

Die Liebe schlägt wie eine Bombe ein

... und wenn sie dann schnell versiegt, ist von Love-Bombing die Rede. Bei diesem Beziehungsphänomen geht es vor allem um Macht, sagen Paarberater – und warnen vor drastischen Formen solcher „Liebe“

VON ANDREA MAVER-HALM

Die Liebe hat viele Facetten. Aber ob beim Love-Bombing überhaupt von Liebe gesprochen werden kann? Wer an einen sogenannten Love-Bomber gerät, der wird nur auf sehr absehbare Zeit mit Liebe bombardiert. Love-Bombing beschreibt ein Beziehungsphänomen, in dem man mit Liebe übersättelt oder knallhart abgestraft wird. Kommt ganz darauf an, wie gut man sich dem Willen seines Love-Bombers fügt.

„Ich habe mich anfangs wirklich so toll gefühlt wie noch nie“, erzählt Sandra. „Milo hat mir das Gefühl gegeben, die schönste und begehrtesten Frau auf der ganzen Welt zu sein. Das kannte ich so gar nicht.“ Ihre Beziehung mit Milo liegt zwei Jahre zurück. Es ist spürbar, wie erleichtert Sandra heute ist, mit Milo keinen Kontakt mehr zu haben. Denn was mit einem Bombardement an Komplimenten, Geschenken und Aufmerksamkeit startete, mündete in totaler Kontrolle.

Nach Wochen, in denen die Welt vor Verliebtsein stillstand, wollte sie mal wieder etwas mit ihren Freundinnen unternehmen – allein. Milo war so ungehalten darüber, dass Sandra die Verabredung abgesagt hat: „Da dachte ich noch, er hat einen schlechten Tag, und ich wollte unser Glück nicht kaputtmachen. Doch irgendwann war plötzlich anders.“ Milo wurde immer dominanter. Sandra durfte nichts mehr allein machen. Außerdem wollte er ständig erzwingen, wie Sandra zu denken und zu fühlen hat. War sie anderer Meinung, wurde Sandra mit gemeinen Kommentaren und emotionaler Kälte bestraft. Lenkte sie ein, gab es von Milo Liebe und Lob als Belohnung.

„Im Grunde geht es darum, dass ein Mensch, der sich sehr um sich selbst dreht, einen anderen mit Vereinnahmung. So möchte er sich selbst aufwerten und besser fühlen. Es ist ein nar-

zisstisches Phänomen, das auf eine weitere Person ausgedehnt wird“, schärdert Psychologe André Kellner die Begründung. Zuerst bombardiert er das Objekt seiner Begierde mit Liebe, aber dann wollte er auch etwas zurückhaben, warnt er: „Nämlich, dass der andere schön das macht, was einem selbst gefällt. Das hat nichts mit wirklichem Interesse am

Love-Bombing hat nichts mit wirklichem Interesse am anderen zu tun.

André Kellner,
Psychologe

anderen zu tun.“ Alles dreht sich im Grunde nur um den Love-Bomber. Und der Partner oder die Partnerin ist so lange wichtig, wie er oder sie gefügig bleibt. Der Gewinn des narzisstischen Liebhabers liegt nach Einschätzung des Psychologen darin, sich durch den Partner aufzuwerten.

Sämtliche Alarmglocken sollten also läuten, wenn der Anfang einer Beziehung fast schon zu schön ist, um wahr zu sein, warnt Paarberater Eric Hegmann: „Beim Love-Bombing werden unter aller-

positiven Energie tiefe Abgründe verdeckt. Oft gehört die Beziehungshistorie, in der frühere Beziehungen kaum lange hielten, dazu. Aussagen über Ex-Partner, die ausgesprochen bösartig und fies klingen, geben einen Eindruck davon, wie sich die Person wohl auch über einen selbst auslassen wird, sobald der Euphorie-schub vorüber ist.“

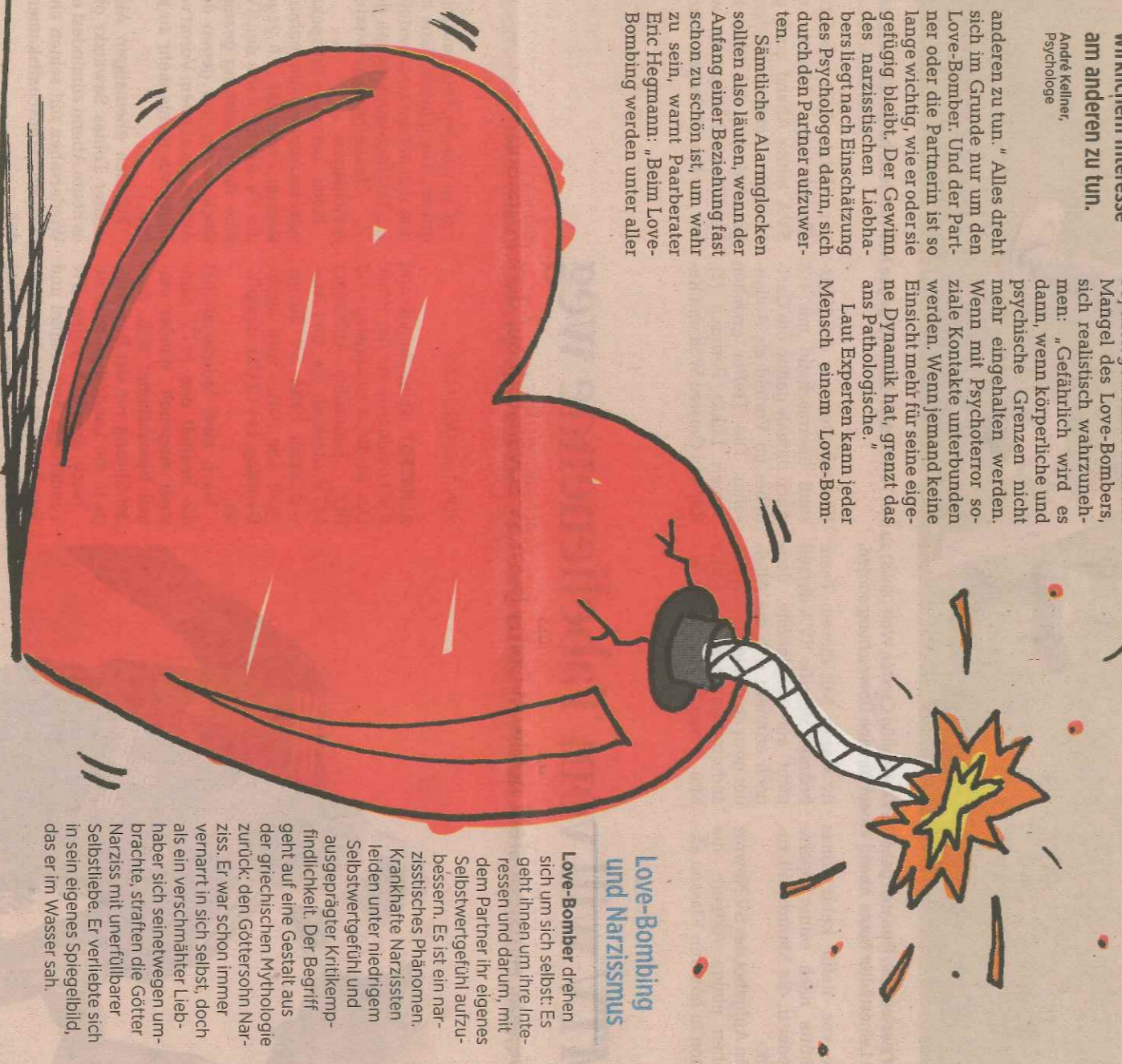
Denn schuld sind immer die anderen. Je ausgeprägter das narzisstische Verhalten, desto drastischer ist für Psychologe Kellner auch der Mangel des Love-Bombers, sich realistisch wahrzunehmen: „Gefährlich wird es dann, wenn körperliche und psychische Grenzen nicht mehr eingehalten werden. Wenn mit Psychoterror soziale Kontakte unterbunden werden. Wenn jemand keine Einsicht mehr für seine eigene Dynamik hat, grenzt das ans Pathologische.“

Laut Experten kann jeder Mensch einem Love-Bom-

ber ins Netz gehen. Allerdings hält Paarberater Hegmann Menschen, die auf der Suche nach einem besonders starken und selbstbewussten Partner sind, für anfälliger. Das sei auch eine Frage des Selbstwertgefühls, sagt Kellner: „Es gibt einen Punkt, an dem Menschen mit einem stabilen Selbstwert merken, dass es ihnen zu viel wird. Und meistens kippt es dann. Der Love-Bomber wird ausfallend, übergriffig, mitunter auch

gewalttätig. An dieser Stelle fällt es Menschen mit einem stabilen Selbstvertrauen leichter, sich aus einer solchen Beziehung zu lösen, als jemandem, der sehr abhängig von Zuspriech ist.“

Sandra hat mithilfe einer Therapeutin verinnerlicht, dass Liebe niemals etwas mit emotionaler Manipulation zu tun hat. Es gibt tatsächlich nur einen Weg, der in einer solchen Situation der gesunden ist: so schnell wie möglich raus aus dieser Beziehung.



Love-Bombing und Narzissmus

Love-Bomber drehen sich um sich selbst: Es geht ihnen um ihre Interessen und darum, mit dem Partner ihr eigenes Selbstwertgefühl aufzubessern. Es ist ein narzisstisches Phänomen. Krankhafte Narzissten leiden unter niedrigem Selbstwertgefühl und ausgeprägter Kritikempfindlichkeit. Der Begriff geht auf eine Gestalt aus der griechischen Mythologie zurück: den Göttersohn Narziss. Er war schon immer vernarrt in sich selbst, doch als ein verschmähter Liebhaber sich seinetwegen umbrachte, strafen die Götter Narziss mit unerfüllbarer Selbstliebe. Er verliebte sich in sein eigenes Spiegelbild, das er im Wasser sah.