

campus

Christian Thiel

Suche **einen** für immer und ewig

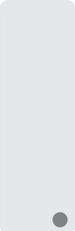
Wie Sie den Partner finden, der wirklich zu Ihnen passt



Suche einen für immer und ewig ●

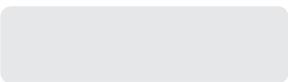
● *Christian Thiel* arbeitet seit vielen Jahren als Singleberater, veranstaltet Workshops und gibt in Einzelberatungen Tipps, wie man den Partner für immer findet und hält. Seit 1990 ist er freiberuflich als Autor und Journalist tätig, u. a. für die *Süddeutsche Zeitung*, die *Berliner Zeitung*, die *Wiener Zeitung* und verschiedene Magazine. Thiel ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Berlin. Bei Campus erschien von ihm bisher *Was glückliche Paare richtig machen*.

Weitere Informationen unter www.singleberater.de



Christian Thiel

Suche einen für immer und ewig



***Wie Sie den Partner finden,
der wirklich zu Ihnen passt***

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***

© Campus Verlag GmbH

Unter demselben Titel erschien von Christian Thiel ein Buch 2005 im Gräfe und Unzer Verlag. Das vorliegende Buch bietet eine komplett überarbeitete und erweiterte Fassung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

● ISBN 978-3-593-38423-8

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2008 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Umschlaggestaltung: R. M. E., Roland Eschlbeck und Rosemarie Kreuzer
Umschlagmotiv: © Getty Images

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Druck und Bindung: Druck Partner Rübelmann, Hemsbach

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

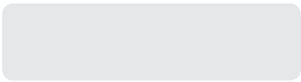
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

Die Liebe ist das Thema Nummer eins im Leben des Menschen. Wir sehnen uns nach ihr und hoffen, endlich den Einen zu finden, mit dem wir glücklich sein können.

Fast alle Singles sind Singles auf Zeit. Ihr Ziel ist eine Partnerschaft, in der sie mit einem Menschen das Leben teilen und genießen.

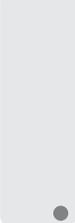
Die Suche nach einem für immer und ewig ist manchmal aber nicht so leicht, wie wir uns das wünschen. Gelegentlich ist sie sogar sehr mühsam. Lassen Sie sich von diesem Buch in Ihrer Singlephase begleiten und Wege zeigen, die Sie zu einer neuen Liebe führen – vielleicht ja zu einem für immer und ewig.



Inhalt

Einleitung	9
1. Das Leben ist schön – auch ohne Partner	17
Lange Singlephasen	17
Prinz(essin) verzweifelt gesucht	30
Arbeit, Freundschaften, Interessen: drei sichere Standbeine	35
Stark durch eigene Stärken	46
2. Mythen der Liebe	54
Die Illusion von der großen Liebe	54
Realismus schafft Liebe	56
Die sechs wichtigsten Mythen der Liebe	60
3. Sie haben die Wahl!	91
Warum gerade ich?	91
Gelegenheit macht Liebe	99
Seien Sie wählerisch!	104
4. Das ABC des Kennenlernens	114
Auf der Suche nach neuen Strategien	114
Was erfahrungsgemäß nicht klappt	151
Finden Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie!	153

5. Drum prüfe, wer sich ewig bindet	159
Die drei Phasen der Liebe	159
Ist es einer für immer und ewig?	205
Bücher, die weiterhelfen	208
Register	209



Einleitung

Sie sind Single. Seit einigen Wochen, Monaten oder Jahren. Sie haben Zeit gebraucht, sich in Ihrem neuen Leben einzurichten. Vielleicht haben Sie sich eine neue Wohnung gesucht, den Arbeitgeber gewechselt und neue Freunde gewonnen. Gerade kam wieder Ruhe in Ihr Leben, da tauchte der Gedanke an eine neue Partnerschaft auf, an eine neue Liebe.

Die Liebe. Sehnsucht unserer Herzen. Nichts im menschlichen Leben ist so bedeutend wie die Liebe. Kein noch so schöner Single-Urlaub in der Karibik. Kein Millionengewinn im Lotto. Keine Beförderung im Beruf. Die Liebe ist in unserem Leben wichtiger als all das zusammen. Nichts hebt unser Lebensgefühl so sehr. Nichts lässt uns so kraftvoll werden. Nichts stimmt uns so froh wie die Liebe. Deshalb sehnen wir uns nach ihr. Deshalb glauben wir an sie. Deshalb hoffen wir, endlich *den* Partner zu finden, mit dem wir glücklich sein können.

Liebe, Partnerschaft, Ehe – die allermeisten Menschen wünschen sich ein Leben in intensiver Zweisamkeit, obwohl sich die westlichen Länder angeblich zu Single-Gesellschaften entwickeln. Unser Leben ist in einer Partnerschaft erfüllter und stabiler. Eine Beziehung gleicht einer sicheren Basis, von der aus wir mutiger ins Leben aufbrechen. Der Philosoph Martin Buber hat das einmal so ausgedrückt: »Der Mensch wird am Du zum Ich.« Eine Partnerschaft ist eine wesentliche Bereiche-

rung unseres Lebens und unserer Persönlichkeit. Wir gewinnen an Reife und an Statur.

Seit vielen Jahren berate ich Singles bei der Partnersuche. Ich veranstalte Workshops und führe Einzelgespräche. Ich halte Vorträge und trete im Fernsehen auf. Immer wieder werde ich von Klienten gefragt, ob ich über meine Erfahrungen aus dieser Arbeit nicht ein Buch schreiben möchte. Ihnen allen verdanke ich neue Einblicke in die faszinierende Welt der Liebe.

Wie ist eine neue Liebe zu finden? Was denken *Sie* über diese Frage? Vielleicht glauben Sie, Ihre Sterne müssten erst günstig stehen oder Sie hätten dringend ein paar Kilos abzunehmen, bevor Sie einem Partner für immer und ewig begegnen. Eventuell sind Sie auch der Ansicht, nur wer ruhig abwarte, den treffe die Liebe eines Tages ganz von allein. Oder aber Sie glauben, Sie müssten unaufhörlich suchen.

Die fünf magischen Stolpersteine der Liebe

Warum finde ich nicht den Richtigen? Viele Menschen stellen sich diese Frage. Als Berater sehe ich tagtäglich, warum Menschen ihren Weg zur Liebe nicht finden. Viele unserer Überzeugungen sind bei der Suche nach einem für immer und ewig nicht hilfreich. Manche erweisen sich sogar als regelrechte Stolpersteine. Die wichtigsten Stolpersteine auf dem Weg zu einer neuen Partnerschaft lauten:

- Erst muss ich perfekt sein, dann kann die Liebe kommen.
- Es ist einerlei, in wen ich mich verliebe – wichtig sind nur die Gefühle für den anderen.
- Wenn es wirklich Liebe ist, dann trifft mich sofort der Blitz.

- Nach einer Liebe muss man nicht suchen. Sie kommt auch ohne unser Zutun zu uns ins Haus.
- Ich bin bestimmt zu wählerisch.

Wer glaubt, erst perfekt sein zu müssen, der wird immer neue Fehler an sich finden, die erst behoben werden müssen und wird dabei übersehen, was ihn – so wie er ist – bereits liebenswert macht.

Wer denkt, es sei einerlei, in wen er sich verliebt, Hauptsache die Gefühle seien stark genug, der übersieht, dass es bei der Partnersuche darauf ankommt, einen Menschen zu finden, der aufgrund seines Charakters wirklich zu einem passt. Außerdem müssen wir lernen, genau das zu erkennen.

Wer denkt, dass die Liebe wie der Blitz einschlägt, der verpasst das langsame sich einander Annähern, das in der Liebe weitaus häufiger ist als das schnelle Sich-Verlieben.

Wer davon ausgeht, dass eine neue Liebe einfach so ins Haus kommt, ganz ohne Anstrengung, der wird möglicherweise viele, viele Jahre warten und dabei immer unglücklicher werden – dabei hätte er doch nur auf die Suche gehen müssen.

Und wer schließlich glaubt, zu wählerisch zu sein, wird immer wieder völlig unpassende Kandidaten für geeignet halten und am Ende, nach zahlreichen Enttäuschungen, das Thema Partnerschaft frustriert ad acta legen.

Wie die Liebe kommt

Als Berater begleite ich Tag für Tag Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu einer neuen Beziehung. Dabei kann ich auch miterleben, wie und warum die Liebe kommt. Denn es gibt tatsächlich Strategien, die zu einer gelungenen Partnerschaft füh-

ren. Strategien, wie Sie *den* Partner finden – und behalten, mit dem Sie glücklich sein können. Die wichtigste Erkenntnis gleich vorneweg: Die Liebe fällt uns nicht in den Schoß. Der Schlüssel zu ihr liegt vielmehr in uns selbst. Wer seine Stärken und Schwächen kennt und darüber hinaus weiß, welcher Mensch zu ihm passt, hat die besten Chancen, eine Partnerschaft fürs Leben zu finden.

Die Voraussetzungen für die Suche nach einem für immer und ewig sind Gelassenheit, Sinn für Realität und ausreichend Gelegenheiten. Mit diesem Dreiklang beginnt auch dieses Buch. Im ersten Kapitel geht es um die nötige Gelassenheit bei der Partnersuche. Das zweite geht der Frage nach, wie wir zu einem realistischen Bild von der Liebe kommen. Das dritte Kapitel beschäftigt sich damit, bei welchen Gelegenheiten wir neue Menschen kennen lernen können. Hier werden Sie auch sehen, wie wichtig es ist, die Partnersuche als *Partnerwahl* zu begreifen. Das vierte Kapitel beschreibt die wichtigsten Strategien zum Kennenlernen und welche für wen geeignet sind. Der fünfte und letzte Teil widmet sich der spannenden Zeit nach dem Kennenlernen, wenn aus einem Flirt Verliebtheit wird und aus Verliebtheit Liebe.

Dieses Buch handelt nicht von Theorien über die Liebe. Es bietet vielmehr praktische Lösungen an, wie Sie einen Lebenspartner kennen lernen können. Es erklärt Ihnen, wie Sie erkennen, ob Sie den Partner fürs Leben gefunden haben und was Sie tun können, damit aus Ihnen beiden auch wirklich ein Paar für immer und ewig wird.

Dieses Buch beschreibt Wege zur Liebe. Manche Wege sind so breit wie eine Allee und mühelos zu finden. Andere dagegen sind schmale, enge Pfade, abseits der Straßen und nur wenigen bekannt.

Die Lösungen, die ich anbiete, könnten andere sein als Sie erwarten. Möglicherweise werde ich Ihnen nahe legen, sich eine

neue Wohnung zu suchen, mit Sport anzufangen oder Ihren Fernseher für eine Weile in den Keller zu tragen.

Die Wege, die ich für Sie zusammengetragen habe, sind kein Pflichtprogramm, das sie absolvieren müssen. Betrachten Sie es als eine Werkstatt der Ideen. Das ein oder andere Werkzeug wird Ihnen sofort gefallen und Sie werden es nutzbringend anwenden. Andere werden Sie möglicherweise nicht in Betracht ziehen. Das ist auch ganz in Ordnung so. Denn zu einer schönen und erfüllenden Partnerschaft gibt es nicht nur einen Weg, der für alle gleichermaßen gilt. Jeder Mensch ist einmalig und so verschieden wie die Menschen sind, so verschieden sind auch ihre Wege zur Partnerschaft.

Nun nehme ich es in Angriff!

Vermutlich sind Sie kein »eingefleischter« Single, der den dringenden Wunsch verspürt, sein ganzes Leben ohne Partner zu verbringen. Sie sind einfach nur für einige Zeit allein. Sie bringen Ihr Leben ins Lot, justieren den Kompass neu oder verschnauften einige Monate oder vielleicht auch Jahre. Das ist verständlich, angesichts der Turbulenzen, die das Ende einer Beziehung in der Regel mit sich bringt.

Da Sie sich für dieses Buch entschieden haben, können Sie sicher sein: Das Ende Ihrer Single-Phase ist näher als Sie glauben. Woher ich das weiß? Ganz einfach: Wer, wie Sie, nach Rat sucht, der hat die Zeit der Ablehnung einer neuen Partnerschaft (»Nie wieder!«) bereits durchlebt. Auch die Do-it-yourself-Phase (»Das schaffe ich schon irgendwie allein!«) liegt hinter Ihnen. Sie sind in der letzten Phase angekommen und die heißt: »Nun nehme ich es in Angriff!« Dabei will ich Sie mit diesem Buch begleiten.

Auch die wahre Geschichte von Bettina und Andreas wird Sie begleiten. Beide erzählen vom Ende ihrer alten Beziehungen, von der Sehnsucht nach einer neuen Liebe, von ihrem Zusammentreffen, vom Verliebtsein und vom ersten Streit. Lassen Sie sich von dieser Geschichte inspirieren.

Die Geschichte von Bettina und Andreas

Bettina gerät ins Schlingern

Bettinas Gefühlsleben war ins Schlingern geraten, nachdem ihr Mann sie – letztlich doch überraschend – aus dem gemeinsamen Haus geworfen hatte; und das nach 16 Ehejahren. Im Grunde hatte sie schon lange gewusst, dass ihre Ehe nur noch auf dem Papier bestand. Bernhard hatte sie in den vergangenen Jahren auch immer wieder betrogen. Trotz guter Vorsätze, die er nach Aussprachen fasste, hatte sich nichts geändert.

Sie fragte sich, wie sie wohl nach so vielen Jahren ihr Leben ohne Mann meistern wird? Und wie sich ihre Kinder, die 16-jährige Tochter und der 15-jährige Sohn, weiter entwickeln werden, wenn der Vater nicht mehr so präsent ist? Im Grunde war sie zuversichtlich, denn sie konnte Probleme anpacken. Ferne Zukunftspläne allerdings wollte sie momentan nicht schmieden. Doch ein Satz ihres Vaters kam ihr in den Sinn: »Das Leben ist wie es ist«, hat er oft gesagt. »Immer endet etwas. Und etwas Neues beginnt.« Nach einigen Sekunden hat er noch nachgeschoben: »Wir wissen nur nicht genau, was.«

Andreas streitet nicht mehr

Nach einer heftigen Auseinandersetzung wusste Andreas,

dass dies der letzte Streit war. Seit Monaten ging das nun schon so. Immer stritten sie um Kleinigkeiten, etwa um den Abwasch oder darüber, welchen Film sie anschauen könnten oder um das nächste Urlaubsziel.

Es schien ihm, als könne er seiner Frau gar nichts mehr recht machen. Ständig brauste sie auf, und immer öfter knallten Türen. Diese sinnlosen Auseinandersetzungen löschten die Erinnerungen an frühere Jahre, als sie zusammen glücklich waren, nach und nach aus. Am Ende wollte er nur noch seine Ruhe – und die bekam er auch. Mehr sogar als ihm lieb war. Sie packte ihre restlichen Dinge zusammen, die sie noch in der gemeinsamen Wohnung hatte. Der letzte Blick, eine letzte stumme Umarmung – dann war sie fort.

Zuerst fühlte er sich befreit und wunderte sich, wie wenig ihn das Ende dieser Beziehung berührte. Doch schon am Abend kam er sich verloren vor und ihm kamen sogar die Tränen.

1.

Das Leben ist schön – auch ohne Partner

Je zufriedener wir mit unserem Leben sind, desto größer ist die Chance, dem Partner fürs Leben zu begegnen. Denn wenn wir uns in unserem Singledasein wohl fühlen, suchen wir entspannter nach ihm. Grund genug also, sich sein Leben angenehm einzurichten, neue Freunde zu suchen, endlich den geplanten Sportkurs zu belegen und die Wohnung aufzumöbeln ●

Lange Singlephasen

Nach meiner Erfahrung gibt es nur sehr wenige »echte« Singles, also Menschen, die freiwillig, bewusst und dauerhaft auf eine Partnerschaft verzichten wollen. In der Regel bleiben Menschen nach einer beendeten Beziehung einfach eine Zeit lang Single. Es gibt aber auch Menschen, die sich nach dem Ende einer Partnerschaft gleich wieder auf die Suche nach einem neuen Partner begeben. Oder sie wechseln von einer Beziehung zur nächsten, weil sie sich bereits vor dem Ende der alten Beziehung neu verliebt haben. Insbesondere Menschen, die nicht gut allein sein können, verhalten sich so – oder es »passiert« ihnen. Sie brauchen den neuen Partner, um sich lösen oder den alten schneller »vergessen« zu können.

Die meisten Menschen jedoch warten ab, bis sich der seelische Aufruhr der Trennung weitgehend gelegt hat. Sie nutzen die Zeit, um das Ende ihrer Partnerschaft zu verarbeiten. Diese Phase ist für ihre Entwicklung sehr wichtig, damit sie sich später wieder auf eine neue Beziehung einlassen können. Besonders nach langen Beziehungen bleiben viele Menschen sogar für einige Jahre allein. Singlephasen von fünf oder acht Jahren Dauer sind deshalb keinesfalls ungewöhnlich.



Tip: Lassen Sie sich von niemandem einreden, sie müssten sich schnell neu binden. Genießen Sie lieber Ihre Singlephase in vollen Zügen. Das kommt Ihrer Persönlichkeitsentwicklung zugute und damit auch Ihrer zukünftigen Partnerschaft ●

Manchmal steckt hinter einer langen Singlephase aber auch die Angst vor einer erneuten Enttäuschung nach dem Motto: *Das passiert mir (so) nicht noch einmal*. Erst wenn wir sicher genug sind, alte Fehler nicht zu wiederholen und alte Verletzungen nicht noch einmal erleiden zu müssen, wächst auch unsere innere Bereitschaft, uns erneut zu binden. Müssen wir dagegen davon ausgehen, dass wir doch nur wieder an denselben Klippen stranden, sind wir für eine neue Beziehung noch nicht offen und suchen deshalb entsprechend verhalten – oder gar nicht. Lange Singlephasen können also auch Selbstschutz sein.

Wenn Sie das Gefühl haben, schon zu lange unfreiwillig Single zu sein, sich aber nicht recht erklären können, weshalb, könnten für Sie die folgenden Vorschläge hilfreich sein:

- Denken Sie zunächst einmal positiv über Ihre Singlephase. Die Angst vor einer erneuten Niederlage hält Menschen völlig zu Recht von einer weiteren Partnerschaft ab.

- Lesen Sie Bücher zum Thema Partnerschaft und Liebe. Das kann Sie auf völlig neue Ideen bringen, wie Sie Ihre zukünftige Beziehung gestalten wollen. Sie werden sehen: Damit steigt auch Ihr Mut, sich wieder auf die Suche zu begeben.
- Eine intensive Auseinandersetzung mit der alten Beziehung und den Gründen für ihr Scheitern kann langjährigen Singles neuen Mut zur Partnersuche machen. Dabei helfen natürlich weder Schuldzuweisungen an den alten Partner noch zerknirschte Selbstanklagen (»Hätte ich doch nur ...«). Gespräche mit guten Freunden helfen schon eher. Kommen Sie dabei nicht voran, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, etwa in Form eines Coachings oder einer Psychotherapie.
- Denken Sie über Ihre letzte längere Beziehung nach. Was war möglicherweise so frustrierend, dass Sie zu sich gesagt haben könnten: »Das passiert mir so nicht noch einmal!«

Erkennen Sie Ihre Beziehungsmuster

Geraten Sie immer wieder an denselben Typ Mann oder Frau, obwohl Sie sich geschworen haben: *Das passiert mir nicht noch einmal?* Dann könnte ein Beziehungsmuster dahinter stecken, das Sie erst knacken müssen, um glücklich zu werden. So wie Kurt, der sein Muster erkannt hat:

Beispiel: »Es war immer dasselbe: Ich lernte eine Frau kennen und war anfangs sehr interessiert an ihr. Doch sobald die Beziehung enger wurde und es zum Sex hätte kommen können, entwickelte ich starke Ängste. Gleichzeitig begann ich, die Frau nicht mehr attraktiv zu finden, ja regelrecht abstoßend. Dann brach ich die Beziehung sofort ab. Das erlebte ich im Verlauf

X

mehrerer Jahre bestimmt acht bis zehn Mal. Meine ständigen Beziehungsabbrüche haben mich sehr frustriert. Anfangs dachte ich, ich hätte eben jedes Mal festgestellt, dass diese Frauen doch nicht die richtigen für mich sind. Aber nach einiger Zeit wurde mir klar, dass es an mir lag. Dass mich irgendetwas vor einer verbindlichen Beziehung zurückschrecken ließ.

Ich entschied mich dann für eine Therapie. Dadurch habe ich viel besser verstanden, warum ich solche Probleme habe, mich auf Beziehungen einzulassen. Ich wurde als Kind von meiner Mutter und meiner Schwester sehr verwöhnt. Ich hatte keine Pflichten oder Aufgaben zu erledigen. Alles wurde für mich gemacht. Auf der anderen Seite aber gab es eine Fülle unausgesprochener Erwartungen an mich. Und natürlich wollte ich meine Eltern nicht enttäuschen. Daher sitzt tief in mir das Gefühl, dass eine enge Beziehung sehr viele Einschränkungen meiner Freiheit mit sich bringt.

Als Kind zog ich mich gern zurück in mein Zimmer, um allein zu spielen. Das Bedürfnis, mich zurückzuziehen, habe ich heute noch oft und sicherlich häufiger als andere. Und es ist gekoppelt an die leise Angst, diese Freiheit in einer Partnerschaft nicht mehr haben zu dürfen.

Die Erkenntnis, dass er selbst sein Liebesleid verursacht hat, fiel Kurt nicht leicht. Doch seit er seine Bindungsangst und ihren Grund erkannt hat, hat er Beziehungen nicht mehr von heute auf morgen abgebrochen.

Nur zu oft begehen wir in einer neuen Partnerschaft genau die Fehler, die uns schon in der oder den alten unterlaufen sind. Unserer anfänglichen Verliebtheit folgt dann immer wieder die Enttäuschung. Und um uns die abermaligen Schmerzen und Leiden zu ersparen, fassen wir irgendwann womöglich frustriert den Entschluss, fortan ganz die Finger von Beziehungen