

BEZIEHUNG

Fitnessprogramm für die Seele

Von Silvia Obster

Mit dem Single-Dasein ist es schon eine verzwickte Sache. Der eine genießt es, vielleicht nach einer längeren Partnerschaft, endlich wieder einmal ungebunden zu sein, auf niemanden Rücksicht nehmen zu müssen und sein Leben so zu leben, wie er gerade Lust hat. Und dann dauert es nicht lange und ein ganz besonderer Mensch kreuzt den Weg – der neue Partner. Der andere Fall: Ein Single ist zwar nicht total unglücklich, aber als richtig glücklich würde er sich auch nicht bezeichnen. Er lernt viele nette Menschen kennen, ist eventuell auf einer Partnerschaftsseite im Internet angemeldet und geht immer wieder auf Dates. Aber der oder die Richtige ist einfach nicht dabei. So geht das über Wochen, Monate, Jahre. Parallel dazu wächst langsam, aber sicher die Frustration. Es fühlt sich immer schlechter an, alleine zu sein. Unterhaltsame Verabredungen, aus denen sich nichts Ernsthaftes entwickelt, werden als Tiefschlag gewertet und das Finden des Traumpartners immer stärker zum Lebensinhalt gemacht.

Unterstützung von außen

Dass Bedarf besteht, den Betroffenen aus dieser Spirale der Verzweiflung und Selbstzweifel wieder herauszuhelfen, hat die Marktwirtschaft schon lange für sich entdeckt. Fachbücher zum Thema Partnersuche sind ein Selbstläufer. Eine weitere Möglichkeit ist das Coaching. Der Vorteil: Die Unterstützung kommt von außen. Von jemandem, den man nicht kennt und der die Situation objektiv beurteilen kann – anders, als vielleicht ein Familienmitglied oder die beste Freundin das tut. Dennoch ist die Beratung im Gegensatz zu den Büchern individuell und persönlich.

In Ingolstadt baut sich gerade Roland Demian ein zweites Standbein als Coach auf, hauptberuflich arbeitet er bei Audi im Vertrieb. Der 40-Jährige bietet „Beziehungsfitness“ an – mit Vorträgen, Einzelcoachings und Kursen. Spezialisiert hat er sich dabei auf Frauen. „Dabei behaupte ich nicht, dass Frauen notwendigerweise Unter-



Fotos: privat, Jupiterimages/Thinkstock



Single-Coaches bieten Begleitung auf dem Weg in eine glückliche Partnerschaft. Woran man einen guten Coach erkennt:

- Er sollte Ihnen als Mensch sympathisch sein.
- Er lässt Sie reden (80 Prozent) und stellt viele Fragen.
- Er gibt Ihnen Feedback, wo die Ursachen ihres Problems liegen.
- Er hat eine auf Sie abgestimmte Strategie.
- Er kann eine mehrjährige Ausbildung vorweisen.

Einzelcoachings bei Roland Demian kosten 119 Euro pro Stunde. Verena Lauer bietet Coaching-Programme ab 500 Euro an. Mehr Infos unter www.beziehungsfitness.de, www.verenalauer.de.

stützung brauchen“, stellt er sofort klar. Für Männer gebe es bereits viele Angebote. Und als Mann könne er beim Coaching eigene Erfahrungen mit einfließen lassen. „Jede Frau ist auf ihre individuelle Art und Weise eine Traumfrau, egal wie sie das aktuell sieht“, sagt Demian. „Beziehungsfitness ist eine Art inneres Fitnessprogramm, mit dem sie dieses Potenzial in sich entfachen und verstärken kann, damit Männer sie auch dementsprechend wahrnehmen“, erklärt er seinen Ansatz. Dabei will er nicht vorrangig Ratschläge und Flirttipps geben. Er ist ein Begleiter. „Als Coach unterstütze ich die Klientin, aus mehreren Wegen ihren eigenen zu finden, der nur für sie der richtige ist und den sie selbst gehen muss.“

Man muss sich selbst ändern

Demian hat eine Ausbildung zum Master-Coach der NLP, dem Neuro-Linguistischen Programmieren, gemacht. „Das ist ein Modell, wie wir als Menschen funktionieren und wie wir Informationen verarbeiten. Und es steht auch dafür, wie Menschen sich schnell und einfach verändern können“, erklärt er. Du bist morgen, was du heute denkst – eine Weisheit, der Demian viel abgewinnen kann. „Ich bin der Meinung, dass persönliches Wachstum eine zentrale Aufgabe im Leben ist. Wenn sich jemand eine Veränderung oder Verbesserung der Qualität des eigenen Lebens wünscht, dann sollte diese Person bei sich anfangen, um es zu erwirken, statt es nur einzufordern.“

Verena Lauer aus München ist bereits im fünften Jahr deutschlandweit als Single-Coach tätig. „Meist kommen Menschen über 30 oder über 40 zu mir, wenn es nicht so läuft, wie man sich das vorstellt“, sagt sie. „Oft weiß man auch gar nicht, warum: Man ist erfolgreich und sieht gut aus – und trotzdem klappt es nicht. Oder man lernt jemanden kennen und dann meldet der sich einfach nicht mehr. Oder man hat schlechte Erfahrungen gemacht und kein Selbstbewusstsein oder Vertrauen mehr.“ Das Coaching sei dafür gedacht, die beste Ausgangsbasis für eine glückliche Beziehung zu schaffen, erklärt die 35-Jährige. Dabei wird zum

Eine harmonische und dauerhafte Beziehung wünscht sich fast jeder. Oft ist es aber nicht so einfach, den perfekten Partner für sich zu finden.



einen das Vergangene aufgearbeitet, damit man weiß: Aha, daran hat's gelegen, darum hat der andere so reagiert. Zum anderen wird erarbeitet, was man in Zukunft verbessern kann: Worauf achte ich beim nächsten Mal? Was verändere ich? Zusätzlich ist es Aufgabe des Coaches, die Wertschätzung gegenüber dem anderen Geschlecht sowie das Verständnis füreinander aufzubauen. Wie Verena Lauer sagt, werde beim Coaching „das Beziehungsmuster untersucht und optimiert“. Dieses werde bereits in der Kindheit geprägt und entscheide unbewusst über den Erfolg oder Misserfolg in Beziehungen. „Es beeinflusst unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln. Und das kann für die eigenen Beziehungen förderlich sein oder nicht“, sagt die Expertin. Sie nennt ein einfaches Beispiel: Eine Frau sagt, „boah, der Typ war aber auf-

dringlich“. Eine andere freut sich hingegen über das Interesse. „Es handelt sich um ein und dieselbe Situation, die unterschiedlich bewertet wird.“ Wiederum eine andere Frau glaubt, alle Männer sind untreu. „Das ist für eine Partnerschaft natürlich ungünstig. Da ist Misstrauen programmiert.“ Verena Lauer hat unter anderem eine Ausbildung im contextuellen Coaching gemacht, eine Methode zur persönlichen Weiterentwicklung, bei der die innersten Überzeugungen analysiert werden. Heute bietet sie Einzelcoachings und Night-Talks, also nächtliche Gesprächsrunden in kleinen Gruppen, an. Ihre Erfolgsquote? „Bei mir gibt's zwar nicht den passenden Partner. Aber meine Kunden können ihn leichter für sich gewinnen und auch halten“, meint sie. Durch ihre Coachings habe sie schon viele Beziehungen ermöglicht – darunter auch drei Ehen. ■

Von Verena Belzer

Alles, was das italienische Herz begehrt, gibt es in der Pizzeria Raffaello in der Unteren Altstadt in Neuburg. Auf der Karte stehen an erster Stelle freilich allerlei klassische italienische Gerichte – von Pizza Margherita bis zu Spaghetti Bolognese. Doch das ist noch lange nicht alles. Die Küche bietet auch Schweine-, Rind-, Puten-, Kalb- und Fischgerichte an. Wer gerne eine Vorspeise möchte, für den gibt es diverse Suppen oder wie der Italiener zur Gemüsesuppe sagt: Minestrone, wenn er die Gemüsesuppe meint. Andere kommen mit dem panierten Schafkäse auf ihre Kosten. Das „Raffaello“ ist urgemütlich, die Tische und Stühle sind aus schwerem, dunklem Holz, mitten im Raum steht ein gemauerter Torbogen. Stünde auf der Speisekarte nicht das deutsche Wort „Speisekarte“, man könnte meinen, man befände sich mitten in der italienischen Heimat des Chefs. Unzählige Weinflaschen stehen als Dekoration auf den Fensterbrettern und hoch oben über den Köpfen der Gäste. In der Ecke thront ein Holzfass. Aus roten Ziegelsteinen gebaut ist das Regal für Weinflaschen, das ebenso rustikal wie modern erscheint. An den Wänden hängen Schwarz-Weiß-Fotografien der großen Kino-Mega-Stars Sophia Loren, Audrey Hepburn und Romy Schneider. Hat man sich einmal durch die große Auswahl der Speisekarte gekämpft und sich nach langem Hin und Her



Fotos: Schanz

AUFGETISCHT

Was das Herz begehrt

Restaurant:
Pizzeria Raffaello
Neuhofstr. 228, 86633 Neuburg
(0 84 31) 75 72
www.raffaello-pizzeria.de

Besitzer:
Raffaele Vernino



für ein Gericht entschieden, dauert es nicht lange, da steht es schon frisch und dampfend vor einem auf dem Tisch. Wichtig zu erwähnen ist auch: Die Speisen werden alle gleichzeitig serviert, was eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein sollte, in allzu vielen Lokalen allerdings ganz und gar nicht der Fall ist. Die Bedienung ist freundlich und kompetent, der Gast fühlt sich bestens aufgehoben. Wir entscheiden uns unter anderem für eine Empfehlung des Hauses, die Rigatoni Sorrentini (9,50 Euro). Die Soße besteht aus einer zwei Stunden lang gekochten Tomatensoße, ei-

nem Schuss Sahne und Champignons, Paprika und Putenfleisch. Die Tomate schmeckt nicht zu dominant, die anderen Zutaten kommen ebenfalls zur Geltung. Garniert mit frischem Rucola und Parmesan-splittern schmecken die Nudeln vorzüglich. Auch die anderen Gerichte überzeugen: Die gegrillten Tintenfische (12,50 Euro) sind, auch was die Portion betrifft, ausreichend, das Kalbsschnitzel in Pilz-Rahm-Soße (12,50 Euro) mit Beilagensalat und Baguette ebenfalls. Und wer nach den Hauptspeisen immer noch Hunger hat, dem sei das Tiramisu (3,50 Euro) ans Herz gelegt. ■

REZEPT VOM CHEF**Rigatoni Sorrentini**

Zutaten: 500 g Rigatoni • 400 g Putenfleisch • eine halbe Zwiebel • 1 Paprika • 10 weiße Champignons • selbst gemachte oder gekaufte Soße Napoli • ein Schuss Sahne • frisch geriebener Parmesan • Rucola • Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten:

Die Rigatoni in kochendem Wasser bissfest kochen. Für die Soße Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die Paprika und Champignons würfeln und das Putenfleisch in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Olivenöl eignet sich nicht, da es einen zu starken Eigengeschmack hat. Im Öl zunächst das Fleisch anbraten, bis es golden und knusprig ist. Dann Zwiebeln, Paprika und Champignons dazugeben und dünsten. Nun die Napoli-Soße unterrühren und alles kurz aufkochen lassen. Um der Soße etwas die Säure zu nehmen, wird anschließend ein Schuss Sahne beige-mischt. So bekommt das Gericht eine cremige Note. Zum Schluss die gekochten Nudeln dazugeben und das Ganze mit Rucola und Parmesan garnieren. ■