

Ich habe alles probiert, warum finde ich einfach nicht den Richtigen?

Seit fast acht Jahren ist Heike jetzt Single. Dabei hätte sie schon gern einen Partner. Die 48-Jährige hat viele Männer getroffen, hat sich bei einem Dating-Portal angemeldet, war aber oft schon von den Profilen abgeschreckt. Oder spätestens, wenn sie einen Kandidaten abends getroffen hat. Der eine war ihr zu still, der nächste hörte nicht zu, der dritte hatte keinen Ehrgeiz.

VON MICHAEL WITT

41 Prozent der Deutschen leben derzeit allein, manche sicher gern, viele sind aber auf der Suche. Und denken: Ich finde einfach nicht den passenden Partner. Ist halt so. Oder?

„Hinter dem Dilemma, nicht den Richtigen oder die Richtige zu finden, steckt etwas anderes“, sagt Eva-Maria Zurhorst (56), die mit Ehemann Wolfram (50) zu Deutschlands besten Paarberatern zählt. Sie meint: „Dahinter steht die Angst, sich wirklich einzulassen.“

Ist es nicht so, dass die meisten einfach viel zu hohe Ansprüche haben?

„Ansprüche sind Trick 17 des Verstands“, sagt Eva-Maria Zurhorst.

„Das passiert nicht bewusst. Deswegen ist meine erste Aufgabe beim Thema Single, darüber zu sprechen, wie wir Menschen funktionieren, dass wir zu 95 Prozent unterbewusst handeln und nur zu 5 Prozent bewusst. Beim Daten ist das wie bei Diäten. 5 Prozent von mir sagen: Ja, ich will! Abnehmen oder einen neuen Partner. Und in den 95 unterbewussten Prozent gibt es jede Menge Neins, die einen doch wieder naschen lassen. Oder die einen Gründe finden lassen, warum es doch nicht klappt mit der Liebe.“

Und warum wollen viele unterbewusst gar keine Beziehung?

Zwei Themen sind dabei fast immer im Spiel: Erstens schmerzhaft Erfahrungen aus einer vergangenen Beziehung. Und zweitens ein Thema aus der Herkunftsfamilie – also Auseinandersetzungen, die man bei den Eltern erlebt hat, Scheidung, oder eine große Nähe zu Vater oder Mutter.

Wolfram Zurhorst: „Solche Themen laufen im Hintergrund wie eine Software und lassen einen glauben: Es gibt nicht den Richtigen! Und was man glaubt, das strahlt man aus. Ob man will oder nicht.“ Eva-Maria Zurhorst: „Es gibt wenige Dinge, vor denen wir mehr

Angst haben als vor einer verantwortlichen Beziehung. Die einen haben Angst, verletzt oder verlassen zu werden. Andere haben Angst, nicht leisten zu können, was die Liebe braucht.“

Vermeidungsstrategien laufen auf den unterschiedlichsten Ebenen. Entweder sind die Ansprüche zu hoch oder man findet gerade zufällig jemanden, kurz bevor man wegzieht. Oder der Neue ist ein Narzisst, der keine Nähe zulassen kann.

Im Fall von Heike ergab sich, dass sie ein ausgeprägtes Papa-Kind war und die Bindung zum Vater immer noch sehr eng ist. Dazu kam eine Scheidung von ihrem Ex, der das komplette Gegenteil von Papa war. Heike war jetzt auf einem Partnerschafts-Portal unterwegs.

Wolfram Zurhorst: „Sie beschwerte sich: ‚Da sind die entsetzlichsten Typen, das wird auch nix.‘ Dann haben wir uns ihr Profil angeguckt, auf dem sie den Männern das Gefühl gab, sie sei so ein Typ wie kna-

ckige Chips. Als wir ehrlich redeten, wurde ihr klar: Ich bin eher wie Vollmilchschokolade. Wenn Vollmilchschokolade drin ist und Chips draufsteht, sind Missverständnisse programmiert.“

Auch das läuft unterbewusst: Meist aus Unsicherheit zeigt man sich als eine Persönlichkeit, die man gar nicht ist.

Und schraubt zugleich die Anforderungen an den Partner in unerreichbare Höhen. Eva-Maria Zurhorst: „Wenn ich mir klarmache, dass ich selbst keine Mischung aus Angelina Jolie, Barbie und Mutter Teresa bin, sondern eine normale Frau mit Ängsten, kann ich einen ganz normalen Mann treffen – der sicher auch Ängste hat.“

„Sag ihr bitte, ich ruf zurück.“

Wie schafft man den ersten Schritt am besten?

Wolfram Zurhorst: „Ich muss mich trauen, mit mir selbst in Kontakt zu kommen, zu meinen Befürchtungen zu stehen. Wenn man das

kann, geht man mit dem Wissen ganz anders auf jemanden zu. Und kann auch bei seinem Online-Profil nahe an der Wahrheit bleiben.“

Nächster Schritt: Beim ersten Date nicht gleich den ganzen Abend plätzen. Wolfram Zurhorst: „Man darf ruhig aufgeregt sein, aber man sollte nicht performen, sich nicht verstellen, sondern dem anderen Raum geben. Je mehr ich aber ich selbst bin, auch mit meinen Schwächen, desto größer ist die Chance, jemanden zu finden, der auch wirklich zu mir passt.“

Und wenn man das beherzigt, dann findet man den Richtigen?

Eva-Maria Zurhorst: „Wenn ich das verstanden habe, kann ich viel entspannter da rausgehen, ohne gleich zu hoffen, dass ich heute den Prinzen treffen muss. Ich kann einfach mal wieder normal und locker sein. Und das ist die beste Voraussetzung, dass der Prinz auf einmal dasteht – auch wenn er nur ein ganz normaler Frosch ist, so wie ich selbst.“

Nächste Woche: Patchwork – wie funktioniert Familie mit einem neuen Partner?



Das verrückte Ding, das man Liebe nennt

In dieser BamS-Serie sprechen die Paarberater Eva-Maria und Wolfram Zurhorst über die Geheimnisse der Liebe

ANZEIGE

Lesen, was gesund macht.

Umschau
Checkliste: Erkältung
100 Viren
Das gehört in Ihre Hausapothek
Die besten Medikamente für Ihr Herz

Jetzt in Ihrer Apotheke.

INHALTS-VERZEICHNIS

DIALOGE DES SONNTAGS

„Wie sagt man so schön: Die Pflicht ruft.“

„Sag ihr bitte, ich ruf zurück.“

Wer zusammenzieht, nimmt deutlich zu

Berlin – Paare wiegen mehr als Singles, egal ob mit oder ohne Trauschein. Das zeigt eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung. Dafür wurden die Daten von 20 000 Menschen über einen Zeitraum von 16 Jahren ausgewertet. Das Ergebnis: Es ist nicht die Heirat, die zu den Extra-Kilos führt, sondern das erste Zusammenziehen. So nehmen Verliebte nach dem Einzug etwa

doppelt so viel zu wie Paare in den ersten vier Ehejahren. Dieser Effekt bleibt bestehen, auch wenn man Einflüsse wie Alter, Kinderkriegen, Sport, Rauchen, oder Stress herausrechnet. Trennen sich Paare, so sinkt der Body-Mass-Index (BMI), der das Körpergewicht in Relation zur Körpergröße setzt, bei Frauen und Männern wieder meist auf den Wert vor dem Zusammenziehen.

FIT WERDEN GANZ NEBENBEI

DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!
DIE GESUNDHEITSDIENSTINITIATIVE
BARMER

Fit werden beim Zähneputzen

Mediziner empfehlen, sich im Alltag mindestens 30 Minuten lang täglich zu bewegen. Egal ob durch Sport, Einkaufen oder Gartenarbeit. Sogar beim Zähneputzen können Sie aktiv werden, statt nur bewegungsarm am Waschbecken zu stehen. Trainieren Sie dabei zum Beispiel Ihre Oberschenkel durch langsame einbeinige Kniebeugen. Oder noch einfacher,



indem Sie in die Knie gehen und diese Position zwei bis drei Minuten lang halten. Für Ihre

Waden können Sie sich 30-mal hintereinander auf die Zehenspitzen stellen oder als Variante von den Fußballen auf die Fersen wippen. Dabei immer Spannung in den Beinen halten. Und wer Stufen im Haus hat, kann seinen Po beim Zähneputzen in Form bringen: Mit jedem Bein 20-mal ein bis zwei Stufen hoch- und wieder runtergehen. Step-Aerobic mal anders!