

Partnersuche – Warum bleiben manche Menschen ewig Single? Und warum geraten andere immer wieder an die Falschen? Schuld sind oft die eigenen Verhaltensmuster

# Ein Deckel für jeden Topf

VON GISELA SÄMANN

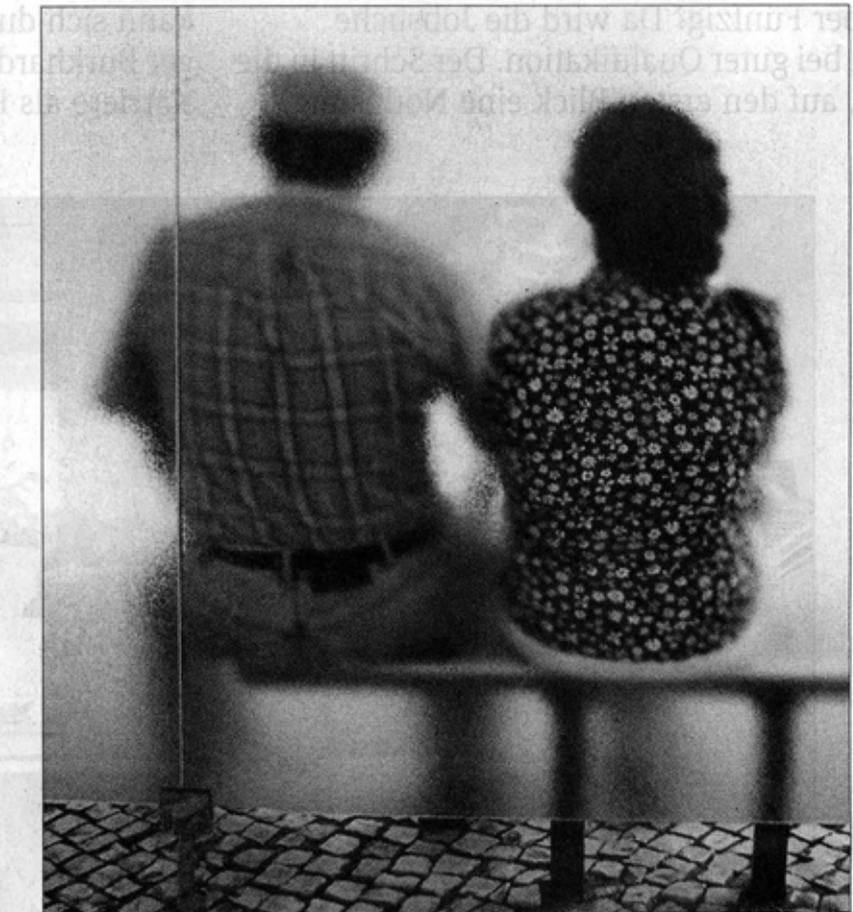
Martina R. ist eine attraktive Frau Anfang Vierzig. In ihrem Leben gab es schon viele Männer – aber die Beziehungen haben nie lange gehalten. Dabei wünscht sich Martina R. nichts sehnlicher als eine stabile Partnerschaft. Jedes Mal, wenn der Traum mal wieder geplatzt ist, hören ihre Freundinnen den gleichen Seufzer: »Warum gerate ich nur immer an den Falschen?«

Johannes Jacobsen und Sabine Jäger-Renner könnten helfen, eine Antwort auf diese Frage zu finden. Die beiden Reutlinger Pädagogen gestalten seit einiger Zeit Seminare für Singles, die sich mit den Mustern der Partnersuche beschäftigen. Der Titel »Jeder Topf sucht seinen Deckel« darf dabei nicht missverstanden werden: »Wir machen keine Partnervermittlung«, lacht Johannes Jacobsen. Es geht in den Seminaren vielmehr darum, sich selbst unter die Lupe zu nehmen und im geschützten Rahmen auch Feedback von den anderen Teilnehmern zur eigenen Ausstrahlung zu bekommen.

»Jeder ist schon mal gescheitert und will es besser machen«

Da wird manches klar. Wie wirke ich auf das andere Geschlecht, was macht meine Attraktivität aus, welche Reaktionen löse ich aus? Kenne ich meine eigenen Beziehungsmuster, und welcher Partner passt dann zu mir? Habe ich ein realitätsfernes Bild von der Traumfrau oder dem Traummann im Kopf? Johannes Jacobsen und Sabine Jäger-Renner gehen den zentralen Fragen bei der Partnerwahl mit systemischen und psychodramatischen Methoden auf den Grund.

Aber braucht der Mensch wirklich so viel Nachhilfe in Sachen Zweisamkeit? »Viele Singles haben einen Leidensdruck: Sie wollen wissen, warum es nicht klappt mit ihren Beziehungen«, sagt Johannes Jacobsen. »Jeder ist schon mal gescheitert und will es besser machen.« Aber wie? Indem man zum Beispiel die eigenen Verhaltensmuster erkennt. Manche erfahren nach mehreren herben Enttäuschungen im Seminar zum ersten Mal, dass sie in ihren Beziehungen sehr stark den Aspekt der Bindung betonen – kein Wunder, meint Jacobsen, wenn dann der Partner allzu sehr nach Autonomie strebt. Da gilt es, Lösungs-



Der Wunsch der meisten Menschen: eine stabile Beziehung.

FOTO: AID

strategien für die Zukunft zu erarbeiten – »vom Ist-Bild zum Wunschbild zu kommen«, nennt es Jacobsen.

Das Feedback der Gruppe ist im Seminar besonders wichtig. In der freien Wildbahn ist eine ehrliche Rückmeldung ja nicht immer leicht zu kriegen. Kann schon sein, dass eine ausgesprochen lebhaftige Frau mit ihrem ungebremsten Redefluss potenzielle Partner vergrätzt, ohne dass es ihr bewusst wird. Oder dass ein Mann so unscheinbar wirkt, dass Frauen ihn gar nicht wahrnehmen. Wenn man's weiß, kann man auch Veränderungen in Angriff nehmen.

Scheint ein schwieriges Geschäft zu sein, die Partnersuche. »Die Kontaktfähigkeit geht zurück. Viele wissen nicht, wie sie andocken sollen,« sagt Johannes Jacobsen. Und das im Zeitalter der Dauer-Kommunikation? Sabine Jäger-Renner meint, die Technik sei eher hinderlich. Handy und Internet erhöhten zwar die Quantität der Kommunikation, aber beileibe nicht die Qualität: »Im direkten Kontakt entscheidet sich, ob es klappt.« Vor allem Männer neigten dazu, sich

hinter der Technik zu verstecken, ergänzt Johannes Jacobsen. »Sie sind beruflich erfolgreich, chatten in der ganzen Welt herum, aber wenn's um Gefühle geht, werden sie unsicher. Die sind nämlich technisch nicht zu bewältigen.«

Der Profi-Tipp für das Gelingen einer lebenslangen Beziehung? Die beiden lachen: Johannes Jacobsen und Sabine Jäger-Renner leben selbst in Patchwork-Familien, sie kennen das Scheitern. »Beziehung ist Arbeit«, sagt Sabine Jäger-Renner. »Man muss was tun dafür. In Kontakt bleiben miteinander, schauen, wo der andere gerade steht. Offensiv mit Stärken und Schwächen umgehen.« Und, ganz wichtig: »Authentisch sein.« (GEA)

## SEMINAR-TERMINE

Das nächste Seminar »Jeder Topf sucht seinen Deckel« findet vom 16. bis 18. Juni in Heiligkreuztal statt. Nähere Informationen und Anmeldung beim Katholischen Bildungswerk Biberach.

0 73 71/9 35 90

[www.klopfzeichen.info](http://www.klopfzeichen.info)