

SANDRA
KÖHLDORFER

Das Paar
dir muss
Liebe
finden



**Das maßgeschneiderte
Konzept für ein
glückliches Leben zu zweit**

**GRÄFE
UND
UNZER**

Einleitung

Du bist wieder einmal kurz davor, den Glauben an die große Liebe zu verlieren? Du hast nie länger als zwei Monate Schmetterlinge im Bauch? Deine Beziehungen scheitern, und du möchtest das ein für alle Mal ändern? Du warst mit 100 Männern/Frauen erfolglos auf Dates und hast dabei nicht nur viel Lebenszeit verloren, sondern auch dein Selbstwertgefühl? Du hast viele Singles kennengelernt, und kein passender war dabei? Du hast keine Ahnung, worauf du beim nächsten Partner achten solltest? Du findest dich andauernd in toxischen Beziehungen wieder? Du möchtest wissen, weshalb deine Partnerschaften bisher gescheitert sind und was du beim nächsten Mal anders oder besser machen sollst? Wie du Fehler, die du in der Partnerwahl und im Zusammenleben gemacht hast, in Zukunft vermeidest? Und du möchtest endlich wissen, wie du jemanden findest, der zu dir passt – mit dem du die Dating-Dramen hinter dir lassen kannst und für alle Zeiten happy wirst?

Vor welchen Scheiterhaufen der Liebe oder in welcher einsamer Singlewüste du auch stehen magst. Wie oft du die Hoffnung auf den Richtigen schon aufgegeben hast, wie viele Fehler du in Partnerschaften gemacht hast oder für wie beziehungsunfähig du dich hältst: Ich kann dir helfen. Dieses Buch ist für Singles, die beim nächsten Anlauf sicher(er) sein wollen, sich für den Richtigen zu entscheiden. Aber auch für Menschen, die in einer Paarbeziehung sind und Schwierigkeiten bemerken, die sie lösen wollen.¹

Ich nehme dich an die Hand und weise dir in zehn Kapiteln Schritt für Schritt den für dich maßgeschneiderten Weg zu einem glückli-

¹ An dieser Stelle sei erwähnt, dass ich der leichteren Lesbarkeit halber auf das sprachliche Gendern verzichten werde. Angesprochen ist jede Frau und jeder Mann, ob hetero- oder homosexuell. Denn das Gesagte gilt ausnahmslos für alle. Alle Fallbeispiele sind anonymisiert, unkenntlich gemacht und dienen dazu, dir eine bessere Idee zu geben, was ich meine

chen Leben zu zweit. Bevor wir uns jedoch zusammen aufmachen, möchte ich dir hiermit gern ganz offiziell das »Du« anbieten. Denn ich kann mir vorstellen, dass es dadurch leichter für dich wird, dich vertrauensvoll auf diesen doch sehr persönlichen Prozess einzulassen. Einen Prozess, in dem du die Fähigkeit erlernen wirst zu lieben: dich selbst und deinen zukünftigen oder aktuellen Partner. Dieses Buch soll dich darin unterstützen, deine Beziehungs- und Liebesfähigkeit sowie die Qualität deiner Partnerschaften zu verbessern – und so zu glücklichen Beziehungen führen oder Trennungen verhindern.

Mein Ziel ist es, dass du dir deine bisher unbewussten Muster in der Partnerwahl und in Beziehungen bewusst machen und sie dauerhaft verändern kannst. Ich leite dich zu einer Selbstanalyse an, damit du verstehst, was hinter der »Chemie der Anziehung« steckt. Warum du möglicherweise instinktiv immer wieder von einem bestimmten Typ Mann oder Frau angezogen wirst. Und wie du dieses Schema durchbrechen und umprogrammieren kannst. Ich möchte dir wichtige Denkanstöße geben, die für die Gestaltung eines erfüllenden Liebeslebens wichtig sind, damit du wiederkehrende negative Verhaltens- und Beziehungsmuster erkennen und auflösen, deine Gefühle und dein Verhalten in Liebesbeziehungen besser steuern und in Beziehungen gesünder und gelassener bleiben kannst. Nach der Lektüre des Buches wirst du nachvollziehen können, warum du dich in die Personen verliebt hast, in die du dich verliebt hast – und in andere hingegen nicht, selbst wenn sie scheinbar der perfekte Partner für dich gewesen wären. Was der Grund dafür war, warum deine Partnerschaften scheiterten oder kein weiteres Wachstum in eurer Beziehung möglich war – oder noch keine Weiterentwicklung möglich ist.

»Du kannst alles werden und erreichen, was du willst« war mein Credo. Schon als Kind war ich idealistisch und zielstrebig, und es hat sich immer wieder gezeigt: Wenn man will, kann man alles erreichen. Ich bin überzeugt: Wenn ich es geschafft habe, schaffen es alle anderen auch. Auch in der Liebe. Ich stamme aus einfachen Verhältnissen mit

begrenzten Möglichkeiten. Aufgewachsen bin ich auf dem Land, in einem zwischen Seen und steirischen Hügeln gelegenen 600-Seelendorf. Als ich klein war, besaßen wir noch zwei Schweine und einen kleinen Fernseher mit zwei Programmen, doch der spielte keine Rolle im Familienleben. Meine Eltern haben mich immer liebevoll und fürsorglich unterstützt, und ich bin dankbar für eine wunderschöne Kindheit – doch alles, was ich heute bin und besitze, habe ich ohne Hilfe erreicht. Von der Ausbildung zur Krankenschwester über mein Studium musste ich mir alles selbst erarbeiten. Dabei machten mich viele Irrwege und Krisen zu der, die ich heute bin. Immer wieder habe ich meine Wurzeln ausgerissen, mich in neue Umgebungen »verpflanzt«, um dort besser wachsen und mich entfalten zu können. Das war oft alles andere als einfach: Ich habe die Ängste und Unsicherheiten aushalten müssen, die mit einem Neuanfang verbunden sind, viele schmerzhaft Trennungen durchgemacht, beruflich und privat oftmals wieder bei null angefangen. Und doch habe ich gerade in den schwierigen Phasen immer weiter nach den Sternen gegriffen und hart dafür gearbeitet und gekämpft, sie zu erreichen.

Sehr früh traf ich meine erste große Liebe; sechs Jahre lang schienen wir das perfekte Paar. Den Gedanken, dass wir uns jemals trennen könnten, konnte ich kaum ertragen. Doch unsere Charakterunterschiede, mangelnde Kommunikation und viele aufgestaute Konflikte sowie zunehmend unterschiedliche Wertvorstellungen führten unweigerlich zum Bruch. Ich erwachte aus meinem Traum, in dem ich unbewusst das glückliche, wenn auch spannungsvolle Eheleben meiner Eltern nachzuleben hoffte: früh heiraten, eine Familie gründen und gemeinsam mit meinem Mann alt werden. Um die Zeit der Trennung herum (ich war damals knapp 22 Jahre) hatte ich einen emotionalen Zusammenbruch. Ursache waren die vielen Todesfälle, die ich als Intensivkrankenschwester zwischen beatmeten Menschen, dem Schockraum, Notfalldialysen und Transplantationen hautnah miterlebt hatte. Menschen beim Sterbeprozess zu begleiten, war allerdings nicht nur traurig und traumatisierend. Ich machte ein enormes

persönliches Wachstum durch, ein »post-traumatic growth«. Ich begann, das Leben vom Tod her zu denken. Immer wichtiger wurden mir solche tiefgründigen Überlegungen: Was ist wirklich wichtig? Wie finde ich Glück und Erfüllung? Wie will ich leben? Und: Wie will ich lieben?

Ich wusste, Beziehungen sind das Wertvollste im Leben – und entwickelte meine Mission: Menschen auf psychischer Ebene zu gesünderen Beziehungen und einem erfüllten Leben zu verhelfen. Vor meinem geistigen Auge entstand das Bild unzähliger glücklicher und dankbarer Paare und Familien um mich herum. Dieses Bild wurde zum Motor für mein Tun. So fand ich zur Psychotherapie und Psychoanalyse, erforschte während meines Studiums, was uns in unserem Innersten bewegt. Um Beziehungs- und Liebedynamiken verstehen zu lernen, suchte ich mir Lehrer auf der ganzen Welt. Ich war bereit, dafür einen hohen Preis zu zahlen: Das Geld war oft knapp, und ich verzichtete auf vieles. Manchmal wusste ich nicht, wie ich meine Miete bezahlen sollte. Über Jahre hinweg arbeitete und studierte ich 100 Stunden in der Woche.

Die Theorie der menschlichen Psyche wurde mir von Grund auf vertraut. Trotz meines umfassenden Wissens und sehr guter Selbsterfahrung durch eigene Therapien während der Ausbildung: Mir selbst gelang es einfach nicht, einen passenden Partner zu finden und ein erfülltes Beziehungsleben zu führen. Nichts schien für mich persönlich der Schlüssel zum Liebesglück zu sein. Es wurde für mich zu einem quälenden Rätsel, warum ich als fertige Psychotherapeutin, »gesättigt« mit enormer Menschenkenntnis und Beziehungswissen, noch immer sehenden Auges solch miserable Partnerwahlentscheidungen traf. Warum ich weiterhin in diverse Beziehungskatastrophen schlitterte – schmerzhafter Liebeskummer inklusive.

Durch die Arbeit in meiner Praxis verstand ich immer besser, was uns unbewusst bei der Partnerwahl lenkt, wie Beziehungen funktionieren, woran sie scheitern – und: wie sie gelingen können. Doch es bedurfte jahrelanger intensiver Beschäftigung damit, bis ich diese

maßgeschneiderte »Anleitung zum Liebesglück« erarbeitete und entwickelte. Einen Großteil meines sehr speziellen, ja einzigartigen Erfahrungsschatzes erlangte ich durch *Hochzeit auf den ersten Blick*, ein außergewöhnliches und internationales Sozialexperiment mit der Frage, ob aus wissenschaftlichen Hypothesen in der Praxis Liebe werden kann. Als Expertin gebe ich meine Matching-Empfehlung ab: Wer passt aus wissenschaftlicher und psychotherapeutischer Sicht zusammen. Die Singles aus der TV-Show sehen ihr »Match« zum ersten Mal auf dem Standesamt und heiraten »auf wissenschaftlicher Basis«, natürlich freiwillig. Das Pferd wird hier von hinten aufgezümt. Zwei sich völlig Fremde heiraten und finden dann heraus, ob die Liebe sich entwickelt oder nicht. In den Fällen, in denen die wissenschaftlichen Hypothesen scheitern, evaluiere ich die Gründe – und finde immer besser heraus, was funktioniert und was nicht und wie ich tiefenpsychologische, psychodynamische Erkenntnisse für das Matchmaking nützlich miteinbeziehen kann.

Von Matchmaking zu Matchmaking wurde immer deutlicher: Nur weil zwei Menschen auf dem Papier perfekt passen – ein perfektes Paar werden sie deswegen noch lange nicht. Immer wieder fragte ich mich: Wie kann es sein, dass eine Frau genau den Typ Mann an die Seite bekommt, den sie sich bewusst gewünscht hat, ihn auch noch ausgezeichnet riechen kann – sich aber einfach nicht in ihn verliebt? Viele Fälle scheiterten nicht an den bewussten, sondern an unbewussten Wunschvorstellungen. Entscheidend dafür, zu wem wir uns hingezogen fühlen und wie wir uns unseren Partnern gegenüber verhalten, sind unsere frühen Bindungs- und Beziehungserfahrungen sowie das Erleben der Beziehung unserer Eltern und die Fantasien, die wir uns als Kind davon gemacht haben. Das Bild von Partnerschaft, das wir quasi mit der Muttermilch aufgesogen haben. Wie sich unsere Mutter zu unserem Vater verhalten hat beziehungsweise unser Vater zu unserer Mutter, bestimmt unsere eigenen Beziehungen ganz entscheidend mit. Ich nenne diese aus der Kindheit stammende Vorstellung von der Liebe »das innere Paar«.

Heute gehe ich bezüglich der Partnerschaftspassung so weit zu sagen: Jeder psychologische Test und das Achten auf möglichst viele Matching-Points ist vergeudete Lebenszeit, wenn sich jemand seine eigene Beziehungsgeschichte, Prägungen und Muster, sein »inneres Paar« nicht genügend bewusst gemacht hat. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, immer wieder an denselben Stellen zu scheitern. Um Beziehungs- und Verhaltensmuster verändern zu können, muss man als Erstes wissen, wie sie in einen hineingekommen sind – und wie man sie wieder aus sich herausbekommen und bewusst und aktiv positiv gestalten kann. Manchmal sind es schon wenige Gedanken, die bereits einen Richtungswechsel auslösen können.

Ich werde dir Denkanstöße und Übungen geben, welche du ganz nebenbei in deinen Alltag einbauen kannst. Ich rate dir, manches aufzuschreiben – egal, ob du deine Gedanken auf einen Zettel notierst, sie ins Handy tippst oder dein ganz persönliches Liebesbuch anlegst, das dich dein weiteres Leben lang begleiten soll. Manchmal möchte ich dich auch ermutigen, ein Gespräch mit Familienangehörigen zu suchen, die dir wichtige Fragen beantworten können. Und ich gebe dir hilfreiche Tipps, Skills und Werkzeuge aus der Psychotherapie, die du für dich individuell anwenden kannst.

Durch psychotherapeutische Methoden habe ich vielen Menschen helfen können und über sich hinauswachsen sehen. Meine Mission, Paaren und Familien zu ihrem Glück zu verhelfen, ist in Erfüllung gegangen, und ich lebe täglich meinen Traum. Auch privat gab's ein Happy End für mich: Ich habe einen Weltklassemann an meiner Seite, habe meine eigenen hinderlichen Muster überwinden können, wodurch ich auch selbst zu einer tollen Partnerin wurde – und bin unbeschreiblich glücklich. Ich war erst offen für Ryan, nachdem ich dieselben Schritte durchgearbeitet hatte, die ich dir in diesem Buch aufzeige und bei denen ich dich begleiten werde. Es ist mir ein Herzensanliegen, dich an meinem Wissen über Partnerwahl und Beziehungen teilhaben zu lassen. Es sollte deine Suche nach einem Partner und dein Beziehungsleben auf allen Ebenen verbessern – in jedem

Beziehungsstatus und in jeder Phase deines Liebeslebens. Wie lange es dauern wird, bis du »Erfolg« siehst oder einen passenden Partner findest? Es kann schnell gehen, vielleicht löst sich der Knoten schon nach drei Tagen. Nach einem Monat, spätestens einem halben Jahr sollten sich auf jeden Fall Änderungen einstellen. Sicher ist: Wenn du dieses Buch gelesen und den Weg Schritt für Schritt mit mir gegangen bist – dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis du dein persönliches Glück in der Liebe findest – oder deine Partnerschaft aktiv und selbstbestimmt gestaltest.

Das Interessante ist: Auch wenn sich unser Thema um Zweierbeziehungen dreht und ich dir Anstöße zur Partnersuche gebe, sollten sich ganz nebenbei auch all deine anderen Beziehungen merklich verbessern – zu deiner Familie, zu Freunden, deinem Chef, Mitarbeitern oder Kollegen. Wenn sich Blockaden gelöst haben, kann dich das selbstsicherer und produktiver machen. Wenn sich deine Bindungsmuster verändern, verändert sich auch deine Welt. Im Idealfall kann das Wissen über Liebes- und Beziehungsfähigkeit, welches ich dir hier mitgeben werde, deinen Sex großartiger denn je machen und sogar Auswirkungen auf deine geborenen oder ungeborenen Kinder und Kindeskinde haben. Du fragst dich, ob das wirklich funktionieren kann? Probier es doch einfach aus!

Allein
oder
zu zweit?

KAPITEL 1

Allein oder zu zweit?

NEUE FREIHEIT

Warum erleben heute so viele Unsicherheiten, Unverbindlichkeit und Enttäuschungen und wissen nicht mehr, was sie selbst und andere wirklich wollen? Dein Liebesleben wird sehr stark davon beeinflusst, was gesellschaftlich als normal angesehen wird. In der Wahl unserer jeweiligen Partner sowie der Partnerschafts- und Familienkonzepte sind wir freier als jemals zuvor in der Geschichte. Das macht unsere Partnerschaften gesünder, doch die neue Freiheit hat auch Konsequenzen für unsere Lebensqualität und Beziehungsfähigkeit. Früher war nicht alles besser, aber manches klarer. Äußere Zwänge, auf Gedeih und Verderb zusammenzubleiben oder in einer Partnerschaft leben zu müssen, sind heutzutage meist weggefallen. Ohne ein solches gesellschaftliches »Korsett« verspüren die meisten eine große Unsicherheit. Viele Menschen sind orientierungslos und überfordert, wenn es darum geht, wer nun überhaupt ein geeigneter Partner für sie wäre. Sie fragen sich, was sie beachten sollten, um eine Partnerschaft zu führen, die diesen Namen auch verdient. Die sie glücklich macht und in der sie sich gleichzeitig selbst entfalten können. Die Verantwortung, eine gute Beziehungsqualität und gesunde Beziehungskultur für sich selbst zu entwickeln, ist enorm gestiegen und erzeugt selbst Druck: Bin ich beziehungsfähig und liebenswürdig?

NOSTALGISCHE SEHNSUCHT

Wohin ich auch sehe: Lebenslange, glücklich liebende Elternpaare werden weniger, und damit die individuellen positiven Paarvorbilder.

Viele tragen eine fast schon nostalgisch anmutende Sehnsucht nach den alten Bildern wie »Liebe auf den ersten Blick« und »Bis dass der Tod euch scheidet« in sich. Nach wie vor sind für die meisten Menschen lebenslange, leidenschaftliche Beziehungen, eine Liebesehe das absolute Wunschideal. Dieses »Glück« haben aber immer weniger Menschen. Ein Blick ins private Umfeld und auf statistische Zahlen genügt, um zu sehen, dass die Realität für viele eine andere ist: Es werden in Deutschland halb so viele Ehen wie noch vor 50 Jahren geschlossen, während es gleichzeitig hohe Scheidungsraten von 30 bis 50 Prozent gibt. In einer Partnerschaft oder Ehe zu leben, ist heute also keineswegs mehr selbstverständlich.

Alte Rollenbilder und Vorstellungen davon, wie eine Frau-Mann-Beziehung zu sein hat, hallen in jedem unterschiedlich stark nach. Bei meiner Arbeit stelle ich fest: Während Frauen heute beruflich alles erreichen und aktiv ihre Ziele verfolgen können, scheinen die archaischen Frau-Mann-Rollenbilder im Liebesleben noch viel stärker zu bestehen, als dies im beruflichen oder sozialen Leben der Fall ist. Um es an veralteten Klischees zu illustrieren, die mir bei den Anziehungsmustern und Partnerwahlwünschen nach wie vor begegnen: Frauen wünschen sich auch heute noch auffällig häufig einen »dominanten« Mann. Einen, an dessen Schulter sie sich anlehnen können, der sie beschützen und versorgen kann. Und Männer sind immer noch gern Jäger. Aus meiner Beobachtung als Therapeutin kann ich sagen, dass die wenigsten Männer eine Beziehung mit einer Frau eingehen, die sie aktiv und offensiv angeflirtet hat, von der sie sozusagen »aufgerissen« worden sind. Gesunde, gute und gütige Männlichkeitsbilder sind genauso gefragt wie gesunde, gute und gütige Weiblichkeitsbilder. Und vor allem: positive Paarbilder.

In uns wirken einerseits noch alte, konservative Paarbilder, Vorstellungen und Werte unserer Großeltern und Eltern. Andererseits beeinflussen uns ebenso die neuen, modernen Paarbilder. Deshalb fühlen wir uns oft in der Zwickmühle und wissen nicht, was gut für

uns wäre. Hollywoodfilme, Werbung und Social-Media-Kanäle erzeugen Bilder vom perfekten Partner und verklären die Vorstellung vieler Menschen von Beziehung zu romantisch und schön gefiltert. Das führt zu übersteigerten Erwartungen und Ansprüchen sowie falschen Annahmen, wie ein Partner und die »richtige« Liebe sein müssten. Wie sich die veränderten Paarbeziehungsbilder auf jeden Einzelnen von uns und unsere Beziehungen auswirken, ist fraglich. Ob die Liebespartnerschaft, die Ehe als Institution wiederauflebt oder ob andere Formen des Paarlebens sich gleich stark oder stärker durchsetzen, wird die Zeit zeigen.

LIEBE IST KEINE GLÜCKSSACHE

Es war schon immer schwer, jemand Passenden zu finden, und es gab in der Geschichte immer schon professionelle Heiratsvermittler. So ungewöhnlich ist es also nicht, dass andere einen Partner auswählen. 2018 wurden weltweit laut einem Statistikinstitut noch 53 Prozent der Hochzeiten arrangiert, vor allem im südasiatischen und indischen Raum. Heutzutage haben unsere Eltern und der soziale Status immer weniger Einfluss auf unsere Partnerwahl, zumindest in Deutschland, Nordamerika, der sogenannten westlichen Welt. Unsere Ansprüche an Partnerschaften sind enorm gewachsen. Viele tolerieren Unstimmigkeiten und Auseinandersetzungen, negative Emotionen und schwierige Phasen weniger als früher und trennen sich schneller, wenn es nicht so läuft, wie sie sich das in der romantischen Vorstellung ausgemalt hatten. Die Identitäten sind ständig im Wechsel: Bin ich schon an dem Punkt, an dem ich mich auf eine feste Beziehung einlassen kann? Wann komme ich endlich an? Wir sind es in unserem kapitalistischen System gewohnt, uns all unsere Wünsche erfüllen zu können – und so wollen wir auch den perfekten Partner, der in unser Lebensdesign passt.

Das Ideal: gleichberechtigte und emanzipierte Beziehungen auf allen Ebenen. Doch langlebige und lebendige Liebe und Paarbezie-

hungen werden nicht im Himmel gemacht, sondern auf Erden. Es gab kein Schulfach namens »Beziehungsbildung«, das uns Wissen über Bindung, Emotionen und Kommunikation, soziale Kompetenz und Liebe vermittelt hätte. Dabei wäre das äußerst hilfreich, um weniger Konflikte, Scheidungen und mehr glückliche, langewährende Beziehungen zu haben! Das meiste lernten wir nur von unserer Herkunftsfamilie und dem sozialen Gefüge, in das wir hineingeboren wurden. Es sind die Zweierbeziehung und die Qualität der Elternbeziehung, die wesentlich über unser Leben und die Qualität unserer Beziehungen bestimmen!

Ein Kind zu bekommen, kann eine Partnerschaft ziemlich auf die Probe stellen. Und dabei ist die gute Paarbeziehung der Eltern der beste Garant dafür, dass sich ein Kind bestmöglich entwickelt. Bei alledem, was wir über positive wie auch negative Beziehungsbeobachtungen des Kindes bezüglich seines Elternpaares besprechen werden, möchte ich vorwegnehmen, dass ich weiß, wie viel Mütter und Väter leisten. Es kann nie eine völlig ideale Elternpaarbeziehung für ein Kind geben. Realistisch gesehen kann es maximal »genügend gute«, positive Paarvorbilder geben, bei denen es eine positive Einstellung der Eltern zueinander gibt, jeder die eigenen Grenzen sowie die des anderen akzeptiert und sich nach Kräften bemüht.

Mittlerweile wird rund die Hälfte der Kinder in Europa außer-ehelich geboren. Bis zum 16. Lebensjahr erleben circa die Hälfte der Heranwachsenden Trennungen der Eltern. Noch nie wurden Kinder in so unterschiedliche Partnerschaftsmodelle hineingeboren und so früh von oft vielen unterschiedlichen Bezugspersonen betreut. Viele Kinder müssen sich einer neuen Beziehungs- und Paarwirklichkeit stellen. Wir können noch nicht vorhersehen, wie sich die vielen alleinerziehenden und früh getrennten Eltern auf die Kinder und deren zukünftiges Paarleben auswirken. Auch nicht, was es mit den Paarbildern macht, wenn Eltern mehrere Paarbeziehungen in ihrem Leben haben und die Kinder somit mehrere »Schichten« möglicher Paarbilder in sich tragen und wiederum an ihre Nachkommen weitergeben.

Fakt ist: Es wird immer herausfordernder, sich an eine Person lebenslang zu binden und eine glückliche Paarbeziehung zu leben – und dabei ist das sehr bedeutsam für unsere Kinder. Das wissen wohl alle Kinder- und Familienpsychotherapeuten, so auch Kai von Klitzingen, ein deutscher Kinderpsychiater, der in seiner Langzeitstudie bestätigte, wie wichtig eine lebendige Dreierbeziehung zwischen Eltern und Kind, das harmonische, positive Miteinander der Eltern ist, von der Zeugung über die ersten Lebensjahre. Und dass es von allergrößtem Wert für eine gesunde Entwicklung ist, wenn beide, Mutter und Vater, für das Kind da sind.

Es ist wissenschaftlich erklärbar, warum manche in Partnerschaften scheitern und andere glücklich sind, sich lieben und zusammenbleiben, warum manche Paare als Paar funktionieren und manche nicht. Viele ausgezeichnete Theorien über Partnerschaft und Liebe werden bei Paaren und in der Familientherapie angewandt, aber bisher wurden sie kaum auf Singles und Partnersuchende übertragen. Es fehlt an guter psychodynamischer und psychoanalytischer Singleberatung oder, für jene, die einen hohen Leidensdruck haben, Singletherapie. Generell bin ich optimistisch und halte es für möglich, dass wir eine gute und gesündere Paar- und Beziehungskultur entwickeln können – unter der Voraussetzung, dass wir uns mehr mit uns selbst, unserer Gefühlswelt sowie unserer Liebes- und Bindungsfähigkeit beschäftigen. Wichtig sind gute Kommunikationsfähigkeiten sowie anhaltende Freude an der Auseinandersetzung mit dem Partner. Es gibt viel Wissen und Werkzeuge für die Selbstreflexion und für die Reflexion von Partnerschaften. Sie haben einen Bauplan, eine innere Ordnung und innere Logik. Diese will ich dir, auch wenn wir uns dabei vom Negativen zum Positiven vorarbeiten müssen, mit meinem Buch vermitteln.

BEZIEHUNGSQUALITÄT

Um herauszufinden, wie du lieben und leben willst, möchte ich dich zu einem kurzen Rückblick anregen. Fühle in dich hinein: Wie erging

es dir als Single? Fehlte dir ein Partner zum Austausch, bei dem du ankommen und dich emotional öffnen kannst, bei dem du dich geborgen und aufgefangen fühlst? Wie erging es dir mit Affären oder mit wechselnden Sexualpartnern? Hast du das innige Zusammensein mit einem Partner in einer langjährigen Beziehung genossen? Wie hast du dich in oder nach Beziehungen überwiegend gefühlt? Manchmal lohnt sich der Blick aus der Distanz auf Gewesenes, um dir in einem ersten Schritt über deine zukünftige gewünschte Beziehungsform klar zu werden. Fakt ist: Es ist ein großes Glück, dass es heutzutage jedem freigestellt ist, auf welchem Beziehungsweg er glücklich werden will. Alte Strukturen sind weggefallen; im Vordergrund stehen heute die Beziehungsfähigkeit an sich und die Qualität einer Beziehung, in der du lebst, und nicht die Form. Daher möchte ich auch, dass du in dich hineinhörst: Was bedeutet für mich Qualität in einer Beziehung? Was sollte mir die Partnerschaft geben, auch wenn es etwas anderes ist als das, was andere wollen? Was wäre meine ideale Liebes- und Beziehungsgeschichte, die ich in meinem Leben schreiben will?

GUTE GRÜNDE FÜR DIE LIEBE

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, ist dein erklärtes Ziel wahrscheinlich eine leidenschaftliche, lebenslange Liebesbeziehung, in der du tiefes Glück und die Kraft liebevoller und verbindlicher Bindung empfinden kannst. Die meisten sehnen sich nach einer monogamen, beständigen Liebesbeziehung – und das macht auch heute noch enorm viel Sinn.

Wir brauchen Bindung und Liebe wie die Luft zum Atmen. Eine erfüllende Partnerschaft ist höher zu gewichten als ein Sechser im Lotto oder die steilste Karriere. Lebendige Beziehungen, so weiß die Liebeswissenschaft, sind der wichtigste Faktor, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Vielfältige Studien wie von Unicho, Diener, Carr belegen und auch Bodenmann, Johnson und Bauer schreiben darüber: Liebe und hohe Beziehungsqualität sind besser als jede Me-

dizin! Die emotionale Geborgenheit schenkt uns (Selbst-)Sicherheit, wirkt sich positiv auf unsere »innere Schönheit«, unser Immunsystem, unsere Neuronen und unser Nervensystem, die Herzgesundheit und vieles mehr aus. Die Liebe macht uns sanft und hilft uns, zu wachsen, zu besseren Menschen zu werden. Wenn die Beziehungs- und Liebesqualität zunimmt, profitieren also alle. Abgesehen davon, dass dem Gesundheitssystem weniger Kosten entstehen: Die Liebe lässt uns das Leben in vollen Zügen genießen und sichert letztlich unser Überleben.

Doch unser angeborenes Bedürfnis nach Bindung wollen viele nicht mehr anerkennen. Sie sind vermeintlich selbstsicher und unabhängig davon. Statt auf die Liebe legen sie ihre Prioritäten auf andere Dinge im Leben: auf Beruf und Karriere, Geld, Statussymbole, Amüsemments, sexuelle Befriedigung, Unverbindlichkeit, Freiheit, Erlebnisse ...

Aufgrund der heutigen Selbstverwirklichungsmöglichkeiten sind wir stärker aufgefordert, aktiv an der Beziehung zu arbeiten und einem (Ehe-)Partner auch mehr Freiraum zur persönlichen Entwicklung zuzugestehen als früher. Das gilt für den Beruf, den privaten Lebensstil oder auch für die Liebe. So ist lebenslange Treue durchaus im Bereich des Möglichen und wunderschön, wenn man daran arbeitet und es nicht als eine selbstverständliche, naturgegebene Verhaltensweise ansieht. Treue gibt uns mehr als nur Vertrauen und Geborgenheit, doch weil wir im Grunde keine monogamen Wesen sind, kann man es auch von vornherein realistischer sehen: Seitensprünge oder Affären könnten dem ein oder anderen »passieren«. Je mehr wir mögliche Tatsachen und Risiken miteinbeziehen, je mehr Freiräume wir uns selbst und dem anderen in der Entwicklung und Fantasie zugestehen, je besser wir kommunizieren lernen und Hintergründe verstehen wollen, desto kleiner wird oft die Gefahr einer Trennung.

WELCHE BEZIEHUNGSFORM IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Für manche ist das Singlesein eine ganz freie, bewusst gewählte Entscheidung. Oder zumindest in einer bestimmten Phase genau das,

was sie wollen und brauchen. Allein leben zu können, ist auch die beste Voraussetzung für eine reife Liebesbeziehung. Doch Singles fühlen sich häufig einem gesellschaftlichen Druck ausgesetzt: Wer geschieden ist oder keinen Lebensgefährten hat, dem wird allzu oft der Stempel aufgedrückt, mit ihm stimme etwas nicht. So finden selbst heute noch Diskriminierungen statt. Auf nicht wenigen lastet die unausgesprochene Forderung: »Zu einem erfüllten Leben gehört eine Partnerschaft – alles andere bedeutet zu versagen!« Und zu allem Überfluss wird Singles und an der Liebe leidenden Menschen erzählt: In der Liebe ist doch alles ganz einfach. Das ist es leider nicht, aber denke daran: Singlesein ist eine genauso anerkannte und gleichgestellte Lebensform wie alle anderen auch, und wenn du so leben willst, dann ist das genauso richtig wie alles andere auch.

Definition: Wenn sich jemand eine Beziehung wünscht und sich auf die Suche nach einem Partner macht, spricht man von einem »Searcher« oder eben Suchenden. Wobei mir persönlich dieser Begriff nicht gefällt. Man sollte nie die Kraft der Wörter unterschätzen! In der Singleberatung sage ich immer wieder: »Löschen Sie das Wort suchen, Sie wählen!« Gerade Menschen mit einer Selbstwertproblematik hilft allein diese einfache Intervention schon sehr gut – denn auf der Suche zu sein, verbinden sie oft mit Unvollständigkeit und Mangel. Ich kenne das aus meinem eigenen Leben: Aus einem Mangel heraus nach meiner »besseren Hälfte« zu suchen, hat noch nie etwas Gutes in mein Leben gebracht oder mir persönlich weitergeholfen.

Für diejenigen, die dem Singledasein den Vorzug geben, aber nicht dauernd allein oder ohne Sex sein möchten, hat sich die Bezeichnung Mingle, »mixed single«, etabliert. Darunter versteht man Singles, die »Freundschaft plus« oder »Freunde mit gewissen Vorzügen« suchen. Das kann auch gut funktionieren – vorausgesetzt, man kommuniziert deutlich, dass man nicht auf der Suche nach einer festen Beziehung ist, keine Gefühle entwickeln, sondern einfach nur Spaß haben will. Diese »Alles kann, nichts muss«-Beziehungen haben für manche Vorteile, doch meist

führen sie zu tief sitzendem und lang anhaltendem Liebeskummer. Ehrlich gesagt würde ich diese Form niemandem empfehlen. Das Risiko, dabei Schmerzen zu erleiden, ist zu hoch, und der kurzzeitige Lustgewinn wiegt das nicht immer auf.

*Wie bei **Karo**. Tränenüberströmt erzählte sie mir, dass sie sich zum dritten Mal in Folge auf einen »beziehungsängstlichen« Mann eingelassen habe. Sie hatte gedacht, diesmal sei sie an den Richtigen geraten. Tim ging mit ihr zu Familienfeiern, fuhr mit ihr und ihren besten Freunden in den Urlaub. Er war nicht sonderlich romantisch und generell eher kühl; Berührungen in der Öffentlichkeit gab es selten. Auch nach einem Jahr zwang sie ihn nicht dazu, über ihre Beziehung zu reden und Stellung zu beziehen, weil sie dachte, er brauche einfach mehr Zeit. Schließlich erzählte ihr Tim ganz nebenbei, dass er sich auch mit einer anderen trifft – und hielt es nicht einmal für notwendig, mit Karo Schluss zu machen. Sie war keineswegs seine große Liebe, aber warum sollte er mit ihr keine gute Zeit verbringen? Was Karo bereits selbst realisiert hatte, als sie in die Therapie kam: Sie hätte Tim ihre Wünsche und Ziele früher und klarer kommunizieren müssen, denn sie war auf der Suche nach der wahren großen Liebe, einer Ehe und Kindern. Der Grund, warum Karo wiederholt auf bindungsunwillige Männer traf, die keine ernstesten Absichten hatten, hatte jedoch auch mit ihrer eigenen Angst vor Paarbeziehungen zu tun, die aus ihrer Kindheit herrührte.*

Definition: Ein Beziehungsmodell, das viele leben, ohne es so zu bezeichnen oder bewusst zu wollen, ist die serielle Monogamie. Das sind Menschen, die drei bis fünf oder noch mehr feste Partnerschaften in ihrem Leben haben. So habe ich schon etliche 30-Jährige erlebt, die mehr Trennungen und Beziehungen hinter sich hatten als ihre Großeltern und Eltern in ihrem ganzen Leben. Daneben gibt es weitere »Beziehungsmodelle« wie zum Beispiel die Polyamorie. Darunter versteht man, dass jemand mehrere Personen liebt, dies allen Beteiligten gegenüber ganz offen kommuniziert, aber mit niemandem in einer fixen Beziehung lebt. Dann sind da die polygam lebenden Menschen, die mehrere fix liierte

Beziehungen gleichzeitig haben. Aus meiner Erfahrung als Therapeutin muss ich jedoch sagen, dass sich überwiegend Bindungsstörungen, Ängste und andere psychische Ursachen, zu denen wir später kommen werden, dahinter verbergen. Es ist mir wichtig, keine Beziehungsform zu verurteilen, aber ich habe so oft erlebt, dass diese »neueren« Konzepte Ausweichmanöver waren und die Personen meist, wenn Schwierigkeiten sich gelöst hatten, doch die intime, liebevolle Zweierbeziehung bevorzugten.

Wichtig ist, dass jeder die Verantwortung für sein aktuell bevorzugtes Beziehungsmodell übernimmt und sich hinterfragt, ob er dadurch die individuell gewünschte Beziehungsqualität erleben und leben kann. Wir wissen, dass wir nicht mehr in ungesunden, zerstörerischen Beziehungen leben müssen.

Beziehungsqualität bedeutet: Wir Menschen wollen positive, überwiegend gute Gefühle haben, wir wollen Intimität erleben, wir wollen uns auf den Partner verlassen, ihm vertrauen können und gemeinsam wachsen.

Was bedeutet es für dich zu lieben? Was ist für dich Liebe? Wann weißt du, ob du dich emotional verbunden fühlst, der andere auf deine Wünsche eingeht und für dich da ist? Was auch immer deine Vorstellungen sind, glaube mir: Beständige Liebe ist durch nichts zu ersetzen und hat die höchste Priorität verdient – auch wenn wir dafür gefordert sind, bindungs- und beziehungsfähiger zu werden. Die Liebe ist das Schönste im Leben!

UNFREIWILLIG SINGLE SEIN

Vorweg: Singlesein ist keine Krankheit! Es gibt viele Singles und Searchers (Partnersuchende), die psychisch vollständig gesund, beziehungs- und liebesfähig sind und bei denen keinerlei psychologische Gründe vorliegen, nicht in einer Paarbeziehung zu sein. Doch viele Singles haben das Vertrauen in sich selbst verloren, intuitiv

einen guten Partner zu wählen. Sie suchen die Schuld bei sich; leiden unter niedrigem Selbstwertgefühl und Angst davor, die falschen Entscheidungen zu treffen. Häufig sind es tatsächlich Singles, die mit anderen, vordergründigen Symptomen zu mir in die Therapie kommen, die weit über Traurigkeit oder Ängste hinausgehen. Sie leiden an Burn-out, an Depressionen oder an psychosomatischen Erkrankungen, die behandlungsbedürftig sind. Es scheint für manche näherzuliegen, sich wegen eines Symptoms behandeln zu lassen – auch wenn eigentlich etwas ganz anderes dahintersteckt, nämlich dass sie darunter leiden, allein durchs Leben zu gehen. Ihre Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit halten sie oft aus falscher Scham geheim, manche erfinden sogar mögliche Partner oder erheben lose, aussichtslose Kennenlerngeschichten zu potenziellen Heiratskandidaten. Um das psychische Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, rationalisieren sie häufig ihre Situation. Ob als Ausrede oder nicht, all ihre Gründe klingen logisch: Es liegt an der Gesellschaft, dem schwierigen Partnerwahlmarkt oder anderen Lebenssituationen, dass sie einfach keinen Partner finden.

***Anja** lässt sich auf niemanden voreilig ein. Ihre Probleme, einen Partner zu finden, beruhten ihrer Einschätzung nach darauf, dass sie zu hohe Ansprüche an eine emanzipierte Beziehung hatte. Dabei war sie auf der Suche nach diesem einen passenden Mann, mit dem sie eine Familie gründen wollte – und ihre Wünsche waren völlig gerechtfertigt. Da ihre Eltern sehr gegensätzlich waren und deren Miteinander selten einfach war, wünschte sie sich, die Paarbeziehung der Eltern nicht zu wiederholen. Mit Onlinedating und sozialen Medien machte sie keine guten Erfahrungen. Blauäugig und gutgläubig ging sie an die Partnersuche heran und machte einige schlimme Date-Erfahrungen mit Männern, die sie verbal kränkten und abwerteten. Andere betrieben Ghosting, waren also plötzlich unerreichbar. Nachdem sie von ihrem letzten Dating-Partner, mit dem sie mehrfach intim wurde, sitzen gelassen wurde, fand sie heraus, dass er eine Frau, ein Kind und einen Hund hatte. Anja suchte die Schuld bei sich selbst und kam zu mir in Therapie.*

Auf vielen Alleinstehenden lastet ein großer, meist unausgesprochener Leidensdruck, ohne Partner durchs Leben gehen zu müssen. Und sie fühlen sich umso schlechter, je öfter sie einen vergeblichen Anlauf nehmen, dies zu ändern. Sie quälen sich mit Selbstzweifeln, fragen sich insgeheim: »Was stimmt nicht mit mir, dass ich niemanden finde, dass mir die große Liebe verwehrt bleibt? Bin ich nicht okay, so wie ich bin? Was mache ich falsch? Warum gelingt es anderen, sich zu verlieben und eine Familie zu gründen – und warum bin ich nach wie vor allein?«

Einige Antworten darauf begegnen mir in der Praxis immer wieder. Es sind tiefer liegende, aber auch spezifische psychologische und psychotherapeutische Faktoren, die eine gute Erklärung dafür sein können, warum jemand Single bleibt oder wirklich Schwierigkeiten damit hat, eine Partnerschaft einzugehen. Tatsache ist, dass sich manchmal selbst Profis und Menschenkenner damit schwertun, die eine oder andere Persönlichkeits- oder Bindungsstörung eines Menschen nur aus dem Gespräch heraus zu erkennen. Generell sollte man sehr vorsichtig sein, anderen vorschnell Diagnosen an den Kopf zu werfen. Dennoch kann es hilfreich für dich sein, einige der häufigsten Faktoren zu kennen, damit du besser einschätzen kannst, ob du vielleicht bei dir selbst ein Thema entdeckst, an dem du arbeiten möchtest, oder auch bei anderen: Vielleicht erkennst du das ein oder andere Merkmal wieder und verstehst dadurch besser, warum und ob jemand überhaupt für ein Leben zu zweit geeignet wäre – oder noch nicht.

Denn ja, auch wenn es für viele ungewöhnlich klingt: Es entscheidet auch der Kopf und somit dein Bewusstsein mit, in wen du dich verliebst. Wenn du dir nach der Lektüre des Buches über deine Beziehungsmuster klar geworden bist, wirst du wissen, was ich meine.

Zunächst will ich dir die nach meiner Beobachtung häufigsten psychologischen Gründe aufzählen, warum jemand »unfreiwillig allein« ist, Single bleiben wird oder es so lange bleiben sollte, wie seine Liebesfähigkeit beeinträchtigt ist.

Negatives Paarbild

Die Hauptursache, meiner Meinung nach, die Singles davon abhält, sich auf eine Partnerschaft einzulassen und in einer Beziehung zu wachsen: Sie tragen kein positives Bild einer liebevollen Paarbeziehung in sich. Ihr »inneres Paar« beruht auf negativen Erfahrungen in der Kindheit, welche Beziehungen für sie nicht erstrebenswert erscheinen lassen. Ob durchgängig oder über kurze Phasen hinweg haben sie erlebt, dass die Mutter oder der Vater nicht glücklich in der Paarbeziehung waren. Sie wollen keine derartige Beziehung führen wie die Eltern oder die Großeltern, wollen Teile der Familiengeschichte nicht wiederholen. Viele haben negative Paarbilder in sich oder es fehlt an Orientierung, an Role Models. Sie wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen, um eine liebevolle Beziehung zu schaffen. Oder sie wissen nicht, wer überhaupt ein geeigneter Partner für sie wäre. Oder wie ein Partner mit ihnen umgehen sollte. Häufig geraten sie in ein Dilemma: Da ist einerseits die Sehnsucht nach Partnerschaft, nach Liebe und Nähe. Und andererseits aber die Angst vor Wiederholungen: »Was mir von meinen Eltern vorgelebt wurde, war nicht erstrebenswert. So etwas will ich selbst nicht erleben.« Manchmal existiert im Inneren auch kein Bild von einem Elternpaar – oder es gibt keinen Zugang zu dem inneren Bild einer liebevollen Paarbeziehung, wenn die Eltern beispielsweise getrennt waren. Auch wenn das Paarbild primär von der in der frühen Kindheit erlebten Elternpaarbeziehung ausgeht, können durchaus auch andere Paare als Vorbilder gedient haben. Entscheidend ist, ob das Kind die Paarbeziehungen positiv oder negativ erlebt hat. Wenn es an positiven Vorbildern in der Herkunftsfamilie mangelt und innere Bilder negativ besetzt sind, müssen neue, bessere innere Paarbilder geschaffen werden – ganz bewusst. Und genau daran werden wir mit diesem Buch arbeiten.

Verwundetes Herz

Viele wurden in der Liebe schon sehr oft enttäuscht, haben verletzende Erfahrungen gemacht und vermeiden es deswegen ganz oder

zumindest für sehr lange Zeit, sich wieder auf jemanden einzulassen. Wer eine intensive, langjährige Liebesbeziehung hatte, wird einige Zeit brauchen, um die Trennung zu verarbeiten. »Niemand sind wir ungeschützt gegen das Leiden, als wenn wir lieben ...«, sagte schon Freud in *Das Unbehagen in der Kultur* 1930 – und wenn man einen sehr wertvollen Menschen verloren hat, kann das unglaublich schmerzhaft und traurig sein, auch wenn die Liebe bleibt, nur ihre Form verändert. Oft verlieren wir nicht nur den Menschen, sondern auch Teile unseres Selbst, innere Konzepte wie den Glauben an Liebe und Beziehung, an Sicherheit und Stabilität. Vieles, was man mit der Beziehung verband, ist plötzlich nicht mehr da, und die Gefühle müssen erst verarbeitet und neu geordnet werden. Es hilft, sie in einzelne Teile zu zerlegen, jede einzelne Emotion zu benennen und dabei zu formulieren, was diese und man selbst brauchen würde, um wieder zu heilen. Es ist wichtig, die Traurigkeit zulassen zu können. Wenn sie keinen Platz bekommt, kann sie später in Form von Depressionen oder anderen Symptomen zum Ausdruck kommen. Doch wenn sie zugelassen und bewältigt wurde, kann sich daraus eine große, konstruktive, lebensverändernde Kraft entwickeln. Denn ein Ende, eine Trennung beispielsweise, ist gleichzeitig Anfang und Beginn einer Heilung. Es ist die beste Zeit, sich über seine Beziehungsmuster klar zu werden und diese tiefgreifend zu verändern. Man kann herausfinden, was man aktiv zu der Trennung beigetragen hat und in Zukunft besser machen möchte. Ein Schlüssel, wie man aus Liebeskummer herauskommt, ist, zu hinterfragen, wie man überhaupt in die Beziehung oder die Trennungssituation hineingekommen ist.

Was ist, wenn das Herz nicht heilen will? Wenn die Trauerphase zwei bis drei Jahre überschreitet, spricht man von »pathologischer Trauer«, die auch andere Gründe haben kann. So berichten manche schizoid-ängstlichen Menschen so lebendig von einem Ex-Partner, dass man als Zuhörer denkt, die Beziehung sei erst kürzlich in die Brüche gegangen – dabei liegt die Trennung oft bereits 10, 20 oder

mehr Jahre zurück. Es ist gesund, sich Zeit zu nehmen. Doch das Einzige, was heilend wirkt, ist: zu trauern, seine Beziehungsmuster zu hinterfragen, sich selbst die Liebe und Fürsorge zu geben, die man sich vom anderen gewünscht hätte. Und wenn die Trauer vorbei ist: Neues zuzulassen, sich verletzbar zu machen, wieder zu lieben.

Unerfüllte, verdrängte Liebe

Sehr häufig erlebe ich, dass Singles insgeheim noch an jemandem »hängen«. Dass ihr Herz noch gar nicht frei ist für eine neue Liebe. Wenn es in der Fantasie noch jemanden gibt, mit dem sie sich eine Beziehung erhoffen, blockiert das ungemein. So werden sie anderen Menschen kaum eine Chance geben und schwerlich jemand Neuen in ihr Leben lassen. Wer emotional nicht offen, anders gesagt, noch besetzt ist, entdeckt erst gar keine möglichen Partner – selbst wenn sie genau vor seiner Nase stehen. Deshalb solltest du dir Gedanken machen, ob alle alten Beziehungen oder Liebesgeschichten auch wirklich für dich abgeschlossen sind. Wie ist es um dein Herz bestellt? Manchmal kommen dadurch verdrängte Gefühle wieder an die Oberfläche, werden einem bewusst. Wenn du also feststellst, dass in dir noch heimliche Sehnsüchte schlummern, oder wenn du darunter leidest, dass du dich zu jemandem hingezogen fühlst, mit dem eine Beziehung äußerst unwahrscheinlich ist (oder du mit dieser Person vielleicht sogar eine Affäre hast), solltest du überlegen: Sind diese »alten Gespenster« es wert, dass du dein Leben nicht in vollen Zügen genießt – eine erfüllende Zweisamkeit mit einem passenden Menschen inklusive?

Um sich von Fantasiebeziehungen oder unerfüllten Lieben zu befreien und die Liebesfähigkeit wieder in Fluss zu bringen, hilft dir a) das offene Gespräch zu suchen. Ich meine das sehr ernst, damit du deine wertvolle Lebenszeit nicht mit falschen Hoffnungen vergeudest: Überwinde deinen Stolz und erzähle dem Subjekt deiner Begierde von deinen heimlichen oder verdrängten Liebesgefühlen und bitte um Ehrlichkeit und Offenheit. Egal, wie lang sie dein Herz schon blo-

ckiert: Manchmal entzaubert sich die Person gänzlich für dich, wenn die Fakten auf dem Tisch liegen. Oder es erwächst daraus die Chance, dass deine Gefühle doch erwidert werden, auch wenn das selten der Fall ist. Aber wer weiß? Du hast nichts zu verlieren. Und b) möchte ich dir die sogenannte »Container-Technik« in abgewandelter Form ans Herz legen:

ÜBUNG

Mache Menschen, die du loslassen möchtest, vor deinem inneren Auge ganz klein. Stecke sie gedanklich in ein Paket – und wirf sie in den nächsten großen Fluss. Weg damit! Denke daran, dass aus diesen alten Gespenstern in deinem Kopf, deiner Teenagerliebe oder einer zufälligen Begegnung vor zwei Jahren, sehr wahrscheinlich nichts mehr wird. Oft vermisst du eher die Vorstellung vom anderen, wie du dir gewünscht hast, dass dieser ist, als die reale Person. Natürlich kannst du auch andere »ritualhafte« Loslösungsübungen oder innere Verabschiedungen zelebrieren, um auch auf »symbolischer Ebene« mit dich blockierenden Gefühlen abzuschließen. Einige Anregungen hierzu: Male ein Bild und lass dabei all deinen Gefühlen freien Lauf. Schreibe einen Abschiedsbrief an die Person, du kannst später, wenn du so weit bist, den Zettel zerreißen oder verbrennen. Oder schreibe den Namen auf einen Stein und wirf ihn in den Fluss. Mein Lieblingsbild: »Lass die schwarzen Perlen los.« Warum sollte man sie in der Seele sammeln und horten, es gibt keinen Grund dazu. Versuche bei allem, am Ende positiv zu bleiben und dem anderen das Beste zu wünschen. Erst wenn die Vergangenheit passé ist, kannst du durchstarten in eine neue Liebe im Hier und Jetzt.

Generell gilt: Liebesfähige Menschen können nicht nur bessere Partner in Beziehungen sein, sondern sich auch besser trennen als jene,

die Bindungs- und Beziehungsstörungen haben. Anders gesagt: Wer wirklich sehr gut liebesfähig ist, kann trauern und kommt auf diese Weise über Liebeskummer besser hinweg.

Die folgenden Risikofaktoren für Trennungen sind auch Ursachen für Singlesein.

Viele Beziehungsexperten und Forscher wie Bodenmann, Boertien, Mortelmans zeigen in ihren Überblicken über psychologische Risikofaktoren, welche Eigenschaften mit höherer Wahrscheinlichkeit Trennungen vorhersagen. All diese Befunde kann ich aus der Praxis größtenteils bestätigen. Wenn jemand aber die Ursache für sich erst mal klar erkannt hat, dann kann oft mit wenig Aufwand sehr viel dagegen unternommen werden. Ich kenne viele, die mit diesen Defiziten in Beziehungen gestartet sind, dabei etwas an sich selbst gearbeitet haben und bis heute glücklich liiert sind. Was wir von der Scheidungsursachenforschung lernen können: nicht nur wie wir Trennungen verhindern können und die Qualität einer Partnerschaft verbessern können, sondern auch wie der Start einer Beziehung, die Paarbildung besser klappt. Die wichtigsten Herausforderungen sind:

Ungünstige Kommunikationsmuster

Wie heutzutage jeder weiß, ist mangelnde oder schlechte Kommunikation der Hauptgrund für Trennungen und Scheidungen. Das bedeutet im Umkehrschluss für mich, zusammen mit meinen eigenen Beobachtungen als Therapeutin: Wer unfreiwillig Single ist, kann oder sollte sein Kommunikations-, Stress- und Konfliktbewältigungsmuster hinterfragen. Was zugegeben nicht ganz einfach ist, weil es oft transgenerational weitergegeben wurde, dieses Thema greifen wir später noch auf. Nach John Gottman heißen die vier apokalyptischen Reiter: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern. Wer zu diesen Kommunikationssünden in der Vergangenheit neigte und sich das eingesteht, hat gute Chancen, sein Kommunikationsverhalten zu ändern. Dies ist leichter, als viele vermuten. Etwas schwerer ist es,

seine Persönlichkeit zu ändern. Aber auch hier gilt: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Kommen wir zum Persönlichkeitsfaktor Nummer eins für Trennungen:

Neurotizismus versus emotional stabile Persönlichkeit

Ein eindeutiger psychologischer Risikofaktor für das Scheitern von Beziehungen beziehungsweise für Scheidungen ist der Neurotizismus. Diese Persönlichkeitseigenschaft ist einer der fünf Faktoren, der sogenannten »big five«, die seit den 1930er-Jahren eine grobe Unterscheidung von fünf Persönlichkeitsdimensionen darstellen. Durch Nachfragen erkenne ich den Neurotizismus – die emotionale Labilität, welche sich oft in Ängstlichkeit und Traurigkeit äußert – häufig daran, wenn mir Singles erzählen, dass sie generell und gerade beim Kennenlernen und in einer Partnerschaft ganz schnell von Zweifeln geplagt werden.

Sibylle ist ein Paradebeispiel dafür. Sie sucht – auch wenn alles noch so schön ist – das sprichwörtliche Haar in der Suppe. Sie legt die kleinste Kleinigkeit auf die Goldwaage und stellt ihre Beziehungen andauernd infrage. Sie macht sich über alle möglichen Dinge Gedanken und Sorgen, rechnet insgeheim jederzeit damit, dass das Schlimmste eintrifft. Neurotizistische Menschen wie Sibylle wünschen sich häufig einen Partner, der sehr auf sie eingeht, sie empathisch beruhigt – jedoch schafft es selbst der tollste Dating-Partner nicht, dass sie in ihrer Gedankenwelt positiv bleiben. Negative Gedanken tauchen rasch auf, und dann liegen Unzufriedenheit oder Traurigkeit dauerhaft in der Luft.

Definition: Wenn die folgenden Symptome gehäuft auftreten, solltest du bei dir selbst und einer neuen Bekanntschaft hellhörig werden: Launenhaftigkeit und Reizbarkeit bei Kleinigkeiten. Unsicherheit. Ängste. Gehäuftes Klagen und Ärger. Starke Reaktionen auf Stress auslösende Situationen und keine gute Stressregulation sowie Selbstwertproblematiken.

Du merkst: Wer unter Neurotizismus leidet, hat es nicht nur mit sich selbst schwer. Er findet es zudem schwierig, in einer Beziehung mit einem Partner zu sein und das Glück aufrechtzuerhalten. Das Problem ist umso größer, wenn der Betreffende denkt, diese negativen Gedanken seien gerechtfertigt oder entsprächen eben dem eigenen Wesen. Wenn dann zu der »Labilität« auch noch Unreflektiertheit hinzukommt und jemand wenig Lösungsorientiertheit und kommunikative Kompetenzen besitzt, sind Trennungen sehr wahrscheinlich.

Was man jedoch auch sagen muss: Zu Neurotizismus neigende Personen sind oft sensibler und feinfühlicher als die meisten anderen; es sind überaus liebenswerte Menschen mit besonderen Begabungen oder einer künstlerischen Ader.

So ist **Sibylle** auch Musikerin mit einem hohen Gespür für Ästhetik und Kunst. Generell fühlt sie sich am wohlsten, wenn es ruhig ist oder sie kreativen Tätigkeiten nachgehen kann und dabei all ihren Gefühlen, vor allem den negativen, Ausdruck verleihen kann. Sie hat ihr Umfeld sehr gut ihren Bedürfnissen angepasst, aber um eine langfristige Beziehung führen zu können, muss sie kontinuierlich an sich selbst und ihren Gefühlen arbeiten. Zudem hat sie die Ursachen in ihrer Herkunftsfamilie aufgefunden gemacht und kann besser unterscheiden, wie diese waren – und wie sie aktiv leben und emotional reagieren will.

Ich empfehle Personen wie Sibylle, die einen hohen Leidensdruck sowie übermäßige Negativität und Nervosität verspüren, eine längere Therapie, die Halt gibt – mit dem Ziel, die Ursachen der emotionalen Instabilität aufzuarbeiten. Der Koffer mit Werkzeug für den Umgang mit ihren Emotionen kann dabei nicht groß genug sein. Das Erlernen von gesunder Stress- und Emotionsregulation, Entspannungsverfahren sowie die Stärkung ihrer Gesprächs- und Konfliktfähigkeit sind ein Muss. Auch andere diagnostische Einschätzungen sind leicht getroffen: Wenn der (mögliche) Partner nicht bei ihnen ist und nicht so-

fort auf Handynachrichten antwortet, werden die Ängste und Zweifel am größten. Den anderen immer real vor sich, physisch anwesend zu brauchen, kann auf eine Bindungsstörung hinweisen. Oder nach dem psychotherapeutischen Diagnostikverfahren OPD II, dass jemand nur mäßig bindungsfähig ist. Die »Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik« ist ein von über 40 Psychotherapeuten entwickeltes Instrument, um Diagnosen und Therapieplanungen objektiver und strukturierter zu erfassen.

Egozentrismus versus Verträglichkeit

Auch niedrige Werte in »Verträglichkeit« machen Menschen nicht gerade beliebt.

Patrick zum Beispiel wäre eine Schönheit vor dem Herrn, er wirkt durchsetzungsfähig und weiß, was er will. Aber sein Misstrauen anderen gegenüber und sein Bedürfnis, sich mit anderen messen zu müssen, lässt ihn auf andere unattraktiv wirken. Er will Ehrlichkeit um jeden Preis und hat strenge Prinzipien, wie etwas zu sein hat. Läuft es nicht so, wie er will, oder kommt es zu kleinen Missverständnissen, verzeiht er diese nicht, selbst wenn es ihm alle recht machen wollen. Fehler sieht er stets bei anderen, aber nicht bei sich.

Definition: Wenig verträgliche Menschen, die anderen von vornherein negative Absichten unterstellen, alles besser wissen und immer gewinnen müssen, für die Bescheidenheit ebenso wenig wie Milde, Barmherzigkeit und Taktgefühl Tugenden sind, sind oft weniger anziehend für andere und erleben in der Folge sehr häufig Trennungen oder Scheidungen. Das Gegenteil davon und der ideale Persönlichkeitsfaktor für Beziehungen ist eine hohe Verträglichkeit.

Menschen wie *Anja* sind die guten Seelen in jedem Freundeskreis. Sie ist warm, gutherzig, tolerant und bescheiden, entgegenkommend und kompromissbereit. Sie besitzt alle Eigenschaften, die einen Menschen als »sehr verträglich« auszeichnen. Sie vertraut anderen, erzählt freimütig von sich selbst

und ist in jeder Situation hilfsbereit. Anja würde erst gar nicht in eine Konflikt- oder Streitsituation kommen. Sie ist loyal, und selbst wenn es Dinge gibt, die sie stören, kann sie diese dulden und verzeihen, sie hält sich ruhig im Hintergrund und ist immer um gute Lösungen bemüht.

In der Wissenschaft gilt es als gesichert, dass Menschen mit hoher Verträglichkeit die glücklichsten und langlebigsten Beziehungen führen. Es lohnt sich also, darüber nachzudenken, wie hoch diese Eigenschaften bei einem selbst sind – und notfalls nachzujustieren.

Weitere Gründe für dauerhaftes Singlesein liegen, nach dem Big-Five-Persönlichkeitstest, in geringer Gewissenhaftigkeit und hoher Impulsivität begründet. Diese Charaktereigenschaften äußern sich in der Neigung zu Ungeduld und voreiligem Handeln. Viele Frauen und Männer deuten ein darauf beruhendes Verhalten als energisch und spontan und sind davon sehr angezogen. Geringe Gewissenhaftigkeit und hohe Impulsivität korrelieren – wie viele der anderen Gründe auch – oft mit weiteren psychischen Störungen. Allerdings: Genau wie neurotizistische Personen können natürlich solche ebenfalls überaus sympathisch sein. Sie können auch in Beziehungen sein, es ist nur oft kompliziert. Die Forscher Boertien und Mortelmans, welche sich mit Persönlichkeitsfaktoren im Zusammenhang mit der Vorhersage von Scheidungen befasst haben, fanden in ihren Studien auch heraus, dass extrovertierte Menschen, die kommunikativ, gesellig und sehr emotional sind, scheidungsgefährdeter sind. Allerdings lassen sich auch immer mehr Menschen scheiden, die durchschnittliche Persönlichkeitswerte haben. Mit Trennungen ist häufiger dann zu rechnen, wenn Menschen weniger offen sind für neue Erfahrungen und weniger soziale Gewissenhaftigkeit besitzen.

Bindungsstörung versus »Sicher gebunden«

Als sicher gilt: Für eine gute Beziehungsqualität und um sich in einer Partnerschaft fallen lassen zu können, sind emotionale Sicherheit, Offenheit und Stabilität wichtig – und die basieren auf sicherer Bindung.

In der Praxis habe ich immer wieder gesehen, das die sogenannten »sicher gebundenen« Menschen am ehesten zusammen- oder verheiratet bleiben. Diese haben in ihrer frühen Kindheit meist sehr verlässliche, positive Beziehungen erlebt, in denen sie sich sicher gefühlt haben. Bei ihnen reagierten Mutter und oder Vater auf jedes Bindungswunschverhalten des Kindes feinfühlig, zuverlässig, prompt und adäquat. Das gelingt umso eher, wenn auch die Eltern schon sicher gebunden waren oder in ihrem Erwachsenenleben gelernt haben, so zu reagieren, eigene Bedürfnisse so weit und gut zurückzustellen, wie es notwendig ist, und dem Kind zu helfen, sich zu regulieren, bis es mit zunehmendem Alter selbst dazu in der Lage ist.

Doch wie sieht es in der Gesellschaft aus? Marian Bakermans-Kranenburg hat eine Metaanalyse eines standardisierten Bindungsinterviews aus etwa 200 weltweit übergreifenden Studien über Bindungsmuster in den letzten 25 Jahren zusammengefasst: Circa 40 Prozent psychisch gesunder Menschen und 73 Prozent der Menschen mit einer psychischen Erkrankung leiden an unsicheren Bindungsrepräsentationen, kurz: an Bindungsstörungen.

Definition: Eine Bindungsstörung entwickelt sich also dann, wenn in der Kindheit nicht genügend Geborgenheit und adäquate Reaktionen und Antworten der Eltern auf Wünsche und Bedürfnisse der Kinder kamen. Wenn man Kinder beobachtet, sieht man es: Fühlt sich ein Kind nicht sicher oder durch irgendetwas bedroht, sucht es die Nähe der Mutter, ihren Blick- oder Körperkontakt. Fühlt es sich in der Bindung wieder sicher, ist es frei, um spielend die Welt zu entdecken. Unsicherheit löst Bindungsverhalten aus. Das heißt Zuwendung an eine Bindungsperson. Natürlich ist jeder Mensch anders, und der eine ist emotional widerstandsfähiger als der andere. Für eine gute Bindungsfähigkeit ist dennoch sehr wichtig, früh im Leben eine »ausreichend gute« Mutter oder einen »ausreichend guten« Vater gehabt zu haben (oder nachträglich im Inneren diese Bilder für sich selbst zu entwickeln).

Zwei Seiten einer Medaille: Verlustangst und Bindungsangst

Definition: Die bekannteste Bindungsstörung ist die Bindungsangst. Doch nur die wenigsten wissen, wie diese sich äußert, was sie beinhaltet und wie man sie erkennt. Denn es geht dabei nicht nur um die Angst vor einer Bindung, sondern auch vor möglichem Verlust. Am schwierigsten wird es für Menschen mit Bindungsangst dann, wenn echte Nähe entsteht. Wenn es ernst wird oder eine Beziehung besonders gut zu laufen scheint, versuchen sie oft unbewusst, sie zu sabotieren oder zu zerstören.

Sophie verliebt sich in Männer, die unerreichbar oder stets ungewiss sind, also gar nicht erst zu einer wahren Bedrohung in Form von tiefen Gefühlen werden könnten. Oder es kommt – falls es doch einmal »eng« wird und mit einem Mann echte Nähe entsteht – ihrerseits immer wieder zu »Fluchtversuchen«: Sie löst größere Krisen aus; dramatische Inszenierungen gehören für sie zum Alltag – ohne dass sie sich selbst jedoch als Urheberin fühlt. Sie macht zwischendurch Schluss, zieht sich ins Singlesein zurück, flüchtet sich in ihre Arbeit oder sogar in andere »Verliebtheiten« (oft schon während der Kennenlernphase), häufig dann wieder in unerreichbare Männer. All das macht sie, um ihre Bindungsängste zu regulieren – auch wenn das nur eine Art Ersatzschlachtfeld ist.

Die Angst vor zu großer Nähe kann viele Ursachen haben: Oft haben solche Menschen sehr früh eine Bezugsperson verloren. Oder sie haben als kleines Kind erlebt, dass eine Bezugsperson psychisch nicht genügend gut für sie da sein konnte. Ihr inneres (altes) Arbeitsmodell über Bindung sagt auf jeden Fall: »Wenn ich Nähe zulasse, werde ich früher oder später enttäuscht. Ich will mich vor diesem erneuten Schmerz schützen, also lasse ich niemanden zu nah an mich heran.« Sie wünschen sich die Nähe sehr, sind aber in dieser Spirale gefangen. Auch wenn nur das wahre Leben heilt – es ist gewiss, dass auch der nächste Partner ihnen nicht diese Stabilität, diese sichere Bindung in ihrem Inneren geben kann, wenn sie sich nicht mit sich selbst auseinandersetzen

und an diesem Thema arbeiten. Dabei haben die Bindungsängstlichen einen sehr großen Vorteil anderen gegenüber, sozusagen Glück im Unglück. Denn gerade an der Bindungsangst kann man sehr gut arbeiten!

Ich vertraue nur mir - Bindungsvermeidung

Definition: Wer es schwerer damit hat, Beziehungen einzugehen, aufrechtzuerhalten oder therapeutisch aufzuarbeiten und zu lösen, sind die Bindungsvermeider. Denn sie bringen sich emotional von vornherein nicht so stark ein und stecken am wenigsten Energie in die Verbesserung der Qualität ihrer Beziehung, wenn das ein oder andere nicht passt.

*Für **Barbara** spielt der Partner in ihrem Inneren keine große Rolle, weshalb sie auch eher selten an Liebeskummer leidet. Sie hat oft keinen Leidensdruck, wenn sie Single ist, und nach außen auch keinen besonders großen Wunsch nach Nähe, wenngleich dieser ganz tief im Inneren genauso stark werden kann wie bei anderen. Wenn sie doch einmal Gefühle für einen Partner entwickelt, ist sie ein Meister darin, sie scheinbar spielend hoch- und wieder herunterzuregulieren. Sobald der andere nicht genauso tickt wie gewünscht, verspürt sie keine Liebe mehr für ihn und schafft es leicht, ihn für sich abzuwerten.*

Viele Bindungsvermeider halten sich selbst für kritikfähiger, als sie sind, denn in nahen Beziehungen haben sie große Ängste. Um dem Kritisiertwerden zu entgehen, bleiben sie deswegen häufig Single – oder lassen sich nur schwer tiefer auf einen Partner und eine Partnerschaft ein. Vielleicht sind sie früher von ihren Eltern oft kritisiert worden oder haben gemerkt, dass sie für diese nicht okay waren, so wie sie waren. Mit Beziehungen und Bindungen haben sie häufig nicht allzu viele positive Erfahrungen gemacht. Da sie grundsätzlich Ablehnung erwarten und davon ausgehen, dass ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden, bitten sie andere erst gar nicht um Rat und Hilfe. Sie haben gelernt, dass sie besser damit fahren, wenn sie ganz viel mit sich selbst ausmachen. Bindungsvermeidende Personen können tolle,

enge Freunde sein – aber in einer Partnerschaft haben sie Schwierigkeiten, ihre Emotionen zu zeigen, sich zu öffnen, Nähe zuzulassen, sich auf den anderen zu beziehen.

In meinem Kopf ist nur Platz für mich – Narzissmus

Definition: Aus psychoanalytischer Sicht, und hierbei beziehe ich mich auf eine Fülle an Studien und Erfahrungswerte, jedoch besonders hervorheben möchte ich den weltweit bekannten Psychoanalytiker Otto F. Kernberg, ist Narzissmus eines der häufigsten und größten Hindernisse für eine tiefgehende Beziehung. Woran du merkst, dass du einen Narzissten vor dir hast? Wenn jemand auf alles und jeden neidisch ist. Er will im Mittelpunkt stehen, es geht um ihn ganz allein! Jemand mit einer schweren narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist unfähig zu lieben. Häufig entwickelt dieser deshalb auch Neid auf die Liebesfähigkeit anderer. Eine Beziehung mit einem Narzissten kann für den Partner sehr schmerzhaft sein. Doch selbst dann glaubt ein Narzisst, er sei ein Geschenk des Himmels für den anderen, weshalb er dessen Leidensdruck nicht nachvollziehen kann. Was funktionieren kann: wenn zwei Menschen mit ähnlich erhöhtem Narzissmus zusammenkommen. Dafür muss aber mindestens einer der Partner mit seinem Narzissmus bewusst umgehen und Fähigkeiten erlernt haben wie: sich selbst zurückzunehmen und dem anderen Raum zu geben, ihm Zeit, Aufmerksamkeit, Interesse und Fürsorge entgegenzubringen. Die Beziehung wird dann am seidenen Faden hängen, wenn der Partner nicht länger der Aufwertung des Selbstgefühls eines Narzissten dienen mag.

Katja war bekannt für ihre Oberflächlichkeit und dafür, dass sie sich für großartig hielt. Sie sorgte dafür, dass sich die Welt stark um sie drehte, sie in den Gedanken und Aktivitäten ihr nahestehender Personen sehr viel Raum einnahm. Es ging um fast nichts anderes mehr, jedes Gespräch und jede Handlung drehte sich um sie. Jeden Erfolg eines Partners verbuchte sie als ihren eigenen. Als ob er ein Teil von ihr wäre, ein verlängerter Arm, aber

kein eigener Mensch mit eigenen Gefühlen, Motiven und Schaffenskraft. Würde sie bewundert oder konnte sie sich durch den anderen schmücken und aufwerten, war alles in bester Ordnung. Ansonsten war der Partner schnell passé, und sie entzog ihm die Gnade ihrer Aufmerksamkeit. Zudem ließ sie selten eine Gelegenheit aus, andere zu kritisieren und zu bemängeln.

An diesem Beispiel erkennt man, dass es Narzissten weniger um Liebe geht als darum, Anerkennung zu bekommen und im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Weil sie ungern teilen und andere neben sich gelten lassen und sich zudem nicht auf den anderen beziehen können, bleiben viele Narzissten manchmal sogar lieber Single.

Verliebt ins Verliebtsein - Hysterie

Definition: Ein weiterer psychoanalytischer Grund, warum jemand keine längere Beziehung führen kann, ist die Hysterie: Menschen mit dieser Persönlichkeitsstörung sind sozusagen »verliebt ins Verliebtsein«. Sobald ihnen jemand »sicher« ist (so uncharmant dies klingt), ist dieser schlagartig uninteressant für sie. Sie wollen lieber um jemanden kämpfen, begehren das Unerreichbare. Das, was sie haben könnten – egal, wie passend der Partner auch wäre –, das wollen sie dann auf einmal nicht mehr. So kann sich natürlich keine längere Beziehung entwickeln. Häufig sind es Frauen, manchmal aber auch Männer, die auf einer ewigen Suche sind, die nie ankommen.

Julie kann zu einer richtigen Diva werden. Sie spielt mit ihren Reizen, ist amüsant und schafft es immer wieder, wie ein Magnet die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Doch kaum sagt ein Mann die magischen Worte »Ich liebe dich!« zu ihr, ist sie schlagartig nicht mehr verliebt in ihn. Sie merkt selbst, dass dies nicht normal ist, weiß aber nicht, was sie eigentlich will. Es wirkt immer, als führe sie eine Show auf, mit einem Mann als Requisite. Oft hat sie auch Affären oder Dreiecksbeziehungen. Echte Nähe zu einem einzigen Mann aufzubauen, gelingt ihr schlecht.

Positive Identifikation mit dem eigenen Geschlecht

Sehr häufig fällt bei Singles auch eine Schwierigkeit auf, sich mit dem Elternteil des eigenen Geschlechts – also als Frau mit der Mutter und als Mann mit dem Vater – identifizieren zu können. Ich rede hier nicht von Gender-Geschlechterrollen, sondern wie gut jemand die weibliche oder männliche Seite in sich akzeptieren und leben kann.

*Die **Mutter von Janine** zum Beispiel war ständig unglücklich mit ihrem Körper, hatte sich nie hübsch gemacht und keinen guten Kontakt zu ihrer Weiblichkeit gehabt. Janine litt als Mädchen darunter und war auf der Suche nach anderen weiblichen Vorbildern. Kam sie mit einem Mann zusammen, begann sie innerhalb kurzer Zeit, sich unwohl und unattraktiv zu fühlen. Sie konnte erst aus diesem Szenario aussteigen, nachdem sie ihr Bild von Weiblichkeit – das Bild, das ihre Mutter in ihr von einer Partnerin geprägt hatte – ganz bewusst bearbeitet hatte.*

Toxische Persönlichkeiten

Die Menschen, die am wenigsten lieben und bei starker Ausprägung sogar gefährlich sein können, finden wir – wenig verwunderlich – unter denen mit schweren Persönlichkeitsstörungen. Hier denke ich insbesondere an die sogenannte dunkle Triade: Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie. Alle drei schaffen »toxische«, also giftige, Beziehungsverhältnisse, genauso wie Menschen mit einer paranoiden Persönlichkeitsstörung, die keinem trauen, und Soziopathen, die sich antisozial verhalten und hohe Aggressivität aufweisen. Diese manipulieren andere für eigene Bedürfnisse und saugen den Partner aus wie ein Parasit.

Bitte sei sehr vorsichtig bei Menschen, die zu gut scheinen, um wahr zu sein, und ein enorm hohes Selbstwertgefühl ausstrahlen. Bleib immer etwas skeptisch, wenn dich jemand rasch mit seinem Charme zu gewinnen versucht und sich sehr schnell in deinem Leben »einnisten« will. Leider ist niemand wirklich davor gefeit, sich in ein Raubtier zu

verlieben, wie Joe Navarro es nennt. Sie können einem ganz schön den Hof machen, bis man in der Falle sitzt! Ich kenne viele Opfer, die viel Schmerz und Leid erfahren mussten, weil diese toxischen Menschen großes Chaos im Leben eines anderen anrichteten und einen Scherbenhaufen hinterlassen haben. Ihnen fehlt die Fähigkeit zu echter Empathie, sie besitzen weder Gewissen noch Schuldgefühle, können andere sehr gut manipulieren und verhalten sich ausbeuterisch. Wer die Anzeichen richtig deuten kann – wir kommen im Kapitel »Die Beziehung zu dir selbst« darauf zu sprechen –, macht einen weiten Bogen um sie, denn die Chance, dass sie sich ändern werden, ist sehr gering – nicht einmal durch eine Therapie oder Medikamente. Und der Preis für eine vermeintlich schöne Zeit mit ihnen kann sehr hoch sein. Je aggressiver und dominanter, umso gefährlicher kann es werden – und umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Single sind und es hoffentlich bleiben.

Krisen des Selbst

Weitere Ursachen, warum jemand unfreiwillig Single sein kann, betreffen das Selbstbild, schlechte Selbstwahrnehmung, Selbsttäuschung sowie das Selbstwertgefühl, die Selbstliebe. Wer sich selbst nicht gut kennt, kein relativ konstantes Selbstbild von sich selbst hat, wird natürlich oft enttäuscht – oder fühlt sich jedes Mal in einer Beziehung nach ein paar Monaten enttäuscht. Er oder sie ändert seine Meinung und damit die Personen in seinem Leben und schiebt die Verantwortung für seine Entscheidungen am liebsten ganz weit von sich weg und anderen zu. Er leidet dann häufig an sich selbst, ist orientierungslos: Kann ich mir selbst überhaupt noch trauen? Wie alles kann auch die Selbsttäuschung etwas Positives haben: Im besten Fall ist derjenige ein Optimist, der es schafft, selbst in den schlechtesten Situationen das Beste zu sehen.

Auch bei psychischen Krisen ziehen es viele Menschen vor, allein zu bleiben. Es gibt aber keine Studie, die besagen würde, dass psychisch

erkrankte Menschen keine Beziehungen führen könnten oder dass diese drastisch schlechter wären. Allerdings: Wenn jemand gerade eine psychisch belastende Phase durchmacht, dann ist oft kein (gesunder) innerer Raum für einen Partner vorhanden, da derjenige natürlich sehr mit sich selbst beschäftigt ist. Schwere Belastungen lassen gerade am Beginn einer Beziehung, aber auch noch später, wenig Fähigkeit für echtes Interesse am anderen und daran, Liebe zu geben, zu. Burn-out, Depression, Angststörungen oder auch schwere Erkrankungen wie Schizophrenie können es in vielen Fällen zumindest in diesen Phasen schwierig bis unmöglich machen, »in Beziehung« zu gehen oder zu bleiben. Was nicht heißt, dass solche Menschen generell liebes- oder bindungsunfähig wären – diese Fähigkeit wird nur stark von ihren Symptomen »überschattet«.

Ist der Beziehungswunsch echt?

Mit folgenden Fragen kannst du herausfinden, ob der Wunsch nach einer Partnerschaft gesunden Motiven entspringt: Warum willst du gerade zum jetzigen Zeitpunkt eine Beziehung eingehen? Oder wolltest du das »schon immer«? Falls dein Wunsch erst in letzter Zeit aufgekomen ist, solltest du hinterfragen, warum du dich gerade zum jetzigen Zeitpunkt nach einem Partner sehnst. Ist in den vergangenen Tagen oder Wochen vielleicht irgendetwas passiert, was diese Sehnsucht hervorgebracht hat? Etwas besonders Schönes – oder auch etwas besonders Schreckliches? Hast du etwas erlebt, was dich sehr traurig gestimmt oder geärgert hat? Viele verlieben sich gerade dann, wenn im Leben Veränderungen stattfinden – und manche gerade dann, wenn es im eigenen Leben kriselt. Seine Beweggründe zu hinterfragen hilft, weil man in Ausnahmезuständen meist nicht fühlen und entscheiden kann, ob jemand tatsächlich gut für einen ist. Die Frage nach dem »Warum gerade jetzt?« fragt nach dem Motiv. Als Beispiel: Manche Menschen, die unter depressiven Phasen leiden, wollen manchmal einen Partner finden, um nicht krank zu werden, flüchten sozusagen in die Verliebtheit. Der Kick, den ihnen das Verliebtsein

gab, sorgte dafür, dass sie außerhalb ihrer selbst waren, eine gute Zeit hatten. Aber irgendwann holte sie die Traurigkeit trotzdem wieder ein – bis sie deren Ursachen bearbeiten. Eine Beziehung muss deswegen nicht schlecht sein. Doch eine Beziehung kann nur dann gesund sein, wenn du (genau wie dein zukünftiger oder derzeitiger Partner) mit ihr nichts kompensieren willst.

Kommt der Wunsch von außen und ist einem die Unabhängigkeit als Single gerade wichtiger, kann es sein, dass die Motivation, einen Partner zu finden und Energie in eine neue Beziehung zu investieren (oder auch dieses Buch bis zur letzten Seite zu lesen), gar nicht stark genug ist. Deshalb möchte ich dich auffordern, noch einmal ganz genau hinzuschauen: Hand aufs Herz, wie ernst oder wie groß ist dein Wunsch nach einer langjährigen Beziehung, die vielleicht in einer Ehe mündet, überhaupt? Wie du das herausfinden kannst? Wenn jemand zu mir in die Praxis kommt und mir erzählt, er wünsche sich einen Lebenspartner, erkunden wir als Erstes gemeinsam den Leidensdruck. Ich bitte die Person, mir alles zu erzählen, was sie am Singledasein stört. Wann vermissen sie jemanden, worunter leiden sie? So versuche ich herauszufinden, wie hoch und was die Motivation ist, diesen Umstand zu ändern. Oft stelle ich fest, dass manchen ihre Beweggründe gar nicht so genau klar sind. Ich höre häufig, dass sie sich jemanden für gemeinsame Unternehmungen wünschen oder eine Begleitung haben wollen, wenn sie sonntags zur Familie nach Hause fahren. Einigen fehlt abends bisweilen Gesellschaft, aber ansonsten vermissen sie nichts.

ÜBUNG

Deswegen ist eine bedeutsame Frage, die du dir stellen solltest: Worunter leidest du als Single am meisten? Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe es auf oder tippe es in dein Handy oder in ein Dokument im Computer. Jetzt bin ich gespannt auf deine Antworten. Mach dir deine Motive, einen Partner zu wollen, bewusst!

Vielleicht kristallisiert sich heraus, dass hinter deinem Wunsch nach einer Beziehung deine Familie steckt, die immer wieder mehr oder weniger zarte Anspielungen macht? Die Mutter, die so gern Oma werden würde? Die Freundinnen, die es eine nach der anderen vor den Traualtar zu ziehen scheint? Und die kurz darauf stolz ihre niedlichen Babys präsentieren? Oder sind es die immer wieder von Fremden gestellten Fragen nach dem Familienstand, die Bilder von glücklichen Familien in der Werbung und im Film?

Ich habe es in einigen Extremfällen erlebt, dass der familiäre und gesellschaftliche Druck geradezu sadistische Züge angenommen hat. Als ich meinen Patienten das so gedeutet habe, wirkten viele richtig erleichtert, weil jemand die Last auf ihren Schultern erkannt hatte. Sie merkten nun selbst, dass es nicht normal ist, wenn Angehörige derartigen Druck ausüben. Wenn also auch deine Sehnsucht nach einer Partnerschaft nur auf den Druck der Familie oder der Gesellschaft zurückzuführen ist, also von außen auf dich projiziert wird, macht es wenig Sinn, dass du nach einem Partner suchst. Dann ist das kein Wunsch, der von innen kommt. Auch die Angst vor dem Alleinsein ist ein schlechter Begleiter bei der Partnersuche. Du solltest keine Beziehung eingehen, wenn du mit dir allein noch nicht zurechtkommst, du keine Ruhe bei dir selbst findest. Oder wenn du noch sehr mit dir selbst beschäftigt bist (darauf werden wir im Kapitel »Die Beziehung zu dir selbst« näher eingehen). Denn zu lieben bedeutet immer auch, zu geben und Energie zu investieren. Es gibt nur einen guten Grund, eine Partnerschaft einzugehen: aus Liebe.

Wünsche visualisieren und Ziele bewusst machen

Bei den Visualisierungsübungen geht es darum, dir deiner konkreten Ziele bewusster zu werden. Wie sollen dein privates Leben und deine Partnerschaft aussehen? Halte deine Wünsche zu deinem Wunschpartner nach den Übungen am besten schriftlich fest. Schreibe eine Art Brief ans Universum, den du dann immer wieder durchlesen

kannst. Gegen Ende des Buches solltest du darauf zurückkommen. Du kannst diesen Wunschbrief immer wieder erweitern oder ändern.

Bevor wir so richtig loslegen, ist dies ein erster Einstieg, der dir Lust auf mehr machen soll. Male dir also deine zukünftige Beziehung in den schönsten Farben aus! Dieses persönliche große Ziel soll dann alle deine Schritte in der nahen und fernen Zukunft steuern. Wenn du an einer langfristigen Partnerschaft oder Ehe interessiert bist, heißt das: Daten ohne Plan und Ziel, sich mit jemandem zu treffen, der keine feste Beziehung will, sollte tabu sein. Nimm deine Wünsche und Pläne für dein Liebesleben ernst und handle ab sofort danach.

ÜBUNG

Dein Ziel: Deine Wunschbeziehung

Wenn du feststellst, dass du bereit für die Liebe bist, stell dir bitte zunächst die folgenden Fragen: Was für eine Beziehung würde ich mir erträumen? Wie genau sollte diese aussehen? Ich empfehle dir, vor deinem inneren Auge einen Film ablaufen zu lassen, deinen ganz individuellen Paarbeziehungsfilm. Lass darin Szenen lebendig werden, die zeigen: Wie gehst du mit deinem zukünftigen Partner um? Wie verhält er sich dir gegenüber? Wie sieht eure Kommunikation, euer Austausch aus? Über welche Themen redet ihr? Was unternimmst du gemeinsam mit deinem Liebsten? Worüber lacht ihr? Wie erlebt ihr die Nähe miteinander? Spiele verschiedene Situationen durch, die sich über den Tag verteilt ergeben.

Wenn du positive Bilder über deine zukünftige Beziehung entstehen lässt, überwindest du negative Trigger und alte Ängste und setzt ihnen Hoffnung entgegen. Mehr noch: Über positive Imaginationen findest du zu deiner Selbstwirksamkeit zurück. Es ist wichtig, dass alte Besetzungen von ehemaligen Partnern oder negativen Liebeserfahrungen in den Hintergrund treten, damit im Geiste Platz entsteht für

Dinge, die dir selbst wichtig sind. So vermeidest du auch, dich selbst und deine Werte und Wünsche in einer neuen Beziehung zu vergessen und dich dem anderen zu sehr anzupassen.

Noch bevor wir mögliche Partner kennenlernen, sollten wir uns in Ruhe überlegen, wer zu uns passt – es gibt keinen besseren Zeitpunkt dafür. Dabei hilft dir dieses Buch, wenn du es bis zum Ende liest. Wenn es dir wirklich ernst ist mit dem Wunsch nach einer Beziehung und du nichts unversucht lassen möchtest, kannst du deine Motivation und deinen Fokus mit der folgenden Übung zusätzlich stärken:

ÜBUNG

Erstelle ein Vision Board, eine Fotocollage. Suche Paare, die dich innerlich berühren. Fotografiere sie, schneide dir Bilder aus Zeitschriften aus oder nimm Fotos von bekannten Vorbildpaaren, klebe sie auf ein großes Blatt Papier und stelle dir vor, sie zeigen sinnbildlich dich und deinen Partner. Alternativ kannst du auch Paarbilder im Internet suchen und in eine Fotocollage in einem Dokument anlegen. Schreibe daneben auf, wie du und dein Partner miteinander umgeht. Meine Empfehlung: Think big! Wie soll dein zukünftiger Partner sein? Was soll dieser machen, können, lieben, mit dir gemeinsam haben? Übertreibe ruhig einmal! Lasse einfach ungefiltert all deine Wünsche heraus, kleine wie große – auch wenn sie völlig unreal sein mögen.

Heutzutage neigen viele dazu, mehr von einem Partner zu erwarten, als eine Person leisten kann. Ein anderer wird – wie jeder Mensch und wie auch du – nicht nur Stärken haben, sondern auch Schwächen und Grenzen. Dein neuer Partner wird nicht perfekt sein! Meine Erfahrung ist: Je besser sich jemand selbst kennt, desto realistischer sind die Ansprüche an einen Partner.

KENNE DEIN »INNERES PAAR« UND FINDE DIE LIEBE FÜRS LEBEN

Bereits in unserer frühen Kindheit werden Erfahrungen gespeichert, die uns ein Leben lang prägen – auch in Sachen Partnerschaft: Was ist Liebe? Was ist Beziehungsfähigkeit? Können wir vertrauen? Warum wählen wir, wen wir wählen?

Die Paarbeziehung der Eltern – unser »Inneres Paar« – ist unser persönlicher Prototyp für eine Zweierbeziehung. Damit verbundene Konflikte, unerfüllte Bedürfnisse oder Sehnsüchte reinszenieren wir später unbewusst in eigenen Beziehungen, anstatt selbstbestimmt und glücklich zu lieben.

Mit Dr. Sandra Köhldorfers maßgeschneiderter Methode lässt sich individuell und Schritt für Schritt herausfinden, welches innere Paarbild vorherrscht, wie es unser Beziehungsleben beeinflusst und vor allem: Wie man es behutsam und nachhaltig verändert, um frei zu sein für die Liebe fürs Leben.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7596-0



9 783833 875960