



„Liebe passiert“

Was macht eine glückliche Beziehung aus? Wie viel Freiraum ist erlaubt? Wie wichtig ist Treue und wie findet man den richtigen Partner? Über diese Themen diskutieren Psychotherapeutin Monika Wogrolly und Vera Russwurm, die seit 33 Jahren glücklich verheiratet ist.



INTERVIEW: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Kennengelernt haben sich ORF-Star Vera Russwurm, 57, und Psychotherapeutin Monika Wogrolly, 50, über die Arbeit: zunächst bei einem Interview für Wogrollys Magazin „Living Culture“, dann war die Seelenfachfrau mit einer Klientin Gast in Russwurms Samstagabend-Sendung „Vera. Das kommt in den besten Familien vor“. Jahrzehnte zuvor waren zudem beide „Tritsch Tratsch“-Mädchen in der gleichnamigen Unterhaltungssendung: „Vera hat mich durch meine ganze Jugend begleitet. Ich wollte so wie sie ins Fernsehen und habe dem ORF geschrieben, dass auch 14-Jährige was zu sagen haben. Vera war damals ja schon fast erwachsen ...“

Jetzt hat Wogrolly einen Ratgeber veröffentlicht („Die Beziehungsformel. Endlich glücklich lieben“, Ueberreuter). Wir baten daher die Autorin und „Lust aufs LEBEN“-Kolumnistin gemeinsam mit Vera Russwurm, die als Paradebeispiel einer glücklich gelebten Langzeit-Beziehung gilt (sie ist seit 33 Jahren mit „Metropol“-Chef Peter Hofbauer verheiratet) ins Wiener Sofitel zum Talk.

Langzeit-Beziehungen sind heute eher die Ausnahme. Was hält eine Partnerschaft über Jahre glücklich?

VERA RUSSWURM: Ich habe Glück, weil mein Mann so herrlich nachsichtig ist mit mir. Er hat nie erwartet, dass ich seine Hemden bügeln oder dass Selbstgekochtes auf dem Tisch steht. Und er hat auch nie ein Problem damit gehabt, dass ich so im Rampenlicht stehe. Er sagt: Mach, was dich glücklich macht.

Das klingt nach sehr viel Freiraum?

RUSSWURM: Ja, aber er bremst mich auch ein. Als ich damals für das Amt der Gesundheitsministerin im Gespräch war (Russwurm absolvierte ein Medizinstudium, Anm.), war das für mich schon sehr reizvoll. Sein Einwand war: Ich wäre nicht glücklich mit einem übervollen Terminkalender, wenn ich stattdessen auch mit meiner Kleinen im Park spielen könnte (Anm.: Das Paar hat drei gemeinsame Töchter, heute 27, 25 und 18). Die Kinder hatten für mich immer oberste Priorität – ich hab auch bei jedem beruflich ein Jahr pausiert. Richtig ist, dass wir uns beide nicht einschränken: Ich kann kommen und gehen, wann ich will. Mein Mann fliegt auch mal gerne allein auf Urlaub; er braucht mehr Zeit für sich als ich. Es gibt bei uns auch keine kindische Eifersucht. Unser Job verlangt, dass man viele Menschen trifft, und zwar beide Geschlechter.

Streiten Sie nie?

RUSSWURM: Streit gibt es in jeder Beziehung. Am meisten gestritten haben wir, als die Kinder noch klein waren, weil wir bei der Erziehung ganz unterschiedliche Standpunkte hatten. Ich wollte konsequent sein, und er ist das so gar nicht. Das macht mich narrisch! Aber wir haben uns bemüht, das nicht vor den Kindern auszutragen.

Jetzt, wo die Kinder größer sind, gibt es weniger Dissonanzen?

RUSSWURM: Ja. Ich habe früher versucht, ihn zu verändern, weil er so ein Chaos ist und so schlampig; er sieht immer alles mit Humor, lacht Probleme einfach weg. Das ist an sich super, aber nicht unbedingt, wenn es um die Kinder geht. Aber den anderen ändern zu wollen, ist sinnlos. Das habe ich erkannt.

Den anderen sein lassen, wie er ist: Ist das das Geheimrezept für gelingende Beziehungen?

MONIKA WOGROLLY: Eine wesentliche Zutat zur „Beziehungsformel“ ist sicher, dass man dem anderen nichts aufzwingt, seine Grenzen respektiert und selber auch Grenzen zieht. Und dass man das, so wie Vera, ohne schlechtes Gewissen macht. Wenn ein Partner gerne alleine etwas unternimmt, dann sollte das der andere nicht als Kränkung empfinden. Ein Übermaß an Nähe kann auch schlechte Nähe werden. In vielen Partnerschaften ist der Erwartungsdruck unglaublich groß: Wir müssen alles teilen, alles gemeinsam toll finden, immer in dieselbe Richtung schauen. Dabei ist gerade das „Anderssein“ des Partners inspirierend und hält die Beziehung lebendig.

RUSSWURM: Ich denke, es ist unmöglich, ein Geheimrezept zu geben, das für alle passt. Jeder Mensch ist anders. Peter und ich haben den riesigen Vorteil, dass wir beide beruflich so erfüllt sind. Daher gibt es dieses „Warten auf den anderen“ bei uns gar nicht, im Sinne von: Warum kommst du erst jetzt? Wo warst du so lange?

WOGROLLY: Entscheidend ist, sich nicht über die Partnerschaft zu definieren. Man muss mit sich selber im Reinen sein. Wenn man mit sich selber nicht rund ist, verwendet man den anderen als Objekt der Bedürfnisbefriedigung und kann ihm gar nicht als Subjekt auf Augenhöhe begegnen.



Monika Wogrolly

Vera Russwurm

„Am meisten gestritten haben wir, als unsere Kinder noch klein waren, weil wir bei der Erziehung ganz unterschiedliche Standpunkte hatten.“

Vera Russwurm





Eine glückliche Beziehung setzt also ein glückliches Selbst voraus?

WOGROLLY: Genau, Selbstfürsorge ist wichtig. Man sollte seine Wünsche kennen, die sich im Laufe des Lebens ändern.

„Viele Singles sind pseudomäßig auf der Suche. Wer seinen Traumpartner wirklich finden will, wird ihn zu hundert Prozent auch finden. Liebe passiert, wenn man bereit dazu ist.“

Monika Wogrolly



Was unterscheidet Ihren aktuellen Ratgeber von allen anderen Beziehungsbüchern?

WOGROLLY: Mein Buch ist auf wirklichen Fallbeispielen aufgebaut, und ich glaube, dass jeder Mensch sich in irgendeinem oder auch in mehreren Fällen wiederfinden kann. Fast immer geht es um die Abgrenzungsfrage, um das „Nein-sagen-Können“ - in der Partnerschaft ebenso wie bei Arbeitskollegen, wo man ein schlechtes Gewissen hat, wenn man nicht hilfsbereit ist. Man stellt zu hohe Ansprüche an sich und hört damit auf, sich zu spüren. Und dieses Nicht-mehr-Spüren heißt, dass die Beziehung zu sich selbst gestört ist. Dann kann man auch keine glückliche Partnerschaft erwarten. Die Botschaft lautet daher: Komm mit dir selber klar, flüchte dich nicht in die Partnerschaft, in die Arbeit oder andere Aktivitäten, sondern schau, was du selber brauchst, um glücklich zu sein. Hab keine Angst davor!

RUSSWURM: Angst wovor? Vor dem Alleinsein?

WOGROLLY: Nein, Angst, sich mit sich selbst zu befassen. Das ist nicht immer angenehm, weil man dabei auch mit seinen Schattenseiten konfrontiert wird. Und sich vielleicht eingestehen muss: Meine Beziehung ist längst in einer Sackgasse gelandet. Es gibt Paare, die führen nach außen eine super Beziehung, posten große Gefühle auf Facebook, aber es ist nicht viel Substanz dahinter.

RUSSWURM: Stimmt: Wenn du wirklich glücklich bist, interessiert dich nicht, was Dritte dazu sagen. Ich glaube auch, dass viele vorschnell Partnerschaften eingehen, obwohl keine Schmetterlinge da sind. Aus Angst vor dem Alleinsein ...

Wie wichtig ist das „Verliebtsein“?

RUSSWURM: Ich könnte nicht mit jemandem zusammen sein, in den ich nicht verliebt bin. Ich verliebe mich auch in meinen



Buch-Tipp:
„Die Beziehungsformel. Endlich glücklich lieben“
von Monika Wogrolly.
Ueberreuter,
um € 19,95.

Mann immer wieder neu. Aber wir tun auch was dafür: Erst vor vier Tagen habe ich vier rote Rosen bekommen, einfach so. Wir schreiben uns auch kleine Zettelchen, wenn einer vor dem anderen schlafen geht. Nicht jeden Tag – aber wir schenken uns immer wieder kleine Aufmerksamkeiten.

WOGROLLY: Wichtig ist, dass die Beziehungsarbeit nicht aufhört, nur weil die Schmetterlinge nicht mehr so da sind. Der Entschluss zur Liebe ist entscheidend. Dazu gehört auch, sich ab und zu in Verzicht zu üben. Sonst köpfelt man von einer Lebensabschnittspartnerschaft in die nächste.

Treue ist also wichtig?

WOGROLLY: Es gibt kein Patentrezept – aber es sollte auf jeden Fall ein gemeinsames Definitionsverständnis von Treue geben.

RUSSWURM: Treue ist wichtig, aber nicht das Wichtigste. Das Wichtigste ist, dass man miteinander lachen und sich aufeinander verlassen kann.

Wie findet man den richtigen Partner?

WOGROLLY: Wer zu 100 Prozent seinen Traumpartner finden will, wird ihn zu 100 Prozent auch finden. Wenn ich offenen Auges und in meinem Selbstwert ausbalanciert durchs Leben gehe, dann bin ich attraktiv und Menschen kommen auf mich zu.

Helfen Dating-Plattformen bei der Partnersuche?

RUSSWURM: Ich kenne ein Paar, das sich über eine Dating-Plattform gefunden hat und sehr glücklich ist. Man sollte sich aber keinen Druck machen: Wer sucht, wirkt abtörend. Wer hingegen in sich ruht, wirkt automatisch attraktiv auf andere.

WOGROLLY: Die Gefahr der Dating-Plattformen ist, dass man dabei nach einer Checkliste vorgeht, nach einem Bedürfnisprofil – das ist ein ziemlich profaner, unromantischer Zugang. Das reale Leben gibt mehr her. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen: Liebe passiert – wenn man wirklich bereit dazu ist.