

Raus aus der Gewohnheits-Falle



Dr. **Monika Wogrolly**
Psychotherapeutin aus Graz.
www.wogrollymonika.at

Endlich **abnehmen!** Oder eine **unglückliche Beziehung beenden**: Viele Menschen wünschen sich ein glücklicheres Leben. Aber irgendetwas hält sie davor zurück. Die Grazer Psychotherapeutin Monika Wogrolly über Wege aus der Gewohnheitsfalle.

Sabine (34) hat einige Kilos zu viel. Und so sehr sie darüber klagt, so wenig kann sie es ändern. „Ich versuche es ja“, schwört sie. „Es gelingt mir nicht!“ Ähnlich unrund ist Karin (47), die sich bei Freundinnen über ihre Partnerschaft ausweint. Sie wird von ihrem Mann seit vielen Jahren betrogen. Die Freundinnen sind von Karins On-und-Off-Beziehungsstatus aber nur noch genervt.

Woran liegt es, dass Sabine immer noch zunimmt, Karin die Untreue ihres Mannes weiterhin verdrängt und sich beide einreden, an ihrem Absprung aus der Gewohnheitsfalle zu arbeiten? So verschieden die beiden Frauen sind, eins haben sie gemeinsam: die **Angst vor Neuem**, Ungewohntem, das sie nicht kennen und daher nicht einschätzen können. Aufgrund dieser enormen Schwellenangst fehlt es den beiden an der nötigen Entschlossenheit, um aus dem Hamsterrad gewohnter Verhaltensmuster auszusteigen. Ihre Gedanken („Ich will ja, es gelingt mir nur nicht“) sind dabei **wie Fangeisen**, die sie vor dem endgültigen Entschluss zur Veränderung zurückhalten. Die ewige innere Ambivalenz wirkt wie ein Betäubungsmittel.

Und bei **genauerem Hinsehen** kommt ans Licht, dass Sabine zwar im Geiste hundertprozentig abnehmen will, aber noch immer unmotiviert Süßigkeiten einkauft. Mit unkontrollierten Fressattacken signalisiert sie, dass sie in ihrem Leben so manches vermisst – wie **Selbstachtung, Geborgenheit und Liebe** –, um sich nach ihren kulinarischen Orgien in einer Spirale der Selbstentwertung masochistisch weiter abwärts zu schrauben. So lange der Konsum von Naschzeug für Belohnung oder Wunscherfüllung steht, wird ein ungezügelter Anteil von Sabines Persönlichkeit sie dazu bringen, so weiterzu-

machen, auch wenn der Verstand dagegen ist und Sabine anschließend mit Frustration reagiert.

Auch Karin sitzt in der Gewohnheitsfalle und ist weit davon entfernt, ihren untreuen Partner zu verlassen. Ihr dienen die Mädelsabende lediglich dazu, bei den Freundinnen Müll abzuladen, um dann ihre Beziehung gestärkt im alten Muster weiterzuführen. Kindliche Verlust- und Trennungsängste sowie Selbstzweifel bewirken, dass sich Menschen immer wieder lieber in eine „**Geborgenheit im Schlechten**“ zurückziehen als unbekanntes Terrain zu betreten. Und dass sie zum Beispiel auch nach einer Trennung immer wieder zielsicher an ein- und denselben Typ von Partner oder in ähnliche Situationen geraten. Typische Glaubenssätze affirmieren diese Haltung: „Es ist immer so, ich werde sicher auch vom nächsten Mann betrogen.“

Dass die **Gewohnheitsfalle** sie davor zurückhält, ihr Glück zu finden, ist den Betroffenen vom Verstand her sonnenklar. Es glückt ihnen aber häufig trotzdem nicht, die notwendigen Schritte zu ihrer Befreiung zu machen. Dahinter stecken fast immer ein **massives Selbstwertproblem** und eine Prägung durch Erfahrung. Es braucht viel Mühe, Geduld und Konsequenz, um vertraute, doch belastende Denkmuster und Glaubenssätze zugunsten unbekannter, sich fremd anführender neuer Sichtweisen aufzugeben. Der erste Schritt ist jedoch immer der Entschluss: „Ich will mein Ziel erreichen und gehe diesen Weg und nehme alles auf mich, was dazu erforderlich ist ...“ Nur im Zuge eines langfristigen Veränderungsprozesses können Menschen alte Verhaltens- und Denkmuster verwandeln und sich **neuen Chancen** öffnen. Dazu müssen sie in Einklang mit sich sein und dürfen auf ein glücklicheres Leben nicht länger verzichten wollen.

INFO-TIPP

Die neue **Lebenshilfe-Serie** in LEBEN: Jeden Monat erklärt Psychotherapeutin Dr. Monika Wogrolly, wie man die typischen Fallen der modernen Gesellschaft erkennt und sich daraus befreien kann.

