

STEFANIE STAHL

Ich erklär das jetzt mal psychologisch



kailash

Stefanie  Stahl

*Ich
erklär das
jetzt mal
psycho-
logisch*

Über Beziehungen, Gefühle und
gesellschaftliche Schieflagen



kailash

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage
Originalausgabe

© 2026 Kailash Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Lektorat: Julia Meyer-Hermann

Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München, Anika Neudert

Foto der Autorin: Susanne Wysocki

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63299-6

www.kailash-verlag.de

Inhalt

1	Was soll eigentlich der ganze Hype um die Psyche?	9
2	Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – wenn Verdrängen zur Falle wird	13
3	Das ist keine Liebe – das ist Angst	19
4	Wenn du wieder fühlen willst – statt dich weiter zu verlieren	25
5	Die besten Antworten fallen uns immer zu spät ein .	31
6	»Sorry, ist nur meine Meinung« – warum dieser Satz voll daneben ist	35
7	Wider besseres Wissen: vom Reiz der Verschwörungserzählungen	39
8	Bloß nicht wie Mama und Papa! Alte Muster – neue Entscheidungen	43
9	Wo Kämpfernaturen verlieren	49
10	Nimm dich nicht so wichtig, sondern lebe einfach dein Leben!	55
11	Sind Situationships die neuen Beziehungen?	59
12	Jung – und ständig müde: zwischen Selbstoptimierung und innerer Leere	63

13	Alles dreht sich um Sicherheit: über das Grundmotiv unserer Psyche	69
14	Der heimliche Wettbewerb: über die Schwierigkeit, einfach bei sich zu bleiben	75
15	Ein Appell an alle, die sich nach einer echten Beziehung sehnen	77
16	Extrovertiert oder introvertiert? Die Kunst, verschieden zu bleiben – und trotzdem verbunden .	83
17	Freundschaft fällt nicht vom Himmel. Einsamkeit hat oft mehr mit Mut als mit Pech zu tun	89
18	Wenn zuhören nicht mehr geht: über Politik, Werte und Ohnmacht	95
19	Ist es wirklich so einfach? Wie die vier psychologischen Grundbedürfnisse unser Leben bestimmen	101
20	Gefühle sind nur Chemie. Warum Emotionen meist schneller verschwinden, als wir denken	107
21	Nimm es nicht persönlich. Warum dieser Satz so schwer umzusetzen ist – aber trotzdem stimmt	113
22	Harmonie um jeden Preis – was Konfliktscheu häufig zerstört	119
23	Wir sind nicht dankbar für Probleme, die wir nicht haben	123
24	Die verbotene Lebensphase: über Jugendwahn, Selbstwert und die Abwertung des Älterwerdens ...	127
25	Warum finde ich einfach nicht den Richtigen? Wenn Bindungsangst sich als Anspruch tarnt	133
26	Wenn du gewinnst, verliere ich. Über die Angst, nicht mitzuhalten	139

27 Nicht dein Glaubenssatz ist das Problem.	
Wenn der Selbstschutz die Lösung blockiert	143
28 Sicherheit im Rückschritt – warum alte	
Rollenbilder wieder angesagt sind	149
29 Was ist dir passiert? Über Verletzungen, die	
niemand sieht	155
30 Wenn es dunkel wird. Über Depression,	
Schuldgefühle – und die Grenzen der Hilfe	161
31 Sicherheit tötet Leidenschaft. Die biologische Falle	
der langen Liebe	165
32 Vom Rausch zur Ruhe – wie Hormone unsere	
Gefühle steuern und das Leben sich im Alter	
verändert	171
33 Ein Plädoyer für die Freundlichkeit	175
34 Die Angst, falsch zu sein. Lieber unfrei als	
abgelehnt!	179
35 Mit offenen Augen ins Unglück – wenn uns die	
Hoffnung in die Irre führt	183
36 Der sinnlose Kampf gegen die Wirklichkeit – warum	
Annahme befreit	185
37 Grenzen tun weh. Die Kunst bei sich zu bleiben,	
ohne den anderen zu verlieren	189
38 Müssen wir alles schön finden? Über Bodypositivity,	
Bodyshaming und die Frage nach dem Selbstwert ..	195
39 Der gute Vorsatz und sein schnelles Ende:	
Gewohnheit schlägt Erkenntnis	199
40 Ich fühle das so. Wenn Gefühle zur letzten	
Instanz werden	201

41 Die Welt im Krisenmodus – wie wir zwischen Kriegen, Katastrophen und Schlagzeilen unsere Zuversicht behalten	205
42 Warum wir lieber Kollagen trinken, als über den Tod zu sprechen	211
43 Kann ChatGPT eine Psychotherapie ersetzen? Warum gute Antworten keine verständnisvolle Beziehung sind	215
44 Ich weiß alles – und kann es trotzdem nicht ändern .	225
45 Warum macht uns Selbstreflexion zu besseren Menschen?	231
Register	235

1.
*Was soll eigentlich der
ganze Hype um
die Psyche?*

»Frau Stahl, woher kommt eigentlich dieser ganze Hype um die Psyche?«, werde ich immer wieder von Journalistinnen gefragt. Diese Frage bringt mich jedes Mal auf die Palme! Für mich hat sie in etwa das Niveau von: »Warum sollten Menschen eigentlich Wasser trinken?« oder »Wieso investieren wir in medizinische Forschung?«. Als jemand, der von Natur aus ungeduldig und, ich gebe es zu, etwas impulsiv ist, würde ich am liebsten raushauen: »Sag mal, hast du es echt nicht kapiert? Was ist das denn für eine blöde Frage?!« Ich reiße mich natürlich zusammen und bleibe höflich. Schließlich muss ich mich an meine eigene Maxime halten: »Es wäre keine Information verloren gegangen, wenn man das freundlich formuliert hätte.«

Zugegeben: Der Psychomarkt boomt und das kann auch nerven. Auf Social Media werden wir mit psychologischen Inhalten regelrecht überflutet: Blogs, Podcasts, Instagram, TikTok & Co. spucken rund um die Uhr Begriffe aus wie Trauma, Narzissmus, Depression, Panikattacken, Gaslighting oder toxische Beziehungen. Einen Burnout hatte inzwischen auch schon gefühlt jeder Zweite.

Wo derart oberflächlich Probleme definiert werden, werden natürlich auch entsprechende Lösungen serviert. Es gibt Coaching-Angebote für jede Lebenslage: Life-Coaching, Business-Coaching, Mindset-Coaching, Trauma-Coaching, Paar-Coaching, Selbstfindungs-Coaching, Emotions-Coaching, Hochsensibilitäts-Coaching, Werte- und Lebensziel-Coaching – die Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Wie auf jedem Markt finden sich auch auf dem Psychomarkt nicht nur seriöse und fundiert arbeitende Anbieter, sondern auch solche, die schnelle Gewinne im Blick haben und deren Methoden eher fragwürdig sind – bei zugleich hohen Preisen. Auch die Kritik, dass psychologische Begriffe wie »Narzisst«, »Trigger« oder »toxische Beziehung« beinahe inflationär gebraucht werden, ist nachvollziehbar. Doch trotz solcher Begleiterscheinungen, Übertreibungen und Verzerrungen bin ich unendlich froh, dass die Psychologie endlich den Platz in unserer Gesellschaft gefunden hat, der ihr zusteht: mitten im Zentrum. Und ganz ehrlich: Früher hat man vielleicht nicht gesagt: Das ist ein Narzisst! Sondern: Was für ein A...! Was soll's?

Wenn mich also jemand fragt, warum es diesen »Hype um die Psyche« gibt, lautet meine höfliche Antwort: »Schauen Sie, unsere Psyche« – das sind wir. Sie umfasst unser Bewusstsein, unsere Wahrnehmung, unser Denken, unser Fühlen und unser Verhalten. Wenn unsere Wahrnehmung verzerrt ist, unsere Gedanken uns foppen oder unsere Emotionen uns überwältigen, hat das oft weitreichende Folgen. Und zwar nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für seine Umgebung.

Der Mensch ist kein isoliertes Wesen, sondern ein Teil eines größeren Gefüges – mit anderen Menschen, Tieren und der Natur. Wenn wir unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten nicht in den Griff bekommen, beeinflusst das unsere privaten Beziehungen, unser Arbeitsumfeld und letztlich auch die gesellschaftlichen Strukturen.

Denken wir größer: Wenn jemand mit politischer oder wirtschaftlicher Macht unreflektiert handelt, können die Folgen nicht nur ein einzelnes Leben betreffen, sondern Tausende, manchmal Millionen. Ich sage deswegen gern (mit einem Augenzwinkern): Die Beschäftigung mit der eigenen Psyche ist kein Hobby von Frauen in den Wechseljahren, sondern eine gesellschaftliche und politische Notwendigkeit!

Dass über Themen wie Trauma, Narzissmus, Depression oder Burnout heute offen diskutiert wird, dass mentale Probleme nicht als »gestört« oder »irre« diskreditiert werden, zeigt, wie weit wir gekommen sind. Es ist ein Fortschritt, dass Menschen verstehen, wie zentral die Psyche für unser Leben und unser Zusammenleben ist. Es geht darum, einen neuen Umgang zu finden, in dem Mitgefühl, Kooperation und Menschlichkeit die Grundlage des Handelns sind. Wenn wir uns als Gesellschaft zum Ziel setzen, unsere menschliche Psyche ernst zu nehmen, dann ist das eine große und sinnvolle Investition in unsere Zukunft. Wenn mehr und mehr Menschen sich selbst reflektieren, dann stärkt das unsere Gemeinschaft. Eine Gemeinschaft der Integration, des Verständnisses und des Miteinanders. Der reflektierte Mensch ist der bessere Mensch und inspiriert andere, es ihm gleichzutun.

2.

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – wenn Verdrängen zur Falle wird

Wir alle tun es ständig. Und oft ganz nebenbei. Wir reden uns Dinge schön, verschieben Wahrheiten, klammern Unangenehmes aus: Die Schokolade am Abend zählt nicht wirklich, der Partner wird sich eines Tages doch noch ändern und mit ausreichend positivem Denken wird alles irgendwann gut. Wunschdenken als Strategie zur Selbstberuhigung. Solche Fälle begegnen mir in meiner therapeutischen Praxis immer wieder.

Anna, Anfang 40, ist ein schönes Beispiel dafür: Sie lebt in einer Beziehung, die sie zermürbt. Ihr Partner Damian ist heiß-kalt mit ihr, mal liebevoll und leidenschaftlich, dann wieder schroff und abwertend. Er vergisst Verabredungen, meidet Verantwortung im Alltag, zieht sich oft einfach zurück. Anna weiß nie, woran sie mit ihm ist. Und doch bleibt sie. Sie sagt sich Sätze wie: »Er meint es nicht so« oder »Er hat eben Angst vor Nähe«, »Du musst ihm nur Zeit geben«. Tief in sich weiß Anna längst, dass Damian sich nicht ändern wird. Aber sie hält an ihrer Hoffnung fest, um sich nicht mit einer alten Angst auseinandersetzen zu müssen: der Angst, allein zu sein. Der Wunsch, geliebt zu werden, ist stärker als die tägliche Enttäuschung.

Max geht es ähnlich – nur auf einer anderen Bühne. Sein Job macht ihn krank. Morgens wacht er mit Druck im Brustkorb auf, abends braucht er eine Flasche Wein, um runterzukommen. Und trotzdem bleibt er. »Ich muss da jetzt durch«, redet er sich ein. »Es ist überall stressig.« »Ich kriege das schon hin.« Auch Max spürt längst, dass ihn sein Beruf mehr kostet, als er ihm gibt. Doch der Gedanke an Veränderung löst eine tiefsitzende Angst in ihm aus: nicht gut genug zu sein. Lieber hält er also an der vermeintlichen Sicherheit fest – auch wenn sie ihn jeden Tag ein Stück mehr kostet.

Was Anna und Max gemeinsam haben: Sie wissen längst, dass etwas nicht stimmt. Aber sie handeln nicht. Die unbequeme Wahrheit lautet: Wer die Realität anerkennt, muss Verantwortung übernehmen – für sich selbst. Wer sich eingesteht, dass der Job krank macht, müsste Konsequenzen ziehen. Wer erkennt, dass eine Beziehung nicht trägt, müsste handeln und sich gegebenenfalls trennen. Wer begreift, dass die eigene Gesundheit kein Zufall und nicht nur auf gute Gene zurückzuführen ist, müsste aufhören, Ausreden zu suchen. Und genau das ist oft anstrengend. Vielleicht auch schmerzhaft. Und damit – erstmal – wenig attraktiv.

Doch Wunschdenken allein erklärt noch nicht, warum wir die Realität so oft verzerren. Dahinter liegt eine tiefere Dynamik: Unsere Wahrnehmung ist nicht neutral. Sie wird nicht nur durch äußere Umstände, sondern auch durch innere Überzeugungen geprägt – oft unbewusst. Was wir sehen, hören, spüren, ist selten objektiv. Es ist ein Spiegel dessen, was wir über uns und die Welt glauben.

Ich selbst habe das einmal auf eine recht banale, aber sehr eindrückliche Weise erlebt: Im Griechenlandurlaub kaufte ich mir ein paar Tütchen Nescafé – praktisch für den letzten Tag, dachte ich. Als ich mir eine Tasse zubereitete, schmeckte der Kaffee merkwürdig. Ich brauchte eine ganze Weile, bis mir klar wurde: Das war kein Kaffee. Es war Zucker. Meine Überzeugung – »Da ist Kaffee

drin« – war so stark, dass sie meinen Geschmackssinn kurzzeitig ausgetrickst hatte.

Was banal klingt, ist psychologisch hochinteressant: Unsere innere Haltung bestimmt maßgeblich, wie wir die Welt wahrnehmen. Unsere Erwartungen beeinflussen nicht nur, wie wir schmecken – sondern wie wir Beziehungen erleben, Konflikte einordnen, Kritik verstehen. Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind – sondern so, wie wir annehmen, dass sie sind. Und genau das macht es so schwer, zwischen Realität und Wunschdenken zu unterscheiden. Denn beides – Hoffnung und Illusion – kann sich täuschend echt anfühlen.

Viele Menschen halten deshalb länger an etwas fest, als ihnen guttut. Unser Gehirn ist darauf programmiert, Energie zu sparen und das seelische Gleichgewicht zu bewahren. In stressigen oder ungewissen Situationen greift es oft auf Strategien zurück, die kurzfristig entlasten – auch wenn sie langfristig schaden. Wunschdenken ist dabei keine Schwäche, sondern ein Mechanismus: Es schützt vor unangenehmen Gefühlen, vor inneren Konflikten oder äußeren Konsequenzen.

Manchmal drückt sich dieses Schutzbedürfnis in einem irrationalen Optimismus aus: »Ich esse zwar ungesund, aber ich habe eben gute Gene.« Oder in selektiver Wahrnehmung: Man klammert sich an einzelne schöne Momente in einer ungesunden Beziehung und blendet alles andere aus. Man will glauben, dass der Partner »doch eigentlich ein guter Mensch« ist – auch wenn er einen wiederholt verletzt.

Neben diesem irrationalen Optimismus gibt es auch subtilere Strategien: Wir filtern, relativieren – und übergehen, was eigentlich deutlich spürbar ist. Die ständigen Spannungen in der Partnerschaft? »Sind halt normal in einer langen Beziehung.« Die Gereiztheit gegenüber deinem Kind? »Nur, weil ich gerade so viel um die Ohren habe.« Und die körperlichen Beschwerden? »Nichts Wildes – ich brauche einfach mal Urlaub.«

Das Tragische daran ist: Je häufiger solche Erklärungen wiederholt werden, desto stabiler wird die Illusion. Und desto schwerer wird es, sich davon zu lösen. Wer sich Unangenehmes schönredet, muss sich nicht mit den Konsequenzen auseinandersetzen. Der Preis dafür ist hoch: Wer sich selbst belügt, kann nicht gestalten. Wer die Augen verschließt, bleibt im Reaktionsmodus. Die gleichen Muster wiederholen sich, Konflikte kreisen, Beziehungen scheitern, weil niemand hinschaut. Veränderung braucht einen klaren Blick. Und den Mut, ehrlich mit sich selbst zu sein.

Viele dieser Selbsttäuschungen fußen auf tief verankerten Glaubenssätzen. Sie wirken wie Filter auf die Wahrnehmung – unsichtbar, aber mächtig. Wer gelernt hat, »Ich darf keine Schwäche zeigen«, wird Schwierigkeiten haben, Erschöpfung zuzugeben. Wer glaubt, »Ich bin nicht liebenswert«, übersieht Zeichen der Zuwendung – und sieht in Distanz eine Bestätigung. Wer überzeugt ist, »Ich bin nicht wichtig«, hat schnell das Gefühl, dass man ihm nicht genügend Respekt entgegenbringt.

Manche Menschen verbringen ein ganzes Leben damit, sich auf ihren Glaubenssätzen auszuruhen. Sie halten an einer inneren Wahrheit fest, die ihnen längst nicht mehr dient – aber ihnen die Verantwortung abnimmt. Lieber die stille Resignation als der unbequeme Aufbruch. Lieber im Gefühl, nicht liebenswert zu sein, als im Risiko, es zu wagen. Lieber ein Leben in Enttäuschung, als die Möglichkeit, sich zu irren.

Aber will man so jemand sein? Jemand, der sich kleinhält, weil es bequemer ist? Jemand, der nicht handelt, weil er sich hinter einer alten Geschichte verschanzt? Jemand, der sein Leben lieber beobachtet als gestaltet?

Sich selbst ernst zu nehmen, heißt, damit aufzuhören. Heißt, sich nicht länger mit halben Erklärungen abzuspeisen. Heißt, den Satz »Ich kann halt nicht anders« als das zu erkennen, was er ist: eine Ausrede.

Veränderung beginnt nicht im Hauruckverfahren. Es geht nicht darum, alles sofort umzukrempeln. Der erste Schritt ist deshalb: die Erkenntnis. Es geht darum, hinzusehen, still zu werden und zu fühlen. Ohne Bewertung. Ohne Flucht in Erklärungen. Sondern mit der Bereitschaft, auszuhalten, was da ist – ohne Erklärung, ohne Relativierung.

Vielleicht ist da Traurigkeit.

Vielleicht Wut.

Vielleicht Angst.

Oder einfach eine große Leere.

Wer hinsieht, erkennt manchmal schmerzhaftes Wahrheiten. Etwa, dass eine Beziehung schon lange nur noch auf dem Papier besteht. Oder dass der Preis für die ersehnte Sicherheit ein berufliches Leben ist, das keinerlei Freude mehr bereitet.

Anna hat diesen Moment erlebt, als sie abends auf dem Sofa saß. Damian war wie so oft in seiner eigenen Welt – und statt sich wie sonst einzureden, dass es »eben seine Art ist«, ließ sie das Gefühl zu: *Ich bin einsam. Ich wünsche mir echte Nähe – und ich bekomme sie nicht.* Es war ein schmerzhafter Moment. Aber eben auch ein ehrlicher. Und genau das veränderte etwas.

Auch Max erlebte einen dieser stillen richtungsweisenden Momente. Er saß im Auto vor dem Büro, griff automatisch zum Handy – und legte es dann wieder weg. Stattdessen ließ er zu, was er sonst sofort übertönte: das flaue Gefühl im Bauch und den Gedanken *»Ich kann so nicht mehr weitermachen«*. Und kurz darauf kam die Erkenntnis hoch: *»Ich darf darüber nachdenken, was ich wirklich will.«* Kein fertiger Plan, kein schneller Ausstieg – aber ein erster Riss im alten Selbstbild. Und der war wichtig.

Beide haben erlebt, dass Ehrlichkeit nicht sofort Lösungen bringt – aber Bewegung. Und das reicht oft schon, um sich selbst wieder näherzukommen.

Realismus bedeutet nicht, die Hoffnung zu verlieren. Es bedeutet, sich mit der Wirklichkeit anzufreunden. **Hoffnung** ist dann nicht mehr das Schönreden von etwas, das nicht ist und nie sein wird – sondern die Kraft, in Verbindung mit sich selbst zu bleiben, auch wenn die Gefühle widersprüchlich sind.

Wer sich die Welt nicht länger schönredet, verliert vielleicht eine Illusion – aber gewinnt Klarheit. Und die macht vieles möglich, was zuvor undenkbar war.

3.

Das ist keine Liebe – das ist Angst

Beziehungsdramen kennen wir alle. Entweder aus leidvoller Erfahrung oder als Außenstehende. An vielen On-off-Beziehungen kann man heute durch die sozialen Medien, Trash-TV-Formate oder People-Magazine teilhaben. Erstaunlicherweise verlaufen sie oft nach demselben Muster. Das zeigt sich auch bei meiner Arbeit als Therapeutin immer wieder: Die Geschichte meiner Klientin Jelena ist im Grunde eine von gefühlt Millionen. Das Überraschende ist vielleicht: Von außen betrachtet, wirkte Jelenas Leben ziemlich gelungen. Jelena war erfolgreich im Job, hatte einen stabilen Freundeskreis, war fit und ging in ihrem Hobby richtig auf – beim Klettern, bei dem sie den Kopf frei kriegt. Als sie Jonas kennenlernte, schien dieses ohnehin gute Leben noch ein Upgrade zu bekommen. Sie war wahnsinnig verliebt, fühlte sich lebendig und aufgeladen, selbst nach viel zu kurzen Nächten. Mit Jonas wirkte alles leicht, selbstverständlich, und vor allem: genau richtig.

Doch das Hoch hielt nicht lange an. Nach einigen Wochen veränderte sich Jonas. Er sagte Treffen kurzfristig ab, meldete sich seltener, wirkte abwesend. Im Bett war er plötzlich lustlos. Dann wieder überraschte er Jelena mit Zuneigung, als wäre nichts gewesen – um kurz darauf erneut auf Abstand zu gehen. Jelena war

verwirrt. Sie wollte, dass alles wieder so war wie am Anfang. Sie spürte, dass sie unter der Beziehung litt, aber sie konnte trotzdem nicht aufhören, auf die nächste Nachricht zu warten.

Wenn sie das Thema ansprach, zog Jonas sich zurück. Er war ausweichend, wechselte das Thema oder tauchte mal wieder für drei Tage ab. Jelena spürte diese Veränderung genau, konnte sie aber nicht richtig greifen – und gerade das machte sie unruhig. Sie begann, an sich selbst zu zweifeln. »Ich muss cooler sein, entspannter, weniger fordernd«, dachte sie. Also versuchte sie mitzuspielen – tat so, als würde es ihr nichts ausmachen, wenn er wieder verschwand. Doch innerlich tobte ein Sturm der Gefühle: Angst, Hoffnung, sehnsüchtige Liebe, Verzweiflung. Ihre Gedanken kreisten nur noch um ihn. Ihr Selbstwert fuhr Achterbahn.

Wie kann es sein, dass eine Frau wie Jelena – klug, reflektiert, mitten im Leben – sich so sehr in einer Beziehung verliert, die ihr keine Sicherheit, keine Beständigkeit, keine echte Nähe bietet? Warum verleugnet sie sich selbst, nur um ein Minimum an Zuwendung zu bekommen? Die Antwort ist: Jemand wie Jelena befindet sich im Sog des Kontrollverlusts. Sie war in eine emotionale Abhängigkeit geraten. Für sie fühlte es sich an wie die große Liebe – in Wahrheit aber war es eine Mischung aus Angst und biochemischer Belohnung.

Der Neurotransmitter Dopamin hat in Jelenas Gehirn die Führung übernommen. Dopamin ist das Hormon des Verlangens. Es belohnt uns nicht für das, was wir haben, sondern für das, was wir erhoffen. Vor allem reagiert es auf ein Wechselspiel aus: Unvorhersehbarkeit, Nähe, Distanz, Hoffnung, Entzug. Das sind die perfekten Zutaten für eine Sucht. Denn jedes Mal, wenn die ersehnte Nachricht kommt oder Jonas sich nach Tagen meldet, schüttet Jelenas Gehirn Dopamin aus – und sie fühlt sich euphorisch. Doch kaum flacht das Hoch ab, beginnt das Verlangen von vorn.

Emotionale Abhängigkeit ist kein bewusster Entschluss, man schlittert in sie hinein. Es passiert einfach. Oft widerfährt es Men-

schen, die als Kinder gelernt haben, dass Liebe nicht selbstverständlich ist, sondern an Bedingungen geknüpft. Die das Gefühl kennen: Ich muss mich anstrengen, um geliebt zu werden. Diese alten Prägungen wirken wie ein unbewusstes Navigationssystem. Es zieht die Betroffenen magisch zu Menschen hin, die genau ihre wunden Punkte berühren. Doch das, was sich so intensiv anfühlt, ist selten Liebe, sondern die Wiederholung eines alten Musters. Das Schattenkind in ihnen hofft: Vielleicht klappt es diesmal. Vielleicht kann ich diesmal überzeugen.

Aber nicht nur Menschen mit verletztem Bindungsgefühl können in diesen Strudel geraten. Auch Menschen, deren Selbstwertgefühl stabil ist, können sich darin verlieren. Denn Verliebtsein bedeutet immer auch Kontrollverlust und Kontrollverlust berauscht. Man trifft jemanden, der Gefühle in einem auslöst, die viel stärker sind als der eigene Wille. Man fühlt sich magisch hingezogen, möchte verschmelzen, begreifen und erobern. Selbst wer keine alte Wunde hat, kann in den Bann geraten, weil Liebe und Kontrollverlust uns grundsätzlich empfänglich machen für die Verlockung, etwas Besonderes zu sein und etwas Einmaliges zu erleben.

Emotionale Abhängigkeit ist also nicht zwangsläufig ein »Fehler der Kindheit«, sondern ein allzu menschliches Risiko. Jeder und jede kann an solche Grenzen geraten, wenn das Gefühl stark genug ist und die Gegenseite unberechenbar bleibt. Der Kontrollverlust hat etwas Hypnotisches. Das Gehirn will unbedingt Kontrolle und Orientierung, es sucht beständig nach Erklärungen für das widersprüchliche Verhalten der Zielperson. Das Herz will unbedingt ein Happy End.

Was ich in Gesprächen mit den Betroffenen immer wieder feststelle, ist, dass bei all ihrem Herzschmerz eine Frage im Zentrum steht: Liegt es an mir? Was mache ich falsch? Diese Frage tarnt sich oft in unterschiedlichen Gewändern. Sie kann auch lauten: Was

stimmt mit ihm (oder ihr) nicht? Oder auch: Was muss ich tun, damit er oder sie sich endlich zu mir bekennt?

Im Kern geht es immer um dasselbe: den verzweifelte Versuch, durch das eigene Verhalten wieder Kontrolle zu gewinnen – und damit auch den eigenen Selbstwert zu retten. Menschen, die in einer emotional abhängigen Beziehung feststecken, sind im Spiegel ihres Selbstwerts gefangen – ganz gleich, ob sie bereits aus der Kindheit vorbelastet sind oder nicht.

Bei Mama und Papa lernen wir, was wir wert sind und was wir tun müssen, um geliebt zu werden. Sie spiegeln uns unseren Wert. Das ist eine tiefe Konditionierung, die ein Leben lang erhalten bleibt, egal ob wir geliebte Kinder waren oder nicht. Durch diese Konditionierung ist tief in uns verankert, dass wir selbst im Zweifelsfall der Fehler sind. Ein kleines Kind würde schließlich nie denken und fühlen: »Mama und Papa haben Schuld, dass sie mich nicht bedingungslos lieben. Sie haben eine Bindungsstörung!« Es denkt immer: »Es liegt an mir! Ich bin falsch!« Das geliebte Kind »denktfühlt« ebenfalls: »Es liegt an mir – ich bin ein gutes, richtiges Kind.« Deswegen entwickelt es einen stabileren Selbstwert – aber als zurückgewiesener Erwachsener greift derselbe Egozentrismus: Was gefällt dir nicht an mir?

Das Wissen um das Ineinanderwirken von Kontrollverlust, Dopamin und Selbstwert bewirkt eine erste gesunde Distanzierung. Man ist nicht mehr völlig identifiziert mit seinen Gedanken und Gefühlen. Es ist der erste Schritt raus aus der inneren Versklavung. Das ist schon einmal befreiend.

Doch diese Erkenntnis allein reicht oft nicht aus, denn auch wenn man versteht, was passiert, bleibt häufig das Gefühl. Der Körper reagiert weiter auf jede Nachricht, jedes Schweigen, jede kleine Geste. Es braucht Zeit, bis sich das innere System beruhigt und die biochemische Schleife unterbrochen wird.

Hilfreich ist alles, was das alarmierte Nervensystem beruhigt. Denn sobald der andere sich entzieht, setzen alte Mechanismen

ein – wie bei einem Kind, das plötzlich in einem dunklen Raum allein gelassen wird. Dann hilft es, sich selbst gut zuzureden, zu beruhigen und mit freundlicher Stimme zu erklären, was da gerade im Gehirn passiert. Zudem kann man sich durch Atmung, Bewegung und kleine Rituale erden. Es tut auch gut, sich mit Menschen zu umgeben, die emotional zugewandt sind.

Was den Kontrollverlust anbelangt, sollte man ganz gezielt Maßnahmen ergreifen, um wieder die Kontrolle über sein Leben zurückzuerlangen, indem man Dinge tut, die einem guttun *und* die innerhalb der eigenen Kontrolle liegen. Vergnüglichen Beschäftigungen nachgehen, für Genuss sorgen, sich mit Freunden treffen. Ablenkung ist ein altbewährtes Mittel gegen Liebeskummer.

Man kann die ganze Energie, die bislang in die unglückliche Beziehung geflossen ist, auch anders nutzen – für eine berufliche Fortbildung, ein neues Hobby oder für die eigene psychische Reifung. Statt sich immer wieder zu fragen, was man falsch gemacht hat oder warum der andere sich nicht einlassen konnte, ist es hilfreicher, den Blick nach innen zu richten: auf Selbstreflexion, die Stabilisierung des eigenen Selbstwertes und ein tieferes Verständnis der eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Mit der Zeit entsteht dann wieder das Gefühl, ein Stück weit autonom zu sein. Das Dopaminsystem kommt zur Ruhe und die Sehnsucht verliert ihre Macht. Erst dann kann man klar erkennen, ob in der Beziehung überhaupt Liebe war – oder ob man nur dem Rausch der eigenen Hoffnung erlegen ist.

Viele begreifen in dieser Phase, dass sie sich einer Illusion hingegeben haben. Plötzlich sehen sie klar, dass ein unzuverlässiger bindungsunwilliger Partner wirklich nicht das ist, was ihre Energie und Liebe verdient. Manche erkennen auch, dass sie in einer bindungsängstlichen Dynamik gefangen waren. In jedem Fall liegt der Schlüssel zur seelischen Gesundheit in der Stabilisierung des eigenen Selbstwerts. Denn emotionale Abhängigkeit endet nicht, wenn

der andere sich verändert, sondern wenn man sich selbst wieder als Quelle von Sicherheit und Kontrolle erlebt.

Bei Jelena dauerte es, bis sie erkannte, was da eigentlich mit ihr passierte. Lange glaubte sie, sie müsse nur das Richtige sagen, sich richtig verhalten, geduldiger sein – dann würde Jonas sich endlich zu ihr bekennen. In der Therapie begann sie zu verstehen, dass ihr Schmerz nicht nur aus der Beziehung stammte, sondern auch aus dem Gefühl, nicht genügen zu können. Dieses Gefühl kannte sie: Es war viel älter als die Liaison mit Jonas.

Sie lernte, ihre körperlichen Reaktionen wahrzunehmen, statt ihnen ausgeliefert zu sein: das Ziehen in der Brust, wenn er sich nicht meldete, das Hochgefühl, wenn er wieder auftauchte. Stück für Stück gelang es ihr, innezuhalten, bevor sie impulsiv reagierte. Sie schrieb ihre Gedanken auf, sprach mit Freundinnen, ging spazieren, atmete. Kleine Schritte, die halfen, ihr Nervensystem zu beruhigen.

Mit der Zeit wurde die Stille nach seinem Schweigen erträglicher. Irgendwann sogar wohltuend. Eines Tages schrieb er wieder – doch dieses Mal war da kein Herzrasen mehr bei Jelena. Nur ein ruhiges Wissen: Ich brauche und will das nicht mehr. Jelena hatte verinnerlicht, dass Liebe kein Drama braucht, um echt zu sein. Dass Ruhe kein Zeichen von Langeweile ist, sondern von Sicherheit.