

Daan van Kampenhout

Ich lasse mich finden  
Wie mein Wunschpartner  
zu mir kommt

Aus dem Niederländischen von Volker Moritz

Vierte Auflage, 2017

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Vierte Auflage, 2017  
ISBN 978-3-89670-555-6  
© 2003, 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel  
*Ruimte voor relaties* im Verlag Altamira-Becht, Bloemendaal, Niederlande.  
© 2002 by Daan van Kampenhout

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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter  
unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 06221 6438-0 • Fax +49 06221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

Danksagung _____	8
Hinweis _____	8
Wie dieses Buch entstanden ist _____	9
Einleitung _____	13
<b>Frühere Partner</b> _____	19
Erste Hilfe _____	20
Schulden begleichen _____	22
Frei sein zu wünschen _____	24
Ein eigenes Feuer entzünden _____	26
Ringe begraben _____	28
Nach draußen bringen _____	31
Das Puppenhaus _____	32
Aufräumen _____	34
Ehrenvoll wiedergutmachen _____	34
Aus einem anderen Blickwinkel betrachten _____	36
Nichts Schlechtes (mehr) sagen _____	38
Was gut war _____	39
Die Hornhaut entfernen _____	40
Alte Verbindungen kappen _____	43
Vom einen zum anderen _____	44
Türen öffnen _____	46
<b>Die Lasten der Vergangenheit</b> _____	49
Im Hier und Jetzt _____	50
Alte Muster umkehren _____	52
Affirmationen _____	53
Das Verlangen fühlen _____	56
Ein festes Muster verändern _____	58
Kind, Jugendlicher, Erwachsener _____	60
Zur Abschreckung _____	62

Ein Ort der Ruhe _____	64
Die Ketten lösen: Um Hilfe bitten _____	65
Alte Spannungen loslassen _____	68
In den Fußspuren von Mr(s). Wrong _____	69
Den Weg reinigen _____	71
<b>Vorfahren, Familie, Kinder</b> _____	73
Der Stammbaum _____	73
Lasst euch los _____	75
Die Verbindung verändern _____	77
Verheiratet mit Vater oder Mutter _____	78
Ich will Sex _____	80
Elternherz und Partnerherz _____	80
<b>Was willst du?</b> _____	83
Ich will nichts _____	84
Den Traumprinzen/die Traumprinzessin begraben _____	85
Der ideale Terminkalender _____	86
Collage _____	88
Eine Brücke zwischen Fantasie und Wirklichkeit _____	89
Kaulquappen suchen, nicht Frösche _____	90
»Kontaktanzeige« _____	93
Mit anderen Augen _____	94
Ein Liebesbrief _____	97
Deinem Wunsch Kraft verleihen _____	98
<b>Der Blick in den Spiegel</b> _____	100
Fünf Freunde fragen _____	103
Der Realitätscheck _____	103
Was mache ich falsch? _____	106
Mr(s). Right fragen _____	106
Wie es gelaufen ist – nach der Meinung der anderen _____	107
<b>Raum schaffen</b> _____	109
Raum für dich selbst _____	110
Dich öffnen _____	113

Raum geben _____	114
Die innere Landschaft erhalten _____	115
Schmutzige Socken _____	117
<b>Attraktiv und frei</b> _____	120
Wer besetzt ist, ist begehrenswert _____	120
Zum Neidischwerden _____	122
Dein Aushängeschild _____	124
Deine Botschaft aussenden _____	125
Wer gibt, ist anziehend _____	127
Gleich und Gleich gesellt sich gern _____	128
Geben und Nehmen: Was ist heute möglich? _____	128
<b>Interaktion mit dem zukünftigen Partner</b> _____	131
Das Kaninchen unterm Tisch _____	132
Geschenke für den zukünftigen Partner _____	133
Eine Ikone für den mysteriösen anderen _____	135
In den Fußspuren von Mr(s). Right _____	137
Deinen zukünftigen Partner beschützen _____	138
Ich lasse mich finden _____	140
<b>Feldarbeit</b> _____	143
Auf der Straße Kontakte knüpfen _____	144
Würfelspiel _____	146
Beobachten, wie andere Kontakte knüpfen _____	147
Jetzt oder nie! _____	148
Das tut man nicht! _____	149
Sich intuitiv in einer Gruppe bewegen _____	150
Signale ernst nehmen _____	151
Auf jemanden zugehen _____	153
Wachsen wie ein Baum _____	154
Ziele anpassen _____	156
Andere einschalten _____	158
Über den Autor _____	159

## Einleitung

In den letzten Jahrzehnten sind in der westlichen Gesellschaft enorme Veränderungen vor sich gegangen. Früher wohnten Menschen vor allem in Familien- und Gruppenverbänden mit anderen Menschen zusammen, die den gleichen ethnischen und religiösen Hintergrund hatten und aus derselben sozialen Klasse kamen.

Heutzutage sieht es fast überall auf der Welt ganz anders aus. In den Städten wohnen Menschen aller Rassen, Nationalitäten, Religionen und Klassen neben- und durcheinander. Dadurch entsteht auf der Straße und in den Wohngebieten weniger Zusammengehörigkeitsgefühl als früher. Wohnen und Arbeiten sind heute häufig voneinander getrennt, und Arbeitskollegen sind nur noch selten auch Nachbarn.

Nach unseren heutigen Maßstäben hatte in früheren Zeiten der Großteil der Bevölkerung nur begrenzte oder gar keine Möglichkeiten zur freien persönlichen Entwicklung, und es gab etliche begrenzende soziale Regeln und Verpflichtungen. Heute können Menschen ihre persönliche Freiheit genießen und sind weniger sozialen Erwartungen und Zwängen ausgesetzt. Zudem sind Menschen heutzutage mobiler denn je.

Doch all diese positiven Aspekte haben auch ihren Preis. Viele Menschen fühlen sich allein, viele finden keinen Lebenspartner. Die Veränderungen in der Gesellschaft haben eine größere Vereinsamung zur Folge. Unabhängig von allen anderen negativen Gedanken über die Vergangenheit muss man doch feststellen, dass früher die Partnersuche einfacher war. Da man in der direkten Umgebung mehr Umgang mit Gleichgesinnten hatte, begegnete man mehr potenziellen Lebenspartnern.

Bei der Partnerwahl konnte Liebe eine Rolle spielen, doch neben dem Besiegeln einer Liebesbeziehung galt eine Ehe auch als normaler und gebotener Schritt zur Existenzsicherung. Da es in dieser Zeit noch keine Versicherungen gab, so wie wir sie kennen, waren Menschen viel mehr aufeinander angewiesen. Es war lebenswichtig, Kinder in die Welt zu setzen, die später für die Eltern sorgen würden.

In unserem gegenwärtigen sozialen System ist beinahe jeder krankenversichert, jeder kann sein eigenes Brot verdienen, eine eigene Wohnung bekommen und im Alter Rente beziehen. Diese weitreichende Individualisierung und gut organisierte Kranken- und Altersversorgung unserer Gesellschaft ist allerdings in gewisser Hinsicht ein Hindernis beim Suchen und Finden eines Partners. Menschen sind weniger aufeinander angewiesen, haben weniger Hilfe vom anderen nötig. Dadurch sind die Ansprüche, die man an einen Partner hat, auch enorm gestiegen. Jede Gelegenheit, eine klare und eigene Meinung zu haben, gibt einem das gute Gefühl von Selbstständigkeit und Anderssein. Aber gleichzeitig ist dies auch eine mögliche Quelle für Uneinigkeit und Differenzen mit anderen, die an diesem Punkt unterschiedlicher Meinung sind. Bedingt durch die Individualisierung wird es immer schwieriger, Menschen zu treffen, mit denen man einer Meinung ist, die den spezifischen und persönlichen Lebensstil schätzen oder teilen.

Wenn jemand, der Arbeit, einen Freundeskreis und einen eigenen Lebensstil hat, darüber nachdenkt, seine selbst erworbene Selbstständigkeit für einen Partner aufzugeben, dann muss dieser potenzielle Partner viel bieten können! Ein Partner muss dir die Freiheit geben, dich weiterentwickeln zu können, aber gleichzeitig muss er auch immer parat stehen, um dich aufzufangen, wenn es nötig ist. Wenn du keine Lust hast, mit ihm zu schlafen, muss er dafür Verständnis haben und darf sich nicht beschweren. Wenn du jedoch Sex willst, muss auch er Lust haben.

Wenn Karriere und Freiheit die wichtigsten Dinge in deinem Leben sind, ist ein Partner nur dann willkommen, wenn er nicht zu viele eigene Wünsche hat und keine zu deutliche eigene Meinung und keinen eigenen Lebensstil. Doch wer ist dann wiederum an einer Person interessiert, die ein bisschen farblos ist und nicht strahlt und funkelt – einer Person mit wenigen eigenen Ideen und Charakter? Ja, auf diese Weise ist es schwer, einen idealen Partner zu suchen – und noch schwieriger, ihn zu finden. Und wenn es dann nur darum ginge, sich ein einziges Mal auf die Suche zu begeben ...

Aber heutzutage werden mehr Ehen und Beziehungen als früher beendet, wodurch Menschen nicht nur ein Mal in ihrem Leben auf Partnersuche gehen, sondern sich mehrere Male diesem Spiel unterziehen. Theoretisch müsste es dann auch ausreichend viele freie, potenzielle Partner geben, da so viele Beziehungen auseinander gehen. Aber in Wirklichkeit scheint das nicht so zu sein. Die Situation auf dem Beziehungsmarkt ist viel dynamischer und unübersichtlicher als früher. Partner gibt es nicht wie Sand am Meer. Und für viele Menschen erweist es sich als nicht so einfach, einen neuen Lebensgefährten zu finden, vor allem nicht, wenn man etwas älter wird oder Kinder hat.

Die Jagd nach einem neuen Partner ist für die meisten Menschen nicht mehr an die Suche nach finanzieller Sicherheit, sozialer Geborgenheit und dem Produzieren der Nachkommen – die für einen sorgen, wenn man älter wird – gebunden. Vernunftehen werden nur noch selten geschlossen, da sie in unserer Gesellschaft nicht mehr notwendig sind. Das Finden eines Partners ist heutzutage für die meisten Menschen identisch mit dem Finden der wahren Liebe. Aber was ist Liebe?

Vor der Liebe kommt oft erst Verliebtheit. Und Verliebtsein ist zum größten Teil gekoppelt an physische Reize und Sex, das heißt, dass hierbei also vor allem biologische Faktoren von Bedeutung sind. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Frauen und Männer unbewusst auf Pheromone des anderen Geschlechts reagieren. Pheromone sind subtile Duftstoffe, die unter anderem Informationen übermitteln wie zum Beispiel über Fruchtbarkeit und Verfügbarkeit als sexueller Partner (oder eben nicht). Außerdem hat man auch herausgefunden, dass jene Menschen am attraktivsten wirken, bei denen die verschiedenen Körperteile in einem bestimmten Größenverhältnis zueinander stehen.

Am eigenen Pheromonhaushalt kann man wenig verändern. Du kannst höchstens ein Parfum verwenden in der Hoffnung, einen angenehmen Duft zu verbreiten. Auch an der eigenen Knochenstruktur lässt sich wenig drehen. Wenn du einen starken Willen hast, kannst du regelmäßig ins Fitnessstudio gehen und dort trainieren



oder abnehmen, um auf diese Weise den Körper zumindest ein wenig an die gegenwärtigen Schönheitsnormen anzupassen. Außerdem kannst du Kleidung tragen, die deine Schwachstellen etwas vertuscht oder die deine kurzen Beine zum Beispiel etwas länger erscheinen lässt. Mit Hilfe von Make-up kannst du jünger wirken, als du bist. Fettabsaugen bei den Damen oder Haartransplantationen bei den Herren – keine kosmetische Chirurgie ist zu aufwändig oder zu teuer, wenn es darum geht, jünger und schöner zu werden.

Viele Menschen tun alles, was in ihrer Macht steht. Sie nehmen Tanzunterricht, werden Mitglied in einem Verein, einem Chor oder einem Lesezirkel, um auf diese Weise Gleichgesinnte zu treffen. Sie melden sich in einem Singleclub an und besuchen Abende für Alleinstehende. Sie nehmen Sportunterricht und lassen sich beraten, welche Kleidung ihnen steht. Und stellen dann wiederum fest, dass es immer noch nicht geklappt hat, einen Partner zu finden. Es gibt viele Menschen, die höchst attraktiv aussehen, gut gekleidet sind, angenehm riechen und intelligent und obendrein bescheiden sind. Sie haben alles, was man sich nur wünschen kann. Und trotzdem finden sie keinen Partner. Oder sie finden jedes Mal jemanden, der eigentlich schon besetzt ist. Ist das nicht erstaunlich? Andere Menschen dagegen, die überhaupt nicht gut aussehen, schlecht gekleidet sind oder zudem noch einige Kilos zu viel wiegen, können ohne Schwierigkeiten so viele Partner finden, wie sie wollen. Wie kommt es also, dass jemand, der alles gut im Griff hat, nicht an die Reihe kommt, während jemand anders, der auf den ersten Blick keinen guten Marktwert hat, so erfolgreich ist? Es muss da neben den schon genannten gesellschaftlichen und biologischen Komponenten noch mindestens ein anderer Faktor eine Rolle spielen.

Vielleicht ist es nur Zufall? Es stimmt zwar, dass man einfach auf gut Glück jemanden treffen muss, bei dem es »klick« macht, wenn man einen Partner will – jemanden, in den man sich verliebt. Wenn es so etwas wie Zufall wirklich gibt, kann dieses Zusammentreffen auch nicht wirklich beeinflusst werden. Das Wesentliche am Zufall ist gerade, dass es »einfach so« passiert. Man kann sich keinen fantastischen Partner zaubern, sondern man muss einfach warten, bis er

vorbeikommt. Aber ist das Verlieben wirklich nur abhängig von zufälligen Begegnungen? Das erscheint mir sehr unwahrscheinlich. Denn warum finden manche dann nie einen geeigneten Partner, während andere ohne Mühe nicht nur ein Mal, sondern viele Male das große Los ziehen? Meiner Meinung nach spielen hier neben allen vorher aufgeführten Argumenten, inklusive dem Zufall, auch die eigene Einstellung und das eigene Handeln eine wichtige Rolle. Und in einigen Situationen ist die eigene Rolle der ausschlaggebende Faktor, der entscheidet, ob jemand Erfolg hat oder nicht.

Die Übungen in diesem Buch basieren auf diesem letztgenannten Faktor – jenem Bereich, in dem deine persönliche Verantwortung ins Spiel kommt. Er ist nur einer der vielen Faktoren, die eine Rolle spielen, wenn du auf der Suche nach einem Partner bist. Aber es ist genau der Faktor, auf den du wirklich selbst Einfluss hast. Mit Hilfe dieses Buches kannst du untersuchen, wie deine eigenen Erwartungen, deine eigene Geschichte, dein eigenes Verhalten und festgefahrene Muster im Umgang mit anderen die Suche nach einem Partner beeinflussen. Das Buch handelt in gewissem Sinne von Veränderungen. Wenn du von einem Tag auf den anderen plötzlich völlig andere Kleider trägst als gewohnt, deinen Schnäuzer oder Bart abrasierst oder dein Äußeres auf andere Weise veränderst, kann das zur Folge haben, dass dich auf einmal ganz andere Menschen attraktiv finden oder du ihnen überhaupt erst auffällst.

Darum lohnt es sich, so etwas einfach einmal auszuprobieren. In diesem Buch stehen darum auch verschiedene Übungen und Tipps, um auf diesem Gebiet der Präsentation und Kommunikation ein wenig zu experimentieren. Der größte Teil der Übungen und Rituale konzentriert sich allerdings eher auf kleine Veränderungen, die sich von innen heraus vollziehen. Wenn du erst einmal beginnst, deine persönliche Geschichte zu untersuchen, deine Einstellung gegenüber anderen überprüfst und umformst und deine Wünsche unter die Lupe nimmst und sie da, wo es nötig ist, etwas an die Realität anpasst, dann wird das unmittelbar positive Folgen haben auf die Art, wie du anderen Menschen begegnest und Kontakte knüpfst.

Wie kannst du dieses Buch am besten nutzen? Das liegt ganz an dir. Manche Übungen sprechen dich vielleicht direkt an, während andere Anregungen oder Aufträge dir überflüssig und nicht wirklich spannend erscheinen. Denk daran, dass jede Übung in einem bestimmten Moment innerhalb einer Sitzung für eine individuelle Person übermittelt wurde. Jedes Ritual gehörte in einen bestimmten Zusammenhang. Lies das Buch darum nicht mit der Vorstellung, dass jeder Tipp, jedes Ritual und jede Übung in diesem jetzigen Moment für dich persönlich von Nutzen sein muss. Nimm dir die Freiheit, nur die Rituale und Vorschläge auszuwählen, die natürlicherweise deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Orientiere dich an den Übungen, die dich ansprechen und deine Kreativität anregen.

Die Forschungsreise, auf die du dich mit diesem Buch begibst, kann dich überraschen und manchmal herausfordern. Sie ist immer wieder eine Einladung, auszuprobieren, zu forschen und kreativ zu sein. Das Endziel, einen Partner zu finden, kann natürlich mit keiner Übung garantiert werden. Wie erwähnt spielen bei der Suche nach einem Partner viel mehr Faktoren eine Rolle, und nur ein begrenzter Teil davon liegt in unserer eigenen Hand. Indem wir aber die unterschiedlichen Aspekte auf dieser Reise aus den verschiedensten Blickwinkeln beleuchten und hier und da etwas ummodellieren, werden die Chancen, einen Partner zu finden, sicherlich erhöht.

Was du schließlich tun musst, wenn du erst einmal einen Partner gefunden hast, verrät dir dieses Buch allerdings nicht. Über die Kunst, eine Beziehung aufrechtzuerhalten, haben schon andere geschrieben – dafür gibt es andere Bücher. Dieses Buch hilft dir, anderen Menschen mit mehr Sicherheit und Kreativität entgegenzutreten und dich selbst besser einzuschätzen. Es unterstützt dich, alte Begrenzungen vorsichtig aufzulösen, so dass du freier wirst, einem potenziellen Partner zu begegnen.

Viel Erfolg!