

Dr. Sharon Brehm  
**SMART LOVING**



DR. SHARON BREHM

# Smart Loving

Wie wir echte Liebe finden

südwest

# Inhalt

## 13 1 COURAGE

### oder Warum wir uns selbst im Weg stehen

- 15 Dating heute: Warum das, was uns schützt, uns auch die Beine brechen kann
- 17 Warum wir mutig sind
- 20 Masken: Was es bedeutet, heute Single zu sein
- 22 Wenn wir trotz aller guten Intentionen gescheitert sind
- 23 Warum Floskeln uns nicht trösten
- 25 Sanftmut: Warum wir unsere Gefühle trotz Herzschmerz brauchen
- 34 Zärtlichkeit: Warum Selbstmitgefühl uns nicht verweichlicht
- 36 Was passiert in unserem Körper, wenn wir Selbstmitgefühl zulassen?

## 43 2 Chaos

### oder Wie aus Schmerz Verbindung entsteht

- 46 Reue: Wie wir zurückschauen und trotzdem nach vorne gehen
- 51 Zu bereuen bedeutet, zu verändern
- 53 Überforderung: Wie aus Gedankenkreisen ein gerader Weg wird
- 58 Warum wir einen liebevollen Blick auf uns richten dürfen
- 61 Wut: Warum unsere Erwartungen Relikte sind
- 67 Für alle, denen es leichtfällt, Wut zu spüren
- 68 Für alle, die nie Wut spüren durften
- 70 Scham: Warum unser Körper für uns arbeitet
- 73 Die Funktion von Scham
- 77 Angst vor Verletzungen: Warum wir manche Reisen aufschieben
- 82 Bindungstrauma: Wie fühlt es sich an, an diesem Ort zu sein?
- 87 Einsamkeit: Warum wir manchmal bleiben, obwohl wir gehen möchten
- 91 Das Heilsame der Einsamkeit

## 95 3 Sehnsucht

### oder Warum wir mehr sind als unsere Schutzmechanismen

- 97 Von der Freiheit, zu bleiben
- 99 Emotionale Sicherheit: Was wir in Filmen nicht über Beziehungen lernen

- 101 Ciao, Romantik!
- 103 Wenn Freiheit zur Falle wird
- 105 Bindung: Wie wir uns selbst besser verstehen können
- 106 Erkenne deinen Bindungsstil: Leader, Healer, Artist, Rebel
- 111 Leader: Wie Angst zu Sehnsucht wird
- 115 Rebel: Warum Freiheit auch ein Schutz sein kann
- 118 Artist: Wie wir an Leiden wachsen
- 122 Healer: Warum wir das Gute unterschätzen
- 130 Schutz: Wie verfehlte Schutzmechanismen eine erfüllte Beziehung verhindern

## 147 4 Dynamik

### oder Wie aus einem Ich ein Wir wird

- 149 Perfektion: Wie wir uns von leeren Versprechungen verabschieden
- 152 Beziehungsdynamiken: Von Potenzialen, Teufelskreisen und Lernaufgaben
- 153 Leader und Rebel: Warum sich Gegensätze triggern
- 155 Leader und Healer: Wie unsere Seele satt wird
- 157 Leader und Artist: Warum Nähe sich gefährlich anfühlen kann
- 159 Leader und Leader: Warum das gleiche Bedürfnis nicht gleich ist
- 161 Rebel und Healer: Wie Freiheit nicht mehr trennt
- 164 Rebel und Artist: Warum Welteroberungen Wertschätzung brauchen
- 166 Rebel und Rebel: Warum Ähnlichkeit nicht gleich Verbindung bedeutet
- 168 Artist und Healer: Wie Verbindung kein Glücksspiel mehr ist
- 171 Artist und Artist: Wie wir uns in anderen erkennen, aber nicht verlieren
- 173 Healer und Healer: Wie wir Zweifel für unser Wachstum nutzen können
- 175 Passion: Warum wir Attraktivität nicht gegen Sicherheit tauschen müssen
- 177 Ein Bindungsstil steht in keiner Beziehung zu Schönheitsidealen

## 183 5 Realität

### oder Wie aus einem Buch eine Beziehung wird

- 185 Bauchgefühle: Wie verliebe ich mich überhaupt in eine Person, die mir fremd ist?
- 187 Wie wir Missverständnisse am ehesten vermeiden können
- 190 Wie wir von Fremden zu Liebenden werden
- 191 »Angst vor« heißt auch »Lust auf«
- 193 Lieber online oder lieber offline suchen?

- 196 Welche Plattform ist für mich die richtige?
- 198 Was ist, wenn ich schon weiß, dass Onlinedating bei mir nicht klappen kann?
- 200 Welche Fotos lade ich hoch?
- 202 Warum braucht es einen Profiltex – und wie schreibe ich ihn?
- 205 Wie mache ich das mit dem Swipen?
- 207 Wie finde ich die richtige Person anhand eines Fotos und einiger Wörter?
- 209 Wie schreibe ich jemanden am besten an?
- 213 Wie führe ich eine Unterhaltung online?
- 215 Wann frage ich nach einem Treffen?
- 216 Was tue ich, wenn ich keinen Erfolg habe und mich wieder verkriechen will?
- 219 Wie spreche ich jemanden auf der Straße an?
- 220 Ich bin nervös vor dem ersten Date. Was kann ich dagegen tun?
- 221 Was ziehe ich an?
- 223 Was sollte ich beim ersten Date tun?
- 225 Über was kann ich mich beim ersten Date unterhalten?
- 227 Wie fühle ich mich sicher beim Dating?
- 229 Wie setze ich Grenzen beim Dating?
- 231 Wo treffe ich mich mit jemandem?
- 232 Darf ich gehen, wenn die Person mir auf den ersten Blick nicht gefällt?
- 234 Was machen wir beim ersten Date?
- 236 Wie ist das mit der Emanzipation und welche Regeln gelten heute?
- 237 Sex beim ersten Date?
- 239 Warum landen wir immer wieder bei den Gleichen?
- 240 Woher weiß ich, ob jemand zu mir passt?
- 242 Wann haben wir eine Beziehung?
- 245 Was mache ich, wenn meine Verlustangst mich überfällt?
- 247 Was ist, wenn es mir zu schnell geht oder zu eng wird?
- 250 Wie gehe ich mit Zurückweisung um?
- 251 Zuversicht: Warum ich weiß, dass du liebenswert bist
  
- 253 Dank
- 254 Literaturempfehlungen

# *Vorwort*



»Die meisten machen das nicht so.« Meine Lektorin Sibylle ist am anderen Ende des Hörers und ich bitte sie um ihre Einschätzung. Zweifel brauchen Dialoge. »Und das macht die Qualität deines Buches aus: dass du Lesende auf eine Reise in ihre Innenwelt mitnimmst. Dass du nah bist und dich authentisch zeigst.« Sie macht eine kurze Pause: »Wahrscheinlich wird auch die eine oder andere Träne fließen.«

Wer schreibt – zumindest geht es mir so –, möchte der Welt etwas schenken. Meistens geht es beim Schreiben eines Ratgebers darum, Tipps und Wissen weiterzugeben. Bei Ratgebern fürs Dating dreht es sich um Dinge wie solche, dass frau sich besser rar macht, oder darum, welche Manipulationstechniken funktionieren – oder wie man sich komplett lösen kann von dem Wunsch nach einer Beziehung.

Und ich? Nun, mir geht es um authentische, lebendige und echte Beziehungen und wie wir diese kreieren können. Dieses Buch spannt sich deswegen zwischen dem Ende einer alten Beziehung und dem Anfang, dem Verlieben, auf, zwischen dem Ich-verstehe-Mich und Ich-habe-Verständnis-für-Dich, zwischen Wissenschaft und eben der Liebe. Und daher kommt auch der Titel *Smart Loving*.

Wenn du genauso nach einer echten, liebevollen, ehrlichen Beziehung suchst, ist *Smart Loving* vielleicht der richtige Ansatz für dich.

Die Gedanken und Perspektiven, die du in diesem Buch findest, sind genauso multifunktional wie dein Smartphone. Denn sie helfen dir bei verschiedenen Themen rund um die Partnerwahl – und auch später in deiner Beziehung. *Smart Loving* ermöglicht dir eine neue Qualität von Kommunikation. Mit *Smart Loving* lernst du, wie du Emotionen dechiffrierst und damit besser auf dein Gegenüber eingehst.

Auch »berechnet« *Smart Loving* deinen emotionalen Weg wie ein Routenplaner. Dabei werden individuelle Hindernisse genauso wie aktuelle Meldungen beachtet. Nun, wir leben eben in einer Welt, in der Onlinedating und Ghosting Teil unseres Alltags sind.

Und natürlich gibt dir *Smart Loving* Antworten auf Fragen, die du sonst nur Google stellen würdest: Wo melde ich mich für die Partnersuche an? Warum gerate ich immer an die Falschen? Was, wenn mir alles zu schnell zu eng wird?

*Smart* bedeutet auch, aktuelles Wissen zu integrieren. So wissen wir heute, dass eher die Beziehungsdynamik entscheidet, ob wir zusammenbleiben, als etwa Gemeinsamkeiten und Werte. Im Juli 2020 erst erschien dazu eine groß angelegte Studie. Samantha Joel, die die Studie leitete, zieht das Resümee: »Die Person, die wir auswählen, ist nicht annähernd so wichtig wie die Beziehung, die wir aufbauen. Es geht darum, wie Paare miteinander umgehen. Die Dynamik, die man mit jemandem aufbaut, die gemeinsamen Rituale, die gemeinsamen Witze, die gemeinsamen Erfahrungen sind wichtiger als die einzelnen Individuen.«

Außerdem ist uns bei unseren Smartphones wichtig, dass wir es intuitiv bedienen können. Und so ist es auch mit *Smart Loving*. Es fühlt sich erstaunlich einfach an, weil wir lernen, mehr auf unser Bauchgefühl zu hören. Wir geben unserer Intuition im wahrsten Sinne mehr Raum, und das fühlt sich leicht und authentisch an.

Ich wünsche dir Mut, Neugierde und Zuversicht auf deinem Weg zu einer neuen, echten Partnerschaft.

München, im Oktober 2021

A handwritten signature in black ink, reading 'Sharon' in a cursive, flowing script.





# Courage

I

ODER

Warum wir uns selbst  
im Weg stehen

*Partnersuche erscheint uns heutzutage widersprüchlich. Wir glauben, wir hätten alle Möglichkeiten, und kommen doch nicht vom Fleck. Wir optimieren uns ununterbrochen und sind trotzdem nie zufrieden mit uns. Das Internet erlaubt uns, ständig in Kontakt zu sein, und trotzdem gibt es Momente, in denen wir uns als Single mit Ende 20, Ende 30, Ende 40 einsam und seltsam fühlen. Würden wir unser Leid teilen, würden wir uns vielleicht weniger einsam fühlen. Aber selbst das ist leichter gesagt als getan. Wahrscheinlich ist es keine gute Idee, davon zu reden, wenn Freundin A vom Heiratsantrag erzählt, Freund B von der Schwangerschaft. Und Freund C? Der ist sowieso nicht da, weil er heute die Kinder hütet. Sollen wir von unseren Selbstzweifeln, unserer Einsamkeit beim nächsten Klassentreffen erzählen? Wir können sicherlich ein paar unserer Eskapaden zur allgemeinen Belustigung teilen. Wir finden nicht den Raum, die Notwendigkeit, den Mut, um zu erzählen, warum Partnersuche wirklich so schwer ist und wie einsam und ungesehen wir uns manchmal fühlen. Aber wenn wir einmal den Raum haben oder die Stille da ist, dann fragen wir uns als Single in einer Welt, die auf Zweisamkeit ausgelegt ist, heimlich:*

- Was ist falsch mit mir, dass es bei mir nicht klappt?*
- Ich habe schon alles versucht – was kann ich denn noch tun?*
- Warum treffe nur ich immer diejenigen, die sich auf keine Beziehung mit mir einlassen?*

*Wer darauf Antworten sucht, kommt zu mir in die Praxis. Ich kenne die Angst, dass wir so viele Fehler, Makel und Macken haben könnten, dass uns niemand lieben kann. Und dass wir, mit all diesen Unvollkommenheiten, uns auch noch erdreisten, jemanden zu suchen, der es mit uns aushält, ist uns peinlich. Wenn wir das fünfte, sechste Mal verlassen wurden, muss es wohl an uns liegen. Wenn wir nach einem Jahr, nach zwei Jahren der Partnersuche niemanden gefunden haben, fragen wir (und leider auch andere) uns natürlich, ob wir nicht einfach zu anspruchsvoll sind. Haben wir genug getan? Haben wir alles versucht?*

*All das fühlt sich beschämend und schmerzhaft und überhaupt nicht stark und souverän und erst recht nicht nach Selbstliebe an. Wir schämen uns für unsere Bedürftigkeit. Gerade deswegen braucht es richtig viel Mut, dieses Buch im Café aus der Tasche blitzen zu lassen.*

# Dating heute: Warum das, was uns schützt, uns auch die Beine brechen kann



Warum sagen wir »sich verlieben« und nicht »sich fallen lassen«? Denn wünschen wir uns nicht genau das, wenn wir auf der Suche nach einer Beziehung sind? Wir springen aus unserem sicheren, bequemen Alltag ins Ungewisse. Wir versinken in strahlenden Augen. Wir öffnen unser Herz wie einen Fallschirm, streifen alle Masken ab, lassen alle Kleidungsstücke zu Boden gleiten. Und wir fragen uns, wie hart der Aufprall diesmal sein wird. Wir spüren den Verlust unserer Kontrolle. Die Ungewissheit. Ein pochendes Herz. Angst. Die Hoffnung, dass diese Schwerelosigkeit für immer da ist. Den Wunsch, gehalten zu werden. Den Wunsch, gesehen zu werden. Von ebendiesen Augen, in die wir uns, tief und sanft und ohne dass wir damit gerechnet hätten, sinken lassen.

Wahrscheinlich hat sich Verlieben immer schon so angefühlt. Doch Dating im 21. Jahrhundert scheint ungleich schwieriger. Und weil die Liebe uns rätselhaft und wunderbar erscheint, springen wir mit tausend Sicherheitsmechanismen. Paradoxerweise machen erst unsere Schutzvorkehrungen Verlieben so gefährlich. Das, was uns schützt, bricht uns auch das Herz.

Wer mit dem Fallschirm aus einem Flugzeug springt, verspürt Angst und Herzklopfen, den Adrenalinstoß, wie beim Verlieben. Vor Angst und Anspannung wollen wir uns vielleicht ganz klein machen. Aber wenn wir uns zu sehr verbiegen und verkrümmen, wirbelt es uns im freien Fall viel mehr, als wenn wir unsere Haltung einigermaßen behalten. Natürlich müssen wir die Reißleine ziehen, damit der Fallschirm aufgeht. Aber lösen wir sie zu früh, kann es passieren, dass wir noch nicht genügend Abstand zum Flugzeug bekommen haben. Das Risiko ist dann, dass sich der Fallschirm nicht richtig öffnet oder verheddert.

Beim Landen dürfen wir uns weder zu steif machen, denn sonst brechen wir uns die Beine, noch dürfen wir uns spannungslos auf den Boden fallen lassen, weil wir uns sonst alle anderen Knochen brechen. Wir müssen unsere Knie eng zusammenpressen, aber der Rest unseres Körpers braucht die Lockerheit, um einfach abzurollen. Das, was uns schützt, kann uns also auch die Beine brechen. Das Gleiche gilt fürs Verlieben.

Unsere Sicherheitsmechanismen zeigen sich als Zweifel an dem, was wir auf unseren Bildschirmen sehen. Sind die Augen wirklich so strahlend oder ist es nur ein Filter? Doch wenn wir von Anfang an zweifeln – und uns trotzdem darauf einlassen –, überkommen uns Scham und Wut und Resignation, wenn es wie erwartet nicht klappt. Wir hätten es doch besser wissen müssen, schimpfen wir uns selbst. Wir haben es uns selbst vorhergesagt.

**Es ist nicht immer die andere Person, die für unseren Liebeskummer verantwortlich ist. Manchmal zerbrechen wir an dem, was uns schützen soll.**

Wir müssen so viel mehr Schichten abstreifen, weil wir uns zuvor so dick eingepackt haben: Auf unserem Profil perfektionierten wir uns mit schmeichelhaften Fotos; wir feilten an schlagfertigen Antworten; wir bewahrten emotionale Distanz, indem wir noch mit drei anderen schrieben. Aber dann sind wir uns natürlich unsicher, ob wir geliebt werden können, wenn wir nackt und so sind, wie wir sind.

Selbst wenn wir nackt und schutzlos sind, dann sind wir das so kurz, so betrunken, so unverbindlich, dass eigentlich niemand die Chance hat, uns wirklich zu sehen. Und würden wir es überhaupt aushalten, wenn uns jemand sieht? Denn wir zeigen oft nur einen klei-



nen Teil von uns. Den Teil, von dem wir meinen, dass er attraktiv und stark und so kratzfest wie Edelstahl ist.

Die Seiten, die so wichtig wären für eine authentische, lebendige Beziehung, verstecken wir hingegen, weil wir uns für sie schämen. Aber wie soll jemand dann wissen, dass wir auch eine andere, weichere, verletzlichere Seite haben und nicht nur stark sind? Bisweilen schmeißen wir unsere verletzlichen Seiten unserem Gegenüber im Streit vor die Füße. Dann, wenn unsere Schmerzen zu stark sind, um sie weiterhin verstecken zu können. Aber wenn wir in Rage unserem Gegenüber unser Innerstes hinwerfen – wie soll er dann wissen, dass er gerade etwas ganz Zerbrechliches, Fragiles, Besonderes geschenkt bekommt?

Unsere Schutzmechanismen verletzen uns manchmal mehr, als dass sie uns helfen. Die Schutzmechanismen, die in uns angelegt sind, sind überlebenswichtig und haben gute Gründe – aber wir müssen lernen, mit ihnen smart umzugehen. Wir müssen lernen, wie wir smart lieben.

## Warum wir mutig sind

Wir haben also gute Gründe, für uns zu bleiben, nicht zu springen und gar nicht auf die Suche zu gehen. Die Welt ist wild. Trotzdem sind wir mutig. Trotzdem hoffen wir. Immer wieder. Sonst hättest du wahrscheinlich nicht dieses Buch in der Hand. Wir meinen oft, dass Liebe großen Mut bräuchte. Aber eigentlich ist es andersherum.

Mut beginnt in unserem Herzen. Nicht umsonst enthält das Wort »Courage« das lateinische Wort für »Herz«: cor, und lässt sich auch mit »Beherztheit« umschreiben. Und das sage ich nicht nur als Paartherapeutin. Oder weil ich ein Faible für Sprache habe. Oder weil ich zu viele romantische Komödien in meinem Leben gesehen habe. Ich sage das als Wissenschaftlerin. Liebe ist kein Kitsch und keine Erfindung von Hollywood. Liebe ist ein in uns vorprogrammierter Überlebensmechanismus. Unser ganzer Organismus ist darauf ausgelegt, sich verbunden zu fühlen.

**Wir sind  
mutig, weil wir  
Liebe in uns  
haben.**

Erst in der Mitte des letzten Jahrhunderts erkannte John Bowlby die Bedeutung der Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Er sah als Kinderarzt und -psychiater tagtäglich, wie Kinder im Krankenhaus allein gelassen wurden, und erkannte, wie essenziell die Präsenz ihrer Bezugspersonen für die Heilung war. Kinder werden mit dem Bedürfnis nach engen, vertrauensvollen Beziehungen geboren. Sie brauchen diese, um sich gut zu entwickeln. Bowlby identifizierte dabei drei Bindungstypen.

Die Bindungstheorie auch auf Erwachsene anzuwenden, hat fast weitere 30 Jahre gedauert. Bis dahin lautete der Tenor: Erwachsene sind irgendwann selbstständige Individuen. Irgendwann können wir auch ohne andere Menschen überleben. Irgendwann sind wir autark und unabhängig. Und vielleicht glauben manche von uns das auch heute noch. Schließlich sind »Generation Beziehungsunfähig«, »Ghosting« oder »Relation-Shop« geflügelte Wörter unserer Zeit. Unsere Eltern sind mit dem Schweigen ihrer Eltern aufgewachsen. Unsere Großeltern hatten keine Zeit, um sich ihren Kriegstraumata zu widmen. Wie hätten wir kollektiv erleben können, was es bedeutet, »sicher gebunden« zu sein?

Doch die Studien zur Bindungstheorie zeigen eben andere Ergebnisse. Auch wenn wir so tun, als würden wir niemanden brauchen, empfinden wir bei sozialem Verlust Stress

und Unsicherheit. Sue Johnson sagt: »Wir werden nie zu dem Punkt erwachsen werden, dass wir andere Menschen nicht bräuchten.« In ihrer Arbeit als Paartherapeutin bemerkte Sue Johnson immer wieder ähnliche Streitmuster bei den Paaren, die zu ihr kamen. Muster, die sie an Erkenntnisse aus der Bindungstheorie erinnerten. Also übertrug sie die Bindungstheorie auf Beziehungen zwischen Erwachsenen und erforschte außerdem, was es für stabile Paarbeziehungen

braucht. Während Sue Johnson vor allem mit Paaren arbeitete, wendete Les Greenberg die Bindungstheorie auf die Arbeit mit Einzelpersonen an.

**Unzählige Studien bestätigen, wie heilsam und lebensnotwendig authentische Beziehungen sind.**

Wenn wir uns verbunden fühlen, gehen wir mit Schmerzen leichter um, erscheinen uns Herausforderungen als leichter zu bewältigen, wir werden seltener krank, wir leben länger. Erst wenn Hypothesen den Test der Zeit bestanden haben, nennen wir sie Theorie – und das gilt auch für die Bindungstheorie. (Mehr zur Bindungstheorie findest du in Kapitel 3.)

Wir alle wünschen uns Partner\*innen, mit denen wir uns unterhalten und auf die wir uns verlassen können, denen wir vertrauen können, die uns vertrauen. Wir möchten eine Beziehung, die echt ist und in der wir wachsen können. Eine Beziehung, in der wir wir selbst sind. In der die Chemie stimmt. In der wir uns gegenseitig glücklich machen. In der wir nicht verletzt werden – oder zumindest davon ausgehen, dass die andere Person ihr Bestes dafür tut, es zu verhindern. In der wir akzeptiert werden. Und in der jemand interessiert nachfragt, was uns in diesem Buch berührt, anstatt uns dafür zu verurteilen.

Vielleicht war dir das bereits klar. Aber darf ich dir Fragen stellen und du gibst dir selbst eine ehrliche Antwort darauf? Ich stelle dir diese Fragen nicht, damit du jetzt nächtelang wach liegst und sie alleine in deinem Kopf wälzt – denn dazu neigen wir manchmal, nicht wahr? Ich stelle dir diese Fragen, um dich mit auf eine Reise zu nehmen. Lerne, die Beziehungswelt aus einer neuen Perspektive zu sehen, nutze die wissenschaftlich untersuchten Zusammenhänge für dein Glück, erfahre, was es bedeutet, sich sicher verbunden zu fühlen. Date smart.

## SELBSTREFLEXION

- Wann hast du das letzte Mal eine sichere, ehrliche, authentische Liebesbeziehung erlebt? In welchen Momenten hast du dich besonders sicher gefühlt? Mit wem war das und was ist in diesem Augenblick passiert? Wie lange ist das her?
- War das die Art von Intimität, die du dir wünschst?
- Wie oft teilst du deine intimsten Gedanken und Gefühle? Wann wäre der richtige Moment, sie einem Date mitzuteilen?
- Wie offen teilen die Personen, die du datest, ihre innere Welt mit dir?
- Was ist bisher passiert, wenn du dich geöffnet hast?
- Was tust du, wenn dein Gegenüber sich nicht öffnet?
- Und wie oft hast du das Gefühl, dass du akzeptiert wirst?

# Masken: Was es bedeutet, heute Single zu sein



Noch nie durften wir so freimütig lieben wie heute: Wir dürfen aus Liebe heiraten. Nicht allein dürfen nun Männer Männer oder Frauen Frauen lieben, wir haben unser Geschlecht sogar von unserer Sexualität entkoppelt und akzeptieren, dass Menschen sich nicht nur zwischen zwei Geschlechtern entscheiden müssen. Wir reden darüber, nicht nur eine Person zu lieben, sondern mit mehreren selbst gewählt zusammen zu sein. Wir können Kilometer weit entfernt sein und wissen, dass wir zusammengehören. Wir dürfen uns über Religion hinwegsetzen. Wir dürfen auch wieder auseinanderziehen, wenn wir uns lieben. Wir können in der Liebe heute vieles. Zumindest in meiner gesellschaftlichen Blase. Und trotzdem ziehen wir uns beim Dating Masken über. Wir maskieren unseren Wunsch nach Bindung, wir verstecken unsere Emotionen, wir verheimlichen unsere Makel, aber auch unser Licht.

Manchmal sitzen mir wunderbare Frauen gegenüber, die das Label »Powerfrau« schon nicht mehr hören können. Sie seien zu stark, zu aktiv, zu ambitioniert, zu laut, zu selbstständig, zu karrierefokussiert. Ihre Stärke kommt ihnen vor wie ein Signum der Einsamkeit.

Ich erlebe großartige Männer, die sich im Schutz eines Therapieraums fragen: Bin ich zu rational, zu kalt, überhaupt fähig zu Intimität? Bin ich zu harmoniesüchtig? Zu nett? Müsste

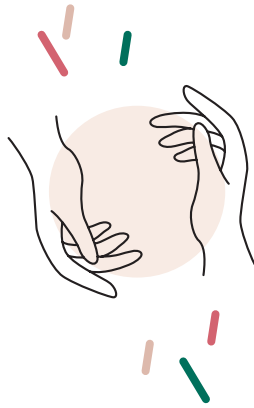
ich klarere Grenzen setzen? Ihre Freundlichkeit erscheint ihnen wie etwas, das sie selbst unattraktiv und »unmännlich« macht. So, als könnte ein ehrliches Herz ihnen die Liebe verbauen.

Auch ich kenne den Wunsch, mich verstecken zu wollen. Und in meinem Fall bedeutete das, weniger emotional, weniger sinnlich, weniger bunt sein zu wollen. Hauptsache, ich sei nicht zu viel. Vielleicht erkennst du dich in diesen Vorwürfen wieder – vielleicht sind es auch andere.

So unterschiedlich diese Selbstvorwürfe auch lauten, sie alle können ganz schön laut und vor allem plausibel klingen. Es muss schließlich einen Grund geben, warum es bei uns mit der Partnersuche nicht so klappt. In einer Welt, die für Zweisamkeit ausgelegt ist, schleicht sich Selbstkritik ganz schön oft zu uns ins Bett.

Leider ist das verständlich. Nicht dass ich meine, einer dieser Selbstvorwürfe würde dich in deiner Einzigartigkeit und deiner Biografie vollends beschreiben, geschweige denn objektiv zutreffen. Nur ziehen wir heutzutage eben unseren Selbstwert auch aus unserem Beziehungsstatus, wie die Soziologin Eva Illouz in *Warum Liebe weh tut* schreibt. In einer glücklichen Beziehung zu sein, lässt uns nicht nur die Welt umarmen. Wir halten uns auch für attraktiver, für anziehender, für intelligenter, für schöner, für liebenswerter. Wir sehen uns gerade am Anfang mit dem frischen, freundlichen Blick einer anderen Person. Umgekehrt bedeutet das leider, dass wir das Gefühl haben, dass etwas mit uns nicht stimmt, wenn wir Single sind.

Die Varietät an Selbstvorwürfen zeigt allerdings auch: Egal, ob du dich wie ich in bunte Kleider wirfst, ob du die dunklen Blazer deiner Karriere über rote Blusen ziehst, ob du dich in beige Wolle hüllst, um angepasst und (zu) gut geschützt durch die kalte Datingwelt zu kommen: Das Entscheidende ist nie das, was du anziehst, sondern wie du dich darin fühlst. Und wenn wir uns Selbstvorwürfe machen und dafür schämen, was wir mit uns tragen, dann verlassen wir eben nicht einmal das Haus. Wir stehen verzweifelt vor dem Kleiderschrank und erklären frustriert, dass wir nichts zum Anziehen haben.



## Wenn wir trotz aller guten Intentionen gescheitert sind

Ich zumindest fühlte nach meiner letzten Trennung Scham – auch wenn ich das im ersten Augenblick so nicht in Worte fassen konnte. Ich dachte, ich hätte doch langsam verstehen haben müssen, wie man eine Beziehung führt. Davor hatte es mir an Klarheit gefehlt: Wie identifiziere ich meine Bedürfnisse und wie setze ich Grenzen? Ich ließ mich lieber auf die Abenteuer und Freigeister ein und hing einem überromantischen Ideal nach, das im Grunde niemand erfüllen konnte. Mein Strohalm zwischen den ganzen Vorwürfen: Wenn ich mich ein wenig verbessern würde, optimieren, dann würde alles gut werden. Also versuchte ich mich all meiner Schwächen in der letzten Beziehung zu entledigen.

Ich war davon überzeugt, endlich klarer zu sein. Ich dachte, ich könnte endlich Grenzen ziehen. Ich dachte, ich wüsste, was ich wollte, denn ich hatte mich auf einen Typ Mann eingelassen, der ziemlich genau wusste, was er wollte. Ich zeigte mich verletzlich, ich genoss Erotik, ich erlaubte uns, Pläne zu schmieden. Ich ließ mich auf jemanden ehrlich ein und achtete darauf, ob die andere Person wirklich Interesse an mir hatte.

Trotz aller guter Intentionen und Bemühungen verkroch ich mich Anfang Dezember unter meiner Bettdecke. Getrennt und einsam und traurig und eben beschämt. Wenn wir alles versucht haben und es trotzdem nicht klappt, dann fühlt es sich an, als würde man am Leben zerbrechen. Und wenn wir schon einmal geliebt haben, dann haben wir schon einmal alles versucht, was eben ging.

Wenn ich das Folgende schreibe, rollst du vielleicht mit den Augen, weil es so klar und offensichtlich ist. Aber davor hatte ich das leider in keiner der vielen Frauenzeitschriften gelesen noch in meinem Bekanntenkreis gehört.

Ob eine Beziehung gelingt oder nicht, hängt von der Dynamik zwischen zwei Personen ab. Egal, wie gut deine oder eure Intention ist, egal, was für eine Version deines Selbst du lebst – am Ende geht es in Beziehungen immer um den emotionalen Tanz zwischen zwei Menschen. Well, it takes two to Tango, right? Doch diese Erkenntnis half mir zuerst nicht. Denn wer alleine ist, tanzt wenig Tango oder Salsa oder irgendetwas anderes.

## Warum Floskeln uns nicht trösten

Jedes Ende ist auch ein Anfang. Bevor ich mich überhaupt aufs Daten einstellen konnte, war neben der Trauer und der Verletzung und der Wut – Gefühlen, die für sich genommen schon unangenehm sind – auch Scham. Ich wollte nicht einmal darüber reden, wie sehr ich mich schämte. Dafür hatte ich mir nicht den Raum gegeben. Ehrlich gesagt: Ich wollte mir die Scham nicht einmal eingestehen und meine Freundinnen – liebevoll, wie sie eben sind – wollten mir auf keinen Fall ein schlechtes Gefühl geben. Sie versicherten mir, eine Trennung wäre das Richtige. Die andere Person hatte mir nicht gutgetan. Ich würde jemanden finden, der besser passen würde. Ich sei schön und intelligent und liebenswürdig. Ich müsse nur die richtige Person treffen. Wir alle kennen diese Sätze und meine Freundinnen hatten nichts als Gutes im Sinn. Sie versuchten, mich wieder aufzubauen, meinen Selbstwert zu stärken und mir Hoffnung zu schenken. Es waren ernst gemeinte, lieb gemeinte Floskeln. Doch sie trösteten mich nicht vollends, vielleicht auch, weil ich sie schon so oft gehört, ja selbst gesagt hatte. Und sie machten mir auch keine Lust aufs Daten, weil ich mich insgeheim fürchtete, dass ich es schon wieder falsch machen könnte.

Natürlich versuchte ich es trotzdem mit dem Daten. Um dann festzustellen, dass »ich noch nicht bereit war«, wenn jemand Interesse an mir zeigte. Und um ganz ehrlich zu sein, war dieser Widerwille schon da, als ich mein Handy in die Hand nahm, um jemandem zu antworten. Anstatt dem positiven Kribbeln, das ich von meinen Dates mit Anfang 20 kannte, saßen mir beim Date meine eigenen fatalistischen Gedanken gegenüber. Skepsis, Unlust, Scham, Trauer, das Gefühl, nicht bereit zu sein – wenn wir uns noch mal verlieben wollen und schon einmal geliebt haben, sind auch das Gefühle, die uns begleiten.

Die Sharon, die Single war, hatte überhaupt keine Lust, wirklich in ihre negativen Gefühle einzutauchen. Es waren zu viele verschiedene Gefühle. Sie waren widersprüchlich, chaotisch, unangenehm. Dieser Sharon war es fast nicht möglich, die Gefühle beim Namen zu nennen, weil da die Angst war, dass das, was in ihr ist, sie begräbt. Was wir aussprechen, scheint so viel realer. Ich kann also gut verstehen, warum wir alles Mögliche tun, um unsere Gefühle nicht so zu spüren. Warum wir uns lieber mit Shopping, Sex, mit Alkohol, mit Kuchen und Schokolade betäuben. Warum wir lieber andere Gefühle zeigen als diejenigen, die wir wirklich spüren. Warum wir auf Distanz gehen, Masken überziehen. Warum wir so tun, als wäre alles in Ordnung, als würden wir funktionieren, als wären wir darüber hinweg.

**Ein therapeutischer  
Grundsatz lautet:**

**»Feel it to heal it –  
fühle es, um es zu  
heilen.«**

Doch die Therapeutin in mir weiß, dass wir diese Offenheit – und gewissermaßen ein damit verbundenes Vertrauen in uns – brauchen. Nur so können wir aus negativen Gefühlen wieder auftauchen. Es ist nur schwer möglich, ein Gefühl los-

zulassen, wenn man es unterdrückt und ignoriert und so tut, als wäre es nicht da. Wenn wir uns nicht mit unseren Emotionen auseinandersetzen, dann rächen sie sich irgendwann. Denn Emotionen bieten uns Orientierung: Welche Wunden müssen wir heilen? Worauf müssen wir aufpassen? Wovon brauchen wir mehr? Wo geht es uns gut und wo auch nicht? Was verursacht Schmerzen?



# Sanftmut: Warum wir unsere Gefühle trotz Herzscherz brauchen



Sicherlich hast du dir schon einmal die Frage gestellt, warum wir überhaupt noch Emotionen haben, wenn sie uns doch hysterisch und irrational und verletzlich machen. Hätten wir keine Gefühle, dann gäbe es wohl auch keinen Schmerz mehr. Wir wären befreit und könnten uns von einer Beziehung in die nächste stürzen, ganz egal, was wir davor erlebt haben. Wir wären befreit von Selbstzweifeln. Von der Last der Erinnerung. Von der Wut über das Würfelspiel des Lebens. Und wir hätten mehr Zeit zum Lieben, anstatt ein Buch über das Verlieben zu lesen. Denn gerade bei der Partnersuche im 21. Jahrhundert wirkt es so, dass gewinnt, wer nicht liebt. Zu lieben, ohne zu leiden – wäre das nicht erstrebenswert?

Solltest du diesen Wunsch haben, du wärst damit nicht allein. Dieses Buch schreibe ich für all diejenigen, die schon einmal geliebt haben und verletzt wurden – und trotz diesem Schmerz sich noch einmal verlieben wollen. Für diejenigen, die eben nicht mehr unbeschrieben sind und die erfahren haben, wie schmerzhaft eine sterbende Liebe ist. Für diejenigen, denen beim Gedanken an Dating leicht schlecht wird, weil sie ahnen, was sie erwartet. Für diejenigen, die Angst haben, noch mal verletzt zu werden. Für diejenigen, die irgendwie doch noch wütend auf das Leben sind. Für diejenigen, die sich einsam fühlen, weil sie wissen, was Verbindung bedeutet.