

Christian Thiel

# Singles in Beratung, Coaching und Therapie







Christian Thiel

# **Singles**

**in Beratung, Coaching und Therapie**

Klett-Cotta

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Roland Sazinger, Stuttgart

Typografie: Marion Köster, Typografie

Unter Verwendung eines Fotos von © wrangler – Fotolia.com

Printausgabe: ISBN 978-3-608-94789-2

E-Book: ISBN 978-3-608-10588-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20191-8

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2013 der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
1. Warum ein Buch über die Beratung, das Coaching und die Therapie von Singles? .....	7
2. Theoretischer Hintergrund und Erfahrungswissen als Basis für dieses Buch .....	8
3. Grundprinzipien für Beratung, Coaching und Therapie von unfreiwillig partnerlosen Singles .....	9
4. Ziel des Buches und die vier Grundbausteine der Singleberatung ..	11
<b>I. Kapitel: Die Grundzüge der Beratung von Singles</b> .....	13
1. Singles in Beratung und Psychotherapie .....	13
2. Singleberatung und Singlecoaching .....	14
3. Voraussetzungen für die Beratung und Therapie von Singles – Wissen ist eine große Macht .....	16
4. Das Ziel der Beratung und Therapie von Singles .....	17
5. Was unterscheidet eine Singleberatung von Flirtkursen und Flirtberatungen? .....	18
6. Was unterscheidet eine Singleberatung von der Psychotherapie eines Singles? .....	18
<b>II. Kapitel: Erster Grundbaustein: Realismus</b> .....	21
1. Mythen auf den Grund gegangen .....	21
2. Männer und Romantik .....	29
3. Noch mehr Mythen .....	32
<b>III. Kapitel: Zweiter Grundbaustein: Gelassenheit</b> .....	51
1. Die Partnerschaft als Sahnehaube auf der Torte .....	51

2. Warum Gelassenheit so wichtig ist . . . . .	53
3. Was trägt zur Gelassenheit bei? . . . . .	59
4. Sieben Bereiche der Unzufriedenheit . . . . .	61
<b>IV. Kapitel: Dritter Grundbaustein: Gelegenheit . . . . .</b>	<b>74</b>
1. Gelegenheit macht Liebe . . . . .	74
2. Der Single in den Medien – und in der Realität . . . . .	81
3. Die erfolgreichsten Wege der Partnersuche . . . . .	84
3.1 Die Partnersuche im Netz . . . . .	84
3.2 Freunde um Hilfe bitten: »Stell mir jeden vor« . . . . .	96
3.3 Offensives Flirten . . . . .	98
3.4 Singleaktivitäten . . . . .	101
4. Wie lange dauert die Partnersuche? . . . . .	104
5. Die Chancen bei der Suche verbessern . . . . .	111
6. Frust bei der Partnersuche . . . . .	117
<b>V. Kapitel: Vierter Grundbaustein: Mut . . . . .</b>	<b>123</b>
1. Zu sechst im Bett . . . . .	124
2. Wie das Schaubild »Zu sechst im Bett« erstellt wird . . . . .	127
3. Partnerschaft als Gefühlsansteckung . . . . .	134
4. Das Scheitern in der Liebe ist das Scheitern unserer Liebestheorien an der Realität . . . . .	136
5. Was ist der nächste Schritt? . . . . .	143
<b>Ein Bild zum Abschluss . . . . .</b>	<b>144</b>
<b>Dank . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Literaturempfehlungen . . . . .</b>	<b>147</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>154</b>

# Einleitung

## 1. Warum ein Buch über die Beratung, das Coaching und die Therapie von Singles?

**Ariane:** Ariane ist niedergeschlagen. Nach vielen heftigen Streits ging ihre letzte Beziehung vor zwei Wochen in die Brüche. Es ist nicht die erste Niederlage in der Liebe, die die 37-jährige Betriebswirtin erleidet. Ihr Leben ist schon seit 20 Jahren von dem geprägt, was Soziologen etwas gefühllos als *serielle Monogamie* bezeichnen. Arianes Liebesleben gleicht einer Drehtür. Kaum verschwindet eine gescheiterte Liebe aus ihrem Leben, schon kommt der nächste Anwärter für die Rolle des Traummannes an ihrer Seite herein. Männer kamen und gingen bei der gutaussehenden Berlinerin in der Vergangenheit etwa im Zweijahresrhythmus. Neuerdings beginnt sich die Drehtür in noch schnellerem Tempo zu drehen. Gerade einmal acht Monate hat ihr letzter Beziehungsversuch mit Frank gehalten. »Ich hatte so gehofft, dass es diesmal der Richtige ist«, sagt sie mit trauriger Stimme. Tränen stehen ihr in den Augen. Ariane weiß nicht mehr weiter. Auch die gutgemeinten Ratschläge von Freundinnen wie von Eltern will sie nicht mehr hören, sie haben ihr allesamt nicht weitergeholfen. So sitzt sie jetzt in der Singleberatung. Und hofft auf Besserung.

Als langjähriger Singleberater bin ich immer wieder mit Schicksalen wie dem von Ariane konfrontiert. Mit Menschen, die sich nichts sehnlicher wünschen als eine glückliche Partnerschaft. Menschen, die diverse Beziehungen und Beziehungsversuche hinter sich haben und nicht wissen, warum diese immer wieder scheitern. Mit Menschen, die zunehmend depressiver werden und unter Selbstzweifeln leiden, weil sie niemanden mehr kennenlernen, der als Partner für sie infrage kommt. Mit Menschen, die aus Verzweiflung ihre Ansprüche an Partner stetig weiter nach unten schrauben, damit sie überhaupt noch jemanden abbekommen. An diesen Stellen setze ich an und helfe den Ratsuchenden auf ihrem Weg in eine glückliche Partnerschaft.

Da viele dieser Singles bereits an anderen Stellen Hilfe gesucht haben – sei es bei Freunden und Verwandten, Therapeuten, Coaches oder Beratern, die jedoch nicht auf die Beratung von Singles spezialisiert sind, habe ich mich dazu entschieden, dieses Buch zu schreiben. Es soll eben diesen Professionellen das Arbeiten mit



Singles erleichtern, auch wenn das Thema Partnerfindung nicht im Vordergrund ihres Anliegens steht.

Im Folgenden wird davon ausgegangen, dass die Singles, mit denen Sie als Therapeutin, als Coach oder Berater zusammenarbeiten, »unfreiwillige Singles« – wie ich sie nenne – sind. Im Buch werden sie allgemein Singles genannt. »Unfreiwillig« bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sie nicht Singles aus Überzeugung sind, sondern aus dem Fehlen der Möglichkeit heraus, eine neue Beziehung einzugehen. Gründe dafür können zum Beispiel unrealistische Vorstellungen von Liebe und Partnerschaft sein, ungenügende Gelegenheiten zum Kennenlernen, zu wenig Gelassenheit im Alltag oder fehlender Mut für eine neue Bindung. Alle diese Punkte werden später im Detail erörtert, zuerst aber ein paar Worte darüber, auf welchen theoretischen Hintergründen und Erfahrungen dieses Buch basiert.

## 2. Theoretischer Hintergrund und Erfahrungswissen als Basis für dieses Buch

Woher stammt das Wissen, das Sie in diesem Buch erwartet? Es stammt – erstens – aus dem Erfahrungsschatz der Tiefenpsychologie, zu dem Sigmund Freud, Alfred Adler, Karen Horney, Erich Fromm, Frieda Fromm-Reichmann, Harry Stack Sullivan und Irvin D. Yalom unschätzbar wertvolle Beiträge geleistet haben. Sie alle sind seit vielen Jahren meine geistige Heimat.

Es stammt sodann – zweitens – aus der beeindruckenden Forschung der vergangenen Jahrzehnte, einer Forschung, die der Therapie und der Beratung in punkto Liebe wichtige Impulse zu geben vermag. Viele wichtige Beiträge zum Verständnis von Liebe, von Partnerschaft und von Trennungen gehen auf die Arbeit des amerikanischen Partnerschaftsforschers John Gottman zurück, der seit 1972 über 3000 Paare zum Teil über lange Zeit beobachtet und begleitet hat (Gottman, 2000–2011). Gleiches gilt für die lehrreiche Forschung der Soziologin und Psychologin Terri Orbuch, die seit Ende der 80er Jahre eine der größten Längsschnittstudien der Welt zum Thema Partnerschaft durchführt (Orbuch, 2011, Orbuch, 2012). Beide eint die Überzeugung, dass es zum Verständnis von Liebe, von Partnerschaft und von Ehe hilfreich ist, genau zu untersuchen, was glückliche Paare (Gottman nennt sie gerne auch die *masters*) von unglücklichen und von getrennten Paaren (die *desasters*) unterscheidet. Die zentrale Frage lautet: *Was machen die masters in Sachen Liebe eigentlich anders als die desasters?*

Auch viele kleinere Studien – wie die der Regensburger Soziologin Sonja Deml (2010) zur Befindlichkeit von Singles oder des Psychologen Lars Penke, Edinburgh, zu männlichen und weiblichen Strategien bei der Partnerwahl (2005) – haben mein Bild vom Single-Sein, von der Partnersuche und der Partnerwahl ergänzt und sind in dieses Buch mit eingeflossen.

Schließlich verdanke ich – drittens – einen großen Teil meines Wissens den Singles selbst. Die Liebe ist vor allem eine Erfahrungswissenschaft. Nicht anders ist es mit der Partnersuche. Auch hier zählen die Erfahrungen. Gute wie schlechte. Auch hier lautet die entscheidende Frage mithin: *Was machen die masters anders als die desasters?*

Seit über zwanzig Jahren sammle ich reale Liebesgeschichten. Das sind Geschichten darüber, wie zwei Menschen im wirklichen Leben zueinanderfinden – oder eben nicht. Seit 15 Jahren kann ich diese umfangreiche Sammlung auch durch die Erzählungen von Klientinnen und Klienten in der Beratung ergänzen und erweitern. Mittlerweile ist die Zahl der realen Liebesgeschichten, die einen großen Fundus für meine Arbeit darstellen, auf rund 2000 angewachsen. Von den Erfahrungen meiner Klientinnen und Klienten habe ich, hat dieses Buch, unendlich viel profitiert.

### **3. Grundprinzipien für Beratung, Coaching und Therapie von unfreiwillig partnerlosen Singles**

Ich schlage für die Beratung und Therapie von Singles drei grundlegende Herangehensweisen vor, die sich in der Singleberatung sehr bewährt haben.

#### ■ **Erster Leitsatz:** *Wer Single ist, der hat dafür einen guten Grund!*

Wer das Problem einer stabilen Partnerschaft in der Vergangenheit nicht gelöst hat, war dafür nicht etwa zu dumm. Er oder sie hat sich auch nicht ungeschickt angestellt. Er hat es deshalb nicht gelöst, *weil es für ihn ein schwieriges Problem war*. Er leidet zum Beispiel unter dem Phänomen der »absteigenden Treppe«, bei dem Beziehungen oder Beziehungsversuche zunehmend kürzer werden, und kann nicht erkennen, warum das so ist. Er ist Single, weil die Aufgabe, einen passenden Partner zu finden, in seinem Fall ausgesprochen schwer zu lösen ist. Am Ende bleibt er lieber eine Weile Single, als sich einer erneuten Niederlage in der Liebe auszusetzen – und sucht eine Beratung oder Therapie auf. Der Grundsatz

»Wer Single ist, der hat dafür einen guten Grund!« geht auf die Methoden der Positiven Psychotherapie (Peseschkian, 1979) zurück. Der Ratsuchende ist Single, weil er sich selber schützen will – vor einer erneuten Niederlage in der Liebe. Oder er ist Single, weil er nach einer schwierigen Trennung zunächst einmal Zeit braucht, um sich neu zu sortieren. Zeit auch, um herauszufinden, was er bei seiner nächsten Partnerwahl anders machen will. Zeit um seine persönliche Entwicklung in die Hand zu nehmen, beruflich wie privat. Einerlei, was es ist. Er ist Single, weil er einen guten Grund dazu hat.

■ **Zweiter Leitsatz:** *Keine Selbstkritik!*

Viele Singles, die in eine Beratung oder Therapie kommen, kritisieren sich für ihre Fehler und finden kein gutes Haar an sich. Das sind schlechte Voraussetzungen, um zu suchen und schlechte Aussichten, einen anderen Menschen von sich und den eigenen Qualitäten zu überzeugen. Viele Menschen halten Selbstkritik für eine positive Eigenschaft und setzen sie mir Ehrlichkeit gleich. Der selbstkritische Single stellt sich schon durch sein Denken unentwegt ein Bein. Er ist die kritische Sicht auf sich selbst gewohnt – oft schon seit Kindertagen. Früher waren es die Eltern, die mit negativen Äußerungen seinen Selbstwert angriffen. Heute tut er es selbst.

Ich bin bei Selbstkritik immer sehr aufmerksam. Oft weise ich Ratsuchende auf diese Angewohnheit hin. Häufig stellt sich schon bald heraus, dass der Klient oder die Klientin keine Kritik verdient hat, sondern – ganz im Gegenteil – Anerkennung. Viele Ratsuchende haben in der Vergangenheit Unglaubliches geleistet. Sie haben Stolpersteine vorgefunden auf ihrem Weg ins Leben, die sie einen nach dem anderen wegräumen mussten. Sie haben trotz widriger Verhältnisse im Elternhaus einen guten Beruf ergriffen, der sie ausfüllt. Sie haben langjährige Partnerschaften geführt, Freundschaften geschlossen, das Abitur nachgeholt und spannende Hobbys gefunden. Dafür haben sie eine Menge geleistet. Diese Leistungen sollen und müssen in der Beratung gewürdigt werden.

■ **Dritter Leitsatz:** *Kognitionen verfestigen das Singlesein.*

»Es gibt so viele Singles, nur um mich machen sie einen Bogen!«, »Meine Ansprüche sind bestimmt zu hoch«, »Mein Aussehen ist schuld«, »Einen Partner darf man nicht suchen«. Das sind vier Grundannahmen über die Liebe, sicherlich vier der wichtigsten. Doch es gibt noch eine Vielzahl weiterer hinderlicher Gedanken über die

Liebe. Diese Kognitionen müssen in einer Beratung oder Therapie identifiziert und bearbeitet werden.

In der Singleberatung arbeite ich mit der Methode der *kognitiven Verhaltenstherapie* (Aaron T. Beck, 2001) und der *Psychoedukation* (Yalom, 2005). Es geht um das Erkennen von Kognitionen, die das eigene Handeln und die eigenen Gefühle bestimmen. Es geht um handfestes Wissen, darum, Denkblockaden abzubauen und alternative Handlungsvarianten entwickeln zu können. Dabei muss der Ratsuchende seine Annahmen über die Liebe hinterfragen und durch neue, tragfähigere Vorstellungen ersetzen.

#### **4. Ziel des Buches und die vier Grundbausteine der Singleberatung**

Dieses Buch richtet sich an Professionelle, die in beratenden oder therapeutischen Kontexten mit Singles arbeiten. Berater, Therapeuten und Coaches werden konkrete Methoden und Herangehensweisen finden, die es ihnen erleichtern, Singles zu einer stabilen Partnerschaft zu verhelfen.

Dies ist das erste Buch, das die Fülle an Erkenntnissen aus der Beratung von Singles bei der Partnersuche zusammenfasst und versucht, sie für einen breiteren Kreis an Professionellen, für Berater, Coaches und Therapeuten, nutzbar zu machen. Singleberatung als ein eigenständiger Bereich der Beratung hat ihren Ursprung in den USA. Dort wurde sie von der Theologin und Beziehungsexpertin Susan Page begründet. Durch ihren Bestseller »Ich finde mich so toll, warum bin ich noch Single?« (Page, 1989) kam diese Idee Anfang der 90er Jahre nach Deutschland und fand auch hier ihre Anhänger. Mich hat sie schon bald fasziniert.

Seit 1998 berate ich unfreiwillig partnerlose Singles. Mit diesem Buch will ich Ihnen die Erfahrungen meiner langjährigen Arbeit mit Singles zugänglich machen. Dabei habe ich vier Grundbausteine der Singleberatung entwickelt, die ich Ihnen in den folgenden Kapiteln näherbringen werde. Diese Grundbausteine heißen: *Realismus, Gelegenheit, Gelassenheit* und *Mut*.

Die Fragen, auf die Sie in den folgenden Kapiteln Antworten bekommen werden, lauten:

1. Welche Rollen spielen Liebesmythen bei der Partnersuche? Was kann ein Berater oder eine Therapeutin tun, um realistische Annahmen über die Liebe bei Klientinnen und Klienten zu stärken? Das ist das Thema in Kapitel II.

2. Was kann ein Coach, ein Berater oder ein Therapeut tun, damit Ratsuchende mit der nötigen Gelassenheit auf die Suche gehen? Welche Rolle spielen dabei die Arbeit, die Interessen, Freundschaften und die Wohnsituation? Die Antworten auf diese Fragen finden Sie in Kapitel III.
3. Was kann ein Berater oder Therapeut tun, damit Singles genügend Gelegenheiten haben, auf die Liebe ihres Lebens zu treffen? Welche Wege zum Kennenlernen sind hilfreich, welche weniger? Darum geht es in Kapitel IV.
4. Was kann eine Beraterin oder ein Therapeut tun, um den Mut seines Klienten zu einer Partnerschaft zu erhöhen? Wie kann im Ratsuchenden das Gefühl gestärkt werden, dass die nächste Partnerschaft besser wird als die vorige? Um diese Fragen geht es in Kapitel V.

# I. Die Grundzüge der Beratung von Singles

## 1. Singles in Beratung und Psychotherapie

Die meisten unfreiwilligen Singles kommen nach wie vor nicht in eine Singleberatung. Sie gehen vielmehr – ganz klassisch – den Weg in eine Therapie oder kommen wegen ganz anderer Fragestellungen in eine Beratungsstelle. Sie gehen mit Symptomen einer depressiven Verstimmung zu einer *Psychotherapeutin*, die ihnen von einer guten Freundin empfohlen wurde. Sie fragen möglicherweise ihren *Coach* um Rat, bei dem sie wegen beruflicher Veränderungen in Beratung sind. Sie kommen zu einem *Sexualtherapeuten* oder einer *Sexualtherapeutin*, weil sie auch mit 30 oder 40 Jahren noch keine sexuellen Erfahrungen haben. Oder sie sprechen mit der *Lebensberaterin* einer Beratungsstelle, bei der sie nach einer schwierigen Trennung von ihrem Partner Rat, Trost und Unterstützung für sich und ihre Kinder gesucht haben.

Deshalb ist es hilfreich, wenn Therapeuten, Coaches und andere beratende Berufe auf Grundkenntnisse über die Partnersuche und über Singleberatung zurückgreifen können. Über dieses Wissen verfügen sie bislang oft nicht. Das ist die häufigste Klage, die ich in der Arbeit mit Klientinnen und Klienten höre, die zuvor einen anderen Weg zur Lösung ihrer Probleme gegangen sind. Dieses Buch ist also auch eine herzliche Einladung an neugierige Therapeutinnen und Therapeuten, an Berater und an Coaches, sich mehr mit der speziellen Problematik des unfreiwilligen Singleseins und mit den Fallstricken der Partnersuche auseinanderzusetzen.

Es steht mir fern, Therapeutinnen und Therapeuten Ratschläge für die Therapie von Angststörungen, depressiven Verstimmungen oder sozialen Phobien bei Singles geben zu wollen. Jede Therapierichtung hat ihr eigenes Herangehen an diese Probleme.

So soll es auch bleiben. Die Therapie eines unfreiwillig partnerlosen Singles unterscheidet sich gleichwohl, ebenso wie jede Beratung, von der Arbeit mit einer mehr oder weniger glücklich verheirateten Klientin oder einem Klienten.

Das Handwerkszeug der Singleberatung, das ich Ihnen mit diesem Buch vermitteln will, kann Therapeutinnen und Therapeuten helfen, die besonderen Umstände des Lebens von Singles und der Partnersuche heute besser zu verstehen.

Das Handwerkszeug der Singleberatung kann ihnen außerdem helfen, schnellere und bessere Wege hin zu einer neuen Beziehung für Singles zu finden.

Wer um eine Therapie nachsucht oder in eine Beratung geht, erwartet berechtigterweise Veränderungen, ja Verbesserungen für sein Leben. Er erwartet Lösungen für drängende Probleme. Die wichtigste Verbesserung, die eine Therapie eines Singles erreichen kann, ist die Lösung des Partnerschaftsproblems. Wenn der Klient Mut und Kraft zur Partnersuche schöpft. Er muss Wege finden zum Kennenlernen. Er muss gelassen auf die Suche gehen. Er muss eine Antwort finden auf die wichtigste Frage der Partnerwahl: Wer passt zu mir? Und er muss *realistische Vorstellungen* von der Liebe entwickeln.

Hier, beim *Realismus*, erwarten Professionelle in der Praxis die stärksten Widerstände von Seiten ihrer Klientinnen und Klienten. Das romantische Liebesmodell prägt unser aller Verständnis von Liebe und Partnerschaft. Für Realismus, für reale Liebe und für reale Liebesgeschichten haben in unserer Kultur die wenigsten Menschen Sinn und Verständnis. Das gilt umso mehr für unfreiwillig partnerlose Singles, die oft noch mehr als der Durchschnitt auf romantische Liebesklischees vertrauen – und mit diesen Vorstellungen ein ums andere Mal an der Realität scheitern. Das zu ändern ist eine der zentralen Aufgaben der Beratung und Therapie von Singles. Und deshalb setzt dieses Buch bei dem Thema *Realismus* an.

## 2. Singleberatung und Singlecoaching

Singleberatung und Singlecoaching sind zu einem wichtigen Teil der psychosozialen Versorgung geworden. Warum ist das so? Partnerschaft ist heute ein entscheidender Wert im Leben der meisten Menschen. Überzeugte und lebenslange Singles gibt es kaum noch. Im Zeitalter von Globalisierung und Individualisierung ist eine stabile Beziehung – allen Prognosen mancher Soziologen zum Trotz – für viele Menschen sogar noch wichtiger geworden als ehemals. Familiäre Traditionen und vorgegebene gesellschaftliche Rollen, die es zu erfüllen gilt, greifen heute oft kaum noch – und geben dem Einzelnen somit auch keinen Rückhalt. Damit steigt die Bedeutung von Liebe, von Partnerschaft und von Ehe nur noch mehr. Wer heute keine Partnerschaft hat, der ist in gewisser Weise einsamer, als er es ein, zwei oder drei Generationen zuvor gewesen wäre.

Eine feste Partnerschaft gibt Halt. Sie versorgt uns mit den überlebenswichtigen »Vitaminen« A und B: *Anerkennung* und *Bestätigung*. *Anerkennung* für unsere ganz einmalige und individuelle Existenz – durch den Partner oder durch die Part-