Von sich erzählen – aber nicht zu viel

PARTNERSCHAFT Psychologin Andrea Hillenbrand gibt Tipps für den Abschied vom Single-Dasein

Von Michaela Luster

WIESBADEN. Auf dem (virtuellen) Heiratsmarkt darf man sich ruhig mal ein bisschen ins rechte Licht rücken, findet Andrea Hillenbrand: „Fünf bis zehn Prozent Schwindel sind erlaubt." Im wirklichen Leben seien Push-up-BHs schließlich auch an der Tagesordnung. Eines der Schwerpunktthemen in der Praxis der psychologischen Psychotherapeutin ist „Raus aus dem Single-Sein". Gerade jetzt im Frühling wollen viele es noch einmal wagen und auf die Suche nach einem Partner oder einer Partnerin gehen.

Aber wie und wo geht man am besten vor? Partnerschaftsbörsen im Internet sind da durchaus ein guter Weg, sagt Hillenbrand (etwa rhein-liebe.de dieser Zeitung). Dort kann man das Flirten und die Auseinandersetzung mit potenziellen Partnern (wieder) üben. Frauen rät sie zur „leichten positiven Übertreibung". „Männern muss man oft sagen: Erzähl was über Dich – aber nicht zu viel!" In Workshops mit vier bis sechs Teilnehmern, in Einzelberatungen oder bei ihren Vorträgen lernen Singles sich besser zu präsentieren.

Doch erst mal geht es um konkrete Fragen: Gibt es in letzter Zeit mehrere erfolglose „Beziehungsversuche" oder gar keine Beziehungen? Wie ist das eigene Bild von Partnerschaft? Wie ist das Selbstwertgefühl? Gibt es Vermeidungsstrategien, weil der oder die Suchende massive Angst vor Ablehnung hat? Oder sind die Voraussetzungen einfach extrem ungünstig? „Es gibt nichts, was ich da noch nicht gehört hätte", sagt Andrea Hillenbrand, die schätzt, dass sie bereits mit um die 1000 Klienten gearbeitet hat.

Viele bunte Stühle stehen in der Praxis von Andrea Hillenbrand. Jeder Klient sucht sich aus, auf welchem er am liebsten sitzen will. Foto: Dietrich Skrock

„Manchmal stehen die eigenen überhöhten Erwartungen an den Partner oder die Partnerschaft im Weg", hat Hillenbrand festgestellt. Wenn das „Verliebtheitsprinzip" (Schmetterlinge im Bauch) immer wieder scheitert, ist es halt kein gutes Prinzip. Vielleicht kann man auch dem nicht ganz Perfekten eine Chance geben und damit der Liebe eine Chance zu wachsen. Wie bei sich selbst sollte man den Fokus auf die guten Dinge lenken: das liebe Lächeln oder die schönen Hände etwa. „Mit den Augen der Liebe können sich Menschen auch noch ganz wunderbar entwickeln", sagt Hillenbrand.

> »Mit den Augen der Liebe können sich Menschen auch noch ganz wunderbar entwickeln.«

Vom langen Hin- und Herschreiben im Internet hält die Psychologin nichts: Viel zu groß ist die Gefahr, dass man sich zu sehr in romantische Vorstellungen verrennt oder dass der oder die Andere in manchen Punkten nicht übertrieben, sondern ganz einfach gelogen hat. Schon allein das Ausfüllen des Profils bei den Singlebörsen ist eine gute Übung. „Ich riskiere etwas, ich traue mich, ich setze mich mit dem auseinander, was ich zu bieten habe."

Die Sehnsucht zulassen

Eine andere gute Möglichkeit, um neue Leute kennenzulernen, sind „echte" Treffs oder Stammtische, die vor allem Singles ansprechen. „Dort kann man sich natürlich auch günstig oder ungünstig präsentieren", sagt Hillenbrand. „Wenn ich einen Partner suche, der attraktiv und liebenswert ist, muss ich es auch selbst sein." Tipps können gute Freunde und Freundinnen geben: Was schätzen sie an mir? Was könnte ich verbessern? Da kann es dann auch schon mal um so heikle Themen wie Körperpflege oder Kleiderwahl gehen. „Ich spreche so etwas in Einzelberatungen auch an", erzählt Hillenbrand. „Denn wenn die Klienten spüren, dass ich ihnen wertschätzend entgegentrete, können sie das akzeptieren."

Wer eine Partnerschaft eingehen möchte, sollte sich einer Dialektik aussetzen: nicht verzweifelt suchen, sondern sein Leben aktiv und positiv gestalten. Sich gleichzeitig öffnen und Platz schaffen für einen neuen Partner. Und: „Lassen Sie die Sehnsucht zu!"

ⓘ Das nächste kostenlose Impulsreferat ist am Mittwoch, 4. Mai, 17 Uhr, zum Thema „Online Dating: Ja – Nein – Vielleicht?" in der Heerstraße 58c in Nordenstadt.

ZUR PERSON

▶ **Andrea Hillenbrand** ist 40 Jahre alt und verheiratet. Sie hat in Würzburg Psychologie studiert. Anschließend hat sie lange in der Suchttherapie gearbeitet und mehrere Jahre das Wiesbadener Psychotherapiezentrum geleitet. Seit Oktober 2015 betreibt sie eine eigene Privatpraxis in Nordenstadt, in der sie sich auf Prävention (Sucht, Burn-out) spezialisiert hat. Auch im Hörfunk gibt sie Tipps zu psychologischen Themen.
www.andrea-hillenbrand.de.