

# Ein Gespräch mit Margit Haupt

Von Bernhard Spielberg

**LS:** Sie haben in Ihrer Beratungspraxis mit vielen Singles zu tun. Ist es für Menschen heute schwieriger als früher Single zu sein?

**Haupt:** Ich bin der Meinung, es ist heute sehr viel einfacher Single zu sein als noch vor 20 bis 30 Jahren. Zu Zeiten unserer Elterngeneration war es ein öffentlicher Makel Single zu sein. Das gesellschaftliche und soziale Leben, besonders in den Großstädten und Ballungsgebieten, hat sich stark verändert. In Städten wie München sind mittlerweile fast 50 Prozent der Haushalte Ein-Personen-Haushalte. Die klassische Familie, im Sinne der Sippe oder Gruppe, ist, zumindest in der westlichen Kultur, fast ausgestorben. Die kulturellen und sozialen Angebote der Gesellschaft

haben sich an diese Entwicklung angepasst und es ist heute üblich, auch alleine oder in losen sozialen Gruppen Veranstaltungen oder gesellschaftliche Ereignisse zu besuchen. Zudem hat die Zahl der Menschen, die serielle Partnerschaften leben, stark zugenommen. So ist der Schwerpunkt der Menschen heute auf die Entwicklung als Individuum ausgerichtet. Psychologisch gesehen

wird im kollektiven Unbewussten einer Gesellschaft aber immer der Pol mit Energie angereichert, der im Bewusstsein vernachlässigt wird, was nun dazu führt, dass allmählich ein neuer Trend an die Bewusstseinschwelle tritt, der den bewussten Mangel auszugleichen versucht: nämlich die neue Sehnsucht nach Partnerschaft, nach Familie und Gruppenbindung. Damit wächst ein kollektiver Druck auf Singles. Besonders Menschen kurz vor der Lebensmitte scheinen wieder ein neues Interesse an Familiengründung zu verspüren.

**LS:** Sie beraten auch Redaktionen und Drehbücher. Hat sich die Rolle der Singles in den Medien in den vergangenen Jahren verändert?

**Haupt:** Ich glaube, dass die Medien eine Gesellschaft spiegeln und nicht, wie meistens for-

## Margit Haupt

seit 1998 selbstständige Psychotherapeutin, Praxis für Coaching & Beratung in München; seit vielen Jahren Tätigkeit als psychologische Expertin für unterschiedliche Fernsehformate bei ProSieben und in der ARD; seit August 2008 psychologische Beraterin für *partner.de* und *neu.de*

## Bernhard Spielberg

geb. 1976, Dr. theol., Akademischer Rat am Lehrstuhl für Pastoraltheologie und Homiletik der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Würzburg, Mitglied der Schriftleitung der „Lebendigen Seelsorge“.

muliert wird, eine Gesellschaft formen oder leiten. Medien passen sich an kollektive Trends an und bedienen diese Sehnsüchte. Erfolgreich werden die Formate, die schon im Vorfeld unbewusste Tendenzen im Kollektiv aufnehmen und diese bildhaft machen. Die Rolle der Singles hat sich gefestigt, ist zu einer „normalen“ Lebensform geworden und Magazine, Serien und Info-Formate sprechen ganz bewusst Singles und deren Lebensform an. Mit den Singles ist eine wichtige Zielgruppe für die Medien erwachsen.

**LS:** Gibt es Unterschiede zwischen Single-Frauen und Single-Männern?

**Haupt:** Single ist niemals gleich Single. Das Geschlecht und besonders auch das Lebensalter verändern die Weise, wie Alleinlebende mit diesem Umstand umgehen. So gibt es zum Beispiel viele Frauen 40+, die das Thema Partnerschaft, Familie und Kinder bereits erlebt und hinter sich gelassen haben und für die andere Werte in den Vordergrund treten. Sie sind zunehmend an der eigenen persönlichen Entwicklung interessiert, Partnerschaften bewegen sich in der Prioritätsliste nach unten. Viele Männer in der Lebensmitte, die sich bisher stark mit dem eigenen Vorwärtkommen und beruflichen Fragen identifiziert haben, entwickeln eine Sehnsucht nach sozialer Zugehörigkeit und Partnerschaft. Die „späten Väter“ sind in dieser Gruppe zu finden. Unter den Singles allgemein gibt es eine weit größere Anzahl als angenommen, die bewusst diese Lebensform gewählt haben. Nicht alle Singles sind auf Partnersuche.

**LS:** Was macht das Suchen und Finden eines Partners heute schwieriger – was macht es leichter?

**Haupt:** Die Partnerwahl stellt heute ganz andere Ansprüche als das in der Vergangenheit der Fall war. Während in früheren Zeiten pragmatische Anforderungen im Vordergrund standen –Versorgerqualitäten und Statussicherung, Fruchtbarkeit der Frau usw. – ist die Partnersuche heute stark romantisch eingefärbt. Der Traumpartner wird idealistisch verklärt, große Gefühle werden vorausgesetzt und ein Partner sollte möglichst alle Sehnsüchte erfüllen können. Das muss naturgemäß scheitern, da alles Entwicklungspotenzial des Individuums in die Außenwelt projiziert wird. Es führt zwangsläufig zu Enttäuschungen. Die hohen Erwartungen scheitern an der Realität. Leichter für Partnersuchende heute machen es veränderte Kommunikationsformen und die Möglichkeit, auch „auszuprobieren“, ohne gesellschaftlich geächtet zu werden.

**LS:** Als Expertin beraten Sie Plattformen wie *neu.de* oder *partner.de*. Wie hat das Internet die Partnerwahl verändert? Wo sehen Sie die Chancen, wo die Grenzen der Online-Partnersuche?

**Haupt:** Sehr viele Menschen nutzen heute die Möglichkeiten, die das Internet zur Partnersuche bietet. Das schafft den Vorteil, relativ leicht Gleichgesinnte auf der ganzen Welt kennenzulernen, ohne dass man seine Komfortzone verlassen muss.

Man kann nach gezielten Partnerprofilen suchen und steht einer riesigen Auswahl von potenziellen Partnern gegenüber. Die Erstanbahnung des Kontakts ist erleichtert, da man sich anonym dem Anderen annähern kann. Es erfordert sehr viel weniger Mut und Selbstbewusstsein, sich online mit einem Menschen in Verbindung zu setzen, als ihm im Leben draußen gegenüberzustehen und auf ihn zugehen zu müssen. Meines Erachtens ist diese „Sicherheitszone“ für die meisten Partnersuchenden im Internet der wichtigste Faktor. Beziehung findet aber immer im richtigen Leben statt, und der Schritt vom anonymen, gefahrlosen Online-Kontakt hin zum persönlichen Treffen endet manchmal in einer Enttäuschung. Idealisierungen müssen zurückgenommen werden, die Projektion stürzt ein. Soziale Kompetenzen und die Herausforderung, Begegnungen auf der menschlichen Ebene zu wagen, können durch das Internet nicht aufgehoben werden.

**LS:** Die interessantesten Buchempfehlungen hält nicht der Buchhändler um die Ecke bereit, sondern dank kluger Analysen der Online-Buchladen. Auch Seiten wie *partner.de* oder *neu.de* arbeiten mit so genannten „Matchmaking-Programmen“. Was sind die Kriterien, nach denen diese Programme die passenden Partner auswählen?

**Haupt:** Die Matchmaking-Programme sind auf Übereinstimmung angelegt. Partnersuchende werden durch einen Persönlichkeitstest eingestuft. Interessen, Werte und persönliche Charaktermerkmale werden abgefragt und mit anderen Profilen verglichen. Bei hoher Übereinstimmung wird eine Wahrscheinlichkeit zur Kompatibilität zweier Menschen angenommen.

**LS:** Kann man davon etwas für die Offline-Partnerwahl lernen?

**Haupt:** Jenseits aller romantischen Vorstellungen weiß man heute, dass nicht Gegensätze, sondern Übereinstimmung in den Anschauungen, Wertvorstellungen und besonders im Status und Bildungsgrad eines Menschen für langfristige Partnerschaften von entscheidender Bedeutung sind. Auch wenn uns das „ganz Andere“ oft erotisch anzieht, so führen diese Begegnungen häufig nicht zu dauerhaften Partnerschaften. Große Gefühle am Anfang einer Beziehung, Leidenschaft und Erotik scheinen anderen Kriterien zu unterliegen als die rationale Partnerwahl, die zu dauerhafteren Ergebnissen führt.

**LS:** Was muss passieren, damit aus Online-Kontakten auch Freundschaften oder gar Partnerschaften werden können? Und wie kann man das unterstützen?

**Haupt:** Der Switch von der Vorstellungswelt ins reale körperliche Leben muss gelingen, damit aus Online-Kontakten wirkliche menschliche Beziehungen werden können. Die reale Begegnung, das Sich-Einlassen auf andere und das Sich-Zeigen als der Mensch, der man wirklich ist, wird wohl auch in Zukunft die Voraussetzung für menschliche Begegnungen und Beziehungen bleiben. Man sollte die Menschen ermutigen, beständig an sich selbst und an der eigenen Entwicklung zu arbeiten, um als „ganzer Mensch“ auf andere zugehen zu können.

**LS:** Vom Leben als Single haben die Nicht-Singles oft bestimmte Bilder, die aber nicht unbedingt der Wirklichkeit entsprechen müssen: was wird von ihnen gern übersehen?

**Haupt:** Alleine zu leben erfordert, eine Beziehung mit sich selbst führen zu können. Man wird auf sich zurückgeworfen und durch das Fehlen eines Spiegels im Außen besteht keine Möglichkeit, eigene Inhalte, Schattenanteile, Stärken oder Schwächen auf einen Partner zu projizieren. Das schafft Entwicklungsvorteile, bringt aber auch schmerzliche Gefühle wie Einsamkeit, Ungeborgen-Sein und fehlende körperliche menschliche Nähe mit sich. Zudem ist man als Single gezwungen, die Anforderungen an die ganz normale, materielle Existenz selbst und alleine zu bewältigen.

**LS:** Sie geben im Netz Tipps für eine erfolgreiche Partnersuche. Welche Tipps werden gegenwärtig am häufigsten abgefragt? Was zeigt sich darin Ihrer Ansicht nach?

**Haupt:** Großes Interesse liegt auf den Fragen zum ersten Date. Wie soll man sich verhalten, was sollte man unterlassen? Wie man das erste Treffen gestalten sollte und wie weit man sich öffnen kann, sind die Fragen, die viele Menschen bei der Online-Partnersuche beschäftigen. Ein weiteres Thema sind allgemeine Fragen zu Untreue und vor allem zu Eifersucht. Viele Menschen haben Konflikte mit ihrer eigenen Eifersucht, oder mit der des Partners. Beratungsbedarf besteht auch bei den neuen Patchwork-Familienmodellen, die, durch serielle Partnerschaften bedingt, zunehmend und oft zu großen Schwierigkeiten und Unsicherheiten führen können. Für mich persönlich zeigt sich darin, dass jenseits aller Ideen einer vernetzten, globalen Beziehungswelt die Grundbedürfnisse nach menschlichem, persönlichem Kontakt und die damit verbundenen Ängste und Konflikte nicht ausgelöscht werden können. Menschen werden immer Sehnsucht nach Berührung und Nähe haben, aller technischen Errungenschaften zum Trotz.

**LS:** Sie arbeiten als Beraterin mit Firmen, die mit kostbaren Gütern wie Sehnsucht, Träumen und Liebe Geld verdienen. Welche Standards halten Sie dabei für wesentlich?

**Haupt:** Man darf sich keinen Illusionen hingeben. Die Firmen und auch alle Medien sind immer in erster Linie Wirtschaftsunternehmen, für die der kommerzielle Erfolg im Vordergrund steht und stehen muss. Für mich persönlich zählt bei meiner Arbeit die Authentizität. Als Beraterin, deren Texte auch veröffentlicht werden, ist es eine wesentliche Voraussetzung, dass ich nur sage, was ich wirklich als richtig und wichtig erachte. Ich setze immer die Freiheit voraus, die Themen und meine Antworten authentisch und verantwortlich zu formulieren. Das ist die Grundmaxime meiner persönlichen Arbeit. ■

**KURZ NOTIERT**

Mehr im Internet unter: [www.margit-haupt.de](http://www.margit-haupt.de)