



Nimm mich mit!
Ich kann kochen,
zuhören und
richtig lieben.
Und koste fast
nichts ...

ALLES MUSS
! RAUS!

Lars ~~119,-~~
~~99,-~~
Kuchmal robe etc.
jetzt für 19,90,-

AV 13,0
13,0



FIT FOR FUN-Experte **Eric Hegmann**, Autor und Journalist aus Hamburg

SINGLES

LADENHÜTER

Hübsch, clever, aber Single: Warum fällt es vielen tollen Frauen und Männern so schwer, **den richtigen Partner zu finden?** FIT FOR FUN hat nach Gründen geforscht.

Text Angela Meier-Jakobsen

Fotos Verena Knemeyer

Oliver ist ein echtes Top-Angebot: Er hat mehr von der Welt gesehen als unser Außenminister, kann jeden dreckigen Witz so erzählen, dass sogar die Queen amused ist, und hat zudem noch einen Oberkörper wie David Beckham. Was Oliver nicht hat: eine Victoria. Das ist zwar im speziellen Fall gut – schließlich gönnen wir niemandem eine Miss Beckham –, aber grundsätzlich ein Problem. Denn obwohl Oliver die Blicke auf sich zieht, ist er seit Jahren Single. Oder nehmen wir Sandra. Keine vom Typus „schwer vermittelbar“, sondern gut aussehend, erfolgreich im Job, schlagfertig. Und: eine von 11,2 Millionen Singles in Deutschland. Seit über vier Jahren. Und alles andere als glücklich damit.

Hand aufs Herz: Kennen Sie nicht auch so jemanden? Eine Bekannte, bei der Sie einfach nicht verstehen, warum sie keinen geeigneten Partner findet? Oder den Bruder, den man selbst abgöttisch liebt, aber anscheinend keine andere Frau? Viele Menschen sind in unseren Augen echte Glücksgriffe – und generell beim anderen Geschlecht auch noch beliebt. Aber irgendwas läuft bei ihnen auf der Zielgeraden in Richtung Beziehung immer wieder

verkehrt. Techtelmechtel: ja, was Ernstes: nein. Obwohl sie doch eigentlich genau das wollen – romantische Abende zu zweit, Kaffee-und-Kuchen-Besuche bei den Eltern – und einfach nicht den passenden Partner dafür finden. Aber liegt es wirklich immer am anderen? Oder findet man die Erklärung für die Beziehungsflaute nicht auch bei einem selbst? Wir meinen: ja. Und haben Ursachenforschung betrieben.

Grund 1: Ansprüche Ja, es wurde schon verdammt viel darüber geschrieben. Das wissen wir. Aber wir müssen es trotzdem sagen: Soll die Zukünftige wie Lara Croft sein, nur weniger schlagkräftig? Oder der

Mann fürs Leben in Personalunion perfekter Liebhaber, reicher Karrieretyp, zuverlässiger Vater, charmanter Entertainer? Dann liegt die Latte auf Weltrekordhöhe – und vermutlich viel zu hoch. „Wer selbst viel zu bieten hat, sucht einen Partner auf Augenhöhe. Außerdem leben wir in einem Umfeld, das uns sagt: Das Beste ist gerade gut genug. So wachsen die Ansprüche an den Partner, was dann häufig zu einer wenig kompromissbereiten Partnerwahl führt: Entweder der Partner ist perfekt, oder ich bleibe lieber Single“, erklärt Eric Hegmann, Autor des Ratgebers „Die Traumprinzfalle“ (siehe Seite 120). Da sind lange Phasen als Single programmiert, schließlich trifft man Mr oder Ms Perfect nicht in jeder gnädig ausgeleuchteten Gardinenkneipe. Grundsätzlich sind hohe Erwartungen okay, aber, so rät Hegmann, „es geht vielmehr darum, den Partner zu finden, mit dem man die beste Beziehung führen kann“. Laut Umfragen sind die wichtigsten Erwartungen an eine Beziehung Vertrauen, Verständnis, miteinander lachen können. Und oft findet man das, was es dafür braucht, eben nicht in demjenigen, der zunächst nahezu perfekt erscheint. Sondern bei jemandem, der nicht dem originalen Beuteschema entspricht. Schärfen Sie den Blick für das, was Ihnen wirklich wichtig ist in einer zukünftigen Partnerschaft – nobody's perfect!

Grund 2: Beziehungsmuster Es könnte alles so schön sein! Man ist verliebt, man denkt, der andere ist der einzig richtige. Gäbe es da nicht ein klitzekleines Problem: Er oder sie ist verheiratet. Und ➤

47%
DER SINGLES
wünschen sich
ganz sicher
einen Partner

Quelle: Parship.de, „Single-Studie“, 2005

Foto: Olaf Hease (o.), Hose: H&M, Hemd: Stefanel

das leider nicht mit einem selbst. Oder er lebt in einem kleinen Bergdorf in der Schweiz, und die Anreise dauert 18 Stunden. Oder er ist der eigene Chef in einem Unternehmen, das zwischenmenschliche Beziehungen, nun ja, nicht gerade unterstützt. Menschen, die sich zielsicher in solche Geschichten stürzen, bezeichnet man als passive Beziehungsverweigerer. „Diese behaupten zwar immer, dass sie eigentlich eine Beziehung suchen, tun aber unbewusst alles, um sie gleichzeitig zu verhindern. Beispielsweise indem sie sich immer nur schwer oder unerreichbare Partner aussuchen“, erklärt Experte Hegmann. Oder sie treffen dann auch noch auf einen aktiven Beziehungsverweigerer: jeman-

sen zu entdecken“, rät Hegmann. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt? Im zweiten Schritt muss man sich jedenfalls an die Lösung machen – in extremen Fällen können dabei aber nur Therapeuten helfen.

Grund 3: Angst Sie ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden – und macht auch vor der Liebe nicht halt. Da ist die Angst vor Nähe oder Konflikten. Aber auch vor Verbindlichkeiten, die die Wahl eines Partners zwangsläufig mit sich bringt. „Wer heute im Internet dank Suchmaschine in einer Dating-Börse allein nach Aussehen, Interessen und räumlicher Entfernung vielleicht 200 Traumpartner findet, hat wenig Lust, Probleme mit einem Kan-

50% DER SINGLES zweifeln manchmal/häufig daran, noch einen Partner zu finden

Quelle: Parship.de, „Single-Studie“, 2005

den, der von vornherein deutlich macht, dass er kein Interesse an einer Beziehung hat. Das macht ihn nämlich auch irgendwie unerreichbar – und zur perfekten Beute für seinen passiven Gegenpart.

Statt also zu behaupten, dass man nie den Richtigen findet, sollte man erst mal prüfen, ob man sich nicht selbst betrügt und zielsicher immer den Falschen aussucht. Leider bekommt man diese Selbsterkenntnis nur selten allein: Man ist zwar in der Lage, andere Menschen rational zu analysieren, sich selbst allerdings nie. „Von daher sollte man versuchen, in Gesprächen mit guten Freunden solche Verhaltenswei-

didaten auszuleben. Da entscheidet man sich lieber, den nächsten zu testen“, meint Hegmann. Große Auswahl heißt also immer auch große Versuchung. Wenn man sich bindet, hat man vielleicht die ganze Zeit im Hinterkopf, dass man jemanden verpassen könnte, der eigentlich viel besser zu einem passt. Schließlich haben Studien ergeben, dass man erst nach durchschnittlich zwölf Partnern weiß, was einem in einer Beziehung wichtig ist.

Grund 4: soziales Umfeld „Manche Singles sind mit ihrem Leben, Beruf und Freundeskreis so zufrieden, dass sie einen

@ INTERNET-TIPP

Sie wollen auch kein Ladenhüter mehr sein, sondern sich endlich wieder richtig verlieben? Vielleicht treffen Sie ja in unserer **Single-Börse** den Richtigen: jetzt anmelden unter www.fitforfun.de/flirtagent



Partner vielleicht als wünschenswert, aber nicht als absolut notwendig empfinden“, erklärt Hegmann. Gerade wenn man viele Jahre allein verbracht und sich damit arrangiert hat, haben sich soziale Bindungen verfestigt – man hat Buddys, Hobbys, lieb gewonnene Gewohnheiten. Aber gerade Freunde können auch Liebestöter sein: Laut einer Studie von Parship.de sagen 71 Prozent aller Singles, die Meinung des Freundeskreises sei ihnen wichtig für ihre Partnerentscheidung. „Wie Freunde den Partner beurteilen, lässt niemanden kalt“, weiß Hegmann. Trotzdem sollte man sich nicht durch hohe Erwartungen in der Peergroup „zu Snobismus bei der Partnerwahl verleiten lassen und einer Art Gruppendynamik entgegenwirken.“

Auch in anderen Fällen haben neue Partner gegenüber Freunden und Gewohnheiten einen schweren Stand. Schließlich muss man Dinge, die jahrelang zum Alltag gehörten, plötzlich für sie aufgeben oder einschränken. Da kann schon ein Samstagsritual im Lieblingscafé mit der besten Freundin, das der neue Freund lästig findet, weil er lieber gemeinsam über den Wochenmarkt schlendern will, zum Anlass für Streit werden.

Happy End Jetzt wissen Sie also, warum das mit der Partnerwahl vielleicht nicht so rund läuft wie der Saisonstart von Bayern München. Deshalb hier ein letzter Rat: bloß nicht verzweifeln! Wer krampfhaft nach Zweisamkeit guckt, schreckt sein Gegenüber damit eher ab. Und wusste nicht schon Oma Else damals: Für jeden Topf gibt's einen Deckel! Eben. Manchmal dauert es einfach ein bisschen länger, ihn zu finden. Und dann sieht der Deckel oft ganz anders aus, als Sie ihn sich so vorgestellt haben: vielleicht ein bisschen verbeult, aber er passt. Und zwar ideal!



BUCHTIPP

Sie warten auch schon ungeduldig auf den Traumprinz? Lassen Sie es, raten Eric Hegmann und Diplompsychologin Lisa Fischbach in ihrem Buch **„Die Traumprinzfalle“** (Mosaik bei Goldmann, 7,95 Euro). Anhand eines Persönlichkeitstests finden Sie heraus, welcher Mann wirklich zu Ihnen passt und Ihrem Traumprinz verdammt nahekommt. Dazu gibt es viele Studienergebnisse, psychologische Erklärungen und echte Geschichten. Absolut lesenswert!



Produktion: Sarah Schindlegger, H&M: Thuy/Optix, Modelle: Boris E./Promod, Claudia Petersen/Model Management, vielen Dank an www.lola-der-ladende



RESTPOSTEN

Warum will mich bloß keiner? Diese Frage stellen sich Singles eigentlich dauernd