

Uliana Sunny



**Vorbereitung auf ein
Leben, das nicht in
der Schule gelehrt
wird**

Uliana Sunny

**Vorbereitung auf ein Leben, das
nicht in der Schule gelehrt wird**

«АВТОР»

2026

Sunny U.

Vorbereitung auf ein Leben, das nicht in der Schule gelehrt wird /
U. Sunny — «АВТОР», 2026

Ein Buch für Mädchen und Frauen, die sich selbst, andere und das Leben verstehen wollen, bevor es beginnt, seine schwersten Lektionen zu erteilen. Als ich in die Hauptstadt zog, hatte ich einen kleinen Koffer mit billiger Kleidung und den unerschütterlichen Glauben, dass das Leben gerecht sein würde, wenn ich nur hart arbeitete. Ich lag falsch. Die größte Ironie bestand darin, dass ich, nachdem ich Lehrerin und Master der Mathematik geworden war, vollkommen in der Lage war, anderen zu erklären, wie man korrekte Lösungen findet. Ich dachte, wenn ich klug, liebenswürdig, geduldig und fleißig genug wäre, würde das Leben mich gewiss belohnen. Doch das Leben erwies sich als viel komplizierter. Stattdessen bekam ich: eine Arbeit, bei der ich ausgenutzt und nicht wertgeschätzt wurde; beendete Beziehungen, in denen ich bequem war und später ihretwegen litt; eine Hypothek über 15 Jahre und einen Kredit für ein gescheitertes Geschäft, bei dem die Zinsen schneller wuchsen als mein Gehalt;..

© Sunny U., 2026

© АВТОР, 2026

Содержание

Die Entstehung dieses Buches	8
Modul 1. DIE WISSENSCHAFT VOM MENSCHEN	11
Kapitel 1. Karpmans Dramadreieck. Wie verstehst du deine typischste Rolle?	11
Was ist das Karpman-Dreieck?	11
Warum wird eigentlich jeder in dieses Dreieck hineingezogen?	12
Woher weißt du, in welcher Rolle du dich gerade befindest?	13
Wie du das Dreieck verlässt: die erwachsene Haltung	13
Übung: „Meine Rolle im Dreieck“	13
Kapitel 2. Menschentypen: Wer steht wirklich vor dir?	14
Vier Grundtypen von Menschen (nach Energie und Motivation)	14
Typ 1. „Der Schöpfer“ (gibt + baut auf)	14
Typ 2. „Der Konsument“ (nimmt + baut nicht auf)	15
Typ 3. „Der Zerstörer“ (nimmt + zerstört)	16
Typ 4: „Der Retter“ (gibt + baut nicht auf)	16
Zusätzliche Psychotypen (nach Verhalten im Konflikt und im Leben)	17
Typ „Ich bin der Mittelpunkt des Universums“ (narzisstisch)	17
Typ „Das Opfer“ (leidet immer)	18
Typ „Der Retter/Held“ (trägt alles auf seinen Schultern)	18
Typ „Die Schattenpersönlichkeit“ (verbirgt ihre wahren Wünsche)	18
Wie du in fünf Minuten verstehst, wen du vor dir hast?	19
Deine Aufgabe:	21
Kapitel 3. Die Fähigkeit, nicht nur zu hören, sondern zuzuhören, die wichtigste Fertigkeit im Leben	22
Warum bringt man uns das Zuhören nicht bei?	22
Drei Stufen des Zuhörens, und warum die meisten Menschen auf der ersten steckenbleiben	23
Der Algorithmus des aktiven Zuhörens	23
Was man nicht tun sollte, Anti-Beispiele	25
Praxisübung	25
Deine Aufgabe:	26
Kapitel 4. Höchste Zeit, mehr über Männer zu wissen: Eine vollständige Klassifikation. Mit wem man befreundet sein, mit wem man ausgehen und vor wem man davonlaufen sollte	27
Wie suchen wir uns die Falschen aus?	28
Wie man einen Mann erkennt, der zu einer gesunden Beziehung fähig ist	28
Rote Flaggen, Stoppsignale:	28
Wie du mit einem Mann sprechen solltest, um gehört zu werden	29
Wie du dich selbst in einer Beziehung bewahrst	29
Die Filtertheorie	29
Was »Liebe« wirklich ist	30

Aufgabe:	30
Klassifizierung von Männern nach Persönlichkeitstyp und Lebenseinstellung	31
Was tun mit wem?	35
Wie man den Unterschied erkennt	35
Freund versus Partner: Wo liegt der Unterschied	36
Checkliste: »Sollte ich eine Beziehung eingehen?«	36
Aufgabe:	37
Kapitel 5. Vor der Ehe: Die Zeit, die alles entscheidet	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Uliana Sunny

Vorbereitung auf ein Leben, das nicht in der Schule gelehrt wird

Vorbereitung auf ein Leben, das nicht in der Schule gelehrt wird

*Ein Buch für Mädchen und Frauen, die sich selbst, andere und das Leben verstehen wollen,
bevor es beginnt, seine schwersten Lektionen zu erteilen.*

Contents

Die Entstehung dieses Buches

Modul 1. DIE WISSENSCHAFT VOM MENSCHEN

Kapitel 1. Karpmans Dramadriek. Wie verstehst du deine typischste Rolle?

Kapitel 2. Menschentypen: Wer steht wirklich vor dir?

Kapitel 3. Die Fähigkeit, nicht nur zu hören, sondern zuzuhören, die wichtigste Fertigkeit im Leben

Kapitel 4. Höchste Zeit, mehr über Männer zu wissen: Eine vollständige Klassifikation. Mit wem man befreundet sein, mit wem man ausgehen und vor wem man davonlaufen sollte

Kapitel 5. Vor der Ehe: Die Zeit, die alles entscheidet

Kapitel 6. Initiative und Gleichgewicht: Wer sollte sich zuerst melden? Wer zahlt?

Modul 3. GRENZEN. SELBSTWERT. UNABHÄNGIGKEIT

Kapitel 7. Was sind persönliche Grenzen? Deine persönlichen Regeln

Kapitel 8. Wie du »Nein« sagst, ohne dich schuldig zu fühlen

Kapitel 9. Ich habe das Gefühl, im Leben, in Beziehungen, im Beruf getäuscht zu werden, kann aber nicht in Worte fassen, warum

Kapitel 10. Manipulation und Gaslighting: Wie du sie erkennst und dich schützt

Kapitel 11. Über das Stärken des Selbstwertgefühls

Kapitel 12. Selbstständigkeit, Anpassungsfähigkeit und Schritte hin zu deinem Traum

Modul 4. FINANZIELLE BILDUNG

Kapitel 13. Finanzielle Bildung für Frauen: Wie du echte Freiheit erlangst

Kapitel 14. Warum man uns nichts über Geld beigebracht hat und wer davon profitiert

Kapitel 15. Ein Sicherheitsnetz für die Frau: Wie du weder von Umständen noch von einem Mann abhängig bist, selbst wenn dein Gehalt gering ist

Kapitel 16. Kredite, Schulden: Wie du vermeidest, in Schulden zu geraten, und was du tun kannst, wenn du bereits darin steckst

Modul 5. KARRIERE UND LEBEN

Kapitel 17. Warum gute Noten kein gutes Leben garantieren

Kapitel 18. Ehrliches Networking: Wie du nützliche Kontakte knüpfst, wenn du introvertiert bist

Kapitel 19. Auszug von den Eltern: Wie du die Zeit der Einsamkeit überstehst und anfängst, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen

Kapitel 21. Hab keine Angst vor Fehlern: Wie Fehler dich echt machen

Kapitel 22. Achte auf deinen Körper und deine Zeit: Lass dich nicht dick werden und scrolle nicht stundenlang durch Social Media

Für wen dieses Buch ist:

Für junge Frauen zwischen 17 und 25 Jahren, die:

die Regeln der Sprache beherrschen, sich aber schwertun, ihre Wünsche und Grenzen zu artikulieren.

Matheaufgaben lösen, aber nicht wissen, wie sie mit ihrem eigenen Geld umgehen sollen.

Aufsätze schreiben können, aber nicht gelernt haben, ihre Meinung im echten Leben selbstbewusst zu vertreten.

Fehler im Text aufspüren, Manipulationen in der Kommunikation jedoch nicht immer bemerken.

wissen, was laut Lehrbüchern „richtig“ ist, aber nicht wissen, wie sie das tun sollen, was für sie selbst das Richtige ist.

Noten für ihr Wissen bekommen, denen aber die Fähigkeiten fehlen, die im Erwachsenenleben wirklich gebraucht werden.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil sich hinter der Frage „Wie mache ich es richtig?“ oft der Wunsch verbirgt, bei den wichtigsten Dingen keine Fehler mehr zu machen.

Vor dir liegen Einsichten, die aus meiner Lebenserfahrung stammen (dem Erreichen des absoluten Tiefpunkts und der anschließenden Wiedergeburt), aus der Logik (dank eines mathematischen Verstands, der hilft, das Chaos zu strukturieren), aus spiritueller Weisheit (durch die Arbeit mit Energie und Intuition) und aus Ideen aus Büchern, die mir einst geholfen haben, mich selbst zu bewahren, und die vielleicht auch dir helfen können.

Die Entstehung dieses Buches

Als ich in die Hauptstadt zog, hatte ich einen kleinen Koffer mit billiger Kleidung und den unerschütterlichen Glauben, dass das Leben gerecht sein würde, wenn ich nur hart arbeitete.

Ich lag falsch.

Nach der Schule konnte ich Logarithmen lösen, aber ich konnte weder „Nein“ noch „Hier ist meine Grenze“ sagen. Ich kannte den Satz des Pythagoras, wusste aber nicht, wie ich meine Grenzen schützen sollte. Ich berechnete Prozente in Aufgabenstellungen, konnte mein Geld jedoch nicht so verwalten, dass es mir nicht zwischen den Fingern zerrann. Ich wusste, wie man eine Formel herleitet, aber ich wusste nicht, wie ich mich aus einer toxischen Beziehung befreie.

Die größte Ironie bestand darin, dass ich, nachdem ich Lehrerin und Master der Mathematik geworden war, vollkommen in der Lage war, anderen zu erklären, wie man korrekte Lösungen findet. Ich unterrichtete Schüler und Studierende und half ihnen, komplexe Probleme zu verstehen, doch jahrelang versuchte ich, das Leben mit derselben Formel zu lösen.

Ich dachte, wenn ich klug, liebenswürdig, geduldig und fleißig genug wäre, würde das Leben mich gewiss belohnen. Dass gute Menschen gute Ergebnisse bekommen. Dass sich Anstrengung immer auszahlt und die Gerechtigkeit am Ende siegt.

Doch das Leben erwies sich als viel komplizierter.

Stattdessen bekam ich:



eine Arbeit, bei der ich ausgenutzt und nicht wertgeschätzt wurde;



beendete Beziehungen, in denen ich „bequem“ war und später „ihretwegen litt“;



eine Hypothek über 15 Jahre und einen Kredit für ein gescheitertes Geschäft, bei dem die Zinsen schneller wuchsen als mein Gehalt;



keine enge Familie in der Nähe und keine guten Freunde;



eine völlige Ahnungslosigkeit, wie man Menschen (insbesondere Männer) versteht, wie man finanziell stabil wird, wie man eine Beziehung mit einem Mann beginnt und viele andere Fragen, die menschliche Beziehungen betreffen;



ein Gefühl, alles richtig zu machen, während das Ergebnis überhaupt nicht dem entsprach, was ich anstrebte.

Mit der Zeit verstand ich etwas völlig anderes: Die Schwierigkeiten des Lebens halfen mir stets, voranzukommen. Sie waren nicht schlecht für mich. Im Gegenteil, sie zwangen mich dazu, nach dem nächsten Schritt zu suchen, Entscheidungen zu treffen und die Reise fortzusetzen, selbst wenn vor mir kein klares Ergebnis lag.

Ich konnte das, was mir geschah, nicht ungeschehen machen, aber ich konnte wählen, was ich als Nächstes tun würde. Allmählich begann ich zu spüren, dass Schwierigkeiten mein Motor waren, ganz sicher keine Strafe. Ohne sie und meinen Drang, Lösungen zu finden, wäre ich womöglich auf der Stelle stehen geblieben.

Meine Eltern waren keine wohlhabenden Leute. Im Gegenteil, unsere Familie hatte Mühe, auch nur die grundlegendsten Haushaltsbedürfnisse zu bewältigen. Schwierigkeiten begleiteten mich also von Kindheit an. Lange Zeit traten sie so oft auf, dass ich mich buchstäblich daran gewöhnte, in einem Zustand ständigen Stresses und ständiger Angst zu leben. Das wurde zu meiner Norm, zu meinem gewohnten geistigen und seelischen Zustand. Es ist beängstigend, aber so war es.

Ich musste alles selbst bewältigen, schnell, an meiner Belastungsgrenze, oft ohne das Recht, einen Fehler zu machen. Natürlich wirkte sich dieser Lebensstil auf meine Gesundheit und meine Psyche aus. Aber genau das führte mich zu einer tiefen Beschäftigung mit mir selbst, den Menschen und dem Leben an sich.

Heute kann ich sagen: Es war die Fähigkeit, die Reise nach jedem Sturz fortzusetzen, die mich zu einem glücklichen Ausgang führte. Die Bereitschaft, nach jedem Hindernis zu handeln, veränderte mein Leben allmählich.

Und doch begann genau damals ein anderer Teil meiner Geschichte. Ich fing an, Wissen aus Büchern, aus meiner dornigen Erfahrung und aus Gesprächen mit völlig unterschiedlichen Menschen zu sammeln: Männern und Frauen, und innerhalb der Umstände zu handeln, die ich hatte. Lernen, Arbeiten, Fehler und das Zurückkehren zu dem, was ich begonnen hatte, eröffneten allmählich neue Möglichkeiten. Die Hilfe geliebter Menschen war mir wichtig, aber der nächste Schritt, die Entscheidung und die Verantwortung für mein eigenes Leben blieben dennoch bei mir.

So gewann ich die Überzeugung: Echter Halt entsteht nicht aus den materiellen Ressourcen eines anderen Menschen. Er stellt sich ein, wenn man selbst Optionen sieht, Entscheidungen trifft und seine Reise fortsetzt.

Mir wurde zum ersten Mal klar: Jahrelang lernen wir in der Schule, am College und an der Universität, die Probleme anderer Menschen zu lösen, aber fast nie, unser eigenes Leben zu lösen. Wir verlassen diese Institutionen völlig „unfähig“, „Nein“ zu sagen, Manipulationen zu erkennen, mit Geld umzugehen, uns für uns selbst zu entscheiden oder Situationen zu verlassen, in denen man uns ständig an unserem eigenen Wert zweifeln lässt.

Und vielleicht sind genau das jene Erkenntnisse, denen man viel mehr Zeit hätte widmen müssen als einer weiteren Formel aus dem Lehrbuch.

Eines Tages saß ich in meiner ersten gemieteten Wohnung in der Hauptstadt, schaute YouTube und sah ein sehr einprägsames Video, in dem ein Psychologe darüber sprach, dass das Schulwissen für junge Männer und Frauen nicht ausreicht. Nach der Schule gehen viele völlig unvorbereitet auf das reale Leben hinaus. Ich dachte lange darüber nach und projizierte die Situation auf mich selbst. Tatsächlich, es ist wahr. Ich ertappte mich bei dem Gedanken: Klug. Gebildet. Unvorbereitet auf das Leben. Ich wuchs in einer Familie auf, in der meine Eltern den ganzen Tag arbeiteten und sich nicht mir widmeten. Draußen sah ich nur die Schule, die das Wichtigste nicht lehrte. Und dann dämmerte es mir schließlich, einfach, aber sehr unangenehm: Man kann eine Menge Wissen haben, aber das Leben wird dadurch nicht einfacher.

Ich öffnete mein Notizbuch, sah mir die Seiten mit den Formeln an und schrieb: „Formeln gibt es. Doch das gewünschte Leben gibt es nicht.“ Ich brauchte völlig anderes Wissen. Jenes, das aus irgendeinem Grund niemand lehrte.

Indem ich lebte und Fehler aufgrund eines völligen Unverständnisses für das Leben machte, sah ich, dass wahrer Erfolg nicht nur aus Geld und Status besteht, nach denen ich gestrebt hatte.

Ich schreibe dieses Buch für junge Frauen, die mehr über das Leben wissen wollen, das sie als Erwachsene führen werden. Ich schreibe es, damit sie diese Reise nicht allein gehen, ohne Vorbereitung und Wissen. Nicht nur über Mathematik und andere Wissenschaften, die an Schulen, Colleges und Universitäten gelehrt werden, sondern über das Leben selbst. Darüber, wie die Welt ohne rosarote Brille und Einhörner aufgebaut ist. Und vor allem: Worauf muss man sich vorbereiten und was ist zu tun?

Es scheint, als verstünden die meisten jungen Frauen alles, ohne ein solches Buch zu lesen. Aber mir zum Beispiel hat mit 17 oder 18 niemand erklärt, dass ein „braves Mädchen“ im realen Leben für andere bequem werden kann, wenn sie keine eigenen Grenzen hat. Dass Fleiß ohne Strategie einen manchmal dorthin führt, wo man gar nicht hinwill. Niemand hat mich gelehrt, dass man mit Geld befreundet sein kann, statt Angst davor zu haben. Dass eine Hypothek oder ein Kredit nüchterne Berechnung erfordert. Dass Ersparnisse Freiheit schenken. Niemand hat mir gezeigt, wie man einen

Mann auswählt, statt sich einfach auf jeden einzulassen, der fragt. Wie man befreundet ist, ohne sich selbst zu verlieren. Wie man kommuniziert, ohne sich selbst zu verlieren, und so weiter.

Wie kam ich zu all dem, abgesehen von meinem Wissen aus Schule und Universität (Freundschaft, Wissenschaft, Frieden, Kaugummi) und meiner Intuition?

Indem man Bücher liest. Ein Buch ist der günstigste Weg, sich die Erfahrungen eines anderen Menschen anzueignen. Fehler, die der Autor eines Buches über 10 Jahre hinweg begangen hat, durchlebst du in 10 Stunden Lektüre. Du erhältst eine konzentrierte Zusammenfassung von Siegen und Niederlagen, ganz ohne das Risiko, pleitezugehen oder deine Gesundheit zu ruinieren. Es ist, als würde man das neuronale Netz eines erfolgreichen Menschen direkt in den eigenen Kopf „herunterladen“. Bücher durchbrechen den „Teufelskreis der Armut“ im Denken. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, ist dein Gehirn gelähmt vor Angst vor dem Unbekannten. Ein Buch gibt dir eine Landkarte an die Hand. Es entsteht eine Struktur: „Aha, zuerst muss ich A tun, dann B.“ Das Chaos verschwindet, ein Plan wird sichtbar.

Wenn ich heute zurückblicke, sehe ich natürlich: Bildung und Arbeit haben mir geholfen, Türen zu öffnen, die ich vorher gar nicht wahrgenommen hatte. Und das ist ebenfalls wichtig. Man kann nicht behaupten, Schule, Universität oder Beruf hätten mir nichts beigebracht. Natürlich haben sie das. Doch Diplome allein machten mich nicht glücklich, während Erfahrung, Weisheit, das Lernen von Neuem, Tatendrang und Handlungsbereitschaft mich zu neuen Menschen, Lösungen und Möglichkeiten führten. Ein glücklicher Ausgang setzte sich aus vielen Schritten zusammen, aus Fehlern, Versuchen des Neuanfangs und der Fähigkeit weiterzumachen, wenn es schwierig wurde.

Als sich Glück und Erfolg einstellten, war ich in der Lage, den gesamten komplexen Weg zu überblicken. Nun möchte ich voller Freude mit dir Wege teilen, Probleme zu lösen und zu überwinden.

Und ich dachte mir: Wenn ich dem begegnet bin, dann ging es Tausenden anderen jungen Frauen genauso. Jenen, die aus einer Kleinstadt in die Hauptstadt gezogen sind, die Angst vor dem Alleinsein haben, die hart arbeiten und keine Anerkennung erfahren, die Beziehungen ertragen und nicht wissen, wie sie sich daraus lösen können.

Für sie schreibe ich dieses Buch. Und für mich selbst, diejenige, die damals in einem kleinen Zimmer saß und nicht wusste, was sie tun sollte.

Jetzt kann ich ganz bewusst auf diese gesamte Reise blicken. Es war schwierig für mich, doch nach und nach bin ich in einem Leben angekommen, in dem es Liebe gibt, Familie, eine Arbeit, die ich selbst gewählt habe, und ein Gefühl von innerem Halt. Ich möchte mit dir die Erfahrung teilen, wie man denkt und handelt, wenn vertraute Methoden nicht mehr greifen. Vielleicht helfen dir einige dieser Denkweisen und Schritte, deine eigenen Hindernisse ein wenig bewusster zu meistern und nicht darauf zu warten, dass das Leben selbst dir erst erklärt, was man auch im Voraus lernen kann.

Modul 1. DIE WISSENSCHAFT VOM MENSCHEN

Kapitel 1. Karpmans Dramadreiseck. Wie verstehst du deine typischste Rolle?

Man schaut besser nicht darauf, wie man im Allgemeinen ist, sondern darauf, was man gewöhnlich in einem Konflikt tut oder wenn ein geliebter Mensch eine schwere Zeit durchmacht.

Aus meinem Leben:

Eine persönliche Geschichte:

Eine meiner Freundinnen erzählte mir zum dritten Mal von demselben Typen, der sie betrog. Ich schlug mir die halbe Nacht schlaflos um die Ohren, tüftelte einen Handlungsplan für sie aus, half ihr zu formulieren, was sie ihm sagen sollte, und schrieb lange aufmunternde Nachrichten. Eine Woche später war sie wieder mit ihm zusammen, und es war, als wäre nie etwas geschehen.

Als ich als Assistentin des Leiters einer großen Holding arbeitete, hatte mein Kollege aus der Direktion wieder einmal „vergessen“, seinen Teil des Berichts zu erledigen, und war auf Dienstreise geflogen. Ohne ein Wort brachte ich die Arbeit für ihn zu Ende, denn „es ging ja nicht anders“, „ich kann das Team nicht im Stich lassen“. Einen Monat später merkte ich, wie wütend ich auf alle um mich herum war, obwohl mich überhaupt niemand darum gebeten hatte.

Meine Tante sagte ständig: „Du denkst nie an mich“, obwohl ich ihr kurz zuvor einen teuren Kleiderschrank bezahlt, ihr beim Baden geholfen und das ganze Wochenende mit ihr verbracht hatte. Ich fühlte mich schuldig, obwohl ich rein gar nichts falsch gemacht hatte.

Sicher erkennst du mindestens eine dieser Szenen wieder oder etwas ganz Ähnliches aus deinem eigenen Leben.

Dahinter steckt die Wirkung eines sehr alten und äußerst verfänglichen psychologischen Modells: Karpmans Dramadreiseck. Es lohnt sich, gleich festzuhalten: Alles, was ich im Folgenden schreibe, ist ein Arbeitsmodell zur Beobachtung deiner selbst, anderer Menschen und von Situationen, nicht mehr, nicht weniger. Es hilft dir, ein Muster zu bemerken, und das ist schon eine ganze Menge.

Was ist das Karpman-Dreiseck?

Kurz gesagt: Es ist ein Modell ungesunder Beziehungen, in denen Menschen unbewusst in einer von drei Rollen feststecken: Opfer, Verfolger oder Retter.

Das Opfer fühlt sich hilflos, ungerecht behandelt und ist überzeugt: „So etwas passiert immer mir.“ In Wirklichkeit entzieht es sich oft der Verantwortung für das eigene Leben: Es ist leichter zu sagen „Ich kann nichts tun“, als etwas zu verändern.

Der Verfolger gibt die Schuld, kritisiert und übt Druck aus: „Du bist selbst schuld“, „Da hättest du früher drüber nachdenken müssen.“ Er agiert über Kontrolle und Vorwürfe.

Der Retter eilt herbei, um die Probleme anderer Menschen zu lösen, selbst wenn er gar nicht darum gebeten wurde. Von außen sieht das nach Fürsorge aus, doch oft ist es ein Weg, sich gebraucht zu fühlen und vor den eigenen Schwierigkeiten durch die der anderen zu flüchten.

Dieses Modell zu kennen, kann dir helfen, einige wichtige Dinge zu bemerken. Zum Beispiel nicht mehr aus der Überzeugung heraus die Rolle des Retters zu übernehmen, dass „dieser Mensch zwar schwierig ist, ich ihn aber ändern werde“. Sich nicht an die Rolle des Opfers zu gewöhnen und sich nicht einzureden, man müsse ausharren, weil der andere eine schwere Kindheit hatte. Kontrolle nicht mit Fürsorge zu verwechseln, ein Verfolger kann leicht als jemand erscheinen, der „sich doch bloß sorgt und weiß, was richtig ist“. Und ungesunde Dynamiken früher zu bemerken: wenn

Beziehungen zu einer Freundin, den Eltern oder dem Partner immer wieder in denselben Kreislauf münden, einer gibt die Schuld, der andere rechtfertigt sich, dann tauschen sie die Rollen. Und, was vielleicht am wichtigsten ist, unterscheiden zu lernen: Ich bin für meine Gefühle und Handlungen verantwortlich, und du bist für deine verantwortlich.

Warum ist das eine Falle? Die Rollen sind nicht starr; die Menschen springen zwischen ihnen hin und her. Ein Retter, der es leid ist, einem „undankbaren“ Opfer zu helfen, wird plötzlich selbst zum Verfolger. Ein Opfer, das zu lange kritisiert wurde, beginnt über Mitleid zu manipulieren, und verwandelt sich ebenfalls in einen Verfolger oder in einem neuen Kreislauf wieder in ein Opfer. Der Kreis schließt sich, und niemand darin wird reifer.

Der Psychiater Karpman beschrieb das Muster, das nahezu jedem langanhaltenden Konflikt oder jeder abhängigen Beziehung zugrunde liegt. Es gibt darin nur drei Rollen, und jede einzelne davon ist eine Falle.

Das Opfer hat das Gefühl, das Leben stoße ihm zu, statt dass es seinetwegen geschieht. Seine typischen Sätze lauten: „Das passiert immer mir“, „Ich kann da gar nichts machen“, „Tja, was hätte ich denn tun können?“ Man muss verstehen: Echte Hilflosigkeit und die Rolle des Opfers sind zweierlei Dinge. Die Rolle des Opfers ist eine Haltung, in der ein Mensch Verantwortung selbst dann ablehnt, wenn er eine Wahl hat. Darin verbirgt sich ein heimlicher Vorteil: Wenn ich hilflos bin, kann nichts von mir verlangt werden, und die Menschen um mich herum sind verpflichtet, mich zu retten und zu bemitleiden.

Der Verfolger gibt die Schuld, kritisiert und kontrolliert. Seine Sätze lauten: „Du bist selbst schuld“, „Ich habe es dir doch gesagt“, „Du hättest eben mit dem Kopf denken müssen.“ Er mag stark wirken, doch im Wesentlichen weicht auch er nur aus und versteckt seine eigene Verwundbarkeit lediglich hinter einem Angriff.

Der Retter eilt zur Hilfe, bevor er darum gebeten wird. Seine Sätze lauten: „Lass mich das machen“, „Ohne mich ist sie verloren“, „Ich kann doch nicht einfach tatenlos zusehen, wie sie leidet.“ Von außen wirkt das wie Fürsorge. In Wirklichkeit beruhigt der Retter durch das Problem eines anderen oft seine eigene Angst, und nimmt dem anderen unmerklich die Chance, zu lernen, selbst zurechtzukommen.

Warum wird eigentlich jeder in dieses Dreieck hineingezogen?

Der eigentliche Trick des Karpman-Dreiecks liegt darin, dass die Rollen nicht fest verteilt sind. Ein und derselbe Mensch kann an einem einzigen Abend alle drei durchlaufen. So sieht das im wirklichen Leben aus:

Meine Freundin, das Opfer, beklagt sich über ihren Freund. Ich, die Retterin, gebe Ratschläge. Meine Freundin hört nicht darauf. Ich werde müde und sage gereizt: „Na, dann leide eben allein weiter.“ Schon bin ich zur Verfolgerin geworden. Meine Freundin ist gekränkt und verstummt, wieder das Opfer. Ich schäme mich und eile herbei, um sie erneut zu trösten, wieder die Retterin.

Der Kreis ist geschlossen, und keine von uns beiden ist auch nur ein Stück reifer geworden. Das Problem ist nicht gelöst, es wird lediglich in einer Dauerschleife durchgespielt. Darin liegt die größte Gefahr des Dreiecks: Es erzeugt die Illusion von Aktivität („wir reden doch, wir tun doch etwas“), aber in Wahrheit bewahrt es die Situation. Keine der drei Rollen beinhaltet ein direktes, ehrliches Gespräch über Bedürfnisse.

Deshalb ist es nützlicher, nach deinem typischen Übergangsmuster zu suchen, anstatt zu versuchen, dich dauerhaft einer einzigen Rolle zuzuordnen. Wichtig ist, den Moment zu erfassen, in dem du aufhörst, aus einer erwachsenen Haltung heraus zu handeln, und automatisch in das Szenario hineinrutschst.

Woher weißt du, in welcher Rolle du dich gerade befindest?

Versuche, dir im Moment eines Konflikts oder eines schwierigen Gesprächs drei Fragen zu stellen:

Warte ich darauf, dass jemand kommt und alles für mich löst, obwohl ich es selbst lösen könnte? Dann bist du in der Rolle des Opfers.

Möchte ich, dass die andere Person sich schuldig fühlt, anstatt auszusprechen, was ich brauche? Dann bist du in der Rolle des Verfolgers.

Tue ich etwas, worum ich gar nicht gebeten wurde, und erwarte danach Dankbarkeit oder bin gekränkt, wenn ich sie nicht erhalte? Dann bist du in der Rolle des Retters.

Eine ehrliche Antwort auf diese Fragen ist bereits der halbe Weg aus dem Dreieck heraus. Es beruht genau auf der Unbewusstheit: Solange die Rolle nicht benannt ist, kannst du sie nicht verlassen.

Wie du das Dreieck verlässt: die erwachsene Haltung

Der Ausweg besteht darin, das Spiel ganz zu verlassen und eine vierte, gesunde Position einzunehmen: die Position eines Erwachsenen, der Verantwortung für sich selbst übernimmt und das Recht anderer respektiert, für sich selbst verantwortlich zu sein.

Statt Opfer zu sein: Benenne deine Bedürfnisse direkt. Nicht: „Immer passiert mir so etwas“, sondern: „Ich habe es gerade schwer, und folgendes würde mir helfen.“ Das erfordert Mut: Die Opferrolle bietet Schutz; von einem Opfer kann man nichts verlangen. Die Haltung des Erwachsenen nimmt diesen Schutz, gibt dir im Gegenzug aber echte Kontrolle über dein Leben.

Statt Verfolger zu sein: Sprich über deine Gefühle mithilfe von Ich-Botschaften, nicht in Vorwürfen. Nicht: „Du hörst mir nie zu“, sondern: „Ich ärgere mich, wenn ich unterbrochen werde.“ Der Unterschied wirkt klein, aber genau er entscheidet darüber, ob ein Dialog beginnt oder eine Verteidigungshaltung entsteht.

Statt Retter zu sein: Hilf nur dann, wenn du wirklich darum gebeten wirst, und frage dich: „Tue ich das, weil die Person es braucht, oder weil ich unruhig werde, wenn ich ihre Schwierigkeiten mitansehe?“ Manchmal besteht die größte Unterstützung nicht darin, das Problem eines anderen für ihn zu lösen, sondern darauf zu vertrauen, dass er fähig ist, selbst damit fertigzuwerden.

Übung: „Meine Rolle im Dreieck“

Nimm die letzte Situation, nach der du aus einem Gespräch gegangen bist und dich ohne ersichtlichen Grund verärgert, gekränkt oder schuldig gefühlt hast. Beantworte schriftlich:

1. Was habe ich mir in diesem Moment gesagt? (Schreibe es wortwörtlich auf, wenn du dich erinnerst.)

2. Welche Rolle offenbart dieser Satz: Opfer, Verfolger oder Retter?

3. Was würde an meiner Stelle ein Erwachsener sagen, der Verantwortung für sich übernimmt, aber weder anklagt noch rettet?

4. Wie kann ich das sagen, wenn sich die Situation das nächste Mal wiederholt?

Versuche, diese Übung einen Monat lang einmal pro Woche zu machen, und du wirst beginnen, die Rolle zu bemerken, noch bevor du dich darin befindest. Und das ist bereits der Anfang des Ausstiegs aus dem Dreieck.

Kapitel 2. Menschentypen: Wer steht wirklich vor dir?

Hast du jemals gesagt: „Er schien so gut zu sein, aber dann stellte sich heraus, dass er...“? Oder: „Ich hätte nicht erwartet, dass sie so etwas tut“? Oder: „Wie konnte ich das nur nicht früher bemerken?“

All das ist das Ergebnis derselben Falle. Ohne ein System beurteilen wir Menschen nach dem ersten Eindruck: nach Status, nach der Art, wie sie sprechen. Wir glauben Worten, nicht Taten. Wir projizieren unsere Vorstellungen davon, „wie die Dinge sein sollten“, auf andere. Und dann sind wir überrascht, wenn die Realität nicht übereinstimmt.

Ich habe das selbst durchlebt. Durch Beziehungen, in denen es schien, als sei Liebe eine ständige Wippe: im einen Moment emporschwebend, im nächsten abstürzend. Und erst Jahre später, als ich lernte, Taten statt Worte zu sehen, verstand ich, was ruhige Nähe ist: jene Art, bei der man sich nicht selbst verlieren und seine Grenzen nicht opfern muss.

Wir machen einen großen Fehler, wenn wir der Verpackung vertrauen. Allein Taten bestimmen, wer vor dir steht.

Hier biete ich eine einfache und ehrliche Klassifizierung von Menschen an, die auf der Lebenspraxis basiert. Sie wird dir helfen zu verstehen: Wer steht vor dir, was kannst du von ihm erwarten und wie baust du die Kommunikation so auf, dass du nicht verletzt wirst?

Vier Grundtypen von Menschen (nach Energie und Motivation)

Im Mittelpunkt von allem stehen zwei Fragen:

1. Nimmt oder gibt die Person? (Energie, Aufmerksamkeit, Ressourcen)
2. Baut die Person auf oder zerstört sie? (Beziehungen, Projekte, das Leben)

Indem wir diese Achsen kreuzen, erhalten wir vier Grundtypen. Es ist wichtig, gleich festzuhalten: Menschen sind selten „reine“ Typen; das Verhalten ändert sich je nach Kontext und Lebensphase der Person. Aber das nachfolgende Schema hilft dir, Muster zu erkennen, und das ist schon sehr viel.

Typ 1. „Der Schöpfer“ (gibt + baut auf)

Das ist ein Mensch, der die Welt um sich herum erschafft. Er wartet nicht darauf, dass jemand kommt und ihn rettet: Er baut sie selbst auf. Er freut sich über die Erfolge anderer, denn für ihn schmälert der Erfolg eines anderen den eigenen nicht. Er weiß zu unterstützen, zu inspirieren und zu helfen. Er ist zuverlässig, aber er spielt nicht den „Retter“: Er hilft dir, auf eigene Beine zu kommen, anstatt dich zu tragen.

Woran du ihn erkennst:



Er spricht über seine Pläne und setzt sie um.



Er wertet deine Erfolge nicht ab; er würdigt sie.



In Konflikten sucht er nach einer Lösung, nicht nach Schuldigen.



Er hat Freunde, Hobbys, ein eigenes Leben.



Er versucht nicht, dich zu „verändern“: Er akzeptiert dich.



Er ist bereit, in Beziehungen zu investieren, aber nicht auf eigene Kosten.

Wie du mit ihm kommunizierst:



Schätze seine Zeit und Energie: Sie sind keine unendliche Ressource.



Beruhe auf Gegenseitigkeit: Er mag keine Einbahnstraßen.



Erwidere sein Engagement: Er mag keine Einbahnstraßen.



Sei ehrlich: Er respektiert die Wahrheit, selbst wenn sie unangenehm ist.



Versuche nicht zu manipulieren: Er durchschaut es, und sein Vertrauen geht verloren.

Solltest du befreundet sein? Ja. Das ist der beste Freund; er wird dich nicht hintergehen.

Solltest du eine Beziehung aufbauen? Ja, wenn du bereit für eine gesunde Partnerschaft bist.

Typ 2. „Der Konsument“ (nimmt + baut nicht auf)

Das ist ein Mensch, der in dein Leben tritt, um zu nehmen: Aufmerksamkeit, Fürsorge, Geld, Ressourcen, Zeit. Er ist oft charmant, versteht es, gemocht zu werden, und gewinnt schnell Vertrauen. Aber er investiert nichts zurück. Er baut nicht auf: Er nutzt aus. Seine Beziehungen zu Menschen sind Transaktionen. Er ist nicht zwangsläufig böseartig; er kennt es einfach nicht anders. Er hat das Gefühl, dass die Welt ihm geben muss, weil er innerlich selbst keinen Halt spürt.

Woran du ihn erkennst:



Er redet viel über sich selbst, hört wenig zu.



Er bittet oft („tu dies“, „leih mir“, „hilf mir“), bietet aber selten selbst etwas an.



Er merkt sich Details deines Lebens nicht, weil du nicht sein Schwerpunkt bist.



Seine Versprechen werden nicht gehalten, wenn es nicht zu seinem Vorteil ist.



Er taucht auf, wenn er etwas braucht, und verschwindet, wenn alles in Ordnung ist.



Er betrachtet deine Fürsorge für ihn als „normal“ und seine Fürsorge für dich als „Geschenk“.

Wie du mit ihm kommunizierst:



Setze klare Grenzen: „Das kann ich tun, aber jenes nicht.“



Gib nicht mehr, als du bekommst. Das ist kein Egoismus: Es ist Gleichgewicht.



Erwarte nicht, dass er sich ändert, während du ihm weiterhin gibst, was er will.



Wenn er nicht investiert: Investiere du auch nicht.

Solltest du befreundet sein? Nur wenn du bereit für oberflächliche Beziehungen bist und keine Gegenseitigkeit erwartest.

Solltest du eine Beziehung aufbauen? Nein. Du wirst sein „Spender“ sein.

Typ 3. „Der Zerstörer“ (nimmt + zerstört)

Das ist der gefährlichste Typ. Er nimmt nicht nur: Er zerstört. Mit Worten, Taten, Schweigen. Er wertet ab, kritisiert, demütigt, kontrolliert. Sein Selbstwertgefühl beruht darauf, dass du dich klein fühlst. Das kann ein Missbraucher sein, ein Narzisst, eine toxische Person. Er erkennt nicht immer, was er tut, aber das macht ihn nicht weniger gefährlich. Oft verbirgt sich hinter einem solchen Verhalten ein tiefer innerer Schmerz, mit dem er anders nicht umzugehen weiß. Das zu verstehen ist nützlich, aber es ist kein Grund, in seiner Nähe zu bleiben.



Er wertet dich ab: „Du bist zu emotional“, „Das ist keine Leistung“.



Er kritisiert, ohne konstruktiv zu sein.



Er ist eifersüchtig, kontrollierend, einschränkend.



Seine Stimmung ändert sich schlagartig; du gehst „wie auf Eiern“.



Er gibt seine Fehler nicht zu: Andere sind immer schuld.



Er respektiert deine Grenzen nicht, tastet nach Schwachstellen.



Tu es nicht. Halte dich fern. Wenn es unmöglich ist (Arbeit, Familie): Minimiere den Kontakt.



Lass dich nicht auf Erklärungen ein; es ist zwecklos.



Zeige keine Verletzlichkeit; er wird sie gegen dich verwenden.



Suche Unterstützung bei anderen Menschen, damit du ihm nicht allein gegenüberstehst.



Wenn du in einer toxischen Beziehung bist, bereite einen Ausstiegsplan vor.

Solltet ihr befreundet sein? Auf keinen Fall.

Solltet ihr eine Beziehung aufbauen? Auf keinen Fall. Es ist gefährlich.

Typ 4: „Der Retter“ (gibt + baut nicht auf)

Er ist gütig, großzügig, hilfsbereit. Bereit, jedem beizustehen. Er rettet heimatlose Tiere, Kollegen, Freunde, Männer. Aber er baut sein eigenes Leben nicht auf. Er lebt durch die Probleme anderer, weil er nicht weiß, was er mit seinem eigenen Leben anfangen soll. Er hilft, um sich gebraucht zu fühlen. Oft brennt er aus, leidet, macht aber trotzdem weiter, denn „ohne mich sind sie verloren“. In Wahrheit würden sie zurechtkommen. Und er bliebe allein mit der Leere zurück.



Er ist immer bereit zu helfen, bittet aber selten selbst um Hilfe.



Er sagt oft: „Ich kann nicht Nein sagen.“



Sein Leben besteht darin, die Probleme anderer Menschen zu lösen.



Er fühlt sich schuldig, wenn er nicht hilft.



Er wählt oft Partner, die Probleme haben.



Er weiß nicht, was er mit sich anfangen soll, wenn alles in Ordnung ist.



Lass ihn deine Probleme nicht lösen; lerne, selbst zurechtzukommen.



Nutze seine Gutmütigkeit nicht aus; sie ist keine unerschöpfliche Ressource.



Frage, was er braucht, und biete Unterstützung an.



Sage ihm: „Du hast das Recht, an dich selbst zu denken.“

Solltet ihr befreundet sein? Ja, aber denk daran, dass er nicht bitten kann. Biete von dir aus Hilfe an.

Solltet ihr eine Beziehung aufbauen? Nur wenn du bereit bist, ihn zu unterstützen, statt seine Gutmütigkeit auszunutzen. Und wenn er selbst bereit ist zu lernen, an sich zu denken.

Zusätzliche Psychotypen (nach Verhalten im Konflikt und im Leben)

Dies sind „Überbauten“ über den Grundtypen. Sie zeigen, wie ein Mensch in bestimmten Situationen handelt. Und noch einmal: Dies ist ein praktischer Rahmen zur Beobachtung. Keine Diagnosen oder unumstößlichen Urteile über irgendjemanden oder irgendetwas.

Typ „Ich bin der Mittelpunkt des Universums“ (narzisstisch)

Er hält sich für etwas Besonderes. Er erwartet Bewunderung, Aufmerksamkeit, Anerkennung. Er mag erfolgreich, attraktiv, klug sein. Aber er ist unfähig zu Empathie; seine Welt dreht sich um ihn. Du wirst in dieser Welt nur gebraucht, um ihn widerzuspiegeln. Dahinter verbirgt sich oft ein sehr zerbrechliches Selbstwertgefühl, das er nur durch die Bewunderung anderer aufzubauen weiß.



Er spricht nur über sich selbst.



Er merkt sich nicht, was dir wichtig ist.



Er erträgt keine Kritik.



Er verlangt eine Sonderbehandlung.



Er wertet deine Erfolge ab, um „obenauf“ zu bleiben.



Gib ihm keine Macht über dein Selbstwertgefühl.



Erwarte keine Unterstützung von ihm; er kann es nicht.



Lobe ihn, aber schmeichle nicht; er spürt Unaufrichtigkeit.



Lass dich auf keinen Wettstreit ein; du wirst immer verlieren.

Typ „Das Opfer“ (leidet immer)

Sie oder er befindet sich stets in der Rolle des Geschädigten. Das Leben ist grausam, die Menschen sind ungerecht, der Chef ist ein Tyrann, der Ex ein Schurke. Sie beklagen sich viel, ändern aber nichts. Denn die Rolle des „Opfers“ bringt ihnen: Aufmerksamkeit, Vermeidung von Verantwortung, das Recht, untätig zu bleiben.



Ständige Klagen über das Leben.



Die „Umstände“ sind immer schuld.



Sie suchen nicht nach Lösungen, sie suchen nach Mitleid.



Sie sagen oft: „Ich kann nicht“, „Ich schaffe das nicht“.



Füttere Klagen nicht mit Mitleid; das festigt diese Haltung.



Es ist hilfreich zu fragen: „Was hast du vor, dagegen zu tun?“



Übernimm keine Verantwortung für ihr Leben; das ist ihre Aufgabe.

Typ „Der Retter/Held“ (trägt alles auf seinen Schultern)

Siebürden sich eine unerträgliche Last auf. Sie kümmern sich um alle, nur nicht um sich selbst. Sie sind stolz auf ihre „Unersetzlichkeit“. Doch dahinter steckt oft Angst: Wenn ich nicht mehr gebraucht werde, werde ich nicht mehr geliebt. Sie leiden unter Burnout und wissen nicht, wie sie um Hilfe bitten sollen.



Immer bereit zu helfen.



Oft erschöpft, aber gönnen sich keine Ruhe.



Können nicht Nein sagen.



Fühlen sich schuldig, wenn jemand in ihrer Nähe leidet.



Lass dich nicht von ihnen retten; es ist nicht ihre Pflicht.



Sage ihnen: „Du hast auch ein Recht auf Erholung.“



Wenn sie Hilfe anbieten, nimm sie manchmal an, damit sie ihren Wert spüren.

Typ „Die Schattenpersönlichkeit“ (verbirgt ihre wahren Wünsche)

Sie sagen das eine, tun das andere. Sie fürchten Konflikte, also stimmen sie zu, lächeln und sabotieren anschließend. Sie sind passiv-aggressiv. Du weißt nicht, was sie tatsächlich fühlen und wollen.



Worte und Taten klaffen auseinander.



Sie sagen oft gegen ihren Willen Ja.



Ihr Verhalten ist rätselhaft, ihre Reaktion schwer vorhersehbar.



Sie weichen direkten Fragen aus.



Frage direkt nach, aber ohne Druck auszuüben.



Achte auf Taten, nicht auf Worte.



Vertraue nicht völlig, bevor du dich vergewissert hast.

Wie du in fünf Minuten verstehst, wen du vor dir hast?

Hier sind ein paar schnelle „Tests“, die du in jeder Situation durchführen kannst.

Bitte die Person um einen kleinen Gefallen; nichts Kritisches, sondern etwas, das sie leicht erledigen kann. Sieh hin: Wird sie es tun? Wie? Mit Freude oder mit Verärgerung? Wird sie sich später daran erinnern, dass du darum gebeten hast?



Der Aufbauende: hilft, ohne dass man ihn erinnern muss.



Der Nehmende: hilft, wenn es ihm nützt oder um dein Anliegen später abzuholen.



Der Zerstörende: lehnt ab oder hilft, demütigt dich aber dabei.



Der Retter: hilft, selbst wenn es für ihn ungelegen kommt.

Erzähle von deinem Erfolg. Beobachte die Reaktion.



Der Aufbauende: aufrichtige Freude, Nachfragen, Unterstützung.



Der Nehmende: ein förmliches „Herzlichen Glückwunsch“ und ein Wechsel des Themas hin zu sich selbst.



Der Zerstörende: Abwertung („Das war ja einfach“, „Aber ich...“), Neid.



Der Retter: Freude, aber mit einer leisen Traurigkeit („Ich wünschte, ich könnte das auch“). Sage der Person in einer Kleinigkeit Nein.



Der Aufbauende: akzeptiert es, fragt, ob es eine andere Option gibt.



Der Nehmende: ist beleidigt, versucht Druck aufzubauen („Ach, bitte doch“).



Der Zerstörende: gibt dir die Schuld, wertet deine Ablehnung ab, manipuliert.



Der Retter: sagt „Natürlich, ich verstehe“, macht sich aber später vielleicht Sorgen, dass er dich im Stich gelassen hat.

Frage, was er über seine Ex-Partner, Kollegen, Freunde denkt.



Der Aufbauende: spricht respektvoll, selbst über diejenigen, mit denen er nicht auskam.



Der Nehmende: spricht darüber, was andere ihm „gegeben“ oder „nicht gegeben“ haben.



Der Zerstörende: kritisiert, wertet ab, gibt die Schuld.



Der Retter: rechtfertigt selbst diejenigen, die ihn verletzt haben.

Frage nach einem Fehler von ihm; nicht anklagend, sondern neutral. Oder beobachte einfach, wie er auf Misserfolge reagiert.



Der Aufbauende: gibt den Fehler zu und sagt, wie er ihn wiedergutmachen will.



Der Nehmende: sucht nach Schuldigen oder Ausreden.



Der Zerstörende: schiebt die Schuld auf jemanden, erkennt seinen eigenen Anteil nicht an.



Der Retter: nimmt die Schuld auf sich, selbst wenn es gar nicht in seiner Verantwortung liegt.

Wie du dieses Wissen im Leben nutzt

In Freundschaften:



Suche nach Aufbauenden. Sie werden dich unterstützen, werden dich nicht verraten.



Erwarte keine Gegenseitigkeit von Nehmenden.



Habe Mitgefühl mit Rettern, aber lass nicht zu, dass sie sich für dich aufopfern.



Meide Zerstörende; sie sind keine Freunde.

In Beziehungen:



Eine Beziehung kannst du nur mit einem Aufbauenden aufbauen.



Ein Retter wird eine Beziehung aufbauen, in der du sein Projekt bist. Das ist erschöpfend.



Ein Nehmender wird dich ausnutzen.



Ein Zerstörender wird dich zerstören.

Bei der Arbeit:



Ein Aufbauender ist der beste Kollege.



Ein Nehmender ist jemand, der deine Ideen nimmt und als seine eigenen ausgibt.



Ein Zerstörender ist ein toxischer Kollege, der Konflikte stiftet.



Ein Retter ist jemand, der die Arbeit anderer übernimmt und dann ausbrennt.

In der Familie:



Das ist schwieriger, denn Verwandte sucht man sich nicht aus. Aber wenn du den Typus verstehst, verstehst du, was du von ihnen erwarten kannst, und wirst nicht enttäuscht sein.

Was, wenn du selbst kein Aufbauender bist? Es ist heilsam, sich ehrlich zu fragen: Wer bist du in dieser Einteilung?

Was, wenn du selbst kein Aufbauender bist? Es ist heilsam, sich ehrlich zu fragen: Wer bist du in dieser Einteilung?



Wenn du ein Nehmender bist, weißt du zwar zu nehmen, aber nicht zu geben. Das ist kein endgültiges Urteil. Du kannst anfangen wahrzunehmen, was du nimmst, und einen Ausgleich schaffen. Fang im Kleinen an: Höre zu, statt nur zu reden; biete Hilfe an, statt nur darum zu bitten; gib, statt nur zu empfangen.



Wenn du ein Zerstörer bist, brauchst du Hilfe. Vielleicht ist dir gar nicht bewusst, wie du auf andere wirkst. Wende dich an einen Psychologen. Arbeite an dir. Denn Zerstören ist leicht, Aufbauen ist schwer.



Wenn du ein Retter bist, musst du lernen, an dich selbst zu denken.

Versuche, das »Nein« zu üben. Hilf, wenn du die Kraft und den Wunsch dazu hast, nicht bloß, weil du dich schlecht fühlst, Nein zu sagen. Du musst nicht die ganze Welt retten, um ein guter Mensch zu bleiben.

Bevor wir weitermachen, ist es nützlich, ein paar Worte darüber zu sagen, was im Allgemeinen mit den verschiedenen Menschentypen in deinem Umfeld gemeint ist. Betrachte dies als ein Arbeitsmodell, um dich selbst und andere zu beobachten. Dieselbe Person kann unter verschiedenen Umständen unterschiedliche Züge zeigen. Aber manche Muster lassen sich dennoch erkennen, und sie wahrzunehmen, ist bereits ein großer Schritt.

Wenn du selbst ein Aufbauender bist, bist du höchstwahrscheinlich mit dir im Reinen. Denk nur daran: Nicht jeder um dich herum ist genauso gebaut, und von anderen zu erwarten, dass sie das geben, was du gibst, ist ein Weg zur Enttäuschung. Halte das nicht für Zynismus... es ist einfach ehrlich.

Menschen sind komplex. Dieselbe Person kann sich je nach Situation, Stimmung, Angst oder Erschöpfung völlig unterschiedlich verhalten. Doch es gibt Grundmuster, zum Beispiel wie ein Mensch auf die Schwierigkeiten anderer reagiert oder wie er sich verhält, wenn er etwas von dir braucht. Wenn du lernst, diese Dinge zu bemerken, wirst du nicht mehr überrascht sein, wenn andere sich als »doch nicht die entpuppen, für die du sie gehalten hast«. Du wirst einfach früher beginnen, sie so zu sehen, wie sie sind.

Und noch eines, vielleicht das Wichtigste: Du hast das Recht zu wählen. Du musst nicht mit jedem befreundet sein. Du musst keine Beziehungen zu Menschen aufbauen, die nicht zu dir passen. Du musst niemanden ertragen, der zerstört. Du kannst bewusst und ohne Schuldgefühle wählen. Und unter denen leben, die aufbauen, statt zu zerstören.

Deine Aufgabe:

1. Denk an fünf Menschen in deinem Leben, Freunde, Kollegen, Familienmitglieder, Ex-Partner. Ordne jedem einen Typus aus der Klassifikation zu. Was hast du dabei gelernt?

2. Und nun ganz ehrlich: Wer bist du? Nicht im Idealfall, sondern in der Realität. Was kannst du an deinem Verhalten ändern, um einem Aufbauender näher zu kommen?

3. Schreibe eine Liste deiner persönlichen Regeln für den Umgang mit jedem Typ auf. Zum Beispiel: »Mit einem Zerstörer: nicht streiten; mit einem Konsumenten: kein Geld leihen; mit einem Retter: ihn an seine eigenen Grenzen erinnern.«

Kapitel 3. Die Fähigkeit, nicht nur zu hören, sondern zuzuhören, die wichtigste Fertigkeit im Leben

Hast du dich je bei einer Freundin beklagt, und sie fing an, dich mit Ratschlägen zu überschütten, und du hast dich nur noch einsamer gefühlt? Oder umgekehrt: Du hast versucht zu helfen, aber die Person wurde wütend und sagte: »Du hörst mir gar nicht zu!«? Was bedeutet das? Du dachtest, einer von euch beiden sei ein schlechter Gesprächspartner. Höchstwahrscheinlich hast du einfach Empathie mit Problemlösung verwechselt. Der Unterschied zwischen ihnen ist das Thema dieses Teils des Buches.

Warum bringt man uns das Zuhören nicht bei?

In der Schule lernen wir sprechen, schreiben und rechnen. Am College, an der Universität, zu analysieren. Aber nicht zuzuhören. Und doch ist die Fähigkeit zuzuhören die vielleicht am meisten unterschätzte Fertigkeit im Leben. Sie ist wichtiger als die Fähigkeit, schön zu sprechen.

Warum? Weil:

In einer Freundschaft wirst du ohne die Fähigkeit zuzuhören allein sein, selbst mit einer Schar von Freunden.

In einer Beziehung wirst du dich ohne die Fähigkeit zuzuhören an der Seite eines Mannes einsam fühlen.

Bei der Arbeit wirst du ohne die Fähigkeit zuzuhören keinen Kunden, keinen Chef, keinen Kollegen verstehen, und du wirst nicht vorankommen.

In Verhandlungen wirst du ohne die Fähigkeit zuzuhören keine Einigung erzielen können, weil du nicht hören wirst, was die andere Person wirklich braucht.

Aber das Wichtigste: Die Fähigkeit zuzuhören ist das Fundament des Respekts. Wenn du jemandem zuhörst, sagst du ihm: »Du bist wichtig. Deine Gefühle sind wichtig. Du hast das Recht, gehört zu werden.« Wenn du unterbrichst, Ratschläge erteilst oder abwertest, sagst du etwas völlig anderes: »Ich weiß es besser. Deine Gefühle können warten.« Das zerstört alles: Freundschaft, Liebe, Karriere.

Lass uns die Begriffe gleich klären. Empathie und aktives Zuhören: Was ist der Unterschied?

Empathie ist die Fähigkeit zu fühlen, was eine andere Person fühlt. Stell dir vor, du ziehst für einen kurzen Moment ihre »Gefühlsgleidung« an: Du kannst dir vorstellen, wie es für sie ist, du fühlst mit. Aber du wirst nicht zu ihr. Du bleibst du selbst, einfach nur präsent, in ihrer Emotion.

Aktives Zuhören ist eine Fertigkeit, die es dir ermöglicht, genau zu verstehen, was eine Person sagt und fühlt, und ihr dies zu zeigen, ohne deine Lösungen aufzudrängen.

Der Hauptfehler: Viele Menschen denken, Empathie bestehe darin, dass man »den Schmerz eines anderen fühlt«. Aber wahre Empathie ist, wenn man nicht im Schmerz eines anderen versinkt, sondern in sich selbst verankert bleibt und dennoch fähig ist, präsent zu sein.

Der zweite Fehler: »Verstehen« mit »Lösen« zu verwechseln. Wenn eine Person von einem Problem spricht, sucht sie nicht immer nach einer Lösung. Viel öfter sucht sie Unterstützung, das Gefühl, nicht allein zu sein. Bestätigung, dass ihre Gefühle normal sind. Verständnis, dass sie gehört wird.

Wenn du sofort Ratschläge gibst, nimmst du ihr die Möglichkeit, sich auszudrücken. Es ist, als würdest du sagen: »Deine Gefühle sind nicht wichtig, nur das Problem zählt. Ich löse es jetzt, und du hältst den Mund.«

Denk darüber nach: Wenn du weinst, willst du dann einen Handlungsalgorithmus? Oder möchtest du in den Arm genommen werden und hören: »Ich bin bei dir«?

Drei Stufen des Zuhörens, und warum die meisten Menschen auf der ersten steckenbleiben

Ich unterscheide drei Stufen. Im wirklichen Leben wechseln wir zwischen ihnen, aber die meisten Menschen leben auf Stufe 1 und 2, ohne die Existenz von Stufe 3 überhaupt zu ahnen. Denk daran: Das, worüber ich schreibe, ist ein Arbeitsmodell zur Beobachtung deiner selbst und anderer Menschen. Einfach ein Werkzeug, um wahrzunehmen, was in einem Gespräch geschieht.

Stufe 1. Zuhören, um zu antworten

Das ist der häufigste Modus. Du hörst zu, aber du hörst die andere Person eigentlich nicht, du bereitest deine eigene Antwort vor. Du fängst das Ende ihres Satzes ab, um deinen eigenen einzufügen.

Wie das aussieht:

Sie spricht über ein Problem mit ihrem Chef, und du denkst schon: »Oh, ich habe Ähnliches erlebt! Ich werde ihr gleich davon erzählen.«

Er spricht über seine Gefühle, und du formulierst im Kopf bereits Ratschläge.

Ein Kind beklagt sich über die Schule, und du sagst sofort: »Tja, als ich in deinem Alter war...«

Ergebnis: Die andere Person fühlt sich ungehört. Das Gespräch verlagert sich auf dich, nicht auf sie.

Stufe 2. Zuhören, um Fakten zu verstehen

Du bist auf den Inhalt konzentriert: Was ist passiert, wer hat was gesagt, wie sind die Fristen, wie lauten die Zahlen. Emotionen bleiben außen vor. Es ist, als würdest du Daten sammeln, statt mit einem lebendigen Menschen zu sprechen.

Sie weint, und du sagst: »Und wann ist das passiert? Und was genau hat er gesagt? Und hast du ihm geantwortet?« Du sammelst Informationen, statt ihren Schmerz zu fühlen.

Er ist gereizt, und du hakst nach: »Warum bist du zu dem Schluss gekommen? Welche Beweise hast du?«

Ergebnis: Die Person fühlt sich verhört. Es geht ihr nicht besser, obwohl du »die Fakten verstanden hast«.

Stufe 3. Zuhören, um zu fühlen und präsent zu sein

Das ist es, was ein Gespräch wirklich verändert. Du hörst nicht nur die Worte, sondern auch die Gefühle dahinter. Du gibst keine Ratschläge, du suchst nicht nach Fakten, du probierst die Situation nicht selbst an. Du bist einfach präsent. Du hältst den Raum, in dem die Person alles sein kann.

Sie sagt: »Ich wurde gefeuert.« Du sagst nicht: »Mach dir keine Sorgen, du findest etwas Besseres.« Du sagst: »Das tut so weh. Ich höre deine Verwirrung. Du hast das Recht, dich genau jetzt so zu fühlen.«

Er sagt: »Ich komme nicht mehr klar.« Du sagst nicht: »Alles wird gut.« Du sagst: »Du machst gerade eine schwere Zeit durch. Ich bin bei dir.«

Ergebnis: Die Person fühlt sich angenommen, gesehen, nicht allein. Sie kann ausatmen. Und dann findet sie vielleicht selbst eine Lösung.

Der Algorithmus des aktiven Zuhörens

Das kann man lernen. Hier ist die Reihenfolge, von der ich vorschlage, dass du sie ausprobierst.

Schritt 1. Halte deinen inneren Dialog an

Das ist der schwerste Teil. Eine innere Stimme sagt: »Wie soll ich antworten?«, »Mir ging es genauso«, »Er hat unrecht.« Versuche, sie zum Schweigen zu bringen. Sag dir selbst: »Gerade höre ich einfach nur zu, ohne Urteil oder Vergleich.« Wenn dir das nicht sofort gelingt, atme einfach und konzentriere dich auf das Gesicht der anderen Person.

Schritt 2. Visuelle Aufmerksamkeit

Sieh die Person an. Nicht auf dein Handy, nicht aus dem Fenster. Wende deinen Körper ihr zu, öffne deine verschränkten Arme, beuge dich leicht nach vorn. Dein Körper sagt: »Ich bin hier, ich bin bei dir.«

Schritt 3. Sei mit deinem Körper und deiner Stimme präsent

Nutze kurze Antworten, um zu zeigen, dass du dabei bist: »Aha«, »Mhm«, »Ja, ja.« Unterbrich nicht, wirf nicht ein: »Ach, das ist doch gar nichts!« Lass die Person einfach sprechen.

Schritt 4. Zeige, dass du hörst, Gefühle widerspiegeln

Das ist eine sehr einfache und sehr wirksame Technik: Benenne das Gefühl, von dem du glaubst, dass die andere Person es gerade erlebt.

»Du siehst mitgenommen aus.«

»Es scheint, als wärst du wütend.«

»Ich glaube, du fühlst dich gerade sehr traurig.«

»Du fühlst dich verraten.«

Wenn du dir unsicher bist, füge eine Einschränkung hinzu: »Es scheint, dass ...«, »Ich höre in deiner Stimme ...«. Liegst du falsch, wird die andere Person dich korrigieren, und auch das ist gut: Sie wird klarstellen, was sie tatsächlich fühlt.

Schritt 5. Klärende Fragen stellen, nicht »Warum«, sondern »Was« und »Wie«

Die Hauptsache hierbei ist, das Gespräch nicht in ein Verhör zu verwandeln. Stelle Fragen, die echtes Interesse zeigen.

»Was geht gerade in dir vor?«

»Wie fühlst du dich in dieser Situation?«

»Was ist im Moment das Schwerste für dich?«

»Und was möchtest du, dass ich höre?«

Am besten vermeidet man »Warum«-Fragen, sie können leicht wie ein Vorwurf klingen. Statt »Warum hast du deinen Job nicht gekündigt?«, versuche: »Was hat dich dort gehalten?«

Schritt 6. Gib keine Ratschläge, außer du wirst gefragt

Das ist Regel Nummer eins. Wenn du nicht gefragt wirst: »Was soll ich tun?«, gib keinen Rat. Du kannst anbieten: »Möchtest du, dass ich meine Erfahrung mit dir teile?«, und das nur, wenn die Person »Ja« sagt.

Menschen wollen oft viel mehr verstanden werden, als dass sie eine Lösung wollen. Ungebetener Rat fühlt sich oft so an, als würdest du sagen: »Ich weiß es besser als du.«

Schritt 7. Frage: »Brauchst du gerade Unterstützung oder eine Lösung?«

Das ist eine der nützlichsten Fragen, die ich kenne. Wenn jemand anfängt, über ein Problem zu sprechen, sage ich:

»Hör zu, ich möchte dich unterstützen. Sag mir, brauchst du gerade einfach, dass ich zuhöre? Oder möchtest du, dass wir gemeinsam über eine Lösung nachdenken?«

Das beseitigt jede Befangenheit. Die Person wird dir sagen, was sie braucht. Und du machst keinen Fehler.

Schritt 8. Spiegeln, kurzes Zusammenfassen

Am Ende des Gesprächs oder mitten darin, wenn die andere Person ausgesprochen hat, fasse kurz zusammen, was du gehört hast:

»Wenn ich richtig verstehe, machst du dir Sorgen, dass dein Chef deinen Beitrag nicht schätzt, und du hast Angst, deshalb nicht befördert zu werden. Ist das richtig?«

»Du fühlst dich in dieser Stadt einsam, weil du noch keine engen Verbindungen gefunden hast. Habe ich dich richtig verstanden?«

Das Zusammenfassen zeigt, dass ihr wirklich auf derselben Seite seid. Und es gibt der anderen Person die Chance, dich zu korrigieren, falls etwas nicht ganz stimmt.

Was man nicht tun sollte, Anti-Beispiele

Es gibt Phrasen, die ein Gespräch abwürgen. Es ist hilfreich, sie zu kennen, nicht um dich selbst zu verurteilen, falls sie dir herausrutschen, sondern um sie zu bemerken und schrittweise zu ersetzen.

»Mach dir nicht so viele Sorgen«, entwertet Gefühle. Die Person macht sich Sorgen, und das ist normal.

»Alles wird gut«, falsche Hoffnung, die im Augenblick nicht hilft.

»Du bist selbst schuld«, eine Beschuldigung, die jede Unterstützung nimmt.

»Na ja, mir ging es noch schlechter«, lenkt die Aufmerksamkeit auf dich, nicht auf die andere Person.

»Du musst einfach nur ...«, ungebetener Ratschlag. Du wirst »klüger«, und die Person kommt sich »dümmer« vor.

»Schenk dem keine Beachtung«, entwertet das Problem.

»Ich weiß, wie du dich fühlst«, nein, tust du nicht. Du kennst vielleicht etwas Ähnliches, aber nicht ihre einzigartige Erfahrung.

»Du bist zu emotional«, das ist entwertend, und es schmerzt besonders tief.

Wie dies in Freundschaft, Liebe und Arbeit hilft

****In der Freundschaft:****

Wie oft bist du nach einem Treffen mit einer Freundin gegangen und hast dich unverstanden gefühlt? Oder umgekehrt, hast dich ausgenutzt gefühlt, als eine Freundin all ihre Probleme bei dir abgeladen hat und sich nicht für deine interessierte? Aktives Zuhören verwandelt Freundschaft in einen sicheren Raum. Ihr konkurriert nicht, ihr rettet nicht, ihr seid einfach präsent. Freunde, die zuzuhören verstehen, bleiben fürs Leben.

****In Beziehungen mit Männern:****

Männern wird oft nicht beigebracht, über Gefühle zu sprechen. Aber wenn du lernst zuzuhören, ohne Ratschläge zu erteilen, wird er beginnen, dir zu vertrauen. Er wird aufhören, Angst davor zu haben, dass du seine »Schwäche« kritisierst. Das schafft eine tiefe Verbindung. Und ganz nebenbei kannst du ihm diese Technik im Gegenzug beibringen, frage ihn: »Bitte hör mir einfach nur zu, versuche nicht, irgendetwas in Ordnung zu bringen.«

****Bei der Arbeit:****

Die Fähigkeit zuzuhören ist eine echte Superkraft. Du wirst Kunden besser verstehen als deine Konkurrenten. Du wirst heraushören, was dein Chef *wirklich* will, nicht nur, was er sagt. Du wirst Konflikte im Team lösen, weil die Menschen sich gehört fühlen. Das führt zu beruflichem Aufstieg ohne Burnout.

Praxisübung

Probiere dies in den nächsten drei Tagen aus. Finde jemanden, eine Freundin, einen Kollegen, Mama, und übe das aktive Zuhören nach diesem Algorithmus. Frage nach dem Gespräch:

»Wie hast du dich gefühlt, als ich dir zugehört habe?«

»Was hätte ich besser machen können?«

Schreibe deine Beobachtungen auf. Das ist wichtig, damit du selbst sehen kannst, was sich verändert.

****Wichtig: Empathie ohne Selbstaufopferung.**** Zuhören ist nicht einfach. Manchmal wird man der Emotionen anderer Menschen müde. Das ist normal. Du musst nicht für jeden die »Schulter zum Ausweinen« sein.

****Deine Grenzen:****

Du hast das Recht zu sagen: »Ich kann mir das gerade nicht anhören, ich bin müde. Lass uns morgen sprechen.«

Du hast das Recht, ein Gespräch zu beenden, wenn es sich im Kreis dreht und du als »Müllhalde für Negatives« benutzt wirst.

Du hast das Recht, dich nicht auf den Zustand eines anderen einzulassen, wenn er dich nach unten zieht.

Denke daran: Du nährst dich der Person, aber du lebst nicht in ihrem Schmerz. Du bleibst auf deinem eigenen Territorium.

Wenn du wahrhaftig zuhörst, gibst du einem Menschen das Wertvollste, deine Aufmerksamkeit. Du sagst: »Du bist nicht allein, ich sehe dich.« Das ist mehr als Worte. Es heilt Einsamkeit, beruhigt Angst und schenkt Hoffnung. Lerne zuzuhören, und die Menschen werden sich zu dir hingezogen fühlen. Nicht, weil du klug oder schön bist, sondern weil es leichter zu atmen ist, wenn sie bei dir sind.

Deine Aufgabe:

1. Erinnere dich an das letzte Mal, als du dich verstanden gefühlt hast. Was hat die andere Person gesagt? Welche Worte haben dich unterstützt?

2. Erinnere dich an eine Situation, in der du dich ungehört gefühlt hast. Was hat die andere Person getan? Schreibe es auf, damit du es selbst nicht wiederholst.

3. Wende in dieser Woche in mindestens einem Gespräch ganz bewusst den Algorithmus des aktiven Zuhörens an. Schreibe auf, was sich verändert hat.

Kapitel 4. Höchste Zeit, mehr über Männer zu wissen: Eine vollständige Klassifikation. Mit wem man befreundet sein, mit wem man ausgehen und vor wem man davonlaufen sollte

Männer sind anders als Frauen. Und wenn du diese Wissenschaft verstehst, werden Beziehungen aufhören, ein Ratespiel zu sein.

Du bist klug. Du liest Bücher, machst Karriere, bist bei deinen Eltern ausgezogen, hast deine Finanzen geregelt. Aber in Beziehungen mit Männern fühlst du dich manchmal wie eine Schülerin, die vergessen hat, für eine Klassenarbeit zu lernen. Du wartest, rätselst, sorgst dich, analysierst jede seiner Nachrichten, und er ... lebt einfach sein Leben. Und du verstehst es nicht: Liebt er dich? Hat er viel zu tun? Worüber denkt er überhaupt nach?

Ich habe das selbst erlebt. Ehrlich gesagt tappe ich manchmal noch immer in dieses Spiel. Doch durch jahrelange Fehler, Beobachtungen und Gespräche, mit Männern und mit mir selbst, habe ich einige klare Muster erkannt. Wie man versteht, wie man auswählt, wie man aufbaut und wie man sich dabei nicht selbst zerstört?

Fangen wir mit dem Wichtigsten an: den Illusionen. Solange du an sie glaubst, werden sie dein Leben behindern.

Illusion 1. Er sollte erraten, was ich will.

Nein. Das männliche Gehirn ist nicht auf Gedankenlesen programmiert. Wenn du möchtest, dass er etwas tut, sag es direkt. Ohne Andeutungen oder Groll. »Ich möchte, dass du mir ein kleines Geschenk besorgst«, funktioniert viel besser als »Ich bin traurig, und du bist ständig verschwunden«.

Illusion 2. Ich kann ihn ändern.

Nein. Menschen ändern sich nur, wenn sie es selbst wollen. Und meistens nicht unter Druck, sondern weil ihre Zeit gekommen ist. Wenn ein Mann dich jetzt nicht respektiert, wird er nach der Hochzeit nicht damit anfangen, dich zu respektieren. Wenn er faul ist, wird er kein harter Arbeiter. Wenn er grob ist, wird er nicht sanft. Akzeptiere ihn, wie er ist, oder geh.

Illusion 3. Wenn er schweigt, bedeute ich ihm nichts.

Männer denken in Aufgaben. Wenn sie bei der Arbeit sind, sind sie bei der Arbeit. Wenn sie mit Freunden zusammen sind, sind sie bei Freunden. Sie sitzen nicht herum und wälzen im Kopf hin und her, was du wohl gerade fühlst. Das liegt nicht daran, dass du ihnen egal wärst. Sie sind schlichtweg zielgerichtet fokussiert. Für sie ist Schweigen normal. Verwechsle das Ausbleiben von Nachrichten nicht mit fehlenden Gefühlen.

Illusion 4. Männer fühlen nichts.

Sie fühlen. Und zwar intensiv. Sie wissen nur nicht, wie sie es zeigen sollen, weil man es ihnen nicht beigebracht hat. Von Kindheit an bekommen sie zu hören: »Heul nicht«, »Sei ein Mann«, »Reiß dich zusammen«. In der Folge unterdrücken sie ihre Gefühle entweder oder drücken sie in Form von Aggression aus. Das ist ihr Trauma. Wenn du wahre Nähe willst, müsst ihr lernen, gemeinsam über Gefühle zu sprechen.

Illusion 5. Wenn ich perfekt bin, wird er nicht gehen.

Du kannst in allem perfekt sein. Und er kann trotzdem gehen. Denn seine Entscheidungen hängen nicht immer von dir ab. Vielleicht lernt er jemand anderen kennen, vielleicht entliebt er sich, vielleicht ist er nicht bereit für eine feste Beziehung. Perfektion garantiert gar nichts außer einem Burnout.

Wie suchen wir uns die Falschen aus?

Wir wählen nicht Männer, sondern Projektionen und Vorstellungen. In einem meiner Bücher habe ich beschrieben, wie ich mich in das Bild eines Mannes verliebt habe und diese Beziehung nicht zu meinen Gunsten ausging. Wir verlieben uns nicht in die Person, sondern in ihren Status, ihr Aussehen, ihre Art zu sprechen, in ihr »Potenzial«. Und genau das ist unser größter Feind.

Falle 1. Er ist »nicht wie alle anderen«.

Wenn er »nicht wie alle anderen« ist, passt er meistens einfach nicht in normale gesellschaftliche Normen. Das kann Charisma sein, aber genauso gut Unreife, eine Unfähigkeit, sich zu binden. Strahlkraft und Verlässlichkeit sind zwei verschiedene Dinge.

Falle 2. Du siehst in ihm einen »verletzten Jungen«.

Wenn du in ihm einen »verletzten Jungen« siehst, den man mit Liebe heilen muss, ist das ein Signal anzuhalten. Du bist keine Ärztin. Beziehungen sollten gleichberechtigt sein, keine Therapie.

Falle 3. Du glaubst Worten, nicht Taten.

Versprechen sind nur Worte. Glaube niemals Worten. Achte auf Taten. Ein Verhalten, das sich mehr als zweimal wiederholt, ist ein Muster. Wenn er unpünktlich ist, lügt, sein Wort nicht hält, wird sich das nicht ändern. Gleiche es mit der Realität ab, nicht mit Hoffnung.

Falle 4. Angst vor dem Alleinsein.

Angst vor dem Alleinsein ist ein schlechter Ratgeber. Man heiratet lieber den Falschen, als bis vierzig allein zu sein. Doch sich scheiden zu lassen oder in einer Ehe zu leiden, ist viel schmerzhafter, als allein zu sein. Lass dich nicht vom Alter unter Druck setzen.

Wie man einen Mann erkennt, der zu einer gesunden Beziehung fähig ist

Ich nenne das die »Reifeformel«. Es ist nützlich, sie entlang dreier Achsen zu überprüfen. Und noch einmal: Das ist ein Rahmen zur Beobachtung.

Achse 1. Emotionale Reife

Weiß er, wie er seine Fehler eingesteht, statt sich herauszureden und anderen die Schuld zu geben? Kann er über seine Gefühle sprechen, nicht »Alles bestens«, sondern »Ich bin traurig« oder »Ich bin ängstlich«? Ist er zu Kompromissen fähig? Hat er keine Angst, um Hilfe zu bitten?

Achse 2. Soziale Reife

Hat er Freunde, Hobbys, ein eigenes Leben abseits von dir? Respektiert er Frauen im Allgemeinen, nicht nur dich; wie spricht er über seine Ex, wie über Kolleginnen? Hat er Ziele und Pläne? Steht er zu seinem Wort: gesagt, getan?

Achse 3. Seine Haltung dir gegenüber

Berücksichtigt er deine Bedürfnisse, nicht nur seine eigenen? Freut er sich über deine Erfolge, statt neidisch zu sein oder sie abzuwerten? Spricht er über eine gemeinsame Zukunft ohne ein ewiges »Mal sehen«? Ist er bereit zu investieren: Zeit, Aufmerksamkeit, Mühe?

Rote Flaggen, Stoppsignale:

wertet deine Gefühle ab (»Du bist zu emotional«);
kontrolliert dich: wer du bist, wo, mit wem;
übernimmt keine Verantwortung für seine Handlungen;
kritisiert dich ständig, vergleicht dich mit anderen;
ist grundlos eifersüchtig, droht;
seine Worte stimmen nicht mit seinen Taten überein.

Wie du mit einem Mann sprechen solltest, um gehört zu werden

Wenn du Unterstützung brauchst, sag es direkt: »Ich brauche jetzt keine Ratschläge, ich brauche, dass du mich in den Arm nimmst und mir sagst, dass alles gut wird«, »Schatz, bitte hilf mir mit der Miete für meine Wohnung. Ich brauche deine Hilfe wirklich«, »Zu meinem Geburtstag möchte ich, dass du mir Geld schenkst, und ich zahle drei Hypothekenraten ab«.

Verwende »Ich-Botschaften«: statt »Du hörst mir nicht zu«, »Ich fühle mich einsam, wenn wir nicht sprechen«.

Vermeide Verallgemeinerungen: »Du bist immer unpünktlich« ersetzt man besser durch »Heute warst du zwanzig Minuten zu spät, und das hat mich gekränkt«.

Halte keine Vorträge. Bei langen Monologen schalten Männer ab. Sprich kurz, klar und auf den Punkt. Wenn du etwas Wichtiges besprechen musst, kannst du es vorab ankündigen: »Ich habe ein Thema, passt es dir, in zehn Minuten zu sprechen?«

Frag nach seiner Meinung; Männer lieben es, sich wie Experten zu fühlen. Aber übertreibe es nicht: Er ist nicht dein Psychotherapeut.

Respektiere sein Schweigen. Wenn er still ist, bedeutet das nicht, dass er wütend ist. Er verarbeitet vielleicht einfach nur Informationen. Gib ihm Zeit.

Wie du dich selbst in einer Beziehung bewahrst

Das ist vielleicht der wichtigste Teil des Kapitels. Denn selbst bei einem guten Mann kann man sich selbst verlieren.

Gib Freunde, Hobbys oder die Arbeit nicht für ihn auf. Wenn du dein ganzes Leben um ihn herum aufbaust, bleibt dir nach einer Trennung nichts mehr. Du musst auch ohne ihn vollständig sein.

Finanzielle Unabhängigkeit ist das Fundament gesunden Respekts. Mach keine Schulden für seine Geschenke, bezahle nicht seine Rechnungen, wenn ihr nicht verheiratet seid. Und selbst in der Ehe ist es nützlich, ein eigenes Konto zu haben.

Wenn du ein verletzendes Wort einmal herunterschluckst, wirst du beim zweiten Mal ein noch verletzenderes schlucken. Grenzen bedeuten: »Ich zeige dir, dass du mich so nicht behandeln darfst.« Geh, wenn schwerwiegende Grenzverletzungen vorliegen.

Du hast das Recht auf einen Abend ohne ihn. Auf deine Meinung. Auf deine Karriere. Auf deine Zeit. Wenn er das nicht versteht, ist er nicht deiner.

Vergiss den Satz »Ich bin wie eine Mutter für ihn«. Das ist das Drehbuch für den Tod einer Beziehung. Lauf nicht hinter seinen Socken her, erinnere ihn nicht an Aufgaben, kontrolliere nicht seinen Alltag. Er ist ein erwachsener Mann, er wird für sich selbst einstehen. Und wenn er es nicht tut, bedeutet das, dass du dir keinen Erwachsenen ausgesucht hast.

Die Filtertheorie

Wir werden später im Buch zur Filtertheorie zurückkehren. Fürs Erste möchte ich dir jedoch eine Checkliste von Filtern geben, mit denen du jeden Mann prüfen kannst, schon in der Kennenlernphase.

Filter 0. Verfügbarkeit

Kann er dich regelmäßig sehen? Wenn Treffen jedes Mal »Heldentaten« erfordern, ist er raus.

Filter 1. Äußeres und Lebensstil

Gefällt dir sein Äußeres, wie er angezogen ist, was er tut, wie er riecht, wie seine Wohnung ist? Wenn dich etwas stört, ertrage es nicht.

Filter 2. Werte und Gewohnheiten

Plant er gern oder ist er spontan? Verschwender oder Sparer? Aktiv oder ein Stubenhocker? Hat Familie Priorität oder Karriere? Wenn das nicht zusammenpasst, ist das ein zukünftiger Konflikt.

Filter 3. Seine Haltung dir und Frauen im Allgemeinen gegenüber

Wie spricht er über seine Ex-Freundin oder Ehefrau? Respektiert er deine Grenzen? Wie reagiert er auf dein »Nein«? Hört er deine Wünsche?

****Filter 4. Seine Haltung zu Ehe und Familie****

Was denkt er über Kinder, die Rollenverteilung, Geld in der Ehe? Weicht er diesen Themen aus?

Filter 5. Bereitschaft zu investieren

Ist er bereit, Zeit, Mühe, Geld mit dir aufzuwenden, im Rahmen seiner Möglichkeiten, sich deine Probleme anzuhören? Oder bist du die Einzige, die investiert?

Filter 6. Verlässlichkeit

Hält er sein Wort? Kommt er pünktlich? Geht er an Anrufe? Kannst du dich in einer schwierigen Situation auf ihn verlassen?

Filter 7. Annahme deiner als Person

Akzeptiert er dich mit deinen Eigenheiten, Emotionen, deinem Charakter, oder versucht er, dich zu »formen«?

Wenn auch nur ein Filter nicht bestanden wird, lohnt es sich nachzudenken. Den vierten, sechsten und siebten zu überspringen und auf ein Wunder zu hoffen, wird nicht funktionieren.

Was »Liebe« wirklich ist

Verliebtheit ist Leidenschaft, Idealisierung, Abhängigkeit, Bedürftigkeit, der Wunsch, im anderen zu verschmelzen.

Liebe ist eine Entscheidung, Respekt, Geduld, Partnerschaft, die Fähigkeit, Mängel zu sehen und zu bleiben. Sie bedeutet: »Wir füllen unser Leben gemeinsam.«

Prüfe dich selbst: Bist du bereit, mit diesem Menschen durch eine schwierige Phase zu gehen, ohne davonzulaufen? Ihn anzunehmen, ohne ihn verändern zu wollen? Ihm die Wahrheit zu sagen, selbst wenn sie wehtut? Ihn zu unterstützen, wenn er schwach ist, und dich dabei nicht selbst zu verlieren?

Wenn du hinter alles ein »Ja« setzen kannst, bist du auf dem richtigen Weg.

Aufgabe:

1. Erstelle deine eigene Checkliste: »Was mir an einem Mann wichtig ist«, über Werte, Respekt, Verlässlichkeit.

2. Denke über deine vergangenen Beziehungen nach. Welche Filter hast du übersehen? Schreibe deine Fehler auf, damit du sie nicht wiederholst.

3. Wenn du dich gerade in einer Beziehung befindest, bewerte deinen Partner anhand der Filter. Ganz ehrlich. Wo gibt es Defizite? Besprich es mit ihm.

4. Verfasse ein Porträt des Mannes, mit dem du in drei Jahren zusammen sein möchtest. Nicht sein Äußeres, sondern seine Taten, seine Haltung dir gegenüber, seine Prioritäten im Leben.

Es ist wichtig zu verstehen: Männer lassen sich nicht in »gut« und »schlecht« einteilen. Sie lassen sich in reif und unreif einteilen, in passend und nicht passend für dich, in kompatibel und inkompatibel mit dir. Deine Aufgabe ist es nicht zu urteilen, sondern zu verstehen und auszuwählen.

Hast du dich schon einmal bei dem Gedanken ertappt: »Er wirkt eigentlich gut, aber irgendwas stimmt nicht«? Oder umgekehrt: »Alle sagen, er ist ein Mistkerl, aber ich fühle mich zu ihm hingezogen«? Das liegt daran, dass wir kein System haben. Wir entscheiden nach dem Geruch,

nach einem Bild aus Kindertagen. Wir wissen nicht, wen wir suchen, und nehmen deshalb den Erstbesten, der uns anlächelt.

Im Folgenden stelle ich eine typische Klassifizierung von Männern vor, nach ihrer inneren Beschaffenheit, ihrer Reife, ihrer Haltung gegenüber Frauen und ihrem Potenzial für Beziehungen. Das ist eine weitere Arbeitskarte; sie hilft dabei, nicht im Dunkeln herumzuirren, während man sich stets bewusst bleibt, dass jeder Mensch komplexer ist als jedes Schema.

Klassifizierung von Männern nach Persönlichkeitstyp und Lebenseinstellung

1. Das Riesenbaby. Er ist charmant, fröhlich, spontan. Mit ihm wird es nie langweilig. Er versteht es zu überraschen, Emotionen zu schenken, unerwartete Geschenke zu machen. Aber er versteht es nicht zu planen, hält sein Wort nicht und übernimmt keine Verantwortung für Konsequenzen. Er lebt für den Augenblick, und sobald ein Problem auftaucht, taucht er ab.

Woran du ihn erkennst:

Seine Versprechen zerschellen an der Realität (»Ich komme kurz vorbei«, kam nicht vorbei, »Ich mache das morgen«, hat es nicht getan).

Er erinnert sich nicht an wichtige Daten, plant keine gemeinsame Zukunft.

Sein Leben besteht aus Partys, Freunden, Spielen, Hobbys und Arbeit »bis zur ersten Schwierigkeit«.

Wenn du versuchst, ein ernstes Gespräch zu führen, wechselt er das Thema oder ist beleidigt.

Ihm »fehlt immer die Zeit« oder es gab »widrige Umstände«.

Er leiht sich oft Geld und gibt es nicht zurück.

Was du mit ihm anfangen kannst:

Freundschaft? Ja, solange er dich nicht mit nach unten zieht. Er ist ein hervorragender Gesprächspartner, es macht Spaß, Zeit mit ihm zu verbringen, er kann ein aufrichtiger Freund sein, aber nicht in einer Krise.

Beziehung? Nur wenn du bereit bist, seine »Mama« zu sein und alles allein zu stemmen. Und wenn du selbst zwanzig bist und dich noch im »Partymodus« befindest. Mit den Jahren funktioniert das nicht mehr.

Eine Familie gründen? Nein. Er ist selbst noch ein Kind, in jenem Sinn, der für eine Familie entscheidend ist.

Wichtig: Er ist nicht böse. Er ist einfach nicht erwachsen geworden. Und womöglich wird er es auch nie werden. Versuche nicht, ihn zu ändern, das wird dir nur all deine Energie rauben und zu nichts führen.

2. Der missbräuchliche Mann. Er ist eine wandelnde rote Flagge. Am Anfang charmant, gewinnt er schnell Vertrauen und erzeugt das Gefühl: »Er ist mein Held.« Doch hinter dieser Fassade verbergen sich Kontrolle, Demütigung, Abwertung, Manipulation und die allmähliche Zerstörung deines Selbstvertrauens. Er ist oft sehr erfolgreich, charismatisch und sogar fürsorglich, zumindest in seiner eigenen Version der Ereignisse.

Woran du ihn in den frühen Phasen erkennst:

Er sagt viel zu schnell »Du bist mein Schicksal« oder »Ich habe noch nie jemanden wie dich getroffen«. Das hat einen Namen, »Love Bombing«. Das ist keine Liebe. Es ist ein Köder.

Er kritisiert dich: »Du bist zu emotional«, »Deine Freunde sind merkwürdig«, »Du siehst gut aus, wenn du schweigst«.

Er kontrolliert: wo du bist, mit wem, wann du zurück sein wirst.

Er ist grundlos eifersüchtig, beschuldigt dich der Untreue.

Er entwertet deine Erfolge: »Na und, ein Bonus?«, »Das war doch nur Glück«.

Er setzt »kaltes Schweigen« als Strafe ein.

Immer sind alle schuld, nur er nicht: Seine Ex ist dumm, sein Chef ein Idiot, seine Freunde haben ihn verraten.

Du fühlst dich, als würdest du auf Eiern gehen, aus Angst vor seiner Reaktion.

Freundschaft? Nein. Er weiß nicht, wie man ein Freund ist, er weiß nur, wie man Menschen ausnutzt.

Beziehung? Nein. Das ist eine Falle, aus der man nur sehr schwer entkommt.

Wenn du bereits in einer Beziehung bist: Der erste Schritt besteht darin, dir einzugestehen, dass es Missbrauch ist. Danach: ein Psychologe, enge Freunde, jede Form von Therapie. Plane deinen Ausstieg im Voraus: Geld, Dokumente, eine Bleibe. Versprechen, sich zu ändern, klingen überzeugend, aber Menschen ändern sich nur nach einer langen Therapie, und selbst dann nicht alle.

Wichtig: Du bist nicht verpflichtet, ihn zu retten. Du bist nicht verpflichtet, es zu ertragen. Deine Sicherheit ist wichtiger als seine »emotionalen Traumata«.

3. Die Mauer. Er ist verlässlich wie ein Fels. Er verdient Geld, löst Probleme, macht seine Arbeit. Aber über Gefühle spricht er so gut wie gar nicht. Auf die Frage »Was fühlst du?« antwortet er mit »Alles in Ordnung« oder schweigt einfach. Er kann ein wunderbarer Ehemann und Vater sein, aber an seiner Seite riskierst du, dich einsam zu fühlen.

Er ergreift selten die Initiative zu tiefgründigen Gesprächen.

Auf emotionale Themen antwortet er einsilbig.

Bei Konflikten macht er dicht und zieht sich in sich selbst zurück.

Er drückt Liebe durch Taten aus, indem er Geld heimbringt, Dinge repariert, einkaufen geht, nicht durch Worte.

Er versteht keine Andeutungen, weil er Gefühle nicht besonders gut deuten kann.

Freundschaft? Hervorragend, wenn du einen verlässlichen Menschen brauchst, der dir nicht in die Seele dringt.

Beziehung? Nur wenn du bereit bist, seine »Sprache der Liebe« zu akzeptieren, Taten statt Worte. Wenn dir Gespräche und emotionale Nähe wichtig sind, wird er dich wahrscheinlich nicht erfüllen. Wenn du jedoch unabhängig bist und nicht ständig dein Herz ausschütten musst, kann er ein wunderbarer Partner sein.

Eine Familie gründen? Ja, wenn du seine emotionale Zurückhaltung akzeptierst und bereit bist zu lernen, seine stummen Signale zu entschlüsseln. Kinder werden seinen Rückhalt spüren, selbst wenn er ihnen nicht alle fünf Minuten sagt, dass er sie liebt.

Wichtig: Versuche nicht, ihn mit Zwang zum Reden zu bringen, das erzeugt nur Abwehr. Nimm ihn, wie er ist, oder geh.

4. Der Mann mit Potenzial. Er ist klug, talentiert, aber... faul, unentschlossen, ängstlich, einen Schritt zu tun. Er hat »zwei goldene Hände« und einen »klugen Kopf«, doch er arbeitet als Taxifahrer oder liegt seiner Mutter auf der Tasche. Er redet von großartigen Projekten, tut aber nichts. Er verspricht, dass sich »an diesem Montag alles ändern« wird, doch dieser Montag kommt nie. Du verliebst dich in sein Potenzial, nicht in seine Realität. Und genau das ist die Hauptfalle.

Er redet viel über Pläne, tut aber wenig.

Er sucht nach Ausreden: kein Geld, keine Zeit, der Markt ist nicht der richtige.

Er wechselt oft die Projekte, ohne eines zu Ende zu bringen.

Er lebt auf Kosten anderer, der Eltern, seiner Freundinnen, von Frauen.

Er ist beleidigt, wenn du ihn an seine Versprechen erinnerst.

Freundschaft? Ja, aber mit Vorsicht. Er kann ein interessanter Gesprächspartner sein, übernimm nur nicht seine Aufgaben.

Beziehung? Nein. Bis er sich selbst verwirklicht, wirst du ihn durchschleppen. Das nennt man emotionale Abhängigkeit. Du wirst gleichzeitig seine Mutter, seine Antreiberin und seine Sponsorin sein. Und er wird dich abwerten, denn dein Erfolg führt ihm sein eigenes Scheitern vor Augen.

Eine Familie gründen? Nur wenn er bereits in Bewegung gekommen ist und echte Resultate vorweisen kann. Andernfalls wirst du Kinder haben und er bleibt ein »ewiger Junge«, und die gesamte Last bleibt an dir hängen.

Wichtig: Verliebe dich nicht in Potenzial. Verliebe dich in die Realität. Wenn er heute nichts tut, glaube nicht daran, dass er es morgen tun wird.

5. Der narzisstische Mann. Er ist von seiner Ausnahmestellung überzeugt. Er verlangt Bewunderung, Aufmerksamkeit, die ständige Bestätigung seines eigenen Genies. Er kann gut aussehen, erfolgreich und intelligent sein. Doch zu Empathie ist er unfähig. Deine Gefühle sind für ihn ein lästiges Hindernis. Er kann mit Geschenken großzügig sein, aber das ist keine Liebe, es ist ein Weg, sich deine Bewunderung zu erkaufen.

Er redet ausschließlich über sich, unterbricht, hört nicht zu.

Er erwartet ständige Bewunderung.

Er merkt sich keine Details aus deinem Leben, was du magst, was dir wichtig ist.

Auf Kritik reagiert er mit Wutausbrüchen oder kalter Verachtung.

Er glaubt, Regeln gelten nur für andere, nicht für ihn.

Er liebt es, im Mittelpunkt zu stehen, und ist neidisch auf deine Erfolge.

Was du mit ihm tun solltest:

Freundschaft? Nein. Er versteht nicht, wie man ein Freund ist, er sammelt Bewunderer.

Beziehung? Nein. Du wirst dir unbedeutend vorkommen, und all deine Ressourcen fließen darein, sein Ego zu füttern.

Eine Familie gründen? Nein. Kinder sind eine Bedrohung für seine Ausnahmestellung. Er wird kein guter Vater sein.

Wichtig: Du bist nicht die »Besondere«, die ihn ändern wird. Ein Narzisst ändert sich nicht, weil er an sich selbst kein Problem sieht. Geh.

6. Der Partner. Das ist das eigentliche Ziel. Er ist nicht perfekt, aber er ist erwachsen. Er weiß, wie man Verantwortung übernimmt, sein Wort hält, Konflikte löst, Gefühle empfindet und über sie spricht, auch wenn es nicht perfekt ist. Er respektiert deine Freiheit und fürchtet sich nicht vor seiner eigenen. Mit ihm kannst du etwas aufbauen.

Er ist stabil, sowohl in seinen Handlungen als auch in seiner Stimmung.

Er hält sein Wort: Wenn er etwas versprochen hat, tut er es auch.

Er hat keine Angst davor, über die Zukunft zu sprechen, über Heirat, über Kinder.

Er respektiert deine Grenzen und verletzt sie nicht.

Er nimmt Kritik an und weiß, wie man sich entschuldigt, ohne »Aber«.

Er freut sich über deine Erfolge, er ist nicht neidisch.

Er steht auf eigenen Beinen: Er hat sein eigenes Leben, seine Arbeit, seine Freunde und »klammert« nicht an dir.

Er treibt keine Ratespielchen, er spricht Klartext.

Freundschaft? Ja. Echt, tief, verlässlich.

Beziehung? Ja. Das ist das beste Fundament. Mit ihm kannst du Konflikte lösen, Pläne schmieden und vertrauen.

Eine Familie gründen? Ja. Er wird ein Vater sein, der am Leben seiner Kinder teilnimmt und nicht alles auf dich abwälzt.

Wichtig: Er ist nicht perfekt. Vielleicht entspricht er optisch nicht dem Ideal, ist kein Millionär, kein »Macho«. Aber er ist erwachsen. Und das ist die Hauptsache.

7. Der Intellektuelle. Er lebt in einer Welt der Ideen und Theorien. Er kann ein brillanter Wissenschaftler, Programmierer oder Philosoph sein. Doch er ist losgelöst vom Alltag, von Emotionen. Er vergisst vielleicht, Brot zu kaufen, weil er gerade über Quantenphysik nachgedacht hat. Vielleicht bemerkt er nicht, dass du verstimmt bist, weil sein Gehirn mit einer völlig anderen Aufgabe beschäftigt ist.

Er spricht unheimlich gern über komplexe Themen, nicht über Gefühle.

Er »verliert sich« oft in seinen Gedanken.

Er kommt mit den alltäglichen Pflichten nicht sonderlich gut zurecht.

Er kann zerstreut und vergesslich sein.

In Konflikten greift er auf rationale Argumente zurück, nicht auf Gefühle.

Freundschaft? Hervorragend, wenn du den intellektuellen Austausch schätzt.

Beziehung? Wenn du bereit bist, die Haushaltsführung zu übernehmen, und keine emotionalen Ausbrüche erwartest, kannst du es versuchen. Wenn dir Liebesbekundungen, Aufmerksamkeit und Fürsorge wichtig sind, wird er dich höchstwahrscheinlich enttäuschen.

Eine Familie gründen? Ja, wenn du seine Eigenheiten akzeptierst und bereit bist, seine »Brücke« zur Realität zu sein. Er kann ein wunderbarer Vater sein, der den Kindern das Denken beibringt, aber er wird nicht immer daran denken, die Windeln zu wechseln.

Wichtig: Versuche nicht, ihn in einen »feinfühligsten Romantiker« zu verwandeln. Akzeptiere ihn entweder, oder suche nach jemand anderem.

8. Das Chamäleon. Er möchte dir gefallen, und deshalb passt er sich an. Er sagt, was du hören willst, und tut, was du sehen möchtest. Doch er hat keine eigenen Überzeugungen, keine Werte und keinen eigenen Kern. Er kann angenehm sein, aber du wirst nie begreifen, wer er wirklich ist. Mit der Zeit »verschwindet« er vielleicht oder verwandelt sich in jemanden, den du nicht mehr wiedererkennt.

Er vertritt keine feste Meinung, er stimmt dir in allem zu.

Er ändert sein Verhalten je nach Umfeld.

Er sagt oft: »Ganz wie es dir passt.«

Er hat keine eigenen Hobbys, die er schon vor dir hatte.

Er streitet nicht, widerspricht nicht, zeigt keine Initiative.

Freundschaft? Oberflächlich. Du wirst ihn nie wirklich kennenlernen.

Beziehung? Sei vorsichtig. Du denkst vielleicht, ihr hättet ein ideales gegenseitiges Verständnis, aber in Wirklichkeit spiegelt er dich nur wider. Mit der Zeit strengt das an. Du fängst an, dich innerlich leer zu fühlen.

Eine Familie gründen? Nein. Er wird keine Stütze sein, weil er keinen Kern hat. In einer Krise bricht er entweder zusammen oder zeigt sich von einer völlig unerwarteten Seite.

Wichtig: Suche nach einem Mann, der eigene Hobbys hat, eine eigene Meinung, eigene Freunde. Jemand, der völlig in dir aufgeht, hat kein eigenes Selbst und wird nicht an dir festhalten.

9. Der Held. Er ist es gewohnt, jeden zu retten. Er wählt Frauen mit Problemen und »löst« sie. Er braucht Drama und Schwierigkeiten, um sich gebraucht zu fühlen. Er kann wunderbar sein, aber an seiner Seite wirst du dich immer in der Opferrolle wiederfinden. Du wirst schlicht nicht in der Lage sein, glücklich und gelassen zu sein: Das langweilt ihn.

Er erzählt oft davon, wie er seine Verflochtenen »gerettet« hat.

Frauen mit Problemen ziehen ihn magisch an.

Er ignoriert deine Erfolge, wenn es bei dir gerade gut läuft.

Er kann Probleme schüren, nur um sie anschließend zu lösen.

Starke und selbstständige Frauen interessieren ihn nicht, er braucht sie schlichtweg nicht.

Freundschaft? Ja, aber verfall nicht in die Rolle der »Geretteten«.

Beziehung? Nur, wenn du bereit bist, auf ewig eine »Prinzessin in Nöten« zu sein. Doch das schlaucht und hemmt dein Wachstum.

Eine Familie gründen? Riskant. Er sucht sich womöglich ein neues »Opfer«, sobald du stark wirst.

Wichtig: Du bist ganz und gar vollständig. Du kannst ohne Drama glücklich sein. Lass nicht zu, dass er dich passend macht.

10. Dein Mann. Hier geht es um deinen Mann. Den, mit dem alles leicht ist, selbst wenn es schwerfällt. Den, bei dem du keine Rollen spielen, keine Selbstverständlichkeiten erklären und nicht um grundlegenden Respekt bitten musst. Ihr habt vielleicht unterschiedliche Gewohnheiten, ein unterschiedliches Tempo, eine unterschiedliche Vergangenheit, aber in den Hauptsachen seid ihr euch einig: Werte, die Haltung gegenüber Menschen, Sinn für Humor, Respekt.

Du fühlst dich ruhig an seiner Seite. Keine »Schmetterlinge«, sondern eine ruhige Wärme.

Ihr könnt zusammen schweigen, und es ist wunderbar.

Ihr sprecht über Konflikte, ihr weicht ihnen nicht aus.

Ihr freut euch ohne Neid über die Erfolge des anderen.

Ihr habt ähnliche Lebenspläne, gemeinsame Wohnung, Umzug, Kinder, Freiheit, ganz gleich, worum es konkret geht, die Hauptsache ist, dass sie zusammenpassen.

Er unterstützt dich bei deinen Entscheidungen, selbst wenn er nicht einverstanden ist.

Er akzeptiert dich mit deinen Makeln.

Freundschaft? Die beste Freundschaft.

Beziehung? Aufbauen, weiterentwickeln, investieren.

Eine Familie gründen? Ja. Mit ihm wirst du eine Partnerschaft erschaffen, kein »Erdulden und Erleiden«.

Wichtig: Erwarte nicht, dass er perfekt ist. Wenn jedoch die grundlegenden Dinge übereinstimmen, ist das bereits ein großer Erfolg.

Was tun mit wem?

|Typ Mann | Freundschaft?| Eine Beziehung aufbauen? | Eine Familie gründen? | Risiko für dich
|Das Riesenbaby| Ja (wenn es Spaß macht, aber nicht in einer Krise) | Nein (nur, wenn du bereit bist, ihn mitzutragen) | Nein | Du wirst zu seiner Mutter, verlierst dich selbst

|Der Toxische | Nein | Nein | Auf gar keinen Fall! Trauma, Verlust des Selbstwertgefühls, Gefahr

|Die Mauer | Ja (wenn du keine tiefe emotionale Verbindung brauchst) | Ja (wenn du keine Gespräche von Herz zu Herz brauchst) | Ja (wenn du seine Verschlossenheit akzeptierst) | Emotionale Einsamkeit

|Das Potenzial | Ja (vorsichtig) | Nein (bis er sich selbst verwirklicht) | Nein (bis er Schritte unternimmt) | Du wirst ihn dein ganzes Leben lang tragen

|Der Narzisst | Nein! Nein | Auf gar keinen Fall! Verlust des Selbstwerts, Ressourcen, Nerven

|Der Partner| Ja! Ja! Ja! Minimal (wenn ihr beide reif seid)

|Der Intellektuelle | Ja | Ja (wenn du seine Losgelöstheit akzeptierst) | Ja (wenn du bereit bist, die Haushaltspflichten zu übernehmen) | Du wirst ihn aus der Sprache der Ideen in die Realität »übersetzen«

|Das Chamäleon | Oberflächlich | Vorsichtig | Nein | Du wirst nicht wissen, wer er wirklich ist

|Der Held! Ja (aber ohne die Opferrolle)! Nur, wenn du nicht in der Rolle der »Geretteten« bist
| Gefährlich! Er sieht sich vielleicht nach einem neuen »Opfer« um

|Dein Mann | Ja | Ja! Ja | Nur natürliche Wachstumsschwierigkeiten

Wie man den Unterschied erkennt

Es gibt eine Verwirrung, der viele erliegen: Du bist mit einem Mann befreundet, und plötzlich merkst du, dass du dich verliebt hast. Oder umgekehrt: Ihr trefft euch, und dann erkennst du: Es ist nur Freundschaft und nichts weiter. Das ist normal und kommt einfach vor. Doch es ist nützlich, den Unterschied zu verstehen, bevor man vollkommen verwirrt ist.

Hier ist eine einfache Methode, um die Situation etwas klarer zu betrachten:

Freund versus Partner: Wo liegt der Unterschied

Kriterium | Freund | Partner

Gefühle | Wärme, Vertrauen, aber keine Leidenschaft | Leidenschaft, Begehren, Romantik

Unterstützung | Vorhanden, aber ohne Verpflichtungen | Vorhanden, mit zukünftigen Verpflichtungen

Pläne | Getrennt, überschneiden sich manchmal | Gemeinsam, miteinander aufgebaut

Grenzen | Klar (Ich - Du) | Integriert (Wir)

Zeit | Treffen nach Wunsch | Regelmäßigkeit und Priorität

Eifersucht | Keine oder schwach | Vorhanden, aber kontrolliert

Körperliche Nähe | Keine | Vorhanden und wichtig

Wenn du merkst, dass du dich in einen Freund verliebt hast: Sag es ihm ehrlich, aber ohne Forderungen. Etwa so: »Ich empfinde mehr als nur Freundschaft für dich. Wie denkst du darüber?« Das ist ein offenes Gespräch.

Wenn er deine Gefühle nicht erwidert: Respektiere seine Antwort. Warte nicht darauf, dass er »zur Besinnung kommt«. Das führt zu langem und völlig unnötigem Leiden. Ihr könnt versuchen, die Freundschaft aufrechtzuerhalten, wenn beide Seiten dazu bereit sind. Aber nur, wenn du es wirklich schaffst und nicht an seiner Seite leidest.

Wenn du merkst, dass ein Partner nur noch ein Freund ist: Auch das kommt vor. Gefühle ändern sich, und so ist das Leben. Sprich mit ihm. Manchmal ist es nur eine Phase, die man gemeinsam durchstehen kann. Und manchmal ist es das Ende, und es ist besser, es ehrlich zuzugeben, als es in die Länge zu ziehen. Mach ihm keine falschen Hoffnungen. Wenn keine Liebe da ist, sag es. Es tut weh, aber es ist Respekt.

Was, wenn es den idealen Mann gar nicht gibt?

Es gibt keinen. Es gab nie einen und es wird nie einen geben. Es wird den geben, den du wählst. Und die Aufgabe besteht hier nicht darin, ein Ideal zu finden, sondern aus realen Menschen denjenigen auszuwählen, der am besten zu dir passt. Und dann: aufzubauen. Aber du musst nicht erdulden.

Aufbauen bedeutet:

Unterschiede respektieren,

verhandeln,

verzeihen (aber nicht alles),

gemeinsam wachsen.

Checkliste: »Sollte ich eine Beziehung eingehen?«

Ich fühle mich sicher bei ihm.

Wir können über schwierige Themen sprechen.

Er hält sein Wort, im Kleinen wie im Großen.

Er respektiert meine Zeit und meine Grenzen.

Wir haben übereinstimmende Grundwerte: Kinder, Geld, Freiheit, Ehrlichkeit.

Er akzeptiert mich und versucht nicht, mich zu »formen«.

Ich kann ich selbst sein und muss keine Rolle spielen.

Er freut sich über meine Erfolge, er ist nicht eifersüchtig.

Er hat sein eigenes Leben, er »klammert« nicht an mir.

Ich kann mit ihm lachen und schweigen, beides gleichermaßen ungezwungen.

Wenn die meisten Punkte ein »Ja« sind: Versuch es. Wenn nicht: Verschende deine Zeit nicht.

Du hast das Recht zu wählen! Du bist nicht verpflichtet, mit dem ersten Menschen zusammen zu sein, der dir Aufmerksamkeit schenkt. Du bist nicht verpflichtet, Respektlosigkeit zu tolerieren.

Du bist nicht verpflichtet, jedem eine Chance zu geben, der dir gefällt. Du hast das Recht zu wählen, bewusst und ohne Eile.

Du hast das Recht zu wählen! Du bist nicht verpflichtet, mit dem ersten Menschen zusammen zu sein, der dir Aufmerksamkeit schenkt. Du bist nicht verpflichtet, Respektlosigkeit zu tolerieren. Du bist nicht verpflichtet, jedem eine Chance zu geben, den du attraktiv findest. Du hast das Recht zu wählen, bewusst und ohne Eile.

Und noch etwas Wichtiges: Ein Mann ist auch ein Mensch. Mit seiner eigenen Geschichte, Schmerz und Schwächen. Du kannst für ihn da sein, aber du kannst ihn nicht »reparieren«. Das Einzige in deinen Händen ist zu wählen, mit wem du vorwärtsgehst und von wem du dich abwendest.

Es gibt zu wenig Zeit in diesem Leben, um sie an diejenigen zu verschwenden, die nicht bereit sind, in dieselbe Richtung zu gehen wie du.

Aufgabe:

1. Erstelle eine Liste der Männer, die in deinem Leben sind oder waren. Ordne jedem einen Typ aus der obigen Tabelle zu. Sei ehrlich. Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?

2. Erstelle dein eigenes Porträt von »deinem Mann«. Nicht sein Aussehen, seine Werte und Handlungen. Was ist dir am wichtigsten?

3. Wenn du derzeit in einer Beziehung bist: Beurteile deinen Partner. Gibt es Warnsignale? Wenn ja, sprich mit ihm.

4. Wenn du derzeit Single bist: Lies die Tabelle vor deinem nächsten Date noch einmal. Überprüfe die Filter. Überstürze nichts.

Denk daran: Den idealen Mann gibt es nicht. Es gibt einen Menschen, der zu dir passt. Er wird deine Wünsche nicht erraten. Er wird Fehler machen. Er wird dich manchmal nerven. Aber er wird da sein, wenn es schwierig ist. Er wird sein Wort halten. Er wird dich respektieren.

Verliebe dich nicht in Potenzial, in ein Projekt, in das Szenario »Was wird in fünf Jahren sein«, so wie ich es einst getan habe. Lerne die Person kennen und sieh dir an, was jetzt da ist. Glaube nur an Taten.

Es ist besser, allein zu sein und sich nicht selbst zu belügen, als in einer Beziehung zu sein und sich einsam zu fühlen. Deine Zeit allein ist eine Zeit des Wachstums, bis du jemanden triffst, der deine Zeit wert ist.

Kapitel 5. Vor der Ehe: Die Zeit, die alles entscheidet

Es gibt einen gefährlichen Mythos, der uns Mädchen von Kindheit an eingeflößt wird: »Du wirst einen Prinzen auf einem weißen Pferd treffen, und alles wird sich fügen.« Als würde die Ehe alle Probleme lösen und dem Leben einen Sinn geben. Aber die Realität ist anders.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.