



Die *Liebe* ist keine Himmelsmacht

Wie Sie den Partner bekommen können, den Sie sich wirklich wünschen

„... und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende“. Dieser himmlisch-märchenhafte Satz erscheint in einem Land, in dem jede dritte Ehe geschieden wird, tatsächlich genau so: wie ein Märchen.

Die Realität der partnerschaftlichen Liebe ist ernüchternd und gar nicht rosarot. Zwar ist die Scheidungsrate in unseren Gefilden momentan auf dem niedrigsten Stand seit 25 Jahren. Doch ein Grund, die weißen Seidentaschentücher für die Freudentränen zu zücken, ist das sicherlich nicht. Dabei sehnen sich die Menschen heute, in einer Welt der Trennungen, der „Ver-Single-ung“ der Großstädte und der Vereinsamung (man denke dabei z. B. an den Titel des Bestsellers von Prof. Manfred Spitzer: „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich“) eher noch mehr nach einer beständigen Partnerschaft.

Beständig = monogam? Tatsächlich ist der Wunsch, sein Leben mit einem Menschen zu teilen, weit verbreitet. Viele setzen das in der westlichen Welt mit dem Konzept der Monogamie gleich. Kein Wunder, wurde den meisten Menschen ja nichts anderes vorgelebt! Unser eigenes Verhalten und unsere Erwartungen in und an eine Partnerschaft hängen maßgeblich von den Prägungen ab, die wir früh und immer wieder erfahren haben, familiär wie gesellschaftlich.

Die Frage nach alternativen Beziehungskonzepten stellt sich vielen Menschen erst seit kurzem, wenn überhaupt. Die lebenslange, feste Monogamie sei eine kulturelle Erfindung, meinte der Evolutionsbiologe Lars Penke von der Universität Göttingen gegenüber der „Welt“. Michèle Binswanger nennt diese Form der Zweisamkeit in ihrem „Zeit Online“-Artikel sogar „Die große Lüge“. Es wäre also sicherlich

ratsam, sich einmal die Zeit zu nehmen, um in sich zu gehen und herauszufinden, welches Beziehungskonzept wirklich zu der eigenen Persönlichkeit passt. Manch monogamer Mensch ist eigentlich gar keiner. Er hat das ihm omnipräsent vorgelebte Modell nur nie reflektiert und es schlichtweg kopiert. Und wundert sich, warum er mit diesem Konstrukt nicht glücklich wird.

Klingt alles so schrecklich unromantisch, nicht wahr? Ja, die Liebe ist nicht romantisch. Genau genommen werden Gefühle durch biochemische Prozesse im Körper ausgelöst, die stark davon abhängen, welche bewussten und unterbewussten Prägungen wir haben. (Fühlen Sie sich getröstet, die meisten würden dieses Thema auch lieber anders beleuchten.) Wann immer man sich einen Film ansieht, in dem es um Liebe geht, finden sich „die Richtigen“. Mal ist es ein wenig schwerer, mal leichter, aber am Ende kriegen sie sich doch und leben glücklich bis... Na gut, das weiß man eben nicht, weil der Film ja dann endet. Wir nehmen aber ergriffen an, dass der Kuss nach der Hochzeit ein Symbol dafür ist, dass es bei den beiden immer so schön bleibt, wie es jetzt gerade ist. Dabei weiß jeder, der schon eine längere Beziehung im Leben hatte, dass nach der Honeymoon-Phase die echten Herausforderungen erst beginnen. Und nicht jeder ist bereit, sich diesen zu stellen. Denn eine feste Beziehung ist nichts für Feiglinge und geht vor allen Dingen mit einer Sache einher:

Masken runter! Auf Dauer kann man sich eben nicht immer lieb und süß oder stark und unerschütterlich geben. Es gilt, sich selbst besser kennenzulernen, sich ehrlich zu zeigen, sich dem anderen zuzumuten und mit viel

Verständnis auch das dem anderen zuzugestehen. All diesen ernüchternden Tatsachen zum Trotz gelingt es doch einigen Menschen, dies zu meistern. Fragt man Paare, die sehr lange zusammen sind, verraten sie meist die gleichen „Geheimnisse“: Geduld, Toleranz, den anderen sein lassen, wie er ist. Und sich dabei selber treu bleiben.

Dann gibt es aber noch eine andere Gruppe von Menschen: die, die sich diesen Herausforderungen gerne stellen würden, aber nicht den richtigen Partner finden.

Wieso ist es so schwer, den richtigen oder überhaupt einen Partner zu finden? Diese Fragen möchte ich Ihnen aufgrund meiner langjährigen Erfahrungen als Mindset-Expertin beantworten. Ob Ihnen die Ergebnisse meiner Beobachtungen gefallen, weiß ich nicht; doch die Wahrheit schmeckt nicht immer vorzüglich. Dafür kann sie heilsame Medizin für ungeklärte Fragen sein.

Was vor einigen Jahre noch esoterisch anmutete, findet immer mehr seinen Platz in unserer Mitte: Die Annahme dessen, dass wir uns unsere Realität selbst erschaffen. Dabei geht es weniger um Hexen und Zauberstab-schwingen. Vielmehr darum, dass unser Erleben maßgeblich davon abhängt, wie wir das, was gerade stattfindet, beurteilen. Vereinfacht ausgedrückt: Während der eine bei 30 Grad und praller Sonne über das „herrliche Wetter“ jubelt, stöhnt der andere über die „Bullenhitze“ und ist genervt. Dabei ist es ein und derselbe Sachverhalt: 30 Grad und Sonnenschein. Erst die Einordnung als „erfreulich“ bzw. „unerfreulich“ sorgt für die Gefühle, die in uns entstehen. Dabei zeigt sich auch, dass die Menschen, welche die Gabe haben, den

Umständen mehr oder weniger rasch etwas Positives abzugewinnen, die deutlich zufriedeneren Menschen sind, als die, die sich auf das fokussieren, was gerade nicht passt. Sie leben beide womöglich im gleichen Haus, haben das gleiche Einkommen, ähnliche Lebensumstände – und doch pfeift der eine morgens ein Liedchen, während der andere sich unglücklich aus dem Bett quält. Die Beurteilung unserer Lebenswelt hängt maßgeblich von unseren Prägungen ab.

Was hat das nun mit Partnerlosigkeit oder einer unglücklichen Partnerschaft zu tun?

Wir Menschen halten uns für sehr schlau. Unser Verstand ist uns heilig und wir glauben, mit unserem Bewusstsein unser Leben beeinflussen zu können (Außerdem ist unsere Sicht auf die Dinge natürlich die richtige). Dabei macht unser Bewusstsein gerade einmal lächerliche 2-5% dessen aus, was uns wirklich steuert. Der echte Kapitän unserer Reise ist das Unterbewusstsein. Die folgenden Anregungen beziehen sich ausschließlich auf das Unterbewusstsein.

Um folgende Erklärungen nachvollziehen zu können, sollten Sie wissen, dass der Mensch ein absolutes Profit-Tier ist, d.h. er tut nichts, wovon er sich nicht mehr erwartet als er investiert. Zumindest muss genauso viel dabei herauskommen. Das bedeutet, dass man mitunter eine schmerzhaft Situation akzeptiert oder in Kauf nimmt, weil die mögliche Alternative (im Unterbewusstsein) als noch schrecklicher verankert ist. Hierbei handelt es sich um Angst, keineswegs um eine realistische Abwägung der Tatsachen. Ich werde dies mit Beispielen verdeutlichen. Diese stellen keine pauschalen Behauptungen dar, dass es bei jedem zutreffen muss. Vielmehr kommen sie aus der Praxis und können für die eigene Reflexion genutzt werden.

Szenario 1: „Alle Männer, in die ich mich verliebe, sind verheiratet/wohnen weit weg.“

Die Frau aus unserem Beispiel wird darunter leiden, wenn sie sich eine erfüllte Partnerschaft wünscht. Denn sie lernt zwar interessante Männer bzw. potenzielle Partner kennen, die sich vielleicht sogar auch in sie verlieben. Doch verhindern die Umstände eine Beziehung.

Kehren wir zurück zu dem, was weiter oben im Artikel steht. Wenn tatsächlich unbewusste Mechanismen Verliebtheitsgefühle bei uns auslösen und wir das Ganze nicht länger auf Amor schieben, sondern auf das Unterbewusstsein, stellt sich zwangsläufig die Frage: Warum verliebt sich diese Frau ausgerechnet in

Männer, die sie nicht haben kann? Der Chemiecocktail könnte doch auch bei dem verfügbaren Single-Kollegen in Aktion treten, der ihr im Büro immer wieder verstohlen Blicke zuwirft.

Die Erfahrung zeigt: Wer sich Partner aussucht, die er nicht haben kann, trägt tief in sich vermutlich eine Angst vor Intimität, echter Nähe und Commitment. Sich in nicht verfügbare Partner zu verlieben bedeutet, dass man nicht befürchten muss, sich diesen Ängsten zu stellen. Wer sich nicht bindet, kann gar nicht erst verlassen werden, um ein Beispiel zu nennen. „Verlassen werden“ wird in diesem Fall auf die eine Seite einer Waage gelegt, auf die andere Waagschale kommt „alleine bleiben“. Beides ist nicht schön, aber „verlassen werden“ ist als viel unangenehmer verankert als „alleine sein“. Also sucht sich das Unterbewusstsein Partner aus, bei denen man gar nicht erst in die Zwangslage kommt, sich seinen tiefsten Ängsten stellen zu müssen.

Ich erinnere nochmals an die Vorwegnahme weiter oben, dass dies keine Pauschalaussage darstellt, nur ein sehr häufig wiederkehrendes Muster, das auf Sie zutreffen kann, aber nicht muss, falls Sie diese Situation wiedererkennen. Und die tiefen Ängste sind meist so weit vergraben, dass man sie nicht spürt, so lange man nicht mit ihnen direkt konfrontiert wird (z. B. indem man sich in jemand verliebt, der verfügbar ist und sich seinerseits in einen verliebt).

Szenario 2: „Die, die ich will, wollen mich nicht. Und die, die mich wollen, will ich nicht.“

Auch hier greift die Darlegung aus Szenario 1. Denn auch in diesem Fall wird die Partnerschaft und damit echte Nähe vermieden.

Szenario 3: „Ich lerne einfach niemanden kennen.“

Das ist eine Aussage, die bei den meisten Menschen, die sie äußern, einfach nicht stimmt. Sie lernen nicht „niemanden“ kennen; sie lernen niemanden kennen, der ihren Anforderungskatalog erfüllt. Verstehen Sie mich richtig: Ich bin eine absolute Verfechterin von Ansprüchen! Diese werden erfahrungsgemäß vom Gegenüber auch so erfüllt, wie man selbst tief in sich glaubt, es wert zu sein.

Ein Blick auf die Welt zeigt: Es sind nicht nur die Schönen und Reichen, die tolle Partner abgreifen. Sie kennen sicher auch den einen oder anderen Fall, bei dem Sie einfach nur den Kopf schütteln darüber, was „die mit dem will“ oder warum „er sich ausgerechnet die ausgesucht hat. Der könnte doch jede haben!“ Ganz einfach: Sie hat etwas, das die anderen Barbies nicht haben, und das liegt IN ihr, nicht auf ihrer Oberfläche. Was auf andere Menschen

anziehend wirkt, sind Lebendigkeit, Freude, Selbstbewusstsein und Humor. Oder umgeben Sie sich gerne mit unglücklichen Jammerern, die den ganzen Tag nur darüber klagen, wie wertlos sie sind? Falls ja, so wäre es empfehlenswert, das Umfeld zu verändern. Denn wir sind der Durchschnitt der Menschen, mit denen wir uns am häufigsten umgeben.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Menschen, die diesen Satz äußern, oftmals nichts oder nicht viel dazu beitragen, andere Menschen kennenzulernen. Und das heißt einfach, sich unter Menschen zu begeben! Zumal Sie nie wissen, wen sie da kennenlernen. Der Neue, den Sie nicht wirklich anziehend finden, könnte ein guter Freund werden, der Ihnen irgendwann seinen Cousin vorstellt, bei dem es „Bumm!“ macht.

Was also tun?

Menschen, die wirklich Veränderung wollen, werden nicht umhinkommen, sich selbst zu verändern. Es geht um ein erweitertes Bewusstsein für sich selbst und die eigenen Muster. Das hat nichts mit „Ach, jetzt soll ich an allem schuld sein?!“ zu tun. Schuld ist nicht das Thema. Es geht darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und die einzige Variable zu verändern, die man wirklich verändern kann: sich selbst.

Das bedeutet, dass Sie sich Menschen, Methoden, Tools suchen, die zu Ihnen passen und Ihnen helfen, Ihr Unterbewusstsein zu verändern. Das mag ein Coach sein, ein Hypnoterapeut, ein Buch, ein Seminar oder eine Meditations-CD, die Sie dabei unterstützen, das Unerwünschte loszulassen und das Erwünschte zu verankern.

Wofür auch immer Sie sich entscheiden: Ich wünsche Ihnen alles Glück der Erde und dass Sie in allen Bereichen Ihres Lebens den Erfolg finden, den Sie sich wünschen und den Sie auch zutiefst verdient haben! Alles (ist) Liebe.

Silvia Maria Engl

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mentaltrainerin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, ganzheitlicher Coach und Intuitionstrainerin; Autorin, Speaker, freie Journalistin

kontakt@silviamariaengl.com

