

Single?

# Lieber doch (nicht) allein

Die Statistiken besagen: Es gibt immer mehr Einpersonenhaushalte. Freiwillig gewählt oder – etwa nach einer Scheidung – logische Folge. Doch irgendwann ist die Sehnsucht nach einer **neuen Beziehung** größer als die Angst davor ...

Von Beatrice Laschober

Und man beschließt, Einsam- gegen Zweisamkeit zu tauschen. Gar kein einfacher Schritt, wenn einem die gescheiterte Partnerschaft noch in den Knochen steckt. „Den meisten Menschen ist aber nicht klar, dass sie ihr Leben lang ihr Bestes getan haben, im Moment der Entscheidung die richtige getroffen haben. Auch wenn sich die Entwicklung im Nachhinein als ungünstig erwiesen hat“, räumt Eva Fischer Gewissensbisse aus dem Weg.

Eva Fischer ist Bewusstseinstrainerin, spezialisiert auf Singlecoaching. In ihre Seminare und Beratungsgespräche kommen Menschen, die mit der Trennung nicht klarkommen, und solche, die schon jahrelang Singles sind. Jedenfalls „Leute mit der Bereitschaft, auch an sich selbst etwas zu tun“.

Denn das ist der erste Schritt auf dem Weg der Partnersuche: ein gestärktes Selbstwertgefühl. Welches vielen eben abgeht nach einer unglücklichen Beziehung. „Aber auch die bringt uns weiter, wir nehmen etwas daraus mit“, geht Eva Fischer dieses – wie alle anderen Probleme – lösungsorientiert an. Was sie den Suchenden vermitteln will: die posi-

tive Sicht auf sich selbst. Die eröffnet sich einem durch die Ansicht von außen: „Indem man einen großen, bunten Freundeskreis pflegt, in dem man immer ein Feedback einholen kann, nachfragen kann („Was magst Du an mir?“), wenn man unsicher ist. Man sollte also vor allem seine positiven Seiten verifizieren und nicht versuchen, die negativen zu bestärken.“

Manche werden sich da fragen: Wenn mir alles über den Kopf wächst in meiner neuen Eigenverantwortung, wie soll

## Wie schafft man es, glücklich zu werden?

ich mich da um mich selbst kümmern? Organisation – meint Eva Fischer. „Machen Sie sich bewusst, wann es Ihnen schlecht geht und woran das liegt. Schreiben Sie Energieräuber und auch Energiebringer auf, um sie zu identifizieren. Organisieren Sie möglichst um, was Sie belastet. Etwa die Alleinerziehung. Muten Sie die Kinder dem Ex zu und riskieren sie, dass er Fehler macht.“

Im Übrigen findet Eva Fischer, dass man gerade in der Zeit des Alleinseins erfährt, wie machtvoll man auf sich allein gestellt sein kann. Und: „Genießen

Sie diese Zwischenzeit. Sie können entscheiden, wohin Sie auf Urlaub fahren, wofür Sie Ihr Geld ausgeben. Man kann die Vorteile auskosten. In einer neuen Beziehung hat man sie nicht mehr.“

Und gerade wenn man dazu neigt zu klammern, sollte man Eigenständigkeit erleben. Das macht es einem in einer neuen Partnerschaft leichter. „Wenn zwei mit gefestigten eigenen Wurzeln zusammenkommen, hat jeder mehr Entfaltungsmöglichkeiten. Jemanden zu suchen, der nur die eigenen Bedürfnisse erfüllt, macht letztlich beide nicht glücklich.“

Unsicherheiten dürfe man aber ruhig zeigen, wenn sie eben zum eigenen Typ gehören. Auch wenn der andere das merkt – „vielleicht fühlt er sich ja geehrt, weil er der Grund ist“, lächelt Singlecoach Eva Fischer.

„Selbstbewusste, glückliche Menschen sind attraktiver als unglückliche“, weiß sie. „Wenn man in seiner Gedanken- und Gefühlswelt aufgeräumt hat, findet man leichter einen Partner. Und wenn der doch auf sich warten lässt – Ihr Glück hängt davon dann jedenfalls nicht mehr ab!“

Eva Fischer, Persönlichkeits- und Singlecoaching: [www.evafischer.at](http://www.evafischer.at)