

Kinder zu teilen. Rosenkriege sind die Ausnahme. In den Medien tauchen allerdings – wie bei so vielen anderen Themen – oft nur die Fälle auf, in denen alles schief läuft.

Tatsächlich sind Patchworkfamilien nichts Ungewöhnliches mehr, sondern an der Tagesordnung. Nebenbei können Eltern ihren Kindern auf diese Weise ein lebendiges Vorbild dafür geben, dass eine Trennung keine Katastrophe sein muss, sondern etwas, das in den besten Familien vorkommt und mit ein wenig gutem Willen zu regeln ist.

Wie gelingt das?

Indem man sich bewusst macht, dass man auch ohne diese eine Person, die einem vor Jahren oder Jahrzehnten als das Nonplusultra erschien, sehr gut leben kann. Jede Veränderung – und dazu gehören auch Trennungen – kann auch etwas Gutes bedeuten. Möglicherweise eröffnet sie erst die Chance, jemandem zu begegnen, der viel besser als der Ex-Partner zu einem passt. Mit der Überzeugung, dass dein Glück nie von einer anderen Person abhängt, sondern von dir selbst, bedeutet der Verlust des Partners niemals den Verlust des Glücks.

5. Dein Partner wird weder zu einem Elternersatz noch zu einem Kind

Ich gestehe, dass ich Supermärkte hasse, ganz besonders am Sonnabendvormittag. Dann kaufen dort nämlich viele Paare gemeinsam ein. Und diese zu beobachten (ich kann einfach nicht wegsehen und weghören), stellt meine Gelassenheit auf eine harte Probe. Da kommt es zu Dialogen wie diesem:

»Wollen wir noch Eier kaufen?«

»Grummel, grummel!«

»Sag doch was!«

»Ja, wenn du meinst, kaufen wir noch Eier!«

»Die großen, die mittleren oder die kleinen?«

»Ist mir egal!«

»Die weißen oder die braunen?«

»Grummel, grummel!«

Wir verlassen an dieser Stelle das Paar mittleren Alters, das während der Woche in verantwortungsvollen Berufen jede Menge Entscheidungen trifft und ihr und sein Geld verdient. Doch am Sonnabendvormittag beim Einkaufen verwandeln sich beide auf einmal in ein gegenseitiges Hindernis allerersten Ranges.

Was ist bloß geschehen? Warum kann einer nichts mehr ohne den anderen? Warum wird der simple Kauf von sechs Hühnereiern zu einer solchen Staatsaktion?

Meine Diagnose lautet: abhängige Liebe.

Sag mir, was ich tun soll! Ich kann nicht einen Schritt alleine gehen! Das ist das Motto. Noch nicht einmal als wir zwei Jahre alt waren, hat das gepasst. Denn Kinder zeigen von Anfang an einen eigenen Willen. Sobald sie halbwegs laufen können, sind sie auch schon dabei, sich urplötzlich mit schnellen Schritten von Mutter oder Vater wegzubewegen, am allerliebsten in Richtung viel befahrene Straße. Alle Kinder wollen so schnell wie möglich erwachsen werden. Denn Erwachsensein schmeckt nach Freiheit und Abenteuer. Doch sobald zwei Erwachsene ein Paar bilden, fallen sie nicht selten in

eine Art Babytrance zurück. »Sorge für mich, beschütze und nähre mich! Wo du bist, da will auch ich sein! Und außerdem ist mir langweilig!«

Nicht ohne Grund nennen sich Eheleute manchmal gegenseitig Mutti und Vati. Aber auch die Varianten »meine Kleine«, »Hase« oder »Bärchen« sind beliebt. Wollte man so immer werden? Ein unvollständiges Teil, das erst zusammen mit seinem Gegenstück handlungsfähig ist?

Wer unabhängig liebt, braucht weder eine Ersatzmutter noch einen Pseudovater und auch kein zu groß geratenes Kind.

Ein Überblick

Es gibt so viele Mythen über die Liebe wie Sand am Meer.

Schauen wir uns die Märchen an, die wir als Kinder gehört haben: Dort wimmelt es von Prinzessinnen, die nur dann ihr Glück finden können, wenn der holde Prinz sie erlöst. Sie schlafen einen ewigen Schlaf hinter undurchdringlichen Rosenbüschen, sitzen in hohen Türmen fest oder müssen für eine böse Stiefmutter die Drecksarbeit machen. Solange ihr Prinz nicht auf der Bildfläche erscheint, sind sie verloren. Und auch dann ist ihr Problem noch nicht gelöst. Denn nur wenn sie einen so zarten und kleinen Fuß besitzen, dass dieser in den gläsernen Schuh passt, den der Prinz mitgebracht hat, kann es mit der Erlösung klappen. Nur wenn ihr wunderschönes Haar lang genug ist, damit der Prinz daran hinaufklettern kann, und nur wenn sie bezaubernd genug aussehen, sodass der Prinz sie küssen möchte, werden sie befreit. Und auch die Prinzen haben einige Voraussetzungen zu erfüllen. Sie müssen Feuer speiende Drachen besiegen, schwierige Rätsel lösen und immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein.

Doch auch wenn wir uns zurück in die Gegenwart beamen und aktuelle Filme gucken, sieht es nicht so viel anders aus. Heldin und Held gestehen sich erst nach vielen Irrungen und Wirrungen endlich ihre Liebe. Damit sind sämtliche Probleme wie weggewischt, und beide können – begleitet von schmelzenden Geigenklängen – dem Sonnenaufgang entgegenreiten oder so ähnlich.

Alle Märchen und viele Filme enden in dem Moment, in dem das füreinander geschaffene Paar sich gefunden hat. Daher auch der typische Satz am Schluss: »Und so lebten sie glücklich bis ans Ende ihrer Tage.«

Wir lernen: Nur wer jede Menge knifflige Bedingungen erfüllt, wird erwählt, und nur wer erwählt wird, kann glücklich sein. Von diesem Moment an läuft alles von selbst und wie geschmiert. Wir hören nichts mehr davon, ob Dornröschen und der Prinz sich über die Erziehung gemeinsamer Kinder in die Haare geraten, noch was passiert, wenn sich Rapunzel in den Stallmeister verguckt, nachdem der Prinz an ihrem Haar emporgeklettert ist.

Doch nicht immer wird Liebe als Aufgabe geschildert, den passgenauen Partner zu finden, und dann ist gut. Auch die Variante »Nicht mit dir und nicht ohne dich« ist

durchaus beliebt. Man nennt das dann Amour fou, die ebenso leidenschaftliche wie verhängnisvolle Liebe. In harmloseren Fällen zeigt sich diese in Onoff-Beziehungen, in der krasserer Ausführung gibt es am Ende Tote.

Auch der Buchmarkt trägt zu den Mythen über die Liebe und zur Verbreitung falscher Konzepte bei: »Warum Liebe wehtut« oder »Liebe heilt alles« sind dafür nur zwei Beispiele.

Auch wenn wir im richtigen Leben nach Antworten suchen, bleiben diese häufig aus. Wer hat schon bei seinen Eltern, Verwandten oder FreundInnen überzeugende Vorbilder für langjährige glückliche und erfüllende Partnerschaften erlebt? Eine Bekannte gestand mir neulich, sie kenne kein einziges glückliches Paar. Erfreulicherweise ist sie bisher nur mit mir in Kontakt, aber nicht mit meinem Mann. Sonst würde ich mir ein wenig Sorgen machen, wie sie unsere Partnerschaft einschätzt.

Die meisten von uns haben also in ihrem Leben eine ganze Menge darüber gelernt, wie es nicht geht. Doch wie unabhängige Liebe gelingt, das verstehen und praktizieren zurzeit nur wenige.

Ist Selbstliebe die Lösung?

Selbstliebe ist nicht nur eine wunderbare Sache, sondern die Voraussetzung für ein glückliches Leben. Weil Selbstliebe bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und zu erfüllen. Das klingt so einfach und ist doch nicht leicht. Denn nicht nur unsere Mitmenschen wollen uns oft einreden, Selbstliebe sei gleichbedeutend mit dem bösen Egoismus, auch unsere inneren KritikerInnen flüstern uns nicht selten dasselbe zu. Schließlich wurden sie mit all den Überzeugungen, die in unserer Gesellschaft gängig sind, gefüttert.

Selbstliebe bedeutet, mit sich selbst befreundet zu sein und gerne mit sich selbst zu leben. Aber es heißt nicht zwangsläufig, dass einem die Balance zwischen Distanz und Nähe in der Beziehung zu einem anderen Menschen gelingt. Sich selbst zu mögen heißt noch nicht, den anderen innerlich loslassen zu können. Denn Liebe und Freiheit sind zweierlei. Außerdem: Wer will schon ein ganzes Leben lang nur von sich selbst, aber niemals von jemand anderem geliebt werden?

Unabhängig lieben geht zudem über eine Partnerschaft hinaus.

Es ist auch für den Beruf, die Beziehung zu den Kindern, den eigenen Eltern und für alle Freundschaften bedeutsam. Wir werden uns das im Einzelnen anschauen.

Abhängigkeit beginnt im Kopf. Doch der Weg zu unabhängiger Liebe ist kein ausschließlich kognitiver. Nur weil man sich vorgenommen hat, unabhängig zu lieben, ist man noch nicht dazu in der Lage. Es geht darum, Verstand und Gefühl zusammenzubringen, damit sich wirklich etwas ändert.

Was ich mit dem Thema zu tun habe

Es ist kurz vor Weihnachten 1975. Ich bin zwanzig Jahre alt und erst vor einigen Monaten mit meiner großen Liebe zusammengezogen. M. ist mein Traummann. Er sieht toll aus, riecht gut, ist klug und witzig. Während ich gerade angefangen habe zu studieren, unterrichtet er bereits an einem Gymnasium. Ich kann viel von ihm lernen.

Gerade hat M. mir mitgeteilt, dass er Weihnachten und Silvester nicht mit mir, sondern mit seinem besten Freund verbringen wird. Sie werden zusammen nach Schweden fahren. Da waren sie schon einmal, als ich noch nicht auf der Bildfläche erschienen war. Ich erinnere mich: M. hat hin und wieder von den ausgesprochen hübschen Schwedinnen geschwärmt und gleichzeitig betont, dass die schwedischen Männer in seinen Augen mehr oder weniger Weicheier seien.

Es rauscht in meinem Kopf. Ich fühle mich wie kurz vor einer Ohnmacht. Was soll ich nur tun? Warum liebt M. mich nicht? Denn würde er mich lieben, bliebe er Weihnachten zu Hause und würde die Feiertage mit mir verbringen. Wir würden lecker essen, das eine oder andere Geschenk auspacken und anschließend das Fest der Liebe im Bett begehen.

Als M. einige Tage später zu seiner Reise aufbricht und auf der Straße vor unserem Haus ins Auto steigt, spüre ich den Drang, aus dem Küchenfenster im dritten Stock zu springen, direkt vor seinen BMW. Doch was ist, wenn ich gar nicht tot bin, sondern nur schwer verletzt? Vielleicht müssen meine Beine amputiert werden, und ich kann mein restliches Leben im Rollstuhl verbringen? Vielleicht schlucke ich doch lieber die komplette Schachtel Kopfschmerztabletten, die im Badezimmerschrank liegt? Ich vertiefe mich in den Beipackzettel. O Gott, das sind ja schreckliche Nebenwirkungen, von denen da die Rede ist!

Zu erschöpft, um richtig weinen zu können, krieche ich in mein Bett, das bis vor Kurzem noch unser Bett war, und schlafe ein.

Es wird dich vielleicht überraschen, dass dieses Ereignis nicht das Ende meiner Beziehung mit M. war. Acht weitere gemeinsame Jahre schlossen sich an. M. kam aus Schweden zurück, und ich war immer noch da, wo er mich zehn Tage zuvor verlassen hatte. Vielleicht wunderst du dich aber auch gar nicht, sondern hast selbst schon Ähnliches erlebt.

Weder M. noch ich haben die Sache mit der unabhängigen Liebe in all den Jahren hinbekommen. Bis zum Schluss nicht. Er musste regelmäßig beweisen, dass er so was von frei ist, und ich hatte mir in den Kopf gesetzt, diesen armen, bindungsschwachen Mann zu retten, nach dem Motto »Liebe macht alles gut«. Das konnte nicht funktionieren.

Aber seit ich so verzweifelt gewesen war, dass ich aus dem Fenster springen wollte, trieb mich eine Frage um:

Wie geht das, sein Herz verschenken und trotzdem unabhängig bleiben? Darauf hatte ich lange keine Antwort. Aber ich war wild entschlossen, eine zu finden.

WARUM UNABHÄNGIGE LIEBE?

