

ANDREA MICUS

Partnersuche Ü40

Flirten – Verlieben – Glücklich bleiben



humb Idt

ANDREA MICUS

Partnersuche Ü40

Flirten – Verlieben – Glücklich bleiben

Endlich
der Richtige!

humboldt

INHALT

Ich will nicht mehr allein sein!

6

Das große Single-Leid	6
Warum bleiben so viele Singles allein?	11
Warum finde ich keinen Mann?	13
Die „Perfektionshürde“	13
Die „Zeithürde“	13
Die „Gelegenheitshürde“	14
Die „Umzugshürde“	14
Die „Bildungshürde“	15
Die „Vergleichshürde“	15
Überprüfen Sie Ihre innere Haltung	16
Test: Bin ich zu anspruchsvoll?	16
So wird die Partnersuche erfolgreich	18
Das Leben ist schön!	19
Offen sein für andere	22
So bleiben, wie man ist	24
Ehrlich sein	26
Auf die Intuition vertrauen	29
Test: Wie gut ist Ihre Intuition?	31

Dating-Knigge

34

Hier können Sie den Mann fürs Leben finden	34
Internet	34
Kontaktanzeige	45
Partneragenturen	47
Volkshochschule	48
Sportverein und Sporttreffs	48

Theater und Ausstellungen	49
Urlaub	50
Arbeitsplatz	50
Single-Clubs	51
Kirchengemeinde	52
Zufall	52
Test: Habe ich ein gutes Händchen bei der Männersuche?	54
Richtig flirten	56
Blickkontakt suchen	57
Natürlich bleiben	57
Präsent sein	57
Durchstarten	57
Komplimente passen immer	57
Wer fragt, zeigt Interesse	58
Jede Menge Themen	58
Körpersprache	59
Erfolgsdruck meiden	59
Am Ball bleiben, wenn es passt	60
Besser nicht! So beenden Sie den Flirt	61
Test: Können Sie gut flirten?	62
Ich habe ein Date – so macht es richtig Spaß	64
Wo treffen wir uns?	64
Was ziehe ich an?	67
Worüber reden wir?	68
Wollen wir uns wiedersehen?	72
Wer ruft zuerst an?	74
Test: Wie ist mein Marktwert?	77

Das zweite Date – ist es jetzt für immer?	79
Kann ich alles glauben?	80
Einladung nach Hause?	81
Ist er der Richtige?	83
Daran erkennen Sie, ob er will	89
Wann Sie keinen Gedanken mehr an ihn verschwenden sollten ...	92
Liebe auf den zweiten Blick	93
Test: Bin ich über den Ex-Partner hinweg?	95
Ich hab' ihn – so halten Sie Ihr Glück fest	97
Fernbeziehung	98
Patchwork	100
Altersunterschied	102
Eifersucht	105
Test: Haben Sie Bindungsangst?	107
Anleitung zum Glücklichbleiben	109
Respekt	109
Freiraum	110
Lebendigkeit	110
Kommunikation	112
Disziplin	112

Es hat nicht geklappt! Was nun?	113
Woran erkennt man, dass eine Beziehung keinen Sinn hat?	113
Ich mache Schluss	115
Er hat Schluss gemacht	117
Liebeskummer	118
Eine Trennung verarbeiten	120
Neues Spiel, neues Glück	121

Sieben Frauen erzählen **123**

Heidrun: „Nach Franks Tod muss ich das Flirten erst lernen“ ...	124
Beatrix: „Ich dachte, wenn ich mit einem Mann ins Bett gehe, liebt er mich“	139
Petra: „Mein Mann liebt eine Jüngere – ich fühle mich wie weggeworfen“	152
Rebecca: „Wer nimmt schon eine dicke Frau mit zwei kleinen Kindern?“	162
Anja: „Ich bin einfach anspruchsvoll“	170
Annette: „Ich traue mich nicht mehr, einfach auf Menschen zuzugehen“	181
Silke: „Ich bin zu enttäuscht, um einem Mann noch einmal vertrauen zu können“	192

ICH WILL NICHT MEHR ALLEIN SEIN!

Rund 16 Millionen Männer und Frauen wandern auf Solopfad. Tendenz steigend. 64 Prozent davon geben laut einer Studie des Wissenschaftszentrums Berlin an, glücklich mit ihrem Solo-Leben zu sein. Doch wenn wir genauer hinschauen, sehen wir: Kaum jemand ist freiwillig allein, zumindest nicht über einen längeren Zeitraum hinweg.

Das große Single-Leid

Alle Menschen sehnen sich nach Liebe und Geborgenheit. So hoffen auch die meisten Singles, irgendwann den richtigen Partner fürs Leben zu finden. Bis es soweit ist, versuchen sie, es sich möglichst gut gehen zu lassen und konsumieren kräftig. Deshalb werden Singles von Marketing-Fachleuten und Lifestyle-Experten heftig umworben. In Zeitschriften und Werbeportalen hat man diese Bevölkerungsgruppe als besonders konsumfreudig entdeckt. Seitdem gibt es das Bild des strahlenden, freien und in sich ruhenden Singles. Doch der ist eine Kreation der Werbewelt.

Natürlich, es gibt sie wirklich, die zufriedenen Momente im Single-Leben. Denn Phasen des Alleinseins haben auch ihr Gutes. Man hat viel Zeit für sich, für Hobbys, für etwas, das man schon immer

tun wollte. Man kann sich ganz auf eine Aufgabe konzentrieren. Es ist Raum da, etwas zu verarbeiten, was sehr belastet, wieder zu sich selbst zu finden. Auch nach schwierigen und belastenden Trennungen sucht man die Ruhe des Rückzuges. Zum Durchatmen, um wieder Kraft zu sammeln. Da kommt das Alleinsein oft gerade recht.

Aber es gibt einfach Tage und Situationen, die Singles das Gruseln lehren. Da ist schon mal der Sonntag, der von Alleinlebenden am meisten gefürchtete Tag der Woche. Man wacht allein auf und vor einem liegen endlos lange Stunden. Die Freunde pflegen ihr Liebes- oder Familienleben. Man traut sich nicht einmal, sie anzurufen. Denn sie haben sowieso keine Zeit.

Der Sonntag gehört der Familie, basta! Singles haben zwar die große Freiheit, aber die erscheint ihnen gerade jetzt besonders reizlos. Sie können bis mittags im Bett gammeln, sich entspannt um den Haushalt kümmern. Klingt nicht verlockend, zumal man keine Alternative hat. Es bleiben noch das gute Buch und der „Tatort“ am Abend. Besonders schlimm sind die sonnigen Sonntage. Raus in die Natur, schreit die Seele. Aber man fühlt sich im Pulk der Familienradler hoffnungslos verloren. Und ein Biergartenbesuch allein ist auch nicht die wahre Freude. Kino, Theater, ein schönes Abendessen beim Lieblingsitaliener. Allein ein Grauen. Wer den Sonntag trotzdem irgendwie überstanden hat, dem fällt spätestens am Abend endgültig die Decke auf den Kopf und er versinkt in pure Tristesse.

„Ach, der Sonntag, den kriegt man schon herum!“ Stimmt! Es gibt ja nur zweiundfünfzig davon. Und sie sind alle zusammen nichts gegen den Super-Gau in jedem Single-Dasein: das Weihnachtsfest, das Fest der Liebe und der Familie. Was soll das alles, wenn man weder eine Familie hat, noch geliebt wird? Grauensvoll!

Schon ab September kann man sich den Vorboten von Weihnachten nicht entziehen. In Kaufhäusern und Geschäften gibt es stapelweise Spekulatius und Marzipan-Tannenzapfen. Weihnachtsmänner

Sonntage und
Weihnachten sind für
Singles der Horror.



strahlen einen fröhlich an und mit jedem weiteren Tag wird einem wehmütiger zumute. Der Schatten der Einsamkeit holt einen ein, und immer drängender wird die Frage, was man denn im Leben falsch gemacht hat. In den Lokalen bekommt man keinen Platz mehr, weil überall Weihnachtsessen stattfinden. In den Straßen gibt es keine Parkplätze, weil Menschen scharenweise in die Geschäfte strömen, um Geschenke zu kaufen. Wohl dem, der Kinder hat und sich deshalb austoben kann. Aber alle anderen sind arm dran.

In Zeiten von Harmonie-Zwang und Familienverherrlichung haben es Singles extrem schwer. „Ach was, Heiligabend. Was ist das schon? Vierundzwanzig Stunden, und dann ist alles vorbei“, hört man sie gern bewusst entspannt tönen, die Singles, die sich kein Mitleid überstülpen lassen wollen. Beliebt sind auch Sätze wie „Weihnachten, das ist ein Tag wie jeder andere auch. Ich nehme mir etwas Arbeit mit nach Hause.“ Damit vermitteln Singles gern den Eindruck, dass sie sich dem Sog der Pflicht-Liebe ganz bewusst entziehen wollen.

Und dann gibt es diejenigen, die ganz gezielt Sand in die Augen der Mitgefühl verströmenden Freunde streuen. Die das gequälte „Du kannst auch gerne zu uns kommen“ nicht mehr hören wollen. Es sind diejenigen Singles, die von allen geliebt und gemocht werden. Sie sind – angeblich – ständig auf Tour und können sich vor Einladungen kaum retten. „Ich weiß noch gar nicht, wo ich hingehen soll. Katrin hat mich jetzt schon zum fünften Mal eingeladen. Sie wird stinksauer sein, wenn ich dieses Jahr auch wieder ablehne. Aber ich kann Sabine nicht enttäuschen. Es geht ja auch um die Kinder. Die können gar nicht ohne mich. Aber was soll ich tun, ich kann mich doch nicht zerreißen. Na ja, mal sehen, vielleicht teile ich mir das auf. Wenn es passt, kann ich ja auch am zweiten Weihnachtstag abends noch ein Stündchen zu dir kommen. Aber es wird wieder eine Hetzerei. Dabei sehne ich mich nach ein bisschen Ruhe.“

So tönen sie, die viel fragten, beliebten Singles. Doch wer rücksichtsvoll ist, ruft sie an Weihnachten nicht an und bringt sie nicht in Verlegenheit. Man will doch niemanden bloßstellen, der sich für drei

Tage auf ein Rendezvous mit dem Fernseher eingestellt hat und nur via Facebook miterleben kann, wie andere die Feiertage genießen.

Appropos Weihnachtsblues: Für Singles sind auch die schönsten Wochen des Jahres nicht grundsätzlich schön. Der Sommerurlaub in der Türkei mit Tante Käthe war nur furchtbar. Überall sah man Pärchen händchenhaltend auf den Sonnenliegen kichern. Abends gab es Candle-Light-Dinner auf der Hotelterrasse, und man selbst verzichtete dankend, weil Tante Käthe abends keinen Appetit mehr hatte und man auf keinen Fall allein im Hotel-Restaurant aufkreuzen wollte. Der Bummel über die Flaniermeile entwickelte sich auch schnell zum Flop. Allein unter Orientalen galt man als Abschlepp-Objekt. Was blieb, war ein Sandwich auf dem Balkon. Tristesse pur!

Dieses Jahr soll es anders werden. Aber wer hat Lust, mitzureisen? Die Freundin Bea liebt Segeln. Schön für sie, aber was hilft es, wenn man selbst Angst vor Wasser hat? Gut, man könnte bei den Hubers mitreisen. Die haben sich seit Jahren nichts mehr zu sagen und sind immer dankbar, wenn sich ein Puffer in Form eines Familienfreundes bereitstellt, damit die schönsten Wochen des Jahres nicht zu den gefährlichsten werden. Aber das ist auch nicht erstrebenswert. Mittlerweile erzählt die Kollegin im Büro täglich von der großen Griechenland-Tour, die sie dieses Jahr startet. Man möchte doch auch so gern weg. Doch allein? Nie wieder! Mit Tante Käthe? Auf keinen Fall! Also bleibt man zu Hause, legt das sorgfältig angesparte Urlaubsgeld auf die hohe Kante und träumt von besseren Zeiten.

Und dann kommt noch der große Jammer im Alltag, eigentlich dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr. Immer dann, wenn sie mit den Frischverliebten konfrontiert werden, zieht sich bei Singles das Herz zusammen. Auf Partys sieht man sie in der Ecke knuddeln. Auf Familienfeiern werden sie als Glückspaar vorgeführt und täglich twit-tert irgendeine Freundin von ihren romantischen Urlaubserlebnis-

Urlaub allein?
Oder mit Tante Käthe?
Lieber bleibt man
zu Hause.



sen, Bilder inklusive! Klar tröstet man sich in solchen Momenten mit der Gewissheit, dass das vorgeführte Glück nicht von Dauer ist. Jeder Single hat längst verinnerlicht, dass die berühmte Verliebtheitsphase, die alle Hormone tanzen lässt, nachweisbar nur drei Monate hält. Dann sehen die Verliebten sich wieder ohne rosarote Brille und geben sich genauso schnell den Laufpass, wie sie sich gefunden haben. Und die, die zusammenbleiben, sind auch nicht zu beneiden. Man weiß ja, wie die Durchschnittsehe abläuft. Paare leben nicht zwingend glücklicher. Sie schlagen sich mit Eifersüchteleien, Konkurrenzdenken und Dominanzgehebe herum.

Ein Single kann jetzt durchatmen. Er hat sich alles so zurechtgelegt, dass er abends wieder froh ist, allein zu sein. Denn man kann nachts mit einem Buch ins Bett kriechen und muss sich nicht mit Endlos-Aussprachen den Schlaf rauben lassen. Herrlich!

Trotzdem, spätestens beim dritten tätschelnden und vertraut wirkenden Paar pro Tag spürt man dann doch den Kloß im Hals und lässt in Sekundenschnelle die Vergangenheit vorbeiziehen. Merkwürdige Gedanken beherrschen einen Single plötzlich. Hätte man doch nicht die Scheidung einreichen sollen? Vielleicht war es übereilt, nur weil mein Mann diese belanglose Affäre mit dem Au-pair-Mädchen hatte. Man hat beleidigt die Koffer gepackt und diesen Lebensabschnitt für beendet erklärt. Der große Irrtum! Hätte man sich damals nicht so angestellt, könnte man jetzt, auf der Hochzeit der Kollegin, auch mit dem großen Glück prahlen. Aber so: alles verpatzt. Das eigene Leben – desaströs. Man möchte sich verkriechen und dem bohrenden Schmerz hingeben.

Ähnlich klein, hilflos und grenzenlos gescheitert fühlen sich Singles nach einem Rauswurf im Job, nach der Nachricht, an einer chronischen Krankheit zu leiden, oder wenn sie mit einer heftigen Grippe zu Hause liegen. Keine Hand ist da, die die eigene hält, von einem warmen Tee oder einem aufmunternden Glas Wein ganz zu schweigen. Nicht mal die oft auch nötige Standpauke, die alles wieder geraderückt, bekommt man zu hören.

„Das Schlimmste ist, dass ich mir immer selbst genug sein muss“, klagt deshalb auch Petra. Die einundvierzigjährige Grafikerin ist seit drei Jahren Single. Unfreiwillig. Nach ihrer Scheidung hatte sie nur zwei kurze Beziehungen. Ihr fehlt ein Mensch, dem sie alles sagen kann, auch ihren Frust und Groll. Sie ärgert sich über ihre Freundin und hat ständig Knatsch mit ihrer Mutter. „Ich hätte gern einen Partner, der all diesen Kleinkram in meinen Freundschaften auseinanderdröseln. Ich reagiere bestimmt manchmal über, aber niemand sagt es mir. Allein kann ich mich dann wunderbar in meine Krise hereindrehen. So lange, bis die ganze Welt gegen mich ist. Zumindest in meinem Kopf. Mein Mann hat mir manchmal den Kopf gewaschen und schonungslos gesagt, wo meine Fehler liegen. So zurechtgerüttelt fiel es mir viel leichter, mich auch mal zu entschuldigen. Dieses Korrektiv fehlt mir als Single.“ Petras Fazit: „Wer lange allein lebt, hat keine Selbstkritik mehr.“

Warum bleiben so viele Singles allein?

20 Prozent der Haushalte bestehen aus einer Person. 15,9 Millionen Männer und Frauen wandern auf Solopfad. Seit 1991 wuchs die Zahl um 4,5 Millionen, Tendenz steigend.

Was macht es denn so schwer, einen geeigneten Partner zu finden? „Ich habe einfach Pech und bin nie da, wo der Richtige auf mich wartet“, glaubt Petra. Sie räumt aber auch ein, dass sie sehr anspruchsvoll ist. „Ich habe einfach eine klare Vorstellung“ sagt sie mit fester Stimme. „Ich bin einmal geschieden und möchte jetzt einen Mann, der wirklich zu mir passt.“

Gefragt, wie sie sich einen potenziellen Partner vorstellt, legt Petra los. Er muss mindestens 1,85 Meter groß sein. Schlank, gut gekleidet, in gehobener beruflicher Position. Dass er auch aus ihrer Heimatstadt Hamburg kommen muss, versteht sich von selbst. Auf keinen Fall darf er dunkelhaarig sein, das mag sie gar nicht. Auch zu viel Körperbehaarung kann sie nicht ertragen und unsportliche Männer sind ihr sowieso ein Gräuel. Petra hat sogar eine klare Vorstellung, in welchem

Berufsfeld ihr Traummann tätig sein sollte. „Etwas Seriöses, zum Beispiel ein Jurist, das wäre schon gut.“

Petra hat keine Probleme einen Mann kennenzulernen. Sie sieht gut aus, ist beruflich erfolgreich und kann es sich leisten, häufig auszugehen. Aber sie lässt ihre Verehrer meistens gleich nach dem ersten Date wieder fallen. „Einer kam mit einem ungebügelten Hemd. Da kann ich mir ja gleich vorstellen, wie es bei ihm zu Hause aussieht. Und einer holte mich mit einem Kleinwagen ab. Nee, da bin ich erst gar nicht eingestiegen. Ich habe nicht zehn Jahre hart gearbeitet, um jetzt, mit Mitte Vierzig, wie eine Studentin über die Autobahn zu zuckeln.“

Petra fährt ein schickes Cabriolet. Sie will sich an der Seite eines Mannes nicht verschlechtern. Wenn ihre Partnerschaft nicht mit einem gewissen Aufstieg verbunden ist, dann bleibt sie lieber allein.



WARUM FINDEN SO VIELE SINGLES KEINEN PARTNER?

Nach einer Umfrage der Universität Frankfurt sind Pech und zu hohe Ansprüche die häufigsten Gründe dafür, dass Singles alleine bleiben.

- 49 Prozent glauben, dass sie einfach Pech haben.
- 41 Prozent haben zu hohe Erwartungen.
- 36 Prozent geben sich nicht genug Mühe, weil sie keine Zeit haben.
- 17 Prozent sind zu schüchtern, um auf andere zuzugehen.
- 16 Prozent haben wenig Gelegenheit, sie sind meistens zu Hause.
- 13 Prozent empfinden sich als zu forsch und sehen das als Abschreckungsgrund.
- 12 Prozent hängen noch am Ex-Partner.
- 9 Prozent glauben, dass sie niemand will, weil sie kein Geld haben.
- 9 Prozent finden sich nicht ansehnlich genug.
- 8 Prozent sagen, dass sie keinen Partner wollen.

Warum finde ich keinen Mann?

Petra hat für sich die Antwort parat. Sie hält sich für zu anspruchsvoll. Doch viele Singles sind ratlos und enttäuscht. Sie können sich nicht erklären, warum ausgerechnet sie keinen Partner finden. Doch wer Singles bei der Partnersuche beobachtet, entdeckt schnell, warum so viele erfolglos bleiben. Es gibt sechs klassische Single-Hürden.

Die „Perfektionshürde“

Petra ist ein Paradebeispiel für jene Singles, die an dieser Hürde scheitern. Sie lebt seit längerer Zeit allein, hat verlernt, sich auf einen Partner einzustellen und Rücksicht zu nehmen. Sie kann entscheiden, wie der Tag verläuft. Mehr noch, sie plant ihr Leben allein. Und sie hat es geschafft, sich auch solo einen guten Lebensstandard zu erarbeiten. In den 1970er-Jahren haben sich die Frauen die Selbstständigkeit erkämpft. Seitdem ist es für sie selbstverständlich, sich gut ausbilden zu lassen und finanziell auf eigenen Beinen zu stehen. Für sie geht es bei der Partnerwahl längst nicht mehr nur um Versorgung oder Absicherung. Frauen leisten selbst etwas, verlangen sich viel ab, bringen Kinder und Job unter einen Hut. Das packt man nur mit Disziplin und Taktik.

Und so gehen sie auch an die Partnersuche. Mit hohen Ansprüchen und Forderungen, einem ausgeprägten Charakter und selbstbewusst. Sie sind erwachsene Frauen mit einer Lebensleistung. Das alles erwarten sie auch von ihrem künftigen Partner. Doch die Luft dort oben ist eng. Die „Perfektionshürde“ bricht vielen Frauen bei der Partnersuche das Genick.

Die „Zeithürde“

Bei Vera, einer erfolgreichen Kauffrau mit einem gut gehenden Schreibwarengeschäft, ist es dagegen ganz anders. Sie ist Opfer der „Zeithürde“. Die Mittvierzigerin hat zwei halbwüchsige Kinder und sehnt sich nach etwas Liebe und Geborgenheit. Status hat sie selbst.

Aber was ihr fehlt, ist Zeit. Zwischen der anstrengenden Selbstständigkeit, der Verantwortung für zwei Mitarbeiter, Schularbeiten und Fahrdienst für die Kinder, dazu einer kränkelnden Mutter, einem großen Garten und drei Schwestern hat sie nur noch nachts kurz vor dem Einschlafen Zeit, sich über die Partnersuche Gedanken zu machen. Woher soll er kommen, der Mann, den sie sich erhofft?

Bevor sie wegnickt nimmt Vera sich fest vor, am Wochenende mal mit einer Freundin um die Häuser zu ziehen. Sofern Ben bei seinem Freund schläft, sie die Buchführung für das Finanzamt fertig hat und ihre Mutter sie nicht zu der albernen Feier bei Pfarrer Leineweber mitnehmen will. Aber jetzt schließt sie erst einmal die Augen. Sie ist hundemüde. An einen Partner kann sie nicht mal mehr denken.

Die „Gelegenheitshürde“

Ina steht dagegen bereits seit Jahren vor der „Gelegenheitshürde“. Ihre beiden Kinder sind aus dem Haus, sie ist Mitte Fünfzig und als Hausfrau in ihrem alten Freundeskreis geblieben. Und der besteht nun mal fast ausschließlich aus Ehepaaren. Bevor ihr Mann sie wegen einer „Kurliebe“ verlassen hat, hatte die Familie viel zusammen unternommen. Man traf sich auf Familienpartys, wenn die Kinder Fußball spielten oder bei Schulfesten.

Ihr Mann ist ausgezogen, die Kinder studieren, Ina hält die Stellung in dem tagsüber nahezu menschenleeren Vorort. Ihre einzigen männlichen Gesprächspartner sind der Postbote und der nette Fleischverkäufer im Supermarkt. Da beide als Partner nicht infrage kommen, sieht es schlecht aus mit Ina. Auch bei den Einladungen zum Grillen bei den Nachbarn weiß sie schon genau, wer neben ihr auf der Gartenbank sitzen wird. Zumindest niemand, den sie sich in ihrem neuen, ach so spannenden Lebensabschnitt vorstellen könnte.

Die „Umzugshürde“

Viele Frauen ab dreißig sind Opfer der „Umzugshürde“. Das Leben ist bislang bunt verlaufen. Wechselnde Partner, wechselnde Jobs. Mit

jedem Umzug lässt man auch Freunde hinter sich. Die sozialen Kontakte verschwinden oder sind räumlich nur noch schwer zu erreichen. Was nützt die beste Freundin, wenn sie 300 Kilometer entfernt lebt? Im neuen Umfeld hat man noch keine Freunde gefunden, mit denen man spontan etwas unternehmen könnte.

So passiert es, dass gerade in den Großstädten die Singles zunehmend vereinsamen. Die Anonymität ist groß. Man kennt kaum den Menschen, der nebenan wohnt. Ausgehen, Leute treffen, sich Freundeskreise erschließen, das muss immer wieder neu versucht werden. Und manchmal ist man einfach zu müde dazu, immer wieder von vorn anzufangen. Zumal man mit zunehmendem Alter bei neuen Kontakten wählerischer wird.

Die „Bildungshürde“

Wobei wir bei der „Bildungshürde“ wären. Eine Frau sucht sich immer einen Mann, der mindestens auf Augenhöhe mit ihr ist. Der Mediziner mit der Arzthelferin ist bis heute ein gängiges Beziehungskonzept. Doch umgekehrt klappt das nicht. Eine Akademikerin sucht sich fast immer einen Partner mit einem ähnlichen Bildungsniveau. Frauen gehen nur sehr selten eine Beziehung mit einem Mann ein, der ihnen bildungsmäßig unterlegen ist. Für Männer ist das weniger ein Thema. Also kann man rein rechnerisch sagen, dass die Luft dünner wird, je besser Frauen in der Schule aufgepasst haben. Und es leben nun mal weniger Juristen in Hamburg als Einzelhandelskaufmänner.

Die „Vergleichshürde“

Mit zunehmendem Alter wird es auch immer schwieriger, die „Vergleichshürde“ zu nehmen. Sabine, eine zweiundvierzigjährige Sekretärin, hatte ihren Vorgesetzten geheiratet, den Juniorchef eines Autohauses. Gemeinsam haben sie in zwei Jahrzehnten ein großes Unternehmen aufgebaut. Wohlstand, Ansehen, gemeinsame Interessen. Alles war da. Bis sich Sabines Mann in eine Angestellte

des Unternehmens verliebte und seine Frau einfach gegen die neue, jüngere austauschte. Sabine trauert den guten alten Zeiten fünf Jahre nach der Trennung immer noch nach. „Mit Mike war ich immer ...“ ist einer ihrer Lieblingssätze. Sie hat Mühe, sich von diesen Erfahrungen zu verabschieden und möchte keine Abstriche im Lebenswandel machen. Sie wird noch lange vergeblich nach dem „Richtigen“ suchen.

Überprüfen Sie Ihre innere Haltung

Letztlich sehnen sich Petra und Vera, Ina und Sabine alle nach einem Pendant, mit dem sie durchs Leben gehen können: 88 Prozent aller Single-Frauen geben es als größtes Glück an, einen Partner zu finden. Sie sehen das Single-Dasein nur als einen vorübergehenden Zustand an, eine Phase, die nicht ewig dauert. Denn sie suchen ein Gegenüber, an dem sie sich messen können, zum Reiben und Vergleichen, zum Lieben und Geliebtwerden.

Aber wer in den Armen eines geliebten Menschen einschlafen will, muss auch bereit sein, etwas dafür zu tun. Es reicht nicht, die Augen offen zu halten oder aktiv auf Partnersuche zu gehen. Wer erfolgreich sein will, muss zuvor seine Ansprüche auf den Prüfstand stellen und einen Blick auf die eigene Sichtweise werfen.

Test: Bin ich zu anspruchsvoll?

Sie haben viel zu bieten. Erwarten Sie das auch von Ihrem Partner?	
Natürlich. Ich brauche einen gleichwertigen Mann an meiner Seite.	3 P
Jeder Mensch hat seine Qualitäten. Ich muss erleben, dass wir uns ergänzen.	4 P
In der Theorie ja. Aber wenn man sich verliebt, ist vieles, was man sich immer vorgenommen hat, plötzlich unwichtig.	2 P
Ein Mann muss mir etwas bieten können. Sonst bleibe ich lieber allein.	1 P

Sie sind mit einem Mann zum Essen verabredet und haben sich schick gemacht. Er kommt in Jeans und T-Shirt. Wie fühlen Sie sich?	
Ich habe schon keine Lust mehr, mich mit ihm zu unterhalten. Ich mag keine stillen Männer.	2 P
Ich schäme mich ein bisschen, denke mir aber, er wird seine Gründe dafür haben, sich so anzuziehen.	3 P
Mir ist egal, was andere von ihm halten. Hauptsache, wir haben eine nette Zeit zusammen.	4 P
Von einem Mann, der sich mit mir verabredet, erwarte ich, dass er sich anpasst.	2 P
Sie lernen beim Spazierengehen einen sympathischen Mann kennen, der Ihnen gefällt. Er lädt Sie zu einem Kaffee ein und Sie erfahren im Gespräch, dass er arbeitslos ist. Wie verhalten Sie sich?	
In der heutigen Zeit kann man schnell seinen Job verlieren. Ich erkundige mich, was er unternimmt, um wieder eine Arbeit zu finden.	4 P
Auf Männer mit Problemen habe ich keine Lust. Ich habe selbst genug davon. Ich halte das Gespräch kurz und denke mir eine Ausrede aus, um das Treffen zu beenden.	0 P
Ich bin enttäuscht. Es hätte so schön werden können.	2 P
Ich frage genau nach, warum er den Job verloren hat, und erkundige mich auch nach seiner Gehaltsstufe.	3 P
Sie sollen aufschreiben, wie Sie sich Ihren Partner wünschen. Können Sie das genau?	
Es gibt Dinge, die mir absolut wichtig sind.	4 P
Das hängt von meiner Verfassung ab.	1 P
Ich habe ganz konkrete Vorstellungen.	2 P
Ich finde es schöner, offen zu sein.	3 P
In einer Partnerschaft muss jeder nachgeben. Wo bleiben Sie hart?	
Wenn ich meinen Hund abgeben sollte.	4 P
Bei meinen Freunden, die lasse ich mir von keinem Mann ausreden.	3 P
Wenn ich seine Hobbys teilen soll.	2 P
Ich bin nicht mehr bereit, Dinge zu tun, die mir nicht gefallen.	0 P

Auswertung:*Weniger als 9 Punkte: Die Perfekte*

Sie erwarten viel von sich und auch von Ihrem Partner. Wer das nicht erfüllen kann, hat in Ihren Augen keine Chance. Aber mit Ihrem Anspruchsdenken überziehen Sie oft. Niemand ist perfekt. Vergessen Sie nicht, dass auch Sie Ihre Fehler haben. Seien Sie etwas großzügiger mit den Menschen und zeigen Sie Bereitschaft, Kompromisse einzugehen. Das vergrößert Ihre Chancen, den Mann fürs Leben zu finden.

9 bis 14 Punkte: Die Verständnisvolle

Sie haben ein großes Herz und sind sehr einfühlsam. Bei einem Menschen bemühen Sie sich, zuerst das Positive zu sehen, Fehler entschuldigen Sie sofort. In der Partnersuche haben Sie es mit diesem Verhalten leicht. Männer fühlen sich bei Ihnen wohl, sie können endlich auch mal Schwäche zeigen und müssen nicht immer Helden sein.

Mehr als 14 Punkte: Die Offene

Sie suchen einen Mann, mit dem Sie gleichberechtigt leben können. Das heißt, Sie sind auch bereit, Ihren „Mann“ zu stehen. Auf Sie ist Verlass, Sie können kämpfen. Starke Männer nehmen die Herausforderung an, schwache fühlen sich an Ihrer Seite unterlegen. In den Höhen, in denen Sie sich bewegen, ist die Luft allerdings dünn. Sie brauchen Geduld bei der Suche nach dem Richtigen.

So wird die Partnersuche erfolgreich

Bevor Sie aktiv werden und nach dem richtigen Mann fürs Leben Ausschau halten, müssen Sie erst noch ein paar Schularbeiten erledigen. Arbeiten Sie an sich! Mit Ihrer bisherigen Einstellung hat es nicht funktioniert, also müssen Sie etwas ändern. Was das ist, entscheiden Sie selbst, hier bekommen Sie jedoch ein paar Anregungen.

Es gibt fünf Vorsätze, denen Sie treu bleiben sollten. Sie sollten sie wie ein unsichtbares Gesetzbuch unterm Arm auf dem Weg zum richtigen Partner immer dabei haben. Diese Vorsätze lauten:

1. Das Leben ist schön!
2. Offen sein für andere
3. So bleiben, wie man ist
4. Ehrlich sein
5. Auf die Intuition vertrauen

Das Leben ist schön!

„Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.“ Diesen Satz von Alexandre Dumas sollten Sie sich neben den Badezimmerspiegel hängen. Entscheiden Sie sich morgens, ob Sie die richtige Brille aufsetzen und den Tag genießen möchten. Sie können aufstehen und sich Sorgen darüber machen, was alles an Katastrophen auf Sie zukommen kann. Oder Sie öffnen die Fenster, schauen in den Himmel und sagen: „Das Leben ist schön. Ich werde jede Minute genießen!“

Gut, niemand ist gern allein und wir haben gelesen, wie schnell die Single-Trübsal-Falle zuschnappen kann. Aber Sie müssen sich diesen Gefühlen nicht ausliefern, sondern können etwas dagegen tun. Natürlich gibt es nach einer Trennung eine Zeit, in der Selbstmotivation nicht viel hilft. Eine tiefe Trauerphase ist normal und muss auch durchlebt werden. Aber anschließend können Sie sich bemühen, nach und nach immer mehr positive Seiten am Leben zu sehen.

Also weg mit dem Selbstmitleid. Schieben Sie trübe Gedanken nach dem Motto „Ach, war das schön damals mit Peter“ einfach beiseite. Malen Sie sich nicht mehr aus, was alles hätte sein können, wenn Sie noch mit Ihrem Ex-Partner zusammen wären oder sich damals bei der Begegnung mit Traummann X nicht so dumm angestellt hätten. Vorbei ist vorbei! Basta! Das ist Geschichte. Es geht nach vorn, in eine wunderbare Zukunft.

Im Moment sind Sie Single, aber bitte ein Happy-Single. Malen Sie sich aus, welche Vorteile es hat, allein zu leben. Sie können jeden Tag auf Ihre eigenen Bedürfnisse abstimmen. Sie können unternehmen, was Sie sich schon immer vorgenommen haben. Sie können

Ihre Wohnung so gestalten, wie Sie es mögen. Und das Wichtigste: Sie können tolle, interessante Leute kennenlernen. Es gibt keinen Mann, der Ihnen die lustige Nachbarin madig macht. Kein muffeliges Gesicht, wenn Sie mit der neuen Kollegin in ein mongolisches Restaurant gehen möchten. Niemand ist da, der beleidigt ist, weil Sie am Samstagmorgen in der Fußgängerzone zehn Minuten mit dem rasierten Straßenmusikanten aus Rio geplaudert haben.

Entdecken Sie die Schokoladenseiten des Single-Lebens. Buchen Sie einen Segeltörn in der Karibik! Kaufen Sie sich ein quietschgelbes Sofa oder laden Sie Ihre schrillste Jugendfreundin zu einem Abendessen ein. Weinen Sie sich bei einem Nicolas-Sparks-Buch die Augen rot und lackieren Sie sich die Fußnägel um Mitternacht. Es gibt keinen Mann, der Ihnen reinreden kann. Denn Sie sind frei, alles



Entdecken und genießen Sie die Schokoladenseiten des Single-Lebens.

zu machen, was Sie sich wünschen. Klingt doch ganz gut, nicht wahr? Also, Kopf hoch, lächeln und sich fragen: Was habe ich mir schon immer gewünscht? Jetzt haben Sie die Gelegenheit, sich diese Wünsche zu erfüllen. Denn die Uhr tickt und die Zeit der großen Freiheit ist bald wieder vorbei. Genießen Sie sie!

Ein Happy-Single sollte aber nicht allein durchs Leben gehen. Deshalb sind Freunde und Bekannte jetzt besonders wichtig. Weil die Zeit mit ihnen einfach schöner ist, aber auch, weil man es leichter hat, wenn man sich auf jemanden verlassen kann. Gerade Menschen, die allein leben, brauchen ein funktionierendes soziales Netz.

Besonders für alleinerziehende Mütter, die noch kleine Kinder haben, ist es schwierig, aus dem Haus zu kommen. Die zweiundvierzigjährige Sigrun hat zwei schulpflichtige Jungen, Zwillinge. Sie sind noch zu klein, um abends allein in der Wohnung zu bleiben. Doch für einen Babysitter fehlt ihr das Geld. Zwei Jahre nach dem Auszug ihres Ex-Mannes fällt der lebensfrohen Lehrerin die Decke auf den Kopf. „Ich hatte so Lust, abends etwas zu unternehmen. Doch meine gebundenen Freundinnen hatten am Wochenende immer schon etwas vor.

Und meinen Single-Freundinnen ging es schnell auf die Nerven, dass ich immer meine Kinder im Schlepptau hatte. Also igelte ich mich ein und unternahm nur noch etwas mit meinen Kids. Doch wie sollte ich so einen Mann kennenlernen?“

Sigruns Nachbarin weiß Rat. Sie schlägt ihr vor, künftig an jedem zweiten Samstag Sigruns Zwillinge zu hüten, wenn sie dafür im Gegenzug auf ihre Kinder aufpassen würde. „Tolle Idee. Ich habe meine freien Abende total genossen und bin durch die Abwechslung wieder richtig fröhlich und lebensfroh geworden.“

Ingrid, eine sechsfünfzigjährige Finanzbeamtin, hat keine häuslichen Verpflichtungen, aber ihr macht es zu schaffen, dass sie in ihrem Freundeskreis nur Pärchen hat. „Ich kam mir immer so überflüssig vor. Ich fühlte mich nie mehr vollständig, sondern immer nur noch wie ein halbes Paar. Erst als ich begann, mir einen neuen Freundeskreis mit alleinstehenden Frauen aufzubauen, ging es mir besser. Ich konnte es viel mehr genießen, ins Theater oder zu Konzerten zu gehen. Mir fehlte kein Mann mehr an der Seite, denn mit den Frauen war es auch schön und entspannt.“

Treffen Sie sich weiter mit den Paaren, nur sagen Sie offen, dass Sie an Singlefreunden interessiert sind und bitten Sie darum, Kontakte herzustellen. Am Arbeitsplatz sollten Sie sich trauen, die sympathische Kollegin anzusprechen. „Wie wär’s mit einem Abendessen beim Italiener?“ Oder: „Der Biergarten um die Ecke ist so einladend. Wollen wir nicht mal nach Büroschluss dort etwas trinken?“

Neue Freunde können auch neue Interessen wecken. Vielleicht macht es Ihnen ja Spaß, mal das Tennisspielen auszuprobieren, wenn die neue Bekannte so eine leidenschaftliche Spielerin ist und viel Zeit im Tennisclub verbringt. Auch die super Hobby-Köchin kann Sie für das Kochen begeistern, und künftig finden bei Ihnen zu Hause flotte Single-Abende statt, bei denen Sie diverse Köstlichkeiten zaubern. Wer sich einen neuen Freundeskreis aufbauen will, schafft es auch. Oft ist man nach ein paar Monaten schon so gefragt, dass man einen

Terminkalender führen muss, um sich nicht zu verzetteln. Sie glauben das nicht? Versuchen Sie es. Sie werden sehen, es klappt.

Wer so auf Partnersuche geht, versprüht Esprit und Lebensfreude. Das zieht andere an. Miesepeter und Jammerlappen sind nicht gern gesehen. Gut, eine Zeitlang hört man den Trauerklößen zu und versucht, zu helfen. Doch auf die Dauer geht man ihnen lieber aus dem Weg. Legen Sie also Ihre Leidensmiene ab und ersetzen Sie sie durch

Ersetzen Sie Ihre Leidensmiene durch ein fröhliches Strahlen und schon fliegen Ihnen die Herzen zu.

ein fröhliches Strahlen, dann werden Ihnen die Herzen zufliegen. Und eines könnte dem Richtigen gehören ...

Nehmen Sie Ihr Leben so an, wie es ist, und werden Sie nicht ärgerlich, weil es nicht so ist, wie Sie es sich wünschen. Denn wenn Sie mit Ihrem Schicksal

hadern, kommen Sie nicht weiter. Also Kopf hoch, Augen auf und voller Tatkraft hinein in jeden neuen Morgen. Reißen Sie gleich morgen früh die Fenster auf, atmen Sie die frische Luft und rufen Sie mehr oder weniger laut: „Das Leben ist schön!“

Offen sein für andere

Viele Menschen haben genaue Vorstellungen davon, wie ihre Freunde sein sollen. Renate: „Ich wünsche mir eine Freundin, die einmal in der Woche mit mir einen Italienisch-Kurs an der Volkshochschule besucht. Anschließend möchte ich mit ihr etwas essen gehen und von meiner nächsten Toskana-Reise träumen.“

Aber irgendwie findet die Zweiundvierzigjährige nie eine Gleichgesinnte. Mal ist ihr die Frau zu oberflächlich, mal zu wenig kunstinteressiert. Meist hat sie schon nach einem Abendessen genug und auch künftig keine Zeit mehr für die Frau. Auch in anderen Bereichen geht es nicht lange gut. „Ich liebe anspruchsvolle Konversation. Das oberflächliche Geplapper der meisten Frauen geht mir auf die Nerven“, meint Renate. Allerdings geht es ihr mit Männern nicht anders.

Ihr trauriges Fazit: „Ich habe keine Freunde, an denen mir wirklich etwas liegt.“

Renate muss in sich gehen. Auch sie wird nicht perfekt sein, sondern Macken haben, wie alle anderen Menschen auch. Wer nicht einsam sein will, muss tolerant sein und Menschen so akzeptieren, wie sie sind. Wer andere Menschen immer nur kritisiert und nach seinen Vorstellungen formen möchte, stößt auf wenig Gegendiebe. Es ist viel sinnvoller, mit offenem Herzen auf andere zuzugehen und in jedem erst einmal das Positive zu sehen.

Dazu ein Tipp: Zwingen Sie anderen nicht Ihre Themen auf, sondern lassen Sie sie erzählen. Sie werden sehen, es

kommen bunte Charaktere zum Vorschein, die es allemal wert sind, sich mit ihnen zu beschäftigen. Gut, es kann einem nicht jeder liegen und manche Kontakte funktionieren einfach nicht, diese können und sollten Sie natürlich wieder aufgeben. Aber geben Sie Ihrem Gegenüber eine Chance: Menschen mit unterschiedlichen Lebensplanungen und gänzlich anderen Abläufen bringen mehr Spannung in den eigenen Alltag.

Zuhören, Interesse zeigen und offen sein für Neues und Unbekanntes. Nicht verurteilen, was man nicht kennt. Nicht abwerten, was man noch nie gehört hat, sondern einfach hingehen, zusehen und sich in den anderen hineinfühlen: So baut man sich einen bunten, spannenden Freundeskreis auf. Warum muss eine Freundin sich denn so kleiden, wie es Ihnen gefällt? Warum darf ein Freund nicht ein Hobby haben, das Sie verabscheuen? Sie sind nicht der Nabel der Welt. Ihre kleine Welt ist nicht die einzig richtige. Es gibt zahllose Parallelwelten. Tauchen Sie darin ein, lassen Sie sich inspirieren und sehen Sie, welche Schnittmengen Sie mit anderen Menschen finden.

Die dreiundvierzigjährige Gudrun ist eine superschicke Unternehmensberaterin. Sie kleidet sich klassisch, ist sehr gepflegt und

Lassen Sie Ihr Gegenüber erzählen. So kommen bunte Charaktere zum Vorschein, die es wert sind, sich mit ihnen zu beschäftigen.



liebt erstklassige Restaurants. Ihre beste Freundin Berta lebt in Südafrika und hat dort eine angesehene Filmproduktionsfirma. Sie liebt es äußerlich sehr lässig. Sie trägt nur Jeans und T-Shirt, dazu Lederjacken und Chucks. Wer die beiden sieht, kann kaum glauben, dass sie sich seit ihrer Schulzeit kennen, seither die besten Freundinnen sind. Warum das klappt? „Ich mag Bertas herzliche, liebevolle Art. Sie hat ein wunderbar großes Herz und ist eine zuverlässige Freundin. Was geht es mich an, wie sie sich anzieht.“ Berta antwortet ähnlich: „Gudrun ist immer da, wenn ich sie brauche. Im Laufe der Jahre ist sie zu einer Dame geworden. Ich schmunzle oft darüber, wie sie sich kleidet, und oft ziehe ich sie damit auf. Aber das ist nur Spaß. Unsere Freundschaft hat damit nichts zu tun.“

Berta und Gudrun profitieren von ihren unterschiedlichen Lebenskonzepten. Hier die Künstlerin mit dem Gespür für Farben und Situationen, dort die strategische Planerin, die nichts dem Zufall überlässt. Oft konnten sich die beiden Frauen schon gegenseitig helfen, weil sie Ereignisse von einem unterschiedlichen Blickwinkel aus betrachteten. „Meine Firmengründung wäre ohne Gudrun garantiert nicht so reibungslos abgelaufen“, sagt Berta. Und Gudrun meint: „Ich habe oft vergessen, auf meinen Bauch zu hören. Berta hat mich Intuition gelehrt.“

So bleiben, wie man ist

Wenn sich Tina mit ihrer siebzehnjährigen Patentochter trifft, spricht sie nach ein paar Minuten genauso wie das junge Mädchen. Sie findet alles „cool“, „geil“ und „scharf“ und ertappt sich selbst dabei, dass sie alle fünf Minuten ihren Facebook-Status checkt – dabei achtet die fünfzigjährige Chefsekretärin normalerweise sehr auf perfekte Umgangsformen. Wenn sie sich mit ihrer Tochter, einer leidenschaftlichen Motorradfahrerin, verabredet, tauscht sie ihr Kostüm bereitwillig gegen Jeans und Lederjacke. Anschließend bestellt sie sich im Lokal statt des üblichen trockenen Rieslings ein kaltes Pils. „Ich passe mich eben an“, sagt sie leise. „Das ist doch nicht schlimm!“

Nein, schlimm ist das nicht. Aber einfach nicht nötig. Wer sich in einem abwechslungsreichen Freundeskreis bewegt, muss sich nicht immer umstellen und genauso auftreten wie sein Gegenüber. Es ist viel besser, sich so zu zeigen, wie man auch ist. Und das am besten immer.

Bleiben Sie sich selbst treu und stehen Sie zu Ihren Eigenarten und Vorlieben.

Sonst erscheinen Sie als eine konturlose Masse Mensch und werden dadurch alles andere als interessant. Wenn Sie sich in einem roten Kostüm lieben, dann stehen Sie dazu und tragen es, wann immer Sie mögen. Genauso offen zeigen Sie Ihr ungewöhnliches Auto oder die abgewetzten Schuhe, wenn sie Ihnen denn so am Herzen liegen. Und wenn Ihre Wohnung nicht aufgeräumt ist, na und? Sagen Sie offen, dass es Sie nicht stört. Stehen Sie dazu, dass Sie nicht gern kochen und nie richtig schwimmen gelernt haben.

Zu seinen Schwächen und Stärken zu stehen ist ein Zeichen von Reife und Selbstbewusstsein. Nur unsichere Menschen vertreten nie eine Meinung und verändern ihr Auftreten wie ein Chamäleon.

Denken Sie doch mal zurück: An welche Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis erinnern Sie sich auch noch nach zehn Jahren? Richtig – an die mit den Ecken und Kanten. Nichts ist belangloser als eine Person, die ihre Grundsätze nicht vertritt. Einen Menschen, der wie ein Palmwedel hin und her weht, vergisst man schnell. Was soll man sich denn auch merken? Es gibt ja nichts Fassbares.

Der eigene Stil, die eigene Meinung, das Einmalige, Unverfälschte, das macht Menschen unverwechselbar und attraktiv.

Wer auf der Suche nach einem festen Partner ist, sollte schnell damit anfangen, sich nicht mehr verbiegen zu lassen. Denn die Liebe macht sowieso empfänglich für ungewollte Veränderungen und nie geahnte Anpassung. Doch wenn man eine Beziehung mit völliger Anpassung beginnt, ist sie schon zu Ende, bevor sie angefangen hat. Irgendwann muss man sein wahres Gesicht zeigen und dann geht

Zu seinen Schwächen
und Stärken zu stehen
ist ein Zeichen von Reife
und Selbstbewusstsein.



sowieso alles in die Brüche. Denn der Partner hat sich ja in eine ganz andere Person verliebt.

Versuchen Sie, sich so zu lieben, wie Sie sind. Seien Sie nachgiebig mit Ihren Schwächen und beurteilen Sie Ihr Aussehen nicht nach den Maßstäben einer Modelagentur. Laut einer Umfrage einer großen Frauenzeitschrift finden sich 74 Prozent aller Frauen zu dick, 64 Prozent sind mit ihrer Frisur und 49 Prozent mit ihrer Kleidung unzufrieden. Sie sind also in guter Gesellschaft mit Ihren Zweifeln und Ihrer Unzufriedenheit. Hören Sie trotzdem auf damit!

SO LERNEN SIE, SICH ZU MÖGEN

Sehen Sie sich im Spiegel an. Kritisch. Entscheiden Sie sich für maximal drei Dinge, die Sie ändern möchten. Gewicht? Frisur? Frechere Kleidung? Fragen Sie eine Freundin um Rat, was Sie ändern könnten. Dann geben Sie Gas. Statt lange an sich herumzunörgeln, werden Sie sofort aktiv. Machen Sie einen Termin beim Friseur. Beginnen Sie mit einer Diät. Durchforsten Sie Ihren Kleiderschrank nach Kleidung, die Ihnen gefällt bzw. die Sie nie mehr anziehen. Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus, dann gönnen Sie sich ein paar neue Teile oder lassen welche ändern.

Wenn Sie das alles geschafft haben, werden Sie sich wohler fühlen – garantiert! Und jeden Tag lernen Sie ein bisschen mehr, sich wieder selbst zu lieben, und andere werden es dann auch bald tun.

Ehrlich sein

Bea sitzt mit ihrer Freundin Ulrike in einem Café, als ein alter Bekannter von ihr vorbeikommt und sich zu ihnen setzt. Kurz darauf traut Bea ihren Ohren nicht. Ihre Freundin Ulrike, mit der sie schon die Schulbank gedrückt hat, ist plötzlich Abteilungsleiterin geworden. Unglaublich wichtig, unglaublich erfolgreich. Ulrike erzählt ausgiebig von ihrem großen Verantwortungsbereich und ihren vielfältigen Aufgaben. War Ulrike nicht gerade noch eine einfache Sachbearbeiterin?

Doch seit Patrick am Tisch sitzt, ist die Freundin auf der Karriereleiter drei Stufen nach oben geklettert.

Und es geht weiter. Aus der kleinen Zweizimmerwohnung wird ein großzügiges Terrassenstudio auf zwei Ebenen. Ob Ulrike mit den zwei Ebenen die zwei Stufen im Wohnzimmer meint, die ihr Bruder ihr vor zwei Jahren eingezogen hat, um das alte Ofenrohr zu verkleiden? Und die Terrasse muss der mickrige Balkon sein, über den Ulrike immer schimpft, weil sie nicht einmal zwei Stühle darauf unterbringen kann.

„Du, deine Freundin gefällt mir. Die hat es weit gebracht. Toll, so etwas bewundere ich ja“, hört Bea am nächsten Abend, als Patrick sie anruft und um Ulrikes Handynummer bittet. Was nun? Ulrike druckst bei Bea nur noch verlegen herum. „Meine Güte, der Typ sah so klasse aus und mit einer einfachen Tippse wie mir hätte der sich doch gar nicht abgegeben“, entschuldigt sie ihre Lügenshow. „Dich kennt er von früher. Aber mich hätte er garantiert keines Blickes gewürdigt.“

Tut er jetzt auch nicht mehr. Denn als Patrick sie am Abend zum Essen abholen wollte, war sein Interesse schnell Geschichte. „Ich habe keine Lust auf diese Prahlerei“, hat er Bea noch erzählt. „Ich mag keine Aufschneider.“

Verena hat sich ebenfalls schon einmal dank einer Lüge eine Abfuhr geholt. Sie hat auf einer Tagung in einer Hotelbar Mark kennengelernt, einen Kollegen aus einer norddeutschen Filiale. Ein smarter Typ mit Cabrio und dem Hauch von Abenteuer. Verena ist alleinerziehende Mutter von zwei Kindern, die sie mit viel Mühe für die zwei Tage bei ihrer Mutter untergebracht hat. Der Kollege hat sie umschwärmt. Sie war hin und weg. Der Abend wurde zum romantischen Klassiker. Als sie sich näherkamen, wollte Mark wissen, ob Verena ungebunden sei. Sie hat genickt. „Ich dachte, ich könnte das später erklären. Ich wollte mir den Abend nicht vermiesen lassen“, erklärt Verena ihre Notlüge.

Zwei Tage später bekam sie einen Anruf. Mark war am Telefon. Er wollte sie wiedersehen. Egal wo. Verena hatte am Telefon nicht den

Mut, ihm die Wahrheit zu sagen. Stattdessen hat sie ihn vertröstet. Sie hätte so viel zu tun und könnte nicht weg. Mark hatte es aber voll erwischt. Er stand am Samstagabend mit Blumen vor Verenas Tür und wollte sie zum Date entführen. Sie trug einen Jogginganzug und baute gerade mit ihren beiden Söhnen Legotürme auf. Bingo!

Mark ließ sich noch zu einer Cola auf dem Sofa überreden. Dann musste er überraschend eilig los. „Am nächsten Morgen habe ich ihn angerufen und versucht, meine Lüge zu erklären. Aber er hat nur gesagt, dass er kein Vertrauen mehr zu mir habe. Er sei schon von zu vielen Frauen angelogen worden. Ich habe nie mehr etwas von ihm gehört.“

Wer beim Kennenlernen schummelt, bekommt wie Verena und Ulrike schnell Probleme. Ob bei Freundschaft oder Liebe, die Wahrheit kommt schneller ans Licht, als man denkt.

Geschichten aus der riesengroßen Fantasiekiste kommen ebenfalls nicht gut an. „Gestern war ich in Berlin, und wer steht plötzlich an der Ampel neben mir: Brad Pitt! Wir sind dann auf die Schnelle einen Kaffee trinken gegangen!“ Wer damit um Aufmerksamkeit buhlen will, hat schlechte Chancen. Auch eine Konfektionsgröße 46 sollte so bleiben. Es bringt nichts, am Tisch zu tönen, dass man gerade ein Kleid Größe 40 trägt. Das glaubt sowieso keiner und man macht sich nur lächerlich. Und wenn jemand, der gerade arbeitslos geworden ist, als Kündigungsgrund vorschreibt, dass er dem Chef endlich mal die Meinung gesagt habe, stößt er damit nicht unbedingt auf Bewunderung. In den meisten Fällen erntet er nur großmütiges Schweigen. Besser und klarer ist das Eingeständnis: „Man hat mich gefeuert.“ Da reagiert jeder mit ehrlichem Bedauern.

Auf der anderen Seite ist es ganz natürlich, dass man sich bei einem Menschen erst einmal von seiner besten Seite zeigen möchte. Man sucht das schönste Outfit aus, wählt ein Gesprächsthema, bei dem man glänzen kann. Alles richtig. Niemand muss sich selbst klein reden. „Ich kann das eigentlich gar nicht richtig“ klingt nach großer Unsicherheit und muss nicht sein. Aber bei den Rahmenbedingun-

gen muss man bei der Wahrheit bleiben. Zwischen „Ich wandere gern in den Bergen“ und „Ich habe schon diverse Dreitausender erklommen“ liegen nun einmal sportliche Welten. Klar kann man an einem Urlaubsort einer Zufallsbekanntschaft damit imponieren. Doch wer an längerfristige Freundschaften oder gar eine Liebesbeziehung denkt, sollte bei der Wahrheit bleiben.

Harmlose Schummeleien beim Alter nach unten und bei der PS-Zahl nach oben werden in der Regel gnädig verziehen. Man muss auch nicht jeden angedunkelten Fleck aus der Vergangenheit offenlegen. Auch Übertreibungen werden noch hingenommen. Auf Bemerkungen wie „Ich bin die Beste in unserer Abteilung“ oder „In unserem Verein hat noch niemand so viele Punkte geholt wie ich“ reagieren die meisten nur mit Kopfschütteln. Aber Fakten, die den Beruf betreffen, den Lebensstandard, Kinder ja oder nein, die sollten stimmen. Denn wenn es um unterschlagene Ehen oder Kinder geht, um Lügen über die Schulbildung und berufliche Position, fühlen sich die meisten Menschen verletzt und abgestoßen. Was dies betrifft, ist kaum jemand, der an einem anderen Menschen ein ehrliches Interesse hat, tolerant.

Nicht zuletzt spricht es sich herum, wenn jemand gerne die Wahrheit verdreht. Das macht im Freundeskreis schnell die Runde, und dann kann man erzählen, was man will. Es glaubt einem keiner mehr ein Wort. Deshalb: Bleiben Sie bei der Wahrheit, sonst werden Sie in zwischenmenschlichen Beziehungen immer Probleme bekommen.



Bleiben Sie bei der Wahrheit, sonst werden Sie in zwischenmenschlichen Beziehungen immer Probleme bekommen.

Auf die Intuition vertrauen

Im Unterbewusstsein jedes Menschen befindet sich ein gewaltiger Wissens- und Erfahrungsschatz. Wir erleben, speichern, denken, ziehen Schlüsse, ohne dass wir es mitbekommen. Und plötzlich, ohne dass wir uns rational erklären können warum, beurteilen wir eine

Situation ganz anders als geplant. Vielfältige Informationen werden unterbewusst verarbeitet, Rückschlüsse abgeleitet.

Bauchgefühl ist diese Mischung aus instinktivem Erfassen, gefühlsmäßiger Ahnung und Empathie und wird aus dem ungeheuren Vorrat an abgespeicherter Erfahrung genährt. Deshalb haben manche Menschen ein verlässlicheres, andere ein weniger verlässliches Bauchgefühl. Ein erfahrener Geschäftsmann schließt das todsichere Geschäft nicht ab, weil sein Bauch ihm „sagt“, er solle die Finger davon lassen. Seine Kollegen verstehen ihn nicht. Er kann es auch nicht erklären. Er spürt aber, es ist besser, sich nicht darauf einzulassen.

Genauso ist es in der Liebe. Als junger Mensch fällt man leichter auf den Falschen herein als in fortgeschrittenem Alter. Es sei denn, es fehlt die Erfahrung. Sigrid hat sich vor zwei Jahren, mit Anfang fünfzig, von ihrem Mann getrennt. Sie hatte ihren Gerd in der Schule kennen- und lieben gelernt, war dann vierunddreißig Jahre mit ihm verheiratet gewesen. Einen anderen Mann hat es in ihrem Leben nicht gegeben.

Vor einem Jahr hat sie eine Kontaktanzeige aufgegeben und sich mit fast einem Dutzend Männern getroffen. Schließlich hat sie sich für einen gutsituierten Kaufmann entschieden, der sofort mit zwei Koffern zu ihr gezogen ist. Nach zwei Monaten war der Mann wieder weg, ihre Sparbücher allerdings auch. Die hatte sie ihm gegeben, weil er eine schwerkranke Tochter hatte, für die er eine Behandlung in den USA bezahlen musste. Von der Reise kehrte er allerdings nicht zu Sigrid zurück. Einen Monat hat sie ihm hinterher telefoniert. Dann musste sie erfahren, dass er zu einer anderen Frau gezogen war und gar keine Tochter hat. Sigrid ist aus allen Wolken gefallen. Ihre beiden erwachsenen Kinder wollten den Mann anzeigen, doch Sigrid hat ihnen das ausgedet. Sie schämt sich. Warum hat sie nicht gemerkt, dass es ein Betrüger war? „Mir fehlte schlichtweg die Erfahrung, so einen Menschen und sein Verhalten richtig wahrnehmen zu können. Ich hatte doch bis dahin nur einen Mann, mit dem ich mich näher beschäftigen musste: meinen Ehemann. Frank habe ich jedes Wort glauben können. Ich wusste gar nicht, dass man auch angelogen werden kann.“

Man fällt auf falsche Freunde herein. Man verliebt sich in den falschen Mann. Stimmt, das kann einem mit fünfzehn und mit fünf- und vierzig passieren. Aber im Laufe der Jahre und einige Beziehungen weiter erkennt man schneller, ob etwas nicht richtig läuft, ob jemand sich nicht stimmig verhält oder welchen Wahrheitsgehalt die Geschichten haben. Das Unterbewusstsein meldet sich mit seinem Erfahrungsschatz im fortgeschrittenen Lebensalter häufiger als in jungen Jahren. Es bremst Verstand und Gefühle aus. „Aufpassen! Alarmleuchte an! Jetzt geht es dir an den Kragen!“ warnt es uns. Und wenn wir klug sind, hören wir darauf. Das heißt nicht, dass wir uns von Menschen und Beziehungen sofort lösen müssen. Es bedeutet aber, wir sollten unsere Augen und Ohren offen halten, Dinge hinterfragen und uns einfach skeptisch verhalten.

Test: Wie gut ist Ihre Intuition?

Träumen Sie häufig schlecht? Und wenn ja, erinnern Sie sich an das, was Sie geträumt haben?	
Ich habe nie schlimme Träume. Ich schlafe immer ruhig und friedlich.	2 P
Ja. Ich bin morgens oft ganz aufgewühlt, so fesseln mich meine Träume.	4 P
Ich weiß nicht, ich erinnere mich nur selten an Träume.	0 P
Sie arbeiten konzentriert. Plötzlich fühlen Sie sich unwohl und haben das Gefühl, es könnte etwas mit Ihrer Mutter sein. Rufen Sie sie an?	
Natürlich, sonst finde ich den ganzen Tag keine Ruhe mehr.	4 P
Nein, ich schneide solche Gedanken ab und beunruhige mich nicht mehr damit.	2 P
Ich habe nie solche Fantasien. Ich bin zu sehr Realistin.	0 P
Ihre Arbeitskollegin wirkt bedrückt. Suchen Sie ein Gespräch?	
Natürlich, ich will doch wissen, ob ich ihr helfen kann.	4 P
Ich überlege, was es sein könnte, und nehme mir vor, sie bei nächster Gelegenheit danach zu fragen.	2 P
Ich habe zu viele eigene Sorgen und wäre ihr eine schlechte Ratgeberin.	0 P

Sie treffen sich mit einem befreundeten Ehepaar. Bekommen Sie es mit, wenn die beiden kurz vorher einen Streit hatten?	
Garantiert. Man merkt das sofort an der Art, wie sie miteinander sprechen.	4 P
Wenn sie gut schauspielern, können sie das vor mir geheim halten.	2 P
Das geht mich nichts an. Hauptsache, wir haben einen schönen Abend.	0 P
Sie können im Job ein tolles Geschäft abschließen, aber Ihr Bauchgefühl warnt Sie. Wie entscheiden Sie?	
Ich höre auf meinen Bauch. Er täuscht mich selten.	4 P
Ich überprüfe noch einmal die Zahlen. Im Geschäftsleben gibt es klare Kriterien, nach denen entschieden werden muss.	0 P
Ich stelle die Entscheidung zurück und bespreche sie mit einem Menschen, dessen Rat mir wichtig ist.	2 P
Ihre Tochter stellt Ihnen ihren neuen Freund vor. Sie ist begeistert von dem jungen Mann. Wie reagieren Sie?	
Ich weiß nach einem gemeinsamen Abend, ob er zu ihr passt.	4 P
Sie muss entscheiden, mit wem sie glücklich wird. Aus solchen Entscheidungen halte ich mich heraus.	0 P
Ich stelle ihm konkrete Fragen nach seiner Familie, seinem Beruf, seinen Hobbys. Dann kann ich einschätzen, ob sie den Richtigen hat.	2 P

Auswertung

Mehr als 17 Punkte: Sehr gute Intuition

Auf Ihre innere Stimme können Sie sich verlassen, sie hat Sie bislang gut durchs Leben geführt. Mit Ihrer ausgesprochen guten Intuition erspüren Sie schnell, was um Sie herum passiert. Sie sind sehr empathisch und nehmen Menschen und Situationen viel sensibler auf als die meisten anderen. Das ist bei der Partnerwahl sehr hilfreich denn es erspart Ihnen zwar keine Ernüchterungen, wohl aber Enttäuschungen.

9 bis 16 Punkte: Mittlere Intuition

Sie vertrauen eher Ihrem Kopf als Ihrem Bauch. Deshalb fühlen Sie sich bei Entscheidungen oft hin- und hergerissen und wirken nach außen oft unentschlossen. Einen möglichen Partner lassen Sie gern zappeln, dadurch haben Sie schon manche gute Chance, einen Mann näher kennenzulernen, vermasselt. Intuition kann man trainieren. Hören Sie ruhig öfter auf Ihren Bauch, er funktioniert schon recht gut. Mit der Zeit werden Sie immer treffsicherer.

Weniger als 9 Punkte: Keine Intuition

Für Sie gibt es keine innere Stimme. Wenn sie sich meldet, wollen Sie das gar nicht wissen. Was der Kopf sagt, das zählt. Mit großer Sachlichkeit beurteilen Sie Menschen und deren Verhalten. Im Prinzip ist das auch nicht verkehrt, aber Sie haken dadurch auch schneller Menschen ab, die vielleicht doch ganz gut zu Ihnen passen könnten. Sie haben mehr Chancen, wenn Sie auf Kopf und Bauch hören. Gemeinsam sind die beiden ein unschlagbares Team und können Sie schneller zum Glück führen.

DATING-KNIGGE

Auf der Suche nach dem großen Glück sollten Sie ein paar Spielregeln beherzigen. Wie beim Vorstellungsgespräch in einer Firma oder beim Abendessen in einem Luxusrestaurant gibt es auch bei der Partnersuche feste Regeln. Wenn Sie diese einhalten, werden Sie sich negative Erfahrungen ersparen, eine schöne Zeit haben und mit etwas Glück erfolgreich sein.

Hier können Sie den Mann fürs Leben finden

Sie fühlen sich gut, Sie sind zufrieden mit sich. Warten Sie jetzt nicht darauf, „gefunden“ zu werden, sondern werden Sie selbst aktiv. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Hier stelle ich Ihnen die erfolgversprechendsten vor.

Internet

Wer heute einen Partner sucht, kann es sich leicht machen. Man muss nicht einmal vor die Tür gehen, sondern kann sich ganz bequem vom Sofa aus nach dem Richtigen umschauen. Das Internet macht's möglich. Rund 10 Millionen Singles suchen im Netz nach einem Partner, das sind zwei Drittel aller Alleinlebenden. Online-Dating ist die

flexibelste Art der Partnersuche. Man ist zeitlich offen, geografisch unbegrenzt und erweitert seinen Suchradius über den Freundes- und beruflichen Kreis hinaus.

Ideal ist die Online-Suche zum Beispiel für alle, die zeitlich stark eingebunden sind. Wenn Sie einen anstrengenden Job haben, gehen Sie höchstens am Wochenende aus. Ins Internet können Sie aber auch noch am Montagabend um 22 Uhr gehen und dort Ausschau nach dem Richtigen halten. Bei Regen und Hagelschauer, wenn sich niemand mehr auf die Straße traut, haben Sie gute Chancen, im Internet auf einen Gleichgesinnten zu treffen. Ohne zu frieren oder nasse Füße zu bekommen.

Im Internet können Sie jederzeit und anonym Ausschau nach einem Partner halten.

Aber auch für Mütter, die wegen ihrer Kinder zu Hause angebunden sind, oder für ältere Frauen, die sich auf Männersuche in Bars und Lokalen nicht mehr sonderlich wohl fühlen, ist die Suche im Netz prima. Zumal Sie hier recht anonym suchen können. Denn gerade Frauen schämen sich häufig, offen zu gestehen, dass sie auf Partnersuche sind. Im Internet können Sie relativ unerkannt Ausschau nach einem Partner halten.

Wenn Sie bereit sind, bei einer Partnerbörse einen Einstiegspreis zu zahlen, erhöht dies die Chance, im Netz auf ernsthaft interessierte Männer zu treffen. Bei diesen Anbietern tummeln sich meist weniger Männer, die nur auf einen Flirt aus sind.

Doch ohne Engagement funktioniert auch die Partnersuche per Internet nicht. So müssen Sie sich am Anfang etwas Zeit nehmen, um sich selbst zu beschreiben und um Ihre Suchkriterien abzugleichen. Danach bekommen Sie die Kontaktdaten von Partnern, die – von einem Computerprogramm ermittelt – am besten zu Ihnen passen könnten. Die Suche lässt sich räumlich eingrenzen, von weltweit bis hin zu einem geringen Radius um den eigenen Wohnort.

Wenn Sie die Suche nicht regional begrenzt haben, bekommen Sie bei Partnerbörsen in der Regel mehrere hundert Männer vorgeschlagen, die anhand Ihrer Angaben zu Ihnen passen könnten. So viele

Männer, mit denen Sie sofort Kontakt aufnehmen können. Irgendwo in Ihrer Stadt, in Ihrem Land, auf Ihrem Kontinent. Das klingt so unglaublich vielversprechend, dass man sofort Lust bekommt, die vielen Angebote zu studieren. Sie können sich wegträumen, in die Arme eines Fallschirmspringers aus Stuttgart oder in die eines Arztes mit vier Kindern, der leidenschaftlich gern Rad fährt. Sie können sich überlegen, ob Sie mit der Macke „Leguan als Haustier“ umgehen möchten oder bereit sind, mit einem begeisterten Segler Kap Horn zu umfahren. Sie müssen sich nicht zurechtmachen, sondern können bequem zu Hause in den Profilen stöbern, darüber nachdenken, Ihre Freundin fragen und – sollte Ihnen etwas nicht passen – das Profil einfach wegklicken und das nächste prüfen.

Außerdem sparen Sie Geld. Keine teuren Abendessen mit der Freundin, keine teuren Cocktails in der Bar. Es kostet höchstens eine Anmeldegebühr. Dazu kommt die Ablenkung, vielleicht auch Aufregung, wenn Sie sich schon morgens neugierig fragen, ob „er“ geschrieben hat.

Doch Achtung: Sie müssen genau hinsehen, was Sie anklicken. Es gibt Single- und Kontaktbörsen, Flirt- und Dating-Netze, bei denen es eher darum geht, Kontakte aufzubauen und auf die nächste Party nicht allein gehen zu müssen. Daneben geht es den Mitgliedern von Partnerschaftsagenturen um eine dauerhafte Beziehung. Die Stiftung Warentest hat das Angebot getestet. Unter www.test.de/Partnerboersen finden Sie die Ergebnisse.

Die Vorgehensweise ist bei allen weitestgehend gleich. Benutzer machen online einen kostenlosen wissenschaftlich konzipierten Persönlichkeitstest. Danach vergleicht das System (Matching) das angelegte Persönlichkeitsprofil mit den bereits vorhandenen und zeigt Partnervorschläge an. Zudem bieten die großen Online-Börsen telefonische Beratung, Blogs, Ratgeber, Buch- und TV-Tipps etc.

Testsieger 2013 ist Parship, eine seriöse Onlinevermittlung mit mehr als 1 Million registrierter Singles. Parship richtet sich konsequent an Singles mit gehobenem Bildungs- und Einkommensniveau und festen Absichten. Diese klare Ausrichtung auf längerfristige Beziehungen beschert Parship laut einer Mitgliederbefragung eine Vermittlungsquote von 38 Prozent. Mitglieder bezahlen ab 24,90 Euro pro Monat. Wichtig: Es gibt eine App für mobile Endgeräte.

Ebenfalls empfehlenswert ist ElitePartner, die mit 100 Prozent handgeprüften Profilen und hohem Datenschutz werben. Drei Millionen niveauevolle Mitglieder, viele mit Hochschulabschluss, sind hier auf der Suche nach einer festen Beziehung. ElitePartner gibt eine Kontaktgarantie, ansonsten verlängert sich die Mitgliedschaft kostenlos und automatisch. Gebühr: ebenfalls ab 24,90 Euro pro Monat.

Weitere Marktführer sind eDarling und Be2. eDarling gilt als besonders benutzerfreundlich. Mit einem Durchschnittsalter von sechsunddreißig Jahren sind die 1,5 Millionen Mitglieder recht jung. Gebühr: ab 19,90 im Monat. Be2 hat mehr als 19 Millionen Mitglieder und richtet sich an jedermann. Kosten: ab 19,99 Euro monatlich.

Der preisgünstigste Anbieter mit einem wissenschaftlichen Persönlichkeitstest ist Partner.de mit 9,90 Euro pro Monat. Mein Rat: Es lohnt sich, etwas Geld zu investieren! Denn Sie bekommen schon wenige Minuten nach der Anmeldung und dem abgeschlossenen Testverfahren „Ihre“ Partner-Vorschläge zum Stöbern, Lesen, Träumen, vielleicht auch schon zum Kennenlernen. Eben noch allein, haben Sie es jetzt Schwarz auf Weiß, dass sage und schreibe 1.243 Partner zu Ihnen passen. Na, das macht doch Mut, nicht wahr?

Mein Rat:

Es lohnt sich, etwas Geld zu investieren!



REGELN FÜR DIE PARTNERSUCHE IM INTERNET

Höflich sein! Im Internet ist man anonym. Das verführt viele Menschen dazu, nicht einmal die Grundregeln der Höflichkeit einzuhalten. Deshalb gilt: Schreiben Sie freundlich, ob es um eine Kontaktaufnahmen oder um eine Absage geht.

Dem Gegenüber nicht zu viel anvertrauen! Viele Menschen freuen sich über die Aufmerksamkeit eines Menschen, auch wenn sie ihn nur per Internet kennen. In ihrer Euphorie geben sie allerdings zu viel von sich preis. Man redet über den Seelenschmerz beim Tod der Mutter, die Freude bei der Geburt des Kindes oder – ganz schlimm – die Streitigkeiten mit dem Ex. „Du kannst dir ja gar nicht vorstellen, wie furchtbar er war ...“ Tipp: Stellen Sie sich immer vor, Sie säßen mit Ihrem E-Mail-Partner an einem Tisch. Würden Sie ihm dann auch Ihr ganzes Leben anvertrauen? Garantiert nicht. Also, nicht so schnell vertraut werden, und schon gar nicht, bevor Sie Ihr Gegenüber persönlich kennengelernt haben.

Abweisung nicht persönlich nehmen! Sie haben jemanden angeschrieben und es kommt keine Antwort. Natürlich ist das verletzend. Es ist auch kränkend, wenn man plötzlich gelöscht wird oder eine kurze Absage bekommt: „Sie sind nicht mein Typ!“ Dann ist das Profil des Wunschpartners gelöscht und man kann sich noch nicht einmal für die Boshaftigkeit rächen. Man muss schlucken und das nicht so selten. Bitte beziehen Sie es niemals auf sich selbst, wenn Ihr Gegenüber unhöflich ist, wenn er abweisend oder überhaupt nicht auf Ihre Anfrage reagiert. Er kennt Sie nicht und urteilt nur aufgrund dessen, was er gelesen hat. Dann passt es eben nicht. Absagen gehören nun mal zu den unangenehmen Nebenwirkungen bei der Partnersuche im Netz.

So schreiben Sie ein richtiges Profil

Nehmen Sie sich Zeit. Es sind nur ein paar Sätze, aber sie verraten ganz viel über Sie. Deshalb sollten Sie nicht kurz vor Mitternacht schnell etwas herunterrattern, sondern sich Zeit für das Ausfüllen nehmen. Schön wäre es auch, wenn Sie eine Freundin oder Ihre Toch-

ter bitten, Ihre Antworten einmal durchzulesen. Denn das, was Sie schreiben, kann von einem Außenstehenden ganz anders verstanden werden, als Sie es gemeint haben. Ein unabhängiger Leser ist deshalb hilfreich.

Schreiben Sie möglichst spannend. „Ich fahre gern Fahrrad und liebe die Nordsee!“ ist korrekt, aber langweilig. Besser: „Salzige Meeresluft auf der Haut, der Nordseewind im Haar und eine tosende Brandung im Ohr. Das sind die Augenblicke, in denen ich rundherum glücklich bin!“

Bleiben Sie unbedingt bei individuellen Aussagen und verzichten Sie auf Allgemeinplätze wie „Ich bin gern glücklich!“ Beschreiben Sie konkret, was Sie begeistert, was Sie gern tun und mögen. Sie können die Frage, wie Ihr schönstes Wochenende aussähe, so beantworten: „Morgens lese ich Zeitung, dann fahre ich zu meiner Mutter, dann esse ich eine Kleinigkeit und danach besuche ich meine Tochter.“ Klingt aufregend, nicht wahr? Oder so: „Mit Barack Obama über Politik reden und mit Boris Becker ein Tennis-Match wagen. Am Wochenende sprudelte ich über vor Tatendrang und guten Ideen. Mich hält nichts in der Wohnung. Ich möchte jede Minute genießen.“

Und auch wenn es um die beliebte Frage nach Ihren Träumen geht, werden Sie erfinderisch. Schildern Sie, wovon Sie schon als Kind geträumt haben und wovon als Jugendliche. Und dann wovon Sie heute träumen. Hüten Sie sich vor Floskeln: „Mit einem Partner schöne Stunden zu verleben.“ Das schreibt nahezu jeder zweite. Besser: „Endlich ein Ziel zu haben: Dich verwöhnen!“ Oder verraten Sie, wovon Sie ganz konkret träumen: „Von einem Tango-Kurs in Buenos Aires, einer Finca auf Mallorca und endlich Zeit für einen kleinen Hund zu haben.“

Je konkreter Sie Ihre Träume angeben, desto lebendiger wirken Sie. Der Leser wird zumindest neugierig, aufmerksam und ist interessiert, mehr von Ihnen zu erfahren. Stellen Sie sich einfach vor, wie ermüdend es ist, wenn Sie zehn Profile lesen und fast alle die identischen Antworten geben: „Was macht Sie glücklich? – Ein Tag am

Meer.“ „Worauf freuen Sie sich am meisten? – Dass meine Partnerin mich liebt!“ „Was möchten Sie in fünf Jahren tun? – Mit meinem Partner zusammen sein!“

Versuchen Sie in jede Antwort Ihre Persönlichkeit mit einfließen zu lassen. So bekommt derjenige, der liest, einen viel besseren Eindruck. Dazu stellen Sie sich die sechs W-Fragen: Wo? Wer? Was? Wann? Warum? Diese beantworten Sie eindeutig. Wo? – Am Meer. Was? – Am Strand spazieren gehen. Wann? – Abends. Warum? – Weil ich dann das salzige Wasser auf meiner Haut spüre und die Brandung hören kann. Dann fühle ich mich, als ob alle meine Sorgen aus mir herausgespült werden.“

Auch auf die Frage „Wann waren Sie zuletzt glücklich?“ antworten Sie ganz konkret, indem Sie die Situation schildern, und zwar so, dass derjenige, der es liest, sich dieses Glück vorstellen kann. „Als ich im letzten Jahr die Abiturfeier meines Sohnes erleben durfte, viele seiner Freunde mich umarmten und Danke sagten und ein Lehrer mir zu diesem Kind gratulierte.“

„Ich mag nicht ...“ Jetzt seien Sie ehrlich. Schreiben Sie, was Sie aus der Haut fahren lässt. Aber Sie wissen ja: Schildern Sie konkrete Situationen, vielleicht ein Erlebnis, das Ihnen noch im Kopf ist. „Als mein Hund sich an einer Hauptverkehrsstraße losgerissen hat und mir niemand geholfen hat, ihn festzuhalten. Zum Glück ging alles gut.“ Oder: „Als meine Tochter im Winter nicht ins Haus konnte und kein Nachbar ihr seine Hilfe angeboten hat.“

Grundsätzlich gilt:

1. Schildern Sie immer konkrete Gegebenheiten. Das ist spannend zu lesen und gibt Aufschluss über Sie.
2. Beantworten Sie alle Fragen, sonst bringen Sie den Lesenden zum Grübeln. Warum schreibt sie hier nichts? Ach ja, sie weiß nicht, wann Sie glücklich war. Oder es ist eine ganz Hundertprozentige, die erst überlegen muss, wann sie glücklich war. Nee, das passt nicht!

3. Achten Sie auf die Rechtschreibung. Rechtschreibfehler zeugen von Flüchtigkeit oder mangelnder Kenntnis, und das kommt nicht gut an. Wer ernsthaft einen Partner sucht, sollte sich die Zeit nehmen, korrekte Sätze zu schreiben. Deshalb: Korrigieren Sie alle Texte, bevor Sie sie wegschicken, vorher lassen Sie sie am besten ein paar Stunden liegen.
4. Suchen Sie sich Vorbilder! Lesen Sie andere Profile und achten Sie darauf, was Ihnen am besten gefällt. So bekommen Sie Anregungen, wie Sie es besser und interessanter schreiben können.

Das richtige Foto

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, deshalb sollten Sie sich Mühe bei der Auswahl geben. Ein Urlaubsfoto vom letzten Spanien-Urlaub oder ein Schnappschuss von der Familienfeier? Lieber nicht, denn es geht ja um einiges. Sie suchen den Partner fürs Leben und gerade im Internet zählt der erste Eindruck über das Foto. Ein falsches Bild im Netz und Sie werden blitzschnell wieder weggeklickt. Ein gutes Foto erhöht Ihre Chancen. Deshalb lassen Sie sich Zeit und überlegen Sie in Ruhe, wie Sie an gute Bilder kommen. Es kann eine Freundin auf den Auslöser drücken, aber auch ein Gang zum Fotografen ist sinnvoll.

Zudem ist es wichtig, wie Sie sich darstellen. Zeigen Sie sich so, wie es Sie am besten trifft. Was bringt es, wenn Sie ein Starfoto à la Hollywood ins Netz stellen? Das erste Treffen bringt die Wahrheit ans Licht. Wählen Sie ein Foto, auf dem Sie sich gern sehen. Fragen Sie auch eine Freundin, ob das Foto Sie wiedergibt.

Wenn Sie das Foto dann eingestellt haben, sollten Sie es nicht für jeden sichtbar machen. Sie können wählen, wann Sie es für wen freigeben, in der Regel wird das bei einem Mailkontakt sein.

ZEHN TIPPS FÜR DIE FOTOAUSWAHL

1. Kinder, Tiere, andere Menschen haben auf dem Foto nichts zu suchen.
2. Verwenden Sie keine Accessoires wie Hüte, Mützen, Tücher, Sonnenbrillen. Das geht höchstens, wenn Sie mehrere Fotos ins Netz stellen.
3. Wählen Sie keine Ausschnittfotos, auf denen man erkennt, dass eine andere Person weggeschnitten worden ist. Denn dies regt die Fantasie an: War es die Ex-Frau, die Freundin etc.
4. Ein Urlaubsfoto mit dem Eiffelturm im Hintergrund ist ungeeignet. Es geht um Sie!
5. Nehmen Sie keine alten Fotos. Schummeln Sie nicht mit dem Alter, indem Sie ein Jugendfoto verwenden. Spätestens beim ersten Treffen fliegt Ihre Schummelei auf.
6. Vermeiden Sie Missverständnisse: Ein Foto von Ihnen in aufreizender Kleidung oder auf dem Bett wird falsch interpretiert. Wer sich so präsentiert, muss sich nicht wundern, wenn er anzügliche Reaktionen bekommt.
7. Achten Sie auf den Gesamteindruck. Im Hintergrund eine unaufgeräumte Wohnung, eine leere Flasche Wein und schmutzige Teller? Solche Schnapshotschüsse wecken keine Sympathien.
8. Machen Sie sich zurecht. Er soll mich so nehmen, wie ich bin. Richtig. Aber trotzdem können Sie sich für den ersten Eindruck von Ihrer besten Seite zeigen. Haare, Kleidung, Make-up – das sollte passen und Frische und Gepflegtsein vermitteln. Für ein Foto sollte man sich schön machen. Dass Sie so nicht zu Bett gehen, kann sich jeder Mann denken.
9. Verwenden Sie keine Selbstporträts. Solche Aufnahmen sind nie vorteilhaft. Sie wirken darauf angespannt und verkrampft. Vergessen Sie nie: Der Mann, der Ihr Profil sieht, hat Sie noch nie gesehen. Machen Sie es ihm nicht so schwer.
10. Ideal sind drei Fotos. Ein Porträt, dazu zwei Bilder in unterschiedlichen Situationen: eins in der Freizeit, eins im Job. Mit drei ausdrucksstarken Bildern hat man einen Eindruck von Ihnen.

So schreiben Sie die erste Mail

Die erste Mail ist immer eine Hürde. Sie signalisieren damit, dass Sie Interesse an dem anderen haben. Dieser erste Schritt aus dem Schneckenhäuschen ist mit Unsicherheit und Überwindung verbunden. Denn Sie geben zu erkennen: Du sprichst mich an. Du könntest mir gefallen.

Aber einen Partner zu finden gelingt in der Regel nicht, ohne ein paar Hürden zu überwinden. Fangen Sie also am besten gleich damit an. Sie wissen nicht, was Sie schreiben sollen? Es ist ganz einfach. Lesen Sie sich das Profil genau durch und schreiben Sie dann, was Ihnen daran besonders gefällt. Bauen Sie ein paar Fragen ein. Dann machen Sie es dem anderen leicht, darauf zu reagieren.

Schreiben Sie auch ein bisschen von sich. Allerdings reichen ein paar Einblicke in Ihr Leben, die sich vielleicht auch auf Gemeinsamkeiten beziehen. Wenn der andere gern Tennis spielt oder eine Leseratte ist – steigen Sie darauf ein. Dann werden Sie schnell ein paar Sätze formuliert haben.

Ob Sie jemanden duzen oder siezen hängt davon ab, wie Sie sich im Alltag verhalten. Das Internet ist insgesamt recht informell. Das Du in der Regel in

Ordnung. Vermeiden Sie allerdings flapsige Anreden wie „Hey, Hinterwälder“ oder „Na, Sie Romantikfan“. Es ist netter, wenn man mit einem neutralen Hallo einsteigt.

Bei der ersten E-Mail geben Sie am besten auch Ihr Foto frei, dann kann der andere entsprechend reagieren. Wenn man sich erst lange hin und her schreibt und der Kontakt nach der Fotofreigabe plötzlich einschläft, ist es viel verletzender.

Lesen Sie die Antwortmail, ohne viel hineinzudeuten. Denken Sie daran, dass der andere vielleicht müde und abgespant ist und sich nicht stundenlang auf ein paar Zeilen konzentriert hat. Gefällt Ihnen Ausdruck und Ton, antworten Sie. Wenn nicht, antworten Sie bitte

Trotz der Anonymität:
Nehmen Sie den Menschen ernst, der hinter einer Anzeige oder Anfrage steckt, und begegnen Sie ihm höflich.



auch. Eine Mail zu ignorieren ist verletzend und Sie möchten das umgekehrt auch nicht. Nehmen Sie den Menschen ernst, der hinter einer Anzeige oder Anfrage steckt.

Die Anonymität des Internets verleitet leider viel zu viele Menschen dazu, die Grundregeln des höflichen Miteinanders zu vernachlässigen. Zu denen gehören Sie nicht. Schreiben Sie grundsätzlich eine kurze Begründung, warum Sie den Kontakt nicht weiterführen möchten. Seien Sie dabei offen, ohne verletzend zu werden. „Ich habe einen anderen Typ Mann im Kopf“ oder „Unsere Interessen gehen doch zu weit auseinander“ oder „Im Moment bin ich an diesem Kontakt nicht interessiert, weil ich einen anderen intensiv verfolge“. Vergessen Sie dabei nicht, dem anderen weiterhin viel Glück für die Partnersuche zu wünschen. Ein netter Umgang tut gut.

Umgekehrt nehmen Sie Absagen nicht persönlich. Man kennt Sie nicht, hat nur ein paar Daten und eventuell ein Foto gesehen. Oft handeln Menschen auch aus einer Laune heraus oder weil sie glauben, gerade den richtigen Partner gefunden zu haben. Es muss nichts mit Ihnen zu tun haben. Und außerdem können Sie nicht jedem gefallen.

Schnell antworten

Das Internet ist ein schnelles Medium und Sie sollten das Tempo auch für sich nutzen. Haben Sie auf Facebook einen alten Jugendfreund entdeckt? Finden Sie das Foto eines Mannes, der Ihr Hobby teilt, besonders ansprechend? Dann schreiben Sie sofort! Und beantworten Sie umgekehrt Anschreiben möglichst genauso unverzüglich.

Wenn Sie sich sympathisch sind, sollten Sie schnell zum Telefonieren übergehen. Denn am Telefon ist mehr Nähe und Austausch möglich als am PC. Man hört die Stimme und kann auf spontane Reaktionen eingehen. Man hört Spritzigkeit und Temperament heraus oder merkt schnell, dass man sich eigentlich gar nichts zu sagen hat. Oder Sie haben jemanden in der Leitung, der Sie belehrt oder kritisiert. Beides ist selbstverständlich tabu in einem ersten Telefonat. Aber auch, wenn das Gespräch wunderbar verläuft, Sie sich die Sätze wie

Ping-Pong-Bälle zuwerfen – ob die Chemie wirklich stimmt und die Funken sprühen, kann nur eine persönliche Begegnung klären.

Auch dafür gilt: Verlieren Sie keine unnötige Zeit. Wenn das Telefonat klappt, zögern Sie nicht und schlagen Sie ein Treffen vor. Seien Sie aber nicht verletzt, wenn Sie sich eine Absage einhandeln. „Ich kann im Moment meine Termine nicht überblicken. Ich melde mich noch einmal bei Ihnen!“ ist eine beliebte Ausrede, wenn das Interesse einseitig ist. Nehmen Sie es hin. Der Richtige wartet bereits irgendwo auf Sie.

Kontaktanzeige

„Nach großer Enttäuschung suche ich (55, mollig und traurig) einen Mann, der mich wieder zum Lachen bringt. Haus und Auto erwünscht.“

Wer hat nicht schon mal in den wöchentlich erscheinenden Bekannftschaftsanzeigen der Tageszeitungen geschnüffelt. Bis heute erfreuen sich Kontaktanzeigen einer großen Beliebtheit, sie trotzen erfolgreich dem allmächtigen Internet.

Die Vorteile sind klar: Man sucht ganz gezielt und häufig auch regional begrenzt nach der Liebe und wenn man selbst die Anzeige aufgegeben hat, kann man in Ruhe die nach und nach eintrudelnden Zuschriften prüfen und auf sich wirken lassen. Man bleibt so lange anonym, wie man es möchte. Man muss nur reagieren, wenn einem die Zuschrift gefällt. Wer noch um ein Foto bittet, kann sich aus der Anonymität heraus auch optisch einen Eindruck vom Traumprinzen machen.

Was spricht dagegen? Eigentlich drohen die gleichen Gefahren wie beim Internet: Man kann auf Lügner und Betrüger hereinflallen. Zudem ist die Formulierung der Anzeige hier noch wichtiger.

Fünf Tipps, wie Sie richtig formulieren:

1. Ein origineller Einstieg macht auf Sie aufmerksam. Statt des gängigen „Wassermannfrau sucht ihren Löwen“ können Sie einen pfiffigeren Einstieg wählen. „Wer zeigt mir die neue Richter-Ausstellung in Berlin?“ ist ein netter Anfang. Auch ein Satz wie „Welcher Italienfan möchte mit mir in Erinnerungen schwelgen?“ kann Interesse erwecken.

2. Wählen Sie knappe und kurze Formulierungen. Am besten steigen Sie mit einer Aufzählung Ihrer positiven Eigenschaften ein.
3. Nennen Sie grundsätzlich Ihren Bildungsgrad und Ihr familiäres Umfeld.
4. Schildern Sie konkrete Wünsche an den Traumpartner. Sehr wichtig sind Alter und Größe.
5. Schließen Sie mit einem humorvollen Satz.

Das Ergebnis könnte folgendermaßen aussehen:

„Herrchen oder Hundeschule? Humorvolle, reiselustige und kunstinteressierte Lehrerin (48, schlank) mit halbwüchsigem Sohn sucht gleichaltrigen gebildeten, sportlichen und fröhlichen Mann, der Spaß daran hätte, mit ihr den gerade angeschafften Labrador Oscar zu erziehen.“

VORSICHT BEI FOLGENDEN FORMULIERUNGEN:

- **Großzügiger Herr.** Er ist bereit zu zahlen, auch für die Liebe.
- **Sie sollte freizügig und tolerant sein.** Es geht nur um ein Abenteuer und vermutlich auch um ungewöhnliche Sex-Praktiken.
- **Ich wünsche mir eine gehorsame bzw. strenge Partnerin.** Hinweis auf sadomasochistische Vorlieben.
- **Meine Traumpartnerin ist ungebunden.** Sie soll keine Kinder haben.
- **Ich habe Tagesfreizeit.** Hier ist ein verheirateter Mann auf der Suche nach einem Abenteuer.
- **Materielle Interessen sollten nicht im Vordergrund stehen.** Jemand ohne Geld hofft auf seine Traumfrau.



SIEBEN FRAUEN ERZÄHLEN

Sie haben nun gelesen, was Sie alles wissen müssen, um die große Liebe im Dickicht des Lebens aufzuspüren. Es erwartet Sie eine prickelnde, spannende Zeit mit aufregenden Begegnungen. Manche verflüchtigen sich schnell, aus einigen werden Freundschaften, aus einer vielleicht eine wunderbare Partnerschaft. Aber lesen Sie vorher noch, was andere Frauen auf der Suche nach der Liebe alles erlebt haben. Ihre Geschichten sind heiter und bewegend, kurios und aufrüttelnd, aber sie zeigen, dass es sich immer lohnt, auf das Glück vorbereitet zu sein. Denn es kann jederzeit vor Ihnen stehen. Morgen, heute, jetzt!



Heidrun: „Nach Franks Tod muss ich das Flirten erst lernen“

Die sechzigjährige Heike ist Hausfrau, verwitwet und hat zwei erwachsene Kinder. Sie lebt in Memmingen im Allgäu.

„Mama, das Haus ist viel zu groß für dich. Suche dir doch eine schöne Wohnung. Dann bist du viel freier und kannst endlich machen, was du dir schon immer gewünscht hast.“

Zwei Jahre, nachdem Heidruns Ehemann Frank gestorben ist, macht ihre Tochter Susanne regelmäßig diesen Vorschlag. „Das Haus ist zu groß. Zieh aus. Fang ein neues Leben an.“ Immer öfter bekommt Heidrun das zu hören und fühlt sich regelrecht bombardiert davon.

Gut, Susanne hat recht. Seit Frank tot ist, lebt Heidrun allein auf 180 Quadratmetern mit all den Erinnerungen an fast fünfunddreißig Jahre Ehe. Das tut ihr nicht gut. Aber sie hat so viel um die Ohren und weiß gar nicht, was sie zuerst tun soll. Alles ist noch so neu für sie. Die Zeit mit Frank, sie macht doch fast ihr ganzes Leben aus.

Frank und Heidrun haben sich früh kennengelernt. Er war Student, sie Sachbearbeiterin bei der Schulbehörde. Sie wurde schnell schwanger und sie mussten heiraten. Frank ging völlig in seinem Beruf auf und schaffte es bis zum Schulleiter. Heidrun war Mutter und Hausfrau. Die Kinder geraten gut. Susanne ist jetzt siebenunddreißig Jahre alt, Torsten vierunddreißig. Beide sind verheiratet, haben Kinder und leben in der Nähe von Memmingen.

Der Kontakt zu den Kindern war immer eng. Als Frank vor sechs Jahren erfuhr, dass er Darmkrebs hat, waren beide für ihn da. Gut, soweit es ihre Zeit und ihr Familienleben zuließ. Heidrun war ja zu Hause und konnte sich um ihn kümmern. Es war eine harte Zeit. Frank wurde mehrmals operiert und musste vier Chemos über sich ergehen lassen. Im Sommer vor zwei Jahren hatte sein Leiden ein Ende, er schlief im Krankenhaus ein. Für ihn war es eine Erlösung, für Heidrun eine Katastrophe. Denn sie hatte nie gelernt, allein zu



leben. Gut, die Verantwortung für die Finanzen, das Haus, an all dem ließ er sie nach Ausbruch der Krankheit immer mehr teilnehmen. Sie ging zuletzt allein zu der Bank, füllte Formulare aus und unterschrieb Verträge. Aber Frank war ja noch da und zog im Hintergrund die Fäden. Er sagte ihr, was sie tun sollte, und sie machte, was er sich vorstellte. Ohne groß nachzufragen. Sie traute sich nie, etwas allein zu entscheiden. In ihrer Ehe war Heidrun weit davon entfernt, emanzipiert zu sein.

Nach seinem Tod ist sie plötzlich gezwungen, mit allem allein fertigzuwerden. Die Rentenanträge, die Erbangelegenheiten, sie fühlt sich heillos überfordert und ist froh, dass ihre Kinder da sind und ihr helfen.

Im ersten Jahr nach Franks Tod unternimmt sie nicht viel. Ein paar Mal führt ihre Tochter sie zum Essen aus. Damit sie unter Menschen kommt. Sonntags fährt sie oft zu ihrem Sohn zum Kaffeetrinken. Mit einer Sekretärin aus Franks ehemaliger Schule wandert sie im Herbst in Österreich. Aber es gefällt ihr nicht. Sie kommt sich verloren vor und weint viel.

Doch allmählich akzeptiert sie Franks Tod. Sie bemüht sich, nach vorn zu sehen. Doch da ist nicht viel. Heidrun weiß nicht so recht, wie sie weiterleben sollte. Ihr ist aber klar, dass sie viel ändern muss. Denn in den alten Gleisen kann sie nicht bleiben.

In ihrem Bekanntenkreis gibt es nur Paare, da fühlt sie sich wie das fünfte Rad am Wagen. Schon während Franks Krankheit schliessen viele Kontakte ein. Er konnte ja nicht mehr viel unternehmen, also blieben die Einladungen aus. Nach seinem Tod wurde es noch ruhiger, das Telefon klingelte nur noch selten. Heidrun hat das Gefühl, dass niemand aus dem Freundeskreis sie mehr brauchte. Anfangs war das nicht schlimm für sie, denn ihr tat das Alleinsein ganz gut. Die Belastungen durch die Pflege hatten ihr körperlich zugesetzt und sie kam erst langsam wieder zu Kräften. Und wenn sie wirklich einsam war, kümmerte sie sich eben um die Enkelkinder und half Susanne im Haushalt. Aber würde ihr das für die nächsten zwanzig Jahre rei-



chen? Langsam kommen ihr Zweifel. Das kann doch nicht alles gewesen sein. Sie ist sechzig Jahre alt. So will sie nicht alt werden.

„Das Haus ist zu groß!“ Wieder ist da Susanne und redet auf ihre Mutter ein. Die gibt ihr längst recht. Aber wo soll sie denn hin? Heidrun sieht sich mit ihrer Tochter eine Wohnung in der Innenstadt an. Doch da fühlt sie sich fremd. In ihrem Wohnviertel mag sie aber auch nicht bleiben. Sie allein mit all den Ehepaaren um sich herum.

„Vergiss das Haus. Du brauchst in erster Linie Streicheleinheiten“, hört Heidrun eines Abends von Christine, ihrer Jugendfreundin. Die beiden Frauen kennen sich noch aus der Schulzeit, hatten sich aber vor fast drei Jahrzehnten aus den Augen verloren. Christine ist seit kurzem zum zweiten Mal verheiratet und mit ihrem jetzigen Mann vor wenigen Wochen wieder zurück nach Memmingen gezogen. Deshalb versucht sie alte Kontakte aufzufrischen und hat auch Heidrun angerufen. Christine ist ganz anders als Heidrun. Lebenslustig, schick, eine Frau, die sich präsentieren kann. So war sie schon damals, als Teenager.

Nun sitzt Christine bei Heidrun im Wohnzimmer und sie reden. Heidrun über die Kinder. Christine über ihre letzte Reise. Mit ihrem Mann hat sie eine Rundreise durch Andalusien gemacht. Sie haben in stilvollen Paradores übernachtet, tagsüber die Gegend erkundet. Christine erzählt offen, wie herrlich es ist, nackt im Meer zu baden und sich mit ihrem Peter in einsamen Buchten zu sonnen und – wie sie nicht verschweigt – auch zu lieben.

Heidrun hört ihr zu und fühlt sich dabei glatt zwanzig Jahre älter als die flotte Freundin. Christine hat ihr Leben immer genossen. Und Heidrun? „Ich wurde gelebt, von anderen, am meisten von Frank“, sagt sie, plötzlich ganz ernst.

Als Christine geht, ist Heidrun bedrückt. Sie steht im Bad, mustert sich im Spiegel. Sie fühlt sich nicht wie eine Sechzigjährige. Sie fühlt sich wie eine alte Frau, die auf ihr Ende wartet. Vielleicht hat Christine recht und ihr fehlen wirklich Streicheleinheiten, einfach ein Mann, der sie begehrt.



Die Ehe mit Frank, sie war nach fast vierzig Jahren auch nicht mehr frisch gewesen. Er hat das meiste allein unternommen, sie war zu Hause und hat ihm – wie man so schön sagt – den Rücken freigehalten. Erlebt hat sie an seiner Seite herzlich wenig. Die Fahrt nach Süditalien? Frank hat sie mit seinen Lehrerkollegen unternommen. Der Ausflug in die Normandie? Dort war er mit seinem Skatclub gewesen. Und auf die große Leningrad-Reise ist er mit seiner Schulklasse gegangen. Und Heidrun? Sie war zu Hause, hat die Kinder gehütet, den Garten gemacht und Marmelade gekocht. Und wenn Frank voll neuer Eindrücke nach Hause kam, durfte sie hören, wie schön alles gewesen ist und wie gut ihm die Reiserie tut.

„Man wird freier im Kopf“, hat Frank ihr immer erklärt. Und sie hat genickt. Was in ihrem Kopf passierte, war ihm nicht wichtig gewesen.

„Du bist doch noch jung. Suche dir den passenden Mann für den zweiten Lebensabschnitt“, hört Heidrun immer wieder Christines Stimme. Die Freundin hat sie dabei so fröhlich angelächelt, dass Heidrun Neugier gespürt hat.

An diesem Abend findet sie keine Ruhe. Sie sitzt in der Nacht in der Küche, wie so oft, seit Frank tot ist. Und doch ist es dieses Mal anders. Sie sieht nicht wehmütig zurück, sie sieht vielmehr mutig nach vorn. Vor ihren Augen tauchen andere Bilder auf. Sie sieht sich am Strand entlanglaufen. An der Hand eines Mannes, der sie so liebt, wie sie ist, und der Lust hat, sie zurück ins Leben zu führen. Ja, sie möchte noch einmal wie ein junges Mädchen ausgelassen lachen, etwas Verrücktes tun, Grenzen überschreiten und sich auch körperlich wieder als Frau fühlen. Wie lange hat sie keinen Sex mehr gehabt? Vier Jahre ist es bestimmt her. Das muss genug sein.

Aber darf sie von einer neuen Liebe träumen? Tut sie Frank damit unrecht? Was werden die Kinder sagen, wenn sie ihnen einen neuen Partner präsentiert? Können sie das ertragen, ihre Mutter an der Hand eines anderen?



Viele Fragen beschäftigen Heidrun in dieser Nacht. Sie ist hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach einer neuen Liebe und der Sorge, jemanden damit zu verletzen. Außerdem weiß sie gar nicht, wie sie einen neuen Mann finden soll. Zuletzt hat sie vor mehr als vierzig Jahren geflirtet. Mit Frank. Ob sie das überhaupt noch kann? Vielleicht ist sie auch gar nicht mehr reizvoll für einen Mann. Sie ist zu einem Hausmütterchen geworden. Das will doch niemand.

Aber passieren muss etwas. Davon ist Heidrun überzeugt. Sie ist jetzt allein und muss ihr altes Leben hinter sich lassen. Von Erinnerungen kann sie nicht leben. Sie muss die Gegenwart genießen. Voller Tatendrang schläft sie spät ein.

Am nächsten Morgen ruft sie einen Obdachlosenladen an. Man kann ihr Schlafzimmer abholen, am liebsten sofort. Heidrun kauft sich neue Möbel, alles italienisch leicht, viel Eisen, dazu gelbe Stoffe. Die Wände lässt sie sich von einem befreundeten Maler eierschalenfarben streichen. Innerhalb von einer Woche ist zumindest im Schlafzimmer alles neu.

Danach entrümpelt sie ihren Kleiderschrank. Sie bittet Christine, mit ihr einkaufen zu gehen. Sie möchte flottere Sachen. „Und ein paar Kilo solltest du auch abnehmen“, rät ihr Christine sofort. Sie gehen gemeinsam zum Friseur. Heidrun bekommt einen flotten Kurzhaarschnitt, dazu Strähnen. Christine probiert ein frisches Makeup mit ihr aus. Heidrun fühlt sich anschließend prima.

„Wo finde ich denn nun den neuen Mann?“, will sie auf der Heimfahrt wissen. Christine weiß Rat: „Ich habe meinen Gert bei einem Volkshochschulkursus kennengelernt. Gib’ mir einen Tag Zeit. Ich suche dir einen Kurs aus und dann siehst du dich dort einmal um!“

Keine Woche später sitzt Heidrun im PC-Kurs für Anfänger. Fünfundzwanzig Teilnehmer, viele in ihrem Alter. Sie versteht wenig und fühlt sich ein bisschen dumm. „In meinem Alter muss man auch das Lernen wieder lernen“, sagt sie nervös dem Lehrer.

Aber sie konzentriert sich auch weniger auf die PC-Infos als auf die Teilnehmer. Sie taxiert jeden Mann, der allein altersmäßig in Frage



kommen könnte, gründlich – und ist enttäuscht. Keiner gefällt ihr, zumindest nicht auf den ersten Blick. Sie ist auch unsicher und wüsste gar nicht, wie sie es anstellen sollte, jemanden anzusprechen.

In der Pause gehen alle auf den Flur. Es gibt Kaffee aus dem Automaten, viele Teilnehmer aus anderen Kursen kommen dazu. Es ist richtig trubelig. Eine Frau grüßt Heidrun, es ist eine Lehrerin aus Franks Schule. Ein junger Mann kommt auf sie zu und streckt ihr sofort seine Hand hin. Es ist ein ehemaliger Schüler von Frank. Heidrun zuckt zusammen. Ob er ihr ansieht, dass sie auf Partnersuche ist? Wie peinlich!

„Egal, du gehst weiter dorthin. Lass dir Zeit. Den Prinzen trifft man nicht am ersten Abend“, muntert Christine sie auf, als Heidrun sie noch am selben Abend kurz vor Mitternacht zu Hause anruft. Christines Mann Gert meldet sich aus dem Hintergrund, sie solle am Samstag vorbeikommen. Christine kichert. „Da kommt Jens, sein Kollege. Den haben wir für dich ausgesucht.“

Heidrun ist das alles furchtbar unangenehm. „Musstest du denn Gert davon erzählen, dass ich einen Mann suche?“, fragt sie Christine etwas ärgerlich. Doch die bleibt völlig unbeeindruckt von Heidruns Vorhaltungen. „Stell dich nicht so an“, kontert sie, „von alleine klopft keiner an deine Burg. Es müssen schon eine paar Leute wissen, dass du interessiert bist!“ Heidrun versucht, locker zu bleiben. Irgendwie hat Christine ja recht. Aber vorführen lassen will sie sich trotzdem nicht. Wenn Jens kommt, ist sie verhindert, basta!

Christine bleibt trotzdem am Ball. Sie meldet Heidrun zusätzlich noch bei Italienisch für Anfänger an. Aber auch hier ist kein Mann, der zu ihr passen könnte. Doch egal, Heidrun beherzigt den Rat der Freundin und geht jetzt zweimal in der Woche in die Volkshochschule. So kommt sie wenigstens mit anderen Menschen zusammen und findet Anschluss. Für sie ist das der erste Schritt in ein neues Leben. Heidrun merkt, dass ihr die vielen Kontakte richtig guttun. Sie freundet sich mit vier netten Frauen an. Gemeinsam gehen sie nach dem Kurs noch in ein nahegelegenes Bistro und trinken dort ein Glas

Wenn der Traumprinz auf sich warten lässt

Singles im „besten Alter“ haben es nicht leicht, nach einer Scheidung oder einer längeren partnerlosen Phase den passenden Partner zu finden. Andrea Micus beschreibt auf amüsante Weise, warum wir uns so schwer damit tun, mit über 40 den Traummann zu finden – aber auch, welche Vorteile Sie jetzt bei der Partnersuche haben. Praktische Tipps, Erfahrungsberichte und Selbst-Tests helfen dabei, die Suche nach dem Richtigen effektiver zu gestalten.



So wird die Partnersuche erfolgreich!

ANDREA MICUS ist freiberufliche Journalistin und Buchautorin und schreibt seit vielen Jahren für auflagenstarke Frauenzeitschriften mit den Themenschwerpunkten Frauen, Familie und Partnerschaft. Anlässlich ihrer Reportagen trifft sie viele Menschen, die sich die entscheidende Frage stellen: Wo treffe ich den Partner fürs Leben und wie erkenne ich, ob er der Richtige ist? Daraus ist ein Buch entstanden, in dem sie unterhaltsam und verständlich aktuelle Erkenntnisse mit leicht umsetzbaren Tipps verbindet. Andrea Micus lebt mit ihrer Familie in Höxter.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-501-7



9 783869 105017 19,99 EUR (D)