



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www-klett-cotta.de

Christian Thiel

Singles

in Beratung, Coaching und Therapie

Klett-Cotta

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany
Schutzumschlag: Roland Sazinger, Stuttgart
Typografie: Marion Köster, Typografie
Unter Verwendung eines Fotos von © wrangler – Fotolia.com
Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell
ISBN 978-3-608-94789-2

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.

Inhalt

Einleitung	7
1. Warum ein Buch über die Beratung, das Coaching und die Therapie von Singles?	7
2. Theoretischer Hintergrund und Erfahrungswissen als Basis für dieses Buch	8
3. Grundprinzipien für Beratung, Coaching und Therapie von unfreiwillig partnerlosen Singles	9
4. Ziel des Buches und die vier Grundbausteine der Singleberatung ..	11
I. Kapitel: Die Grundzüge der Beratung von Singles	13
1. Singles in Beratung und Psychotherapie	13
2. Singleberatung und Singlecoaching	14
3. Voraussetzungen für die Beratung und Therapie von Singles – Wissen ist eine große Macht	16
4. Das Ziel der Beratung und Therapie von Singles	17
5. Was unterscheidet eine Singleberatung von Flirtkursen und Flirtberatungen?	18
6. Was unterscheidet eine Singleberatung von der Psychotherapie eines Singles?	18
II. Kapitel: Erster Grundbaustein: Realismus	21
1. Mythen auf den Grund gegangen	21
2. Männer und Romantik	29
3. Noch mehr Mythen	32
III. Kapitel: Zweiter Grundbaustein: Gelassenheit	51
1. Die Partnerschaft als Sahnehaube auf der Torte	51

2. Warum Gelassenheit so wichtig ist	53
3. Was trägt zur Gelassenheit bei?	59
4. Sieben Bereiche der Unzufriedenheit	61
IV. Kapitel: Dritter Grundbaustein: Gelegenheit	74
1. Gelegenheit macht Liebe	74
2. Der Single in den Medien – und in der Realität	81
3. Die erfolgreichsten Wege der Partnersuche	84
3.1 Die Partnersuche im Netz	84
3.2 Freunde um Hilfe bitten: »Stell mir jeden vor«	96
3.3 Offensives Flirten	98
3.4 Singleaktivitäten	101
4. Wie lange dauert die Partnersuche?	104
5. Die Chancen bei der Suche verbessern	111
6. Frust bei der Partnersuche	117
V. Kapitel: Vierter Grundbaustein: Mut	123
1. Zu sechst im Bett	124
2. Wie das Schaubild »Zu sechst im Bett« erstellt wird	127
3. Partnerschaft als Gefühlsansteckung	134
4. Das Scheitern in der Liebe ist das Scheitern unserer Liebestheorien an der Realität	136
5. Was ist der nächste Schritt?	143
Ein Bild zum Abschluss	144
Dank	146
Literaturempfehlungen	147
Literaturverzeichnis	151
Über den Autor	154

Einleitung

1. Warum ein Buch über die Beratung, das Coaching und die Therapie von Singles?

Ariane: Ariane ist niedergeschlagen. Nach vielen heftigen Streits ging ihre letzte Beziehung vor zwei Wochen in die Brüche. Es ist nicht die erste Niederlage in der Liebe, die die 37-jährige Betriebswirtin erleidet. Ihr Leben ist schon seit 20 Jahren von dem geprägt, was Soziologen etwas gefühllos als *serielle Monogamie* bezeichnen. Arianes Liebesleben gleicht einer Drehtür. Kaum verschwindet eine gescheiterte Liebe aus ihrem Leben, schon kommt der nächste Anwärter für die Rolle des Traummannes an ihrer Seite herein. Männer kamen und gingen bei der gutaussehenden Berlinerin in der Vergangenheit etwa im Zweijahresrhythmus. Neuerdings beginnt sich die Drehtür in noch schnellerem Tempo zu drehen. Gerade einmal acht Monate hat ihr letzter Beziehungsversuch mit Frank gehalten. »Ich hatte so gehofft, dass es diesmal der Richtige ist«, sagt sie mit trauriger Stimme. Tränen stehen ihr in den Augen. Ariane weiß nicht mehr weiter. Auch die gutgemeinten Ratschläge von Freundinnen wie von Eltern will sie nicht mehr hören, sie haben ihr allesamt nicht weitergeholfen. So sitzt sie jetzt in der Singleberatung. Und hofft auf Besserung.

Als langjähriger Singleberater bin ich immer wieder mit Schicksalen wie dem von Ariane konfrontiert. Mit Menschen, die sich nichts sehnlicher wünschen als eine glückliche Partnerschaft. Menschen, die diverse Beziehungen und Beziehungsversuche hinter sich haben und nicht wissen, warum diese immer wieder scheitern. Mit Menschen, die zunehmend depressiver werden und unter Selbstzweifeln leiden, weil sie niemanden mehr kennenlernen, der als Partner für sie infrage kommt. Mit Menschen, die aus Verzweiflung ihre Ansprüche an Partner stetig weiter nach unten schrauben, damit sie überhaupt noch jemanden abbekommen. An diesen Stellen setze ich an und helfe den Ratsuchenden auf ihrem Weg in eine glückliche Partnerschaft.

Da viele dieser Singles bereits an anderen Stellen Hilfe gesucht haben – sei es bei Freunden und Verwandten, Therapeuten, Coaches oder Beratern, die jedoch nicht auf die Beratung von Singles spezialisiert sind, habe ich mich dazu entschieden, dieses Buch zu schreiben. Es soll eben diesen Professionellen das Arbeiten mit

Singles erleichtern, auch wenn das Thema Partnerfindung nicht im Vordergrund ihres Anliegens steht.

Im Folgenden wird davon ausgegangen, dass die Singles, mit denen Sie als Therapeutin, als Coach oder Berater zusammenarbeiten, »unfreiwillige Singles« – wie ich sie nenne – sind. Im Buch werden sie allgemein Singles genannt. »Unfreiwillig« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sie nicht Singles aus Überzeugung sind, sondern aus dem Fehlen der Möglichkeit heraus, eine neue Beziehung einzugehen. Gründe dafür können zum Beispiel unrealistische Vorstellungen von Liebe und Partnerschaft sein, ungenügende Gelegenheiten zum Kennenlernen, zu wenig Gelassenheit im Alltag oder fehlender Mut für eine neue Bindung. Alle diese Punkte werden später im Detail erörtert, zuerst aber ein paar Worte darüber, auf welchen theoretischen Hintergründen und Erfahrungen dieses Buch basiert.

2. Theoretischer Hintergrund und Erfahrungswissen als Basis für dieses Buch

Woher stammt das Wissen, das Sie in diesem Buch erwartet? Es stammt – erstens – aus dem Erfahrungsschatz der Tiefenpsychologie, zu dem Sigmund Freud, Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Frieda Fromm-Reichmann, Harry Stack Sullivan und Irvin D. Yalom unschätzbar wertvolle Beiträge geleistet haben. Sie alle sind seit vielen Jahren meine geistige Heimat.

Es stammt sodann – zweitens – aus der beeindruckenden Forschung der vergangenen Jahrzehnte, einer Forschung, die der Therapie und der Beratung in punkto Liebe wichtige Impulse zu geben vermag. Viele wichtige Beiträge zum Verständnis von Liebe, von Partnerschaft und von Trennungen gehen auf die Arbeit des amerikanischen Partnerschaftsforschers John Gottman zurück, der seit 1972 über 3000 Paare zum Teil über lange Zeit beobachtet und begleitet hat (Gottman, 2000–2011). Gleiches gilt für die lehrreiche Forschung der Soziologin und Psychologin Terri Orbuch, die seit Ende der 80er Jahre eine der größten Längsschnittstudien der Welt zum Thema Partnerschaft durchführt (Orbuch, 2011, Orbuch, 2012). Beide eint die Überzeugung, dass es zum Verständnis von Liebe, von Partnerschaft und von Ehe hilfreich ist, genau zu untersuchen, was glückliche Paare (Gottman nennt sie gerne auch die *masters*) von unglücklichen und von getrennten Paaren (die *desasters*) unterscheidet. Die zentrale Frage lautet: *Was machen die masters in Sachen Liebe eigentlich anders als die desasters?*

Auch viele kleinere Studien – wie die der Regensburger Soziologin Sonja Deml (2010) zur Befindlichkeit von Singles oder des Psychologen Lars Penke, Edinburgh, zu männlichen und weiblichen Strategien bei der Partnerwahl (2005) – haben mein Bild vom Single-Sein, von der Partnersuche und der Partnerwahl ergänzt und sind in dieses Buch mit eingeflossen.

Schließlich verdanke ich – drittens – einen großen Teil meines Wissens den Singles selbst. Die Liebe ist vor allem eine Erfahrungswissenschaft. Nicht anders ist es mit der Partnersuche. Auch hier zählen die Erfahrungen. Gute wie schlechte. Auch hier lautet die entscheidende Frage mithin: *Was machen die masters anders als die desasters?*

Seit über zwanzig Jahren sammle ich reale Liebesgeschichten. Das sind Geschichten darüber, wie zwei Menschen im wirklichen Leben zueinanderfinden – oder eben nicht. Seit 15 Jahren kann ich diese umfangreiche Sammlung auch durch die Erzählungen von Klientinnen und Klienten in der Beratung ergänzen und erweitern. Mittlerweile ist die Zahl der realen Liebesgeschichten, die einen großen Fundus für meine Arbeit darstellen, auf rund 2000 angewachsen. Von den Erfahrungen meiner Klientinnen und Klienten habe ich, hat dieses Buch, unendlich viel profitiert.

3. Grundprinzipien für Beratung, Coaching und Therapie von unfreiwillig partnerlosen Singles

Ich schlage für die Beratung und Therapie von Singles drei grundlegende Herangehensweisen vor, die sich in der Singleberatung sehr bewährt haben.

■ **Erster Leitsatz:** *Wer Single ist, der hat dafür einen guten Grund!*

Wer das Problem einer stabilen Partnerschaft in der Vergangenheit nicht gelöst hat, war dafür nicht etwa zu dumm. Er oder sie hat sich auch nicht ungeschickt angestellt. Er hat es deshalb nicht gelöst, *weil es für ihn ein schwieriges Problem war.* Er leidet zum Beispiel unter dem Phänomen der »absteigenden Treppe«, bei dem Beziehungen oder Beziehungsversuche zunehmend kürzer werden, und kann nicht erkennen, warum das so ist. Er ist Single, weil die Aufgabe, einen passenden Partner zu finden, in seinem Fall ausgesprochen schwer zu lösen ist. Am Ende bleibt er lieber eine Weile Single, als sich einer erneuten Niederlage in der Liebe auszusetzen – und sucht eine Beratung oder Therapie auf. Der Grundsatz

»Wer Single ist, der hat dafür einen guten Grund!« geht auf die Methoden der Positiven Psychotherapie (Peschke, 1979) zurück. Der Ratsuchende ist Single, weil er sich selber schützen will – vor einer erneuten Niederlage in der Liebe. Oder er ist Single, weil er nach einer schwierigen Trennung zunächst einmal Zeit braucht, um sich neu zu sortieren. Zeit auch, um herauszufinden, was er bei seiner nächsten Partnerwahl anders machen will. Zeit um seine persönliche Entwicklung in die Hand zu nehmen, beruflich wie privat. Einerlei, was es ist. Er ist Single, weil er einen guten Grund dazu hat.

■ **Zweiter Leitsatz:** *Keine Selbstkritik!*

Viele Singles, die in eine Beratung oder Therapie kommen, kritisieren sich für ihre Fehler und finden kein gutes Haar an sich. Das sind schlechte Voraussetzungen, um zu suchen und schlechte Aussichten, einen anderen Menschen von sich und den eigenen Qualitäten zu überzeugen. Viele Menschen halten Selbstkritik für eine positive Eigenschaft und setzen sie mit Ehrlichkeit gleich. Der selbstkritische Single stellt sich schon durch sein Denken unentwegt ein Bein. Er ist die kritische Sicht auf sich selbst gewohnt – oft schon seit Kindertagen. Früher waren es die Eltern, die mit negativen Äußerungen seinen Selbstwert angriffen. Heute tut er es selbst.

Ich bin bei Selbstkritik immer sehr aufmerksam. Oft weise ich Ratsuchende auf diese Angewohnheit hin. Häufig stellt sich schon bald heraus, dass der Klient oder die Klientin keine Kritik verdient hat, sondern – ganz im Gegenteil – Anerkennung. Viele Ratsuchende haben in der Vergangenheit Unglaubliches geleistet. Sie haben Stolpersteine vorgefunden auf ihrem Weg ins Leben, die sie einen nach dem anderen wegräumen mussten. Sie haben trotz widriger Verhältnisse im Elternhaus einen guten Beruf ergriffen, der sie ausfüllt. Sie haben langjährige Partnerschaften geführt, Freundschaften geschlossen, das Abitur nachgeholt und spannende Hobbys gefunden. Dafür haben sie eine Menge geleistet. Diese Leistungen sollen und müssen in der Beratung gewürdigt werden.

■ **Dritter Leitsatz:** *Kognitionen verfestigen das Singlesein.*

»Es gibt so viele Singles, nur um mich machen sie einen Bogen!«, »Meine Ansprüche sind bestimmt zu hoch«, »Mein Aussehen ist schuld«, »Einen Partner darf man nicht suchen«. Das sind vier Grundannahmen über die Liebe, sicherlich vier der wichtigsten. Doch es gibt noch eine Vielzahl weiterer hinderlicher Gedanken über die

Liebe. Diese Kognitionen müssen in einer Beratung oder Therapie identifiziert und bearbeitet werden.

In der Singleberatung arbeite ich mit der Methode der *kognitiven Verhaltenstherapie* (Aaron T. Beck, 2001) und der *Psychoedukation* (Yalom, 2005). Es geht um das Erkennen von Kognitionen, die das eigene Handeln und die eigenen Gefühle bestimmen. Es geht um handfestes Wissen, darum, Denkblockaden abzubauen und alternative Handlungsvarianten entwickeln zu können. Dabei muss der Ratsuchende seine Annahmen über die Liebe hinterfragen und durch neue, tragfähigere Vorstellungen ersetzen.

4. Ziel des Buches und die vier Grundbausteine der Singleberatung

Dieses Buch richtet sich an Professionelle, die in beratenden oder therapeutischen Kontexten mit Singles arbeiten. Berater, Therapeuten und Coaches werden konkrete Methoden und Herangehensweisen finden, die es ihnen erleichtern, Singles zu einer stabilen Partnerschaft zu verhelfen.

Dies ist das erste Buch, das die Fülle an Erkenntnissen aus der Beratung von Singles bei der Partnersuche zusammenfasst und versucht, sie für einen breiteren Kreis an Professionellen, für Berater, Coaches und Therapeuten, nutzbar zu machen. Singleberatung als ein eigenständiger Bereich der Beratung hat ihren Ursprung in den USA. Dort wurde sie von der Theologin und Beziehungsexpertin Susan Page begründet. Durch ihren Bestseller »Ich finde mich so toll, warum bin ich noch Single?« (Page, 1989) kam diese Idee Anfang der 90er Jahre nach Deutschland und fand auch hier ihre Anhänger. Mich hat sie schon bald fasziniert.

Seit 1998 berate ich unfreiwillig partnerlose Singles. Mit diesem Buch will ich Ihnen die Erfahrungen meiner langjährigen Arbeit mit Singles zugänglich machen. Dabei habe ich vier Grundbausteine der Singleberatung entwickelt, die ich Ihnen in den folgenden Kapiteln näherbringen werde. Diese Grundbausteine heißen: *Realismus, Gelegenheit, Gelassenheit* und *Mut*.

Die Fragen, auf die Sie in den folgenden Kapiteln Antworten bekommen werden, lauten:

1. Welche Rollen spielen Liebesmythen bei der Partnersuche? Was kann ein Berater oder eine Therapeutin tun, um realistische Annahmen über die Liebe bei Klientinnen und Klienten zu stärken? Das ist das Thema in Kapitel II.

2. Was kann ein Coach, ein Berater oder ein Therapeut tun, damit Ratsuchende mit der nötigen Gelassenheit auf die Suche gehen? Welche Rolle spielen dabei die Arbeit, die Interessen, Freundschaften und die Wohnsituation? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in Kapitel III.
3. Was kann ein Berater oder Therapeut tun, damit Singles genügend Gelegenheiten haben, auf die Liebe ihres Lebens zu treffen? Welche Wege zum Kennenlernen sind hilfreich, welche weniger? Darum geht es in Kapitel IV.
4. Was kann eine Beraterin oder ein Therapeut tun, um den Mut seines Klienten zu einer Partnerschaft zu erhöhen? Wie kann im Ratsuchenden das Gefühl gestärkt werden, dass die nächste Partnerschaft besser wird als die vorige? Um diese Fragen geht es in Kapitel V.

I. Die Grundzüge der Beratung von Singles

1. Singles in Beratung und Psychotherapie

Die meisten unfreiwilligen Singles kommen nach wie vor nicht in eine Singleberatung. Sie gehen vielmehr – ganz klassisch – den Weg in eine Therapie oder kommen wegen ganz anderer Fragestellungen in eine Beratungsstelle. Sie gehen mit Symptomen einer depressiven Verstimmung zu einer *Psychotherapeutin*, die ihnen von einer guten Freundin empfohlen wurde. Sie fragen möglicherweise ihren *Coach* um Rat, bei dem sie wegen beruflicher Veränderungen in Beratung sind. Sie kommen zu einem *Sexualtherapeuten* oder einer *Sexualtherapeutin*, weil sie auch mit 30 oder 40 Jahren noch keine sexuellen Erfahrungen haben. Oder sie sprechen mit der *Lebensberaterin* einer Beratungsstelle, bei der sie nach einer schwierigen Trennung von ihrem Partner Rat, Trost und Unterstützung für sich und ihre Kinder gesucht haben.

Deshalb ist es hilfreich, wenn Therapeuten, Coaches und andere beratende Berufe auf Grundkenntnisse über die Partnersuche und über Singleberatung zurückgreifen können. Über dieses Wissen verfügen sie bislang oft nicht. Das ist die häufigste Klage, die ich in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten höre, die zuvor einen anderen Weg zur Lösung ihrer Probleme gegangen sind. Dieses Buch ist also auch eine herzliche Einladung an neugierige Therapeutinnen und Therapeuten, an Berater und an Coaches, sich mehr mit der speziellen Problematik des unfreiwilligen Singleseins und mit den Fallstricken der Partnersuche auseinanderzusetzen.

Es steht mir fern, Therapeutinnen und Therapeuten Ratschläge für die Therapie von Angststörungen, depressiven Verstimmungen oder sozialen Phobien bei Singles geben zu wollen. Jede Therapierichtung hat ihr eigenes Herangehen an diese Probleme.

So soll es auch bleiben. Die Therapie eines unfreiwillig partnerlosen Singles unterscheidet sich gleichwohl, ebenso wie jede Beratung, von der Arbeit mit einer mehr oder weniger glücklich verheirateten Klientin oder einem Klienten.

Das Handwerkszeug der Singleberatung, das ich Ihnen mit diesem Buch vermitteln will, kann Therapeutinnen und Therapeuten helfen, die besonderen Umstände des Lebens von Singles und der Partnersuche heute besser zu verstehen.

Das Handwerkszeug der Singleberatung kann ihnen außerdem helfen, schnellere und bessere Wege hin zu einer neuen Beziehung für Singles zu finden.

Wer um eine Therapie nachsucht oder in eine Beratung geht, erwartet berechtigterweise Veränderungen, ja Verbesserungen für sein Leben. Er erwartet Lösungen für drängende Probleme. Die wichtigste Verbesserung, die eine Therapie eines Singles erreichen kann, ist die Lösung des Partnerschaftsproblems. Wenn der Klient Mut und Kraft zur Partnersuche schöpft. Er muss Wege finden zum Kennenlernen. Er muss gelassen auf die Suche gehen. Er muss eine Antwort finden auf die wichtigste Frage der Partnerwahl: Wer passt zu mir? Und er muss *realistische Vorstellungen* von der Liebe entwickeln.

Hier, beim *Realismus*, erwarten Professionelle in der Praxis die stärksten Widerstände von Seiten ihrer Klientinnen und Klienten. Das romantische Liebesmodell prägt unser aller Verständnis von Liebe und Partnerschaft. Für Realismus, für reale Liebe und für reale Liebesgeschichten haben in unserer Kultur die wenigsten Menschen Sinn und Verständnis. Das gilt umso mehr für unfreiwillig partnerlose Singles, die oft noch mehr als der Durchschnitt auf romantische Liebesklischees vertrauen – und mit diesen Vorstellungen ein ums andere Mal an der Realität scheitern. Das zu ändern ist eine der zentralen Aufgaben der Beratung und Therapie von Singles. Und deshalb setzt dieses Buch bei dem Thema *Realismus* an.

2. Singleberatung und Singlecoaching

Singleberatung und Singlecoaching sind zu einem wichtigen Teil der psychosozialen Versorgung geworden. Warum ist das so? Partnerschaft ist heute ein entscheidender Wert im Leben der meisten Menschen. Überzeugte und lebenslange Singles gibt es kaum noch. Im Zeitalter von Globalisierung und Individualisierung ist eine stabile Beziehung – allen Prognosen mancher Soziologen zum Trotz – für viele Menschen sogar noch wichtiger geworden als ehemals. Familiäre Traditionen und vorgegebene gesellschaftliche Rollen, die es zu erfüllen gilt, greifen heute oft kaum noch – und geben dem Einzelnen somit auch keinen Rückhalt. Damit steigt die Bedeutung von Liebe, von Partnerschaft und von Ehe nur noch mehr. Wer heute keine Partnerschaft hat, der ist in gewisser Weise einsamer, als er es ein, zwei oder drei Generationen zuvor gewesen wäre.

Eine feste Partnerschaft gibt Halt. Sie versorgt uns mit den überlebenswichtigen »Vitaminen« A und B: *Anerkennung* und *Bestätigung*. *Anerkennung* für unsere ganz einmalige und individuelle Existenz – durch den Partner oder durch die Part-

nerin. *Bestätigung* für unsere persönliche Sicht der Dinge, für unsere Art, die Welt zu erleben und zu unserer ganz eigenen Welt zu machen.

Klappt es mit dem Wunsch nach einer festen Bindung nicht, sind heute viele Menschen bereit, eine Beratung aufzusuchen. Auch die wachsende Zahl an großen Partnerbörsen im Internet, von denen viele auch Singleberatung oder Single-Coaching anbieten, hat den Trend zu einem professionellen Beratungsangebot für Singles gefördert. In den vergangenen Jahren haben sich außerdem zunehmend Psychologen, Therapeuten, Berater und Coaches dieses Themas angenommen. Korrekter wäre es, an dieser Stelle zu sagen: Psychologinnen, Therapeutinnen und Beraterinnen. Der typische Singleberater ist eben kein Berater, sondern eine Beraterin. Und Hilfe bei der Partnersuche möchte in aller Regel auch kein Klient, sondern weitaus häufiger eine Klientin. So wie Ariane.

Ariane: Ariane wünscht sich Kinder. Sie sucht nach einem Mann, der wie sie eine Familie möchte. Keine ihrer Beziehungen dauerte bislang länger als zwei Jahre. Die biologische Uhr tickt in ihren Ohren laut und vernehmlich. Wie soll es ihr gelingen, eine stabile Beziehung zu haben, fragt sie sich. So erfolgreich sie in ihrem Beruf ist – sie ist Geschäftsführerin in einem aufstrebenden IT-Unternehmen –, ihr Liebesleben erscheint Ariane als ein Desaster.

Wer 37 oder 38 Jahre alt ist und somit auf das Ende seines vierten Lebensjahrzehnts zugeht und auf eine lange Reihe von immer kürzer andauernden Beziehungen zurückblickt, entwickelt einen sehr großen Leidensdruck. Diese unfreiwillig Partnerlosen kommen durchschnittlich am häufigsten in die Singleberatung. Er oder sie will dort Antwort finden auf folgende Fragen:

- Warum scheitere ich immer und immer wieder?
- Was muss ich tun, um eine haltbare Partnerschaft zu führen?
- Warum verlaufen meine Beziehungen stets nach dem gleichen Muster? Wie kommt es, dass ich mich wieder und wieder zu dem gleichen Typ Mann, zu dem gleichen Typ Frau hingezogen fühle?
- Habe ich zu hohe Ansprüche an eine Partnerschaft und scheitere deshalb, oder sind meine Ansprüche, ganz im Gegenteil, möglicherweise sogar zu niedrig?
- Wo kann ich denn überhaupt noch passende Partner kennenlernen? Ist das Internet dazu geeignet? Oder tummeln sich dort nur die schwer vermittelbaren Singles?

Ariane hat bislang noch keine dauerhaft stabile Partnerschaft erlebt. Was sie hatte, waren *Beziehungsversuche*. Zu einer festen inneren Bindung ist es dabei nie gekommen. Um von einer festen Bindung zu sprechen, müssten ihre Beziehungen deutlich länger halten als ein oder zwei Jahre. Vier oder fünf Jahre etwa. Doch auch wer das Ziel einer festen Bindung schon einmal erreicht hat, klopft heute möglicherweise an der Tür einer Beraterin oder eines Beraters an. Wer mit 45 Jahren auf eine lange, doch leider gescheiterte Partnerschaft zurückschaut, der nutzt die Erfahrungen eines Singlecoachs, um Fragen wie diese zu klären:

- Was kann ich aus der vergangenen Beziehung für die Zukunft lernen?
- Wie kann ich verhindern, dass die nächste langfristige Partnerschaft an der gleichen Klippe zerschellt wie die letzte?
- Wie kann ich das Ziel einer neuen Partnerschaft erreichen? Soll ich aktiv nach einem neuen Partner suchen? Oder soll ich mich lieber finden lassen?
- Wie legt man bei einer Suchbörse im Internet ein Profil an? Welche Anbieter eignen sich dafür und welche eher nicht?
- Und schließlich, ganz zentral für Frauen, die Frage: Stimmt es wirklich, dass eine Frau über vierzig eher einen Tiger trifft, als einen Mann?

3. Voraussetzungen für die Beratung und Therapie von Singles – Wissen ist eine große Macht

Um all die aufgeworfenen Fragen beantworten zu können, bedarf eine fundierte Beratung, ein Coaching oder eine Therapie eines ebenso fundierten Wissens. Wissen ist auch in der Liebe eine große Macht. Ein guter Singleberater oder Singlecoach sollte wissen, ob die Zahl der Singles tatsächlich unaufhörlich steigt, wie es in den Medien alljährlich zu lesen ist (tut sie nicht). Eine gute Therapeutin sollte bei der Arbeit mit Singles wissen, welches Alter für die Partnersuche heute das schwierigste ist (die Phase der Familiengründung zwischen 30 und 40). Ein guter Coach sollte wissen, warum schneller Sex beim Kennenlernen nicht hilfreich ist (wegen der dabei ausgeschütteten Bindungshormone, die das Prüfen sehr, sehr schwer machen). Und sie alle sollten sich darüber im Klaren sein, warum die Partnersuche für überdurchschnittlich gutaussehende Menschen schwieriger ist als für die große Mehrheit (durchschnittlich aussehende Singles treffen viel öfter auf andere Singles, die ähnlich gut aussehen wie sie selbst). Und schließlich ist es hilf-

reich zu wissen, welchen Einfluss die Körpergröße auf die Partnersuche einer Frau oder eines Mannes hat (große Frauen und kleine Männer haben die geringste Auswahl).

4. Das Ziel der Beratung und Therapie von Singles

Daniel: Daniel (38) leidet unter Liebeskummer. Vor drei Monaten hat Lisa ihn nach sieben gemeinsamen Jahren für einen Anderen verlassen. So ist er nun zum ersten Mal seit seiner Jugend Single. In der Vergangenheit ist er von einer Beziehung in die nächste gerutscht. Zuletzt war es eine Arbeitskollegin, die ihn von seiner schlecht laufenden Partnerschaft erlöste. Die Kollegin blieb immer dann länger bei der Arbeit, wenn er Überstunden machte. Sie kochte Tee, brachte auch ihm eine Tasse und schaute ihm lange und tief in die Augen. Auch aus der Ferne wanderte ihr Blick oft zu ihm. Nach einigen Wochen waren die beiden dann ein Paar.

Das Ziel einer Singleberatung ist die glückliche und stabile Beziehung. Ein wichtiger Baustein hierfür ist es, den Ratsuchenden dazu zu befähigen, eine Wahl zu treffen. Er – oder sie – soll aktiv wählen und nicht einfach nur in den nächsten Beziehungsversuch hineinschlittern. Dieser Anspruch richtet sich an Frauen wie an Männer. Gerade Männer verhalten sich in *realen Liebesgeschichten* häufig ausgesprochen passiv. Sie wählen nicht, sie werden gewählt. So wie Daniel.

Daniel hat sich, wie deutlich zu erkennen ist, nie für seine letzte Partnerin entschieden. Schon gar nicht hat er um sie geworben. Auch ist hier kein Blitz eingeschlagen oder ein Pfeil des Amor. Stattdessen finden wir ein ganz anderes Muster: *Sie hat ihm ein Beziehungsangebot gemacht. Ihr zugewandtes und werbendes Verhalten war allzu deutlich. Daniel ist auf ihr Angebot eingegangen.* Es tat ihm gut, gewollt zu werden. Ob sie auch zu ihm passte, hat er sich nie ernsthaft gefragt. Sie sah gut aus. Und sie war nett zu ihm. Das reichte. Natürlich ist auch Daniels Verhalten eine Art der Wahl, eine *passive* Wahl.

Die *aktive* Wahl hat demgegenüber viele Vorteile. Sie ist in der Regel passender. Sie verspricht deshalb mehr Zufriedenheit mit der Partnerschaft. Und sie ist haltbarer. Die *aktive* Wahl, das ist auch das Ziel in der Beratung von Daniel. Zunächst einmal soll sein derzeitiger Liebeskummer abklingen. Dann soll er belastbare Kriterien für eine echte Wahl entwickeln, die zu ihm und zu seinen Vorstellungen von einer Partnerschaft passen. Wie bin ich als Mensch der geworden, der ich bin?

Welche einzigartigen Charaktereigenschaften ergeben sich daraus? Wer passt zu mir? Und wer nicht? Welche Bedürfnisse habe ich in einer Beziehung? Wer diese Fragen in der Beratung klären kann, hat einen großen Schritt hin zu einer stabilen Partnerschaft getan.

Oft geht es in der Beratung auch um die Frage einer Familiengründung. Das wird angesichts seines Alters auch bei Daniel so sein. Wer gerne Kinder möchte, der ist oft bereit, genauer hinzuschauen, ob der ins Auge gefasste Kandidat sich für eine Familiengründung eignet. Wer eine Familie will, möchte sich sicher fühlen, nicht nach ein oder zwei Jahren wieder alleine dazustehen.

5. Was unterscheidet eine Singleberatung von Flirtkursen und Flirtberatungen?

Bücher über das lockere, das leichte, das erfolgreiche Flirten sind Bestseller auf dem Büchermarkt. Flirtkurse können sich vor Teilnehmerinnen und Teilnehmern kaum retten. Was aber bringt das alles? Aus der Perspektive einer psychologisch fundierten Beratung von Singles ist die Antwort ernüchternd: wenig bis nichts. In Flirtkursen lernen Frauen, wie sie es schaffen, in einer Kneipe kurzerhand vier Männer um den Finger zu wickeln. So weit, so gut. Aber was nun?

In einer Singleberatung lernt dieselbe Frau etwas ungleich Wichtigeres: *Welcher der vier Männer ist für sie der Richtige?* Diese Frage des »Wer passt zu mir?« ist nach meiner Auffassung eines der Kernelemente jeder ernsthaften Beratung und Therapie von unfreiwillig partnerlosen Singles (Thiel, 2012). An dieser Frage scheitern alle Flirtberater. Sie wissen keine Antwort – oft auch für sich ganz persönlich nicht. Manch bekannter »Flirtexperte« muss auf Nachfrage zugeben, schon lange Single zu sein oder noch nie in einer längeren Beziehung gelebt zu haben. Er ist eben ein Flirtexperte oder eine Flirtexpertin und kein Experte für langfristig haltbare Partnerschaften.

6. Was unterscheidet eine Singleberatung von der Psychotherapie eines Singles?

Petra: Petra (34) ist geknickt. Vor zwei Wochen war sie zur Hochzeit ihrer besten Freundin eingeladen. Über das Glück der schwangeren Braut konnte sie sich kaum freuen. »Ich will doch auch Kinder, aber wie soll das klap-

pen?« Petra hat schon seit zwei Jahren keinen festen Partner mehr und lernt auch kaum noch Singlemänner kennen. »Der Markt ist wie leergefegt«, sagt sie resigniert. Ihre Partnerlosigkeit beginnt, ihr ernsthaft auf die Stimmung zu schlagen.

Petra leidet unter einer depressiven Verstimmung. Das wird aller Voraussicht nach bald wieder vergehen – auch ohne Beratung und ohne eine Therapie. Bleibt sie aber Single, dann wird sie in den folgenden Jahren möglicherweise öfter so verstimmt sein, und sie wird auch längere Zeit unter diesem Zustand leiden. Leidet ein Ratsuchender unter depressiver Verstimmung, weil er immer noch Single ist? Oder ist er etwa deshalb noch Single, weil er unter depressiven Verstimmungen leidet? In der Beratung von Singles gehe ich zunächst einmal von der ersten Annahme aus. Wer auf die 40 zugeht und immer noch keine längere, stabile Beziehung erlebt hat, der leidet häufig unter Stimmungsschwankungen oder auch unter depressiven Verstimmungen. Das ist normal.

Eine Psychotherapie hat den Fokus allzu oft bei den Problemen und persönlichen Defiziten des Einzelnen. Das ist für unfreiwillige Singles in der Regel wenig hilfreich. Wichtiger ist, ganz im Gegenteil, ein gezielter Blick auf die Stärken des Ratsuchenden, da sich hieraus enorm viel für die Partnersuche lernen lässt. Die Partnersuche ist ein Markt, auf dem wir aufgrund unserer Stärken einen anderen Menschen für uns begeistern können. Die Fehler dagegen nimmt unser Gegenüber in Kauf. Sie sind nicht entscheidend.

Eine Psychotherapie erklärt darüber hinaus die Partnerlosigkeit oft mit einem Mangel an Selbstliebe. *Liebe dich selbst, dann wird alles gut* – so lautet die häufige Antwort von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten auf die seelischen Nöte und Sorgen von ratsuchenden Singles. Dieser Fokus auf die Selbstliebe hat in der Therapie eine lange Tradition. Schon Erich Fromms Anfang der 50er Jahre erschienener Bestseller »Die Kunst des Liebens« operierte mit dieser Annahme und machte sie in weiten Kreisen populär. Wer die Forschungslage nüchtern betrachtet, muss allerdings feststellen: Die Selbstliebe als ein entscheidender Schlüssel zum Erfolg in der Liebe – sie ist ein Mythos (Gottman, 2000–2011).

Keine Frage, Selbstliebe macht das Leben in vielerlei Hinsicht leichter. Eine *notwendige* Voraussetzung für die erfolgreiche Partnersuche ist sie allerdings ebenso wenig wie für eine glückliche Partnerschaft. Singles unterscheiden sich von Menschen, die in einer langjährig stabilen Beziehung leben, nicht durch das Maß an Selbstliebe. Auch neurotische Verhaltensmuster finden sich bei Menschen in einer Partnerschaft und bei Singles im gleichen Umfang. Kurz gesagt: Singles sind nicht

schwieriger. Sie haben allerdings noch nicht den zu ihnen passenden Partner gefunden.

Wer eine Singleberatung oder einen Singlecoach aufsucht, ist dort in aller Regel auch richtig. Er braucht Ermutigung und Unterstützung auf seinem Weg zur nächsten Partnerschaft. Er braucht Klarheit über das Ziel – wie soll die nächste Partnerschaft sein? Wie soll sie sich von der vorherigen unterscheiden? Singles, die in die Beratung kommen, brauchen kompetente Antworten auf diese Fragen. Und manchmal brauchen Ratsuchende vor allem eines: Bestätigung dafür, auf dem richtigen Weg zu sein. Denn die Partnersuche macht vielen Menschen auch Mühe, und manchem sinkt nach drei oder vier *Dates* bereits der Mut.

In einigen Fällen zeigt sich in der Beratung allerdings, dass Ratsuchende gravierende Persönlichkeitsprobleme haben. Das macht es wahrscheinlich, dass eine Psychotherapie für ihn oder für sie der schnellste und sicherste Weg zu einer stabilen Partnerschaft ist. In diesen – seltenen – Fällen ist der Übergang in eine Psychotherapie das Ergebnis des Beratungsprozesses. Für Beraterinnen und Berater sind deshalb Grundkenntnisse der verschiedenen psychotherapeutischen Schulen wichtig (Jaeggi, 1998).

II. Erster Grundbaustein: Realismus

1. Mythen auf den Grund gegangen

Kehren wir zu Daniel und Lisa zurück, von denen bereits die Rede war. Begeben wir uns wiederum zum Beginn ihrer Liebe. Und anschließend schauen wir, was wir daraus über reale Liebe lernen können.

Daniel und Lisa: Daniel hat sich lange von Lisa umwerben lassen. Wochenlang suchte sie seine Nähe, warb durch Blicke und kleine Aufmerksamkeiten. Sie war aktiv, er passiv. Doch am Ende hat natürlich er die Initiative ergriffen – so erwartet es schließlich auch die Konvention. Daniel hat Lisa gefragt, ob sie am Wochenende gemeinsam ins Kino gehen. Und er hat sie als erster geküsst, als sie nach dem Kino händchenhaltend durch den sommerwarmen Park schlenderten und beim Ententeich stehenblieben, um den jungen Enten bei ihren Ausflügen zuzuschauen. In seiner Erinnerung wird genau dies haften bleiben: Dass er sie küsste, dass er sie nach einer Verabredung fragte. So kurios es auch klingt: In seiner Erinnerung hat er die entscheidenden Schritte zur Anbahnung der Beziehung getan.

Reale Liebesgeschichten sind ein großer Schatz. Sie erzählen uns von der wirklichen Liebe und von ihrer Entstehung. Sie erzählen uns von ihrem Beginn in den allerersten Augenblicken des Aufeinandertreffens, vom Aufflackern der Lämpchen der Sympathie, von den ersten, alles entscheidenden Eindrücken, die manchmal schon in den berühmten »ersten drei Minuten« (Moeller, 2004) den Pfad der Liebe bahnen.

In der Realität entsteht Liebe oft ausgesprochen langsam – so wie bei Daniel und Lisa. Sie kommt nicht mit dem ersten Blick zustande und schlägt auch nicht unvermittelt ein wie ein Blitz. Stattdessen kommt die Liebe auf leisen Pfoten, schleicht sich an wie eine Katze. Daniel hat diese schleichende Versuchung einer neuen Liebe erst spät registriert. Erst nach vier oder fünf Wochen spürte er das Ungewöhnliche der Situation, registrierte, wie sehr Lisa um ihn und seine Zuneigung warb. Er erkannte in einer Mischung aus Freude und Angst vor dem Kommenden, dass er die Chance hatte, seine alte, unlebendig gewordene Beziehung ganz einfach durch eine neue Partnerschaft zu ersetzen. Ganz ohne Trennungsschmerz und Lie-

beskummer! Ohne Singledasein und ohne langwierige Partnersuche. Diese Aussicht war für ihn sehr verlockend. Er hat ihr nachgegeben.

Mythos: Der Mann ist der Jäger und die Frau das Wild

Die *reale* Partnersuche kennt viele Wege der Annäherung. Sie kennt neugierige, interessierte und auffordernde Blicke. Sie kennt das Anlächeln, kleine Aufmerksamkeiten und scheue Blicke in die Augen des Anderen. In *realen* Liebesgeschichten sind es in aller Regel Frauen, die diese Mittel der Kontaktaufnahme und Sympathiebekundungen nutzen. Und das nicht nur beim Kennenlernen am Arbeitsplatz, wo wir dem anderen tagtäglich begegnen und die Chance haben, uns langsam mit ihm vertraut zu machen. Auch beim Kennenlernen von völlig Fremden – in der Disco oder in einem Café – übernehmen vorrangig Frauen die Initiative.

Sie lächelt *ihn* in einem Café an. Er reagiert und spricht sie an. *Sie* wirft *ihm* in der Disco interessierte Blicke zu. Er reagiert auf dieses Angebot, fasst sich ein Herz und spricht sie an. Frauen sind bei der Anbahnung von festen Partnerschaften wie auch von sexuell motivierten Annäherungen in der Regel die treibende Kraft. Das gilt nicht nur bei uns in Deutschland, sondern weltweit und in beinahe allen Kulturen (Helen Fisher, 1993).

Soviel zur Realität der Liebe und ihrer Entstehung. Daneben aber gibt es, beinahe wie in einer Parallelwelt, auch noch unsere Vorstellungen von der Partnersuche und von Partnerschaft, die Bilder in unserem Kopf. Die wollen so ganz und gar nicht zur Realität passen. Das Bild, das wir uns von der Partnersuche machen, wird von Filmen, Romanen und von der Ratgeberliteratur geprägt. Dieses Bild kennt selten Frauen, die die Initiative ergreifen und kaum je Männer, die auf unverhohlene Sympathieangebote ihrerseits nur reagieren. Unser Bild von der Partnersuche kennt vor allem den von Aktivitäten sprühenden Mann. Die Frau wirbt nicht, sie wird vielmehr umworben. Manchmal wird sie gar regelrecht gejagt. Auf Karikaturen erlegt der steinzeitlich gekleidete Mann seine Zukünftige mit der Keule und schleift sie anschließend in seine Höhle. *Der Mann ist der Jäger und die Frau das Wild.*

Der Mann ist der Jäger und die Frau das Wild? Ein Mythos – mehr nicht. In Wahrheit ist es in der Regel die Frau, die entscheidet – wir haben es bei Daniel und Lisa gesehen. *Die Frau ist das einzige Wild, das seinem Jäger aufflauert.* So könnte man es passend ausdrücken. Wenn Lisa beim Kennenlernen von Daniel tatsächlich das Wild gewesen sein sollte, dann hat sie ihrem Jäger wirklich ausgesprochen geschickt aufgelauert.

Die Zahl der Liebesmythen, auf die wir in der Liebe zurückgreifen, ist außerordentlich groß. Menschen haben sich im Laufe der Jahrtausende eine Unmenge an Erklärungen für das Unerklärliche einfallen lassen. Das Bild des Mannes als Jäger ist ja nur eins unter vielen. Schauen wir uns einige moderne Mythen an:

Das Aussehen entscheidet über den Erfolg in der Liebe!

Es gibt die Liebe auf den ersten Blick.

Wer eine Partnerschaft will, der muss mit dem Mann (mit der Frau), die er kennengelernt hat, möglichst schnell ins Bett gehen!

Das waren noch einmal drei gedankliche Figuren aus einer großen Zahl von unrealistischen Annahmen, die die Partnersuche und eine spätere Partnerschaft schwer, oder sogar zum Lotteriespiel, machen können. Mythen eben.

Den Bildern in unserem Kopf, den Liebesmythen, werden wir in diesem Kapitel über den Realismus nachgehen. Mythen steuern allzu oft die Handlungen von unfreiwilligen Singles. Die Beratung und Therapie von Singles muss deshalb die Säule des Realismus stärken. Immer wieder werde ich deshalb in diesem Kapitel den Mythen und Bildern von der Liebe die Realität entgegensetzen. Die Realität, wie sie uns in realen Liebesgeschichten begegnet, und die Realität, mit der ich als Berater es zu tun bekomme. Und schließlich auch dem, was Forschung und Wissenschaft uns über die Liebe sagen können.

Zugegeben: *Wissen* und *Liebe*, das sind Kategorien, die die allermeisten Menschen in unserer Kultur nur sehr schwer zusammendenken können. Die Liebe zählt dem romantischen Liebesmodell zufolge zum Bereich der Gefühle und verschließt sich damit – angeblich – einer rationalen Erkenntnis. Die angeführten Kognitionen sind somit in der Regel auch nicht das Ergebnis eines individuellen Lernprozesses. Kein Single beschließt alleine für sich im stillen Kämmerlein, dass er in Zukunft an die Liebe auf den ersten Blick glaubt. Oder daran, dass schneller Sex den neuen Partner am besten bindet.

Diese Annahmen gehen vielmehr auf geläufige gesellschaftliche Liebesvorstellungen und Liebesmythen zurück, die jeder von uns aufnimmt, ob er will oder nicht. Und so greifen wir für unser Leben auf vorwissenschaftliches Wissen zurück, auf verbreitete Annahmen über die Liebe und auf populäre Vorstellungen darüber, wie die Liebe ist und wie sie entsteht.

Die wichtigsten Bestandteile, aus denen moderne Liebesvorstellungen zusammengesetzt sind, will ich im Folgenden skizzieren. Sie spielen in der Singlebera-

tung eine große Rolle. Schauen wir uns diese Liebesmythen, uralte wie brandneue, also einmal genau an. Den Anfang machen die aus der Antike stammenden Liebesvorstellungen, die bis in die heutige Zeit ihre Macht über unser Denken entfalten.

Mythos: Die Liebe als eine höhere Macht

Schon früh erschien die Liebe den Menschen als eine höhere Macht, die die Handlungen des Menschen beinahe wie von außen bestimmt. Die Griechen bereits kannten Eros (die Römer später dann Amor), der den Pfeil der sinnlichen Liebe abschoss. War er golden, dann entbrannte der Betreffende in Leidenschaft und in Liebe. War der Pfeil dagegen aus Blei, so blieb die Liebe unerwidert. So war die Liebe und ihr Zustandekommen zumindest erklärt: Die Liebe überkam den Menschen, gesteuert von einer äußeren Macht. Erklärungen ordnen unser Denken. Sie vermitteln uns Gelassenheit. »Menschen haben Ungewissheit immer verabscheut und deshalb zu allen Zeiten versucht, das unerklärliche Universum da draußen und das Chaos der Gefühle in ihnen zu ordnen«, sagt der bekannte amerikanische Therapeut Irvin D. Yalom (2005).

Ein Phänomen zu erklären, ist für Menschen immer der erste Schritt, um es zu beherrschen. Dabei muss es nicht schaden, wenn die Erklärungsansätze höhere Mächte für die Ereignisse in der Welt verantwortlich machen. »Wenn ein Vulkanausbruch durch einen verstimzten Gott verursacht wird, kann man zumindest hoffen, diesen gnädig zu stimmen«, sagt Yalom.

Schon im antiken Griechenland war diese Sicht der Dinge nicht unumstritten. Griffen die Götter wirklich in das menschliche Leben ein? Verschossen sie Pfeile, damit zwei Herzen sich fanden? Auch seinerzeit gab es bereits Widerspruch gegen diese Sicht der Dinge. Der Philosoph Epikur etwa sah den Menschen ganz alleine in der Pflicht, für sich und sein Wohlergehen zu sorgen. Um die Götter aus der Verantwortung für das menschliche Leben herauszuhalten, wandte Epikur einen argumentatorischen Kniff an. Zwar leugnete er nicht die Existenz der Götter. Das hätte ihn seinerzeit den Kopf kosten können. Epikur bestritt aber, dass sich die Götter um das Leben der Menschen bekümmerten.

In einer Welt ohne Götter wird der Mensch zum Verantwortlichen für sein Leben. Was ist richtig? Was ist falsch? Ist der Mensch alleine für diese Entscheidung zuständig, dann muss er selbst wählen. Kein Wunder, dass Epikur einer der ersten Philosophen war, der den Menschen ganz praktische Anweisungen für ein gutes, für ein weises Leben gab.

Mythos: Die Liebe als eine Strafe der Götter

Noch eine zweite Liebestheorie kannten die alten Griechen. So erzählt der Philosoph Platon, dass die Menschen einst Mann und Frau in einem Körper waren. So aber waren die Menschen den Göttern zu stark. Der Göttervater Zeus machte daraufhin den Vorschlag, die männliche von der weiblichen Hälfte zu trennen. Seither sind die Menschen voller Sehnsucht auf der Suche nach ihrer zweiten Hälfte, um sich wieder eins zu fühlen. Und den Göttern sind sie fortan nicht mehr gefährlich.

Die sehnsuchtsvollen Gefühle der Liebe als Strafe der Götter – das ist eine ausgesprochen interessante Idee. Auch dieser Mythos hat sich bis heute erhalten. Das Bild von den gänzlich runden, harmonischen und starken Lebewesen, die erst durch die Ränke der Götter unrund, unharmonisch und von Liebesqualen erfüllt wurden, ist aber auch zu einprägsam. So gehen etwa auch heutige Theorien davon aus, dass Menschen erst in der Liebe wieder ganz und zu einer Einheit werden. Vor allem esoterische Liebesvorstellungen bauen gerne auf dieser Vorstellung auf. Sie nehmen an, dass wir in der Liebe einen Seelenverwandten treffen, ein einmaliges und nur zu uns passendes Gegenstück gleichsam, ganz ähnlich wie in Platons Mythos.

Dieser Liebesmythos ist ausgesprochen schön. Er hat aber auch gewaltige Tücken. Wir möchten die Liebe so gerne als etwas Einmaliges ansehen, und das ist sie in gewisser Hinsicht auch. Jede Liebe ist *in sich* etwas absolut Einmaliges. Mit jedem Partner bilden wir eine Beziehung, die es so nur ein einziges Mal auf der Welt gibt. Es gibt, anders als der Mythos es uns nahelegt, aber nicht nur ein einziges Pendant zu uns. Es gibt viele mehr oder weniger passende Gegenstücke zu uns selbst. Es gibt immer eine große Zahl möglicher und passender Partner – und damit auch eine große Zahl möglicher Welten, die wir bilden können. Entscheiden aber müssen wir.

Das Bild von den durch Göttergewalt getrennten, ganzheitlichen Wesen hat für seine Anhänger eine fatale Folge: Sie erwarten von der Liebe ein hohes Maß an Perfektion. Der andere passt diesem Mythos nach absolut und passgenau zu uns. *Absolut und passgenau* aber fühlt sich ein Partner oder eine Partnerin nur in der Phase der Verliebtheit an. Danach treten die vorhandenen Unterschiede unweigerlich in den Vordergrund. Es kommt zu Unstimmigkeiten, zum ersten Streit. Wir registrieren, wenn die Wirkung der Verliebtheithormone nachlässt, Abweichungen von der perfekten Ergänzung zu uns selbst. Und was dann? Eine pragmatische Sicht der Liebe (Retzer, 2010) würde sich hieran nicht stören. Eine ideale, auf perfekter Passung aufbauende Sicht der Liebe aber schon.

Mythos: Die romantische Liebe

Mit der romantischen Liebe haben wir kein Leichtgewicht unter den Mythen vor uns. Wir haben es bei der romantischen Liebe vielmehr mit einer richtigen Großmacht zu tun. Die romantische Theorie der Liebe lautet in Kurzfassung: *Sie sahen sich, im gleichen Augenblick traf sie der Blitz (der Pfeil) der Liebe – seither leben sie in friedlicher Eintracht miteinander.* Das klingt nicht sehr viel anders als bei den alten Griechen und ihrem Pfeile verschießenden Eros. Auch hier kommt der entscheidende Impuls für die Liebe nicht aus den Liebenden selbst. Es ist vielmehr eine höhere Macht, gegen die der Mensch nichts auszurichten vermag. Der Mythos von der romantischen Liebe beerbt somit die alte griechische Liebesauffassung.

Das romantische Modell der Liebe als Grundlage einer Partnerschaft hat sich in unserer Kultur weitgehend durchgesetzt. Anderswo mag es Eheverträge geben, Heiratsvermittlerinnen und Eltern, die den Zukünftigen für ihre Tochter aussuchen – bei uns aber nicht.

Das romantische Modell der Liebe hat unsere gesamte Kultur durchtränkt. Ob Hollywood-Schnulze, Actionfilm, Vorabendserie, Liebesschmöker oder moderne Popmusik – einerlei, was draußen draufsteht, überall ist das romantische Liebesklichee drin. Die romantische Liebestheorie, oder der romantische Liebesmythos, zieht eine ganze Fülle von Problemen nach sich. Es sind so viele, dass ich mich an dieser Stelle auf die wichtigsten beschränken möchte.

Erstens legt das Modell der romantischen Liebe nahe, dass es bei der Liebe primär darum geht, sich zu verlieben – an eine Prüfung auf die Tauglichkeit des Kandidaten ist dabei nicht gedacht.

Zum **Zweiten** verleitet das Modell dazu, die intensiven Verliebtheitsgefühle zu Beginn mit der Liebe selbst gleichzusetzen. Ebben die Verliebtheitsgefühle später dann ab, bekommt eine so verstandene Liebe automatisch Probleme.

Drittens hängt der dauerhafte Zusammenhalt einer Liebe in diesem Modell nicht vom Verhalten der Liebenden ab. Entscheidend ist vielmehr die *Intensität der Gefühle*. Die Liebenden haben, dem Modell der romantischen Liebe gemäß, keinen Einfluss auf den Bestand ihrer Gefühle.

Das widerspricht eindeutig der Forschungslage, die sich in vielen Facetten mit der Frage beschäftigt hat, wie eine Partnerschaft Stabilität erreicht und was sie destabilisiert. Das hängt zuallererst vom Verhalten der Liebenden zueinander ab. Zu diesem Ergebnis kommen viele Forschungen. Die umfassenden Studien von John M. Gottman mit annähernd 3000 Paaren in den vergangenen vier Jahrzehnten (Gottman, 2004) belegen diese Sicht auf die Liebe ebenso wie die umfangrei-

che Langzeitstudie »The early years of marriage« der Soziologin Terri Orbuch (Orbuch, 2011), die seit mehr als 25 Jahren läuft. Gottman gilt als der bekannteste Partnerschaftsforscher der Welt und als einer der einflussreichsten Therapeuten. Orbuchs Studie ist eine der größten repräsentativen Langzeitstudien zum Thema Partnerschaft, die je unternommen wurde.

Viertens verleitet dieses Modell zu der Ansicht, dass eine Liebe – ist sie einmal erreicht – keine liebevolle Pflege mehr braucht. Die Liebe erscheint hier wie ein wunderbarer Garten, der, einmal angelegt, keinerlei Fürsorge mehr braucht. Braucht er aber doch. Wie alle sozialen Beziehungen lebt auch die Liebe davon, dass wir dauerhaft bereit sind, die zwei wichtigsten Ressourcen in sie zu investieren, über die wir als Menschen verfügen: Zeit und Energie, also Aufmerksamkeit.

Die Scheu vor rationalen Erkenntnissen über die Liebe ist ein elementarer Bestandteil unserer Kultur. Wir tragen alle das romantische Liebesmodell mit uns herum und neigen dazu, es nicht durch den Verstand hinterfragen zu lassen. Allerdings gibt es in puncto Rationalität einen deutlichen Unterschied zwischen den Geschlechtern. Denn die Scheu vor rationaler Erkenntnis findet sich bei Männern deutlich stärker als bei Frauen. Männer – das zeigt sich in der Beratung wie in der Forschung – sind die wahren Romantiker. Sie glauben häufiger als Frauen an den Mythos der Liebe auf den ersten Blick (Orbuch, 2011). Immerhin 7 Prozent von ihnen gestehen einer Frau sogar schon beim allerersten Date ihre Liebe. Der Vergleichswert für Frauen: 1 Prozent (Allensbach, 2012). Deshalb lohnt sich ein Blick auf diese männliche Vorliebe für romantische Liebesklischees und auf die Folgen, die das für die Partnersuche hat.

Vorschläge für Beratung, Coaching und Therapie

Ein großer Teil der Beratung von Singles zum Thema *Realismus* ist im besten Sinne das, was der amerikanische Psychiater und Psychotherapeut Irvin D. Yalom als *Psychoedukation* bezeichnet (Yalom, 2011). Ich mache mir diesen Begriff der Edukation gerne zu eigen. Beratung und Therapie »unterrichten« Ratsuchende immer auch über die Wirklichkeit. Beratung wie auch eine Psychotherapie unterziehen die Gedanken und Einstellungen der Klientinnen und Klienten gleichsam einer fundierten Realitätsprüfung. Einem Realitäts-Check.

1) WISSEN IST MACHT. Je mehr Sie als Beraterin, als Coach oder als Therapeut über die Partnersuche wissen, desto besser können Sie Singles bei der Suche begleiten. Niemand kommt in eine Beratung oder Therapie, um sich sein romantisches Liebes-

ideal korrigieren zu lassen. Und doch hängt ein großer Teil des Fortschrittes einer Beratung, eines Coachings oder einer Psychotherapie davon ab, ob Sie ein hohes Maß an Wissen über die Themen Partnersuche und Partnerschaft mitbringen.

2) LIEBESKLISCHEES AUFSPÜREN. Gehen Sie Hinweisen auf Liebesklischees bei Ihren Klientinnen und Klienten immer nach. Erkunden Sie genau, welche Vorstellungen sie von der Liebe und besonders von ihrer Entstehung haben. Weisen Sie Ratsuchende im Detail auf Liebesmythen hin, denen sie folgen. Erklären Sie notfalls auch genau, was für Folgen diese Liebesmythen bei der Partnersuche nach sich ziehen und warum das so ist.

Sehen Sie das Liebesproblem aber auch mit den Augen Ihrer Klientinnen und Klienten: Die meisten Ratsuchenden vermuten, dass es Persönlichkeitsprobleme sind, die sie in der Liebe scheitern lassen. Sie folgen damit dem Mainstream der Psychologie und denken, dass sie nicht über genug Selbstliebe verfügen. Sie denken, dass sie zu ambivalent sind in Bezug auf eine Beziehung, sie denken, dass sie falsche Partner magisch anziehen. Dass sie unrealistische Vorstellungen von der Partnersuche und vom Beginn einer Beziehung haben, denken sie dagegen nicht.

Für Ratsuchende ist es deshalb ausgesprochen überraschend, in einer Beratung oder Therapie auf Liebesmythen angesprochen zu werden. Romantische Liebesklischees gelten in der öffentlichen Wahrnehmung nicht gerade als einer der Hauptgründe für mangelnden Erfolg in der Liebe. Die geläufigsten Annahmen in der öffentlichen Wahrnehmung sind zum einen die Individualisierung – Singles sind angeblich zu wenig kompromissbereit. Es sind zum anderen – angeblich – die zu hohen Ansprüche. Mit der Frage der Ansprüche an eine Beziehung werden wir uns im fünften Kapitel (Mut) ausführlich auseinandersetzen. Die These, die ich dort vertreten werde, lautet: Die allermeisten Singles scheitern in der Liebe nicht etwa an zu hohen Ansprüchen. Sie scheitern vielmehr – ganz im Gegenteil –, weil sie ihre Ansprüche viel zu niedrig ansetzen. Ihre Latte liegt also nicht zu hoch, sondern sie haben sie beklagenswert niedrig angebracht.

3) BIBLIOTHERAPIE. Ergänzend zur Beratung können Singles noch einiges tun, um realistischer zu werden. Ich empfehle Klientinnen und Klienten in der Regel das *Studium der Liebeswissenschaft*, also die intensive Beschäftigung mit dem, was wir heute über die Liebe *wissen*, über die Entstehungsbedingungen von Sympathie und von Liebe. Mit dem, was wir wissen über die Haltbarkeit von Partnerschaften. Und dem, was wir wissen über die Gründe, warum manche Paare zusammenbleiben, andere dagegen schon bald wieder auseinandergehen.

Die Empfehlung zum Lesen und damit für Bücher wird in der philosophischen Beratung (Lou Marinoff, 2000) auch als *Bibliotherapie* bezeichnet. Dieser Begriff trifft den Vorgang sehr gut. Ergänzend zu einer Beratung kann Lesen, können Bücher eine eigenständige Form der Therapie darstellen und Menschen und ihre Lebenseinstellungen grundsätzlich verändern. Hin zu einer realistischen Haltung zur Liebe. Auch Workshops und Online-Workshops haben oft den gleichen Effekt. Buchempfehlungen für Ratsuchende finden Sie im Anhang ab Seite 147.

2. Männer und Romantik

Harald: Harald kommt in die Beratung, weil er sich nicht zwischen zwei Frauen entscheiden kann. Der 46-Jährige wirkt noch recht jugendlich. Er kommt mit Turnschuhen und federnden Schrittes. Er leitet eine mittelständische Firma, die ihr Geld mit Sanitärinstallationen verdient. Läuft die Konjunktur gut, verdient auch Harald entsprechend. Läuft sie dagegen schlecht, bauen die Unternehmen keine neuen Firmenzentralen und seine gut betuchten Privatkunden streichen ihre Baderneuerung. Dann steht Harald das Wasser bis zum Hals. Im Moment läuft die Konjunktur, und Harald strotzt vor Optimismus. In seinem Leben läuft gerade wieder einmal alles rund – wenn da nur nicht die Liebe wäre.

Seine erste Frau verließ er bereits nach fünf Jahren. Warum? Das vermag er nicht zu sagen. Er hatte eine andere kennengelernt. Seine Frau war hochschwanger. Verziehen hat sie ihm diesen Abgang bis heute nicht. Harald zog zu seiner Freundin, die er zum Zeitpunkt der Trennung schon eine Weile hatte. Vier Wochen später kehrte er reumütig zu seiner Frau zurück, verließ sie nach zwei Monaten wieder und zwei Jahre später dann ein letztes Mal. Seine zweite Ehe verlief ähnlich turbulent. Beide Frauen fand er mit einer hübschen Immobilie und monatlichen Zahlungen ab.

Seit drei Jahren ist Harald jetzt mit Luise zusammen. »Wir haben uns beim ersten Date schon nach eineinhalb Stunden das erste Mal geküsst«, sagt er schmunzelnd. Ein Jahr später lernt er über einen Freund Patricia kennen. »Wir haben uns in die Augen geschaut, und es hat gleich gefunkt«, sagt Harald. Danach hat Harald für sich und Luise zunächst einmal ein wunderschönes Haus erworben. Ein halbes Jahr später hat er sich dann mit Patricia getroffen, um ihr seine Liebe zu gestehen. Patricia konnte seinen charmanten Liebesbeteuerungen nicht widerstehen. Nun hat er zwei Frauen. Und weiß nicht weiter.

Keine Frage, Harald ist ein Anhänger der Liebe auf den ersten Blick. Immer wieder erzählt er von diesem magischen Augenblick zu Beginn einer Beziehung. Warum sein Interesse an den Frauen dann später nachließ – warum er sie alle verließ, in der Regel für eine andere –, das weiß er nicht zu sagen. Er weiß nur, dass er sich in eine andere verliebt hat, dass Amors Pfeil ihn getroffen hat. Und warum er jetzt wieder einmal eine Frau zugunsten einer anderen verlassen will, das weiß er natürlich auch nicht. Er hat als Romantiker auch gar nicht den Anspruch, etwas über diese Vorgänge wissen zu müssen oder zu wollen. Er folgt seinen Gefühlen, und die ändern sich nun mal hin und wieder.

Aber mit Patricia wird diesmal alles ganz anders sein – glaubt Harald. Die einzige Frage, die er sich ernstlich stellt, lautet: *Woher soll er nur das Geld nehmen für die vierte Immobilie?* Woher nimmt Harald nur seinen unerschütterlichen Optimismus in Sachen Liebe? Die Antwort ist einfach: Harald ist Romantiker. Seine Devise lautet: Hauptsache verliebt.

Nun könnten Sie sagen: *Harald ist ein untypischer Einzelfall. Die meisten Männer sind anders. Sie handeln in der Liebe rationaler.* Aber vielleicht ist Ihnen auch gar nicht nach solch einem Widerspruch zumute. Vielleicht erinnert Sie die Geschichte von Harald stattdessen an einige ratsuchende Frauen in Ihrer Praxis, die auf ganz ähnliche Männer wie Harald gestoßen waren. Oder sie erinnert Sie an Männer, die ganz ähnlich handelten und dachten wie er. Menschen wie Harald gibt es nach meiner Erfahrung ausgesprochen häufig. Über das Geschlecht der Romantiker habe ich nach Jahren der Beratung keinen Zweifel: es sind überwiegend Männer.

Viele Männer sind hoffnungslos romantisch. Sie glauben felsenfest an die eine wahre und *große Liebe* und wissen, wenn sie eine Frau gerade erst kennengelernt haben, mit *absoluter Sicherheit*, dass es diesmal *völlig anders* sein wird als mit all den anderen Frauen zuvor. Sie werden glücklich zusammen sein bis an ihr Lebensende, und fröhliches Kinderlachen wird ihr Herz erwärmen. Frauen sind realistischer. Sie wissen, dass die eine, wahre und *große Liebe* im schlimmsten Fall in nächtlichem Windelwechseln enden kann. Und da sie das wissen, verkneifen sie es sich, dem anderen schon gleich nach dem ersten Sex leise ins Ohr zu säuseln: *Ach, mit dir würde ich gerne Kinder haben!*

Wenn ich von Männern als den *wahren Romantikern* spreche, dann meine ich damit nicht, dass Männer einen ausgesprochen großen Hang zu romantischen Handlungen haben – zu Abendessen bei Kerzenschein zum Beispiel. Wenn ich von Romantik spreche, dann meine ich die *Vorstellungen*, die der einzelne Mensch von der Liebe hat, nicht sein *konkretes Verhalten*. Nur in diesem Sinne sind Männer deutlich romantischer als Frauen.

Auch die Forschung belegt eindrücklich den Hang von Männern zu romantischen Liebesklischees (Orbuch, 2011). Männer stimmen demzufolge eher Aussagen zu wie: *Wahre Liebe überwindet jedes Hindernis. Es gibt die Liebe auf den ersten Blick*. Männer glauben auch weitaus häufiger als Frauen, dass sie, wenn sie eine stabile Liebe wollen, auf die Intensität der Gefühle vertrauen können. Und sonst auf nichts.

Die unangenehme Seite dieses männlichen Hangs zu romantischen Liebesvorstellungen zeigt sich, wenn eine Liebe älter wird. Gerade ihr starker Glaube an die romantische Liebe lässt viele Männer annehmen, dass eine Beziehung keine Pflege braucht – und deshalb auch keine Blumensträuße und keine Abendessen bei Kerzenschein und keine stundenlangen Gespräche wie in der ersten Zeit der Verliebtheit.

Warum ist das so? Warum sind Männer so viel romantischer in ihren Einstellungen zur Liebe als Frauen? Warum vertraut gerade das Geschlecht, das für sich gerne in Anspruch nimmt, rational zu sein, so häufig irrationalen Ansichten – Mythen eben?

Frauen verfügen schlicht über mehr Wissen, wenn es um das menschliche Gefühlsleben geht. Schon im Kindergarten beschäftigen sich Mädchen deutlich mehr mit den Gefühlen anderer. Die Jungen bauen derweil an Brücken aus Holzbausteinen oder spielen Fußball. Auch in der Pubertät bleibt dieser Unterschied bestehen. Er vergrößert sich sogar noch, da Gefühle vielen Männern als weiblich und damit als uncool gelten.

Vom Vorsprung der Frauen im Verstehen von zwischenmenschlichen Phänomenen wird noch mehrfach die Rede sein. Ich neige nicht dazu, hierfür evolutionsbiologische Erklärungen heranzuziehen. Wie auch Terri Orbuch (Orbuch, 2012) führe ich den weiblichen Vorsprung in Sachen Gefühle, Liebe und Zwischenmenschliches vielmehr auf die Grundregel des menschlichen Lebens zurück. Sie lautet: *time on task*. Auf Deutsch: Je mehr Zeit und Energie wir auf eine Aufgabe verwenden, desto besser werden wir. In der Regel ist es eindeutig *ein* Geschlecht, das Zeit und Energie auf den Bereich der Gefühle verwendet. Es ist das weibliche.