

Was kann ich auf meiner Checkliste abhaken? **SINGLES AUF PARTNER-SUCHE** haben da viele fixe Kriterien. Aber findet man so Mr. Right? Nein, sagt unser Experte. Wer immer gleich aussortiert, bringt sich um Chancen auf Liebe. Lesen Sie, wie's richtig geht.

# Wollen Sie EWIG ALLEIN bleiben?

**F**rustrierend ist noch ein Hilfsausdruck. Da hat man schon zehn, 20, 30 Männer getroffen, und keiner hat gepasst. Wie glücklich kann man sein? Was hat man Amor angetan? „Gar nichts“, weiß Michael Mary, „denn bei all dem haben Sie selbst Ihre Finger mit im Spiel!“ In seinem neuen Buch „Kann denn Single Zufall sein?“ hält der renommierte Hamburger Paar- und Single-Berater allen Solisten einen Spiegel vor. Den „dauerhaft suchenden Singles“, wie er sie nennt, die den weitest-größten Anteil auf dem Partnersuch-Markt ausmachen. „Ein falsches Wort, eine falsche Handlung des anderen – und es wird gnadenlos aussortiert“, kennt der Experte die Strategien nicht zuletzt aus der eigenen Ordi. „In Schnellgerichten werden Urteile gefällt, die nie überprüft werden.“ Dabei könnte aus dem gleich mal zum

„Dummkopf“, „Faulpelz“, „Geizkraken“ oder „Alkoholiker“ abgestempelten Gegenüber durchaus „Mr. Right“ werden, wenn man dem Ganzen mehr Zeit geben würde. Sich auf den anderen zu „beziehen“, ist dabei das Zauberwort vom ersten Date an. Meint: „Die Motive, Bedürfnisse, Sehnsüchte, Ängste und Besonderheiten der Innenwelt des anderen zu erfassen“, anstatt den potenziellen Partner auf Warnsignale hin abzuscannen. So auf: „Oje, das kommt mir bekannt vor ... das will ich nicht noch mal haben!“ Dahinter steckt, wie Mary bestätigt, die Angst vor Verletzungen. „Aber davor kann man sich nicht wirklich schützen.“ Außer man sagt: Ich will allein bleiben. „Doch die meisten wollen ja einen Partner, sie suchen ja



**SUCHE.** Wer Liebe finden will, kann nicht auf Nummer sicher gehen. Einlassen, lautet die Parole.

danach.“ Eine Liebes- oder Partnerschaft gehört nun mal zu den „grundlegenden menschlichen Bedürfnissen“. Sich selbst auf die hinderlichen Schliche kommen, lautet daher die Parole. Michael Mary hilft Ihnen dabei.

**„ENTSCHEIDEN TUN DIE GEFÜHLE!“**

**WOMAN:** Die meisten suchen heutzutage über Internetportale nach einem Partner. Was halten Sie von diesen?

**MARY:** Wenn man die Portale zum Kontaktmachen nutzt, ist das okay. Wenn man erwartet, der Computer

könnte den passenden Partner finden, wird man enttäuscht. Ein Computer kann nur Checklisten abarbeiten, die sich auf äußerliche Kriterien und fragwürdige Selbsteinschätzungen stützen. Die Liebe entzieht sich aber jeder Planbarkeit. **WOMAN:** Sind gleiche Hobbys und Wertvorstellungen also gar nicht so wichtig?

**MARY:** Weit weniger, als die meisten glauben. Auch

wenn alle Parameter zu passen scheinen, stellt sich die Liebe meist doch nicht ein. Nehmen wir Wertvorstellungen. Natürlich will jeder Offenheit und Ehrlichkeit. Aber was jeder darunter versteht, ist oft sehr unterschiedlich. Dann können die schönsten Konflikte darüber ausbrechen, wer besser weiß, was offen oder ehrlich zu sein bedeutet. Auch gemeinsame Hobbys verheißeln nicht unbedingt eine größere Chance auf eine gute Beziehung. Beide joggen zum Beispiel. Sie sehr diszipliniert, er verspielt. Er redet viel. Das gemeinsame Joggen bringt die beiden mehr auseinander als zusammen. Passung beruht nicht auf Fakten und abfragbaren Merkmalen, sie ist ein kommunikativer Eindruck. **WOMAN:** Was meinen Sie damit genau?

**MARY:** Ob man zusammenpasst, ist keine Tatsache, sondern ein Eindruck. Deshalb glauben Verliebte, sie würden perfekt zueinanderpassen. Solange man verliebt ist, will man den anderen nicht verändern, lässt ihn, wie er ist.

**WOMAN:** Aber es wird ja immer schwerer, sich zu verlieben. Chemie zu entwickeln.

**MARY:** Chemie ist durchaus öfter vorhanden, aber meist werden kleine Funken schon am Anfang gelöscht, manchmal bereits nach Minuten. Das geht nach dem Motto „Das war ein interessanter Typ, aber das ... oder jenes ... ist ein No-Go!“ Ich nenne diesen Mechanismus „Schnellgericht“: Das kleinste Merkmal, das auf Unterschiede hinweist, wird zum Anlass genommen, den Partner auszusortieren.

**WOMAN:** Und da findet man wahrscheinlich immer etwas.

**MARY:** Natürlich. Der eine telefoniert während des Treffens, das geht gar nicht. Der andere ist zweimal geschieden, der ist bestimmt bindungsunwillig. Der Nächste trinkt zwei Gläser Wein beim Date, ist sicher ein Alkoholiker. Und einer, der wenig Sport macht, ist wohl generell träge. Die Liste ließe sich unendlich fortsetzen (siehe auch Kasten diese Seite). Es wird also anhand oberflächlicher Kriterien aussortiert. Man ist sich sicher, richtig zu deuten, weil man ein negatives Gefühl entwickelt. Das entsteht auf das eigene, nicht hinterfragte Urteil über den anderen. Die Verteidigung wird ja kaum gehört, beim Anschein kleinster Beweise der Anklage stattgegeben.

**WOMAN:** So auf: schuldig, in weißen Socken und Sandalen gekommen zu sein. Weg mit ihm. Aber andererseits muss man ja auch die Spreu vom Weizen trennen!?

**MARY:** Ich sage ja nicht, dass es keine No-Gos geben soll, mir geht es nur um die Kriterien, mit denen die Spreu erkannt wird. Dauerhaft suchende Singles wenden hierbei starre Maßstäbe an, ohne sie zu überprüfen. **WOMAN:** Was wären zulässige Maßstäbe?

**MARY:** Es gibt keine echten Kriterien, aber zunehmende Abneigung oder Zuneigung. Wenn also Sympathie da ist, heißt es, sich auf den anderen beziehen, anstatt ihn abzuchecken. Je mehr man in die innere Welt des anderen einsteigt, umso mehr entwickelt es sich in die eine oder andere Richtung. Entscheiden tun Gefühle, aber man muss denen die Chance geben, sich zu entwickeln.

**WOMAN:** Wie steigt man am besten in die

»Ich nenne das Schnellgericht. Das kleinste Merkmal, das auf Unterschiede hinweist, reicht, um den Partner auszusortieren.«

**MICHAEL MARY,**  
SINGLE-BERATER & AUTOR

können gute Gefühle entstehen.

**WOMAN:** Im Buch beschreiben Sie das Beispiel von einem Mann, der mit dunklen Fingernägeln zum Date kommt.

**MARY:** Aber anstatt ein schnelles Urteil „un gepflegt“ zu fällen, spricht die Frau ihn darauf an. Er erklärt

ihr, dass er den ganzen Nachmittag an seinem Rasenmäher repariert hat und das Öl einfach nicht wegbekam. Sie ist sofort begeistert, dass er handwerklich so geschickt ist.

**WOMAN:** Sie sagen ja auch, Single sein ist kein Zufall. Da hat jeder selbst seine Finger mit im Spiel.

**MARY:** Genau. Wir haben dann ja auch noch Checklisten oder Stöckchenspiele und Hürdenspringen. Hürdenspringen wäre beispielweise, den anderen gleich mal in die Oper einzuladen, weil man selbst Opernfan ist. Nimmt er die Hürde? Wenn nicht, sortiert man ihn

## Urteile im Schnellgericht

Es geht immer um etwas, was der mögliche Partner tut, aber besser nicht tun sollte. Sie könnten etwa finden, er sollte nicht ...

- 1 \_ über das Leben klagen. 2 \_ die Rechnung im Bistro bezahlen.
- 3 \_ die Rechnung im Bistro nicht bezahlen. 4 \_ über sexuelle Vorlieben sprechen. 5 \_ Fleisch essen. 6 \_ über das Leben klagen. 7 \_ über den Expartner herziehen. 8 \_ langweiligen Hobbys nachgehen. 9 \_ rauchen.
- 10 \_ nicht rauchen. 11 \_ unmodisch gekleidet sein. 12 \_ während des Dates telefonieren. 13 \_ tiefgehende Fragen stellen. 14 \_ oberflächliches Zeug daherreden. 15 \_ Alkohol trinken. 16 \_ Veganer sein.
- 17 \_ intime Dinge wissen wollen. 18 \_ Socken in Sandalen tragen.

innere Welt des anderen ein?

**MARY:** Indem man Bedeutungsforschung betreibt. Es geht nicht darum, wie ICH eine Aussage verstehe, es geht darum, was der andere damit meint. Das muss man herausfinden, indem man nachfragt. Dazu braucht es Offenheit und Neugier. Dann stellt sich die eigene Deutung sehr oft als falsch heraus. Wenn zwei gegenseitig prüfen, was das bedeutet, was einer tut oder sagt, tun sie die ersten Schritte, sich aufeinander zu beziehen. Nur so

aus. Dabei könnte er ein fantastischer Partner sein. Liebe hängt bestimmt nicht von gleichen Vorlieben ab.

**WOMAN:** Und Checklisten und Stöckchenspiele?

**MARY:** Eine Frau schrieb ihrem E-Mail-Kontakt, er solle eine Liste seiner Werte und einen Tagesablauf schicken. Das wäre eine Checkliste. So kauft man ein Auto, aber baut keine Beziehung auf. Bei Stöckchenspielen soll der Partner ein Stöckchen bringen, das man vorher geworfen hat. Also einen Beweis seines



**TIPP:** Die Teile 1–5 gibt's auch einzeln als E-Books. Im Buch finden sich auch Kommentare von Testlesern. nordholt verlag, € 18,-, auch über nordholt.de/shop

» Interessens liefern. Man will ihn testen, so wie beim TÜV. Oder man macht sich rar, und wenn der Partner einem dann nicht nachläuft zeigt das: Der hat kein Interesse. Wahrscheinlich ist ihm die Hürde an diesem Punkt der Bekanntschaft aber zu hoch. Dann ist man selbst schuld, wenn er sich abwendet.

**WOMAN:** *Warum ist das in jungen Jahren alles so viel leichter?*

**MARY:** Beziehungsanfänger verfügen noch über die „Gnade der Blindheit“, sie fokussieren auf Gemeinsamkeiten und halten das Auge für Unterschiede geschlossen. Bis sich eine emotionale Basis gebildet hat, die es möglich macht, Unterschiede zu ertragen oder zu akzeptieren. Dauerhaft suchende Singles haben schon ein Beziehungsgedächtnis entwickelt, sie haben Trennungen durchlebt und sind vorsichtig geworden. Sie halten beide Augen offen. Sie müssen die Gnade der Blindheit ersetzen, indem sie die eigenen Deutungen und Urteile hinterfragen.

**WOMAN:** *Warum macht man es sich eigentlich selbst so schwer?*

**MARY:** Aus Angst vor Verletzungen.

**WOMAN:** *Wie kann man sich schützen?*

**MARY:** Gar nicht. Verletzungen sind unvermeidlich. Wenn man dem anderen die Schuld für eine Verletzung in die Schuhe schiebt, ist das ein Schnellgericht. Stellen Sie sich ein Feld vor, in dem Minen vergraben sind. Keiner weiß, wo. Klar, dass man früher oder später auf eine tritt.

**WOMAN:** *Aber ich bin sauer, wenn einer gerade meinen wunden Punkt trifft!*

**MARY:** Wie soll er das wissen? Dazu müsste man sich gut kennen. Die Wahrheit ist, dass immer beide beteiligt sind. Einer, indem er eine stillschweigende Erwartung hat, und der andere, der, zumeist, ohne es zu wissen, gegen diese Erwartung verstößt. Man muss dem anderen seine wunden Punkte zeigen, sonst kann der schlecht Rücksicht darauf nehmen.

**WOMAN:** *Bei vielen Singles ist die Enttäuschung schon vorprogrammiert. Sie geraten immer an Partner, die nicht wirklich zu haben sind. Sie nennen das das „Phänomen der geschlossenen Tür.“ Wieso?*

**MARY:** Die ersten Erfahrungen mit Liebe zum anderen Geschlecht machen

wir in der Kindheit. Wenn dann ein Elternteil nicht ausreichend erreichbar war, bildet sich die Überzeugung, Liebe wäre hinter verschlossenen Türen versteckt. Später sucht man nicht erreichbare Partner, um endlich diese Tür aufzubekommen. Von offenen Türen wendet man sich ab. Auch hier hilft nur, sich auf Begegnungen einzulassen und in Kontakt zu bleiben, dann können sich Bedeutungen verändern.

**WOMAN:** *Wie lange soll man Kontakt halten, wenn es so lala passen könnte? Man will ja keine Zeit verschwenden.*

**MARY:** Wer 20 Dates hat und jeden aussortiert, der hat viel Zeit verschwendet. Es ist effektiver, jemandem so lange zu begegnen, bis man zweifelsfrei weiß, dass man nicht zusammenkommt. Man sortiert auf natürliche Weise aus: indem man sich zeigt, wie man ist. Das

## Zeigen Sie sich durch Erzählen

Ein paar Anregungen, sich näherzukommen. Sagen Sie Ihrem Gegenüber ...

- 1 \_ worauf es Ihnen im Kontakt mit ihm ankommt.
- 2 \_ womit man Ihnen eine Freude machen kann.
- 3 \_ was Ihnen spontan an seinem Äußeren gefällt.
- 4 \_ was Ihnen jetzt gerade schwerfällt.
- 5 \_ vor welchen Verletzungen Sie sich fürchten.
- 6 \_ wofür andere Sie kritisieren.
- 7 \_ wovon Sie schon lange träumen und warum Sie es bisher nicht realisiert haben.
- 8 \_ welche Eigenschaften Sie haben und welche Sie gerne dazugewinnen würden.
- 9 \_ was für Sie ein persönliches Problem darstellt. Fragen Sie ihn, wie er damit umgehen würde.

ist niemals Zeitverschwendung, daraus entstehen interessante Begegnungen, selbst wenn der andere nicht der neue Partner wird (*siehe auch Kasten unten*).

**WOMAN:** *Viele bemühen sich aber sehr, sich anders darzustellen, als sie sind. Warum?*

**MARY:** Weil sie auf Tipps von Experten hören, die ihnen Strategien verkaufen. So ein Tipp wäre etwa: Sei selbstsicher! Wenn einer aber in einem Date oder überhaupt unsicher ist, muss er Selbstsicherheit vorspielen. Das geht daneben, meist sofort oder spätestens, wenn man sich näher kennenlernt. Da ist es besser, zur eigenen Unsicherheit zu stehen. Das gibt gleich Gelegenheit, sich auszutauschen und näherzukommen.

**WOMAN:** *Ist die Angst vor Nähe auch eine Folge der Verletzungsangst?*

**MARY:** Ja. Aber auch eine Folge der Angst, in einer Beziehung nicht man selbst sein zu können. Dauerhaft suchende Singles wollen meist beides: eine Beziehung und sie selbst bleiben. Aber das muss man in der Beziehung durchsetzen, nicht indem man sich fernhält.

**WOMAN:** *Kann man Single bleiben und gleichzeitig eine Partnerschaft eingehen?*

**MARY:** Das könnte man so sagen. Gerade dauerhafte Singles suchen die „Liebe der Individuen“. Was sollte man mit einer Beziehung anfangen, in der man sich anpassen oder aufgeben muss? Allerdings kann man das dann auch nicht anders vom Partner erwarten.

**WOMAN:** *Ein paar Kompromisse wird man schon eingehen müssen, oder?*

**MARY:** Nein. Kompromisse sind Verhandlungsergebnisse. Sie können über Liebe aber nicht verhandeln, auch nicht über Begehren oder Intimität. In der Liebe können Sie nur Geschenke machen. Zuwendung, Aufmerksamkeit, Bestätigung. – Natürlich kommen Sie den Bedürfnissen des anderen dadurch entgegen, aber nur, weil Sie selbst ein Bedürfnis danach haben. Kompromisse macht man in der Frage wer putzt oder wer die Rechnung im Restaurant bezahlt. Der Liebe nutzen sie nichts.

**WOMAN:** *Wenn man erste emotionale Bande geknüpft hat. Welche Fehler sollte man dann eher nicht machen?*

**MARY:** Man sollte auf keinen Fall einer Beziehung vorauslaufen und glauben, man könnte bestimmen, wie sie sich zu entwickeln hat. Die Beziehung ist nie das, was der eine oder der andere Partner will. Eine Beziehung ist das, was zwei Menschen unter konkreten Umständen miteinander hinbekommen. Das herauszufinden, braucht Zeit.

MIRIAM BERGER ■