



„Die Therapeutin will eine gute Fee sein“

Die Schriftstellerin und Psychotherapeutin Monika Wogrolly über moderne Pseudobeziehungen, Märchen als Hilfe bei Problemen – und darüber, wie der frühe Tod ihres Mannes ihr weiteres Leben geprägt hat.

Von Saskia Blatakes

„Wiener Zeitung“: Sie sind Psychotherapeutin und haben gerade ein Sachbuch zum Thema *glückliche Beziehungen veröffentlicht. Befolgen Sie eigentlich in Ihrem Privatleben Ihre eigenen Ratschläge?*

Monika Wogrolly: Gute Freunde haben schon in zynischer Laune zu mir gesagt: Da gibt es ein gutes Buch, das du vielleicht mal lesen solltest. Gemeint war mein eigenes. Ich muss offen sagen, dass es Therapeuten nicht anders geht als allen anderen Menschen. Da bin ich auch mit meinen Klienten immer sehr ehrlich. Denn das theoretische Wissen und anderen Menschen Hilfestellung geben zu können, hat ja auch damit zu tun, dass ich von außen viel mehr Überblick habe. Ich kann quasi Bergführerin sein, auf neue Wege hinweisen oder empfehlen, den schweren Rucksack liegen zu lassen und leichteres Gepäck zu suchen. Aber wenn ich selbst einen neuen Berg besteige, würde ich mir manchmal selbst einen Bergführer wünschen. In Partnerschaften ist man so verwundbar wie sonst nie. Und wenn dann der Partner etwa ein Gesicht aufsetzt,

wie der Vater früher, wenn man ihm etwas zeigen wollte und er zu beschäftigt war, dann löst das eben etwas aus.

Ihr Mann ist früh und überraschend gestorben. Wie prägt Sie das heute in Ihren Beziehungen und in Ihrer Arbeit?

Es gab in meinem Leben eine Zeit vorher und eine Zeit danach. Ich war damals fünfundzwanzig und habe ihn morgens tot und starr im Bett entdeckt. Ich wollte ihn wecken und er war über Nacht mit 33 Jahren an einem Sekundenherztod gestorben. Am sichersten Ort der Welt – wie ich meinte. Ich habe meinen Mann sehr geliebt und war komplett überfordert, dass so ein Schicksalsschlag überhaupt möglich ist. Ich musste mich für oder gegen das Leben entscheiden. Ich habe dann beschlossen: Wenn ich schon die Tiefe dieser Katastrophe erleiden muss, dann möchte ich etwas daraus machen. Damit sein Tod nicht umsonst war. Ich verstehe Leid gut, vielleicht besser, als solche, die noch nie Leid erfahren haben. Deshalb glaube ich, dass sich viele Menschen, die Leidvolles erfahren, bei

mir wohlfühlen. In meiner Doktorarbeit habe ich mich dann spezialisiert auf den Umgang mit schwerstkranken, sterbenden und hirntoten Menschen. Jahrelang haben sich meine Studien um langes Sterben gedreht. Das war sicher mein Verarbeitungsprozess, weil es bei meinem Mann keinen abrupten Trennung. Auf diese Weise habe ich mich selbst therapiert.

Wie beeinflusst Sie das heute?

Es hat meine ganze Sichtweise auf das Leben verändert. Ich lebe nach dem *Carpe-Diem*-Prinzip. Das versuche ich auch meinen Klienten zu vermitteln: Es kann an Traumata passiert sein, was will – wir leben hier und jetzt und können es uns so schön machen, wie wir wollen. Das ist eine große Freiheit. Wir dürfen nicht in die Opferrolle kommen – und schon gar nicht darin steckenbleiben. Man sollte nicht den Weltschmerz beklagen, sondern sich trauen, zu

leben. Wenn ich gut zu mir selbst bin, kann ich gut zu den Menschen in meinem Umfeld sein. Diese Glücksmomente zu kultivieren, darum geht es im Leben. Der Tod meines Mannes hat mir gezeigt: Es ist nicht die Dauer, sondern die Qualität, mit der wir leben.

Trotzdem verlieren sich so viele Paare in kleinlichen Streitereien. Ab wann ist man ein Fall für die Therapeutin?

Streit ist prinzipiell etwas Gutes und Gesundes. Unterschiedlicher Meinung sein zu können ist wünschenswert in jeder Partnerschaft, in jeder Freundschaft, in jeder Beziehung. Aber wenn ein Streit kontraproduktiv wird, wenn die Meinung des Anderen nicht mehr respektiert wird und nur noch auf der Basis von Unterstellungen argumentiert wird à la „Du bist immer so . . .“, dann ist das etwas Toxisches. Manchmal können die zwei Streithähne oder Streithennen es noch selbst reflektieren und brauchen keine Therapie. Aber oft kommen sie aus diesem Muster nicht mehr heraus – und dann ergibt ein Wort das andere. Das kennen viele Paare: Man kommt voller guter Vorsätze in die Situation, dann sieht man den Anderen – und schon der Gesichtsausdruck oder das erste Wort lösen eine Kaskade von Gefühlen aus, aus der man nicht mehr herauskommt.

Was tun?

Am wichtigsten ist die Beziehung zu sich selbst. Das ist nämlich die Beziehung, die wir am meisten fürchten und oft im Alltag vermeiden. Und das gelingt uns auch ganz gut in unserer „Wert-durch-Leistung-Gesellschaft“. Es ist nicht mehr üblich, mit sich selbst in Kontakt zu sein. Gefühle werden weggestellt, man ist möglichst fokussiert und auf dem Optimierungstrip. Man vergisst oder verlernt, sich selbst zu spüren.



Wogrolly im Gespräch mit „WZ“-Mitarbeiterin Blatakes.