

Gabriele Rossbach

# Umarme dich selbst

Heilcoaching  
bei Trennungen

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie  
im Internet unter: [www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Originalausgabe März 2015

© 2015 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87689-3

2 4 5 3 1

*Für Antonia*

*und alle Frauen,  
die ihr Selbstwertgefühl,  
ihre einzigartige Schönheit  
und Kraft entfalten.*



# Inhalt

## Vorwort

### Wie man sich entliebt und gestärkt aus

Liebeskummer hervorgeht ..... 13

**1 Liebe als Droge – die Seele auf Entzug ..... 20**

Co-Abhängigkeit ..... 22

Liebessucht ..... 23

Typische Merkmale von Liebessucht und

Co-Abhängigkeit ..... 24

Die Ursachen ..... 29

... und ihre Folgen ..... 30

Was tun? ..... 37

**2 Durchs Feuer gehen – der Sinn von Schmerz  
und Trauer ..... 41**

Millionen Menschen leiden momentan genau wie Sie .. 43

Liebeskummer – eine ernsthafte Erkrankung ..... 45

Wenn der Körper nach einer Trennung

verrücktspielt ..... 47

**3 Kein Rückfall ins alte Muster: Checkliste machen!.. 55**

Die Wut auf den Ex-Partner als Katalysator für den

Neustart nutzen ..... 55

**4 Nach dem Trennungsschmerz:  
Phönix aus der Asche ..... 58**

Erste Hilfe bei Liebeskummer ..... 58

Neue Ziele formulieren ..... 60

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| <b>5</b> | <b>Selbstachtung und Persönlichkeit</b> .....              | <b>64</b>  |
|          | Mich selbst lieben statt den Ex-Partner hassen! .....      | 65         |
|          | Wie denke ich mich schwach? .....                          | 66         |
|          | Wie denke ich mich stark?.....                             | 67         |
|          | Resilienz und innere Stärke aufbauen.....                  | 69         |
| <b>6</b> | <b>Selbstmanagement</b> .....                              | <b>74</b>  |
|          | Aufmerksamkeitsmanagement.....                             | 74         |
|          | Gedankenmanagement.....                                    | 77         |
|          | Emotionsmanagement .....                                   | 79         |
|          | Neukonditionierung nach der Trennung.....                  | 83         |
|          | Selbstmitleid? Vorstufe zur Depression! .....              | 85         |
|          | Energetische Kopie einer Power-Ikone.....                  | 88         |
|          | Ein Liebeskummer-Gegengift .....                           | 91         |
|          | Eifersucht in Selbst-Bewusstheit<br>transformieren .....   | 93         |
|          | Transformation durch Wechsel<br>der Perspektive.....       | 96         |
| <b>7</b> | <b>Bildhaftes Arbeiten mit dem Unterbewusstsein</b> ...    | <b>102</b> |
| <b>8</b> | <b>Selbstwertgefühl – der Schlüssel zum Lebensglück</b>    | <b>107</b> |
|          | Selbstwertgefühl aufbauen.....                             | 109        |
|          | Lebenszufriedenheit durch ein gesundes<br>Selbstbild ..... | 116        |
|          | Vorsicht – Schönheitsfalle! .....                          | 124        |
| <b>9</b> | <b>Die wichtigste Medizin: Selbstliebe</b> .....           | <b>127</b> |
|          | Selbstcoaching.....  | 129        |
|          | Heilender Narzissmus – lassen Sie sich<br>verwöhnen.....   | 131        |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 10 | <b>In sich selbst Anker werfen</b> .....                           | 133 |
| 11 | <b>Wie Frau glücklich lebt</b> .....                               | 136 |
|    | Die starke Klasse-Frau .....                                       | 136 |
|    | Spamfilter gegen Beziehungsdesperados .....                        | 139 |
| 12 | <b>Endstation Sehnsucht? Nein, Endstation<br/>Powerfrau!</b> ..... | 140 |
| 13 | <b>Ich-Kraft und Präsenz</b> .....                                 | 144 |
| 14 | <b>Ich bin Hauptdarstellerin in meinem Leben</b> .....             | 147 |
| 15 | <b>Aber niemand steht allein auf dem Olymp!</b> .....              | 153 |
|    | Verantwortung und Empathie verschönern<br>den Alltag .....         | 153 |
| 16 | <b>Die Glücksalchemie</b> .....                                    | 156 |
|    | Bedürftigkeit in Fülle transformieren! .....                       | 157 |
|    | Der beste Background: Freundschaften und<br>neue Kontakte .....    | 161 |
| 17 | <b>Glücksquelle Humor</b> .....                                    | 165 |
| 18 | <b>Glücksquelle Herz</b> .....                                     | 168 |
| 19 | <b>Ich-stärkende Aktivitäten</b> .....                             | 174 |
|    | Was macht mich tough? .....  | 174 |
|    | Ich-Kraft und Eigenständigkeit .....                               | 176 |
| 20 | <b>Was will ich wirklich?</b> .....                                | 178 |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| <b>21</b> | <b>Neues Lebenskonzept und neuer Lifestyle! . . . . .</b> | <b>180</b> |
|           | Durchbruch zu Selbstwert und Lebensfreude . . . . .       | 181        |
|           | Neuorientierung . . . . .                                 | 184        |
| <b>22</b> | <b>Über Männer – und falls Sie Lust haben:</b>            |            |
|           | <b>Coaching für einen Neustart . . . . .</b>              | <b>187</b> |
|           | Traumfrau werden, sein und bleiben . . . . .              | 190        |
| <b>23</b> | <b>Ein besonderes Thema: Was bedeutet Trennung,</b>       |            |
|           | <b>falls Sie Kinder haben? . . . . .</b>                  | <b>193</b> |
| <b>24</b> | <b>Last not least ... was wurde aus den</b>               |            |
|           | <b>»Fallbeispielen«? . . . . .</b>                        | <b>199</b> |
|           | <b>Nachwort . . . . .</b>                                 | <b>203</b> |







## Vorwort

# Wie man sich entliebt und gestärkt aus Liebeskummer hervorgeht

Liebeskummer. Tiefer Herzschmerz, Sehnsucht, Träume von Liebesglück.

Wir alle kennen das. Besonders wir Frauen. Daher ist dieses Buch für Frauen geschrieben, denn vor allem wir Frauen neigen dazu, unser Lebensglück in der vollkommenen Liebesbeziehung zu suchen. Und zu leiden, wenn wir sie nicht finden oder wenn die Partnerschaft nicht richtig funktioniert.

Bewunderung, Liebe und Anerkennung vom Partner oder von anderen männlichen Wesen scheinen perfiderweise eine Art Lebenselixier zu sein, das wir brauchen. Doch Beziehungen sind oft nicht so erfüllend und nährend, wie wir uns das insgeheim ersehnen. Zu oft führen Dissonanz und Konflikte schließlich zur Trennung. Und damit wird der Trennungsschmerz zum Problem, dem wir uns alle irgendwann stellen müssen. Manche von uns häufiger, manche von uns seltener, aber es trifft jede von uns.

Dabei ist Liebeskummer sehr schmerzhaft, er kann uns in tiefste Depressionen stürzen, uns die Lebensfreude rauben und körperliche Krankheiten nach sich ziehen. Es tut eine ganze Zeit lang einfach verdammt weh, und es scheint, als sei es in der Seele Nacht geworden. Die Schmetterlinge im Bauch haben sich in Steine verwandelt. Und schlimmer – der Herz-

bereich fühlt sich wie eine blutende Wunde an. Wir leiden entsetzlich, wenn wir Liebeskummer durchzustehen haben, und zeitweise scheint der einzige Trost darin zu liegen, dass dieser Schmerz zeitlich begrenzt ist und vorübergehen wird. Einige Menschen fühlen sich durch Liebeskummer aber dermaßen tief verletzt, dass sie ihr Herz nie mehr wieder wirklich für einen anderen Menschen zu öffnen wagen.

Von ihrer Persönlichkeit her sind manche mehr, manche weniger anfällig für Liebeskummer. Besitzergreifende Menschen, Schüchterne und wenig Selbstbewusste erleiden häufiger Trennungen und Herzschmerz. Männer gehen mit Trennungen anders um, sie empfinden das Scheitern einer Liebe neben dem Trennungsschmerz unter anderem auch als Prestigeverlust, und viele suchen möglichst schnell eine neue Partnerin, auch, um Trauerarbeit zu vermeiden. Frauen leiden tendenziell öfter und tiefer unter Liebeskummer, sie verspüren in diesen Zeiten mehr Selbstzweifel, Depressionen, Selbstmitleid, Wut und psychosomatische Beschwerden. Frauen meinen zudem häufig, die Trennung verschuldet zu haben, und hinterfragen die Situation und ihre eigenen Gefühle, die eigene Persönlichkeit und die eigene Optik. Entsprechend länger braucht es dann, um sich wieder neu zu verlieben.

Dabei sind wir Frauen doch scheinbar auf Liebe spezialisiert, oder? Wir sind schließlich bereit, nahezu alles zu tun, um den Traummann zu finden und ihn unendlich zu bezaubern. Sind Sie nicht auch schon einmal hüftwackelnd auf knöchelgefährdenden Highheels herumgestakst, die das Gehen zum Martyrium machten? Auf einem Nagelbrett zu sitzen wäre komfortabler. Viele von uns hungern obendrein wie die Asketen, kleben sich künstliche Fingernägel und lange Wimpern an, bauen sich eine wilde Mähne mit Extensions, lassen

sich Augenbrauen tätowieren und an anderen Zonen die Haare büschelweise ausrupfen, geben ein Vermögen für teure Kosmetika aus oder schmücken sich mit erlesenen Statussymbolen. Manche von uns schrecken auch nicht vor kostspieligen und schmerzhaften Schönheitsoperationen zurück. Die Schuhvorräte unserer Spezies sind auf jeden Fall legendär, wobei wir die Fähigkeit kultivieren, deren Umfang und die Investitionskosten sorgfältig geheim zu halten.

Viele von uns weiblichen Wesen sind also bereit, Blut, Schweiß und Tränen für etwas Liebe und Begehrtwerden auf sich zu nehmen. Wir machen uns schön, wir investieren Zeit, Geld und Schmerz, verwöhnen den Partner, begeben uns in eine beißende Rivalität zu anderen Frauen, sind unendlich anhänglich und verkaufen uns weit unter Wert, oft mit suchtartiger Besessenheit. Für den ersehnten Traumprinzen. Der uns dafür im Gegenzug mit Lebensfreude erfüllt und uns das Lebensglück eimerweise liefert. So weit der Plan.

Unbegreiflich, weshalb wir ein ums andere Mal scheitern, oder?

Den quälenden Seelenschmerz einer dennoch gescheiterten Beziehung versuchen wir dann bald wieder durch eine neue Beziehung – aber diesmal wirklich mit Mr. Right! – zu kompensieren. Doch bei vielen von uns zerbricht im Laufe der Jahre eine Beziehung nach der anderen, und frau fragt sich zunehmend, was denn falsch an ihr sei?

Falls Sie nun denken, dass auch Ihnen das oft passiert – viel zu oft –, könnte das ein Indiz dafür sein, dass Sie unbemerkt unter einer subtilen, aber weit verbreiteten Sucht leiden.

Einer Art von Sucht, die uns Frauen eher befällt als Männer. Es handelt sich eigentlich um einen Suchtkomplex, der aus Sehn-Sucht, Gefall-Sucht, Eifer-Sucht, Liebes-Sucht und (ein altertümlicher Begriff) Putz-Sucht besteht. Noch nie gehört? Nein, es handelt sich bei Letzterem nicht um den sogenannten Putzfimmel, der manchen Frauen unterstellt wird, sondern um die Sucht, sich schick herauszuputzen und Eindruck zu machen. Styling-Sucht wäre der zeitgemäßere Begriff. Die Sucht, anerkennende Aufmerksamkeit zu ernten, möglichst oft und möglichst viel davon.

Dabei gehört ein bisschen Eitelkeit selbstverständlich zu unserer Weiblichkeit! Natürlich machen wir uns gerne schön, und das soll auch so bleiben. Nur: Wenn wir allzu abhängig werden von dem Bewunderungselixier und ohne dessen tägliche Dosis unzufrieden sind, macht uns das auf die Dauer schwach und schwächer. Und dann sollten wir genauer hinschauen. Falls bei uns nämlich eine Sucht nach Liebe, Bestätigung und ständigem Begehrtwerden besteht, werden wir zur Sklavin des jeweiligen Partners und laufen Gefahr, »benutzt« zu werden, ohne dass der dahinterliegende Hunger und die tiefe Sehnsucht nach Liebe jemals befriedigt werden könnten!

Die hervorragende Nachricht ist aber, dass wir das Konglomerat aus schwer zu entlarvenden Süchten – Sehnsucht plus Eifersucht, Stylingsucht und Liebessucht – auflösen können. Denn Liebessucht wurzelt in einer bestimmten Ursache. Diese Ursache können wir nicht nur auflösen, sondern auch ersetzen, und zwar durch »Ich-Kraft« und Selbstwertgefühl. Und durch ein warmes, sattes Glücksgefühl, das wir im eigenen Herzen vorrätig haben, aber viel zu selten aktivieren.

Diese Eigenschaften sind die beste Medizin sowohl bei normalem Trennungsschmerz als auch gegen den immer wie-

derkehrenden Trennungsschmerz, der meist mit Liebessucht zu tun hat.

Um zu erkennen, wo Sie stehen, braucht es eine Portion Mut und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Schauen Sie genau hin. Hatten Sie vielleicht schon einmal den Verdacht, dass Sie sich immer in die falschen Männer verlieben? In attraktive Womaziner, die niemals treu sein wollen? Oder in gebundene Familienväter, in Beziehungsunfähige, in unerreichbar fern wohnende Traumänner, in Arbeits- oder Alkoholsüchtige?

Im günstigeren Fall befinden wir uns mit einer solchen Schwäche jahrelang in chronischem Gefühlsstress. Wir fühlen uns irgendwie zerstreut, wenig selbstbewusst, nicht so recht in unserer Mitte, diffus sehnsüchtig und von uns selbst entfremdet. Durchlaufen die Gefühlsachterbahn von himmelhochjauchzend verliebt – dann immer mehr frustriert und leidend – mal wieder bis zur letztendlichen traurigen Trennung.

Im ungünstigeren Fall entwickeln wir im Laufe der Zeit ein verzerrtes Selbstbild mit Minderwertigkeitsgefühlen, vielleicht auch Essstörungen oder Schlafproblemen. Und im schlimmsten Fall führt diese sehnsüchtige Liebessuche – oder Liebessucht – zum Gefühl der Fremdsteuerung und zum Eindruck, nicht gut genug zu sein. Zu tieftrauriger Resignation, ja, sogar zu Depressionen. Unter beiden Versionen leiden das eigene Selbstwertgefühl und die Persönlichkeit.

Ein solches Festhängen in der ewigen Liebesehnsucht kann und sollte durchbrochen werden, wenn Sie stark, frei und glücklich sein wollen.

Tatsächlich ist keine Gelegenheit dafür günstiger als eine kürzlich beendete Partnerschaft. Die schmerzhaften Gefühle,

die uns in dieser Phase quälen, können wir als Turbokraft nutzen, die uns wie ein Traktor aus dem Gefühlssumpf schleppt. Wir können aus der Kraft von Wut, Schmerz und Frust einen machtvollen Katalysator generieren, um mehr Stärke, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu erwecken, als wir dies je für möglich gehalten hätten.

Dafür müssen wir die Energie unserer starken Gefühle *richtig* nutzen, und zwar nicht, um den Ex-Partner zu hassen oder fertigzumachen, sondern um eigene Ich-Kraft, mehr Selbstwertgefühl und Lebensfreude zu mobilisieren.

Die Emotionen in der Trennungsphase sind unsere hervorragenden Werkzeuge – unsere »Tools«, wie es die Psychologen nennen, um eben nicht den Selbstzweifeln oder depressiven Stimmungen zu erliegen, sondern wie Phönix aus der Asche neu durchzustarten. Um erstmals die volle eigene Stärke zu entdecken. Vielleicht auch, um ein schöneres Lebenskonzept zu gestalten, bei dem das Lebensglück nicht mehr auf Gedeih und Verderb vom Partner abhängig ist.

Das funktioniert doch alles sowieso nicht, zumindest bei *mir* nicht, denken Sie? Vielleicht kommt Ihnen das wie eine allzu kühne Versprechung vor, weil Sie sich gerade in einer Phase befinden, in der sich eine trübe Geleeglocke über Ihr Gefühlsleben gestülpt hat, ihr Herz weh tut und Sie sich krank und schwach fühlen vor lauter Sehnsucht und Verlassenheitsschmerz?

Die erste – tröstliche – Nachricht ist, dass es in diesem Moment zig Millionen Menschen auf der Welt gerade ganz genauso geht wie Ihnen. Männern und Frauen. Sie alle befinden sich in diesem akuten, furchtbar quälenden Liebeskummerherzschmerz, genau jetzt.

Die zweite – noch etwas bessere – Nachricht ist, dass diese



quälende und vielleicht sogar verzweifelte Stimmung vorübergehen wird.

Die dritte, wirklich gute Nachricht aber ist, dass es psychische Werkzeuge gibt, um diese scheinbar so schwache, unglückliche und scheußliche Verfassung dauerhaft in persönliche Kraft zu verwandeln. Das kann jeder, das können Sie auch, Sie brauchen nur die Werkzeuge zu kennen und zu *nutzen!*

Diese Werkzeuge funktionieren selbstverständlich auch, falls Sie sich entschließen sollten, doch wieder in die Ex-Beziehung zurückzukehren. Sie werden durch diese Methoden autonomer, selbstsicherer und viel stärker als zuvor.

## Liebe als Droge – die Seele auf Entzug

LIEBE. Wie glücklich Liebe uns machen kann! Das Herz strahlt vor Glück, die Hormone tanzen! Das schönste Gefühl der Welt. Ein himmlisches Geschenk.

Haben wir die Liebe einmal erlebt, suchen wir immer wieder nach diesem unwiderstehlichen Zustand.

Umgekehrt können uns die Schattenseiten der Liebe auch in die tiefsten Abgründe des Schmerzes und der Verzweiflung stürzen. Aber wissen Sie, warum wir so sehr leiden, wenn wir eine Trennung durchmachen?

Endet eine Liebesbeziehung, ganz gleich, ob wir jemanden verlassen oder ob wir verlassen werden, dann erleidet die Seele zuerst einmal eine Art Entzug. Es ist ähnlich, als würden wir eine Droge entbehren, die wir längere Zeit konsumiert haben. Dietrich Klusmann, Evolutionspsychologe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, sagt: »Die menschliche Liebesbeziehung ähnelt einer Sucht. Es sind ähnliche Bereiche im Gehirn aktiv. Der geliebte Partner ist das Signal, das dieses System aktiviert und das Glücksgefühl auslöst. Und dieses Signal möchte man immer wieder haben.«

Um es einmal wissenschaftlich zu betrachten: Tatsächlich finden bei der Bewältigung des Trennungsschmerzes auch ähnli-

che psychologische und therapeutische Hilfen Anwendung wie bei einem Suchtentzug.

Wieso? Man hat sich doch gar nicht an Substanzen berauscht?

Doch! Unser Hirn hat vor allem während der ersten Verliebtheit einen phänomenalen Cocktail aus Botenstoffen gemixt, in einer individuellen Mischung aus Dopamin, Oxytocin, Adrenalin und weiteren körpereigenen Botenstoffen, die wie Drogen wirken. Neurologen behaupten sogar ironisch, die Mischung der Botenstoffe im Blut von Verliebten ähnele der Botenstoffmischung bestimmter Geisteskrankheiten.

Das klingt beunruhigend. Aber immerhin mag dieser Befund die besonders tiefen Schmerzen und suchtartigen »Entzugserscheinungen« zu erklären, die uns überfallen, wenn wir uns von einem Menschen trennen.

Wie beim Verzicht auf eine Droge müssen wir diese Entzugserscheinungen ertragen. Und wie beim Drogenentzug hilft bei einer Trennung letztlich nur eins: der »kalte Entzug«. Das bedeutet, den Kontakt zu dem (ehemals) geliebten Menschen komplett abubrechen und alle Dinge, die einen an den Ex erinnern, wegzuräumen. Geschenkte Schmuck- oder Kleidungsstücke müssen ebenso konsequent verbannt werden wie Urlaubsfotos, Liebesbriefe und schöne Erinnerungen. Die Devise lautet: Trauerarbeit, Ablenkung und Selbststärkung, bis der Kummer und die Sehnsucht nach und nach schwächer werden.

In der Trennungsschmerzphase können die Grenzen zwischen »normalem« Liebeskummer und »normaler« *Liebesehnsucht* einerseits, *Liebessucht* andererseits fließend sein. Es ist gar nicht einfach, diese Grenze auszumachen. Was haben Liebeskummer, Liebesehnsucht und Liebessucht gemeinsam? Natürlich die Sehnsucht nach Liebe. Trennungs-

schmerz und Liebesehnsucht sind ganz normal und niemand bleibt davon verschont. Aber die Liebessucht steht für ein inneres Defizit, welches das eigene Lebensglück chronisch sabotiert. Und sie ist viel weiter verbreitet, als man annimmt.

Darum nehmen wir diese suchtartige Liebessuche einmal genauer unter die Lupe. Die Liebessucht ist meistens mit der von Psychologen als »Co-Abhängigkeit« bezeichneten Sucht verbunden. Wie weit verbreitet diese Art von Abhängigkeit ist, sehen Sie, wenn Sie Co-Abhängigkeit googeln. Sie finden über 425.000 Ergebnisse, mit dem englischen Begriff Co-Dependence sogar über 44 Millionen Treffer!

Was Co-Abhängigkeit ist?

## Co-Abhängigkeit

Die eine der beiden am weitesten verbreiteten Varianten übermäßiger Abhängigkeit findet sich – vor allem bei Frauen – in der Form des Unbedingt-gebraucht-werden-Wollens und des Zu-sehr-Liebens. Entweder sind hier die Mutterinstinkte zu stark ausgeprägt oder ein lädiertes Selbstwertgefühl wird darüber kompensiert. Eine Frau definiert ihren Wert dann unbewusst darüber, dass ER sie braucht, und dass SIE ihn pflegen, seelisch heilen, »erziehen«, lenken oder versorgen muss. Für Frauen, die so »gestrickt« sind, bieten sich natürlich Desperados aller Art als Gefährten an. Gnadenlose Egoisten, gern auch verwöhnte Muttersöhnchen, Beziehungsunfähige, psychisch Gestörte oder Suchtkranke sind Zielobjekt der Verliebtheit. Wie von einem geheimen Magnetismus angezogen, landen die hierfür anfälligen Frauen zielgenau bei jenem Ty-

pus, in den sie bald wie besessen ihre innige Liebe, ihre Hingabe und Fürsorge investieren.

Daran, wie sehr sie sich für eine solch schwierige Persönlichkeit aufopfern, ermessen die Betroffenen insgeheim die Intensität ihrer Liebe. Unbeirrbar kultivieren sie bis zum totalen Zusammenbruch die Illusion, ihr viel zu sehr geliebtes Objekt der Fürsorge ändern, lenken, retten und aufbauen zu können. Bei dem derart überbetreuten Mann erzeugt frau zwangsläufig Ausbeuterinstinkte und Abwehr, was auf der weiblichen Seite wiederum für erheblichen Kummer sorgt.

Überraschenderweise haben Psychotherapeuten immer wieder festgestellt, dass bei den »zu sehr liebenden« Frauen die Anhänglichkeit und Leidenschaft für ihr Liebesobjekt erlischt, sollte dieses sich tatsächlich aufrappeln und zum erträumten unkomplizierten Gefährten mutieren. Wird der Alkoholiker trocken, der Fremdgeher treu, der Dicke schlank und sportlich, hat er schlechte Karten – allzu bald endet mit der scheinbaren Bedürftigkeit auch die leidenschaftliche Liebe. Verblüffend, aber auf einen Nenner gebracht: *Süchtige Liebe zu einem Süchtigen schwindet mit dessen Sucht*. Verückt, nicht wahr? Aber das klingt nur so einfach, wenn es schwarz auf weiß geschrieben steht. Befindet man sich selbst in dieser Falle, entlarvt man es nicht.

## Liebessucht

Ebenfalls fündig werden Sie bei den Internet-Suchmaschinen mit dem Wort »love addiction« – Liebessucht. Es ergeben sich hier sage und schreibe 231 Millionen Treffer!

Damit ist die Liebessucht eine extrem verbreitete Sucht, der

vor allem kluge, kompetente Frauen erliegen, ohne das zu erkennen. Erstaunlicherweise leiden unter der Liebessucht nämlich sehr häufig gerade die toughen und selbständigen, beruflich erfolgreichen Frauen, die zudem auch noch Kinder großziehen – also die Frauen, die viel leisten im Leben. Falls Sie liebesüchtig sind, befinden Sie sich in hochkarätiger weiblicher Gesellschaft. Aber das tröstet Sie vermutlich nicht besonders.

Was kennzeichnet Liebessucht oder Co-Abhängigkeit denn, und woran kann man sie erkennen?

Hier sind die wichtigsten Aspekte dieser Sucht (von denen nicht alle gleichzeitig zutreffen müssen). Testen Sie sich:

## Typische Merkmale von Liebessucht und Co-Abhängigkeit

1. Männer, die stark an Ihnen interessiert sind oder sich um Sie bemühen, erscheinen Ihnen reizlos. Coole, distanzierte, vielleicht sogar arrogante Männer faszinieren Sie eher.
2. Je mehr Sie das Gefühl haben, sich anstrengen, bemühen und verschönern zu müssen, desto verliebter sind Sie. Sie haben Zweifel, ob Sie für IHN schön genug und gut genug sind.
3. Ihr Romeo scheint Ihnen mehr zu bedeuten als Sie ihm. Er bemüht sich weniger um Sie als Sie sich um ihn.
4. Sie müssen sich anstrengen und Zugeständnisse machen, damit eine Liebesbeziehung entsteht.
5. Seine Themen sind wichtig, Ihre nicht.
6. Sie wollen nie mehr ohne ihn leben, schon der Gedanke daran macht Ihnen Angst. Sie versuchen zu klammern,

möchten, dass Ihr Partner immer um Sie ist, wollen ihn am liebsten vollkommen besitzen.

7. Sie stellen große Erwartungen an Ihren Partner und wünschen sich von ihm ständige Bestätigung. Sie möchten immer wieder hören, dass er Sie liebt, dass Sie schön und wertvoll sind. Er scheint die einzig wichtige Quelle Ihres Wertes zu sein.
8. Sie sind oft eifersüchtig.
9. Ihre Aktivitäten, Interessen, Hobbys und Freunde sind Ihnen nicht mehr so wichtig, Ihre Gedanken und Gefühle kreisen ständig um IHN.
10. Wenn Sie nicht mit ihm zusammen sind, fühlen sie sich zerstreut, sehnsüchtig, leer und irgendwie unvollständig. Nur in seiner Nähe scheinen Sie zum Leben zu erwachen.
11. Sie akzeptieren wiederholte Vertröstungen, Distanziertheit und Entschuldigungen für seine Abwesenheit ohne Skepsis. Sie warten häufig.
12. Quälendes Warten, lautstarke Streits und Ihre sklavische Abhängigkeit halten Sie für leidenschaftliche Liebe.
13. Sie tolerieren gravierende Defizite wie zum Beispiel Alkoholabhängigkeit und beschönigen diese.
14. Selbst als vernachlässigte Geliebte eines verheirateten Mannes oder eines Alkoholkranken können Sie sich nicht von ihm lösen und lassen sich immer wieder neu von ihm einwickeln (letztlich sind Sie ja doch recht komfortabel für ihn).
15. Sie sind im Extremfall bereit, Demütigungen bis hin zu körperlicher Gewalt durch den Partner zu erdulden, statt sich aus der schädigenden Partnerschaft zu lösen.
16. Denken Sie grundsätzlich einmal darüber nach, ob Sie

eine Liebesbeziehung *brauchen*, um sich glücklich zu fühlen. Sind Sie ohne einen Partner einsam, verloren und »halbwertig«? Irgendwie leer? Sehnen Sie sich zu tiefst nach Verständnis und Geborgenheit?

17. Fühlen Sie sich auch *mit* einem Partner oft ungeliebt und einsam?
18. Verlieben Sie sich leicht, und zwar vorzugsweise in den Falschen – also in einen Mann, der Sie weniger liebt und beachtet als umgekehrt, der gebunden ist, der sich distanziert verhält? Der Sie seltener anruft als Sie ihn? Der alkoholsüchtig ist oder ständig neue weibliche Eroberungen machen muss? Der uns kaum an seinem Leben teilhaben lässt?
19. Sind Sie in Gedanken ständig bei dem Geliebten? Fragen Sie sich, was er gerade macht, wen er trifft und wann er sich endlich wieder meldet?
20. Zweifeln Sie grundsätzlich an Ihrem persönlichen Wert und der eigenen Attraktivität?

Falls Sie etliche dieser Fragen bejahen – willkommen im großen Club der liebessüchtigen Frauen! Alle diese Gefühle beinhalten einen Suchtfaktor und behindern eine dauerhaft glückliche Liebesbeziehung von vornherein.

Der wunde Punkt liegt dabei in der Fixierung auf den anderen. Erst fällt das kaum auf, man ist selig verliebt und genießt die Schmetterlinge im Bauch. Ganz langsam wird die Verliebtheit aber immer einseitiger. Der Traumprinz ist Mittelpunkt aller Gedanken und Gefühle. Irgendwann kann sich die Betroffene ein Leben ohne ihn gar nicht mehr vorstellen, und die Sehnsucht nach mehr Zuwendung wird immer größer. Eine eigenartige Dynamik beginnt. Je mehr die Frau ih-



ren Märchenprinzen liebt und vergöttert, desto desinteressierter und abweisender verhält er sich.

Da hilft es auch nicht, sich strategisch zurückzuhalten und sich seltener zu melden, denn er scheint Sensoren dafür zu haben, wie abhängig die Partnerin sich von seiner Liebe fühlt. Das hält ihn auf Abstand und treibt ihn vielleicht sogar in die Flucht. Die Betroffene hingegen entfernt sich immer mehr aus ihrer eigenen Mitte und fühlt sich zunehmend bedürftig und schwach. Das verdrängt sie jedoch und gibt sich umso mehr Mühe, damit es besser und schöner läuft.

Ab und zu bekommt sie endlich doch eine Portion Zuwendung und ein paar Komplimente, womit sie sich für den Moment satt und glücklich fühlt. Aber ER hat längst die Macht über sie gewonnen.

Dieser Zustand ist ausgesprochen fatal. Denn nie, wirklich niemals sollten Sie die Macht über sich selbst an jemand anderen abgeben!

Doch wenn Sie liebessüchtig sind, tun Sie *alles* für das winzigste bisschen Zuwendung. Sie warten und hoffen, dass Ihr Lover Ihnen endlich das gibt, was Sie ersehnen, wonach Sie so sehr verlangen. Und wofür Sie so hart kämpfen, mit Mühe, Anstrengung, Schönheit, Sexappeal, Aufwand, Warten und Leiden.

Tatsächlich ortet die liebessüchtige Frau mit ihrem instinktiven Radar immer zielgenau das Objekt ihrer Begierde, das (herztechnisch gesehen) nicht zu kriegen ist. Besonders beliebt sind männliche Exemplare mit Verantwortungsallergie, die obendrein keine Nähe mögen. Manchmal verliebt frau sich unbewusst ganz gezielt in Männer, die sogar ganz freimütig bekennen, dass sie beziehungsunfähig sind. Die offen signalisieren, dass Liebe von ihnen nicht einfach zu bekommen

ist, sondern, wenn überhaupt, nur infolge großer Bemühung, und auch dann nur selten und wenig. Typisches Beuteschema einer Liebessüchtigen wäre zum Beispiel der beziehungsunwillige Womanizer, der aufgrund seiner Attraktivität und seines hohen Testosteronspiegels ausgesprochen spielerisch mit Sexdates und Affären umgeht und sich »nicht klammern lässt«, wie er es gern ausdrückt. Ein anderes Objekt der Anziehung kann auch der eigentlich glücklich verheiratete Familienvater mit zwei kleinen Kindern sein, oder der smarte Unternehmer, der nichts gegen eine heiße Affäre hat, sich aber keinesfalls binden mag, der gefühlsverstörte Alkoholiker oder der verarmte Lebenskünstler, der dringend finanzielle Unterstützung sucht.

Solche Männer haben gemeinsam, dass sie nach zunächst starkem Interesse den Rückzug antreten. ER ruft nicht zurück oder lässt sich damit verdächtig viel Zeit. Findet bald Ausreden, warum ein Treffen momentan leider nicht möglich ist.

Eine Frau, die *nicht* Liebessüchtig ist, würde einen solchen Partner nach kürzester Zeit empört und ohne Bedauern in die Wüste schicken: »*Was der sich einbildet! Und herausnimmt! Mit mir nicht!*«

Doch bei der Liebessucht ist es geradezu umgekehrt: Die Faszination steigt mit dem Schwierigkeitsgrad, man muss sich die eigene »Liebenswertigkeit« schwerstens erarbeiten und erkämpfen. Außerdem glaubt die Betroffene, so irrational das auch sein mag, dass sie denjenigen schon »hinkriegen« und seine Zuneigung erobern wird. Bei ihr wird der Womanizer treu, der Alkoholiker liebesfähig und der Gebundene verfügbar. Weil sie ja ganz besonders liebenswert ist und das nur beweisen, demonstrieren und erkämpfen muss. Sein Herz muss halt erst erobert werden, glaubt sie.

Und startet mit Feuereifer ihre Strategien, Bemühungen,

Kämpfe und Krämpfe und Liebesbeweise – die allerdings immer weniger den erwünschten Erfolg zeigen. Wie verrückt ist das denn? Und warum um alles in der Welt tun wir uns so etwas an?

## Die Ursachen ...

Die Ursachen für ein derartiges Beziehungsverhalten, das meist zu sich wiederholenden, tiefen Frustrationen führt, liegen in der Kindheit. Als Kind konnte der betroffene Mensch nicht lernen, sich selbst zu akzeptieren. Man zweifelt grundsätzlich an sich selbst. Mangelnde Liebe und Zurückweisung, Überforderung oder manchmal sogar Misshandlung, Schläge und emotionale Vernachlässigung prägen die Beziehungsform des liebensüchtigen Menschen. Typische Ursachen:

- Als Kind hat die Betroffene keine Geborgenheit erlebt.
- Das Kind hat Situationen des Alleinseins und des Verlassenseins erlebt.
- Das Bedürfnis nach Zuwendung, Zärtlichkeit und Anerkennung wurde nicht befriedigt.
- Die Eltern konnten keine positiven Gefühle zeigen.
- Die Eltern konnten bedingt durch eigene Defizite selbst keine Liebe oder emotionale Sicherheit vermitteln.
- Die Eltern hatten Suchtprobleme. Das Kind musste zu viel Verantwortung übernehmen und war überfordert.
- An das Kind wurden hohe Anforderungen gestellt und es erhielt nur Zuwendung für erbrachte Leistungen.
- Das Kind erfuhr häufig Zurückweisungen und vielleicht sogar Misshandlungen.

- Eigene kindliche Wünsche mussten verleugnet oder unterdrückt werden.
- Bei einer Elterntrennung ist es für ein Kind eine schmerzvolle Erfahrung, von einem Elternteil »verlassen« zu werden. Für die Zukunft entsteht die Grundangst, vom geliebten Menschen verlassen zu werden.
- Kinder sind bei einer Trennung der Eltern oft insgeheim überzeugt, dass sie am Auseinanderbrechen der Familie schuld sind, weil sie »nicht lieb genug« oder »nicht gut genug« waren.

Kein Mensch bleibt von solchen und ähnlichen Erfahrungen ganz verschont. Aber bei manchen Menschen, vor allem Frauen, wirken sich diese Erfahrungen eben besonders stark aus, vor allem, wenn sie geballt und in Kombination auftreten.

### ... und ihre Folgen

Diese oder ähnliche Erfahrungen mangelnder Geborgenheit in der Kindheit und Jugend sind die Hauptursache für ein fehlendes Selbstwertgefühl. Wer als Kind zu viel Verantwortung tragen und sich um andere kümmern musste oder nur durch große Anstrengung und Leistung Anerkennung erringen konnte, aktiviert diese Muster in einer Liebesbeziehung erneut.

Liebessüchtige sind aufgrund solcher Kindheitserfahrungen generell überkritisch mit sich selbst, werten sich insgeheim ab und können sich selbst nicht lieben. Deshalb suchen sie ihre Bestätigung und Anerkennung vollständig bei anderen Menschen, vor allem beim Partner.

Bei vielen derartigen Schwierigkeiten finden wir dieses Muster: Erwachsene suchen die Prägungen der Kindheit wieder auf, weil diese Prägungen so vertraut erscheinen. Vielleicht waren die Eltern sehr streng und distanziert, so dass man nur für gute Schulnoten oder für eine besondere Leistung freundliche Zuwendung bekam. Oder man erhielt vielleicht gar keine freundliche Aufmerksamkeit, sondern wurde viel kritisiert, ausgeschimpft und getadelt. Man fühlte sich eher geduldet als geliebt, und oftmals auch abgelehnt.

Fatalerweise durchleiden auch gerade die Frauen, die in der Kindheit zu wenig Geborgenheit, Liebe oder Anerkennung bekommen haben, einen besonders tiefen Trennungsschmerz. Das Lebenselixier – Anerkennung und Liebe – fehlt ihnen einfach, und so fangen sie oft schon in der Pubertät an, das, was ihnen fehlt, unbewusst in einer Liebesbeziehung zu suchen. Ein verhängnisvoller Kreislauf entsteht.

Das bedeutet im Grunde, dass solche Frauen immer wieder nach der entbehrten Nestwärme oder der schützenden Mutterliebe suchen.

Oder sie wünschen sich, einen Mangel an Vaterliebe und väterlicher Anerkennung aufzufüllen. Und wer soll das alles leisten und zur Verfügung stellen? Der Partner!

Das klingt zunächst absurd. Mutterliebe und Vaterliebe gehören nicht unbedingt zum Repertoire dessen, was ein Mann seiner Partnerin bieten kann oder bieten möchte, von Ausnahmen abgesehen. Aber selbst wenn ein Mann das emotional leisten könnte und wollte, was würde das für die Beziehung und für die Partnerin bedeuten?

Die Beziehung geriete kräftemäßig und emotional aus der Balance. Als Frau würden Sie von Ihrem Partner und seiner Zuwendung abhängig. Sie würden unselbständig und schwach, und Ihr Selbstbewusstsein ließe sehr zu wünschen übrig.