

# SICH VERLIEBEN

Mr. Right kommt einfach nicht? Oder sind wir vielleicht

# LEARNEN

noch gar nicht bereit, ihn zu empfangen? Diese 5 LEKTIONEN machen uns „love ready“

Text: Lisa Goldmann

**Verlieben beginnt in dem Moment**, in dem wir unseren zukünftigen Partner kennenlernen? Stimmt nicht. Es fängt schon viel früher an: bei uns selbst. Während Paartherapeuten an der gemeinsamen Liebe arbeiten, berät ein relativ neuer Berufszweig namens „Love Coach“ Menschen, noch bevor sie sich verlieben. Damit sie sich verlieben. „Ganz viel hängt davon ab, ob wir Liebe zulassen und alte Blockaden lösen“, sagt Selina Barker. Sie muss es wissen, gemeinsam mit Vicki Burttt betreibt sie in London „Project Love“ ([loveprojectlove.com](http://loveprojectlove.com)). Die Beraterinnen geben off- und online Kurse, bieten Coaching-Programme und haben einen Podcast. Alles im Namen der Liebe. Glamour verrät Selina die fünf wichtigsten Lektionen zum Verlieben – und wie wir den richtigen Partner dafür finden. Denn ohne den geht’s natürlich nicht.



## 1. LEKTION PFLEGEN SIE IHREN „LOVE GARDEN“

„Viele warten auf die Liebe und wundern sich, dass sie nicht kommt“, sagt Selina Barker, „dabei ist sie längst da!“ Von unseren Eltern werden wir geliebt, von Freunden, vor allem aber müssen wir uns selbst lieben. „Diese Liebe können wir züchten und wachsen lassen – wie in einem Love Garden.“ Wir sollten uns selbst so gut behandeln, wie wir uns das von unserem Partner wünschen. Um Selbstliebe zu trainieren, reichen schon kleine Schritte: auf den Körper achten, sich kleine Geschenke machen, etwas Schönes unternehmen. „Am besten eine Liste machen und jede Woche etwas davon rauspicken!“, empfiehlt Selina, denn: „Gleiches zieht Gleiches an. Wenn wir viel Liebe in uns haben, können wir viel Liebe geben und bekommen genauso viel zurück.“



## Wichtigste Frage: Was macht eine gute Beziehung für mich eigentlich aus?

## 2. LEKTION WARTEN SIE 5 SEKUNDEN, BEVOR SIE NACH LINKS WISCHEN

„Wer beim Online-Daten nur danach geht, wie hot der andere ist, muss sich nicht wundern, wenn sich dann alles nur um Sex dreht“, mahnt Selina. Wer mehr will, sollte andere Auswahlkriterien ansetzen und genauer hinsehen. Geben sich die Personen

Mühe oder haben sie nur ein einziges Bild hochgeladen? Geht der Blick offen in die Kamera oder verstecken sie sich hinter einer Pose? Was schreiben sie über sich? „Menschen, die zu uns passen, sehen nicht unbedingt heiß aus, sondern sympathisch.“ Das gilt on- und offline. Wir glauben, wir haben eine unendlich große Auswahl und müssen den einen Perfekten finden. „Viele laufen mit einer langen Liste

herum. Wer die falschen Schuhe trägt, fliegt schon raus“, so Selina, „statt den perfekten Partner im Kopf zu erschaffen, sollten wir uns lieber vorstellen, was eine gute Beziehung für uns ausmacht.“ Ohne Attraktivität geht es natürlich nicht, sonst ist es einfach Freundschaft. „Aber vieles kann sich entwickeln. Wir sollten uns von dem Mythos verabschieden, dass wir innerhalb von drei Sekunden wissen, ob wir mit jemandem schlafen wollen oder nicht.“

### 3. LEKTION

## VERSUCHEN SIE NICHT, PERFEKT ZU SEIN

Eine Verabredung ist kein Bewerbungsgespräch und auch nicht die Instagram-Scheinwelt. Selina sieht im allgegenwärtigen Perfektionswahn ein großes Problem: „Wir haben uns so daran gewöhnt, immer zu performen und anderen gefallen zu wollen, dass wir oft eine totale Show abziehen.“ Wir spielen die Frau, die wir gerne wären. Oder, noch gefährlicher, eine Frau, von der wir glauben, dass sie dem anderen gefällt. Aber wenn wir nicht ehrlich sind, bekommen wir auch nicht die Beziehung, die wir uns wünschen. „Klar zeigen wir uns von unserer Zuckerseite, aber wir müssen nicht perfekt sein und alle Unsicherheiten überspielen.“ Im Gegenteil. Gerade unsere weiche Seite ist die beziehungsstaugliche. Das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Die amerikanische Soziologin Brené Brown hat den Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung gefunden: Verletzlichkeit zeigen. Sie ist kein Makel, den man verstecken muss, sondern vielmehr die Voraussetzung, um mit anderen Menschen eine Verbindung aufzubauen. Denn Verletzlichkeit zuzulassen, heißt auch: ungefiltert zu den eigenen Gefühlen stehen; sich in den Partner hineinversetzen können; zugeben, dass man Angst hat oder nervös ist; Kontrolle abgeben. „Selbstbewusstsein und Verletzlichkeit schließen sich nicht aus“, sagt auch Selina, „im Gegenteil: Wirklich selbstbewusst ist jemand, der die verletzbare Seite als Teil der Persönlichkeit akzeptiert.“



### 4. LEKTION

## HÖREN SIE NICHT AUF DIE STÄNKER-STIMMEN

Wir finden eh niemanden. Wir sind zu viel davon und zu wenig hiervon. Diese Stimmen kennen wir alle. Aber man kann sie zum Schweigen bringen, indem man erst mal genau hinhört, auch wenn es wehtut. Was reden sie uns da ein? „Oft haben wir Kritik von außen übernommen, von einem strengen Elternteil

oder einem Ex“, erklärt Selina. Dann heißt es, ganz konkrete Gegenbeispiele zu finden. „Ich dachte früher immer, dass alle guten Männer eh schon vergeben sind. Dann habe ich eine Liste gemacht. Mit Singles, von denen ich glaube, dass sie gute Partner wären. Erst mal ganz unabhängig davon, ob ich mich in sie verlieben könnte. Und siehe da: mein bester Kumpel, der Cousin meiner Freundin, mein Bruder – alles gute Typen.“

Die alte Angst wird durch die neue, positive Erkenntnis ersetzt. Dadurch stärken wir gleichzeitig die andere Stimme in uns. Und die macht Mut.

# Der Insta-Perfektionswahn ist ein Problem

# 5. LEKTION

## GEHEN SIE NICHT AUF DATES, TREFFEN SIE SICH EINFACH

Auf den ersten Blick nicht Ihr Typ, hat aber Humor? Wunderbar, verabreden Sie sich mit ihm! Es muss ja nicht immer gleich Kerzenschein-Dinner oder „Film schauen“ sein. Kaffee oder ein Spaziergang im Park ist auch okay – und oft sogar besser, um jemanden kennenzulernen, findet Selina: „Es geht erst mal nur darum, den eigenen Blick zu erweitern.“ Dafür sollten wir uns mit möglichst vielen verschiedenen Menschen treffen. Selina hat es selbst probiert: „Ich habe mir das Ziel gesetzt, mich innerhalb von 30 Tagen mit acht verschiedenen, guten Männern zu

treffen. Am Ende habe ich mich in keinen verliebt, aber es hat meinen Horizont erweitert. Und als mich mein jetziger Freund gefragt hat, ob wir was trinken gehen wollen, dachte ich nur: Klar, wieso nicht? Obwohl er so gar nicht meinem alten Beuteschema entsprach. Inzwischen sind wir seit drei Jahren ein

Paar.“ Viele lässige Treffen haben aber noch mehr Vorteile: Wir können üben, wir selbst zu sein – und werden uns darüber klar, was wir wollen. **G**



### UNSER LOVE COACH

**Selina Barker (li.), 37, lebt in London, gemeinsam mit Vicki Burt, 33, betreibt sie seit drei Jahren „Project Love“. Noch mehr Tipps und Online-Kurse (auf Englisch) gibt es auf [loveprojectlove.com](http://loveprojectlove.com). Glamour-Leserinnen erhalten mit dem Code „GlamourLove“ 20 Pfund Rabatt auf Seminare.**

Foto: rebeccawestcott.co.uk

Meine Freiheit, alles zu genießen. Meine Laktose-Freiheit.



15 Jahre  
Genuss,  
Qualität &  
Erfahrung

Trotz Laktoseintoleranz unbeschwert genießen mit der großen laktosefreien Produktvielfalt von MinusL.



[www.minusL.de](http://www.minusL.de)