

TANJA GRUNDMANN

**EINSEITIGER BEZIEHUNGSWUNSCH –
WENN MÄNNER NICHT VERBINDLICH
WERDEN**

**BEZIEHUNGSRATGEBER FÜR AFFÄRE,
LIEBESKUMMER, HEIMLICHE LIEBE, VERLUSTANGST,
DREIECKSBEZIEHUNG & TOXISCHE LIEBE**

EK-2 Publishing



Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!

Liebe Leser, liebe Leserinnen,

zunächst möchten wir uns herzlich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie dieses Buch erworben haben. Wir sind ein kleines Familienunternehmen aus Duisburg und freuen uns riesig über jeden einzelnen Verkauf!

Wir sind bestrebt, jedes unserer Bücher für Sie zu einem ganz besonderen Leseerlebnis zu machen. Daher liegt uns Ihre Meinung sehr am Herzen!

Wir freuen uns über Ihr Feedback zu unserem Buch. Haben Sie Anmerkungen? Kritik? Bitte lassen Sie es uns wissen. Ihre Rückmeldung ist wertvoll für uns, damit wir in Zukunft noch bessere Bücher für Sie machen können.

Schreiben Sie uns: info@ek2-publishing.com

Nun wünschen wir Ihnen ein angenehmes Leseerlebnis!

Jill & Moni von EK-2 Publishing

INHALT

Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel!	2
Über die Autorin	4
Einleitung	6
Die Umstände sind unterschiedlich	7
Teil I	12
Erfahrungsbericht: Er zog sich immer wieder zurück ...	12
Teil II	51
Verliebtsein: was es ist und was es macht	51
Nicht Liebe, sondern Verliebtheit macht blind	60
Unterschwelliger Mangel: Was fehlt uns eigentlich?	64
Verstand im Überlebensmodus:	
Was die starken Gefühle mit dem Denken machen	83
9 Gründe, warum er sich zurückzieht	101
Teil III	183
10-Tage-Selbsterfahrungskurs	183
Tag 1	187
Tag 2	194
Tag 3	198
Tag 4	201
Tag 5	203
Tag 6	206
Tag 7	210
Tag 8	214
Tag 9	217
Tag 10	220
Schlusswort: Ist es dein Schicksal, allein zu bleiben? ...	226
Mein Angebot an dich	228

Über die Autorin

Tanja Grundmann, Jahrgang 1963, ist Beziehungcoach und therapeutische Wegweiserin. In mehr als 39 000 Beratungsgesprächen hat sie tausenden Frauen dabei geholfen, aus toxischen Beziehungen und unglücklichen Affären auszubrechen oder manche Affäre sogar in eine echte Beziehung umzuwandeln. Sie ist studierte Pädagogin und berät seit 28 Jahren Menschen in Beziehungs- und Lebenskrisen.

Sie selbst hat in ihrem früheren Beziehungsleben Erfahrungen mit toxischen Beziehungen und mit einer sehr schmerzhaften Affäre gemacht. Damals gab es für diese Lebenslagen noch keine Beratungen und Vieles von dem, was sie erlebte, hatte nicht einmal einen Namen. So blieb ihr nur die Möglichkeit, den Abhängigkeiten und Zwängen dieser Beziehungen ganz tief auf den Grund zu gehen und sich mit den Erkenntnissen und ihren eigenen Fähigkeiten selbst aus dem Schlamassel zu befreien.

Tanja Grundmann untersuchte und erforschte später die Lebensgeschichten vieler Menschen und alle Mechanismen, die in diesen suchterzeugenden Beziehungskonstellationen dazu beitragen, dass man sich zunächst kaum aus der Bredouille befreien kann und eine riesige Angst vor der Trennung entwickelt. Aus einer langen Phase der Beobachtung und der erfolgreichen Anwendung hat sie hochwirksame Vorgehensweisen entwickelt, um aus der Zwangslage einer schmerzhaften Beziehung oder Affäre wieder zurück in die eigene Kraft und die Handlungsfähigkeit zu finden – ohne Schmerz und ohne erbarmungslose Methoden wie *No Contact*. Ihre Methoden berücksichtigen vor allem den quälenden emotionalen Schmerz, der mit diesen Beziehungstypen einhergeht.

Tanja Grundmann ist es wichtig, die schweren Situationen im Leben so zu nutzen, dass sie uns später dienlich sind, und zwar nicht als abstrakte Größe, sondern ganz konkret und sichtbar: indem wir uns in gewünschter Weise verändern, indem wir auf diese Weise dafür sorgen, dass wir nie wieder in so etwas hineingeraten, und indem wir uns gerade *durch* diese Erfahrung zu einer glücklichen und erfüllten Partnerschaft befähigen.

Denn das Leben macht keine Fehler. Wir müssen nur verstehen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten müssen, um es richtig zu interpretieren.

Tanja Grundmanns Vorgehensweisen sind vielfach erprobt, sie haben sich bewährt und sie sind im Laufe der Jahre durch die Arbeit mit ihren Klientinnen bereichert und verfeinert worden. Sie hält Seminare, arbeitet als Buchautorin und berät Frauen und Männer in allen Reifungskrisen und Beziehungsfragen.

Sie betreibt die Website www.tanja-grundmann.de und den YouTube-Kanal *Tanja-Grundmann*. Tanja Grundmann lebt heute mit ihrem Lebensgefährten im Südwesten Frankreichs.

Einleitung

Unerträglicher Liebeskummer, Ungewissheit, oftmals der Verlust der Selbstachtung und Zweifel an der eigenen Beziehungsfähigkeit prägen den Verlauf einer unsicheren Beziehung, einer Beziehung, die eigentlich keine ist, denn der Mann hat sich nicht eindeutig entschieden. Stattdessen trifft er sich mit dir und genießt deine Zuwendung und die schönen Stunden mit dir. Nie scheint es jedoch zu reichen für ein Bekenntnis, für eine Kontinuität und auch nicht für die Erschaffung eines verbindlichen Rahmens, den eine Zweierkonstellation braucht, um wachsen und reifen zu können. In unsicheren Beziehungen fängst du immer wieder von vorne an. Nichts entfaltet und entwickelt sich.

Was folgt ist ein beständiger Zyklus von Nähe, Intensität und Glück und dann Trennung, Isolation und ein alles verzehrender Liebeskummer.

In einer unsicheren Beziehung wirst du wieder und wieder verlassen: Jedes Mal, wenn er nach Hause geht, entzündet sich der Schmerz von neuem. Das Warten beginnt, genauso wie die nagenden Zweifel an der eigenen Liebenswertigkeit.

Der Leidensdruck, den unverbindliche Beziehungen meist bei einem von beiden produzieren, und die vielen Fragen, die sich daraus ergeben, haben mich dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben.



Auch wenn jede Geschichte einmalig ist, so gibt es doch wesentliche Aspekte in unsicheren Beziehungen, die einander gleichen. Die Rede ist von Affären, und zwar jene, bei denen einer von beiden einen Beziehungswunsch hat und der andere nicht, oder weniger.

Die Umstände sind unterschiedlich

Es gibt zum Beispiel die klassische Affäre mit einem gebundenen Mann. Hier ist meist von vorneherein klar, dass der Mann nicht verbindlich werden wird. Die Frauen, die sich darauf einlassen, unterschätzen das. Sie unterschätzen die Stärke ihrer eigenen Gefühle und denken, sie hätten sich unter Kontrolle. Sie rechnen nicht damit, dass sie nach einer Weile so viel mehr empfinden für den Mann. Sie unterschätzen die Stärke der Bindung zu seiner Frau. Denn selbst wenn er der Geliebten schwört, er liebe sie und hätte so etwas noch nie so empfunden, trennt sich ein verheirateter Mann nur in den seltensten Fällen ganz von seiner Frau. Kommt es doch entgegen allen Widrigkeiten zu einer festen Beziehung mit ihm, geht das selten gut. Der Boden, auf dem sie wächst, ist kein gesunder.

Dann gibt es jene Affären, deren Charakteristikum darin besteht, dass ein Mann zwar faktisch frei ist, sich dennoch aber nicht auf eine feste Beziehung einlässt. Die Gründe hierfür sind wiederum unterschiedlich. Es gibt den Fall, dass ein Mann sich noch zu sehr an eine Frau aus einer vergangenen Beziehung gebunden fühlt und deshalb die Verantwortung für eine neue Beziehung noch nicht wieder übernehmen kann. Mal weiß er das, mal nicht.

Weiterhin gibt es Männer, die beim Kennenlernen merken, dass sie eine Frau zwar attraktiv finden und Lust haben, Zeit mit ihr zu verbringen, sie aber nicht als langjährige Partnerin infrage kommt. Und dann gibt es natürlich auch den Fall, dass ein Mann nicht beziehungsweise beziehungsunfähig ist und sich etwas nimmt, wie „Sex ohne Verpflichtung“. Das ist bereits nah dran an dem Jäger der Nacht, der sich in ein sexuelles Abenteuer nach dem anderen stürzt.

Auch toxische Beziehungen, in denen der Verbindlichkeitsgrad ständig changiert, gehören zu den unsicheren Beziehungen. Nicht alle toxischen Beziehungen haben dieses Merkmal, aber viele haben es.

Dann gibt es noch die Affären, die aus ernstgemeinten Beziehungsversuchen hervorgehen, bei denen etwas schiefgelaufen ist. Zwischen Männern und Frauen gibt es oft Missverständnisse, die zu Fehlentwicklungen führen, insbesondere dann, wenn man noch nicht lange genug beieinander ist, um Irrtümer klären zu können.

Da zieht sich ein Mann dann plötzlich zurück und die Frau hat keinen Schimmer, warum. Hier lässt sich das Ruder oft noch herumreißen: Verstehen wir, was

passiert ist, können wir es ändern und sehr oft die beginnende Beziehung retten. Das habe ich in meiner Beratungspraxis oft gesehen!

Es gibt auch Männer, die eine Weile zögern, bevor sie die Verantwortung für eine Beziehung übernehmen. Sie brauchen einfach länger, um große Entscheidungen zu treffen. Mancher zögert allerdings so lange, bis er selbst reichlich Fläche für Missverständnisse und eine Menge von Verletzungen produziert hat und damit verhindert, dass aus einer Verbindung eine langjährige Beziehung entstehen kann.

Und zu guter Letzt gibt es den Fall, dass man sich ineinander verliebt, doch einer von beiden bemerkt, dass es nicht passt. Hat sich die Frau schon zu sehr verliebt, kann es ihr schwerfallen, die geringe Übereinstimmung als solche anzuerkennen und loszulassen. Auch aus dieser Situation können sehr schmerzhaft Affären erwachsen.

Dieses Buch richtet sich an Frauen, die in einer dieser Konstellationen festhängen.

Hier wird es also zum einen um unverbindliche Beziehungen gehen, die man als Beziehungsversuche bezeichnen kann, welche jedoch zurzeit mehr einer Affäre ähneln, weil sie aus verschiedenen Gründen noch nicht fest geworden sind.

Zum anderen wird es um reine Affären gehen, die voraussichtlich nie zu Beziehungen werden.

Auch auf Dreiecksbeziehungen sind die Inhalte dieses Buches anwendbar.

Manchmal braucht es Unterstützung beim Verstehen und Reifen. In anderen Fällen braucht es Transparenz für die Klärung von Missverständnissen, um so einer unverbindlichen Beziehung eine gute Wendung zu geben. Beide Erfordernisse werden im Buch berücksichtigt und behandelt, und zwar so, dass es immer beiden Situationen dient.

Wir werden untersuchen, wie man in eine solch schmerzvolle Konstellation hineingerät und warum man kaum wieder herausfindet. Wir werden die gemeinsamen Nenner aller Affärentypen und die Grundlagen für eine Affinität zu einer unverbindlichen Beziehungssituation herausarbeiten. Inhalte, die nur auf einen der Affärentypen anwendbar sind, werden als solche gekennzeichnet.

Wir werden erfahren, wie Männer fühlen, denken und funktionieren.

Was die Männer jedoch in ihrer Kindheit erlebt haben mögen, darüber werde ich in diesem Rahmen nicht spekulieren. Entscheidend für eine Beziehungsfä-

higkeit ist das Maß an Eigenwahrnehmung, Sensibilität und Bewusstheit: Diese Faktoren bestimmen darüber, wie ein Mensch sich verhält, wie er denkt und fühlt und inwieweit er sich in einen anderen Menschen einfühlen und Verantwortung übernehmen kann.

Es soll ein grundlegendes Verstehen der Verzahnung von männlicher und weiblicher Natur entstehen, das auch für zukünftige Begegnungen als Orientierung dient.

All diese Konstellationen gibt es auch in umgekehrter Rollenverteilung: auch Männer hängen in Affären mit unschlüssigen oder gebundenen Frauen fest. Aber dafür muss ein anderes Buch geschrieben werden, weil man den Betroffenen sonst nicht gerecht würde. Dieses Buch richtet sich explizit an Frauen, die sich in dieser schwierigen und schmerzhaften Lage befinden.

In diesem Buch wird genau erklärt, in welche Dynamik man sich verstrickt, wenn man mehr Beziehung will als der andere, was man daraus lernen, wie man daran reifen kann und wie man es anders machen kann.

Wenn es bei dir aktuell eine Verbindung gibt, die derjenigen im Erfahrungsbericht im ersten Kapitel ähnelt, so können dir die folgenden Kapitel aus der Breddouille raus- und in die eigene Kraft zurück helfen. Aus manch einer Affäre kann sogar noch eine Beziehung werden. Aber dafür muss man sich erstmal aus der schmerzvollen Verhakung des Unglücklich-Verliebtseins lösen.

Für Frauen in Affären mit potentiell beziehungsbereiten Männern gibt es hilfreiche Anregungen, wie sie manches Missverständnis lösen können. In diesem Buch wird auch es darum gehen, warum es so wichtig ist, dass eine Frau sich eben nicht für eine Beziehung verbiegt, und warum die Beziehung und natürlich auch der Mann sie genau so braucht, wie sie *wirklich* ist, in ihrer Einzigartigkeit, mit ihren Konturen und Besonderheiten. Mit allem, was einen Menschen so liebenswert macht!

Wie das Buch aufgeteilt ist

Im ersten Teil berichte ich von meinen persönlichen Erfahrungen, die sich auf viele Frauen in Affären übertragen lassen. Du wirst in meinem Bericht bereits Erklärendes und Erhellendes finden.

Im zweiten Teil des Buches geht es zunächst um die inneren Passungen, die ein Mensch für eine solche Zwangslage hat. Im Weiteren geht es um Missverständnis-

se zwischen Männern und Frauen und um die Gründe, warum Männer sich zurückziehen. Wir werden die Dynamiken sichtbar machen, die im Zusammenspiel der Beteiligten einen fatalen Verlauf nehmen. Am wichtigsten wird hier sein, dass du dich selbst besser verstehen lernst und dass die Voraussetzungen für schmerzhaft Beziehungen ausheilen können.

Der dritte Teil des Buches besteht aus einem 10-tägigen Selbsterfahrungskurs, der hilft, aus der schmerzvollen Situation heraus und zurück in das eigene Leben zu finden. Und zwar glücklich! Er dient sowohl derjenigen, die sich in einer aussichtslosen Affäre befindet, als auch derjenigen, die einen Beziehungsversuch mit unklarem Ausgang erlebt. Denn auch, wenn es noch eine Chance auf eine feste Partnerschaft gibt, musst du zunächst den Rückwärtsgang einlegen.

Wer den Kurs nicht machen möchte, dem empfehle ich, ihn zumindest zu lesen. Er beinhaltet nämlich noch eine Menge an Informationen und Lösungen für viele Situationen.

Ich empfehle allerdings, den Kurs wirklich zu machen.

Es kann sich nur ändern, was wir sehen

Im Lauf des Lebens trägt sich Schicht um Schicht ab, die auf unserem wirklichen Selbst liegen. Das geschieht, indem wir uns selbst immer ein Stück besser wahrnehmen und damit freilegen, was erkannt werden muss.

Im weitesten Sinne möchte ich mit diesem Buch einen Teil dazu beitragen, dass du dir selbst näherkommst und damit einen Schritt auf das *wirkliche, innere* Zuhause zugehst. Denn das stellt die Grundlage einer jeden gesunden, tragfähigen Partnerschaft dar und du läufst nicht mehr Gefahr, eine vielleicht gute, beginnende Beziehung unbewusst zu sabotieren oder dich schlichtweg in einen Mann zu verlieben, mit dem du nicht glücklich werden kannst.

Je näher wir dem inneren Zuhause kommen, desto größer ist unsere Freiheit und unsere Schöpferkraft, nach der wir uns so sehr sehnen! Wenn du derzeit unter einer unsicheren Zweierkonstellation leidest, kann die Lektüre dieses Buches dazu beitragen, aus der schweren Beziehungserfahrung **Gold zu machen!**

Das kannst du sogar nachträglich noch tun, wenn eine schmerzliche Erfahrung dieser Art schon hinter dir liegt.

Wie du schon gesehen hast, verwende ich das *Du* im Buch. Die Entscheidung dafür fußt auf sorgfältiger Überlegung. Das Buch ist sehr persönlich und soll ein

Stück weit einen inneren Dialog anregen und repräsentieren. Das *Du* erschien mir für diesen Zweck passend.

Mir wurde verschiedentlich geraten, auf die Großschreibung des *Du* und seiner Pronomen zu verzichten – der besseren Lesbarkeit wegen und zu guter Letzt, weil es so im Duden steht.

Diese sehr persönliche Anrede kommt mit warmem Herzen und großem Respekt.

Chabrouillas, den 31. Mai 2022

Tanja Grundmann



TEIL I

Erfahrungsbericht: Er zog sich immer wieder zurück

Wie ich aus einer schmerzhaften und aussichtslosen Liebesaffäre herausfand

In diese Bredouille brachte ich mich vor fast 25 Jahren.

Es passierte, als ich von Beziehungen noch nicht viel wusste und einfach drauflos lebte und liebte.

Die Vorgeschichte ist schnell erzählt: Ich traf ihn abends, draußen vor einer Kneipe. Er saß dort mit einem alten Freund von mir und es stellte sich heraus, dass auch er, wie mein alter Freund, in meiner Jahrgangsstufe gewesen war. Ich konnte mich aber nicht an ihn erinnern.

Er war noch nicht lange geschieden. Auch ich hatte mich kurz zuvor von meinem Mann getrennt, und es dauerte nicht lange, bis wir begannen, uns angeregt zu unterhalten und kennenzulernen. Er bot an, mir zu helfen und mich bei Bedarf zu den Themen Scheidung und Trennung zu beraten.

Wir trafen uns einige Male und ich merkte, wie ich seine Gesellschaft und seine Zuwendung genoss. Obwohl ich ihn sehr anziehend fand und es auch ein bisschen knisterte zwischen uns, verspürte ich zunächst keine große Lust irgendwas anzufangen. Dennoch begann ich mehr und mehr an ihn zu denken. Es war wahrscheinlich das Knistern ...

Ich erinnere mich noch an einen Gedankengang: „Wahrscheinlich landen wir ein, zwei Mal im Bett und dann ist der Reiz weg. Wenn es gut läuft, können wir vielleicht Freunde werden, wenn nicht, dann gehen unsere Wege danach wieder auseinander.“

Letzteres hielt ich für am wahrscheinlichsten, ein Gedanke, der mir weiter nichts ausmachte. Wir verabredeten uns wieder, gingen zusammen aus und fingen das Knutschen an. Und das war ungewöhnlich schön. Die Chemie stimmte; wir waren wie aus einem Guss und ab hier war klar, was als Nächstes passieren würde.

Wäre ich damals präsenter und wachsamer gewesen, hätte ich das, was dann folgte, hochrechnen können. Habe ich aber nicht.

Und so begann eines meiner finstersten Jahre

Wir kamen uns also näher und meine ursprüngliche Hochrechnung ging nicht auf: ein, zwei Mal ins Bett und dann ist der Reiz weg ... das Unternehmen ging kräftig in die Hose, denn: Wir landeten im Bett und ich verliebte mich fürchterlich in ihn.

Bevor es dazu kam, war zunehmend eine ordentliche Spannung und Anziehung zwischen uns zu spüren und es dauerte nicht lange, bis meine innere Alarmanlage das erste Mal losging. Diese kleine Begebenheit will ich erzählen.

Wir trafen uns abends bei ihm. Zu der Zeit arbeitete ich als Schauspielerin und war in der Vorbereitung für eine Aufführung im Rahmen eines Festivals. Ich musste genau an dem Abend unseres Treffens zur Kostümbildnerin, um Maß für ein Kostüm nehmen zu lassen. Ich fragte ihn, ob er Lust habe, schnell mitzukommen. Es werde nicht lange dauern, wir könnten uns im Auto unterhalten.

Er kam mit und war auch bei der Vermessung dabei. Ich genoss die Situation.

Ich war ein bisschen stolz auf meinen ungewöhnlichen Beruf und darauf, dass er mit mir gerade etwas erlebte, was er sicher noch nicht gesehen hatte. Bei der Kostümbildnerin herrschte eine angenehme Atmosphäre. Ihr Atelier befand sich in der ausgebauten Scheune eines großen, alten Forsthauses.

Überall lagen hochwertige Stoffe sowie die wunderschönen Kleider, Mäntel und die von ihr designten, historischen Kostüme. Die Vermessung verlief konzentriert, aber entspannt und ich fühlte mich fast, als wäre ich mit meinem neuen Freund unterwegs.

Beim Rausgehen – ich ging vor – hörte ich die Kostümbildnerin zu ihm sagen: „Dann bist du ja bei der Premiere am zwanzigsten sicher auch dabei!“

Und an die Pause, die dann folgte, kann ich mich heute noch genau erinnern. Sie war so lang, dass es mir peinlich war. Ich spürte, dass die bedrückende Stille

durch etwas beendet würde, das mich verletzen würde. Dann sagte er etwas wie: „Weiß ich noch nicht, ich habe immer viel zu tun.“

Ich wusste nicht, was peinlicher war: die Pause oder das Gesagte.

Es war nicht nur das Vage in seiner Antwort, das unangenehm war. Es hatte auch etwas Herablassendes, etwas Abweisendes, so als sei allein die Vermutung, er könne kommen wollen, an Absurdität nicht zu überbieten.

Es war subtil, aber es war so deutlich spürbar, dass ich diesen Augenblick heute noch, nach so vielen Jahren, vollständig aufrufen kann. Nicht nur, dass auch die Kostümbildnerin den Unterstrom an Ablehnung herausgehört hatte. Etwas war klar geworden: Ich wusste, dass er nicht kommen würde.

Er war weder dort noch jemals sonst bei irgendeiner Aufführung von mir.

Es hatte mir wehgetan, diese kleine Begebenheit.

Anstatt diesen Vorfall als Warnung einzustufen, ging ich darüber hinweg. Meine freundlich-mahnende innere Stimme war das Letzte, was ich gerade hören wollte. Also schwieg sie.

Der wunderschöne Abend, der dann folgte, schien meiner „Entscheidung“ recht zu geben ... Entscheidung deshalb in Gänsefüßchen, weil es keine war. Ich hätte zu dem Zeitpunkt schon nicht mehr aus der Sache herausgekonnt.

Nach unserem ersten Abend im Bett fuhr ich nach Hause, bester Laune. Ich fühlte mich sehr zu ihm hingezogen. Ich genoss das Gefühl und machte mir weiter keine Sorgen. Sicher würden wir morgen telefonieren. Klar würde er mich anrufen, weil er verrückt nach mir war. Das hatte ich ja gesehen, als wir im Bett waren, und natürlich empfand er so wie ich.

Aber er rief nicht an.

Am Abend des folgenden Tages überkam mich eine unglaubliche Traurigkeit. Es war ein Schmerz, wie ich ihn kaum kannte, und die Tränen liefen. Ich wusste nicht einmal warum; was war denn schon los bis jetzt? Ich hatte einen alten Mitschüler getroffen, wir hatten uns ein paar Mal unterhalten und gut verstanden, und ja, er war ein sehr gut aussehender Mann und ich war einmal im Bett mit ihm gewesen. Mehr war nicht los.

Ich verstand die Relationen nicht. Ich verstand nicht, warum ich jetzt schon so traurig war, als hätte mich jemand nach zehn Jahren Beziehung verlassen!

Das würde nicht das einzige bleiben, das ich nicht verstand.

Ich begann, das Telefon zu bewachen – das fing schon früh an – und meinen E-Mail-Account stündlich mehrfach zu öffnen. Jedes Mal, wenn die berühmte alte AOL-Stimme sagte: „Sie haben Post“, bekam ich Puls und war furchtbar enttäuscht, wenn es wieder keine E-Mail von ihm war.

Ich rechtfertigte seinen Rückzug, entschuldigte ihn, suchte und erfand Erklärungen: Sicher hätte er viel zu tun. Er arbeitete zu der Zeit unter der Woche in Frankreich und kam jedes zweite Wochenende nach Hause. Ich war mir sicher, dass er sich nicht meldete, weil er dazu noch nicht gekommen wäre, weil ich irgendwas vielleicht falsch verstanden hätte, weil er meine Telefonnummer verlegt hätte, weil er mich sicher auch schon vermissen würde, aber nicht zwingend deswegen anrufen müsse.

Ich entfernte mich sogar schweren Herzens aus dem Hörbereich des Telefons, damit ich sagen konnte: „Ich war ja nicht die ganze Zeit da. Er hat sicher zwischenzeitlich angerufen.“

Den Anrufbeantworter hatte ich abgestellt. So konnte ich die Idee aufrechterhalten, er habe sich während meiner Abwesenheit bestimmt gemeldet. Dass das alles schräg war und irgendwie nicht stimmen konnte, ahnte ich. Aber das wollte ich nicht wahrhaben.

Nun, irgendwann meldete er sich. Per E-Mail, am folgenden Wochenende.

Ich las, war voller Anspannung. Sie war nett geschrieben, seine E-Mail:

Dass wir ja einen schönen Abend gehabt hätten, dass wir das wiederholen sollten, dass er leider dieses Wochenende in Frankreich sei, sich aber melde, wenn er in einer Woche nach Hause komme. Ein Smiley, das Küsschen gibt, Gruß A.

Obwohl ich nicht so recht herauslesen konnte, was er für mich empfand, war ich in Hochstimmung. Diese E-Mail hatte mich völlig aus dem lethargischen Zustand geholt. Endlich musste ich nicht mehr dauernd vor dem Rechner sitzen und auf Post warten oder um das Telefon herumschleichen.

Bald würde er mich anrufen und sich mit mir verabreden.

Ich schrieb ihm zurück und brauchte dafür ewig. Ich feilte an den Sätzen. Es durfte nicht zu lang sein und auch nicht zu kurz. Ich wollte nett sein, unkompliziert, gut drauf, klug, interessant, witzig, vor allem souverän. Ich wollte die Frau sein, in die er sich auf jeden Fall verliebt.

Diesen Zirkus, weitab jeder wirklichen Souveränität, veranstaltete ich ab diesem Zeitpunkt mit jeder E-Mail, die ich ihm schrieb. Es dauerte, der Text wurde

überarbeitet, gefeilt, verworfen. Dann wurde nachgedacht, wann ich sie am besten losschicken sollte. Zu schnell sah blöd aus, aber die Nerven, erst zwei Tage später zu antworten, hatte ich nie. Ich konnte die Spannung in meinem Inneren nicht aushalten, genauso wenig die Idee, er könne sich von mir zurückgewiesen fühlen oder mich vergessen.

So wurde jede E-Mail und kurz später dann, als die Handys kamen, jede SMS ein kleines schriftstellerisches Werk. Geschliffen, poliert, frisiert und heiter – alles, nur nicht ich selbst. Stattdessen eine Inszenierung von etwas, das ich nicht war. Zumindest zu einem erheblichen Teil. Denn es ging mir zu dem Zeitpunkt schon nicht gut mit ihm.

Es war mir schon früh aufgefallen: Ich wartete und hielt still.

Ich hatte das sichere Gefühl, dass es nicht gut sei, ihn einfach anzurufen. Lieber wartete ich. Es war mehr ein ängstliches, fast starres Abwarten. Zu der Zeit war mir das noch nicht ganz klar: Ich war voller Angst vor Zurückweisung.

Eigentlich rührte ich mich nicht. Ich war gelähmt; hoffte inständig, dass er mich nicht verletzen würde. Ich bewegte mich in einem inneren Spannungsfeld zwischen meinen Hochgefühlen und der Angst, er könne mich verlassen. Ich merkte, dass etwas nicht stimmte, dass irgendetwas an der Situation überhaupt nicht gesund war, aber ich wusste weder, was das war noch hätte ich an der Stelle gewusst, wie ich aus dem ganzen Ding wieder herauskomme.

Allein die Idee, ihn aufzugeben, stresste mich so sehr, dass ich diesen Gedanken nicht weiterverfolgte. Es hätte mich sogar gestresst zu erfahren, was mich stresst. Deshalb dachte ich diese Dinge lange Zeit nicht zu Ende.

Also trafen wir uns weiter und eine Zeit der emotionalen Achterbahn begann. Eine Zeit des Gefühlskinos: Rausch-Schmerz, Rausch-Schmerz, Rausch-Schmerz, Rausch-Schmerz. Dass das zusammenhing, wusste ich damals noch nicht: dieser Rausch, der mich überkam, wenn er sich meldete, wenn ich ihn endlich sah, wenn ich ihm nah sein konnte, hatte immer Schmerz zur Folge.

Ich dachte, wenn der Schmerz aufhöre, bleibe nur das Schöne. Ich wollte diese schönen Gefühle. Das war es, worauf ich wartete und was ich erhoffte, wenn wir uns sahen. Das waren die schönsten Empfindungen, die ich kannte. Ich dachte, dass das Liebe sei.

Deshalb entschied ich mich auch für ihn.

Ich wollte mit ihm zusammen sein. Was wäre das denn für ein Zynismus, wenn das Leben mir so eine Liebe schickt und sich dann herausstellt, dass er gar nicht der Richtige ist?

Alles war möglich, aber sicher nicht DAS!

Er *musste* der Mann sein, der für mich bestimmt war, das konnte ich ja an meinen Gefühlen erkennen! Und wenn wir erstmal fest zusammen sein würden und er sehen würde, dass ihm das auch guttut, dann würde der Schmerz verschwinden und nur das Schöne bleiben.

Ich musste ihn überzeugen.

Aufgeben war keine Option

Über die gesamte Dauer der Affäre fuhr immer ich zu ihm und nie er zu mir.

Überhaupt verlief das Ganze allein nach seinen Spielregeln. Ich wartete, bis er sich meldete. Er bestimmte die Abstände und die Dauer unserer Treffen; er signalisierte auf subtilste Weise, dass ich ihn besser nicht „einfach so“ anrufen oder ihm mailen solle, wann ich Lust habe. Nie hätte ich mich getraut, mit ihm umzugehen wie mit einem Partner, den man anruft, wenn man es will. Ich kannte so etwas bis dahin überhaupt nicht.

Aber ich dachte Tag und Nacht an ihn.

Ich war so verliebt in ihn! Ich plante tage- bis wochenlang, was ich anziehen würde, ob ich nochmal zum Friseur oder auf die Sonnenbank musste. Jedes Mal ein riesen Aufriss! Meinen letzten Groschen hätte ich ausgegeben. Ich wollte die tollste, schönste und interessanteste Frau sein, die er sich nur vorstellen kann. Dafür tat ich alles, alles, um wert zu sein.

Unsere Zusammenkünfte liefen indes weiterhin nach dem gleichen Fahrplan ab: Er rief irgendwann an, ich geriet binnen zehn Sekunden von Lethargie auf hohen Blutdruck und bereitete mich minutiös auf das Wiedersehen vor. Dann trafen wir uns bei ihm, sprachen miteinander und gingen ins Bett. Einmal, zweimal, dazwischen ein bisschen Gespräch, ein paar Zigaretten, ein Schluck Wein, und dann fuhr ich nach Hause.

Auch hier immer dasselbe: ziemlich genau zwölf Stunden lang hielt die Hochstimmung an; lebte ich noch in den frischen Erinnerungen. Dann merkte ich, dass er sich nicht meldete, merkte, wie allein ich war. Es folgte der Hangover und ich begann zu leiden. Jedes Mal.

Wenn wir beisammen waren, war es, als versänke die ganze Welt um uns herum. Wir schienen so vertraut zu sein! Er war so nah und so präsent. Es war ein Verschmelzen, das mir das Gefühl gab, mit ihm jede Einsamkeit, jede Traurigkeit und jede Leere zu überwinden. Diese Momente füllten das auf, was an Sehnsucht und Mangelgefühl in mir vorhanden war. Das, was ich mit ihm fühlte, war die vollkommene Erfüllung.

Später erfuhr ich, dass einige Drogen, allem voran Heroin, solche Gefühle erzeugen. Sie schienen aus dem Nichts zu kommen, denn er tat dafür nichts.

Wir unternahmen nicht einmal wirklich etwas miteinander, gingen nirgendwo hin, nicht mal zum Essen aus. Ich habe ihn erst Jahre später zum ersten Mal essen sehen.

Das genaue Gegenteil dieses Glücksgefühls überkam mich, wenn wir nicht beisammen waren, was ja überwiegend der Fall war. Dann war er so fern, dass ich keinen Kontakt zu ihm fühlen konnte. Es war fast so, als existiere er nicht mehr. Der Schmerz, den ich dann erlitt, war das genaue Gegenteil von dem Rausch mit ihm.

Er war einfach nicht mehr da, so als wäre er vom Erdboden verschwunden. Ich konnte ihn nicht mehr wahrnehmen; hatte weder äußeren noch irgendeinen inneren Kontakt zu ihm.

Nach einer der Weile tauchte der Begriff „Gespenst“ für ihn auf.



Nach einiger Zeit bemerkte ich, dass die Pausen, die er machte, genau dann besonders lang waren, wenn es besonders schön zwischen uns gewesen war. Diese Beobachtung versetzte mich in Panik. Ich wusste sie nicht einzuordnen ... das war doch alles, was ich hatte, um ihn an mich zu binden: besonders schöne Treffen!

Was, wenn das nichts nutzte? Wenn besonders schöne Begegnungen genau das Gegenteil von dem bewirkten, was ich mir wünschte? Was hatte ich dann noch, um ihn von uns zu überzeugen? Warum machte er das?

Ich war mittlerweile so verliebt in ihn, so abhängig von seiner „Zuwendung“ und dem Gefühl, welches sich dann einstellte, dass ich mir nichts anderes mehr vorstellen konnte. In meinen Kopf passte nichts anderes mehr rein. Ich musste das irgendwie knacken; er mochte mich doch auch und genoss unsere Treffen genauso wie ich! Wieso, bitte schön, wollte er nicht mehr davon? Warum wollte er nicht genauso mit mir sein wie ich mit ihm? Ich hatte immer den Eindruck, dass er dasselbe empfinde, wenn wir beisammen waren. Er mochte mich doch ganz offensichtlich!

Vielleicht musste ich ihm einfach noch mehr von mir zeigen, mich mehr bemühen. Vielleicht würde das helfen.

Ich durfte keine Fehler machen

Dass ich aber nur sehr wenig Spielraum dafür hatte, ihm zu zeigen, wie ich bin, das merkte ich schon ziemlich früh. Immer hatte ich nur diese kleinen Zeitfenster. Alle zwei bis drei Wochen einen Abend, vielleicht hatten wir dann fünf Stunden zusammen, in denen er mich kennenlernen konnte. Ohne, dass mir das damals bewusst war, habe ich mich von diesem Zeitdruck völlig dominieren lassen.

So wurde aus dem Zeitdruck Leistungsdruck.

Egal, wie eng seine Vorgaben waren, ich ordnete mich dem unter und wurde perfekter, je enger das Zeitfenster war. Ich hatte das Gefühl, dass ich keine Fehler machen durfte. Weil wir nur die paar wenigen Abende miteinander hatten.

Es hatte mich traurig gemacht, und ich sagte es einmal sogar. Ich sagte ihm, dass er mich gar nicht richtig kennenlerne, dass ich eigentlich auch noch ganz anders sei. Dass ich verrückter bin, launischer, lustiger und lebendiger. Er ließ sich von meiner Aufzählung berieseln, nickte und sorgte dafür, dass die aufkeimende Verzweiflung in meinen Worten nicht die Oberhand bekam. Denn er wollte noch mit mir ins Bett. Und er wollte – eigentlich offensichtlich – nicht in eine *wirkliche*, geistige und emotionale Intimität mit mir treten.

Es schien zunehmend, als *wolle* er mich auch gar nicht so genau kennenlernen. Dennoch sorgten seine Spielregeln dafür, dass er von mir alles bekam: Schönheit, Sex, schöne Abende, viel, viel Aufmerksamkeit, frisierte, nette Unterhaltungen, keinerlei Konflikte, eine lackierte Fassade und mein Stillhalten.

Die Spielregeln sorgten dafür, dass er nichts dafür tun musste. Er musste nicht mit mir in Beziehung treten, musste keine echten Verlässlichkeiten schaffen oder sich um mich bemühen. Er musste kein Risiko eingehen, nichts investieren, musste nicht zu mir stehen oder Position beziehen und mir die Sicherheit einer festen Partnerschaft geben.

Er tat nichts und bekam alles.

Das Alles war mein Überlebenssystem, aber nicht ich, wie ich wirklich bin.

Genauso wirkungsvoll verhinderte er umgekehrt natürlich auch, *dass ich* ihn kennenlernte.

Ich kannte ihn nur als frischgeduschten, gut angezogenen Mann bei Nacht. Ich wusste ein paar Dinge über ihn, aber es gab keine Realitätsprüfung. Es gab keinen Alltag; jene Plattform, auf der man den anderen und die Passungen miteinander kennenlernt.

Stattdessen maß ich den Unterhaltungen, die wir hatten, große Bedeutung bei. Ich fand, dass er mir vertraute, dass er mir Vieles erzählte. Ich hatte den Eindruck, dass er seine Gefühle mit mir teilen würde. Sicher hatte er mir das ein oder andere erzählt, das er nicht mit jedem teilt. Er schien mir wohl auch zu vertrauen, aber er sprach mit mir nicht darüber, wie er für *mich* empfand.

Er achtete auch darauf, dass wir nichts gemeinsam erlebten, was uns hätte verbinden oder woran wir uns hätten gemeinsam erfreuen können.

Er ließ nicht mal einen Hauch von Wir entstehen

Merkwürdigerweise schaffte ich es aber, unsere Verbindung auf zwei völlig widersprüchlichen Spuren gleichzeitig wahrzunehmen und zu beurteilen.

Während ich also durchaus merkte, dass es fundamentale, beziehungsrelevante Mängel in unserem Miteinander gab, hatte ich zugleich aber den Eindruck, ihn sogar ganz besonders gut zu kennen. Vielleicht noch besser als seine geschiedene Frau! Ich dachte sogar, dass niemand ihn je so geliebt hatte, wie ich es tat.

Deshalb verstand ich auch überhaupt nicht, warum er nicht sah, wie gut unsere Beziehung ihm doch tun musste. Warum begriff er das denn nicht?

Diese Panik kam immer wieder auf, weil ich ernsthaft dachte, dass er vielleicht einfach noch nicht gemerkt hätte, wie toll das mit uns beiden ist, und wie sehr es das Beste ist, das ihm überhaupt passieren konnte, und wie verliebt er eigentlich auch in mich war. Ich hatte Angst, das mit uns könne zu Ende sein, noch bevor er das alles merken würde.

Das habe ich echt gedacht.

Das durfte auf keinen Fall passieren. Zu sehr hatte ich doch gesehen, dass er genauso genoss und liebte wie ich. Ich dachte, dass ihm diese Beziehung genauso wichtig sein müsse und dass das mit uns auch für ihn etwas ganz Besonderes sei. Es verletzte mich bis ins Mark, dass er das alles in meinen Augen mit Füßen trat. Wie konnte er den Stellenwert unserer Verbindung für sein Leben nicht richtig einordnen?

Ich war so entsetzt darüber, dass ich nicht mal auf die Idee kam, mich zu fragen, ob etwas mit dem Stellenwert nicht stimmte. Ob unsere Verbindung für ihn schlichtweg nicht so wichtig war. Ich war so vernebelt von den starken Eindrücken unserer Zusammenkünfte, dass ich das ganze Drumherum völlig ausblendete.

Er warf sich und sein Leben meiner Meinung nach wie ein Lemming von der Klippe und all das Gute, das Richtige, das Optimale, was direkt vor seinen Augen lag. Nämlich eine Beziehung mit mir. Wie konnte man so blind sein? So was passiert einem doch nicht jeden Tag; so was passiert einmal im Leben. Warum riskiert er dauernd, mich zu verlieren?

Das war die ganze Zeit durch die größte Frage von allen: Er setzte mich aufs Spiel, und zwar mit einer Unbekümmertheit, die mich immer wieder zutiefst erschütterte. Er riskierte, dass er die Beziehung tödlich verwundet. Er forderte es geradezu heraus, dass ich ihn verließ.

Ich verstand nicht, warum ein Mensch das tut.

Diese Fragen stellten sich schon sehr früh und hielten sich bis zu jenem Tag, an dem ich begann auszusteigen.

Dass ich diejenige war, die irgendwas nicht richtig sah, kam mir lange nicht in den Sinn.

So hingen wir weiterhin in einer merkwürdigen Verhakung unserer Fassaden fest

Er gab wenig von sich preis und bediente das schöne Bild, das ich von ihm hatte, und ich bemühte mich mit zunehmender Angst um Perfektion, damit ich ihm gefalle. Es war vor allem die Angst davor, ihm nicht genügt zu haben. Angst, verlassen zu werden und Angst vor Irrtum. Ich fürchtete, dass, wenn es ein Irrtum wäre, dass dieser Irrtum kein kleiner war. Die Angst, er könne mich ohne Vorwarnung verlassen, begleitete die Affäre von Tag 1 bis zum Schluss. Genauso konnte ich das fast zeitgleich auch alles ausblenden. Irgendwie läuft man in dieser emotionalen Not auf mehreren Spuren.

Ich hielt still in der Hoffnung, die Affäre dadurch zu erhalten, dass ich nicht unbequem für ihn wurde.

Ich ging auf Zehenspitzen.

Für ihn war das bequem, für mich wurde es zur Qual. Die überspielte ich vor ihm und vor mir selbst, mit aller Kraft und wann immer es möglich war.

Dazu nutzte ich beispielsweise das merkwürdige Anrufverbot, dieses blöde Gefühl, ihn nicht einfach kontaktieren zu können. Eigentlich – das weiß jede Frau intuitiv – ist das ein Zeichen dafür, dass ein Mann nicht richtig will.

Ich drehte das deshalb kurzerhand um: Nicht *ich* rufe ihn an, sondern *er mich*. Das habe ich mir sogar fast geglaubt.

Es begann eine Phase voller Interpretationen, Erklärungen und mentalem Dauergelaber

Mein Verstand musste die vielen losen Enden irgendwie zusammenbringen. All die Widersprüche: die Nähe, die wir hatten – wie ich dachte – und dann seine Rückzüge, das Herunterkürzen unserer Beziehung auf eine Bettgeschichte.

Auf dem Boden meiner Verlustangst spann ich mir dann Erklärungen zusammen. Ich musste Gründe für sein Verhalten finden. Und zwar Gründe, die es mir erlaubten dranzubleiben. Es durfte nur Gründe geben, die mich nicht zur Aufgabe zwangen. Gründe, die mir noch die Illusion eines Handlungsspielraums ließen.

Und so kam ich eines Tages darauf, und zwar zweifelsfrei: Er war beziehungsunfähig.

Er war beziehungsunfähig, aber nur *momentan*. Keinesfalls jedoch durfte seine Beziehungsunfähigkeit genereller Natur sein, das hätte mich zur Kapitulation gezwungen.

Er hatte Angst vor seinen Gefühlen. Ich war mir 100 Prozent sicher, dass er sie für mich hegte und sie nicht zulassen konnte. Im Moment.

Dass er möglicherweise Angst vor *meinen* Gefühlen haben könnte, kam in meinem Denken nicht vor. Diese Überzeugung, er habe Angst vor seiner Liebe zu mir, hielt sich hartnäckig.

Es war sogar so, dass ich dachte, seine Rückzüge, seine Beziehungsverweigerung und seine Distanz seien direkt proportional zu seiner Liebe zu mir: Je mehr er für mich empfand, desto mehr Angst verspürte er vor seinen Gefühlen und zog sich folglich zurück. Das erklärte in meiner Logik natürlich, warum er sich nach besonders schönen Treffen besonders nachhaltig zurückzog. Ich war besessen von dieser Idee. Damit hebelte ich die richtige Interpretation seines Verhaltens völlig aus und kam auf keinen grünen Zweig mehr.

Er liebte mich, wollte insgeheim mit mir zusammen sein und musste durch meine Duldsamkeit und psychologische Analysefähigkeit geheilt werden. Er musste

durch mich gerettet werden. Das war das, was er in Wirklichkeit brauchte! Gut, dass ich das alles besser wusste als er.

Unaufgefordertes Helfen

Um ihm zu beweisen, dass ich seine Retterin und die Wegweiserin zu seinen wahren Gefühlen bin, lenkte ich unsere Gespräche schnell in eine Richtung, in der wir ernsthaft und intensiv über uns sprachen. Nicht etwa über uns als *Wir*, das machte er bis zum Schluss nicht, sondern jeder über sich. Ich wollte diejenige sein, die ihn am besten verstand, die ihm am nächsten war, und die er als besonders wichtig wahrnahm. Anstatt ihm seinen Raum und die Dinge zu lassen, wie er sie darstellte, griff ich ein. Mal helfend, mal mahnend, mal kritisierend, mal interpretierend. Sicher aber immer kommentierend. Mein ständiger Begleiter war der Druck, wichtig, richtig und gut für ihn sein zu müssen. Und die ständige Angst davor, ihn zu verlieren. Ich war unter Beweisdruck.

So belehrte ich ihn darüber, dass er Angst vor seinen Gefühlen habe und nicht zu sich stehe. Dass er mich seinen Ängsten unterordne und seinem Sohn in jeder Weise den Vorzug gebe, weil er voller Schuldgefühle sei.

Das kam gar nicht gut.

Wie tief ich damit in der Tinte saß, wie absolut aussichtslos das Ganze war, begriff ich erst später. Unaufgefordert gab ich also Rat, der auch noch auf meinen Verlustängsten basierte. Dadurch verkehrte sich das ein oder andere, was vielleicht sogar richtig war, zu einem Geschoss gegen mich selbst.

Damals wusste ich noch nicht, dass all das, was ich aus *unbewusster* Angst tat, dachte und sagte, nur neue Angst produzierte, aber gewiss nicht den Wunsch bei ihm, mit mir zusammen sein zu wollen.

Deshalb wich er auch jedem Gespräch über *Uns* aus. Das ist, wie ich später sah, ein sicheres Zeichen dafür, dass der Mann nicht verbindlich werden will.



Viele Frauen kennen diese Gespräche: Man beginnt mit einer Vorlage und sagt ein bisschen vorsichtig, was man fühlt, oder was man sich mit dem Mann so vor-