



So gelingt's

Herzchen in den Augen: 2018 finde ich den Traumpartner



THINKSTOCK, JUNGWIRTH

ZUSAMMEN STATT ALLEIN. „Liebe ist ein Entschluss und braucht neben der inneren Bereitschaft auch eine bewusste Entscheidung“, so Psychotherapeutin Monika Wogrolly. Für alle, die sich entschieden haben, im nächsten Jahr endlich den Traumpartner zu finden, gibt sie Tipps, wie es mit der großen Liebe gelingen kann.

Von Verena Leitold
✉ verena.leitold@grazer.at

Dass Liebe vor allem eine Frage von Einstellung und Selbstwert ist, weiß die Grazer Psycho- und Paartherapeutin **Monika Wogrolly**, die in ihrem aktuellen Buch „Die Beziehungsformel. Endlich glücklich lieben“ Tipps für die Partnersuche gibt. Dabei darf man sich nicht unter Erwartungsdruck setzen. „Wenn es darum geht, den Richtigen finden zu MÜSSEN, und das wie eine Leistung ist, die man erbringen möchte, dann steht das Projekt von Anfang an unter einem falschen Stern“, stellt sie klar. „Man muss zuallererst in der Beziehung zu sich selbst ansetzen! Sich darüber klar werden, wer man ist, wo man steht und was man sich wünscht. Wenn man mit sich selbst im Einklang ist, dann ist es leichter, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen.“

Klingt einfach, wenn man denn nur wüsste, was das genau ist, das man will. Um das herauszufinden, rät die Expertin, sich im Alltag Fenster einzubauen für unverplante Zeit und Langeweile zuzulassen. „Es braucht Zeit, in der man lernt, sich

selbst zu spüren. Der Philosoph Martin Heidegger hat das einmal ‚auf sich selbst zurückgeworfen sein‘ genannt. In dieser Zeit ist man im Seinsmodus, nicht nur im Funktionsmodus“, erklärt Wogrolly. „Wir sind es viel zu sehr gewohnt, uns ständig Beschäftigung oder Zerstreuung zu suchen. Bewusstes Nichtstun kann dabei helfen, dass man sich über die eigenen Bedürfnisse im Klaren wird.“

Offen für Neues

Wenn man das geschafft hat, kann man durchaus gezielt auf Partnersuche gehen. Aber: „Suche darf in diesem Fall nicht verzweifeltes Suchen bedeuten“, so die Expertin. „Eher wie wenn man auf Arbeitssuche ist, dann ist man ja auch offen für Angebote. Genauso geht es in der Liebe darum, einfach offen zu sein für neue Bekanntschaften und zuzulassen, dass sich etwas entwickelt.“ Besonders gut funktioniert das über gemeinsame Aktivitäten, etwa Sport, Wandern oder Kulturprogramme. Dabei findet man Menschen mit ähnlichen Interessen, sollte aber nicht nur darauf aus sein, einen Partner zu finden. Probieren kann man es auch über

Onlineplattformen. Diesen steht Wogrolly allerdings eher skeptisch gegenüber: „Ich erlebe zwar immer wieder, dass Menschen tatsächlich ihren Traumpartner über Datingseiten finden, aber das ist eher wie das Suchen einer Nadel im Heuhaufen. Es kann frustrierend sein, wenn man ständig bewertet, aber auch abgelehnt wird. Außerdem neigt man auf diesen Plattformen dazu, einen Partner nach einem genauen Profil zu suchen, jemanden, der einem besonders ähnlich ist und dadurch perfekt zu einem passt.“

Perfekt ist nicht super

Aber auch dieses vermeintliche Perfektsein ist nicht immer erstrebenswert, da die Gefahr besteht, dass die Luft schnell draußen ist, wenn man sich allzu ähnlich und immer derselben Meinung ist. „Man liebt ja auch das Andere“, weiß die Grazer Paartherapeutin. „Positive Reibung ist wichtig. Man muss ja auch nicht immer zusammenpicken und alles gemeinsam machen. Essentiell ist es, dass die individuelle Weiterentwicklung möglich ist.“

All jenen, die das Gefühl haben, sich immer wieder den genau falschen Partner auszusuchen, rät sie,

an einem stabilen Selbstwertgefühl zu arbeiten. Wenn man das nicht hat, spürt man nicht, wie Grenzen überschritten werden. Oft wurde das schon in der Kindheit programmiert – dann ist laut Expertin eine Psychotherapie sehr hilfreich.

Wenn man den richtigen Partner einmal gefunden hat, bedeutet das auch Beziehungsarbeit. „Das soll nicht nur negativ klingen“, stellt Wogrolly klar. „Es ist vielleicht wie bei Gartenarbeit – die kann auch sehr erfüllend sein. Und vor allem muss man den Garten auch im Winter pflegen und so Krisen überwinden. Der nächste Frühling kommt bestimmt. Einen Traumpartner tauscht man nämlich nicht einfach aus, wenn es Probleme gibt. Eine solche Partnerschaft ist auf Beständigkeit ausgelegt. Man möchte miteinander alt werden.“



Psychotherapeutin Monika Wogrolly