



# „Ich bin nichts wert . . .“

Paulas negatives  
Selbstbild führte ihre  
Beziehung in eine  
schwere Krise

## Notfallset gegen Angst



Was Psychotherapeutin Mag. Dr. Monika Wogrolly bei Verlustangst rät

**P**aula (31) und Horst (35) liebten einander seit fünf Jahren. Horst war treu und gab alles, um seine Freundin glücklich zu machen. Dennoch hing schon nach einem Jahr der Hausseggen immer häufiger schief. Paula kontrollierte Horst heimlich auf Hinweisse, dass er sich von ihr trennen wollte. Sie überprüfte sein Smartphone und mach-

te ihm heftige Szenen, wenn er im Restaurant die Kellnerin angeblich zu lange angeschaut hatte.

Dieses Verhalten löste schließlich eine entscheidende Krise aus. Horst wollte nicht schuld an Paulas emotionalen Ausbrüchen sein. Er konnte diese aber nicht verhindern. Als beiden klar wurde, dass es so nicht weiterging, entschloss man

sich zunächst zur Paarberatung und anschließend erhielt Paula auch eine Einzelpsychotherapie.

Als Auslöser der Situation stellte sich letztlich Paulas krankhafte Verlustangst heraus. Mit Folgen wie einem negativen Selbstbild („Ich bin nichts wert, Horst wird mich sicher verlassen!“), Grübelzwang und impulsivem Benehmen wie

Wutausbrüchen und Streitlust. Verlustangst kann prinzipiell alles betreffen: Den Partner, die Kinder, die Familie bis zum Verlust des Jobs oder des sozialen Ansehens.

Im Rahmen der Paartherapie wurde Paula nahegebracht, das Problem bei sich selbst zu sehen. Die darauf folgenden Einzelgespräche gaben der Frau die Gelegenheit, sich mit den eigentlichen Wurzeln ihrer Furcht zu beschäftigen. Heraus kam, dass sie als Kind zuwenig Anerkennung erfahren hatte. Sie war eben gefühlt „nichts wert“ gewesen . . .

Alleine schon diese Erkenntnis entspannte das

Verhältnis der beiden. Paula und Horst konnten erfolgreich an ihrem Vertrauen arbeiten. Paula hatte sich sehnlichst einen Heiratsantrag gewünscht, diesen jedoch stets mit ihren krankhaften Zweifeln verhindert. Sie hatte Horst, der sich ebenfalls längst eine enge Bindung wünschte, jedes Mal gleichsam auf der Zielgeraden ausgebremst: „Mein Eindruck war nicht der, dass ich Paula glücklich machen könnte.“

Ein Notfallset gegen Verlustangst wurde geschnürt: In der Therapie konnten traumatische Kindheits-erfahrungen der Wert- und Lieblosigkeit erfolgreich aufgearbeitet werden. Paula gelang es allmählich, ihre frühere Opferrolle („Immer werde ich verlassen“) abzuliegen. Sie lernte, die Führung über ihr Leben zu übernehmen („Ich habe mein Glück mit Horst verdient!“).

Ein sogenanntes Acht-



Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

Ständige Vorwürfe aus krankhafter Verlustangst bringen eine Partnerschaft zum Scheitern.

samkeitstraining half dem Paar, den zwischenmenschlichen Umgang entscheidend zu verbessern. Beide entwickelten gleichsam einen Spürsinn für Bedürfnisse, aber auch Ängste des jeweils anderen. Erst dadurch war echte Nähe möglich. Schließlich kam der

große Augenblick, an dem Horst endlich den ersehnten Heiratsantrag stellte. Und Paula war nun in der Lage,

ihr Liebesglück in vollen Zügen, ohne Selbstzweifel und Verlustangst, zu genießen.



Mag. Dr. Monika Wogrolly, Psychotherapeutin in Graz, Wien und der Privatklinik St. Radegund (Steiermark), Autorin des neuen Buches „Die Beziehungsformel“ (Ueberreuter Sachbuch). Kontakt: praxis@wogrollymonika.at, www.wogrollymonika.at

