

Inhalt

Einleitung	9
Glückliche Paare – unglückliche Paare	10
Davonlaufen geht nicht	11
Gegenwind für die Liebe	12
„Wer passt zu mir? Das wüsste ich auch gerne!“ ...	15
Steuern Sie Ihr Lebensschiff selbst	17
Teil 1: Verantwortung	19
Der Mythos Dornröschen	19
Lassen Sie sich nicht finden!	22
Wie Männer nach einer Partnerin suchen	25
Ein Wort an die Männer	27
Warum wir die Verantwortung scheuen	28
Freiheit – eine Lebensaufgabe	29
Sechs Strategien beim Ablehnen von Verantwortung	32
Wie Sie die Verantwortung übernehmen	39
Erste Strategie: Finden Sie heraus, wie Sie sich vor der Verantwortung drücken	40
Zweite Strategie: Werden Sie Realist – tragen Sie Ihren Fernseher in den Keller	42
Dritte Strategie: Sorgen Sie für neue Erkenntnisse – lesen Sie psychologische Bücher	43
Vierte Strategie: Tauchen Sie ein in die Welt der realen Liebe – sammeln Sie Liebesgeschichten	45
Abschied vom Kontinent Verantwortung	48

Teil 2: Selbsterkenntnis	50
Warum Selbsterkenntnis hilft	50
Erkenne dich selbst!	52
Wie wir Selbsterkenntnis erreichen können	55
Erste Regel: Nachdenken hilft nicht	57
Zweite Regel: Gespräche mit Freunden helfen nicht	63
Dritte Regel: Nutzen Sie den fremden Blick	66
Vierte Regel: Wissen hilft – ist aber nur von begrenztem Nutzen	73
Fünfte Regel: Vergangenheitserforschung hilft – ist aber nicht alles	79
Sechste Regel: Unsere Stärken zählen – und nicht unsere Schwächen	87
Siebte Regel: Das Handeln zählt – nicht die Worte	91
Abschied vom Kontinent Selbsterkenntnis	99
Teil 3: Passen	100
Wie Sympathie entsteht	103
Das erste Gesetz der Sympathie	104
Das zweite Gesetz der Sympathie	105
Das dritte Gesetz der Sympathie	107
Warum Gegensätze sich auch anziehen können	108
Die Dinge in der Schwebelage halten	110
Die sechs Ebenen der Partnerwahl	112
Erste Ebene: Aussehen	113
Zweite Ebene: Bildung	125
Dritte Ebene: Interesse	126
Vierte Ebene: Soziales Milieu	127

Fünfte Ebene: Weltbild	131
Sechste Ebene: Charakter	132
Abschied vom Kontinent Passen	142
Teil 4: Menschenkenntnis	144
Beim nächsten Mann wird alles anders	144
Wie der menschliche Charakter entsteht	146
Die Macht der sozialen Vererbung	147
Unsere inneren Drehbücher	148
Gibt es Kriterien dafür, wer zu mir passt?	151
Die Arbeit	152
Die Herkunftsfamilie	160
Pflichtbewusstsein und Verantwortung	161
Verwöhnung	162
Introspektion – was weiß der andere über sich selbst?	165
Das Gespräch	170
Das gute Gespräch	171
Was das Gespräch uns über Menschen verrät	172
Indizien für ein schwaches Selbstwertgefühl	177
Werte	179
Abschied vom Kontinent Menschenkenntnis	183
Teil 5: Wählen	185
Wählen – nicht finden	185
Warum wir eine Wahl treffen sollten	186
Schwieriges Suchmuster 1: Keine Wahl treffen	188
Schwieriges Suchmuster 2: Der Partner soll ergänzen, was mir fehlt	190

Schwieriges Suchmuster 3: Der Partner soll auf keinen Fall Vater oder Mutter ähneln	194
Die gelungene Wahl	195
Abschied vom Kontinent Wählen	202
Nachwort	203
Bücher, die weiterhelfen	212

Einleitung

Im Juli des Jahres 1981 steht ein junger, ein wenig linkisch wirkender Marineoffizier auf dem Balkon des Buckingham Palace. Seine großen Segelohren leuchten feuerrot. Er schaut auf die unübersehbare Menschenmenge, die sich an diesem strahlend blauen Sommertag zur Feier seiner Hochzeit eingefunden hat.

Der 32-Jährige trägt die Galauniform der englischen Marine, mit roter Weste und blauer Schärpe. Er hebt den cremefarbenen Brautschleier seiner frisch angetrauten Ehefrau an. Die Wangen der 20-Jährigen glühen in der gleichen Farbe wie seine weltbekannten Ohren. Sie wagt ein scheues Lächeln. Dann küssen sich die beiden.

Welch ein Augenblick! Weltweit sitzen knapp eine Milliarde Menschen gebannt vor ihren Fernsehern und sehen diesen Kuss. Sie träumen den märchengleichen Traum von ewiger und unzerbrechlicher Liebe. Sie alle machen, zusammen mit den Medien, die beiden frisch Vermählten zu Kultstars in Sachen Liebe. So wie das Hochzeitspaar selbst sind auch die Menschen auf den Straßen von London und vor den Fernsehapparaten davon überzeugt, dass Charles Philip Arthur George Mountbatten-Windsor und Diana Frances Mountbatten-Windsor, geborene Spencer, eine gute Antwort gefunden haben auf die wohl wichtigste Frage im menschlichen Leben: Wer passt zu mir? Doch sie alle sollten sich irren.

Glückliche Paare – unglückliche Paare

Wer passt zu mir? Nichts beeinflusst das menschliche Leben so grundlegend wie die Antwort, die wir auf diese Frage finden. Diese Antwort entscheidet über Glück oder Unglück in unserem Leben. Sie entscheidet über Gesundheit und Krankheit. Ja, in manchen Fällen sogar über Leben und Tod. Wer in einer glücklichen Partnerschaft lebt, ist mit seinem Leben insgesamt zufriedener. Er oder sie hat ein besseres, wirksameres Immunsystem, wird seltener krank, lebt länger. Im Durchschnitt drei bis vier Jahre.

Wer dagegen in einer unglücklichen Partnerschaft lebt, zahlt einen hohen Preis. Er oder sie ist unzufriedener mit seinem Leben, häufiger krank und stirbt im Durchschnitt einige Jahre früher. Keine schönen Aussichten, oder?

„Ist eine Trennung vielleicht eine bekömmlichere Alternative?“, sind Sie da vielleicht geneigt zu fragen. Nicht unbedingt, sagt die Wissenschaft. Wer eine unglückliche Partnerschaft beendet, muss mit einer Vielzahl von unangenehmen Folgen rechnen. Frisch Getrennte erkranken häufiger, oft nur an harmlosen Wehwehchen wie Erkältungen, manchmal aber auch an gravierenden, lebensbedrohlichen Krankheiten. Die Wahrscheinlichkeit, bei einem Unfall, an einer Krankheit oder durch Suizid zu sterben, steigt nach einer Trennung deutlich an – für Männer erheblich stärker als für Frauen. Viele Männer und Frauen binden sich nach einer Trennung für lange Zeit nicht mehr. Einige verzichten sogar für den Rest ihres Lebens auf eine neuerliche Bindung. Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Eine Trennung ist heute für viele Menschen eine gute Alternative

zum jahrelangen Gegeneinander in einer längst zerrütteten Partnerschaft. Das haben schließlich auch der englische Thronfolger Charles und seine Frau Diana eingesehen. Auch sie haben ein Ende mit Schrecken einem Schrecken ohne Ende vorgezogen.

Was wäre denn auch innerhalb einer unglücklichen Beziehung noch zu erwarten? Weitere Jahre der unerfüllten Hoffnung auf eine Veränderung, die doch nie eintritt? Weitere Jahre, in denen wir Anerkennung, Verständnis und Respekt von einem Partner erhoffen, der zu alledem schon lange nicht mehr in der Lage ist – weil er nicht zu uns passt? Weitere Jahre angestrenzter Bemühungen um Anerkennung, Verständnis und Respekt dem Partner gegenüber, obwohl wir doch unsererseits dazu ebenfalls schon lange nicht mehr imstande sind – weil er nicht zu uns passt? Oder zumindest nicht mehr zu uns passt. Ebenfalls keine schönen Aussichten, finde ich.

Davonlaufen geht nicht

Aber seien wir ehrlich: Eine Trennung ist nicht das, was wir wirklich wollen. Kein Mann denkt an eine Trennung, wenn er den Brautschleier hebt, um die Braut zu küssen. Keine Frau glaubt, dass sich diese Szene irgendwann in ihrem Leben noch einmal mit einem anderen Bräutigam wiederholen wird. Niemand will ein zweites Mal vor den Traualtar treten, um einem anderen Mann, einer anderen Frau das Jawort zu geben. Wir alle wollen ja zusammenbleiben.

Aber auch wenn wir uns trennen, auch wenn wir wieder eigene Wege gehen und unser Leben neu ordnen – der

Grundfrage der Liebe *Wer passt zu mir?* entgehen wir auf diese Weise nicht. Das Gegenteil ist der Fall. Wir laufen dieser Frage geradewegs wieder in die Arme. Denn nach dem Scheitern einer Beziehung stellt sie sich erneut – und dringlicher denn je. Ihr davonzulaufen, das geht nicht.

Wer sich trennt, muss sich eingestehen, dass er sich bei seiner Wahl geirrt hat. Wer sich trennt, muss auf die Frage, wer um alles in der Welt wirklich zu ihm passt, wieder eine Antwort finden. Nur dann findet er oder sie den Mut zu einer neuen Bindung. Nur dann gibt es die Chance, es beim nächsten Mal wirklich besser hinzubekommen. Nur dann bestehen gute Aussichten, dass die nächste Liebe wirklich gekommen ist, um zu bleiben. Davonlaufen, das geht nicht.

Gegenwind für die Liebe

Gute Gründe also, die Frage *Wer passt zu mir?* sehr ernst zu nehmen. Leider aber hat sie in unserer Gesellschaft einen schweren Stand. Der Wind bläst ihr gewissermaßen direkt ins Gesicht, und das aus ganz verschiedenen Richtungen.

Die Kultur. Die christliche Tradition unserer Kultur gebietet, unsere Mitmenschen zu lieben und lässt so schon die Frage nach dem einen Menschen, der zu uns passt, sinnlos erscheinen. Gegenwind für die Liebe.

Die Psychologie. Ein großer Teil der Psychologie wandelt auf den gleichen Pfaden und kann mit der Frage *Wer passt zu mir?* ebenfalls nichts anfangen. Als Beispiel mag der erfolgreiche Partnerschaftsratgeber *Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest* von Eva-Maria Zurhorst gelten. Die Autorin greift eine zentrale These von Erich Fromm aus seinem berühmten

Buch *Die Kunst des Liebens* auf. Entscheidend für den Erfolg in der Liebe ist demnach ausschließlich die eigene Liebesfähigkeit, nicht aber, ob das geliebte Objekt zu einem selbst auch passt. Gegenwind für die Liebe.

Ist es wirklich egal, wen wir heiraten? Wissenschaftlich ist diese These nicht zu halten. Nichts spricht gegen die Arbeit am eigenen Ich. Mehr Selbstwertgefühl und mehr Selbstakzeptanz erhöhen nachweislich auch die Zufriedenheit in und mit einer Partnerschaft. Entscheidend für das Glück in der Liebe ist aber die Wahl, die wir treffen.

Der Zeitgeist. Auch der Zeitgeist meint es nicht gut mit der Frage *Wer passt zu mir?* Haben Sie schon einmal einen Liebesfilm gesehen oder einen Liebesroman gelesen, in dem die Heldin sich ernsthaft gefragt hat, welcher von zwei möglichen Partnern besser zu ihr passt? Ich für meinen Teil nicht. Oder haben Sie gar einen Helden erlebt, der sich ernsthaft fragen musste, welche von zwei möglichen Partnerinnen besser zu ihm passt? Nein, das nun schon gar nicht.

Populäre Unterhaltungsromane und Liebesfilme pflegen die triviale Sicht auf die Liebe. Held und Heldin verlieben sich – warum, das bleibt ihr ewiges Geheimnis. Dann treten einige banale Missverständnisse auf, nach deren Aufklärung sich die Liebenden glücklich und zufrieden in die Arme fallen dürfen. Und Ablende!

Ein Happy End ist bei allen trivialen Ergüssen des Zeitgeistes selbstverständlich Pflicht. Hier gelingt die Liebe am Ende immer. Allerdings bleibt unerfindlich, warum das so ist. Hinzu kommt: In aller Regel enden diese Filme und Romane – bildlich gesprochen – genau in dem Augenblick,

in dem er den Brautschleier anhebt und die beiden Liebenden sich küssen. Genau dann also, wenn die Phase der Verliebtheit noch andauert oder gerade erst endet und die spannende Phase der Beziehung erst noch kommt. Gegenwind für die Liebe.

Die Literatur. „Na gut“, könnten Sie da sagen, „dann schauen wir uns eben in der anspruchsvollen Literatur um.“ Sieht es da besser aus? Leider nein.

Die Literatur handelt nicht von der gelungenen Wahl und der gelingenden Liebe, sondern – im Gegenteil – von den Schwierigkeiten, ja von der Unmöglichkeit der Liebe. Von Shakespeares *Romeo und Julia* über Goethes *Wahlverwandtschaften* bis hin zu Tolstois *Anna Karenina* zieht sich eine Spur der Verwüstung durch die Literatur. Wohin wir auch blicken, wir finden nur Unglück und Untreue. Am Ende sind sie alle tot: Romeo, Julia, Ottilie und auch Anna Karenina.

Die Schule. Ein Schulfach Liebe, ja, das könnte wohl helfen. Wofür bitteschön ist die Schule denn da, wenn nicht, um uns auf das Leben vorzubereiten und uns genau das beizubringen, was wir später einmal unbedingt wissen sollten. Leider aber ist es sehr unwahrscheinlich, dass in absehbarer Zeit in der Schule – neben der erschöpfenden Erklärung der Sexualfunktionen des Menschen – die grundlegenden Erkenntnisse zur Psychologie der Gefühle vermittelt werden. So wichtig dieses Wissen für den Menschen auch ist – die Grundfragen der Psychologie haben in unserer auf wirtschaftlichen Erfolg gestimmten Zeit nicht viele Fürsprecher. Und unter ihnen sind schon gar keine Politiker. Kein deutscher Kultusminister hat je ein solches Fach gefordert,

um dem absurden Missstand abzuhelfen, dass Kinder und Jugendliche ihr Wissen von der Liebe aus Fernsehserien wie *Sex and the City* und *Verliebt in Berlin* beziehen. Oder aus *Gute Zeiten, schlechte Zeiten*.

Fazit: Ein realistischer Begriff von der Liebe, von den Gründen, aus denen sie entsteht oder wieder vergeht, findet sich in dem Bild, das sich unsere Gesellschaft von ihr macht, nur ausnahmsweise, in homöopathischen Dosen gleichsam. Also auch hier: Gegenwind für die Liebe.

„Wer passt zu mir? Das wüsste ich auch gerne!“

Bei so viel Gegenwind überrascht es nicht, dass viele Menschen sich, auch wenn sie schon lange kein Kind und kein Jugendlicher mehr sind, noch nie ernsthaft gefragt haben, wer denn überhaupt zu ihnen passt. Die Frage *Wer passt zu mir?* ist seit vielen Jahren fester Bestandteil meiner Workshops zur Partnersuche. Sie löst manchmal Erstaunen aus – „Ehrlich, das habe ich mich noch nie gefragt!“. Manchmal auch brennende Neugier – „Ja, wer passt zu mir, das wüsste ich auch gerne!“. Andere wiederum glauben, das sei ein Rätsel, das der Mensch wohl nie werde lösen können. Irrtum!

Wer passt zu mir? Zum Glück ist die Antwort auf diese Frage schon lange kein Geheimnis mehr. Die wesentlichen Fakten liegen auf dem Tisch. Wissenschaftler aus aller Welt und Praktiker der Paarberatung haben sie zusammengetragen. Von diesem Wissen können wir alle profitieren.

Wer – passt – zu mir? Diese Frage zerfällt in drei Teile und stellt uns damit vor drei Aufgaben, die wir bei der Partnerwahl lösen müssen.

Wer – das ist die Frage nach der Menschenkenntnis, die wir besitzen. Sind wir überhaupt in der Lage, das Wesen des anderen zu erfassen? Oder sind wir dazu verurteilt, durch Versuch und Irrtum herauszufinden, wer als Partner für uns geeignet ist? Die Antwort lautet: Nein. Menschenkenntnis ist erlernbar. Wie, das will ich Ihnen in diesem Buch zeigen. Passen – welche Wahl ist günstig? Führt eine betont gegensätzliche Wahl zu Glück und Stabilität in der Beziehung? Oder sollten wir jemanden wählen, der uns ähnlich ist, weil Gleich und Gleich sich ja bekanntlich so gerne gesellen? Die Antwort der Wissenschaft auf diese Frage ist eindeutig. Sie plädiert – wie ich als Berater auch – für die Ähnlichkeitswahl. Ähnlichkeiten und Übereinstimmungen sind das beste Schmiermittel im Getriebe der Partnerschaft. Allzu große Gegensätze erweisen sich immer wieder als Sand, der das Getriebe zerstört.

Zu mir – wer diese dritte Aufgabe lösen will, der muss über Selbsterkenntnis verfügen. Das ist selten genug der Fall. Häufiger ist das Gegenteil. Unser Verhalten folgt der Devise: Denn wir wissen nicht, was wir tun! Welche Wege aber führen zur Selbsterkenntnis? Welche eignen sich für wen? Hilft es, daheim im stillen Kämmerlein zu sitzen und über sich und sein Leben einfach mal eine Weile nachzudenken? Führt das schon zu Selbsterkenntnis? Oder brauchen wir alle die jahrelange, tiefschürfende Selbstreflexion einer Psychoanalyse, um uns selbst besser erkennen zu können? Die Antwort heißt: Nein. Auch Selbsterkenntnis ist erlernbar. Manchmal ist dazu allerdings ein guter Mentor vonnöten.

Sodann brauchen wir – viertens – noch eine gehörige Portion Realismus, um eine Antwort auf die Frage *Wer passt zu mir?* zu finden. Wir müssen den Glauben an das Schicksal verabschieden und die Verantwortung für unser Handeln übernehmen.

Und wir müssen – fünftens – die Partnersuche als das begreifen, was sie in ihrem Kern ist: Eine *Wahl*. Eine Entscheidung, die wir selber treffen. *Partnerwahl* – welch ein altmodisches Wort! Dabei beschreibt es viel genauer, worum es bei der Liebe geht.

Steuern Sie Ihr Lebensschiff selbst

Ich habe große Zweifel an der Besinnungslosigkeit, die der Zeitgeist uns nahe legt. Sicher, es geht auch ohne viel nachzudenken. Es geht auch ohne jedes Sich-Bemühen um Einsicht und Erkenntnis. Es geht auch ohne das Suchen nach einer Antwort auf die Frage *Wer passt zu mir?*

Sich dieser Grundfrage der Liebe nicht zu stellen hat aber absehbare Folgen. Es ist für Menschen, die eine neue Partnerschaft suchen, riskant. Mögliche Folgen können sein:

In neuen Partnerschaften immer und immer wieder die gleichen Fehler zu machen.

In schöner Regelmäßigkeit nach zwei Jahren bereits wieder vor dem Scherbenhaufen einer Liebesbeziehung zu stehen.

Nach vielen Versuchen mit der Liebe eines Tages erschöpft und enttäuscht zu resignieren, weil das Gemüt sagt *Das brauche ich nicht noch einmal! Die Liebe ist nichts für mich*.

Unserer Entwicklung dient es also nicht, wenn wir uns um eine Antwort auf die Frage *Wer passt zu mir?* herumdrücken.

Wenn wir aber Zeit und Aufmerksamkeit auf diese Frage richten, dann profitieren wir enorm. Diese Erfahrung mache ich immer wieder, wenn ich Singles bei der Partnersuche begleite. Wer zu mir kommt, der nutzt seine Zeit als Single, um den Kompass des Lebens neu zu justieren. Wer zu mir kommt, will wissen, was in der Vergangenheit gut und richtig war und was falsch gelaufen ist. Und er will wissen, was in Zukunft, in der nächsten Partnerschaft, anders sein soll. Diese Zeit der Reflexion, der Selbsterforschung und der Selbstvergewisserung trägt später, wenn die nächste Partnerschaft da ist, immer wieder reichlich Früchte.

Wenn wir das Schiff unseres Lebens erfolgreich steuern wollen, dann ist es hilfreich, die Richtung zu kennen, in die wir wollen. Folgen Sie mir also auf eine Reise durch die Welt der Partnerwahl. Fünf Kontinente werden wir auf unserer Fahrt ansteuern. Sie heißen: Verantwortung, Selbsterkenntnis, Passen, Menschenkenntnis und Wählen. Viele Länder werden wir dort besuchen und dabei immer wieder neue Aspekte des Themas kennenlernen. Aspekte, die Ihnen helfen sollen, die Frage *Wer passt zu mir?* neu zu sehen, neu zu durchdenken und neu zu entscheiden. Damit die Liebe beim nächsten Mal wirklich gekommen ist, um zu bleiben! Denn wir alle wollen im Grunde unseres Herzens nur einmal in unserem Leben den Brautschleier heben, wollen nur einmal im Leben die Braut küssen oder den Bräutigam. Und wir wollen nur einmal *Ja* sagen. Wir wollen, dass wir eine wirklich gute, eine dauerhafte und beständige Antwort gefunden haben auf die Frage *Wer passt zu mir?*