

Flucht in die

Liebe

Elisabeth Pötler

Emotionale Abhängigkeit in Liebesbeziehungen: Julia Kathan hat das erlebt und sagt, dass viele Menschen darunter leiden – insgeheim.

Es war ein Morgen, an dem sie munter wurde und kaum atmen konnte. Ihre Kehle war wie zugeschnürt, die Brust beklemmt. Er war die Welt für sie gewesen. Nun war die Welt verschwunden. Der Boden unter den Füßen weg. Da lag sie nun im Bett. „An diesem Punkt habe ich gedacht, so kann ich nicht weiterleben“, sagt Schauspielerin und Autorin Julia Kathan, 47, heute. Jahrelang hatte sich ihr Gedanken- und Gefühlskarussell nur um eines gedreht: den Mann in ihrem Leben. Warum ruft er nicht an? Er könnte sich melden. Wenn er wollte ... Hab' ich etwas falsch gemacht? Wahrscheinlich hat er genug von mir ... Warum ruft er nicht an? Wenn er mich lieben würde ...

Gedanken wie diese waren immer da. Nicht nur in der ersten Verliebtheit oder in schwierigen Zeiten. Sondern: immer. Jeden Tag. Es gab nie genug Aufmerksamkeit und Liebe. „Objektiv betrachtet, war die Beziehung in Ordnung, aber ich wollte immer mehr“, sagt Kathan. Eines Tages dann hat ihr Partner die damals 28-Jährige verlassen und ab da plagte sie der Gedanke: „Ohne ihn bin ich nichts.“ Sie empfand nicht nur Schmerz – die eigene Identität war quasi zersprungen. Rückblickend wurde ihr klar: Auch in ihren vorherigen Beziehungen war das so. Alles drehte sich um ihn, den nächsten Anruf, das nächste Treffen. „Ich führte ein Wartesaal-Dasein.“ Ein paar Jahre später schrieb sie ihr Buch „Alles für ein bisschen Liebe?“ Daraufhin haben sich mehr als 500 Leser/innen bei ihr gemeldet: „Viele haben gesagt: ‚Du hast mich genau beschrieben! Woher kennst du mich?‘“ Mittlerweile bietet die Deutsche, die in Reichshofen lebt, Coachings zum Thema an.

Wenig Selbstwert

Was Kathan erlebt hat, wird unter dem Begriff Liebes- oder Beziehungssucht beschrieben: Es ist eine Form der emotionalen Abhängigkeit, keine eigens definierte Suchterkrankung. „Die Menschen fühlen sich innerlich wackelig, wenn sie alleine sind. Sie beziehen ihren Selbstwert aus dem Menschen, mit dem sie zusammen sind“, sagt der Berliner Psychologe Wolfgang Krüger. „Etwa zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung dürften betroffen sein.“ Untersuchungen dazu gibt es noch nicht. Ein Anhaltspunkt: Die Fixierung auf das

geliebte Gegenüber äußert sich oft in extremer Eifersucht. „Darunter leiden laut aktuellen Studien 11 Prozent der Menschen.“ Sie halten es kaum aus, wenn ihr/e Partner/in sich angeregt mit jemandem unterhält, mit jemandem tanzt, weil sie dies sofort als Bedrohung für ihren eigenen Wert ansehen. Was Kathan in vielen Gesprächen bemerkt hat: „Das Thema ist ein Tabu, man redet kaum darüber. Doch viele Menschen machen ihr Glück vom Partner oder der Partnerin abhängig.“ Oft werden dann andere Lebensbereiche vernachlässigt: etwa Beruf oder Freunde. Besonders problematisch: Einige Betroffene bleiben auch in Beziehungen, die ihnen schaden, etwa mit Alkoholikern oder Alkoholikerinnen. Ein Leben allein können sie sich nicht vorstellen.

Frauensache?

Dem Klischee gemäß werden eher Frauen in der emotionalen Abhängigkeit vermutet. Ist das so? „Vor einigen Jahren waren sicher eher Frauen abhängig, was an ihren Lebensumständen, etwa der finanziellen Abhängigkeit, lag. Heute suchen auch viele verunsicherte Männer emotionale Stabilität bei ihren Partnerinnen“, sagt Krüger. Kathan, die zu 90 Prozent mit Frauen zu tun hat, vermutet, dass Frauen emotionale Probleme eher thematisieren. Einen Unterschied macht der Psychologe Krüger aber am Geschlecht fest: „Frauen sind im Alter von 30 bis 40, in der Zeit der Familiengründung, stärker auf ihren Partner fixiert.“ Zwischen 50 und 60 wünschen sich viele mehr Unabhängigkeit. „Männer aber gehen erst im Beruf auf und sehnen sich später, wenn sie körperlich schwächer werden, nach einer intensiveren Beziehung.“ Eine der Ursachen für überbordende emotionale Abhängigkeit wird in der Kindheit vermutet: „Viele Betroffene haben als Kind keine verlässliche Liebe erlebt, etwa weil die Eltern wenig präsent oder sehr streng waren. Die Menschen gehen dann mit diesem Mangelgefühl durchs Leben.“ Das Defizit trägt man oft unbewusst mit und versucht, es durch Beziehungen zu kompensieren: Wenn man vom Partner oder von der Partnerin Sicherheit und Liebe erfährt, die man zuvor nicht kannte, stürzt man sich emotional Hals über Kopf in die Beziehung zu diesem Menschen.

„Ich“ und „wir“

Bis zu einem gewissen Grad ist Abhängigkeit in der Liebe sogar ein romantisches Ideal, wie es etwa unzählige Lieder und Gedichte beschwören. „Und ja, es ist normal, dass das Leben in einer guten Beziehung schöner ist als alleine“, schmunzelt Krüger. Entscheidend aber ist, dass man auch ein eigenständiges Leben führt – ohne Leidensdruck. Die meisten Konflikte in Beziehungen wurzeln genau in diesem Dilemma zwischen Nähe und Distanz. Denn: „Liebesbeziehungen sind die Beziehungen mit der größten Dauer-Nähe“ – emotional und körperlich. Oftmals aber haben die Partner/innen unterschiedliche Bedürfnisse zu unterschiedlichen Zeiten. Während man sich in der ersten Phase der Verliebtheit oft in das neu gefundene „Wir“ stürzt, ist es wichtig, danach auch stets auf sein starkes „Ich“ zu achten. Das gelte für jede/n, insbesondere aber für jene, die dazu neigen, sich von ihren Partner/innen abhängig zu machen. Den Weg dorthin hat Kathan gefunden. Wie? „Selbstliebe. Das ist ein langer Weg. Ich bin praktizierende Buddhistin. Mir selbst hat die Meditation geholfen.“ Heute lebt sie in einer guten Beziehung. Mit ihrem Partner und mit sich selbst.

Foto: Kathan



Julia Kathan hat sich von ihrem Partner abhängig gemacht. Heute arbeitet sie als Coach.

Berichte von draußen

Stempel gibt's nicht

Inot

Samstag. Endlich auf der Alm. Ich koche seit Anfang Jänner auf einer kleinen Alm im Salzburger Pinzgau. Eigentlich wollte ich meinen neuen Kochjob schon Mitte Dezember beginnen. Wetterbedingt hat sich alles verzögert. Aber jetzt ist er da: der Schnee. Und ich auch.

„Gut Ding braucht Weile, sagt man und mein Start war wirklich etwas holprig. Am ersten Tag ist gleich etwas angebrannt und auch so bin ganz schön ins Strudeln gekommen. Es war aber auch wirklich viel los. Und meine erste Abfahrt auf Schiern, die werde ich so schnell auch nicht vergessen: stockdunkel war es, und die Piste – gleich drei Kilometer lang – kannte ich noch nicht. Dass ich heil im Tal angekommen bin, ist fast ein Wunder. Ansonsten habe ich aber schon einen ziemlich geilen Arbeitsweg. Wer fährt schon mit Sessel- und Schlepplift und Schiern zur Arbeit? Und nachdem der zweite Tag schon besser gelaufen ist, denke ich schon, mir das Richtige ausgesucht zu haben.

Das gilt auch für meinen ersten kleinen Job auf einem Adventmarkt. Hat mir echt Spaß gemacht, meine Gams- und Hirschwurstl zu verkaufen. Aber vor allem der Umgang mit den Leuten hat mir richtig gut getan. Ich habe mich ja in den ersten Monaten nach dem Knast im Umgang mit Leuten eher rar gemacht. Dabei trägt man den Ex-Häftlingsstempel ja eh nicht am Hirn spazieren, auch wenn ich mich oft so gefühlt habe.

Weihnachten und Silvester – das erste Mal nach dreizehn Jahren – in Freiheit waren echte Highlights. Ein bisschen ein ungutes Gefühl ist trotzdem immer noch da. Irgendwie warte ich auf einen Dämpfer. Aber vielleicht ist das ja auch ganz normal nach fast dreizehn Jahren im Häf'n.

So, jetzt heißt es aber schlafen gehen, weil morgen geht's in aller Früh wieder auf die Alm, auf dem coolsten Arbeitsweg ever.

Inot ist frei! In den vergangenen sieben Jahren entwickelte sich seine Kolumne „Haftnotizen“ zu einer der beliebtesten Rubriken im Megaphon. Mit seinen „Berichten von draußen“ lässt er uns nach langen Jahren in Haft an seiner wiedergewonnenen Freiheit teilhaben.