



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Den richtigen Mann zu finden kann genauso schwierig sein, wie die berühmte Nadel im Heuhaufen zu entdecken. Aber es ist dennoch kein Ding der Unmöglichkeit und auch kein Hexenwerk, weiß der Psychologe Dr. Stefan Woinoff. Denn hat man erst einmal herausgefunden, welcher Typ Frau man selbst ist, wo die eigenen Stärken, Schwächen und Vorlieben liegen, erscheint der Heuhaufen plötzlich gar nicht mehr so riesig, und man ist seinem Traummann schon ein ganzes Stück näher. Man muss sich erst einmal fragen, was man selbst will: Bin ich eher nähesuchend oder distanziert? Eher zuverlässig oder abenteuerlustig? Wenn man sich diese Eigenschaften einmal bewusst gemacht hat, ist man bei der Partnersuche schon einen großen Schritt weiter. Denn, so Woinoff, zu jedem der vier Frauen-Grundtypen gibt es komplementär den passenden Männertyp. Von wem lasse ich lieber die Finger? Wer ist der Richtige? Mit Kompetenz, klarem Blick sowie vielen Fallbeispielen steht Dr. Stefan Woinoff bei der Suche nach dem Mann im Heuhaufen zur Seite.

## *Autor*

**Dr. Stefan Woinoff** ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Beziehungsprobleme. Sein Buch basiert auf seinen täglichen Erfahrungen mit Patientinnen und Patienten seiner Praxis. Woinoff lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in München.

Dr. Stefan Woinoff

# **Er steht auf dich!**

Sei du selbst,  
und er wird sich verlieben

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Weiterhin sind bei den Schilderungen von Fallbeispielen in diesem Buch alle Namen, Orte und Ereignisse so anonymisiert worden, dass etwaige Übereinstimmungen mit lebenden Personen rein zufällig sind.

Alle zitierten Passagen aus Fritz Riemanns *Grundformen der Angst* abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Ernst Reinhardt Verlags, München.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlages ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

unter Verwendung eines Entwurfs von Zeichenpool, München

Bildmotiv: Shutterstock/beta757

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17496-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für Marlene und Rosalie,  
meine beiden Töchter*



# Inhalt

Vorwort von Amelie Fried und Peter Probst . . . . .	11
Einleitung:	
Sag mir, wo die Männer sind! . . . . .	15
1 Die magische Anziehung . . . . .	27
Die vier Grundtypen des Charakters . . . . .	27
Erkenne dich selbst – und der	
Richtige kommt von allein . . . . .	32
2 Welcher Typ Frau sind Sie? . . . . .	35
Der positive Blick auf Sie selbst . . . . .	35
Introvertiert – extrovertiert . . . . .	40
Die distanzierte Frau: schillernd	
und geheimnisvoll . . . . .	43
<i>Ihr Lebensgefühl</i> . . . . .	43
<i>Ihre Stärken und Schwächen</i> . . . . .	45
<i>So gewinnen Sie Männer für sich</i> . . . . .	47
<i>Männer, die Sie anziehend finden</i> . . . . .	51
<i>Fallstricke und wie Sie sie vermeiden</i> . . . . .	54
<i>Prinzessinnen-Typ:</i>	
<i>Dornröschen</i> . . . . .	57
<i>Fallbeispiel</i> . . . . .	60
Die Nähe suchende Frau:	
einfühlsam und verständnisvoll . . . . .	69

<i>Ihr Lebensgefühl</i> . . . . .	69
<i>Ihre Stärken und Schwächen</i> . . . . .	71
<i>So gewinnen Sie Männer für sich</i> . . . . .	74
<i>Männer, die Sie anziehend finden</i> . . . . .	81
<i>Fallstricke und wie Sie sie vermeiden</i> . . . . .	85
<i>Prinzessinnen-Typ:</i>	
<i>Aschenputtel</i> . . . . .	94
<i>Fallbeispiel</i> . . . . .	97
<b>Die ordnend-kontrollierte Frau:</b>	
<b>strukturiert und zuverlässig</b> . . . . .	105
<i>Ihr Lebensgefühl</i> . . . . .	105
<i>Ihre Stärken und Schwächen</i> . . . . .	107
<i>So gewinnen Sie Männer für sich</i> . . . . .	111
<i>Männer, die Sie anziehend finden</i> . . . . .	115
<i>Fallstricke und wie Sie sie vermeiden</i> . . . . .	119
<i>Prinzessinnen-Typ:</i>	
<i>Schneewittchen</i> . . . . .	129
<i>Fallbeispiel</i> . . . . .	132
<b>Die Grenzen sprengende Frau:</b>	
<b>unterhaltsam und abenteuerlustig</b> . . . . .	139
<i>Ihr Lebensgefühl</i> . . . . .	139
<i>Ihre Stärken und Schwächen</i> . . . . .	141
<i>So gewinnen Sie Männer für sich</i> . . . . .	145
<i>Männer, die Sie anziehend finden</i> . . . . .	146
<i>Fallstricke und wie Sie sie vermeiden</i> . . . . .	151
<i>Prinzessinnen-Typ:</i>	
<i>Die Königstochter in »Der Froschkönig«</i> . . . . .	157
<i>Fallbeispiel</i> . . . . .	159
<b>3 Persönlichkeitstest</b> . . . . .	169



4	Vier Männertypen, zwei Sichtweisen . . . . .	179
	Der positive Blick auf den Mann . . . . .	180
	Das Männerangebot . . . . .	181
	<i>Eisklotz oder Geheimagent?</i> . . . . .	182
	<i>Softie oder Seelenverwandter?</i> . . . . .	185
	<i>Pedant oder Fels in der Brandung?</i> . . . . .	188
	<i>Hallodri oder Abenteurer?</i> . . . . .	192
	<i>Fremdbild bestimmt Eigenbild</i> . . . . .	196
	<i>Die Engelsspirale</i> . . . . .	197
	In der freien Wildbahn . . . . .	198
	<i>Martin, der Distanzierte</i> . . . . .	199
	<i>Torsten, der Nähe Suchende</i> . . . . .	202
	<i>Roland, der Ordnend-Kontrollierte</i> . . . . .	205
	<i>Dirk, der Grenzen Sprengende</i> . . . . .	209
5	Was wollen Sie von den Männern? . . . . .	213
	Zwei Fragen . . . . .	213
	Das alte und ewig neue Lied . . . . .	214
	Noch mehr Fragen . . . . .	215
	Die Sehnsuchts-Variante . . . . .	216
	Das Ideal der romantischen Liebe . . . . .	217
	Viele Möglichkeiten . . . . .	218
	Viele Bedürfnisse . . . . .	219
	Einfach nur genießen . . . . .	220
	Lob der unvollkommenen Beziehung . . . . .	222
	<i>Evelyn, 31 Jahre, Ärztin</i> . . . . .	222
	<i>Franziska, 45 Jahre, Bauzeichnerin</i> . . . . .	223
	<i>Hanna, 34 Jahre, Produktmanagerin</i> . . . . .	225
	<i>Silvia, 49 Jahre, Gymnasiallehrerin</i> . . . . .	227
	<i>Bettina, 35 Jahre, Sachbearbeiterin</i> . . . . .	228
	<i>Die Magie der Anziehung wirkt überall</i> . . . . .	230

6	Lächeln Sie – auch für Männer! .....	231
	Die vier Grundtypen des Lächelns .....	236
	<i>Das Nähe suchende Lächeln</i> .....	236
	<i>Das distanzierte Lächeln</i> .....	237
	<i>Das Grenzen sprengende Lächeln</i> .....	238
	<i>Das ordnend-kontrollierte Lächeln</i> .....	239
	<i>Ihr eigenes Lächeln</i> .....	240
7	Tipps für Kopf und Herz .....	241
	Gefühle und Erwartungen .....	241
	Gute Kerle, schlechte Kerle .....	242
	Das Umerziehungsprogramm	
	und die perfekte Masche .....	245
	<i>Die perfekte Masche</i> .....	247
	Der Mann im Netz .....	248
	<i>Weniger ist mehr</i> .....	253
	SMS = Schnell Missverständnisse Senden .....	254
	Männer und Gefühle .....	261
	Männer sind manchmal sehr einfach	
	strukturiert .....	265
	Was Männer wirklich besser können	
	als Frauen .....	267
	Er versteht Sie nicht .....	269
	Worauf es wirklich	
	ankommt .....	271
	Dank .....	275
	Literatur .....	277
	Register .....	281

# Vorwort von Amelie Fried und Peter Probst

Die Frage, wer der richtige Partner für uns sein könnte, und warum es scheinbar so schwierig ist, ihn zu finden, hat sicher jeden von uns schon beschäftigt. Auch wir haben, bevor wir uns kennen lernten, länger nach »dem/der Richtigen« gesucht und dabei einige Irrwege beschritten.

Nicht selten zweifelten wir sogar, ob es überhaupt einen passenden Partner für uns geben könnte. Das Erstaunen darüber, uns gefunden zu haben, hält auch nach 23 Jahren noch an.

Als der von uns sehr geschätzte Psychotherapeut und Autor Stefan Woinoff uns einlud, ein Vorwort für dieses Buch zu schreiben, versuchten wir, die Umstände unseres Kennenlernens und die Gründe, uns füreinander zu entscheiden, noch einmal zu beleuchten.

Unsere erste Begegnung war zufällig, sie fand bei einer Kulturveranstaltung in München statt. Eine gemeinsame Freundin stellte uns vor. Wir spürten beide, dass dieses Zusammentreffen etwas Besonderes war und unser Leben verändern könnte – wie und warum, wussten wir nicht.

In unserer Ehe spielte das Gespräch von Anfang an eine zentrale Rolle, deshalb haben wir die Dialog-Form für diese Einleitung gewählt.

- A: Sag mal, was hast du im ersten Moment über mich gedacht?
- P: Die ist ja viel kleiner als im Fernsehen. Und du?
- A: Das ist ja der Mann, den ich heiraten werde.
- P: Ach, Quatsch.
- A: Doch! Das habe ich wirklich gedacht!
- P: Aber warum? Ich hatte – wie du gern herumerzählst – ein schreckliches Sakko an und eine ziemlich unvorteilhafte Frisur. Außerdem war ich schüchtern und nach einer Trennung obendrein nicht besonders gut drauf.
- A: Es klingt kitschig, aber ich habe dir in die Augen gesehen und gewusst, dass du ein besonderer Mensch bist. Du hast etwas ausgestrahlt, das stärker war als alle Äußerlichkeiten.
- P: Es war also Intuition?
- A: Ja, wahrscheinlich, aber natürlich musstest du mir erst noch beweisen, dass ich mich nicht geirrt habe.
- P: Zum Glück hast du mir die Chance gegeben und ziemlich viel Geduld bewiesen.
- A: Geduld hast du aber auch gebraucht, ich war ja wirklich kein einfacher Fall. Anfangs habe ich alles darangesetzt, dich zu vertreiben, weil ich ganz sicher sein wollte, dass du mich wirklich willst. Warum hast du dir das eigentlich bieten lassen?
- P: Ich habe gespürt, dass hinter der unabhängigen und eher distanzierten Person eine Frau steckt, die Sehnsucht nach Nähe und Verbindlichkeit hat, obwohl sie ganz andere Signale gibt.
- A: Oh je, ich war wohl keine besonders gute Schauspielerin. Ich hätte mich also gar nicht verstellen müssen, um dir zu gefallen?

- P: Es war schon gut, dass du nicht so leicht zu erobern warst, das hat in mir große Energien freigesetzt.
- A: Und so hast du mich schließlich auch überzeugt, dass du es ernst meinst und dass du wirklich mich meinst. Das war ganz wichtig für mich.
- P: Wie ich heute weiß, entsprach ich gar nicht deinem Beuteschema.
- A: Das stimmt, aber ich hatte die Nase voll von den eitlen, selbstbezogenen Männern, mit denen ich mich vorher oft herumgequält hatte.
- P: Das mit mir war also auch ein Experiment?
- A: In gewisser Weise ja. Ich war bereit für etwas Neues. Hätten wir uns ein paar Jahre früher getroffen, wäre wohl nichts aus uns geworden.
- P: Jetzt sind wir ja schon ziemlich lange zusammen. Was, glaubst du, verbindet uns mehr: unsere Ähnlichkeiten oder die Unterschiede?
- A: Schwer zu sagen. Ähnlich sind wir uns ja bei unseren Interessen, Werten und Zielen. Wir mögen meistens dieselben Menschen, können uns über dieselben Dinge amüsieren oder aufregen. Wir führen ein ziemlich selbstbestimmtes und kreatives Leben und können den Alltag gemeinsam meistern.
- P: Trotzdem sind unsere Temperamente sehr unterschiedlich. Ich bin ein notorischer Optimist und eher langmütig, du siehst gerne mal schwarz und kannst sehr impulsiv sein.
- A: Du willst immer an die gleichen Orte fahren, ich entdecke lieber ständig was Neues.
- P: Du glaubst, man kann alles rational erklären, ich halte zwischen Himmel und Erde so einiges für möglich.

- A: Dabei sind doch angeblich die Frauen fürs Irrationale zuständig?
- P: An solche Regeln halten wir uns doch sowieso nicht. Aber, jetzt mal ehrlich, bin ich dir zu soft?
- A: Du bist für einen Mann ungewöhnlich einfühlsam, aber den Softie spielst du höchstens mal. In Wirklichkeit weißt du sehr genau, was du willst.
- P: Ich konnte mir anfangs ja gar nicht vorstellen, wie mütterlich und fürsorglich du bist. Dass du gerne kochst und eine hingebungsvolle Mutter bist.
- A: Mich hat überrascht, dass du nicht nur der Intellektuelle bist, als der du dich anfangs dargestellt hast, sondern auch ein vielseitiger und alltagstauglicher Mann.
- P: Wir waren also beide Wundertüten! Es steckte viel mehr in uns, als auf den ersten Blick zu erkennen war.
- A: Was schließen wir daraus?
- P: Es gibt den passenden Partner, auch wenn er nicht perfekt ist. Aber man muss offen sein und der Liebe eine Chance geben.

**Amelie Fried und Peter Probst sind die Autoren des Buches *Verliebt, verlobt ... verrückt? Warum alles gegen die Ehe spricht und noch mehr dafür.***

## Einleitung: Sag mir, wo die Männer sind!

Sag mir, wo die Männer sind. Wo sind sie geblieben?«, sang einst Marlene Dietrich. Sie meinte die im Krieg gefallenen und vermissten Männer. Aber da sind sie heutzutage nicht geblieben, jedenfalls nicht in Deutschland, Gott sei Dank.

»Sag mir, wo die Männer sind«, fragen sich auch heute immer mehr Frauen. Sie meinen aber etwas ganz anderes als Marlene Dietrich: Wo sind die Männer, mit denen man sich auch über etwas anderes als über ihren Beruf oder ihr Mountainbike unterhalten kann? Wo sind die Männer, deren Gefühle nicht in unergründlichen Tiefen verborgen sind, aus denen kein Wort herauf und über ihre Lippen dringt? Wo sind die Männer, die lieben können und wollen – und es auch aushalten, geliebt zu werden? Wo sind die Männer, die sich gerne und dauerhaft binden wollen und können? Wo sind die Männer, auf die Verlass ist und die auch noch nach Jahren das halten, was sie am Anfang versprochen haben? Wo sind die Männer, die sich so benehmen können, wie es Frauen mögen, die gut ausschauen und auch noch einen vernünftigen Beruf haben? Wo sind die Männer, die viele Frauen haben könnten, aber nur eine Frau haben wollen, weil sie sie lieben? Wo sind die Männer, die lange auf die große Liebe warten und sie dann tatsächlich auch finden? Wo sind die Männer, auf die das Wort »Mann« auch

wirklich zutrifft, die nicht zu geschmack- und stillösen Machos aufgequollen oder zu metrosexuellen Anpasslingen verkümmert sind?

*Wo sind sie geblieben, die wirklich guten Kerle?*

Das fragen auch mich immer mehr Frauen, nicht nur in meiner psychotherapeutischen Praxis. »Wann wird man je verstehen?«, die letzte Textzeile aus Marlene Dietrichs Lied hilft da auch nicht weiter. Ja, wann werden sich Männer und Frauen je verstehen? Daran mühen sich bereits tausende von Paartherapeuten und abertausende von Ratgebern seit Jahren ab, inklusive meiner Person als Autor und Therapeut. Irgendwie werde ich das Gefühl nicht los, dass das mit dem gegenseitigen Verständnis noch dauern kann und momentan eher schlimmer als besser wird.

Da wäre also das Problem Nummer eins: Warum verstehen sich Männer und Frauen heute nicht mehr? Dazu später mehr.

Zurück zu den Männern und zu der Frage, wo sie geblieben sind. Tatsächlich laufen sie doch überall herum, die Männer: in den Fitnessstudios, auf dem Gang im Büro, in den Fußgängerzonen. Sie stehen cool in Cafés und Bars, sie kaufen in Heimwerkermärkten ein und schauen sich gemeinsam in Kneipen Fußball an. Man kann sie auch zu Millionen im Internet treffen, auf allen nur erdenklichen Kennenlernportalen, und hin und wieder lächelt einen einer sogar im Supermarkt von der anderen Seite der Tiefkühltruhe aus an.

Aber das sind nicht *die* Männer, die die Frauen wollen. Zumindest nicht so und nicht in dieser Situation.



Damit wären wir schon beim nächsten Problem: Wo finde ich den Mann in der passenden Situation, in der ich mich auch in ihn verlieben könnte? Auch dazu später mehr.

Dieser Mann erscheint vielen Frauen so fern, so unauffindbar, so unerreichbar. Ich versuche dann, den Single-Frauen zu erklären, dass der Mann, den sie suchen, sicherlich schon geboren wurde und auf dieser Welt herumläuft, morgens aufsteht, irgendwann abends ins Bett geht und auch tagsüber vermutlich irgendetwas mehr oder weniger Sinnvolles tut. Wahrscheinlich ist er weder ein Pirat noch Ölmagnat, kein Fußball- und auch kein Hollywoodstar. Ausnahmen gibt es natürlich. Die bestätigen aber nur die Regel. Er, der Auserwählte, ist also einer von den vielen Männern, die auf dieser Welt überall anzutreffen sind.

Meist beobachte ich nach diesen Worten bei meinen Patientinnen eine ablehnende Körperhaltung und beharrliches Schweigen. Wenn ich aber unbeirrt weiterrede und erkläre, dass genau dieser Mann auf genau den Augenblick wartet, an dem er sie, ja genau sie, trifft, dann ernte ich meist große und erstaunte Augen – mit einem Glitzern darin. Er muss etwas Besonderes sein oder haben, und er muss sie, seine Traumfrau, erkennen. So, als würde er sagen: »Da bist du ja, du bist mir im Traum erschienen. Wir sind füreinander geschaffen. Jetzt habe ich dich endlich gefunden.« Natürlich wehren sich viele Frauen gegen so einen romantischen Unsinn. Aber die Sehnsucht nach einem »spirituellen Gütesiegel«, das einem garantiert, dass dieser Partner der einzig Richtige ist, ist doch groß. Denn dann wären endlich alle Zweifel für immer getilgt. Das ist nämlich Problem Nummer drei: die Zweifel, ob er wirklich der Richtige ist. Doch auch dazu später mehr.

Ein anderes Problem scheint mir aber das allerwichtigste und allergrößte zu sein: die Selbstzweifel der Single-Frauen. »Bin ich schön, attraktiv, jung, intelligent, lustig, anpassungsfähig, selbstbewusst, individuell, modern, einfühlsam, anschmiegsam, frech, spontan, beständig, unterhaltsam, anziehend, schillernd *genug*, um meinen Mr Big, wenn ich ihm denn begegne, auch für mich zu gewinnen?« Die Liste der sich zum Teil widersprechenden Eigenschaften, die die Frauen von sich selbst erwarten, lässt sich beliebig ergänzen.

Und dann folgt gleich die nächste zweifelnde Frage: »Wird er sich überhaupt in mich verlieben, wenn er mich kennen lernt?« Die Abwehrhaltung vieler Frauen gegenüber Männern, die es angeblich alle nicht wirklich wert sind, als Partner überhaupt in Erwägung gezogen zu werden, soll häufig nur die eigene innere Unsicherheit überdecken, diese eine bohrende Frage übertünchen: »Bin ich gut genug?«

Ist diese Frage einmal gestellt oder einmal wirklich tief innen gefühlt, tritt sie eine Lawine anderer Fragen los: »Mache ich alles richtig? Beherrsche ich die Regeln? Welche Regeln sind überhaupt die richtigen? Müsste ich nicht ganz anders sein? Müsste ich nicht ganz anders aussehen? Sollte ich nicht andere Eigenschaften oder einen anderen Job haben? Benehme ich mich irgendwie falsch?« Auch diese Liste von Fragen ließe sich endlos weiterführen.

Und hier schon mal eine sehr wichtige Antwort auf die wichtigste Frage: Ja! Sie sind gut genug! Nicht nur das. Sie sind sogar ganz genau so, wie Sie sind, genau richtig. Vielleicht nicht für Ihren Chef, vielleicht auch nicht für Ihre Mutter oder Ihre Nachbarin. Aber auf jeden Fall für Ihren zukünftigen Mann. Denn er sucht – bewusst oder unbe-

wusst – genau Sie mit Ihren speziellen Eigenschaften und Eigenarten. Warum? Weil er auch genau die Eigenschaften und Eigenarten hat, die wiederum Sie anziehend finden, die Sie begeistern und faszinieren. Das kann er vermutlich auch nicht fassen. Weil ihm die Art, wie er nun mal ist, so normal, so alltäglich erscheint. Das ist es aber nicht. Weder bei ihm noch bei Ihnen. Nicht für den jeweils anderen.

Also noch einmal zum Mitschreiben: Genau so, wie Sie sind, sind Sie für Ihren zukünftigen Mann etwas ganz Besonderes. Machen Sie es also nicht mit unnötigen Zweifeln kaputt, übertünchen Sie es nicht, lassen Sie es leben und gedeihen, gießen Sie es und lassen Sie es erblühen: Das, was Sie sind und was Sie ausmacht, ist einzigartig. Das gibt's nur einmal. Das hat nur eine. Nur Sie!

Leider haben das sehr viele Frauen vergessen. Sie wollen irgendwie sein, nur nicht so, wie sie wirklich sind. Das Besondere, der Funken Wahnsinn, das Einzigartige, in das man sich als Mann verliebt, genau das wird niedergebügelt, unterdrückt und wegtrainiert. Schmeißen Sie alle Ratgeber in die Mülltonne, in denen Ihnen strenge Regeln fürs Kennenlernen, Dating und Beziehungsführen vorgegeben werden. Es gibt einen viel besseren Ratgeber, und den tragen Sie immer mit sich herum. Nennen Sie ihn Ihr Bauchgefühl, nennen Sie ihn Ihren gesunden Menschenverstand, nennen Sie ihn Eingebung, oder nennen Sie ihn gerne auch Ihre Spontaneität oder Kreativität. Am besten, Sie nehmen von allem etwas, so wie es Ihnen gerade in den Sinn kommt. Lassen Sie Ihren Gefühlen, Ihrem Unbewussten, Ihrer Individualität, Ihrer Lebenslust und Ihrer Klugheit freien Lauf, wenn Sie einem Mann gefallen wollen.

Das Beste und Anziehendste, was Sie haben (und in das sich ein Mann verliebt), sind nicht Ihr gutes Aussehen, Ihr schöner Körper, Ihre Kleidung, Ihr Charme oder Ihre Intelligenz. Das alles mag wichtig sein, das Wichtigste ist aber etwas anderes: Es ist Ihre Einzigartigkeit. Und alles, was die unterdrückt, sollten Sie sein lassen, egal, wie viele heilige Regeln Sie damit brechen.

Alle Frauen, die das verstanden haben und auch umsetzen, haben den Mann gefunden, der sie liebt. Oder sie werden ihn noch finden, falls er ihnen bisher noch nicht über den Weg gelaufen ist.

Erinnern Sie sich bitte an den letzten Liebesfilm mit Happy End, den Sie gesehen haben: Hat sie ihn zum Schluss bekommen, weil sie brav alle gesellschaftlichen Regeln befolgt hat? Weil sie geschaut hat, wie es ihre Freundinnen, die Kolleginnen etc. machen, und es ihnen nachgemacht hat? Hat sie ihre Liebe gefunden, weil sie sich einem harten psychischen und körperlichen Training oder einem rigorosen Selbstoptimierungsprogramm unterzogen hat? Und hat er sich in sie verliebt, weil sie auswendig gelernt hatte, was sie sagen soll, und weil sie mitgerechnet hat, beim wievielten Date und in welcher Umgebung er sie das erste Mal küssen und wann sie mit ihm frühestens (oder spätestens) ins Bett gehen darf?

Nein! Sie hat ihn bekommen, weil sie zu sich gefunden, irgendetwas Verrücktes gemacht und Grenzen, Regeln, Verbote, Mahnungen oder gute Ratschläge gerade nicht befolgt hat! Genau das ist der Moment, an dem uns die Hauptperson im Film wirklich sympathisch wird, an dem sie sich zur Heldin mausert: wenn sie die Angst überwindet, die sie da-

ran hindert, ihren eigenen, individuellen Weg zu gehen, den sie für sich als richtig erkannt hat.

Sie hat plötzlich keine Angst mehr gehabt, hat ihren Gefühlen freien Lauf gelassen, ihre Eigenarten und Verrücktheiten ausgelebt und genau so ihre Liebe gefunden und seine Liebe gewonnen.

Früher war ein Liebesroman einfach erzählt: Der gestrenge Vater hatte für die Tochter die gute, aber langweilige Partie ausgesucht, sie war aber in den spannenden und gut aussehenden Helden verliebt. Der entsprach nicht den Ansprüchen des Vaters. Die Tochter gehorchte letztlich dem Vater *nicht*, brach die Regeln und bewies gerade dadurch ihre Liebe zu ihrem Geliebten, ihrem Helden, der sie dann entführen durfte, auf dass beide gemeinsam glücklich wurden.

Liebe hatte schon immer etwas mit Regelsprengen zu tun. Heute ist der gestrenge Vater ausgestorben, Regeln, wie man sich als Frau zu verhalten hat, um den Richtigen zu finden, gibt es aber mehr denn je; regelweise in jedem Buchladen zu kaufen, in jeder Frauenzeitschrift nachzulesen, kostenlos bei jeder Freundin abzuholen. Und auch hier gilt: Wer sich an diese Regeln und Konventionen hält, ist langweilig (und wirkt auch langweilig) und bekommt auf diese Weise niemanden oder den Falschen. Wer es wagt, die Regeln zu brechen, der findet zu sich, beweist seine Liebe und findet auch die Liebe seines Lebens.

Ich weiß: Je größer die Verunsicherung, desto größer die Versuchung, sich an Regeln festzuhalten, sich an den gängigen Vorstellungen von »richtig oder falsch« und von »Das darfst du« und »Das darfst du nicht«, an diesem »Political-

correctness«- und »Absolutly-no-go«-Gerede zu orientieren. Und die Verunsicherung ist groß, bei Frauen *und* Männern. Fragen Sie sich als Frau doch einmal selbst: Wollen Sie einen verunsicherten Mann? Einen, der erst mal in einem Ratgeber nachschlagen muss, bevor er Sie küsst? Der nach einer gemeinsamen Nacht nicht nur fragt, ob er gut war, sondern Ihnen auch genau erklären kann, warum er bei Ihnen alles richtig gemacht hat? Und wo er die Gebrauchsanweisung für Sie gekauft hat?

So einen Mann wollen Sie wahrscheinlich nicht. Lieber, er tut oder sagt etwas zu schnell oder zu langsam, zu früh oder zu spät, aber dafür spüren Sie ihn, wie er ist, wie er fühlt, denkt und handelt. Sie spüren, dass Ihnen da ein lebendiger Mensch gegenübersteht, der aus sich heraus handelt und auch mal was wagt und ausprobiert. Und auch dazulernt. Aber nicht aus Büchern, sondern von Ihnen und durch Sie! Weil er merkt, was Ihnen gefällt und worüber Sie lachen, wo und wie Sie es mögen, wann er reden und wann er lieber zuhören sollte. Weil er sich mit Ihnen in Beziehung setzt. Weil er keine Beziehung *hat*, sondern eine Beziehung *führt*, und zwar mit Ihnen. Weil er das Drehbuch für seine Beziehung(en) nicht schon fertig in der Tasche hat, sondern bereit ist, jede Szene neu gemeinsam mit Ihnen zu schreiben. Mit einem Wort: weil Sie spüren, dass er sich für Sie interessiert, Sie begehrt, sich in Sie verliebt hat, Sie liebt. Daneben sind alle Regeln unwichtig.

Und genau solche Frauen wünschen sich auch die Männer.

Ich weiß nicht, wie oft ich schon gehört habe, dass eine Frau eine Beziehung *hat* oder eben *nicht hat*. Ich frage dann

üblicherweise, ob sie nicht vielmehr einen Freund, Partner oder Geliebten *hat*, mit dem sie ein intensives Gefühl verbindet, woraus dann so etwas wie eine Beziehung entsteht. Und zwar immer wieder neu und immer wieder anders. Über einen längeren Zeitraum gesehen führen die beiden dann eine Beziehung, die ein Leben hat wie ein wirkliches Lebewesen: eine Geburt, eine Kindheit, eine Jugend, ein Erwachsensein, ein Altern – und irgendwann auch einen Tod; im romantischen (und auch kirchlichen) Idealfall erst dann, wenn einer der beiden Partner stirbt, obwohl die emotionale Beziehung auch weit über den Tod hinaus bestehen kann. Oder, und das ist ja immer häufiger der Fall, einer oder beide beenden die Beziehung. Und auch hier wird nicht selten der gefühlsintensivste Teil der Beziehung erst nach dem »Tod« der Beziehung durchlebt – in Form von Liebeskummer oder dem, was man dafür hält.

In der Beziehung zwischen Mann und Frau ist es heute ein wenig wie zwischen modernen Eltern und ihren Kindern: Die alte Rollenverteilung hat sich überlebt, und viele suchen nach einer neuen Orientierung. Immer mehr Erziehungsratgeber fluten den Büchermarkt, über immer mehr unterschiedliche Erziehungsansätze wird in Feuilletons und Elternmagazinen gestritten. Und je mehr sich Eltern daran orientieren wollen, desto verunsicherter werden sie. Bin ich zu streng oder vielleicht doch zu nachgiebig mit meinen Sprösslingen? Sollte ich tolerant und nachgiebig weite Grenzen stecken, damit mein Kind das Gefühl der verstehenden Liebe spürt – oder sollte ich es doch lieber konsequent und klar in engere Schranken weisen, damit es Halt und Orientierung erfährt?

Was schließlich bei all den Fragen und all den Antworten herauskommt, ist nur eines: Verunsicherung! Erst lassen sich die Eltern verunsichern, dann verunsichert das die Kinder. Und verunsicherte Kinder sind schwierige Kinder. Und für schwierige Kindern sollte man sich Rat holen. Dann kauft man sich einen Ratgeber. Nur welchen? Und so dreht sich der Teufelskreis der Verunsicherung weiter. Es gibt (fast) nichts Schlimmeres für Kinder als verunsicherte Eltern. Und es gibt nichts Besseres für Kinder als Liebe. Alles andere, alle Erziehungsstile und -regeln, sind dagegen zweitrangig. Das entscheidende Gefühl für ein Kind ist, dass es sich individuell erkannt fühlt. Dass es (vielleicht auch nur unbewusst) merkt: Meine Eltern spulen nicht irgendeine Regeln ab, sondern sie erkennen mich in meiner Einzigartigkeit und reagieren entsprechend auf mich. Das kann auch bedeuten, dass Geschwister unterschiedlich erzogen werden, weil sie unterschiedliche Menschen sind.

Auch bei der Partnersuche und bei den ersten Begegnungen zwischen Männern und Frauen herrscht oft statt Emotionalität, Offenheit, Individualität und Spontanität vor allem eines vor: Verunsicherung, und zwar auf beiden Seiten. Im Klartext und in der alltäglichen emotionalen Ausformulierung bedeutet das: Unverständnis, Arroganz, Abwertung, Verletzlichkeit und Verletzungen, Rückzug, Verschlossenheit und letztlich Einsamkeit, ebenfalls auf beiden Seiten.

Begonnen hat das alles – wie bei der Erziehungsdebatte – mit der Auflösung alter, sicherlich überkommener Rollen. Der Fehler ist nur, dass wir an die Stelle der alten starren Rollen neue starre Rollen stellen wollen und dafür noch viel starrere Regeln aufstellen. Ein kleines Beispiel: Sie ken-



nen sicher auch diesen Grundsatz, dass in einer gut funktionierenden Beziehung auf *eine* Kritik am Partner *fünf* Lobesworte kommen müssen. Ich kenne keine Beziehung, in der dieses Verhältnis so eingehalten wird. Wenn die Regel so gelten würde, dürfte es kaum noch eine intakte Beziehung geben. Das Einzige, was diese komplett unrealistische Regel bewirkt, ist, dass man mit diesem Anspruch eine an sich gute Stimmung in der Partnerschaft jederzeit ruinieren kann.

Anstatt auf neue Regeln zu starren, sollten wir auf das schauen und das wertschätzen, was war, ist und was immer sein wird: unsere Einzigartigkeit. Dafür könnte, vielleicht erstmals in der Geschichte der Menschheit und der Partnerschaften, wirklich Platz sein. Das neue Rollenmodell ist, dass es kein vorherrschendes Rollenmodell mehr gibt. Die neue Vorgabe ist, dass es keine allgemein gültigen Vorgaben mehr gibt. Und die neue Regel ist, dass nur die Regel zählt, die ich selbst (eventuell gemeinsam mit meinem Partner) für richtig und stimmig empfinde. Das gilt für bestehende Beziehungen, aber auch und insbesondere für die Partnersuche.

Dafür muss ich aber erst einmal wissen, was für mich richtig und stimmig ist, was mir liegt und was nicht, was mich glücklich und was mir Angst macht, was ich in einer Partnerschaft brauche und was nicht. Ich benötige einen inneren Wegweiser, der mir die Richtung meiner Wünsche und Bedürfnisse vorgibt. Denn diese Richtung kann sehr individuell sein. Sie kann sich von dem, was für meine Freundinnen, für meine Mutter oder für die meisten Frauen auf dieser Welt stimmig und richtig ist, stark unterscheiden.

Das Besondere an Ihnen, Ihre Einzigartigkeit, sollte aber nicht erst in einer Partnerschaft ans Tageslicht kommen. Sie sollte schon bei der Partnersuche und bei der Partnerwahl Ihr ständiger Begleiter, Ihr bester Ratgeber und Ihr innerer Kompass sein.

Dabei soll Ihnen dieses Buch helfen. Es ist ein Begleiter bei der Partnersuche, aber auch eine kleine Anleitung zum Sich-selber-besser-Kennenlernen.

# 1 Die magische Anziehung

## Die vier Grundtypen des Charakters

**B**ei aller Vielfältigkeit der menschlichen Charaktere lassen sich doch vier unterschiedliche emotionale Grundtypen beschreiben. Diese vier Grundtypen muss man sich wie die vier Ecken eines Quadrats vorstellen. Sie beschreiben Extremausprägungen. Jeder Mensch befindet sich irgendwo in diesem Quadrat, und er ist eine ganz eigene und individuelle Mischung aus den vier Grundtypen. Er kann sich aber auch darin bewegen, das heißt, seinen Charakter weiterentwickeln oder in der Begegnung mit verschiedenen Menschen jeweils unterschiedliche Seiten von sich mehr oder weniger stark ausleben.

Der bekannte Psychotherapeut Fritz Riemann hat in seinem Buch *Grundformen der Angst* diese vier Grundtypen der menschlichen Psyche ausführlich und spannend beschrieben. Dieses Buch ist inzwischen ein Klassiker in der Literatur der Psychotherapie. Jeweils zwei der vier Grundtypen sind in ihrer Charakterstruktur gegensätzlich, aber zugleich auch das Spiegelbild des anderen. Sie ergänzen sich also komplementär.

Die Ängste, die diesen Gegensatzpaaren eigen sind, sind ebenso entgegengesetzt wie komplementär, sie ergänzen sich also auch in gewisser Weise: Der eine hat Angst vor Nähe, der andere genau vor dem Gegenteil, also vor der Vereinzelung. Der Dritte hat Angst vor Veränderung, der Vierte

wiederum genau vor dem Gegenteil, also davor, dass alles so bleiben könnte, wie es ist.

Fritz Riemann hat in seinem Buch eher die Extremvarianten jedes Charaktertypus beschrieben und seinen Schwerpunkt auf die schon ins Krankhafte reichenden Eigenschaften jedes Typus gelegt. Daher belegt er die vier charakterlichen Grundtypen mit Adjektiven, die sich schon wie eine psychiatrische Diagnose anhören: schizoid, depressiv, zwanghaft und hysterisch. In unserer Grafik sind das die Bereiche in den vier Ecken außerhalb des Kreises, also Bereiche, die kaum Ausgleich durch Anteile anderer Grundtypen erhalten.

Die meisten Menschen bewegen sich aber innerhalb des Kreises in unserer Grafik, gehören also nicht ausschließlich einem Grundtypus an, sondern ergänzen ihren Charakter durch Eigenschaften anderer Typen. Trotzdem können sich die allermeisten Menschen einem Grundtypus zuordnen, der ihren Charakter überwiegend bestimmt. Sie befinden sich also in unserer Grafik innerhalb des Kreises, aber mehr oder weniger zentral in einem der vier Quadranten.