SCORPIO

Renate Georgy

ICH LIEBE DICH, ABER ICH BRAUCHE DICH NICHT

Wie du dein Herz verschenkst und trotzdem unabhängig bleibst

SCORPIO

Für Thomas

Dank an Dagmar Olzog und Desirée Schön für die wunderbare Zusammenarbeit

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889
FSC www.fsc.org

© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagabbildung: © Kindlena / shutterstock
Lektorat: Desirée Schön
Layout & Satz: Danai Afrati
Druck & Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-384-9
Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

INHALT

Ein Plädoyer für unabhängige Liebe 9
Warum du dieses Buch lesen solltest 10
Fünf gute Gründe, unabhängig zu lieben 13
Ein Überblick 22
Was ich mit dem Thema zu tun habe 25

Warum unabhängige Liebe? 29
Das Problem 30
Wie das Problem entstanden ist 32
Die Lösung 35
Der Weg 36

Die Liebe beginnt 41
Wie alles anfängt 42
Wenn deine Liebe nicht erwidert wird 44
Brauche ich dich? 46
Liebe ich dich? 48
Bin ich nur dann etwas wert, wenn ich geliebt werde? 50
Innere Unabhängigkeit von Anfang an 52

Zusammenleben 57
Die durchschnittlich verlaufende Ehe 58
Lieben und hassen 61
Eifersucht 63

Vom großen Wir und vom kleinen Ich 65
Alles außer gewöhnlich 68
Ich verstehe dich und ich liebe dich 74

Innere Unabhängigkeit 79
Ein Test und ein Tipp 80
Abhängigkeit beginnt im Kopf 81
Der Kampf um die Freiheit 85
Umgang mit schwierigen Gefühlen 88
Wie entstehen Gefühle? 92
Gefühle zu regulieren lässt sich lernen 95
Keine Spur von Kälte – ganz im Gegenteil 104
Das ABC der wahren Liebe 108
Ich brauche dich (ein bisschen) 110
Unabhängige Liebe tut gut 111

Lieben, ohne zu brauchen, außerhalb der Partnerschaft 117
Deine Berufung 118
Der gerechte Lohn 120
Selbstständige Kinder 122
»Übrigens bin ich inzwischen erwachsen!« 125
Liebevolle, unabhängige Freundschaften 128
Freunde auf vier Pfoten 131

Wenn dein Mann dich braucht 133
Es ist nie zu spät, erwachsen zu werden 134
Wir sind füreinander da 137
Zusammen wachsen statt zusammenwachsen 138

Am Ende des gemeinsamen Weges 141
Bis dass der Tod uns scheidet 142
Wie scheiden nicht wehtut 144

Eine Liebe, die nicht von dieser Welt ist 147
Über den Tod hinaus 148
Geborgen im Sein 151
Wonach das innere Kind sich sehnt 154

Merkzettel für die unabhängige Liebe 157

Literatur 159

EIN PLÄDOYER FÜR UNABHÄNGIGE LIEBE

Warum du dieses Buch lesen solltest

Ich liebe dich! – Ich dich auch!
Ich will dich! – Ich dich auch!
Ich brauche dich! – Nein, bitte nicht!
Aber warum nicht? – Weil du mich nicht wirklich
lieben kannst, wenn du mich brauchst.

Dass Liebe so oft zerbricht, hat einen einfachen Grund: Sie basiert häufig auf Abhängigkeit. Doch wer den anderen braucht, wird ihn früher oder später hassen.

Ohne innere Freiheit, ohne die Überzeugung, allein oder auch mit einem anderen Menschen glücklich sein zu können, ist jede Beziehung heillos überfordert. Doch leider beruhen die meisten Beziehungen auf der ausgesprochenen oder stillschweigenden Erwartung, dass der andere einen glücklich machen wird: »So lange war ich unglücklich. Ich habe auf dich gewartet, um endlich mein Leben mit dir zu teilen und die Liebe und das Glück zu finden, das ich bisher entbehren musste.« Das klingt vertraut und ist der Stoff, aus dem Popsongs, Filme und Liebesromane gestrickt sind. Doch eine erfüllende Beziehung entsteht daraus nicht. Eher erinnert das Ganze an eine Art Rettungsdienst.

Wenn dann, wie so oft, das Glück nicht von Dauer ist, schleicht sich Zynismus ein: »Die wahre Liebe? Dass ich nicht lache! Im wirklichen Leben gibt es so etwas nicht!«

Abhängige Liebe muss scheitern. Entweder mündet sie in Gier oder in Hass. Beides tut ihr nicht gut und zerstört sie schleichend.

Gier, das ist das verbreitete Klammern und Nicht-für-eine-Sekunde-loslassen-Können.

»Willst du auch ein Stück Kuchen?«

»Nö!«

»Dann schmeckt es mir auch nicht!«

Das Klammern lässt sich jeden Sonnabend in den Einkaufszentren beobachten. Dort sitzen all die Männer, die zum Shoppen mitgeschleppt werden, und warten wie ein Häufchen Elend vor den Umkleiden. Doch das sind noch die harmlosen Folgen, wenn eine meint, ohne den anderen nicht sein zu können.

Hass wiederum entwickelt sich bei jedem Anzeichen von Trennung. Ständig droht der Verlust des Glücks, das durch den Lieblingsmenschen hervorgerufen und verkörpert zu sein scheint. Kommt es zur Scheidung oder zum Tod des Partners, fällt der vermeintlich einzige Grund zur Freude endgültig weg. Das sind die ebenso zwangsläufigen wie schmerzlichen Folgen abhängiger Liebe.

Doch es geht auch anders.

Unabhängige Liebe ist der Schlüssel zum glücklichen Leben, in einer Partnerschaft, aber auch als Single.

Mit ihr finden sich zwei Menschen nicht wie Ertrinkende zusammen. Es ist vielmehr die Verbindung von Freien, von unabhängig Liebenden.

Nicht selten suchen Menschen die Liebe, die sie als Kinder von ihren Eltern bekommen (oder ersehnt) haben, bei ihrem späteren Partner. Sie möchten umsorgt, beschützt, genährt und bespaßt werden, und das möglichst rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Ansonsten entstehen sofort Entzugserscheinungen: »Wo bist du? Liebst du mich nicht mehr?«

Liebe wird auf diese Weise zur Sucht. Genau genommen ist es überhaupt keine Liebe, was da erwartet wird, sondern bedingungslose und aufopfernde Hingabe.

Doch ist das Brauchen nicht der Kitt jeder dauerhaften Beziehung? Ist unabhängige Liebe nicht ein Ausdruck zunehmender Bindungslosigkeit?

Das Gegenteil ist richtig. Nicht wenige Menschen schätzen sich so ein, dass sie in Gefahr sind, von einem Partner emotional abhängig zu werden, und fürchten diese Abhängigkeit. Deshalb wagen sie erst gar keine Nähe. Verlassen zu werden wäre für sie unerträglich. Gerade Frauen befürchten außerdem – nicht selten zu Recht –, dass ihr Partner keine Beziehung auf Augenhöhe führen möchte, sondern entweder dominieren oder bemuttert werden will (manchmal auch beides gleichzeitig!), und verzichten deshalb lieber darauf, sich zu binden.

Wer unabhängig lieben will, muss dazu fähig werden.

Doch wie lernt man, auf diese Weise zu lieben?

Wie oft hat man nur abhängige Liebe kennengelernt?

Ich liebe dich, aber ich brauche dich nicht enthält deshalb alles, was nötig ist, um wirklich lieben zu lernen, um mit und ohne Partner glücklich zu werden.

Sucht man sich dann einen Menschen, der ebenfalls zu unabhängiger Liebe fähig oder zumindest bereit ist, dies zu lernen, besteht die Chance auf Verdoppelung des Glücks und eine wunderbare, langjährige Bindung, die nicht einmal durch Tod oder Trennung enden muss.

Es gibt eine Liebe, die nicht von dieser Welt ist und die kein Mensch erfüllen kann: Auch davon soll die Rede sein. Unsere Seele braucht die Bindung an etwas Unvergängliches. An etwas, das

immer da war, immer da ist und immer da sein wird. Diese Rück-Bindung, re-ligio im Wortsinne, hat nichts mit einer bestimmten Religion zu tun. Ohne sie ist jedes irdische Glück in Gefahr. Doch mit ihr wird der Partner von einer Aufgabe befreit, die er niemals wirklich erfüllen kann.

Das ist Liebe für Fortgeschrittene.

Aber will man sich mit weniger zufriedengeben?

Lass uns Schritt für Schritt ins Land der unabhängigen Liebe aufbrechen. Dazu brauchen wir weder süße Geigenklänge im Surround Sound noch eine glitzernde Märchenwelt in kitschigen Farben, wo sich Prinzessin und strahlender Held Gute Nacht sagen. Alles, was du benötigst, ist ein klarer Blick und ein warmes und mutiges Herz. Bist du bereit? Auf geht's!

Fünf gute Gründe, unabhängig zu lieben

1. Du brauchst niemanden

Was ist so schön an der Liebe?

Vielleicht das: die tiefe Verbundenheit zu einem anderen Menschen, dem wir unser Herz öffnen, der uns versteht (oder es doch zumindest versucht), jemand, mit dem wir lachen und weinen können und mit dem es einfach Spaß macht, das Abenteuer Leben gemeinsam zu erfahren.

»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei«, so steht es bereits in der Bibel. Ohne eine enge körperliche und seelische Verbindung zu einem anderen Menschen wären wir nicht auf dieser Welt. Denn wir wachsen nicht auf Bäumen heran, sondern im Leib einer Frau, unserer Mutter. Doch bereits ganz am Anfang unseres Lebens erfahren wir auch Trennung. Die unverbrüchlich scheinende Symbiose zwischen werdender Mutter und Embryo wird gekappt. Wir werden geboren, abgenabelt und sind plötzlich allein. Zum Glück nicht wirklich, sonst hätten wir nicht überlebt. Irgendein Erwachsener,

unsere Mutter, unser Vater oder eine andere wohlmeinende Person, hat sich unser angenommen und uns mit allem versorgt, was lebensnotwendig war. Als Babys und als Kleinkinder konnten wir nicht für uns selbst sorgen. Das ist heute anders. Es sei denn, wir haben ein schwerwiegendes Handicap, das uns von der Pflege anderer abhängig macht. Doch das ist die Ausnahme. Grundsätzlich können wir als Erwachsene selbst unser Überleben sichern. Und wir können noch viel mehr tun, als nur zu überleben. Denn wer will schon bloß dahinvegetieren? Wir können wachsen, blühen und gedeihen, ebenso wie die Pflanzen, die in unserem Garten oder auf unserem Fensterbrett leben. Stimmen Licht, Luft und Nahrung, wird sich jede Pflanze zu ihrer besten Form entwickeln, so lange, bis ihre Lebenszeit irgendwann abgelaufen ist und sie zum Grundstoff für andere Lebewesen, die nach ihr kommen, wird.

Ebenso wie Menschen haben auch Pflanzen höchst unterschiedliche Bedürfnisse. Die einen gedeihen am besten bei voller Sonne rund ums Jahr. Doch es gibt auch LiebhaberInnen des Halbschattens und solche, die sich in finsteren Höhlen am wohlsten fühlen. Es gibt die, die viel Wasser benötigen, und solche, die daran zugrunde gehen. Es gibt die, die sich am besten in Gemeinschaft entwickeln, und ausgesprochene Solitäre, die am liebsten allein auf weiter Flur stehen.

Es gibt sogar Pflanzen, die nur so gedeihen können, indem sie andere geradezu aussaugen. Sie verleiben sich alles ein, was ihre Wirtspflanze zu bieten hat, bis zum bitteren Ende. Doch das ist nur meine menschliche Wertung. Die Natur hat auch dieses Verhalten hervorgebracht, und wer bin ich, das zu kritisieren?

Bevor du nun glauben könntest, versehentlich ein Buch über Pflanzenkunde aufgeschlagen zu haben, wenden wir uns wieder den Menschen zu. Auch wir fühlen uns in ganz unterschiedlichen Umgebungen wohl und brauchen ganz unterschiedliche Dinge, um prächtig zu gedeihen.

Sicher ist nur eines: Wir alle brauchen einander. Wir brauchen andere Menschen. Wir könnten nicht leben, ohne dass andere etwas für uns tun und wir – auf welche Weise auch immer – anderen nützlich sind.

Mir gefällt die Vorstellung, dass wir in einem Bett aufwachen, das jemand anders für uns getischlert hat, Laken zurückschlagen, die jemand anders für uns gewebt hat, Brot essen, das jemand anders für uns gebacken hat, Schuhe tragen, die jemand anders für uns geschustert hat, und so weiter und so fort. Sicher, einiges davon haben wir vielleicht selbst hergestellt, um es benutzen zu können. Doch in einer so arbeitsteiligen Gesellschaft wie der unsrigen ist das mittlerweile die Ausnahme.

Aber auch wir selbst tun täglich etwas für andere. Wir pflegen beispielsweise Kranke, fahren Menschen von A nach B, bieten verschiedenste Waren oder Dienstleistungen an, die das Leben schöner oder leichter machen sollen. Vielleicht schreiben wir Bücher, in die sich andere vertiefen können.

Wir Menschen brauchen einander, sogar dann, wenn wir ausgemachte EigenbrötlerInnen sind. Aber wir brauchen niemals eine ganz bestimmte Person, auch wenn uns das im Überschwang unserer Gefühle manchmal so erscheinen mag.

Wenn du schon einmal heftigen Liebeskummer erfahren hast – und wer hat das nicht? –, kann es hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass du bereits viele Jahre oder sogar Jahrzehnte gelebt hast ohne diesen einen speziellen Menschen. Dir erscheint jemand plötzlich unverzichtbar, den du lange Zeit nicht einmal kanntest. Es war dir möglich, ohne diese Person zu leben, und es wird dir auch wieder möglich sein.

Du kommst allein zurecht. Sehr gut sogar.

Manchen Menschen mögen solche Überlegungen unromantisch vorkommen. Aber es ist heilsam, sich diese Tatsache immer mal wieder vor Augen zu führen. Denn wenn du dir darüber klar

bist, besteht keine Gefahr, dass du dich ausnutzen lässt und in Verhältnissen lebst, die dir nicht guttun. Du bist in der Lage, einen Schlussstrich zu ziehen, da, wo es nötig ist, und auch dann, wenn es wehtut. Denn du weißt: Wenn es wehtut, ist es keine Liebe. Das, was wehtut, ist vor allem Abhängigkeit.

2. Du kannst wirklich lieben, weil du tiefe Gefühle nicht zu fürchten brauchst

Menschen fürchten das, was sie nicht kennen. Und viele Menschen kennen ihre Gefühle nicht. Sie können diese nicht benennen und spüren sie oft nicht einmal. Das ist kein Wunder, denn in der Schule lernen wir zwar etwas über die Abbaugebiete von Braunkohle weltweit und erfahren, wann Napoleon seine Siege errungen hat, doch über Gefühle wird selten gesprochen. Was hätten uns unsere LehrerInnen auch darüber berichten können? Viele von ihnen waren ganz offensichtlich selbst nicht in der Lage, mit ihren eigenen Emotionen umzugehen. Auch über den Unterschied zwischen Gefühl und Emotion und ob es sinnvoll ist, diesen zu betonen, habe jedenfalls ich im Schulunterricht nichts gehört.

Ebenso ist es bei unseren Eltern und Verwandten keineswegs selbstverständlich, dass diese nicht nur wissen, wie ihre Gefühle entstehen, sondern sie auch auf konstruktive Weise äußern und damit umgehen können. Deshalb waren sie für uns häufig keine guten Vorbilder.

Wir fürchten das, was wir nicht kennen, habe ich oben geschrieben. Dasselbe gilt für all das, dem wir uns ausgeliefert fühlen. Wer sich den Umständen, anderen Menschen und seinem eigenen Innenleben gegenüber ohnmächtig fühlt, muss sich vor allem davor schützen, verletzt zu werden. Im Außen und im Innen lauern dann viel zu viele Gefahren, um entspannt und offen zu sein. Doch Liebe ist ohne Offenheit, Entspanntheit und Vertrauen nicht möglich. Wer Seelengefährten erkennen will, muss die Augen offen halten. Wer zu viel Angst hat, kann sich nicht verlieben.

Wer sein Herz verschenkt, macht sich angreifbar. Denn es könnte sein, dass das Geschenk zurückgewiesen wird und, fast schlimmer noch, man könnte sich vor aller Welt lächerlich machen.

Wenn du es darauf anlegst, die Liebe eines ganz bestimmten Menschen zu erringen, und außerdem darauf bestehst, von allen, die dir begegnen, anerkannt und wertgeschätzt zu werden, manövrierst du dich in eine aussichtslose Lage. Denn wir wissen alle: Die Welt ist nicht so, wie wir sie gerne hätten, sondern so, wie sie nun einmal ist. Nicht jeder Wunsch geht in Erfüllung. Nicht jede Zuneigung wird erwidert, nicht jedes Bedürfnis erfüllt.

Der Dichter Heinrich Heine klagte eindrücklich darüber, dass so oft A den B liebt, während dieser in C verschossen ist, die wiederum D begehrt. »Es ist eine alte Geschichte. Doch bleibt sie immer neu. Und wem sie just passieret. Dem bricht das Herz entzwei«, reimte er.

Vielleicht hat Heine auch deswegen seine letzten acht Lebensjahre in einer »Matratzengruft« verbracht, also sein Bett nicht mehr verlassen, weil er es nicht schaffte, die Tragik dieser »alten Geschichte« aufzulösen.

Tiefe Gefühle fühlen, ohne sich darin zu verlieren, Zurückweisung erleben, ohne daran zu zerbrechen, sich in den Augen anderer lächerlich machen, ohne etwas darauf zu geben, das gelingt nur denen, die im Kontakt mit sich sind und die mit ihren Emotionen umzugehen wissen.

Wir Frauen haben in dieser Hinsicht oft einen Vorteil, denn wir wurden üblicherweise durch unsere Erziehung nicht dermaßen von unseren Emotionen abgeschnitten wie viele Männer. Wir durften eher weinen oder auch vor Kichern aus dem Häuschen sein, bevor ein Erwachsener einschritt: »Jetzt reiß dich endlich mal zusammen!«

Die eigenen Gefühle spüren und benennen können, das ist der erste Schritt. Der zweite besteht darin, klug mit den eigenen Emotionen umzugehen. Zu wissen, dass Gefühle uns nicht umbringen wollen, sondern lediglich eine eingebaute Alarmanlage darstellen, die uns mitunter heftig darauf hinweist, wenn wir auf der falschen Spur sind. Empfinden wir Schmerz, signalisiert uns die Alarmanlage: Ändere etwas, hör auf mit dem, was du da gerade tust! Empfinden wir Freude, bleibt die Alarmanlage still und macht uns damit deutlich: Alles okay, mach weiter so!

Unabhängige Liebe stellt den Schmerz nicht ab, und das ist auch gut so. Aber sie ermöglicht es uns, uns nicht in Leidenschaften zu verstricken, die nur Leiden schaffen. Denn es geht anders und besser.

3. Partnerschaften, die auf unabhängiger Liebe beruhen, sind glücklicher und halten länger

Kennst du dich mit Katzen aus? Ich habe über zwanzig Jahre mit zweien dieser wundervollen Tiere zusammengelebt, genau gesagt mit einer Katze und einem Kater. Dabei habe ich aus nächster Nähe erfahren, dass diese beiden Fellnasen ausgesprochen eigensinnig waren, was Zuneigung und Distanz betraf. Wollte ich unbedingt ein Schmusestündchen abhalten, zeigte mir besonders die Katze ihre kalte Schulter. War ich dagegen gerade mit etwas anderem vermeintlich Höchstwichtigem beschäftigt, kam sie interessiert herbei, strich mir um die Beine und wollte partout auf meinem Schoß sitzen.

Du ahnst schon, warum ich das hier erzähle. Wir Menschen unterscheiden uns nämlich von Katzen nicht so grundlegend. Auch wir lieben unsere Freiheit und möchten weder zu irgendetwas gedrängt noch gar gezwungen werden. Wir möchten kommen und gehen, wann und wie wir wollen. Davon erzählt auch die alte Weisheit »Liebe ist ein Kind der Freiheit«.

Ich habe lange Jahre als Anwältin gearbeitet und Hunderte von Frauen bei ihrer Scheidung begleitet. Dabei habe ich gelernt, dass Zwang früher oder später jede Liebe erstickt. Da waren Ehemänner, die glaubten, ihren Frauen vorschreiben zu können, was diese zu tun und zu lassen hätten. Gerade so, als würden wir noch in Zeiten leben, in denen der Mann als Haushaltungsvorstand galt und über Frau und Kinder herrschte. Es gab aber auch Ehefrauen, die sich in den Kopf gesetzt hatten, ihren Angetrauten wie ein Stück Ton zu kneten und zu formen, bis er endlich die Gestalt erreicht hätte, die sie sich wünschten.

Wer glaubt, ohne einen ganz speziellen Menschen nicht glücklich sein zu können, kommt nicht selten auf solche absurden Ideen. Es ist paradox, denn sowohl diese Männer als auch diese Frauen haben sich ja ihre Partnerin oder ihren Partner aus ganz bestimmten Gründen ausgesucht. Sie haben aus Hunderten, ja Tausenden von möglichen GefährtInnen eine Wahl getroffen, um wenig später ihr Veränderungswerk zu beginnen. Ist das nicht so, als würde ich mir in der Bäckerei ein Brötchen kaufen, um zu Hause festzustellen, dass ich Schwarzbrot am liebsten mag?

Doch es gibt auch das Kontrastprogramm zur kompletten Neugestaltung des Partners: sich selbst bis zur Unkenntlichkeit zu ändern. Gerade Frauen neigen nach meiner Beobachtung dazu, sich anzupassen, so lange, bis es unerträglich wird. Das ist ja leider auch das, was immer noch als weiblich propagiert wird: nett sein, gute Miene zum bösen Spiel machen, freundlich bleiben, wo ein klares Statement angebracht wäre. Doch Unterwerfung ist nie die Lösung. Sie macht alles nur noch schlimmer.

Während im ersten Fall beide Partner darangehen, dem angeblich geliebten Menschen ihren Willen aufzuzwingen, dreht sich im zweiten Fall alles um die komplette Neugestaltung der eigenen Person: Was nicht passt, wird passend gemacht.

Treffen sich dagegen zwei unabhängig Liebende, kann daraus tatsächlich etwas Großes werden. Beide brauchen einander nicht, um glücklich zu sein, aber nichts macht sie glücklicher, als zusammen zu sein. Dazu ist nicht einmal zwingend körperliche Nähe nötig. Du kennst bestimmt auch Paare, die zwar ständig zusammenhocken, sich aber innerlich fern sind. Und auf der anderen Seite gibt es diejenigen, die trotz langjähriger erzwungener Trennung tief verbunden bleiben. Eine glückliche Partnerschaft hat viel mit einer guten Balance zwischen Nähe und Distanz zu tun. Und gut ist immer das, was beiden Liebenden wohltut.

Klammert eine Seite zu sehr, möchte man weg. Steht die Tür dagegen offen, kommt man gern zurück. Warum sollte man auch eine erfüllende Partnerschaft, die sowohl Nähe als auch die freie Entfaltung der Persönlichkeit bietet, auflösen?

4. Du hast keine Angst vor Trennung

Nicht immer kommt es deshalb zur Trennung, weil eine/-r oder beide PartnerInnen Zwang ausüben. Es kann auch sein, dass man sich einfach auseinanderlebt. Menschen ändern sich, setzen neue Schwerpunkte, entdecken neue Möglichkeiten und begeistern sich für neue Ziele. Was nun?

An sich ist das nichts Schlimmes. Ebenso wie wir heute nicht mehr jahrzehntelang einen einzigen Beruf ausüben, scheint auch die lebenslange Ehe ein Auslaufmodell zu sein. In Großstädten wird bereits jede zweite Ehe geschieden, nicht zu reden von den Beziehungen ohne Trauschein. Dabei gelingt es glücklicherweise vielen Paaren, sich vernünftig oder sogar freundschaftlich zu trennen und auch die Sorge für gemeinsame Kinder zu teilen. Rosenkriege sind die Ausnahme. In den Medien tauchen allerdings – wie bei so vielen anderen Themen – oft nur die Fälle auf, in denen alles schiefläuft.

Tatsächlich sind Patchworkfamilien nichts Ungewöhnliches mehr, sondern an der Tagesordnung. Nebenbei können Eltern

ihren Kindern auf diese Weise ein lebendiges Vorbild dafür geben, dass eine Trennung keine Katastrophe sein muss, sondern etwas, das in den besten Familien vorkommt und mit ein wenig gutem Willen zu regeln ist.

Wie gelingt das?

Indem man sich bewusst macht, dass man auch ohne diese eine Person, die einem vor Jahren oder Jahrzehnten als das Nonplusultra erschien, sehr gut leben kann. Jede Veränderung – und dazu gehören auch Trennungen – kann auch etwas Gutes bedeuten. Möglicherweise eröffnet sie erst die Chance, jemandem zu begegnen, der viel besser als der Ex-Partner zu einem passt. Mit der Überzeugung, dass dein Glück nie von einer anderen Person abhängt, sondern von dir selbst, bedeutet der Verlust des Partners niemals den Verlust des Glücks.

5. Dein Partner wird weder zu einem Elternersatz noch zu einem Kind

Ich gestehe, dass ich Supermärkte hasse, ganz besonders am Sonnabendvormittag. Dann kaufen dort nämlich viele Paare gemeinsam ein. Und diese zu beobachten (ich kann einfach nicht wegsehen und weghören), stellt meine Gelassenheit auf eine harte Probe. Da kommt es zu Dialogen wie diesem:

»Wollen wir noch Eier kaufen?«

»Grummel, grummel!«

»Sag doch was!«

»Ja, wenn du meinst, kaufen wir noch Eier!«

»Die großen, die mittleren oder die kleinen?«

»Ist mir egal!«

»Die weißen oder die braunen?«

»Grummel, grummel!«

Wir verlassen an dieser Stelle das Paar mittleren Alters, das während der Woche in verantwortungsvollen Berufen jede Menge Entscheidungen trifft und ihr und sein Geld verdient. Doch am

Sonnabendvormittag beim Einkaufen verwandeln sich beide auf einmal in ein gegenseitiges Hindernis allerersten Ranges.

Was ist bloß geschehen? Warum kann einer nichts mehr ohne den anderen? Warum wird der simple Kauf von sechs Hühnereiern zu einer solchen Staatsaktion?

Meine Diagnose lautet: abhängige Liebe.

Sag mir, was ich tun soll! Ich kann nicht einen Schritt alleine gehen! Das ist das Motto. Noch nicht einmal als wir zwei Jahre alt waren, hat das gepasst. Denn Kinder zeigen von Anfang an einen eigenen Willen. Sobald sie halbwegs laufen können, sind sie auch schon dabei, sich urplötzlich mit schnellen Schritten von Mutter oder Vater wegzubewegen, am allerliebsten in Richtung viel befahrene Straße. Alle Kinder wollen so schnell wie möglich erwachsen werden. Denn Erwachsensein schmeckt nach Freiheit und Abenteuer. Doch sobald zwei Erwachsene ein Paar bilden, fallen sie nicht selten in eine Art Babytrance zurück. »Sorge für mich, beschütze und nähre mich! Wo du bist, da will auch ich sein! Und außerdem ist mir langweilig!«

Nicht ohne Grund nennen sich Eheleute manchmal gegenseitig Mutti und Vati. Aber auch die Varianten »meine Kleine«, »Hase« oder »Bärchen« sind beliebt. Wollte man so immer werden? Ein unvollständiges Teil, das erst zusammen mit seinem Gegenstück handlungsfähig ist?

Wer unabhängig liebt, braucht weder eine Ersatzmutter noch einen Pseudovater und auch kein zu groß geratenes Kind.

Ein Überblick

Es gibt so viele Mythen über die Liebe wie Sand am Meer.

Schauen wir uns die Märchen an, die wir als Kinder gehört haben: Dort wimmelt es von Prinzessinnen, die nur dann ihr Glück finden können, wenn der holde Prinz sie erlöst. Sie schlafen einen ewigen Schlaf hinter undurchdringlichen Rosenbüschen, sitzen

in hohen Türmen fest oder müssen für eine böse Stiefmutter die Drecksarbeit machen. Solange ihr Prinz nicht auf der Bildfläche erscheint, sind sie verloren. Und auch dann ist ihr Problem noch nicht gelöst. Denn nur wenn sie einen so zarten und kleinen Fuß besitzen, dass dieser in den gläsernen Schuh passt, den der Prinz mitgebracht hat, kann es mit der Erlösung klappen. Nur wenn ihr wunderschönes Haar lang genug ist, damit der Prinz daran hinaufklettern kann, und nur wenn sie bezaubernd genug aussehen, sodass der Prinz sie küssen möchte, werden sie befreit. Und auch die Prinzen haben einige Voraussetzungen zu erfüllen. Sie müssen Feuer speiende Drachen besiegen, schwierige Rätsel lösen und immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein.

Doch auch wenn wir uns zurück in die Gegenwart beamen und aktuelle Filme gucken, sieht es nicht so viel anders aus. Heldin und Held gestehen sich erst nach vielen Irrungen und Wirrungen endlich ihre Liebe. Damit sind sämtliche Probleme wie weggewischt, und beide können – begleitet von schmelzenden Geigenklängen – dem Sonnenaufgang entgegenreiten oder so ähnlich.

Alle Märchen und viele Filme enden in dem Moment, in dem das füreinander geschaffene Paar sich gefunden hat. Daher auch der typische Satz am Schluss: »Und so lebten sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage.«

Wir lernen: Nur wer jede Menge knifflige Bedingungen erfüllt, wird erwählt, und nur wer erwählt wird, kann glücklich sein. Von diesem Moment an läuft alles von selbst und wie geschmiert. Wir hören nichts mehr davon, ob Dornröschen und der Prinz sich über die Erziehung gemeinsamer Kinder in die Haare geraten, noch was passiert, wenn sich Rapunzel in den Stallmeister verguckt, nachdem der Prinz an ihrem Haar emporgeklettert ist.

Doch nicht immer wird Liebe als Aufgabe geschildert, den passgenauen Partner zu finden, und dann ist gut. Auch die Variante »Nicht mit dir und nicht ohne dich« ist durchaus beliebt. Man

nennt das dann Amour fou, die ebenso leidenschaftliche wie verhängnisvolle Liebe. In harmloseren Fällen zeigt sich diese in On-off-Beziehungen, in der krasseren Ausführung gibt es am Ende Tote.

Auch der Buchmarkt trägt zu den Mythen über die Liebe und zur Verbreitung falscher Konzepte bei: »Warum Liebe wehtut« oder »Liebe heilt alles« sind dafür nur zwei Beispiele.

Auch wenn wir im richtigen Leben nach Antworten suchen, bleiben diese häufig aus. Wer hat schon bei seinen Eltern, Verwandten oder FreundInnen überzeugende Vorbilder für langjährige glückliche und erfüllende Partnerschaften erlebt? Eine Bekannte gestand mir neulich, sie kenne kein einziges glückliches Paar. Erfreulicherweise ist sie bisher nur mit mir in Kontakt, aber nicht mit meinem Mann. Sonst würde ich mir ein wenig Sorgen machen, wie sie unsere Partnerschaft einschätzt.

Die meisten von uns haben also in ihrem Leben eine ganze Menge darüber gelernt, wie es nicht geht. Doch wie unabhängige Liebe gelingt, das verstehen und praktizieren zurzeit nur wenige.

Ist Selbstliebe die Lösung?

Selbstliebe ist nicht nur eine wunderbare Sache, sondern die Voraussetzung für ein glückliches Leben. Weil Selbstliebe bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und zu erfüllen. Das klingt so einfach und ist doch nicht leicht. Denn nicht nur unsere Mitmenschen wollen uns oft einreden, Selbstliebe sei gleichbedeutend mit dem bösen Egoismus, auch unsere inneren KritikerInnen flüstern uns nicht selten dasselbe zu. Schließlich wurden sie mit all den Überzeugungen, die in unserer Gesellschaft gängig sind, gefüttert.

Selbstliebe bedeutet, mit sich selbst befreundet zu sein und gerne mit sich selbst zu leben. Aber es heißt nicht zwangsläufig, dass einem die Balance zwischen Distanz und Nähe in der Beziehung zu einem anderen Menschen gelingt. Sich selbst zu mögen heißt noch nicht, den anderen innerlich loslassen zu können. Denn Liebe und Freiheit sind zweierlei. Außerdem: Wer will schon ein ganzes Leben lang nur von sich selbst, aber niemals von jemand anderem geliebt werden?

Unabhängig lieben geht zudem über eine Partnerschaft hinaus.

Es ist auch für den Beruf, die Beziehung zu den Kindern, den eigenen Eltern und für alle Freundschaften bedeutsam. Wir werden uns das im Einzelnen anschauen.

Abhängigkeit beginnt im Kopf. Doch der Weg zu unabhängiger Liebe ist kein ausschließlich kognitiver. Nur weil man sich vorgenommen hat, unabhängig zu lieben, ist man noch nicht dazu in der Lage. Es geht darum, Verstand und Gefühl zusammenzubringen, damit sich wirklich etwas ändert.

Was ich mit dem Thema zu tun habe

Es ist kurz vor Weihnachten 1975. Ich bin zwanzig Jahre alt und erst vor einigen Monaten mit meiner großen Liebe zusammengezogen. M. ist mein Traummann. Er sieht toll aus, riecht gut, ist klug und witzig. Während ich gerade angefangen habe zu studieren, unterrichtet er bereits an einem Gymnasium. Ich kann viel von ihm lernen.

Gerade hat M. mir mitgeteilt, dass er Weihnachten und Silvester nicht mit mir, sondern mit seinem besten Freund verbringen wird. Sie werden zusammen nach Schweden fahren. Da waren sie schon einmal, als ich noch nicht auf der Bildfläche erschienen war. Ich erinnere mich: M. hat hin und wieder von den ausgesprochen hübschen Schwedinnen geschwärmt und gleichzeitig betont, dass die schwedischen Männer in seinen Augen mehr oder weniger Weicheier seien.

Es rauscht in meinem Kopf. Ich fühle mich wie kurz vor einer Ohnmacht. Was soll ich nur tun? Warum liebt M. mich nicht?

Denn würde er mich lieben, bliebe er Weihnachten zu Hause und würde die Feiertage mit mir verbringen. Wir würden lecker essen, das eine oder andere Geschenk auspacken und anschließend das Fest der Liebe im Bett begehen.

Als M. einige Tage später zu seiner Reise aufbricht und auf der Straße vor unserem Haus ins Auto steigt, spüre ich den Drang, aus dem Küchenfenster im dritten Stock zu springen, direkt vor seinen BMW. Doch was ist, wenn ich gar nicht tot bin, sondern nur schwer verletzt? Vielleicht müssen meine Beine amputiert werden, und ich kann mein restliches Leben im Rollstuhl verbringen? Vielleicht schlucke ich doch lieber die komplette Schachtel Kopfschmerztabletten, die im Badezimmerschrank liegt? Ich vertiefe mich in den Beipackzettel. O Gott, das sind ja schreckliche Nebenwirkungen, von denen da die Rede ist!

Zu erschöpft, um richtig weinen zu können, krieche ich in mein Bett, das bis vor Kurzem noch unser Bett war, und schlafe ein.

Es wird dich vielleicht überraschen, dass dieses Ereignis nicht das Ende meiner Beziehung mit M. war. Acht weitere gemeinsame Jahre schlossen sich an. M. kam aus Schweden zurück, und ich war immer noch da, wo er mich zehn Tage zuvor verlassen hatte. Vielleicht wunderst du dich aber auch gar nicht, sondern hast selbst schon Ähnliches erlebt.

Weder M. noch ich haben die Sache mit der unabhängigen Liebe in all den Jahren hinbekommen. Bis zum Schluss nicht. Er musste regelmäßig beweisen, dass er so was von frei ist, und ich hatte mir in den Kopf gesetzt, diesen armen, bindungsschwachen Mann zu retten, nach dem Motto »Liebe macht alles gut«. Das konnte nicht funktionieren.

Aber seit ich so verzweifelt gewesen war, dass ich aus dem Fenster springen wollte, trieb mich eine Frage um:

Wie geht das, sein Herz verschenken und trotzdem unabhängig bleiben? Darauf hatte ich lange keine Antwort. Aber ich war wild entschlossen, eine zu finden.