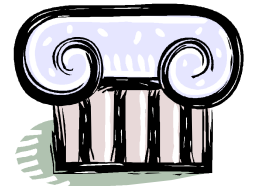


QUO VADIS, SINGLE?

Single sein beginnt im Kopf... und endet im Herzen.



Derzeit erleben die westlichen Länder ein seltsames Phänomen: Immer mehr Menschen leben alleine und gehen keine festen Beziehungen mehr ein. Und das, obwohl die Möglichkeiten für die Partnersuche noch nie zuvor so gut waren. Alleine das Internet mit seinen professionellen Partnervermittlungsseiten bietet seinen Millionen von Teilnehmern Möglichkeiten wie nie zuvor. Ob zwei Menschen sich nicht nur begegnen, sondern auch die Liebe zueinander entdecken und zulassen, hängt davon ab, wie bereit sie dafür wirklich sind.

Viele von uns entwickeln im Laufe ihres Lebens immer detailliertere Vorstellungen darüber, was sie haben wollen und was nicht. Partnervermittlungen kommen dem entgegen und erstellen immer genauere Persönlichkeitsprofile, mit dem Ziel die „Trefferquote“ zu erhöhen. Übereinstimmungen in Lebenseinstellungen, Attraktivität und Lebensumständen begünstigen das Zusammenkommen als Partner tatsächlich, daher ist der Service der Agenturen sehr wertvoll. Warum empfinden viele die Suche dennoch als so mühselig und oft nicht besonders erfolgreich? Weil es einige Einflüsse gibt, die einem Partnersuchenden die Arbeit schwer machen können, besonders, wenn er von ihrem Vorhandensein nichts ahnt.

Die sieben größten Bremsen für zwangloses Kennenlernen, Liebe & glückliche Partnerschaft

Auf die Frage, welche besondere Fähigkeit Michelangelo zu der Erschaffung einer wunderschönen Löwenstatue gebracht habe, soll der Künstler geantwortet haben: „Es ist ganz einfach, ich entferne von dem Marmorblock einfach alles, was nicht nach Löwe aussieht.“

Auch die Liebe erblüht erst in ihrer ganzen Schönheit, wenn wir alles was Nicht-Liebe ist entfernen. Je mehr wir wissen, worum es sich dabei handelt, umso leichter kommen wir zum Ziel. Die Nationalmannschaft im Spiel „Liebe verhindern“ besteht aus sieben Spielern, die hervorragend aufeinander eingeübt sind. Als Team sind sie fast unbesiegbar, aber als

Einzelne sind sie schwach. Wenn wir uns einen Spieler nach dem anderen ansehen, verlieren sie in kurzer Zeit all ihre Kraft und der Weg für die Entfaltung wirklicher Liebe wird frei. Die erste Bremse lösen wir, bewusst werden und die einzelnen Mitspieler erkennen.



BEDÜRFTIGKEIT BEENDEN - SOUVERÄN WERDEN.

Sich auf die Suche zu begeben mit der inneren Überzeugung, unbedingt einen Partner finden zu müssen, ist Liebeskiller Nummer eins. Die andere Person spürt die Bedürftigkeit sofort, besonders dann, wenn man versucht, sie zu verstecken und das wirkt sehr unattraktiv. Der Bedürftige spürt seinen eigenen Zustand ebenfalls und wird dadurch noch unsicherer, was letztlich zu Schüchternheit und Zurückgezogenheit führen kann. Das Gegenteil von Bedürftigkeit strahlen beispielsweise die so genannten Machos aus. Sie wissen um die Anziehung der Selbstsicherheit durch Nichtbedürftigkeit und spielen damit. Doch Machotum ist nichts anderes als ein Mittel, um etwas zu bekommen, was man unbedingt braucht. Wem es gelingt hinter die Fassade zu sehen, erlebt ebenfalls große Unsicherheit und Bedürftigkeit. Deshalb fällt es Machos so schwer, längere oder tiefere Beziehungen einzugehen.

Macho hin, Bedürfnis her, die Gefühle sind nun einmal da und werden gespürt. Was also tun?

Wenn man ein Bedürfnis spürt, macht es keinen Sinn, so zu tun, als wäre es nicht da. Die Lösung liegt im Gegenteil darin, es anzusehen und als liebenswerte Eigenschaft an sich selbst voll und ganz anzunehmen. Obwohl viele das schon oft gehört haben, gelingt es nur wenigen, was niemals daran liegt, dass man selbst unfähig dazu ist, sondern einzig daran, dass man den richtigen Weg für sich selbst noch nicht gefunden hat.

FREMDE ÜBERZEUGUNGEN ERKENNEN - SICH VON PROJEKTIONEN BEFREIEN.

Die auf uns einwirkenden Meinungen und Überzeugungen anderer Menschen sind starke Liebesbremsen, die oft unbemerkt in uns arbeiten. Was Vater und Mutter, Bruder, die ehemalige Partnerin oder sogar die Gesellschaft denken, gut finden und leben ist grundsätzlich deren Angelegenheit. Es erhält jedoch Kraft über unser Leben, wenn wir nicht bewusst sind, wie es uns beeinflusst. Sind oder waren wir zum Beispiel jahrelang bestimmten Gedanken und Überzeugungen ausgesetzt - besonders während der Kindheit - wirken diese Gedanken in uns weiter, selbst wenn wir mit den betreffenden Personen keinen Kontakt mehr haben. Begegnet uns dann ein potenzieller Partner, spürt er diese Überzeugungen, als wären sie ein Teil von uns. Das führt dazu, dass der andere uns nicht im Wesenskern erkennen kann und wirklich tiefe Verbindungen schwierig werden.



Angenommen, eine Mutter sagt ihrem Kind: „Die Frau, die Dich aushält muss erst noch gebacken werden.“ Eine solche Aussage kann - wenn man nichts dagegen tut - ein Leben lang

in uns nachwirken. Bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit wird die Erinnerung hochkommen, dass Mutter es ja schon immer gesagt hat. Diese Überzeugung strahlt nach außen und letztlich tritt es genau so ein, wie eine Art selbst erfüllende Prophezeiung. Diese Beobachtung führt unser Gehirn wiederum zum dem Schluss, dass Mutter wohl schon immer Recht hatte. Letztlich bildet sich daraus eine Sichtweise über uns selbst und die Welt, welche harmonische Beziehungen zu anderen Menschen stört.

Es gibt Wege, sich von derartigen Projektionen auf relativ einfache Weise zu befreien und damit die Bremse beim Kennenlernen passender Menschen beseitigen.

EIGENE ÜBERZEUGUNGEN PRÜFEN - GLAUBENSÄTZEN IHRE KRAFT NEHMEN.

Worte und Gedanken haben eine nahezu magnetische Kraft, im Positiven, wie auch im Negativen. Sie erzeugen eine Ausstrahlung, die, wenn sie im positiven Bereich liegt, Attraktivität oder Charisma genannt wird. Jeder Gedanke daran, worunter wir leiden, erzeugt ebenfalls eine Ausstrahlung, die unser Gegenüber bewusst oder unbewusst wahrnimmt und als „nicht-attraktiv“ einordnet.

Ein Problem beginnt oft schon bei der Aufteilung in Singles und Nicht-Singles, denn dadurch entsteht der Eindruck, es gäbe einen schlechten und einen guten Zustand, eine unglücklichen und einen glücklichen. Etwas, wovon man weg müsste und etwas, das man erreichen müsste. Zudem erweckt es den Anschein, dass es nur das eine oder das andere gäbe. In dem Augenblick, in dem wir uns als Single ansehen stecken uns selbst in eine Kiste auf der steht: „Nicht gut.“ Und wenn wir unseren Zustand als nicht gut ansehen, sehen wir uns auch selbst als nicht gut an.

Natürlich ist es technisch gesehen richtig, dass jemand ohne Partner ein Single ist. Worum es aber wirklich geht, sind die Überzeugungen, die dahinter stecken und die in uns Emotionen auslösen. Hier einige Möglichkeiten, was der „Single“-Gedanke für jemanden bedeuten kann:

„Ich bin Single. Ich bin so alleine. Niemand liebt mich! Ich bin schüchtern. Ich bin nicht attraktiv. Ich muss unbedingt einen Partner finden. Mit dem richtigen Partner an meiner Seite wäre mein Leben viel glücklicher. Ich werde immer älter und die Chancen sinken. Alle Guten sind schon weg. Den Richtigen/die Richtige zu finden ist schwierig. Meinen

Seelenpartner hatte ich schon einmal gefunden und ich habe es verbockt... Was ich schon hatte, gibt's nur einmal im Leben...“

Ist nicht jeder einzelne dieser Sätze eine Qual für sich? Und vor allem: Jeder stellt sich als unwahr heraus, sobald wir uns fragen, ob wir absolut sicher sein können, dass diese Aussage wahr ist. In dem Moment, wenn es uns gelingt, unsere Überzeugungen herauszufinden, klar zu formulieren und zu untersuchen, ob sie tatsächlich der Realität entsprechen, werden wir einige erhellende Erlebnisse haben. Solange wir jedoch, angefüllt mit unseren Glaubenssätzen, auf der Jagd nach einem anderen Menschen sind, erschweren wir uns die Suche erheblich.

Was bedeutet dies in der Praxis? Vereinfacht ausgedrückt bedeutet es: wer aufhört, sich als Single zu bezeichnen, wird keiner mehr sein. Er wird nur noch er selbst sein, ohne ein Etikett, auf dem steht: „Leider noch nicht komplett“. Er wird keine Makel mehr an sich empfinden, seine Wirkung auf andere wird enorm ansteigen und bei Begegnungen mit potenziellen Partnern wird er (oder sie) erheblich attraktiver wirken. Dieses Finden ohne zu suchen wird im Zen auch „Die Kunst des absichtslosen Treffens“ genannt und ist nichts anderes als ein klares zielgerichtetes Vorgehen ohne dass Bedürftigkeit der Antrieb ist.

ZEITDRUCK AUFLÖSEN - GEFÜHLEN RAUM

GEBEN.

Kaum etwas bremst das Entstehen von Liebe mehr, als spürbarer Zeitdruck. Gerade wenn wir etwas oder jemanden sehr begehren, neigen wir dazu, uns selbst und das Verhältnis unter Druck zu setzen.

Woher kommt das Gefühl, alles schnell vorantreiben zu wollen? Dahinter steht die Angst, das, was sich gerade - so wertvoll und erlösend - anbahnt verlieren zu können. Das Verhältnis soll sozusagen unter „Dach und Fach“ gebracht werden. Doch genau das Gegenteil geschieht, wenn wir versuchen, Liebe „sicher“ zu machen. Liebe flüchtet vor jeder Art von Druck.

Doch die Gefühle kommen eben hoch und der Druck entsteht nun einmal, was kann man da tun? Der Zeitdruck hat dieselbe Ursache, wie unsere Glaubenssätze. Er ist nichts anderes als die Überzeugung: „Ich muss mich beeilen, um zum Ziel zu kommen. Das Ziel lautet...“ Indem wir die Zeitdruck-

Überzeugung genau ansehen und prüfen, ob sie wahr ist, verschwindet ihre Kraft und wir werden ruhig. Eine solche Überprüfung kann so aussehen:

„Ist es wirklich wahr, dass ich mich beeilen muss, diesen Menschen zu berühren? Wie fühle ich mich, wenn ich glaube, dass es so ist? Wie würde ich mich - nur theoretisch - fühlen, wenn ich diesen Gedanken nicht denken könnte?“

„Ist es wahr, dass ich schnell herausfinden muss, ob dies mein ersehnter Seelenpartner ist oder nicht?“

„Ist es absolut sicher, dass er sich von mir abwenden würde, wenn ich mich nicht dreimal am Tag bei ihm melde?“

Nachdem man diese Fragen gestellt hat, spürt man in sich hinein und lauscht auf die Antwort. Wenn man die richtigen Fragen herausgefunden und auf die richtige Weise gestellt hat geschieht häufig eine tiefe innere Veränderung, und diese werden andere Menschen bei der nächsten Begegnung deutlich wahrnehmen. Natürlich geht es darum, dass jeder seine eigenen Überzeugungen herausfindet und oftmals ist dabei eine gewisse Begleitung z.B. durch einen Freund/eine Freundin, die dies schon gemacht haben, wertvoll.



SCHMERZ UND ANGST - DEN KREIS

UNTERBRECHEN.

Sehr viel von dem was wir tun oder worunter wir leiden hat seine Ursache in Schmerz. Aus Erinnerungen an unangenehme Erfahrungen leiten wir Pläne ab, wie wir in der Zukunft vorgehen wollen, um keinen Schmerz mehr zu erleben. Grundsätzlich ist dies ein uraltes und sinnvolles Überlebensprogramm. Nur wenn es um das Entstehen von Liebe und menschlicher Nähe geht, ist es vollkommen

unangebracht. Echte Liebe entsteht jenseits unserer normalen Lebenserfahrungen, weshalb die üblichen Verhaltensweisen sogar entgegen wirken können.

Liebe kann sich nur entfalten, wenn wir ihr alle Freiheit geben. Schmerz aus der Vergangenheit und Angst vor Wiederholung in der Zukunft sind das „Dreamteam“, wenn es um die Zerstörung von Partnerschaften geht, ganz gleich, ob sie gerade im Entstehen sind oder schon gelebt werden.

Wie man dieses Team trennt und was man tun kann, um den beiden Bremsen ihre Kraft zu nehmen, wurde im LoveLetter 01/2006 beschrieben. Ganz kurz gesagt geht es darum, die Verbindung zwischen dem was jetzt ist (dem neuen Menschen, dem wir gerade begegnen) und den Erinnerungen und Ängsten aufzulösen, so dass sie keine Kraft mehr über uns ausüben kann.

DENKEN UND PLANEN - IM RICHTIGEN

AUGENBLICK ABSCHALTEN.

Liebe und Denken haben ziemlich wenig miteinander zu tun. Genau genommen ist die Liebe die Abwesenheit rationaler Gedanken, was Außenstehende bei einem frisch verliebten Pärchen auch bemerken. Ein Grund, warum verliebt sein so schön ist, besteht darin, dass wir unseren Verstand für eine Weile verlassen und vollkommen in unsere Gefühle eintauchen dürfen.

Wenn wir noch auf Partnersuche sind, benutzen wir dafür vor allem unseren Kopf. Er entwickelt eine Vision („ein Partner mit diesen und jenen Eigenschaften muss her“), daraus eine Strategie („Ich suche über eine Singlebörse“) und daraus ein Verhalten („Ich muss mich so darstellen, wie es sich die potenzielle Partnerin / der potenzielle Partner meiner Träume ersehnt“).

Wir überlegen also, nach was sich jemand anders sehnen könnte und wie wir es schaffen könnten, so zu sein, dass er in uns den idealen Partner erkennt. Das klingt in gewisser Weise logisch, ist jedoch in Wirklichkeit vollkommen absurd. Wenn wir versuchen auf das einzuwirken, was ein anderer Mensch von uns denken könnte, schaffen wir zwei chaotische, unbeherrschbare Situationen. Erstens versuchen wir den anderen zu manipulieren und zweitens manipulieren wir uns selbst, indem wir uns nach anderem Verhalten ausrichten. Manipulation und Liebe schließen sich gegenseitig aus, denn Liebe bedeutet wirklich zu Verstehen und zu spüren, wie ein

anderer Mensch in seinem Wesenskern ist und ihn genau so anzunehmen.

Single sein beginnt im Kopf und es endet im Herzen. Dazwischen liegt ein wundervoller, erkenntnis- und erlebnisreicher Weg, auf dessen Spuren ich Euch viel Freude, Liebe und wundervolle Erfahrungen wünsche.

Euer

Rüdiger Schache

Rüdiger Schache



Mehr über Seminare & Workshops zum Thema.

in der Schweiz und in Deutschland unter.

www.ruedigerschache.de