



LIEBE

»Wo Dein Schatzi ist, ist auch Dein Herz«

Über Abhängigkeiten in Beziehungen

sie »Liebst du mich?«
er »Ich brauche dich!«
sie (traurig) »Dann liebst du mich nicht.«*

Schon dieser kleine Dialog zeigt: Liebe und Abhängigkeit gehen oftmals Hand in Hand. Warum ist das so? Und weshalb ist es oft nicht möglich oder zumindest so schwierig, eine in sich ruhende und unabhängige Partnerschaft zu leben?

Du bist so anders

Es beginnt schon damit, dass sich unsere Beziehungen häufig nach dem gängigen Motto »gleich und gleich gesellt sich gern« gestalten. Vielmehr suchen wir im anderen unbewusst die Eigenschaften und Lebensperspektiven, die unseren eher fremd sind oder die wir uns ein bisschen mehr für unser Leben wünschen.

Zum Beispiel Tom und Sarah: Die beiden waren 24 und 21, als sie sich kennenlernten. Tom schätzte an Sarah ihre Emotionalität und Offenheit, über vieles zu sprechen, was sie bewegt. Sarah wiederum fand es großartig, wie strukturiert und planend Tom war. Beide suchten im anderen also etwas, was sie selber gerne mehr in ihr Leben integrieren wollten.

So beginnt dann häufig schon die Abhängigkeit, da beide nicht überlegen, wie sie selbst das Gewünschte für sich erreichen können, sondern dies unbewusst als »Auftrag« an den anderen geben: »Sei du mein emotionaler Teil« bzw. »Sei du meine Struktur«. Das kann natürlich nicht funktionieren!

Wann veränderst du dich?

Was Abhängigkeit auch eher fördert, ist, wenn wir erwarten, dass der Partner sich verändert: »Ich hab schon von

Anfang an gesehen, dass dies bei ihm schwierig ist, dachte aber, das ändert sich mit der Zeit.« Oh nein! Das ändert sich eben nicht – es wird eher noch schlimmer! Gewohnheiten, wie die Zahnpastatube bis zum Ende auszudrücken, kann man ändern, aber grundsätzliche Charaktereigenschaften, Weltansichten etc. natürlich nicht.

Wenn ich mich auf eine Beziehung einlasse, kann ich nur dann unabhängig bleiben, wenn ich mir gut überlege, ob ich mit all den Angewohnheiten und Eigenschaften des Partners – und vor allem den negativen – leben kann. Ansonsten komme ich in eine Abhängigkeit: »Solange du dich nicht veränderst, solange kann ich nicht wirklich glücklich sein.« Im Übrigen sind die Dinge, die ich vom anderen als Veränderung erwarte, häufig auch das, was für den anderen am schwersten möglich ist!

Weiterhin ist gerade die Erwartung, dass sich der andere verändert, häufig eng geknüpft an die Vorstellung, dass er doch wissen müsste, was ich brauche! »Wenn du mich wirklich liebst, würdest du doch spüren ...«. Damit geben wir die Verantwortung für unsere Befindlichkeit an den Partner ab und bleiben in der Abhängigkeit, dass dieser dies hoffentlich spüren wird!

»Überschriften«

Wenn Paare Probleme miteinander haben, schieben sie das häufig auf die Kommunikation. »Wir können eben nicht miteinander reden!« Aber warum ist das so? Der Klassiker ist, dass häufig nur »Überschriften« genannt werden. »Ich möchte mit dir reden« ist so eine »Überschrift«. Was heißt das denn? Nur reden? Zuhören? Ratschläge haben? Solche »Überschriften« nutzen wir viel in der täglichen Kommunikation. »Ich möchte, dass du mich unterstützt« - »Ich möchte dir wieder vertrauen können«.

Die Abhängigkeit besteht hier darin, dass ich nicht zufrieden bin, wenn die »Überschrift« vom anderen nicht klar gedeutet wird – und zwar genau so, wie ich diese auch gemeint habe. Die »Trefferquote« ist dabei allerdings häufig sehr gering.

AUTOR



Florian Klampfer (43) lebt und arbeitet seit 10 Jahren in Berlin. Für diese Stadt schlägt auch sein Herz. Ganz heftig schlägt es für seine Arbeit. Richtig heftig für die Musik, Theater und Konzert, seine Freunde und seinen Beagle Theo.



ABHÄNGIGKEIT



Falsche Botschaft

sie »Es wäre schön, wenn du dich ein bisschen mehr um den Haushalt kümmern würdest«

er »O. k.«

2 Wochen später

sie »Ich habe so viel Stress mit dem ganzen Haushalt.«

er »Tut mir leid«

sie (geht enttäuscht weg)

Was ist hier passiert? Der Klassiker! Sie hat einen ganz klaren Auftrag an ihn, formuliert es aber als Wunsch! Das Ganze geht natürlich auch umgekehrt: Ein Auftrag wird formuliert, woraufhin der andere häufig abweisend reagiert: »Wie redest du eigentlich mit mir!«. Bei dem zweiten kurzen Dialog ist es eher eine Selbstoffenbarung – obwohl sie eigentlich meint: »Hey, ich hab dir doch schon vor 2 Wochen gesagt, dass ich mir mehr Unterstützung im Haushalt wünsche.« Auch hier bleiben wir in der Abhängigkeitschleife, solange die eigentliche Botschaft vom anderen nicht entschlüsselt wird.

»Das ist doch selbstverständlich«

Gerade wenn wir bereits länger zusammen in einer Beziehung leben, sehen wir viele Dinge als selbstverständlich an. Es ist doch normal, sich zu unterstützen, gewisse Arbeiten zu übernehmen, füreinander da zu sein etc. Nein! Ist es eben nicht! Und sobald wir uns mit diesem »Selbstverständlichkeitsblick« betrachten, droht nicht nur etwas ganz Wertvolles verloren zu gehen – nämlich die gegenseitige Wertschätzung füreinander und für das, was der andere

tut –, sondern wir laufen wiederum Gefahr, in eine Abhängigkeit zu geraten. Wenn nämlich das scheinbar Selbstverständliche ausbleibt, fühlen wir uns abgewertet und nicht mehr so geliebt.

Fazit

Erst einmal bin ich selbst dafür verantwortlich, dass ich zufrieden bin. Denn erst, wenn ich mit mir gut klarkomme und im Reinen bin, kann ich mich auch auf eine gute, auf selbstbasierende Verantwortung gestützte Beziehung einlassen. Die Tipps hierzu in Kurzform:

1. Mein Partner ist so, wie er ist – er wird sich prinzipiell nicht verändern und ich muss mir selbst die Frage stellen, ob ich trotzdem oder gerade deswegen mit ihm leben möchte.
2. Mein Partner hat nicht die Aufgabe, meine Bedürfnisse zu spüren – dies ist allein mein Job und ich kann allenfalls Wünsche äußern – und darf nicht erwarten, dass er dies als Auftrag annimmt.
3. Wenn ich manchmal weniger mit dem »Das ist aber anstrengend mit dir-Blick« schaue, sondern mehr mit dem »Warum bin ich eigentlich mit dir zusammen-Blick«, erleichtert das meine tagtägliche Entscheidung für oder gegen die Beziehung.

Insofern ist es also hilfreich, zuerst das eigene Herz zu prüfen – und dann den Schatz zu finden: Wo Du Dir Deiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse (Herz) bewusst bist, kann auch eine schöne, unabhängige Beziehung (also Dein Schatz) sein – und eben nicht umgekehrt.

* Aus dem Roman »Kleine Lichter« von Roger Willemson

TIPPS

- ☞ Arnold Lazorius: Fallstricke der Liebe. 24 Irrtümer über das Leben zu zweit.
- ☞ Michael Lukas Moeller: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch.
- ☞ Eckhart von Hirschhausen: Glück kommt selten allein.
- 🌐 www.beratungspraxis-klampfer.de/paartherapie.html