wien am
Vormittag