

Julia Kathan

Alles
für ein bisschen
Liebe?

Schluss mit Warten & Schmachten

Liebessucht erkennen und heilen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Omega-Verlag ist ein Imprint der Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Copyright © 2008 Omega-Verlag

Copyright © 2016 Verlag "Die Silberschnur" GmbH

ISBN: 978-3-89845-511-4

1. - 7. Auflage erschienen im Omega-Verlag

8. überarbeitete Auflage 2016

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von

© rolffimages

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag "Die Silberschnur" GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	9
Teil I: Wirkungen	
1. Liebe und Liebessucht	15
2. Alles für ein bisschen Liebe	26
3. Anzeichen für liebessüchtiges Verhalten	32
4. Der Kick als Lebenselixier	42
5. Wie sich die Liebessuchtspirale dreht	49
6. Hilfe, die Prinzessin ist eine Kröte! <i>Der verunsicherte Mann</i>	53
7. Als Dauergast im Wartesaal <i>Darf's auch ein bisschen mehr sein?</i>	59
8. Macht süchtige Liebe blind?	69
9. Tanz der Vampire <i>Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser</i>	72
10. Der Versuch, die falsche Person zu ändern	77
11. Vorsicht Verwechslungsgefahr <i>Liebesfieber und Helfersyndrom</i>	82

Teil II: Ursachen

- | | |
|---|-----|
| 12. Spieglein, Spieglein an der Wand ...
<i>Die Spiegelfunktion in Beziehungen</i> | 93 |
| 13. Let's tango
<i>Warum sich Liebesabhängige und
Beziehungsflüchtlinge ergänzen</i> | 100 |
| 14. Anders mit der Liebe umgehen -
lohnt sich das überhaupt? | 107 |
| 15. Die Sache mit dem Selbstwert
<i>Der kritische Zwilling</i> | 115 |
| 16. Das Drama des inneren Kindes | 125 |
| 17. Loslassen kannst du nicht gewaltsam | 140 |

Teil III: Transformation

- | | |
|--|-----|
| 18. Die Lizenz zum Lieben | 155 |
| 19. Innere Stabilität | 165 |
| 20. Lebe dein inneres Feuer! | 175 |
| 21. Schätze dein Leben! | 184 |
| 22. Liebe erzeugt Liebe
<i>Voraussetzungen für liebevolle Beziehungen</i> | 191 |
| 23. Time Out: Weite deinen Blick und öffne dein Herz | 198 |
| 24. Erlebe die Liebe in dir! | 206 |
| “Göttin” | 213 |
| Literatur | 215 |
| Kontakt | 216 |

Danksagung

Ich danke von Herzen meinen buddhistischen Ratgebern Richard Sonoda und Yoshiharu Matsuno, meiner Mutter Bella Kathan, meinem Lebenspartner, meinem indianischen Seelenverwandten Peter Antony Acosta, meinem "very good friend", dem indischen Hellseher Singh Modi, meinem langjährigen Partner, Giovanni Galli und meiner ersten großen Liebe. Mein besonderer Dank geht an Gisela Bongart (Omega Verlag), die an mein Manuskript geglaubt hat. Herzlichen Dank auch an Simone Fischer (Lektorat) für die wundervolle Zusammenarbeit und an meinen neuen Verleger Stefan Huber. Last but not least möchte ich allen Leser/innen danken, die mein Buch im Laufe der Jahre weiterempfohlen haben. Ohne euch alle gäbe es dieses Buch nicht!

Vorwort

Die Liebe ist ein wundervolles Geschenk, und gerade das Gefühl, verliebt zu sein, macht das Leben spannend, aufregend und wundervoll. Geschenke soll man nicht zurückgeben, sondern sie öffnen und sich darüber freuen.

Leider erhalten wir das schöne Gefühl des Verliebtseins ohne Gebrauchsanweisung, und so wird die Liebe oft missverstanden. Wir tappen leicht in die Falle der Abhängigkeit und sehen den geliebten Menschen als einzige Quelle jeglichen Glücks. Diese Tendenz führt verbreitet dazu, dass das Geschenk der Liebe zu einer Art Droge wird, die uns traurig, verzweifelt und abhängig machen kann. Wenn das geschieht, schlägt die wundervolle Begegnung schnell in eine schmerzvolle, lästige und auch sehr traurige Angelegenheit um. Wenn wir glauben, ohne dieses "Geschenk" beziehungsweise ohne den vermeintlichen Traumprinzen nicht mehr leben zu können, uns ohne ihn absolut leer und verlassen fühlen, dann verwechseln wir etwas: Wir halten romantische Bedürftigkeit für Liebe!

Wahre Liebe hat nichts mit Suchtverhalten zu tun. Liebe kommt von innen, sie ist da, jetzt und hier, nicht erst durch die Menschen, die wir treffen und die uns diese Liebe widerspiegeln. In uns war und ist sie zu jeder Zeit, nicht nur dann, wenn wir Schmetterlinge im Bauch haben und die Welt rosarot sehen.

Natürlich – in dem Moment, in dem wir uns verlieben, zerspringen wir fast vor Energie und Glück und der geliebte Partner ist der äußere Anlass, durch den wir dieses Glück erfahren.

Leider schwindet das Verliebtheitsgefühl nicht nur mit der Zeit – in der Regel nach den berühmten drei Monaten –, sondern es gesellen sich auch andere, weniger angenehme Gefühle hinzu: Bedürftigkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Eifersucht, Verlustangst, Kontrollbedürfnisse: alles Emotionen, die unsere Liebesabhängigkeit ans Licht bringen und die unsere Liebesfähigkeit einschränken.

Manche Menschen sind immer schon mit der Liebe verbunden, andere suchen sie ein Leben lang, wieder andere gar nicht und manchen gelingt es erst nach zahlreichen leidvollen Erlebnissen, mit ihr in Kontakt zu kommen.

Ich bin weder Psychologin noch Expertin in Sachen Liebesucht und kann nicht behaupten, alle Lösungen zu kennen. Anzubieten habe ich die Schlüsse, die ich aus meiner eigenen Liebesucht ziehen konnte. Ich bin in der Schule der romantischen Liebe unzählige Male sitzengeblieben und musste meine Lektionen daher doppelt und dreifach lernen. Mein Herz lag jahrelang unterm Messer, es wurde unzählige Male gebrochen und von mir wieder zusammengeflickt. Ich rannte so lange mit dem Kopf gegen die Wand, bis ich nicht mehr konnte und einsah, dass die Mauer stärker war als mein Brummschädel. Erst als es so wehtat, dass ich nicht mehr weiterwusste, war ich bereit, meine damaligen Strategien in Sachen Liebe an den Nagel zu hängen.

Durch meine Spiritualität und die Begegnungen mit irdischen Helfern, die so heilsam für mich waren, dass sie mir nicht von dieser Welt schienen, machte ich schließlich neue, glückliche Erfahrungen mit der Liebe. Heute kann ich von mir sagen: Ich liebe mich. Ich kenne die "wahre Liebe" und stehe in ständiger Verbindung mit ihr. Jeder Schritt auf sie zu ist ein Gewinn, denn erst die allumfassende Liebe gibt unserem Leben einen Sinn.

Ich hoffe, dieses Buch wird dir dabei helfen, dein liebesüchtiges Verhalten zu erkennen. Vielleicht weckt es ja auch deine Bereitschaft, Schritte zu unternehmen, die es dir ermöglichen,

bisher unbewusste Verhaltensmuster zu transformieren. Vor allem hoffe ich, dass du dich verstanden fühlst. Das, worunter du leidest, ist schlicht ein Mangel an Liebe und vielleicht auch eine gewisse Hilflosigkeit, wie du diesen Mangel füllen kannst. Insofern soll das Buch dich dazu inspirieren, dich deiner Selbstliebe zu widmen und unberührtes Neuland zu betreten.

Teil I

Wirkungen





Liebe und Liebessucht

Was ist Liebe? Das ist die Frage aller Fragen! Wofür genau steht das große Wort, unzählige Male besungen und beschrieben? Es ist schon seltsam mit der Liebe – sie ist in aller Munde, und doch fühlen sich die wenigsten von uns in der Lage, sie eindeutig zu beschreiben. Obwohl wir uns so schwer damit tun zu formulieren, was Liebe ist, behaupten die meisten von uns, sicher zu sein, jemanden wirklich zu lieben. Es stellt sich die Frage: Wie können wir sicher sein?

Jeder Mensch liebt auf seine Weise, und es gibt verschiedene Arten und Facetten von Liebe: Nächstenliebe, Elternliebe, Tierliebe, Freundschaftslove, platonische Liebe, Selbstliebe, erotische oder romantische Liebe ...

Liebe ist die stärkste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen empfinden kann. Sie ist ein Gefühl inniger und tiefer Verbundenheit mit einer Person, die über den reinen Zweck einer zwischenmenschlichen Beziehung hinausgeht. Sie drückt sich vor allem durch aktive Zuwendung zum anderen aus, und sie empfängt, während sie gibt. Es ist die Energie, die Brücken zwischen den Herzen baut, die das Ich und das Du zu einer Einheit verschmelzen lässt und die eine unwiderstehliche Anziehungskraft besitzt.

Lieben wir auf diese Weise? Entsenden wir dieses starke Gefühl aus unserem Herzen wie ein Geschenk an diejenigen, die es empfangen sollen? Oder sind wir nicht vielmehr damit beschäftigt,

eine Person anzuhimmeln, und fixieren uns eher darauf, wie wir sie in unser Leben ziehen und festhalten können? Jemanden einfach nur "haben zu wollen", ist nichts anderes als unfreie, kindliche Bedürftigkeit, die allenfalls unfreie, leidvolle, kurzfristige und eben "abhängige Beziehungen" auslösen kann.

Was Männlein und Weiblein in Sachen Beziehung so alles miteinander veranstalten, hat schon viel Komisches - wenn es nur nicht so traurig wäre! Sie scheinen ein unglaubliches Talent zu haben, sich in selbstzerstörerische Dramen zu verstricken, die sie "Liebe" nennen.

Wie kann eine so starke Kraft wie die Liebe dermaßen missverstanden werden? Was haben gegenseitige Verletzungen mit Liebe zu tun? Sie zeigen nur, wie schlecht es der Person gehen muss, die verletzt. Wie egal es ihr ist, ob der andere durch bestimmte Worte und Handlungen leidet oder nicht. Wir klammern uns an den anderen und engen ihn ein: aus Liebe. Na, klar! Wir drohen dem anderen an, uns das Leben zu nehmen, weil wir ihn ja so sehr lieben!

Das Etikett der Liebe klebt auf Unzulänglichkeiten, Unsicherheiten, Ängsten aller Couleur, Eifersüchteleien, Egozentrik, Machtspielchen, sexuellen Phantasien. Irgendwie scheint der Rest der Welt stillschweigend davon auszugehen, dass es sich bei all diesen Abgründen um das verbindende, lichtvolle, strahlende, einzigartige, wunderbare Gefühl aufrichtiger Liebe handelt.

Ach so, du liebst ihn. Ja, dann ... Mach nur so weiter! Bedränge ihn, beschimpfe ihn, verfluche ihn innerlich und lass dich im Gegenzug von ihm entwürdigen, besitzen und in die Abhängigkeit locken.

Die Spanier sind in Sachen Liebesbeteuerungen etwas ehrlicher als wir. Sie sagen schlicht: "*Te quiero!*" Ich will dich! Sie nehmen nicht die großen Worte "*Ich liebe dich!*" in den Mund.

Wir denken häufig, die "große Liebe" sei die "wahre Liebe"! Große Liebe ist für die meisten jedoch nichts anderes als großes

Verlangen, gepaart mit großer *Bedürftigkeit*. Hanna: *“Ich spüre dich mehr als Hunger, ich sehe dich überall, du bist immer da ...”*

Bedürftige Liebe basiert immer auf extremen Emotionen: Sehnsucht, Besessenheit, Leidenschaft, Erotik, Angst, Lust, Ärger und Enttäuschung wechseln sich rasant ab – wie auf einer Achterbahnfahrt! Mit wahrer Liebe ist *aufrichtige Liebe* gemeint. Sie hat nichts mit Besessenheit und absolut nichts mit Leiden zu tun.

Wir denken oft, dass man die Intensität der Liebe für einen bestimmten Menschen an der eigenen Leidensfähigkeit ablesen kann. Denn wenn wir diese Person nicht so sehr liebten, dann würden wir auch nicht so sehr unter ihrer Abwesenheit oder unerwiderten Liebe leiden. Denkste! Liebe und Leid sind Gegensätze. Je weiter wir innerlich von der Liebe entfernt sind, desto mehr leiden wir, weil wir uns ohne sie traurig, verloren und einsam fühlen. Je stärker man leidet, desto stärker ist auch die Gefahr, sich von der geliebten Person abhängig zu machen!

Liebe ist beglückend, bedingungslos und frei. Sie ist Ausdruck einer wechselseitig starken inneren Verbundenheit, ausgehend von Personen, die innerlich stabil und frei durchs Leben gehen. Die Begegnung zweier Herzen, die im Gleichtakt schwingen und sich gegenseitig freiwillig auf ihrer Reise durchs Leben begleiten, ist heiter und fröhlich. Liebende sind sowohl in der Lage, aus freiem Herzen zu geben, als auch ohne Hemmungen zu nehmen.

Doch wie oft wird auf unserem Planeten auf diese Weise geliebt? In Wirklichkeit wird “aus Liebe” belogen und betrogen, es wird sogar im Namen der Liebe getötet.

Kann das Liebe sein? Sicher nicht.

Wahre Liebe ist

- frei gewählt
- frei von Angst
- spirituell
- Einheit
- gleichberechtigt
- offen
- innere Verbundenheit
- aufrichtig
- wahrhaftig
- inspirierend
- unbeschwert
- respektvoll
- innig
- tolerant
- freudvoll
- erfüllend
- würdevoll
- kreativ
- Geben und Nehmen
- energetisch weit

All diese Eigenschaften haben mit bedingungsloser Liebe, auch “Agape” genannt, zu tun. Bedingungslos heißt nicht, dass wir aus Liebe bereit sind, alles mitzumachen und uns auf eine Weise behandeln zu lassen, die unser unwürdig ist. Das wäre Selbstverleugnung.

Liebe ist aktive Energie und keine passive Haltung, die nur erduldet und erträgt. Das Lexikon sagt dazu: *“Agape ist uneigennützige Liebe, ohne den anderen für seine Zwecke missbrauchen zu wollen. Agape ist die hingebende Liebe dessen, der ausschließlich das Wohl des anderen sucht, ist von tiefer Zuneigung, Nähe und starkem Vertrauen geprägt. Das Wort ‘Eros’ hingegen meint die Liebe dessen, den ein Mangel bedrückt und der nach der Vereinigung mit dem Ersehnten verlangt.”* (Wikipedia)

Wie erleben die meisten Menschen tatsächlich die romantische Liebe? Auf selbstlose Weise? Es geht doch meistens eher um einen Deal. “Ich liebe dich, weil ich dich *brauche*.” Oder: “Ich liebe dich, *wenn* du das tust, was ich mir wünsche – was ich will!”

Oder: "Ich liebe dich nicht mehr, weil du ..." All das sind Sätze, die für sich sprechen. Du gibst mir dieses, dafür bekommst du jenes von mir. Und wenn nicht, wird die Verbindung gelöst!

Einfachheitshalber zähle ich einmal auf, was bedingungslose Liebe nicht ist: Vor allem ist sie weder zwanghaft oder eng noch kleben vertragliche Vereinbarungen (womöglich noch mit Kleingedrucktem) an ihr, die regeln sollen, wie sich die Liebenden zu verhalten haben.

Gefühle wie krankhafte Eifersucht haben in ihrer Nähe keinen Raum und sind Merkmale dafür, dass es sich nicht um Liebe, sondern um Sucht handelt (wie das Wort *Eifersucht* ja schon sagt). Wobei – wie bei allen Suchttendenzen – alles nur eine Frage der Dosis ist. Wenn es einen konkreten Anlass gibt, bei dem Eifersucht und Verlustangst ausgelöst werden, sind dies sicherlich Emotionen, die ihre Berechtigung haben und die oft so schnell wieder vergehen können, wie sie gekommen sind. Eine Prise Eifersucht kann auch rührend und sogar romantisch sein. Wenn sie aber dem Zwang unterliegt, den anderen besitzen und an die Kette legen zu wollen, ist sie eher das Gegenteil von Liebe, nämlich Angst.

Es gibt viele Begriffe für einen süchtigen Umgang mit der Liebe: Beziehungs- oder Bindungssucht, Sexsucht, Romantiksucht, Co-Abhängigkeit. Allesamt verschiedene Varianten süchtiger Liebe. Was genau steckt dahinter?

Süchtige Liebe ist

- zwanghaft
- blind
- besitzergreifend
- eifersüchtig
- fesselnd
- abhängig
- bedürftig
- vereinnahmend
- angstbesetzt
- illusionär

- kontrollierend
- immer leidvoll
- energetisch "eng"
- auf Sand gebaut
- oft sehr schmerzhaft
- ungewiss
- weit verbreitet

Dabei ist süchtige Liebe natürlich auch

- aufregend
- prickelnd
- leidenschaftlich
- faszinierend
- berauschend
- erotisch
- abenteuerlich

Das macht sie ja gerade so attraktiv und unwiderstehlich! Das Problem dabei sind ihre vielen Schattenseiten.

Süchtige Liebe

- braucht
- projiziert
- lässt alles andere unwichtig erscheinen
- betäubt die Leere
- macht klein
- beschuldigt
- nährt Komplexe
- macht den Geliebten zur Droge
- fordert
- idealisiert
- geht faule Kompromisse ein
- dient als Ersatzmittel
- ist oft einseitig
- macht unglücklich
- macht Druck
- wertet den anderen auf und das Selbst ab

Wenn du dich auf dieser Liste wiedererkennst – macht dich das nun gleich zum Liebesjunkie? Bist du liebeskrank? Fehlt dir etwas? Bist du etwa gar nicht zu einer Liebesbeziehung fähig? Oder warum laufen deine Beziehungen immer auf eine Weise ab, die dich unglücklich macht? Triffst du immer die Falschen? Und wenn ja, wieso eigentlich? Sind die Männer an dem Elend schuld?

Tatsache ist: Du bist mit dieser Art zu lieben nicht allein! Es ist ein weit verbreitetes Phänomen in unserer Gesellschaft, die romantische Liebe zur heiligen Kuh zu machen. Ich behaupte, eine stille Mehrheit (nicht nur Frauen!) ist auf die eine oder andere Weise liebesbedürftig bis liebessüchtig – allerdings ohne sich dessen bewusst zu sein.

“Die meisten von uns suchen nach einer Beziehung, die uns wie ein Schiff sicher durch die Meere des Getrenntseins und der Einsamkeit zu den wunderbaren Ufern der Liebe und des Glücks bringt. Da Scheidungsstatistiken zufolge ungefähr die Hälfte der Menschen, die die Reise gemeinsam antreten, das Schiff verlassen und die weit verbreiteten Witze über Beziehungen von Mann und Frau darauf schließen lassen, dass viele Menschen unglücklich verheiratet sind, kann es von hohem Nutzen sein, unsere Fähigkeit zu erhöhen, diese Reise erfolgreich durchzuführen. Fangen wir also ganz von vorne an.”

Ken Keyes

Wir leben in einer Zeit, in der die meisten Beziehungen von kurzer Dauer sind und viele Ehen auseinanderbrechen. Aus Angst vor Einsamkeit und dem Verlust von Sicherheit harren viele aber auch ewig in ihrer unglücklichen Ehe aus. Welche Ehe ist schon glücklich? Auch das sind Anzeichen dafür, dass die meisten von uns leider nicht bedingungslose Liebe, sondern abhängige Liebe als Basis der Beziehung gewählt haben. Was heißt gewählt? Sie kennen keine wirkliche Alternative! Bedingungslose Liebe mutet da

eher wie ein abgehobenes Fremdwort an. Wir lieben nicht abhängig oder bedingungslos, wir lieben einfach, so wie alle anderen – denken wir. Kunststück, denn so einfach ist das mit der wahren Liebe nun mal nicht.

Wir sind weder mit einer Gebrauchsanweisung auf die Welt gekommen, wie man liebt, noch hatten die meisten von uns Eltern, die uns eine solche Liebe vorgelebt oder gezeigt haben. Und wenn doch, haben wir diese Liebe vielleicht frühzeitig verloren und suchen jetzt in jedem potenziellen Partner unbewusst nach ihr. Woher also sollen wir das Talent zur bedingungslosen Liebe haben?

Doch zum Glück sind wir lernfähig, und die vielen Enttäuschungen und gescheiterten Beziehungen sind nicht einfach nur nutzlose Verletzungen gewesen, sondern wichtige Lektionen. Jede Beziehung trägt ein enormes Potenzial für die Entwicklung der Partner in sich. Ken Keyes, ein beeindruckender Erwecker in Sachen Liebe, sagt dazu: *“Bedingungslose Liebe bedeutet zu lernen, die Person und das Problem voneinander zu trennen. Lieben Sie die Person; arbeiten Sie an dem Problem.”*

Voraussetzung dafür, wirklich zu lieben, ist vielen Denkern zufolge der aufrichtige Wunsch und die Fähigkeit, sich selbst zu lieben:

“Es stimmt, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben; sie sind jedoch genauso unfähig, sich selbst zu lieben.”

Erich Fromm

Damit ist weder gemeint, dass wir uns narzisstisch in unser eigenes Spiegelbild verlieben, noch dass wir uns nur noch für uns selbst interessieren sollen. Denn diese ichbezogene Form von Liebe ist eng, beschränkt und entsteht aus der Angst, zu kurz zu kommen. Gemeint ist hier die Fähigkeit, sich von Herzen zu lieben und zu schätzen, statt sich verbal oder in Gedanken abzuwerten.

Es geht also um die Fähigkeit, sich und andere wertzuschätzen, ohne Bedingungen oder Forderungen zu stellen.

Der gutgemeinte Rat manch' besorgter Freundin, die unseren immer neuen Liebeskummer beobachtet, ist jedoch nicht so einfach in die Tat umzusetzen: *“Liebe dich selbst! Du musst dich nur lieben!”*

Danke für die Blumen! *“Nur”!* Wo zum Teufel lernt man das: sich lieben? Keine Schule bietet Kindern oder Jugendlichen bisher das Fach *“Menschliche Beziehungen”* an, und einen Selbsthilfekurs *“Lieben leicht gemacht”* haben die meisten von uns sicher auch noch nicht besucht. Mittlerweile haben *“Liebeskummer-Studios”* in Deutschland regen Zulauf – eine echte Marktlücke. Doch eine Anleitung, wie man sich liebt, bekommt man meistens erst dann, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist. Früher oder später wird wohl jeder gezwungen, kleine Schritte in Richtung Selbstachtung, Respekt und liebevollen Umgang mit sich selbst zu machen. Mit Sicherheit hat die Entwicklung dieser Fähigkeiten nichts mit einer unangenehmen Hausaufgabe zu tun, sie bedeutet vielmehr einen lebenslangen Prozess, durch den wir uns selbst immer besser kennenlernen. Ein Lernprozess, der eine Annäherung an den würdigsten Teil in uns verspricht: unseren Selbstwert.

So fürchterlich Liebeskummer auch ist, so bietet er doch immer auch die große Chance, damit anzufangen, sich selbst immer mehr zu lieben und zu schätzen. Dazu muss natürlich erst einmal die Flut der Tränen getrocknet und der Moment da sein, in dem du dich dazu entschließt, dein Leben verändern zu wollen.

“Die Liebe zu anderen und die Liebe zu uns selbst stellen keine Alternative dar; ganz im Gegenteil wird man bei allen, die fähig sind, andere zu lieben, beobachten können, dass sie auch sich selbst lieben.”

Erich Fromm

Bei aller theoretischen Einsicht – eines ist klar: Es gibt ein Motiv, auf süchtige Art und Weise zu lieben. Wenn wir nichts davon hätten, würden wir es nicht tun. Eine Beziehung, die es uns erlaubt, “Feuer und Flamme” zu sein, hat – trotz oder gerade wegen ständiger Hindernisse, Kämpfe und der verzehrenden Sehnsucht nacheinander – eine erotische Anziehungskraft, für die wir einen hohen Preis zu zahlen bereit sind. Sie macht das Leben aufregend und gibt uns etwas, wofür es sich scheinbar zu kämpfen lohnt.

Im Gegensatz dazu mag bedingungslose Liebe für manchen auf den ersten Blick etwas von “Liebe light” oder einem alkoholfreien Getränk haben. Wer will das schon? Wir leben in einer Konsumgesellschaft und konsumieren Gefühle. Wir schwimmen mit dem Strom unserer Emotionen und machen nur dann Halt, wenn etwas schief läuft und unser Boot zu sinken droht. Dass die vertraute Art, mit der Liebe umzugehen, nicht gerade Beziehungen hervorbringt, die von Erfolg gekrönt sind, wissen wir nicht nur aus eigenen Erfahrungen. Statistiken zeigen, dass jede zweite Ehe geschieden wird, Paare bereits nach zwei bis vier Jahren auseinandergehen, die Qualität der Beziehungen mehr als zu wünschen übrig lässt und es Singles wie Sand am Meer gibt. Höchste Zeit, sich zu fragen, was wir ändern können, um diese Entwicklung aufzuhalten. Nichts? Ist es einfach ein Phänomen unserer multimedialen Zeit, dass die Liebe so wenig Chancen hat? Sind einfach immer “die anderen” schuld und wir der Willkür Fortunas oder diverser Pechstrahlen hilflos ausgeliefert? Mitnichten!

Wir können das Drama unserer Lovestory umschreiben, wenn wir bei uns anfangen und uns auf den Weg machen, die Liebe in *uns* zu finden und zu aktivieren. Das ist nicht unbedingt eine Neuigkeit – das Thema “*Liebe dich selbst*” ist schließlich in aller Munde. Doch Hand auf’s Herz! Wer von uns praktiziert diese Eigenliebe schon konsequent und macht konkrete Erfahrungen damit? Wer weiß schon, *wie* er die Theorie der Liebe zu sich selbst in die

Praxis umsetzen kann? Und wer macht sich überhaupt die Mühe, sich dieser Liebe bewusst zu widmen? Die wenigsten, behaupte ich, auch wenn es sicher immer mehr Menschen werden, die einsehen, dass sie mit ihren alten Strategien nicht weiterkommen, und so sehr darunter leiden, dass sie offener für das Thema Selbstliebe werden.

Da wir so sehr an unseren Gewohnheiten kleben und davon überzeugt sind, den Weg zur Wolke sieben bestens zu kennen, muss es schon sehr wehtun, bis wir bereit sind, unsere Verhaltensweisen einmal kritisch zu betrachten und etwas Neues kennenlernen zu wollen: die Liebe, die keine Machtspiele braucht, die uns ganz ohne Kämpfe begegnet und die uns jederzeit zur Verfügung steht. Unabhängig davon, ob wir ein passendes "Objekt der Begierde" vor uns haben oder nicht.



Alles für ein bisschen Liebe

Liebesabhängige machen fast alles für ein bisschen Liebe. Sie besteigen den Mount Everest, nur um ein wenig geliebt zu werden. Sie haben ein riesengroßes Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Nähe. Nach Liebe hungernd kleben sie am Fliegenfänger und hoffen darauf, dass sich ihr Herzenspartner so verhält, wie sie es sich wünschen. Dass sie von ihm bekommen, was sie sich ersehnen: Sicherheit, Geborgenheit, Bestätigung, Zusammenhalt und eine enge Bindung. Legitime Bedürfnisse – leider an die falsche Adresse gerichtet, denn eine Vielzahl von – meist – Männern fühlt sich von diesen Erwartungen überrannt. Und obwohl dies so ist und Adam seiner Eva all das nicht gibt oder geben kann, bleibt sie ihm treu und nimmt es hin, am ausgestreckten Arm zu verhungern, selbst wenn sie dabei sehr unangenehme Begleiterscheinungen (im Extremfall Gewalt oder andere Gefahren) in Kauf nehmen muss. Was Vertröstungen angeht, so haben Frauen, die nach Liebe süchtig sind, einen langen Atem und entwickeln regelrechte Marathonqualitäten, sobald sie von Amors Pfeil getroffen wurden. Je mehr sie “aus Liebe leiden”, desto realer erscheint ihnen ihr Traummann makabererweise zu sein.

Warum in aller Welt lassen sie das mit sich machen? Weil sie es schlicht nicht anders kennen! Und wohl auch deshalb, weil sie sich selbst nicht unbedingt die beste Freundin sind. Je größer die Herausforderung, umso mehr scheint die Liebe es vielen wert zu

sein, einen steinigen Weg zu gehen. Ein weiterer Grund ist Angst. Liebessüchtige haben große Angst davor, allein zu sein oder verlassen zu werden. Sie fühlen sich von der Beziehung in hohem Maße abhängig und erleben sich nur mit einem Partner an ihrer Seite als vollständig. Der wichtigste Grund aber ist wohl: Sie sind von der Liebe in sich und der Liebe ohne Leiden so weit entfernt wie die Erde von der Sonne.

Menschen, die sich zu sehr auf einen Partner fixieren, gibt es in allen Formen und Farben. Vor allem Frauen neigen dazu, sich auf Liebe und Beziehung als Lebenselixier zu fixieren. Deshalb geht es in diesem Buch auch hauptsächlich um Frauen – obwohl es natürlich auch männliche Vertreter dieser Spezies gibt! Oft sind sie die heimliche Geliebte eines verheirateten Mannes, die sich mit einigen mehr oder weniger glücklichen, gestohlenen Stunden in einem Hotel abspeisen lässt. Genauso häufig haben sie es mit Alkoholikern zu tun, die eine intensive Beziehung zur Flasche, aber nicht mit ihnen haben. Auf jeden Fall verlieben sie sich ständig in Typen, die weniger Interesse an ihnen zeigen als umgekehrt. Manchmal sind es Kandidaten, die sehr weit weg wohnen und mit denen sie eine sehnsuchtsvolle Fernbeziehung leben; im schlimmsten Fall treffen sie auf eine Kombination aus all dem. Jedenfalls suchen sie sich immer wieder Männer aus, die ihnen garantiert nicht geben können, was sie sich wünschen! Diese erleben das Nähe- und Bindungsverlangen oft als einengend und wehren sich dagegen wie gegen eine ansteckende Krankheit – was das anklammernde, abhängige Verhalten der Ladys meist noch verstärkt.

Generell küren Liebessüchtige einen Kandidaten aus den folgenden Kategorien zu ihrem Traumprinzen:

- Männer, die sich rarmachen und sich “cool” geben.
- Männer, die extreme Phantasien auslösen.

- Männer, die von sich selbst sagen, beziehungsunfähig zu sein.
- Männer, die den Eindruck vermitteln, alles sei wichtiger als sie.
- Männer, von denen sie annehmen, dass sie sie glücklich machen könnten.
- Männer, die schlechte Erfahrungen mit der Liebe gemacht haben und offen sagen, dass sie sich auf nichts Festes einlassen wollen oder können.
- Männer, die bereits verheiratet oder gebunden sind.
- Männer, mit denen sie wenige, aber dafür sehr leidenschaftliche Stunden erleben.
- Männer, die höchstens im Bett Komplimente machen und sich ansonsten mit Aussagen zu Herzensangelegenheiten bedeckt halten – es sei denn, sie stehen unter Drogen. Höchstens dann kommt schon mal ein “Ich liebe dich” über ihre Lippen.
- Männer, die es schaffen, sie “hörig” zu machen!

Frauen, die sich solche Mannsbilder aussuchen, verkaufen sich unter ihrem Wert, stellen ihr Licht unter den Scheffel, machen sich klein, oft genug sehr wohl wissend, dass sie es tun. Das Dumme ist nur: Sie können es nicht lassen!

Woher um alles in der Welt kommt diese Faszination? Ist die Intensität einer heimlichen Beziehung das, was Mr. Bombastic so attraktiv macht? Gibt das Verbotene den Kick? Ist die “coole Unnahbarkeit” des eigentlich schwachen Mannes seine einzige Methode, als stark angesehen zu werden? Braucht sie die tiefe Verunsicherung, um sich an ihm wie in einem Wettkampf messen zu können? Braucht sie als Bestätigung ihres Wertes und ihrer Schönheit einen TÜV-Stempel von Mr. Supercool? Bedeuten Liebe und Leidenschaft für sie immer nur Leid, Unterwerfung und Erniedrigung? Braucht sie das Drama, um Liebe als intensiv und tief zu empfinden? Ist Hörigkeit das, was die Droge ausmacht?

Warum sollte man sich so etwas antun? Was hat man davon, sich so zu verhalten? Anfangs jedenfalls jede Menge Prickeln. Liebesabhängige werden zu Jägerinnen (die Mehrzahl ist weiblich, aber es gibt natürlich auch Jäger), und sie sind auf der Pirsch nach dem Abenteuer, nach dem großen Kick, nach dem Supermann, dem Richtigen, dem Mann der Männer, nach dem, mit dem endlich alles gut werden soll. Ihr Triumph besteht darin, den interessanten, unnahbaren Mann zu erobern, wenn auch nur zeitweise, geliehen, manchmal auch gestohlen. Dieser gottähnliche Typ soll sie aufwerten – doch das wird der Bursche nicht tun, ganz im Gegenteil.

Es ist schon paradox: Männer, die diesen Frauen problemlos geben könnten, wonach sie sich sehnen, interessieren sie nicht im Entferntesten!

Nehmen wir mal ein Beispiel – den Lakritzemann: Eine Frau verliebt sich in einen Mann, der ihr für das Wochenende “Lakritze” verspricht. Die ganze Woche über verzehrt sie sich nach ihrem “Lakritzemann”, und zwar so sehr, dass ihr das Wasser im Mund zusammenläuft und sie an niemand anderen mehr denken kann. In völliger Hingabe zählt sie die Tage, bis es endlich so weit ist. Sie sagt Freunden, die sie sehen wollen, ab, um verfügbar zu sein. Leider wird dann aus dem Wochenende nur ein halber Samstag, der wie im Flug vergeht, denn der Lakritzemann hat plötzlich wichtige andere Termine. Kaum ist er durch die Tür, steht sie wieder am Start, hängt am Fliegenfänger und zählt die Stunden bis zum nächsten Wochenende.

Bis plötzlich ein Mann vorbeikommt, der das Drama beenden könnte: Er nimmt ihre Hand und legt liebevoll Lakritze in sie hinein. Er schließt ihre Hand mit den Worten: *“Hier, die kannst du jetzt jeden Tag haben, wenn du willst.”* Völlig verstört schreckt die Frau zurück: *“Was bist du denn für einer? Was willst du denn von mir? Verzieh’ dich!”*

Na? Kommt uns das irgendwie bekannt vor? Meistens haben beziehungs-süchtige Frauen keinen Schimmer davon, dass sie ihre eigene Großartigkeit klein machen. Sie können sich selbst nicht wirklich wertschätzen. Dabei sind sie keineswegs hässliche Entlein, denen gar nichts anderes übrig bleibt, als anderen hinterherzulau- fen. Im Gegenteil! Sie sind oft starke, attraktive und höchst intelli- gente Frauen, die jedoch ihre eigene Schönheit – sei es die innere oder die äußere – weder wahrnehmen noch schätzen können. Sie haben oft eine verzerrte Wahrnehmung von sich, halten sich für zu dick, zu hässlich, zu groß, zu alt, zu jung ... Selbstwertgefühl? Fehlanzeige!

Vanessa, heimliche Geliebte eines verheirateten Mannes: *“Wann auch immer ich ihn anrief, sprach er mit dieser Stimme, die an- deutete, dass jemand anderes im Raum war. Er nannte mich dann ‘Armin’, ‘Rainer’ oder ‘Klaus’, und sein Standardsatz war: ‘Du, ist gerade schlecht. Ich ruf dich später zurück, ja?’ Und weg war er – ohne je zurückzurufen. Ich kann gar nicht sagen, wie erniedrigt ich mich dann fühlte. Wie ein Fußballtreter ... Verbal wurde ich von ihm tausendmal in den Kleiderschrank gesperrt. Und ich ließ es mit mir machen. Warum? Weil ich ihn trotz allem liebte und be- gehrte wie verrückt und hoffte, irgendwann würde er sein Verhal- ten ändern.”*

Frauen wie Vanessa kennen nichts anderes als das, was sie für Liebe halten, und das ist: die Anbetung eines unerreichbaren Man- nes, gefolgt von der Abwertung des eigenen Selbst! Das muss Liebe sein! Sie haben weder gelernt noch eine Ahnung davon, dass es sich bei dieser Art zu lieben gar nicht um Liebe handelt, son- dern um intensive Abhängigkeit. Blind vor Gefühl lassen sie es “im Namen der Liebe” zu, dass andere mit ihnen umspringen kön- nen, wie es ihnen gerade passt – solange die Angebeteten ihnen immer wieder den Stoff liefern, nach dem sie sich so sehr verzeh- ren: ein liebes Wort, ein Lichtblick, ein Kompliment, eine kleine

Anerkennung, eine durchliebte Nacht. So wird das Feuer der Leidenschaft, die nichts als Leiden schafft, weiter geschürt und die große Sehnsucht in klitzekleinen Dosen erfüllt – aber niemals wirklich.

Ihr Angebeteter gibt ihnen *eine Prise* Geborgenheit, *etwas* von dem Gefühl, geliebt zu werden, jede Menge heißen Sex und stapelweise Illusionen! Nur eines bekommen sie nicht: eine klare Zusage und Perspektive. Sie bekommen weder eine feste Bindung noch können sie eine gemeinsame Familie gründen, denn schon bei dem Wort “zusammenziehen” sträuben sich ihren Supermännern die Nackenhaare.

“*Warum verliebe ich mich nur immer in die Falschen?*”, fragt sich so manche. “*Die Guten sind entweder besetzt oder besch ...*”, sagt sie sich resignierend. Die Kerle sind die Bösen – klarer Fall! In Wirklichkeit ist die Ursache in der Liebessüchtigen selbst zu finden, wie wir später noch sehen werden.



Anzeichen für liebessüchtiges Verhalten

- Bist du der Meinung, dass du eine Beziehung brauchst, um glücklich zu sein?
- Findest du, dass du in einer übergroßen Fixierung auf deinen Romeo gefangen bist?
- Gibst du deinem Traumtypen mehr Bedeutung als dir selbst und bist quasi besessen von ihm?
- Nährt du unrealistische Vorstellungen von der zu erwidern- den Aufmerksamkeit deines jeweiligen Geliebten und vergehst in quälender Sehnsucht nach ihm?
- Liebst du ihn "abgöttisch" und stellst ihn auf ein Podest der Bewunderung?
- Gibt er dir deutlich weniger, als du dir von ihm erhoffst?
- Fragst du dich (und ihn) wieder und wieder, warum er dich nicht so sehr will wie du ihn?
- Erlebst du mit ihm, was du dir erträumst? Oder bleibt es meistens beim Traum?
- Musst du viele Konzessionen an deine eigentlichen Vorstellungen machen, um mit ihm zusammen zu sein?
- Ist das, was am besten zwischen euch funktioniert, Sex?
- Geht in dir durch seine Unnahbarkeit nach kurzer Zeit eine gefühlsmäßige Abwärtsspirale los, die dich regelmäßig nach unten zieht?

- Verlierst du deine Mitte und deine Stärke durch die Verbindung zu ihm?
- Hast du ständig das Bedürfnis, ihn beeindruckend zu wollen?
- Gibst du vor, unabhängiger von ihm zu sein, als du in Wahrheit bist?
- Falls ja, stehst du nicht zu deiner großen Faszination aus Angst, von ihm abgelehnt zu werden? Versuchst du deine Abhängigkeit vor ihm zu verbergen? Gelingt dir das nur kurzfristig, da sich alles nur noch um ihn dreht?
- Ein "Lakritze-Mann" interessiert dich nicht im Geringsten? Männer, die dir in irgendeiner Form nahe sein wollen, machen dir Angst und lösen Abneigung aus?
- Meldet er sich unregelmäßiger bei dir als du bei ihm?
- Männer, die klammern, verachtest du?
- Du kommst von einem Mann nur dann los, wenn du dich auf einen anderen fixieren kannst?
- Du versuchst, ihn mit all deiner Weiblichkeit zu verführen, aber er krümmt nicht mal den kleinen Finger, um dich 'rumzukriegen?
- Obwohl du selten von ihm hörst, was du dir wünschst, schaffst du es, dir alles "schönzuhören"?
- Zerbrichst du dir den Kopf über seine Probleme – und vergisst dabei deine eigenen?
- Machst du alles mit und passt dich ihm an, obwohl dein Stolz es dir "eigentlich" verbietet?

Falls "ja": Willkommen im Club der "Liebesanbeterinnen"!

Liebessucht macht sich bemerkbar durch eine nicht enden wollende Fixierung, die ganz harmlos anfängt: Als frisch Verliebte fühlt man sich einfach nur gut. Doch bald wird man immer bedürftiger, entfernt sich immer mehr von sich und der eigenen

Mitte und macht den Mann des Herzens zum Nonplusultra, zur Übermacht, Kraftquelle und Droge. Liebessucht breitet sich hemmungslos aus, gewinnt mehr und mehr Kontrolle und schwächt die Willensstärke: Sie denkt permanent an *ihn*. Er wird zur fixen Idee, und sie hat nur das eine Ziel: mit ihm zusammen zu sein, ihn zu berühren, zu hören und mit ihm sprechen zu können. Sie hofft auf viel mehr Nähe und Kontakt, als der auserwählte Hoffnungsträger ihr anbietet. Er ist ihr erster Gedanke, wenn sie morgens aufwacht, und ihr letzter, bevor sie einschläft.

Die sexuelle Anziehungskraft ist da und von ihrer Seite auch das Gefühl der Verbundenheit. Ob es ihm ähnlich ergeht, kann sie nicht einschätzen. Sein Verhalten lässt jedenfalls zu wünschen übrig, denn von ihm kommt ja nicht viel – was sehr an ihr und ihren Bedürfnissen nagt. Trotz des dicken, klar erkennbaren ABER – sei es, weil er sich distanziert verhält, er beziehungsgestört oder bereits vergeben ist –, wird der heiß begehrte Mann zum Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens. Eine unbeschwerte Beziehung ohne Wenn und Aber kennt sie nicht, und sie scheint ihr auch irgendwie unbedeutend und langweilig zu sein.

Sie gesteht sich einfach zu wenig zu! Ihr Märchenprinz scheint durch das Hindernisrennen, das er auslöst, viel interessanter und aufregender zu sein, als er wahrscheinlich ist. Vielleicht ist er sogar stinklangweilig und sie idealisiert ihn nur. Zunehmend orientiert sie sich in ihrem Handeln am umschwärmten Mann, passt sich seinem Lebensrhythmus an und macht ihr gesamtes Selbstwertgefühl von seinen Reaktionen abhängig. Sie betreibt einen riesigen Aufwand, nur um einen Hauch von dem zu erhaschen, was sie vermeintlich glücklich macht! Warum? Weil sie sich selbst nicht aufwerten oder glücklich machen kann und glaubt, einen männlichen Part dafür zu benötigen. In ständiger Sehnsucht nach Anerkennung opfert sie alles für ihn, was bis zur völligen Selbstverleugung gehen kann.

“Moment mal”, wendest du jetzt vielleicht ein, “ist es denn so verwerflich, sich von ganzem Herzen nach jemandem zu sehnen? Warum kommt man damit schon in die Schublade der Abhängigkeit? Wo bitteschön bleibt da die Romantik, der Sinn für wahre Leidenschaft? Die Tiefe der Sehnsucht spiegelt doch die Tiefe der Gefühle wider! Und die Leiden zeigen auf, wie ernst es uns ist! Es ist doch gleichzeitig auch das Schönste von der Welt, sich zum Verrücktwerden nach jemandem zu verzehren. Es ist eine Emotion, die knisternde Erotik auslöst, die das Leben erst richtig spannend macht!”

Keine Frage: Wenn es dabei bleiben würde, wäre es wohl auch nichts anderes als eine Bereicherung deines Lebens. Doch leider führt die scheinbar harmlose Sehnsucht oft zu verzweifelter Besessenheit, die die Macht hat, Menschen in Depressionen und Gefühle tiefer Verlorenheit, Sinnlosigkeit und sogar vom Balkon zu stürzen. Von Romantik kann da nicht mehr die Rede sein.

Zudem nährt oft eine Sucht die andere. Liebessüchtige geraten häufig in Beziehungen mit Süchtigen, die sie retten wollen. Um ihn von seiner Spiel-, Arbeits- oder Drogensucht zu befreien, lassen sie nichts unversucht. Dabei sehen sie sich meist als Märtyrer. Nicht selten ketten sie ihr eigenes Schicksal an das eines anderen, möglichst eines Verlierers, mit dem sie sich identifizieren und an dessen Seite sie dann mit wehenden Fahnen untergehen können.

Sie selbst wiederum neigen nicht selten zu Essstörungen. Mit heruntergeschlungener Nahrung kompensieren sie fehlende Zuwendung und Wärme. Zucker dient als Ersatzbefriedigung, vermittelt einen kurzen Moment von Zufriedenheit, gefolgt von vernichtender Selbstkritik darüber, wieder schwach geworden zu sein. Läuft es in der Beziehung gut, nehmen auch die Symptome der Essstörung ab. Geht es mit der Beziehung bergab, geht es mit den Kilos rauf – oder auch drastisch runter.

Da er sich trotz all ihrer Liebesmüh' nicht wunschgemäß verhält, versucht sie, ihn immer weiter zu manipulieren, um ihn an das Bild anzupassen, das sie sich von ihm geschaffen hat. Und sie möchte auf eine bestimmte Weise und nicht anders geliebt werden! Ohne dass sie es bemerkt, beginnt sie immer mehr, auf süchtige Art und Weise zu fordern. Sie redet sich ein, ihn haben zu müssen, um glücklich zu sein. Sie beginnt, alles dafür zu tun, um dies zu erreichen, und hat panische Angst davor, ihn wieder zu verlieren. Das kann dazu führen, dass sie Mittel wie Spionage, Kontrolle und andere Strategien (z. B. offene und unterschwellige Schuldzuweisungen) einsetzt. Alles nur, um zu verhindern, dass sie von ihm verlassen wird. Und bereits da hört die Liebe auf, sofern bei diesem Übermaß an Fixierung überhaupt jemals Liebe im Spiel war, denn: Kontrolle und Zwang haben mit Liebe nichts zu tun! Das, was die Liebessüchtige als Liebe empfindet, ist nichts anderes als hartnäckige romantische Bedürftigkeit.

Helena: *“Ich brauche unbedingt Romantik in meinem Leben! Wo krieg ich sie allein nur her?”*

Ganz klar: Der Mann soll es richten! Und er sollte möglichst so und so sein, der Forderungskatalog an Wunscheigenschaften wird einem richtig und auch gerechtfertigt vorkommen.

Melody Beattie, Fachfrau in Sachen Liebesabhängigkeit, hat dazu Folgendes zu sagen: *“Liebesabhängige ärgern sich selbst krank über andere Menschen. Sie sagen ja, wenn sie nein meinen. Sie versuchen, anderen ihre Sicht aufzudrängen, sie verbiegen sich, um andere nicht zu verletzen, und tun sich selbst dabei weh. Sie haben Angst, ihren Gefühlen zu vertrauen, glauben Lügen und fühlen sich danach betrogen. Sie wollen selber ausgeglichen sein und verärgern andere.”*

Es gibt viele Varianten, in denen sich süchtige Liebe zeigt. Schon die Gedanken 13-Jähriger kreisen 24 Stunden am Tag um den coolen

süßen Typen auf dem Hochglanzposter. Sie hören ständig und auf Schritt und Tritt seine Songs, kopieren seinen Style, geben sich ihrer Traumwelt hin und fiebern dem Tag entgegen, an dem der Kna-be endlich in ihre Stadt kommt. Davon konnte schon Udo Linden-berg ein Lied singen:

“Ich saß immer in der ersten Reihe – und ich fand dich so erre-gend. – Du warst eine Göttin für mich – und manchmal sahst du mich an – und ich dachte: Mann, oh Mann ...

Und dann war ich wieder völlig fertig ...”

Cello, 1973

Über solch eine harmlose Teenieliebe ist die erwachsene Frau ja zum Glück erhaben. Nichts als süße, pubertäre Schwärmerei. Oder doch nicht? In dieser Zeit wird die Liebessucht bereits er-lernt und die prägende Fixierung auf eine idealisierte Person mit wirklicher Liebe verwechselt.

Ist es denn nicht so, dass Erwachsene ähnlich mit der Liebe umgehen? Der begehrte Partner als Superstar! Der, durch den alles gut werden soll! Der, mit dem man mehr Zeit in seiner Fantasie als im realen Leben verbringt? Da er ja so ein toller Typ ist, ist er natür-lich auch immer sehr beschäftigt und glänzt durch Abwesenheit. Nehmen wir zum Beispiel mal eine Telefonehe: Viele Frauen schei-nen die innigste Beziehung nicht mit ihrem Partner, Freund oder Ehemann, sondern mit ihrem Handy oder PC zu haben. Denn die Stunden, die sie damit verbringen, angespannt nach einer Nach-richt von ihrem Herzblatt zu dürsten, sind letztlich um ein Vielfa-ches mehr als die kümmerliche Zeit, die ihr Supermann tatsächlich für sie aufzubringen bereit ist. Und wenn er sich dann endlich ein-mal meldet, bleibt es meist bei ihren einseitigen Sehnsuchtsbeschwö-rungen am Telefon. Liebesbedürftige wollen nichts mehr als eine konkrete Ansage: ob, wie, wo und wie lange ein Treffen möglich ist. Oft werden sie vertröstet, belogen oder sogar einfach weggedrückt.

Vor allem die Geliebte eines verheirateten Mannes kann ein Lied davon singen – und nicht wenige verheiratete Frauen!

Susanne: *“Kein Tag vergeht ohne einen Mann in meinem Kopf! Was meinst du, wie es mir dabei geht? Anfangs war das ja noch ganz schön, aber jetzt? Schließlich sehe ich ja ganz genau, was ich da mit mir mache oder machen lasse. Ich verachte mich sogar dafür. Von wegen Selbstachtung und Selbstwertgefühl! Dabei bin ich doch eigentlich von meinem Wesen her sehr stolz! Trotzdem lasse ich es zu, dass mich jemand so geringschätzig behandelt!”*

Tja, warum tut Susanne das wohl? Obwohl sie doch genau sieht, dass sie ihren Stolz verletzt und sich herabsetzt? Weil sie sich auf diese Art und Weise mit einer intensiven Emotion beschäftigt, die ihr das Gefühl gibt, lebendig zu sein. Da ist jemand und etwas, für den es sich zu kämpfen lohnt – auch wenn es oft von Anfang an ein verlorener Kampf ist. Hohe Hochs gefolgt von tiefen Tiefs – Anbetung bis zum Zusammenbruch. Es muss intensiv sein – dann ist es Liebe!

Sandra: *“Willst du einem Kerl treu bleiben, von dessen Nachnamen du letztlich nur träumen wirst, weil er sein Leben bereits anders eingerichtet hat, da nicht raus kann und will und dir somit nie mehr als ein paar Stunden geben kann? Selbst wenn er sich von seiner Frau trennen würde, hätte er keine Zeit – für dich! Das ist so, und du weißt das.”*

Einerseits wissen Liebesfixierte sehr genau, dass sie auf etwas konzentriert sind, was sich nicht wunschgemäß erfüllen wird. Doch andererseits bleibt da dieser Zipfel Hoffnung, den sie beim Schopfe packen und unermüdlich bearbeiten. Die Hoffnung, von ihrem Liebesobjekt endlich anerkannt, erkannt, als eine liebenswerte Person aufgewertet, geschätzt und entsprechend behandelt zu werden.

Besonders hart ist es, wenn Menschen, die auf mehr Zuneigung spekulieren, als sie vom anderen bekommen, schließlich sogar das Gegenteil erreichen und verlassen werden. Dann schwinden die winzigsten Hoffnungsschimmer endgültig und für immer. Wenn einer halben Person die fehlende Hälfte ganz abhandenkommt, kann das schwerwiegende Depressionen auslösen. So wie bei Anna:

“Als er mich verlassen hat, fiel ich in ein furchtbar tiefes Loch. Es war einfach nichts mehr da. Nur ich in meiner einsamen, dunklen Wohnung. Verlassen, verzweifelt, verwirrt. Ich hatte schreckliche Panikattacken, mir blieb zeitweise die Luft weg, ich fühlte mich leer und verloren. Es war wie ein Sturz ins Nichts, auf den ich nicht vorbereitet war. Ich hatte mir zwar eine Veränderung in meinem Leben gewünscht, doch nicht damit gerechnet, dass ich zunächst einmal in eine regelrechte Hölle abstürzen würde und mein bisheriges Leben quasi ausstrahlt wurde. Es war, als hätte jemand den Resetknopf gedrückt. Zurück auf null, auf Feld eins.

Und selbst da lief ich ihm noch hinterher! Das Dümme, was man machen kann, doch ich war so verzweifelt über seine Entscheidung, dass ich hoffte, er würde sie noch einmal überdenken. Ich flehte ihn regelrecht an, uns noch eine Chance zu geben. Vergebens. Ich fühlte mich schrecklich verlassen und von allem abgeschnitten. Ich steckte regelrecht in meiner Panik und der Sackgasse des Liebeskummers fest und wusste keinen Ausweg. Meine Einsamkeit und Verzweiflung wuchsen wie eine gewaltige Lawine. Ich verlor jede Lebenslust. Nichts bedeutete mir mehr etwas, nichts machte mir mehr Spaß. Mein Leiden und meine quälende Sehnsucht nach Hannes schienen kein Ende zu nehmen. Was ich auch tat, dieser Leidensdruck nahm mir die Luft zum Atmen. So intensiv hatte ich noch nie gelitten, und ich wusste nicht mehr weiter. Mir kamen sogar Selbstmordgedanken.”

Hier zeigt sich, welche zerstörerische Kraft abhängige Liebe haben kann, und es wird klar, dass es ihr an jeglicher Grundlage für

ein glückliches, eigenständiges Leben fehlt. So sehr, dass sogar erwogen werden mag, es zu beenden. Diese Existenz scheint ohne *ihn* keinen Sinn zu haben. *Er* hat das Leben lebenswert und lebendig erscheinen lassen. Durch *ihn* sah man die Welt in Regenbogenfarben. Wenn er geht, sind auch alle Farben wie vom Boden verschluckt, und alles ist trostlos und leer – so scheint es.

Mit anderen Worten, es ist nicht nur der quälende Liebeskummer, der Anna die Lust zum Leben nimmt, sondern ihre eigene Leere, die auch vor dem Erscheinen und Weggehen des anderen da war. Im Moment des Verlassenwerdens zeigt sich diese Leere deutlich.

Anna weiß nicht, womit sie sie “füllen” soll. Warum ist sie auf der Welt? Was ist ihr Lebenssinn? Was macht sie glücklich? Könnte sie diese Fragen nicht nur beantworten, sondern auch diesen Antworten gemäß leben, würde sich die Gefahr der Abhängigkeit gar nicht mehr stellen. Denn ist man vom eigenen Leben begeistert, hat man überhaupt keinen Grund mehr, sich in süchtiger Art und Weise von einem anderen Menschen abhängig zu machen. Man kommt gar nicht in die Versuchung!

Von daher hat jeder Mann in Annas Leben eine Ersatzfunktion. Jeder wird zum Lückenbüßer – selbst wenn sie sich einredet, dass sie einen besonderen Menschen in ihm sieht und liebt. Letztlich stehen ihre Bedürftigkeit und ihr großes Bedürfnis nach Erfüllung, Einheit und Sinn als Motivation dahinter.

Das Gefühl, einsam und verlassen zurückzubleiben, kann das Empfinden totaler Ohnmacht und Hilflosigkeit auslösen. Der Moment des Verlassenwerdens hat für Menschen, die sich zu sehr auf einen anderen fixieren, die Sprengkraft eines emotionalen Supergaus. Ihr Leben wird so sehr erschüttert, dass sie manchmal nicht mehr auf die Füße kommen. Doch wenn Liebe anfängt wehzutun, weil einer erkennbar mehr liebt als der andere, sollte man in Erwägung ziehen zu gehen. Sonst wird man “gegangen” – beziehungsweise verlassen.

Liebe hat etwas mit Verbundenheit zu tun – gegenseitiger Verbundenheit. Wenn nur einer der beiden Partner liebt, während der andere sich verweigert, ist großer Kummer vorprogrammiert. Damit meine ich keinesfalls, dass Liebesbeziehungen immer nur schön, freudvoll und ohne Probleme sind. Selbst in Seifenopern ist das nicht so. Ich will damit auch nicht sagen, dass du Hindernisse oder Herausforderungen vermeiden solltest – im Gegenteil, wenn du dich ihnen stellst, darin etwas über dich erkennst und daraus lernst, haben sie durchaus ihren Sinn. Es ist nur einfach so, dass es Beziehungen gibt, die von vornherein nichts anderes als Leid bringen. Sie haben eine starke Intensität (jedoch auf der dunklen Seite des Lebens), sind von Eifersucht, Dramen, sklavischer Abhängigkeit, Hinhalten, Abwertung, Unsicherheit, Druck und Ängsten geprägt. Wenn du solch eine Beziehung unbedingt erleben möchtest, bitte schön! Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass diese intensiven Gefühle nichts mit Liebe zu tun haben, sondern mit Sehnsucht, Leiden, Masochismus, Leere und Traurigkeit. Sie können dich an den Rand der Verzweiflung bringen, an einen Punkt, an dem du an nichts mehr glauben und keine Freude mehr empfinden kannst.

Viele Menschen sind überzeugt, dass sie für die Liebe den Preis des Leidens zu zahlen haben und dass sie im Namen der Liebe alles mit sich machen lassen dürfen. Je tiefer die Liebe, desto intensiver das Leid. Selbst wenn dies bedeuten sollte, zutiefst zu leiden und keinen Zentimeter in seinem Leben voranzukommen, sondern sich immer mehr in Leid und Depressionen zu verstricken. Ich behaupte: Je tiefer die Liebe, umso weniger Leid entsteht! Mal abgesehen von der Tatsache, dass es uns allen gleichermaßen wehtut, Menschen, die wir sehr geliebt haben, eines Tages zu verlieren. Je mehr wir mit der Himmelsmacht Liebe eins sind, desto glücklicher ist unser Leben und desto mehr Liebe sind wir in der Lage, in unser tägliches Leben zu zaubern.