

# BEZIEHUNGS RATGEBER.DE

FÜR IHREN DAUERHAFTEN  
ERFOLG IN DER LIEBE

BEZIEHUNGSUNFÄHIGKEIT UND  
BINDUNGSANGST ÜBERWINDEN  
(MIT ERFAHRUNGSBERICHTEN)

KENNENLERNEN UND VERFÜHREN VON  
MÄNNERN UND FRAUEN MIT BEWÄHRTEN TIPPS  
(JETZT NEU: MIT ONLINE-DATING TIPPS)

BEZIEHUNGSPROBLEME UND EIFERSUCHT  
EFFEKTIV UND DAUERHAFT LÖSEN  
(MIT ERFAHRUNGSBERICHTEN)



Das beliebte E-Book

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch darf nicht ohne die schriftliche Zustimmung des Autors vervielfältigt werden. Auch nicht auszugsweise. Sie haben keine Wiederverkaufsrechte für dieses E-Book. Weitergabe an Dritte wird unnachgiebig strafrechtlich verfolgt. Wir recherchieren regelmäßig nach Urheberrechtsverletzungen im Internet. Etwaige Verstöße werden unverzüglich abgemahnt und Schadensersatz wird eingeklagt. Dieses E-Book ist personalisiert und lässt sich auf den Kunden zurückführen, wenn es kopiert wird.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, aber dennoch haftet der Autor nicht für die Folgen von Irrtümern, mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Copyright © 2012, Beziehungsratgeber.de

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
<b>So löst man Beziehungsprobleme richtig, sachlich und ohne Streit.....</b>	<b>5</b>
Beziehungsprobleme richtig lösen.....	6
Beziehungsprobleme wegen Geld.....	9
Beziehungsprobleme wegen Sex.....	10
Wertvolle Tipps zum Führen einer glücklichen Partnerschaft.....	11
<b>Beziehungsunfähigkeit / Beziehungsangst erkennen und überwinden.....</b>	<b>14</b>
Verlustangst und Bindungsangst - Wo liegen die Zusammenhänge?.....	15
Anzeichen für Bindungsangst und Beziehungsangst.....	17
Bindungsangst nach einer Trennung.....	19
Erfahrungsbericht zum Thema Bindungsangst von Sandra, 35 Jahre.....	22
Erfahrungsbericht zum Thema Bindungsangst von Sunsanne, 29 Jahre.....	26
Erfahrungsbericht zum Thema Bindungsangst von Markus, 34 Jahre.....	30
<b>Eifersucht und Verlustängste in der Beziehung hinter sich lassen.....</b>	<b>35</b>
Eifersucht in der Beziehung besiegen.....	36
Erfahrungsbericht zum Thema Eifersucht in der Beziehung von Claudia, 54 Jahre.....	39
Erfahrungsbericht zum Thema Eifersucht in der Beziehung von Markus, 38 Jahre.....	43
<b>Wertvolle Tipps für das Kennenlernen und Verführen.....</b>	<b>47</b>
10 Ideen für das erste Date.....	48
10 Ideen für das zweite Date.....	50
Das Verführen von Frauen.....	52
Das Verführen von Männern.....	55
Dating Tipps für Frauen.....	56
Dating Tipps für Männer.....	59
Tipps für das Online-Dating.....	61
<b>Schlusswort.....</b>	<b>65</b>

## **Vorwort**

Vielen Dank für die Bestellung unseres E-Books.

In diesem E-Book möchten wir Ihnen bei jenen Beziehungsthemen detailliert weiterhelfen, zu denen wir die meisten Besucherfragen erhalten bzw. generell zu den Inhalten, die Sie am meisten auf [beziehungsratgeber.de](http://beziehungsratgeber.de) interessieren.

Wir haben das E-Book so geschrieben, dass Sie den größtmöglichen Nutzen aus den Inhalten ziehen können. Deshalb verzichten wir auf Inhalte, die das E-Book künstlich in die Länge ziehen, sondern liefern direkt verständliche Tipps und Ratschläge, die Ihnen bestimmt weiterhelfen werden. Aufgrund zahlreicher Nachfragen haben wir zudem im Einklang mit unseren Besuchern Erfahrungsberichte zu bestimmten Beziehungsthemen mit in diesem E-Book veröffentlicht. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, erfolgreich umgesetzte Lösungsansätze z.B. zu den Themen Eifersucht in der Beziehung und dem Überwinden von Beziehungsunfähigkeit zu erfahren, die Ihnen hoffentlich eine Inspiration zur Bewältigung Ihrer eigenen Probleme sind.

Viel Erfolg beim Lesen wünscht Ihnen das Team von [Beziehungsratgeber.de](http://beziehungsratgeber.de)!

## **So lösen Sie Beziehungsprobleme richtig, sachlich und ohne Streit**

## **Beziehungsprobleme lösen**

Beziehungsprobleme können aus verschiedenen Gründen entstehen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass es grundsätzliche Verhaltensweisen und Regeln gibt, die dabei helfen Beziehungsprobleme möglichst frühzeitig im Keim zu ersticken – ganz egal aus welchem Grund diese überhaupt erst entstanden sind.

### **Schritt 1: Nicht schreien und den Partner ausreden lassen**

Schreien bringt keinen weiter und trägt erst recht nicht dazu bei, die Probleme zu lösen. Es ist deshalb enorm wichtig die Regel festzulegen, dass man in einem vernünftigen Ton miteinander redet, ohne zu schreien. Dazu gehört auch, dass man den Partner ausreden lässt.

### **Schritt 2: Die Ursachen für die Beziehungsprobleme feststellen**

Im nächsten Schritt geht es darum, die Ursachen für die Probleme zu identifizieren und dem Partner mitzuteilen, was einem konkret an der aktuellen Situation stört und wie man sich aktuell fühlt.

Auch wenn diese beiden ersten Schritte offensichtlich erscheinen, so werden sie doch oft missachtet, obwohl sie absolut wichtig und notwendig sind, um einen Kompromiss zu finden und die Beziehungsprobleme zu lösen.

### **Kompromisse eingehen**

Vielen Menschen fällt es schwer Kompromisse einzugehen, weil sie sich durch das Nachgeben so fühlen, als hätten sie die Auseinandersetzung „verloren“. Beachten Sie jedoch bitte, dass Kompromisse kein Zeichen von persönlicher Schwäche sind. Manchmal muss man eben nachgeben und dem Partner Recht geben, um wieder Frieden in die Beziehung zu bekommen. Denken Sie daran, dass es meistens mehrere Probleme sind, welche eine Beziehung in schlechten Zeiten belasten. Aus diesem Grund ist es wichtig bei manchen Themen nachzugeben, um andere – größere Probleme – besser angehen zu können. Häufig denken die Partner in einer Art täglichem Punktesystem. Konkret bedeutet dies: Ich habe gestern beim Besprechen der Probleme 3-mal nachgegeben und mein Partner nur 2-mal, also ist das Gespräch für mich nicht positiv verlaufen. Diese sportliche Denkweise ist beim Lösen von Beziehungsproblemen jedoch nicht gut, da Sie auf diese Weise immer nur von Tag zu Tag denken und den Beziehungsproblemen niemals an die Wurzel gehen können.

## Den richtigen Ton wählen

Auf eine Attacke erfolgt in der Regel eine Abwehrhaltung – dies ist ein ganz normales menschliches Verhalten. Beim Lösen von Beziehungsproblemen sollten Sie sich dies jedoch immer wieder vor Augen führen, denn selbst wenn Sie mit Ihren Argumenten Recht haben, wird Ihr Partner dies nicht akzeptieren, wenn Sie ihn anschreien und brüllen. Es ist deshalb wichtig, ruhig und möglichst neutral zu sprechen. Neben der reinen Lautstärke können auch bestimmte Schlüsselwörter problematisch sein. Versuchen Sie deshalb unbedingt auf Übertreibungen zu verzichten. Dazu gehören z.B. Wörter wie „immer“ oder „nie“.

Ein Beispiel: „Nie hilfst Du mir im Haushalt!“. Ihr Partner oder Ihre Partnerin wird daraufhin ganz natürlich die Abwehrhaltung einnehmen und etwas sagen wie „Das stimmt doch überhaupt nicht, denk doch mal daran, was ich vorgestern gemacht hab...“. Eine solche Argumentation verläuft sich im Sande und wird nicht dazu führen, dass das wahre Problem besprochen und versucht gelöst zu werden. Besser ist es deshalb, das Gespräch mit einem positiven Satz zu beginnen und erst danach das Problem zu schildern. Im oberen Beispiel könnte es also lauten: „Ich mag es, wenn Du mir im Haushalt hilfst, aber in letzter Zeit bleibt die Arbeit leider komplett an mir hängen“.

Ganz wichtig ist es zudem grundsätzlich auf Beleidigungen zu verzichten. „Idiot“, „Schlampe“ oder noch schlimmere Wörter verletzen sehr und bringen Sie weit weg davon, eine Lösung für die Beziehungsprobleme zu finden. Wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin zuerst anfängt Sie zu beleidigen, sollten Sie nicht im gleichen Ton antworten, sondern sagen, dass Sie das Gespräch erst dann fortsetzen, wenn auf diese Art von Sprachniveau verzichtet wird. Bieten Sie Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin dann an, das Gespräch später fortzuführen, wenn er bzw. sie sich beruhigt hat.

Wenn Sie also wirklich möchten, dass Sie gehört werden und Zeit haben Ihre Sichtweisen auszusprechen, sollten Sie besser folgendermaßen reden:

„Ich möchte Dich bitten mir zuzuhören, mir müssen das Problem auch nicht innerhalb von 5 Minuten lösen“

„Ich glaube das dieses und jenes ein Problem ist, an dem wir gemeinsam arbeiten können“

„Ich möchte heute Abend gerne mit Dir über etwas reden, was mir sehr wichtig ist“

## **Immer nur ein Problem nach dem anderen behandeln**

Viele Paare machen den Fehler, dass sie parallel über viele Probleme reden bzw. streiten und somit den Fokus auf einzelne Lösungsansätze verlieren. Können Sie sich vorstellen 5-10 Romane parallel zu lesen und dabei noch den Überblick zu behalten? Genauso ist dies auch beim Lösen von Beziehungsproblemen. Wenn während des Gesprächs über die Probleme im Haushalt auch noch Probleme bzgl. des Geldes und Themen der Eifersucht aufgegriffen werden, sind vernünftige Lösungen dieser Probleme nahezu unmöglich. Treffen Sie deshalb die Vereinbarung, zunächst immer erst über ein Problem zu sprechen und das nächste erst dann aufzugreifen, wenn das vorherige gelöst wurde. Wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin also von einem Thema in das andere überspringt, machen Sie darauf aufmerksam, dass zunächst das eine Problem gelöst werden sollte, ehe sie sich um das andere kümmern.

Weitere Tipps zum Lösen von Beziehungsproblemen:

### **Wählen Sie den richtigen Gesprächsort**

Für den richtigen Ort gibt es kein Patentrezept, jedoch sollten Sie beachten, dass dieser möglichst leise und bequem ist. Das Wohnzimmer zuhause ist deshalb ein besserer Ort, als in einem Café der Innenstadt oder in der Wohnung von Freunden.

### **Die richtige Zeit wählen**

Neben dem Ort ist auch die Zeit ein nicht zu vernachlässigender Faktor. Probleme sollten deshalb immer so früh wie möglich angesprochen werden. Kleine Probleme werden in der Regel mit der Zeit zu größeren Problemen und letztere lassen sich umso schwieriger lösen. Je länger Sie warten, umso schwieriger wird es das fehlerhafte Verhalten des eigenen Partners zu ändern. Auf der anderen Seite sollten Sie den einzelnen Gesprächen insgesamt genug Zeit geben, damit die Möglichkeit besteht Lösungsmöglichkeiten zu finden. Das Besprechen von Beziehungsproblemen zwischen Tür und Angel ist nicht gut, da durch den Zeitdruck im Hinterkopf keine Möglichkeit besteht, dass beide Partner ausreichend zu Wort kommen können.

### **Entschuldigen können**

„Es tut mir leid“ oder „Ich möchte mich für mein Verhalten entschuldigen“ sind so einfache Sätze die so manche Probleme im Nu lösen können und trotzdem fallen sie vielen Menschen sehr schwer über die Lippen. Wenn Sie von Ihrem Partner bzw. von Ihrer Partnerin erwarten, dass er oder sie sich entschuldigt, sollten Sie so fair sein und dies auch selbst tun können. Versuchen Sie häufiger mal nachzugeben und sich zu entschuldigen. Auf diese Weise verhindert man, dass sich bestimmte Beziehungsprobleme immer weiter hochschaukeln.



Hier zwei Beispiele für häufige Beziehungsprobleme:

### **Beziehungsprobleme wegen Geld**

Das liebe Thema Geld kann so manche ernste Beziehungsprobleme hervorrufen. Dies liegt vor allem daran, dass jeder Mensch andere Einstellungen zum Geld hat und somit unterschiedliche Arten und Weisen damit umzugehen. Die häufigsten Probleme im Umgang mit Geld innerhalb der Partnerschaft kommen dadurch zustande, dass nicht über Geld gesprochen wird. Es ist jedoch nicht möglich Ihre Geldprobleme zu lösen, ehe Sie beide sich nicht über dieses Thema konkret unterhalten. Häufig entstehen Probleme zu diesem Thema auch, wenn der eine Partner wesentlich mehr verdient als der andere. Dadurch kommen eine gewisse Abhängigkeit und ein Kontrollinstrument zustande, die manche Partner nicht ertragen können. Auch hier ist es deshalb wieder wichtig, diese Thematik überhaupt erst mal anzusprechen. Darüber hinaus sollten sie sich einig darüber werden, ob sie überhaupt die gleichen finanziellen Prioritäten haben, oder ob die Probleme einfach dadurch zustande kommen, dass man sich gegenseitig beschuldigt, das Geld für unwichtige Dinge auszugeben.

Lösungsansätze:

- Reden Sie über Ihre Sichtweisen bzgl. des Geldes und lernen Sie somit mögliche Unterschiede kennen
- Wenn ein Partner wesentlich mehr verdient als der andere, sollte dies nicht bedeuten, dass er oder sie die komplette Kontrolle über das Geld haben sollte.
- Versuchen Sie Ihre Finanzen zu kontrollieren, indem Sie alle Einnahmen und Ausgaben eines Monats schriftlich festhalten und dann sehen können, wo es Optimierungsbedarf gibt.
- Jeder Partner sollte monatlich einen bestimmten Geldbetrag zur freien Verfügung haben, der völlig selbstbestimmt ausgegeben werden kann.

## Beziehungsprobleme wegen Sex

Im Laufe der Zeit ist es ganz natürlich, dass das sexuelle Verlangen an den Partner mit der Zeit nachlässt. Wenn dieses jedoch komplett fehlen sollte, scheinen ernsthafte Probleme vorzuliegen. Dies muss nicht unbedingt mit Beziehungsproblemen zu tun haben, sondern kann auch körperliche Gründe haben wie z.B. eine Krankheit oder mentaler Stress sowie Erschöpfung.

Lösungsansätze:

- Wenn die Lust am Sex auf persönliche Gründe zurückzuführen ist wie z.B. durch plötzliche Arbeitslosigkeit oder ähnlichem, bieten Sie Ihrem Partner an, darüber zu reden. Sobald das Selbstwertgefühl wieder hergestellt wurde, wird es in der Regel auch wieder mit dem Sex klappen.
- Auch wenn Sie sich noch gegenseitig lieben, kann vorübergehender Ärger über den Partner dazu führen, dass kein Sexbedürfnis aufkommt. Auch hier hilft es wieder über die Probleme zu sprechen und gegebenenfalls eine Dritte Person zur Hilfe hinzuzuziehen.
- Versuchen Sie bloß nicht Ihren Partner unter Druck zu setzen, dadurch wird sich dieser noch mehr verkriechen und erst recht keine Lust auf Sex verspüren. Besser ist es, wenn sich beide Partner gegenseitig den Stress von den Schultern nehmen und möglichst viel entspannen, sodass die Lust auf den Sex leichter zurückkehren kann.
- Wenn der mangelnde Sex rein auf körperliche Probleme zurückzuführen ist, sollte unbedingt ein Arzt kontaktiert werden.

## Wertvolle Tipps zum Führen einer glücklichen Partnerschaft

Warum sind einige Beziehungen glücklicher als andere? Warum gibt es in der einen Partnerschaft häufig Streit, während ein anderes Paar ein harmonisches Zusammensein genießen kann? Gerade wenn man selbst eine Beziehung mit vielen Problemen führt, oder seit langer Zeit Single ist und auf glückliche Partnerschaften mit großer Sehnsucht blickt, stellt sich die Frage: Wie führt man eigentlich dauerhaft eine glückliche Beziehung? Interessanterweise vereinen alle glücklichen Partnerschaften ein paar simple Regeln, die dafür sorgen, dass das tägliche Zusammenleben mit Glück und Harmonie erfolgt.

### Kommunikation

Glückliche Paare wissen, wie erfolgreiche Kommunikation funktioniert. Kommunikation sorgt nicht nur dafür, die aktuellen Gefühle des Partners besser zu verstehen und gegebenenfalls frühzeitig Konflikte zu lösen, sondern ermöglichen auch die Ziele und Wünsche des Partners zu erfahren, sodass man frühzeitig Unterstützung dabei bieten kann. Für Außenstehende sieht es oft so aus, als würden glückliche Paare aus dem Bauch heraus wissen, was richtig für den anderen ist. In Wahrheit ist es jedoch der regelmäßige und ehrliche Austausch, welcher dafür sorgt, dass man stets über die Bedürfnisse des Partners Bescheid weiß. Wichtig ist jedoch, dass die Kommunikation aufrichtig ist. Zu häufig passiert es, dass wir zwar versuchen zuzuhören, das Gesagte jedoch genauso schnell das eine Ohr verlässt, wie es durchs andere empfangen wurde. Eine gute Taktik um dies zu vermeiden ist, den Partner gezielt nach seinen aktuellen Gefühlen zu der jeweiligen Situation zu fragen. So erfährt man ganz gezielt die genaue Haltung des Partners zu der jeweiligen Situation und kann daraufhin viel besser reagieren.

### Rücksichtnahme und tägliche Arbeit

Eine glückliche Beziehung ist etwas Lebendiges und wird von vielen Faktoren beeinflusst. Dies ist wichtig zu realisieren, denn viele Paare denken, dass eine Beziehung keine tägliche Arbeit erfordert, sondern für immer hält, sobald man einmal zueinander gefunden hat. Glückliche Paare stellen sich deshalb häufig die Fragen, was sie machen können, um das Leben des Partners zu verbessern. Wer sich solche Fragen jeden Tag stellt und sich nicht in den Mittelpunkt der Beziehung drängt, arbeitet jeden Tag ein Stück daran, die Beziehung zu pflegen und auf dem richtigen Kurs zu halten. Ein Trost bei negativen Erlebnissen des Partners oder ein ehrlich gemeintes Kompliment – all diese kleinen Dinge sorgen dafür, dass die Beziehung harmonisch und vertraut bleibt. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass man dies nicht in der Erwartung macht, dass der Partner nun ebenfalls in der Pflicht steht. Vielmehr sollte es von Herzen kommen und selbstverständlich sein.

## **Realistische Erwartungen**

Die Medien schüren mit ihren Inhalten tagtäglich unrealistische Erwartungen an Beziehungen, die mit der Realität nur wenig zu tun haben. Die in Filmen so oft propagierten romantischen Geschichten, die durch eine Verkettung von Zufällen zu einer glücklichen Partnerschaft bis in alle Ewigkeit führen, sorgen gerade bei jüngeren Menschen zu einem verzerrten Bild, was die Realität einer Partnerschaft betrifft. Eine gute Beziehung erfordert vor allem Zeit und Arbeit und fällt nicht als Geschenk vom Himmel. Jeder Tag erfordert neue Anstrengungen, die Beziehung auf der richtigen Spur zu halten. Mit realistischen Erwartungen ist also vor allem gemeint, dass Paare aus glücklichen Beziehungen wissen und zugleich auch akzeptieren, dass das Zusammensein nicht in der Situation mit Romantik und Glück überhäuft wird, sondern dass auch Streit und Konflikte vorkommen können.

Dies ist nichts außergewöhnliches, sondern ganz natürlich. Wichtig ist, wie man mit der Situation versucht umzugehen. Glückliche Paare machen sich in schlechten Zeiten keine Vorwürfe und Schuldzuweisungen, sondern wissen, dass solche Zustände nur temporär sind und man jegliche Probleme im Keim erstickt, indem man darüber redet und Lösungen sucht. Eine gewisse Gelassenheit kann hier sehr helfen, indem man im übertragenen Sinne in guten Phasen nicht vor "Glück schreit" und in schlechten Phasen "zutiefst deprimiert" ist. Paare, die dies wissen und auch akzeptieren, können über einen viel längeren Zeitraum hinweg sehr glücklich sein, als andere Paare, die alles dafür einsetzen, glücklich zu sein, aber letztlich vergessen, dass schlechte Zeiten und Probleme ganz natürlich sind und zu einer Partnerschaft dazugehören.

## **Klare Abmachungen**

Abmachungen treffen ist das eine, sich an Abmachungen zu halten das andere. Dabei sind gerade Abmachungen zwischen beiden Partnern eine gute Möglichkeit zu sehen, wie gut die Partnerschaft funktioniert. Wenn man sich an Abmachungen hält, verhindert dies nicht nur Frust, sondern zeigt auch, dass man Respekt für den Partner hat, indem man diesem nicht so leicht absagt. Dies trifft nicht nur auf kleinere Dinge zu, indem man z.B. pünktlich zum Essen erscheint, wenn man sich um 19 Uhr Zuhause verabredet hat, sondern auch indem man Abmachungen, welche die ganze Beziehung betreffen, stets respektiert und einhält. Wenn also gemeinsam vereinbart wurde, dass Probleme in der Beziehung direkt angesprochen werden, sollte man sich auch daran halten, wenn man mit gewissen Situationen nicht zufrieden ist.

## **Vergeben können und Respekt zeigen**

Wer vergeben kann, hat die Möglichkeit im hier und jetzt zu leben und muss nicht ständig in die Vergangenheit blicken. Es ist deshalb nicht nur wichtig über Probleme zu reden und frühzeitig eine Lösung zu finden, sondern zugleich auch darüber nachzudenken, wie man Probleme dieser Art in Zukunft vermeiden kann. Damit löst man nicht nur die aktuelle Situation, sondern fördert auch den Lernprozess für die Zukunft. Dadurch wiederholen sich gleiche Fehler nicht mehr in der Zukunft. Wenn der Partner nach einem Streit erst mal seinen Freiraum braucht und sich zurückziehen möchte, akzeptieren Sie dies. Ein Mensch braucht seinen Freiraum, auch dies hat mit gegenseitigem Respekt zu tun.

## **Gegenseitiges Unterstützen**

Jeder steht in seinem Leben regelmäßig vor Herausforderungen und schwierigen Aufgaben. Wer kann einen dabei besser unterstützen, als der eigene Partner? Achten Sie deshalb immer darauf, ob Sie bei bestimmten Dingen Ihrem Partner helfend zur Seite stehen können. Dies nimmt dem Partner nicht nur einen Teil der Last von der Schulter, sondern zeigt auch, dass Sie ihn lieben. Glückliche Paare erkennen selbst, wann Hilfe angeboten werden kann / sollte, da ein regelmäßiger Austausch über die eigenen Pläne und Ziele stattfindet. Wie jeder weiß, ist eine freiwillig angebotene Hilfe um einiges wertvoller, als Hilfe, um die man erst bitten muss.

## **Auf die positiven Seiten konzentrieren und das Gespräch suchen**

Beziehungen die dauerhaft funktionieren, legen ihren Fokus auf die positiven Seiten. Regelmäßige Gespräche können dabei helfen negative Dinge aufzudecken und herauszufinden, was der Partner derzeit nicht so gut an der Beziehung findet. Dies ist eine sehr gute Möglichkeit um kleinere Probleme im Keim zu ersticken und zu verhindern, dass daraus einmal größere Probleme werden. Oft merkt man gar nicht, dass man durch bestimmte eigene Verhaltensweisen den Partner kränkt. In einem solchen Gespräch können diese Dinge angesprochen werden und Lösungsansätze gesucht werden. Bitte stellen Sie sich dieses Gespräch nicht zu förmlich vor. Bereits durch die Frage, mit welcher Schulnote der Partner die Beziehung derzeit bewerten würde reicht aus, um sich ein genaues Bild zu verschaffen. Wenn die Antwort darauf eine schlechte Note sein sollte, kann danach direkt die Frage erfolgen, welche Dinge geändert werden müssten, damit sich die Note in ein "Gut" oder "Sehr gut" verwandelt. Zu solch einem Gespräch gehören jedoch immer zwei Menschen, deshalb sollten beide Partner ehrliches Interesse haben, daran teilnehmen.

## **Beziehungsunfähigkeit / Beziehungsangst erkennen und überwinden**

## **Verlustangst und Bindungsangst - Wo liegen die Zusammenhänge?**

Auf den ersten Blick scheinen Verlustangst und Bindungsangst in einer Person eine vollkommen paradoxe Mischung zu sein. Ein Mensch, der diese Gefühle nicht kennt, muss sich schließlich fragen, wie man Angst davor haben kann, etwas zu verlieren, vor dem man sich fürchtet. Die Zusammenhänge dieser Gefühlsmischung haben aber oft einen tiefen seelischen Ursprung, der erst bei genauerer Betrachtung klar wird.

### **Haben Gefühle eine Logik?**

In gewisser Weise ja, und ohne diese Logik könnten Psychotherapeuten und Psychoanalytiker ihren Patienten nicht helfen. Jedem Gefühl, und sei es noch so komplex, liegen bereits gemachte Erfahrungen zugrunde. Wir alle sind die Summe unserer Erfahrungen und wer auf einen Menschen trifft, der trifft immer auch auf seine Vergangenheit. Bleibt diese Beziehung oberflächlich, etwa im beruflichen Bereich, treten diese Erfahrungen selten und nur abgeschwächt zutage. Geht es aber um eine persönliche Bindung mit Intimität, Vertrauen und Nähe, so können wir Menschen mit einem Partner nicht nur im Augenblick leben – denn unbewusst bringt jeder Teil der Beziehung seine alten Prägungen mit ein. Diesen Prägungen gilt es auf die Spur zu kommen, wenn man Bindungsangst und Verlustangst überwinden möchte, um sein Beziehungsleben zum Positiven zu verändern.

### **Die emotionale Prägung**

Die Ursachen für den unseligen Gefühlsmix aus Bindungsangst und Verlustangst liegen wie so viele seelische Probleme oft in der Kindheit begründet. Die Beziehung zu den Eltern und Geschwistern ist deshalb so prägend, weil sie gewissermaßen die Ur-Erfahrung des Menschen ist, wenn es um Bindungen und Gefühle geht. Fühlt ein Kind sich in seiner Herkunftsfamilie geliebt, angenommen und erwünscht, so wird es dieses Gefühl auch mit in seine späteren Beziehungen nehmen. Wer aber von klein auf Beziehungen als instabil und sogar bedrohlich erlebt hat, den wird diese Prägung durch das ganze spätere Leben begleiten – selbst dann, wenn die Ängste bewusst überwunden wurden.

### **Wo liegen die Ursachen für Bindungsangst?**

Bindungsangst entsteht immer dann, wenn Menschen Beziehungen als angstausslösende Bedrohung erleben. Je früher im Leben das passiert, umso gravierender ist natürlich auch die Erfahrung, umso schwieriger wird es auch, sie mit positiven Gegenerfahrungen zu überwinden. Natürlich sind Eltern im Idealfall liebevolle, beschützende Bezugspersonen, die Stabilität und Sicherheit schenken. Oft haben aber Eltern selbst nie gelernt, positiv unterstützend mit anderen Menschen – ganz besonders mit ihren eigenen Kindern – umzugehen. Gefühlskälte, Manipulationen und sogar offene Gewalt oder sexueller Missbrauch passieren grundsätzlich in Familien, in denen Eltern ihre eigenen Defizite und Störungen nicht im Griff haben und unbewusst oder sogar ganz offen an ihren Kindern auslassen. Die Folge ist, dass die Kinder seelische Verletzungen erleben, die nicht einfach aufhören, wenn sie erwachsen werden und den elterlichen Haushalt verlassen. Die Ängste, was einem drohen kann, wenn man enge Bindungen zu anderen Menschen eingeht, bleiben weiterhin bestehen und prägen die Liebesbeziehungen des Erwachsenenlebens.

## **Ist Verlustangst das Gegenteil von Bindungsangst?**

Ganz klar: Nein. Bindungsangst und Verlustangst sind die verschiedenen Seiten der gleichen Münze. Jeder Mensch braucht Bindungen, sie sind ein Überlebensinstinkt, der in uns allen als soziale Wesen angelegt ist. Wer aber seine bisherigen Bindungserfahrungen mit instabilen Beziehungen gemacht hat, in dem tickt die Angst, verlassen zu werden, wie eine Zeitbombe. Auch hier spielt die kindliche Prägung eine große Rolle. Wer als Kind von seinen Eltern immer wieder paradoxe Botschaften erhalten hat, hatte gar keine Chance, das Gefühl zu entwickeln, dass er ein liebenswerter Mensch ist. Eine Mutter, die mit abgewandtem Gesicht und kaltem Tonfall zu ihrem Kind sagt: „Ich hab dich lieb, Schatz.“, verwirrt ihr Kind zutiefst. Denn ihre Körpersprache vermittelt dem Kind das genaue Gegenteil der gesprochenen Botschaft. Ein Vater, der seine Kinder züchtigt, „weil er sie liebt“, bringt ihnen bei, dass Liebe ein Gefühl ist, auf das man sich nicht verlassen kann, dass im Gegenteil sogar zur Bedrohung umschlagen kann. Wer so geprägt ist, der lebt in der ständigen Angst, die „gute“ Liebe zu verlieren und die „schlechte“ Liebe herauf zu beschwören.

## **Jeder Mensch sucht sein Zuhause**

Natürlich sollte man annehmen, dass Menschen, die so negative Erfahrungen gemacht haben, sich im Erwachsenenleben die genau Gegenerfahrung suchen – eine liebevolle Beziehung, die von Vertrauen und Geborgenheit geprägt ist. Das ist aber leider gar nicht so einfach. Die Ängste eines jeden Menschen sitzen tief und lassen sich nicht einfach abschalten. Wer nie gelernt hat, einem Partner zu vertrauen, der kann seine Angst davor, verletzt oder verlassen zu werden, nicht einfach ausschalten wie eine Lampe. Wer Bindungen immer als instabil erlebt hat, wird seine nächste Beziehung mit Klammern und Kontrollzwang sabotieren. Bindungsangst verschafft sich oft in Streitsucht oder Affären ein Ventil, das die Beziehung belastet. Kommen beide Gefühle zusammen, ergibt sich für den Partner eine Achterbahn der Gefühle, der niemand auf Dauer gewachsen ist. Hinzu kommt, dass Menschen mit derart verletzter Seele sich zu Partnern hingezogen fühlen, die genauso viel destruktives Potential haben wie die Eltern, die sie geprägt haben. Denn der Mensch fühlt sich zu dem hingezogen, was er als „Zuhause“ erlebt und kennen gelernt hat. Die nächste belastende Beziehungserfahrung scheint also vorprogrammiert, denn Bindungen, die aufgrund solcher komplexer Ängste eingegangen werden, sind zum Scheitern verurteilt.

## **Gibt es einen Ausweg?**

Die gute Nachricht ist: Wer sich seine Ängste bewusst macht, der kann sie auch überwinden! Die schlechte Nachricht ist: Diese Überwindung kostet viel Kraft und braucht ihre Zeit. Allerdings muss niemand diesen Weg allein gehen. Es sollte sogar niemand diesen Weg allein gehen, denn sich anderen Menschen anzuvertrauen und offen über die eigenen Erfahrungen und Ängste zu sprechen, um danach bewusster und konstruktiv mit ihnen umgehen zu können, ist der erste Schritt zur Heilung. Gute Freunde, Therapeuten, Selbsthilfegruppen oder auch die Telefonseelsorge sind gute Anlaufstellen, um sich dem Problem zu stellen. Nur, wer den Mut und die Kraft aufbringt, die alten Verletzungen noch einmal aus der Erinnerung zu holen, darüber zu sprechen und zu trauern, kann Bindungsangst und Verlustangst wirklich überwinden. Denn nach einer Phase der aktiven Trauer und Bewältigung der Ängste kann jeder Mensch in eine bewusstere Zukunft starten und sein Leben konstruktiv nach seinen eigenen Vorstellungen gestalten – und sich einen Partner suchen, der liebevoll und warmherzig mit der Bitte umgehen kann: „Ich habe gerade einen Rückfall in meine alten Ängste, nimm mich einfach mal in den Arm!“



## **Anzeichen für Bindungsangst und Beziehungsangst**

Es gibt verschiedene Anzeichen für Bindungsangst. Wichtig ist es, einzelne Anzeichen nicht isoliert zu betrachten, sondern immer im Zusammenhang mit anderen. Denn ein einzelnes Anzeichen muss noch nicht auf Beziehungsangst hindeuten, sondern kann in anderen Aspekten der Persönlichkeit begründet sein. Nicht zuletzt wird dem Partner manchmal auch Beziehungsangst unterstellt, um eine andere, manchmal schmerzhaftere Wahrheit zu verschleiern: Nämlich die Tatsache, dass der andere einen einfach nicht genug liebt und der Beziehung zu wenig Bedeutung beimisst. Anders ist es im Fall einer Bindungsangst. Eigentlich liebt der Betroffene seinen Partner und wünscht sich eine Beziehung mit ihm, es fehlt ihm jedoch der Mut, sich voll und ganz auf den anderen einzulassen. Ob nun tatsächlich Bindungsangst vorliegt, kann also nur im jeweiligen Einzelfall entschieden werden. Die Summe der folgenden Anzeichen kann jedoch auf Bindungsangst hindeuten.

### **Komplikationen in der Anbahnungsphase**

Nicht jede Beziehung beginnt nach dem einfachen Schema „Kennenlernen - ein paar Dates – Verlieben - Beziehung“. Manche Menschen brauchen länger, um sich zu verlieben oder möchten sich ihrer Gefühle erst sehr sicher sein, bevor sie sich Hals über Kopf in eine Liebesbeziehung stürzen. Das ist zunächst vollkommen in Ordnung und verständlich. Ein Alarmzeichen könnte es jedoch sein, wenn der potenzielle Partner ohne ersichtlichen Grund auch nach längerer Zeit keine feste Beziehung eingehen möchte. Auf der einen Seite bekennt er sich nicht klar zu einer Beziehung, auf der anderen Seite kann er sich aber auch nicht vollständig vom anderen lösen. Oft schiebt er daher Gründe vor, warum eine feste Beziehung gerade jetzt im Moment nicht möglich ist, sei es aufgrund der beruflichen Situation, zu großer Entfernung oder familiärer Probleme. Er lehnt eine Beziehung nicht grundsätzlich ab, sondern vertröstet den anderen immer wieder auf einen späteren Zeitpunkt.

### **Viel Zeit für sich alleine**

Menschen mit Beziehungsangst brauchen sehr viel Zeit für sich alleine. Während andere Menschen besonders in der ersten Verliebtheitsphase nicht genug von ihrem Partner bekommen können und am liebsten jede freie Minute mit ihm verbringen möchten, ziehen sie sich dagegen immer wieder vom Partner zurück und legen viel Wert darauf, Zeit ohne den Partner zu verbringen, entweder alleine oder mit den eigenen Freunden. Auch ein solches Verhalten kann alleine nicht als Anzeichen von Beziehungsangst gewertet werden. Denn jeder Mensch hat ein individuelles Bedürfnis nach Nähe und so gibt es eben Menschen, die viel Zeit für sich brauchen. Dies sollte auch respektiert werden. Problematisch wird es allerdings, wenn zwei Menschen mit sehr unterschiedlichem Nähebedürfnis aufeinander treffen. Der beziehungsängstliche Partner fühlt sich von zu viel Nähe schnell bedrängt und reagiert darauf häufig, indem er sich noch weiter zurückzieht.

## **Distanz zu Freunden und Familie**

Nach einer gewissen Zeit und wenn bereits ein Gefühl der Sicherheit in der Beziehung vorhanden ist, tritt bei den meisten Menschen das Bedürfnis auf, den neuen Partner der Familie und den Freunden vorzustellen. Die Verliebtheit und die Freude über den neuen Partner möchte mit den Menschen geteilt werden, die einem nahe stehen. Außerdem wird es als wichtig empfunden, dass der Partner die Menschen kennen lernt, die einen während des bisherigen Lebens begleitet haben. Menschen mit Bindungsangst zögern jedoch vor diesem Schritt, denn er ist Ausdruck einer zunehmenden Ernsthaftigkeit der Beziehung. Eine flüchtige Affäre wird kaum den eigenen Eltern vorgestellt werden, wohl aber der Mensch, mit dem eine gemeinsame Zukunft möglich erscheint. Um diesen wichtigen Schritt zu verzögern, werden Treffen mit der Familie oder Freunden des Partners immer wieder ohne triftigen Grund verschoben und nach Möglichkeit ganz vermieden. Selbst wird keine Initiative ergriffen, den Partner der eigenen Familie vorzustellen. Ein wenig Vorsicht ist auch hier geboten: Möglicherweise hat der Partner aus welchen Gründen auch immer kein gutes Verhältnis zu seiner Familie und legt deshalb keinen Wert auf ein Treffen. Auf Bindungsangst kann in diesem Fall nicht sofort geschlossen werden.

## **Keine gemeinsamen Planungen für die Zukunft**

Ist die Beziehung bereits etwas gefestigter, beginnen für gewöhnlich die Planungen für eine gemeinsame Zukunft. Zunächst handelt es sich dabei um kleinere Dinge, wie etwa der Besuch von Konzerten oder anderen Veranstaltungen, die einige Zeit in der Zukunft liegen. Irgendwann steht dann der erste gemeinsame Urlaub an und in späteren Phasen der Beziehung kann es dann um solch weitreichende Entscheidungen wie eine gemeinsame Wohnung, Ehe oder Kinder gehen. Menschen mit Bindungsangst drücken sich gerne vor solchen Entscheidungen und gehen ihnen so lange wie möglich aus dem Weg. Bereits solche Planungen, die noch keine gravierenden Auswirkungen auf die Zukunft haben, wie beispielsweise ein gemeinsamer Urlaub, können für sie ein Problem darstellen. Im Urlaub wird viel Zeit mit dem Partner verbracht, möglicherweise kommen neue, bisher unbekannte Seiten zum Vorschein und es kann sich eine neue Art von Nähe entwickeln. Gerade das kann aber bei betroffenen Personen Angst hervorrufen. Noch deutlicher wird diese Angst bei der ersten gemeinsamen Wohnung. Für Menschen mit Bindungsangst bedeutet eine gemeinsame Wohnung, dass sie ihren als sicher wahrgenommenen Rückzugsort verlieren und die bisher gewährte Distanz zum Partner aufgeben müssen. Wenn nicht einmal auf spielerische Art und Weise auf Zukunftsplanungen eingegangen wird, etwa als gemeinsames Phantasieren über die Traumwohnung oder Kindernamen, kann dies ein Zeichen von Bindungsangst sein.

## **Streit um Kleinigkeiten**

Ein weiteres, typisches Anzeichen für Bindungsangst ist außerdem, Streit aus dem Nichts heraus ohne ersichtlichen Grund zu provozieren. Häufig ist das der Fall, wenn gerade eine besonders harmonische Phase in der Partnerschaft stattgefunden hat. Bindungsängstlichen Menschen wird diese Nähe dann zu viel und sie versuchen, durch einen Streit wieder mehr Distanz zum Partner zu schaffen. Im Grunde geht es ihnen dabei nicht um das Streitthema, sondern vielmehr um eine Abgrenzung vom Partner. Dabei wird in Kauf genommen, ihn bewusst zu verletzen.

## **Bindungsangst nach einer Trennung**

Eine Trennung bedeutet immer einen tiefen Einschnitt in das eigene Leben und geht, wenn sie nicht gebührend verarbeitet wird, mit negativen Folgeerscheinungen wie beispielsweise Bindungsängsten einher.

Die Bewältigung dieser Phänomene gestaltet sich als so schwierig, da sie durchaus natürlich und nachvollziehbar sind. Bindungsangst entsteht z.B. aus den leidvollen Erfahrungen der Trennung heraus. Auf eher ungesunde und unproduktive Weise versuchen wir, aus diesen Erfahrungen zu lernen, indem wir uns jeglicher neuen Beziehung gegenüber verschließen. Angst ist immer eine Form von Vermeidungsverhalten. In einer Partnerschaft geben wir uns ganz hin und sind somit verletzlich. Wenn wir also einer Beziehung oder Bindung aus dem Weg gehen, dann vermeiden wir auch das Risiko, verletzt zu werden.

Sicherlich ist dieser Gedankengang durchaus nachvollziehbar. Die Rechnung geht jedoch nicht auf, wenn wir berücksichtigen, dass diese Vorsichtsmaßnahme uns langfristig auch all der schönen und einzigartigen Elemente beraubt, welche eine Partnerschaft mit sich bringen kann. Die schmerzvolle Erfahrung der Vergangenheit kontrolliert so auch unser gegenwärtiges und zukünftiges Handeln und die Angst vor Enttäuschung und Verlust, welche das Risiko einer jeden menschlichen Beziehung sind, schränkt unsere Lebensqualität erheblich ein.

Wie also gestaltet sich bei allem Verständnis für diese Reaktion ein gesunder Umgang mit dieser zweifellos traumatischen Trennungserfahrung und wie schaffen wir eine solide Basis, damit unsere Vergangenheit nicht auch unser zukünftiges Glück negativ beeinflusst?

### **Der angemessene Umgang mit dem Trennungsschmerz**

Der erste Schritt besteht darin, seine Trauer über die Trennung und den Verlust des Partners anzuerkennen und die gemeinsame Zeit entsprechend zu würdigen. Eine Trauerphase ist angemessen und natürlich und bildet das Fundament für einen Neuanfang. Wer diese Phase zu überspringen versucht, betrügt sich selbst, denn Emotionen wie Trauer, Frustration und Ärger verschwinden nicht von selbst, sondern stauen sich auf und belasten eventuelle neue Beziehungen. Wer sich seinen Gefühlen gegenüber verschließt, verzögert den schmerzhaften Prozess der Heilung nur.

Sicherlich gut gemeinte Ratschläge, sich in dieser schwierigen Phase möglichst viel abzulenken, sind auch nicht hilfreich, denn dies bedeutet nichts anderes als ein Verdrängen der Gefühle. Um den Heilungsprozess jedoch in Gang zu setzen, müssen alle Emotionen auf angemessene Weise verarbeitet werden. Entsprechend besteht eine Möglichkeit, dem Trennungsschmerz auf gesunde Weise zu begegnen, darin, sich täglich ganz bewusst Zeit für seine Gefühlslage zu nehmen und diese vielleicht sogar schriftlich in Form eines Tagebuchs festzuhalten, ohne sie jedoch zu bewerten. Zudem sollte nach einer Trennung der Kontakt zum ehemaligen Partner, welcher mit großer Wahrscheinlichkeit erneute unangenehme Empfindungen hervorruft und den Prozess des Loslassens nahezu unmöglich macht, unbedingt vermieden werden.

Zur Steigerung der emotionalen Ausgeglichenheit sowie der eigenen Stimmung hat sich zudem körperliche Bewegung als hilfreiche und zudem gesunde Strategie erwiesen, den Liebeskummer zu bewältigen. Wer sich trotz seiner Niedergeschlagenheit zu täglicher körperlicher Bewegung überwinden kann, wird schon bald die positiven emotionalen Auswirkungen und die notwendige Energie für einen Neuanfang verspüren.

### **Bindungsangst und ihre Bewältigungsstrategien**

Wer den Schmerz über eine Trennung nicht angemessen verarbeitet, der läuft Gefahr, Symptome wie Bindungsängste zu entwickeln, welche es nahezu unmöglich machen, in Zukunft eine neue und vor allem dauerhafte Beziehung einzugehen. Um seine Bindungsangst zu bewältigen, ist es zuerst einmal notwendig, diese also solche zu erkennen und sich ihre Ursachen klar zu machen. Nach einer Trennung ist der Fall relativ klar und die Angst vor einem erneuten Scheitern zukünftiger Beziehungen mit den bereits erfahrenen emotionalen Verletzungen, führt dazu, dass viele Menschen sich vor einer neuen Partnerschaft verschließen.

Die emotionalen Wunden, die bei einer Trennung aufgerissen werden, können jedoch auch tiefer liegen und Menschen mit einer bereits vorhandenen Tendenz zu Bindungsängsten noch in ihrer Haltung bestärken. Traumatische Erfahrungen wie Gewalt und Vernachlässigung sowie Enttäuschungen in frühesten Kindheit aber auch die Scheidung der Eltern oder der Verlust eines Elternteils können zu Bindungsängsten im Erwachsenenalter führen. Nähe wird immer auch mit dem Risiko von Zurückweisung und Verlust verbunden und sollte entsprechend verhindert werden.

Wer sich die Ursachen seiner Beziehungsangst klar gemacht hat und sie in Worte fassen kann, der befindet sich bereits auf dem besten Weg zur Genesung. Hilfreich können wie bereits erwähnt vor allem Selbsthilfegruppen sein, denn die Erfahrungen im Kontakt mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, zu verbalisieren, nimmt der Angst oftmals schon das bedrohliche Element.

Zudem ist es leichter, in einer vertrauten und doch anonymen Gruppe seine Kontaktscheu zu überwinden und über seine Gefühle zu sprechen. Auf diesem Wege wird der eigenen Angst aktiv entgegengewirkt, denn im Gespräch öffnet man sich anderen Menschen, beweist Vertrauen und schafft somit das größte Heilmittel von Bindungsängsten – positive und vertrauensvolle Beziehungen.

## **Ein gesundes Selbstbewusstsein als Fundament für einen erfolgreichen Neuanfang**

Um Raum für neue Beziehungen zu schaffen, spielt nichts eine so große Rolle wie ein gesundes Selbstbewusstsein. Dieses hat in der Trennung Schaden genommen. Zweifel, Unsicherheit und Selbstvorwürfe sind die natürlichen Begleiter einer jeden gescheiterten Beziehung. War diese zudem von Gewalt, Erniedrigung und gegenseitigen Beschuldigungen geprägt, so schleicht sich oftmals auch ein Gefühl der Wertlosigkeit ein. Dem gilt es, bewusst und energisch entgegenzuwirken. Nur wer sich von Trennungsschmerz und Bindungsangst befreit und sich selbst akzeptiert, ist auch fähig, gesunde und respektvolle Beziehungen zu führen.

Gerade in der Zeit nach der Trennung ist es notwendig, sich bewusst zu verwöhnen und etwas Gutes zu tun, sei es durch Wellness-Anwendungen oder das Erlernen von asiatischen Sportarten wie Yoga oder T'ai Chi, welche sich nicht nur positiv auf den Körper sondern auch auf Seele und Geist auswirken. Heilsam sowohl für den Prozess der Verarbeitung als auch der Selbstfindung sind auch kreative Tätigkeiten wie Malen, Tanzen oder Schreiben, denn Kreativität ist nichts anderes als ein Ausdruck der Seele und damit eine Möglichkeit, seinen Gefühlen auf konstruktive Art freien Lauf zu lassen.

Nur wer sich selbst und seine Bedürfnisse genau kennt und akzeptiert und sich selbst nicht durch Bindungsängste blockiert, wird auch den richtigen Partner bzw. die richtige Partnerin finden und erkennen, dass die vorherige missglückte Beziehung ein Einzelfall war und nicht zwangsläufig alle zukünftigen Beziehungen zum Scheitern verurteilt sind.

Wer diese Ratschläge befolgt, seinem Trennungsschmerz und den daraus entstehenden Bindungsängsten mit Respekt und Verständnis begegnet und sich die Zeit zur Genesung nimmt, der wird auch offen für neue Begegnungen und Beziehungen sein.

## **Erfahrungsbericht zum Thema Beziehungsangst von Sandra, 35 Jahre**

Wer selbst unter Beziehungsangst leidet weiß, wie schwer es ist, dieses Problem aus eigener Kraft zu lösen. Dazu muss man nicht nur ehrlich zu sich selbst sein, sondern auch jede Menge Anstrengungen unternehmen, sein Leben zu verändern, ohne vorher zu wissen, ob die Bemühungen auch den gewünschten Erfolg bringen. In meinem Fall war es wichtig, überhaupt zu realisieren, dass ich unter Beziehungsangst leide - das war mir nämlich jahrelang nicht klar.

Erst durch das Scheitern meiner letzten Beziehung im Jahr 2009 - damals war ich 33 - wurde mir klar, dass ich unter einem ungünstigen Beziehungsmuster leide. Nach meiner damaligen Trennung schaffte ich mir mehrere Bücher zu den Themen Beziehungsangst und Beziehungsunfähigkeit an, in denen verschiedene Formen von Beziehungsangst beschrieben wurden. Ich erkannte mich im typischen Frauen-Beziehungsmuster wieder und stellte fest, dass ich mich immer wieder in Männer verliebe, die selbst unter Beziehungsunfähigkeit leiden und denen man das auch anhand verschiedener Warnzeichen deutlich anmerkt. Alle Zeichen dafür, dass mit den Männern beziehungstechnisch etwas nicht stimmt, habe ich jedoch stets ignoriert und meine ganze Liebe und Zuneigung in Männer investiert, die im Prinzip gar nicht dazu in der Lage waren, Liebe zu erwidern. Dies musste natürlich scheitern. Da mir aber nicht klar war, dass ich selbst einem unbewussten Muster folge, hielt ich meine teils dramatischen gescheiterten Beziehungen einfach für Pech.

Wenn die Beziehung scheiterte - oft nach mehreren Jahren mit viel Hin und Her, Tränen, Trennung, wieder Zusammenkommen - habe ich sehr darunter gelitten, dass ich immer wieder an Männer gerate, die nicht willens und in der Lage sind, eine Beziehung zu führen, die untreu werden, lügen und sich in der Partnerschaft jeder Nähe und jedem vertrauten Gespräch entziehen. Dass ich selbst ebenfalls unter einer Beziehungsunfähigkeit leide, hätte ich weit von mir gewiesen. Ich tat doch immer alles für meine jeweiligen Männer, war voll Liebe und Zuneigung zu ihnen und las ihnen jeden Wunsch von den Augen ab. Oft gab ich mein ganzes Leben auf, nur um für sie da zu sein! Dass die Auswahl eines Partners, der nicht in der Lage ist, Gefühle zu erwidern und der in jeder Hinsicht beziehungsunfähig ist, auch eine Form von Beziehungsangst sein könnte, darauf wäre ich nie gekommen.

Als ich durch die Bücher erstmals hellhörig geworden war, begann ich, jede meiner früheren Beziehungen unter die Lupe zu nehmen und stieß immer wieder auf das gleiche Muster. Ich verliebte mich immer in Männer, die jeweils auf ihre Art sehr originell, exzentrisch und eigen waren. Jeder von ihnen war ein gebildeter, gut aussehender Mann, ein Traumpartner, wie er im Buche steht.

Bei allen war jedoch von Anfang an klar, dass es einen "Haken" gab. Einer steckte noch in einer Beziehung, als ich ihn kennen lernte und verschwieg mir dies mehrere Wochen lang. Als er es dann endlich gestand, war ich bereits so verliebt, dass ich es nicht mehr über mich brachte, ihn zu verlassen, obwohl bei mir alle Alarmglocken läuteten. Er beendete die alte Beziehung dann zwar auf meinen Wunsch, aber hätte es mir nicht zu denken geben sollen, dass er seine alte Freundin wochen- und monatelang betrog und mich in dieser ganzen Zeit belog?

Ein anderer verlangte bereits kurz nach dem Kennenlernen, dass ich zu ihm in seine Heimat, eine von meiner Stadt 400 km entfernte Großstadt, zog. Als ich zu bedenken gab, dass es für einen solchen Schritt viel zu früh sei, zog er direkt meine Liebe zu ihm in Zweifel und drohte damit, die Beziehung zu beenden, falls ich darauf bestehen würde, weiterhin in meiner Heimat leben zu wollen.

Ein dritter machte direkt zu Anfang mehrfach seltsame Bemerkungen über mein Aussehen, meine Kleidung, meine Figur und alle möglichen weiteren Dinge, die ihn störten. Diese waren immer an der Grenze der Unverschämtheit, als wolle er überprüfen, wie weit er bei mir gehen konnte. Mir war zwar unwohl bei der ständigen Mäkelei und ich fing ganz tief innen an darüber nachzudenken, ob ein Mann, der ständig etwas an mir auszusetzen hat, wirklich und wahrhaftig in mich verliebt sein kann. Sprach ich dies aber an, musste ich mir direkt anhören, wie schrecklich es sei, dass ich an unserer großen Liebe zweifeln könne, und das nur aufgrund einiger harmloser Bemerkungen. Statt auf meine eigene Intuition zu hören, schämte ich mich für meine Zweifel.

Dies war ein wiederkehrendes Muster. Auch in der Beziehung mit dem Mann, der noch eine Freundin hatte, hatte ich, als ich herausfand, dass er mich mehrere Wochen lang belogen hatte, das klare Gefühl gehabt, dass ich diese Beziehung sofort beenden sollte. Auch in diesem Fall ließ ich mich von meinem Partner überreden, meine eigenen Gefühle zu ignorieren und gegen meine Intuition zu handeln. Er schilderte mir lang und breit, wie schwierig diese Situation für ihn gewesen sei, dass es ihm fast das Herz gebrochen habe, seine Partnerin zu belügen und mich dazu, dass er aber einfach keinen Ausweg gewusst habe, weil die Liebe zu mir so plötzlich und so stark über ihn kam, dass er nicht schnell genug handeln konnte, um allen Beteiligten gerecht zu werden.

Gemeinsam war all diesen Beziehungen nur, dass es sich schon von Anfang an um sehr enge, quasi symbiotische Beziehungen handelte. Kaum war ich mit dem jeweiligen Partner zusammen, ließ der mich kaum noch aus den Augen. Waren wir wenige Stunden getrennt, bekam ich zahlreiche SMS. Antwortete ich auf die SMS nicht innerhalb kürzester Zeit, wurde sofort nachgefragt, ob bei mir alles in Ordnung sei und ob ich den Partner noch liebe - das alles in einer Beziehungsphase, in der man sich gerade einmal wenige Wochen kannte! Später las ich, dass diese Form der überengen Verbindung zu Anfang einer Beziehung typisch für beziehungsängstliche Partnerschaften ist, genauso wie spätere plötzliche Trennungen, die ich auch erlebt habe. Zu Anfang sind sich die Partner des anderen nicht sicher und versuchen mit aller Macht, ihn an sich zu binden, überschütten ihn mit Aufmerksamkeit und brauchen ständig seine Bestätigung.

Typisch ist auch das, was ich mehrfach bei meinen Partnern erlebt habe: Während die Geliebte am Anfang der Beziehung vom bindungsunfähigen Partner als absolutes Ideal eines Menschen und Geliebten hingestellt wird, er wortreich bekundet, wie glücklich er sich schätzt, einen so unglaublich wertvollen Menschen für sich gewonnen zu haben, beginnt eine andere Phase, sobald er sich seines Partners sicher ist. Diese Phase startet normalerweise dann, wenn die erste Verliebtheit abgeklungen ist. Dafür gibt es zahlreiche Beispiele in meinen Beziehungen. Meine Partner, die zuerst in ihrem gesamten Freundeskreis erzählten, welch himmlisches Glück ihnen widerfahren war, als sie mich fanden, die schon nach zweiwöchiger Beziehung erklärten, dass sie möglichst schnell Familie und Kinder haben wollten, begannen nach den ersten Monaten, die seltsamsten "Haken" in der Beziehung zu finden. Mal war ich plötzlich nicht mehr schick genug gekleidet, mal hatte ich die falsche Religion (!), auch wenn sie selbst nicht einmal die Kirche besuchten.



In dieser Phase der Beziehung stiegen meine Partner in eine Art "Grübelorgie" ein. Man sah ihnen ihre Unzufriedenheit an, sie wurden immer schweigsamer. Wenn sie jedoch direkt gefragt wurden, ob etwas nicht in Ordnung sei, beteuerten sie heftig, dass das nicht der Fall sei und dass sie sehr glücklich mit der Beziehung wären. Man sah ihnen allerdings das Gegenteil an - mit jeder Faser ihres Körpers strahlten sie Unzufriedenheit aus. In diesem Stadium der Beziehung (in der Regel war diese zum entsprechenden Zeitpunkt kaum sechs Monate alt) kam ich mir häufig vor, als ob ich mich in einer mindestens 20-jährigen Ehe befände, in der beide Partner sich aneinander sattgesehen haben.

Auch das Ende der Beziehung war so, wie es in Ratgebern zum Thema Beziehungsunfähigkeit immer wieder an Fallbeispielen geschildert wird: Plötzlich und ohne weitere Erklärungen verschwanden meine Partner aus unserem gemeinsamen Leben - das war jeweils ein richtiger Schock für mich. Der eine schrieb mir eine SMS, als er sich bereits bei seiner neuen Freundin befand. Darin teilte er mir mit, dass ich immer nur ein Klotz am Bein gewesen sei und er sich sofort von mir trennen müsse, weil er es mit mir keinen weiteren Tag aushielte (das alles ohne vorherigen Streit). Der andere stand eines Tages mit zwei Plastiktüten vor meiner Tür, in denen sich die Sachen befanden, die ich in seiner Wohnung aufbewahrt hatte und wollte nie wieder mit mir sprechen.

So stellte ich fest, dass sich mein Muster, mir gezielt immer die falschen Partner auszusuchen, zwar jeweils in einem anderen Kleid zeigte, aber dennoch immer wieder gleich war. Die größte Schwierigkeit daran war, dass ich ja davon ausgehen konnte, dass ich beim nächsten Partner wieder auf ein völlig neues Verhalten stoßen würde, das ich dann eventuell nicht als Beziehungsunfähigkeit erkennen würde. Ich fragte mich also, wie ich es vermeiden könnte, von neuem in eine beziehungsängstliche Verbindung zu geraten.

Hier waren die Bücher, die ich gelesen hatte, eine große Hilfe, denn sie gaben eine Reihe wertvoller Ratschläge. Der wichtigste Tipp für mich war, sich ganz besonders um die eigenen Unzulänglichkeiten zu kümmern, an denen man die Beziehungsunfähigkeit ablesen kann. Ich stellte fest, dass ich dazu neigte, alles aufzugeben, sobald ein Partner in meinem Leben auftauchte - Freunde, Hobbys, Gewohnheiten. Alles passte ich sofort dem neuen Menschen in meinem Leben an. Deshalb war ich in Zeiten ohne Partner regelrecht einsam.

Ich beschloss daher, als erstes mein Leben so zu ändern, dass es einen festen Rahmen hatte - zuverlässige Freunde, eigene Hobbys, die ich regelmäßig ausübte, ein stabiles soziales Umfeld. Ich richtete meine Wohnung, die früher in meinen Single-Phasen immer nur provisorisch mit Möbeln ausgestattet war, richtig ein und investierte einiges an Geld, um sie wohnlich zu machen. Ich tat also paradoxerweise erst einmal alles, um mein Leben ohne Partnerschaft schön zu machen. Dies diente vor allem dem Zweck, dass ich beim nächsten Mann darauf bestehen würde, nicht sofort alles für ihn aufzugeben, sondern mein altes Leben zu behalten und eine eventuelle Partnerschaft langsam aufzubauen. Dies würde ein beziehungsunfähiger Partner meiner Erfahrung nach nicht mitmachen. Mein eigenes, stabiles Leben war also eine Art Versicherung, die mich vor solchen Männern in Zukunft bewahren sollte.



Gleichzeitig begann ich darüber nachzudenken, was die Gründe für meine eigene Beziehungsunfähigkeit sein könnten. Ich fand sie in der Beziehung meiner Eltern. Diese waren ein traditionelles Ehepaar. Mein Vater arbeitete, meine Mutter war Hausfrau. Sie war in allem von meinem Vater abhängig - er regelte die Finanzen, er teilte ihr Haushaltsgeld zu, er war sogar zuständig fürs Tanken ihres Autos. Ohne meinen Vater war meine Mutter kein vollständiger Mensch. Ich hatte mir schon als Kind vorgenommen, niemals in eine solche Rolle zu geraten. Lieber wäre ich mein ganzes Leben allein, dachte ich mir, als einen Tag in einer solchen Abhängigkeit zu verbringen. Ich stellte fest, dass ich als Erwachsene meine ganz eigene Lösung für dieses Problem gefunden hatte. Ich suchte mir einfach immer wieder Männer aus, die nicht dazu in der Lage waren, eine langjährige Beziehung zu führen. So konnte ich im Prinzip mein eigenständiges Leben wahren, denn meine Beziehungen waren nur kurze Episoden, die von langen Singlezeiten begleitet wurden. Eine elegante Art, die eigene Beziehungsunfähigkeit zu leben, denn Schuld waren ja immer die Männer. Ich wollte sie doch lieben und mit ihnen alt werden - sie servierte mich nur tragischer Weise immer wieder ab! So konnte ich mir einreden, dass mit meiner Beziehungsfähigkeit alles in Ordnung sei und gleichzeitig meine Unabhängigkeit bewahren. Das Tragische daran war natürlich, dass ich mich ja insgeheim nach einer funktionierenden Beziehung sehnte und mich die Partnerschaften, die ich hatte, sehr unglücklich machten.

Als ich mir einmal eingestanden hatte, dass ich selbst sehr wahrscheinlich eine große Sehnsucht hegte, nicht in eine Beziehung wie die meiner Eltern zu geraten und Ehe und Familie mit grenzenloser Abhängigkeit gleichsetzte, konnte ich auch mein Partnermuster ändern. Ich achtete von diesem Zeitpunkt an darauf, welche Männer mich interessierten. Verbindungen zu Männern, die eines der früheren Muster zeigten, die also zum Beispiel bereits eine Partnerin hatten, ständig an mir herumkritisierten oder zu schnell zu viel wollten, brach ich schnell nach dem Kennenlernen wieder ab. Dafür lernte ich, auch weniger "exotischen", unauffälligeren Männern eine Chance zu geben. Früher hatte ich nur die Männer als Partner wahrgenommen, die sich mir auf eine überintensive Weise näherten und spätestens nach dem zweiten Treffen überzeugt waren, die Frau ihres Lebens gefunden zu haben. Jetzt interessierte ich mich mehr und mehr für leisere Männer, die zwar Interesse zeigten, aber auf eine realistischere, bodenständigere Art und Weise. Männer, die mir Luft zum Atmen ließen, die zwar regelmäßig in Kontakt blieben, aber nicht 40 SMS am Tag schickten.

Ich lernte auch, mich klar abzugrenzen, ohne dabei Gemeinsamkeiten zu potentiellen Partnern zu unterbinden. Ich behielt mein Leben, meine Vorlieben, meine Hobbys und meine Wohnung und lud Männer, die sich für mich interessierten, ein, mein Leben mit mir zu teilen. Ich schwor mir, nur einen Mann in mein Leben zu lassen, der mir dieses Leben nicht wegnehmen, sondern es bereichern würde. Und der kam auch irgendwann: Eines Tages hatte ich ein Date, es funkte. Ich checkte alle Fallen ab und fand keine. Ich traf auf einen Menschen, der es schätzte, dass ich meine eigenen Hobbys hatte, dass ich erst einmal in meiner Wohnung bleiben und die Beziehung langsam, aber beständig aufbauen wollte. Für ihn musste ich mein Leben nicht aufgeben und durfte ihn trotzdem lieben. Heute sind wir glücklich und ich kann nicht mehr verstehen, wie ich so lange Zeit den "falschen" Männern hinterherrennen konnte ohne es zu merken!

## **Erfahrungsbericht zum Thema Beziehungsangst von Susanne, 29 Jahre**

Die Zeit, in der ich nicht lieben konnte war zurückblickend eine der schlimmsten Phasen, die ich in meinem bisherigen Leben erfahren musste. Zu meiner Person: Ich bin 29 Jahre alt und lebe nun seit drei Jahren in einer wundervollen und glücklichen Beziehung. Der Weg hierhin war jedoch lang und mit viel Leid und Schmerz verbunden.

Am besten fange ich ganz am Anfang an. Im Alter von 11 Jahren trennten sich meine Eltern. Für mich brach schlichtweg eine Welt zusammen, da ich von den Problemen wirklich nichts geahnt habe und bis zu diesem Tag fest davon ausging, dass wir eine glückliche Familie sind. Nun wurde ich eines Besseren belehrt und musste qualvoll miterleben, was solch eine Trennung auslösen kann. Meine Eltern waren am Ende so zerstritten, dass meine Mutter mit mir und meinem Bruder weggezogen ist und ich erst einmal nichts mehr von meinem geliebten Vater hörte. Ich musste quasi mein ganzes Leben und meine Freunde zurücklassen, was mir schwer zu schaffen gemacht hat. Zum Zeitpunkt des Umzugs war ich 13 Jahre alt. Ich war schon immer ein Kind, das zu beiden Eltern eine sehr intensive Beziehung pflegte, sodass ich am Boden zerstört war und nicht mehr weiter wusste.

Als ich mich dann mit der neuen Situation abgefunden hatte und auch wieder neue Freunde fand, lernte ich einen netten Jungen kennen, dem ich alles anvertrauen konnte - dachte ich zumindest! Im Alter von 15 Jahren musste ich schmerzhaft feststellen, dass man nicht direkt jedem trauen sollte. Der Junge, der Mike hieß, hat meine tiefsten Gefühle, die ich wirklich nur ihm anvertraute, in der ganzen Schule verbreitet. Man muss dazu sagen, dass wir ein Jahr zusammen waren, ich mein erstes Mal mit ihm verbracht habe und einfach nur unsterblich verliebt war. Ich konnte nicht verstehen, wie ein Mensch einem so etwas nur antun konnte. Hinzu kam noch, dass er während der Beziehung bereits ein anderes Mädchen hatte, was ich einige Zeit später zu allem Übel auch noch herausfinden musste. Nun war nicht nur mein Vater weg, sondern auch der Mensch, dank dem ich wieder neuen Mut in der neuen Umgebung gefunden hatte. Ich stand schließlich wieder ganz am Anfang, nur dass mich die Situation noch mehr mitnahm. Meine Welt brach schließlich zum zweiten Mal zusammen. Wie soll ein Mensch diese Erfahrungen verkraften? Ich habe niemandem mehr getraut, weswegen ich all mein Leid in mich reinfressen musste. Meiner Mutter konnte ich mich nicht anvertrauen, da ich sie dafür verantwortlich machte, dass mein Vater sich nicht bei mir und meinem Bruder meldete. Als ich mich wieder ein wenig gefangen hatte und im Alter von 16 Jahren auch wöchentliche Diskobesuche zum Leben dazu gehören, lernte ich immer mehr nette und teilweise ältere Männer kennen. Ich ließ mich auf viele von ihnen ein, jedoch merkte ich, dass ich immer in eine Art Panik geriet, sobald sie mehr von mir wollten. Das beste Beispiel hierfür ist Sven. Sven lernte ich mit 17 Jahren in einer Disko kennen. Er wirkte, wie Mike, sehr nett und interessiert an meiner Person. Natürlich dachte ich, dass er mich genau wie Mike früher oder später enttäuschen würde. Ich lehnte also eine engere Bindung ab und verbrachte nur ab und zu eine Nacht mit ihm.

Er verliebte sich nach einer Weile in mich, was diese nächtlichen Besuche natürlich erschwerten. Da ich jedoch ein besseres Gefühl hatte, nachdem ich bei ihm war, begann ich ihm etwas vorzumachen, womit ich ihn im Endeffekt sehr verletzt habe. Aber hierzu später mehr. Die Geschichte mit mir und Sven ging also noch ein paar Monate so weiter bis er merkte, dass ich mich auch mit anderen Männern traf. Ich sagte ihm dann eiskalt ins Gesicht, dass ich schon die ganze Zeit andere Männer hätte und er mir völlig egal wäre.

Das Schlimmste an dieser Sache war, dass ich nicht einmal ein schlechtes Gewissen hatte. Ich wusste zwar, dass ich Sven mochte, jedoch war die Bindungsangst so stark, dass mir alles egal war. Sven war einer der nettesten und treuesten Menschen, die ich je kennengelernt habe. Wenn ich heute an diese Geschichte zurückdenke verspüre ich nur noch Verachtung - gegen mich! Dieser Mensch hat mich geliebt und ich habe mit Füßen nach ihm getreten, obwohl ich doch genau nach einem solchen Menschen gesucht habe. Ich habe die Welt und vor allem mich selbst nicht mehr verstanden. Nun war ich nicht mehr besser als Mike. Ich war mittlerweile 19 Jahre alt, da sich die Geschichte wirklich einige Monate hingezogen hat. Ich wusste nun, dass sich etwas ändern muss. Ich hatte in den letzten Jahren viele tolle Männer kennengelernt aber ich konnte mich auf keinen einlassen. Warum? Ich konnte es nur erahnen, gewusst habe ich es jedoch nicht. Ich lebte noch einige Jahre in den Tag hinein und dachte einfach, dass ich zu jung wäre, um mich fest zu binden. Ich dachte, wenn ich mich jetzt binde dann verpasse ich sowieso etwas. Ich nahm das schwerwiegende Problem überhaupt nicht ernst, oder zumindest nicht ernst genug. Einige Jahre ging mein Verhalten dann noch so weiter. Ich lernte Männer kennen und schoss sie panisch ab, sobald ich merkte, dass sie mehr als nur Sex wollten.

Bis ich mein wahres Problem erkannte und dieses auch wirklich ernst nahm, war ich 24 Jahre alt. Mittlerweile waren viele meiner Freundinnen schon mit ihrem Partner verlobt, hatten Kinder oder waren zumindest in einer festen Beziehung. Mein Partyleben konnte also nicht mehr so weiter gehen - und irgendwie fühlte ich mich auch immer einsamer. Mit meinem Vater hatte ich inzwischen wieder Kontakt, jedoch eher oberflächlich als liebevoll. Er hatte sich eine neue Familie aufgebaut und zwei weitere Kinder bekommen. Ich schaffte es jetzt nichtsdestotrotz ehrlich zu mir selbst zu sein. Ich übernahm Verantwortung für mein Handeln und versuchte mich selbst zu finden. Ich ging in mein tiefstes Inneres und lernte meine Vergangenheit zu akzeptieren. Der Grund für mein Verhalten lag eigentlich die ganze Zeit auf der Hand, jedoch habe ich dies nie wirklich wahrgenommen.

Mein Glück war, dass ich eine Frau kennenlernte, die eine ähnliche Erfahrung machen musste. Sie schilderte mir ihre Erlebnisse und ich konnte mich in vielen Punkten selbst wiederfinden. Sie riet mir meinen zukünftigen Partnern meine Gefühle mitzuteilen und Grenzen zu wehren und zu akzeptieren. Außerdem musste ich unbedingt lernen zu vertrauen. Ich musste mich öffnen und lernen zu Tolerieren. Ich war es ja gar nicht gewohnt irgendwelchen Verpflichtungen nachzugehen. Ich machte mein ganzes Leben lang genau das, was ich wollte und ging nie auf die Bedürfnisse und Wünsche anderer ein. Solch ein Verhalten kann natürlich in keiner Beziehung gut gehen.

Ich versuchte mich wirklich zu ändern und lernte ein Jahr später einen netten Mann kennen, mit dem ich mir wahrhaftig eine Beziehung vorstellen konnte. Ich war zu Beginn total panisch und konnte mich einfach nicht öffnen, obwohl ich das wirklich wollte. Ich habe mir vor jedem Treffen vorgenommen, dass ich ihm meine Geschichte und meine Ängste offenbare. Ich stellte fest, dass ich wirklich ein ernsthaftes Problem hatte, da es einfach nicht ging. Erst hier merkte ich was meine Eltern und mein erster Freund angerichtet haben. Ganz unterbewusst wurde ich durch diese schmerzhaften Erfahrungen total verkorkst. Das "in mich hineinfressen" hat meine Psyche so mitgenommen, dass ich mir nun gar nicht mehr zu helfen wusste. Natürlich vergraulte ich mit meinem egoistischen Verhalten auch diesen Mann, sodass die "Beziehung" nach 3 Monaten schon Geschichte war. Ich verspürte eine solche Unzufriedenheit, dass ich anfang mir im Internet und durch Bücher Hilfe zu suchen. Ich sehnte mich so sehr nach Liebe und Nähe und trotzdem war es mir unmöglich eine Beziehung zu führen.

Ich kann vorab bereits sagen, dass der erste Schritt zur Besserung die absolute Einsicht ist. Man muss einfach einsehen, dass man ein Problem hat und schlichtweg anders als die Masse ist. Ich erkannte immer mehr Probleme, die ich seit Jahren mit mir herumschleppte. Ich hatte beispielsweise unheimliche Angst mich von einer Person abhängig zu machen. Dies hängt vor allem damit zusammen, weil ich damals meine Mutter nach und vor der Trennung erlebt hatte. Vor der Trennung war sie eine selbstbewusste und fröhliche Frau. Danach habe ich sie kaum wiedererkannt. Sie hatte ständig schlechte Laune, Stimmungsschwankungen und war mit allem Unzufrieden. Der entscheidende Punkt ist jedoch, dass man niemals glücklich wird, wenn man es nicht versucht. Man kann immer enttäuscht werden, aber ich kann im Nachhinein mit voller Überzeugung sagen, dass eine solche Erfahrung jeden Schmerz wert ist. Das Gefühl gebraucht und geliebt zu werden ist einfach unbeschreiblich schön. Das wichtigste in einer Beziehung ist definitiv die Kommunikation. Wer nicht mit seinem Partner reden kann, der wird früher oder später nicht mehr glücklich sein. Ich war mir selbst all die Jahre viel zu nahe, daher konnte ich keine Nähe zu einem anderen Menschen zulassen.

Da ich bereits viele Erfahrungen gesammelt habe und vor allem viel durch meine Ratgeber und Bücher gelernt habe kann ich nur jedem sagen, dass man schlechte Erfahrungen nicht auf andere Menschen übertragen darf. Nicht jeder Mensch ist gleich und nicht jeder Mensch wird einen verletzen. Das Restrisiko, welches immer besteht, muss schlichtweg eingegangen werden. Ich kann auch heute nicht mit Sicherheit sagen, dass meine jetzige Beziehung für immer hält und ich niemals verletzt werde. Trotzdem werde ich diesen Schritt und diese Beziehung niemals bereuen, da es einfach die wunderbarste Zeit meines bisherigen Lebens ist.

Die Lösung für das Problem kann eigentlich nicht allgemein formuliert werden, jedoch kann ich von meiner persönlichen Erfahrung berichten und wie ich es letzten Endes in eine glückliche Partnerschaft geschafft habe. Als erstes müssen die Ängste erkannt und bewältigt werden.

Das eigene Selbstbewusstsein muss gestärkt werden. Die schlechten Erfahrungen, die man durchleben musste, müssen unbedingt aufgearbeitet werden.

Wer keinen Freund zum Reden hat, der sollte sich einen Freund im Internet suchen oder ein Familienmitglied wählen. Reden kann so viele Konflikte lösen! Natürlich darf kein Wunder erwartet werden. Bei mir äußerte sich diese Entwicklung in einem schleichenden Prozess, bis ich irgendwann merkte, dass ich bereit bin.

Als ich schließlich Tom kennen lernte war ich fest entschlossen dieser Beziehung eine Chance zu geben. Ich lebte im Hier und Jetzt und erzählte ihm von meinen Ängsten und meiner Vergangenheit. Endlich konnte ich meine alten Verhaltensmuster ablegen und lernte wieder zu vertrauen. Als ich merkte, dass ich wirklich einen Menschen gefunden habe, dem ich vertrauen konnte ging alles von ganz alleine. Tom unterstütze mich wo er nur konnte. Er wollte diese Beziehung so sehr wie ich. Mein Lernprozess war zu Beginn der Beziehung immer noch nicht abgeschlossen, sodass er sich über gut 4 Jahre hinzog. Ich hörte endlich auf einer Illusion hinterherzujagen und lernte die Liebe von Tom zu schätzen. Er nahm mich genauso, wie ich war. Das faszinierte mich so sehr, dass ich gar nicht mehr anders konnte. Ich bin immer noch kein einfacher Mensch aber ich habe gelernt zu lieben. Nun lebe ich seit 3 Jahren in dieser tollen Beziehung und bin noch so glücklich, wie am ersten Tag. Wir werden bald zusammenziehen und außerdem möchten wir ein gemeinsames Baby. Ich kann mein Glück gar nicht ausdrücken, jedoch fühle ich mit jedem Menschen mit, der sich in der gleichen Situation befindet, wie ich vor 4 Jahren.

Ich hoffe meine Geschichte konnte weiterhelfen und zeigen, dass dieses Problem auf jeden Fall zu bewältigen ist. Glauben Sie mir, ich war ein verzweifelter, egoistischer und einsamer Mensch, der ein Leben wie dieses mit Tom niemals für möglich gehalten hätte. Ich dachte, ich müsste mein ganzes Leben alleine verbringen und würde verzweifelt, verbittert und alleine sterben. Gehen Sie Ihre Probleme an, suchen Sie die Wurzeln und sagen Sie Ihrer Vergangenheit den Kampf an. Reden Sie mit Freunden oder Ihrer Familie. Suchen Sie Rat bei betroffenen Personen, die ich beispielsweise über Internetforen kennen lernte. Tauschen Sie sich mit ihnen aus und lernen Sie das Kommunizieren. Dann werden Sie sich immer wohler in Ihrer Haut fühlen und irgendwann merken, dass Sie endlich bereit für die Liebe sind! Ich wünsche Ihnen viel Glück auf Ihrem Weg.

## **Erfahrungsbericht zum Thema Beziehungsangst von Markus, 34 Jahre**

Häufig wird die Aussage, jemand sei beziehungsunfähig, eher abwertend benutzt, etwa wenn der oder die Angebetete zwar bereit für eine Bettgeschichte ist, sich aber nicht auf eine Beziehung einlassen will. Dass es allerdings ein himmelweiter Unterschied ist, ob jemand - aus welchen Gründen auch immer - keine Beziehung führen möchte oder ob jemand schlichtweg nicht in der Lage ist, eine Beziehung zu führen, wird dabei meist verkannt.

Eine Beziehung zu führen bedeutet immer auch, sich auf einen anderen Menschen einlassen und sich öffnen zu können. Das war ein Problem, das ich lange Zeit hatte. Den Leidensdruck, die Selbstzweifel und die Einsamkeit, die ich dabei empfunden habe, können wohl nur solche Menschen nachempfinden, die mit der gleichen Misere zu tun haben. Dieser Bericht soll all jenen Mut machen und Hoffnung geben nicht aufzugeben: Es gibt einen Weg aus dieser scheinbar unüberwindbaren Situation.

Aber ich möchte diese Geschichte am Anfang beginnen - zumindest der Anfang, der für mich wesentlich ist und mich gedanklich viele Jahre immer im Kreis hat drehen lassen. Mit 16 hatte ich meine erste feste Freundin. Wir haben alles zusammen gemacht, sind mit 19 in unsere gemeinsame Wohnung gezogen. Ich habe mich sicher und geborgen gefühlt. Auch wenn wir zu diesem Zeitpunkt nie konkret über Familiengründung gesprochen haben, war mir klar, dass das die Frau ist, mit der ich alt werden möchte und dazu gehören - zumindest für mich - auch irgendwann Kinder. Ich habe ihr fast blind vertraut und war mir sehr sicher, dass wir ewig zusammenbleiben würden. Im Nachhinein muss ich gestehen, dass wir trotz unseres jungen Alters ein Leben geführt haben, als wären wir schon mindestens 50 Jahre miteinander verheiratet. Ich bin nie der Typ Mann gewesen, der sich die Nächte in Diskotheken um die Ohren schlägt, der betrunken mit seinen Kumpels von Bar zu Bar zieht und einen feucht-fröhlichen Abend verlebt. Zwar treffe ich mich gerne und regelmäßig mit meinen Freunden, allerdings geht es dann eher gediegen zu. Für mich war und ist Vertrauen in einer Beziehung das wesentliche Element. Deswegen habe ich meiner Freundin auch nie eine Szene gemacht, wenn sie mit ihren Freundinnen alleine auf Partys gegangen oder in den Urlaub gefahren ist.

Irgendwann kam ich früher als üblich von der Arbeit nach Hause, meine Freundin war nicht da und ich legte mich ins Bett, weil ich mich krank fühlte. Meine Freundin war sehr erstaunt und umsorgte mich, aber ich merkte, dass etwas nicht stimmte. Ich weiß bis heute nicht, wie lange sie zu diesem Zeitpunkt bereits ihre Affäre mit einem anderen Mann hatte und ich war mir auch lange nicht sicher, ob sie tatsächlich einen anderen Mann hat. Irgendwann war es aber nicht mehr zu übersehen, sie gab sich auch immer weniger Mühe, das zu verbergen. Nachdem mir klar war, dass es jemand anderes gibt, waren wir noch etwa ein Dreivierteljahr zusammen. Dann ging sie. Zurück blieb ich - als Trümmerhaufen. Psychisch am Ende.

Ich war 24 Jahre alt und habe alles, aber auch wirklich alles in meinem Leben infrage gestellt. Das war nicht einfach nur Liebeskummer. Dieses Gefühl ging viel weiter darüber hinaus - ich fühlte mich unwert geliebt zu werden und war vollkommen zerrissen.

Einige Zeit lang sah es in meiner Wohnung genauso chaotisch aus wie in meinem Kopf: Das dreckige Geschirr und die schmutzige Wäsche türmten sich überall, es war unaufgeräumt und dreckig. Das alles war nicht so schlimm - was mich wirklich fertig machte, war die Tatsache, dass mir das alles egal war.

Auf Anraten und beharrliches Drängen eines Freundes ging ich zum Arzt, der eine Depression in Verbindung mit Burnout diagnostizierte, Antidepressiva verschrieb und mir Arbeitsunfähigkeit diagnostizierte. Dem gleichen Freund hatte ich es auch zu verdanken, dass ich zumindest das äußere Chaos irgendwann wieder in den Griff bekam: Er besuchte mich regelmäßig, und nachdem wir uns wochenlang nur in meiner Wohnung trafen, schaffte er es auch irgendwann, mich wieder ins richtige Leben zurückzuholen. Ich ging wieder arbeiten, mein Haushalt war geordnet und insgesamt schien alles in geregelten Bahnen zu laufen. Ich traf mich wieder regelmäßig mit meinen Freunden, ging häufiger auf Partys und sogar zum Tanzen und stellte nach zwei Jahren erleichtert fest, dass ich wieder Interesse an Frauen hatte.

Ich bin eher der ruhige Typ. Aber aus irgendeinem Grund finden hin und wieder sehr schöne Frauen Gefallen an mir. Und ich an ihnen. Das Problem dabei war, dass ich mich immer tiefer zurückzog je mehr sie sich um mich bemühten. Das machte mich in ihren Augen aber scheinbar noch interessanter. Anstatt dieses Gefühl des Begehrt-Werdens zu genießen, fühlte ich mich zunehmend bedrängt. Mit wem sollte ich darüber reden, wer würde mich verstehen? Ich kam mir allein und wirklich unverstanden vor. Wie sollte ich jemandem vermitteln, dass ich mich zwar nach sowohl nach körperliche als auch nach geistiger Nähe sehne, sich aber gleichzeitig alles in mir dagegen sträubte? Es war nicht so, dass ich alle Frauen mit meiner Ex-Freundin verglich, zumindest war mir das nie bewusst. Aber aus irgendeinem Grund blockierte in meinem Kopf alles, sobald sich die Chance auf eine neue Beziehung ergab. Klar: Ich habe mich hin und wieder mit Frauen verabredet und wir haben uns gut unterhalten. Vielleicht konnte ich aufgrund meiner eigenen Verletztheit besonders gut mit den Frauen empfinden. Aber dem Grunde nach wollte ich keine Nähe. Ich wollte nicht zulassen, dass irgendwer meine Gedanken und Gefühle kennt. Ich wollte niemanden an mich heranlassen. Zwar dabei sein, beliebt sein, aber irgendwie immer der große Unbekannte sein. Ich wollte nicht mehr verletzt werden. Und "verletzt werden" fing bei mir schon an, wenn ich auch nur das Geringste von mir preisgeben sollte. Andererseits führte das dazu, dass ich mich immer einsamer fühlte, auch wenn ich unter Menschen war. Ich hatte nie das Gefühl, wirklich irgendwo anzukommen, irgendwo dazuzugehören, irgendwo meinen Platz zu haben.



Mir war dieses Gefühl schon zu diesem Zeitpunkt sehr bewusst. Ich wusste auch, dass der Weg aus diesem Gefühl "einfach" war: Ich müsste mich "einfach" nur öffnen. Eigentlich wäre es egal gewesen, ob ich mich gegenüber einem Freund geöffnet hätte, oder gegenüber einer Frau - was geholfen hätte, wäre die Kommunikation über meine Angst gewesen. Denn nur durch die Kommunikation, das wusste ich, wäre ich in der Lage gewesen, einen Teil von mir zu zeigen, den ich bisher sorgsam verborgen hatte.

Es kam schließlich zur Katastrophe - ein persönlicher Bankrott - wie manche vielleicht meinen: Meine Depression kam wieder stärker zum Vorschein und ich habe mich in eine Klinik einweisen lassen. Inzwischen führte ich quasi zwei Leben: Ein Wohlgeordnetes, in dem ich regelmäßig zur Arbeit erschien und gute Leistungen erbrachte, mich mit Freunden traf und fröhlich sowie normal war. Und auf der anderen Seite ein trauriges Leben, in dem ich mich tagelang in meiner Wohnung verkroch und unfähig war, irgendetwas zu tun. Das Gefühl nicht liebenswert zu sein, hatte sich inzwischen vollkommen in mir ausgebreitet und ich liebte mich inzwischen selbst nicht mehr und konnte auch nicht glauben, dass mich überhaupt irgendwer lieben oder auch nur wertschätzen konnte.

In der Klinik hatte ich zum ersten Mal in meinem Leben Kontakt zu Psychologen. Es dauerte eine Weile, aber irgendwann begriff ich, dass das alles eine Chance für mich sein kann. Ich war ohnehin am Ende. Aber ich war gerade etwas über 30 Jahre alt, also noch viel zu jung, um mein Leben aufzugeben. Warum also sollte ich dieses "am-Ende-sein" nicht als Neuanfang benutzen? Ich begann, mit dem Psychologen zu sprechen. Und ich war überrascht, was alles aus mir herauskam: Gefühle und Gedanken konnte ich zunehmend besser in Worte kleiden. Es erschreckte mich zu erkennen, wie wenig ich selbst von mir hielt, wie sehr ich mich im Grunde meines Herzens verachtete. Aber immer mehr - das denke ich im Nachhinein - begann ich mir vorzunehmen, an diesem Selbsthass etwas zu ändern. Ich verstand immer mehr, dass die Liebe zu anderen Menschen erst möglich ist, wenn man sich selbst liebt.

Nach der vollstationären Behandlung ging ich in die teilstationäre Behandlung und anschließend zur Reha. Dort traf ich auf Menschen, die natürlich andere Probleme hatten, aber dem Grunde nach das gleiche große Problem: Das Problem mit dem Ich. Ich traf viele gescheiterte Menschen, und dabei darf man nicht denken, dass sie im üblichen Sinne gescheitert wären: Viele von ihnen hatten Führungspositionen in ihren Berufen inne, waren in ihrem Privatleben in Vereinen etc. aktiv, hatten Familien. Aber glücklich waren sie nicht. Ich kann bis heute nicht genau sagen, ob mir die Gespräche mit den Psychologen geholfen haben, ob es die Gespräche mit anderen Patienten waren, oder - was am wahrscheinlichsten ist - das Zusammenspiel zwischen beidem. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich angenommen. So wie ich war. Mit meiner Schwäche, die zu diesem Zeitpunkt zweifellos und für alle deutlich sichtbar vorhanden war. Es fiel mir leichter, über meine Gefühle zu sprechen, ich fühlte mich verstanden oder hatte doch zumindest nicht mehr das Gefühl alleine zu sein.



Während der Reha lernte ich eine junge Frau kennen mit der ich viel Zeit verbrachte. Wir trafen uns jeden Abend zum Schwimmen, gingen regelmäßig spazieren und sprachen über viele Dinge. Mit ihr habe ich zum ersten Mal seit dem Scheitern meiner Beziehung über meine Freundin gesprochen. Diese junge Frau, Doreen, verliebte sich in mich. Sie ist ein ganz anderer Typ Mensch als ich: offen, spontan und frei. Auch wenn ich sie anziehend fand und jeder sich fragte, wann aus uns ein Paar werden würde, ließ ich körperliche Nähe nur nach und nach zu. Besonders beim gemeinsamen Schwimmen kamen wir uns näher, umarmten uns und besonders ich genoss diese Nähe. Sie ließ keinen Zweifel daran aufkommen, dass sie mich beehrte - nicht nur körperlich, jedoch - und das war mir sehr wichtig - drängte sie mich nie zu irgendetwas. Alles ging in meinem Tempo.

Leider wurde aus uns kein Paar. Die Zeit der Reha ging vorüber, und auch die Tatsache, dass wir nur gut 100 Kilometer voneinander entfernt wohnten und uns regelmäßig SMS schrieben, änderte nichts daran, dass wir uns nicht wiedersahen. Bis zum letzten August. Da war ein Treffen von einigen Patienten geplant. Doreen fragte mich, ob ich auch kommen würde. Die anderen Patienten, die sich zu diesem Treffen angemeldet hatten, waren mir dabei völlig gleichgültig: Ich wollte Doreen wiedersehen und ich wusste, dass ich jetzt reif dafür war.

Zwischenzeitlich lebte ich mit einer Frau zusammen. Wir hatten uns durch gemeinsame Freunde kennengelernt, sie war nach relativ kurzer Zeit bei mir eingezogen. Seit einem Jahr ging diese Beziehung mit ihr. Wobei ich mich fast scheue, das Wort Beziehung in diesem Zusammenhang zu gebrauchen: Zwar teilten wir Tisch und Bett miteinander, aber körperliche Nähe - insbesondere Sex - war absolut tabu. Ich hatte seit der Trennung von meiner Freundin keinen Sex mehr gehabt - 9 Jahre lang.

Die Frau mit der ich jetzt zusammenlebte, war sehr verständnisvoll. Immerhin das hatte ich in der Zwischenzeit gelernt: Kommunikation. Ich schaffte es tatsächlich, über meine Ängste und Sorgen zu reden. Und ich habe die Erfahrung gemacht, dass es Menschen gibt, die mich trotz meines Makels - nämlich der Angst vor Verletzungen - lieben und auf mich warten. Dies einfach aus dem Grund, weil sie mich wertschätzen.

Ich liebte diese Frau einfach nicht, die meine neue Freundin war. Das wurde mir klar, als ich Doreen wiedersah. Alles war wie damals in der Reha. Während es mir damals überhaupt nicht möglich gewesen wäre, auch nur einen Kuss zuzulassen, fielen wir uns sofort in die Arme und küssten uns. Der Abend mit unseren gemeinsamen Bekannten aus der Reha war sehr schön und noch schöner war die Nacht mit Doreen.

Ich war etwas unbeholfen, hatte große Angst. Aber Doreen, die meine Geschichte kannte und die ganze Zeit auf mich gewartet hatte, nahm mir diese Angst völlig. Sie verwöhnte mich und ich konnte mich vollkommen fallen lassen - ein unglaublich schönes Gefühl, dass ich nie wieder zu erleben geglaubt habe.

Liebe Menschen mit Beziehungsangst, ich hoffe, dass Euch dieser Text Mut macht. Es ist nicht einfach diesen Weg zu gehen, aber wenn der erste Schritt (das Sich-öffnen) gemacht ist, geht es viel leichter. Und Ihr werdet staunen, dass Euch viel mehr Verständnis entgegengebracht wird, als Ihr glaubt. Es lohnt sich wirklich. Denn letztendlich wollen wir alle doch nur geliebt werden.

## **Eifersucht und Verlustängste in der Beziehung hinter sich lassen**

## **Eifersucht in der Beziehung besiegen**

Eifersucht ist zunächst einmal eine ganz normale Reaktion in einer Beziehung. Man möchte den Partner oder die Partnerin ungerne mit jemandem teilen. Einer gesunden Beziehung kann ein wenig Eifersucht auch nicht schaden, denn sie zeigt dem Partner, dass man ihn liebt und begehrt.

Problematisch wird es allerdings, wenn die Eifersucht Formen annimmt, die über das normale, erträgliche Maß hinausgehen. Aber auch hier muss man differenzieren. Steht die Beziehung auf einer gesunden Basis, dann ist die unbegründete Eifersucht im Wesen und dem Charakter des eifersüchtigen Menschen begründet. Entweder hat er dann in der Kindheit Dinge erlebt, die ihn keine gesunde Beziehung führen lassen oder schlechte Erfahrungen einer früheren Partnerschaft haben zu solch einem Verhalten geführt.

Wie auch immer, wer seine Beziehung gerne fortführen möchte, sollte die Eifersucht auf ein vernünftiges Maß beschränken können. Und genau das kann man erlernen.

### **Die eigenen Gefühle überprüfen**

Es ist sehr wichtig der eigenen, unbegründeten Eifersucht auf den Grund zu kommen. Warum sind wir eifersüchtig und hat der gegenwärtige Partner damit überhaupt etwas zu tun? Büßt er vielleicht das Misstrauen, das wir in einer vergangenen Beziehung aus einer Enttäuschung heraus aufgebaut haben? Sollte dem so sein, dann kann man an sich selbst arbeiten, unter Vergangenes einen Schlussstrich ziehen und in der neuen Partnerschaft von neuem beginnen.

### **Was war in der Kindheit?**

Wer Verluste in der Kindheit erlitten hat, neigt höchstwahrscheinlich in späteren Beziehungen auch zu übertriebenen Eifersucht. Hier gilt es gründlich nachzudenken, ob die negative Erwartungshaltung gegenüber dem gegenwärtigen Partner nicht damit zusammenhängt. Kann man mit solch einer Situation nicht alleine zurechtkommen, so sollte eventuell ein Psychologe oder Psychotherapeut kontaktiert werden.

### **Eifersüchtig auf die Clique des Partners**

Wer auf die Clique des Partners eifersüchtig ist, sollte seinen eigenen Freundeskreis zunächst einmal unter die Lupe nehmen. Hat man selbst Freunde / Freundinnen und unternimmt man regelmäßig etwas mit ihnen? Wenn nicht, dann sollte man das schnellstens ändern. Jeder Mensch braucht einen Bekanntenkreis, mit dem er eigene Interessen teilt und gemeinsam etwas unternimmt. Eine abgeschirmte Zweierbeziehung mag zwar am Anfang höchst willkommen sein, aber auf die Dauer wird diese in der Regel langweilig. Nur kuscheln und sich gegenseitig in die Augen sehen ist einfach nicht genug. Denkbar wäre es z.B. die eigene Clique mit der des Partners bekannt zu machen und zusammen etwas zu unternehmen.

## **Den Partner auch mal ziehen lassen**

Es fällt manchmal schwer, den Partner loszulassen. Aber für eine Beziehung ist es denkbar schlecht, wenn der andere nicht mal alleine vor die Haustür darf. Das ist die sicherste Art, einen recht freiheitsliebenden Menschen sehr schnell wieder los zu werden. Besser ist es, auch wenn es schwer fällt, ihm seinen persönlichen Freiraum zu gönnen. Das Nachstellen und Nachspionieren sollte man dabei auch tunlichst unterlassen. Kontrolle ist schlecht und nur Vertrauen stärkt eine Liebe und lässt sie wachsen.

## **Im Notfall - mit auf den Fußballplatz und zum Friseur**

Wenn man die Interessen des Partners nicht teilt, fühlt man sich vielleicht ausgeschlossen, ohne dass einer der beiden dafür überhaupt etwas kann. Wer auf unaufdringliche Weise die Hobbys und Vorlieben des Partners teilt, kann ein Stück mehr von ihm gewinnen, ohne ihn dabei zu bedrängen oder zu nerven. Da gibt man seinem Herz als Frau einen Stoß und geht mit ins Fußballstadion. Als Mann geht man mit in den Park spazieren oder begleitet die Dame des Herzens zum Friseur. Aufdrängen sollte man sich dabei allerdings nicht. Wenn der Partner alleine oder mit Freunden gehen möchte, sollte man ihn auch mal solo losziehen lassen.

## **Er schaut anderen Frauen nach - was tun?**

Manche Männer können es einfach nicht bei einem bewundernden Blick aus den Augenwinkeln belassen. Sie drehen sich regelmäßig nach schönen Frauen um oder bekunden sogar der Partnerin die Bewunderung für eine andere Dame. Das braucht Frau sich allerdings nicht gefallen zu lassen, denn es gibt Grenzen des guten Geschmacks. Der Mann möchte sicher auch nicht, dass seine Freundin oder Frau anderen Männern hinterher schaut oder gar hinterher pfeift. Wenn ein Mann eine Frau wirklich liebt, unterlässt er solche Dinge, die Unmut und Eifersucht zurecht schüren. Der Mann sollte und muss seiner Partnerin mit Respekt begegnen und da ist solches Benehmen fehl am Platze.

## **Die Frau wird bewundert - von anderen leider auch**

Der Mann sollte froh sein, eine attraktive Partnerin an seiner Seite zu haben. Nicht jeder hat das Glück, eine schöne Frau lieben zu dürfen und bewundernde Blicke anderer Männer sollten ihn darin bestätigen. Nun gibt es aber mehrere Arten zu schauen und es gibt auch hier eine Grenze des Anstands und des guten Geschmacks. Ein zu kurzer Rock oder High Heels können schon als Aufforderung gesehen werden und vielleicht sollte man mal mit der Partnerin reden, wenn sie es vom Outfit her übertreibt.

## **Eifersüchtig - aus gutem Grund**

Manchmal ist schon etwas vorgefallen, auf einer Party oder einem Betriebsfest. Eine harmlose Knutscherei, bei der vielleicht zu viel Alkohol im Spiel war. Oder es kam zum Äußersten und der Partner schlief mit einer oder einem anderen. Diese Beziehung liegt natürlich erst einmal in Scherben. Wenn sie daran nicht zerbricht, werden Stachel zurück bleiben, Stachel der Eifersucht und der Verletztheit, die sehr tief sitzen. Der schlechteste Weg ist, es dem anderen mit gleicher Münze heimzuzahlen. Man wird sich danach noch elender fühlen als zuvor.

Wenn diese Beziehung weiter geführt werden soll, muss viel daran gearbeitet werden. Manche Paare schaffen das, aber ob es jemals wieder so sein wird wie vor dem Betrug, steht in den Sternen. Wenn aber wahre Liebe im Spiel ist und es sich nur um einen einmaligen Ausrutscher handelt, kann die Zeit eventuell die Wunden heilen und das Glück kehrt zurück.

## **Erfahrungsbericht zum Thema Eifersucht in der Beziehung von Claudia, 54 Jahre**

Wenn ich mein bisheriges Leben Revue passieren lasse, muss ich über mich selbst den Kopf schütteln. Denn von meinen 54. Lebensjahren verschwendete ich glatte 15 Jahre an eine Ehe, die eigentlich von vorne herein zum Scheitern verurteilt gewesen war. Ich war 23 Jahre alt gewesen, als ich meinen ersten Ehemann kennenlernte. Vom ersten Augenblick an hätte ich gewarnt sein müssen, als er in der Disco neben mir am Tresen saß und mit verschiedenen Frauen flirtete. Aber sein brauner Lockenkopf und seine meeresgrünen Augen faszinierten mich sofort und Schmetterlinge machten sich in meinem Bauch breit.

An diesem Abend tat sich gar nichts und ich verließ mit meiner Freundin die Disco um halb 12. Aber schon am nächsten Abend stand ich wieder am Tresen und dieses Mal funkte es zwischen uns. Er hieß Sebastian und er studierte in Marburg. Da konnte ich mit meinem Job in der Bücherei natürlich nicht mithalten, aber das war mir damals noch egal. Wir verbrachten stürmische Nächte zuerst in meiner Wohnung und dann bei ihm in der Studentenbude. Nur seinen Eltern stellte er mich noch nicht vor, während wir meiner Mutter längst Besuche abgestattet hatten. Ich dachte mir anfangs nichts dabei, aber ich hatte natürlich schon mitbekommen, dass er aus einem sehr reichen Elternhaus kam.

Am 60. Geburtstag seines Vaters nahm er mich zum allerersten Mal mit zu sich nach Hause. Wir fuhren mit seinem kleinen Studentenauto vor einer riesigen Villa vor. Mir stockte der Atem, als ich das riesige Flachdachgebäude sah. Hier roch es nicht nach Geld, sondern es stank danach. Meine Vorfreude auf das Kennenlernen der Eltern Sebastians sank zusammen mit meinem Mut, als wir die Villa betraten. Meine schlimmsten Befürchtungen wurden weit übertroffen. Sebastian hat noch eine Schwester, doch die wurde von seiner Mutter kaum beachtet. Der Sohn war der erklärte Liebling der Mutter und sein kranker Vater hatte so wenig zu melden wie Sebastians Schwester - und ich.

Der Blick, den meine künftige Schwiegermutter mir zuwarf, verhieß nichts Gutes. In den folgenden Monaten stellte es sich heraus, dass Sebastian nicht nur sehr oft anderen Frauen nachsah, sondern am Tag glatte zwanzig Mal mit seiner Mutter telefonierte. Einfach alles ließ er sich von seiner Mutter vorschreiben. Diese Beziehung war eigentlich eine für die Couch des Psychiaters und nicht die normale von Mutter und Sohn. Trotz aller Warnungen und Bedenken heiratete ich ihn nach zwei Jahren. Ich war hochschwanger mit unserer Tochter Jasmin und die Hochzeit war das letzte Fest, das mein Schwiegervater noch erleben durfte. Er starb einige Wochen darauf an den Folgen des zweiten Schlaganfalls. Sein erstes und einziges Enkelkind konnte er nicht mehr sehen. Da ich mich mit ihm relativ gut verstanden hatte, fühlte ich mich nun in der reichen Familie meines Mannes wie das fünfte Rad am Wagen. Selbst das Baby konnte daran nichts ändern, auch wenn es der Augenstein meiner Schwiegermutter war. Ich war nur die unwillkommene Person, die das Kind ausgetragen hatte.

Einen Kampf hatte ich allerdings gewonnen in all der Zeit. Mein Mann war, obwohl wir längst in einer gemeinsamen Wohnung wohnten, weiterhin mit dem ersten Wohnsitz bei seinen Eltern angemeldet gewesen. Nach der Heirat zwang ich ihn förmlich, sich zu unserer ehelichen Adresse umzumelden. Dieser Sieg war und blieb der einzige, den ich jemals gegen meine Schwiegermutter und den ihrem hörigen Sohn gewann.

Er sah immer noch anderen Frauen nach, selbst als unser Kind auf die Welt gekommen war. Es wurde sogar noch schlimmer, denn ich hatte ein paar Kilo zu viel auf den Hüften seit der Schwangerschaft und er bevorzugte einen sehr schlanken Frauentyp. Mühsam hungerte ich mir das Übergewicht wieder herunter. Ein unansehnlicher Hängebusen war die Folge, der mir schwere Komplexe einbrachte. Anstatt zu seiner Frau zu stehen, ging Sebastian am Wochenende mit seinen Freunden aus, während ich das Kind hütete. Unter der Woche nahm meine Schwiegermutter die Kleine übrigens gerne, aber am Wochenende hatte sie angeblich immer selbst etwas vor. Schon damals kam mir der Verdacht, dass sie alles dazu tat, unsere Ehe zu untergraben und Sebastian zu einer Scheidung zu überreden - das Kind sollte selbstverständlich dann bei ihm und seiner Mutter in der großen Villa bleiben.

Sebastian hatte sein Studium zwischenzeitlich beendet und ging arbeiten. Zur ersten Weihnachtsfeier in seiner neuen Firma waren die Partner mit eingeladen und so ging ich mit auf das Fest. Ich war allerdings sehr verwundert, als ich mich plötzlich neben dem Chef meines Mannes sitzen sah und ihn selbst zwischen fünf, sechs hübschen weiblichen Kolleginnen. Sie schienen alle sehr vertraut und wieder fühlte ich mich wie das fünfte Rad am Wagen. Rasende Eifersucht und ein Gefühl der Hilflosigkeit legten sich auf mich und verdarben mir das Fest. Der Chef meines Mannes merkte, was mit mir los war und bemühte sich den ganzen Abend um mich, weil ich ihm Leid tat. In der Folgezeit ging ich nie wieder auf ein Fest mit.

Immer mehr kapselte ich mich ab und beschäftigte mich nur noch mit dem Kind. Depressionen und Wut beherrschten meinen Alltag. Zwischen meinem Mann und mir "lief" fast nichts mehr und ich war mir sicher, dass er mich betrog. Ich verweigerte ihm meinen Körper, über den er sich lustig gemacht hatte, aber ich wollte auch nicht, dass eine andere Frau ihn besaß. Da ich eine kleine Erbschaft gemacht hatte, beschloss ich, einen Detektiv anzuheuern, der meinen immer später nach Hause kommenden Mann überwachen sollte. Fast das ganze Geld ging dafür drauf, aber er fand nichts heraus. Ich durchwühlte immer öfter die Arbeitstasche, die Tasche und das Auto meines Mannes, um Beweise für einen Betrug zu finden. Aber nie fand ich wirklich etwas, das ich ihm hätte vor die Füße schleudern können. Ich wurde immer mehr zum seelischen und körperlichen Wrack, denn mittlerweile hatte ich angefangen, Tabletten zu nehmen. Zuerst hatte der Arzt sie mir nur vorübergehend zur Beruhigung verschrieben, doch ich besorgte mir immer wieder welche und dröhnte mich damit zu.



Mit dreißig sah ich aus wie vierzig und fühlte mich wie sechzig. Dann war ich ein Wochenende über ganz alleine zuhause. Mein Mann befand sich nachweislich auf einer Tagung und das Kind war mit der Schwiegermutter zu Verwandten nach Stuttgart gefahren. Ich weiß heute noch nicht, was über mich kam, aber am Freitagabend gegen sechs Uhr schluckte ich eine Überdosis Tabletten. Zuerst passierte gar nichts, aber nach einer Weile wurde mir schummrig und ich begab mich ins Bad. Dort wachte ich auch wieder auf, glatte sechzehn Stunden später, in meinem eigenen Erbrochenen und im kläglichsten Zustand, in dem ein Mensch sich befinden kann. Mein Kopf dröhnte, mir war schlecht und der ganze Bauch tat mir weh. Ich säuberte das Bad, ließ mir eine Wanne voll heißen Wassers mit sehr viel Schaum einlaufen und badete lange und ausgiebig. Dieses Wochenende sollte der Wendepunkt in meinem Leben werden. Ich wusste, dass es so nicht mehr weitergehen durfte und konnte.

Niemand, außer dem Therapeuten, den ich damals aufsuchte, hat je von diesem fürchterlichen Wochenende erfahren. Freundinnen hatte ich zu dem Zeitpunkt schon lange nicht mehr. Ich hatte alle Kontakte schon in den ersten Jahren meiner Ehe abgebrochen, aus Angst, eine von ihnen könne meinem Mann allzu gut gefallen. Meine Mutter war zu dem Zeitpunkt schon schwer krank und starb ein paar Jahre später und meine Geschwister lebten ihr eigenes Leben. Ich wollte niemanden mit meinen Sorgen behelligen, aber dass mit meiner Ehe etwas nicht stimmte, war eigentlich meinem ganzen Umfeld klar.

Der ältere Therapeut hörte mir beim ersten Termin erst einmal fast schweigend zu, als ich ihm, ohne Punkt und Komma, von meinen Sorgen erzählte. In den nächsten Monaten lernte ich in der Therapie viel über Selbstwertgefühl, über falsche Erwartungshaltungen und über soziale Kompetenz. Der Therapeut riet uns zu einer Ehe- und Familientherapie, aber mein Mann lehnte ab. Dass mein jetziges eifersüchtiges Verhalten mit dem frühen Tod meines Vaters zusammenhing begriff ich erst jetzt. Ich hatte wöchentliche Sitzungen, die übrigens die Krankenkasse bezahlte. Ich sah nach und nach in vielen Dingen klarer. Liebe kann man weder erkaufen noch erbetteln. Aber Respekt kann man einfordern und wenn der Partner nicht bereit ist, diesen zu geben, muss eine Trennung in Erwägung gezogen werden.

Ich führte stundenlange Gespräche mit meinem Mann und er schien zu begreifen, dass er mir Unrecht getan hatte. Ich war nicht mehr bereit, das fünfte Rad am Wagen zu sein und verlangte Klarheit in der Beziehung oder eine Trennung. Sebastian sollte zu mir stehen und das enge Verhältnis zu seiner Mutter lockern. Außerdem sollte nicht mehr jedem Rock hinterher schauen und mehr Zeit mit mir verbringen. Er schien zu allem bereit, aber ich hatte die Rechnung ohne meine Schwiegermutter gemacht. Sie tat alles, um unsere Beziehung scheitern zu lassen und ihr geliebter Sohn hatte dem wenig entgegen zu setzen.

Nach zwölf Jahren gab ich auf und reichte die Scheidung ein. Unsere Tochter blieb bei mir, obwohl die Familie meines Mannes mit den teuersten Anwälten vor Gericht auftrat. Der Familienrichter ließ sich vom Geld nicht blenden und sah keinen Grund, mir das alleinige Sorgerecht zu verweigern. Sebastian und seine Mutter konnten unsere Tochter jedes zweite Wochenende zu sich holen und

einmal im Jahr mit ihr den Urlaub verbringen. Er zog auf der Stelle wieder zu seiner Mutter. Vor Gericht hatte er ausdrücklich betont, dass er mich noch nie körperlich betrogen habe und dass meine Eifersucht, auch die auf seine Mutter, einfach unerträglich gewesen sei.

Ja, wahrscheinlich hatte er mich nie wirklich betrogen, aber er hatte mich um das schöne Gefühl der Sicherheit betrogen, begehrenswert und einzigartig für den geliebten Mann zu sein. Und er hatte niemals seine Mutter ganz klar in die Schranken gewiesen und zu seiner Ehefrau gestanden. Er hatte mich vor Freunden und anderen Frauen lächerlich gemacht und um Liebe hatte er mich fast betteln lassen.

Die nächsten Jahre blieb ich alleine und erst, als meine Tochter mit 19 auszog, suchte ich mir wieder einen Partner. Besser gesagt, er umwarb mich, als ich ihn bei einem Auslandsaufenthalt kennenlernte. Dass ich, ob dick oder dünn, für ihn die einzige Frau bin, die ihn interessiert, hat er mir seither schon tausende Male bewiesen. Er bringt mir, obwohl wir schon so lange zusammen sind, immer noch Rosen mit und schwört mir in der Nacht, wie sehr er mich liebt. Er geht gerne mit mir weg und würde niemals den Kopf nach anderen Frauen drehen. Dabei ist er weder ein Langweiler, noch trägt er im Haus Pantoffel. Er sieht gut aus, ist belesen und teilt meine Interessen. Mit meiner Tochter aus erster Ehe versteht er sich auch hervorragend. Eifersucht ist für mich mittlerweile zum Fremdwort geworden.

Ich habe verstanden, dass zur Eifersucht, außer sie wäre nun extrem krankheitsbedingt, immer zwei gehören. Es hat einen Grund, warum eine Frau über die Maßen eifersüchtig ist. In der Liebe und in der Ehe werden Spiele gespielt und Machtkämpfe ausgefochten. Jede Beziehung steht immer wieder aufs Neue auf dem Prüfstand und muss sich beweisen. Gegenseitiger Respekt und Achtung vor einander sind die Grundbedingungen, überhaupt zusammen leben zu können. Wer sich selbst nicht liebt, kann sich auch nicht lieben lassen. Und wer als Satellit um einen angebeteten Partner kreist, braucht sich nicht zu wundern, wenn er oder sie schon bald in der Rolle der eifersüchtigen Spaßbremse landet. Schwiegereltern, und hier insbesondere Schwiegermütter, haben in der Beziehung zwischen Mann und Frau eine Nebenrolle zu spielen. Nur gleichwertige Partner können eine glückliche und auf Vertrauen aufgebaute Beziehung leben. Und eine solche führen mein zweiter Mann und ich nun schon seit Jahren.

## **Erfahrungsbericht zum Thema Eifersucht in der Beziehung von Viktor, 38 Jahre**

Rückblickend muss ich mir eingestehen mit meiner Eifersucht fast die Ehe mit der Frau meines Lebens aufs Spiel gesetzt zu haben. Wenn ich an diese Zeit denke, kann ich immer noch nur mit Bewunderung für meine Frau reagieren, dass sie mein Verhalten so lange ausgehalten hat, ohne mich zu verlassen. Ich muss sagen, dass meine Frau auch die erste in meinem Leben war, was die Eifersucht mit Sicherheit auch begünstigt hat. Denn schließlich hat diese auch immer etwas mit der Angst vor dem Verlust des Partners zu tun.

Zu Beginn unserer Beziehung bemerkte ich an mir selbst schon gewisse Züge der Eifersucht, die meine Ehefrau - damals "lediglich" Freundin - sehr wohl wahrnahm, allerdings eher als liebenswürdigen Zug definierte, da es ihr gefiel, dass ich so sehr auf sie achtete und sie mir so wichtig war. Wir verbrachten sehr viel Zeit zusammen, was natürlich die Gefahr, dass sie mir jemand anderes wegnehmen könnte, reduzierte und mich im Großen und Ganzen beruhigt durch diese anfängliche, von starker Sehnsucht auf beiden Seiten geprägte Phase unserer Liebe begleitete.

Es dauerte auch nicht lange, bis ich ihr in einem Urlaub einen Heiratsantrag machte, den sie auch gerührt annahm. Jetzt im Rückblick weiß ich, dass dies schon ein Zeichen meiner Eifersucht war: Niemand sollte auch nur auf den Gedanken kommen, sie zu zärtlich und nah anzusprechen. Der Ring an ihrem Finger sollte dies zeigen und die Bindung stärken.

Doch auch mit dem Wissen, dass diese tolle Frau bald auch vor dem Gesetz "meine" sein sollte, änderte meine Einstellung nicht, so dass ich auch weiterhin zu den meisten Treffen mit ihren Freundinnen mitging, da es schließlich ja sein konnte, dass noch ein neuer männlicher Begleiter in ihr Leben treten könnte. Mit der Zeit fiel meiner Frau aber auf, dass ich ihr nur wenig freie Zeit lasse und sie in gewisser Weise kontrollieren möchte. Es war wie ein Teufelskreis, aus dem ich nicht herauszukommen schien: Ich wusste, dass es wichtig ist, sie auch Kontakt mit ihren männlichen Freunden haben zu lassen, doch auf der anderen Seite vermutete ich auch gleichzeitig, dass jene versuchen würden, eine Annäherung zu starten. Obwohl ich wusste, dass sie mich liebt, redete ich mir immer wieder ein, dass meine Frau dennoch Gefallen an anderen Männern finden würde, da sie dort die Freiheit erhalte, die ich ihr nicht bieten konnte.

Psychisch war das unheimlich belastend. Sowohl für mich als auch - und dies natürlich in einem noch höheren Maße - für meine Frau, die nun auch gesetzlich meine war. Es ist eigentlich unglaublich gewesen, dass sie mich dennoch geheiratet hat, aber sie wusste natürlich, dass ich in allen anderen Bereichen ziemlich gut ihr gegenüber war und ihr jeden Wunsch von den Lippen ablas. Da hätte es im Grunde schon für mich deutlich werden müssen, dass ich mir keine Sorgen machen muss. Ein Ja-Wort! Das Eingehen einer Ehe! Die Bindung an einen Mann. An mich! Doch meine Einstellung blieb bestehen.

Ein Grund dafür (ich war mir so sicher!) war auch der Charakter meiner Frau. Sie war damals - mehr als heute - ein sehr leicht- und gutgläubiger Mensch, der in anderen Personen nicht unbedingt das Schlechte als Erstes sieht. Ich hingegen schon. Immer dann, wenn ein Mann in ihrer Nähe war, rechnete ich damit, dass er meine wunderschöne Frau ansprechen und sie darauf eingehen würde. Ihre Arbeit - sie war Verkäuferin in einem Imbiss - trug dazu bei, da man dort nun einmal in Gespräche mit Kunden kommt. Ich konnte dagegen ja nicht einmal etwas tun, da sie ja immer nett

zu den Kunden sein musste, um den Umsatz nicht zu gefährden. Meine Eifersucht zeigte sich darin, dass ich meine Frau wann immer es ging von der Arbeit abholte, damit sie auch nicht alleine nach Hause fahren musste. Schließlich kann es in Bus und Bahn ja auch zu Gesprächen mit Männern kommen.

Ich schäme mich heute in gewisser Weise schon für dieses Verhalten, das im Grunde zwar keinen negativen Ursprung hatte, sondern nur aus Liebe geschah, aber natürlich den Handlungsspielraum meiner Frau ziemlich einschränkte. Auch ihre Hinweise, dass sie gerne einmal alleine nach Hause fahren möchte oder auch Freundinnen nach der Arbeit treffen wollte, missachtete ich und verwies auf unseren abgelegenen Wohnort und die gemeinsame Zeit, die wir ja nur am Abend verbringen könnten. Dies blieb auch so. Viele Monate. Bis zu dem einen Erlebnis. Der eine Moment, den man sonst nur aus dem Fernsehen kennt und der mir die Augen öffnete.

Meine Frau hatte einen Tag frei. Oder zwei. Ich bin mir nicht mehr ganz sicher. Ich musste aber arbeiten und beeilte mich, so schnell wie möglich nach Hause zu kommen, da ich ja die Zeit mit ihr verbringen wollte - und natürlich auch wissen wollte, was sie denn so am Tag gemacht hatte. Allerdings war meine Frau nicht alleine zu Hause. Es war zwar allerdings kein anderer Mann, sondern nur ihre Schwester. Das Gespräch zwischen den beiden hörte ich vom Flur aus und traute meinen Ohren kaum. Sie beklagte sich und sprach von Scheidung. Dies war ein großer Schock für mich, da ich dachte, dass sie diesen Gedanken niemals in Erwägung ziehen würde. Ich behandelte sie ja schließlich immer gut und tat alles für sie. Und nun das.

Wie sollte ich reagieren? Einfach so tun, als ob ich nichts gehört hätte? Einfach wieder aus dem Haus gehen, um den Kopf freizubekommen? Ich entschied mich für nichts von beidem. Stattdessen stürmte ich das Wohnzimmer, um meiner Bestürztheit Luft zu verschaffen. Letztere benötigte meine Frau anscheinend schon lange. Wie konnte ich nur so egoistisch sein? Wohlwissend, dass meine Eifersucht in der Form nicht mehr gesund sein kann, aber unfähig und unwillig, etwas zu ändern.

Ich werde den Anblick meiner Frau nie vergessen, wie sie den Strom von Tränen, der aus ihren Augen kam, zu verbergen versuchte. Eigentlich wollte ich stürmisch fragen, wie sie nur auf diesen Gedanken kommen konnte, doch stattdessen stand ich wie angewurzelt da und konnte meine eigenen Tränen nur schwer unterdrücken. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich unbedingt etwas ändern musste. Da ich aber schon immer ein Mensch gewesen bin, der am liebsten alles in Eigenregie regelt und nur zögerlich Hilfe von außen annimmt, nahm ich mir gemeinsam mit meiner Frau vor, das Problem selbstständig ohne professionelle Hilfe anzugehen. Dass ich diese Entscheidung zu einem späteren Zeitpunkt dann doch noch verändern sollte, hätte ich zu diesem Zeitpunkt nicht gedacht.

Zu Beginn redeten wir erst einmal über die vergangenen Jahre. Ich offenbarte meiner Frau meine Gefühle, Ängste und Befürchtungen. Sie wiederum wiederholte ausdrücklich und ausführlicher, was sie störte. Ich wusste dies ja bereits, doch erst in diesem mehrstündigen Gespräch begriff ich, wie traurig und verletzt meine Frau sich all die Zeit fühlen musste. Es hat mir sehr geholfen, dass sie auch mir zuhörte, während ich ihr erklärte, dass ich ihren Charakter als sehr empfänglich für neue Bekanntschaften sowie sehr naiv definierte. In diesem Sinne - so kamen wir beide zu dieser Erkenntnis - hatte meine übertriebene Eifersucht ihren Ursprung wohl hauptsächlich darin, dass ich mir zu große Sorgen machte, ihr könnte etwas geschehen.

Auf der anderen Seite hatte ich natürlich auch viele Filme gesehen, die diese Thematik hinsichtlich Seitensprünge behandelten und die Angst davor, dies selbst einmal erleben zu müssen, verstärkten. Zudem erlitten auch zwei meiner besten Freunde das Schicksal einer Scheidung, weil ihre Frauen andere Männer kennen gelernt hatten. Jetzt weiß ich, dass auch noch andere Dinge - zum Teil viel schwerwiegender - Auslöser der Unglück bringenden Eifersucht gewesen sind.

Selbstverständlich ließ sich dieses große Problem nicht einfach durch Reden lösen. Ich entschloss mich - in dem Wissen, dass ich meine Ehe nur retten konnte, wenn ich meiner Frau mehr Freiraum lasse - freundschaftliche Treffen auch mit Männern zu tolerieren. Zu Beginn wollte ich jene aber kennen lernen, weil ich wissen wollte, wer ihre Freunde sind. Wegen mir hatte sie lange Zeit auf Treffen mit ihnen verzichtet, was mich nun - im Nachhinein - über mich selbst nur mit dem Kopf schütteln ließ.

Ich schämte mich abermals, als ich einen ihrer Bekannten kennen lernen durfte. Er war wirklich nett - und hatte eine Freundin. Letzteres hätte mich in früheren Zeiten nicht davon abgehalten, mir die wildesten Geschichten zusammenzureimen, die schließlich immer so endeten, dass meine Frau, obwohl sie mich liebte, mit einem Mann intim wurde. Im Umgang mit ihm und weiteren Freunden und Bekannten bemerkte ich, dass jeder von ihnen alles andere im Schilde führte, als meine Frau zu verführen oder ähnliche Dinge zu planen. Diese gemeinsame Zeit half mir sehr, einen Teil meiner krankhaften Eifersucht in der Vergangenheit zu lassen und die sozialen Beziehungen, die meine Frau natürlich führen sollte und musste, zu akzeptieren. Zu Beginn war ich noch mit dabei, um eben den Umgang aller Beteiligten zu erleben (jene wussten nicht, dass ich ein Problem hatte). Sehr schwer fiel es mir, als meine Frau ohne mich zu Treffen ging. Sie war mittlerweile in einem wöchentlich stattfindenden Buchbesprechungskurs, der sie auch mit mir unbekanntem Personen zusammenführte. So seltsam es sich auch anhören mag: Als sie das erste Mal nach Hause kam, war ich schon ein bisschen stolz auf mich, dass ich dies geschafft habe, ohne die ganz bösen Gedanken zu entwickeln.

Natürlich schlummerten auch später in mir noch immer eine gewisse Eifersucht und ein von Argwohn und Unsicherheit geprägtes Gefühl, wenn ich meine Frau im Kontakt mit Personen sah, die ich nicht kannte. Allerdings nutzte ich jene inneren Ströme aber nicht mehr, um skurrile Geschichten zu kreieren, sondern wagte den Schritt zur Offenheit. Ich sprach meine Frau darauf an, dass ich in mir schon bekannte Gefühle bemerkt habe. Sie meinte, dass dies normal sei, da sich die Eifersucht ja nicht von heute auf morgen komplett auflösen könne. Da ich aber noch wusste, wie knapp ich vor der Trennung stand, reichte mir dies nicht mehr, so dass ich mich entschied, doch den nächsten Schritt zu gehen: psychologische Hilfe. Die männlichen Freunde zu akzeptieren, ist eine Sache. Doch auch meiner Frau auch fremden Menschen gegenüber den Kontakt nicht zu verbieten, ist eine andere Sache. Den Anfang hatte ich also sehr gut alleine geschafft, doch nur in Gesprächen mit einem erfahrenen Psychologen kommt alles Wichtige an die Oberfläche.

Mittlerweile besuchen wir gemeinsam regelmäßig die Sitzungen, die mir geholfen haben zu erkennen, dass das gesamte Problem nur in mir entstanden ist. Ich habe gelernt, dass ich mit mir selbst nicht zufrieden gewesen bin und dadurch auch nicht ausreichend Selbstvertrauen hatte, um die freundlichen und beruflichen Beziehungen meiner Frau mit anderen Männern auch als solche zu akzeptieren. Dies hat sich gebessert. Ich habe nun viel mehr Vertrauen in meine eigene Person und weiß, dass ich sehr wichtig für meine Frau bin. In weiteren Gesprächen verdeutlichte sie mir, wie sehr ich für sie da bin und dass ich sie auch sexuell noch immer komplett befriedige.

Auch dies kann ein wichtiger Faktor gewesen sein, den ich mir wahrscheinlich nicht eingestehen wollte, der aber immer als große Sorge Bedeutung hatte.

Ich kann jedem von der Eifersucht in einem Übermaß betroffenen Mann nur empfehlen, seine Gefühle der Frau gegenüber klar und deutlich offenzulegen, um schon den kleinsten Zweifel zu zerstören. Mittlerweile habe ich meine Eifersucht ziemlich im Griff, da ich mit meiner Frau im ständigen Dialog stehe. Auch die professionelle Hilfe ist - wie mir nun scheint - oftmals der letzte Baustein, um die eigenen Einstellungen auch in der Tat auf Dauer zum Positiven verändern zu können. Entscheidend - und dies muss ich mir eingestehen - war dann letzten Endes ein zufälliges Schockerlebnis, das mir die Reichweite meines Verhaltens deutlich vor Augen geführt hat. Um wirklich etwas ändern zu können, bedurfte es (bei mir) anscheinend eines solchen Moments, der alles verändern kann.

Seit diesem oben beschriebenen Moment sind nun schon so einige Jahre vergangen, in denen meine Frau und ich natürlich so manchen Streit hatten, allerdings erreichte keiner von diesen die Qualität, die das Thema Eifersucht hervorgerufen hat. Das Verändern meiner Einstellungen in Kombination mit großem Verständnis meiner Frau (ich liebe sie!) hat mich zu einem der glücklichsten Männer der Welt gemacht.

## **Wertvolle Tipps für das Kennenlernen und Verführen**

## **10 Ideen für das erste Date:**

### **Spazieren gehen**

Diese Idee hört sich zunächst langweilig an, wobei diese in Wahrheit doch so gut ist und sich über lange Zeit hinweg bewährt hat. Es muss keine komplexe und besonders ausgefallene Idee für das erste Date sein. Es kommt darauf an, wie Sie sich präsentieren und was Sie aus Ihrem Leben zu erzählen haben. Wenn Sie eine interessante Person sind ist es völlig in Ordnung spazieren zu gehen und sich dabei – ganz unbefangen – kennenzulernen.

### **Frühstücken gehen**

Bei einem Date denkt man zunächst an ein Abendessen im Kerzenschein. Viele vergessen jedoch, dass der Tag morgens früh mit einem Frühstück beginnt. Wenn Sie in Ihrer Nähe eine Location haben, wo es gutes Frühstück gibt, eignet sich dies gut für ein erstes Date. Der Vorteil: Falls die Chemie nicht stimmen sollte, kann man anschließend leicht durch einen Vorwand das Treffen beenden. Wenn alles gut verläuft, kann man schon den nächsten Termin vereinbaren.

### **Mit einem Hund des örtlichen Tierheims Gassi gehen**

Viele Tierheime bieten die Möglichkeit mit einem Hund Gassi zu gehen. Dies ist nicht nur kostenlos, sondern zudem auch eine tolle Chance gemeinsam Verantwortung zu übernehmen und dadurch direkt von Anfang an eine gewisse Verbundenheit herzustellen.

### **Am eigenen Hobby teilhaben lassen**

Warum die Dinge immer verkomplizieren, wenn die guten Ideen doch oft so nahe liegen. Haben Sie ein bestimmtes Hobby? Segeln Sie gerne, geben Sie Tanzunterricht oder züchten Sie besondere Fische? Der Vorteil ist, dass man sich im ersten Gespräch häufig über die eigenen Interessen unterhält und dabei schon über die Hobbys gesprochen wird. Wenn Sie dann ein Date arrangieren, können Sie dort perfekt anknüpfen und anbieten, dass Ihr Gegenüber Sie dabei begleitet. Dies ist natürlich nur dann sinnvoll, wenn auch gegenseitiges Interesse an Ihrem Hobby besteht.

### **Ein Picknick machen**

Gerade der Frühling eignet sich hervorragend für ein Picknick im Stadtpark oder auf anderen öffentlichen Grünflächen. Das Picknick muss nicht in Arbeit ausarten. Es reicht eine Decke, etwas Musik und kleine Häppchen zum Essen. Das Wichtigste sind schließlich die Gespräche, um das Gegenüber besser kennenlernen zu können.



## **Eine Fahrradtour machen**

Wenn Sie nicht gerade in einer Großstadt wohnen, wo das Fahrradfahren schwierig ist und es keine schönen Ausflugspunkte gibt, ist ein Date auf dem Fahrrad eine schöne Idee. Ein Date auf dem Drahtesel ermöglicht auch eine höchstmögliche Flexibilität, indem man z.B. spontan die Route ändern kann oder bei Interesse in einem Café halt machen kann. Positiv ist, dass man bei einem solchen Date viel Vertrauen aufbauen kann, da es viele Ortswechsel gibt und der Tag somit intensiver wirkt, als wenn man die ganze Zeit an einem Ort ist und sich kennenlernt.

## **Bowling spielen**

Bowling spielen ist in den USA bereits eine sehr alte und zugleich auch bewährte Idee für ein Date. In Deutschland gibt es immer mehr Bowling-Center die wesentlich attraktiver und spannender gestaltet sind, als die alten Kegelbahnen, wie man sie noch aus vielen Kneipen-Kellern kennt. Das schöne ist hierbei, dass eine lockere Stimmung vorherrscht und man Spaß beim Spielen haben kann. Hier lässt sich zudem leicht Körperkontakt aufbauen, indem man z.B. bestimmte Wurftechniken zeigt etc.

## **Eine Kunstaussstellung besuchen**

Der Besuch einer Kunstaussstellung lohnt sich besonders dann, wenn es sich um einen eher künstlerischen und kreativen Menschen handelt mit dem man ein Date hat. Natürlich sollte es sich um eine interessante Ausstellung handeln, sodass auch ausreichend viele Gesprächsthemen vorliegen.

## **Einen Zoo besuchen**

Der Zoo hat einen besonderen Vorteil: Er ruft in der Regel Kindheitserinnerungen hervor und verleitet dazu, dass eine friedliche Stimmung ausgestrahlt wird, was das Flirten und Kennenlernen umso leichter macht.

## **Inline Skating**

Inline Skating ist ebenfalls eine tolle Idee für das erste Date – sofern das Wetter mitspielt. Gerade sportlichere Frauen lieben es sich mit Inline Skates fortzubewegen. Anschließend bietet es sich z.B. an eine Kleinigkeit in einem Imbiss zu essen.

## **10 Ideen für das zweite Date:**

### **Ins Kino gehen**

Ein Kinobesuch zu zweit gilt häufig als unkreativ und einfallslos. Man sollte jedoch beachten, dass dies eine wunderbare Gelegenheit ist, Erlebnisse und Gefühle durch den Film zu teilen und sich somit näher zu kommen. Der Kinobesuch eignet sich auch deshalb für das zweite Date, weil man sich bereits etwas besser kennt und somit 2 Stunden langes stillsitzen nicht als unangenehm empfunden wird, wie es bei einem ersten Date der Fall sein würde.

### **Äpfel pflücken gehen**

Diese Möglichkeit ist stark von der Jahreszeit abhängig und somit nichts für den Winter. Die Idee ist jedoch sehr kreativ und genauso einfach wie genial. Beim Äpfel pflücken kommt das Kind in einem heraus und es ist überhaupt kein Problem Körperkontakt aufzubauen, indem man sich z.B. gegenseitig hilft, an einen Ast heranzukommen.

### **Eine Kirmes besuchen**

Auch die Kirmes ist eine tolle Gelegenheit wieder zum Kind zu werden. Zudem braucht man sich keine Sorgen zu machen, dass das zweite Date langweilig werden könnte, denn schließlich gibt es so viele Dinge, die man gemeinsam auf der Kirmes machen kann – Autoscooter fahren, Stofftiere gewinnen, Zuckerwatte essen und vieles mehr.

### **Zuhause einen Film anschauen**

Während es beim ersten Date noch einen Schritt zu früh wäre, eignet sich das zweite Date gut, um Zuhause eine DVD zu schauen. Dabei kann man vorher ausmachen, welchen Film man am liebsten schauen möchte. Es kann auch Sinn machen sich vorher zusammen in der Videothek zu treffen um gemeinsam einen Film auszusuchen und dann erst in die eigene (romantisch dekorierte) Wohnung zu gehen. Ein solcher Ortswechsel ist sinnvoll, um weiteres Vertrauen aufzubauen.

### **Eine lokale Musik-Band besuchen**

In jeder Stadt gibt es Musikgruppen, welche noch recht unbekannt sind, aber bereits kleinere Auftritte in der Stadthalle oder auf lokalen Musikfesten haben. Wenn Beide eine solche Gruppe noch nicht kennen und der gleiche Musikgeschmack vorliegt, bietet sich es an, einen solchen Auftritt zu besuchen. Anschließend kann man z.B. noch einen Cocktail trinken gehen und sich über die Musik unterhalten.

### **Eine Bücherei besuchen**

Diese Idee hört sich zunächst sehr langweilig an, kann jedoch ihren Reiz haben. In der Bücherei kann man sich gegenseitig aus den Lieblings-Kinderbüchern vorlesen ehe man zu verruchten Büchern z.B. aus dem Erotik-Regal greift. Das Flüstern in der Bibliothek ist auch etwas Besonderes, was den Reiz eines Bibliotheken-Besuchs ausmacht

### **Einen botanischen Garten besuchen**

In einem botanischen Garten gibt es immer viel zu entdecken und das warme Klima sorgt für ein angenehmes Gefühl auf der Haut, wodurch sich diese Location gerade für die Wintermonate eignet.

### **Einen Golf Schnupperkurs machen**

Der Golfsport ist längst kein elitärer Sport mehr, der nur von den Besserverdienenden ausgeübt werden kann. Aus diesem Grund bieten viele Golfvereine Schnupperkurse an, wo man für wenig Geld in die Welt des Golfsports reinschnuppern kann und z.B. Abschlüge üben kann. Dies ist ebenfalls eine wunderbare Möglichkeit um Körperkontakt aufzubauen, indem man sich z.B. bei der Körperhaltung gegenseitig berichtigt.

### **Billard spielen gehen**

Billard ist eine schöne Abendbeschäftigung bei der man sich zwanglos unterhalten kann und trotzdem Körperkontakt aufbauen kann. Achten Sie dabei auf eine schöne Location, in der man ungestört ist.

### **Gemeinsam eine Pizza machen**

Selbst eine Pizza zu machen ist nicht schwer, sodass sich diese Idee auch für alle diejenigen eignet, die sonst nicht gerne kochen. Zudem hat man viel Gestaltungsspielraum und kann sich bei der gemeinsamen Zubereitung näher kommen.

## **Das Verführen von Frauen**

Die Verführung einer Frau beruht in der Regel auf den Erfahrungen, die der Mann zuvor bereits mit anderen Frauen gemacht hat. Allerdings ist nicht jede Frau gleich und somit erst recht nicht ihre Charaktereigenschaften und die Empfänglichkeit von männlichen Annäherungsversuchen. Die gute Nachricht jedoch ist, dass es grundlegende Strategien der Verführung gibt, für die der Großteil aller Frauen sehr empfänglich ist. An dieser Stelle möchten wir deshalb die besten Wege erklären, um das Herz einer Frau zu gewinnen.

### **Komplimente sind gut, aber bitte nur in Maßen!**

Jede Frau liebt Komplimente, die ihr ein Mann macht. Viele Männer machen jedoch den Fehler zu viele Komplimente zu machen, was nicht nur die Wirkung dieser sehr abschwächt, sondern zudem auch zu viel Interesse signalisiert. Frauen finden Männer jedoch wesentlich anziehender, bei denen sie selbst das Gefühl haben, dass sie sich anstrengen müssen um ihn zu bekommen. Wenn Sie ein Kompliment machen, sollte es sich um ein sehr personalisiertes Kompliment handeln. Dies bedeutet, machen Sie besser keine Komplimente wie „Deine Augen sind so schön“. Auch wenn Sie dies ernst meinen, handelt es sich doch um ein Kompliment, wo die Wahrscheinlichkeit hoch ist, dass die Frau es schon mehrfach in der Vergangenheit gehört hat. Wenn Sie jedoch z.B. einen schönen Ring trägt, können Sie ihr dafür ein Kompliment machen. Dies ist dann auch eine gute Gelegenheit um ihre Hand zu nehmen, um den Ring von Nahem anzusehen. Dadurch machen sie ihr nicht nur ein Kompliment, sondern bauen auch Körperkontakt auf und zeigen zudem eine gewisse (angenehme) Dominanz, indem Sie wie selbstverständlich ihre Hand nehmen, um den Ring von Nahem anzusehen. Dies ist natürlich nur ein Beispiel und lässt sich in verschiedenen Situationen anwenden.

### **Bei sehr gutaussehenden Frauen die Initiative ergreifen**

Viele Männer haben eine falsche Vorstellung davon, wie oft eine sehr gutaussehende Frau tatsächlich angesprochen wird. In Wahrheit werden sehr gut aussehende Frauen gar nicht so oft angesprochen, weil Männer sich bereits ohne es versucht zu haben einreden, dass sie ohnehin chancenlos sind. Wenn Sie sich also trauen solche Frauen selbstbewusst anzusprechen, kann Ihnen dies die Verführung von Anfang an erleichtern. Der Grund ist ganz simpel: Solche Frauen sind froh, dass sich endlich mal jemand traut sie anzusprechen und Sie punkten mit Ihrer Stärke und Ihrem Mut. Denken Sie immer daran, dass Frauen sehr feine Antennen haben und ganz genau merken, ob sie ein Mann z.B. in einer Bar die ganze Zeit nur anstarrt und beim Erwidern des Blickkontaktes verlegen wieder wegschaut, oder ob ein Mann bei Interesse sofort die Initiative ergreift und die geheimnisvolle Schönheit anspricht. Lassen Sie sich nicht vom Aussehen blenden und seien Sie selbstbewusst!

Versuchen Sie bei besonders gutaussehenden Frauen auch besser keine Komplimente für ihr Aussehen zu machen. Solche Frauen bekommen genug Komplimente für ihr Äußeres und möchten eher für Ihre Persönlichkeit und Ihre Interessen bewundert werden, als für ihr äußeres Erscheinen.

### **Mysteriös sein und nicht direkt alles preisgeben**

Viele Männer machen den Fehler direkt zu viel von sich preiszugeben. Frauen sind emotionale und sehr feinfühlig Menschen die es mögen, wenn ein Mann immer auch ein bisschen ein Geheimnis bleibt, das sie selbst erforschen möchten. Ein Trick liegt darin, nicht zu viel von der Vergangenheit zu erzählen. Ein Mann ohne Vergangenheit ist immer etwas mysteriös in den Augen der Frauen. Fragen Sie sie lieber nach Dingen aus ihrem Leben. Dabei ist es jedoch wichtig, dass es nicht zum Verhör wird. Am besten ist es, wenn Sie offene Fragen stellen wie z.B. „Was machst Du gerne in Deiner Freizeit?“. Nach einer solchen Frage hat die Frau viel Gelegenheit über sich zu erzählen. Ein anderer Tipp um besonders interessant auf die Frau zu wirken liegt darin, dass Sie nicht jede ihrer Fragen sofort komplett beantworten. Wenn sie Sie fragt, was Sie letztes Wochenende gemacht haben, können Sie z.B. grinsen und ihr eine Gegenfrage stellen. Im weiteren Gesprächsverlauf können Sie dann von sich aus ihre vorherige Frage beantworten. So bekommt sie das Gefühl, dass Sie das Tempo vorgeben, was die meisten Frauen sehr anziehend finden.

### **Ihre Emotionen gewinnen**

Frauen sind sehr emotionale Wesen, dies sollten Sie nie vergessen. Viele Männer machen den Fehler Frauen mit Logik zu überhäufen – wie sie es auch im übrigen Leben machen. Es ist deshalb nur suboptimal nach einem gelungenen Date am Abend die Frage zu stellen, ob sie noch mit zu Ihnen kommen möchte. Der rationale Part der Frau wird daraufhin viele Gründe finden, warum sie dies besser nicht tun sollte („Ich muss morgen früh aufstehen“, „Ich war noch nie bei ihm Zuhause, das ist mir jetzt auch noch zu früh“ etc.). Viel besser ist es deshalb ihre Emotionen so zu berühren, dass sie sich wohl fühlt und viel Spaß hat. Wenn Sie ihr ein gutes Gefühl vermitteln, können ihre rationalen Gedanken erst gar nicht so leicht in den Vordergrund kommen und nach Ausreden suchen. Wenn sich die Frau wohlfühlt und Ihre Nähe genießt, wird sie es auch in Kauf nehmen, dass sie am nächsten Morgen vielleicht müde zur Arbeit gehen muss, weil sie die Nacht bei Ihnen verbracht hat.

## **Körperkontakt – der wichtigste Punkt bei der Verführung einer Frau**

Der wohl wichtigste Punkt bei der Verführung einer Frau, ist der frühzeitige Aufbau des Körperkontakts, der nach und nach gesteigert werden kann und sollte. Wussten Sie, welche Männer sehr häufig den Satz „Lass uns doch gute Freunde bleiben“ zu hören bekommen? Richtig – es sind diejenigen, die sich nicht getraut haben Körperkontakt aufzubauen und sexuelles Interesse an der Frau zu zeigen. Im Kopf der Frau werden diese dann verständlicherweise bestenfalls als männliche Freundin abgestempelt, aber nicht als potentieller Partner.

Viele Männer glauben einer Frau mit einer Berührung beim ersten Date zu nahe zu treten. Dabei sind Berührungen ganz natürlich und müssen keineswegs zu intim bzw. unverschämt erfolgen. Kurze Berührungen am Arm während eines Gesprächs oder die flache Hand am Rücken, während man ihr etwas in der Ferne zeigen möchte – all dies sind ganz natürliche Verhaltensweisen eines Menschen. Wenn Sie auf körperliche Berührungen komplett verzichten, wird eine Frau dies früher oder später als zögerliches Verhalten interpretieren. Ihr Interesse an Sie wird zwangsläufig sinken. Denken Sie immer daran, dass ein solcher körperlicher Kontakt immer weiter aufgebaut wird. Eine Frau wird sich mit Sicherheit nicht bereit für einen Kuss fühlen, wenn Sie sie vorher noch nicht einmal am Arm oder an der Hand berührt haben. Mit diesem Verhalten würden Sie viele Schritte der Verführung überspringen und somit ein unwohles Gefühl in ihr auslösen. Gerade aus diesem Grund ist es wichtig zu verstehen, dass der ständige Aufbau von Körperkontakt sehr wichtig ist.

## Das Verführen von Männern

Frauen haben das Glück, dass sie es tendenziell wesentlich einfacher haben einen Mann zu verführen, als es umgekehrt der Fall ist. Trotzdem sollte man auch hier ein paar Dinge beachten.

Die Verführung eines Mannes fängt damit an, herauszufinden, was ihm besonders wichtig ist und was seine Ziele sind. Ist er eine stolze Person? Dann zeigen Sie ihm, wie wichtig er ist. Ist es ihm wichtig mit schönen Frauen gesehen zu werden? Dann holen Sie optisch das Beste aus sich heraus. Liebt er Frauen, die ihn nicht mit Fragen löchern? Dann nutzen Sie dieses Wissen und setzen eher auf romantische Gespräche, als auf ein mögliches „Verhör“.

Viele Männer sind unsicher und gestresst. Die Gesellschaft erwartet viel von ihnen, nicht nur im Beruf, sondern auch in der Familie erwartet man viel von ihnen. Wenn Sie als Frau verständnisvoll auf ihn zugehen und ihm zustimmen, wenn er von seinen Sorgen und Ängsten erzählen sollte, dann fühlt er sich verstanden und findet Sie umso interessanter. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, dass Sie sein Verhalten nicht kritisieren oder ihn häufig verbessern. Besser ist es, wenn Sie ihn ausreden lassen. Auf diese Weise können Sie im Gespräch noch viel mehr über ihn herausfinden, sobald er erst mal anfängt zu reden.

Auch als Frau ist es wichtig bei der Verführung Körperkontakt aufzubauen. Wenn Sie Ihre Hand auf seinen Arm legen oder ihm leicht über den Rücken streicheln wird dies die Anziehung stark steigern. Sie können ihn auch spielerisch ärgern um ihn herauszufordern und vielleicht ein paar erotische Gedanken hervorzurufen.

Er wird Sie dafür lieben, dass Sie scheinbar die einzige Frau sind, die ihn zu verstehen scheint und ihn zugleich zum Lachen bringen kann. Dies verschafft ihm positive Gefühle und somit eine gute Zeit. Der Erfolg Ihrer Verführung hängt vor allem davon ab, wie stark Sie sich im positiven Sinne von den anderen Frauen in seinem Leben unterscheiden können. Wenn Sie ihn aus seinen Sorgen und Nöten herausholen und ihn in eine andere Welt verführen, in der er der König ist, kann bei der Verführung in der Regel nichts mehr schief gehen. Beachten Sie jedoch immer dabei, dass Sie dadurch zunächst nur erreichen, dass er sich sexuell zu Ihnen hingezogen fühlt. Echte Liebe entsteht nur mit der Zeit, wenn mehr Vertrauen, Offenheit und Nähe aufgebaut wird.

## **Dating Tipps für Frauen**

Single zu sein kann abenteuerlich sein und Freiheit bedeuten, und natürlich ist es schmeichelhaft für jede Frau, zehn Verehrer an jedem Finger zu haben. Den meisten Frauen kommt es aber eher darauf an, das Singledasein zu beenden und den Mann fürs Leben zu finden. Das ist allerdings gar nicht so einfach, und bei einem frischen Flirt kann vieles schief gehen, bevor aus Dates eine feste Beziehung voller Vertrauen und Wärme wird. Auf der Suche nach Mister Right sollten Frauen sich also an einige Flirt-Regeln halten, denn welche Frau möchte schon einen attraktiven Mann vergraulen, bevor der Flirt überhaupt erst richtig angefangen hat?

### **Das passende Outfit**

Besonders beim ersten Date glauben viele Frauen, zeigen zu müssen, was sie haben. Heraus kommt dabei oft eine Verkleidung, bei der auch noch diverse Freundinnen mitgeredet haben, aber Stopp! Wer beim ersten Date mit einer natürlichen Ausstrahlung punkten will, der sollte sich so präsentieren, wie er sich am wohlsten fühlt. Alles andere würde das Date nur erschweren. Clevere Frauen wählen also ein bequemes Outfit, in dem sie sich attraktiv fühlen, aber nicht zu sexy wirken. Ein zu tiefer Ausschnitt und ein zu kurzer Rock mögen zwar das erotische Interesse eines Mannes wecken – es kann bei ihm aber auch den Verdacht wecken, dass er eine leichtfertige Frau vor sich hat, die zu freigiebig mit ihren Reizen umgeht. Und eine Frau, die Wert auf sich legt, möchte schließlich kostbar und begehrenswert und nicht billig wirken.

### **Locker ins Gespräch kommen**

Zu Beginn eines Dates liegt, wenn es gut läuft, eine knisternde Spannung in der Luft, manchmal entstehen aber auch schon peinliche Pausen, bevor das Gespräch überhaupt erst in Gang kommt. Solche Pausen gilt es jetzt mit Charme und Witz zu überbrücken. Im Idealfall haben sich natürlich beide schon ein wenig beschnuppert, bevor es zum ersten richtigen Date kommt. Vielleicht haben sie sich über ein Online-Portal kennen gelernt und sich schon über gemeinsame Hobbys und Interessen ausgetauscht, vielleicht kennen sie sich auch vom Arbeitsplatz oder über gemeinsame Freunde. Dann gibt es schon die ersten Anknüpfungspunkte, um locker ins Gespräch zu kommen. Absolut tabu sind Themen, die ans Eingemachte gehen, wie vorherige Beziehungen. Die schlichte Frage, ob jemand schon einmal verheiratet war, ist erlaubt, ausufernde Gespräche über Ex-Partner sollten aber unbedingt auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden. Kein Mann möchte bei einem Date hören, wie viele Vorgänger er hatte und warum es nicht geklappt hat. Schon gar nicht möchte er mit anderen Männern in einen Topf geworfen werden.



## **Die richtigen Gesprächsthemen**

Bei Dates geht es nicht um intime Bekenntnisse und ganze Lebensbeichten – es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben und sich besser kennen zu lernen. Daher sollten die Themen zu Anfang unverfänglich, trotzdem aber interessant sein. Urlaubsreisen sind ein tolles Thema, denn schließlich erzählt jeder Mann gern von den fremden Ländern, die er besucht hat. Aber auch Kinofilme, Kultur und Literatur oder große Sportereignisse können spannende Themen sein. Bei solchen Gesprächen hören kluge Frauen auf das, was er zwischen den Zeilen erzählt und können mit interessierten Fragen die Themen vertiefen, bei denen er besonders lebhaft erzählt oder vielleicht sogar leuchtende Augen bekommt. Eine Frau, die Interesse an seinen Leidenschaften zeigt, schmeichelt jedem Mann und gibt ihm das Gefühl, ein fesselnder Gesprächspartner zu sein.

## **Mit Körpersprache Signale setzen**

Wenn eine Frau an ihrem Date-Partner Gefallen findet, sollte sie ihm das auch durch subtile Signale zeigen, denn auch der coolste Mann hat seine Unsicherheiten und möchte gern ermutigt werden. Kluge Frauen werfen sich ihm aber nicht gleich an den Hals, sondern signalisieren gekonnt, dass sie ihn erhören würden – wenn er um sie wirbt. Ein warmherziges Lachen an der richtigen Stelle, ein schüchterner Blick mit funkelnden Augen und spielerisch durch die Locken fahrende Finger sind für jeden Mann Zeichen, dass er auf dem richtigen Weg ist. Dabei sollte das Verhalten aber nicht aufgesetzt oder einstudiert wirken – eine Frau, die sich aufführt, als hätte sie sämtliche Bücher über Flirtkunst gelesen und Körpersprache-Seminare belegt, um Männer zu becirren, wirkt unecht und schlägt auch einen interessierten Mann sofort in die Flucht. Auch bewusst eingesetzte Körpersprache muss von Herzen kommen – sonst verfehlt sie ihr Ziel. Natürlich kann es aber auch passieren, dass der erhoffte Traumprinz sich als Frosch erweist. Dann sind verschränkte Arme, ein abwesender Blick und hin und wieder ein Blick auf die Uhr die richtigen Signale, um das Date möglichst schnell zu beenden.

## **No Sex Please!**

Natürlich haben Frauen genauso ein Recht auf One-Night-Stands wie Männer. Wenn es um den Wunsch nach einer festen Partnerschaft geht, ist ein sexuelles Abenteuer am ersten Abend aber ein völlig falsches Signal an ihn. Selbst Männer, die es mit der Moral nicht so genau nehmen, wollen um eine Frau, mit der sie es ernst meinen, werben. Ist sie zu schnell bereit, sich auf Intimität einzulassen, wird er immer vermuten, dass sie auch anderen Männern gegenüber so offen ist – und das wäre ein denkbar schlechter Start in eine ernsthafte Beziehung. Auch Liebesgeständnisse heben clevere Frauen sich auf, bis sie den Mann besser kennen – selbst dann, wenn sie gleich beim ersten Date das Gefühl haben, ihren Traummann endlich getroffen zu haben. Aber zwischen Verliebtheit und Liebe besteht eben ein himmelweiter Unterschied – ein lebenskluger Mann wird sich also fragen, woher eine Frau, die ihn kaum kennt, wissen kann, dass sie ihn liebt. Große Bekenntnisse sollten also warten, bis beide sich wirklich gut kennen.

## **Und nach dem Date?**

Wenn beide einen prickelnden und vielversprechenden Abend hatten, stellt sich natürlich die Frage, wie es weiter geht. Wer soll sich bei wem melden, und wie viel Zeit soll man bis dahin verstreichen lassen? Natürlich ist es schön, wenn er die Initiative zum nächsten Treffen ergreift, aber auch Frauen dürfen anrufen, um sich noch einmal für den schönen Abend zu bedanken. Dabei kann sie ins Gespräch einfließen lassen, dass jetzt ein Film mit seinem Lieblingsdarsteller in die Kinos kommt, oder dass sie ihm ein Buch leihen möchte, das ihn mit Sicherheit interessieren wird. Damit gibt sie ihm die Vorlage, sie zum nächsten Treffen einzuladen, um den schönen Abend so bald wie möglich zu wiederholen.

## **Dating Tipps für Männer**

Männer sind interessanterweise bei einem Date tendenziell viel nervöser und aufgeregter, als es bei den Frauen der Fall ist. Mit der richtigen Vorbereitung und einer gesunden Einstellung zu einem solchen Date, gibt es jedoch gar keinen Grund für übertriebene Nervosität.

### **Verstellen Sie sich nicht und fühlen Sie sich gut**

Denken Sie daran, dass Frauen sehr feine Antennen haben und deshalb sehr schnell spüren, ob Sie sich verstellen, oder ob Sie wirklich sie selbst sind. Wenn Sie zufrieden mit Ihrem Leben sind und dies auch so ausstrahlen, ohne sich zu verstellen, ist dies der beste Tipp um eine positive Ausstrahlung auf Frauen zu haben. Achten Sie deshalb auch auf Ihren Körper. Sie müssen selbstverständlich keine Modelmaße haben, um attraktiv auf Frauen zu wirken. Eine gesunde Ernährung und ein wenig Sport machen aber nicht nur fit, sondern sorgen auch für eine gesunde und starke Ausstrahlung.

### **Versuchen Sie nicht in die Freundschaftszone zu rutschen**

Hier liegt eine der größten Fallen, in die ein Mann bei einem Date tappen kann. Viele Männer sind zu schüchtern, um Körperkontakt mit der Frau aufzubauen und werden somit nach einiger Zeit nicht mehr als sexuelles Wesen wahrgenommen, sondern nur noch als guter Freund. Daher stammt auch der bekannte Spruch „Lass uns doch einfach Freunde bleiben“. Interessant ist, dass nur Männer vor diesem Problem stehen und nicht die Frauen. Eine Frau kann viel leichter Sex bekommen, als es bei einem Mann der Fall ist. Allerdings entsteht das Verlangen einer Frau nach Sex vor allem durch Emotionen und Anziehung zu einem Mann. Wenn ein Mann jedoch während des Dates sehr zurückhaltend ist, wird dieser schnell nicht mehr als potentieller Partner wahrgenommen. Er ist somit in der Freundschaftszone gelandet. Der beste Weg um dies zu verhindern ist Selbstbewusstsein und ein ständig steigender Körperkontakt, wie wir es bereits auf Seite 54 erklärt haben.

### **Versuchen Sie nicht krampfhaft eine Frau zu beeindrucken**

Versuchen Sie zudem nicht einer Frau nach dem Mund zu reden. Eine Frau erwartet einen ehrlichen Mann, der seine eigenen Standpunkte vertritt. Ein solches Verhalten kann auch schnell zu einem Verlust der Anziehung sorgen. Viele Männer glauben eine Frau beeindrucken zu müssen, wenn es um das erste Date geht. Versuchen Sie deshalb nicht mit Ihren Erzählungen aus Ihrem Leben zu übertreiben, oder gar Geschichten komplett auszudenken, nur damit dies einen besseren Eindruck bei der Frau macht. Wenn Sie diese Geschichten geschickt verpacken, mögen diese vielleicht sogar zunächst geglaubt werden, aber spätestens nachdem Sie mit der Frau zusammenkommen bricht das Kartenhaus von jetzt auf gleich zusammen und die Frau erkennt, dass Sie vorher mit Ihren Erzählungen gelogen haben. Bleiben Sie bitte deshalb immer ehrlich – alles andere wirkt künstlich und früher oder später kommt ohnehin die Wahrheit ans Tageslicht.

## **Kleiden Sie sich passend zum jeweiligen Date**

Frauen legen sehr viel Wert auf ihr Äußeres und werden mit großer Wahrscheinlichkeit das Beste aus sich selbst herausholen, bevor es zum Date geht. Eine Frau wird sich vorher viele Gedanken über dieses Thema gemacht haben, denn schließlich möchte sie sich auch optisch von ihrer besten Seite zeigen. Eventuell wird sie auch ihre Freundinnen bezüglich der Kleiderwahl um Rat fragen. Jetzt stellen Sie sich bitte vor, was genau diese Frau denkt, wenn Sie sich ihr das erste Mal vorstellen und mit Schuhen erscheinen, die ihre besten Tage schon hinter sich haben und zudem eine Jeans tragen, deren Ursprungsfarbe nur noch schwer zu erraten ist. Der erste Eindruck zählt – vergessen Sie dies nie. Mit einem ungepflegten äußeren Erscheinungsbild, können Sie Ihre Chancen sehr schnell eliminieren. Dies bedeutet im Umkehrschluss aber nicht, dass die einzige Kleidungswahl in einem Anzug besteht. Passen Sie Ihr Outfit der Location des Dates einfach bestmöglich an. Wenn Sie mit einem Anzug zu einer Fahrradtour erscheinen, ist dies genauso komisch, wie mit einer kurzen Hose ein Musical zu besuchen. Wenn Sie sich unsicher bezüglich Ihres Outfits sind, ziehen Sie den Joker und fragen eine Frau Ihres Vertrauens um Rat.

## **Reden Sie sich nicht um Kopf und Kragen**

Ein weiterer Fehler, den viele Männer leider machen, liegt darin zu viel zu reden. Am Ende des Dates weißt die Frau somit seine halbe Lebensgeschichte, während sie für ihn immer noch ein Buch mit sieben Siegeln ist, von dem er nichts weiß, außer dass sie gut aussieht. Der Grund warum viele Männer in einer solchen Situation so viel reden bringt uns wieder zum dritten Punkt zurück – sie versuchen damit eine Frau krampfhaft zu beeindrucken. Versuchen Sie deshalb Ihre Einstellung möglichst so zu ändern, dass es die Frau sein soll, die Sie beeindrucken muss. Fragen Sie sich deshalb nicht „Was kann ich sagen, damit sie mich toll findet“, sondern „Was kann sie mir bieten, was mir keine andere Frau bieten kann“. Eine solche innere Einstellung überträgt sich auch nach außen und macht Sie umso interessanter.

Wenn Sie die Frau die meiste Zeit von sich reden lassen, haben Sie viel besser die Möglichkeit herauszufinden, wer sie wirklich ist und was sie möchte. Wenn Sie hingegen die ganze Zeit nur von sich erzählen und ihre Gedanken nur darum kreisen, womit Sie sie als nächstes beeindrucken können, lässt Ihnen dies keine Zeit dafür die Frau besser kennenzulernen.

## **Wer zahlt beim Date die Rechnung?**

Die Antwort auf diese Frage fällt bei vielen Menschen unterschiedlich aus. Die einen behaupten, man sollte möglichst alles teilen, damit es fair bleibt. Die anderen sagen, der Mann sollte die Kosten übernehmen, weil es sich schließlich so gehört. Als Gegenargument sagen dann viele, dass es so aussehen würde, als wolle sich der Mann auf diese Weise die Frau erkaufen. Wir meinen hingegen, dass es vor allem auf die Summe ankommt. Wenn es sich um kleinere Beträge handelt, wie sie z.B. in einem Café, einem Kino, einer Pizzeria oder sonstigen alltäglichen Orten zustande kommen, sollten Sie ganz selbstverständlich zahlen. Wenn Sie bei kleineren Beträgen anfangen zu geizen, oder die Frau um die Hälfte des Betrages bitten, macht dies einen ziemlich negativen Eindruck.

Wenn es sich um größere Beträge handelt, z.B. bei einem Musicalbesuch für über 50 Euro, sollte jeder für sich zahlen, auch um zu verhindern, die Frau dadurch in Verlegenheit zu bringen. Ansonsten sollten Sie wie selbstverständlich zahlen, da alles andere ein schlechtes Licht auf Sie werfen würde.

### **Seien Sie ein Gentleman**

Diesen Punkt muss man heutzutage leider explizit erwähnen. Wo sind die guten Manieren mancher Männer hin? Warum wird einer Frau nicht mehr die Tür aufgehalten oder ihr in die Jacke geholfen? Dies sollte nicht in der Absicht erfolgen, dass man Pluspunkte bei der Frau sammelt, sondern einfach ganz selbstverständlich sein. Ein Gentleman erwartet nichts für solche Handlungen, sondern versteht diese als Selbstverständlichkeit.

### **Haben Sie Spaß**

Ein Date zu haben bedeutet Spaß zu haben. Jeder Mensch möchte gerne Spaß haben und neue Dinge ausprobieren. Ein Date ist hierbei keine Ausnahme. Wenn Sie Spaß zusammen mit der Frau haben und viel Lachen, geschieht der Rest von ganz alleine. Spaß zu haben ist auch deshalb so wichtig, weil Frauen emotionale Wesen sind und auf dieser Ebene auch ihre Entscheidungen treffen. Wenn Sie es also schaffen ihr eine gute Zeit zu bereiten, wird dies Ihre Anziehungskraft sehr stark steigern.

## **Tipps für das Online-Dating**

Jeder Mensch sehnt sich nach der perfekten Liebe. Wenn sich diese nicht auf dem traditionellen Weg einstellen möchte, helfen mitunter alternative Möglichkeiten, die den Ort des Geschehens - das Kennenlernen - in das Internet verlegen. Online-Dating wird für all jene interessant, die in Bars, Clubs, Kneipen oder im Supermarkt einfach nicht den richtigen Partner gefunden haben. Wer sich allerdings einfach nur schnell und ohne Bedacht diesem Unterfangen widmet, wird wie auch in der realen Welt nur mäßigen Erfolg haben.

### **Ehrlich währt am längsten - vor allem beim Online-Dating**

Wer sich im Internet auf einer entsprechenden Plattform für Partnersuchende registriert und ein Profil anlegt, der sollte im Großen und Ganzen hinsichtlich der Angaben bei der Wahrheit bleiben. Es ist ganz logisch und offensichtlich: Wer sich in seinem Profil oder im per Nachricht beziehungsweise E-Mail geführten Dialog als Supermann oder -frau darstellt, obwohl er doch - wie jeder Mensch - auch reichlich Schwächen hat, der wird auf lange Sicht nur wenig Glück haben. Spätestens beim ersten Treffen kommt der tatsächliche Charakter zum Vorschein. Die vorher so mühevoll initiierten Witze in den Nachrichten müssen nun - von Angesicht zu Angesicht - sofort angebracht werden. Andernfalls sind die Schlagfertigkeit und der Humor, die das Gegenüber im E-Mail-Verkehr noch so beeindruckt haben, schnell in Vergessenheit geraten. Ebenso wie die eigene Person. Von daher gilt: Nur wer die Wahrheit sagt und authentisch ist, der hat auch in der Tat eine Chance, den Partner fürs Leben beim Online-Dating kennen zu lernen. Alles andere wäre Betrug an sich selbst.

### **Schnelligkeit ist eine Zier, doch weiter kommt man beim Online-Dating ohne sie**

Im Grunde ist es zunächst einleuchtend: Endlich hat jemand das eigene Profil attraktiv gefunden und eine Nachricht gesendet. Die Freude ist groß, sodass sofort geantwortet werden muss, um die Chance nicht gleich wieder zu verspielen. Doch ist das wirklich so? Denn in den meisten Fällen zeugt zu frühes und schnelles Antworten lediglich davon, dass sich bisher niemand gemeldet hat und nun die absolute Notwendigkeit besteht, den Interessierten schnellstmöglich vom eigenen Ich zu überzeugen, um ihn nicht wieder zu verlieren. Beim Online-Dating lässt sich allerdings viel mehr erreichen, wenn zwischen dem Posteingang und dem Versenden der Antwort eine gewisse Zeitspanne liegt. Dies erhöht das Interesse und lässt beim potentiellen Partner Fragen wie "Was macht er/sie wohl gerade, dass er nicht sofort Zeit hat, mir zu antworten?" entstehen. Zudem - und dies ist mindestens genauso wichtig - ermöglicht die kleinere Wartezeit eine bessere Antwort. Der Inhalt Letzterer kann intensiver überlegt und vor allem formuliert werden, da eine unglückliche Formulierung schon alles zerstören kann. Es gilt also: Um sich selbst noch ein wenig interessanter zu machen, kann ein Tag Wartezeit nicht schaden.

## **Die Präsentation des eigenen Ichs: Bild und Nutzername**

Die Optik ist eben doch entscheidend. Frau und Mann können sich noch so gut verstehen, wenn sie sich nicht auch optisch attraktiv finden, entsteht nur in den seltensten Fällen dennoch eine Beziehung. Ob diese dann auch für lange Zeit hält, ist zudem eine andere Frage. Aus diesem Grund kommt dem eigenen Profil und der Selbst-Präsentation eine sehr große Bedeutung zu. Das Profilbild sollte auf keinen Fall ein Schnappschuss irgendeiner Party sein, auf der der Alkohol in einem größeren Maße floss als intelligente Worte in anregenden Gesprächen. Ist dies auf dem Foto zu sehen, stehen die Chancen von vorneherein schlecht. Vielmehr empfiehlt sich ein seriöses Bild, das die eigene Person sowohl als ernstzunehmend als auch frisch und locker darstellt. Zusätzlich muss auch der Benutzername in dieses Bild passen. Erotische oder andere Andeutungen, die in eine unpassende Richtung gehen, sollten vermieden werden, um bei einem anderen User mit Stil nicht sofort Desinteresse entstehen zu lassen. Hilfreich kann ein Verweis auf das Lieblingshobby oder auf das eigene Lebensmotto sein. Wichtig ist, dass positive Gefühle geweckt werden, wenn ein anderer User den Benutzernamen liest.

## **Auf die richtige Rechtschreibung, Zeichensetzung und den richtigen Ausdruck achten**

Wenn uns ein Mensch das erste Mal begegnet, entscheiden wir unterbewusst innerhalb kürzester Zeit, ob uns dieser sympathisch ist oder nicht. Von dieser Möglichkeit können wir im Internet nur eingeschränkt Gebrauch machen, da wir lediglich ein Foto und den Schriftverkehr bewerten können. Umso wichtiger ist es aus diesem Grund penibel darauf zu achten, dass alles Geschriebene über keinerlei Rechtschreibfehler verfügt. Während das sparsame Einsetzen von Smileys durchaus erlaubt ist, sollten Sie aber auf übertriebene Zeichensetzungselemente verzichten. Dazu gehören zum Beispiel mehrere Ausrufezeichen hintereinander. Dies wird unreif und kann einen schlechten Eindruck auf Ihr Gegenüber machen. Das Einhalten von Groß- und Kleinschreibung ist ebenfalls wichtig, um nicht den Eindruck zu erwecken, man habe den Text zwischen Tür und Angel lieblos runtergetippt.

## **Ein großer Knackpunkt: Die Erwartung an den "perfekten" Partner**

Wer sich im Internet bewegt, um via Online-Dating den passenden Partner zu finden, darf niemals davon ausgehen, dass er diesen auch zu 100 Prozent finden wird. Natürlich finden viele Suchende einen Menschen, mit dem sie eine Liebesbeziehung eingehen, doch ob dieser online gefundene Partner das Prädikat perfekt verdient, scheint in den meisten Fällen nicht klar. Die Welt des Online-Datings unterscheidet sich zwar in vielen Punkten von der traditionellen Art des Leute-Kennenlernens, dennoch treten jedoch in manchen Punkten Übereinstimmungen auf. So bewegen sich auf Single-Plattformen ebenso Menschen, wie es sie auch auf der Straße gibt: mit Stärken und Schwächen, Hobbys, Vorlieben und Abneigungen. Dies muss jedem, der sich auf Online-Datings einlässt, klar sein. Aus diesem Grund sollten Interessenten, die auf den ersten, zweiten oder auch dritten Blick nicht perfekt erscheinen, nicht sofort abgelehnt werden. Der Kontakt sollte in Ruhe weitergeführt werden, um eventuelle Gemeinsamkeiten zu identifizieren, welche die Unterschiede womöglich in den Hintergrund treten lassen.

## **Weniger ist zu Beginn mehr: Anonymität beim Online-Dating**

Insbesondere im Internet, wo sich viele Menschen tummeln, die es auf unschöne Dinge abgesehen haben, gilt es, Sicherheit an erster Stelle stehen zu lassen. Jeder User sollte in seinem Profil oder im E-Mail- und Nachrichtenverkehr nicht zu viele persönliche Dinge von sich offenbaren. Telefonnummern, die Anschrift oder eine feste E-Mail-Adresse, die auch für andere Dinge genutzt wird, sollten in keinem Fall dem Gegenüber mitgeteilt werden. Dies gilt bis zu dem Zeitpunkt, an dem ausreichend Vertrauen aufgebaut wurde und das Gefühl entsteht, dass in der Tat mehr als nur ein loser Kontakt die Folge des Kennenlernens beim Online-Dating sein kann. Nach mehreren Treffen sollte diese Erkenntnis wachsen.

## **Die Kunst der Konversation beherrschen lernen**

Das Schreiben von Nachrichten gehört beim Online-Dating dazu, wenn der andere wirklich intensiver kennen gelernt werden soll. Der Dialog sollte zum einen tatsächlich ein solcher sein und nicht darauf hinauslaufen, dass nur eine Person von sich selbst berichtet. Das schreckt das Gegenüber schnell ab. Ein ausgewogenes Verhältnis von Informationen, die gegeben und erhalten werden, ist wichtig. Zum anderen ist es wichtig, den Kontakt aufrechtzuerhalten und ein Gespräch entstehen zu lassen, das beim anderen Lust auf mehr entfacht und Interesse weckt. Fragen, die lediglich mit einem "Ja" oder "Nein" beziehungsweise ziemlich kurz beantwortet werden können, sind nicht zu empfehlen. "Warum" oder "Wie" sind Fragewörter, die eine Frage einleiten können.

## **Durchhaltevermögen zeigen**

Bedenken Sie bitte immer, dass es einige Dates dauern kann, bis Sie Ihren Traumpartner bzw. Ihre Traumpartnerin kennenlernen. Durchhaltevermögen zu zeigen ist deshalb sehr wichtig, wenn es um das Online-Dating geht. Sie brauchen sich auch nicht bei sehr vielen Anläufen zu schämen, Millionen von anderen Singlebörsen-Nutzern geht es nicht anders.

## **Fazit: Die Chancen, die das Online-Dating bietet, mit Herz und Verstand nutzen**

Wer bei der Partnersuche im Internet Erfolg haben möchte, der muss sowohl sein Herz nutzen als auch seinen Verstand einschalten. Letzterer zielt darauf ab, trotz aller Sehnsucht nach einem Partner nicht gleich dem erstbesten Angebot nachzugeben, sondern abzuwägen, welcher der Interessenten das Beste für einen selbst bieten kann. Das Herz kommt dann ins Spiel, wenn es darum geht, das Gegenüber mit einer möglichst frischen und natürlichen Haltung zu überzeugen und das Interesse zu wecken. Natürlich sein, so wie es das Herz vorgibt, steht an erster Stelle, da alles andere spätestens bei den persönlichen Treffen zum Vorschein kommen würde. Wer sich an die genannten Tipps und Tricks hält, erhöht seine Erfolgchancen um ein Vielfaches.



**Vielen Dank für das Lesen des E-Books von Beziehungsratgeber.de!**

**Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns Ihre Meinung / Tipps und Verbesserungsvorschläge mitteilen würden, damit wir weiter in Ihrem Sinne an unseren Inhalten arbeiten können. Unser Kontaktformular finden Sie hier:**

<http://www.beziehungsratgeber.de/kontakt/>