

# Das Profil der Liebe

Wenn es auf Dating-Plattformen partout nicht funken will, sollte man hinterfragen, was die eigenen Wünsche und Erwartungen sind

*Ich bin seit drei Jahren Single und wünsche mir nichts sehnlicher als eine feste Beziehung. Über Dating-Plattformen lerne ich Frauen kennen, aber so richtig war noch keine dabei, die mich umgehauen hat. Meine Freunde sagen, ich sei zu anspruchsvoll. Haben sie recht? Johannes, 32*

Ihre Frage ist nicht so leicht zu beantworten, da Sie sehr wenig von sich preisgeben. Ich hätte sofort noch ein paar Fragen im Kopf: Was bedeutet für Sie eine „feste Beziehung“? Welches Beziehungsmodell verbinden Sie damit? Und weiter: Was ist damit gemeint, dass eine Frau Sie „umhauen“ soll? Wie könnte sie das schaffen? Durch ihr Aussehen? Durch ihr Auftreten? Oder eher durch ihr enormes Einfühlungsvermögen und ihre Anpassungsfähigkeit?

Wenn Sie diese Fragen beantworten, sind Sie schon dabei, sich Ihre – vielleicht unbewussten – Wünsche klar zu machen. Und genau diese Auseinandersetzung ist eine gute Grundlage, um ein Anforderungsprofil für Ihre Partnerin zu erstellen. Malen Sie sich dafür vielleicht einmal eine Alltagssituation mit Ihrer optimalen Partnerin in der Zukunft aus: Wie und wo leben Sie? Welche Aufgaben hat Ihre Partnerin? Welche Sie? Wie sieht Ihre gemeinsame Zeit aus? Beschreiben Sie einmal die Stimmung, die aufkommt, wenn Sie zusammen sind? Was sind gemeinsame Interessen? Welches sind Ihre Gesprächsthemen? Was schätzen Sie besonders an Ihrer Partnerin?

Bei dieser Übung geht es nicht darum, dass Sie einen realistischen Zukunftsplan entwerfen, der nun wie eine Schablone funktionieren soll und Sie nur noch „die Passende“ dazu finden müssen. Dieses Anforderungsprofil gibt Ihnen eher einen Einblick in Ihre Sehnsüchte, die Sie im Hier und Jetzt beschäftigen. Träumen Sie von einer unabhängigen, kreativ-abenteuerlustigen Frau, die weiß, was sie will und mit der Sie die Welt erkunden können? Dann ist für Sie vielleicht gerade



KATHARINA  
GRÜNEWALD

„Spüren Sie, was Sie berührt, verwirrt, vielleicht fasziniert oder beängstigt, und lassen Sie Fragen und Unsicherheiten zu



wichtig, dass Sie selbst Freiraum und Abenteuer brauchen, dabei aber gerne Unterstützung und Inspiration hätten. Oder fällt Ihnen als erstes eine Frau an Ihrer Seite ein, die sich liebevoll um Ihre Kinder und Ihr Zuhause kümmert? Dann sind Sie vielleicht gerade damit beschäftigt, wie Sie irgendwo ankommen können, Ruhe in Ihr Leben bringen können.

Wahrscheinlich wird diese Übung erst wirklich aufschlussreich für Sie, wenn Sie sich bei einem Date darüber austauschen. Aber hier ist Vorsicht geboten! Wenn Sie eigene Sehnsüchte als Ansprüche auf die Partnerin projizieren, geben Sie die Verantwortung für die Erfüllung Ihrer Wünsche an Ihre Partnerin ab. Kann oder will sie diese nicht übernehmen, ist gerade bei Dating-Plattformen die Versuchung groß, durch einen einfachen Klick eine scheinbar passendere Frau zu finden. Geben Sie nicht so schnell auf und machen Sie sich bewusst, dass es Ihre Sehnsüchte sind und Ihre Verantwortung, dass es Ihnen gut geht – auch in einer Partnerschaft. Ihr Gegenüber ist nicht dazu da, Ihre Erwartungen zu erfüllen. Genauso wie Sie nicht dazu da sind, die Erwartungen Ihres Gegenübers zu erfüllen. Vielmehr geht es darum, für Ihre Vorstellungen und Träume zu werben, die andere dorthin zu ent- oder verführen und sie für sich und Ihre Ideen zu begeistern. Und ebenso wichtig ist es, sich auf Ihr Gegenüber einzulassen.

Lassen Sie sich locken und verführen von dieser anderen Art, die Welt und das Leben und die Liebe zu sehen. Spüren Sie, was Sie berührt, verwirrt, vielleicht fasziniert oder beängstigt, und lassen Sie Fragen und Unsicherheiten zu. Kommen Sie darüber ins Gespräch. Bei diesem Annäherungs- und Passungsprozess geht es ums Ausprobieren, Spielen, Mitbewegen und immer wieder Innehalten. Erst dann haben Sie die Chance, dass sich ein Miteinander entwickelt, das vielleicht sogar Ihre bisherigen Vorstellungen „umhaut“ und umbaut.

## Leserfragen

Unser Team von Expertinnen und Experten beantwortet Ihre Fragen in der Zeitung. Die Psychotherapeuten Désirée Beumers, Carolina Gerstenberg und Daniel Wagner sowie die Diplom-Psychologinnen Elisabeth Raffauf und Katharina Grünewald sind versiert in der Beratung rund um Liebe, Beziehung und Partnerschaft. Der Urologe Volker Witt-

kamp kennt sich mit allem aus, was Liebe mit unserem Körper macht – und umgekehrt. Annette Frier bringt als Schauspielerin die Kunst ein, in jemand anderes Haut zu schlüpfen. Schreiben Sie uns, was Sie in der Liebe bewegt! Ihre Zuschriften werden anonymisiert weitergegeben. Schicken Sie Ihre Frage an: » [in-sachen-liebe@dumont.de](mailto:in-sachen-liebe@dumont.de)