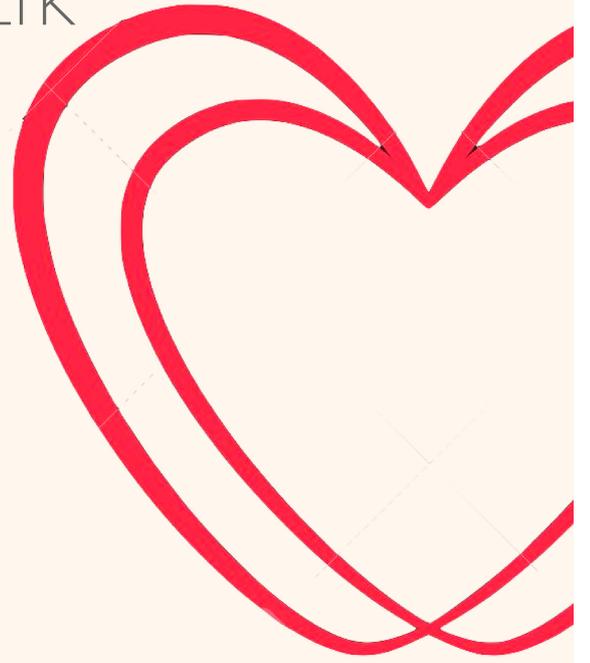


Emanuel Erk



Tausche

Abhängigkeit
gegen
Liebe

*Das Praxisbuch - 12 Schritte wie Du Dich von
emotionaler Abhängigkeit löst*

Tausche Abhängigkeit gegen Liebe -
Das Praxisbuch wie Du Deine
emotionale Abhängigkeit überwindest

Von Emanuel Erk



Inhaltsverzeichnis

Einleitung - Ist es wirklich Liebe?	5
Kennst Du diese Gedanken auch?	9
Die Welt in Dir bestimmt deine Außenwelt	13
Warum in einer Abhängigkeitsbeziehung immer beide abhängig sind	15
Was ist eigentlich Liebe?	20
Warum bin ich überhaupt so emotional abhängig?	25
Bin ich es überhaupt wert?	29
Bitte geh' nicht!	31
Was Dein inneres Kind mit Deiner Abhängigkeitsbeziehung zu tun hat	33
Die Sicherheit einer emotionalen Abhängigkeit	35
Was Co-Abhängigkeit mit Bindungsangst zu tun hat	38
Was emotionale Abhängigkeit mit Deinem Sexleben anrichten kann	41

<u>Praxisteil</u>	44
Schritt 1: Erkenntnis	46
Schritt 2: Erforsche den Ursprung	48
Schritt 3: Was sind Deine Glaubenssätze in Beziehungen?	53
Schritt 4: Verändere Deine Glaubenssätze	58
Schritt 5: Welches Gefühl steckt dahinter?	62
Schritt 6: Sei ehrlich!	65
Schritt 7: Es wird Zeit für Me-Time	68
Schritt 8: Schreibe Dein Tagebuch	70
Schritt 9: Lass los von Deinem Partner	72
Schritt 10: Trennung in der Beziehung	76
Schritt 11: Akzeptiere Deinen Partner zu verlieren	78
Schritt 12: Lass Dich begleiten!	80
Letzte Worte	82

Einleitung - Ist es wirklich Liebe?

Wie oft verwechseln wir unser inneres Gefühlschaos mit Liebe? Wir bleiben in Beziehungen, obwohl sie uns nur noch weh tun, anstatt uns glücklich zu machen. Wenn wir ehrlich sind berauben sie uns unserer Freiheit, weil wir so sehr davon bestimmt sind, alles zu tun, um unseren Partner nicht zu verlieren. Wir passen uns immer mehr an und verlieren uns dabei Stück für Stück selbst. Letztendlich leben wir in Beziehungen, in denen es eine riesige Diskrepanz zwischen unseren Wünschen an eine Beziehung und der Realität gibt. In jedem von uns steckt das Potential für eine erfüllte Partnerschaft, die geprägt ist von Liebe, Vertrauen und Wertschätzung. Die moderne Glücksforschung hat nochmals bewiesen, dass ein glückliches und erfülltes Leben in erster Linie von der Qualität der Beziehungen bestimmt wird. Das Problem an der Sache ist, dass uns keiner wirklich beigebracht hat wie Beziehungen eigentlich funktionieren und wie man sie führt. Gleichzeitig sehen wir um uns herum viele Trennungen und Partnerschaften, die alles andere als lebendig sind. Es kann schnell die Frage aufkommen, ob es wirklich so schwierig ist, eine glückliche Beziehung zu führen.

Was ist, wenn ich dir sage, dass du genau diese Beziehung haben kannst, die du dir wünschst?
Und alles was es dafür braucht bist du!

Eine der häufigsten Themen, die ich in meinen Coachings erlebe, ist emotionale Abhängigkeit, Abhängigkeitsbeziehung, Co-Abhängigkeit oder wie auch immer man es nennen mag. Viele Klienten kommen nicht konkret mit dem Thema der emotionalen Abhängigkeit zu mir. Aber hinter vielen Beziehungsproblemen verbirgt sich im Endeffekt eine Abhängigkeitsbeziehung. Beziehungsthemen wie Eifersucht, eine Trennung, Unzufriedenheit im Sex, der Seitensprung des Partners oder das Leben als Dauersingle liegen sehr oft emotionale Abhängigkeiten zugrunde.

Abhängigkeitsbeziehungen sind auf Dauer nicht nur belastend für unsere Partnerschaft, sondern besonders für uns selbst. Eine Abhängigkeitsbeziehung ist wie ein schwarzes Loch und ehe du dich versiehst, hat es dich verschluckt. Meine Vision ist es, Dir dabei zu helfen, dass Deine Beziehung nicht mehr zu einem schwarzen Loch wird, sondern zu einem leuchtenden Punkt am

Horizont. Eine glückliche Partnerschaft ist keine Sache von Glück oder Zufall, sondern von einem tiefen Verständnis über uns selbst, von unserer inneren Arbeit und vom Mut sich voll und ganz zu zeigen.

Sich von seiner Co-Abhängigkeit zu lösen, ist kein einfacher Weg. Es kann sich wie ein trockener Entzug anfühlen. Aber dieser schwere Weg ist es wert. Denn willst du ein Leben lang in Partnerschaften sein, die dich am Ende nur enttäuscht zurücklassen? Oder willst du es endlich anpacken und dir deine Wunschbeziehung erschaffen? Mir ist in diesem Buch besonders wichtig, dass es nicht bei der Theorie oder inspirierenden Worten bleibt. Deswegen bezeichne ich dieses Buch als „Praxisbuch“. Im ersten Teil werde ich dir kompakt alle Hintergründe erklären, was die Ursachen für Abhängigkeitsbeziehungen sind, welche Auswirkungen es auf uns, unsere Beziehungen bis hin zu unserem Sex hat. Außerdem wirst du meine ehemalige Klientin Lena kennenlernen und wie sie ihren Weg aus der Co-Abhängigkeitsbeziehung gefunden hat.

Im zweiten Teil werden wir dann richtig praktisch. Ich gebe dir klare Schritte an die Hand mit denen du dich nicht nur aus der emotionalen Abhängigkeit lösen

kannst, sondern wie du selbstständig dein Beziehungsmuster veränderst.

Ich spreche in diesem eBook als Experte für Beziehungen und Partnerschaften zu dir, vor allem aber auch als ein Mensch, der unzählige Male genau dieses Muster in seinen eigenen Beziehungen erleben musste. Das hier soll kein einfacher Beziehungsratgeber sein, vielmehr nehme ich dich mit auf eine Reise durch die Beziehungswelt. Denn es gibt kaum etwas, das uns so viel Glück und gleichzeitig so viel Schmerz erfahren lässt wie unsere Partnerschaft. Es gibt kaum etwas, das uns in einem Moment so klar erscheint und uns im nächsten schon wieder vor Rätsel stellt.

Also lass uns nicht viel Zeit verlieren, sondern eintauchen in die Welt der Beziehungen, um für das ein oder andere Rätsel in deiner Partnerschaft endlich Lösungen zu finden!

Kennst du diese Gedanken auch?

Es ist egal, ob du gerade Single oder in einer Partnerschaft bist, wenn du dieses Buch liest. In beiden Fällen kannst du deiner emotionalen Abhängigkeit begegnen.

Zu Beginn möchte ich dir ein paar Fragen stellen: Hast du schon einmal an einer Beziehung festgehalten, obwohl du genau gespürt hast, dass sie dir nicht guttut? Löst der Gedanke an eine Trennung eine regelrechte Panik in dir aus? Oder hast du das Gefühl dein Partner liebt dich nicht so sehr wie du ihn?

Vielleicht bist du auch Single und erlebst immer wieder, dass du deutliches Interesse an jemanden zeigst, aber diese Person dir nicht die Aufmerksamkeit schenkt, die du dir wünschst. Oder noch schlimmer - du wirst von ihr plötzlich einfach ignoriert.

Vielleicht ist deine Partnerschaft geprägt von On-Off-Phasen. Es gibt erst Phasen von Lovebombing, in denen du mit Versprechen und Liebeserklärungen überhäuft wirst, gefolgt von Phasen des totalen Liebesentzugs.

Ich bin mir sicher, dass eine oder mehrere dieser Fragen und Beispiele etwas in dir berühren, andernfalls

hättest du dir wahrscheinlich dieses eBook nicht geholt. Das sind alles Beispielsituationen, in denen wir mit unserer emotionalen Abhängigkeit in Kontakt kommen können.

Ich möchte dir an dieser Stelle von Lena erzählen - den Namen habe ich natürlich geändert. Sie war eine Klientin bei mir im Coaching. Sie kam zu mir, weil sie unfassbar unglücklich in ihrer Beziehung war, aber auch nicht wusste, wie sie da rauskommen sollte. Sie liebte ihren Partner Timo scheinbar über alles, aber war gleichzeitig absolut unzufrieden in der Beziehung. Die beiden hatten schon einige Trennungen und Neuanfänge in ihrer Beziehung hinter sich. Letztlich haben sie es nie geschafft wirklich voneinander loszulassen.

Im Coaching wurde deutlich, wie Lena im Laufe der Beziehung ihr ganzes Leben um ihren Partner herum aufgebaut hat. „Ich war eigentlich immer sehr selbstständig, zielstrebig und viel unter Leuten. Aber mittlerweile ist das nicht mehr so. Ich erkenne mich kaum noch wieder. Ich stimme alles nur noch auf Timo ab.“, erzählte sie mir. „Aber nur bei dem Gedanken ohne Timo zu sein, schnürt sich alles in mir zusammen.“

Und ich will ihn ja auch nicht komplett schlecht reden. Er hat auch tolle Seiten, aber in anderen Momenten ist er so kalt und denkt nur an sich. Ich versuche ihm alles recht zu machen, aber ich habe immer das Gefühl, es ist noch nicht genug.“ Als sie sich kennengelernt hatten, fand sie gerade seine Unabhängigkeit unfassbar anziehend. Aber mittlerweile fühlte sie sich nur noch verloren in der Beziehung und wünschte sich mehr Sicherheit und Nähe von ihm. Sie merkte, dass sie richtig angefangen hatte zu klammern und sehr eifersüchtig geworden ist. Sowas kannte sie von sich selbst vorher nicht. Sie steckte in einer emotionalen Abhängigkeit fest. Als sie das erkannte, brach sie in Tränen aus. Alles, was sie so lange unterdrückt hatte, begann zu fließen.

Lena ist keine Ausnahme. So etwas erlebe ich sehr häufig. Im Endeffekt steckt in uns allen ein kleiner Liebesjunkie. Jeder hat das große Bedürfnis zu lieben und geliebt zu werden. Leider verlieren wir uns oftmals in dieser Liebessuche, wenn wir nicht in uns selbst gefestigt sind.

Das Problem dabei ist, dass wir unsere eigene Gefühlswelt nicht durchschauen und nicht erkennen, dass wir immer mehr in die Abhängigkeit geraten. Wahre Liebe kann nur in Freiheit entstehen. Jedoch lieben wir oftmals nur mit dem unterbewussten Bedürfnis vom anderen „zurückgeliebt“ zu werden. Wir geben in der inneren Erwartung, dass wir dadurch auch etwas zurückbekommen werden. So funktioniert Liebe aber nicht. Wahre Liebe ist frei und bedingungslos und nicht ein Produkt unserer inneren Leere und Bedürftigkeit.

Ich sage das so klar, damit wir endlich aufwachen und uns selbst hinterfragen: „Was tue ich hier eigentlich?“, „Belüge ich mich einfach nur selbst?“ Um zu lieben und Nähe zuzulassen, müssen wir radikal ehrlich zu uns werden.

Die Welt in Dir bestimmt deine Außenwelt

Sie können das größte Problem und der größte Segen sein: unsere Glaubenssätze, unsere inneren Überzeugungen oder unsere unterbewussten Programmierungen. Wie auch immer du sie nennen magst - sie erschaffen unser Leben. Zu diesem Thema gibt es die wunderschönen Worte von Talmud:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Darin steckt eine uralte Weisheit. Was und wie wir denken bestimmt alles in unserem Leben. Du kannst dich auf der x-ten Dating Plattform anmelden und am Ende der Welt suchen, du wirst trotzdem immer wieder nur Partner anziehen, die zu deinem Beziehungs- und Gedankenmuster passen. Du kannst dir das so vorstellen, dass dich deine unterbewussten Programmierungen über Beziehungen auf eine bestimmte Art polen wie einen Magneten. Diese

Polarisierung deines Magneten, zieht nur Magnete an, die ein Gegenpol zu deinem sind. Deswegen erlebst du so häufig, dass du auch in einer neuen Beziehung meistens vor denselben alten Problemen stehst. Wenn du also deine unbewussten Überzeugungen nicht veränderst, zum Beispiel dass du dich nicht gut genug fühlst, wirst du weiterhin Menschen in dein Leben ziehen, die dir genau dieses Gefühl vermitteln, dass du nicht ausreicht und nie gut genug bist.

Unsere Außenwelt ist nichts als ein Spiegel unserer Innenwelt. Wenn du also einen Partner hast, zu dem du nie richtig durchkommst oder ihm nahekommst, dann frage dich mal: "Wie nahe bin ich überhaupt mir selbst bis jetzt gekommen?" Wenn du einen Partner hast, der dich nicht so gut behandelt, wie du es dir wünschst, dann frage dich: "Wie behandle ich mich eigentlich selbst?"

Aus diesem Grund ist der Leitsatz meiner ganzen Arbeit: Wahre Liebe und jede Veränderung beginnen in dir. Wenn du dich jetzt gerade fragst, was das Ganze bedeutet und wie so eine Veränderung deiner unbewussten Überzeugungen und Glaubenssätze funktionieren soll, dann hab noch ein bisschen Geduld. Im Praxisteil des eBooks gehe ich genauer darauf ein.

Warum in einer Abhängigkeitsbeziehung immer beide abhängig sind

In der Einleitung hatte ich dir schon gesagt, dass ich zwar als Experte zu dir spreche, aber noch viel mehr als jemand, der in seinen Beziehungen genau diese Abhängigkeiten durchlebt hat. Ich war jedoch nicht der Emotionalabhängige - obwohl ich das früher oft dachte - sondern ich hatte immer eine Partnerin, von der ich das Gefühl hatte, sie sei vollkommen abhängig von mir. Mir kam es oft so vor, als sei ich für ihr Lebensglück verantwortlich. Das hat mich unter enormen Druck gesetzt.

Meine erste Freundin hatte fast 3 Jahre darauf gewartet, dass ich endlich ja zu unserer Beziehung sage. Sie hatte alles dafür getan und aufgegeben, nur um mir zu gefallen. Ich spreche da natürlich rückblickend zu dir. Damals habe ich nicht verstanden, was da zwischen uns beiden abläuft.

Was ich am meisten an ihr mochte war, dass sie immer da war. Wir haben uns großartig verstanden. Aber irgendwie hatte mir innerlich immer eine gewisse Dynamik in unserer Beziehung gefehlt. Dieses Gefühl,

dass sie all ihre Freude und Glück um mich herum aufbaute, wurde irgendwann einfach zu viel. Sie war mit allem einverstanden und hat alles akzeptiert. Ich dachte immer, dass sie mich sehr geliebt hat. Jetzt weiß ich aber, dass diese Liebe eine große Portion emotionale Abhängigkeit enthielt. Ich hatte stattdessen das Gefühl, dass ich sie nie richtig lieben konnte, egal wie sehr ich es mir gewünscht hatte. Mein Traum war es eine selbstbestimmte und starke Frau an meiner Seite zu haben. Aber das war nur mein Verstand, der eine solche Frau wollte. Mein Unterbewusstsein hatte da einen anderen Plan für mich. Wenn ich heutzutage als Beziehungskoach auf meine damalige Beziehungssituation zurückschaue, hatte ich mir so eine Partnerin unterbewusst ausgesucht, um mein Bedürfnis nach Sicherheit zu erfüllen. Ich war mir bei ihr sicher, dass sie immer da sein und mich nicht verlassen würde. Es gab kein Risiko. Und kein Risiko bedeutet auch keine Möglichkeit verletzt zu werden.

Eines Tages habe ich mich dann von ihr getrennt. Ich habe sehr lange darüber nachgedacht, warum ich am Ende diese Entscheidung getroffen habe. Ich dachte immer, dass ich es getan hatte, weil mir eben die

Dynamik gefehlt hat. Erst vor kurzem habe ich verstanden, dass ich überfordert war. Ich hatte mich irgendwann als die einzige Säule in ihrem Leben gefühlt. Gleichzeitig war ich jeden Tag mit vielen Schuldgefühlen konfrontiert, allein beim Gedanken daran, mich von dieser Last zu lösen. Irgendwann habe ich mich wirklich wie ihre Droge gefühlt, die ihr dazu diente, sich von ihren tieferen Ängsten zu betäuben. Ich hatte auch immer das Gefühl, dass ich nicht ehrlich mit ihr darüber sprechen konnte, weil es ihr das Herz brechen könnte. Also bin ich aus der Situation geflüchtet. Vielleicht merkst auch du gerade noch gar nicht, was dein Verhalten in deinem Partner auslöst, wie sehr ihn diese Situation belastet und aussichtslos erscheint.

Auch die Männer oder Frauen, denen du begegnest, verhalten sich meistens nicht bewusst auf eine bestimmte Art und Weise, um dich emotional abhängig zu machen. Es steckt auch bei ihnen eine unbewusste Angst dahinter. In Abhängigkeitsbeziehungen sind immer beide Partner abhängig. Ich unterscheide in Co-Abhängigkeit immer zwischen dem „Nehmer“ und dem „Geber“. Gerade beim „Nehmer“ merkt man die

emotionale Abhängigkeit deutlich. Aber auch der „Geber“, so wie ich es in meinen Partnerschaften war, ist auf eine Art und Weise emotional abhängig. Ich habe lange gebraucht, um dieses Muster in meinen Partnerschaften zu durchschauen. Ich kann aber auch schon mal vorwegnehmen, dass das Durchschauen allein noch nicht die Lösung meiner Beziehungsprobleme war. Auf die Lösung gehen wir später im Praxisteil genauer ein.

Unsere Rollen als Geber oder Nehmer sind in Partnerschaften nicht statisch. Es gab auch Beziehungen, in denen ich mich auf einmal als Nehmer wiedergefunden habe. Nämlich dann, wenn ich einer Frau begegnet bin, die emotional stärker und selbstsicherer war als ich. Mich in der Nehmer-Rolle wiederzufinden, hat mich so sehr in Panik versetzt, dass ich geflüchtet bin. Und das beobachte ich auch oft in meinen Coachings: Der Geber hat eigentlich die größere Angst davor in der Beziehung verletzt zu werden. Warum erzähle ich dir das? Damit du aufhörst zu denken, du seist das Opfer in der Beziehung. Damit du aufhörst zu denken, „der andere ist so unabhängig“. Und damit du erkennst, dass auch bei dem anderen

eine tiefe unbewusste Angst hinter diesem Muster stecken kann.

Was ist eigentlich Liebe?

Was ist eigentlich Liebe? Hast du dir diese Frage auch schon mal gestellt? Diese Frage hat mich lange beschäftigt. Sind es Schmetterlinge im Bauch? Ist es das Gefühl, Tag und Nacht mit dem anderen verbringen zu wollen und für niemanden anderen mehr Augen zu haben? Für mich sind das Bestandteile von Liebe, ich würde sie aber viel mehr als Verliebtsein bezeichnen. Ich will jetzt nicht deine romantischen Vorstellungen zerstören, aber eigentlich erleben wir in der Verliebtheitsphase nur, dass jemand unsere inneren Mängel füllt. Es kann zum Beispiel ein innerer Mangel an Nähe, Anerkennung, Wertschätzung oder Selbstliebe sein. In der Phase des Verliebtseins gibt uns ein Mensch das, wonach wir uns die ganze Zeit sehnen. Er gibt uns das Gefühl geliebt zu sein, etwas Besonderes zu sein, das er für uns da ist. Bedürfnisse, die tief in uns verankert sind. Je größer aber unser innerer Mangel an diesen Bedürfnissen ist, desto mehr neigen wir zu Abhängigkeitsbeziehungen.

Eines Tages kommt aber auch nach der schönsten Verliebtheitsphase meist der Crash und wir merken,

dass auch dieser Partner uns nicht dauerhaft diese Gefühle geben kann. Weißt du warum? Weil du eigentlich nur das empfangen kannst, was bereits in dir ist. Und du kannst nur das geben, was du dir selbst gibst. Wir wollen jemanden aus tiefstem Herzen lieben, aber verabscheuen uns selbst. Es ist wie ein Blinder, der einem anderen Blinden etwas vorlesen möchte. Du kannst eben immer nur in dem Maße jemanden anderen wirklich lieben, wie du dich selbst liebst. In diesem Moment des Crashes gibt es drei Möglichkeiten. Die Erste: Ich suche mir einen anderen, der meine Bedürfnisse vielleicht endlich wirklich befriedigt. Die Zweite: ich klammere und zerre so sehr an dem anderen, dass er mich doch endlich so lieben soll, wie ich es mir wünsche. Oder die Dritte: ich löse meine Gedanken vom Partner und erkenne, dass ich das, was ich die ganze Zeit im Außen suche, nur in mir selbst finden kann.

Aber was Liebe wirklich ist, habe ich dir immer noch nicht beantwortet. In der Quantenphysik sind wir mittlerweile so weit, dass wir erkannt haben, dass wir selbst und alles, was um uns herum existiert, nur eine Form von Energie ist. Energien, die miteinander verbunden sind. Kurz gesagt: Es gibt kein getrenntes

Du und Ich, sondern nur ein Wir. Ich will jetzt nicht zu weit ausholen, und ich bin auch kein Experte für Quantenphysik. Was der Punkt ist: wenn wir wahre Liebe erleben, dann erleben wir genau das: Du und Ich, wir sind eins. Dann gibt es keinen Raum mehr für Vorwürfe, Bedingungen und Erwartungen, sondern wir fangen an, einfach zu sein. Eine bedingungslose Annahme und Verbindung zum anderen. Das ist dann aber kein dauerhafter Zustand - außer, wenn du vielleicht erleuchtet bist. Viel mehr sind das kostbare kleine, süße Momente, in denen wir wahre Liebe kosten dürfen.

Ich glaube mittlerweile, dass es gar keine Beziehung gibt, die nicht phasenweise zu einer Abhängigkeitsbeziehung wird. Man muss dabei jedoch zwischen positiver und negativer Abhängigkeit unterscheiden. Positive Abhängigkeit entsteht indem jeder Partner seine Stärken hat und dadurch gewisse Bereiche und Aufgaben im Zusammenleben abdeckt. Denn eine Beziehung dient auch dazu, dass sich zwei Menschen vervollständigen und sich gegenseitig ergänzen. Wichtig ist, dass es die Waage behält, jeder seine eigene Bereiche hat und nicht einseitig wird.

Negative emotionale Abhängigkeit entsteht wiederum, wenn das Gleichgewicht von Autonomie und Bindung bei beiden Partnern nicht mehr im Gleichgewicht steht.

Wir sind Menschen und wir sind nicht vollkommen. Weißt du, es geht gar nicht darum, dass sich deine emotionale Abhängigkeit plötzlich in Luft auflöst und du auf einmal bedingungslos liebst. Sondern es geht darum, bewusst diese Abhängigkeit wahrzunehmen und zu lernen mit ihr umzugehen.

Was ich bei meinen Klienten sehe, die in solchen Abhängigkeiten feststeckten, ist, dass immer ein Teil dieser Abhängigkeitsmuster auch nach längerer innerer Arbeit hängenbleibt. Wie kleine Nachwehen.

Und das ist auch nicht schlimm, weil es nicht darum geht, dieses Gefühl in dir zu eliminieren. Das ist vergleichbar mit dem Heißhunger auf Schokolade. Es wäre natürlich super, wenn diese Lust auf Schokolade eines Tages komplett weg ist. Aber die Wahrscheinlichkeit, dass das passiert, ist doch bei den meisten Menschen eher gering. Bedeutet das jetzt, du wirst dein Leben lang zu viel Schokolade essen? Nein! Denn wenn du erkennst, was hinter diesem Heißhunger wirklich steckt, nämlich emotionales Essen, dann musst

du diesem Verlangen nicht unbedingt nachgehen und kannst dich entscheiden, die Schokolade nicht zu essen. Und so kommt auch der Tag, wo du die Entscheidung treffen kannst, in einer Abhängigkeitsbeziehung stecken zu bleiben oder nicht.

Der Grund, warum ich dieses eBook geschrieben habe, ist nicht, dich zum perfekten Partner zu machen. Sondern ich wünsche mir für dich, dass du dieses Gefühl von wahrer Liebe in deinem Leben erfährst.

Warum bin ich überhaupt so emotional abhängig?

Ehrlich gesagt, sind wir prädestiniert dazu, emotional abhängig zu sein. Wenn du dich mal zurückerinnerst, als du das Licht der Welt erblickt hast, wird dir einfallen, dass du schon da ziemlich abhängig warst. Ohne unsere Eltern oder Fürsorgepersonen waren wir nicht überlebensfähig. Es gibt kein anderes Lebewesen, das in solcher Abhängigkeit und Hilflosigkeit geboren wird wie der Mensch. Ziemlich sicher kannst du dich nicht mehr bewusst an deine ersten Lebensjahre erinnern. In deinem Unterbewusstsein ist aber all das gespeichert. Dieses Kindheitsmuster ist natürlich nicht der einzige Grund für eine starke emotionale Abhängigkeit, dazu gehören noch weitere Faktoren, auf die ich gleich noch eingehen werde.

Das einzige Problem an diesem Kindheitsmuster ist, wenn wir es nicht ablegen. Ich beobachte so oft „Kinder“ im Körper von Erwachsenen, die immer noch unterbewusst auf der Suche nach Mama oder Papa sind, die ihnen eine Sicherheit geben. Das spiegelt sich dann auch in unseren Partnerschaften wider. Lass uns an der Stelle mit dem Beispiel von Lena weitermachen.

Im weiteren Coachinggespräch habe ich sie gefragt: „Nach welcher Liebe hast du dich mehr gesehnt? Nach der deiner Mutter, oder der deines Vaters?“

Es war ihr Vater. „Er ist sehr viel unterwegs gewesen, und wenn er mal zuhause war, war er zwar körperlich anwesend, aber nicht emotional“, sagte sie zu mir. Ohne dass sie es bemerkte, hatte sie unterbewusst gehofft, dass sie von Timo diese Liebe, die sie sich eigentlich damals als kleines Mädchen von ihrem Vater gewünscht hat, bekommen würde.

Es geht aber auch in die andere Richtung bei diesem kindlichen Abhängigkeitsmuster. Ich erlebe das bei Klienten mit extrem fürsorglichen Eltern. Meistens ist das die Mutter. Sie tut absolut alles für ihr Kind. Das ist natürlich liebevoll gemeint, aber dahinter kann auch der Wunsch der Mutter stecken, gebraucht zu werden. Gerade in unseren ersten Jahren sind wir angewiesen auf die Fürsorge unserer Eltern. Aber mit dem Alter beginnt der Prozess der Selbstverantwortung, der uns dazu verhelfen soll, unabhängig von unseren Eltern zu überleben. Es gibt aber Eltern, die ihre ganze Existenz und ihren Selbstwert um ihre Kinder herum aufbauen und um den Wunsch gebraucht zu werden. Sie haben

Mühe loszulassen und ihre Kinder zur Selbstbestimmung zu erziehen. Das führt dazu, dass sie nie zulassen, dass ihre Kinder sich abnabeln und erwachsen werden. Im Coaching begegnen mir dann Klienten, die obwohl sie 20, 30 oder sogar noch älter sind, Sachen vor ihren Eltern geheim halten oder ihre Eltern indirekt um Erlaubnis fragen, wenn sie neue Entscheidungen in ihrem Leben treffen wollen.

Dieses Muster endet auch nicht in unseren Partnerschaften. Wenn wir niemals eine gewisse Autonomie erlernt haben, begegnet uns das immer wieder in unseren Beziehungen. Und wir ziehen unbewusst einen Partner an, der über uns bestimmt und die ganze Kontrolle über das gemeinsame Leben und die Beziehung haben. Das beginnt mit der Überwachung der eigenen Finanzen und kann so weit gehen, dass man keine Entscheidung mehr ohne die „Erlaubnis“ des Partners trifft. Das Resultat ist natürlich eine Co-Abhängigkeit. Denn auch der bestimmende Partner ist nicht durch Zufall in dieser Beziehung gelandet. Er oder sie hat vielleicht Eltern, die ihm als Kind das Gefühl gegeben haben, sich um die Eltern kümmern zu müssen und für sie da zu sein. Und dieses

Beziehungsmuster mit den Eltern kommt in der Partnerschaft wieder zum Vorschein.

Das Gefühl, emotional anhängig zu sein, ist eigentlich nur die Spitze des Eisbergs. Darunter stecken tiefere Emotionen. Und am Ende stoßen wir immer auf eine Angst. Ich möchte jetzt im Folgenden die häufigsten Ängste im Zusammenhang mit Abhängigkeitsbeziehungen mit dir durchgehen. Und ich möchte, dass du bei jedem Wort in dich hinein spürst, ob sie etwas in dir berühren. So kommst du am schnellsten der unbewussten Angst auf die Schliche, die eigentlich hinter der emotionalen Abhängigkeit steckt.

Bin ich es überhaupt wert?

Die Angst, die ich in den meisten Fällen meiner Arbeit beobachte, ist die Angst, nicht gut genug oder nicht liebenswert zu sein. Das sind Ängste, die genau durch diese Glaubenssätze ausgelöst werden. Die Ursache für solche Überzeugungen, die wir über uns haben, können vielseitig sein. Sehr oft kann es nur ein Satz oder eine Bemerkung in der Kindheit gewesen sein, die diesen Glaubenssatz in uns manifestiert hat.

Auch Lena hatte diesen Glaubenssatz über sich. Er war die Konsequenz daraus, dass ihr Vater ihr nie die Aufmerksamkeit geschenkt hat, die sie sich gewünscht hätte.

Als Kinder haben wir noch nicht das Bewusstsein, dass es nicht unsere Schuld ist, wenn wir nicht gut behandelt werden. Sondern als Kind projizieren wir immer erst alles auf uns. Dadurch, dass Lena so wenig Beachtung von ihrem Vater bekommen hatte, ist sie als Kind davon ausgegangen, dass sie es nicht anders verdient hatte. Dass sie nicht gut genug ist für die Aufmerksamkeit ihres Vaters. Dass sie scheinbar nicht liebenswert genug ist. Solche Glaubenssätze können sich tief in unser Unterbewusstsein einbrennen.

Dadurch ertragen wir unheimlich viel Leid in einer Partnerschaft. Wir lassen es zu, dass unser Partner uns nicht gut behandelt und erdulden jegliches Verhalten, weil wir tief im Inneren glauben, dass wir es nicht anders verdient haben und wir nichts besseres wert sind.

Meistens haben wir aber keinen Partner, der uns andauernd schlecht behandelt. Vielmehr gibt es solche Phasen des Liebesentzugs, die gefolgt sind von Lovebombing. Also Phasen in denen wir von Liebe überhäuft werden. Dieses hin und her kann in uns eine Abhängigkeit auslösen. Wie bei einem Junkie, der erst seine Droge bekommt und danach wieder auf Entzug gesetzt wird.

Bitte geh' nicht!

Neben der Angst nicht gut genug zu sein, ist eine andere Angst sehr ursächlich für Co-Abhängigkeit: nämlich die Verlustangst. Wir haben panische Angst Menschen zu verlieren, die uns wichtig sind, beziehungsweise alleine zu bleiben. Bei Klienten mit einer sehr ausgeprägten Verlustangst gab es in der Vergangenheit meistens ein sehr prägendes Erlebnis, das diese Angst ausgelöst hat. Das kann die Trennung der Eltern sein, der Tod eines nahestehenden Menschen oder zum Beispiel in einer Beziehung plötzlich verlassen oder betrogen worden zu sein. So eine Situation löst einen unbeschreiblichen Schmerz in uns aus, der tief im Unterbewusstsein gespeichert ist. Unser Unterbewusstsein versucht uns von da an genau vor solchen Erlebnissen zu bewahren. Wir fangen dann an in Beziehungen zu klammern und an ungesunden Beziehungen festzuhalten, um keine neuen Verluste erleben und erneut einen derartigen Schmerz erleiden zu müssen. Das Problem ist nur, dass wir dabei vollkommen unsere Autonomie in Partnerschaften verlieren, wenn wir niemals vom anderen auch mal loslassen können. Eine freie und nahe Partnerschaft ist

nun mal nur möglich, wenn wir auch das Risiko eingehen, den anderen auch wieder verlieren zu können.

Was Dein inneres Kind mit Deiner Abhängigkeitsbeziehung zu tun hat

An jeder Beziehung sind vier Personen beteiligt. Die beiden „Erwachsenen-Ichs“ der Partner und Ihre „inneren Kinder“. Das „innere Kind“ ist in der Psychologie die symbolische Beschreibung für all die Gefühle, Erfahrungen und Erinnerungen, die wir als Kind gemacht haben. Unser Selbstwert und unsere Verlustängste, von denen ich im vorherigen Kapitel gesprochen habe, sind stark daran gekoppelt. Wir sind als Kind wie eine leere Festplatte, wenn wir auf diese Welt kommen. Durch die Gefühle und Erlebnisse, die wir als Kind erfahren, wird diese Festplatte beschrieben. Wir nehmen als Kind alles ungefiltert wahr, denn uns fehlt noch quasi der Anti-Viren Filter. Diese Erfahrungen unserer Kindheit sind maßgeblich daran beteiligt, was für ein Selbstbild wir haben oder was wir über Beziehungen denken.

Lass mich das mit einem Beispiel verdeutlichen. Wenn ein Kind Ablehnung oder Kritik von seinen Eltern erfährt, hat es noch nicht das Verständnis, dass es nicht der Ursprung für die Ablehnung seiner Eltern ist. Es

weiß nicht, dass eigentlich die inneren Themen der Eltern dafür verantwortlich sind, dass sie ihr Kind nicht bedingungslos annehmen können. Als Kind sehen wir die Ursache immer bei uns. Ein Kind geht unterbewusst davon aus, dass es abgelehnt wird, weil es beispielsweise nicht gut genug, nicht liebenswert oder nicht wichtig genug ist. Jeder von uns hat einen solchen Glaubenssatz über sich aus seiner Kindheit. Diese Glaubenssätze spiegeln sich dann auch in unseren Beziehungen wider. Wenn wir denken, dass wir nicht ausreichen oder nicht gut genug sind, dann werden wir auch immer wieder die Erfahrung machen, dass unser Partner uns dieses Gefühl vermittelt. Um also unsere emotionale Abhängigkeit zu überwinden, müssen wir einen starken Fokus auf unser inneres Kind haben. Im Praxisteil gehen wir genauer darauf ein wie du an deinem inneren Kind arbeiten kannst.

Die Sicherheit einer emotionalen Abhängigkeit

Abhängigkeiten strahlen für uns irgendwann eine gewisse Sicherheit aus. Wir geben die gesamte Verantwortung für unser Glück, unsere Zufriedenheit und die Gestaltung unseres Lebens ab, ohne dass wir es merken. So werden wir wie ein Drogenabhängiger, der sich eines Tages dabei ertappt, dass er sein komplettes Leben um den Konsum seines Stoffes plant. Ein Junkie hat ebenfalls jegliche Selbstverantwortung an einem Punkt abgegeben. Er wird fremdbestimmt durch seine Drogen. Diese entscheiden über seinen Tagesablauf und seine innere Gefühlswelt. Genauso geht es uns in einer Abhängigkeitsbeziehung. Alles dreht sich nur noch um unsere Beziehung und unseren Partner. Irgendwann gewöhnen wir uns an ein solches Leben in Abhängigkeit und dieses Leben oder diese Beziehung fühlt sich sehr vertraut für uns an. Wenn wir die Verantwortung für unser Leben und unser Glück abgeben, dann gibt das einem auch Sicherheit. Wir können uns in dieser Co-Abhängigkeit nämlich verstecken. Wir projizieren all unsere Hoffnung auf eine erfüllte Beziehung oder ein glückliches Leben auf unseren Partner. Wenn der sich nur endlich so

verhalten würde, wie wir es uns wünschen, dann wäre endlich alles perfekt. Aber das Festhalten an einer Abhängigkeitsbeziehung, ist auch immer ein Weglaufen von unseren eigenen inneren Themen. Ohne diese Beziehung, wie schmerzhaft sie auch manchmal sein mag, wären wir wieder auf uns gestellt und auf unsere eigenen Beine zurückgeworfen. Dann wären wir mit unseren inneren Ängsten konfrontiert.

Der Wendepunkt in einer Abhängigkeitsbeziehung ist, wenn wir aufhören auf die Veränderung in unserem Partner zu warten und erkennen, dass die Veränderung nur in uns und in unserem Leben stattfinden kann. Du bist ein selbstbestimmter und freier Mensch. Es gibt nur eine Person, die dir diese Freiheit nehmen kann, und das bist du!

Wir haben nicht immer einen Einfluss darauf, was uns im Leben passiert. Jedoch haben wir immer einen Einfluss, wie wir eine Situation bewerten und wie wir reagieren.

„Aber mein Partner behandelt mich wirklich so schlecht.“, „Ich tue bereits alles was ich kann für die Beziehung.“, „Wenn mein Partner nur ein bisschen mehr Rücksicht nehmen würde, dann würde es mir gut

gehen.“ Das sind vielleicht Gedanken, die gerade in dir hochkommen. Ich möchte auch gar nicht abstreiten, dass du das alles wirklich so empfindest. Du kannst weiterhin jegliche Schuld an deinen Partner abgeben oder du löst dich von diesen Gedanken und merkst, dass du selbst viel Verantwortung für deine Beziehungssituation trägst. Und wenn du die Verantwortung hast, dann hast du auch die Macht, etwas zu verändern.

Was Co-Abhängigkeit mit Bindungsangst zu tun hat

Hinter Co-Abhängigkeit steckt auch in den meisten Fällen eine Bindungsangst - bei beiden. Dann ist die emotionale Abhängigkeit eine Konsequenz aus der Bindungsangst. Das war auch der Ursprung von der emotionalen Abhängigkeit in meinen Beziehungen. Bei dem Geber in einer Abhängigkeitsbeziehung ist das meistens offensichtlicher. Er zieht sich gerne mal zurück und hält den anderen auf Abstand. Die Nehmer beschreiben oft das Gefühl, dass sich der andere nie zu hundert Prozent einlässt und ein bisschen was zurückhält. Man erkennt beim Geber dann ziemlich deutlich die Angst, seine Freiheit und Autonomie durch eine Partnerschaft zu verlieren.

Wenn du diese Zeilen gerade liest und dich eher als Nehmer in der Partnerschaft siehst, dann wunderst du dich wahrscheinlich, warum du auch bindungsängstlich sein solltest. Du willst doch nichts mehr als diese Beziehung, oder?

Bindungsangst ist in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Im Fall des Nehmers zeigt sich

Bindungsangst darin, dass du einen Partner hast, der in gewisser Weise unerreichbar ist, weil er oder sie dich auf Abstand hält. Das ist kein Zufall, dass dieser Mensch in deinem Leben ist. Auch wenn du denkst: "Ich würde alles tun, um mit meinem Partner eine gesunde Beziehung zu führen, aber er lässt sich nicht drauf ein." Dann steckt dahinter auch unterbewusst eine Bindungsangst, weil du in einer nahen Partnerschaft dich mit deinen inneren Themen und tiefsten Ängsten auseinandersetzen musst. Hast du aber jemanden, der sich nicht richtig einlässt, kannst du weiter in deinen romantischen Vorstellungen flüchten und dir ausmalen wie eine Partnerschaft doch wäre, wenn jemand doch mal richtig ja sagt. Aus meinen Coachings weiß ich, dass diese Worte erstmal Anstoß erregen in der Person. „Aber ich würde doch alles für ihn tun, wie kannst du nur sagen, dass ich bindungsängstlich bin.“, hatte auch Lena mir in unserem Coaching gesagt. Im Gespräch kamen wir dann aber auf vergangene Bekanntschaften. Männer, die wirklich alles für Lena getan hätten und sich eine Beziehung mit ihr gewünscht haben. Die wollte Lena nicht und hat schnell das Interesse an Ihnen verloren. Das sind sehr klassische Verhaltensweisen bei diesem Beziehungsmuster. Die potentiellen Partner, die

wirklich für eine Beziehung in Frage kommen und einen wollen, werden ziemlich schnell langweilig. Man fängt an Kleinigkeiten zu kritisieren. Dann merkt man auf einmal, die Person ist mir doch nicht hübsch genug, groß genug, alt genug oder erfolgreich genug. Innerlich weiß man, dass diese Kritikpunkte absoluter Quatsch sind, aber es reicht, um sich nicht auf das Ganze einzulassen.

Schau einfach auf deine vergangenen Bekanntschaften. Wenn du immer wieder nur Interesse hattest an unerreichbaren Männern, die vehement keine Beziehung wollten oder vielleicht eigentlich eine Partnerin hatten oder gar verheiratet waren, dann darfst du dir selbst die Frage stellen: "Flüchte ich vor echter Nähe in Beziehungen?"

Was emotionale Abhängigkeit mit Deinem Sexleben anrichten kann

Sexualität ist einer der wichtigsten Bestandteile einer Liebesbeziehung. Eigentlich ist es der einzige praktische Unterschied zwischen einer tiefen Freundschaft und einer Partnerschaft. Gleichzeitig gibt es kaum etwas, das unser Inneres so sehr heilen aber auch so sehr schädigen kann, wie unsere sexuellen Erfahrungen.

Die Co-Abhängigkeit macht auch vor unserer Sexualität nicht halt. Ganz im Gegenteil. Gerade da können wir die Konsequenzen aus dieser toxischen Abhängigkeit erleben.

In Abhängigkeitsbeziehungen beobachte ich sehr oft, dass gerade der Nehmer sehr viel mitmacht, was ihr oder ihm selbst keine wirkliche Freude mehr bereitet. Man hat Sex, obwohl man gerade überhaupt keine Lust hat, nur aus scheinbarer Liebe zum Partner. Es gibt Frauen und auch Männer, die beschreiben, dass sie nichts mehr beim Sex spüren und es eigentlich nur über sich ergehen lassen.

So wie man auf psychischer Ebene in Co-Abhängigkeiten irgendwann nicht mehr merkt, was

einem noch guttut, so verhält es sich auch auf der körperlichen Ebene. Und gerade dadurch kann man so viel in sich zerstören und vollkommen den Kontakt zu sich verlieren.

Aber das ist nicht die Regel bei Abhängigkeitsbeziehungen. Es kann auch genau der gegenteilige Fall sein. Manche Klienten, die in einer Co-Abhängigkeit leben, erzählen mir: "Das einzige, das in unserer Beziehung noch funktioniert, ist der Sex." Da muss ich schon innerlich schmunzeln, denn eine Beziehung ist ganzheitlich und da verhält es sich wie mit einem Stuhl. Sobald eines der Stuhlbeine kaputt ist, wirkt es sich auch auf die anderen aus. Viele verwechseln einfach Sex, der einem mal Vergnügen bereitet, mit Sex, in dem man sich wirklich nahe begegnet. Wo man gefühlt miteinander verschmilzt und eine unfassbare Nähe erlebt. Das geht weit über die körperliche Befriedigung und einen Orgasmus hinaus.

Gerade Partner, die eher unter Bindungsangst leiden und an ihrer Autonomie festhalten, können oftmals nur beim Sex ein wenig Nähe zulassen. Das kann für den liebesdurstigen Partner dann schon der große Höhepunkt in der gemeinsamen Beziehung sein. Auch wenn du den Sex gerade als gut empfindest in

der Partnerschaft, fühl in dich hinein wie es dir nach dem Sex geht, wenn der große Höhepunkt vorbei ist. Spürst du danach auf einmal eine Leere in dir, kommt die Distanz gegenüber deinem Partner wieder? Nach dem Sex ist der Moment, wo wir intensiv merken können: tut mir das Ganze noch gut?

Wenn wir wieder unsere Unabhängigkeit finden, können wir uns auch auf der körperlichen Ebene frei begegnen. Dann erst ist da überhaupt Raum für richtige Nähe. Gleichzeitig ist der Sex auch ein wundervolles Tool, um an seiner emotionalen Abhängigkeit zu arbeiten. Das beginnt in erster Linie mit einem klaren Nein, wenn einem etwas nicht guttut oder keine Freude bereitet. Aber es bietet auch die Möglichkeit sich durch körperliche Nähe wieder emotional nahe zu kommen.

Praxisteil

Im ersten Teil sind wir in der Theorie auf das Thema der Co-Abhängigkeit eingegangen. Leider bleiben die meisten Menschen bei diesem Punkt stehen. Das Entscheidende ist: Wie kann ich es schaffen, mich von der Abhängigkeit zu lösen und wirklich zu lieben und Liebe zu erfahren? Das erste, was ich dir verspreche, ist, dass du es schaffen kannst dich frei zu machen von emotionaler Abhängigkeit. Unabhängig davon wie deine vergangenen Beziehungen gelaufen sind, was dir im Leben widerfahren ist und an welchem Punkt du gerade in deinem Leben stehst. Aber das andere, das ich dir auch verspreche, ist, dass es mit Arbeit verbunden ist, wenn du dich von Abhängigkeiten lösen willst. Es ist nicht getan mit dem Lesen von einem Buch oder mit dem Wechsel des Partners. Ich habe oft Klienten, die nach vielen Therapiestunden zu mir kommen. Sie haben ihr Leben und ihre Persönlichkeit bis in das letzte Detail analysiert. Aber irgendwie ändert sich trotzdem nichts. Das Problem ist, dass sie nur ein kognitives Wissen besitzen, aber es nie richtig in die Tiefe gekommen ist. In die Tiefe kommen wir nur über unsere Emotionen und Gefühle. Mit dem Verstand wirst

du niemals große Veränderungen in deinem Inneren erreichen. Außerdem ist dieser Prozess eben mit Arbeit verbunden, mit innerer Arbeit. Es bedarf einer täglichen Praxis, jeden Tag aufs Neue. Das lässt sich gut mit dem Schwimmen lernen vergleichen. Wenn du Schwimmen lernen möchtest, ist dir auch klar, dass du es nicht lernst, nur weil dein Trainer dir erzählt wie es funktioniert und dir erklärt, warum du es noch nicht kannst. Du lernst es indem du übst. Erst im Trockenen den Bewegungsablauf, dann im flachen Wasser mit Schwimmflügeln und irgendwann darfst du dann mal ins Tiefe. Und wie du schwimmen lernst in deiner Partnerschaft, das zeige ich dir im Praxisteil. Ich sage dir aber gleich, dass es keine Zauberformel gibt. Ich kann dir nur Impulse geben, um deinen eigenen Weg zu finden. Du musst auch nicht alle der folgenden Schritte annehmen, die ich dir an die Hand gebe. Probiere jeden Schritt aus und schaue, welche sich für dich gut anfühlen und mit welchen du weiterkommst.

Schritt 1: Erkenntnis

Jede Veränderung im Leben beginnt mit einer Erkenntnis. Mit dem Eingeständnis: so geht es nicht mehr weiter, das tut mir nicht mehr gut. Deswegen ist das auch für mich der erste Schritt. Du musst in dich hineinfühlen und dir eingestehen, dass du dich womöglich emotional abhängig gemacht hast. Dass du vielleicht dein ganzes Leben um deinen Partner herum errichtet hast und dir nichts mehr Angst macht, als von ihm verlassen zu werden. Dass deine Beziehung toxisch ist und dir innerlich schadet und du einfach unglücklich bist. Oder dass du süchtig danach bist, Anerkennung und Liebe zu erfahren und alles dafür tust, deinen Partner nicht zu verlieren.

Das ist einer der schwierigsten Punkte: wirklich radikal ehrlich zu sich zu sein. Wir laufen gerne weg vor der Wahrheit und reden uns alles schön. Damit muss endlich Schluss sein. Wenn du diesen Schritt überspringst, ist alles andere wirkungslos, weil du nicht genau weißt, was anders sein soll in deinem Leben und in deinen Partnerschaften.

Mach diesen Schritt ganz praktisch und hol dir einen Zettel und Stift und schreibe dir auf, was dir in der

Beziehung nicht mehr guttut und was du dir für dich und deine Partnerschaften wünschst. Geh wirklich ins Detail und nimm wahr, was du die ganze Zeit hingenommen hast und was dich so abhängig von deinem Partner gemacht hat.

Schritt 2: Erforsche den Ursprung

Wo liegt die Ursache deiner Abhängigkeit? Wir sind vorhin schon auf die Ursprünge eingegangen, die verantwortlich dafür sein können, dass wir eine emotionale Abhängigkeit entwickeln. Du kannst gerne dieses Kapitel ein zweites Mal lesen bevor wir hier weiter machen.

Jetzt ist an der Reihe zu schauen, wo bei dir der Ursprung liegt. Dafür möchte ich, dass du dir einen Moment Zeit und Ruhe für dich nimmst. Versuche dich zurückzuerinnern, was deine früheste negative Kindheitserinnerung war. Geh wieder zurück in diesen Moment. Was ist damals genau passiert? Wer war an dieser Situation beteiligt? Wie hast du dich in dem Moment gefühlt? Was hast du danach über dich gedacht? Wovor hattest du Angst? Was hättest du dir eigentlich in diesem Moment gewünscht?

Eine solche Situation nennen wir im Coaching eine Unterbrechungssituation. Sie unterbricht nämlich unser kindliches Urvertrauen in das Gute und zum ersten Mal werden wir bewusst mit den negativen Seiten des Lebens konfrontiert. Das kann sich tief in unser Unterbewusstsein einprägen. Meistens wiederholen

sich diese Unterbrechungssituationen immer wieder im Leben. In diesen Momenten können unser Selbstwert extrem kaputt gemacht und andere Ängste in uns ausgelöst werden.

Bei Lena zum Beispiel war die früheste Unterbrechungssituation, an die sie sich erinnern konnte, ein Moment als sie ungefähr 4 Jahre alt war. Ihr Vater kam von der Arbeit und sie hatte ihn voller Vorfreude begrüßt. Er war jedoch einfach nur kalt zu ihr. Sie wollte mit ihm spielen und wurde von ihm zurückgewiesen. Sie sollte ihren Vater nicht stören. Diese scheinbar nichtige Situation hatte damals ihr kleines Herz gebrochen. Sie hat es nicht verstanden, was sie ihrem Vater getan hatte, dass er sie so abwies.

Das Interessante an Unterbrechungssituationen ist, dass sie sich danach im Leben immer wieder wiederholen. Auch Lena hat immer wieder die Erfahrung gemacht, ob in Freundschaften oder Beziehungen, dass sie scheinbar grundlos abgewiesen wurde. Und immer wieder wurde sie damit konfrontiert, dass sie wohl nicht liebenswert war. Diese Unterbrechungssituationen aufzudecken, ist ein wichtiger Bestandteil bei mir in den ersten Coachingsessions. Du wirst merken, dass es alleine schwierig sein kann, seine

Unterbrechungssituation zu finden. Im Coaching kann ich dir natürlich schneller helfen an diese Situation zu kommen. Das mache ich über geführte Traumreisen, bestimmte Fragetechniken und praktischen Körperübungen.

Wenn du deine Unterbrechungssituation gefunden hast, wird dir Schritt 3 sehr viel leichter fallen.

Ich möchte aber an der Stelle noch eine Anmerkung machen. Wir geraten bei dieser Übung schnell in Schuldzuweisungen und werden wütend auf die Menschen, die uns das damals angetan haben. Aber darum geht es hierbei nicht. Es geht nicht darum einen Sündenbock zu finden, sondern herauszufinden was uns damals verletzt hat. Denn es gibt im Endeffekt keinen Schuldigen. Auch Lenas Vater hat sich damals nicht bewusst so verhalten. Es waren auch seine unterbewussten Prägungen, die dafür verantwortlich waren, dass er Lena nicht die Nähe geben konnte, die er ihr vielleicht gerne gegeben hätte. Worauf ich hinaus will, ist, dass wir alle unsere Geschichten und Erfahrungen haben. Und wenn wir dadurch andere verletzen, machen wir das nie aus Boshaftigkeit. Es steckt meistens viel mehr eine Hilflosigkeit dahinter - wie es auch bei Lenas Vater der Fall war.

Ich möchte dir an dieser Stelle auch von meiner prägendsten Unterbrechungssituation erzählen. Ich war damals 7 Jahre alt. Es war wenige Wochen vor meinem Geburtstag. Wir wollten an dem Tag meinen Geburtstag planen, aber ich hatte mich in den Keller zurückgezogen. Ich hatte überlegt, wen ich zu meiner Feier einladen sollte. Aber mir ist kaum jemand eingefallen, der wirklich kommen würde. Ich hatte so bitterlich geweint, mich so ungeliebt und abgewiesen gefühlt und nicht verstanden, was ich falsch gemacht habe, dass ich keine richtigen Freunde hatte. Ich weiß noch bis heute, wie ich mir geschworen habe, dass ich niemanden brauchen würde, auch keine Freunde, und dass ich es alleine im Leben schaffen würde. Dieser feste Entschluss hatte mich lange im Leben begleitet und ich hatte lange keinen großen Freundeskreis. Aber es hatte mich dann auch wieder in meinen Beziehungen eingeholt. Ich wusste, wie schmerzhaft es sein kann, wenn man sich alleine wiederfindet. Also habe ich immer darauf geachtet, niemanden diese Macht über mich zu geben. Aber dadurch hatte ich immer Partnerschaften, die mich nicht herausgefordert haben. Wahre Liebe ist immer mit dem Risiko verknüpft,

verletzt zu werden. Wenn man das nicht in Kauf nimmt, wird man wahre Liebe auch nicht erfahren.

Schritt 3: Was sind Deine Glaubenssätze in Beziehungen?

In diesem Schritt geht es darum, bewusster darüber zu werden, was du über dich und über Beziehungen denkst. Unsere Unterbrechungssituationen helfen uns dabei, unseren Glaubenssätzen schneller auf die Schliche zu kommen. Denn das primäre Gefühl beziehungsweise der primäre Glaubenssatz, den wir in dieser ersten Unterbrechungssituation erlebt haben, ist meistens auch unser zentraler Glaubenssatz, der uns im Leben begleitet. Bei Lena hat sich zum Beispiel der Glaubenssatz gebildet: Ich bin nicht liebenswert genug, dass man mit mir Zeit verbringt. Es hätten aber auch aus der gleichen Situation viele andere Gedanken entstehen können. Wie zum Beispiel: Ich bin nicht gut genug oder ich bin zu unwichtig, dass man mit mir Zeit verbringt.

Es gibt unzählige Glaubenssätze. Ich möchte dir hier eine kleine Übersicht über die häufigsten in Beziehungen geben. Lies dir erstmal die Spalte „Negative Glaubenssätze“ durch und fühle in dich hinein mit welchen du in Resonanz gehst.

Es kann natürlich sein, dass mehrere Glaubenssätze bei dir zutreffen. Schreibe dir die passenden heraus. Dann lies sie erneut durch und fühle in dich rein. Schaue, welcher Satz dein inneres Gefühl zu Beziehungen am besten trifft.

Wenn du einen passenden gefunden hast, der auch zu deiner Unterbrechungssituation passt, dann geh weiter zu Schritt 4.

Negative Glaubenssätze	Positive Glaubenssätze/Affirmationen
Beziehung engt mich ein	Mein Partner unterstützt mich bei allem
Beziehung ist mühsam	Meine Beziehungen fühlen sich leicht an
Es gibt nur den einen Richtigen	Ich kann jeden Menschen bedingungslos lieben
Es wird sich nie was	Jeder Tag ist ein Neuanfang

ändern	
Frauen sind Schlampen/ Männer sind Arschlöcher	Ich nehme meinen Partner so an, wie er ist. Und auch ich werde so akzeptiert, wie ich bin
Ich bleibe am Ende immer allein	Es gibt immer Menschen, die mich lieben
Ich habe es nicht verdient geliebt zu werden	Ich bin unendlich liebenswert
ich kann nur mit einem Partner glücklich sein	Ich bin unabhängig und kann frei leben
Ich kenne die Frauen/Männer	Ich öffne mein Herz für jeden Menschen, der mir begegnet
Ich muss meinen Partner verändern	Ich darf jeden Menschen annehmen, wie er ist

Ich werde niemals eine erfüllende Beziehung erleben	Ich lebe in liebevollen Beziehungen
Mein Mann/Meine Frau muss mich glücklich machen	Ich kann absolute Erfüllung nur in mir finden
Mein Partner muss sich um mich kümmern	Ich bin selbstbestimmt und Sorge für mich
Niemand möchte mich	Der passende Partner wartet nur auf mich
Ich bin machtlos	Ich erreiche meine Ziele und erschaffe mein Leben
Ich bin nicht liebesfähig	Ich öffne mein Herz für bedingungslose Liebe für jeden Menschen
Meine Beziehungen	Ich lasse mich vollkommen auf

sind nicht von Dauer	Beziehungen ein und gebe alles
Ich werde immer verlassen	Ich bin liebenswert und man möchte mit mir eine Partnerschaft führen

Schritt 4: Verändere Deine Glaubenssätze

Das Internet ist voll mit Slogans wie: Wie du deine Glaubenssätze änderst! Ich tue mich wirklich schwer damit. Es gibt in meinen Augen nicht ein Tool oder eine Übung, mit dem das so einfach geht. Ich komme eigentlich aus der Medizin und möchte deswegen einen kleinen Exkurs in die Funktion deines Gehirns machen, um dir das zu verdeutlichen. Einfach gesagt: Unsere Signale im Gehirn werden über Synapsen weitergeleitet. Und je häufiger sie benutzt werden, umso besser funktionieren sie. Das lässt sich vergleichen mit einem Pfad in tiefem Schnee. Wenn du ganz oft den gleichen Weg gehst, dann hast du einen schönen Trampelpfad, der leicht zu laufen ist. Das trifft auch auf unsere alten Glaubenssätze zu. Auch wenn sie uns vielleicht langfristig nicht guttun, sie haben bis jetzt funktioniert. Denn wir haben mit ihnen bis heute überlebt. Wir leben nach ihnen jeden Tag, es ist unser festes Muster. Du erlebst wahrscheinlich selbst, wie schwer es ist aus diesem Muster auszubrechen. Wir wissen, dass wir uns auf eine bestimmte Weise nicht verhalten sollten, aber trotzdem fallen wir immer wieder in gleiche Verhaltensmuster - besonders in unseren

Beziehungen. Ich möchte jetzt aber nicht, dass du verzweifelst. Ich möchte viel mehr, dass du realistisch an das Thema herangehst. Es ist nicht unmöglich einen neuen Trampelpfad im Schnee deines Gehirns einzulaufen, aber es ist auch nicht leicht. Du wirst oft genug auf den alten Trampelpfad wechseln. Aber bei jedem Mal, wo du den neuen Weg wählst, wird der neue Pfad fester und breiter.

Es beginnt damit, dass du deine alten Glaubenssätze hinterfragst. Stimmt es eigentlich, was ich da über mich denke? Bin ich wirklich nicht liebenswert oder gut genug (oder welcher auch immer dein Glaubenssatz ist)? Wann habe ich in meinem Leben eine Erfahrung gemacht, die das Gegenteil beweist. Kommen wir mal auf Lena zurück. Ich habe sie gefragt, ob ihr Vater sie wirklich nicht geliebt hat. Ihr kamen dann unzählige Situationen hoch, wo er seine Liebe gezeigt hat. Er hat es auf seine Art gezeigt. Und ihr wurde immer klarer, dass das Verhalten ihres Vaters niemals ihre Schuld war. Neue Glaubenssätze werden nur durch eine einzige Sache gebildet: durch neue Erfahrungen, die mit Emotionen und Gefühlen gefüllt sind. Durch nichts anderes. In meinen Coachings ist es mir darum wichtig,

Klienten praktische und körperliche Erfahrungen machen zu lassen, um neue Glaubenssätze zu entwickeln. Als Lena nach längerer Zusammenarbeit gemerkt hatte, dass sie sogar sehr liebenswert war, hat sie mir bei jeder neuen Coachingsession neue Situationen berichtet, in denen sie diese Erfahrung gemacht hat. Ihr Fokus hatte sich geändert. Auf einmal sah sie all die Momente, in denen sie spürte, wie sehr sie von anderen geliebt wird.

In meiner Tabelle findest du den passenden neuen Glaubenssatz, zu deinem alten. Natürlich kannst du ihn auch so umformulieren wie er für dich persönlich am stimmigsten klingt. Ich empfehle dir auch in deine Morgenroutine einzubauen, deine alten Glaubenssätze zu hinterfragen und dich auf deine neuen zu fokussieren.

Übung für jeden Morgen oder Abend

Wie ich schon einige Male geschrieben habe, ist eine tägliche Praxis wichtig, wenn wir etwas in uns verändern wollen. Eine kleine Übung, die ich jeden Morgen mache und auch meinen Klienten nahelege, ist die Visualisierung des neuen Glaubenssatzes.

Lenas neuer Glaubenssatz war „Ich bin liebenswert“. Wir haben dann im Coaching ein passendes Bild dafür herausgearbeitet. Für Lena wurde dieser Glaubenssatz am besten bildlich dargestellt, wenn sie sich vorgestellt hat, wie ihr Vater sie im Arm hielt. Also hat sie jeden Morgen dieses Bild visualisiert und ist in das Gefühl hineingegangen, sich liebenswert zu fühlen. Welches Bild passt zu deinem neuen Glaubenssatz? Diese kleine Übung kannst du natürlich auch abends machen. Vielleicht findest du ja auch ein passendes Bild, das du ausdrucken kannst und dir irgendwo platzieren kannst, wo du es jeden Tag siehst.

Schritt 5: Welches Gefühl steckt dahinter?

Diese Frage sollte dich ab jetzt den ganzen Tag begleiten, besonders in deiner Partnerschaft. Warum werden wir emotional abhängig? Weil wir bestimmte Gefühle fühlen oder nicht mehr fühlen wollen. Wir klammern uns so an einen Partner, weil wir Angst haben, uns alleine zu fühlen. Wir erdulden so viel, weil wir es gewohnt sind uns wertlos zu fühlen. Wir passen uns dem anderen an, weil wir uns angenommen fühlen wollen. Hinter jedem Verhalten von uns steckt eigentlich ein Gefühl, das wir entweder fühlen oder nicht fühlen wollen.

Bei dieser Übung geht es darum, sich dieser Gefühle bewusst zu werden und zu lernen sie auszuhalten. Wenn du wieder merkst, dass du dich abhängig machst, dann nimm dir einen Augenblick Ruhe und höre in dich hinein. Warum tue ich das gerade? Was erwarte ich mir davon? Wovor habe ich eigentlich Angst? Versuche dieses Gefühl zu benennen. Habe ich Angst alleine gelassen zu werden oder habe ich Angst abgelehnt zu werden?

Jedes Gefühl, das wir empfinden, empfinden wir körperlich. Also fühle nun in deinen Körper, wenn du

gerade dieses Gefühl erlebst. Schnürt sich dein Hals zusammen, hast du ein Stechen in der Brust oder einen Krampf im Bauch? Jetzt lass genau dieses Gefühl zu.

Diese Übung braucht Zeit und ehrlich gesagt, begleitet sie uns ein ganzes Leben. Aber je besser wir unsere Gefühle wahrnehmen und aushalten können, desto freier werden wir. Das gilt besonders für die schmerzhaften Emotionen. Wir sind viel mehr darauf konditioniert schmerzhaft Gefühle zu vermeiden, als positive Gefühle in uns zu erwecken. Das merken wir auch an unserem Verhalten. Wenn du diese Übung in deinen Alltag einbaust, wirst du feststellen, wie oft du von Emotionen davonläufst. Wir haben regelrecht Angst vor der Angst.

Aber wie lösen wir negative Gefühle auf? Die Antwort ist simpel: indem wir sie fühlen. Negative Gefühle werden solange in unserem System gespeichert bis wir uns ihnen stellen. Nehmen wir dafür Lena nochmal als Beispiel. In einer Coachingsession sind wir zusammen ganz tief in dieses Gefühl der Wertlosigkeit gegangen, tief in das Gefühl nicht liebenswert zu sein. Es war nicht leicht für Lena und nach vielen Tränen hat sich auf einmal eine Stille in ihr ausgebreitet. Es war vorbei. Dieser Dämon, der sie immer wieder verfolgte, hatte

seinen Schrecken verloren. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass sie das Gefühl aushalten kann, dass sie stark genug dafür ist.

Unsere tiefsten Ängste sind wie das Monster unter unserem Bett. Wir haben unzählige schlaflose Nächte bis wir endlich mal unter dem Bett nachschauen. Dann wird uns auf einmal klar, dass dort gar kein Monster ist. Wir hatten eigentlich immer nur Angst vor der Angst. Jetzt wird es Zeit, dass du unter dein Bett schaust. Jeden Tag und jeden Moment auf's Neue.

Schritt 6: Sei ehrlich!

Schritt 6 ist die Steigerung von Schritt 5. Im ersten Teil nehmen wir selbst wahr, was in uns passiert. Im nächsten Schritt fangen wir an, es ehrlich zu kommunizieren. Und das ist der Moment, in dem wahre Wunder in dir und deiner Partnerschaft beginnen, wenn du auf den Tisch legst, was wirklich in dir vorgeht. Die Königsdisziplin ist es anzusprechen, wenn du wieder über deine eigenen Bedürfnisse hinweg gehst und du dich emotional abhängig fühlst. Es geht darum deinen Partner mit deinen Gefühlen zu konfrontieren. Aber das Wichtigste und Schwerste dabei ist, daraus keinen Vorwurf zu machen! Das verhinderst du, indem du immer aus der Ich-Perspektive sprichst. „Ich fühle mich gerade nicht liebenswert, wenn du heute lieber Zeit mit deinen Freunden verbringst als mit mir.“ Oder: „Ich fühle mich ungeliebt, wenn du nicht richtig auf mich eingehst.“

Das ist auch extrem herausfordernd für deinen Partner. Mach dich erstmal auf eine große Abwehr gefasst, weil der andere natürlich denkt, er muss sich verteidigen. Es bedarf Zeit eine solche Kommunikation zu lernen.

Die meisten Beziehungen gehen nämlich daran kaputt, dass keine echte Nähe entsteht und viele nie über das Verliebtheitsgefühl des Anfangs hinauskommen. Wenn wir jedoch anfangen uns zu zeigen, wenn wir Angst haben oder uns schwach fühlen, dann macht uns das nahbar. Das erschafft einen Raum, in dem Nähe möglich ist.

Und im Weiteren geht es darum, dass sich auch dein Partner mehr öffnet. Durch deine ehrliche Kommunikation kann ihm deutlich werden, was sein unbewusstes Verhalten in dir auslöst. Dein Partner kann anfangen sich zu hinterfragen: Warum verhalte ich mich eigentlich so? Und durchschaut dann hoffentlich sein Geber-Verhaltensmuster in der Co-Abhängigkeit.

Das muss aber nicht immer so sein. Es kann auch sein, dass dein Partner flüchtet. Denn gerade der Geber fährt sein Muster, weil er unterbewusst auch Angst vor echter Nähe hat. Denn bei wirklicher Nähe wird auch er mit seinen inneren Themen konfrontiert. Ich erlebe oft, dass wenn einer der Partner plötzlich viel Nähe zulässt, das nicht immer leicht für den anderen ist. Wenn man über viele Jahre das gleiche Beziehungsmuster fährt, ist es im ersten Moment natürlich beängstigend, wenn

alles Gewohnte hinterfragt wird. Aber letztlich ist das der einzige Weg, um sich wirklich nahe kommen zu können und eine erfüllte Partnerschaft zu erleben.

Schritt 7: Es wird Zeit für Me-Time

Es ist sehr hilfreich sich in diesem Prozess, wo wir anfangen unsere eigenen Grenzen zu setzen, sich Me-Time einzurichten. Damit meine ich Abschnitte in der Woche, in denen du dir bewusst Zeit für dich nimmst und für das was dir guttut. Ob es ein Besuch in der Sauna ist, ein Buch zu lesen oder dich mit deinen Freunden zu amüsieren. „Aber ich mache alles am liebsten mit meinem Partner.“ höre ich darauf oft im Coaching. Das ist auch normal in Abhängigkeitsbeziehungen. Einem Junkie geht es high doch auch immer besser, oder? Ich überspitze das Ganze hier ein bisschen, nur um dich zu sensibilisieren. Nutze diese Me-Time ohne deinen Partner, zumindest in der ersten Zeit. Traue dich endlich dir deine Zeit einzurichten, wie du es möchtest, ohne es mit deinem Partner abzustimmen!

Besonders kraftvoll ist Me-Time, wenn du sie auch nur mit Me verbringst. Also alleine. Gerade bei Co-Abhängigkeit haben die beiden Partner Mühe sich alleine auszuhalten und flüchten sich deswegen in Beziehungen oder Aktivitäten. Mit sich selbst alleine zu sein muss gelernt sein. Ich mach das zum Beispiel sehr

extrem und versuche jährlich mehrere Tage nur mit mir alleine in Einsamkeit zu verbringen in einem kleinen abgelegenen Ort oder Kloster.

Aber du kannst klein starten, zum Beispiel mit einer 10-Minuten-Meditation für dich alleine am Morgen.

Das Ziel der Me-Time ist es letztendlich sich ein eigenes Leben aufzubauen, losgelöst vom Partner, um damit die Abhängigkeit zu durchbrechen. Ein erfülltes Leben hat mehrere Bestandteile und besteht nicht nur aus unserer Partnerschaft. Das erkennen wir aber in einer Abhängigkeitsbeziehung irgendwann nicht mehr.

Schritt 8: Schreibe ein Tagebuch

Wie ich dir schon zu Anfang gesagt habe, bedeutet es Arbeit, sein Beziehungsmuster zu verändern. Dafür helfen tägliche Routinen. Das kann die regelmäßige Meditation sein, Atemübungen, Manifestations- und Visualisierungsübungen und tägliche ehrliche Gespräche mit deinem Partner. Aber die effektivste Routine ist, meiner Meinung nach, ein Tagebuch. Ich meine dabei nicht diese Art von Tagebuch, wo du deinem Tagebuch von deinen Erlebnissen des Tages erzählst. Sondern ein Buch, wo du gezielt folgende Fragen beantwortest:

- Was habe ich heute für mich getan?
- Wofür liebe ich mich heute?
- Wo habe ich meine Grenzen eingehalten? Wann habe ich zugelassen, dass jemand meine Grenzen überschreitet?
- Habe ich mich heute emotional abhängig gefühlt? Wann? Warum?
- Was tue ich morgen dafür, um mich mehr zu lieben und meine Grenzen besser zu achten?

Gerade wenn wir etwas schriftlich festhalten, dringt es leichter durch bis in unser Unterbewusstsein. Außerdem ermöglicht dir ein solches Tagebuch deinen Erfolg zu dokumentieren und du kannst deine Entwicklung genau nachverfolgen.

Es ist wichtig, dass du dich auf diesem Weg nicht entmutigen lässt. Ich habe nicht umsonst oft genug in diesem Buch betont, dass es nicht leicht ist. Und du wirst oft genug in alte Muster zurückfallen. Aber jeder Tag kann ein Neuanfang sein und bietet dir wieder die Möglichkeit aus deinen Fehlern zu lernen und zu wachsen.

Schritt 9: Lass los von Deinem Partner

Vielleicht kriegst du schon eine Schnappatmung, wenn du nur diese Überschrift gelesen hast. Ja, jetzt ist es so weit, lass los! Das bedeutet nicht automatisch eine Trennung. Es bedeutet viel mehr ein Loslassen in deinem Inneren. Es schließt sich nämlich an den letzten Abschnitt von Schritt 6 an. Du hast keinen Einfluss auf deinen Partner und ob er durch diesen Prozess mit dir durchgeht. Das sollte dich aber nicht von deinem Weg abhalten. Sondern dann ist genau das deine große Herausforderung in dieser Partnerschaft. Lass los, auch wenn du das Gefühl hast, alles bricht um dich herum zusammen. Denn erst, wenn du vom anderen loslässt, kannst du zu dir selbst finden.

Dieser Loslass-Prozess ist wirklich schmerzhaft, das weiß ich. Aber da, wo der größte Schmerz dahinter steckt, wartet auch die größte Heilung auf uns. Beim Loslassen geht es darum, dass du in erster Linie auf dich achtest. Was tut mir gut? Was sind meine Grenzen? Das beginnt bei deinen Bedürfnissen im Sex und endet bei der Planung deiner Freizeit. Frage dich immer wieder: Was will ich?

Bei Abhängigkeitsbeziehungen erlebe ich, dass gerade der Nehmer seine eigene Identität immer mehr verliert. Das ganze Leben wird dem Partner angepasst und man versucht ihm oder ihr alles recht zu machen. Man verliert dabei vollkommen sich selbst. Die Konsequenz ist aber, dass wir nicht auf einmal zum Traumpartner für den anderen werden. Ganz im Gegenteil, der andere empfindet einen als langweilig. Es gibt keine Reibung mehr und das ist auch ein häufiger Grund, warum diese Beziehungen vom Geber beendet werden. Attraktiv wirken wir auf Menschen mit einem gesunden Beziehungsmuster, indem wir unsere eigenen Grenzen einhalten. Denn wir brauchen immer unseren eigenen Raum, um anderen Liebe geben zu können. Bei einer Abhängigkeitsbeziehung geht dieser Raum irgendwann komplett verloren. Jetzt geht es darum diesen Raum wieder abzugrenzen.

Wichtig ist in diesem Prozess auch der Schritt 5. Was fühle ich, wenn ich auf einmal nur auf mich achte und nicht auf den anderen? Habe ich dann Angst abgelehnt zu werden oder nicht mehr geliebt zu werden? Trau dich genau hinzuschauen, was dich blockiert. Nimm die Gefühle wahr und stell dich ihnen. Nur dann wirst du den Mut entwickeln deine eigenen Grenzen zu setzen.

Ein Loslass-Prozess in einer Beziehung kann sich manchmal anfühlen, als ob wir innerlich sterben. Wir wissen zwar, dass die Beziehung uns nicht guttut, aber ohne die Person zu sein, erscheint uns noch viel schmerzhafter. Ich verstehe dich, glaube mir. Jeder von uns erlebt in seinem Leben Momente, in denen wir den Halt unter den Füßen verlieren. Momente, in denen wir das Gefühl haben in ein schwarzes Loch zu fallen. Aber genau das sind meistens die Momente, in den wir uns weiterentwickeln.

Wir alle haben eine kleine leise Stimme in uns, die uns im Leben den Weg weist. Und wenn du dieses Buch gerade liest, sagt deine Stimme wahrscheinlich, dass du dich nicht mehr emotional abhängig fühlen willst, dass deine Beziehung so nicht weitergehen kann. Jetzt ist der Zeitpunkt, wo du auf dich vertrauen darfst, dass du immer weißt, was der nächste richtige Schritt für dich ist. Habe Vertrauen und lass los!

Ich möchte dir aber auch noch Hoffnung geben an dieser Stelle. Wenn wir uns mal wirklich trauen von dem anderen und der Beziehung loszulassen, haben wir zwar erst einmal das Gefühl auf uns alleine gestellt zu sein. Am Ende jedoch können wir einen ganz neuen Weg zu unserem Partner finden. Bevor du also eine erfüllte

Beziehung mit deinem Partner führst, solltest du eine erfüllte Beziehung zu dir selbst haben.

Das schönste Erlebnis, wenn du es wirklich schaffst loszulassen, ist es, wenn du dich auf einmal wieder innerlich vollkommen frei und losgelöst fühlst. Dieses Gefühl der Freiheit vergessen wir irgendwann in einer Co-Abhängigkeit. Wir vergessen wie gut es sich anfühlt, wenn wir nicht bei jeder Entscheidung zuerst daran denken müssen, was unser Partner denkt, sondern wieder selbstbestimmt leben. Ich wünsche dir von Herzen, das du genau das wieder erlebst!

Schritt 10: Trennung in der Beziehung

Wenn die emotionale Abhängigkeit sehr stark ausgeprägt ist, gebe ich Klienten meistens den Rat für eine Zeit auf Abstand zu gehen. Die sogenannte Trennung in der Beziehung. Das bedeutet, dass sie sich nicht endgültig trennen und es auch nicht neue Partner geben soll. Sondern, dass beide eine Auszeit bekommen aus der Beziehung. Sie können sich dadurch nur auf sich konzentrieren. Man muss auch nicht gleich aus der gemeinsamen Wohnung ziehen. Schon eine räumliche Trennung im gleichen Haus oder in der Wohnung und ein eingeschränkter Kontakt nur auf das Nötigste ist ausreichend. Dieser Schritt kann unfassbar schwer und schmerzhaft sein. Umso schmerzhafter sich dieser Gedanke für dich anfühlt, desto mehr empfehle ich dir diesen Schritt zu gehen. Manchmal hilft es sich nur noch voneinander vorerst zu lösen, um sich danach wieder neu zu begegnen.

Merkst du aber, dass dir die Beziehung nur noch schadet, oder besonders, wenn es zu körperlicher oder emotionaler Misshandlung kam, dann sag ich dir klar: Trenn Dich! Lieber gestern als heute. Besonders wenn

dein Partner vollkommen uneinsichtig ist und nicht den Wunsch hat an sich und der Partnerschaft zu arbeiten. Da braucht es erstmal Abstand aus Selbstschutz. Das gleiche gilt, wenn dein Partner unter einer starken Sucht leidet, wie Alkohol- oder Drogensucht. Da bedarf es erstmal einer Einzeltherapie bevor man zusammen weiter machen kann. Egal wie groß der Schmerz bei dem Gedanken zu gehen in dir ist, tue es für dich!

Schritt 11: Akzeptiere Deinen Partner zu verlieren

Das ist der fast letzte und entscheidendste Schritt in diesem Prozess. Gerade als Nehmer ist es wichtig sich diesen Punkt vor Augen zu führen. Du wirst niemals verhindern können, dass du deinen Partner verlierst. Egal was du tust oder nicht tust. Dieses Risiko ist immer präsent. Entweder du lässt dich davon komplett verrückt machen oder du nimmst es an. Ich bin der festen Überzeugung, dass das Leben für uns passiert und das gilt auch für unsere Partnerschaften. Es gibt Menschen, die kommen und Menschen, die gehen. Doch beides passiert niemals, um uns zu schaden, sondern für unser inneres Wachstum.

Wir werden erst richtig frei in einer Beziehung, wenn wir lernen anzunehmen, wie es ist und uns nicht ständig in unseren romantischen Vorstellungen verlieren. Denn am Ende ist nicht entscheidend, was passiert, sondern wie du das Geschehene bewertest.

Nichtsdestotrotz tut eine Trennung unfassbar weh. Aber manchmal ist es das Beste, was uns passieren kann. Gerade, wenn wir wirklich fest sitzen in einer Abhängigkeitsbeziehung und es selbst nicht schaffen

uns von dem anderen zu lösen, ist die Trennung des anderen, das Beste, was uns passieren kann. Eine solche Trennung gibt uns dann die Möglichkeit, dass wir uns mit uns selbst auseinandersetzen. Wir werden direkt mit unseren inneren Themen konfrontiert. Das ist definitiv nicht der leichteste Weg aus der Abhängigkeitsbeziehung, aber oftmals der effektivste. Wichtig ist, dass du dich auch nach der Beziehung mit den Themen und Übungen beschäftigst, die ich hier im Buch angesprochen habe. Auch als Single kannst du an deinen Beziehungen arbeiten!

Schritt 12: Lass dich begleiten!

Ich bin ein großer Freund von Büchern, Online Kursen oder anderen Selbsthilfe-Formaten. Aber ehrlich gesagt, ersetzt im Endeffekt nichts eine persönliche Begleitung. Ich gebe dir als letzten Rat, dass du dir gerade in deinen Beziehungsthemen erlaubst, in bestimmten Phasen professionelle Hilfe von einem Beziehungscoach oder -therapeuten in Anspruch zu nehmen. In den vielen Coachings, die ich schon geben durfte, habe ich erlebt, wie effektiv ein persönliches Coaching sein kann. Ich habe dann die Möglichkeit ganz genau an deiner individuellen Situation mit dir zu arbeiten, denn jeder von uns steht vor seinen persönlichen Fragen und Herausforderungen. Ich führe vor jedem Coaching erstmal ein kostenloses und persönliches Beratungsgespräch durch, wo ich dir genau erklären kann, wie wir an deinem Thema im Coaching arbeiten können. Wenn du gerne einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch haben möchtest, dann schreibe mir einfach eine E-Mail an:

info@emanuelerk.com.

Ich freue mich sehr darauf mit dir persönlich im Coaching arbeiten zu dürfen!

Letzte Worte

Weißt du, umso mehr Beziehungcoachings ich gebe, desto mehr erkenne ich, dass sich in unserer Partnerschaft auch unsere Lebensaufgabe widerspiegelt. Bei dem einen ist es die Aufgabe sich von der Abhängigkeit an jemanden zu lösen und zu erkennen, wozu man selbst fähig ist. Dadurch erkennen wir welche Power in uns steckt, wenn wir mal loslassen. Jemand anderes hat das Problem sich wirklich auf jemanden einzulassen und darf einsehen, dass er nicht alles alleine schaffen muss. Man darf sich fallen lassen und vertrauen.

Für mich ist das Leben ein langer Lern- und Wachstumsprozess, der bei jedem einzelnen anders aussieht. Warum sage ich dir das? Damit du dich nicht selbst verurteilst und verrückt machst. Unser Beziehungsmuster ist ein Teil von uns und dieses Muster ist nicht unser Feind, sondern es zeigt uns lediglich, wo wir die Möglichkeit haben weiter über uns hinauszuwachsen.

Wir sollten gerade bei unseren Beziehungen niemals den Humor verlieren. Gerade das hilft uns oft weiter zu machen, wenn es schwierig wird oder wir wieder das gleiche Verhalten zeigen und uns die alten Glaubenssätze wieder voll unter Kontrolle haben. Das ist der Moment, wo wir nicht verzweifeln sollten, sondern auch mal über uns selbst lachen dürfen, dass wir es manchmal einfach nicht gebacken bekommen allesumzusetzen.

Unsere Partnerschaften sind nämlich, so wie alles im Leben ein Prozess. Deswegen gilt die tiefe und simple Weisheit: Das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht. Auch deine Beziehung oder du selbst werden nicht plötzlich anders, sondern es braucht seine Zeit. Es geht nicht darum, dass du nach diesem eBook die perfekte Beziehung führst oder zum idealen Partner wirst. Es geht vielmehr darum, dass du dich auf den Weg machst und eine Entscheidung triffst, wie dein Leben und deine Beziehung zu anderen und zu dir selbst sein soll.

In jedem von uns Menschen steckt die Fähigkeit zu erschaffen. Und das gilt auch für unsere Beziehungen. Genau deswegen darfst du dir jeden Tag aufs Neue die

Frage stellen: Welche Beziehung möchte ich erschaffen?

Was ist eigentlich aus Lena und Timo geworden? Ich habe vor kurzem nochmal mit ihnen gesprochen und es hat mich sehr berührt. Sie haben nicht nur wieder zueinander gefunden, sie sind sich so nahe wie noch nie. Ihre Muster sind zwar nicht über Nacht verschwunden, aber sie erkennen sie jetzt und wissen wie sie gemeinsam daran arbeiten können. Nach ihrer Aussage wächst nun ihre Liebe Tag für Tag.

Es gibt für mich mittlerweile keine hoffnungslose Beziehung. Sondern jede Partnerschaft gibt den Boden für kleine Wunder, wenn wir vertrauen und uns einlassen.

Unsere Beziehungen sind das größte Geschenk, aber auch die größte Herausforderung, die wir im Leben bekommen. Und jeder hat in Partnerschaften sein eigenes Thema. Für dich ist nun wohl die große Aufgabe loszulassen und dir deinen eigenen Raum, dein eigenes Leben aufzubauen unabhängig von der Beziehung.

Wir haben so viele Erwartungen daran wie unser Partner zu sein oder wie er uns zu behandeln hat. Aber ich will dir nochmal deutlich machen, dass du niemals etwas von jemand anderes bekommen kannst, was du dir selbst nicht gibst. Deswegen fokussiere dich nicht zu sehr auf deinen Partner, sondern bleibe bei dir. Und ich verspreche dir, dass die Veränderungen in dir die größten Veränderungen in deinem Partner bewirken werden.

Es wird also Zeit, dass du dich an die Arbeit machst, und dieses wundervolle Geschenk der Liebe, das in dir steckt, endlich auspackst.

Wichtig ist, dass wir an einem Punkt einsehen, dass es nicht darum geht eines Tages die perfekte und erfüllende Partnerschaft zu führen. Das würde nämlich bedeuten, dass wir nur an einem Ziel ankommen müssen. Eine Partnerschaft ist aber kein Ziel, sondern ein Weg. Ein Weg auf dem wir mal hinfallen und wieder aufstehen, wo wir an die schönsten Orte kommen, aber auch immer wieder durch dunkle Täler gehen. Wenn wir das verstehen, hören wir auf nach der erfüllten Beziehung zu suchen, sondern erkennen,

dass die Erfüllung im gemeinsamen Gehen des Weges
liegt.

Wahre Liebe beginnt in dir!

Dein Emanuel

