



**Wege
in die
Freiheit**

Süchtig nach Liebe und Anerkennung

**Wie du Liebessucht erkennst,
dich aus belastenden Beziehungen befreist
und toxische Abhängigkeiten überwindest**

M A R I A R I E D E L

Süchtig nach Liebe und Anerkennung

– Wege in die Freiheit –

Wie du Liebessucht erkennst, dich
aus belastenden Beziehungen befreist
und toxische Abhängigkeiten überwindest

Maria Riedel

© Copyright 2022 - Alle Rechte vorbehalten.

Rechtliche Hinweise:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt und nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Ohne die Zustimmung des Herausgebers darf der Leser keinen Inhalt dieses Buches ändern, verbreiten, verkaufen, verwenden, zitieren oder umschreiben.

Haftungsausschluss:

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu liefern. Die Leser erkennen an, dass keine rechtlichen, finanziellen, medizinischen oder professionellen Ratschläge erteilt werden. Durch das Lesen dieses Dokumentes stimmt der Leser zu, dass der Herausgeber unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1 – Warum Menschen der Liebe nachjagen

Kapitel 2 – Was ist Liebessucht?

Bedürfnisse

Sucht

Sehnsüchte

Selbstwert

Kapitel 3 – Anzeichen und Auswirkungen der Liebessucht

Bindungsangst

Klammern

Besessenheit, Verstrickungen und toxische Beziehungen

Gefallsucht

Angstzustände und Depression

Sexsucht

Kapitel 4 – Wie erkenne ich, ob ich liebessüchtig bin?

Persönliche Anzeichen von Liebessucht

Was ist normal?

Kapitel 5 – Raus aus der Liebessucht; echte Liebe erfahren

So schaffe ich Veränderung

Fragen und Hilfe zur Selbstreflexion

Kapitel 6 – Was benötige ich, um mich von Liebessucht zu befreien?

Wie kann ich mich von dieser Person trennen?

Wie überwinde ich Scham?

Wie kann ich Grenzen setzen?

Wie kann ich Rückfälle vermeiden?

Was tun bei Angst und Panik?

Wie finde ich einen Weg aus der Liebeskummer-Spirale?

Abschluss

Quellen und weiterführende Literatur

Vorwort

Wort-Spiel-Arten der Liebe

Liebe ist ein Fürwort

Liebe ist ein Zeitwort

Liebe ist ein Verhältniswort

Liebe ist ein Eigenschaftswort

Liebe ist ein Tätigkeitswort

Liebe ist ein Bindewort

Liebe ist ein Umstandswort

Liebe wird oft zum Fragewort

Liebe wird manchmal zum Zahlwort

Doch Liebe sollte immer das – Hauptwort sein!

– Karl Werner Dickhöfer –

Dieses Buch setzt sich mit einem Thema auseinander, welches Millionen von Menschen täglich bewegt: die Sehnsucht nach Liebe und Zugehörigkeit – und ihr dazugehöriger Schmerz.

Wenn du dieses Buch liest, findest du in deinem Leben wahrscheinlich allerlei Herausforderungen, die mit der Liebe zusammenhängen oder mit dem Versuch, sie zu erlangen. Vielleicht leidest du unter äußeren Umständen, die dir das Gefühl geben, Liebe und Beziehung täten nur weh und das Leben

würde dich nicht dazu berechtigen, Glück in der Liebe zu haben. Vielleicht kommt dein Leidensdruck aber auch vor allem aus deinem Innenleben und scheint dich von der äußeren Welt abzugrenzen beziehungsweise dich regelmäßig mit ihr in Konflikt geraten zu lassen.

Das Wort Liebessucht mit sich selbst oder jemand anderem, den man liebt, in Verbindung zu bringen, kann ein am Selbstwertgefühl nagender Schritt sein. Im ersten Moment scheint es zu bedeuten, sich sein eigenes Scheitern eingestehen zu müssen. Wie konnte mir das nur passieren? Wie konnte es so weit kommen? Warum bin ich nicht in der Lage, ganz normale, meiner Wunschvorstellung entsprechende Beziehungen zu leben? Warum gehöre gerade ich zu den Menschen, die mit einem Bereich ihres Lebens solche Probleme haben, der so schambesetzt sein kann – wo doch gerade ich im Bereich der Liebe und Beziehung ganz besonders bewandert sein möchte? Liebe und Verbundenheit sind das wichtigste in meinem Leben – wie kann es sein, dass es mir so wichtig geworden ist? Was bedeutet das und geht das überhaupt?

Der Leidensdruck in der Liebe steigt, je weniger wir bekommen, was wir brauchen, und je mehr wir uns danach sehnen. Vielen Menschen geht es so: Was sie sich am meisten ersehnen, scheint ihr Weg ihnen nicht zu vergönnen.

Woran kann das liegen?

Unsere Vergangenheit gibt Aufschluss über unsere bis heute unerfüllten Sehnsüchte. In unserer Kindheit sehnen wir uns von Anfang an nach Verschmelzung und Verbundenheit, die wir aus unserer Verbindung im Mutterleib mit dem mütterlichen Körper kennen. Alleine konnten wir nicht existieren. Jedes unerfüllte Bedürfnis, jede Unfähigkeit unserer Bezugspersonen, uns zu umsorgen und zu lieben, ob bewusst oder unbewusst ausgeführt, sorgt für tiefe Wunden in unserer Seele und einige Erfahrungen auch für traumatische Zustände. Dies führt dazu, dass uns das, was wir am

meisten brauchen, fernbleibt. Wir ziehen immer wieder an, was wir gewohnt sind, anstatt das, was uns heilt und guttut. So setzt sich der Schmerz bis ins Erwachsenenalter fort.

Dieses Buch möchte dazu beitragen, Licht ins Dunkel der Sehnsucht nach Liebe zu bringen. Wo kommt sie her? Wie kann ich erkennen, ob ich tatsächlich liebessüchtig bin? Was brauche ich, um zu genesen und eine Chance zu erlangen, gesunde Beziehungen zu führen und einen Ausweg aus dem Kreis des Leidens zu finden?

Dieses Buch ist für dich geeignet, wenn:

- ◆ du den Drang oder Druck verspürst, in Beziehungen ein ungesundes Verhalten an den Tag zu legen, ohne davon wegzukommen
- ◆ du dich immer wieder in Beziehungen wiederfindest, in denen du bis zur Selbstaufgabe liebst und nichts zurück empfängst
- ◆ du dich danach sehnst, echte Liebe von bloßem, reaktivem Muster zu unterscheiden
- ◆ du lebendige Beziehungen leben möchtest, die heilsam wirken
- ◆ du unter deinem Zustand leidest und bereit bist, Verantwortung für eine Veränderung zu übernehmen
- ◆ du deinen Selbstwert neu spüren und leben möchtest
- ◆ du Hoffnung und Mut finden möchtest, tatsächlich erfüllende Beziehungen leben zu können

Dieses Buch hält die Chance bereit, hinter die Kulissen zu schauen. Du erhältst Einblick in die Hintergründe und Entstehung von Liebessucht, liest von vielen unterschiedlichen Beispielen und erhältst konkrete Übungen, Tipps und authentische Ermutigung für deinen persönlichen Weg aus dem schmerzhaften Teufelskreis.

Wenn du dir wünschst, an das Thema Liebessucht ganzheitlich und verständnisvoll herangeführt zu werden, wenn es dir darum geht, einen positiven Ausblick zu erhalten und durch fundierte, lebensnahe Information begleitet zu werden, aus einer quälenden Situation etwas Neues zu erschaffen, ist dieses Buch genau das richtige für dich.

Kapitel 1 – Warum Menschen der Liebe nachjagen

„Liebe ist nicht das, was man erwartet zu bekommen, sondern das, was man bereit ist zu geben.“

– Katharine Hepburn –

Liebe – das mitunter wichtigste und zugleich brisanteste Thema der Menschheit. Wir leiden, hoffen, sehnen und suchen. Wir wünschen, verschenken uns, geben uns hin, werden enttäuscht, beginnen immer wieder von neuem – die Liebe hat uns im Griff und bestimmt im Kern unser ganzes Leben. Nahezu alles, was wir tun, ist darauf ausgerichtet, zu lieben und geliebt zu werden. Selbst die Ausübung von Macht und Kontrolle, die Sehnsucht nach Erfolg und einem abenteuerlichen Leben, der Aufstieg auf der Karriereleiter und andere Verhaltensweisen, die scheinbar abgeklärt und weit weg vom Geben und Empfangen der Liebe scheinen, tragen tief in der Wurzel die Sehnsucht danach, zu sehen und gesehen zu werden, zu geben und zu empfangen, mit anderen in Verbindung zu stehen und Teil eines größeren Ganzen zu sein.

Die private Liebesbeziehung ist bei der Suche nach Liebe und Zugehörigkeit der unangefochtene Platz eins und Bühne für Dramen, wunderschöne und auch schmerzhaft Szenarien, die der Mensch erfährt. Durch körperliche Begegnung pflanzen wir uns fort, durch verlässliche Beziehungen kreieren wir

Familie und einen Gruppenzusammenhalt, der gesunde Entwicklung ermöglicht. Ohne Liebe wäre es nicht möglich, das Fortbestehen der Menschheit zu sichern.

Doch was genau ist Liebe überhaupt – und warum jagen wir ihr nach? Wie kommt es dazu, dass sie nicht ganz natürlich vorhanden zu sein scheint und der Mensch sich fortan nach ihr sehnen muss, als stünde nie genug davon zur Verfügung?

Bei unserer Sehnsucht nach Liebe spielen sowohl unsere Vorstellungen und Ideen darüber, wie sie sein sollte, als auch unsere Hormone und unser sozialer/gesellschaftlicher Kontext eine erhebliche Rolle.

Die Idee von der Liebe richtet sich nach einem historischen Zeitrahmen, kultureller und ethischer Tradition und Vorgaben, die Religion und Gesellschaftspolitik zur Orientierung zur Verfügung stellen. Wir interpretieren und bewerten aus spiritueller, sozialer und biologischer Sicht.

Allzeit versucht der Mensch, sich den scheinbaren Mangel an Liebe zu erklären und Wege zu finden, damit umzugehen. Sowohl in der breiten Masse als auch im Privatleben eines jeden Einzelnen finden wir unterschiedliche Ansätze – aber auch verschiedene Herausforderungen und Hürden. Woran liegt das?

Unsere individuelle Geschichte ist einzigartig. Sie setzt sich aus dem zusammen, was wir in unserer Kindheit erleben, aber auch aus epigenetischen Informationen unserer Vorfahren. Traumatische Erfahrungen werden an die nächste Generation weitergegeben, sofern sie nicht bearbeitet und geheilt wurden. Bis heute kämpfen wir beispielsweise noch mit dem Trauma aus der NS-Zeit, sind immer noch mit dessen Folgen und dem Mangel an Liebe behaftet, den unsere Großeltern aufgrund der schrecklichen Lebensumstände ihren Kindern weitergegeben haben. Viele waren damit beschäftigt, zu überleben, und konnten sich nicht den wichtigen, wertvollen inneren

Prozessen widmen, die zu seelischer Heilung und damit auch zu Liebesfähigkeit führen.

Kriegs- und Friedenszeiten bestimmen immens die kollektive und individuelle Landschaft unserer Liebesbeziehungen mit und wir können sehen, dass genau dort, wo am wenigsten Liebe erhalten wurde, auch am wenigsten zu geben ist. Wer sie nicht erfahren hat, muss erst die Kompetenz und Fähigkeit erwerben, sie weiterzugeben, indem er heilt und seine inneren Blockaden löst.

Unser menschliches Dilemma beginnt also am Ursprung unseres Seins – sind wir angenommen, willkommen und haben es die äußeren Gegebenheiten zugelassen, dass wir uns gesund entwickeln konnten? Wie stand es um die körperliche und emotionale Sicherheit unserer Eltern? Wie frei waren wir in der Möglichkeit, uns zu zeigen, zu entwickeln, einen Platz im sozialen Verbund einzunehmen, der für uns freigemacht wurde? Inwieweit war es unseren Bezugspersonen möglich, uns die Zuneigung, die sie uns gegenüber fühlten, auch spüren zu lassen? Und – wo fängt die Fähigkeit zur Liebe an? Woher kommt sie, wenn wir uns voll und ganz auf das Leben einlassen? Wer liebt zuerst – gibt also etwas weiter, das er zu geben hat?

Wir jagen der Liebe nach, weil es einen allgemeinen kollektiven Mangel zu geben scheint. In den Köpfen und auch im Emotionalkörper vieler Menschen ist die Information eingespeichert: „Ich habe nicht genug. Ich muss etwas tun, um Liebe zu bekommen. Ich werde nicht einfach so geliebt.“ Und selbst, wenn wir uns öffnen möchten, um zu geben und zu empfangen, scheint ein innerer Schmerz und damit verbundene emotionale Zurückhaltung den Fluss aufzuhalten, der uns mit anderen verbindet.

Liebe macht glücklich. Wer sich geliebt und angenommen fühlt, ist beschwingt, ermutigt, kann ungeahnte Kräfte entwickeln und scheinbar Unmögliches möglich machen.