Robin Norwood

**Wenn Frauen zu sehr lieben**

**Die heimliche Sehnsucht, gebraucht zu werden**

**Zu sehr lieben bedeutet etwas anderes als zu viele Männer lieben oder sich zu oft verlieben oder einen anderen Menschen zu aufrichtig und tief lieben.**

**Zu sehr lieben bedeutet:**

* **sich für einen anderen Menschen bis zur Selbstaufgabe verzehren,**
* **diese Besessenheit mit Liebe gleichzusetzen,**
* **zuzulassen, dass sie die eigenen Gefühle und einen Großteil des Verhaltens bestimmt,**
* **erkennen, dass sie sich auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit negativ auswirkt**
* **und trotzdem nicht loslassen können.**

Ein Beispiel:

Conny 32 Jahre alt, geschieden, einen elfjährigen Sohn

Bevor ich in die Therapie ging, konnte ich mich nicht daran erinnern, worüber sich meine Eltern eigentlich immer gestritten hatten. Ich erinnerte mich nur daran, dass sie es dauernd taten. Jeden Tag, bei jeder Mahlzeit, fast jeden Augenblick. Sie kritisierten, widersprachen und beleidigten einander, und mein Bruder und ich mussten das alles mit ansehen. Mein Vater war so lange wie möglich bei der Arbeit oder sonst wo, aber früher oder später kam er doch nach Hause zurück, und dann ging es wieder von vorn los. Meine Rolle bestand nun erstens darin, so zu tun, als wäre alles in Ordnung, und zweitens in dem Bemühen, einen von ihnen oder beide abzulenken, **indem ich ihnen Unterhaltung bot. Ich warf den Kopf hoch und strahlte sie an und machte einen Witz und dachte mir sonst was aus, um ihre Aufmerksamkeit auf mich zu lenken**. **Eigentlich verspürte ich tief in mir eine Todesangst, aber Angst konnte ich mir nicht leisten, wenn ich eine gute Show abziehen wollte. Also spielte ich den Clown , und das wurde bald zu Hauptbeschäftigung. Zu Hause bekam ich so viel Übung darin, dass ich mich mit der Zeit überall so aufführte. Ich feilte ständig an meiner Rolle.** Im Grunde lief es darauf hinaus, dass ich einfach ignorierte, was nicht in Ordnung war, und es gleichzeitig vertuschte. Dieser Satz enthält die Quintessenz meiner Ehe.

Ich lernte Kenneth beim Swimmingpool vor meinem Appartement kennen. Damals war ich zwanzig. Er machte einen sportlichen Eindruck, war braungebrannt und sah sehr gut aus. Ich glaubte, wir würden ein glückliches Paar werden, weil er schon nach kurzer Zeit mit mir zusammen leben wollte. Das schien der beste Beweis für seine Zuneigung zu sein. Außerdem war er ein fröhlicher Mensch, genau wie ich, und so dachte ich, eigentlich könne nichts schief gehen. Kenneth war nicht besonders entschlussfreudig. Er hatte ziemlich unklare Vorstellungen hinsichtlich seiner Karriere, seines weiteren Lebens, aber ich machte ihm Mut.Ich glaubte, indem ich ihm die nötige Unterstützung gab und eine klare Richtung wies, würde ich ihm dabei helfen, voranzukommen. Außerdem traf ich von nun an praktisch alle Entscheidungen, die uns als Paar betrafen. Trotzdem tat er weiterhin nur das, was er wollte. Ich fühlte mich stark, und er fühlte, dass er sich bei mir anlehnen konnte. Vermutlich haben wir beide das gebraucht. Wir lebten bereits drei oder vier Monate zusammen, als eine alte Freundin und Arbeitskollegin anrief. Sie war sehr überrascht, als sie hörte, dass ich mit Kenneth zusammenlebte. Sie erzählte mir, er hätte ihr gegenüber kein Wort darüber verloren, dass er eine neue Freundin hatte, obwohl er sie mindestens zwei- bis dreimal pro Woche bei der Arbeit sah. Das erfuhr ich, als sie sich stotternd für ihren Anruf entschuldigte. Die Sache brachte mich ganz schön durcheinander, und ich fragte Kenneth danach. Er erklärte mir, er hätte es nicht für so wichtig gehalten, dieser Frau von mir zu erzählen. Ich weiß noch, ich empfand Angst und einen tiefen Schmerz, als er das sagte, aber nur einen Moment lang. Dann schnitt ich diese Gefühle einfach ab und wurde „vernünftig“. Meiner Ansicht nach gab es nur zwei Alternativen: Entweder konnte ich mit ihm darüber streiten oder es auf sich beruhen lassen und gar nicht erst erwarten, dass er meine Einschätzung teilte. Es fiel mir leicht, mich für die zweite Alternative zu entscheiden. Ich machte sogar noch Witze über die Angelegenheit. Ich hatte mir geschworen, niemals so zu streiten, wie ich es von meinen Eltern kannte. Allein bei dem Gedanken an eine wütende Reaktion wurde mir schon übel. Als Kind war ich nur damit beschäftigt gewesen, allen anderen Unterhaltung zu bieten, und hatte es nicht gewagt, eigene Empfindungen wirklich zuzulassen, so dass mir starke Gefühle mittlerweile richtiggehend Angst machten, mich aus dem Gleichgewicht brachten. Ich war an einem harmonischen Zusammenleben interessiert. Deshalb akzeptierte ich, was Kenneth sagte, und begrub meine Zweifel, wie ernsthaft sein Interesse an einer festen Bindung mit mir war. Ein paar Monate später heirateten wir.

**Zwölf Jahre später saß ich auf Anraten einer Arbeitskollegin in der Praxis einer Therapeutin. Ich glaubte noch immer, mein Leben völlig unter Kontrolle zu haben,** aber diese Freundin machte sich Sorgen um mich und bestand darauf, dass ich mich unbedingt nach professioneller Hilfe umsah. Kenneth und ich waren seit zwölf Jahren verheiratete, ich hatte unsere Ehe für sehr glücklich gehalten… Aber in dieser Zeit lebten wir auf meinen Vorschlag hin bereits getrennt. Die Therapeutin fragte mich endlich: Was war schief gegangen? Ich redete ausführlich über die verschiedensten Dinge und erwähnte irgendwann zwischendurch, dass er abends oft weggegangen war, zuerst ein- der zweimal, dann drei- bis viermal pro Woche. Seit etwa sechs Jahren war er nur noch eine Nacht pro Woche zu Hause gewesen. Irgendwann hatte ich dann zu ihm gesagt, mir käme es allmählich so vor, als wolle er eigentlich woanders sein, also wäre es vielleicht besser, wenn er ausziehen würde.

Die Therapeutin fragte mich, ob ich wüsste, wo er an all den Abenden, in all den Nächsten gewesen sei, und ich antwortete ihr, das wüsste ich nicht, ich hätte ihn nie danach gefragt. Ich erinnere mich noch an ihren völlig überraschten Gesichtsausdruck. All diese Nächte, all die Jahre lang, und Sie haben nie gefragt?“ Ich sagte nein, nie, ich glaubte eben, dass Ehepartner gegenseitig ihren Freiraum haben müssten. Ich hätte allerdings mit ihm darüber gesprochen, dass er sich mehr Zeit für unseren Sohn Thad nehmen sollte. Das hatte er jedes Mal eingesehen. Trotzdem war er abends weiterhin weggegangen, selbst wenn er sonntags hin und wieder etwas mit uns unternahm. Ich hatte mich dazu entschlossen, ihn für einen nicht besonders intelligenten Menschen zu halten, der eben diese endlosen Vorträge von mir brauchte, um einen halbwegs guten Vater abzugeben. Ich konnte mir nie eingestehen, dass er immer genau das tat, was er tun wollte. Und dass ich ihn um keinen Preis würde ändern können. Obwohl ich mir enorme Mühe gab, mich richtig zu verhalten, wurde es mit den Jahren immer schlimmer. Während der ersten Sitzung fragte mich die Therapeutin: **„Was glauben Sie denn, wo ihr Mann sich aufgehalten hat, wenn er nicht zu Hause war?“ Über diese Frage ärgerte ich mich. Ich wollte einfach nicht darüber nachdenken, denn nur solange ich diese Gedanken verdrängen konnte, brauchte ich auch nicht zu leiden.**

Heute weiß ich, dass Kenneth nicht fähig war, monogam zu leben, obwohl er die Sicherheit einer festen Beziehung zu schätzen wusste. Es hatte genügend Anzeichen für seine Haltung gegeben, nicht nur während unserer Ehe, sondern schon vorher: Bei Betriebsausflügen verschwand er für Stunden, auf Partys begann er eine Unterhaltung mit irgendeiner Frau und ging dann mit ihr einfach weg. **Ohne darüber nachzudenken, was ich in einer solchen Situation eigentlich tat, wurde ich besonders charmant, um die anderen Leute abzulenken, was sich da abspielte, und um zu zeigen, dass ich kein Spielverderber war … vielleicht aber auch, um zu beweisen, dass ich liebenswert war, keine Frau , vor der der Freund am liebsten Reißaus nehmen würde.**

Erst in der Therapie und erst nach ziemlich vielen Sitzungen war ich in der Lage, mich zu erinnern, dass es auch bei den Eheproblemen meiner Eltern um andere Frauen gegangen war. Meine Eltern hatten sich gestritten, weil mein Vater fortgegangen oder nicht nach Hause gekommen war. Meine Mutter sagte es nie direkt, machte aber oft Andeutungen in der Richtung, dass er es mit der ehelichen Treue wohl nicht so genau nahm. Und dann warf sie ihm vor, er würde uns alle vernachlässigen. **Ich glaubte, ihre Streitsucht würde meinen Vater aus dem Haus treiben, und fasste ganz bewusst den Entschluss, mich niemals so wie sie zu benehmen. Also behielt ich alles für mich und machte weiter, immer mit einem Lächeln.** Nur deshalb landete ich überhaupt in der Therapie. **Auch an dem Tag, als mein neunjähriger Sohn versucht hatte, sich umzubringen, lächelte ich immer noch und verbreitete gute Laune. Ich spielte den Vorfall herunter, tat so, als handle es sich um einen Scherz. Dieses Verhalten empfand meine Arbeitskollegin als derart besorgniserregend, dass sie mir dringend zu einer Therapie riet. Ich hatte viel zu lange an dem Glauben festgehalten, ich müsse immer nett sein und dürfe nie wütend werden, dann würde schon alles in Ordnung gehen.**

Ich hielt Kenneth für nicht besonders intelligent, und diese Einschätzung half mir. Ich konnte ihm Vorträge halten und versuchen, sein Leben in die Hand zu nehmen. Das war für ihn kein allzu hoher Preis, denn immerhin hatte er eine Köchin und Putzfrau, die ihm keine Fragen stellte, wenn er tat, was er wollte.

**Erst in der Therapie lernte ich, meine und unsere Probleme überhaupt wahrzunehmen – so hartnäckig hatte ich sie bis dahin verleugnet. Mein Sohn war furchtbar unglücklich, aber das nahm ich einfach nicht zur Kenntnis. Ich versuchte, ihm solche Gefühle auszureden, machte Witze darüber und sorgte vermutlich dafür, dass es ihm noch schlechter ging. Außerdem weigerte ich mich, Verwandten und Bekannten gegenüber zuzugeben, dass bei uns zu Hause etwas nicht in Ordnung war. Kenneth lebte schon seit sechs Monaten nicht mehr bei uns und noch immer erzählte ich keinem Menschen von unserer Trennung, was die Sache für meinen Sohn besonders schwer machte: Auch er musste dieses Geheimnis wahren und noch dazu seinen Schmerz verbergen. Da ich mit niemandem darüber sprechen wollte, ließ ich auch nicht zu, dass Thad es tat. Ich erkannte nicht, wie verzweifelt nötig er es hatte, dieses Geheimnis loszuwerden. Die Therapeutin musste regelrecht Druck auf mich ausüben, bevor ich anderen Menschen gegenüber überhaupt erzählen konnte, dass meine perfekte Ehe zu Ende war. Dieses Eingeständnis fiel mir sehr schwer.** Ich glaubte, Mittlerweile verstehen wir uns besser. **Thad und ich gehen noch immer zu Einzel- und gemeinsamen Therapiesitzungen. Dort lernen wir, miteinander zu reden und unsere Gefühle zuzulassen. Eine wichtige Regel in meiner Therapie lautet: Über nichts, was in der Stunde zur Sprache kommt, darf ich einen Witz machen. Es fällt mir sehr schwer, auf diesen Schutzmechanismus zu verzichten und stattdessen auf meine Gefühle zu achten, aber allmählich gelingt es mir immer besser. Wenn ich mit einem Mann ausgehen, schießt mir manchmal der Gedanke durch den Kopf, wie gut er mich brauchen könnte, damit ich für ihn ein paar Dinge in seinem Leben in Ordnung bringe. Aber ich hüte mich davor, solchen Gedanken zu viel Raum zu geben. Hin und wieder mache ich eine selbstironische Bemerkung über diesen krankhaften Drang – das ist die einzige Art von Humor, die mir in der Therapie zugestanden wird. Es tut so gut, darüber lachen zu können, wie krankhaft mein damaliges Verhalten war, statt weiterhin mit meinem unechten Lachen all das zu vertuschen, was nicht in Ordnung ist.**

….Ihre oberflächliche Art stieß zweifellos einige Leute ab. Aber andere wie Kenneth, der zu tiefergehenden Beziehungen gar nicht fähig war, fühlten sich genau von diesem Verhalten angezogen.

… Aber vor allem wollte sie die entsetzliche Angst aus ihrer Kindheit nicht noch einmal spüren: die Angst, dass Uneinigkeit ihre ganze Welt zerstören könnte.

… Connie hatte große Schwierigkeiten, sich auf einen therapeutischen Prozess einzulassen, der es ihr nicht gestattete, ihren Humor als Hauptabwehrstrategie einzusetzen. Es war für sie, als würde jemand von ihr verlangen, das Atmen einzustellen. Etwas in ihr glaubte, ohne Humor nicht überleben zu können.

… Sie hatte den Kontakt zur Realität weitgehend verloren und während der Therapie bestand sie lange Zeit darauf, nur über Thads Probleme zu sprechen, ihre eigenen somit zu leugnen. Sie war nicht bereit, die Position der „ewig Starken“ kampflos aufzugeben. Aber mit der Zeit entwickelte sie doch die Bereitschaft, ihre Panik zuzulassen, die immer dann in ihr hochkam, wenn sie sich nicht in den Humor flüchten konnte, und sie begann, sich sicherer zu fühlen.

… Und schließlich gewann sie sogar ihren Humor zurück. Auch in dieser Hinsicht hatte sie dazu gelernt: Sie konnte zum ersten Mal über sich selbst lachen.