

Meine
Gefühle
gehören dir





TEXT: CORNELIA STIEGLER

EMOTIONALE ABHÄNGIGKEIT.

In fast jeder zwischenmenschlichen Beziehung gibt es einen stärkeren und einen schwächeren Part – einen, der den Ton angibt, und einen, der sich unterordnet. Gefährlich wird es, wenn einer der beiden beginnt, in der Hoffnung auf mehr Liebe und Anerkennung sein ganzes Leben dem Partner unterzuordnen.



Eine Beziehung ohne irgendeine Form der Abhängigkeit existiert in unserer Gesellschaft nicht. Denn jede Beziehung – ob nun eine Liebes-, eine Freundschafts- oder eine berufliche Beziehung – erfordert ein gewisses Maß an gegenseitigem Entgegenkommen und Kontrollabgabe. Wer dazu nicht bereit ist, kann auch keine tieferen Bindungen zu Mitmenschen eingehen. Für gewöhnlich pendelt sich das Machtverhältnis zwischen zwei Personen so ein, dass beide recht zufrieden sind, wobei es fast immer einen gibt, der „die Hosen anhat“, und einen, der froh ist, wenn er die Verantwortung abgeben kann und ihm gesagt wird, wo es langgeht. An dieser Form der Abhängigkeit ist nichts auszusetzen, erklärt Heinz-Peter Röhr, Autor des Buches „Wege aus der Abhängigkeit: Belastende Beziehungen überwinden“, fügt aber hinzu: „Nur jemand, der sein Leben

auch allein meistern kann, ist in der Lage, sich auf konstruktive Weise abhängig zu machen.“ Problematisch wird es in zwei Fällen: wenn einer der beiden mit seiner Rolle nicht mehr zufrieden ist oder wenn einer der beiden beginnt, seine Position auszunutzen, bzw. der andere in eine negative Form der Abhängigkeit schlittert, sprich sein eigenes Wohlergehen ausschließlich durch den anderen gelenkt wird.

Plötzlich unzufrieden. Unzufriedenheit mit dem Machtgefüge in einer Liebesbeziehung kann beispielsweise entstehen, wenn einer der beiden Partner bei der Arbeit befördert wird und sich plötzlich nicht mehr damit zufriedengeben möchte, zu Hause die untergeordnete Rolle zu spielen.



„Eine emotional abhängige Beziehung ist eine Projektion, bei der sich Frauen oft selbst nicht erklären können, wieso sie so reagieren und sich so hineinsteigern. Eine solche Beziehung läuft darauf hinaus, dass der eigene Selbstwert vom Partner abhängig gemacht wird – dieser wird aufgewertet, man selbst wertet sich dagegen ab.“

Julia Kathan, Buchautorin und Love-Coach, www.juliakathan.de

Ein häufiges Szenario ist auch, dass die Frau die Kindererziehung übernimmt und daher ein geringeres Einkommen hat – der Mann gelangt

Buchtipps

Heinz-Peter Röhr
**„Wege aus der
 Abhängigkeit“**
 Patmos
 16,99 Euro



Aus Angst vor Ablehnung stellen viele Menschen ihre Bedürfnisse hinten. Röhrs einfühlsamer Ratgeber bietet Hilfe.

Julia Kathan
**„Alles für ein
 bisschen Liebe?“**
 Silberschnur
 14,95 Euro



Julia Kathan beschäftigt sich mit dem Phänomen „Liebessucht“ und zeigt, wie sich Frauen selbst lieben und wertschätzen können.

durch sein höheres Einkommen mitunter in eine Machtposition. Sind die Kinder aus dem Haus, fordert die Frau eventuell die Gleichberechtigung zurück, was dazu führt, dass eine Disharmonie in der Beziehung entsteht. Bei Streitereien werden die Machtgefüge dann deutlich: Wer gibt zuerst nach? Wer könnte ein Ende der Beziehung besser verkraften? Wer behält beim Streit das letzte Wort? In diesem Fall gilt es, ruhig und möglichst vorwurfsfrei über die Situation zu sprechen und Erwartungen sowie Kompromisse zu definieren.

Absolut abhängig. Gefährlich wird es, wenn das Machtgefälle zu einer regelrechten Abhängigkeit vom Partner wird. „Häufig wird Abhängigkeit mit Liebe verwechselt. Sich zu einem anderen Menschen hingezogen fühlen, ihn nicht loslassen können, bedeutet jedoch nicht unweigerlich, dass man ihn liebt“, so Heinz-Peter

Röhr. Gefährdet sind jene Personen, die als Kind wenig Stabilität und Fürsorge im elterlichen Haushalt erfahren haben. Sie suchen oft verzweifelt Liebe und Anerkennung und sind bereit, ihre eigene Persönlichkeit dafür aufzugeben, um den anderen zu gefallen. Julia Kathan, Autorin des Buches „Alles für ein bisschen Liebe?“, weiß: „Hat man als Kind zu wenig Liebe und Geborgenheit erfahren oder wurde man zu oft kritisiert, hat man gelernt, an sich selbst zu zweifeln. Das führt dazu, dass man glaubt, sich anstrengen zu müssen, um geliebt zu werden.“

Suche nach dem Happy End. Genau diese Frauen sind es dann, die sich in unnahbare Männer verlieben und diese erobern möchten – um endlich das langersehnte Happy End zu erfahren, das sie seit ihrer Kindheit vermissen. Dabei gehen manche Frauen so weit, dass sie ihr gesamtes Leben nach

den Wünschen und Bedürfnissen des Mannes ausrichten, um eine (vermeintlich) erfüllte Liebesbeziehung führen zu können. Sie projizieren ihre Vorstellung von der perfekten Partnerschaft auf den Mann. Das Problem: Frauen, die in einem solchen Verhaltensmuster gefangen sind, ➤

Machtgefüge

Die Machttendenz in einer Liebesbeziehung lässt sich durch folgende Faktoren erkennen:

- Der Mächtigere spricht mehr, der andere hört mehr zu.
- Der Mächtigere bestimmt eher, wie oft und wo man sich sieht.
- Der Mächtigere kritisiert weit- aus häufiger, lobt dafür sel- tener.
- Der Mächtigere bestimmt über die Sexualität in der Beziehung.



Liebe, die wehtut: In einer emotional abhängigen Beziehung leidet zumindest einer der Partner.

suchen sich unbewusst genau jene Männer aus, die besonders emotional distanziert sind. „Mit einem netten Mann, der mit einem Blumenstrauß und einem Heiratsantrag vor der Tür steht, wären sie komplett überfordert – denn dann hätten sie ja keine Möglichkeit zur Projektion mehr“, so Julia Kathan. Das Happy End bleibt somit eine Utopie – völlig egal, wie sehr sich die Frau aufopfert.

Vermeidender Partner. Die Buchautorin erklärt die Entstehung einer solchen Partnerschaft: „Eine emotional abhängige Beziehung beginnt harmlos mit der üblichen Phase der Verliebtheit. Bald wird der Partner aber regelrecht zur Droge – ist er anwesend, so ist man euphorisch, ist er aber nicht da, kämpft man gegen innere Leere und Verlustängste.“ In den meisten Fällen empfindet der angeschmachtete Partner eine derartige emotionale Abhängigkeit früher oder später als anstrengend und einengend – er geht auf Distanz, was dazu führt, dass der andere noch

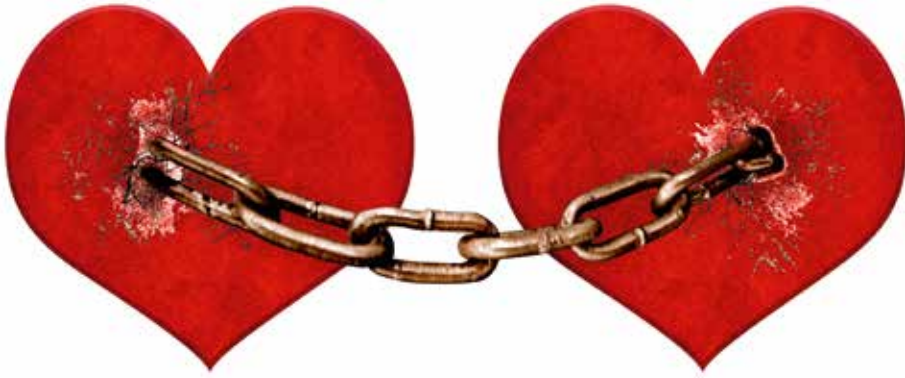
stärker darauf bedacht ist, den Partner für sich zu gewinnen. Ein Teufelskreis beginnt, der oftmals mit dem Zerbrechen der Beziehung endet, wodurch die Verlustängste des schwächeren Partners noch mehr geschürt werden und er in der nächsten Beziehung noch stärker darauf bedacht ist, keinen Fehler zu machen.

Suche Mäuschen. Mitunter gibt es Männer (seltener auch Frauen), die sich genau solch aufopfernde Partner wünschen – beispielsweise, um das eigene Selbstbewusstsein zu pushen und Machtgelüste zu stillen. Sie haben unbewusst Angst vor Zurückweisung und suchen sich daher Partnerinnen, die sie zwar als lästig empfinden, von denen sie jedoch keine Abfuhr zu befürchten haben. Männer, die auf der Suche nach Ego-Bestätigung und viel Macht sind, sind beispielsweise dadurch zu erkennen, dass sie schlecht mit Kritik umgehen können, keine anderen Meinungen tolerieren und die Vorschläge und Wünsche des Partners ignorieren.

Wird ein destruktiver Machtprozess in der Beziehung erkannt, so gilt es, diesen bewusst wahrzunehmen und sich dem Partner entgegenzusetzen – etwa, indem man sich auf Dinge ohne Partner konzentriert, ver- ➤

Selbstliebe lernen

- Sich selbst wie die beste Freundin behandeln – die würde man ja auch nicht ständig kritisieren, sondern eher ermutigen.
- Sich selbst belohnen und verwöhnen. Gerne auch loben.
- Akzeptieren, dass Verletzungen aus der Kindheit ein Teil der Persönlichkeit sind.
- Sich häufiger mit Menschen umgeben, die einem guttun, und Energieräuber vermeiden.
- Sich kleine, realistische Ziele stecken und diese umsetzen – und sich bewusst machen, was man alles schaffen kann.



mehrt Freunde trifft etc. Es gilt, selbst die Initiative zu ergreifen und sich auf keinen Fall dem Partner zu sehr unterzuordnen – um beispielsweise zu vermeiden, alle Freundschaften zu verlieren und sich letztendlich mit

dem Partner als einzige Bezugsperson wiederzufinden.

Neue Wege. Dass es aber noch nicht damit getan ist, sich einfach neue Beschäftigungen zu suchen und Din-

ge allein zu unternehmen, weiß Julia Kathan: „Hobbys sind ein guter Anfang. Eine wirkliche Lösung bietet aber nur die Selbstliebe. Schritt eins ist, sich zu outen und die eigene Abhängigkeit einzugestehen. Schritt zwei ist dann, nicht mehr den Partner, sondern sein eigenes Verhalten zu analysieren.“ Ist das geschafft, kann man sich (beispielsweise mithilfe einer Psychotherapie, Ratgeber-Büchern oder einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst) den erlittenen Verletzungen aus der Kindheit annehmen und lernen, sich selbst so zu lieben, wie man ist. Und dann klappt es vielleicht auch mit einer Beziehung auf Augenhöhe. ●



Interview

Wolfgang Krüger

Psychotherapeut, www.dr-wolfgang-krueger.de

Welche Rolle spielt Macht in Beziehungen?

In allen Beziehungen gibt es immer Machtprobleme und das von der ersten Sekunde des Kennenlernens an, weil es immer unterschiedliche Interessen gibt. Bei der Durchsetzung spielt die unterschiedliche Stärke der Partner immer eine wichtige Rolle.

Wie lange ist das „Machtgefälle“ okay, wann wird es kritisch?

Es gibt fast immer einen Starken und einen Schwächeren, aber auch der Schwächere kann – meist mit einer Verhinderungsmacht – seinen Einfluss durchsetzen. Er kommt dann beispielsweise zu spät, gibt keine Anerkennung oder zieht sich zurück. Das Machtgefälle ist noch in Ordnung, wenn auch der Stärkere an vernünftigen Kompromissen interessiert ist und sich respektvoll verhält.

Sobald er den Schwächeren schlecht behandelt und nur noch an sich denkt, ist dies der Anfang vom Ende.

Was bedeutet „emotionale Abhängigkeit“?

Es hat immer der die Macht, der sich leichter trennen kann. Denn bei allen Konflikten lenkt derjenige ein, der schneller die Nerven verliert, weil er Angst davor hat, notfalls allein leben zu müssen. Wer emotional abhängig ist, verliert jeden Machtpoker. Deshalb ist es so wichtig, dass sich beide auf Augenhöhe begegnen. Dies setzt voraus, dass jeder eigene Freundschaften hat, beruflich engagiert ist, möglichst eigenes Geld verdient und die Überzeugung spürt: Mit dem anderen ist es schöner, aber ich könnte auch allein leben.

Wann ist die Gefahr einer emotionalen Abhängigkeit besonders groß?

Wer in der Kindheit zu wenig emotional genährt wurde und zu wenig Anerkennung bekam, ist oft zu stark von der Zuwendung des Partners abhängig. Kurz gesagt: Das sind die Braven, die sich viel gefallen lassen und sich anpassen, weil ihnen die Liebe viel wert ist. Sie treffen meist auf Narzissten, die Überlegenheit anstreben und sich bewundern lassen.

Buchtipp

Wolfgang Krüger
„Liebe, Macht und Leidenschaft“
Herder
9,99 Euro



Machtspiele führen zu Konflikten in Beziehungen. Wolfgang Krüger über Liebe und Macht.

