

*Dr. Howard M. Halpern*

# **LIEBE UND ABHÄNGIGKEIT**

*Wie wir übergroße Abhängigkeit in einer  
Beziehung beenden können*

*iskopress*

Titel der amerikanischen Originalausgabe:  
How to Break Your Addiction to a Person  
Copyright © 1982 by Howard M. Halpern, Ph.D.  
Aus dem Amerikanischen übersetzt von  
Brigitte und Hartwig Eckert

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe  
bei iskopress, Salzhausen  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach  
11. Auflage 2015  
ISBN 3-978-3-89403-413-9

**Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
1 Gefangene der Liebe? .....	9
<b>I Hunger nach Zuneigung – die Grundlage der Abhängigkeit</b> .....	19
2 Die Liebesfalle .....	20
3 Wiederkehr einer Erinnerung .....	30
4 Ich kann nicht ohne dich leben .....	38
5 Du bist mein Spiegel .....	48
6 Du bist meine Kuscheldecke .....	55
7 Höhen und Tiefen .....	64
<b>II Wie die Abhängigkeit zustande kommt</b> .....	81
8 Das Objekt meiner Zuneigung .....	82
9 Selbsttäuschung und Abhängigkeit .....	94
10 Die Kunst, gefesselt zu bleiben .....	101
11 Zuneigungshunger: gut oder schlecht? .....	119
12 Sollte ich einen Bruch wagen? .....	123
<b>III Die Lösung aus der Abhängigkeit</b> .....	147
13 Ausbruch aus einer Ehe in Hörigkeit .....	148

## Inhalt

14	Der Bruch mit einem verheirateten Menschen	161
15	Schreiben als Technik, die Abhängigkeit zu durchbrechen	170
16	Ein Netzwerk von Freunden	182
17	Weitere nützliche Techniken	192
18	Mit Hilfe der Psychotherapie Abhängigkeit aufgeben	205
19	Aphorismen, die helfen können	214
20	Gibt es ein Leben nach der Abhängigkeit?	217
	<b>Literatur</b>	230

## Einleitung

Es kann sehr schwer sein, eine Liebesbeziehung zu beenden, selbst wenn man weiß, dass sie schädlich ist. Wenn ich von einer schädlichen Beziehung spreche, meine ich damit nicht die Beziehung, die durch schwierige Stadien der Disharmonie und Enttäuschung geht; diese sind unausweichlicher Bestandteil der Entwicklung, wenn zwei unabhängige und sich verändernde Menschen eine liebevolle Partnerschaft aufrechterhalten wollen.

Ich spreche von jenen Beziehungen, die in Sackgassen enden. Ich spreche über die Liebe zu Menschen, die zu unserer Qual unerreichbar sind, vielleicht weil sie an einen anderen gebunden sind oder weil sie keine engagierte Beziehung wünschen oder dazu nicht in der Lage sind. Ich spreche von der schlechten Beziehung, in der beide Partner auf so verschiedenen Wellenlängen sind, dass es kaum eine gemeinsame Grundlage gibt, kaum einen bedeutsamen Austausch und wenig Freude aneinander oder miteinander. Ich spreche von Beziehungen, in denen beständig das fehlt, was einer oder beide Partner brauchen und wünschen, sei es nun Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität, Anregung, Aufrichtigkeit, Respekt oder emotionale Unterstützung. Ich spreche auch von Beziehungen, die Wüsten der Leere, der Distanz, Einsamkeit und Entbehrung sind. Und manchmal spreche ich von Beziehungen, die Kampfplätze sind von Hass, Zorn und Verachtung.

Das Verharren in einer schlechten Beziehung kann zu einer sich hinschleppenden persönlichen Tragödie werden. Wenn Menschen keine befriedigende Beziehung finden, ist der Grund dafür häufig ihre Unfähigkeit, eine unwiderruflich unbefriedigende Beziehung aufzugeben und sich Neuem zuzuwenden.

Dieses Buch wird all jenen als Anleitung angeboten, die in einer schlechten Beziehung festsitzen und wünschen, es wäre anders. Ich werde versuchen, das Rätsel zu lösen, warum Menschen in solchen Beziehungen bleiben, und ich werde versuchen, ihnen einen Ausweg daraus zu zeigen. Wenn ich auch hauptsächlich für jene schreibe, die sich in einer schlechten zentralen Beziehung befinden, zum Beispiel mit einem Liebhaber oder mit einem Ehepartner, so können doch die Prinzipien, die ich entwickle, ebenso gut auf Freunde, Verwandte, Angestellte und auf berufliche Tätigkeit angewendet werden.

In großer Dankbarkeit widme ich dieses Buch den vielen Patienten und Freunden, die mich von den Kämpfen in ihren Beziehungen haben wissen lassen. Durch sie habe ich viel von dem gelernt, was ich jetzt an Sie weiterreiche. Mein besonderer Dank gilt Lori Jacobs für die Vorbereitung des Manuskripts, Ellen Levine, meiner Managerin und Freundin, für ihre stete und hilfreiche Unterstützung und Jane H. Goldman für ihre Fürsorge und ihre sensiblen und wertvollen Vorschläge.

### 1 Gefangene der Liebe?

Vielleicht hat der Bundesgesundheitsminister noch keine Verfügung darüber erlassen, aber es gefährdet deine Gesundheit, wenn du an einer schlechten Beziehung festhältst. Es kann deine Selbstachtung erschüttern und dein Selbstvertrauen zerstören, ebenso wie das Rauchen deinen Lungen schadet. Wenn Leute behaupten, ihre Beziehung zum Partner – einem Liebhaber oder einem Ehepartner – «mache sie fertig», «bringe sie um», so kann das durchaus wahr sein. Die Spannungen und chemischen Veränderungen, die durch Stress verursacht werden, können jedes deiner Organe funktionsunfähig machen, deine Energie erschöpfen und deinen Widerstand gegen alle möglichen widrigen Krankheitserreger schwächen. Oft kann es einen dazu bringen, gefährliche Fluchtmöglichkeiten zu missbrauchen, wie zum Beispiel Alkohol, Amphetamine, Barbiturate, Narkotika, Beruhigungsmittel, Leichtsinns- oder sogar ganz offensichtlich selbstmörderische Handlungen.

Aber selbst wenn es keine gesundheitliche Bedrohung gäbe, kann das Verharren in einer abstumpfenden oder gar tödlich langweiligen Beziehung dein Leben mit Frustration, Zorn, Leere und Verzweiflung überschatten. Du hast vielleicht versucht, sie zu verbessern, sie wieder mit Leben zu füllen, musstest aber feststellen, wie vergeblich – und demoralisierend – deine Bemühungen waren. Du stehst damit ganz gewiss nicht allein. Viele im Grunde vernünftige und praktische Menschen stellen fest, dass sie nicht in der Lage sind, eine Beziehung zu beenden, obwohl sie erkennen, wie schädlich diese für sie ist. Ihr besseres Wissen und ihre Selbstachtung raten ihnen, Schluss zu machen, aber oft halten sie – sehr zu ihrer eigenen Bestürzung – an dieser Beziehung fest. Sie sprechen und handeln, als ob irgendetwas sie zurückhielte, als ob ihre Beziehung ein Gefängnis sei und sie selbst eingesperrt. Freunde und Psychotherapeuten haben sie vielleicht darauf hingewiesen, dass in Wirklichkeit ihre «Gefängnistür» weit offen stehe und sie nur hinauszutreten brauchen. Und doch halten sie sich trotz ihrer Verzweiflung und ihres Unglücks selbst zurück. Einige nähern sich der Schwelle und zögern dann. Manche wagen einen kurzen Ausfall, ziehen sich aber schnell – erleichtert und verzweifelt – wieder zurück in die Sicherheit des Gefängnisses. Etwas in ihnen möchte hinaus. Etwas in ihnen weiß, dass es nicht ihre Bestim-

mung ist, so zu leben. Und doch entscheiden sich die Leute in Massen, in ihren Gefängnissen zu bleiben, unternehmen keinen Versuch, sie zu verändern – vielleicht hängen sie lediglich hübsche Vorhänge vor die Gitter oder streichen die Gefängnismauern in dekorativen Farben. Eines Tages sterben sie dann vielleicht in einer Ecke ihrer Zelle, ohne diese ganzen Jahre wirklich gelebt zu haben.

Jeden Tag höre ich von Kämpfen zwischen Männern und Frauen, die sich eingesperrt fühlen in unerfreulichen Beziehungen.

Alice: «Ich werde langsam verrückt mit Burt. Er ist so abgeschnitten von seinen Gefühlen und reagiert überhaupt nicht auf mich. Mir ist, als wäre ich mit einem Roboter zusammen. Anfangs war er irgendwie romantisch, aber jetzt kommt von ihm nichts als Schweigen und Desinteresse. Wenn ich mich beklage, sagt er, so sei er eben. Obwohl ich frustriert und unglücklich bin, kann ich mich nicht überwinden, ihn zu verlassen. Ich bekomme sogar riesige Angst, wenn ich nur darüber nachdenke...»

Jason: «Dee ist die meiste Zeit verantwortungslos und selbstsüchtig. Sie macht sich vor anderen Leuten über mich lustig und flirtet manchmal vor meinen Augen mit anderen Männern. Wenn ich böse werde, wirft sie mir vor, ich versuchte, sie zu ersticken. Aber ich habe mit Freunden darüber gesprochen, und sie sagen auch, dass sie mir das Leben sehr schwer macht – so sehr, dass meine Freunde manchmal statt meiner zusammensucken. In diesem Augenblick kann ich nicht sagen, was Dee mir eigentlich gibt, aber was immer mich auch an sie bindet, es scheint stärker zu sein als ich.»

Maureen: «Ich weiß, Brad wird seine Frau nie verlassen. Ich sehe selbst, wie ich mich zerstöre und Jahre meines Lebens verschwende, wenn ich weiter mit ihm zusammenbleibe. Aber immer, wenn ich versuche, mich von ihm zu trennen und Schluss zu machen, gehe ich durch eine unerträgliche Hölle und kehre doch zu ihm zurück. Ich fühle, dass er mich ‹besitzt›».

Mitchell: «Ich weiß nicht, wie es kommt, aber alles ist ein Kampf, eine schreckliche, das Innerste zermürbende Auseinandersetzung. Über jede Kleinigkeit geraten wir in die fürchterlichsten Machtkämp-

fe, angefangen damit, welchen Film wir sehen wollen, bis dahin, welches Fenster geöffnet werden soll. Wir sind uns anscheinend nur darüber einig, dass es besser wäre, sich zu trennen, aber Lara und ich können uns nicht voneinander lösen.»

Jo-Anne: «Ich habe schon vor Jahren aufgehört, Dennis zu lieben. An den meisten Abenden graut mir davor, wenn er nach Hause kommt. Aber wir haben so viel gemeinsam – das Haus, die Kinder, Erinnerungen und vielleicht einfach nur die Gewohnheit. Und so sehr ich auch fort möchte, die Vorstellung, er könnte nicht mehr in meinem Leben sein und die Gedanken an all die Schwierigkeiten mit dem Schlussmachen, veranlassen mich doch, noch ein weiteres Jahr auszuhalten und dann noch ein Jahr und noch ein Jahr. Ich habe mich damit abgefunden, dass mehr für mich nicht drin ist, aber ich fühle mich wie tot.»

Arthur: «Die Wahrheit ist, dass ich Betsy nicht liebe, jedenfalls nicht genug, um sie zu heiraten, aber ich kann nicht Schluss machen. Ich vermeide es, neue Frauen kennenzulernen, da ich damit rechne, dass sie mich zurückweisen, und davor habe ich Angst. Vermutlich bleibe ich bei Betsy, weil sie da ist. Es ist schön zu wissen, dass zumindest einer da ist, für den es wirklich wichtig ist, ob ich von einem Auto angefahren werde, und mit dem ich all diese Kleinigkeiten teilen kann, die während eines Tages geschehen, ob ich gerade den Bus verpasst oder ein neues Hemd gekauft habe – Dinge, die andere nicht im Geringsten interessieren.»

Eileen: «Warum besuche ich Peter immer wieder, wenn er mich so schlecht behandelt? Er ist wirklich grausam zu mir und völlig auf sich selbst bezogen. Ich habe schon auf hundert verschiedene Arten versucht zu sagen, dass Schluss ist: ‹Ich liebe dich, aber die Beziehung tut mir nicht gut.› – ‹Es funktioniert nicht.› – ‹Ich will dich nicht mehr sehen.› – ‹Ich brauche dich nicht mehr.› – ‹Mach, dass du wegstommst, du selbstsüchtiger Waschlappen.› – ‹Zum Teufel mit dir.› Und manchmal sage ich diese Dinge und mache Schluss – aber doch immer nur für höchstens eine Woche.»

### ***Die Macht der Selbsttäuschung***

Alle diese Leute glauben wirklich, es wäre besser für sie, wenn sie die Beziehung beendeten, aber wenn es darum geht, dies wirklich zu tun, sind sie gelähmt. Wider besseres Wissen handeln sie so gegen ihre eigenen Interessen und versuchen, sich durch Verdrehung der Tatsachen selbst zu betrügen. Sie rationalisieren. Sie finden «gute Gründe», um andere, vielleicht unbewusste Gründe zu verstecken.

Alice (die langsam «verrückt wird» durch Burts Distanziertheit und Desinteresse):

«Ich weiß, dass er mich trotz all seiner Kälte wirklich liebt. Er hat nur Schwierigkeiten, das zu zeigen. Warum will er sonst nicht Schluss machen?»

Jason (der Dee selbstsüchtig und verletzend findet):

«Ich weiß, sie wirkt oft grausam und unsensibel, aber vielleicht liegt es nur an mir, weil ich zu sensibel und empfindlich bin und zu viel erwarte.»

Maureen (die weiß, dass Brad seine Frau niemals verlassen wird):

«Manchmal ist es so schön zwischen uns, und er ist so liebevoll, dass ich nicht glauben kann, er könne so dumm sein, bei seiner Frau zu bleiben.»

Mitchell (der mit Lara wegen jeder Kleinigkeit streitet):

«Vielleicht sind unsere vielen Auseinandersetzungen ein Zeichen dafür, wie sehr wir einander lieben.»

Jo-Anne (die Dennis schon seit geraumer Zeit nicht mehr liebt):

«Vielleicht ist Liebe nicht so wichtig. Vielleicht kann man überhaupt nicht mehr erreichen.»

Arthur (der Betsy nicht genug liebt, um sie zu heiraten):

«Es gibt nicht viele Frauen, die ich attraktiv finde und die mich attraktiv finden würden.»

Eileen (die sich von Peter grausam behandelt fühlt):

«Es ist nicht so, dass er mich nicht liebt. Er hat nur Angst, sich festzulegen und sich zu binden.»

Rationalisierung ist nicht die einzige Selbsttäuschungs-Technik. Manchmal haben die Menschen tief verwurzelte Gefühle und Überzeugungen, die sich der Logik widersetzen und – schlimmer noch – ihre Urteilsfähigkeit für das trüben, was in ihrem eigenen gesunden Interesse liegt.

Alice: «Wenn ich Burt verlasse, weiß ich, dass ich für immer allein sein werde, und das ist das Schlimmste, was ich mir vorstellen kann.»

Jason: «Oft behandelt mich Dee wie Dreck. Jedes Wort ist eine Klage, Kritik oder ein Befehl. Aber ich liebe sie. Ich fühle, ich kann ohne sie nicht leben.»

Maureen: «Manchmal habe ich diese Vorstellung, dass ich einen anderen heirate und dass Brad bei seiner Frau bleibt, wir aber für immer Geliebte sind. So steht es in unseren Sternen.»

Mitchell: «Ich weiß, wir können keine zwei Minuten miteinander reden, ohne uns zu streiten. Wenn man aber solche starken Gefühle hat wie ich, dann findet man immer einen Ausweg.»

Jo-Anne: «Immer wenn ich ans Fortgehen denke, werde ich von Schuldgefühlen überwältigt.»

Arthur: «Wer würde mich sonst nehmen?»

Eileen: «Peter sagt, er liebe mich nicht mehr. Aber das kann nicht wahr sein. Er hat mich früher geliebt, und das hört nicht einfach auf. Er muss mich lieben.»

Einige dieser Aussagen klingen vielleicht sehr bekannt, und es ist schwer zu erkennen, was daran falsch sein könnte. Du hast sie von Leuten gehört, die du kennst. Du hast sie in Liebesromanen gelesen, sie in Filmen, Theaterstücken und Liedern gehört. Vielleicht benutzt du sie, um dein Glück zu verschleiern. Wenn das der Fall ist, musst du dich fragen: Wovor schützt du dich? Wovor hast du Angst? Was sind die wirklichen Gründe, die hinter den «guten» Gründen stecken?

***Irgendetwas hält mich fest***

Eileen ist eine attraktive und begabte 28-jährige Redakteurin einer Frauenzeitschrift. Sie war zu mir in die Therapie gekommen, weil ihr Arzt meinte, dass ihr Hautausschlag und ihre Schlafschwierigkeiten psychische Gründe hätten. Sie war seit zwei Jahren mit Peter befreundet, einem dynamischen und erfolgreichen Architekten, und während dieser Zeit hatten sich ihre Symptome entwickelt. Man konnte leicht sehen warum. Gelinde gesagt, behandelte Peter sie schlecht. Häufig war er grausam. Und Eileen ließ sich diese Behandlung gefallen.

So haben sie sich zum Beispiel verabredet und Peter kommt nicht. Dann ruft er vielleicht nachts um zwei Uhr an und sagt: «Schnapp dir ein Taxi und komm her.» Und sie steht auf, zieht sich an und fährt mit einem Taxi zu seiner Wohnung.

Zu einer Sitzung erschien Eileen freudestrahlend, da Peter sie – was ganz ungewöhnlich war – gebeten hatte, mit ihm das Wochenende an einem Urlaubsort zu verbringen. Zur nächsten Sitzung eine Woche später kam sie deprimiert, verbittert und niedergeschlagen. Als sie auf dem Weg waren in das – wie sie geglaubt hatte – «romantische Wochenende», hatte Peter ihr mitgeteilt, dass er dort an einer geschäftlichen Konferenz teilzunehmen hätte, sodass sie die meiste Zeit allein sein würde. Sie war wütend, schrie ihn an und weinte, aber wie schon so oft, warf er ihr nur vor, dass sie zu viel erwarte. Auf der Rückfahrt vom Wochenende sagte sie ihm, dass sie das nicht länger aushalten könne und ihn nicht wiedersehen wolle. Er zuckte die Schultern und ging. Keine Woche später, nach fünf Tagen voller Qual, Schlaflosigkeit, Verzweiflung und einem fleckigen Ausschlag, saß sie wieder am Telefon und wählte seine Nummer, gewillt, auch unter den erniedrigendsten Bedingungen zu ihm zurückzukehren. «Es ist so, als ob mich irgendetwas festhält», weinte sie.

Was hält sie fest? Warum bleibt diese fähige und sonst so vernünftige Frau in einer so engen Bindung zu einem Mann, der sie beständig zurückweist, der ihr immer wieder Schmerzen zufügt? Warum empfindet sie eine noch größere Qual, wenn sie versucht, diese Beziehung zu lösen?

***Abhängigkeit von einer Person***

Genau betrachtet, hat die Bindung Eileens an Peter alle Charakteristika einer Abhängigkeit. Ich benutze den Ausdruck «Abhängigkeit» nicht symbolisch oder metaphorisch. Es ist nicht nur möglich, sondern auch extrem häufig in einer Liebesbeziehung, dass eine Person von der anderen abhängig wird. In seinem Buch «Love and Addiction» weist Stanton Peele auf eine charakteristische Abhängigkeit in einigen Liebesbeziehungen hin. Er untersuchte viele Studien über Drogenabhängigkeit und bemerkte dabei eine häufige Schlussfolgerung – dass nämlich das Element der Abhängigkeit nicht auf die Substanz zurückzuführen war (Alkohol, Tabak oder ein Narkotikum), sondern auf die Person, die abhängig ist. In der Liebesbeziehung nimmt dieses abhängige Element die Form eines zwingenden Bedürfnisses an, mit einer bestimmten Person verbunden zu sein und zu bleiben. Aber ist dieses Bedürfnis immer eine Abhängigkeit? Warum wird es überhaupt so genannt? Warum nennen wir es nicht einfach Liebe oder besondere Vorliebe oder ein Gefühl der Verpflichtung?

Häufig ist tatsächlich viel Liebe und Engagement in einer abhängigen Beziehung vorhanden, um aber einen Menschen aufrichtig zu lieben und sich ihm ganz zu widmen, muss man ihn *frei wählen*, und eines der Kennzeichen der Abhängigkeit ist ihre Zwanghaftigkeit, was per definitionem bedeutet, dass die Freiheit eingeschränkt ist. Der Alkoholiker oder der Drogenabhängige fühlt sich zur Abhängigkeitssubstanz getrieben, selbst wenn er weiß, dass sie schlecht ist für ihn. Und wenn in einer Beziehung ein starkes abhängiges Element existiert, hat man das Gefühl: «Ich muss diese Person haben, und ich muss mit dieser Person verbunden bleiben, selbst wenn die Beziehung schlecht für mich ist.»

Das erste Anzeichen für eine Abhängigkeit ist also die Zwanghaftigkeit. Das zweite Anzeichen ist die *Panik*, die sich einstellt bei der möglichen Abwesenheit der Substanz. Alkoholiker empfinden oft Panik, wenn sie nicht sicher sind, woher das nächste Glas Alkohol kommen soll. Drogenabhängige erleben diese Furcht, wenn ihr Vorrat am Ende ist. Nikotinabhängige fühlen sich sehr unwohl, wenn sie in einem Raum sind, wo das Rauchen verboten ist. Und Menschen in einer abhängigen Beziehung empfinden vielleicht eine überwältigende Panik bei dem Gedanken an den Abbruch dieser Beziehung. Ich habe von vielen gehört, die am Tele-

fon sitzen und anfangen, die Nummer des Partners ihrer unglücklichen Liebesaffäre zu wählen, entschlossen zu sagen, alles sei zu Ende; aber ihre Angst wird so groß, dass sie den Hörer schließlich wieder auflegen müssen, ohne gesprochen zu haben.

Das dritte Kennzeichen der Abhängigkeit sind die Entzugssymptome. So schlimm auch die Panik ist, wenn man den Bruch erwägt oder sich ihm nähert, so ist sie doch nichts im Vergleich zu der Niedergeschlagenheit, die sich einstellt, wenn der Bruch tatsächlich vollzogen ist. Eine Person, die gerade eine abhängige Beziehung beendet hat, kann schlimmere Qualen erleiden als der Drogenabhängige, der Raucher oder der Alkoholiker, wenn sie den «kalten Entzug» erleben, und in vieler Hinsicht ist die Reaktion ähnlich. Oft empfinden sie zum Beispiel physischen Schmerz (Brust, Magen und Bauch reagieren besonders stark), sie weinen und haben Schlafstörungen (einige können überhaupt nicht schlafen, andere schlafen zu viel). Sie sehen keine Möglichkeit, das Unbehagen zu beenden, außer indem sie zu der alten Substanz (Person) zurückkehren. Das Verlangen kann so stark werden, dass die Leidenden sich trotz der besten Absichten geschlagen geben und zur Quelle ihrer Abhängigkeit zurückgetrieben werden.

Das vierte Kennzeichen einer Abhängigkeit ist das Gefühl der Befreiung, des Triumphes und der Erfüllung, das sich oft nach einer Periode der Trauer einstellt. Es unterscheidet sich von der langsamen, traurigen Resignation und Heilung, die dem Verlust einer nicht abhängigen Beziehung folgen.

Hinter all diesen Reaktionen und den im Wesentlichen ähnlichen Abhängigkeitsformen – sei es nun von einer Substanz oder von einer Person – steht *das Gefühl der Unvollständigkeit, Leere, Verzweiflung, Trauer, des Verlorenseins und die Überzeugung, nur durch die Verbindung zu irgendetwas oder zu irgendjemandem außerhalb der eigenen Person Heilung finden zu können*. Dieses Etwas oder dieser Jemand wird zum Mittelpunkt des Daseins, und man ist bereit, sich sehr viel Schaden zuzufügen, nur um die Beziehung aufrechtzuerhalten. Wenn wir noch einmal Eileens Beziehung zu Peter betrachten, erkennen wir viele Anzeichen der Abhängigkeit. Sie fühlt den *Zwang*, mit ihm in Verbindung zu sein; sie gerät in *Panik*, wenn sie daran denkt, sich von ihm zu trennen; und sie hat starke und qualvolle *Entzugssymptome*, einschließlich physischer Stö-

rungen, von denen sie nur dann sofortige Befreiung findet, wenn sie die Beziehung zu ihm wieder aufnimmt. Und trotz ihrer beträchtlichen Fähigkeiten und ihrer gewinnenden Eigenschaften hat sie ernsthafte Zweifel, ob sie in sich selbst eine vollständige, abgerundete und liebenswerte Person ist, wenn sie keine Beziehung zu Peter hätte.

### ***Bist du abhängig?***

In jeder Liebesbeziehung gibt es wahrscheinlich ein Element der Abhängigkeit, und an sich braucht das nicht schlecht zu sein. Es kann dieser Beziehung sogar Stärke und Freude geben. Wer ist schließlich so vollkommen, so in sich abgeschlossen, so «gesund» und «reif», dass er es nicht nötig hätte, sich durch eine enge Bindung an eine andere Person gut zu fühlen? Es ist sogar ein Zeichen für eine gute Beziehung, dass sie uns mit dem Besten in uns selbst in Berührung bringt. Wodurch bestimmte Beziehungen zu Abhängigkeiten werden, ist die Erweiterung dieses «Ich brauche dich» zu einer beherrschenden Macht. Dadurch wird ein innerer Zwang geschaffen, der uns einiger wesentlicher Freiheiten beraubt: der Freiheit, das Beste von uns in einer Beziehung zu zeigen, der Freiheit, die andere Person aus eigener Wahl und liebevoller Bindung heraus zu lieben, statt durch unsere Abhängigkeit dazu gezwungen zu sein; und der Freiheit zu wählen, ob wir mit dieser Person zusammenbleiben oder sie verlassen wollen.

Wenn du in einer Liebesbeziehung zutiefst unglücklich bist und trotzdem an ihr festhältst, wie kannst du dann entscheiden, ob dein Entschluss zu bleiben, auf Liebe und Engagement basiert oder auf deiner Abhängigkeit? Es gibt mehrere Anzeichen für Abhängigkeit, nach denen du in dir selbst forschen kannst:

1. Obwohl dein objektives Urteil (und vielleicht auch das Urteil anderer) dir sagt, die Beziehung sei schlecht für dich und du könntest mit keiner Verbesserung rechnen, unternimmst du nicht wirklich Schritte, sie abzubrechen.
2. Du lieferst dir selbst Gründe, in dieser Beziehung zu bleiben, die keiner Überprüfung standhalten oder die eigentlich nicht positiv genug sind, um die Nachteile dieser Beziehung aufzuwiegen.



## Einleitung

3. Bei dem Gedanken an das Ende dieser Beziehung kommt Furcht, sogar Entsetzen in dir auf, und du klammerst dich umso stärker an die Beziehung.

4. Wenn du Schritte unternimmst, die Beziehung abubrechen, leidest du unter akuten Entzugserscheinungen, einschließlich physischer Qual, und du findest nur Erleichterung, wenn du den Kontakt zum Partner wieder aufnimmst.

5. Wenn die Beziehung *wirklich* beendet ist (oder wenn du dir einbildest, sie sei zu Ende), erlebst du die Verlorenheit, Einsamkeit und Leere einer Person, die auf immer vertrieben ist, häufig gefolgt oder gar begleitet von einem Gefühl der Befreiung.

Wenn die meisten dieser Anzeichen vorhanden sind, befindest du dich mit großer Wahrscheinlichkeit in einer Beziehung, in der die Abhängigkeitselemente so groß und so beherrschend geworden sind, dass sie deine Fähigkeit zerstört haben, dein eigenes Leben in die Hand zu nehmen. Und wie ein Alkoholiker den Weg in die Nüchternheit mit dem Eingeständnis beginnen muss: «Ich bin ein Alkoholiker», so musst du mit der Erkenntnis beginnen, dass du tatsächlich gefangen bist. Das ist der wesentliche erste Schritt zum Verständnis der Grundlage deiner Abhängigkeit und zur Erkenntnis dessen, wie sie funktioniert. Dann kannst du anfangen, dich frei zu fühlen und zu entscheiden, ob du daran arbeiten willst, die Beziehung zu verbessern, sie so zu akzeptieren, wie sie ist, oder – wenn du sie weder verbessern noch akzeptieren kannst – daraus auszubrechen.

# I Hunger nach Zuneigung – die Grundlage der Abhängigkeit

## 2 Die Liebesfalle

Wenn du den Verdacht hast, eine schlechte Beziehung aufrechtzuerhalten, weil du abhängig bist, ist es notwendig, die Wurzeln deiner Abhängigkeit zu verstehen. Sonst findest du dich vermutlich mit dem Problem ab, übst Selbstkritik und verdammst deine Abhängigkeit als Schwäche oder erniedrigenden Fehler. Oder du beschließt vielleicht, da es sich um eine Abhängigkeit handle, könntest du auch weitermachen, denn schließlich ist eine Abhängigkeit stärker als du.

Wenn du aber weißt, wie deine Abhängigkeit entstanden ist, wirst du in der Lage sein, sie als eine logische und verständliche Entwicklung deiner persönlichen Geschichte zu betrachten, ihr gegenüber eine verständende Haltung einzunehmen, und zuletzt lernen, was du tun kannst, um sie zu überwinden.

### *Drei Ebenen*

Es gibt drei psychologische Ebenen, die deine Entscheidung beeinflussen, wider besseres Wissen in einer Beziehung zu bleiben.

Auf der obersten Ebene stehen die praktischen Erwägungen, und da sie die offensichtlichste der Ebenen ist, kann man sie am leichtesten verstehen und beobachten. Es gibt zum Beispiel scheinbar unüberwindliche Probleme, eine zerstörerische Ehe zu beenden, zu der kleine Kinder gehören oder in der finanzielle Abhängigkeit besteht, oder wenn die Bindung so verwickelt und so alt ist, dass ein Auseinanderbrechen im Leben aller Beteiligten eine große Erschütterung hervorrufen würde.

Die nächstniedrigere Ebene sind die Überzeugungen, die man über Beziehungen im Allgemeinen hat, über diese besondere, schwierige Beziehung und über sich selbst. Teilweise setzen sich diese Überzeugungen aus erlernten gesellschaftlichen Geboten und Klischees zusammen, wie zum Beispiel: «Liebe überwindet alle Schwierigkeiten.» – «Liebe dauert ewig.» – «Die Ehe ist ein Sakrament.» – «Das wichtigste ist die Sicherheit.» – «Wohlbekannte Höllen sind besser als unbekannte Himmel.» – «Es ist eine Niederlage, wenn man eine Beziehung beendet.» – «Allein sein ist erniedrigend.» – «Nicht Hälfte eines Paares zu sein, ist wie eine halbe Schere.» Und dann gibt es noch die Ansichten, die man über sich

selbst hat, zum Beispiel: «Ich bin nicht attraktiv genug.» – «Ich bin nicht klug genug.» – «Ich bin nicht interessant genug.» – «Ich bin nicht erfolgreich genug.» – Darum: «Niemand anders wird mich haben wollen, also bleibe ich lieber da, wo ich bin.» Und außerdem: «Ich bin nicht in der Lage, allein fertig zu werden.»

Und schließlich gibt es noch die tiefste Ebene der Gefühle und Motive, die dich in der Klemme halten. Diese Ebene stammt aus einer frühen Zeit, wird oft unterhalb deines Bewusstseins wirksam und kann aus ihren verborgenen Schlupfwinkeln heraus dein Leben beherrschen. Diese Ebene gibt es in jedem Menschen in unterschiedlich starkem Maße, und ihre emotionale Macht kann viel größer sein als die Ebenen der praktischen Erwägungen und der Überzeugungen. Diese ursprünglichste Schicht ist die Ebene des Hungers nach Zuneigung, und diese Ebene müssen wir erforschen, denn der Hunger nach Zuneigung ist die Grundlage für eine Abhängigkeit von einer anderen Person. Sie ist so mächtig, dass sie die praktischen Erwägungen («Diese Beziehung ist schlecht für meine Gesundheit») und auch die Überzeugungen («Eine lieblose und einengende Beziehung sollte man abbrechen») völlig unterdrücken kann.

Der Ursprung deines Bedürfnisses nach Zuneigung ist leicht verständlich. Jeder hat einmal als hilfloses Baby angefangen. Allein konnte man nicht einmal die einfachsten Dinge für das eigene Wohlbefinden oder Überleben tun. Man war erst vor kurzem von einem Ort gekommen, an dem Wohlbefinden und Sicherheit so vollkommen waren, dass man eine solche umfassende Seligkeit und Sicherheit nie wieder finden kann. In die Welt hinaus gestoßen war es unmöglich, allein fertig zu werden, weder mit den Anforderungen von außen noch mit den chaotischen Gefühlen in einem selbst. Es muss ein impulsiver Wunsch dagewesen sein, geradewegs in die Sicherheit und Wärme zurückzukehren, aber natürlich ging das nicht. Da war aber eine Mutter, und diese reagierte vermutlich auf diese Bedürfnisse in einer Art und Weise, die drei Dinge zur Folge hatte:

1. Sie hielt uns am Leben und gesund.
2. Sie gab uns die Illusion, in einer sicheren, befriedigenden, gebärrnähnlichen Situation zu sein und
3. durch den symbiotischen Zusammenschluss mit ihr gab sie uns die Illusion, wir selbst seien unwahrscheinlich mächtig.

Dies ist ein sehr berauschendes Gefühl, und man gibt es nicht gern auf, weder angesichts des eigenen angeborenen Bestrebens, eine unabhängige Person zu werden, noch angesichts des mütterlichen Versuchs, einen zu entwöhnen. Es ist verständlich, dass man sich fest an diese Illusion klammert.

In den letzten Jahrzehnten wurde von Untersuchungen berichtet über das starke Bedürfnis des Kleinkindes, sich mit Händen, Armen und Augen an eine bemutternde Person zu binden. Es ist ein tiefsitzendes, biologisches Bedürfnis, und die Art, wie die bemutternde Person auf das Bedürfnis zu diesem sehr frühen Zeitpunkt reagiert, hat später eine bedeutsame Wirkung sowohl auf die Fähigkeit des Erwachsenen, eine gute Beziehung zu bilden, wie auch auf seine Fähigkeit, ohne eine solche zu leben, wenn dies notwendig oder ratsam ist. Selbst die hingebungsvollste aller Mütter kann nicht perfekt auf das Kind eingestimmt sein, kann nicht zu jedem Zeitpunkt bei ihm sein, kann nicht immer und unmittelbar auf seine Bedürfnisse eingehen. Auch die hingebungsvollste aller Mütter hat noch andere Dinge, um die sie sich kümmern muss, hat ihre eigenen Bedürfnisse, Sorgen und Beschäftigungen. Sie ist vielleicht deprimiert, angespannt oder körperlich krank. Sie hat vielleicht einige Überzeugungen, die ihre Zuneigung einschränken (dass es zum Beispiel schlecht ist, ein Baby hochzunehmen, wenn es schreit, oder dass es nicht gut ist, ein Baby außerhalb der vorgeschriebenen Zeiten zu füttern etc.). Sie muss vielleicht manchmal fortgehen. Diese Faktoren können das Band der Zuneigung durchtrennen und unter Umständen einen beständigen Zuneigungshunger im Kind zurücklassen.

Je mehr zu diesem frühen Zeitpunkt den Bedürfnissen nach liebevoller Zuwendung nachgegeben wird, umso besser. Aber nicht nur die ungenügende Befriedigung dieser Bedürfnisse kann zu einem verbleibenden Zuneigungshunger führen, sondern auch die Unfähigkeit der Eltern, das Kind in die *Unabhängigkeit* zu entlassen, ihm zu helfen, sich von seiner sicheren und warmen Symbiose mit der Mutter zu entfernen. Ein guter Start gibt dem Kind Rückhalt und stärkt sein Vertrauen. Es zeigt ihm, dass es für sich allein einstehen und Risiken auf sich nehmen kann. Es zeigt ihm, dass die Welt nicht bösartig ist und vor allem nicht voller Gefahren und dass es die Fähigkeit hat, sowohl allein mit ihr fertig zu werden als auch neue Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen.

Mütter, die während der *Bindungsphase* wunderbar auf das Kind eingehen – vielleicht wegen der eigenen Bedürfnisse nach Nähe – leisten oft sehr schlechte Arbeit bei der Phase der beginnenden Unabhängigkeit, klammern sich an das Kind und untergraben seine Bemühungen nach Autonomie, haben Angst vor den Risiken und nehmen ihm seine geringer werdende Abhängigkeit übel. Hier ist die Rolle des Vaters besonders wichtig.

Die Bereitschaft der Mutter, dem Kind bei diesem Lösungsprozess zu helfen, indem sie es zunächst genügend an sich bindet und ihm die Sicherheit ihrer liebevollen Fürsorge zuteil werden lässt, ihm dann aber erlaubt, sich einige Schritte von ihr zu entfernen, wieder zurückzukommen und sich wieder zu entfernen, ist von entscheidender Bedeutung bei der Entwicklung seiner Autonomie. Aber Mutter und Kind brauchen beide oft Hilfe: die Mutter, weil sie vielleicht ein tiefes eigenes Bedürfnis hat, sich an das Kind zu klammern; das Kind, weil Trennung immer mit Ängsten einhergeht. Und hier ist nun die Aufgabe des Vaters, das Kind bei der Hand zu nehmen und mit ihm in die größere Welt hinauszuschlendern, ihm ihre Freuden und verwirrenden Reize zu zeigen, ihm beizubringen, mit den Gefahren fertig zu werden und ihm Vertrauen und Mut einzuflößen, sich nach draußen zu begeben. Ein wirklich guter Vater wird sich auch um das «innere Kind» in der Mutter kümmern, das vielleicht während dieser Zeit der Trennung betrübt ist und sich bedroht fühlt. *Die wesentliche Aufgabe des Vaters besteht also darin, Mutter und Kind bei der Trennung voneinander zu helfen.* Diese Rolle erfordert die ruhige Kraft des alltäglichen Heldentums. (Halpern, Abschied von den Eltern, S. 58/59)

Nicht alle Väter verrichten diese wichtige Aufgabe gut. Einige erkennen dies nicht als ihre Arbeit und überlassen alle Dinge, die mit der Kindererziehung zu tun haben, der Mutter. Einige Väter sind vielleicht egozentrisch oder zurückgezogen und nicht in der Lage, Mutter und Kind zu helfen, die notwendige Distanz voneinander zu gewinnen. Und einige Väter können so übermächtig und sogar grausam sein, dass sie ihr Kind in die tröstenden Arme der Mutter zurücktreiben. Ein Kind kann zaghaft und furchtsam werden, wenn seine Mutter es nicht ermutigt, Schritte von

ihr fort zu unternehmen, und wenn der Vater keinen alternativen Rückhalt und keine neue Richtung bietet.

Das Ausmaß, in welchem du als Erwachsener starke Anzeichen von Zuneigungshunger hast, der deine Beziehungen beeinflusst, hängt davon ab, was während dieser frühen Bindungs- und Abnabelungsphasen deiner Entwicklung geschehen ist. So wie deine Eltern der Bindungsphase gerecht wurden und dann nach etwa eineinhalb Jahren deine Unabhängigkeit förderten, wirst du in deinem Erwachsenenleben entsprechend geringere Überbleibsel dieses Bindungshungers in dir verspüren. Gelingt es ihnen nur schlecht, dir sowohl in der Bindungsphase als auch in der Abnabelungsphase zu helfen, wirst du vielleicht einen entsprechend starken Rest an Bedürfnissen auf der Ebene des Zuneigungshungers haben, der dich zwingt, auf eine abhängige Art und Weise nach Beziehungen zu suchen und dich an andere anzuklammern.

In seiner Diskussion darüber, wie wichtig es für unser Selbst ist, unsere Bindung an die Mutter zu lockern, sagt der bedeutende englische Psychoanalytiker D. W. Winnicott: «Es ist die Aufgabe der Mutter, das Kind zu desillusionieren.» (D. W. Winnicott, «Transitional Objects and Transitional Phenomena» International Journal of Psychoanalysis, Vol. 24, 1953) Er bezieht sich auf die Notwendigkeit, der Illusion des Kindes ein Ende zu machen, es sei in einer allmächtigen Mutter-Kind-Einheit *verschmolzen*. Der Vorgang der «Desillusionierung» des Kindes ist sehr schwer, und er ist wahrscheinlich niemals vollständig abgeschlossen. Die Sehnsucht nach diesem Gefühl der Allmacht und völligen Sicherheit lebt in uns allen fort; und wir lernen in den meisten Fällen, uns mit kurzen Episoden zufrieden zu geben, zum Beispiel in der sexuellen Ekstase, zum Beispiel bei dem Hochgefühl nach zwei Martinis oder einer Marihuana-Zigarette, bei dem Hingerissensein des Sich-Verliebten, der Freude, die wir an einem Kunstwerk, einem Musikstück oder bei einem Ehrfurcht erweckenden Panorama erleben, bei der beschwingenden Leichtigkeit eines Tanzes oder Laufes oder der Freude daran, etwas zu erschaffen – ein Gedicht, ein Gemälde oder Lied – was es nie zuvor gegeben hat.

Aber auch die Illusion, die wir geschaffen haben, um den Zuneigungshunger zu befriedigen, lebt weiter – bei manchen Menschen in viel stärkerem Maße als bei anderen – in der Form von Wünschen, Phantasien und Versuchen, dieses Gefühl der Stärke, Sicherheit und Seligkeit einzu-

fangen durch das Verschmelzen mit einer anderen Person. Die Menschen drücken ihren Wunsch danach in Aussagen wie den folgenden aus:

«Ich fühle mich nur dann völlig lebendig, wenn ich eine enge Liebesbeziehung habe.»

«Ich fühle mich ohne sie unvollständig. Sie macht mich zu einem ganzen Menschen.»

«Ohne ihn fühle ich mich verängstigt und unsicher.» – «Wenn er mich hält, fühle ich mich sicher.»

«Wenn ich sie verlöre, wäre das Leben nicht mehr lebenswert. Sie ist mein ganzes Glück.»

Lloyd Silverman und seine Kollegen haben in einer Serie von interessanten Untersuchungen über sehr faszinierende Experimente berichtet, in denen dieser untergründige Wunsch nach Bindung nachgewiesen wird, ja sogar die positive Wirkung, die die Erfüllung dieses Wunsches hat. Die Methodologie dieser Studien ist einfach. Das grundlegende Instrument ist ein Tachistoskop, ein Gerät, in das man hineinsieht und auf eine Scheibe blickt, auf die eine gedruckte Botschaft oder ein Bild projiziert werden kann. Die Botschaft kann so kurz eingeblendet werden, dass die Person sie nicht bewusst lesen kann. Jede Reaktion auf die Botschaft wäre eine *unbewusste Wahrnehmung*.

Bei einer Untersuchung gab Silverman eine Anzeige in der örtlichen Zeitung auf: «Angst vor Insekten? Kostenlose Behandlung bei Kakerlaken- und anderen Insektenphobien.» Zwanzig Frauen reagierten auf diese Anzeige. Es wurde eine ähnliche Technik eingesetzt wie die Desensibilisierungsmethode der Behavioristen:

Die Teilnehmerinnen wurden gebeten, sich Szenen vorzustellen, in denen sie mit dem jeweiligen Insekt in Kontakt kommen, wobei diese Szenen sehr wenig bis sehr stark Furcht erregend sein sollten. Nach jeder bildlichen Vorstellung ordneten die Teilnehmerinnen selbst den Grad ihres Unbehagens auf einer 100-Punkte-Skala ein. Lag die Zuordnung bei 20 und höher, wurden sie gebeten, nicht den nächsten Schritt zu tun, sondern stattdessen in das Tachistoskop zu blicken (durch das ihnen eine nicht bewusst wahrzunehmende Botschaft gegeben wurde). Die erste Gruppe der Frauen empfing die Botschaft

«Mutti und ich sind eins.» Die zweite Gruppe empfing die Botschaft: «Die Leute gehen.» Dann wurden die Frauen gebeten, sich die Szene mit den Insekten erneut vorzustellen und den Grad des Unbehagens, das sie dabei empfanden, erneut zuzuordnen. Lag diese Zuordnung unter 20, gingen die Frauen weiter zum nächstschlimmeren Bild; war das Unbehagen größer, wurde dieselbe Szene wiederholt, bis die Unbehaglichkeitsstufe auf 20 herabgesunken war. Nach vier Desensibilisierungssitzungen dieser Art wurden die Teilnehmerinnen nach dem Maß ihrer Insektenphobie beurteilt. Bei zwei von drei Messungen (wobei die Fähigkeit der Frauen, die Insekten zu berühren und die Einstufung der Berührungsangst dabei durch einen Beobachter gemessen wurden) gab es eine signifikant stärkere Verbesserung bei der ersten Gruppe im Vergleich zur zweiten Gruppe. (L. H. Silverman, F. M. Lachmann und R. H. Millich, *The Search for Oneness*, New York, 1982)

Keine der beiden Gruppen war sich bewusst, welche Botschaft sie bekamen bzw. dass sie überhaupt irgendeine Botschaft bekamen.

Wir haben durch diese und andere Untersuchungen den Beweis erbracht, dass der Wunsch nach Symbiose, der Wunsch, der unserem Zuneigungshunger zugrunde liegt, heilend und beruhigend sein kann. Ganz offensichtlich ist dieser Wunsch tief verwurzelt und mächtig. Aber wenn auch jeder eine solche Sehnsucht zu haben scheint, wird doch nicht jeder abhängig von anderen Menschen. *Die Gefühle auf der Ebene des Zuneigungshungers werden nur dann einen Menschen in die Abhängigkeit führen, wenn sie so stark sind, dass sie seine Fähigkeit, in seinem eigenen Interesse zu handeln, unterdrücken.*

Wenn dein Bedürfnis nach Zuneigung allzu groß ist und dein Urteilsvermögen zu mindern und deine Handlungen zu beherrschen scheint, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass irgendetwas bei dem komplexen Vorgang der Loslösung aus dieser primären Verschmelzung mit deiner Mutter falsch gelaufen ist. Vielleicht hat das Bedürfnis deiner Mutter – aus ihrem Zuneigungshunger heraus – mit dir eins zu sein, diese Vorstellung der Einheit lange Zeit aufrechterhalten, obwohl du schon in der Lage hättest sein müssen, die Realität des Getrenntseins zu akzeptieren. Vielleicht hat sie deinen Kampf um Stärke und Autonomie nicht wirkungsvoll unterstützt, da sie sich durch deine Unabhängigkeit von ihr

bedroht fühlte. Oder vielleicht hat sie während jener frühen Zeit in deinem Leben, als du die Verschmelzung noch brauchtest, dich nie eine ausreichend tiefe oder andauernde Einheit mit ihr erfahren lassen, sodass du jetzt noch immer hungrig bist auf diese Symbiose. (Wie Winnicott andeutete, ist es zwar die Aufgabe der Mutter, das Kind zu desillusionieren, dies kann ihr aber nie gelingen, wenn sie ihm nicht zunächst einmal genügend Gelegenheit gegeben hat, die Illusion der Einheit zu haben.)

Ob sich nun deine abhängige Bindung auf ein männliches oder auf ein weibliches Wesen richtet, hängt wahrscheinlich von diesen frühen und nicht erfüllten Bedürfnissen ab, Einheit mit der Mutter deiner frühen Kindheit zu erlangen. Auch wenn du später nur eine unzureichende oder gestörte Liebesbeziehung zu Vater *oder* Mutter hast oder zu anderen für dich wichtigen Personen, oder wenn deine Eltern es versäumen, die Entwicklung deiner Unabhängigkeit zu unterstützen, kann dies ebenfalls dazu beitragen, dass du dich an einen anderen Menschen klammerst in der Hoffnung, das zu gewinnen, was dir nach deinem Empfinden fehlt – die Fähigkeit zu überleben, sicher und glücklich zu sein. Dein gegenwärtiges Anklammern ist dann also auf einer alten Illusion begründet. Die Illusion, wie sie sich in deinem jetzigen Leben zeigt, ist folgende: *Mutter oder Vater, auf die du blicktest, um dich gut, sicher und stark zu fühlen, existieren in der Person, mit der du dich eingelassen hast. Wenn du also diese Person dazu bringen kannst, dich zu lieben, wird alles in Ordnung sein.* Dieser suchartige Zwang in dir, den früheren Zustand durch eine Verbindung mit diesem Menschen wiederherzustellen, mit einem Menschen, der dieses in deiner Kindheit verwurzelte Bedürfnis unmöglich erfüllen kann, bedeutet, dass du abhängig bist.

### ***Eileens Abhängigkeit***

Wir wollen uns Eileen (die junge Redakteurin, die von ihrem sie demütigenden Liebhaber abhängig ist) aus der Perspektive der drei psychologischen Ebenen betrachten. Ganz eindeutig gibt es wenig auf der Ebene der praktischen Erwägungen, was sie bei Peter halten könnte. Es gibt keine kritischen Umstände wie wirtschaftliche Abhängigkeit oder kleine Kinder. Sie ist klug, reizvoll, gesellig, hat eine gute Arbeit, ist sehr wohl in der Lage, für sich selbst zu sorgen, und sie hat die Fähigkeit, neue Bezie-

hungen anzuknüpfen. Es gibt für sie keine wichtigen praktischen Gründe, in dieser zerstörerischen Beziehung zu bleiben.

Wenn wir uns die zweite Ebene ansehen, die Ebene der Überzeugungen, erkennen wir, dass Eileen sich an die unbegründete Überzeugung klammert, Peter liebe sie wirklich und habe einfach nur Schwierigkeiten, es zu zeigen. Als ich mich mit Eileen unterhielt, entdeckte ich in ihr die romantische Auffassung, Liebe könne alle Hindernisse überwinden. Und was ihre Meinung von sich selbst angeht, so hat Eileen trotz all ihrer Fähigkeiten starke Zweifel daran, andere attraktive Männer außer Peter für sich interessieren zu können. Einige dieser Überzeugungen sind zwar mächtig, wenn aber nur die Verbindungsebenen der praktischen Erwägungen und der Überzeugungen wirksam wären, könnte Eileen Peter noch immer einfach und ohne Bedauern in die Wüste schicken.

Was sie aber unfrei macht, was ihre Sichtweise und ihr Urteilsvermögen beherrscht, ist der in ihr vorhandene Hunger nach Zuneigung, und dieser treibt sie dazu, die Verbindung zu Peter unter allen Umständen aufrechtzuerhalten. Es ist diese Stärke des Zuneigungshungers im Verhältnis zu Eileens Fähigkeit, wirksam in ihrem eigenen Interesse zu handeln und entweder diese Beziehung zu verbessern oder sie zu beenden, die ihre Bindung an Peter zu einer Abhängigkeit machen.

### **Zuneigung oder Limerenz?**

Eileens Beziehung zu Peter hatte auch viele Eigenschaften der sogenannten «romantischen Liebe». Dies traf besonders für den Anfang ihrer Beziehung zu, als das Zusammensein mit Peter und die Sehnsucht nach ihm Erfahrungen der ekstatischen Freude und des ekstatischen Schmerzes waren.

Dorothy Tennov prägte ein neues Wort: «Limerenz» (Limerenz – über Liebe und Verliebtsein, München, 1981). Dieses Wort stand für den seligen Zustand, bei dem man auf Wolken geht, bei dem man besessen und bedrängt wird von Gedanken über den geliebten Menschen, eine unbezähmbare Sehnsucht nach Erwidern empfindet und einen Schmerz in der Brust fühlt, wenn Ungewissheit besteht, und bei dem man den geliebten Menschen als unvergleichlich wunderbar betrachtet. Die meisten abhängigen Beziehungen fangen an mit dieser Limerenz. Man empfindet

zu Beginn eine überwältigende Anziehungskraft und Aufregung. Oft hat man das Gefühl, den Schlüssel zum Glück gefunden zu haben. In einem ähnlichen Sinne wie der Drogenabhängige vom «Kick» spricht, den er empfindet, wenn die Droge in den Blutkreislauf dringt, kann die Limerenz als ein solcher Kick durch den Hunger nach Zuneigung betrachtet werden. Es handelt sich hierbei um den Prototyp der intensivsten und idealisierten Illusion des Einsseins. Zweifellos spricht deswegen M. Scott Peck in seinem Buch «The Road Less Traveled» (New York, 1978) davon, dass sich «verlieben» (Limerenz) nichts mit wirklicher Liebe zu tun hat. Er betrachtet es als ein Zurückgehen und nicht als ein Vorangehen:

In mancher Hinsicht (gewiss nicht in jeder) ist der Akt des Sich-Verliebens ein Akt der Regression. Das Erlebnis, mit dem Geliebten zu verschmelzen, ist eine Spiegelung aus der Zeit, als wir mit unseren Müttern in der Kindheit verschmolzen waren. Zusammen mit dieser Verschmelzung erleben wir auch von Neuem das Gefühl der Allmacht, das wir auf unserer Reise aus der Kindheit heraus aufgeben mussten. Nichts scheint unmöglich zu sein. Vereinigt mit dem geliebten Menschen meinen wir, alle Hindernisse überwinden zu können. Wir sind davon überzeugt, dass die Stärke unserer Liebe die Widersacher dazu bringen wird, sich in Ergebung zu beugen und in die Dunkelheit hinein zu verschwinden. Alle Probleme werden gelöst werden. Die Zukunft wird voller Licht sein. Die Unwirklichkeit der Gefühle, die wir empfinden, wenn wir uns verliebt haben, ist im Wesentlichen dieselbe, wie die Illusion des Zweijährigen, der von sich selbst glaubt, er sei der uneingeschränkt mächtige König der Familie und der Welt. (S. 88)

In dem Maße, wie das Sich-Verlieben auf der Illusion der Einheit begründet ist, kann es die klare Wahrnehmung eines Menschen und seine aufrichtigen Interaktionen mit anderen stören. Ist es allerdings in einer Beziehung vorhanden, *ohne* sie zugleich zu *beherrschen*, kann es ihr eine größere Stärke und Tiefe der Gefühle beschern. Die Hauptgefahr liegt darin, dass dem Zuneigungshunger zu viel Macht gegeben wird und so eine zerstörerische und unharmonische Beziehung fast unzerstörbar wird – zumindest bis die Limerenz vorübergeht, was gewöhnlich eintritt, wenn man der Wahrheit ins Auge sieht, wer diese andere Person eigentlich ist.

So typisch Limerenz auch für ein Abhängigkeitsverhältnis sein mag, so ist es doch wichtig festzustellen, dass es nicht dasselbe ist, wenn man vom Zuneigungshunger beherrscht wird oder wenn man romantisch verliebt oder in einem Limerenz-Zustand ist. Einige sehr abhängige Beziehungen haben sich niemals im Zustand der Limerenz befunden. Auch wenn das Gefühl der Limerenz schon lange gewichen ist, kann eine Verbindung – die auf dem Hunger nach Zuneigung basiert – weiterhin machtvoll bestehen bleiben. Die Person, auf die sich dein Zuneigungshunger richtet, kann sogar jemand sein, den du verachtest, jemand, vor dem du dich fürchtest, oder jemand, der dich langweilt oder deprimiert. (Eileens Gefühl der Limerenz war schon lange verkümmert, als sie sich noch immer an Peter klammerte.)

Offensichtlich hat also der Zuneigungshunger eine sehr starke Wirkung. Er kann sogar die Limerenz überdauern und überschatten. Er kann dein Urteilsvermögen beeinträchtigen, deine Entschlossenheit und Willenskraft zerstören und dich zwingen, in einer Beziehung zu bleiben, von der du weißt, wie schlecht sie für dich ist. Durch den Zuneigungshunger wird deine Abhängigkeit am Leben erhalten. Um dich von seiner Macht zu befreien, musst du so viel wie möglich darüber lernen und verstehen, wie er auf dein Leben einwirkt.

### 3 Wiederkehr einer Erinnerung

Um deinen Zuneigungshunger zu verstehen, musst du dir vor allem deutlich machen, dass es sich hierbei nicht um eine neue Erfahrung handelt. Er tritt nicht zum ersten Mal in dieser gegenwärtigen Beziehung auf, sondern ist Wiederkehr einer Erinnerung. Er ist eine gefühlsmäßige Reminiszenz an eine weit zurückliegende Zeit. Wenn auch die eigentlichen Details dieser Erinnerung größtenteils vergessen sind, die *Gefühle*, die durch den Verlust oder den befürchteten Verlust einer wichtigen Beziehung in deinem Bewusstsein ausgelöst werden, sind jetzt so lebendig und intensiv wie damals, als du sie zum ersten Mal empfandest. Und zum ersten Mal erlebtest du sie in den ersten Monaten und Jahren deines Lebens.

Wenn du also vom Zuneigungshunger beherrscht wirst, erlebst dein Bewusstsein im Grunde in vieler Hinsicht aufs Neue einen Zustand wie damals, als du ein Baby oder Kleinkind warst. Es sind die Erlebnisse eines bedürftigen, verletzlichen Wesens, das gekennzeichnet ist durch eine begrenzte Sichtweise, ein unterentwickeltes Urteilsvermögen, geringe Fähigkeiten für rationale Gedanken und ohne Willenskraft. Und du brauchst nicht einmal eine besonders traumatische oder entbehrungsreiche Kindheit gehabt zu haben, um diese Gefühle der primitiven Abhängigkeit zu kennen. Sie gehören zum Erbe eines jeden Menschen. Sie sind in unser aller Gedächtnis gespeichert. Wenn also dieser Zustand des Zuneigungshungers übermächtig wird, werden dein Denken und deine Urteilskraft verzerrt und beherrscht von den intensiven Gefühlen einer Zeit, als du hilflos warst.

**Die Säuglingszeit** – Mit dem Zeitgefühl eines Menschen geschehen merkwürdige Dinge, wenn der Zuneigungshunger bestimmend wird. Da er eine Erinnerung aus früher Kindheit ist, wirft er dich – wenn er dominierend wird – in die Säuglingszeit zurück, und diese hat eine ganz andere Dimension als die Zeit des Erwachsenen. Ziehen wir Folgendes in Betracht:

Der Säugling saugt an der Brust seiner Mutter und blickt ihr unverwandt in die Augen. Es gibt nur diesen glücklichen Augenblick. Was weiß er von morgen? Von den nächsten fünf Minuten? Er hat «vergessen», dass er noch vor einer Minute weinte. Dieser Augenblick, dieser Zustand des Seins ist die Ewigkeit.

Vergleichen wir dies mit den Worten einer 30-jährigen Frau, die sehr unglücklich ist in ihrer Beziehung zu Jack:

«Es kommt nicht häufig vor, dass zwischen Jack und mir alles in Ordnung ist. Wenn das aber der Fall ist und wir zum Beispiel ein Wochenende zusammen verbringen, ist das wie zwei Wochen Ferien. Selbst ein Nachmittag, an dem wir uns lieben, wird zeitlos. Ich denke nicht mehr an all das, was zwischen uns nicht stimmt. Nur das gute Gefühl ist da.»

Oder betrachten wir das schmerzhaftes Erlebnis eines Babys: