

ANASTASIA
SCHWARZ

DAS IST KEINE LIEBE!

Emotionale Abhängigkeit erkennen,
begreifen und überwinden

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen: info@sinaveria.de
Copyright © 2022 sinaveria GbR
Erste Auflage 2022

sinaveria GbR | Fechtenkamp 11 | D-59494 Soest

Weitere Informationen zum Verlag
finden Sie unter: www.sinaveria-verlag.de



© sinaveria GbR
Alle Rechte vorbehalten

Text: Anastasia Schwarz
Covergestaltung: Danileoart

Druck: Gedruckt in Deutschland
ISBN: 978-3-98601-077-5

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Teil 1: Emotionale Abhängigkeit verstehen & erkennen. | 7 |
| Was ist emotionale Abhängigkeit? | 7 |
| Gesund, ungesund oder krankhaft? Formen der emotionalen Abhängigkeit | 9 |
| Typische Denk- und Verhaltensmuster. | 13 |
| Ursachen & Entstehung. | 20 |
| <i>Mangel an Zuwendung in der Kindheit.</i> | 20 |
| <i>Negative Erfahrungen.</i> | 21 |
| <i>Schlechte Vorbilder</i> | 23 |
| <i>Schuldgefühle gegenüber dem Partner</i> | 25 |
| <i>Dependente Persönlichkeitsstörung.</i> | 25 |
| <i>Verstärkendes Verhalten des Partners</i> | 27 |
| <i>Narzissmus des Partners</i> | 28 |
| <i>Das Borderline-Syndrom als doppelte Ursache</i> | 30 |
| <i>Manipulation durch Gaslighting.</i> | 32 |
| Selbsttest: Sind Sie emotional abhängig? | 36 |
| Teil 2: Arten & Ausmaße emotionaler Abhängigkeit | 40 |
| Einseitige vs. beidseitige Abhängigkeit | 40 |
| Toxische Beziehungen – wenn die Liebe zum Gefängnis wird . 45 | |
| Von der emotionalen Abhängigkeit zur Co-Abhängigkeit. | 53 |
| „Ich kann nicht loslassen!“ - Emotionale Abhängigkeit nach einer Trennung | 60 |
| Psychische & körperliche Folgen | 64 |
| Teil 3: Sich aus emotionaler Abhängigkeit lösen & das Leben in die eigene Hand nehmen | 67 |
| Liebe statt Zwang – Was eine gute Beziehung ausmacht. | 67 |
| Das Ziel: Ein selbstbestimmtes Leben | 70 |

| | |
|--|-----|
| Der Weg in die Freiheit | 73 |
| <i>Schritt 1: Selbsterkenntnis & Akzeptanz</i> | 73 |
| <i>Schritt 2: Innere Stärkung.</i> | 76 |
| <i>Schritt 3: In Aktion treten.</i> | 83 |
| <i>Schritt 4: Rückfälle vermeiden.</i> | 90 |
| Therapeutische Hilfe | 91 |
| Geschafft! Erfahrungsberichte ehemals emotional abhängiger Menschen | 92 |
| <i>Johanna, 39: „Raus aus der Hölle“</i> | 93 |
| <i>Robin, 28: „Endlich Licht im Dunkeln“</i> | 101 |
| <i>Svenja, 44: „Die richtige Entscheidung“</i> | 106 |
| Schlusswort | 114 |

Vorwort

Was ist Liebe? Liebe ist ein wunderbares Hochgefühl, ein Gefühl der Wärme, der Vollkommenheit, des höchstmöglichen Glücks. Liebe bedeutet, mit einem Menschen das Leben teilen zu wollen. Jemanden so zu akzeptieren, wie er ist, mit all seinen Ecken und Kanten. Für einen Menschen da zu sein, weil man möchte, dass es ihm gutgeht. Die eigenen Wünsche nicht über die des anderen zu stellen. Oft an diese eine Person denken zu müssen und sie zu vermissen, wenn man von ihr getrennt ist. Diesen einen wundervollen Menschen niemals verlieren zu wollen.

So könnte ein emotional abhängiger Mensch antworten, aber auch jemand, der einfach nur verliebt ist. Wo ist der Unterschied? Das ist eine von vielen Fragen, die in diesem Buch geklärt werden. So viel verrate ich Ihnen jedoch schon jetzt: Emotionale Abhängigkeit ist wie eine Sucht. Sie haben nicht die Freiheit, sich zu entscheiden, ob Sie an der Beziehung festhalten *wollen*, sondern Sie *können* nicht anders. Ob der Mensch, mit dem Sie zusammen sind, wirklich so wundervoll ist, spielt dabei keine Rolle, genauso wenig wie Ihre eigenen Bedürfnisse. Ohne diesen Menschen fühlen Sie sich wertlos und unvollkommen. Der Schmerz der Vorstellung, dass er Sie verlassen könnte, ist für Sie nicht auszuhalten und so stehen Sie im inneren Zwang, alles zu tun, damit diese Person bei

Ihnen bleibt. Dass Sie nicht „normal“ lieben, sondern emotional abhängig sind, ist Ihnen allerdings wahrscheinlich gar nicht klar. Ihre eigenen Gefühle sind stärker als Ihr Verstand, der Ihnen helfen könnte, die Tatsachen klar zu sehen, sich Ihre Freiheit zurückzuerobern und eine Beziehung auf Augenhöhe zu führen.

Emotionale Abhängigkeit ist weit verbreitet und betrifft Männer ebenso wie Frauen. Was genau es heißt, emotional abhängig zu sein, welche Auswirkungen die Sucht nach Liebe auf die Betroffenen sowie die Beziehung hat und wodurch emotionale Abhängigkeit ausgelöst werden kann, erklärt Ihnen dieser Ratgeber detailliert und verständlich. Mithilfe eines Selbsttests und mehrerer Checklisten bietet dieses Buch Ihnen zudem die Möglichkeit, zu erkennen, ob Sie emotional abhängig sind und inwiefern Ihr Partner durch sein Verhalten dazu beiträgt. Darüber hinaus erfahren Sie, wie eine Beziehung auf Augenhöhe aussehen sollte und welche Rolle dabei Respekt, Vertrauen und Selbstachtung spielen. Eine ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitung zeigt Ihnen anschließend den Weg raus aus der emotionalen Abhängigkeit, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Zur Ermutigung erwarten Sie am Ende des Buches die Berichte von drei Menschen, die sich erfolgreich aus der emotionalen Abhängigkeit befreit haben.

Das können Sie auch! Liebe ist kein Käfig, sondern eine freie Entscheidung – und zwar Ihre eigene. Ihr Leben liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Sie selbst halten sich bisher in der emotionalen Abhängigkeit gefangen. *Es wird Zeit, dass Sie sich selbst befreien!*

Teil 1: Emotionale Abhängigkeit verstehen & erkennen

Was ist emotionale Abhängigkeit?

Die psychologische Wissenschaft definiert emotionale Abhängigkeit folgendermaßen:

„Unter emotionaler Abhängigkeit wird die einseitige, übertriebene Abhängigkeit von einem anderen Menschen verstanden, die sich in großer Angst vor dem Verlassenwerden und der Vernachlässigung der eigenen Interessen bis hin zur völligen Selbstaufgabe äußert. Emotionale Abhängigkeit hat ihre Ursachen häufig in einer tiefergehenden Persönlichkeitsstörung und einem stark verminderten Selbstwertgefühl.“

Was heißt das nun aber genau? Emotionale Abhängigkeit ist wie eine Sucht. Nur, dass Sie dabei nicht von einem Rauschmittel wie beispielsweise Alkohol oder einer Tätigkeit wie Shopping oder Spielen abhängig sind, sondern von einem Menschen. So, wie sich bei einem alkoholsüchtigen Menschen das ganze Leben um den Alkohol dreht, nimmt der Mensch, von dem Sie sich abhängig fühlen, den zentralen Punkt in Ihrem Leben ein.

Ständig denken Sie an ihn, kümmern sich um ihn, machen sich Sorgen um ihn. Sie fühlen mit ihm und beziehen seine Gefühle auf Sie selbst. Kommt Ihr Partner zum Beispiel mit schlechter Laune von der Arbeit nach Hause, glauben Sie, dass er Ihretwegen in negativer Stimmung ist. Doch damit ist es noch nicht genug – Sie tun nun alles, um ihn aufzuheitern und ihm zu zeigen, dass er für Sie wertvoll ist. Denn Sie wollen Ihn auf keinen Fall verlieren.

Ohne diese Person zu leben, könnten Sie sich nicht vorstellen. So, wie ein alkoholsüchtiger Mensch sich nicht damit abfinden könnte, keinen Alkohol zu trinken. Sie haben das Gefühl, diesen Menschen zu brauchen, untrennbar in Ihrem Herzen mit ihm verbunden zu sein und ohne ihn keinen Wert zu besitzen. Die Vorstellung, dass er Sie verlassen könnte, zerreißt Sie innerlich. Deshalb werden Sie von dem Gedanken gesteuert, alles zu tun, um ihn bei sich zu halten.

Aus diesen Gründen vernachlässigen Sie Ihr eigenes Leben, erachten Ihre eigenen Wünsche als unwichtig und geben Ihre Freiheit auf. Ihr einziges Ziel lautet: „Ich will für immer mit diesem Menschen zusammenbleiben!“ Dass Sie sich dadurch Ihr eigenes Gefängnis erschaffen, merken Sie nicht, denn Sie denken, dass Sie einfach aus Liebe so handeln. Es ist schließlich normal, für jemanden da zu sein, der einem am Herzen liegt und ihn nicht verlieren zu wollen. Oder?

Das ist es tatsächlich – aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Die entscheidenden Stichworte aus der obigen Definition sind „einseitig“ und „bertrieben“. Das Verhalten in einer emotional abhängigen Bindung geht über das angemessene Ausmaß von Aufopferungsbereitschaft hinaus, denn es verzehrt den Betroffenen und raubt ihm seine Selbstachtung. Erschwerend kommt hinzu, dass die emotionale Abhängigkeit nur von einer der beiden Seiten besteht und das Verhältnis insofern nicht ausgewogen ist. Zum Beispiel liest ein Partner dem anderen jeden Wunsch von den Augen ab, weil er Angst hat, von ihm verlassen zu werden, während seine eigenen Bedürfnisse vom anderen

komplett ignoriert werden. Ein anderes Beispiel ist, dass nach einer Trennung einer von beiden nicht loslassen kann, während der andere längst eine neue Beziehung hat.

Möglich ist jedoch auch eine übertriebene, beidseitige emotionale Abhängigkeit. Hier hat mindestens einer von beiden eine falsche Realitätswahrnehmung, denn wenn zwei sich gegenseitig lieben, braucht keiner zu befürchten, dass der andere ihn verlässt. Der Zustand, den der betreffende emotional Abhängige vermeiden will, existiert also nur in seiner Vorstellung. Auch hieraus können große Probleme entstehen.

Dies ist nur ein kleiner Einblick in die vielen Arten und Erscheinungsbilder emotionaler Abhängigkeit, auf die ich im Verlauf des Buches genauer eingehen werde. In jedem Fall bedeutet emotionale Abhängigkeit, dass Sie sich zwanghaft in der Bindung zu einem Menschen gehalten fühlen und sich selbst dadurch vernachlässigen. Hierbei ist wiederum ein Stichwort entscheidend, und zwar „fühlen“. Sie werden nicht gehalten, Sie sind nicht gefangen, sondern Sie legen sich selbst in Ketten.

Das hört sich erst einmal nicht gut an, ist jedoch eine sehr positive Nachricht, denn es heißt: Sie können sich selbst befreien. Sie können sich Ihr eigenes Leben zurückerobern. Im Unterschied zur Sucht nach einem Rauschmittel oder einer Tätigkeit haben Sie dabei die Wahl, ob Sie die Beziehung zu dem betreffenden Menschen aufrechterhalten oder sich von ihm trennen möchten. Sie müssen den Kontakt nicht abbrechen, doch indem Sie sich aus der emotionalen Abhängigkeit lösen, haben Sie endlich wieder die Möglichkeit, sich frei zu entscheiden.

Gesund, ungesund oder krankhaft? Formen der emotionalen Abhängigkeit

Emotionale Abhängigkeit ist an sich eigentlich nichts Schlimmes, sondern etwas ganz Natürliches. Wenn man einen Menschen liebt, dann möchte man ihn nicht verlieren und fühlt sich für ihn verantwortlich,

sodass man darauf achtet, wie man sich ihm gegenüber verhält. Emotionale Abhängigkeit – in ihrer gesunden Form – ist also ein Zeichen des Respekts und ein Faktor, der die Bindung stabilisiert.

Wichtig ist dabei jedoch, dass beide Beteiligten gleichermaßen Liebe geben und bekommen. Kettet ein Mensch sich mit seinen liebevollen Gefühlen an einen anderen, ohne dass dieser ihn gleichermaßen liebt und ihm dies auch zeigt, wird es ungesund.

Bezüglich der Verantwortung und der Fürsorge muss man hingegen nach der Art der Bindung unterscheiden. Partner können und müssen gegenseitig füreinander da sein und die Wünsche des anderen respektieren. Gleiches gilt für Freunde und sonstige Erwachsene Bezugspersonen. Eine Ausnahme ist jedoch zu machen, wenn einer aufgrund einer Krankheit oder Behinderung kaum oder keine Fürsorge geben kann, selbst jedoch einen erhöhten Bedarf daran hat. Den Freiraum des Partners, Freundes, Verwandten etc. muss er jedoch trotzdem respektieren.

Ein ungleiches Verhältnis ist ebenfalls zwischen Kindern und ihrem erwachsenen Umfeld normal. Insbesondere Babys und Kleinkinder, aber auch ältere Kinder, können selbstverständlich auch noch nicht im selben Maße für ihre Eltern und andere Bezugspersonen da sein, wie sie selbst Fürsorge benötigen. Sie besitzen jedoch eine starke emotionale Abhängigkeit zu ihren Eltern und gegebenenfalls anderen nahestehenden Personen, sodass deren Verhalten sie tief beeinflusst. Trotz Unausgewogenheit ist eine solche emotionale Abhängigkeit im Regelfall gesund, denn sie ist die Basis für ein vertrautes, inniges Verhältnis.

Der Grund, warum die emotionale Abhängigkeit hier nicht schädlich ist, liegt darin, dass beidseitig Liebe und Anerkennung bestehen. Wenn jedoch zum Beispiel ein Kind seine Eltern liebt, aber diese sich nicht um sein Wohlergehen kümmern und ihm keine Zuneigung zeigen, besteht eine ungesunde emotionale Abhängigkeit. Denn durch die nicht erwiderte Liebe fühlt sich das Kind wertlos und unerwünscht und da es sich die Zuneigung seiner Eltern ersehnt, versucht es, durch sein

Verhalten ihre Anerkennung zu bekommen. Das kann einmal heißen, dass es zum Beispiel Aufgaben im Haushalt für sie verrichtet und ein anderes Mal heißt es vielleicht, dass das Kind ein bestimmtes Hobby ausübt, das seinen Eltern gefällt, obwohl es selbst keinen Spaß daran hat. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Kinder sich in der Hoffnung auf die Liebe ihrer Eltern verbiegen und aufopfern. Im extremen Fall kann das auch bedeuten, dass sie Misshandlungen hinnehmen.

In erwachsenen Bindungen existiert das gleiche Schema – indem die Liebe unausgeglichen ist, fühlt einer der Beteiligten sich nicht anerkannt und versucht daher, die Liebe des anderen durch „besseres“ Verhalten zu gewinnen. Der Unterschied liegt jedoch darin, dass keine tatsächliche Abhängigkeit besteht. Ein Kind braucht seine Eltern, denn es könnte allein nicht zurechtkommen, und zudem existiert eine natürliche Verbundenheit, die während der Schwangerschaft und der frühen Entwicklungsphase entsteht. Erwachsene Menschen sind hingegen von niemandem abhängig, selbst von ihren Eltern nicht mehr und erst recht nicht von einem Partner, Freund oder Kollegen.

Wenn man als Erwachsener merkt, dass man von jemandem nicht so geliebt und respektiert wird, wie man ihn liebt und respektiert, wäre es gesund, sich von ihm zu distanzieren. Tut man dies nicht, ist man bereits in der Emotions-Falle gefangen. Die eigenen Gefühle lassen Sie die Situation nicht vernünftig beurteilen und veranlassen Sie somit, sich in eine ungesunde emotionale Abhängigkeit zu begeben. Sie geben mehr, als Sie bekommen, fühlen sich ungeliebt, opfern sich auf und hoffen immer noch, dass die andere Person Ihnen irgendwann einmal dankbar sein und ihre Liebe schenken wird. So verschwenden Sie Ihr Leben und machen sich unglücklich, teils mit schwerwiegenden Folgen, auf die später noch eingegangen wird.

Darüber hinaus kann die emotionale Abhängigkeit sogar krankhafte Züge annehmen. Der Betroffene steht dann in dem innerlichen Zwang, die Bindung aufrechtzuerhalten, sodass er stark klammert, sich unterordnet und sein eigenes Leben aufgibt. Er denkt, dass er ohne den

anderen nicht leben kann - und obwohl er weiß, dass es ihm nicht guttut, ist er nicht in der Lage, sich zu trennen. Wenn er daran denkt, den Menschen zu verlieren, leidet er an intensiver Niedergeschlagenheit, starker Angst und einem Gefühl der Hilflosigkeit.

Für den Betroffenen wird emotionale Abhängigkeit insbesondere zum Problem, wenn er auf einen Menschen trifft, der seine Liebe nicht erwidert oder der seine Aufopferungsbereitschaft ausnutzt. Durch solche Verbindungen kann emotionale Abhängigkeit ausgelöst werden, jedoch kann die Veranlagung dazu auch grundsätzlich bestehen.

In letzteren Fällen *denkt* der Betroffene gegebenenfalls nur, dass er nicht genug geliebt wird, und zeigt deshalb das emotional abhängige Verhalten. In einer Beziehung zu einem Menschen, der ihn liebt und respektiert, stellt die emotionale Abhängigkeit selbst daher das Problem dar. Sie führt unter Umständen dazu, dass der Partner sich stark eingeengt fühlt und somit den emotional abhängigen Menschen tatsächlich verlässt. Damit wird dessen Befürchtung zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

Es kann aber auch sein, dass der Partner durch das Verhalten des emotional Abhängigen selbst in ein Abhängigkeitsverhältnis zu diesem gerät. Denn die Vermutung, dass der Partner die emotional abhängige Person nicht liebt, veranlasst diese dazu, ihn zu kontrollieren, ihm nicht von der Seite zu weichen, ihn zu umsorgen und ihm Untreue zu unterstellen. Ist er selbst nicht stark genug oder hat eine entsprechende Grundveranlagung, wird dadurch sein Selbstbewusstsein geschwächt und er befindet sich in einer ähnlichen Lage wie der emotional abhängige Mensch selbst.

Obwohl der Zustand einer Suchterkrankung oder einer Persönlichkeitsstörung ähnelt, handelt es sich bei emotionaler Abhängigkeit um keine anerkannte psychische Störung. Es kann ihr jedoch eine psychische Erkrankung zugrunde liegen oder eine solche kann durch sie ausgelöst werden.