

CHRISTIAN THIEL

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

Suche *einen*
FÜR IMMER
UND EWIG

emotion

campus

Inhalt

Einleitung	8
1. Das Leben ist schön – auch ohne Partner	16
Lange Singlephasen	16
Prinz(essin) verzweifelt gesucht	28
Arbeit, Freundschaften, Interessen: drei sichere Standbeine	33
Stark durch eigene Stärken	44
2. Mythen der Liebe	52
Die Illusion von der großen Liebe	52
Realismus schafft Liebe	54
Die sechs wichtigsten Mythen der Liebe	57
3. Sie haben die Wahl!	88
Warum gerade ich?	88
Gelegenheit macht Liebe	96
Seien Sie wählerisch!	100

4. Das ABC des Kennenlernens	112
Auf der Suche nach neuen Strategien	112
Was erfahrungsgemäß nicht klappt	157
Finden Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie!	159
5. Drum prüfe, wer sich ewig bindet	164
Die drei Phasen der Liebe	164
Ist es einer für immer und ewig?	207
Bücher, die weiterhelfen	210
Register	212

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 Singleurlaub 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 Singlegesellschaften 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 Bereicherung 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 führen. 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 nahelegen, 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 »eingefleischerter« 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 Singlephase 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.

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.