



RENATE  
GEORGY

ICH LIEBE  
DICH,  
ABER ICH  
BRAUCHE DICH  
NICHT

SCORPIO

*Wie du dein Herz verschenkst  
und trotzdem unabhängig bleibst*

**Renate Georgy**

**ICH LIEBE DICH,  
ABER ICH BRAUCHE  
DICH NICHT**

*Wie du dein Herz verschenkst und  
trotzdem unabhängig bleibst*

**SCORPIO**

Für Thomas

Dank an Dagmar Olzog und Desirée Schön für die wunderbare Zusammenarbeit

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2021

© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Umschlagabbildung: © Kindlena / shutterstock

Lektorat: Desirée Schön

Layout & Satz: Danai Afrati

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-385-6

Alle Rechte vorbehalten.

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# INHALT

## **Ein Plädoyer für unabhängige Liebe**

Warum du dieses Buch lesen solltest  
Fünf gute Gründe, unabhängig zu lieben  
Ein Überblick  
Was ich mit dem Thema zu tun habe

## **Warum unabhängige Liebe?**

Das Problem  
Wie das Problem entstanden ist  
Die Lösung  
Der Weg

## **Die Liebe beginnt**

Wie alles anfängt  
Wenn deine Liebe nicht erwidert wird  
Brauche ich dich?  
Liebe ich dich?  
Bin ich nur dann etwas wert, wenn ich geliebt werde?  
Innere Unabhängigkeit von Anfang an

## **Zusammenleben**

Die durchschnittlich verlaufende Ehe  
Lieben und hassen

Eifersucht  
Vom großen Wir und vom kleinen Ich  
Alles außer gewöhnlich  
Ich verstehe dich und ich liebe dich

### **Innere Unabhängigkeit**

Ein Test und ein Tipp  
Abhängigkeit beginnt im Kopf  
Der Kampf um die Freiheit  
Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Wie entstehen Gefühle?  
Gefühle zu regulieren lässt sich lernen  
Keine Spur von Kälte - ganz im Gegenteil  
Das ABC der wahren Liebe  
Ich brauche dich (ein bisschen)  
Unabhängige Liebe tut gut

### **Lieben, ohne zu brauchen, außerhalb der Partnerschaft**

Deine Berufung  
Der gerechte Lohn  
Selbstständige Kinder  
»Übrigens bin ich inzwischen erwachsen!«  
Liebevoller, unabhängige Freundschaften  
Freunde auf vier Pfoten

### **Wenn dein Mann dich braucht**

Es ist nie zu spät, erwachsen zu werden  
Wir sind füreinander da  
Zusammen wachsen statt zusammenwachsen

### **Am Ende des gemeinsamen Weges**

Bis dass der Tod uns scheidet

Wie scheiden nicht wehtut

**Eine Liebe, die nicht von dieser Welt ist**

Über den Tod hinaus

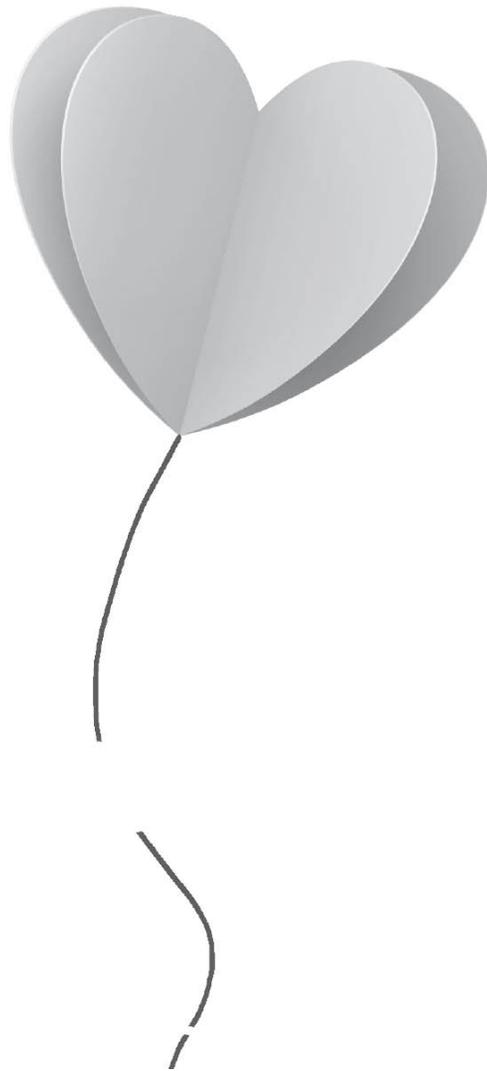
Geborgen im Sein

Wonach das innere Kind sich sehnt

Merkzettel für die unabhängige Liebe

Literatur

# **EIN PLÄDOYER FÜR UNABHÄNGIGE LIEBE**



(

## Warum du dieses Buch lesen solltest

*Ich liebe dich! - Ich dich auch!*

*Ich will dich! - Ich dich auch!*

*Ich brauche dich! - Nein, bitte nicht!*

*Aber warum nicht? - Weil du mich nicht wirklich lieben kannst, wenn du mich brauchst.*

Dass Liebe so oft zerbricht, hat einen einfachen Grund: Sie basiert häufig auf Abhängigkeit. Doch wer den anderen braucht, wird ihn früher oder später hassen.

Ohne innere Freiheit, ohne die Überzeugung, allein oder auch mit einem anderen Menschen glücklich sein zu können, ist jede Beziehung heillos überfordert. Doch leider beruhen die meisten Beziehungen auf der ausgesprochenen oder stillschweigenden Erwartung, dass der andere einen glücklich machen wird: »So lange war ich unglücklich. Ich habe auf dich gewartet, um endlich mein Leben mit dir zu teilen und die Liebe und das Glück zu finden, das ich bisher entbehren musste.« Das klingt vertraut und ist der Stoff, aus dem Popsongs, Filme und Liebesromane gestrickt sind. Doch eine erfüllende Beziehung entsteht daraus nicht. Eher erinnert das Ganze an eine Art Rettungsdienst.

Wenn dann, wie so oft, das Glück nicht von Dauer ist, schleicht sich Zynismus ein: »Die wahre Liebe? Dass ich nicht lache! Im wirklichen Leben gibt es so etwas nicht!«

Abhängige Liebe muss scheitern. Entweder mündet sie in Gier oder in Hass. Beides tut ihr nicht gut und zerstört

sie schleichend.

Gier, das ist das verbreitete Klammern und Nicht-für-eine-Sekunde-loslassen-Können.

»Willst du auch ein Stück Kuchen?«

»Nö!«

»Dann schmeckt es mir auch nicht!«

Das Klammern lässt sich jeden Sonnabend in den Einkaufszentren beobachten. Dort sitzen all die Männer, die zum Shoppen mitgeschleppt werden, und warten wie ein Häufchen Elend vor den Umkleiden. Doch das sind noch die harmlosen Folgen, wenn eine meint, ohne den anderen nicht sein zu können.

Hass wiederum entwickelt sich bei jedem Anzeichen von Trennung. Ständig droht der Verlust des Glücks, das durch den Lieblingsmenschen hervorgerufen und verkörpert zu sein scheint. Kommt es zur Scheidung oder zum Tod des Partners, fällt der vermeintlich einzige Grund zur Freude endgültig weg. Das sind die ebenso zwangsläufigen wie schmerzlichen Folgen abhängiger Liebe.

Doch es geht auch anders.

Unabhängige Liebe ist der Schlüssel zum glücklichen Leben, in einer Partnerschaft, aber auch als Single.

Mit ihr finden sich zwei Menschen nicht wie Ertrinkende zusammen. Es ist vielmehr die Verbindung von Freien, von unabhängig Liebenden.

Nicht selten suchen Menschen die Liebe, die sie als Kinder von ihren Eltern bekommen (oder ersehnt) haben, bei ihrem späteren Partner. Sie möchten umsorgt, geschützt, genährt und bespaßt werden, und das möglichst rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr. Ansonsten entstehen sofort Entzugserscheinungen: »Wo bist du? Liebst du mich nicht mehr?«

Liebe wird auf diese Weise zur Sucht. Genau genommen ist es überhaupt keine Liebe, was da erwartet wird, sondern bedingungslose und aufopfernde Hingabe.

Doch ist das Brauchen nicht der Kitt jeder dauerhaften Beziehung? Ist unabhängige Liebe nicht ein Ausdruck zunehmender Bindungslosigkeit?

Das Gegenteil ist richtig. Nicht wenige Menschen schätzen sich so ein, dass sie in Gefahr sind, von einem Partner emotional abhängig zu werden, und fürchten diese Abhängigkeit. Deshalb wagen sie erst gar keine Nähe. Verlassen zu werden wäre für sie unerträglich. Gerade Frauen befürchten außerdem – nicht selten zu Recht –, dass ihr Partner keine Beziehung auf Augenhöhe führen möchte, sondern entweder dominieren oder bemuttert werden will (manchmal auch beides gleichzeitig!), und verzichten deshalb lieber darauf, sich zu binden.

Wer unabhängig lieben will, muss dazu fähig werden.

Doch wie lernt man, auf diese Weise zu lieben?

Wie oft hat man nur abhängige Liebe kennengelernt?

*Ich liebe dich, aber ich brauche dich nicht* enthält deshalb alles, was nötig ist, um wirklich lieben zu lernen, um mit und ohne Partner glücklich zu werden.

Sucht man sich dann einen Menschen, der ebenfalls zu unabhängiger Liebe fähig oder zumindest bereit ist, dies zu lernen, besteht die Chance auf Verdoppelung des Glücks und eine wunderbare, langjährige Bindung, die nicht einmal durch Tod oder Trennung enden muss.

Es gibt eine Liebe, die nicht von dieser Welt ist und die kein Mensch erfüllen kann: Auch davon soll die Rede sein.

Unsere Seele braucht die Bindung an etwas Unvergängliches. An etwas, das immer da war, immer da ist und immer da sein wird. Diese RückBindung, re-ligio im Wortsinne, hat nichts mit einer bestimmten Religion zu tun. Ohne sie ist jedes irdische Glück in Gefahr. Doch mit ihr wird der Partner von einer Aufgabe befreit, die er niemals wirklich erfüllen kann.

Das ist Liebe für Fortgeschrittene.

Aber will man sich mit weniger zufriedengeben?

Lass uns Schritt für Schritt ins Land der unabhängigen Liebe aufbrechen. Dazu brauchen wir weder süße Geigenklänge im Surround Sound noch eine glitzernde Märchenwelt in kitschigen Farben, wo sich Prinzessin und strahlender Held Gute Nacht sagen. Alles, was du benötigst, ist ein klarer Blick und ein warmes und mutiges Herz. Bist du bereit? Auf geht's!

## **Fünf gute Gründe, unabhängig zu lieben**

### ***1. Du brauchst niemanden***

Was ist so schön an der Liebe?

Vielleicht das: die tiefe Verbundenheit zu einem anderen Menschen, dem wir unser Herz öffnen, der uns versteht (oder es doch zumindest versucht), jemand, mit dem wir lachen und weinen können und mit dem es einfach Spaß macht, das Abenteuer Leben gemeinsam zu erfahren.

»Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei«, so steht es bereits in der Bibel. Ohne eine enge körperliche und seelische Verbindung zu einem anderen Menschen wären wir nicht auf dieser Welt. Denn wir wachsen nicht auf

Bäumen heran, sondern im Leib einer Frau, unserer Mutter. Doch bereits ganz am Anfang unseres Lebens erfahren wir auch Trennung. Die unverbrüchlich scheinende Symbiose zwischen werdender Mutter und Embryo wird gekappt. Wir werden geboren, abgenabelt und sind plötzlich allein. Zum Glück nicht wirklich, sonst hätten wir nicht überlebt. Irgendein Erwachsener, unsere Mutter, unser Vater oder eine andere wohlmeinende Person, hat sich unser angenommen und uns mit allem versorgt, was lebensnotwendig war. Als Babys und als Kleinkinder konnten wir nicht für uns selbst sorgen. Das ist heute anders. Es sei denn, wir haben ein schwerwiegendes Handicap, das uns von der Pflege anderer abhängig macht. Doch das ist die Ausnahme. Grundsätzlich können wir als Erwachsene selbst unser Überleben sichern. Und wir können noch viel mehr tun, als nur zu überleben. Denn wer will schon bloß dahinvegetieren? Wir können wachsen, blühen und gedeihen, ebenso wie die Pflanzen, die in unserem Garten oder auf unserem Fensterbrett leben. Stimmen Licht, Luft und Nahrung, wird sich jede Pflanze zu ihrer besten Form entwickeln, so lange, bis ihre Lebenszeit irgendwann abgelaufen ist und sie zum Grundstoff für andere Lebewesen, die nach ihr kommen, wird.

Ebenso wie Menschen haben auch Pflanzen höchst unterschiedliche Bedürfnisse. Die einen gedeihen am besten bei voller Sonne rund ums Jahr. Doch es gibt auch LiebhaberInnen des Halbschattens und solche, die sich in finsternen Höhlen am wohlsten fühlen. Es gibt die, die viel Wasser benötigen, und solche, die daran zugrunde gehen. Es gibt die, die sich am besten in Gemeinschaft entwickeln, und ausgesprochene Solitäre, die am liebsten allein auf weiter Flur stehen.

Es gibt sogar Pflanzen, die nur so gedeihen können, indem sie andere geradezu aussaugen. Sie verleiben sich alles ein, was ihre Wirtspflanze zu bieten hat, bis zum bitteren Ende. Doch das ist nur meine menschliche Wertung. Die Natur hat auch dieses Verhalten hervorgebracht, und wer bin ich, das zu kritisieren?

Bevor du nun glauben könntest, versehentlich ein Buch über Pflanzenkunde aufgeschlagen zu haben, wenden wir uns wieder den Menschen zu. Auch wir fühlen uns in ganz unterschiedlichen Umgebungen wohl und brauchen ganz unterschiedliche Dinge, um prächtig zu gedeihen.

Sicher ist nur eines: Wir alle brauchen einander. Wir brauchen andere Menschen. Wir könnten nicht leben, ohne dass andere etwas für uns tun und wir - auf welche Weise auch immer - anderen nützlich sind.

Mir gefällt die Vorstellung, dass wir in einem Bett aufwachen, das jemand anders für uns getischlert hat, Laken zurückschlagen, die jemand anders für uns gewebt hat, Brot essen, das jemand anders für uns gebacken hat, Schuhe tragen, die jemand anders für uns geschustert hat, und so weiter und so fort. Sicher, einiges davon haben wir vielleicht selbst hergestellt, um es benutzen zu können. Doch in einer so arbeitsteiligen Gesellschaft wie der unsrigen ist das mittlerweile die Ausnahme.

Aber auch wir selbst tun täglich etwas für andere. Wir pflegen beispielsweise Kranke, fahren Menschen von A nach B, bieten verschiedenste Waren oder Dienstleistungen an, die das Leben schöner oder leichter machen sollen. Vielleicht schreiben wir Bücher, in die sich andere vertiefen können.

Wir Menschen brauchen einander, sogar dann, wenn wir ausgemachte EigenbrötlerInnen sind. Aber wir brauchen niemals eine ganz bestimmte Person, auch wenn uns das im

Überschwang unserer Gefühle manchmal so erscheinen mag.

Wenn du schon einmal heftigen Liebeskummer erfahren hast – und wer hat das nicht? –, kann es hilfreich sein, sich daran zu erinnern, dass du bereits viele Jahre oder sogar Jahrzehnte gelebt hast ohne diesen einen speziellen Menschen. Dir erscheint jemand plötzlich unverzichtbar, den du lange Zeit nicht einmal kanntest. Es war dir möglich, ohne diese Person zu leben, und es wird dir auch wieder möglich sein.

Du kommst allein zurecht. Sehr gut sogar.

Manchen Menschen mögen solche Überlegungen unromantisch vorkommen. Aber es ist heilsam, sich diese Tatsache immer mal wieder vor Augen zu führen. Denn wenn du dir darüber klar bist, besteht keine Gefahr, dass du dich ausnutzen lässt und in Verhältnissen lebst, die dir nicht guttun. Du bist in der Lage, einen Schlussstrich zu ziehen, da, wo es nötig ist, und auch dann, wenn es wehtut. Denn du weißt: Wenn es wehtut, ist es keine Liebe. Das, was wehtut, ist vor allem Abhängigkeit.

## ***2. Du kannst wirklich lieben, weil du tiefe Gefühle nicht zu fürchten brauchst***

Menschen fürchten das, was sie nicht kennen. Und viele Menschen kennen ihre Gefühle nicht. Sie können diese nicht benennen und spüren sie oft nicht einmal. Das ist kein Wunder, denn in der Schule lernen wir zwar etwas über die Abbaugelände von Braunkohle weltweit und erfahren, wann Napoleon seine Siege errungen hat, doch über Gefühle wird selten gesprochen. Was hätten uns unsere LehrerInnen auch darüber berichten können? Viele von ihnen waren ganz offensichtlich selbst nicht in der

Lage, mit ihren eigenen Emotionen umzugehen. Auch über den Unterschied zwischen Gefühl und Emotion und ob es sinnvoll ist, diesen zu betonen, habe jedenfalls ich im Schulunterricht nichts gehört.

Ebenso ist es bei unseren Eltern und Verwandten keineswegs selbstverständlich, dass diese nicht nur wissen, wie ihre Gefühle entstehen, sondern sie auch auf konstruktive Weise äußern und damit umgehen können. Deshalb waren sie für uns häufig keine guten Vorbilder.

Wir fürchten das, was wir nicht kennen, habe ich oben geschrieben. Dasselbe gilt für all das, dem wir uns ausgeliefert fühlen. Wer sich den Umständen, anderen Menschen und seinem eigenen Innenleben gegenüber ohnmächtig fühlt, muss sich vor allem davor schützen, verletzt zu werden. Im Außen und im Innen lauern dann viel zu viele Gefahren, um entspannt und offen zu sein. Doch Liebe ist ohne Offenheit, Entspanntheit und Vertrauen nicht möglich. Wer Seelengefährten erkennen will, muss die Augen offen halten. Wer zu viel Angst hat, kann sich nicht verlieben. Wer sein Herz verschenkt, macht sich angreifbar. Denn es könnte sein, dass das Geschenk zurückgewiesen wird und, fast schlimmer noch, man könnte sich vor aller Welt lächerlich machen.

Wenn du es darauf anlegst, die Liebe eines ganz bestimmten Menschen zu erringen, und außerdem darauf bestehst, von allen, die dir begegnen, anerkannt und wertgeschätzt zu werden, manövriert du dich in eine aussichtslose Lage. Denn wir wissen alle: Die Welt ist nicht so, wie wir sie gerne hätten, sondern so, wie sie nun einmal ist. Nicht jeder Wunsch geht in Erfüllung. Nicht jede Zuneigung wird erwidert, nicht jedes Bedürfnis erfüllt.

Der Dichter Heinrich Heine klagte eindrücklich darüber, dass so oft A den B liebt, während dieser in C verschossen

ist, die wiederum D begehrt. »Es ist eine alte Geschichte. Doch bleibt sie immer neu. Und wem sie just passiert. Dem bricht das Herz entzwei«, reimte er.

Vielleicht hat Heine auch deswegen seine letzten acht Lebensjahre in einer »Matratzengruft« verbracht, also sein Bett nicht mehr verlassen, weil er es nicht schaffte, die Tragik dieser »alten Geschichte« aufzulösen.

Tiefe Gefühle fühlen, ohne sich darin zu verlieren, Zurückweisung erleben, ohne daran zu zerbrechen, sich in den Augen anderer lächerlich machen, ohne etwas darauf zu geben, das gelingt nur denen, die im Kontakt mit sich sind und die mit ihren Emotionen umzugehen wissen.

Wir Frauen haben in dieser Hinsicht oft einen Vorteil, denn wir wurden üblicherweise durch unsere Erziehung nicht dermaßen von unseren Emotionen abgeschnitten wie viele Männer. Wir durften eher weinen oder auch vor Kichern aus dem Häuschen sein, bevor ein Erwachsener einschritt: »Jetzt rei dich endlich mal zusammen!«

Die eigenen Gefühle spüren und benennen können, das ist der erste Schritt. Der zweite besteht darin, klug mit den eigenen Emotionen umzugehen. Zu wissen, dass Gefühle uns nicht umbringen wollen, sondern lediglich eine eingebaute Alarmanlage darstellen, die uns mitunter heftig darauf hinweist, wenn wir auf der falschen Spur sind. Empfinden wir Schmerz, signalisiert uns die Alarmanlage: ndere etwas, hr auf mit dem, was du da gerade tust! Empfinden wir Freude, bleibt die Alarmanlage still und macht uns damit deutlich: Alles okay, mach weiter so!

Unabhangige Liebe stellt den Schmerz nicht ab, und das ist auch gut so. Aber sie ermöglicht es uns, uns nicht in Leidenschaften zu verstricken, die nur Leiden schaffen. Denn es geht anders und besser.