



Herzenssache

Wie die Partnersuche gelingt

Christian Thiel

Copyright: Christian Thiel

Sie können dieses Exemplar des eBooks „Herzessache. Wie die Partnersuche gelingt“ in jeder Form persönlich nutzen. Sie dürfen es digital archivieren und auch ausdrucken.

Allerdings gilt das alles nur für Sie.

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt. Es ist – auf gut Deutsch – mein geistiges Eigentum. Es ist deshalb nicht gestattet, es per Mail oder auf sonstigen Wegen – weder kostenlos noch gegen Bezahlung weiterzugeben.

Weiterhin ist es untersagt, ohne meine Zustimmung Teile davon für die Veröffentlichung zu nutzen, sei es in gedruckter Form oder in digitalen Medien aller Art.

Vorwort

Wo lernt man sich heute am besten kennen? Woran erkennt man, ob der Andere es ernst meint? Was bedeutet es, wenn Frauen die Erfahrung machen, dass alle Männer immer gleich beim ersten Date mit ihnen ins Bett wollen? Fragen über Fragen. In diesem eBook finden Sie die Antworten.

Seit sechs Jahren schreibe ich die Kolumne „Herzenssache“ in der Sächsischen Zeitung. Immer wieder geht es dabei auch um die Suche nach der neuen Liebe, um den passenden Partner und um die Frage, wie wir ihn am besten finden.

In diesem gratis-eBook habe ich 27 dieser Kolumnen zusammengefasst. Sie beantworten die häufigsten Fragen, die mir als Singleberater gestellt werden.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Christian Thiel



© stephan jockel

Christian Thiel arbeitet als Single- und Paarberater in Berlin. Von ihm erschienen sind unter anderem die Bücher „Suche einen für immer und ewig. Wie Sie den Partner finden, der wirklich zu Ihnen passt“ und „Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben. Die häufigsten Irrtümer über Beziehung und Liebe“.

www.singleberater.de
www.die-liebe-bleibt.de



Mehr wissen

Für alle die sich mehr mit der Partnersuche beschäftigen wollen, gibt es regelmäßig den Workshop „Suche einen für immer und ewig“. [Die Termine](#) finden Sie auf meiner Webseite (singleberater.de).

Dort finden Sie auch den [Online-Workshop](#) „Wer passt zu mir?“, in dem es über zehn Wochen schwerpunktmäßig darum geht, wie wir den zu uns passenden Partner bzw. die zu uns passende Partnerin finden.

Mehr lesen

Christian Thiel: *Suche einen für immer und ewig. Wie sie den Partner finden, der wirklich zu Ihnen passt.* 216 Seiten; [Campus Verlag](#).



Warum bekomme ich ständig Körbe?

Irgend etwas läuft da schief mit meiner Partnersuche und ich habe keine Ahnung was. Ich hatte nun schon 25 Dates – aber ich bekomme nur Körbe. Dabei sehe ich nicht schlecht aus, verdiene ganz gut und weiß auch mit meiner Freizeit etwas anzufangen. Das hat aber keine der Damen beeindruckt.

Bei Verabredungen gibt es grundsätzlich drei Möglichkeiten, das Gespräch anzugehen. Ich erkläre sie Ihnen kurz und dann schauen Sie mal, ob sich da bei Ihren Dates was ändern lässt.

Erste Variante: Sie können zum Beispiel von sich erzählen, was sie machen, wo sie arbeiten und wohnen und wie sie ihre Freizeit verbringen und der letzte Urlaub. Dies ist die Lieblingsstrategie vieler Männer. Sie geben den Selbstdarsteller. Viele Frauen denken dann: Der redet gerne von sich. Und sind nicht an Ihnen interessiert.

Zweite Möglichkeit: Sie können der Frau die sie treffen auch höflich Fragen stellen, zum Beispiel zu ihrem Urlaub. Und anschließend erzählen sie dann von sich. Das ist schon ein wenig besser, aber immer noch nicht optimal, denn auch bei dieser Variante entsteht nicht viel Nähe zwischen den beiden Beteiligten. Und auf die kommt es bei einer Verabredung nun mal an.

Nähe entsteht durch Nachfragen

Vorgehen Nummer drei: Sie gehen deutlich neugieriger zu Ihrer Verabredung. Sie sagen sich also schon vorher: ich will genau wissen, wie sie das Leben sieht und was sie beschäftigt. Und um das zu erfahren stellen Sie Ihr Fragen. Klar. Das hatten Sie sich jetzt sicher gedacht. Aber jetzt kommt die entscheidende Wendung. Wenn die Frau Ihre Frage beantwortet hat, dann erzählen sie anschließend nicht von sich, sondern fragen neugierig nach.

Nähe zwischen zwei Menschen entsteht, wenn wir eine Frage stellen und ihr weitere Fragen folgen lassen. Damit zeigen wir, dass wir uns interessieren. Gut möglich, dass sie das nicht tun bei Ihren Dates. Die meisten Männer zieht es geradezu magisch zu Gesprächsstil Nummer eins, der Selbstdarstellung. Und damit langweilen sie Frauen. Nicht alle natürlich, aber die große Mehrheit.

Ich kann die Frauen verstehen. Was sollen sie auch denken, wenn ein Mann schon beim ersten Date nicht neugierig auf sie ist – sondern lieber von sich erzählt? Wie wird er dann als Ehemann sein, nach zehn oder zwanzig Jahren? Wird er sich überhaupt noch für sie interessieren, für ihre kleinen und großen Erlebnisse des Tages, die sie ihm gerne erzählen will, bevor sie sich – zum Ende des Tages – gerne an ihn kuscheln will? „Nein“, denkt sie. Das wird er nicht. Und schon gibt sie ihm einen Korb.

Ich bin für mehr Neugier. Und für das Nachfragen.



Im Internet finde ich nur Schlaftabletten

Ich finde die Partnersuche im Internet zum Verzweifeln. Entweder sind die Profile der Männer kaum ausgefüllt oder man bekommt Zuschriften, wo es überhaupt nicht passt und mein Bauchgefühl rebelliert – nur Schlaftabletten. Kein Kontakt aus dem auch mal ein Treffen hervorgeht. Da ist man manchmal ganz schön enttäuscht und zweifelt dann wieder an sich.

Ich würde Ihnen eher dazu raten, an den Männern zu zweifeln die ihre Profile nicht ausfüllen, als an sich selber. Was soll dabei herauskommen? Wer an sich selbst zweifelt, der denkt im weitesten Sinne negativ über sich selber. Das hilft nicht weiter. Ich würde auch über die Männer die sich bei Ihrer Suchbörse einfinden nicht zu harsch urteilen wollen. „Schlaftabletten“ klingt in meinen Ohren ziemlich hart. Die Männer passen nicht zu Ihnen, das ist schon alles. Aber die nächste Frau ist vielleicht ganz begeistert. Weil der Mann zu ihr passt.

Vielleicht ist folgende Überlegung für Sie besser: Betrachten Sie die Partnersuche doch mal aus der Sicht des Mannes, der richtig gut zu Ihnen passt. Glauben Sie, für den sei es einfacher *Sie* zu finden, als es für Sie ist, *ihn* zu finden?

Wie sieht die Partnersuche denn für den passenden Partner aus?

In meinen Augen wühlt sich der zu Ihnen passende Mann durch einen Berg von nichtssagenden Profilen, quält sich mit unpassenden Treffen ab und ist oft frustriert, weil er Sie einfach nicht finden kann – so sehr er sich auch bemüht. Und weil er unablässig auf – in seinen Augen! – Schlaftabletten trifft.

Was können Sie also tun? Ich denke, da hilft vor allem – Geduld. Und Ausdauer. Ich kenne die Geschichte eines Mannes, der fünf Jahre nach der passenden Frau gesucht hat. Heute ist er froh und glücklich. Er bereut nicht eine Minute seiner Partnersuche und freut sich ganz sehr, dass er mit 42 Jahren endlich, endlich fündig geworden ist. Denn am Ende hat er sie gefunden. Sie war sehr selten – und deshalb schwer zu finden. Es hat nur gedauert, bis beide bei der gleichen Suchbörse zueinander fanden. Diese Suchbörse war übrigens sehr klein – und es war bereits die fünfte Partnerbörse, bei der dieser Mann Mitglied wurde. In jedem Jahr seiner Partnersuche meldete er sich bei einer neuen Börse an.

Der Mann hatte Geduld. Und er hatte ein sehr wichtiges Ziel vor Augen. Er wollte unbedingt die zu ihm passende Frau finden. Er wollte nicht mehr dauerhaft alleine durchs Leben gehen. Also bleiben Sie bitte wählerisch und neugierig. Die eigenen Ansprüche runterzuschrauben ist ganz bestimmt nicht der richtige Weg. Machen Sie wenn die Suche allzu anstrengend ist lieber zwischendurch eine Suchpause. Konzentrieren Sie sich also für eine Zeit auf andere Dinge die ihnen wichtig sind und die Ihnen Spaß machen. Und dann suchen Sie einfach weiter. Mit Geduld.



Die Männer wollen immer Sex von mir

Seit über 2 Jahren suche ich im Internet und habe bereits viele Männer kennengelernt. Ich könnte mittlerweile ein Buch schreiben, aber den Richtigen habe ich nicht kennengelernt. Als Frau komme ich mir manchmal vor wie ein Kummerkasten. Oder wie ein Sexobjekt. Ich hoffe, dass Sie mir ein paar Anregungen geben können, was ich ändern kann.

Herzlichen Dank, dass ich mal in Ihr Profil reinschauen durfte. Und auch Ihre Fotos kenne ich jetzt. Das macht es leichter. Es ist wohl so: Sie haben bei den Fotos eines dabei, auf dem sind Sie in einem ziemlich kurzen Rock zu sehen. Sie haben außerdem bei den Eigenschaften, die Sie anklicken können und die dann ziemlich groß angezeigt werden, die Eigenschaften „attraktiv“ und „leidenschaftlich“ angeklickt. Das beides zusammen zieht Männer mit erotischen Interessen nahezu magisch an.

Noch etwas ist mir beim Blick in Ihr Profil klargeworden: Es ist für eine schnelle und gezielte Partnersuche zu unverbindlich. Sie schreiben sehr kurz und nur eher oberflächliche Dinge über sich. Zumeist schreiben Sie auch das, was alle schreiben.

Sucht irgend jemand ernsthaft nach einem Mann ohne Herz – und ohne Verstand?

Nur ein Beispiel. Sie schreiben: „Suche Mann mit Herz und Verstand“. Ja was denn sonst? Sucht jemand da draußen ernsthaft nach einem Mann ohne Herz? Oder nach einem ohne Verstand? Natürlich nicht. Zudem denkt doch wirklich jeder Mann, dass er ein Herz hat. Und einen Verstand auch. Das alles ist zu selbstverständlich und damit *hat der Mann der zu Ihnen passt leider überhaupt keine Möglichkeit, das auch zu bemerken.*

Ich bin für ein sehr viel konkreteres Profil. Ein Beispiel: Viele Menschen schreiben in ihren Profilen, dass sie gerne reisen. Aber das schreibt ja jeder! Reisen kann man aber sehr, sehr unterschiedlich. Der eine fährt nach Mallorca und legt sich dort an den Strand. Der nächste fliegt nach Kambodscha und will dort Land und Leute kennenlernen. Und der dritte will unbedingt wieder an die Ostsee. So wie letztes Jahr. Und im Jahr davor.

Ich kann Ihnen also nur raten: Werden Sie konkret. Erzählen Sie von einer Oper in der Sie neulich waren, von ihrem Lieblingssport und was Sie daran so toll finden, von ihrer derzeitigen Lieblings-Schriftstellerin und von einer Musik die Sie ganz besonders schön finden. Auch bei der Musik die Ihnen gefällt, gibt es ja wieder unendlich viele Möglichkeiten. Mögen Sie vielleicht Brahms? Oder die Rolling Stones? Oder doch lieber Helene Fischer? Wenn das in Ihrem Profil steht, dann sagt es wirklich etwas über sie aus.

Mit einem konkreten Profil ziehen Sie den passenden Partner regelrecht an. Es kommt dann nur noch zu sehr wenigen Treffen – aber der Richtige ist mit einer viel höheren Wahrscheinlichkeit dabei.



Alles ging viel zu schnell

Ich habe nach langer Ehe wieder einen Mann kennen gelernt. Er hatte nach seiner Trennung ziemlich schnell eine neue Frau kennengelernt, die auch nach sehr kurzer Zeit mit ihrem Sohn bei ihm einzog. Danach lernten wir uns kennen. Er öffnete mir ziemlich schnell alle Tore in seinem Leben, stellte mich seinen Kindern und seinem Eltern vor. Jetzt hat er unsere Beziehung beendet mit der Begründung er muss mit sich selbst wieder klar kommen, ihm sei manchmal alles zu viel. Für mich ein Schock. Drei Wochen später stand das Auto einer anderen mitten in der Nacht unter seinem Carport. Hätte ich von Anfang an misstrauisch sein müssen?

Ja, das hätten Sie ohne Frage. Mein Rat lautet deshalb: Halten Sie sich in Zukunft bitte fern von Männern, die Ihnen „ganz schnell alle Tore in

ihrem Leben öffnen“. Seien sie außerdem kritisch gegenüber Männern, die Sie umgehend ihren „Eltern und Kindern vorstellen“.

Warum? Weil Männer die schon nach wenigen Wochen oder Monaten so tun, als sei jetzt alles klar, in der Regel einige Monate später bereits wieder aus ihrem Leben verschwunden sind. Sie sind nicht die einzige Frau, der das passiert. Und Sie sind auch nicht die erste Frau in seinem Leben, mit der er das so gemacht hat – und ganz offenkundig auch nicht die letzte. Die nächste steht ja schon parat. Kaum haben Sie das Haus verlassen, steht das Auto Ihrer Nachfolgerin im Carport.

Er weiß nicht was er will – aber drückt aufs Tempo

Ich möchte Sie vor dieser Eile dringend warnen. Sie ist der wichtigste Hinweis darauf, dass dieser Mann keine Ahnung hat, was er will. Er weiß nicht, warum es ihn zu einer Frau hinzieht – und er weiß nicht, warum diese Anziehung dann – für ihn überraschend – einfach wieder verschwindet.

Glauben Sie mir: Solche Männer sind ein Fass ohne Boden. Sie können ohne eine Beziehung nicht leben, sind aber auch nicht ehrlich genug, der neuen Frau überhaupt reinen Wein einzuschenken, wenn die Gefühle wieder erkalten. Das ist bitter. Und verletzend.

Versuchen Sie es in Zukunft bitte mit Langsamkeit. Der Mann der zu Ihnen passt stellt Sie nicht gleich seinen Eltern vor und auch nicht seinen Kindern. Er versucht vielmehr zunächst einmal Sie kennenzulernen. Dazu nimmt er sich richtig viel Zeit. Die ersten zwölf Monate einer Beziehung sind das, was ich die *Probezeit* nenne. In dieser Zeit erst entscheidet sich, ob zwei Menschen ein Paar werden. Die meisten werden es nicht – und gehen dann bald schon auseinander. Wie Sie beide. Weil es nicht wirklich gut zueinander gepasst hat. Sie sollten das akzeptieren. Und erneut auf die Suche gehen. Langsam.



Warum findet meine Freundin keinen passenden Mann?

Meine Freundin ist 29 und immer noch Single. Sie sieht blendend aus und bekommt auch viele Angebote von Männern wenn wir tanzen gehen. Mal knutscht sie mit einem rum und nimmt ihn auch mal mit zu sich nach Hause – aber was richtig Festes hat sie dann nie. Manchmal ist sie etwas traurig darüber – die Liste der Handynummer die ihr zugesteckt werden ist unendlich lang. Aber es funkt nie. Wie kommt das nur?

Ich höre solche Klagen wieder und wieder.. Ihre Freundin sieht gut aus – und bekommt pausenlos Beziehungsangebote von Männern, die finden, dass sie gut aussieht. Klar. Das dumme ist nur: Keiner der Männer passt zu Ihrer Freundin. Und es kommt noch schlimmer: Keiner von denen interessiert sich für sie. Alle finden vielmehr, dass sie gut aussieht und

wollen gern mit ihr ins Bett. Verständlich. Aber keine gute Grundlage für eine stabile Beziehung.

Deshalb ist ihre Freundin manchmal traurig. Sie spürt, dass da etwas nicht stimmt mit dem „Interesse“ der Männer und dass eine große Sammlung an Handynummern von unpassenden Männern nicht das Ziel einer jungen Frau sein kann, die sich nach einer stabilen Partnerschaft sehnt. Und sie hat Recht.

Manche Männer suchen die Frau als Trophäe

Manche dieser Männer suchen leider auch nach dem, was die Amerikaner ziemlich direkt eine „Trophy-Woman“ nennen. Die Frau als Trophäe. Und das fühlt sich auf Dauer ziemlich unangenehm an. Leider macht ihre Freundin das Spiel viel zu oft mit. Sie knutscht mit den Männern rum und geht mit ihnen ins Bett. Das hat mit Partnersuche nicht viel zu tun. Da geht es um erotische Anziehung und schnellen Sex. Aber nicht um die Frage, *wer von diesen Männern zu ihrer Freundin auch wirklich passt.*

Ihre Freundin muss aufhören, mit Männern zu flirten, die nicht bereit sind sie wirklich kennenzulernen. Sie muss lernen, zunächst einmal zu prüfen, ob diese Männer auch zu ihr passen, bevor sie sie küsst oder mit ihnen ins Bett geht. Dazu braucht sie drei bis fünf Dates.

Ein Date ist eine Verabredung, bei der man sich in nüchternem Zustand miteinander unterhält. Solche Gespräche sollten auch sehr persönliche Themen enthalten. Ein Date, das ist kein Rockkonzert und kein Kinoabend. Zu laut, zu wenig Gelegenheit zum Gespräch. Ein Date, das ist auch keine nette, oberflächliche Plauderei zu der Cocktails getrunken werden. Wir müssen uns im Gespräch näher kommen um herauszufinden, ob der Andere zu uns passt

Hat sie den Mann gefunden der zu ihr passt und ist sie in ihn verliebt, dann darf sie mit ihm so viel rumknutschen und ins Bett gehen, wie sie nur will. Aber eben nicht vorher.



Ich versuche ja, die Fehler der Männer zu lieben

Ich bin fast 50, habe meinen Sohn allein großgezogen und bin seit fast 20 Jahren auf der Suche nach einem Partner. Nun hatte ich über die Jahre immer wieder Bekanntschaften, kürzer oder länger, jedoch nie länger als 2 Jahre. Ich bin mir bewusst, dass kein Mensch perfekt ist und dass lieben bedeutet, auch die „Fehler“ des anderen zu mögen. Ich bin zunächst immer sehr begeistert von den Männern, aber über kurz oder lang beginnt mich etwas zu stören.

Über die Liebe gibt es mehr Mythen als über andere Bereiche unseres Lebens. Wir neigen auch nicht dazu, unser Wissen über die Liebe aufzufrischen, wenn wir erreichen wollen, dass es in der Liebe besser

läuft. Das machen wir bei anderen Themen ganz anders: Wer mit 50 mit dem Joggen anfangen will, der geht in einen entsprechenden Kurs oder kauft sich ein Buch. Bei der Liebe versuchen es aber alle mit dem Verfahren: *Do ist yourself*.

Dabei kommt leider oft nichts heraus. So wie bei Ihnen. Zwanzig Jahre ist eine lange Zeit. Sie versuchen es mit diesem oder mit jenem. Und scheitern. Und da Sie keine Anleitung haben, wie es besser geht, können Sie aus den Fehlern die Sie machen nichts lernen.

Sie reden sich die Männer schön

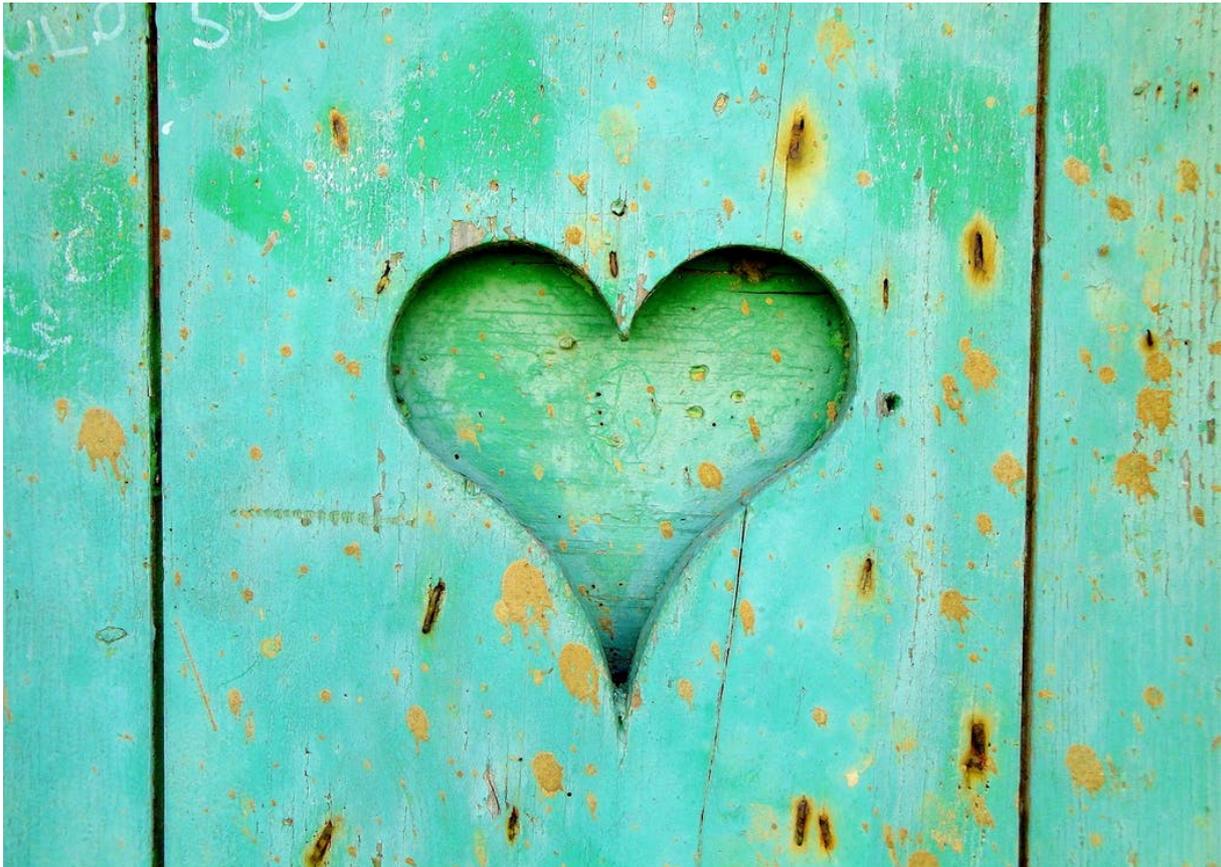
Sie versuchen, die „Fehler zu lieben“ die die Männer haben. Das scheint mir als Berater ein falscher Ansatz zu sein. Oder anders ausgedrückt: Sie reden sich die Männer schön. Dabei will ich gar nichts gegen die Männer sagen, mit denen Sie es versucht haben. Das Problem ist nur: Die haben nicht zu Ihnen gepasst. Deshalb geht es nach ein oder zwei Jahren immer wieder auseinander.

Leider gibt es gleich zwei Gründe, die in unserer Biologie liegen, die uns ebenfalls dazu verleiten, uns unser Gegenüber schön zu reden. Der erste ist allgemein bekannt: Es sind die Verliebtheitshormone. Erst nach dem Ende der Verliebtheit wird der andere realistisch gesehen – und dann bricht der große Katzenjammer aus.

Der zweite Grund: Menschen sind nicht dafür gemacht über längere Zeiträume keine Sexualität zu haben. Unser Körper sehnt sich so sehr nach Berührung und Nähe, dass wir oft schon beim erstbesten Kandidaten oder der ersten Kandidatin in helle Aufregung geraten und denken: Das ist er, das ist sie. Und deshalb schauen wir nicht genau hin.

Ich würde Ihnen also zu höheren Ansprüchen raten. Es wäre hilfreich, wenn Sie schon bevor Sie sich auf einen Mann einlassen herausfinden, ob er zu Ihnen passt. Was es dazu braucht? Mindestens vier Verabredungen, neudeutsch auch Dates genannt – bevor Sie auch nur auf die Idee kommen, den Männern näher zu treten. Dabei sollten Sie

nicht nur über Sport plaudern und über Urlaub, sondern über die Dinge, die für eine Beziehung wichtig sind. Natürlich dürfen Sie auch begeistert sein, wenn er Sie toll findet. Aber im Kern sollen Sie herausfinden, ob der Mann charakterlich zu Ihnen passt, ob er ähnliche Vorstellungen von einer Beziehung hat und ähnliche Ziele wie Sie.



Ist er Mr. Right?

Bei einem Flug habe ich einen Kollegen aus einem anderen Unternehmen kennengelernt. Wir haben uns länger miteinander unterhalten, wobei es schnell auch um Privates ging. Ich habe das Gefühl, dass er ein "Seelenverwandter" zu mir ist. Wir haben so viele Gemeinsamkeiten. Der Haken: Er ist verheiratet und hat Familie. Wir haben uns jetzt ein paar Mal privat getroffen, um etwas trinken zu gehen. Moralisch gesehen ist es einerseits klar, dass ich nicht die Ehe eines anderen brechen will. Aber was, wenn dies Mr. Right für mich wäre?

So beginnen Affären. Ein verheirateter Mann flirtet mit einer netten Kollegin. Die Gespräche der beiden werden persönlicher, intimer. Man offenbart sich Dinge, die man noch nie jemandem erzählt hat. Und am

Ende landen beide im Bett. Weil die Intimität im Gespräch oft eine Intimität im körperlichen Bereich nach sich zieht.

So weit, so gut. Die Frage ist allerdings: Was passiert dann? Dann befinden Sie sich in einer Affäre mit einem verheirateten Mann – und nicht in einer Partnerschaft mit einem Seelengefährten, wie Sie zu hoffen scheinen. Eine Geliebte zu sein, das ist für einige Wochen und Monate ganz gut auszuhalten. In dieser Zeit hat die Geliebte immer noch große Hoffnungen, das er sich trennen wird.

Nie ist er da, wenn sie ihn brauchen

Doch genau das passiert in der Regel nicht. Nur aus 3 Prozent aller Affären wird überhaupt jemals eine Partnerschaft. Er kann sich nicht zu einer Trennung von seiner Frau und seinen Kindern entschließen – einerlei wie alt die schon sind. Die Versprechungen es zu tun, werden von mal zu mal schaler und unglaubwürdiger. Zudem: Nie ist er da, wenn Sie ihn brauchen.

Innerhalb des ersten Jahres nach Beginn einer Affäre werden die meisten wieder beendet. Am besten geht es danach dem verheirateten Mann mit den zwei Kindern. Am schlechtesten der Geliebten. Warum also sollte ich Ihnen zu diesem Weg raten? Ich kann das nicht tun – weil er Ihnen schadet.

Partnerschaften die auf Untreue aufgebaut werden, sind nicht nur selten, es ist leider auch die für eine Trennung anfälligste Form einer Partnerschaft. Das ist verständlich. Vertrauen ist hier ein rares Gut.

Wenn Sie ihn als Partner wollen, dann ist für mich klar, was Sie tun sollten: Sie sollten das Heft des Handelns in die Hand nehmen und den Flirt mit einer klaren Ansage beenden: „Klär bitte deine Verhältnisse.“ So haben Sie immerhin eine Chance, dass er genau das tut und ihnen möglicherweise als Single wiederbegegnet.

Gut möglich, dass Sie ihm gar nicht mehr so spannend finden, wenn er erst einmal zu haben ist. Auch das habe ich in der Beratung schon oft erlebt. Der Kollege hat Sie in dem Fall also nur daran erinnert, dass es in Ihrem Leben eine ungelöste Aufgabe gibt – die Liebe. Ihre Aufgabe ist es, einen Mann zu finden, der die Qualitäten dieses Mannes hat – der gleichzeitig aber auch zu haben ist, also Single. Stellen Sie sich dieser Aufgabe. Der derzeitige Flirt mit dem Kollegen lenkt Sie möglicherweise nur davon ab.

„Seelenverwandtschaft“ klingt so gut, ist aber in meinen Augen fiktiv. Das hieße ja, dass es nur diesen einen Menschen gibt, der zu uns passt. Das klingt nach der rosaroten Brille der Verliebtheit – und die hält bekanntlich nicht lange an. In einer längeren Beziehung ist dann von den vielen Übereinstimmungen plötzlich kaum noch etwas zu spüren und wir müssen uns immer wieder neu auf anderen einstellen. Und er auf uns – wenn wir denn zusammenbleiben wollen. Es gibt nicht nur einen Mr. Right. Es gibt viele. Und keiner von ihnen passt perfekt.



Was habe ich nur falsch gemacht

Voriges Jahr habe ich über Tinder einen ganz tollen Mann kennengelernt. Wir konnten so gut miteinander reden, lachen, hatten tollen Sex - es hat sich angefühlt als ob alles stimmt. Für ihn hätte wäre ich umgezogen, denn er wohnte ziemlich weit weg. Er hat sich unterdessen von seiner Frau getrennt - seine Ehe lief wohl vorher schon nicht gut. Vor 3 Wochen nun hat er mir eröffnet, dass er nicht mehr in mich verliebt wäre - was habe ich nur falsch gemacht?

Zunächst einmal kann ich Sie beruhigen: Sie haben gar nichts falsch gemacht. Männer, die sich für eine Geliebte von ihrer Frau trennen, entlieben sich in den meisten Fällen in den nächsten Monaten dann von ihrer Geliebten. Sie haben die Geliebte gebraucht, um sich trennen zu können. Aber wenn eine Beziehung draus werden könnte, dann merken sie, dass es doch nicht passt. In vielen Fällen gehen sie auch zurück zu ihrer Frau.

Es ist ja so einfach sich anderweitig zu verlieben, wenn man unglücklich ist in seiner Partnerschaft. Die neue Frau himmelt einen an – super. Sie findet jeden Joke genial – super. Sie kennt keine Schwäche die man hat, zumindest kennt sie sie noch nicht – auch super. Aber das alles ist vorbei, wenn er sich von seiner Frau trennt. Denn jetzt wird es ernst.

Gleichzeitig haben sie allerdings doch einiges falsch gemacht. Über *Tinder* einen Mann fürs Leben zu finden, das ist zwar nicht unmöglich, aber sehr, sehr schwer. Dort geht es ums Flirten und sehr schnell darum, das Kennenlernen im Bett zu vertiefen und fortzusetzen. Moralisch ist das einwandfrei. Sie dürfen das wie jeder andere auch. Es ergibt aber keinen Sinn, das Ganze dann als eine Form der ernsthaften Partnersuche anzusehen.

Den Lebenspartner bei Tinder kennenlernen – das ist unwahrscheinlich

Zudem: Wenn er Sie bei *Tinder* findet, obwohl er sehr weit entfernt wohnt, dann hat er ja offensichtlich bei einer Reise in Ihre Nähe festgestellt, dass er dort gerne mal „tindern“ würde. In weiter Ferne. Das spricht noch einmal für einen unverbindlichen Flirt, aus dem eher nichts Festes wird. Er wollte den Flirt mit all seiner Leichtigkeit – Sie haben ihn ihm geboten. Und jetzt braucht er das alles nicht mehr.

Ich kann Ihnen für die ernsthafte Partnersuche nur zu ernsthaften Suchbörsen raten. Dort wird weniger geflirtet und mehr gedatet und seltener schon beim ersten oder zweiten Treffen das Kennenlernen im Bett gesucht. Nichts gegen das Bett. Aber bei der Partnersuche müssen Sie herausfinden, welcher Mann wirklich zu Ihnen passt. Und je mehr Dates Sie hatten bevor Sie das Kennenlernen im Bett anstreben, desto glückliche und desto haltbarer sind Beziehungen. Sagt zumindest die Forschung – und meine Erfahrung aus den Beratungen auch.



Meint er es ernst?

Ich habe vor einem Jahr einen Mann kennen gelernt, bei dem ich mich sehr wohl fühle. Leider vermisse ich aber die Beständigkeit in unserem Miteinander. Mal erhalte ich mehrere Nachrichten in der Woche, wir verbringen Wochenenden und Kurzurlaube, die Lebensfreude und Harmonie pur sind. Dann aber bleiben Nachrichten aus und ich glaube, er wartet darauf, das ich mich melde, was ich dann auch tue. Zukünftiger Urlaubsplanung steht er abwartend gegenüber.

Das klingt ein wenig so, als ob Sie schneller mehr wollen als Ihr neuer Partner. Haben Sie ihn mal gefragt, was er sich vorstellen kann und was nicht? Wie stellt er sich eine Partnerschaft vor, will er Zusammenziehen und Kinder oder will er das beides auf keinem Fall? Will er vielleicht ein eher lockeres Miteinander ohne allzu viel Verbindlichkeit? Das alles ist heute ja keinesfalls mehr eindeutig und klar, wenn zwei Menschen aufeinander treffen.

Ich habe auch schon mal von einer Frau gehört, der hat ein Mann nach immerhin neun Monaten des Miteinanders auf ihr ungeduldiges Nachfragen hin klar eröffnet: „Aber ich wusste doch nicht, dass dir das mit uns so ernst ist.“ Ihm war es gar nicht ernst. Ihr schon. Gesprochen hatten sie darüber nie. Sie hat ihn nie gefragt – schon gar nicht bei den ersten Verabredungen der beiden, als sie noch nicht verliebt in ihn war. Nicht ratsam.

Im Alltag zeigt sich, ob eine Beziehung Bestand hat

Haben Sie mal daran gedacht, im klipp und klar zu sagen, dass Sie sich auch über Anrufe von ihm freuen? Oder über Vorschläge, wann man sich wiedersieht. Eine andere Möglichkeit: Sie können auch einfach warten, wann er sich von sich aus meldet. Das hat auch Vorteile. Üblicherweise melden wir uns beim anderen, wenn wir Sehnsucht nach ihm haben. Wenn aber immer Sie ihn anrufen, dann lassen Sie ihm möglicherweise nicht die Zeit die er braucht, bis er sie vermisst. Ein wenig zu warten, kann also hilfreich sein.

In der Zeit können Sie für sich auch klären, ob Sie eine Beziehung, ein Miteinander im Alltag mit diesem Mann wollen oder nur Kurzurlaube und Wochenenden mit ihm planen. Denn in Ihrer Frage ist interessanterweise nur von gemeinsamen Urlauben und Wochenenden die Rede – nicht von gemeinsamem Alltag. Im Alltag aber zeigt sich, ob eine Beziehung Bestand hat – auch dann wenn die Tage nicht nur aus „Lebensfreude“ und „Harmonie pur“ bestehen. Eine Beziehung bewährt sich, wenn wir den anderen brauchen – und er für uns da ist. Kann er das, für Sie da sein? Will er das?

Zum Sich-Kennenlernen und ein Paar werden, gehören viele gute Gespräch darüber, was einem selber und was dem jeweils anderen wichtig ist. Sie wollen den nächsten Urlaub planen, der Mann den sie kennengelernt haben will vielleicht etwas ganz anderes.



Er will ein erstes Date in meiner Wohnung

Vor zwei Monaten habe ich übers Internet einen Mann kennengelernt. Wir hatten via E-Mail und Chat viel Spaß. Nach drei Wochen wollten wir uns auf halbem Wege treffen. Von ihm kam dann allerdings der Vorschlag, uns bei mir zuhause zu treffen. Obwohl er mir da schon recht vertraut war, erschien mir das für ein erstes Treffen nicht unbedingt angebracht.

Seitdem mailen oder chatten wir nur noch miteinander. Doch seit ein paar Tagen sind die Unterhaltungen von seiner Seite sehr kurz angebunden und ich habe das Gefühl, dass ihm das nicht mehr genügt, was ich ja auch verstehe. Auch ich würde mich sehr gerne mit ihm treffen,

aber eben noch nicht bei mir zuhause.

Ich befürchte nun, dass unsere Bekanntschaft enden könnte, ohne dass wir uns persönlich kennengelernt haben, was ich wirklich sehr bedauern würde.

Im Gegensatz zu Ihnen bin ich sehr froh, wenn Sie diesen Mann nicht treffen. Sie sollten niemals einen Mann zu einem ersten Date zu sich einladen. Und schon gar nicht sollten Sie das tun, wenn es Ihnen widerstrebt. Dieser Mann spielt mit Ihnen und Ihren Gefühlen. Er merkt, dass die Nähe größer wird und er merkt, dass Sie ambivalent sind. Und er will ganz schnell Sex mit Ihnen. Deshalb soll das Date ja bei Ihnen sein.

Nach dem ersten Date und dem ersten Sex ist er aber möglicherweise ruckzuck verschwunden. Wenn Sie das als eine angenehme Erfahrung empfinden, dann dürfen Sie ihn treffen.

Treffen Sie sich bitte im öffentlichen Raum - sicherheitshalber

Da ist allerdings noch ein zweiter Grund, weshalb Sie ihn nicht zu sich einladen sollten: Sie gefährden sich. Ich kenne diesen Mann nicht und muss ihm keine böswilligen Absichten unterstellen. Aber die Grundregel für eine erstes Date mit einem wildfremden Mann lautet nun Mal: Sie treffen ihn niemals im privaten Bereich, sondern immer im öffentlichen Raum. Weil sie da sicher sind.

Wenn er Sie doch angeblich so gerne kennenlernen will, warum dann nicht in einem Café? Oder in einem Restaurant. Warum will der zudem unbedingt gegen Ihre Gefühl handeln, die doch eindeutig sind?

Es ist so leicht, sich schöne Mails zu schicken und genau so leicht ist es, in Mails zu lügen. Man sieht sein Gegenüber ja nicht. Möglicherweise ist der Mann verheiratet und will sich deshalb nur bei Ihnen zu Hause treffen. Möglicherweise ist er nur auf der Suche nach einer Geliebten und hat sie

mit seinen freundlichen Mails für sich einnehmen wollen – das ist ihm ja gelungen.

Jetzt merkt er, dass er doch nicht bekommt was er will und zieht sich zurück. Ganz ehrlich: Da draußen sind hunderte und Tausende von Männern, die ernsthaft eine Partnerin suchen. Aber die alle schlagen niemals und unter gar keinen Umständen ein erstes Date bei Ihnen vor.



Darf ich mir einen jüngeren Mann suchen?

Seit knapp zwei Jahren bin ich Witwe und 69 Jahre alt. Nun möchte ich wieder einen festen Partner haben. Ich schaue mir am Samstag immer die Kontaktanzeigen in der Sächsischen Zeitung an, und ärgere mich manchmal über die Vorstellungen der älteren Herren. Die Interessenten wollen meist eine Frau haben, die in ganzes Stück jünger ist als sie selbst. Da laut Statistik die Frauen eine höhere Lebenserwartung haben als die Männer, ist das doch eigentlich Unsinn. Ich möchte, in vielleicht wenigen Jahren, nicht schon wieder jemanden verlieren, oder die Pflegekraft sein. Ist es unanständig, wenn ich als Frau auch einen etwas jüngeren Mann suche?

Bei der Partnersuche gelten einige Konventionen: Männer sollen größer sein, sie sollen mehr Geld verdienen, etwas älter sein sollen sie auch. Ist es wirklich nötig, sich an diese Konventionen wirklich zu halten?

Nein. Jeder darf in dieser Frage tun was er – oder sie – mag. Es gibt da

nur ein Problem: Da sich die meisten Menschen an diese Konventionen halten, wird die Partnersuche schwer, wenn Sie es nicht tun. Ich habe „schwer“ gesagt. Nicht „unmöglich“.

Ich selber rate Männern von der Wahl einer deutlich jüngeren Partnerin ab. Das ergibt wenig Sinn und schafft eine Menge an Problemen. Wer in die gleiche Altersgruppe gehört, der hat ähnliche Jugenderinnerungen und schwelgt oft zu ähnlicher Musik. Das ist für eine Partnerschaft hilfreich. Zudem dürfen Sie sich von den wenigen Männern, die eine zehn Jahre jüngere Frau suchen – und finden – nicht schrecken lassen. Das ist eine kleine Minderheit. Die Mehrheit sucht und findet in der gleichen Altersklasse.

Wir werden in der Liebe ja nicht schlechter mit den Jahren – sondern besser

Und dann ist da noch die leidige Frage des Alterns. Sie haben Recht: Sind Sie deutlich jünger als ein Mann, kann es sein, dass Sie ihn einmal pflegen werden. Werden Sie dann älter, dann ist niemand für Sie da.

Auf der anderen Seite kann gerade eine Partnerschaft im Alter oft eine unendliche Bereicherung sein: Ich kenne die Geschichte von einer Frau, die ihren letzten Ehemann – es war ihr dritter und die beiden davor hatte sie ebenfalls zu Grabe tragen müssen – im Alter von 72 Jahren kennenlernte. Auch diesem Mann hat sie nach einigen schönen gemeinsamen Jahren eine Rose auf den Sarg geworfen und eine Schaufel Erde hinterher. Sie sagte über diese Ehe einen sehr eindrucksvollen Satz: „Es war die beste Ehe, die ich je hatte.“

Ich finde das macht Mut. Wir werden in der Liebe ja nicht schlechter mit den Jahren – im Gegenteil. Viele Fehler, die wir mit jungen Jahren machen, passieren uns, wenn wir älter werden nicht mehr. In manchen Dingen werden wir sogar deutlich besser – zum Beispiel beim Sex. Neulich sagte eine Klientin jenseits der 60 über ihre Partnerschaft zu mir: Es ist der beste Sex, den ich je hatte.

Auch das macht Mut. Brachen Sie dazu nun einen deutlich jüngeren Partner? Ich wüsste nicht warum. Sie dürfen das, keine Frage. Aber ich würde doch fragen: Wozu? Einen Nachteil haben Beziehungen mit deutlich jüngeren Männern für Frauen: Sie verkürzen das Leben. Fragen sie mich jetzt bitte nicht, darum das so ist. Niemand weiß es. Männer leben länger, wenn sie eine deutlich jüngere Frau haben – Frauen nicht. Das mag am Stress liegen, den ein jüngerer Mann auslöst.



Sie leiden an – Mangel an Gelegenheit

Seit Jahren schau ich, ob mir nicht ein Mann begegnet, der mich interessiert. Das kommt äußerst, äußerst selten vor. Mich spricht auch keiner an oder zeigt mal sein Interesse - nichts. Das ist schon sehr merkwürdig. Liegt es an meiner Ausstrahlung, dass von vornherein Abstand genommen wird?

Ich bin inzwischen 51, ich höre oft, ich wäre sympathisch, hübsch. Ich bin sehr tolerant, zielstrebig, umsichtig, sozial eingestellt und sehr zäh bei der Verfolgung und Umsetzung meiner Ziele.

Trotzdem bin ich seit 14 Jahren unfreiwilliger Single, habe 13 Jahre in einer festen Beziehung. Haben Sie einen Rat für mich?

Ich sage es Ihnen wie es ist: Der Hauptgrund, warum Männer wie Frauen im mittleren Lebensalter keinen Partner finden, ist ausgesprochen einfach. Er lautet: Mangel an Gelegenheiten. Sie lernen schlicht zu selten in Frage kommende Singlemänner oder Singlefrauen kennen.

Woran das liegt? Auch das ist ganz einfach: Die allermeisten Menschen sind in diesem Alter vergeben. Sie befinden sich also in einer Beziehung. Und sind deshalb für Sie nicht zu haben. Das war es schon.

Nur fünf bis zehn Prozent eines Jahrgangs sind in Ihrem Alter überhaupt Single. Jetzt kommt noch eine Schwierigkeit hinzu: Die Hälfte von denen will von einer Partnerschaft gerade nichts wissen. Sie lecken sich noch die Wunden – von der letzten Beziehung. Rechnen Sie doch einfach mal nach. Da bleiben nur sehr wenige Menschen übrig. Das sind nur zweieinhalb bis fünf Prozent eines Jahrgangs. Mehr nicht.

Es ist richtig und wichtig, dass Sie sich mit der nächsten Beziehung verbessern wollen

Und nun kommt noch ein drittes Problem. Sie wollen sich verbessern. Nicht dass Sie mich falsch verstehen: Daran ist nichts verkehrt. Aber wer sich verbessern will, der muss zum einen herausfinden, wie das gelingen kann. Und er muss deutlich mehr Menschen kennenlernen, als wenn er sich damit abfindet, das Gleiche noch einmal zu erleben. Das wäre viel einfacher zu bekommen.

Es ist nicht unsere Aufgabe im Leben, Fehler der Vergangenheit einfach zu wiederholen. Deshalb ist es richtig und wichtig, dass Sie sich verbessern wollen. Wenn Sie aktiv auf die Suche gehen, dann sind Ihre Chancen nach meiner Erfahrung als Singleberater besser. Ich weiß ja auch, dass niemand wirklich gerne im Internet kennenlernen will. Und doch ist das für viele Menschen der einfachste Weg. Weil die Singles heute dort sind. Die wenigsten lernen sich in Ihrem Alter am Arbeitsplatz oder über Freunde kennen. Noch weniger werden „einfach angesprochen“.

Aber warum sollten Sie nicht dahin gehen, wo die Singles sind? Wichtig ist, dass Sie sich bei einer seriösen Singlebörse anmelden. Ja, das kostet Geld – aber auf kostenlosen Plattformen sind eher Männer unterwegs, die keine feste Partnerschaft suchen. Und schreiben Sie bitte

ganz konkret über sich und Ihr Leben. „Sympathisch, hübsch, zielstrebend“ das sind Formulierungen, unter denen sich jeder vorstellen kann, was er will. Etwas konkreter darf es in meinen Augen schon sein: Wie sieht ein Lieblingsurlaub bei Ihnen aus? Was machen Sie kulturell besonders gerne? Ist es ein Konzert von Gustav Mahler, ein Musical wie „Der König der Löwen“ oder doch lieber die Rolling Stones? Auf solche Fragen sollten Sie Antworten geben. Ein gutes Profil zieht den passenden Partner regelrecht an. Dafür ist es da.



Werden Sie konkret

Ich bin 55 Jahre alt, mit Studienabschluss, geschieden. Ich wohne und arbeite in der Stadt der Techniker, in Dresden. In den Partnerbörsen schreiben mir nur Ingenieure und Selbstständige, die sich eigentlich nicht wirklich für mich interessieren. Wie lerne ich einen intelligenten und warmherzigen Schöngest kennen? Und wie sollte ich mein Profil in der Partnerbörse aufstellen? Ich liebe Musik über alles, Reisen und Unternehmungen. Ich wäre sehr dankbar für einen Tipp.

Dies ist jetzt schon der dritte Teil einer Art „Sommerserie“ zum Thema Partnersuche. Mir als Singleberater, der ich ja auch bin, macht das Thema viel Freude. Der Sommer ist ohnehin eine gute Zeit für die Partnersuche, denn im Sommer verlieben sich die meisten Menschen. Die eine Hälfte nutzt dafür den Mai, der liegt nun schon hinter uns. Aber es gibt Hoffnung, denn der Rest verliebt sich im August.

Was schon eine spannende Frage aufwirft: Was ist eigentlich im Juni

und Juli los? Gute Frage. In diesen beiden Monaten sind alle Beteiligte eher inaktiv, weil Ferien sind und für die Ferien gilt die goldene Regel: Im Urlaub lässt es sich zwar entspannt flirten und ein erotisches Abenteuer zu genießen geht auch – aber die Partnersuche geht leider nicht gut. Das liegt schon alleine daran, dass der einzige wirklich infrage kommende Single, den Sie auf einer Reise kennenlernen in der Regel am anderen Ende der Republik wohnt. Ganz schlechte Idee.

Ferien soll man genießen – aber nicht mit der Partnersuche belasten.

Jede Minute verliebt sich ein Single in jemanden, den er oder sie über das Internet kennengelernt hat

Bleibt das Internet. Und da ist in der Tat eine Menge los. *Jede Minute verliebt sich ein Single über das Internet* – das ist jedenfalls meine Auffassung. Warum aber klappt es in einigen Fällen nicht?

Hier wird die Sache knifflig. Es gibt gleich drei Möglichkeiten – und alle drei bekomme ich unmöglich heute in einer Kolumne unter. Ich müsste also nächste Woche den vierten Teil der Sommerserie zur Partnersuche schreiben, damit Sie alle Antworten bekommen.

Die erste Antwort lautet: *Sie haben ja so recht*. Den zu Ihnen passenden Mann gibt es nur sehr selten. In manchen Gegenden Deutschlands ist es sehr leicht, einen gutverdienenden Ingenieur kennenzulernen. Aber damit haben sie leider oft nicht den gebildeten Mann vor sich, den Sie sich vorstellen.

Suche Sie einfach weiter

Trotzdem lautet mein Rat: Sie suchen einfach weiter, wechseln ab und an die Suchbörse und glauben fest, so fest wie ich, daran, dass der zu Ihnen passende Mann eines Tages auftauchen wird.

Zweiter Rat: Der Mann der zu Ihnen passt taucht eher auf, wenn ihr Profil im Internet Sie und Ihre Interessen sehr genau beschreibt. Da steht

nicht, dass Sie einen warmherzigen Schöngeist suchen – denn was bitte ist das? Da steht auch nicht, dass Sie Musik über alles lieben und gerne reisen. Da steht welche Musik Sie ganz besonders anspricht. Michael Jackson? Die Katzelruther Spatzen? Oder die „Zauberflöte“ von Mozart?

Genauso ist es mit dem reisen. Wohin denn? Was ist ihr Lieblingsurlaub in den letzten Jahren gewesen? Welcher Augenblick da war besonders schön? Und warum war er für Sie so schön? Mit einem konkreten Profil locken Sie den richtigen Mann besser an – und die falschen schreiben Ihnen viel seltener.



Bessern Sie sich – sonst bleiben Sie alleine

Mit großem Erstaunen habe ich Ihren Beitrag „Wo sind die Männer?“ gelesen. Ich bin ein Mann, Mitte fünfzig und seit einiger Zeit auf der Suche nach einer festen Partnerin. Ich habe Erfahrung mit den Ratschlägen, welche Sie der Dame geben. Überall wo ich hinkomme, sind Männer ab fünfundvierzig in der Überzahl. Vor einigen Tagen war ich auf einem Singletanz, speziell für Leute ab vierzig aufwärts. Da saßen neununddreißig Herren sieben Damen gegenüber und drei von Ihnen waren in Begleitung. Falls die Dame an die Sie geschrieben haben wirklich existiert dann hat Sie irgendwelche Defizite oder Sie erliegt dem Phänomen, das je größer die Auswahl umso höher die Ansprüche, und die Auswahl an Singlemännern ist wirklich gigantisch.

Ich hatte Ihnen ja in der vergangenen Woche versprochen, dass es heute Teil vier einer Art „Sommerserie“ zur Partnersuche geben wird – und es hat geklappt. Es gab tatsächlich gleich noch eine Zuschrift zu dem Thema. Danke!

Sind die Damen oder die Herren in der Überzahl? Das ist eine spannende Frage. Die Statistik jedenfalls ist unbestechlich. Ihre Antwort: Es gibt beinahe in jeder Altersgruppe bis etwa 60 Jahre genau so viele Frauen wie Männer. Erst dann macht die höhere Sterblichkeit von Männern Frauen zur relativen Mehrheit und Männer zu einer Art „Bückware“. Von einem echten Frauenmangel ist weder der Forschung noch mir als Berater etwas bekannt.

Man bekommt im Alltag nur selten einen Single zu Gesicht

In manchen Gegenden im Osten Deutschlands sind allerdings besonders jüngere Frauen eher bereit, dahin zu gehen, wo es Arbeit gibt. Dort bleiben dann, gerade bei den 25 bis 35-Jährigen viel zu viel junge Männer zurück. Ein Drama, keine Frage. Männer die keine Frauen finden, können nämlich ziemlich aus der Spur laufen.

Zurück zu Ihnen: Sie haben recht. Man bekommt diese Singles einfach nicht zu Gesicht. Frauen sind gerne mit ihren besten Freundinnen unterwegs. Viele Männer sitzen abends lieber vor dem Computer oder dem Fernseher (Fußball!). Deshalb hat sich neben der Kontaktanzeige das Internet so stark durchgesetzt.

Seriöse Suchbörsen kosten etwas mehr als die Börsen, die gerne mit erfundenen Profilen werben. Also rate ich natürlich dazu, dort hinzugehen. Und dann? Ja, dann schreiben Sie ein tolles Profil, so wie wir es letzte Woche hier besprochen haben: Ganz konkret. Sie schreiben, wo ihr schönster Urlaub war und was Sie dort so begeistert hat. Sie schreiben welche Musik sie ganz besonders mögen und dass Sie die letzte Umzugskiste noch immer nicht ausgepackt haben, dass schreiben

Sie dann auch noch Das passt gut in die Rubik „Eine schräge Angewohnheit von mir“.

Sie reagieren nur auf Profile, die Sie begeistern

Dann lehnen Sie sich entspannt zurück und freuen sich über Zuschriften. Oder Sie schreiben selber an. Das dürfen Sie halten wie Sie wollen. Jetzt aber wird es spannend. Ich hatte letzte Woche ja vier Antworten versprochen – die vierte kommt leider erst heute, weil der Platz in einer Kolumne eben doch begrenzt ist.

Was passiert nun, beim Lesen von Profilen? An genau dieser Stelle werden ohne Zweifel die meisten Fehler gemacht. Hier kommt mein vierter Rat ins Spiel: Sie reagieren bitte nur auf Profile, *die Sie wirklich begeistern*. Weil sie so gut geschrieben sind. Weil die Inhalte Sie so sehr ansprechen. Schon wenn Sie lesen bekommen Sie das Gefühl: Diese Frau würde ich aber gerne mal kennenlernen!

Sehen Sie, das ist die beste Voraussetzung für ein tolles erstes Treffen. Sie sollen sich also nicht mit Hinz und Kunz treffen, nur weil die so „ganz nett“ sind oder – noch schlimmer – das passende Alter und die passende Körpergröße haben. Sie sollen vielmehr wählerisch sein. Sehr wählerisch. Alles andere führt bei der Suche im Netz nur zu Frust.

Bessern Sie sich – sonst bleiben Sie alleine

Jetzt müssen Sie sich nur noch treffen – und bei den Damen auf die Sie treffen gut ankommen. Da habe ich allerdings große Bedenken. Wer wie Sie Singlefrauen in Ihrem Alter einfach so unterstellt, mit denen stimme etwas nicht, der ist grob unhöflich. Nach Männern, die so unhöflich sind wie Sie, gibt es da draußen kaum Nachfrage.

Ich rate Ihnen also klipp und klar: Bessern Sie sich. Sonst bleiben Sie alleine.



Immobilien machen immobil

Ich bin 57 Jahre, geschieden, gesund, vorzeigbar, habe mein Haus fertig saniert, sehr viel reingesteckt, mit Terrasse, Pool, Feuerstelle, tiptop gepflegt und eingerichtet, schuldenfrei. Männer die ich kennenlerne, winken schnell ab, wenn sie hören, dass ich ein Haus habe. „Da fühlt man sich nur als Gast“, sagen sie. Was soll ich nur tun?

Neulich habe ich die schöne Liebesgeschichte von einem Mann gehört, der hatte sich zusammen mit seiner Frau eine Eigentumswohnung fürs Alter gekauft. Da wollten sie wohnen, wenn beide verrentet waren. Und dann starb die Frau. Das Leben ist eben wie es ist. Es hält sich nicht an unsere Pläne. Dieser Mann fand aber bald eine neue Frau, allerdings wollte die weder im Bett seiner ehemaligen Frau schlafen, noch mit ihm in die Wohnung ziehen, die er und seine verstorbene Frau sich gemeinsam ausgesucht hatten.

„Natürlich nicht“, sagt da jede Frau, der man so eine Geschichte erzählt.

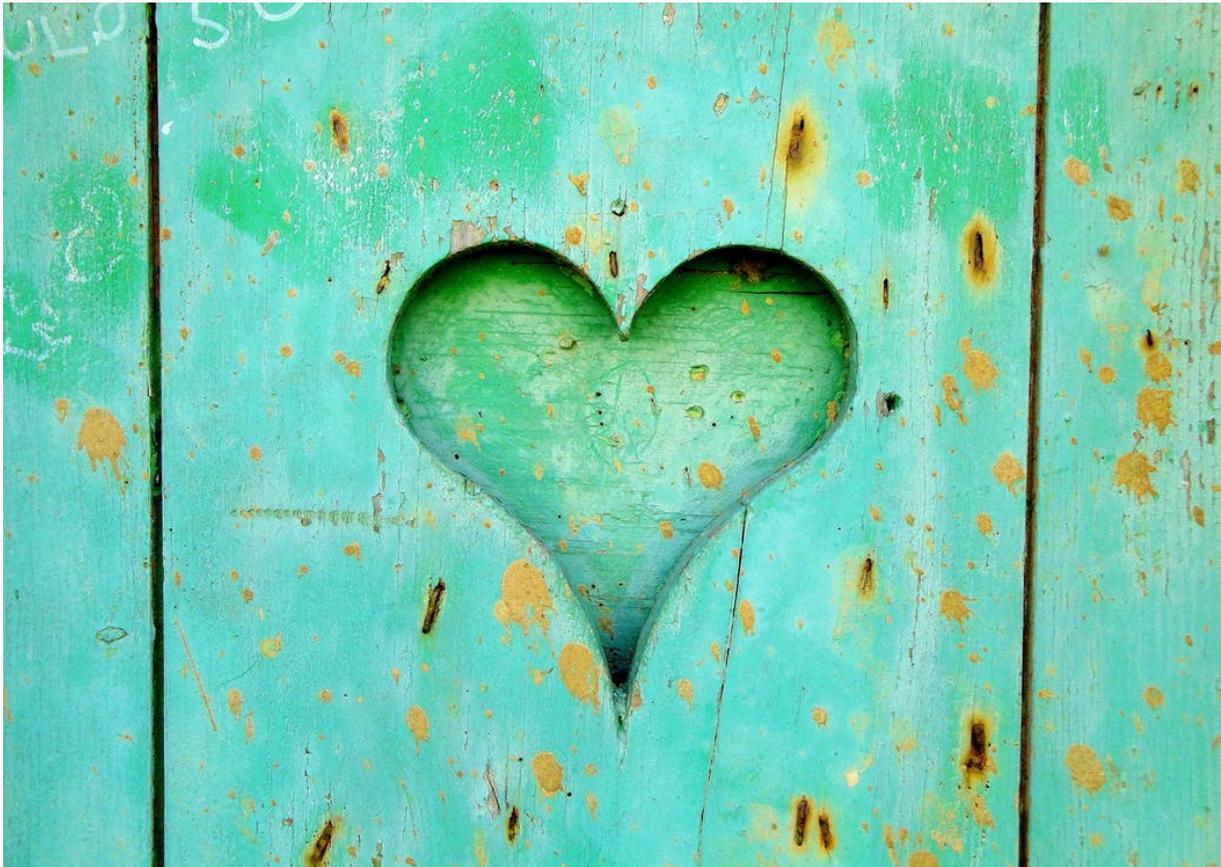
Natürlich nicht – ich stimme da zu. Ich finde das alles vor allem – verständlich. Die neue Frau möchte mit ihrem neuen Partner ein neues, ein gemeinsames Leben führen und kein Leben, das er schon mit seiner Frau geführt oder geplant hat. So eigen sind Frauen.

Am besten passen zwei Immobilien-Fans zusammen

Männer sind in dem Punkt nicht anders. Sie wollen der neue Partner sein und ein neues, gemeinsames Leben gestalten – und keine vorhandene Lücke füllen in einem Haus, das das Ihre ist, in dem Sie schon mit Ihrem Ex gewohnt haben und in dem alles, von der Küche bis zum Grillplatz, im Garten von anderen geplant und gestaltet wurde. Was ist daran eigentlich so schwer zu verstehen?

Immobilien machen immobil. Das sagt ja schon das Wort. Und deshalb sind sie ein arger Hemmschuh bei der Partnersuche. Zudem gilt bei der Partnerwahl das Prinzip der Ähnlichkeitswahl. Deshalb passen leidenschaftliche Immobilien-Fans am besten zu leidenschaftlichen Immobilien-Fans. Und sie passen nicht so gut zu ebenso überzeugten Mietern, die an ihren Wochenenden und in den Ferien gerne etwas unternehmen wollen und nicht den heimischen Garten pflegen und genießen wollen.

Sie müssten sich also nach einem leidenschaftlichen Hausbesitzer umschauen. Auch das führt zu Problemen, keine Frage. Zwei Immobilien machen ja noch lange nicht glücklich, sondern werfen eher die Frage auf, wer seine behält oder ob beide ihre verkaufen. Aber immerhin wären sie dann mit einem Mann zusammen, der ähnlich tickt wie Sie. Fragt sich nur, wo Sie beide dann Ihre Wochenenden genießen. Bei ihm? Oder bei Ihnen?



Suchen Sie sich bitte eine Partnerin

Ich bin 55 Jahre und immer noch Single, habe bislang keine Familie und insbesondere keine Kinder. Der Wunsch nach Familie und Kindern ist allerdings in der letzten Zeit spürbar gewachsen. Ich habe mich auf Internet-Partnerbörsen mit dem Wunsch nach Familie registriert, erhalte allerdings vorwiegend Feedback von Frauen in meiner Altersklasse. Das ist recht frustrierend. Sehen Sie eine Alternative bzw. haben Sie eine Idee, wie ich jüngere Frauen mit Familienwunsch kennen lernen kann?

Klare Antwort: Nein. Es gibt für Ihr Problem keine gute und schon gar keine einfache Lösung. Sie wollen sich keine Partnerin suchen – sondern eine Mutter für Ihre Kinder. Schon das stellt Ihre Partnersuche vor große Probleme. Eine Frau will zunächst einmal als Frau geliebt werden – und dann erst kommt die Kinderfrage. Das ist bei Männern nicht anders.

Nur mal angenommen, Sie finden eine 20 Jahre jüngere Frau, die mit Ihnen gerne eine Familie gründen will – und dann wird sie nicht schwanger. So etwas passiert. Sie wissen nicht, ob Sie – noch – zeugungsfähig sind. Und eine Frau weiß nicht, ob Sie überhaupt Kinder bekommen kann. Fortpflanzung ist keine Selbstverständlichkeit. Was wollen Sie dann tun? Die Frau verlassen und sich eine neue suchen? Klingt abenteuerlich.

Die Wahrscheinlichkeit dass sich Ihr Plan durchführen lässt ist sehr klein

Sie können natürlich auch Glück haben und werden Vater mit einer Frau, die zwei Jahrzehnte jünger ist als Sie. Frauen wählen deutlich ältere Männer in der Regel, weil die über ein gutes und sicheres Einkommen verfügen. Ist das bei Ihnen so? Leider ist die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung bei diesen Beziehungen ziemlich hoch. Dann sehen Sie Ihr Kind nur noch ab und an – wenn überhaupt. Klingt auch nicht gut.

Die Wahrscheinlichkeit dass sich Ihr Plan durchführen lässt ist sehr klein. Das sollten Sie sich klarmachen. Sie haben kaum Beziehungserfahrung – weil Sie ein Spätstarter sind, wie Sie sagen. Das heißt, zu Ihnen passt eine Frau, die ähnlich wenig Beziehungserfahrung hat am besten. Wenn Ihnen für die nächsten Jahre und Jahrzehnte eine Beziehung wichtiger ist, als Ihr Kinderwunsch, sollten Sie nach einer Frau suchen, die gut zu Ihnen passt.

Sie können es schlussendlich mit einer der Frauen in Ihrem Alter versuchen, die Sie so gerne kennenlernen wollen. Weil sie an einer Beziehung interessiert sind. Und wenn diese Frauen erwachsene Kinder haben, dann können Sie sich zusammen mit ihr auf Enkelkinder freuen. Und an denen können Sie dann Anteil nehmen. Klingt viel besser.

Dazu könne Sie sich so viel wie möglich um Kinder von Freunden und Verwandten kümmern. Oder Sie werden Pate. Ich weiß – das alles ersetzt keine Familie. Aber es ist in Ihrem Alter die realistischere Lösung.



Warum schreiben mir so viele ältere Männer?

*Ich bin schon längere Zeit bei einer Partnerbörse angemeldet (Dating-
cafe). Was mich wundert ist, dass mich sehr häufig Männer anschreiben,
die zum einen deutliche älter sind (mehr als 10 Jahre) und vom Bildungs-
niveau jetzt auch nicht besonders gut passen (sehr häufig zum Beispiel
LKW-Fahrer). Ich möchte jetzt niemanden diskriminieren, aber ich bin
Anfang 40 und Lehrerin und kann mir eine Beziehung mit einem Mitte 50-
jährigen LKW-Fahrer ehrlich gesagt einfach nicht vorstellen.*

Warum um alles in der Welt sollten Sie einen zehn oder zwanzig Jahre älteren Mann nehmen? Die meisten Menschen wählen in ihrer Alters-

klasse. Und das ist auch gut so. Das gleiche gilt für die Bildung. Gleich und gleich gesellt sich gern.

Der Grund, warum Sie so viele Zuschriften von deutlich älteren Männern bekommen ist ganz einfach: Jeder von denen muss hunderte von Mails schreiben, bis ihm endlich eine Frau antwortet. Denn so wie Sie denken ja viele Frauen – sie wollen keinen deutlich älteren Mann. Deshalb bekommt nahezu jede Frau jenseits der 40 viel, viele Zuschriften von den wenigen Männern, die nach einer deutlich jüngeren Frau Ausschau halten. Diese Männer schauen in der Regel auch nicht einmal in ihr Profil rein.

Fragen geben dem Profil eine angenehme Struktur

Weil ich das Profil für den Kern der erfolgreichen Partnersuche halte, bin ich auch ein starker Vertreter von Suchbörsen die dem Profil durch Fragen Struktur geben. Sie haben dort viele Fragen, auf die Sie Antworten können. Diese Fragen (Ein Urlaub den ich nie vergessen werde ...) geben dem Profil eine gute Lesbarkeit und sehen viel angenehmer aus, als bei Anbietern wie Datingcafe.

Jetzt kommt noch etwas hinzu: Bei Datingcafe ist Ihr Foto immer sichtbar. Die Männer die Ihnen schreiben müssen sich also überhaupt nicht für Sie und Ihr Profil interessieren. Sie brauchen es nicht einmal zu lesen. Sie brauchen nur auf Ihr Foto zu schauen – und schon sind sie schon hellauf begeistert. Und schreiben Ihnen.

Die Männer schreiben Sie an, weil Sie gut aussehen

Sehen Sie, da haben wir noch eine Antwort auf Ihre Frage gefunden, warum Sie so viele Zuschriften von alten Herren bekommen: Sie sind bei einer Suchbörse, die es den alten Herren sehr leicht macht, einfach mal eine gut aussehende, junge Frau anzuschreiben.

Und damit haben wir den eigentlichen Grund, warum diese Männer Sie anschreiben: Weil Sie gut aussehen. Mich stört es nicht, dass diese

Männer finden, dass Sie gut aussehen. Mich ärgert es aber, dass die sich überhaupt nicht für Ihr Profil interessieren. Wer sich diesen Frust – zumindest ein wenig – ersparen will, der geht deshalb lieber zu Anbietern, die Fotos zunächst verpixeln – und sie können die Bilder dann für jeden ihrer Interessenten einzeln freischalten.



Flirte nie mit einem Kollegen

Mein Kollege lädt mich immer wieder ins Kino oder Restaurant ein. Ich bin wie er Single, finde ihn auch ganz nett. Aber ich habe nun mal den Grundsatz: Nie mit einem Kollegen. Was soll ich tun?

Sie haben Recht. Ein Flirt mit einem Kollegen bringt oft Probleme mit sich, besonders wenn das Unternehmen klein ist oder wenn Sie beide nahe beieinander sitzen. Trotzdem: Er findet Sie sympathisch und Sie scheinen ja auch nicht abgeneigt zu sein. Das spricht dafür, dass Sie sich eher fragen sollten: *Passt er zu mir, oder passt er nicht?* Und das ganz unabhängig von der Frage, ob er – als ein Kollege – für Sie in Frage kommt.

Fühlen Sie ihm doch auf den Zahn. Ist der Kollege nur auf ein Abenteuer aus? Oder meint er es ernst mit seinem Interesse? Welche

Wertvorstellungen hat er? Welche Ziele für die Zukunft? Passt er charakterlich zu Ihnen? Prüfen Sie ihn auf Herz und Nieren.

Ich bin dafür, dass Sie sich in Zukunft eben nicht mehr für eine lockere und scheinbar unverbindliche Freizeitgestaltung mit ihm verabreden. Sie sollten ihn stattdessen *daten*. Das ist neudeutsch, ich weiß. Aber ein *Date* ist nun mal ein *Date*. Das deutsche Wort *Verabredung* sagt das nicht ganz so klar. Bei einem *Date* geht es nicht um die Frage, ob sie beide den gleichen Film toll finden, sondern darum, ob Sie zueinander passen.

Die Frage ist ja: Was passiert, wenn der Flirt scheitert?

Allen Zahlen über das Kennenlernen im Internet zum Trotz: Nach wie vor ist der Arbeitsbereich einer der wichtigsten Lebensbereiche, in dem wir gute Chancen haben, eine neue Liebe zu finden. Das hat auch mit der Zwanglosigkeit zu tun, mit der man sich bei dieser Art des Kennenlernens begegnen kann. Sie haben Zeit, sich langsam näher zu kommen und auch wieder zurückzuziehen, wenn Sie das wollen. Das ist ein großer Vorteil.

Denken Sie doch auch über ganz praktische Fragen nach: Besteht die Möglichkeit, bei einem Scheitern eines Flirts sich für einige Zeit aus dem Weg zu gehen? Kann einer von Ihnen sich in eine andere Abteilung versetzen lassen, wenn Sie wirklich ein Paar werden? Das sind wichtige praktische Fragen. Am Ende sollte dann aber Ihr Herz entscheiden.

Was Ihr Herz sagen wird? Schauen wir mal. Ihre Frage an mich lässt keine wirkliche Begeisterung für den Kollegen erkennen – er ist nur „ganz nett“. Das ist eindeutig zu wenig für eine Liebesbeziehung. Und viel zu wenig für eine Liebesbeziehung, die einige Probleme nach sich ziehen dürfte – weil er ja nun mal ihr Kollege ist. Prüfen Sie Ihr Herz. Ist der Kollege nicht mehr als nur „ganz nett“, dann sollten Sie den Flirt beenden.



Ist er auch groß genug?

Ich habe, vorerst telefonisch, einen wunderbaren Kontakt zu einem Mann. Statur- und gewichtsmäßig sind wir fast gleich, ich habe Bedenken vor einem Date, da ich auf größere Herren stehe. Soll ich ihn trotzdem treffen oder lieber gleich absagen?

Ich bin immer sehr kritisch bei „wunderbaren“ Kontakten über Telefon oder Mail. Sympathie entsteht in der persönlichen Begegnung – oder sie entsteht eben nicht. Lange Telefonate oder Mailkontakte helfen da nicht weiter. Sie machen ein Kennenlernen zudem nicht einfacher. Sie machen es in der Tat sogar schwerer – weil die Erwartungen schon so hoch sind. Da droht schnell eine Enttäuschung. Das ist genau das, was Sie jetzt befürchten.

Das ist verständlich. Es ist eben ganz leicht, enttäuscht zu sein, wenn es sich zuvor schon so „wunderbar“ angefühlt hat.

Ich bin dafür, dass Sie sich treffen – und zwar so schnell wie möglich. Nicht nur die Sympathie zwischen zwei Menschen entsteht erst bei einer Begegnung. Es entscheidet sich da auch, ob sie sich überhaupt erotisch zueinander hingezogen fühlen. Bei allen Formen des Kennenlernens über ein Medium (Kontaktanzeige, Internet) ist das ja eine der ganz spannenden Fragen. Lernen Sie einen Mann auf einem Fest kennen, dann ist klar, ob Sie ihn erotisch attraktiv finden oder nicht. Menschen sind sehr schnell darin, dass zu erkennen. Wir brauchen dazu nur 0,3 bis 0,5 Sekunden, sagt die Forschung.

Sie begründen einen Korb nie – Begründungen sind verletzend

Bei Kontakten wie dem Ihren ist es dagegen sehr häufig, dass der Funke beim Aufeinandertreffen nicht überspringt. Keine erotische Spannung – kein Flirt. So einfach ist es schon. Da kann dann allerdings auch niemand etwas dafür. Sie nicht. Er nicht.

In so einem Fall reichen Sie einfach einen – sehr höflichen – Korb aus. Wenn Sie beide nicht zueinander passen, das sagen Sie das eben genau so. *Wir beide passen nicht zueinander.* Punkt. Mehr zu sagen ist nicht nötig und auch nicht höflich. Sie begründen einen Korb also nie. Begründungen sind verletzend. Er kann sich ja nicht größer machen.

Vielleicht erleben Sie aber auch eine angenehme Überraschung und der Funke springt über. Trotz der Tatsache, dass er nur so groß ist, wie Sie.

„Wählen Sie auf Augenhöhe“, sage ich immer gerne in der Beratung, um klarzumachen, dass zwei Menschen sich ebenbürtig fühlen sollten. Das ist das wichtigste Prinzip für eine gute Partnerschaft. *Wählen Sie auf Augenhöhe* – bei Ihnen würde diese Devise dann wortwörtlich stimmen. Auch nicht verkehrt. Ob es passt oder nicht, das können Sie nur durch ein Date herausfinden. Wagen Sie es.



Akzeptieren Sie den Korb – und suchen Sie weiter

Ich habe eine Frau kennengelernt. Wir haben einiges zusammen unternommen und viel geredet. Und dann hat sie überraschend Schluss gemacht. Ich habe nach drei Wochen nochmal angefragt und sie meinte ich wäre der Richtige und sie würde mich gerne Wiedersehen wollen. Nachdem das Treffen ausgemacht war sagte sie am nächsten Morgen ab weil es nicht geht ihrer Meinung nach. Soll ich nochmal fragen?

Eine Absage ist schwer zu akzeptieren. Erst gibt es einen Flirt und ein paar Verabredungen – und dann einen Rückzug. Aber warum?

Zunächst einmal ist es eher unwahrscheinlich, dass zwei Menschen überhaupt als Paar zueinander passen. Es muss ja so viel stimmen. Und das ist in der Regel nun mal nicht der Fall. Einer von beiden zieht sich zurück. Warum? Weil es nicht passt!

Denken Sie bitte nie und unter keinen Umständen, dass Sie irgendetwas falsch gemacht haben. Sie sind wie Sie sind. Aber es kann trotzdem leicht passieren, dass sich eine Frau im Verlauf des Kennenlernens zurückzieht. Weil sie spürt, dass Sie beide doch nicht zueinander passen.

Männer bekommen 5- bis 10-Mal so viel Körbe wie Frauen

In der Regel ist es die Frau, die noch in der ersten Kennenlernphase die Reißleine zieht. Auch bei Ihnen war das so. Sie sind also in guter Gesellschaft – mit Millionen anderen Männern. Männer bekommen 5- bis 10-Mal so viel Körbe wie Frauen. Ich weiß, das ist für Männer nicht angenehm. So ein Korb kann das Selbstwertgefühl angreifen. Mehrere Körbe hintereinander sind noch schwerer zu ertragen. Bei vielen Männern führt so eine Reihe von Körben zu der bohrenden Frage: *Ist mit mir etwas falsch?*

Sie kennen die Antwort. Sie lautet: *Nein*. Es hat nur einfach nicht gepasst. Ganz offensichtlich war Ihre Flirtpartnerin in dieser Frage unsicher. Sie hat geschwankt. Und hat sich am Ende eben doch gegen Sie entschieden. Und hat einen Korb ausgereicht.

Frauen sind bei der Partnersuche schlicht wählerischer als Männer. Sie haben höhere Ansprüche. Sie achten vor allem deutlich mehr auf die Frage, ob der Andere auch charakterlich passt.

Akzeptieren Sie das Ende des Flirts

Keine Kritik an Frauen! Ich finde es super, dass Frauen auf diese Weise Verantwortung übernehmen für das Glück in der Liebe. Was soll auch dabei herauskommen, wenn Sie es mit einer Frau versuchen, die ohnehin nicht die Richtige ist? Keine gute Idee.

Ich kann Ihnen nur raten, die Entscheidung dieser Frau zu akzeptieren. Sie hat sich jetzt bereits zweimal zurückgezogen. Ein drittes Mal macht die Sache nicht besser. Akzeptieren Sie das Ende des Flirts – und gehen Sie erneut auf die Suche. So fahren Sie besser.

Die Frau, die für Sie bestimmt ist, läuft ohne Zweifel irgendwo da draußen herum. Sie wird sich auf jedes Date mit ihnen freuen. Und sie wird keines absagen.



Sex mit dem besten Freund

Ich habe neulich mit meinem besten Freund geschlafen, es ist einfach so passiert nach einer Party. Wir kennen uns schon sehr lange und sind uns eigentlich einig, dass wir als Paar nicht zueinander passen. Oder vielleicht doch?

Affären mit guten Freunden enden leider immer wieder mit dem Ergebnis, dass man weder den ersehnten Partner, noch einen „besten Freund“ hat. An dem Punkt ist das Leben ganz offensichtlich anders als Hollywood-Komödien es uns vorgaukeln. Das gilt ganz besonders, wenn Alkohol mit im Spiel war, wie bei Ihnen.

Wer erst in alkoholisiertem Zustand plötzlich erkennt, dass er den anderen auch erotisch anziehend findet, der landet am Ende leider immer bei einem mächtigen Kater. Solche Affären entstehen in der Hauptsache deshalb, weil beide Single sind und entsprechend bedürftig.

Bedürftig nach Wärme, bedürftig nach körperlicher Nähe und bedürftig nach Zärtlichkeit und Sexualität.

Wenn der Andere wirklich ihr Traumpartner wäre und sie seine Traumfrau, wenn Sie beide also als Partner zueinander passen würden, dann hätten Sie sich schon lange ineinander verliebt. Sie und ihr bester Freund würden schon seit ewigen Zeiten Tisch und Bett miteinander teilen und vielleicht sogar schon ihrem Nachwuchs die Windeln wechseln.

Vereinbaren Sie mit Ihrem besten Freund eine Pause Ihrer Freundschaft

Rudern Sie am besten sofort zurück. Sagen Sie ihm klar, dass für Sie eine Beziehung nicht in Frage kommt. Vereinbaren Sie mit Ihrem besten Freund eine Pause Ihrer Freundschaft. Ein wenig Abstand tut ihnen beiden jetzt gut. Oft ist eine unbefangene Aufnahme der Freundschaft erst dann wieder möglich, wenn einer von beiden – besser beide – neu gebunden ist.

Leider ist auch dann eine Freundschaft nicht mehr so einfach zu führen, wie vor einer Affäre. Jede neue Partnerin Ihres Freundes wird bald spüren, dass da mal etwas war zwischen Ihnen beiden und wird ihn darauf ansprechen. Reagiert die Neue dann mit Eifersucht auf Sie, dann muss sich Ihr bester Freund entscheiden, zu wem er hält, zu Ihnen und Ihrer langjährigen Freundschaft – oder zu der neuen Partnerin. Er wird sich für die Partnerin entscheiden.

Ganz ähnlich verläuft die Sache, wenn *Sie* einen neuen Partner kennenlernen. Auch der findet es möglicherweise gar nicht witzig, dass Sie eine erotische Affäre mit Ihrem besten Freund hatten. Und ist sehr befremdet, wenn Sie ihn weiter sehen wollen.



Warum haben andere es einfacher bei der Partnersuche?

Warum fällt es anderen Menschen so leicht, bei der Partnersuche die richtige Wahl zu treffen und mir nicht? Ich habe viele Ratgeberbücher in meinem Schrank und sie bringen mir viele Erkenntnisse. Aber 90 Prozent meiner Freundinnen und Freunde haben noch nie so ein Buch in der Hand gehabt und die Liebe fliegt ihnen zu. Haben diese Menschen einfach mehr Glück?

Ein wenig klingt Ihre Frage so, als wollten Sie sich darüber beklagen, dass andere es viel einfacher haben als Sie. Doch einerlei in welcher Lebenssituation Sie stecken: *Andere Menschen haben es immer einfacher als Sie.* Auf diese pessimistische Weise können wir das Leben bei absolut jedem Lebensproblem anschauen.

Aber wozu sollten wir das tun? Wer so in die Welt hineinschaut, der denkt, dass die Welt ungerecht zu ihm ist. Wer sich mit anderen

vergleicht, die es besser haben, der macht sich zudem auch noch unglücklich. Das ist auch so, wenn wir feststellen, dass der Nachbar ein teureres Auto fährt oder einen besseren Grill. Menschen die sich in dieser Form vergleichen werden unzufrieden – mit dem was sie haben.

Klagen hilft nicht – es kommt darauf an die Dinge zu verändern

Ich will Ihnen einen ganz anderen Vergleich vorschlagen, als den mit Ihren 90 Prozent glücklich und ohne jede Anstrengung gebundenen Freunden: Ich habe schon Frauen im Alter von über 50 Jahren beraten, die noch nie eine stabile Partnerschaft hatten. *Noch nie!* Das ist bitter. Aber auch für diese Frauen kommt es darauf an, die Dinge zu verändern. Klagen hilft nicht.

Andere Menschen sind schon 40 Jahre alt und haben *noch nie* einen Mann oder eine Frau geküsst. Und auch noch nie Sex gehabt. *Noch nie!*

Versuchen Sie also bitte gezielt, sich nur noch mit Anderen zu vergleichen, die es schlechter getroffen haben als Sie. Das ist der Schlüssel zu mehr Zufriedenheit. Und zufriedene Menschen finden leichter eine Partnerschaft.

Sie sollten noch ein Zweites tun: Bewerten Sie Ihr Problem bitte anders. Unsere Gesellschaft suggeriert uns, dass es ganz leicht ist, die Liebe zu finden. Doch das ist nicht wahr. Wenn es Menschen wie Ihnen schwer fällt einen Partner zu finden, dann neige ich zu der Aussage: Es liegt daran, dass das Problem der Partnersuche für Sie schwer zu lösen ist. Wäre es leicht zu lösen, dann wäre Ihnen das schon lange gelungen. Es liegt also am Problem selber – aber nicht an Ihnen.

Und noch ein Drittes: Sie sollten eine Antwort finden auf die Frage, wer zu Ihnen passt. Das ist der Kern einer jeden Partnerwahl. Gut möglich, dass die Ratgeberbücher die Sie dazu bislang gekauft haben nicht ausgereicht haben. Dann kann es sein, dass eine Beratung für Sie der beste Weg ist. Oder ein Workshop.



Warum verlassen mich die Männer immer wieder?

In den letzten Jahren hatte ich zwei längere Beziehungen. Beides waren Fernbeziehungen, die schöne Momente hatten aber auch viel Frustration mit sich brachten. Doch plötzlich von heute auf morgen entschieden sich beide Männer nach zwei bis drei Jahren gegen die Beziehung und beendete sie per Email ohne eine Erklärung. Was kann ich tun?

Ich muss jetzt zunächst einmal ein Missverständnis aufklären. Sie sagen, Sie hätten in den letzten Jahren zwei Beziehungen gehabt – aber das ist nicht wahr.

Wir neigen dazu, von einer Beziehung zu sprechen, wenn wir länger als sechs oder neun Monate zusammen sind. Doch das ist falsch. Von einer Beziehung können Sie dann ausgehen, wenn Sie länger als vier Jahre zusammen sind – so jedenfalls sieht es die Wissenschaft. Und sie hat

recht.

Was Sie hatten, das ist etwas ganz anderes. Wer drei Jahre mit einem Mann zusammen ist, der hat einen *Beziehungsversuch*. Die Dynamik eines *Beziehungsversuchs* ist in etwa folgende: Ein Jahr dauert das Kennenlernen des Anderen. Und ein Jahr dauert das Auseinandergehen. In Ihrem Fall dauerte das Auseinandergehen zwei Jahre und es kam zudem auch noch sehr überraschend für Sie. Das ändert nichts daran, dass es ein Versuch ist, ein Beziehungsversuch.

Viele Menschen in Ihrem Alter erleben vor allem Beziehungsversuche

Das ist zunächst einmal nichts Ungewöhnliches – und schon gar nicht in Ihrem Alter. Die wenigsten Menschen haben heute zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr eine *stabile Beziehung*. Die allermeisten erleben, wie Sie auch, *Beziehungsversuche*. Beziehungsversuche bringen uns eine Menge an Erfahrungen. Mit der Liebe. Mit der Sexualität. Daran ist nichts verkehrt.

Ab dem 30. Lebensjahr fragen sich dann viele Menschen ernsthaft: Wer passt denn nun wirklich zu mir? In dieser Zeit entstehen heute die meisten stabilen Partnerschaften. Inklusive Familiengründung.

Was an Ihrem Beziehungsversuch ungewöhnlich ist, das ist die riesengroße Entfernung, über den Sie ihn geführt haben. Dafür dass in Dresden und Umgebung hunderte interessanter Singlemänner in Ihrem Alter zu haben gibt, haben Sie sich für eine sehr komplizierte Beziehungsform entschieden.

Suchen Sie in der Nähe – dann hat die Liebe bessere Chancen

In einer Partnerschaft tagtäglich 10.000 Km der Entfernung zu überbrücken, wenn es doch ganz einfach um die Ecke tolle Männer gibt, die zu haben sind, das will mir nicht in den Kopf. Wozu macht jemand das?

Mein Rat an Sie lautet also: Suchen Sie in der Nähe. Dann hat die Liebe bessere Chancen.

Was dann immer noch bleibt, das ist der seltsame Umstand, dass Sie von diesem Sich-Auflösen Ihrer Beziehungen immer völlig überrascht werden. Kann ja sein, dass Sie immer an geborenen Schauspieler geraten sind, die Ihnen kaum einen Chance gaben, zu merken: Hier stimmt etwas nicht.

Ich vermute aber, dass Sie selber die Anzeichen für Probleme einfach ausblenden. Das hat zur Folge, dass auftretende Schwierigkeiten, die es in jeder Partnerschaft gibt, nicht gelöst werden können. Weil das so ist, wird die Distanz immer größer. Und dann kommt – das für Sie überraschende Ende.



Warum finde ich keinen?

In meinem Alter hat man in der Regel schon mehrere Beziehungen hinter sich, denkt über Familie nach und über Hochzeit. Doch ich habe immer noch keinen gefunden, der sich mit mir eine Beziehung eingehen will. Ich bin 25 und habe noch nie den Hauch einer Beziehung spüren dürfen. Während meiner Studienzeit habe ich mehrmals junge Herren angesprochen, doch immer einen Korb bekommen. Zu Onlinekontaktbörsen habe ich das Vertrauen verloren, weil es immer nur Unerfahrene und Draufgänger waren. Ich knutsch doch mit keinem rum, den ich nur 3 Stunden kenne! Warum klappt es bei mir nicht?

Manchmal verstehen wir nicht, warum die Dinge sind, wie sie sind. Und wir wollen, dass sie sich ändern. Was können Sie also ändern? Zunächst einmal könnte es helfen, wenn Sie klären, wer denn wirklich zu Ihnen passt. Die Partnersuche ist sehr schwer, wenn wir das nicht wissen. Menschen passen unterschiedlich gut zueinander. Und auch wenn die

erotische Anziehung da ist, ist noch lange nicht gewährleistet, dass es charakterlich stimmt.

Es könnte auch helfen, wenn Sie andere kennenlernen, die wie Sie auch Single sind. Mir scheint das nicht so ungewöhnlich, dass Sie noch Single sind. Aber Sie selber sehen das anders.

Der Mann der schnell körperliche Nähe erleben will, ist oft nicht auf eine fest Bindung aus

An einem Punkt bin ich völlig einverstanden: Sie sollten tatsächlich nicht nach drei Stunden mit einem völlig fremden Mann knutschen, wenn Sie das Bedürfnis haben, ein Gegenüber erst einmal kennenzulernen. Bleiben Sie bei Ihrer Haltung. Der Mann der schnell körperliche Nähe werden will, ist ohnehin in der Regel nicht auf eine fest Bindung aus.

Wenn wir im Alltag nicht genug andere Menschen kennenlernen, dann nutzen wir heute das Internet, um für mehr Gelegenheiten zu sorgen. Dabei haben Sie die Wahl zwischen sehr oberflächlichen Suchbörsen, bei denen nur die Fotos zählen. Oder Sie legen ein gutes Profil bei einer seriöseren Suchbörse an. Und dann geben Sie auch nur den Männer eine Chance, die sich ernsthaft für Sie und Ihr Profil interessieren.

Warum Sie keinen Erfolg haben, wenn Sie selber einen Mann ansprechen, das kann ich Ihnen möglicherweise erklären. Frauen signalisieren Männern in der Regel nonverbal: „An dir habe ich Interesse.“ Sie tun dies mit Blicken. Und mit Anlächeln.

Wenn er dann interessiert ist, dann spricht er sie an. Und ist er nicht interessiert, dann tut er es nicht. Wenn Sie also einem Mann zugelächelt haben und er hat Sie nicht angesprochen, dann hilft es Ihnen nicht, ihn auch noch anzusprechen. Er ist nicht interessiert.

Sehen Männer durchschnittlich gut aus, dann suchen sie nach einer durchschnittlich gut aussehenden Frau

Warum? Gute Frage. Der wichtigste Grund, weshalb Männer Frauen keine Chance geben ist ihr Aussehen. Nein, Sie müssen nicht Aussehen wie Claudia Schiffer, um bei Männern eine Chance zu haben. Sehen Männer durchschnittlich gut aus, dann suchen sie nach einer durchschnittlich gut aussehenden Frau. Und da die Mehrheit von uns durchschnittlich gut aussieht, ist es sogar von Vorteil nicht wie Claudia Schiffer auszusehen oder wie Brad Pitt. Wir treffen viel öfter auf jemanden, der ähnlich gut aussieht, wie wir selber.

Eines noch zu Körben: Frauen ist es oft nicht bewusst, aber der häufigste Grund, von einem Mann einen Korb zu bekommen ist, dass er – unbewusst – nach einer Frau mit einer anderen Haarfarbe als der Ihren oder einer anderen Statur sucht. War seine Mutter blond, und hatte er ein gutes Verhältnis zu ihr, dann sucht er mit einer hohen Wahrscheinlichkeit – nach einer blonden Frau. Und war seine Mutter dunkelhaarig, dann sucht er nach einer dunkelhaarigen. Und jede andere hat keine Chance, egal wie nett sie ist.



Hören Sie auf Ihr Herz

Ich seit 7 Jahren Single und habe beim Punkt Ansprüche immer meinen Vater im Ohr: „Bei deinen Ansprüchen wirst Du nie einen Mann finden.“ Als ich letztes Jahr umzog, habe ich einen alten Freund wiedergetroffen, wir waren beide Single. Meine Intuition sagte mir deutlich, dass das nichts wird, aber nach kurzer Zeit habe ich – wie schon oft – geflissentlich darüber hinweggehört und dann sehr gelitten. Was kann ich nur anders machen?

Ich habe mich über meine Intuition hinweggesetzt – das ist sicher der Satz, den ich in den vielen Jahren als Berater am häufigsten gehört habe. Was ist das Ergebnis, wenn Menschen sich über ihre Intuition hinwegsetzen?

Meine Erfahrung: Es kommt dabei immer das gleiche heraus: Chaos, Durcheinander, seelische Verletzungen. Unsere Intuition ist dafür da, uns vor Verletzungen zu warnen. Und deshalb ist es so gefährlich, sich über sie hinwegzusetzen.

Sie haben sich in ihrer Herkunftsfamilie darin geübt, sich über ihre Intuition hinwegzusetzen

Warum machen es Menschen dann doch wieder und wieder? Die Antwort auf diese Frage lautet: Weil sie es so gelernt haben. Sie haben sich in ihrer Herkunftsfamilie darin geübt, sich über ihre Intuition hinwegzusetzen. Das war dort auch nötig, denn einer der beiden Elternteile, oder beide, waren nicht wirklich zugewandt und offen für die Bedürfnisse des Kindes. So lernt das Kind, sich über seine Intuition hinwegzusetzen. Und macht das dann auch später, im Erwachsenenleben so. Eine erfolgreiche Partnersuche ist aber ohne die Intuition nicht zu bewerkstelligen. Bei der Liebe entscheiden Gefühle, nicht der Verstand. Und über unsere Gefühle gibt uns unsere Intuition Auskunft. Hören Sie bitte auf Sie. Sie werden feststellen, das hilft.

Du hast nur zu hohe Ansprüche! Wie gemein Eltern aber auch sein können! Ich als Vater bin entsetzt über so einen fiesen Satz von Ihrem Vater. Der Ausspruch macht mich sogar richtig wütend!

Einerlei wer solche Sätze zu Ihnen sagt – Ihre Mutter, Ihr Vater, Ihre Freundinnen – es ist erstens eine Gemeinheit und es ist zweitens zu allem Überfluss auch noch komplett falsch.

Ein höflicher Vater würde Ihnen zuhören – und würde keinerlei Rat erteilen

Der Satz schiebt Ihnen die Schuld zu. Wie bequem für Eltern! Wenn hier einer schuldig ist, dann doch wohl eher ihr Vater. Er dürfte einen großen Anteil daran haben, dass Sie bei der Partnersuche daneben gegriffen

haben. Ein höflicher Vater würde Ihnen zuhören – und würde keinerlei Rat erteilen. Und schon gar keinen, bei dem Sie die Schuldige sind.

An ihrem mangelnden Erfolg bei der Suche sind nicht zu hohe Ansprüche schuld – sondern zu niedrige. Zu niedrige Ansprüche sind in meinen Augen als Berater der wichtigste Grund, warum Männer wie Frauen immer und immer in schwierigen Beziehungen landen.

Glauben Sie mir: Mit hohen Ansprüchen fahren Sie eindeutig besser.



Eine Liebe im Alter

Ich habe ein Jahr eine wunderbare Zeit mit einer tollen Frau verbracht, die ich noch immer schätze. In meiner Familie habe ich miterlebt, dass die Pflege eines Angehörigen einen Menschen fast bis an seine Grenzen bringen kann. Ich bin fit, berufstätig, erkrankte jedoch schubweise, befürchte, den Anforderungen eines Miteinanders nicht mehr gerecht werden zu können und will nicht, dass eine Frau mitleidet, sich aufopfert oder mich deshalb verlässt. Sie liebt mich wohl noch immer.

Manchmal habe ich grässlich Schmerzen im Kreuz. Rückenschmerzen sind ein Laster, das alle Berufe nach sich ziehen, die mit vielem Sitzen einhergehen. Das ist noch nicht alles: Auf meinem Rücken und an den Armen bilden sich seit einiger Zeit seltsame Flecken, von Ärzten ganz ungalant *Altersflecken* genannt. Und noch eins: Bei großer Hitze gehe ich immer mal wieder unter die kalte Dusche. Und ich setze ungern einen Fuß vor die Tür. Keine Frage: Mein Kreislauf verträgt solche Belastungen nicht mehr so gut, wie in meiner Jugend.

Was meine Frau dazu sagt? Noch trägt sie es mit Fassung. Ob sie mich deshalb eines Tages verlassen wird? Ich habe mich das noch nicht gefragt. Denn das ist ja nicht der Kern. Wir gehen Partnerschaften nicht ein, weil wir eine Pflegehilfskraft brauchen. Wir gehen sie ein, weil eine enge seelische Verbundenheit zu einem anderen Menschen uns erfreut und beglückt und bereichert. Ja, sie macht unser Leben reicher.

Die Anfälligkeit für Krankheiten ist bei Singles höher

Menschen in einer glücklichen Partnerschaft leben Jahre länger, als Singles. Haben Sie das auch einmal in Erwägung gezogen? Auch die Anfälligkeit für Krankheiten ist bei Singles höher. Und dann genesen verheiratete Männer auch noch viel schneller von Krankheiten, wenn sie eine Frau an ihrer Seite haben.

Sie merken schon, wenn es um die Vorteile einer Partnerschaft geht, gerate ich schnell ins Schwärmen. Sie selber sehen diese Vorteile nicht. Vielleicht gibt es dafür einen Grund, der mir entgangen ist. Vielleicht gab es andere Dinge, die ihnen eine Partnerschaft schwer machten. Was es wirklich nur das Alter? Und die mögliche Hinfälligkeit des Körpers?

Gehen Sie bitte noch einmal in sich. Immer mehr Menschen gehen heute Partnerschaften ein, wenn sie die 70 oder die 80 bereits hinter sich haben. Einmal habe ich von einer Frau gehört, die ihren dritten Mann im Alter von 72 Jahren kennenlernte. Auch diesen musste sie am Ende zu Grabe tragen, nach zehn Jahren war das. Klingt tragisch? Aber nein! Sie sagte: „Es war die schönste Beziehung meines Lebens!“



Nach zwei oder drei Jahren ist immer Schluss

Meine Beziehungen dauern immer nur zwei bis drei Jahre und sind in der Zeit sehr harmonisch. Dann gibt es einen großen Streit und alles ist aus. So langsam habe ich keine Lust mehr auf diesen immer gleichen Ablauf. Soll ich vielleicht einfach Single bleiben?

Sich ewig und immer wieder an einen neuen Partner zu gewöhnen, voller Hoffnungen auf eine wunderbare gemeinsame Zukunft, Hoffnungen, die am Ende doch wieder enttäuscht werden – das alles hält das Gemüt eines Menschen nur ein Zeitlang aus. Irgendwann aber ist Schluss und es sagt sich: Ich will nicht mehr!

Genau an diesem Punkt sind Sie jetzt angekommen. Sie können und wollen nicht mehr nach einem neuen Lebenspartner suchen. Ihre Hoffnung ist gering, dass es beim nächsten Mal besser ausgeht, als in der Vergangenheit.

Eine Zeitlang Single zu sein, ist für Sie sicher eine gute Idee. Für die meisten Menschen ist das aber alles andere als eine Dauerlösung. Menschen zieht es beinahe magisch in Partnerschaften – weil das Leben ganz alleine, ohne Partnerschaft, auch seine Härten hat. Und weil das Leben in einer Partnerschaft, mit all seinen Vorteilen lockt.

Meine Vermutung: Sie haben sich sehr stark an den Partner angepasst

Die Frage für Sie ist deshalb: Warum hielten Ihre Beziehungen in der Vergangenheit immer etwa drei Jahre? Und warum endeten sie alle gleich, in einem großen, großen Krach? Wenn Sie das wissen, dann wird es leichter für Sie. Sie haben dann eine klare Vorstellung davon, was Sie tun müssen, damit es beim nächsten Mal nicht wieder nach zwei oder drei Jahren knallt.

Meine Vermutung: Sie haben sich sehr stark an den Partner angepasst und Ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt. Ein oder zwei Jahre lang geht so etwas gut. Immerhin sind Sie ja auch verliebt! Doch dann ist die Luft raus aus der neuen Liebe. Die Strategie „Ich-passe-mich-an“ ist auf Dauer nämlich sehr anstrengend. Am Ende sind Sie all dieser Anstrengungen überdrüssig und merken, dass Sie selber auf diese Weise unter die Räder kommen. Und dann kommt es zu dem *großen Streit*, von dem Sie sprechen.

Eine zu große Harmonie führt zu instabilen Partnerschaften

Es spricht einiges dafür, dass die große Harmonie, die Sie in Partnerschaften erleben, um einen hohen Preis erkaufte ist – den der Instabilität der Partnerschaft. Um ein gutes Paar zu sein, braucht es schon die ein oder andere Auseinandersetzung. Zwei Menschen sind nun mal verschieden und haben unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse. Es muss ja bei Auseinandersetzungen nicht gleich hoch hergehen, mit laut-

starken Vorwürfen oder Anbrüllen. Eine leise aber bestimmt geäußerte Bitte reicht völlig hin.

Wenn Sie die Singlezeit nutzen, um mehr zu sich und Ihren Bedürfnissen zu stehen, dann werden Ihre Aussichten besser, in der nächsten Partnerschaft mehr Sie selber zu sein. Und dann sind die Chancen gut, dass es dauerhaft hält.