Und jetzt geh ich auf dich zu!

Wie Sie als Single die Angst vor dem Ansprechen verlieren - von Jochen Meyer

Mit einer attraktiven Frau oder einem interessanten Mann spontan ins Gespräch kommen – das ist nicht nur für schüchterne Singles eine Herausforderung. Vor allem, wenn es sich um ein sexuell attraktives Gegenüber handelt, geraten wir schnell in Bedrängnis: Scham kommt hoch, wir sind verunsichert und ziehen uns zurück. Wir vermögen nicht, unbeschwert auf unser Gegenüber zuzugehen. Viele Singles haben als Kinder und Jugendliche die Erfahrung gemacht, dass sie unerwünscht waren, wenn sie spontan auf andere zugegangen sind. Sie haben erlebt, dass sie mit ihrer natürlichen Lust auf Begegnung und lebendigen Kontakt abgewiesen wurden. Solche Erlebnisse müssen nicht unbedingt traumatisierend gewesen sein; gleichwohl können sie verheerende Wirkungen haben.

Wer keine Angst hat, braucht auch keinen Mut

Zum Glück gibt es heute viele Möglichkeiten, solche Ängste therapeutisch zu bearbeiten. Ich gehe jedoch davon aus, dass auch nach erfolgreicher therapeutischer Bearbeitung in jeder „kribbeligen" Situation eine gewisse Scham und eine gewisse Angst vor Zurückweisung ins uns wirken und dass diese „inneren Bremsen" einfach zu uns gehören. Wenn ich mit Klienten daran arbeite, verfolge ich daher nicht das Ziel, sie zu beseitigen, sondern einen flexibleren Umgang damit zu ermöglichen.

Als ich selber Single war, empfand ich es als Widerspruch, dass ich zwar eine Frau für eine Beziehung auf Augenhöhe finden wollte, mich aber fürs Ansprechen schämte und somit selber gar keine Augenhöhe herstellen konnte. Als mir klar wurde, dass ich kneife und darauf warte, dass sie den ersten Schritt macht, erkannte ich, wozu ich fähig werden wollte: Ich wollte als „erwachsener" Mann eine Frau ansprechen können, wenn sie mir gefällt – und das auf eine positive, wertschätzende Weise! Ich wollte einer Frau selbstbewusst gegenübertreten und ihr zeigen können, dass ich sie attraktiv finde. Ich wollte mir meinen Wunsch nach Kontakt erfüllen – trotz meiner Angst und meiner Schamgefühle. Ich bin auch heute noch der Meinung, dass dies eine sehr herausfordernde Aufgabe ist: Wie können wir als Frauen und Männer auf eine souveräne, erwachsene Weise in Kontakt treten – jenseits von plumper Anmache und peinlichem Gestammel? Wie zeigen Sie als Mann einer Frau, dass Sie an ihr interessiert sind und begegnen ihr geradeaus und aufrichtig? Wie fädeln Sie als Frau einen Kontakt mit einem Mann so ein, dass er sich eingeladen fühlt, Ihnen näherzukommen?

Damals wurde mir klar, dass es hierbei um Würde geht. Ich sagte zu mir: „Sprich sie auf würdevolle Weise an!" So, dass ich mich dabei wohl fühle und mein Gegenüber auch. Und ich begann, meine verlorengegangene Würde neu zu entdecken. Ich erkannte, dass meine Schamgefühle nicht mein wahres Selbst sind – sie gehörten eher zu einer noch nicht ausgereiften Identität. War ich jedoch mit meinem wahren Selbst verbunden, dann spürte ich meine Würde als männliches sexuelles Wesen. Dann sah ich mich als Gebenden, der Frauen im Kontakt einfach gern beschenken möchte und sich hierfür nicht zu schämen braucht.

Es ist ein Missverständnis, wenn wir meinen, dass wir beim Ansprechen von unserem Gegenüber etwas kriegen müssen – Bestätigung, Anerkennung, Interesse, ein „Ja!" Vielmehr geht es in einer solchen Situation darum, den

Foto: © Miramiska - Fotolia.com

anderen positiv zu berühren – ihm etwas Besonderes zu geben. Wollen wir vom anderen etwas kriegen, so schwächen wir uns und machen uns abhängig. Konzentrieren wir uns hingegen beim Ansprechen darauf, dass wir unserem Gegenüber einen einzigartigen, vielleicht sogar unvergesslichen Moment bereiten, so stärken wir uns und fühlen uns lebendig und frei. Statt von anderen ein „Ja" kriegen zu wollen geht es also erst einmal darum, dass wir „Ja" zu uns selber sagen und unsere Würde – unsere wirkliche Größe – wiederfinden. Dann brauchen wir andere nicht mehr dafür, uns zu beweisen, dass wir liebenswert sind – wir sind es aus uns selbst heraus.

Wenn wir einander in Würde begegnen, werden wir frei

Damals entdeckte ich: Wenn ich eine Frau auf eine würdevolle Weise anspreche, zeichne ich sie aus – und ich zeichne mich aus! Denn zu meinem großen Erstaunen reagierten die Frauen anerkennend auf mein neues Verhalten – sie fühlten sich gewertschätzt und nicht angemacht. Heute weiß ich: Wer mit Herzklopfen und weichen Knien eine attraktive Frau oder einen attraktiven Mann respektvoll anspricht oder sein Interesse offenbart, hat allen Grund, stolz auf sich zu sein.

Arbeite ich mit Klienten an diesen Themen, so widmen wir uns natürlich auch den Schattenseiten und erforschen, was am meisten Angst macht und welche inneren Kräfte dabei aktiv sind. Doch als wirklich befreiend erleben es die meisten, wenn sie einmal ausprobieren, wie sie aus ihrem wahren Selbst auf andere zugehen können. Im Single-Coaching biete ich gern innere Figuren wie das wahre oder freie Selbst oder Würde bzw. Selbstliebe zum Aufstellen an. Auf diese Weise können meine Klienten erforschen, wie sie diese Anteile in sich finden und die dazugehörenden Haltungen verkörpern. Sie können erproben, wie sie aus diesen Anteilen heraus mit anderen in Kontakt treten. Sie erkennen, was sie alles tun können, wenn sie realisieren, dass sie innerlich frei sind. Als Singles finden sie dann in neue Rollen, in denen sie zu aktiven Mitschöpfern und bewussten Gestaltern ihrer Begegnungen werden, und dies eröffnet ihnen oft einen völlig neuen Zugang zur Partnersuche.

Das Ansprechen zelebrieren lernen

Wollen Sie sich darin üben, andere anzusprechen und dabei unabhängiger zu werden, so können Sie sich folgenden Aufgaben widmen: Im ersten Schritt sorgen Sie für eine gelungene Eröffnung. Hierzu gehört, dass Sie ein Gespür für den richtigen Moment und die passenden Worte entwickeln und etwas möglichst Einladendes sagen. Wählen Sie einen positiven Auftakt: „Schöne Atmosphäre hier, kommen Sie auch gerne hierher?" Üben Sie sich in der Kunst, raumöffnende Fragen zu stellen, die Lust auf mehr machen: „Kennen Sie noch andere Lokale, in denen man sich so wohl fühlt wie hier? Wo gehen Sie denn sonst gern hin?"

Im zweiten Schritt üben Sie, Ihre Begegnungen zu führen und eine angenehme Atmosphäre herzustellen. Hier sind Sie als Führungskraft gefragt! Eine Begegnung führen heißt, selbst die Atmosphäre prägen, bewusst Akzente setzen, sich von Erwartungen und Ergebnissen frei machen und für sein Gegenüber offen sein. Üben Sie sich darin, ein Gespräch so zu führen, dass sich Ihr Gegenüber bei Ihnen gut aufgehoben fühlt. Begegnen Sie Ihrem Gesprächspartner grundsätzlich integer und wohlwollend – egal, wie er sich verhält. Nur wenn wir bei uns bleiben und konstant freundlich sind, bleiben wir in unserer Würde und spüren die Kraft in uns, die uns autonom und frei sein lässt.

Nichts lässt uns verführerischer wirken als souveränes Verhalten und innere Unabhängigkeit

Wenn alles gut läuft, bringen Sie im dritten Schritt das Gespräch soweit, dass ein Wiedersehen mehr oder weniger unumgänglich wird. Wittern Sie, dass Ihr Gegenüber Sie ebenfalls gern wieder treffen möchte, machen Sie den Sack jetzt zu. Überlegen Sie sich, wie Sie dies auf eine leichte, einladende und wertschätzende Art deutlich machen. Sie stärken Ihre Souveränität, indem Sie Ihr Gegenüber auf sanfte Weise provozieren: „Wo wir so gut miteinander reden können, frage ich mich: Wie geht es jetzt mit uns weiter? Was machen wir als nächstes?" Sie geben sich die Erlaubnis und setzen den nächsten Impuls, Sie warten nicht auf ein Zeichen Ihres Gegenübers. Setzen Sie ungefragt Ihre eigenen Akzente, geben Sie gleichzeitig wertschätzende Feedbacks und zeigen Sie, dass Sie von der Reaktion Ihres Gegenübers unabhängig sind. Zeigen Sie, dass Sie jede Entscheidung Ihres Gegenübers respektieren und sich Ihrer Würde sicher sind. Denken Sie daran: Nichts lässt uns verführerischer wirken als souveränes Verhalten und innere Unabhängigkeit.

Gehen wir so auf andere zu und gönnen uns positive Erfahrungen, dann erkennen wir, dass wir freier sind als wir dachten.

Der Autor **Dr. phil. Jochen Meyer** ist CoreDynamik-Trainer und –Therapeut und arbeitet als Single-Coach und Paarberater in Berlin.

Jochen Meyer. Vortragsreihe „Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft", „Beziehungskompetenz" (5) am 9.5., „Partnerschaftliche Liebe" (6) am 6.6.; offene Coaching-Gruppe für Singles am 28.5.; „Wie die Liebe gelingt – was Paare über Beziehungen wissen müssen", Vortrag am 12.6.; Informationen unter 030 – 7790 6127 und www.jochen-meyer-coaching.de