

Topf sucht Deckel

wie wir heute unsere Partner auswählen

Wie findet man den richtigen Partner und was macht eine gute Beziehung aus? Wir haben mit Mag. Susanne Pointner, Psychologin und Paartherapeutin, im Interview darüber gesprochen.

netdoktor.at:

FRAU MAG. POINTNER, GIBT ES – WIE ES SO SCHÖN HEISST – FÜR JEDEN TOPF EINEN DECKEL?

Mag. Pointner: Es gibt so etwas wie eine spontane Anziehung. Diese wird unter anderem von unserem genetischen Code beeinflusst. Über den Geruch, aber auch über optische Reize reagieren wir beispielsweise sehr stark darauf, ob jemand aus biologischer Sicht zu unserem Genmaterial passt. Daneben gibt es noch die Komponente der Vertrautheit. Gemeinsame Werte und verbindende Lebens Themen wirken unbewusst verlockend.

WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Mag. Pointner: Man sagt oft, „Gegensätze ziehen sich an“ oder „Gleich und gleich gesellt sich gern“ – beides stimmt. Wir können uns sowohl von dem angezogen fühlen, was uns vertraut ist, als auch von dem, was gegensätzlich ist. Dabei spielen Herausforderungen, die uns in unserer Kindheit beschäftigt haben, eine wichtige Rolle. Wenn zum Beispiel Verbundenheit und Autonomie in einer Familie ein Thema waren, dann sucht man sich tendenziell Partner aus, bei denen dieses Thema ebenfalls in der Familie eine Rolle gespielt hat. Oft wählt man dabei jemanden aus, der den komplementären Pol darstellt. Man sucht Verbindlichkeit und trifft auf jemanden, der eher dem Freiheitsgedanken zugewandt ist. Wir werden von Menschen angezogen, mit denen wir die Sehnsucht nach einem bestimmten Wert befriedigen können, mit denen wir ein

Lebensthema weiterführen und uns dabei entfalten und verwirklichen können. Im besten Fall entwickelt so ein Paar eine große Verbundenheit mit viel gegenseitigen Freiräumen – und wird dabei auch für andere zum Vorbild.

WELCHE ROLLE SPIELEN TINDER & CO BEI DER PARTNERSUCHE?

Mag. Pointner: Onlineplattformen haben den Vorteil, dass man dort die Möglichkeit zum Üben hat. Junge Menschen haben oft noch wenig Erfahrung mit dem anderen Geschlecht. Auf Onlinebörsen kann man sich ausprobieren und andere Menschen kennenlernen, ohne gleich verbindlich zu werden. Der Nachteil dabei ist, dass dadurch so etwas wie eine Konsumhaltung entstehen kann. Man fängt eventuell an, zu schauen, ob etwas Besseres nachkommt, und lässt sich auf keine echte Beziehung mehr ein. Oder man entwickelt mit der Zeit selbst die Angst, dass man ständig benutzt und bewertet wird. Es ist wichtig, dass man sich bewusst abgrenzt. Das bedeutet, einerseits nicht selbst zum Opfer, andererseits aber auch nicht zum Täter, also zu jemandem, der ständig scannt und bewertet, zu werden.

WAS MACHT EINE FUNKTIONIERENDE UND ERFÜLLENDE BEZIEHUNG AUS?

Mag. Pointner: Wirklich ausschlaggebend ist die Bereitschaft, sich mit und für den anderen weiterzuentwickeln. Paare können sehr unterschiedlich sein, sehr schwierige äußerliche Umstände aufwei-

sen oder biografische Verletzungen mitbringen. Wenn beide bereit sind, sich mit sich selbst und dem anderen auseinanderzusetzen und zu lernen, dann haben sie sehr gute Chancen für eine langfristige, glückliche Beziehung. Wenn Paare das nicht können, obwohl sie vielleicht nette und reflektierte Menschen sind, dann sind das keine guten Voraussetzungen.

HABEN SIE IRGENDWELCHE BESONDEREN BEZIEHUNGSTIPPS?

Mag. Pointner: Eine gute Beziehungskultur ist, sich immer wieder einmal bewusst als Paar zusammenzusetzen, Augenkontakt zum Partner herzustellen und sich eventuell Wertschätzung entgegenzubringen. Es geht darum, den anderen zu „sehen“ – in seiner Fähigkeit, seinen Ressourcen, in dem, was ihn bewegt. Wenn man das als Paar immer wieder macht, kann das sehr viel bewirken und eine ganz neue Atmosphäre in der Beziehung schaffen. (TU)

VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH!

GEPRÜFT VON



Mag. phil. Susanne Pointner

Psychologin & Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Logotherapie & Existenzanalyse sowie Präsidentin der Imago Austria

susanne-pointner.at