



INTERVIEW: CLAUDIA EHERER

Ein modernes Beziehungsmärchen

HERRLICH UNPERFEKT. Im Interview zu ihrem neuen Beziehungsratgeber „Mr. Märchenprinz“ spricht die sympathische Autorin Hilde Fehr auf humorvolle Art und mit dem einen oder anderen Augenzwinkern über Mut-Pioniere, das Annehmen von Unperfektheiten, die Heirat mit sich selbst und darüber, dass man immer ein „Recht auf den ganzen Kuchen“ hat.

Eine Kabarettistin/Schauspielerin schreibt ein Beziehungsbuch. Was darf man sich davon erwarten? Es wird sicher herrlich unterhaltsam sein ... und trotzdem auch ein richtiger Ratgeber?

Das war die Herausforderung, der ich mich stellen wollte. Lustig, unterhaltsam. So, dass man sich wiedererkennt, aber mit Mehrwert. Und ich hoffe, dass es mir gelungen ist. Ich muss ja an dieser Stelle gleich gestehen, mein meist geliebtes Hobby seit über 20 Jahren ist es, jegliches psychotherapeutisches Angebot selbst auszuprobieren. Und da mich diese Kombination von Fachwissen und Humor so interessiert (ich bin ja u.a. zertifizierte Lebens- & Sozialberaterin und mache Selbstwert- und Singleberatungen sowie Professional-Imago-Facilitator mit Paarberatungen), wollte ich beides vereinen. Denn Lachen öffnet das Herz – und ein offenes Herz ist bereit für Veränderung und zu lernen.

Im Buch geht es also um die Suche nach dem „Märchenprinzen“, dem einen und einzigen Mr. Right. Gibt es diesen nun eigentlich wirklich? Oder sollte/muss man sich als Frau von vornherein auf Kompromisslösungen einstellen?

Auf Kompromisslösungen einstellen klingt für mich immer danach, als würde ich nur den halben Kuchen bekommen, obwohl ich den ganzen will. Ich würde dieses Thema gerne andersherum beginnen: Mr. Right impliziert, es gibt auch eine Mrs. Right. Und das würde bedeuten, wir müssen nur solange suchen, bis genau dieses Pendant gefunden ist. Und dann gibt es nie wieder Konflikte, Auseinandersetzungen und Probleme. Und genau das ist... eine Lüge.

Sie plädieren darauf, aus dem Selbstoptimierungszwang auszusteigen, um endlich richtig glücklich werden zu können. Was bedeutet das konkret?

Für mich heißt das, dass man anfangen sollte, sich selbst zu lieben, so wie man ist, mit aller Unperfektheit, die man sowohl im Aussehen als auch im Verhalten hat. Und in dem Moment wo man sich selbst die Treue, zu sich zu stehen und sich wertzuschätzen, in guten wie auch



Wir müssen lernen, dass es zu jeder Situation zwei Wahrheiten gibt und dass diese gleichberechtigt nebeneinander stehen dürfen.

in schlechten Zeiten schwört, in dem Moment wird man sich selbst die beste Freundin. Und kann sich so selbst glücklich machen. Und man nimmt sich in seiner Unperfektheit an. Und genau erst dann ist der Moment gekommen, wo man auch einen unperfekten Partner annehmen kann. Und nicht mehr dem Mr. Right hinterherschauen muss.

Ein Punkt, der im Buch angesprochen wird, geht mir nicht mehr aus dem Kopf: Die Gesellschaft suggeriert uns, eine Single-Frau, ob glücklich oder nicht, ob freiwillig oder nicht – wäre nur „halb“ und auch nur deshalb Single, weil kein Mann sie haben wollte. Das ist doch furchtbar! Ist es tatsächlich so extrem?

Vertragen Sie die ganze Wahrheit? Es ist noch viel schlimmer! Hahaha... Oder kennen Sie einen einzigen Film, der als Happy-End eine Frau zeigt, die in ihr Single-Leben schreitet? Nein, es geht sogar so weit, dass Frau oft sofort nach einer Trennung aus den bestehenden Paarrunden ausgeschlossen wird, aus Angst sie könnte den anderen den Mann abjagen. Und kommuniziert wird das dann mit: „Ach unsere Themen interessieren dich doch eh nicht mehr!“ – „Aha wieso nicht? Ich bin doch immer noch Mensch???“ Und probieren Sie es mal umgekehrt, was denken Sie sich im ersten Moment von einem Mann, der seit 7 Jahren Single ist? Denken Sie sich da: „Wow, was für ein fürsorglicher und vertrauenerweckender Mann? Den hätte ich gerne?“ Oder denken Sie sich nicht doch eher: „Olah, der muss ein ordentliches Beziehungstrauma haben?“ Ich finde, man muss eine richtige Mut-Pionierin sein, dass man sich dem Alleinsein und den Gefühlen der Einsamkeit und der Sehnsucht nach Nähe und Zärtlichkeit stellt. Und dass man, trotz Angst vor dem Alleinsein, keinen Mann dritter Kategorie nimmt, nur um das nicht

spüren zu müssen. Und genau darum sind alle Singles für mich Mut-Pioniere. Sie haben den Mut, sich mit sich selbst zu konfrontieren.

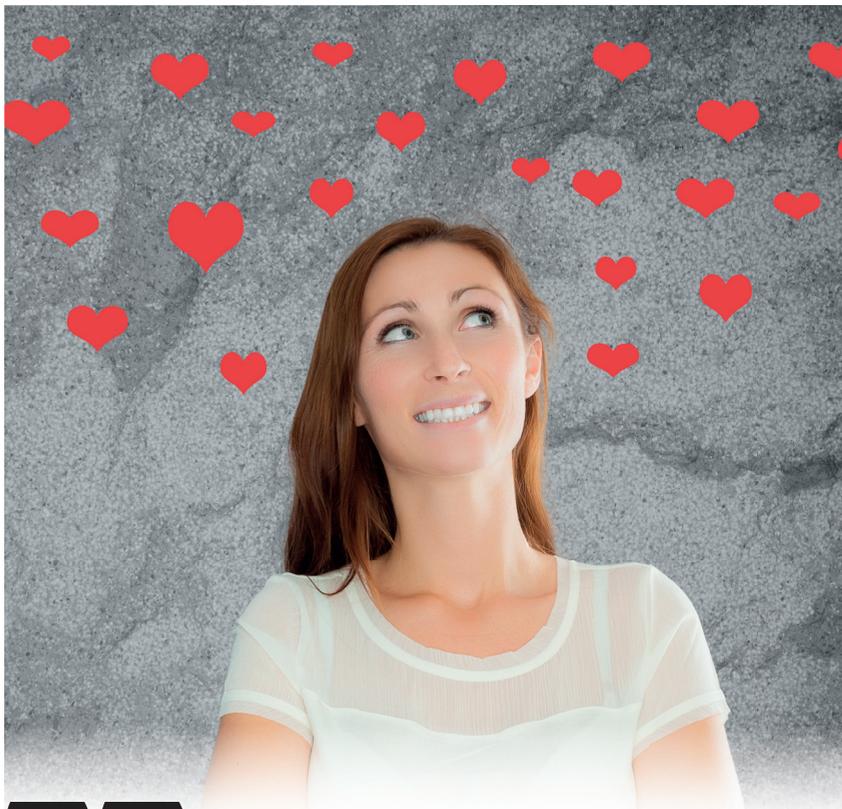
Haben Sie für die Singledamen unter unseren Leserinnen einen ganz handfesten, praktischen Tipp für die Partnersuche?

Ja. Achtung vor Gedanken wie: „Die guten Männer sind schon vergeben! Es gibt keine mehr!“ Und Doppelachtung vor: „Ich bin so stark, mich packt kein Mann!“ Das sind richtige Denkfallen, in die ich auch getappt bin. Nur wohin führen sie? Ins Selbstmitleid! Und dann? Richtig erraten. Dann will sie wirklich kein Mann mehr. Für Sex schon, aber nicht für eine Beziehung! Aber nicht, weil Sie scheinbar so stark sind. Nein, weil ER sie glücklich machen müsste. Und das will kein Mann müssen. Zu Recht! Denn sie wollen umgekehrt auch keinen Trümmerhaufen aufbauen müssen. Darum: Heiraten Sie sich selbst. Und machen SIE sich glücklich. Und nach dem Gesetz der Resonanz kommt dann ein Gegenüber in Ihr Leben, das genauso selbst glücklich ist.

Im zweiten Teil des Buches wird der „Märchenprinz“ beerdigt. Was hat es mit dieser Wende auf sich?

Das habe ich in Echt gemacht. Und zwar habe ich meine Märchenprinz-Erlösungsfantasien begraben. Die Fantasien darüber, was mein Mister Märchenprinz alles für mich in meinem Leben hätte retten und besser machen sollen. Dann kam die Heirat und das mich selbst-glücklich-machen. Und dann, kein Schmach, ist mein „realer Prinz“ in mein Leben getreten.

Doch es geht ja nicht nur darum, einen Partner zu finden, sondern auch darum, den bestehenden zu behalten und mit ihm einfach mal glücklich zu sein. Also



**Lernen Sie zu sehen, was Sie schon
Schönes miteinander haben!**

**aufhören zu jammern und glücklich sein
- klingt einfach - ist es das auch?**

Laut der Imago-Therapie durchläuft ein Paar immer dieselben Beziehungsphasen: zuerst die große Verliebtheit, die rosarote Brille, alles ist super fantastisch und überhaupt. Dann wacht man aus diesem Rausch auf und es beginnt die Zeit des Machtkampfes: Da wir zumeist daraufhin programmiert sind, dass wir „gleich“ sein sollten, streiten wir nun darum, wer von den beiden nun recht hat... Da in einer gesunden Beziehung aber die höchste Prämisse sein sollte: „Du und ich sind vollkommen verschieden, und das ist gut so, damit ich von dir lernen kann und du von mir!“, müssen wir erst lernen, dass es zu jeder Situation zwei Wahrheiten gibt. Und dass diese gleichberechtigt nebeneinander stehen dürfen. Ich habe Recht. Und der andere hat Recht. Und in dieser Gleichberechtigung muss man solange reden, bis man eine Lösung gefunden hat, die für beide stimmt. Und das muss dann nicht zwangsläufig ein Kompromiss sein. Das kann etwas ganz Neues genauso sein.

Und zum Zweiten, wenn ein Paar lernt - also ein Frosch und eine Raupe lernen - wertschätzender miteinander umzugehen. Wenn sie lernen, sich gegenseitig

größer zu machen anstatt kleiner und wenn sie sich gegenseitig als wertvolle Bereicherung ihres Lebens sehen, dann wird aus jedem Frosch der Prinz und aus jeder Raupe ein Schmetterling. Getreu dem Motto: Lernen Sie zu sehen, was sie schon Schönes miteinander haben!

**Richtig streiten will auch gelernt sein -
möchten Sie uns dazu noch etwas ver-
raten?**

Also wie gesagt, es geht nicht darum, wer hat recht. Sondern es haben IMMER BEIDE Recht. Und dann geht's darum: Was brauche ich? Was brauchst du? Und was darf ich dir geben, damit es dir gut geht. Und wenn beide diesen Weg verfolgen, dann schaut jeder auf sich selbst UND auf den anderen. Und was auch noch eine wundervolle Sache ist, wenn man Mitgefühl für den anderen entwickelt. Es tut so gut vom anderen verstanden zu werden. Auch wenn man selbst ganz anderer Meinung ist. D.h. wenn ich dich verstehe, muss ich noch lange nicht deiner Meinung sein. Ich verstehe einfach, dass du es so siehst. So ein Umgang schafft viel Sicherheit und Vertrauen im Zwischenraum des Miteinanders und lässt die Liebe neu aufblühen.

Vielen, vielen Dank!



© Stephan Huger

Zur Person

Hilde Fehr ist durch die Medien bekannte Kabarettistin, Schauspielerin und Lebens- und Sozialberaterin sowie Professional-IMAGO-Facilitator mit dem Anspruch, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. In ihrer Arbeit fordert sie die Menschen auf, aus ihren „Sektenzugehörigkeiten“ auszusteigen und in ein freies und selbstbestimmtes Leben umzusteigen: aus der Sekte „Schönheitswahn“ (ihr erfolgreiches Erstlingswerk dazu erschien 2012: „Endlich lieb ich mich! Du dich auch?“), aus der Sekte „Leistungswahn“ und aus der Sekte „Nie genug! Also auf zur neuen Selbst- und Fremd-Optimierung!“

Buchtipp



Die meisten von uns haben irgendwann einmal nach dem Märchenprinzen oder der Märchenprinzessin gesucht und waren dann enttäuscht, als sich das Traumbild als Frosch entpuppt hat. Auch der Kabarettistin Hilde Fehr, die als Coach für Selbstwertthemen, Paare und Singles aktiv ist, ist es so ergangen. Heute sagt sie dazu: „Ich glaube nicht an Märchen. Aber an glückliche Partnerschaften!“ und lässt uns mit ihrem Buch „Mister Märchenprinz. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann streiten sie noch heute“ an ihren Erfahrungen und ihrem Entwicklungsprozess hautnah teilhaben. Dieser autobiografische Single- und Beziehungsratgeber ist nicht nur ein wahrer Angriff auf die Lachmuskeln, sondern vor allem als Nachricht an all die Singles und Paare da draußen zu verstehen, die aus unterschiedlichen Gründen mit ihrem Leben unzufrieden sind.

**Verlag Edition Unicorn, 19,95 Euro,
erhältlich im Buchhandel.**

Tipp: Wenn Sie das Buch über Hilde Fehrs Homepage www.beziehungsambulanz.com bestellen, kommt es mit einer persönlichen Widmung zu Ihnen!