

Über die Autorin:

Astrid Luise Jöll ist selbstständig als Liebeskummer Coach, Sexualtherapeutin und Cranio Sacral Therapeutin in freier Praxis und Autorin. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten und ihrer gemeinsamen Tochter in Graz.

www.herzstrahlen.at

Astrid Luise Jöll

Endlich mal die *Eine* sein.

Nie mehr Geliebte.

© 2022 Astrid Luise Jöll

Umschlaggestaltung, Illustration: Lisa Enzenebner

Lektorat: Christian Taubeneck

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von

Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN: 978-3-99125-532-1 (Paperback)

ISBN: 978-3-99125-533-8 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99125-534-5 (e-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und Astrid Luise Jöll unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch ist für alle Frauen, die Liebe suchen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Welche Frau wird Geliebte?	17
Die Ursprünge in der Kindheit	21
Die erste Dreiecksbeziehung.....	21
Der Vater.....	23
Der überbehütende Vater	26
Die Mutter.....	28
Ausnahmen	29
Aufmerksamkeit gewinnen.....	30
Sind meine Gefühle richtig?	32
Religiöse Prägungen.....	34
Die Heilung der Kindheit	37
Übung: Das innere Kind	38
Übung: Frieden mit den Eltern	43
Die Beziehung und die Angst davor	51
Animus und Anima.....	53
Übung: Die eigenen Schatten integrieren.....	54
Das Wesen der Schattenbeziehung	59
Affären in der Gesellschaft.....	62
Die Entwicklung einer Schattenbeziehung	63
Heimlichkeiten.....	67
Konflikte in der Schattenbeziehung.....	69
Die Vorteile der Geliebten.....	75
Die ewige Verliebtheitsphase.....	75
Ich bin frei, auch wenn es dich gibt	77
Die Königin der Nacht	78
Macht.....	79
Frau sein.....	80

Hure oder Heilige	81
Lilith.....	82
Eva	82
Maria.....	83
Übung: Weiblichkeit.....	90
Übung: Die inneren Frauen.....	93
Liebe heißt Leiden	95
Finanzielles	97
Ich kann ihn retten.....	98
Das Leid der Geliebten.....	101
Süchtig nach Liebe	101
Warten.....	104
Isolation.....	107
Angst allein zu sein	108
Nicht beschweren	109
Die Angst vor seiner Beziehung.....	111
Investitionen.....	113
Schuldgefühle	114
Erinnerung	115
Die Frage der Verantwortung.....	119
Essstörungen.....	123
Weiblichkeit	124
Nahrung.....	126
Intuition.....	127
Sexueller Missbrauch.....	131
Anzeichen für sexuellen Missbrauch	133
Affäre als Lösung.....	136
Heilung von sexuellem Missbrauch	137
Der Mann der Geliebten	141
Die Hauptbeziehung.....	143
Manipulation und Ehrlichkeit	147
Der Schmerz des Mannes.....	150

Gleichgewicht der Liebe.....	155
Gleichgewichtsverlust	156
Die Geberin	158
Der Nehmer	159
Balance finden.....	161
Das Ende der Affäre	167
Zeit zu gehen	167
Zu viel Leid	169
On - off - Beziehung.....	170
Urängste.....	172
Selbstachtung	173
Verliebt in die Liebe	175
Wege aus der Affäre	179
Verantwortung übernehmen	179
Radikale Ehrlichkeit	180
Übung: Werte.....	182
Kinder und Familie	183
Die Trennung	184
Wenn der Mann sich trennt	186
Selbstliebe.....	187
Übung: Stärken	188
Die Zeit nach der Trennung	189
Kalter Entzug.....	190
Präsenz.....	191
Liebevoll zu sich selbst sein.....	192
Haustiere	194
Atem und Bewegung.....	194
Hilfe holen	196
Nein sagen.....	197
Übung: Bedürfnisse erkennen	199
Befreiung aus Abhängigkeiten	199
Muster erkennen.....	201
Rache	202
Sexualität.....	204

Rituale und Routine	206
Das Ende, wenn die Affäre zur Beziehung wird	209
Den Richtigen finden	210
Heilung	211
Verbitterung	212
Die Vorstellung von Liebe	213
Intensitäten	216
Gesunde Männer	218
Vertrauensprobleme	220
Zuneigung annehmen	221
Gesetz der Anziehungskraft	223
Tipps, wenn die Geliebte die Partnerin wird	227
Beziehung 2.0	227
Zeit geben	228
Ehrlich sein	230
Von der Lüge zur Wahrheit	230
Verantwortung für die Beziehung übernehmen	232
Verantwortung für das Scheitern seiner Beziehung	235
Die Zweite zu sein	236
Kinder	238
Vertrauen	239
Alte Muster	240
Entspannt bleiben	241
Rituale	242
Ausblick	245
Therapie- und Beratungsmöglichkeiten	247
Online	247
Österreich	247
Deutschland	250
Schweiz	251
Dank	253
Literaturliste	255

Einleitung

Wenn es um Schattenbeziehungen geht, spricht man fast ausschließlich davon, was ein Seitensprung für die Hauptbeziehung bedeutet und wie man ihn für einen Neubeginn der Beziehung nutzen kann. Die Geliebte bleibt unerwähnt. Sie wird nur als Symptom gesehen, das Veränderungspotentiale in der Beziehung aufzeigt. Was die Geliebte dazu bringt, sich auf eine Beziehung mit einem nicht verfügbaren Mann einzulassen und wie sie mit der Trennung zurechtkommt, wenn der Mann wieder zu seiner Frau zurückgeht, wird nie angesprochen.

Dieses Buch widmet sich deshalb der Geliebten, die unter ihrem Schattendasein leidet und Auswege sucht oder mit dem Verlust fertigwerden will.

Die Schattenbeziehungen der Geliebten sind so vielfältig wie jede Beziehung. Es gibt dabei aber immer eine Frau, die sich Liebe wünscht und einen Mann, der schon besetzt ist. Meistens handelt es sich bei diesem Mann um einen verheirateten oder vergebenen Mann. Deshalb kann ihr der Mann auch nicht das geben, was sie sich wirklich wünscht.

Obwohl es in diesem Buch hauptsächlich um die klassische Geliebte geht, können sich hier auch viele Frauen wiederfinden, deren Mann ihnen zwar *alleine* gehört, aber trotzdem nicht wirklich greifbar ist. Damit meine ich Frauen, deren Männer Workaholics sind, oder Frauen, deren Männer lieber Zeit mit Freunden, Sport oder anderen Hobbys verbringen und deshalb zu wenig Zeit für ihre Frauen haben oder nehmen. Manchmal führen Frauen auch Beziehungen, in denen ihre Partner sie so geschickt manipulieren, dass der Mann immer das bekommt was er braucht, während die Bedürfnisse der Frau stets unerfüllt bleiben. In diesem Fall ist der Mann auch kein Partner eines gemeinsamen Teams, sondern nutzt

die Geliebte hauptsächlich für seine Bedürfnisbefriedigung – sogar wenn sie die offizielle Frau an seiner Seite ist.

Selbstverständlich gibt es auch genug Frauen, die bewusst die Rolle der Geliebten einnehmen, weil sie genau das wollen und darin ihre Erfüllung finden. Ich persönlich sehe darin auch nichts Verwerfliches, wenn die Fronten in alle Richtungen geklärt sind. Die Geliebte, auf die ich mich beziehe, beginnt aber irgendwann mehr zu wollen und ist über den Status Quo frustriert.

Obwohl es auch Männer gibt, die das gleiche Problem haben, ist es doch eine tendenziell weibliche Domäne. Warum ist eigentlich klar: Männer geben sich meistens nicht so lange mit dem zweiten Platz wie eine Frau zufrieden. Ihre natürlichen Triebe sorgen dafür, dass sie das Alphamännchen sein wollen. Einen Nebenbuhler wollen die wenigsten akzeptieren – aus steinzeitlicher Sicht beschrieben.

In homosexuellen Beziehungen können sich natürlich ähnliche oder die gleichen Muster abspielen. Weil ich dafür aber zu wenig Forschungsmaterial habe, beziehe ich mich rein auf die heterosexuelle Beziehung zwischen der Geliebten und dem nicht verfügbaren Mann.

Das Erscheinungsbild dieser Beziehungen ist so facettenreich, wie alle klassischen Beziehungen. Doch es gibt einige Gemeinsamkeiten, die dazu führen, dass die Geliebte immer wieder Männer anzieht, die sie nicht haben kann und darunter zu leiden beginnt.

In diesem Buch kann die Geliebte nicht nur erfahren, wieso sie immer wieder die gleichen unbefriedigenden Beziehungsmuster anzieht, sondern kann auch noch die Vor- und Nachteile, die sie aus Schattenbeziehungen hat, erkennen.

Die Geliebte findet hier viele wichtige Informationen und Strategien, durch die sie versteht, was sie in diesen Beziehungen hält und was sie tun kann, um sich aus diesen Beziehungen zu befreien. Sie findet in diesem Buch Wege, wie sie einen Mann bekommen kann, der ihr guttut und für den sie die Eine ist.

Das letzte Kapitel handelt dann von der Schattenbeziehung, die offiziell wird. Die Geliebte findet dort Strategien, mit denen ihre Beziehung auch langfristig gelingt, ohne in alte Muster zurückzufallen.

Und vielleicht am wichtigsten: In diesem Buch erfährt die Geliebte, wie sie bekommt, was sie wirklich will und wie sie ihre Bedürfnisse selbst befriedigen kann, ohne von einem Mann abhängig zu sein.

Welche Frau wird Geliebte?

Von außen betrachtet zeigt sich die Rolle der Geliebten ambivalent. Immerhin wird sie meistens als schöne, sinnliche Sirene gezeigt, bisweilen auch egoistisch und gewissenlos, aber auch stark und zielstrebig, weil sie sich einfach etwas nimmt, das ihr nicht gehört. Auf jeden Fall aber übt sie einen Reiz aus, der den Mann fesselt und auch viele Frauen fasziniert.

Den Schattenseiten der Geliebten wird wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Fast so, als wäre ihre Rolle so verboten, dass ihr Leiden nicht wichtig ist. Auch im Film sieht man nur die gemeinsamen, leidenschaftlichen Stunden. Wie sie alleine zurückbleibt, einsam und traurig ist, wird nie gezeigt. Vielleicht begeben sich auch deshalb viele Frauen unbeabsichtigt in diese Rolle, weil sie nicht wissen können, was sie tatsächlich erwartet.

Was also bringt eine Frau dazu, sich bewusst dafür zu entscheiden, die Geliebte zu werden?

Meistens sind es vor allem – zumindest scheinbar – selbstbewusste, starke, autonome Frauen, die sich auf eine Affäre einlassen. Sie stehen im Leben, haben gelernt für sich selbst zu sorgen und brauchen keinen Mann. Wenn sie einen vergebenen Mann treffen, begeistern sie mit ihrer tollen Ausstrahlung, ihrer Selbstsicherheit und ihrer Unabhängigkeit. Sie beginnen eine Schattenbeziehung, ohne sich der Konsequenzen dieser bewusst zu sein und dann plötzlich, ohne dass sie es gemerkt haben, spielen sie die zweite Geige und warten auf den Mann.

Das hat mehrere Gründe. Diese Frauen haben oft kein Vertrauen in Männer, die sie versorgen könnten. Zu groß ist die Angst vor Kontrollverlust und dem *dem Mann ausgeliefert sein*. Würde ein Mann sich wirklich um sie kümmern, wäre sie vielleicht auf jemanden angewiesen, den sie wieder verlieren könnte. Deshalb suchen sie sich

bewusst oder unbewusst Männer aus, die sie nicht versorgen können, weil sie bereits für jemand anderen da sein müssen. So läuft die Geliebte zunächst nicht Gefahr ihre Freiheit und Unabhängigkeit zu verlieren. Versorgen bedeutet hier mehr als bloß als das Geld nach Hause bringen. Damit ist vor allem die Befriedigung ihrer emotionalen Bedürfnisse gemeint.

Aber auch oder vor allem die Geliebte wünscht sich eine Beziehung? Einen Mann? Im weitesten Sinn versorgt und beschützt zu werden? Ja, aber die Angst ihre Autonomie zu verlieren, ist größer. Hat sie einen Mann, mit dem sie nicht richtig zusammen ist, kann sie ihr Ding machen, ohne dass er ihr *dreinreden* darf. Sie glaubt, dass sie sie selbst bleiben kann und sich nicht verbiegen muss.

Die Geliebte hat auch Angst vor einer Beziehung, die sie tatsächlich glücklich machen könnte. Sie glaubt nicht, dass sie *glückliches Ich* und *glückliches Wir* gleichzeitig sein kann. Die Muster, die sie in ihrer Kindheit gelernt hat, hindern sie daran, darauf zu vertrauen, dass solch eine Beziehung für sie möglich ist. Sie hat Strategien entwickelt, um mit dem Schmerz, den eine Affäre mit sich bringt, umzugehen. Wäre sie glücklich vergeben und die Beziehung würde scheitern, könnte sie nicht damit umgehen, weil es ein *unbekannter* Schmerz wäre. Das ängstigt Teile von ihr so sehr, dass sie das bekannte Unglück dem unbekannten Glück vorzieht. Hier liegt auch die Ursache dafür, dass die Geliebte nicht bloß einmal in diese Rolle hineinrutscht, sondern in den meisten Fällen wieder und wieder von sowas betroffen ist. Nicht immer ist es die klassische Affäre. Oft sind die Männer nicht an der Frau interessiert, unerreichbar, wohnen hunderte Kilometer entfernt oder sind emotional unnahbar. Irgendwann steht die Frau dann da und fragt sich, warum ihr das immer wieder passiert und sie keinen passenden Mann finden kann.

Ein weiterer Grund für ihre Misere ist, dass die Geliebte keine Grenzen setzen kann. Das Selbstbewusstsein der Frau ist vorgetäuscht und unecht. Solange die Geliebte alleine ist, nutzt sie ihre Selbstsicherheit wie ein Schutzschild für sich. In dem Moment,

in dem ihr jemand zu nahekommt, kann sie den Schein aber nicht mehr aufrechterhalten. Das liegt daran, dass sie sich selbst zu wenig liebt. Deshalb ist sie so auf die Bestätigung und Liebe der anderen angewiesen, dass sie Dinge mit sich machen lässt, die ihr nicht guttun. Auch wenn sie wie eine starke, unabhängige, selbstbewusste Frau wirkt – die Maske bröckelt. Sie merkt das nicht einmal unbedingt und fällt dann auf sich selbst herein.

Wenn sie sich bewusst auf eine Affäre einlässt, weil sie glaubt, sich das Beste herauspicken zu können, so glaubt sie es tatsächlich. Sie wird dann von ihren eigenen Gefühlen übermannt und steckt in der Falle.

Diese Aspekte der Geliebten greifen ineinander. Nicht alle Aspekte sind ihr bewusst, manche sogar überhaupt nicht.

Jeder Mensch hat unzählige Persönlichkeitsanteile in sich. Jeder dieser Anteile hat eigene Wünsche, Motive und Ziele. Deshalb können die der Geliebten bewussten Anteile all das abstreiten, während die Unbewussten eifrig nicken.

Wenn die Geliebte sich selbst zur Gänze erkennt, kann sie ihre Entscheidungen unter Einbeziehung all ihrer Anteile treffen und muss sich nicht mehr selbst im Weg stehen.

Andrea zum Beispiel ist Polizistin. Sie ist stark, tough und selbstbewusst. Trotzdem wünscht sie sich immer schon eine feste Partnerschaft. Mittlerweile ist sie fast vierzig, hört ihre biologische Uhr ticken und fragt sich, was falsch läuft. Sie lernt ausschließlich vergebene Männer kennen. Auch wenn sie unterwegs einen Mann sieht, der für sie interessant ist, trägt er praktisch ausnahmslos einen Ehering. Keiner der Männer, die sie haben könnte, interessiert sie.

Claudia ist Anfang 20. Sie erinnert sich, dass schon ihre erste große Liebe als sie vier war, schwul wurde, die zweite große Liebe eine Beziehung hatte und ihre erste Beziehung schließlich mit einem Mann war, der öfter im Fitnessstudio, als bei ihr war. Sie hat sich nie bewusst dafür entschieden, trotzdem zeichnen sich schon zeitlebens die gleichen Muster ab.

Manuela erzählt von ihrer großen Liebe, mit der sie seit drei Jahren zusammen ist. Er ist verheiratet, sie leidet und wartet. Dabei hat sie sich immer als selbstständig, frei und unabhängig erlebt. Aber gerade weil sie dachte, dass sie unabhängig ist, hat sie sich einst auf das Abenteuer eingelassen. Sie ist auf ihre eigene Coolness hereingefallen und hat nun das Gefühl festzusitzen.