

# Die geheimen Botschaften der Liebe

„WAS WOLLTE SIE MIT IHRER UNTREUE SAGEN?“

## DIE SITUATION:

Nina, 41, und Jakob, 43, sind seit fünfzehn Jahren ein Paar und haben zwei Wunschkinder Tim und Lea, beide im Vorschulalter. Nina ist leitende Angestellte, Jakob selbstständig und nur an den Wochenenden zu Hause. Beide waren von ihren Expartnern betrogen worden, die Enttäuschung darüber hatte verbindend gewirkt. So ein Vertrauensbruch sollte ihnen nie wieder passieren! Das Paar hatte regelmäßig Sex, machte traumhafte Familienurlaube, nach außen hin war alles perfekt. Gemeinsamer Sport, der zu Beginn der Beziehung wichtig war, wurde allerdings immer weniger. Während er für Triathlons trainierte, reichte ihre Zeit nicht mehr aus, um etwas für die körperliche Fitness zu tun. Jakob bemerkte seit einigen Wochen eine Distanzierung und ließ Nina durch eine Agentur beschatten. Fotos, die sie auf einem Parkplatz mit ihrem Chef beim Sex im Familienauto zeigten, lüfteten ihr Geheimnis. Für Jakob brach eine Welt zusammen: Nie hätte er an Ninas Treue gezweifelt! Jakob hat seitdem Selbstzweifel, leidet an Schlaflosigkeit und verstummt, wann immer er zu Hause ist. Ansonsten läuft alles wie bisher, im Job gibt er unbeirrt Vollgas. Und beide wollen die Beziehung vor allem der Kinder wegen weiterführen

**Das Fazit:** Jakobs Weltbild brach mit einem Schlag zusammen! Inseheim machte er sich Vorwürfe und fühlte sich für Ninas Verhalten verantwortlich. Er verfiel in eine „agitiertere Depression“: Dabei sind Menschen



**DR. MONIKA WOGROLLY** ist Philosophin, Psychotherapeutin, Paartherapeutin und Sexualtherapeutin. Was sie in ihrem Berufsalltag in Klinik und Praxis erfährt, ist Basis ihrer Beratungen, Coachings und Therapien. Zuletzt erschien ihr Buch „Die Beziehungsformel. Endlich glücklich lieben“ (Verlag Ueberreuter Sachbuch).

überaus aktiv – fühlen sich aber innerlich leer, wertlos und nichts macht noch für sie Sinn. Auch Suizidgedanken sind nach so einem Schock, der als persönliche Niederlage aufgefasst wird, nicht selten. Nina litt unter seinem Schweigen und warf ihm vor, sie schon lange Zeit emotional zu vernachlässigen. Bei Jakob und Nina bestand seit langer Zeit ein unausgesprochener Konflikt. Nina beneidete Jakob um dessen Selbstverwirklichung im Sport. Sie fühlte sich durch ihre täglichen Routinen in ein Korsett gesteckt, welches sie mit dem Seitensprung vorübergehend gesprengt und Jakob signalisiert hatte, dass sie unzufrieden war.

### Was meint die Paartherapeutin?

**Dr. Wogrolly:** Dieses Paar war viel zu lange aggressionsgehemmt! Aggression bedeutet vom Wortursprung her auch Annäherung (lateinisch *aggredior* = herangehen, sich heranmachen).

Doch anstatt mit ihrem Mann über ihr Gefühl der Benachteiligung und ihren zunehmenden Frust zu reden, hatte Nina Taten sprechen lassen.

**Wirksame Paartherapie.** Ninas Fremdgehen war eine versteckte Botschaft an den Partner: Sie forderte so die Spontaneität und Leichtigkeit zurück. In einer Paartherapie werden Nina und Jakob Schritt für Schritt darin trainiert, den selbst auferlegten Druck, dass alles immer zu 100 Prozent harmonisch sein müsse, abzubauen. Nur durch eine „gesunde Streitkultur“, im Rahmen derer konstruktiv Kritik geäußert wird, kann Vertrauen entstehen. Und bekommt die arg erschütterte Beziehung eine zweite Chance, wobei man nie die Kinder als Motiv des Zusammenbleibens nominieren sollte. Sondern selbst die Verantwortung übernehmen und aktiv Ja oder Nein zu der Beziehung sagen. ●

HABEN SIE AUCH EINE FRAGE AN DR. MONIKA WOGROLLY ZUM GROSSEN GEHEIMNIS DER LIEBE? SCHICKEN SIE EINE MAIL AN [LIEBE@LOOKLIVE.AT](mailto:LIEBE@LOOKLIVE.AT)