

JESSICA SAMUEL

Sei dir selbst der Partner, den du dir wünschst



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Liebeskummer lohnt sich nicht ... Oder vielleicht doch? Jede dritte Singlefrau glaubt, nur deshalb allein zu sein, weil sie ausschließlich auf bindungsunwillige Männer stößt. Die Wahrheit ist: Wenn ein Mann das Interesse verliert, hat man selbst lange zuvor das Interesse an sich selbst verloren. Dieses Buch beendet die Durststrecke auf Beziehungsebene und macht bereit für die wahre Liebe. Denn:

Wer Liebe ausstrahlt, zieht Liebe an.

Ein humorvolles Buch mit vielen Fallbeispielen aus dem Alltag und den Coaching-Erfahrungen der Autorin.

Die Autorin

Jessica Samuel, Coach, Kinesiologin sowie systemische Beraterin, begleitet herzlich provokant Frauen auf dem Weg in ihre weibliche Kraft. Nach mehreren unsanften Beziehungsdramen lernte die Autorin sich endlich selbst zu lieben und lebt nun, glücklich verheiratet mit einem ehemaligen Ex, in Berlin.

Jessica Samuel

SEI DIR SELBST
DER PARTNER, DEN DU
DIR WÜNSCHST

Warum der Weg zum Traumpartner
über Selbstliebe führt



GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Originalausgabe März 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotive: Fine Pic c/o Zero Werbeagentur

Lektorat: Sabine E. Rasch, Ottersberg

SSt - Herstellung: cf

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22256-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Für Al und Emilia

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Erster Teil – Darum stehst du, wo du stehst	17
1. Am Anfang war das Missverständnis	17
Von wegen Jäger und Gejagte	19
Der erste Schritt	20
Mit welcher Erwartung gehen Männer eine Beziehung ein?	22
Sexuelle Selektion	24
... und wie mehr daraus werden kann	27
Was brauchen Männer, um sich zu verlieben?	37
<i>Freiraum</i>	39
<i>Bestätigung in seinem Engagement</i>	43
Was verschreckt Männer?	44
<i>Zu viel Nähe</i>	44
<i>Es geht zu schnell</i>	46
<i>Unerfüllbare Erwartungen</i>	48
2. Von der Traumfrau zum Alptraum	50
Erwartungskataloge und Benutzerhandbücher	51
Irrtum 1: »Mein Partner muss mich lieben, wie ich bin«	56

Abwesende Eltern	63
Anwesend abwesend	67
Wunschkinder – von Anfang an gebraucht statt gesehen	71
Irrtum 2: »Liebe ist Geben und Nehmen«	78
Mangel und Manipulation	80
Irrtum 3: »Ohne ihn kann ich nicht leben«	83
Emotionale Abhängigkeit oder Seelenpartnerschaft? .	87
3. Was deine Freundinnen sagen und warum das nichts bringt	93
Warum wir uns bei Freundinnen ausweinen	94
<i>Wir wollen dazugehören</i>	95
<i>Wir wollen Bestätigung</i>	96
Wir lügen, um Leid zu mindern	100
Neue Besen fegen besser	101
4. Dein Partner hat dich zu Recht verlassen	102
Du kommunizierst immer, ob du willst oder nicht ..	103
Der Partner als Spiegel	106
Das Gesetz der Anziehung	109
<i>Beziehungsunfähige Männer und solche, die das Interesse verlieren</i>	111
<i>Weit entfernt lebende Männer</i>	113
<i>Vergebene Männer</i>	114
<i>Lieblose Männer</i>	120
<i>Männer mit wenig Zeit und vielen Interessen</i>	120
<i>Raucher und Männer mit anderen Süchten</i>	121
Das Gesetz des Ausgleichs	123

Der Zwang zur Wiederholung	131
Deine Lernaufgabe	133
5. Deinen Traumpartner gibt es wirklich!	137
Wünsch dir deinen Mann!	138
Leuchtfeuer – Werde selbst zum Partner deiner Träume!	141
Lass los!	145
Kontaktsperrre	146
Das letzte Wort	149
 Zweiter Teil – Heilung ist sexy!	 155
6. Keine Liebe ohne Selbstliebe	155
Ressourcen aufbauen	156
<i>Dein Fokus</i>	157
<i>Annehmen, was ist</i>	159
Das innere Kind	162
Eltern nach deinem Geschmack	163
Brief an die Eltern	164
Erwachse aus der Kinderrolle	166
 7. Mache es selbst, sonst macht es keiner:	
Eigenverantwortung übernehmen!	168
Schöpferin auf stabilem Fundament	169
Selbsta Ausdruck	175
<i>Dein Wohnraum</i>	175
<i>Deine Kleidung</i>	179
<i>Dein Körper</i>	184

Jetzt ist der kostbarste Moment	187
Triff Entscheidungen!	189
Jeden Tag ein festes Date	197
Die Träume deiner Kindheit – Zeit, sie zu erfüllen! ..	203
Angst vor = Lust auf	207
Feiere!	213
8. Grenzenlos? Unsinn!	215
Dein Wert, deine Grenzen – notwendiges »Nein!« ...	215
Wehrhaft, frei und unabhängig	220
Grenzen wahrnehmen	232
Energetische Interaktion – energetische Grenzen	234
Grenzen im Bett	236
9. Selbstliebe teilen – Bereit für ein zweites	
erstes Date?	249
Was willst du jetzt?	249
Die erste Kontaktaufnahme	253
Achtung – veränderte Resonanz! Risiken und Nebenwirkungen	260
Neues Leben, neues Level	266
Herausforderung Wachstum	268
Nachwort	277
Dank	279
Selbsttest	281

Vorwort

Herzlich willkommen.

Schön, dass dieses Buch zu dir gefunden hat. Ich glaube nicht an Zufälle, darum bin ich sicher, dass es in deine Hände wollte. Vielleicht, weil du dir so dringend jemanden wünschst, der dich versteht und deine drängendsten Fragen beantworten kann. Vielleicht, weil du mit mir eine Frau gefunden hast, die etwas Ähnliches durchlebt hat wie du. Ganz sicher aber, weil dieses Buch irgendwo zwischen seinen Seiten etwas für dich bereithält, das wichtig ist für dich und dein gesamtes, weiteres Leben.

Du hast mein volles Mitgefühl für das Dilemma, in dem du steckst. Nur zu gut kenne ich die Frustration und die bittere Enttäuschung, schon wieder eine Beziehung gegen die Wand gefahren zu haben, manchmal sogar noch bevor sie richtig begann. Schon wieder allein. Schon wieder hat es nicht geklappt. Und dann die Fragen der Freundinnen, die wissen wollen, wie es läuft mit dem Mann, von dem ich beim letzten Treffen noch begeistert geschwärmt hatte. »Ach, es ist kompliziert ...«, begannen meine Schilderungen dann wenig euphorisch. Oder: »Ach, das hat sich schon wieder erledigt ...« Was genau ich immer falsch machte, verstand niemand, und ich bekam auch von keiner meiner Mädels oder männlichen Freunden einen Tipp. Nun bin ich ja kein Grottenolm, son-

dern durchaus hübsch anzusehen. Außerdem halte ich mich für eine ziemlich sympathische Person – wie du im Übrigen auch eine bist, da bin ich mir absolut sicher.

Vielleicht fragt bei dir aber auch schon längst niemand mehr, ob es einen Mann gibt in deinem Leben. Vielleicht, weil niemand deine Gefühle verletzen oder einen wunden Punkt berühren will. Vielleicht, weil du nach außen vermittelst, dass du mit »dem Thema durch« bist oder die Hoffnung aufgegeben hast, obwohl tief in dir eben doch eine leise Sehnsucht nach einer Partnerschaft nagt. Egal, wie dein momentaner Status ist: Dieses Buch schreibe ich für dich.

Ich schreibe es, weil ich an die Liebe glaube. In ihm steckt mein Herzblut, denn ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch es verdient, die Liebe in seinem Leben zu haben. Außerdem bin ich mir gewiss, dass jede Frau in der Lage ist, eine erfüllte und erfüllende Liebesbeziehung zu führen mit dem Partner ihrer Wahl, auch wenn dieser Partner sich momentan emotional zurückgezogen hat. Und sogar, wenn sich dieser Partner überraschend abgewendet und die Beziehung beendet hat. Denn ich bin mir sicher, dass Liebe ein so machtvoller Zustand ist, dass er unendlich ist. Liebe ist allgegenwärtig, sie kann nicht einfach weg sein. Zwei Menschen können sich auch nicht einfach auseinanderleben.

Was dagegen sehr wohl passieren kann, ist, dass einer von beiden oder beide Partner den Kontakt zur Liebe verloren haben. Dass die Liebe verschüttet wurde unter Alltagsbelastung, Kindheitsprägungen, schmerzvollen Erfahrungen, an die wir plötzlich wieder erinnert werden durch die Nähe zu einem anderen Menschen. Dann spüren wir die Liebe plötzlich nicht

mehr, unser Herz wird eng, und wir glauben, dass die Liebe nicht mehr da ist oder der Partner der falsche war.

Nicht minder schmerzhaft kann es sich anfühlen, wenn es in deinem Leben gar keinen Mann gibt, auf den du deine Sehnsüchte und Hoffnungen projizieren kannst. Denn dann nagen erst recht Selbstzweifel und Angst an dir, dass sich tatsächlich bewahrheitet, was du insgeheim längst glaubst: Dass du niemals jemand finden wirst, mit dem du glücklich sein kannst. Dass du niemals eine eigene Familie haben wirst. Dass du dein Leben lang alleine bleiben und die Liebe niemals Einzug halten wird in dein Leben.

Aber die Liebe ist noch da. Sie ist verschüttet, zugemüllt, aber sie ist noch da. Wir können selbst wieder in Kontakt kommen mit ihr. Und wir können auch unserem Partner – oder unserem Ex-Partner – dabei helfen, die Liebe wieder zu spüren. Du kannst selbst dafür sorgen, dass die Liebe fester Bestandteil deines Lebens wird, ganz egal, ob du deinen Ex zurückgewinnen oder deinen Herzschmerz verarbeiten und frei in eine neue Partnerschaft starten möchtest.

Ich sage nicht, dass dies ein leichter Weg werden wird. Für mich selbst war er voll bitterer Selbsterkenntnis. Immer wieder bin ich auf Widerstände tief in mir gestoßen und auf uralte, erworbene Eigensabotage-Programme, die mich auf die alten Pfade locken wollten. Diese Programme waren zwar leidvoll, mir aber dafür vertraut – und gaben mir dadurch unbewusst Sicherheit. Ich gebe dir kein Versprechen, mit welchen drei, fünf oder sieben Tricks du deinen Ex garantiert zurückbekommen wirst. Ich täusche dich auch nicht mit einem

festgesteckten Zeitrahmen, innerhalb dessen du wieder mit deinem Ex glücklich sein wirst. Vielmehr lade ich dich ein auf den einzigen Weg, der dich in deiner Situation wirklich weiter bringt, nämlich auf den Weg zur wahren Liebe. Wie erfolgreich dieser Weg für dich ganz persönlich sein wird, hängt ausschließlich davon ab, wie tief du dich darauf einlässt.

Was ich auf jeden Fall noch erwähnen sollte: Mit diesem Buch kannst du etwas in deinem Leben bewegen. Ohne Erschütterungen wird das nicht ablaufen, nicht ohne Widerstand, Schweiß und Tränen. Es wird so manche bittere Pille zu schlucken sein, wenn du dich auf diesen Weg einlässt, denn von angenehmem Seelenbalsam, der dich tröstet und ein wohliges Gefühl hinterlässt, damit du am Ende genauso weitermachst wie bisher, ist dieses Buch so weit entfernt wie die Sonne vom Mond. Ich möchte dich nicht trösten. Ich möchte dich auch nicht weiter in dem Irrglauben bestärken, dass du nur deshalb keine Beziehung hast, weil du immer nur an bindungsunfähige Männer gerätst. Ich möchte, dass du dich bewegst. Ich möchte, dass du endlich zu der strahlenden und unwiderstehlichen Frau wirst, die schon immer in dir steckt. Ich möchte, dass du endlich rausgehst und der Welt und den Männern zeigst, wer du wirklich bist. Es gibt nichts, das ich mir und dir mehr wünsche, als dass du endlich wahre Liebe erlebst und die wundervollste, intensivste und wichtigste Beziehung deines Lebens. Und diese Liebe beginnt bei dir.

Ein Wort noch zu den eben erwähnten Widerständen. Wenn du beim Lesen dieses Buches auf Sätze oder Abschnitte stößt, denen du sofort widersprechen möchtest oder zu denen du eine ablehnende Haltung einnimmst, dann atme tief durch

und mache dir bewusst: Meist sind in den Kisten, die wir am liebsten ganz tief in den Keller verbannen möchten, die größten Schätze verborgen. Begrüße also mögliche Widerstände als Wegweiser zu den Punkten in deinem Unbewussten, die das meiste Wachstumspotential für dich bereithalten.

ERSTER TEIL

DARUM STEHST DU, WO DU STEHST



1. Am Anfang war das Missverständnis

Verträgst du es, wenn ich dir die ungeschönte Wahrheit gleich auf den ersten Seiten ins Gesicht sage? Ich wünsche mir dies sehr. Denn du liegst mir am Herzen, obwohl wir uns noch nie begegnet sind.

Ich kann nicht mehr zählen, wie oft ich Liebeskummer hatte und weinend und mit gebrochenen Herzen im Bett lag, das so wehtat, dass ich wünschte, lieber zu sterben als damit weiterleben zu müssen. Trotzdem ließ ich mich immer und immer wieder neu ein, hielt nichts zurück und landete doch erneut auf der Nase. Egal, was ich tat – und wie vielversprechend die Beziehung begann: Nach kürzester Zeit hatte der Mann kein Interesse mehr. Und oft genug war es ja noch nicht mal eine Beziehung! Denn oft war schon nach den ersten Begegnungen der Wurm drin. Noch bevor wir überhaupt fest zusammen waren, war die Geschichte schon wieder vorbei.

Ich verstand es nicht. Meine Freundinnen verstanden es nicht. Und selbst die jeweiligen Männer konnten mir nicht wirklich erklären, weshalb sie sich doch nicht ausreichend für mich interessierten. Manche brachen den Kontakt ganz ab. Die, die noch mit mir sprachen, nahmen die Schuld auf sich.

- »Es liegt nicht an dir, es passt einfach irgendwie doch nicht.«
- »Es hat leider nicht gefunkt bei mir.«
- »Du bist eine echt tolle Frau, aber ich bin nicht verliebt.«
- »Ich glaube, ich will mich einfach noch nicht festlegen.«
- »Ich bin einfach noch nicht so weit.«

Vermutlich hast du einen dieser Sätze so oder so ähnlich auch schon öfter gehört, obwohl du eine tolle Frau bist. Ich dachte lange Zeit, dass genau das der springende Punkt ist: Ich bin eine tolle Frau – ich gerate nur immer an die falschen Männer. Ich gerate immer an die Bindungsunfähigen oder die Bindungsunwilligen. An die, die Angst haben vor starken Frauen und lieber ein Püppchen zum Spielen hätten. An die, die ihre Altlasten noch nicht bearbeitet hatten, oder an die, die bereits vergeben sind. Kennst du das? Dann ist es an der Zeit, dass du deine Enttäuschungen wörtlich nimmst und das Ende deiner Täuschungen einläutest. Entwickle einen klaren Blick auf Liebe und Anziehung – und mache dich auf ein paar spannende, neue Sichtweisen gefasst, die dein Leben von Grund auf ändern können.

Von wegen Jäger und Gejagte

Machen wir es kurz und schmerzlos: Die Geschichte vom männlichen Jäger und der weiblichen Gejagten ist eine Mär. In Wahrheit ist es bei uns Menschen genau wie bei den meisten anderen Säugetieren: Die Frau sucht das Männchen aus. Denn aus evolutionsbiologischer Sicht trägt sie in einer Beziehung das größere Risiko als der Mann. Von ihr wird nämlich nach einer Begegnung und im Falle einer Fortpflanzung ein deutlich höheres Investment gefordert als von einem Mann, denn ihr obliegen Schwangerschaft, Geburt und Aufzucht des Nachwuchses. Rein körperlich geht das mit großen Gefahren und Risiken einher, eine Geburt mit Komplikationen kann schnell lebensbedrohlich werden für Mutter und Kind. Auch wenn sich die Zeiten natürlich geändert haben und die Wehrlosigkeit einer Frau kurz nach der Entbindung physisch kaum mehr zum Tragen kommt, denn sie muss nicht mehr vor dem Säbelzahn tiger fliehen. Aber sie ist dennoch fortan eingeschränkter in ihrer Lebensgestaltung als der männliche Erzeuger.

Darum entscheidet die Frau, von welchem Mann sie Nachwuchs zur Welt bringen will – und selektiert unbewusst nach den besten Genen. Gegen diese sexuelle Selektion sind wir machtlos, denn die genetischen Programme, die dafür verantwortlich sind, greifen bereits seit sechs Millionen Jahren. Hingegen haben wir als *Homo sapiens* gerade mal 50 000 bis 90 000 Jahre auf dem Buckel. Im Hinblick auf die gesamte Evolutionsgeschichte ist dieser Zeitraum ein Wimpernschlag, der verdeutlicht, wie wenig entwickelt wir in Wahrheit sind,

auch wenn wir uns für unglaublich kultiviert halten. Darum nochmal in aller Deutlichkeit: Es sind in Wahrheit wir Frauen, die den Paartanz eröffnen, indem wir unsere Bereitschaft dazu signalisieren. Das passiert ganz automatisch innerhalb von Sekundenbruchteilen, und wir können das willentlich überhaupt nicht beeinflussen. Wir scannen unsere Umgebung nach dem bestmöglichen, zur Verfügung stehenden Erbgut für unsere Kinder und schicken dem Auserwählten unbewusst, aber mit eindeutigen Signalen die Einladung, sich uns zu nähern. Männer nehmen eine solche Einladung bereitwillig an, in der Hoffnung, ihre Gene weitergeben zu können. Wie entscheidend dabei die Einschränkung »zur Verfügung stehend« ist, beleuchte ich im nächsten Kapitel ausführlicher. So weit, so natürlich.

Der erste Schritt

Während Männer darauf programmiert sind, ihren Genpool möglichst weit zu verbreiten, haben Frauen Schwangerschaft, Geburt und Aufzucht der Kinder zu bewältigen. Da ist es völlig natürlich, dass Frauen diese Bürde nicht bei jedem x-beliebigen Kerl auf sich nehmen wollen. Um ein überlebensfähiges Kind auf die Welt zu bringen, wählen Frauen deshalb nur den stärksten und besten Mann als Vater aus. Auch wenn wir inzwischen so weit entwickelt sind, dass Männer eben nicht mit jeder Frau Kinder zeugen, mit der sie es könnten, und Frauen durchaus in der Lage sind, alleine das hohe Investment in ein Kind zu tragen, sorgt unser genetisches Programm noch immer dafür, dass Frauen das verfügbare Angebot prüfen.

Der in deinen Augen geeignetste Mann erhält dann die Einladung zum Flirt. Experten für Körpersprache können ganz genau benennen, mit welchen unbewussten Signalen Frauen auf interessante Männer reagieren. Möglicherweise sind dir ein paar deiner Verhaltensmuster bewusst, die du an den Tag legst, wenn ein Mann den Raum betritt, den du attraktiv findest. Vielleicht beginnst du, mit den Fingern deine Haarspitzen zu zwirbeln, vielleicht weiten sich deine Pupillen, möglicherweise signalisiert deine Körpersprache Offenheit. Auf diese Signale reagieren Männer. Sie interpretieren sie als Erlaubnis, sich nähern zu dürfen – und folgen dir dankbar. In diesem Moment findet ein Mann dich im wahrsten Sinn des Wortes anziehend. Er fühlt sich von dir angezogen, wird versuchen, mit dir ins Gespräch zu kommen und mehr über dich zu erfahren. Und vor allem wird er eine Strategie ersinnen, wie er ein weiteres Treffen mit dir sicherstellen kann.

Ein Mann tritt zu diesem Zeitpunkt in die Werbephase ein. Er freut sich, dass du ihn ausgewählt hast, und er wittert eine Chance, seine Gene zu verbreiten. Darum möchte sich ein Mann nun deiner Gunst versichern und will dir beweisen, dass du dich richtig entschieden hast. Er braucht daher jetzt die Gelegenheit zu zeigen, dass er tatsächlich die beste Wahl ist, wie toll, kreativ und erfolgreich er ist. Ein Mann, der dein Signal aufgegriffen und sich dir genähert hat, benötigt genau diesen Raum. Es gibt für eine Frau also zu diesem Zeitpunkt überhaupt keinen Grund, ihrerseits auf den Mann zuzugehen. Der Mann hat bereits angebissen, jetzt braucht er Platz für seinen Balztanz.

Du hattest also von Anfang an das Heft in der Hand und

Darum stehst du, wo du stehst

warst auf jeden Fall in der Lage, nicht nur einen für dich interessanten Mann anzuziehen, sondern sogar den für dich bestmöglichen. Ich werde dich im Laufe dieses Buches immer wieder daran erinnern, damit es sich in deinem Gehirn verankert: Du bist in der Lage, einen Mann anzuziehen. An dieser Stelle liegt also nicht das Problem. Was dir nach der Anziehung des von dir ausgewählten Mannes gelungen ist, ist das eigentliche Kunststück: Du hast einen paarungsbereiten Mann wieder in die Flucht geschlagen! Weil du das jedoch nicht absichtlich gemacht hast, muss es auf irgendeine Art unbewusst abgelaufen sein. Denn dafür, dass einem anfangs willigen Mann auf halber Strecke Zweifel kommen und er sich plötzlich »nicht mehr bereit« fühlt für mehr oder aus irgendwelchen vorgeschobenen Gründen plötzlich kein Interesse mehr daran hat, sich dir zu nähern, hat dein Unbewusstes mächtig viel geleistet.

Mit welcher Erwartung gehen Männer
eine Beziehung ein?

Rein genetisch haben Männer völlig andere Erwartungen an eine Beziehung als Frauen. Ein Mann möchte seine Gene weitergeben – und deshalb bei einer Frau zum Zug kommen. Die Attraktivität einer Frau spielt für ihn dabei deshalb so eine große Rolle, weil diese in seinen Augen einen vererbungswerten Genpool widerspiegelt und die Wahrscheinlichkeit auf gesunde, starke Nachkommen erhöht scheint.

Ein Mann mit hohem Status ist bei den Frauen begehrt und kann sich aussuchen, mit welcher Dame er sich fort-

pflanzt. Ein Mann mit wenig Status kann sich eine solche Selektion nicht erlauben, wenn er eine Chance haben will. Er muss nehmen, was er kriegen kann – oder sich auf eine andere Art besonders hervortun, zum Beispiel durch Witz oder Charme. Nun ist es ja nicht so, dass Männer sich tatsächlich wahllos fortpflanzen. Prägungen, persönliche Werte, soziale und kulturelle Normen regulieren die Veranlagung, so viele Kinder wie möglich zu zeugen. Ihr Verstand – und Männer haben den auch! – lässt sie sehr wohl abwägen, bei welcher Frau sie eventuell bereit wären, langfristig zu investieren. Da ein Mann jedoch letztlich nie sicher sein kann, ob der Nachwuchs, den er da aufzieht, auch wirklich seine leiblichen Kinder sind, braucht er die Sicherheit, dass auch die Frau ihn ausgesucht hat, weil er der beste aller möglichen Partner ist. Darum wählt ein Mann, sofern sein Status es zulässt, ebenfalls mit Bedacht als Mutter seiner Kinder den bestmöglichen Genpool. Ein Mann ist also von Natur aus interessiert am näheren Kontakt zu einer Frau, die er attraktiv findet, um zu überprüfen, ob er sich mit ihr einen gemeinsamen Weg vorstellen kann.

Achtung: Wenn du einem Mann die Chance auf folgenlosen, unverbindlichen Sex bietest, führst du ihn damit natürlich in Versuchung und läufst Gefahr, ihn erfolgreich in dein Bett zu locken, selbst wenn er darüber hinaus kein weiteres Interesse an dir hat.

Sexuelle Selektion ...

Wenn Liebe und Beziehungen gelingen sollen, dürfen wir unsere genetischen Programme nicht außer Acht lassen. Männer und Frauen ticken unterschiedlich, und es ist enorm hilfreich, die Unterschiede zwischen ihren beiden Programmen zu kennen.

Forschungsergebnisse von Prof. Karl Grammer, Leiter der Human Behavior Research Group an der Universität Wien, zeigen: Die Grundvoraussetzung, damit – sowohl bei Männern als auch bei Frauen – eine Beziehung eingegangen wird, ist, dass der jeweils andere nett und verständnisvoll ist. Hierin ticken also Männer und Frauen gleich. Unmittelbar danach gibt es jedoch deutliche Unterschiede, was für die beiden Geschlechter anziehend ist:

Das wichtigste Kriterium – neben der eben genannten Grundvoraussetzung – für die Attraktivität eines Mannes aus weiblicher Sicht: Der Status. Je mehr Status ein Mann hat, je erfolgreicher er ist, desto interessanter wird er für Frauen. Ein Mann mit viel Status verfügt über viel Tatkraft, Durchsetzungsvermögen, Einfluss und Geld – und viel Testosteron –, und dies verspricht einen starken Genpool. Allerdings ist es auch so, dass die Männer mit den scheinbar besten Genen nicht unbedingt diejenigen sind, die bereit sind, ein langfristiges Investment in Kauf zu nehmen. Vor allem nicht, wenn sie so begehrt sind, dass sie es nicht zwangsläufig müssen. Es gibt eine erstaunlich hohe Anzahl an Kuckuckskindern, die Frauen mit Männern mit hohem Testosteronspiegel gezeugt, anschließend aber dem »zuverlässigen Softie« untergeschob-

ben haben, der – unter anderem wegen des geringeren Testosterons im Blut – auch bereit und willens ist, eine langfristige emotionale Bindung einzugehen und sich verlässlich um das Kind zu kümmern.

Dies bringt mit sich, dass sich für Männer mit viel Status mehrere Damen in Stellung bringen, in der Hoffnung, diejenige zu sein, die sich sein langfristiges Investment sichern kann. Die Frauen stehen also im Wettbewerb untereinander und versuchen dabei, so attraktiv wie möglich zu sein.

Denn umgekehrt ist für einen Mann nicht der Status einer Frau ausschlaggebend, sondern ihre Attraktivität. Damit ist allerdings weder die Haarfarbe gemeint noch die Kleidung nach der neuesten Mode, sondern die natürliche Anziehungskraft, die eine Frau ausübt, wenn sie ihm unbewusst vermittelt, dass ihre Gene die beste Ergänzung zu seinen sind. Entscheidend für Attraktivität sind unter anderem:

- Körpergeruch
- Gesundheit
- Sexualhormonmarker
- Textur, Oberflächenbeschaffenheit der Haut
- Symmetrie
- Durchschnittlichkeit

All diese Parameter sind miteinander verbunden. Der Schweiß eines gesunden Menschen riecht anders als der eines kranken Menschen. Die Beschaffenheit der Haut zeigt an, wie es um das Immunsystem eines Menschen steht, ob zum Beispiel

ein Mensch von Pilzen befallen ist und wie der Körper damit umgeht. Außerdem lassen all diese Punkte auch Rückschlüsse auf andere Ebenen des Seins zu: Ein Mensch, der mit sich im Reinen ist, lebt gesünder und konsumiert weniger »Genussgifte«, die sich wiederum auf Körpergeruch oder Textur der Haut auswirken und Einfluss auf die Anziehungskraft haben.

Deshalb geht es in diesem Buch auch nicht darum, wie du dich oberflächlich zu einem Männertraum entwickelst. Vielmehr bekommst du Hilfestellungen, wie du in die Tiefe gehen und dein Innerstes nachhaltig zum Strahlen bringen kannst. Bitte verinnerliche, dass es bei dieser Attraktivität nicht um »bloße Oberflächlichkeiten« geht. Die Beschreibungen der unterschiedlichen Attraktivitätsmarker sind nur auf den ersten Blick vermeintliche Äußerlichkeiten. In Wahrheit sind sie Ausdruck deines inneren Zustands. Wenn wir uns noch einmal in Erinnerung rufen, dass unser erstes Urteil über einen Menschen innerhalb weniger Millisekunden gefällt wird – und fast immer treffsicher ist –, wird dir vielleicht klar, dass Kleidung, Make-up, Deodorant oder diverse Maßnahmen, um den Körper zu optimieren, dieses blitzschnelle Selektionsprogramm niemals überlisten können. Denn egal, in welche Kleidung du dich hüllst, dein Gegenüber nimmt über deinen Körpergeruch sofort wahr, ob du dich mit Zigarettenrauch vernebelst. Und kein Make-up der Welt kann traurige Augen verdecken.

Spare dir also ab sofort Zeit und Energie und beleuchte – anstatt an der Oberfläche kaschieren oder korrigieren zu wollen – ehrlich dein Inneres und arbeite heraus, was dort kor-

rigiert werden möchte, damit du es auf natürliche Weise und ganz automatisch ausdrücken kannst.

Denn die Sache mit der Anziehung, der Attraktivität und dem Status hat einen Haken: Wir befinden uns quasi auf einem Marktplatz. Ein Mann mit viel Status ist relativ begehrt bei den Frauen und kann sich also auch aussuchen, welche mit ihm Nachwuchs haben darf – und er wäre dumm, wenn er nicht die für ihn attraktivste aussuchen würde. Umgekehrt ist eine Frau, die nicht besonders attraktiv ist, dazu gezwungen, auch einen Mann mit weniger Status zu nehmen. So konnte die Wissenschaft mittlerweile längst nachweisen, dass sich »gleich und gleich« nicht nur dem Wort nach gesellt, sondern auch im richtigen Leben. Ein erfolgreicher Mann wählt sich eine attraktive Top-Frau. Eine wenig attraktive Frau muss nehmen, was sie kriegen kann. Daher: Sorge dafür, dass du etwas zu bieten hast!

»Aber ich will nichts bieten müssen! Sollte ein Mann mich nicht um meiner selbst willen lieben anstatt aufgrund dessen, was ich ihm biete?«, magst du an dieser Stelle vielleicht einwenden. Deshalb möchte ich dich daran erinnern, dass wir erst einmal nur die evolutionsbiologischen Hintergründe unserer Partneranziehung ableuchten.

... und wie mehr daraus werden kann

Damit ein Mann sich in eine Frau verliebt und er Lust auf eine dauerhafte Bindung bekommt, braucht es gar nicht so viel. Allerdings ist es mir an dieser Stelle wichtig, dass du ein tieferes Verständnis für das Phänomen Verliebtheit bekommst.

Rein chemisch betrachtet ist der Zustand der Verliebtheit ein Rauschzustand. Unser Gehirn wird über unser Belohnungssystem mit Glückshormonen überflutet und reagiert auf dieselbe Weise wie das Gehirn eines Junkies, wenn er seine bevorzugte Droge einnimmt. Kein Wunder also, dass wir uns nach diesem Zustand sehnen. Tatsächlich verhalten sich frisch Verliebte ja auch enorm unnatürlich. Vom permanenten Dauergrinsen über den Verlust des Hungergefühls bis hin zu dem Umstand, dass wir uns extrem schlecht auf unser Tagesgeschäft konzentrieren können und stattdessen träumend aus dem Fenster starren und ununterbrochen an den Liebsten denken. Aus biologischer Sicht erfüllt dieser Zustand eine wichtige Funktion: Die rosarote Brille sorgt dafür, dass Männer und Frauen überhaupt zueinander finden und lange genug beieinanderbleiben, um Nachwuchs zu zeugen. Die Natur hat es also wunderbar eingerichtet, dass wir anfangs all die Ecken und Kanten und vermeintlichen Defizite unseres Partners nicht sehen. Denn wüssten wir schon beim ersten Kennenlernen, was für Leichen der jeweils andere in seinem Keller horstet, wären wir doch längst über alle Berge, noch bevor er »Ich liebe dich« hauchen könnte. Langfristig können Menschen den Zustand der Verliebtheit jedoch nicht ewig aufrecht erhalten. Würde ein derartiger Ausnahmezustand zu lange andauern, wäre unsere Existenz ernsthaft bedroht. Schließlich müssen wir irgendwann Nahrung aufnehmen oder schlafen, um bei Kräften zu bleiben. Irgendwann brauchen wir unsere Sinne wieder wach und aufnahmebereit, auch wenn die Gefahr, dass sich ein Säbelzahn tiger unbemerkt anschleichen und uns zerfleischen kann, sich heutzutage in Grenzen hält.