

# IHR TUT MIR GUT!

Energievampir oder Soulmate? Wenn wir alte Freundschaften und neue Bekanntschaften auf den **Prüfstand** stellen, entdecken wir manchmal unschöne Wahrheiten. Manchmal werden wir aber auch von freudigen Einsichten überrascht: So erkennen wir, welche Menschen uns wirklich guttun, und stärken die Beziehung zu ihnen

TEXT KARINA SCHOLZ

Fotos Priscilla Du Prez/Unplash (2), Pavel Danilyuk/Preets (2)

Gemeinsam besser:  
Wer sich mit den  
richtigen Menschen  
umgibt, geht gestärkt  
durchs Leben

**A**n der Uni gab es diesen einen Typen: attraktiv, sexy, schlau. Ich traf mich gern mit ihm zum Lernen, doch nach einer Verabredung blieb immer öfter ein seltsames Gefühl zurück. Ole fand die Welt meistens schlecht. Er konnte zwar Witze machen, aber ein ehrliches Lächeln huschte selten über sein Gesicht. Mit der Zeit merkte ich: Er tut mir nicht gut. Ganz anders dagegen mein heutiger Mann: Optisch war er anfangs nicht mein Fall, aber er brachte mich zum Lachen. Seine Nähe war wohltuend, er sprühte vor Ideen und Charme. Was für ein Unterschied!

Egal ob Liebesbeziehung oder Freundschaft: Wie finden wir heraus, wer uns wirklich guttut? Wo treffen wir solche Menschen? Und wie vertiefen wir gute Beziehungen? Eine Expertin, die sich mit Beziehungen auskennt, ist die psychologische Beraterin und Buchautorin Ulrike Strubel (63). Sie führt eine Praxis für Lebensfragen im rheinland-pfälzischen Schifferstadt. „Ein gutes Kriterium ist die Frage: Wie fühle ich mich nach einer Begegnung?“, rät Strubel. „Wenn wir uns nach einem Treffen leer fühlen, dann haben wir es wahrscheinlich mit einem Energieräuber zu tun“, sagt Strubel. „Diese Menschen saugen uns regelrecht aus. Menschen, die uns guttun, füllen dagegen unser inneres Gefäß auf.“ Dann fühlen wir uns voller Energie, Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Wichtig sei, dem anderen nicht die Schuld für ein schlechtes Gefühl zu geben, das wir empfinden, meint Ulrike Strubel. Denn dadurch werten wir den anderen ab. „Ich empfehle, erst einmal auf dieses Gefühl zu achten. Dann kann man schauen, wie häufig man den Kontakt zu dieser Person überhaupt gestalten möchte“, sagt Strubel. Denn auch wenn wir an nörgelnden Arbeitskolleginnen oder griesgrämigen Schwiegervätern nicht vorbeikommen – wir haben immer die Möglichkeit, den Kontakt zu reduzieren. „Ich muss nicht auf jede Familienfeier mitgehen, wenn es mir dabei nicht gut geht“, erklärt die Autorin. Sie weiß: „Solche Grenzen zu setzen, kostet viel Mut.“

Ich erinnere mich an Ole, meinen Kommilitonen. Eine Zeit lang sagte ich aus Gewohnheit und Pflichtgefühl zu, wenn wir uns verabredeten. Wirklich Spaß machten mir unsere Treffen nicht mehr. Aber wie sollte ich einen Schlussstrich ziehen, wo uns doch ein gemeinsames Studium verband?



Zusammenhalt stärkt in jeder Lebenslage

Manche Menschen saugen uns aus, während andere uns auffüllen wie ein Gefäß

Wir sahen uns ja regelmäßig in Vorlesungen, im Studi-Café, auf Partys. Zudem bewunderte ich seine Intelligenz. Was das Fachliche betraf, war er eine Autorität für mich.

Der Umgang mit Autorität ist ein Thema, das Ulrike Strubel oft begegnet. Ihre jahrzehntelange Erfahrung hat sie in einem

## WER BEI SICH SELBST BLEIBT, FINDET DIE RICHTIGEN MENSCHEN FÜR SICH

Buch zusammengefasst: „Runter von der Macht-Wippe! Souverän umgehen mit Autorität“. Darin beschreibt sie, wie verschiedene Persönlichkeitstypen mit Macht und Stress umgehen. „Der Klassiker ist ein cholerischer Chef“, sagt Strubel. Was hilft, wenn man sich gegen solche Typen durchsetzen möchte? „Es hilft, sich selbst als Autorität wahrzunehmen“, meint sie. Das fängt schon bei der Körpersprache an. Die Füße fest auf dem Boden, eine aufrechte Haltung und ein fester Blick signalisieren: Ich habe Respekt verdient.

Ob wir uns gegenüber anderen behaupten müssen oder uns von schwierigen Charakteren abgrenzen möchten – es ist wichtig, bei sich selbst zu bleiben. Das ist Ulrike Strubels Tipp Nummer eins. Er führt auch zur Antwort auf die Frage: Wie finden wir Menschen, die uns guttun?

„Mein Leitspruch ist: Vermehre das, was dir guttut, und reduziere das, was dir nicht guttut“, sagt Strubel. Wenn wir uns selbst fragen: „Was brauche ich? Was tut mir gut? Was sind meine Hobbys? Wo bin ich gern? Wobei fühle ich mich erfüllt?“, dann führen uns die Antworten automatisch zu Menschen, die uns guttun. „Wenn wir uns den Dingen widmen, die wir gern tun, dann erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dabei auch die richtigen Menschen zu treffen“, empfiehlt die Autorin.

Genau wie bei meinem Mann, den ich quasi am Lagerfeuer kennengelernt habe. Und meine beste Freundin. Beide kenne ich seit fast 20 Jahren. Obwohl ich eine tolle Ehe beziehungsweise Freundschaft mit beiden führe – eine Stärkungskur täte diesen Beziehungen gut. Vor allem meiner Freundin könnte ich mal wieder zeigen, wie viel sie mir bedeutet. Wie stärke ich eine Beziehung am besten? Das will ich von Ulrike Strubel wissen.

„Ich arbeite gern mit den fünf Sprachen der Liebe aus dem gleichnamigen Buch von Gary Chapman“, sagt sie. Die These: Wenn ich weiß, ob meine Freundin eher auf Lob

und Anerkennung steht, lieber Freundschaftszeit oder Geschenke mag oder stattdessen Hilfsbereitschaft oder eine Umarmung wertschätzt, dann weiß ich, mit welcher Geste ich ihr eine Freude machen kann.

Das ist einfach, da fallen mir sofort Ideen ein. Bei meinem Mann wird es kniffliger. Natürlich kennen wir uns gut. Wir haben aber auch Konfliktpotenzial. Und einige ziemlich verschiedene Interessen. Mit Geschenken oder Überraschungen treffe ich selten seinen Geschmack. Was Ole betrifft, da bin ich mir sicher, haben wir nicht nur bei Kleinigkeiten anders getickt. Mit Ende des Studiums ließ ich unseren Kontakt auslaufen. Er hat mir nicht gefehlt.

Ganz anders ist die Beziehung zu meinem Mann. Wir lieben und wir streiten uns. Bisher haben wir jeden Konflikt gemeistert. Und dennoch frage ich mich ab und zu:

## KANN EINE GUTE VERBINDUNG ZU JEMANDEM, DER GANZ ANDERS IST, WIRKLICH FUNKTIONIEREN?

Wie funktioniert eine gute Beziehung mit jemandem, der so anders ist als ich?

Wenn sich jemand mit dem Gelingen und Scheitern von Beziehungen auskennt, dann ist es Elena-Katharina Sohn. Ihre Praxis in Berlin heißt „Die Liebeskümmerer“, eine



**World Vision**  
ZUKUNFT FÜR KINDER

Erstmals eine bessere Zukunft:

Eine Patenschaft bewirkt viel mehr als du denkst

Du gibst nicht nur deinem Patenkind die Chance auf ein besseres Leben, sondern auch vielen anderen: Die ersten Schulerfolge für dein Patenkind, die erste Ernte für die Familie und der erste Brunnen für das Dorf sind Erlebnisse, die niemand vergisst – auch du nicht als Patin. Unterstütze, was dir am Herzen liegt:



Werde jetzt Patin auf [worldvision.de/](http://worldvision.de/)

Anlaufstelle für Menschen mit Liebeskummer. Wer Menschen mit einem gebrochenen Herzen hilft, der weiß auch viel über die Geheimnisse guter Beziehungen. Das beweist Sohn mit ihrem Bestseller „Goodbye Beziehungsstress: Eine Anleitung zum Zusammen-Glücklichsein“.

Ich frage die Expertin, was eine gelungene Beziehung ausmacht. „Für mich ist eine Beziehung dann gut, wenn zwei Menschen miteinander und aneinander

## EIN TEAM SEIN – OHNE SICH DABEI SELBST ZU VERLIEREN

wachsen können“, erklärt sie. Jeder brauche sein eigenes Leben und dazu das Leben als Paar. „Schwierig wird es, so erlebe ich das bei meinen Kunden, wenn sich einer im anderen ganz verliert. Das geht selten gut“, erzählt Sohn. Unabhängig und dennoch ein Team sein, das ist ein Zeichen einer guten Beziehung. Klingt logisch. Und ist in einer Krise dennoch schwer umzusetzen.

„Die Forschung zeigt uns, dass nicht diejenigen Paare am glücklichsten sind, die gemeinsame Interessen oder den besten Sex haben, sondern es sind die, die mit Konflikten

am konstruktivsten umgehen“, sagt Sohn. „Auch im Konflikt muss klar sein: Wir wollen diese Beziehung zusammen schaukeln, wir sitzen im selben Boot. Das geht nicht, wenn wir Feinde sind.“ Wer so denkt und handelt, überwindet Probleme gemeinsam.

Und wie pflegt man ein Boot am besten, damit es seetüchtig bleibt? „Beziehungen, egal ob Liebespaar oder Freundschaften, leben von Intimität, von Nähe im emotionalen Sinn“, sagt Elena Sohn. Der Mensch, der mich mit meinen Schwächen so annimmt, wie ich bin, dem fühle ich mich verbunden und nah. Also darf ich üben, auch mein Gegenüber so anzunehmen, wie er oder sie ist.

Als Coach arbeitet Sohn mit der sogenannten Glücksherz-Methode: Sie bittet ihre Kunden, ihr ganz persönliches „Glücksherz“ zu zeichnen. Das Herz steht bildlich für die Summe der verschiedenen Glücksquellen, die jemand in seinem Leben besitzt und aus denen er sein Glück zu schöpfen versucht. Es zeigt sich: Wenn jemand all sein Glück vom Partner abhängig macht, sein Glücksherz also hauptsächlich mit der Partnerschaft ausfüllt, ist das Risiko für Enttäuschung, Wut und Streit besonders groß.

Wer aber neben der Partnerschaft auch Freundschaften pflegt, Hobbys ausübt, in die Natur geht, seine Familie trifft und einen Sinn in der eigenen Arbeit sieht, der greift auf viele Glücksquellen zurück. Die individuellen Glücksquellen sorgen dafür, dass wir uns erfüllt fühlen, leidenschaftlich sind und selbstbewusst durchs Leben gehen. Sie nähren unseren Selbstwert und unsere Selbstliebe. Und falls eine dieser Glücksquellen mal versiegen sollte, gibt es noch andere, aus denen wir Kraft schöpfen. Elena Sohn spricht von einem positiven Kreislauf.

Wenn ich an meinen Mann und mich denke, sehe ich unsere Glücksherzen direkt vor meinem inneren Auge. Es stimmt, dass wir viele unterschiedliche Interessen haben. Und das ist vielleicht gar nicht so schlecht. Dass wir daraus Kraft schöpfen, um zufrieden und glücklich zu sein – auch als Ehepartner –, sollte ich mir viel öfter bewusst machen.

Elena Sohn sagt: „Der Glückskreislauf lässt uns sicherer, unabhängiger und mutiger werden. Dadurch vertrauen wir leichter und können uns anderen ehrlich annähern – so wie wir sind.“ Ob uns Menschen guttun oder nicht, haben wir also zu einem Großteil selbst in der Hand. **M**

# SIND WIR EIN GUTES TEAM?

Ob Freund, Ehemann, beste Freundin oder Lieblingskollegin – wir sind mit vielen **unterschiedlichen Menschen** verbunden. Testen Sie mit der MAXI-Checkliste, wie gut Ihre Beziehung Ihnen wirklich tut

- Verbringe ich aus eigenem Entschluss gern Zeit mit dieser Person?
- Habe ich nach einem Treffen Lust auf mehr?
- Kann ich mit dieser Person zusammen lachen?
- Vertraue ich dieser Person?
- Würde ich dieser Person ein Geheimnis erzählen?
- Verzeiht diese Person mir einen Fehler?
- Kann ich dieser Person verzeihen?
- Haben wir trotz verschiedener Interessen die gleichen Werte?
- Erinnerung ich mich gern daran, wie ich diese Person kennengelernt habe?
- Gibt mir diese Person positive Rückmeldung?
- Würde mir eine liebe Freundin raten, Zeit mit diesem Menschen zu verbringen?
- Mache ich dieser Person gern eine Freude?
- Kann ich in Gegenwart dieser Person entspannen?
- Akzeptiert mich diese Person so, wie ich bin?
- Kann ich dieser Person neben unseren Gemeinsamkeiten andere Vorlieben gönnen?

Wenn Sie zweimal mit „Nein“ geantwortet haben, sollten Sie Ihre Beziehung überdenken. Was könnten Sie tun, damit es Ihnen selbst gut geht? Wie könnten Sie die Beziehung zu Ihrem Gegenüber verbessern – etwa durch klare Grenzen? Oder durch mehr Nähe? Wer kreative Lösungen sucht, kann der Beziehung, die er oder sie sich wünscht, Schritt für Schritt näherkommen.

Verbundenheit, Akzeptanz und Vertrauen sind wichtige Bausteine von Beziehungen – ob freundschaftlich oder in Partnerschaften



Wer uns mit unseren Schwächen annimmt, dem fühlen wir uns nah und verbunden!

Aus Glücksquellen schöpfen wir Kraft