

**Im Markt der Möglichkeiten bei sich bleiben**

## **Partnersuche: Neugierig, authentisch, entspannt**

Christian Zehenter

*Rund ein Drittel der Menschen ist ohne Partner. Viele von ihnen wünschen sich einen Gefährten an ihrer Seite. Doch Ängste, Erwartungen, Abhängigkeiten und alte Bindungsmuster vereiteln dieses Vorhaben immer wieder. Wie kann Partnersuche entspannt gelingen?*

Etwa ein Drittel der Menschen zwischen 18 und 65 Jahren, 23 Millionen, sind in Deutschland Single – ein Fünftel von ihnen dauerhaft. Immer mehr von ihnen leben dies als Wahlmodell und genießen die Freiheit. Dies gilt besonders für Frauen, da sie besser vernetzt sind und andere Lebensbereiche stärker ausfüllen als Männer – was aber eine Partnerschaft auch vereiteln kann, wenn diese daneben keinen Platz mehr findet. Rund ebenso viele Singles sind jedoch ungewollt allein. Als Gründe nennen Psychologen den Wunsch nach Selbstverwirklichung, sinkende Krisenkompetenz, Bindungsängste, hohe Erwartungen an potenzielle Partner (insbesondere bei Frauen), den Wegfall gesellschaftlicher Werte und Zwänge sowie eine wachsende finanzielle Unabhängigkeit. Aber auch Selbstzweifel, Karriere und die Angst vor Enttäuschungen blockieren die Partnerfindung. Das scheinbare Überangebot an Möglichkeiten, sorgt zudem für eine hohe Unverbindlichkeit: Suchende wollen sich weniger festlegen und finden daher eher Partner für eine Affäre als eine Beziehung. Allerdings verwischen neue Beziehungsmodelle, z. B. „Freundschaft plus“, Affären, Begegnungsangebote oder unverbindliche Kontakte zu mehreren Menschen die Grenzen zwischen Singledasein und Partnerschaft.

### **Warum eigentlich Partnerschaft?**

Partnerschaft ist nicht der einzige, aber der intimste und exklusivste Beziehungsraum. Sie dient sozusagen als Nest unseres Beziehungsgefüges, mit zwei Menschen, die immer wieder zueinander zurückkehren und sich unter allen die wichtigsten sind, die Lieblingsmenschen, die sich auch für den wichtigsten Grund der Welt nicht verlassen würden, jetzt für immer. Zugleich lässt sich nichts festhalten, festzurren oder einfrieren, dann würde es nicht mehr leben und wäre nur noch eine Parodie seiner selbst. Lebendiges fließt und wandelt sich – auch abhängig davon, welche Energien man (nicht) hineingibt und wie man es pflegt. Dies gilt auch für Beziehungen, die ganz natürlich entstehen und vergehen.

### **„Den einen Seelenpartner finden, der uns glücklich macht“**

Den einen Seelenpartner finden, der uns intuitiv versteht, bedingungslos ins Herz schließt, erregt, komplettiert, alles teilt, sich mit uns gemeinsam entwickelt und Seite an Seite durchs Leben geht. Großzügig, verständnisvoll, attraktiv, stabil, abenteuerlustig, sexy, liebevoll, kommunikativ, erotisch, intelligent, kultiviert, gebildet, unabhängig, sportlich. Und hier liegt bereits das erste und vermutlich größte Problem bei der Partnerfindung: unrealistische Erwartungen.

### **Überhöhtes Partnerbild durch überhöhtes Selbstbild**

Fast alle Mitmenschen spiegeln uns nur Gutes über uns. Diesen perfekten Menschen wünschen wir uns auch als Partner. Würde man allerdings in aller Vertraulichkeit unsere ehemaligen Partner, Angehörigen, Mitbewohner oder Kollegen zu unseren Qualitäten befragen, würde sich ein differenzierteres Bild ergeben – etwa das, eines ganz normalen Menschen mit seinen Kompetenzen, Bedürfnissen und Fehlern. So müssen wir uns zunächst als so unperfekt, aber zugleich liebenswert annehmen wie wir sind – im Gegensatz zu dem unfehlbaren Avatar, den wir gerne ins Rennen schicken. Erst dann können wir auch andere Menschen akzeptieren, wahrnehmen und ihnen wirklich begegnen – und unsere Erwartungen an sie normalisieren.

### **Vertrauen kommt von innen – und nicht vom perfekten Partner**

Vertrauen macht nicht an der Erfüllung von Kriterien fest, sondern bedeutet eine zuversichtliche, akzeptierende Betrachtung der Dinge. Es erwächst aus der tiefen Überzeugung, dass wir in der Welt gut aufgehoben sind. Kein Gegenüber wird dieses Gefühl je in uns erzeugen können, wenn es nicht schon vorhanden ist. Dies gilt auch für die Fähigkeit zu Hingabe und Einlassen. Auch diese sind nicht Folge, sondern Basis einer gelungenen Partnerschaft – und entspringen einer tiefen Verbundenheit mit uns selbst und der Welt. Grundlage dafür ist vor allem Herzensbildung, Leidenschaft und Bewusstheit – drei Instanzen weitab vom Kopf als Zentrum der Vernunft. Je mehr wir also mit der Welt und unserem Körper verbunden sind, desto eher werden wir uns auch mit einem anderen Menschen verbinden.

### **Innere Versöhnung macht bindungsfähig**

Wenn wir mit uns versöhnt sind, können wir uns für Neues und andere Menschen öffnen und mit ihnen in Verbindung treten. Dazu müssen wir uns jedoch unserer Vergangenheit bis in die Kindheit hinein stellen, darunter auch alte Scham, Verletzung, Schuld, Einsamkeit und Wut, auch Verlust und Nicht-gesehen-Werden. Möglicherweise haben wir nie im Leben bedingungslose Bindung, Liebe, Geborgenheit, Empathie und Akzeptanz erlebt. Dennoch lassen sich diese Räume erschließen, denn sie gehören zur Natur des Menschen. Somit ist jeder Mensch fähig zur Partnerschaft.

### **Glaubenssätze und Selbstzweifel als Blockaden für Partnerwege**

Das größte Hindernis dabei ist Selbstabwertung mit Glaubenssätzen wie „ich bin wenig wert, verdiene kein Glück, bin nicht attraktiv, lebe unter keinem guten Stern, erlebe nur Enttäuschungen, ziehe die falschen Menschen an“. Auch Selbstüberhöhung dient lediglich der Kaschierung dieser Selbstzweifel und ist daher als deren narzisstische Spielart zu verstehen, mit Prämissen wie „ich verfüge über außergewöhnliche Attraktivität, Intelligenz, Fähigkeiten, Leistungen, Entwicklungsaussichten, Bedeutung, Brillanz, Überlegenheit“. Einer der Partner ist in diesem Schema immer Aschenputtel, der jeweils andere der Star. Doch ist echte Begegnung nur auf Augenhöhe möglich, zwischen zwei Menschen auf dem Weg, die einen Gefährten suchen und sich als solcher anbieten. Dies erfordert Akzeptanz, deren Grundlage immer Selbstakzeptanz ist.

Andere Glaubenssätze betreffen die Bindung selbst. Denn früh im Leben erlebten viele Menschen keinen Hafen bedingungsloser Liebe, sondern Widersprüche, Erwartungen, Liebesentzug, Ignoranz, und Verletzung. Tief in unseren emotionalen Systemen wird Bindung dann als bedrohlich, ambivalent und brüchig abgespeichert. Droht uns ein Mensch wieder so nahe zu kommen wie einst, begegnen wir ihm abwehrend und vermeiden echte Bindung.

### **Erlösungswunsch: den Partner als Heiland erwarten**

Viele Menschen erwarten den zukünftigen Partner gleich einem Heiland, der von Ängsten, Leiden, Einsamkeit und Unscheinbarkeit befreit, Bedürfnisse erfüllt und das Leben komplett, bunt und glücklich macht. Auch hier sitzt jedoch das innere Kind am Ruder, das die Verantwortung für sein Wohlergehen an einen vermeintlichen Retter abgibt. Die Ernüchterung muss auf dem Fuß folgen.

### **Überfülltes Leben vereitelt Partnerschaft**

Auch ein emotional oder logistisch überfülltes Leben vereitelt einen Partnerweg. Dazu zählt auch die überbordende Sorge für und Identifikation mit Kindern, Familie, Tieren, Dingen, Unterhaltung, Kommunikation, Beziehungen und Aktivitäten. Auch weiterhin im Leben präsente Expartner verhindern den Aufbruch, auch wenn der Kontakt angeblich „nur wegen“ der Kinder, der Familie, des Betriebs, des Finanziellen, der Tiere ... besteht: Eine neue Partnerschaft braucht freie Räume und damit auch einen klaren Abschied vom/von der „Ex“ einschließlich seiner Dinge, Menschen und Entscheidungen.

### **Alte Verletzungen schaffen neue Blockaden**

Viele Menschen wurden in früheren Partnerschaften oder Begegnungen verletzt und begegnen neuen Anwärtern nun mit Distanz oder bevorzugten Beziehung „in kleinen Dosen“. Doch schnell wird

klar: Man kann nicht „ein bisschen Partnerschaft leben“. Und die Erwartung, dass andere durch vertrauensbildende Maßnahmen das eigene verletzte Herz heilen, wird sich nicht erfüllen. Hilfreich ist hingegen, den eigenen Anteil an früheren Geschehen zu erkennen. Haben wir den damaligen Partner in seiner Ganzheit gesehen und gespürt oder eigene Erwartungen auf ihn projiziert? Sollte er unser Erlöser sein? Dann wäre diese Erkenntnis eine wichtige Gelegenheit, zukünftig bewusster (statt distanzierter) damit umzugehen.

### **Sind meine Partnerwünsche realistisch?**

Viele Menschen wünschen sich einen jungen, sportlichen, attraktiven und gebildeten Partner. Doch sollten diese Wünsche realistisch sein und etwa dem eigenen Profil entsprechen. Bei den meisten gemischtgeschlechtlichen Paaren ist der Mann etwas älter als die Frau, wobei der Abstand mit dem Alter steigt. Als Gründe werden geschlechtsspezifische Unterschiede hinsichtlich Fruchtbarkeit, Attraktivität, Lebensbalance und finanzieller Sicherung genannt. Allerdings liegen die Vorlieben und Modelle je nach Paar weit auseinander – jede Kombination ist machbar und gut. Partnersuche kennt auch keine Altersgrenze.

### **Woher kommt mein „Beuteschema“?**

Unser „Beuteschema“ hat also viel mit unbewältigten Konflikten der Vergangenheit und Herkunftsfamilie zu tun. Auffällig oft wählen daher Kinder von Narzissten oder Hilflosen später Narzissten oder Hilflose zum Partner oder übernehmen selbst diese Rolle. Auch hier will das Gefühlssystem von alten Mustern und falschen Vorbildern bereinigt werden. Dann verlieren auch äußere Kriterien wie Körpermaße, Haarfarbe oder Einkommen an Bedeutung. Denn diese Größen bringen uns weder Nachsicht noch Liebe, Hingabe oder Toleranz entgegen, sondern entsprechen eher einer Federkrone, mit der wir uns schmücken, oder einem Fahrzeug, das wir benutzen möchten.

### **Gleich und Gleich gesellt sich gern**

Allerdings hat sich die Summe an Gemeinsamkeiten als Beziehungsvorteil erwiesen. Einzelne Unterschiede lassen sich – abgesehen von kulturell tief verwurzelten Sichten und Gewohnheiten – leicht überbrücken. Wenn der eine Partner jedoch Sport, Musik, Literatur, Film, Wandern, Events, Spiritualität, Romantik, gesunde Ernährung und Reisen liebt und der andere davon komplett unberührt bleibt, rufen sich beide von fernen Ufern zu. Auch die Beziehung zu Tieren, Rauchen, Familie, Arbeit, Besitz, Expartnern, Wohnortwechsel, Kindern, Veganismus/Vegetarismus, Liebespraktiken und Beziehungsformen landet schnell auf dem Tapet. Welche Rolle spielen Kontrolle/Eifersucht, Hingabe, Erotik, Körperkontakt, tiefe Gefühle, Reden und Treue im Leben des Gegenübers?

### **Es liegt nicht bei meinem Gegenüber, sich anzupassen**

Welche eigenen starren Gewohnheiten und Anhaftungen dürfen einem neuen Miteinander weichen? Denn ein gemeinsamer Weg bedeutet Aufbruch: Alles steht zur Disposition – und wird zugleich im gemeinsamen Raum des „Sowohl-als-auch“ willkommen geheißen, von wo es auf einen Partnerweg strömen darf, der alle Eigenheiten beider Gefährten ein- statt ausschließt.

Man kann und soll Menschen nicht ändern. Es liegt also nicht bei meinem Gegenüber, sich meinen Wünschen anzupassen, sondern an mir, mich zu öffnen und meine bisherigen Erwartungen, Tabus, No-Gos und Must-Haves zu relativieren. Denn ein neuer Mensch im Leben ist nicht dazu da, diese zu bedienen, sondern soll Bewegung, Entwicklung, neue Erfahrungen und Perspektiven einbringen. Kinder oder andere Aufgaben hindern keineswegs daran, sondern sind mit im Boot. Kommen dabei Störgefühle wie Abwehr, Wut, Angst oder Mangelgefühl auf, kann man die Ursache getrost bei sich und nicht beim Partner suchen. Sie sind unsere Schutzstrategien. Neugier, Liebe, Vertrauen und Toleranz öffnen hingegen die Türen für einen neuen Weg. Ohnehin gilt: Alles ist freiwillig.

### **Freunde, Online-Suche, Party: Viele Weg führen zum Ziel**

Die meisten Paare lernten sich laut Statista (2022) über Freunde (28 %) kennen, gefolgt von Internet-Partnerbörsen (21 %). Andere finden in Bars (einschließlich Party und Club) zusammen (16 %), weitere durch Arbeit (11 %), Hobby (10 %), Ausbildung/Studium oder Schule (je 9 %). Allen Begegnungsräumen gemeinsam ist: Man muss sich dazu auf den Weg machen, zeigen, als partnersuchend outen, Nähe zulassen und mit Ablehnung umgehen lernen. Gemeinsame Aktivitäten liefern dabei das beste Bindemittel.

### **Onlinesuche: Unbegrenzte Möglichkeiten oder Markt der Ernüchterung?**

Gut ein Drittel der Bevölkerung hat schon einmal Online-Partnerbörsen und Dating-Apps wie Tinder, Lovoo, Bumble, Parship, Finya, ElitePartner, LoveScout24 oder Gleichklang benutzt. Was ganz einfach erscheint, braucht jedoch einige Voraussetzungen: Liefert die Seite Partnervorschläge aufgrund übereinstimmender Kriterien (Matches)? Wie viele Vorschläge möchte man am Tag oder in der Woche erhalten oder senden? Möchte man Menschen mit ähnlichen Interessen begegnen, Zeit für Kommunikation haben oder eher Bilder „wischen“? Wie hoch ist das Budget? Welches Beziehungsmodell strebt man an? Welche Tricks verwenden Anbieter – z. B. Abofallen (seit 3/2022 in der EU verboten) oder Freischaltung der Kommunikation nur für teure Zuschläge? Ein Blick in die Erfahrungen bisheriger Nutzer klärt viele dieser Punkte.

### **Online-Profil: klar, authentisch, natürlich, ehrlich**

Am Anfang der Online-Suche steht die Gestaltung des eigenen Profils. Es sollte von Natürlichkeit, Ehrlichkeit und Stil geprägt sein und vermitteln, was uns wirklich ausmacht. Nur so können sich andere darauf einstellen. Täuschungen fliegen auf. Bilder übertragen hierbei den wichtigsten Eindruck von Gesicht und Körper. Daher sollten weder Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen noch andere Menschen oder (Haus-)Tiere darauf zu sehen sein. Fotos mit „abgeschnittenen“ Partnern, Freunden oder Kindern sind ebenso tabu wie veraltete oder überstylte Bilder oder solche, die uns in der Ferne oder von hinten zeigen. Entsprechendes gilt für den Text: klar, authentisch, natürlich, ehrlich.

### **Empathisch erspüren: Was bringt der andere mit?**

Geht man in Kontakt, sollten Erwartungen und Selbstschutz in einem gesunden Verhältnis stehen. Dies fängt damit an, bei gänzlich Unbekannten mit privaten Daten zunächst behutsam umzugehen und sich nur an belebten, öffentlichen Orten zu treffen. Aber auch, wenn Nähe und Vertrauen entstanden sind, weiß man meist wenig voneinander und zeigt sich von seiner besten Seite. Inwiefern ist das Gegenüber bereit und in der Lage zu einem gemeinsamen Weg, zu Liebe, Bindung, Hingabe, Leidenschaft, Mitgefühl und Verantwortung? Welche Gewohnheiten, Muster, Themen, Erfahrungen und Kompetenzen bringt es mit? Sind noch Kinder, (Ex-)Partner, Eltern, Tiere oder feste Gewohnheiten an Bord? Stehe ich einem Erwachsenen oder Kind, Romantiker oder Pragmatiker, Narzissten oder Mitfühlenden gegenüber? Dies will empathisch erspürt werden. Somit erfordert Partnersuche die Kunst, Räume der Nähe und Vertrautheit ohne Angst, Bedürftigkeit und Anhaftung zu betreten und zu verlassen, ohne vorschnell in emotionale Turbulenzen zu geraten. So lässt sich Resonanz erspüren und darf, wenn sie vorhanden ist, zunehmend in eine echte emotionale Verbindung übergehen – scheitern ist auch hier möglich.

### **Partnerfindung ist nicht planbar**

Auf dem Weg ist alles ungewiss, und die Ungewissheit gilt es zu anzunehmen, vielleicht sogar zu genießen. Wir mögen auf der Suche mit Rückmeldungen überflutet werden oder keine einzige erhalten. Es mag mit Kennenlernen oder Annäherung gut klappen, aber nicht mit der Partnerschaft. Oder man scheint immer nur Menschen zu begegnen, deren Leben bereits überfüllt, deren Absichten und Beziehungsmodelle zweifelhaft oder die nicht beziehungsfähig erscheinen. Dies alles ist so in Ordnung und ein wichtiger Wegweiser – und hat in der Regel vor allem mit uns selbst zu tun. Partnersuche kann wenige Wochen oder viele Jahre dauern, beides ist normal und in Ordnung. Immer gilt: Man sollte sich nie schneller bewegen als die eigene Seele, sprich: bei sich bleiben statt vor sich davonlaufen. Partnerfindung ist nicht planbar und braucht innere Erdung.

Auch die Erwartung an ein – evtl. sogar sofortiges – emotionales Feuerwerk und Schockverlieben dürfen wir getrost loslassen: Viel häufiger ist Liebe auf den zweiten Blick. Sie stellt sich dabei eher leise statt laut ein.

### **Kennenlernen: neugierig, offen, entspannt**

Erste nähere Kontakte (bei der Onlinesuche meist schriftlich) sollten authentisch und achtsam sein und die nötige Zeit und Aufmerksamkeit erhalten. Aufmerksame, freundliche, persönliche (und beim Schreiben fehlerfreie) Worte und Fragen schlagen hierbei Brücken.

Auch beim persönlichen Kennenlernen zählt vor allem Natürlichkeit und Ergebnisoffenheit. Statt Inszenierung, Angst oder Bedürftigkeit sollen beide möglichst viel voneinander zeigen und kennenlernen. Handy, Haustiere und andere Ablenkungen sind dabei tabu, ebenso wie Berichte über Expartner, schwere Erfahrungen oder andere ausführliche, ungefragte Erzählungen: Die Aufmerksamkeit gehört vor allem dem Gegenüber. Am gewinnendsten wirkt dabei echte Empathie und Neugier.

### **Anziehung zeigt sich meist nach wenigen Minuten**

Meist zeigt sich bei einer persönlichen Begegnung schon nach Minuten, ob eine Anziehung besteht. Zeichen dafür sind ein offener Blick mit Augenkontakt, anlächeln, nachfragen, zusammen lachen, Komplimente, offene Körperhaltung, körperliches Annähern (unter Armlänge), wie zufälliges Berühren, Verweilen in der Begegnung und erneute Kontaktaufnahme innerhalb von 24 Stunden. Dies sollte man auch selbst beherzigen, wenn man Interesse zeigen möchte. Gilt dies für beide, darf man die Annäherung sorgsam weiterverfolgen. Ob und was dem Gegenüber gefällt, ergibt sich dabei intuitiv. Dabei sind Druck, Eile, stürmisches Verlangen oder ängstliche Zurückhaltung fehl am Platz. Ist das Interesse beim Gegenüber rein sexuell, wird es zwar körperliche Nähe suchen, aber nur wenig echtes Mitgefühl und Interesse zeigen (z. B. nachfragen, zuhören, Austausch) und wenig von sich preisgeben.

Ebenso klar zeigt sich Desinteresse: Das Gegenüber wirkt eher kühl und distanziert, verschließt den Körper (z. B. Arme verschränken, abwenden, Beine übereinanderschlagen, sich mit der Jacke oder Tasche „schützen“), bleibt auf mindestens einer Armlänge Abstand, fragt wenig und möchte das Treffen zeitig beenden. Hier darf man sich bald freundlich verabschieden.

Man sollte aber nicht vorschnell interpretieren, sondern zwischen den Zeilen lesen: Unsichere oder introvertierte Menschen verbergen häufig echtes Interesse (z. B. aus Angst, enttäuscht zu werden oder sich zu blamieren), während Extravertierte möglicherweise ohne Nachhaltigkeit ihr Herz auf der Zunge tragen.

### **Ablehnung sagt nichts über uns aus**

Immer gilt es dabei zu erspüren: Wo offenbart der andere sein Wesen und wo nur sein Selbstkonzept oder Anmachschema? Geht es ihm wirklich um mich, oder soll ich nur als Platzhalter (z. B. für vergangene Partner, sexuelle oder alltägliche Bedürfnisse) dienen. Wichtig: Desinteresse oder Ablehnung sind auf der Partnersuche natürliche Reaktionen und bedeuten keine Wertung der eigenen Person. Das Beuteschema unseres Gegenübers sagt nichts über uns aus.

All dies gilt für alle Formen der Partnersuche, von der Kontaktanzeige über Speed-Dating (rollierendes System mit einer bis wenigen Minuten Unterhaltungszeit pro Paar) bis zur Annäherung unter Kollegen oder Freunden.

### **Freizeit-Apps und Singlereisen als neuer Weg zum Kennenlernen?**

Zunehmend werden auch persönliche Singleangebote wie Singlereisen und -wanderungen wahrgenommen, die ein erwartungsfreies Kennenlernen im entspannten Rahmen ermöglichen.

Freunde- und Freizeit-Apps und -Chatgruppen informieren über Freizeitangebote und Teilnehmer vor Ort – von Tanzen, Spieleabend und Event über Wanderungen, Ausflüge und Radtouren bis zu Sportarten wie Badminton, Rennrad oder Schwimmen. Hier stehen gemeinsame Aktivitäten im Vordergrund, ebenso wie bei allen klassischen Freizeitaktivitäten wie Tanzkurs, Sport und Ehrenamt.

**Nicht verpassen: Ausstieg aus der Partnersuche**

Früher oder später steht der Ausstieg aus der Partnersuche an. Dies bedeutet für viele Menschen eine Herausforderung. Denn der tägliche Kick, romantische Verheißungen, scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten und ständige Kommunikation und Kontakte können zum Suchtfaktor und Selbstläufer werden, sogar wenn Teilnehmer wieder in einer Partnerschaft sind oder sich nach Jahren die Suche als ineffektiv erwiesen hat. Daher gilt: Alles hat seine Zeit, auch die Partnersuche.