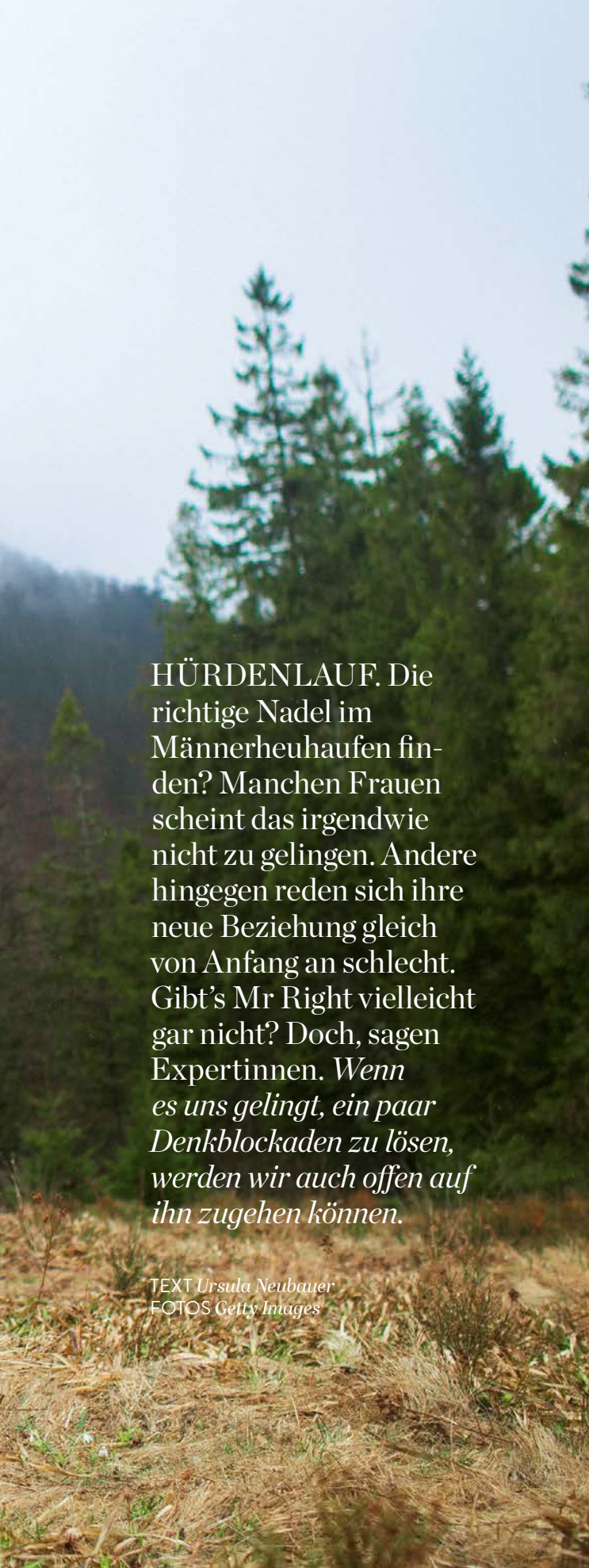




STÄRK  
ICH  
MICH,  
**FIND**  
**ICH**  
**DICH**





HÜRDENLAUF. Die richtige Nadel im Männerheuhaufen finden? Manchen Frauen scheint das irgendwie nicht zu gelingen. Andere hingegen reden sich ihre neue Beziehung gleich von Anfang an schlecht. Gibt's Mr Right vielleicht gar nicht? Doch, sagen Expertinnen. *Wenn es uns gelingt, ein paar Denkblockaden zu lösen, werden wir auch offen auf ihn zugehen können.*

TEXT Ursula Neubauer  
FOTOS Getty Images

**M**anchmal ertappt man sich als Single dabei, einem Händchen haltenden Pärchen nachzuschauen und ein bissl Sehnsucht zu empfinden. Sehnsucht danach, auch Teil einer Beziehung zu sein. Wäre doch schön, wenn zu Hause jemand auf einen warten würde, wenn man aus dem Büro kommt ...

Natürlich gibt es viele Singles, die diese Gedanken ganz schnell wieder vergessen, weil sie alleine ein ganz wunderbares Leben führen und daran auch nichts ändern wollen. Doch genauso viele sind eher unfreiwillig solo.

Nach wie vor steigt in Österreich die Zahl der Singles. Und auch Mingles, also Menschen, die eine Art halbe Beziehung führen („Mingle“ = „mixed“ und „Single“), sind auf dem Vormarsch. Und das, obwohl sie sich eigentlich eine fixe Partnerschaft wünschen. Doch sich auf jemanden WIRKLICH einlassen? Davor scheinen viele geradezu Panik zu haben. „Ich will nicht schon wieder verletzt werden“, hört man aus dem Freundeskreis immer öfter als Begründung fürs Alleinsein. Und sich zu schützen ist ja auch eine zutiefst menschliche, verständliche Reaktion auf schlechte Erfahrungen. Wem wehgetan wurde, geht ab sofort auf Nummer sicher. Und die heißt: vorsichtig sein.

**LIEBESBLOCKADE.** Wird aus dieser Ängstlichkeit aber irgendwann eine richtige Überzeugung, an der Singles eisern festhalten und ihr Leben danach ausrichten, wird's ein bisschen brenzlig. Denn wer Sätze wie „Ich hab einfach kein Glück in der Liebe“ oder „Den Mann für mich gibt es gar nicht“ plus die Gedanken dahinter verinnerlicht, tut womöglich eines: Er sabotiert sich in der Liebe selbst.

Als „Mindfuck“ bezeichnet Petra Bock, Coachin und Autorin von *Mindfuck Love* (€ 15,50, *Knaur*), derlei blockierende Denkmuster: „Sie liegen zwischen uns und dem Liebesleben, das wir uns wünschen und für das wir eigentlich gemacht sind. Betreiben wir Mindfuck, bleiben wir weit hinter unseren Möglichkeiten zurück.“

Bevor Sie jetzt empört denken „Wie bitte, ich hab nicht nur das Pech, keinen Mann an meiner Seite zu haben, sondern soll an der Situation auch noch selbst schuld sein?!“, folgt hier gleich die Entwarnung: Um Schuld geht es gar nicht. Und zweitens: Solche Liebesblockaden kann man identifizieren, verstehen und sich von ihnen verabschieden. Sie werden sogar erkennen können, wer wirklich zu Ihnen passt. Doch der Reihe nach ...

**STABILE LIEBE.** Bevor wir uns dem „Wie geht's raus?“ widmen, wäre es gut zu wissen: Woher kommt's? Wieso sabotieren sich immer mehr Menschen in der Liebe mit falschen Denkmustern? Expertin Bock hat eine Erklärung: „Wir neigen dazu, nach jemandem zu suchen, der uns vollständig machen soll. Aber: Das ist oft einer Eltern-Kind-Liebe nachempfunden, die auf Abhängigkeit beruht.“ Das Problem an der Sache: Dadurch entsteht eine Verbindung, die automatisch von Verlustängsten geprägt ist – und keine ▶



**AUF UND DAVON.** Wer vor Beziehungen lieber flüchtet, könnte doch was verpassen: Fragt man nämlich alte Menschen nach den Dingen, die ihrem Leben Sinn gegeben haben, nennen sie immer lange Beziehungen.

um die Realität! Klingt erst mal nicht ganz so schwierig, kann aber durchaus ein bisschen knifflig werden. Es kann deshalb helfen, sich einen Therapeuten mit ins Boot zu holen – für das Aufdröseln von Fragen wie: „Wie ist es zu dieser Blockade, dieser Überzeugung gekommen? Welche Erfahrung hat sie ausgelöst? Was hätte ich damals anders verstehen und interpretieren können? Hatte der Mann nur zu wenig Kraft, seine Frau zu verlassen und es lag gar nicht an mir?“.

**WAS MAG ICH?** Den nächsten Schritt formuliert Expertin Leibovici-Mühlberger so: „Es gilt, die emotionale Kraft

zu stärken, sich wieder mehr wertzuschätzen. Denn dann wird man automatisch mutiger, offener und wieder eher bereit sein, in der Liebe ein Risiko einzugehen.“ Love-Blockaden lösen sich dann quasi (fast) von alleine auf.

Und so funktioniert es konkret, seine emotionale Kraft zu stärken: Überlegen Sie, welche Erlebnisse oder Tätigkeiten Sie glücklich und zufrieden machen. Wobei fühlen Sie sich angenommen und daheim, wobei lebendig und so in Ordnung, wie Sie sind? Ist es beim Motorradfahren, Wandern, Kochen, Singen, Skifahren ...

Haben Sie diese persönliche(n) Kraftquelle(n) gefunden, gehen Sie ihr möglichst oft nach. Denn mit jedem „So, wie ich bin, bin ich gut“, das Sie dabei fühlen, gewinnen Sie an Sicherheit – und können eines Tages wieder offener auf andere zugehen. Man wird wieder risikobereit und liebesfähig(er). Das gilt im Übrigen nicht nur für Singles!

### LIEBE SCHMERZT – ZUM GLÜCK!

„Wer diese Geisteshaltung kultiviert, erfährt sich als selbstmächtig und -wirksam und spürt: ‚Ich habe mein Leben selbst in der Hand und kann dafür sorgen, dass es mir gut geht‘“, sagt Leibovici-Mühlberger.

Nur wenn man weiß, dass man den anderen nicht braucht, ihn aber will, kann aus zwei Individuen ein großes Ganzes auf Augenhöhe entstehen. Ja, das alles braucht viel Mut, sagt die Psychotherapeutin: „Vor allem Mut zum Einlassen und zum Schmerz.“ Auch eine gute Beziehung hat nämlich Schattenseiten. „Geben Sie den Denksatz auf: ‚Liebe muss immer schön sein, darf nicht wehtun‘“, rät Coachin Petra Bock. „Sonst verharren Sie in einem abhängigen Kind-Ich.“

Besser ist, nach einer Liebe mit Höhen und Tiefen zu streben: „Denn nur sie wird uns wirklich glücklich machen.“

gleichberechtigte Partnerschaft. „Erst wenn ich gut allein leben kann und herausfinde, wer ich als erwachsene Frau bin und was ich wirklich will, habe ich die Chance zu einer richtig stabilen Beziehung“, weiß Petra Bock.

**WASSER, LUFT UND LIEBE.** Der andere Grund liegt in einer – sehr salopp gesagt – zunehmend narzisstischen Gesellschaft, meint die Wiener Medizinerin und Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger. In immer mehr Lebensbereichen, auch in der Liebe, denken wir wie Konsumenten – und behandeln einander wie Ware. „Der Kapitalismus ist bis in die Liebesbeziehungen eingedrungen“, sagt die Therapeutin. „Ich will einen Partner ‚konsumieren‘, er wird zu einem ‚Zukauf‘ und muss in mein Lebenskonzept passen.“ Auch wer davon selbst gerade nicht davon betroffen ist, bekommt mit: Um uns herum scheitern Beziehungen, schreitet die Kapitalisierung der Liebe voran – was unseren allgemeinen Glauben an die Liebe erschüttert.

Sich dagegen zu wappnen, einen Panzer anzulegen in Form schützender Denkmuster, scheint also nur logisch zu sein. Dort allerdings für immer zu verharren, hält Martina Leibovici-Mühlberger, Autorin von *Diagnose: Mingle* (€ 21,90, *Edition A*) für gefährlich: „So wie wir als biologische Wesen funktionieren, ist es für uns auch lebenswichtig, in Bindung und Beziehung eingebettet zu sein. Wir bleiben ein Leben lang abhängig von Sauerstoff, Wasser, Schwerkraft und eben der Liebe.“

**HANDBREMSE LÖSEN.** Also dann, wieder ran an die Liebe. Bloß wie?! Der Schlüssel, unsere Blockaden zu lösen, steckt jedenfalls in uns selbst. Schritt eins: Erkennen, dass es sich um eine Love-Blockade im Kopf handelt und nicht

## „Für die Liebe braucht es Mut zum Draufeinlassen und zum Schmerz.“

MARTINA LEBOVICI-MÜHLBERGER

*Wir haben drei Frauen gefragt, welche Gedanken hinter ihren Überzeugungen stecken, und dann Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger und Coachin Petra Bock gebeten, diese für uns zu analysieren:*

LOVE-BLOCKADE 1:

**„Ich verliebe mich immer in den Falschen.“**

*Floriane, 28, hat mehr heimliche Beziehungen hinter sich als offizielle. Immer wieder verliebt sie sich in unerreichbare Männer.*

„Als ich mich zum ersten Mal in einen vergebene Mann verliebt habe, war ich wie vom Blitz getroffen. Ich hatte bis dahin nicht gewusst, wie intensiv sich das anfühlen kann. Natürlich ist er bei Frau und Kind geblieben. Beim nächsten war es ähnlich, das Spiel wiederholte sich und ich blieb wieder allein. Ich scheine das berühmte Händchen für die falschen Männer zu haben, greife immer ins besagte Klo bei der Männerwahl.“

MARTINA LEIBOVICI-MÜHLBERGER:

„Hat man solche Erlebnisse öfter, ist es nur klar, dass man irgendwann wirklich glaubt: ‚Es ist immer der Falsche.‘ Wenn es wirklich zu einer Überzeugung wird, wird es zu einer Art Fahrplan, nach dem man sich dann richtet. Hier hilft nur ein Fahrplanwechsel.“

PETRA BOCK:

„Frauen wie Floriane haben oft Angst vor einer gelingenden Beziehung, weil sie Angst vor Langeweile haben. Sie fürchten sich, mit dem Partner irgendwann wie im Wachkoma zusammenzuleben. Sie sind Abenteuerinnen, die einfach nach abenteuerlustigen Männern schauen sollten.“

LOVE-BLOCKADE 2:

**„Mein Traummann muss erst noch geboren werden.“**

*Linda, 33, seit zwei Jahren Single und auf Partnersuche. Nach zig miesen Dates denkt sie: „Den richtigen Mann gibt’s gar nicht.“*

„Ich wünsche mir ein Feuerwerk! Und auch sonst habe ich gewisse Ansprüche. Er müsste bei mir in der Nähe wohnen, finanziell auf eigenen Beinen stehen, sollte keine Kinder haben, auf mich eingehen und mein Bildungsniveau haben. Beim Kennenlernen erpappe ich mich oft, dass ich im Kopf meine Checkliste durchgehe. Und wenn ich dann wieder einen Mann treffe, der nicht passt, denke ich: ‚Ich find den Richtigen sicher nicht mehr: Vielleicht ist nicht jeder dazu gemacht, in einer Beziehung zu leben?!‘“

MARTINA LEIBOVICI-MÜHLBERGER:

„Frauen wie Linda sind zutiefst resigniert, sie lassen sich überhaupt nicht mehr ein, auch nicht darauf, jemanden auch nur kennen zu lernen. Aus dieser Überzeugung auszubrechen, braucht eine große Kraftanstrengung.“

PETRA BOCK:

„Oft blockiert auch der Gedanke: ‚Wie reagieren meine Freundinnen auf den neuen Partner?‘ Dabei ist wichtiger zu überlegen, was ich will und was mir guttut.“

LOVE-BLOCKADE 3:

**„Das geht eh wieder nicht gut.“**

*Caroline, 35, lebt seit einem Jahr in einer Beziehung. Ihr Freund sei ein Traum, sagen alle – nur sie selbst glaubt nicht richtig an diese Liebe.*

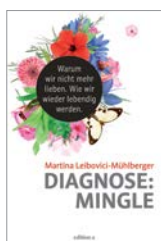
„In früheren Beziehungen wurde ich sehr enttäuscht. Jetzt habe ich Angst, etwas zu erwarten. Ich habe aufgehört, Männer – speziell meinen Freund – als künftigen Ehemann zu sehen. Er ist jünger als ich, in einem anderen Lebensstadium und finanziell nicht abgesichert. Ich kann mir nur schwer vorstellen, wie wir eine Familie versorgen sollen. Obwohl ich ihn liebe, macht mir seine überschwängliche Zuneigung Angst. Mein Gefühl sagt, dass ich mit ihm zusammen sein will. Hier und heute. Aber was morgen sein wird ...“

MARTINA LEIBOVICI-MÜHLBERGER:

„Hier ist die Frustration noch nicht ganz so fortgeschritten: Caroline lässt sich immerhin noch ein, lebt eine Beziehung, aber mit beständigem Fragezeichen dahinter. Trotzdem wagt sie es nicht, sich wirklich zu öffnen. Doch genau das muss sie tun.“

PETRA BOCK:

„Frauen wie Linda wollen sich der tiefen Liebe im realen Leben – die eben Licht- und Schattenseiten hat – nicht stellen. Sie wollen lieber euphorisch verliebt bleiben und finden das in vielen neuen Anfängen. Dabei könnten sie gerade in so einer Situation die Entscheidung treffen, sich auf eine echte Liebe einzulassen.“



*Experten - Buchtipps*

**1 MINDFUCK LOVE.** Das Buch von Coaching-Expertin Petra Bock skizziert die sieben häufigsten Blockaden, mit denen wir uns in der Liebe im Weg stehen und wie wir sie wieder loswerden können. *Knaur, €15,50.*  
**2 DIAGNOSE: MINGLE.** Warum gibt es immer mehr Menschen, die Angst haben, sich einzulassen und wie wird man wieder ein selbstmächtiger Mensch? Antworten darauf liefert Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger. *Edition A, €21,90.*