

Liebe auf Standby

Als Carmen und Richard einander kennenlernen, ist er frisch geschieden. Die beiden schwelgen im siebten Himmel der Liebe, bis, ja bis ihr klar wird, dass sie allein auf Dauer nicht die Beziehung am Leben erhalten kann

Selbst das Liebesleben geht immer nur von Carmen aus. Bei Carmen und Richard kommt erschwerend hinzu, dass sie an getrennten Wohnsitzen leben. Richard lebt wochentags mit seiner geschiedenen Frau sogar noch unter einem Dach. Die Paradoxie der Liebe: Die Ex bekoht ihn gelegentlich, während die beiden einen Rosenkrieg haben. Bei einer Familienfeier zischt Richards Exfrau seiner Neuen ins Ohr, dass sie „jeden Tag frühstücken“ würden.

Und Richard? Führt mit Carmen eine Freizeit- und Urlaubsbeziehung und streitet alles ab. Schließlich schafft er es sogar, in Carmen Schuldgefühle zu wecken, wenn sie ihm vorwirft, mit seiner Ex im Familienhaus zu leben. Viele Jahre zieht sich das so hin.

Erst Traumurlaub auf den Seychellen, dann Richards offensichtliche Abneigung gegen einen klaren Cut. Carmen fühlt sich wie auf einer Wartebank: Wann löst er sich von der Vergangenheit und startet mit ihr in eine gemeinsame Zukunft?

Bis hierhin alles gut und schön. Oder? Was Menschen wie Richard tun, ist, ihre Partner hinzuhalten. Und das aller Wahrscheinlichkeit nach eher aus Feigheit oder Bequemlichkeit denn aus Bosheit. Es gibt immer neue Ausreden, warum die Zukunft „noch nicht jetzt sein“ kann. Menschen wie Richard sind wie mit angezogener Handbremse in der Liebe unterwegs: Bloß nicht in Fahrt kommen. Das Trauma der Trennung zieht Verlust- und Versagensängste nach sich: bloß nichts mehr riskieren. Nochmals wäre die Zurückweisung, das Scheitern nicht zu verkraften. Richard ist noch immer an seine Exfrau gebunden, was er vehement leugnet und Wutanfälle bekommt, sobald Carmen ihn darauf anspricht. Carmen realisiert allmählich, dass sie einem Blendwerk erliegt. Wenn sie nichts unternimmt, geht das ewig so weiter. Ruft sie Richard nicht an oder sorgt beim Zusammensein nicht für körperliche Nähe, geschieht genau nichts. Viel zu sehr lebt der Mann in der Vergangenheit.



Und daran erkennen Sie bindungsängstliche Personen:

1. Keine festen Zusagen. Selbst das Liebesleben geht immer nur von Carmen aus. Erschwerend kommt hinzu, dass sie an getrennten Wohnsitzen leben. Richard lebt wochentags mit seiner geschiedenen Frau sogar noch unter einem Dach. Die Paradoxie der Liebe: Die Ex bekoht ihn noch gelegentlich.

2. Abwertung und grobe Kritik. Während die Vergangenheit verklärt gesehen und selbst für das oft skrupellose Vorgehen des Expartners Entschuldigungen gefunden werden, werden das Tun und oft auch der Charakter des neuen Partners übermäßig kritisch schon vorverurteilt, um sich nicht zu stark zu binden und den Anderen nicht zu groß und unentbehrlich werden zu lassen.

3. Hinhalte-Technik. Mithin mag es taktisch erscheinen, aber meist ist es nur Teil des Selbstschutzprogramms, wenn eine tiefere Bindung von Mal zu Mal verschoben und vom Verhalten des neuen Partners, der

anscheinend noch nicht qualifiziert und gut genug ist, abhängig gemacht wird.

4. Idealisierung des Expartners. Wenn gleich vom Betroffenen selbst Kritik am Expartner geübt wird, darf das niemand anderer wagen. Die positiven Eigenschaften des Expartners werden betont, wie um zu zeigen, nur einer großartigen Person so viel Bedeutung zu geben (wobei eben das negiert wird, auch wenn es augenfällig ist).

5. Alles hängt an Ihnen! In Ihrer Partnerschaft haben Sie das Gefühl, allein verantwortlich für die Liebe zu sein. Tut er oder sie nix dafür, dünnt sich das Verhältnis rasch aus. Warum? Weil auf Dauer nicht nur eine Person die Liebe lebendig halten kann. Beziehung ist Teamwork, so wie wenn man gemeinsam einen Garten bestellt, nicht einer den anderen beim Schufte beobachten.

Fazit: Die süßen Früchte der Liebe nicht zum Fallobst werden lassen, sondern rechtzeitig gemeinsam ernten. Klartext reden, Wünsche formulieren, Ängste, wenn der Partner es nicht hören will, in einer Psychotherapie aussprechen und sich sortieren. Den eigenen Wert erkennen und das Selbstwertgefühl sanieren, denn: Die Zukunft beginnt jetzt. 🌀

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

