STELLA SCHULTNER

FALL IN LOVE WITH THE GOOD GUYS

Endlich die Liebe finden, nach der du dich sehnst

dtv

Da der Großteil meiner Klientel aus Frauen besteht,
spreche ich im Buch vorwiegend über Frauen und greife überwiegend
auf Beispiele aus heterosexuellen Kennenlernphasen zurück.
Dennoch ist mir wichtig, klarzustellen, dass die beschriebenen
Dynamiken nicht ausschließlich Frauen betreffen und dass
selbstverständlich auch eine Frau ein »Good Guy« im Sinne
dieses Buches sein kann.

Die Fallgeschichten in diesem Buch
sind an echte Klientinnen und Klienten angelehnt,
die ihre Zustimmung gegeben haben,
die Namen wurden geändert.

Originalausgabe 2026
© 2026 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Tumblingerstraße 21, 80337 München
produktsicherheit@dtv.de
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Layout & Satz: Gaby Michel, Hamburg
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26472-3

INHALT

Vorwort 7

Teil 1: Erfahren 9
Was stimmt denn nicht mit mir? 11
Der typische Kreislauf 19

Teil 2: Verstehen 37
Wir verlieben uns in das, was wir kennen 39
Die Liebesprogrammierung 51
Warum sich Angst und Sucht wie Liebe anfühlen 93
Was sich verändern muss 111

Teil 3: Gesunde Liebe neu lernen 151
Dein Weg in die gesunde Liebe 153
Die Good Guys zulassen – hier entscheidet sich dein Glück 177

Teil 4: Ändern 191
Gesunde Liebe beginnt mit (d)einer Entscheidung 193
Du schaffst das! 204

VORWORT

Dieses Buch ist für dich, wenn du nicht mehr um Liebe kämpfen willst.

Wenn du es leid bist, zu raten, zu zittern oder zu bangen, und du jederzeit spüren willst, woran du bist.

Wenn du bereit bist, nicht mehr darum zu bitten, gesehen zu werden, weil es eine Selbstverständlichkeit ist.

Wenn du bereit bist, dich an der Seite eines geliebten Menschen zu entspannen, weil du endlich du selbst sein kannst.

Wenn du bereit bist, eine Beziehung zu erleben, in der du dich sicher und geborgen fühlst, auch wenn du nicht perfekt bist.

Wenn du bereit bist, ist dieses Buch für dich. Schön, dass du es in deinen Händen hältst!

In Liebe,
Stella

TEIL 1

ERFAHREN

KAPITEL 1

WAS STIMMT DENN NICHT MIT MIR?

Lena sitzt mir gegenüber. Ihre Augen sind geschlossen, Tränen kullern über ihre Wangen. »Ich will doch einfach nur einen Partner, der mich liebt. Was stimmt denn nicht mit mir?«, fragt sie leise, während sie ihre triefende Nase in einem Taschentuch vergräbt. Ich spüre ihren Schmerz und ihre Verzweiflung. Sie hat so viel Hoffnung in den Mann gesetzt, den sie vor Kurzem kennengelernt hat. Doch nach vielen Auf und Abs hat er sich immer seltener bei ihr gemeldet und ihr schließlich gesagt, dass er kein Interesse an einer festen Beziehung hat. Ihr Traum von einer liebevollen Partnerschaft? Geplatzt! Jetzt steht sie allein da, obwohl sie endlich mal bei einem Mann ankommen und sich bei jemandem fallen lassen wollte, der sie so liebt, wie sie ist.

Kein Wunder, dass Lena erschöpft und ausgelaugt ist. Denn für sie ist es nicht das erste Mal, dass es so läuft. Im Gegenteil! Dieses Muster, das sie gerade erlebt hat, wiederholt sich bei ihr ständig: Sie gerät immer wieder an Männer, die erst Interesse an ihr zeigen und in der Kennenlernphase viel investieren. Allerdings kippt nach einer Weile das Verhältnis und Lena verhungert am langen Arm. Ihre Reaktion ist dabei immer die-

selbe. Wenn sie merkt, dass bei ihrem Gegenüber das Interesse schwindet, gibt sie noch mehr, als sie ohnehin schon gibt. Aus Angst, ihn zu verlieren. Sie glaubt dann, dass sie sich einfach noch mehr bemühen muss, um von ihm gesehen und anerkannt zu werden. Doch je mehr sie gibt und sich verfügbar zeigt, desto weniger interessiert er sich für Lena. Er meldet sich immer seltener, geht nicht ans Telefon und braucht bis zu zwei Tage, um auf ihre Nachrichten zu antworten. Und dann ist es irgendwann aus. »Das Verlassenwerden ist es«, sagt sie. »Am Ende werde ich verlassen und bin allein. Immer.«

Und sie weiß einfach nicht, warum. Ist es, weil etwas mit ihr nicht stimmt? Oder weil es da draußen einfach niemanden gibt, mit dem sie glücklich werden kann? Das sind die beiden einzigen Gründe, die ihr einfallen. Sie ist frustriert und wütend, vor allem auf sich selbst. »Ich gebe immer alles für die Männer, aber es reicht nie aus!«, sagt Lena. »Ich habe gewusst, dass es ein Fehler war, mich neu zu verlieben! Ich bin es wohl einfach nicht wert, dass mich jemand liebt!« Dabei ist sie selbstverständlich eine sehr liebenswerte Person. Sie ist zuverlässig, gewissenhaft und zielstrebig. Mit ihren sechsunddreißig Jahren hat Lena schon viel von dem erreicht, was sie sich vorgenommen hat. Sie ist eine erfolgreiche Ärztin und trotz des stressigen Jobs in der Klinik hat sie viele Freunde, auch ihre Kolleginnen und Kollegen schätzen sie sehr. Aber das reicht ihr nicht. Sie wünscht sich aus tiefstem Herzen einen Partner an ihrer Seite, mit dem sie eine Familie gründen kann. Immer wieder kommen ihr in unserem Gespräch bei dem Gedanken daran die Tränen.

Was Lena beschreibt, ist ein Teufelskreis: Immer dann, wenn

sie sich in der Vergangenheit in einen Mann verliebt hat, wurde sie verletzt. Deshalb hat sie lange niemanden mehr an sich herangelassen und so gut wie jeden abgewiesen, der Interesse an ihr gezeigt hat. Am meisten ärgert sie, dass sie nach so langer Zeit endlich mal wieder jemandem eine Chance gegeben hat und dennoch erneut enttäuscht wurde.

Mit ihrem Problem ist sie nicht allein. Etlichen Menschen, die in meine Praxis kommen, geht es ähnlich. Lena und viele andere bauen nach negativen Dating- und Beziehungserfahrungen unbewusst Schutzmechanismen auf, die erneute Verletzungen vermeiden sollen. Und es gibt auch die, die sich beinahe kopflos in die nächste Beziehung stürzen. Das unbewusste Verhalten von Lena & Co. geht oft einher mit einem inneren Zwiespalt: Einerseits wünschen sie sich sehnlich eine Beziehung. Aber die Netten, die dazu bereit wären, sind für sie langweilig. Andererseits spüren Betroffene eine unfassbare Angst, wieder verletzt zu werden. Und dann klappt es erst recht nicht mit dem Verlieben und der Beziehung.

Warum kann es nicht einfach »einfach« sein?

Kommt dir das bekannt vor? Geht es dir wie Lena, dass du dich nach Liebe sehnst, nach Sicherheit und nach Geborgenheit? Aber irgendwie gerätst du immer wieder an genau die Menschen, die dir nicht guttun? Die, die ein sogenanntes Heiß-Kalt-Verhalten an den Tag legen und mal Vollgas geben, sich dann aber auch wieder komplett zurückziehen. Die, die nicht liebe-

voll sind und mit dir umgehen, als wärst du nicht wichtig. Die, die dich erst warten und dann ganz hängen lassen. Vermutlich hast du dann wie Lena schon unzählige Beziehungsratgeber gelesen, Dutzende Artikel in Frauenzeitschriften zum Thema »erfolgreiches Daten« verschlungen und dir Podcast-Folgen angehört, um die Kennenlernphasen zu verbessern. Und trotzdem haben all dieses Wissen und all diese gut gemeinten Tipps dir nicht weitergeholfen, weil die Gründe für dein Verhalten viel tiefer liegen und du es einfach nicht schaffst, aus deinen Mustern auszubrechen.

Dann hast du vermutlich längst von sogenannten Red Flags gehört, also von Warnsignalen, die dir zeigen, dass du von einer Verbindung lieber die Finger lassen solltest. Du kennst sämtliche Dating-Regeln auswendig, aber sie haben dir nicht wirklich viel gebracht, und so langsam kommst du zu der Überzeugung, dass es an dir liegen muss. Dass du schuld bist, dass du die Liebe deines Lebens bislang noch nicht gefunden hast. Dass du zu viel erwartest und unrealistische Vorstellungen von einer guten Beziehung hast. Und überhaupt, dass du sie im Grunde sowieso nicht verdient hast, die große Liebe voller Vertrauen und Zuneigung. Vor allem deine letzte Dating-Phase hat dir so zugesetzt, dass du kaum noch daran glauben magst. Dabei weißt du eigentlich tief in deinem Inneren, was du willst: Liebe, die sich gut und sicher anfühlt! Eine Beziehung, in der du ankommen kannst und in der du spürst, dass du genau so geliebt wirst, wie du bist!

Doch immer wenn du wieder Hoffnung schöpfst und denkst, du hättest deinen Herzensmenschen gefunden, wirst du aufs

Neue enttäuscht. Zurück bleiben neben Schmerz und Frust auch Scham und Verzweiflung. Das ist hart! Aber ich kann dir versichern: Du bist damit nicht allein! Es geht dir wie vielen der wundervollen, intelligenten und erfolgreichen Frauen, mit denen ich in den vergangenen Jahren gearbeitet habe. Vermutlich hast du noch nie erlebt, dass sich eine Kennenlernphase oder eine Beziehung wirklich gut anfühlen kann. Vermutlich kommst du dir aber auch belogen und betrogen vor von all den Männern, die dir in der Vergangenheit Hoffnung gegeben und dich dann haben fallen lassen, als wärst du ihnen von Anfang an nicht wichtig gewesen. Du zweifelst an dir und daran, dass du jemals eine erfüllende Partnerschaft führen wirst.

Und ich kann dich so gut verstehen! Denn es gibt ja wohl kaum etwas Schlimmeres, als sich ständig aufzuraffen, sich einzulassen und dann den nächsten Schlag ins Gesicht zu bekommen. Das reißt jedes Mal eine alte Wunde auf und befeuert deine Befürchtungen sowie Ängste, die du ohnehin schon in dir trägst. Auch hier bist du definitiv nicht allein! Schmerzhafte Dating-Erfahrungen stürzen viele Menschen in tiefe Selbstzweifel und vermitteln ihnen das Gefühl, nicht gut genug für eine erfüllende Partnerschaft zu sein. Sie fühlen sich nicht gewollt, abgelehnt und hoffnungslos. Das gilt erst recht, wenn der ehemalige Traumpartner drei Wochen später mit einer neuen Partnerin ankommt. Spätestens dann vergleichen sich viele von ihnen mit anderen Frauen und schneiden dabei vermeintlich schlecht ab. Dabei quält sie alle dieselbe Frage: Warum ist es für andere so einfach, jemanden zu finden? Warum gelingt es *ihnen*, eine glückliche Beziehung zu führen, zu heiraten und eine

Familie zu gründen, während sie selbst immer an genau *diejenigen* Partner geraten, die sich nicht binden können oder wollen? Die sie auf Distanz halten, benutzen, belügen, betrügen oder sie von heute auf morgen komplett hängen lassen? Die einzige Antwort, die ich dir und den anderen darauf geben kann: »Diese Frauen wählen anders. Das mögen sie bewusst oder unbewusst tun. Aber sie wählen anders.«

Was Daten mit einem Guglhupf zu tun hat

Das kannst du dir vorstellen wie einen leckeren Guglhupf, der gespickt ist mit saftigen Rosinen (oder mit Schokostückchen, wenn du keine Rosinen magst). Vielleicht hast du dir bislang immer das Stück vom Kuchen genommen, in dem keine enthalten waren, obwohl du sie doch eigentlich so gern magst. Und du kommst zu dem Schluss, dass es wohl keine Rosinen mehr für dich gibt. Aber das stimmt nicht! Du musst nur anfangen, die Rosinen zu entdecken und sie dir zu nehmen!

Übertragen auf dein Beziehungsleben heißt das: Du hast den Eindruck, da draußen gäbe es keine Good Guys. Du hast schmerzhafte Erfahrungen gemacht, die dich geprägt haben, und es gibt viele scheinbar gute Gründe, die Hoffnung aufzugeben. Aber lass dir von jemandem sagen, der Psychologie studiert, eine therapeutische Ausbildung absolviert hat und seit vielen Jahren Frauen in Sachen Dating, Liebe und Beziehungen begleitet: Wenn wir immer wieder ähnliche negative Erfahrungen machen und uns seltsamerweise auch immer nur die Men-

schen gefallen, die uns am Ende wehtun, dann stecken dahinter ganz bestimmte psychologische Dynamiken! Diese halten dich in einer Art innerem Gefängnis fest, sodass du immer wieder ähnliche Erfahrungen machst, auch wenn du diese eigentlich überhaupt nicht mehr machen willst. Du schneidest dir, um bei diesem Bild zu bleiben, immer wieder ausgerechnet das Stück vom Kuchen ohne Rosinen ab. Oder noch schlimmer: Du weißt gar nicht, dass es in dem Kuchen überhaupt Rosinen gibt! Das Ganze passiert nicht auf einer bewussten Ebene, sondern unbewusst. Du kannst erstmal gar nicht anders, als immer wieder dieselben Muster abzurufen. Das Fatale ist, dass du dich dadurch bestätigt fühlst in deinen Glaubenssätzen wie zum Beispiel, dass Liebe bei dir immer Schmerz mit sich bringt. Aber ich kann dir versprechen: Das muss nicht so sein! Es gibt Liebe, die verlässlich, wunderschön und trotzdem nicht langweilig ist, auch für dich! Es sind genug Rosinen für alle da und erst recht für dich!

»Fall in Love with the Good Guys« habe ich für dich geschrieben, weil ich dir zeigen will, wie du dein Dating-, Liebes- und Beziehungsleben selbst in die Hand nehmen kannst. Denn du bist weder schuld noch stimmt etwas nicht mit dir. Dieses Buch ist hier, um dir die blinden Flecken zu zeigen, die du bislang noch nicht gesehen hast, damit du dich von den Mustern befreien kannst, die dir ohnehin schon lange auf die Nerven gehen. Glaube mir: Wenn du wirklich in der Tiefe verstehst, warum du immer wieder dasselbe erlebst und sich Muster in deiner Partnersuche immer wiederholen, dann kannst du dich von ihnen befreien! Dann erlebst du nicht nur eine tiefere Ver-

bundenheit zu dir selbst. Du erlangst dadurch auch eine Bewusstheit, die dich dazu befähigt, dich wirklich und aus tiefstem Herzen für eine gesunde Liebe zu entscheiden. Aus Verständnis, aus Überzeugung und aus Zuneigung zu dir selbst pickst du dir dann nur noch die Rosinen raus, völlig selbstverständlich. Das ist für mich echtes Empowerment! Es ist nicht stark oder lobenswert, auf die Liebe deines Lebens zu verzichten, weil du beschlossen hast, dass das, was du willst, für dich unerreichbar ist. Du kannst aufhören, unbewusst dort nach Liebe zu suchen, wo gar keine ist und wo du sie deswegen auch niemals finden wirst.

Wenn du möchtest, beginnt hier und jetzt deine Reise in ein bewussteres Leben. Dafür zeige ich dir im nächsten Kapitel, wie typische Kennenlernphasen verlaufen, die uns nicht guttun und aus denen sich meist gar keine oder eine ungesunde Beziehung ergibt. Gut möglich, dass du dich darin wiedererkennst! Auch Lena musste all diese Phasen durchlaufen, bis sie erkannte, dass sich etwas verändern darf. Diese Erkenntnis war für sie der Anfang eines neuen Dating-Lebens. Wie du später in diesem Buch noch erfahren wirst, begann für Lena damit ein Weg, der sie schließlich zu genau der Liebe führte, nach der sie sich jahrelang gesehnt hatte, und zwar mit genau dem Mann, der sie wirklich sieht und schätzt.

Wie für Lena wünsche ich mir für dich, dass du mit meinem Wissen deinen Weg raus aus alten Mustern hinein in eine erfüllende Verbindung findest und dein eigenes Liebesglück verwirklichst.

KAPITEL 2

DER TYPISCHE KREISLAUF

Niemand, der von der Liebe enttäuscht wird, sucht sich das freiwillig aus, und dennoch passiert es vielen immer wieder. Deshalb schauen wir uns diesen Kreislauf, wie ihn auch Lena erlebt, jetzt einmal ganz genau an. Natürlich gibt es viele verschiedene Varianten, schließlich sind wir alle verschieden, und vor allem der Moment, in dem etwas in der Verbindung kippt, kann ganz unterschiedlich aussehen. Und dennoch lässt sich eine Dating-Phase mit jemandem, der nicht gut für uns ist, in der Regel in fünf mehr oder weniger typische Phasen unterteilen.

Phase 1: Am Anfang fühlt es sich leicht und besonders an

Manche Dating-Phasen starten mit einem lauten Knall und fühlen sich von Anfang an intensiv an. So ein Kennenlernen legt ein wahnsinniges Tempo vor und löst in kürzester Zeit unglaublich viele Emotionen aus. Andere Verbindungen hingegen bahnen

sich langsam an und fühlen sich leicht, schön und vielversprechend an. Und bei wieder anderen gibt sich der andere am Anfang so unglaublich viel Mühe, dass es uns fast schon komisch vorkommt. Alle drei Varianten können sich mit der Zeit als ungesund entpuppen.

Sie starten meist unkompliziert und besonders. Manchmal genügt schon ein einziges Date, das anders ist als alles, was man zuvor erlebt hat. Ein einziger Blick, ein Satz oder eine Berührung können ausreichen, um ein intensives Gefühl auszulösen und den Eindruck von Verbundenheit zu erwecken. Vielleicht hast du das selbst schon erlebt: Plötzlich ist da jemand, der dich etwas fühlen lässt und der dir wirklich gefällt. Auf einmal entsteht ein Kribbeln im Bauch, ausgelöst durch eine Mischung aus seltsamer Vertrautheit, intensiven Blicken und besonderen Gefühlen, die die Begegnung fast schon magisch wirken lassen. Es bildet sich eine starke Anziehung, die so berauschend ist, dass Dinge, die dir vorher wichtig waren, erstmal in den Hintergrund treten. Sie lässt dich vorherige schlechte Erfahrungen vergessen. Die Anziehung und der Wunsch nach Beziehung sind so groß, dass jeder Zweifel und ein ungutes Bauchgefühl gerade keinen Platz haben und ignoriert werden.

Dabei zeigen sich in dieser Phase oft schon die ersten Warnsignale und Hinweise. Und dennoch: Starke Gefühle lösen Hoffnung aus, besonders, wenn man schon lange Single ist und sich so sehr nach Liebe und Geborgenheit sehnt. Das ist etwas zutiefst Menschliches! Endlich ist da jemand, der uns scheinbar diesen starken Wunsch nach Liebe erfüllen kann, und wir beginnen damit, mit ihm Luftschlösser zu bauen. Bestimmt kennst

du den Gedanken, wie schön es wäre, endlich ankommen zu können, endlich nicht mehr der- oder diejenige ohne Partnerin oder Partner zu sein und endlich einen Haken hinter dieses leidige Thema »Partnersuche« machen zu können.

Bei Lena hat die erste Phase etwas länger gedauert. Sie lernt Marc am Buffet auf einem Ärztekongress kennen. Er lässt ihr den Vortritt und sieht sie dabei wertschätzend und freundlich an und das eine Sekunde zu lang für jemanden, den sie gerade erst getroffen hat. So etwas hat sie schon lange nicht mehr erlebt und damit gerechnet hat sie auch nicht.

Die beiden kommen ins Gespräch und finden schnell gemeinsame Themen. Marc ist seit vier Jahren Oberarzt in einer Privatklinik und kennt den Professor vom letzten Vortrag persönlich. Er wirkt aufmerksam, gepflegt und geerdet, was Lena sehr gut gefällt. Beruflich hat er schon viel erreicht und er spricht über seine Arbeit so, dass Lena spürt: Da redet jemand von einer Berufung, nicht von einer Karriere. Sie erzählt, dass sie von der Inneren Medizin in die Chirurgie gewechselt hat, mitten in der Ausbildung zur Fachärztin steckt, dass sie den Stress kennt, die langen Schichten und den Druck.

Lena merkt, dass Marc jemand ist, der wirklich hinhört und echte Fragen stellt. Schon lange hatte sie nicht mehr das Gefühl, so gut mit einem Mann sprechen zu können, und sie fühlt sich von Anfang an von ihm angezogen. Sie finden heraus, dass sie dieselben Bücher gelesen haben, und als er ihr ein Werk eines Professors empfiehlt, den er sehr schätzt, freut sie sich. Nicht nur wegen der Empfehlung, sondern weil sie sich von ihm

gesehen fühlt. Sie kann es selbst kaum glauben, dass sie sich diesem Menschen nach so kurzer Zeit so öffnet, denn die schmerzhaften Dating-Erfahrungen der vergangenen Jahre haben sie vorsichtiger gemacht. Deswegen ist sie auch ein bisschen von sich selbst überrascht, dass sie bei Marc gleich so ein gutes Gefühl hat. Und dass er sie sofort nach einem Date fragt, gefällt ihr auch.

Beim ersten Date erzählt er von seinem Alltag, seinen langen Schichten und einem Zuhause, das fast immer leer auf ihn wartet. Er berichtet von dem kleinen Jungen, dem er am Wochenende das Leben gerettet hat, und von der älteren Dame, die ihm aus Dankbarkeit Schokolade in die Klinik bringt. Und dann gesteht er, dass er die private Nummer des Pizzaboten hat, weil er dort so oft bestellt. Sie müssen beide lachen.

Marc scheint völlig in ihre Gespräche vertieft. Dabei fällt Lena auf, dass er sie immer wieder lobt für die Bücher, die sie gelesen hat, und dafür, dass er mit ihr über Dinge reden kann, die andere Frauen nicht interessieren. Das gefällt ihr. Lena mag, dass er von anderen Menschen gebraucht wird und er seinen Beruf sehr ernst nimmt, dass er dafür sein Privatleben hintanstellt. Ihr gefallen Männer, die klare Ziele vor Augen haben und wissen, was sie im Leben wollen. Dass er so humorvoll davon spricht, findet sie charismatisch und sehr anziehend. Und dass er ihr auch noch Fragen nach ihrem eigenen Leben und ihren Plänen stellt, zeigt ihr, dass er sich anscheinend wirklich interessiert.

Alles in dieser Phase fühlt sich für Lena leicht und besonders an, fast magisch. So, als ob es genau so sein soll. Eine Fügung.

Alles, was davor in ihrem Leben passiert ist, ergibt jetzt einen Sinn. Und das, obwohl Lena gedacht hat, dass es mit der Liebe für sie nicht mehr klappt. Je öfter sie mit Marc zusammen ist, desto sicherer fühlt sie sich mit ihm. Danach hat sie sich so viele Jahre gesehnt! Sie baut immer mehr Vertrauen zu ihm auf. Er meldet sich, nimmt sich Zeit für sie. Er gibt ihr den Schlüssel zu seiner Wohnung, damit sie dort sein und auf ihn warten kann, wenn er Nachtschichten macht.

Obwohl Lena eine erwachsene Frau ist, die schon so viel erreicht hat, haben ihr ihre letzten Beziehungen zugesetzt und sie hat sich dabei selbst stark infrage gestellt. Deshalb verunsichert es sie auch ein bisschen, dass ausgerechnet dieser erfahrene, souveräne und erfolgreiche Mann so viel Interesse an ihr zeigt, und sie fragt sich, ob das wirklich sein kann. So sehr wünscht sie sich, dass er derjenige ist, auf den sie so lange gewartet hat und bei dem sie sich nach so vielen Enttäuschungen entspannen kann. Sein Verhalten gibt ihr so viel Sicherheit, dass sie das Gefühl hat, all das wird jetzt eintreten.

Doch dann verändert sich plötzlich etwas.

Phase 2:
Plötzlich kippt etwas

Kennst du das auch? Irgendwie sind nach der ersten Kennenlernzeit die Unbeschwertheit und die Leichtigkeit dahin und dein Gegenüber verhält sich plötzlich anders. Manche Menschen verändern ihre Persönlichkeit und werden auf einmal

verletzend, abweisend oder sind seltsam abwesend und manche Kennenlernphasen beginnen mit einer Art Täuschung, weil das Gegenüber nach einer Weile anfängt zu lügen, zu betrügen und manipulatives Verhalten an den Tag zu legen. Man könnte sogar fast sagen, dass er oder sie erst nach und nach einen Anteil von sich zeigt, den man so überhaupt nicht erwartet hat. Und wieder andere verlieren plötzlich das Interesse oder beginnen damit, gemischte Signale zu senden. Dann fühlt es sich nicht mehr nach »Ich will dich« an, sondern nach »Ich weiß nicht, ob ich dich will« oder »Ich will dich nur ein bisschen« oder »Heute will ich dich. Aber morgen vielleicht schon wieder nicht«. Und obwohl kurz davor alles noch bestens war, sind dieser Mensch und sein Verhalten plötzlich ein Rätsel für dich. Du bist ratlos. Das ist der Moment, in dem du anfängst zu googeln, eine KI um Rat zu fragen oder mit deinen engsten Freundinnen und Freunden zu sprechen. Zusammen analysiert ihr die Nachrichten, weil du das, was vorher passiert ist, mit dem jetzigen Verhalten einfach nicht mehr zusammenbringen kannst.

Und dann passiert etwas in deinem Inneren, das für einen ungesunden Kreislauf sehr typisch ist: Die alten Ängste aus deiner Vergangenheit kommen hoch. Plötzlich erinnerst du dich an all die Momente, in denen du ähnlich gefühlt hast, und dein Nervensystem reagiert. Etwas in deinem Körper spannt sich an: Du spürst Druck auf der Brust oder dein Hals schnürt sich zu und du fragst dich auf einmal, ob es jetzt wieder so läuft wie bei den Frauen oder Männern zuvor und dein Gegenüber das Interesse verliert. Hast du vielleicht sogar etwas falsch gemacht?

Dann melden sich alte Glaubenssätze: »War ja klar, dass es nicht hält. Ich bin einfach nicht liebenswert genug!« Und vielleicht kennst du auch dieses Gefühl, dass du innerlich zusammenbrichst und wieder bestätigt wirst in deiner tiefen Überzeugung, dass du die wahre Liebe nicht verdient hast und es für dich niemals klappen wird. Eine Partnerschaft, die dir wirklich guttut? Die gibt es für andere, aber nicht für dich.

Auch in Marcs Verhalten hat sich irgendwann etwas verändert. Er fragt weniger oft, ob Lena bei ihm übernachten möchte, und erkundigt sich seltener danach, wie es ihr geht. Die intensiven Gespräche werden seltener, er lobt sie kaum noch und Lena hat das Gefühl, dass er nicht mehr neugierig auf sie ist. Von der Sicherheit, die sie in der Kennenlernphase gespürt hat, ist immer weniger da. Plötzlich kommen ihre Gedanken hoch: »Endet das doch wieder so wie mit den Männern davor? Wird er jetzt wieder das Interesse verlieren? Werde ich am Ende schon wieder allein sein?« Diese und viele andere Fragen quälen sie bis spät in die Nacht, während sie in seinem Bett liegt und sehnsüchtig darauf wartet, dass sich sein Schlüssel im Türschloss dreht. Sie fühlt sich hilflos und abhängig, obwohl das genau das ist, was sie nie wollte. Trotzdem kann sie es nicht ändern, sie will auf jeden Fall vermeiden, dass Marc sie am langen Arm verhungern lässt.

Also greift sie auf ein für sie typisches Muster zurück und wechselt in den Hustle-Modus.

Phase 3:
Der Hustle-Modus beginnt

Der Hustle-Modus ist meist eine alte Überlebensstrategie, die wir auf eine aktuelle Situation übertragen, und er beginnt immer da, wo die Angst übernimmt, dass wir jemanden verlieren könnten. Das wollen wir auf jeden Fall vermeiden. Im Hustle-Modus hören wir auf, wir selbst zu sein, und fangen an, eine Strategie zu fahren, um die Liebe des anderen zu sichern oder sie nicht ganz zu verlieren.

Je nachdem, welche Strategien wir im Laufe unseres Lebens erlernt haben, um auf uns aufmerksam zu machen, funktioniert unser eigener Hustle-Modus ganz unterschiedlich.

Die Anpassungsstrategie

Die Anpassungsstrategie ist der verzweifelte Versuch, es dem Gegenüber leicht zu machen, uns zu lieben, und zwar über das erlernte Muster, uns anzupassen. Wir wollen es dem oder der anderen recht machen und wollen auf keinen Fall Druck ausüben. Dafür werden wir zum Beispiel extrem verständnisvoll. Oft erlebe ich diese Frauen und Männer als die Personen, die auf ein »Ich kann dich gerade nicht treffen« antworten mit: »Das ist gar kein Problem. Melde dich, wenn du wieder Zeit hast.« Doch das sagen sie nur, um zu gefallen, und nicht, weil sie es tatsächlich denken oder fühlen. Eigentlich wünschen sie sich mehr Kontakt, aber statt auf sich zu hören, ignorieren sie ihr eigenes Grundbedürfnis und versuchen stattdessen, super

unkompliziert zu sein. Getragen wird das Ganze von der Hoffnung, dadurch die Verbindung aufrechtzuerhalten. Ohne es zu merken, investieren sie mehr und mehr in ihr Gegenüber und der andere wird zum Mittelpunkt des Lebens. Während nach außen hin alles okay zu sein scheint, warten sie insgeheim auf ein Zeichen der Bestätigung und fragen sich ständig, wann sich der andere endlich meldet. Obwohl sie leiden, scheint es eine gute Strategie zu sein, um die andere Person für sich zu gewinnen.

Andere Formen der Anpassung sind zum Beispiel, dem anderen nach dem Mund zu reden, seine Meinung zu übernehmen oder sich nicht zu trauen, die eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. Anstatt selbst zu agieren, reagiert man auf den anderen, um nichts falsch zu machen.

Lena gehört auch zu diesen Menschen. Je mehr sie merkt, dass Marc sich zurückzieht, desto mehr strengt sie sich an. Sie achtet darauf, dass sie besonders schön aussieht, wenn er nach Hause kommt. Sie kocht für ihn, um ihm seinen Alltag zu erleichtern. Sie versucht, spannend und interessant für ihn zu bleiben, und liest Bücher aus seinem Regal. Dabei markiert sie Textstellen und legt sie offen hin, in der Hoffnung, dass er sieht, dass sie sich mit den Inhalten auseinandergesetzt hat. In der Vergangenheit hatte er darauf ja immer reagiert. Sie will, dass er sieht, wie gut sie zusammenpassen, und dass er erkennt, was er an ihr hat.

Ich will noch mal betonen, dass Lena das nicht tut, weil sie schwach ist, sondern weil ihr Nervensystem gerade in Alarm-

bereitschaft ist. Das mag man vielleicht albern finden, aber jeder und jede, die schon einmal in so einer Situation war, weiß, wie es sich anfühlt, die Aufmerksamkeit des anderen um jeden Preis bekommen zu wollen.

Die Sich-rarmachen-Strategie

Die Strategie, sich rarzumachen, ist eine andere Möglichkeit, die Aufmerksamkeit des Gegenübers zu bekommen. Viele haben diese Disziplin perfektioniert. Sie wissen, dass es Interesse wecken kann, wenn man nicht mehr verfügbar ist. Das kann sehr anziehend wirken, weil wir Menschen oft genau das haben wollen, was wir nicht haben können. Das machen sich viele Frauen und Männer aus der Verzweiflung heraus zunutze. Sie wenden diesen psychologischen Trick an, um die Aufmerksamkeit des anderen auf sich zu ziehen.

Ich erinnere mich zum Beispiel an eine Klientin, die eine Affäre mit einem Mann begann, der ihr das Gefühl gab, einzigartig und wichtig zu sein. Er hat sie mit diesem Verhalten sehr berührt und nur deshalb hat sie sich auf ihn eingelassen. Die beiden sind eine sehr leidenschaftliche und intensive Verbindung eingegangen und meine Klientin hat gehofft, dass er sich für sie entscheiden würde. Aber er ist immer wieder zu seiner Frau zurückgekehrt. Meine Klientin hat gewusst, dass er besonders stark reagiert, wenn sie sich rarmacht. Denn genau deswegen hatte er, laut seiner Aussage, das Interesse an seiner eigenen Frau verloren: weil sie immer verfügbar war. Jedes Mal, wenn meine Klientin ihm die kalte Schulter zeigte und sich ihm ent-

zog, kam er zu ihr zurück und versprach ihr die Welt. Ihr Verhalten versetzte ihn zwar kurzfristig in den Jagdmodus, aber langfristig funktionierte das nicht. Zunächst sah es immer nach einem Erfolg aus, aber tatsächlich war das eine kurzfristige Manipulation, die dazu führte, dass er immer nur kam, wenn sie sich entzogen hatte, weil er genau das spannend fand. Jedes Mal, wenn sie zurück in die Bindung ging, tauchte er wieder ab. Das Ergebnis war ein endloses Katz-und-Maus-Spiel.

Die Strategie der Emotionalität

Und dann gibt es ein drittes Muster, das beim Hustle-Modus aktiv werden kann, das aber sehr unbewusst abläuft. Diese Strategie entsteht aus dem Wissen heraus, dass die eigenen Gefühle absolut angebracht sind und man einen Anspruch darauf hat, dass der andere für einen da ist. Viele Menschen, die diese Strategie anwenden, haben gehört oder gelesen, dass sie ihre Bedürfnisse kommunizieren sollen und aussprechen dürfen, was sie brauchen, sich nicht klein machen dürfen. Das ist natürlich alles richtig und wichtig. Nur kann der Zeitpunkt, das zu kommunizieren, sehr falsch sein. Denn in einer Kennenlernphase, in der noch gar nicht feststeht, ob die oder der andere wirklich eine feste Beziehung eingehen will, kann es schnell Druck erzeugen, bereits Erwartungen an den anderen zu stellen, die in einer Beziehung zwar völlig normal sind, für diesen frühen Zeitpunkt des Kennenlernens aber noch nicht angemessen sind.

Auch diese Strategie basiert auf Angst. Wenn wir so handeln,

dann weil wir hoffen, dass wir unser Gegenüber durch das starke Einfordern dazu bringen können, aus einem Pflichtbewusstsein heraus das zu tun, was wir uns von ihm wünschen. Zu einem Zeitpunkt, an dem wir bereits spüren, dass uns der andere entgleitet, sagen wir, was uns stört, und fordern ein, was wir brauchen. Wir wollen alles jetzt sofort klären. Doch damit kann ein Gespräch, das eigentlich Nähe schaffen soll, plötzlich massiven Druck aufbauen.

Ich erinnere mich an eine Klientin, die genau diese Strategie angewendet hat. Obwohl sie merkte, dass der Mann, den sie gerade kennenlernte, ihr entglitt, wollte sie immer wieder mit ihm darüber reden. Mir erklärte sie, dass sie Klarheit brauche und wissen wolle, woran sie ist. Leider hat sie damit nur das Gegenteil erreicht und ihn Stück für Stück von sich weggeschoben, weil jemand, der noch nicht »all-in« ist und bei dem noch keine echte Entscheidung gefallen ist, auf diesen Druck fast immer mit Abstand reagiert. Also fing sie an zu klammern, ihn zu kontrollieren und noch mehr zu fordern. Je mehr sie ihm sagte, dass sein Verhalten sie verletze, desto mehr entfernte er sich.

Bitte verstehe mich nicht falsch: In einer gesunden und stabilen Beziehung ist es absolut normal, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und für sie einzustehen. Aber in einer Kennenlernphase kann das zu einem bestimmten Zeitpunkt noch zu früh sein, vor allem, wenn es aus einem Mangel heraus geschieht und aus der Angst, den anderen zu verlieren.