

love of my life -

Neues Jahr – neues Glück! Das gilt auch für die Liebe. Also: Bratpfanne anheizen und raus in die weite Welt für einen heißen Flirt. Doch - halt: Was passiert, wenn ein williges Opfer gefunden ist? Ist eine erfolgreiche Anbändelei der Freibrief für eine lange und glückliche Beziehung? Anscheinend ist das nicht immer der Fall, wie diverse Leserbriefe geplagter Ex-Singles belegen, die wenig mit dem frisch erworbenen Liebesglück anfangen können. Ob unter Deinen VerehrerInnen endlich der/die Richtige ist? Um etwas Licht ins Dunkel zu bringen, hat sich deshalb Dr. Love diesmal in die (Un-)tiefen der menschlichen Psyche begeben. Vielleicht findet sich ja für Dich die Erklärung für die eine oder andere Flirtmisere. Soviel sei schon am Beginn verraten: Alles hat ein bisschen mit Glück zu tun und sehr viel mit Dir.

Der Philosoph Platon hatte seine eigene Theorie über die Liebe: Ursprünglich seien Mann und Frau eine einzige Person in Kugelgestalt gewesen – mit vier Händen, vier Füßen und zwei Köpfen. Diese Zwitterwesen waren ziemlich übermütig und noch dazu größenwahnsinnig.

Deshalb beschloss der Göttervater Zeus, alle Kugeln in der Mitte durchzuschneiden. Seither irren wir auf der Suche nach unserem passenden Gegenstück durchs Leben. So lange, bis wir endlich unser Pendant finden und zu einer harmonischen Einheit verschmelzen können.

Nicht nur zu Platons Zeiten, auch heute noch glauben viele Menschen fest daran, dass da draußen irgendwo ihre bessere Hälfte auf sie wartet. Du musst sie nur finden und alles wird gut. Doch was ist, wenn sich trotz intensiver Suche kein Fandungserfolg einstellt?

Wenn Du nach den ersten paar Dates immer wieder enttäuscht feststellen musst: Es passt nicht, wir sind nicht füreinander bestimmt. Hast Du bisher einfach nur Pech gehabt? Oder liegt es vielleicht an Dir selber? Wenn Du den Partner fürs Leben finden willst, musst Du nämlich auch bereit dafür sein, ihn zu erkennen und festzuhalten. Oft ist einem gar

nicht bewusst, dass innere Blockaden und nicht äußere Widrigkeiten dem lang ersehnten Liebesglück im Wege stehen.

„Ich weiß sofort, ob er/sie der/die Richtige ist“ = Du bist nicht bereit.

Die Liebe auf den ersten Blick ist ein extrem romantisches Phänomen, das leider in der Wirklichkeit allzu selten vorkommt. Na klar, wir haben alle Menschen im Freundeskreis, die glaubwürdig beteuern, ihre große Liebe sofort erkannt zu haben. Schön für sie, aber das heißt noch lange nicht, dass die eigene Lovestory nach dem gleichen Drehbuch verlaufen muss.

Einer Idealvorstellung nachzujagen, bringt nichts. Schließlich verpasst Du jede Menge Chancen, wenn alle, die bei einem schnellen Date keine Schmetterlinge in Deinem Bauch zum Flattern bringen, gleich durchs

Raster fallen. Besser ist es, einen Gang herunterzuschalten und Dir die Zeit für einen zweiten Blick zu nehmen.

„Wer liebt, geht immer ein Risiko ein“ = Du bist bereit.

Dank Nena wissen wir: „Liebe wird aus Mut gemacht.“ Ohne die Courage, Dich auf unsicheres Terrain zu begeben, kommst Du in Herzensangelegenheiten nicht weit. Das fängt schon beim Kennenlernen an. Wer einen Partner will, bei dem es funkt, muss darauf gefasst sein, einen Korb zu bekommen. Und selbst wenn sich aus der heißen Affäre eine feste

Beziehung entwickelt hat, gibt es keine Garantie für lebenslanges Glück. Vermutlich hat jede(r) von uns schon unerfreuliche Erfahrungen in Sachen Liebe gemacht.

Kraft und Überwindung sind nötig, um Dich anschließend trotzdem wieder offen und vertrauensvoll in das Abenteuer Liebe zu stürzen. Dein Mut ist auch gefragt, wenn es darum geht, Dir und dem Partner einzugestehen, dass die Gefühle doch nicht so tief gehen, wie anfangs gedacht.

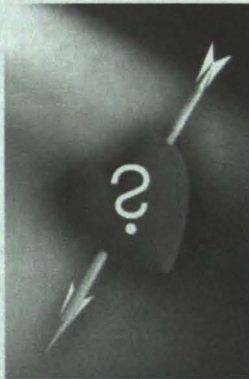
Die innere Stimme zu überhören, nur um nicht länger allein sein zu müssen, kann keine Lösung sein.

„Ich gerate immer nur an die Falschen“ = Du bist nicht bereit.

Ein paar Fehlgriffe hat jeder frei. Doch wenn Du treffsicher immer wieder auf Menschen hereinfällst, die Dich über kurz oder lang an den Rand des Nervenzusammenbruchs treiben, dann hat das wenig mit Pech, Schicksal oder Zufall zu tun.

Ungesunde Beziehungsmuster sind schuld daran, dass Menschen sich mit System für die falschen Partner entscheiden.

So gibt es zum Beispiel Frauen, die sich immer wieder einen Mann suchen, den sie bemuttern oder als Engel in Menschengestalt von seinem Unglück erlösen können. Andere verlieben sich nur in unerreichbare Kandidaten oder die auf der anderen Seite des Globus wohnen. Warum wir immer wieder diesen Mechanismen erliegen? Die Psychologie sucht die Erklärung



„... Nur dann, wenn Du auch alleine glücklich bist, wirst Du in der Lage sein, Dich auf eine Beziehung einzulassen, ohne in Abhängigkeit zu geraten...“

with or without you?

dafür in unserer Kindheit und der Beziehung unserer Eltern.

Wenn Du Dein Beziehungsmuster bereits kennen gelernt hast, dann hast Du schon den ersten Schritt gemacht, es zu durchbrechen. Woran ist die Liebe zerbrochen? Wenn Du ein wiederkehrendes Motiv siehst, das Du aus eigener Kraft nicht sprengen kannst, empfiehlt es sich möglicherweise, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

„Menschen kann man nicht ändern“ = Du bist bereit.

Völlig aussichtslos ist der Versuch, den Charakter eines ausgewachsenen Menschen umzumodeln. Aus TrautänzerInnen werden niemals Macher mit Realitäts-sinn werden. Wenn Du an eine Beziehung herangeht nach dem Motto „Das werde ich mir schon zurechtbiegen“, wirst Du das Unternehmen irgendwann entnervt aufgeben oder Dich mit den Eigenschaften des Partners arrangieren müssen. Wenn gegensätzliche Charaktere aufeinander treffen, kann das im Übrigen einer Beziehung sehr gut tun, aber nur wenn beide in der Lage sind, tolerant und respektvoll mit den Eigenheiten des anderen umzugehen.

„Ich lasse mich nicht einengen“ = Du bist nicht bereit.

Ohne persönliche Freiräume wird keine Beziehung langfristig funktionieren. Das ist richtig. Aber die Bereitschaft, einen Teil Deiner Freiheit für das Leben zu zweit einzutauschen, Kompromisse zu schließen und Entscheidungen gemeinsam zu treffen, musst Du schon aufbringen. Manche Menschen tun sich unglaublich schwer, ihr Ich zugunsten eines Wir zurückzunehmen; sei es, weil sie das Gefühl haben, die eigene Persönlichkeit in der Partnerschaft zu verlieren, sobald die Bindung etwas enger wird; sei es, dass sie sich alle Optionen offen halten wollen, aus Angst etwas zu verpassen. Bei aktiven Bindungsängsten sucht man zwar

offensiv nach einem Partner, lässt dann aber nicht zu, dass sich Liebe über einen gewissen Punkt hinaus entwickelt. Vielmehr sucht man



nach einem Vorwand, den Versuch irgendwann wieder abbrechen. Mangelndes Vertrauen – in sich selbst und in den Partner – ist häufig die Ursache für diesen Automatismus.

Verantwortlich für diese Bindungsängste sind oft Verlustängste, schlechte Erfahrungen aus bereits vergangenen Beziehungen oder gar Traumata, die womöglich noch auf früher Kindheit herrühren. Um also die Blockaden zu überwinden, solltest Du Dir zu Beginn einer neuen Liebe ganz bewusst Zeit zum langsamen Kennenlernen lassen. Wichtig ist, dass der Partner um die Schwierigkeiten weiß. Sonst versteht er das zögerliche Verhalten als persönliche Zurückweisung und kann keine Unterstützung geben.

„Ich bin nicht auf der Suche“ = Du bist bereit.

Wenn Du locker neue Kontakte schließt und nicht gleich krampfhaft jedes menschliche Wesen, das in Reichweite kommt, auf Beziehungs-Tauglichkeit abklopfst, wirst Du nicht lange Single bleiben. Denn: jemand der verbissen auf der Suche ist, teilt das über Mimik, Gestik und Verhalten leider auch dem Objekt seiner Sehnsüchte mit und schlägt es in die Flucht. Allzu oft verbirgt sich hinter dem dringenden Wunsch

nach einer Beziehung eine Unzufriedenheit mit sich selbst. Statt die eigenen Probleme zu lösen, redet man sich ein: Wenn ich ihn finde, wird alles gut. Du solltest Dir aber dessen bewusst sein, dass es den Partner, der all Deine Probleme aus der Welt schafft, nicht gibt.

Nur dann, wenn Du auch alleine glücklich bist, wirst Du in der Lage sein, Dich auf eine Beziehung einzulassen, ohne in Abhängigkeit zu geraten. Damit sei auf keinen Fall gesagt, dass Du zum Mauerblümchen werden sollst. Cleverer ist es, nach der Devise „Alles ist möglich, nichts muss!“ zu flirtet.

„Ich bin ein Harmoniemensch“ = Du bist nicht bereit.

Die Welt draussen ist stressig genug, da willst Du wenigstens im Privatleben Deine Ruhe haben. Ein verständliches Bedürfnis, das aber nicht dazu führen sollte, um des lieben Friedens Willen, jeder Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen.

Harmoniesucht heißt das Phänomen, das treibt, Interessenskonflikte unter den Teppich zu kehren, nur um die heile Welt nicht ins Wanken zu bringen. Du scheust den Streit mehr als alles andere, vielleicht, weil Du fürchtest, mit kritischen Worten Deine Beziehung aufs Spiel zu setzen.

Das Gegenteil ist der Fall: Beziehungen, in denen es regelmäßig Krach gibt, sind stabiler als solche, in denen Zoff vermieden wird. Denn wo gestritten wird, kann man auch seine Ansprüche, Bedürfnisse und Enttäuschungen offen formulieren.

Nach einer Phase der Symbiose braucht es auch wieder Abgrenzung. Das ist wie ein Naturgesetz: Distanz gehört zur Nähe. Genau so wie die Versöhnung zum Streit. Meister der beschwichtigenden Diplomatie sollten einfach mal ausprobieren, wie es sich anfühlt, statt immer nur „ja“ und „amen“ auch mal „nein“ zu sagen...

„...Dank Nena wissen wir: „Liebe wird aus Mut gemacht.“ Ohne die Courage, Dich auf unsicheres Terrain zu begeben, kommst Du in Herzensangelegenheiten nicht weit...“



Dr. Love
dr.love@htu.tugraz.at