



FOTO: AGUDEN/STOCK/IMAGO DAZQUIE

BEZIEHUNG UNERWÜNSCHT

Wenn Menschen dauerhafte Nähe nicht vertragen, kann das „Psychodrama“ helfen

NOTFALLSET GEGEN ANGST

Was Psychotherapeutin
Mag. Dr. Monika Wogroly
bei Bindungsphobie rät



Johannes (28) wünschte sich nichts mehr als eine „Frau fürs Leben“. Das Problem dabei: Er ertrug die dauerhafte Nähe seiner gleichaltrigen Freundin Maria nicht. Er fürchtete sich regelrecht davor, mit ihr ständig beisammen zu sein.

Bindungsphobie (griechisch „phobos“ – Furcht) tritt sehr häufig auf. Hauptopfer sind die Partner einer bindungsängstlichen Person: Sie stehen unter einem gewaltigen Leidensdruck, was ihr Gegenüber jedoch aufgrund seiner Angsterkrankung meistens gar nicht bemerkt.

Wovor fürchtete sich Johannes eigentlich konkret? Schließlich verspürte er selbst eine große Sehnsucht nach Nähe. Fast immer stecken Angst vor Zurückwei-

sung, Kränkung und Verlust des Partners hinter verletzenden Reaktionen. Johannes etwa zog sich immer wieder scheinbar grundlos zurück, um sich vor Bindung zu schützen. Je mehr Maria um ihr Beziehungsglück kämpfte, umso aggressiver wies er sie zurück. Bis sie sich eines Tages von ihm trennte . . .

Typische Anzeichen für Bindungsangst:

- On-Off-Modus in der Partnerschaft.
- Grundlose Provokationen des Partners, um damit Distanz zu schaffen.
- Falsche Partnerwahl – vergebene oder unerreichbare Partner.
- Vermeidungsverhalten – plötzlicher Rückzug, bevor es „ernst“ wird.
- Selbstmitleid: „Mir ist kein

Glück in der Liebe vergönnt!“

Bindungsphobiker wurden als Kinder in aller Regel überbehütet oder vernachlässigt. Das kann zu Minderwertigkeitsgefühlen, Selbstzweifeln oder zur Überzeugung führen, stets verlassen zu werden. Mit ihrem krankhaften Verhalten wollen sich die Beziehungsängstlichen vor Enttäuschung schützen. Allerdings verzichten sie damit auf das Glück einer dauerhaften und erfüllten Beziehung!

Hier hilft das „Psychodrama“: Diese spezielle Richtung der Psychotherapie macht es möglich, verdrängte Bedürfnisse und Ängste im gleichsam geschützten Rahmen eines Rollenspiels kennen zu lernen. So ver-



Foto: AdobeStock/AntonioGuillem

mochte sich auch Johannes im Rollenspiel seiner Urangst vor dem Verlassen- und Enttäuschtwerden zu stellen. Das hatte sich nämlich als Hintergrund seiner Störung erwiesen.

In einer Gruppenpsychotherapie konnte er zum Beispiel an seiner Beziehung zu sich selbst arbeiten. Darüber hinaus lernte er, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen. Johannes ging in eine sogenannte Jahresgruppe – die Teilnehmer trafen sich unter Anleitung eines Psychotherapeuten ein Jahr lang alle 14 Tage.

Er übte in dieser Zeit im „Trockentraining“, sich Gefühle zu erlauben und diese auch zu kommunizieren.

Schließlich sah er ein, dass genau seine Beziehungsangst ihn an der Erfüllung seines Wunschtraumes hinderte: endlich eine stabile Partnerschaft eingehen zu können.

Anschließend gelang es dem jungen Mann mit Hilfe einer Einzeltherapie, sein brüchiges Selbstwertgefühl so zu stärken, dass er an die nächste Beziehung angstfrei herangehen konnte. Mit Pia

lebt er jetzt schon ein halbes Jahr zusammen, geht aber weiterhin alle vier bis sechs Wochen zur Gesprächspsychotherapie. Der neuen Freundin gegenüber spricht er offen über seine Beziehungsangst, die aber auch dadurch immer mehr „Geschichte“ wird.

Das Notfallset besteht in diesem Fall eigentlich nur in dem dringenden Rat, professionelle Hilfe zu suchen...



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

