



# Was wir von Dornröschen lernen können

Wie kann eine Beziehung gelingen? Antworten liefert ein aktuelles Buch, das Verhaltensmuster analysiert, die Augen für Chancen öffnet und Wege aus Krisen zeigt.

Von Klaus Höfler

Sie bestimmen unser Denken und Handeln und auch, wie wir uns selbst erleben: Beziehungen. Diesem prägenden Phänomen zwischen Leid verursachenden Einengungen und Glück versprechender Weite widmet sich Psychotherapeutin Monika Wogrolly in ihrem aktuellen Buch „Die Beziehungsformel“.

Anhand von Fallbeispielen aus ihrem Berufsalltag zeichnet Wogrolly typische Glaubenssätze nach, die das Selbstbild eines Menschen und damit auch das Zusammenleben prägen. Davon leitet sie bewusste, meist aber unbewusst wirksame Beziehungsformeln ab. Ein Gegenüberstellen mit der märchenhaften Erzählung von „Dornröschen“ fördert dabei Überraschendes zutage. Im Folgenden

einige Kernthesen aus dem Buch. Monika Wogrolly über ...

## ... die Beziehung einer Person zu sich selbst

Gerade die Beziehung zu sich selbst sei besonders herausfordernd, schreibt die Autorin: „Vielen von uns fällt es schwer, mit sich selbst auch nur annähernd so respektvoll und aufmerksam umzugehen, wie wir es gegenüber anderen fraglos können, uns Freiheiten zu gewähren, wie sie uns bei anderen selbstverständlich erscheinen.“ Stattdessen würden viele an einem Aufmerksamkeitsdefizit sich selbst gegenüber leiden.

## ... Selbstwert

Wird unser Selbstwert davon bestimmt, wie wir von anderen gesehen werden? Wird unser Selbstwert davon bestimmt, es allen Menschen recht zu machen, in einem leistungsbezogenen „Vollgasmodus“ immer be-



Wogrolly durchmisst die Weiten menschlicher Beziehungslandschaften



## Buch, Person, Salon

Monika Wogrolly ist Psychotherapeutin und Initiatorin kultureller Projekte. Ihr neues Buch „Die Beziehungsformel – Endlich glücklich lieben“ ist im Ueberreuter-Verlag erschienen und wird am 27. September in der Grazer Buchhandlung Moser (Am Eisernen Tor, 19.30 Uhr) im Rahmen eines Kleine-Zeitung-Salons mit Frido Hütter präsentiert.



lastbar zu sein? Diese Fragen, so Wogrolly, müsse man sich kritisch stellen. Sollte man als Antwort zu einem „Na ja“ tendieren, sei „es an der Zeit, etwas zu ändern“. Denn eine derartige unbewusste Beziehungsformel sollte wie ein auffälliges Gebäude gesprengt und neu aufgebaut oder generalsaniert werden. Sie warnt vor einem materialistischen Weltbild, in dem wir in einer distanzierten Beziehung zu unserem eigenen Körper stehen: „Mehr und mehr wird der menschliche Körper

zu einem Gebrauchsgegenstand, Besitzstück, Prestigeobjekt oder reparaturbedürftigen Objekt, das optimiert und korrigiert werden kann.“ Aber man sollte seinen Körper nicht versachlichen wie einen Computer oder ein Auto. „Wir sind mehr als die Funktion biochemischer Prozesse unseres Gehirns.“

## ... Sehnsucht nach Beziehung

Im Wort Sehnsucht ist Suche enthalten. Unsere Sehnsucht nach einer erfüllten Beziehung soll aber nicht dazu führen, auf klare Grenzen und den Respekt vor der Selbstbestimmung zu verzichten, rät die Autorin.

## ... Beziehung als Belastung

Viele Menschen haben sich an die Last einer hemmenden Beziehungsformel gewöhnt. Die unerwünschte Nebenwirkung: Sie fürchten sich mehr vor ihrer Befreiung als vor der zerstörerischen Verwurzelung in alten Mustern.

## ... Opfere Menschen



„Es ist nie zu spät, aus einem belastenden Beziehungsmuster zu erwachen“, zieht Wogrolly Parallelen zu Dornröschen

THEATER ZITADELLE

Der Beziehungstyp des Opfermenschen, so Wogrolly, verliere das gesunde Gefühl dafür, wann es genug ist. Sein Einsatzwillen und seine Leistungsbereitschaft überfordern ihn, sie tragen aber sein Selbstwertgefühl: „Ist er nicht zu Höchstleistungen fähig, katapultiert dieser Missstand den Opfermenschen in den Keller der Wertlosigkeit.“ Fatalerweise sei es schwer, aus diesem Hamsterrad auszusteigen. Es gelingt nur nach einem bewussten Entschluss, sich selbst mit Achtsamkeit, Respekt vor den eigenen Grenzen der Belastbarkeit und Wertschätzung zu begegnen, anstatt sich kopflos und gnadenlos auszubeuten.

#### ... Konsummenschen

Konsummenschen machen sich keinen Kopf, wie es anderen mit ihnen geht. Ihr Ziel ist einzig und allein ihre permanente Bedürfnisbefriedigung.

#### ... die Kraft der Befreiung

Auch wenn man noch so schwierige Beziehungen, Entbehrungen, Enttäuschungen, Leid und Verlusterlebnisse erfahren habe: „Es geht nicht darum, belastende Ereignisse aus unserer Geschichte auszulöschen“ (Wogrolly). Gleichzeitig dürfe man sein Selbstwertgefühl aber nicht mit Sätzen wie „Ich bin nicht gut genug“ sabotieren.

#### ... was man von Dornröschen lernen kann

„Was Dornröschen im Schlaf gelang, darum müssen wir uns oft gefühlt hundert Jahre bemühen“, vergleicht Wogrolly. Nämlich innere Blockaden zu durchbrechen und „aus alten Verhaltensmustern zu erwachen, die uns betäuben und von einer glücklichen Lebensweise trennen“. Die größte Herausforderung sei es demnach, „mit einer neuen Brille in die Welt, auf uns selbst und auf Beziehungen zu blicken“.