

Im Interview: Julia Nastasi hilft Frauen, ihren Traummann zu finden / Besonders in der Corona-Pandemie hat sich die Suche nach dem richtigen Partner verändert

Erster Schritt: Einfach mal wieder flirten

Von Janina Hardung

Wer ist der oder die „Richtige“ und wo genau fällt die Liebe denn eigentlich hin? Besonders durch das Coronavirus ist die Partnersuche aktuell so schwierig wie schon lange nicht mehr. Julia Nastasi ist sogenannte Traummann-Coachin. Sie gibt im Interview Tipps wie es gelingt, den richtigen Partner zu finden.

Wie wird man denn zum Traummann oder zur Traumfrau?

Julia Nastasi: Der beste Tipp ist: einfach man selbst sein. Das müssen viele Menschen erst mal herausfinden. Und dann ist es wichtig, dass man auch so bleibt. In Zeitschriften steht oft: „Wenn du eine Traumfrau sein willst, dann zieh' ein Kostüm an, schlüpf in die High Heels und lackier' dir die Fingernägel rot.“ Wenn ich jetzt aber in mein Lebenschaue-ich könnte gar nicht den ganzen Tag in einem Kostüm rumlaufen und die Nägel will ich mir auch nicht rot lackieren. Das wäre einfach nicht ich. Ich könnte also für meinen Mann gar nicht die Traumfrau sein, weil ich mich immer in ein viel zu enges Kostüm zwängen würde und ständig versuche, jemand anderes zu sein. Man will eine Beziehung ja im besten Fall bis zum Ende seiner Tage haben – und dann muss ich überlegen: Will ich jetzt immer so herumlaufen oder trage ich nicht lieber Jeans und Turnschuhe?

Was ist der erste Schritt für Suchende?

Nastasi: Im Gespräch sagen viele Frauen zu mir, sie hätten gerne „den Richtigen“ und wenn ich dann frage, wer ist denn „der Richtige“ für dich, kommt als Antwort: „Ääääh, er soll kein Narzisst sein, so war nämlich mein Ex-Freund und auch nicht gleichgültig.“ Sie wissen also, was er nicht sein soll. Ich vergleiche das gerne mit einem Navi. Wenn ich da einbebe, ich will da hin, wo es schön ist, dann findet das Navi vielleicht Berge total schön. Aber ich mag Berge nicht, weil das für mich bedeutet, dass ich durch den Wald laufen muss, wo es Käfer gibt. Für mich ist ein schöner Ort, wo Sonne, Meer und Strand sind und wenn ich das meinem Navi nicht sage, dann kann es mich niemals dahin führen. So ist das auch bei unserem Unterbewusstsein. Das kann mich nicht zu meinem Traummann führen, wenn ich nicht weiß, wie er sein soll. Deshalb rate ich den Menschen, sich eine Liste mit positiven Eigenschaften und eine mit negativen aufzuschreiben – um zu sehen, welchen potenziellen Partner sie sich wünschen.

Jeder Mensch hat ja seine Macken, die man auch beim ersten Kennenlernen nicht direkt erzählt. Wie finde ich denn heraus, ob er zu mir passt?

Nastasi: Am besten aufs Bauchgefühl hören, oftmals hat man einen ersten Eindruck und da merkt man direkt – irgendwas stört mich. Viele lassen sich dann von ihrem Verstand, oder auch weil sie schon so lange auf der Suche sind, von einer



Einen passenden Partner zu finden, ist nicht leicht. Noch schwerer ist es der derzeitigen Pandemie. Coachin Julia Nastasi gibt Tipps bei der Suche.

BILD: DPA

hübschen Hülle blenden. Häufig ordnen die Frauen dann ihre Ansprüche als zu hoch ein und listen dann im Kopf auf, was für denjenigen spricht – und das verdrängt dann den ersten negativen Impuls. Letztendlich zeigt es die Zeit, aber wenn ich wirklich weiß, was ich will – und was ich nicht will, dann ziehe ich auch seltener Menschen an, die gar nicht zu mir passen.

Was ist, wenn ich nicht weiß, was mir bei meinem zukünftigen Partner wichtig ist. Wie finde ich das heraus?

Nastasi: Man sollte sich auf jeden Fall Ruhe und Zeit nehmen. Also wirklich mal abends hinsetzen, eine Kerze anzünden, gemüthliche Musik anmachen und bei einer Tasse Tee oder einem Glas Wein ohne Druck darüber nachdenken. Wenn man gar keinen Zugang findet, würde ich raten, mal die bisherigen Beziehungen anzusehen. Was fand ich an ihnen „traummannmäßig“ und was hat mich extrem gestört? Diese Liste muss auch nicht an einem Abend innerhalb einer Stunde gefüllt sein. Das kann über einen längeren Zeitraum passieren, einfach einen Zettel auf den Küchen- oder Wohnzimmermisch legen und dann ergänzen. Vielleicht wacht man morgens auf und denkt sich: „Er sollte morgens nicht so viel reden.“

Wenn ich meine Wünsche definiert habe – wo gehe ich auf die Suche?

Nastasi: Menschen, die schon länger Single sind, rate ich, sich mal wieder im Flirten zu üben. Online ist das gut möglich, weil auf diesen Plattformen viele Singles sind. Ich glaube allerdings nicht, dass man dort seinen Traumpartner findet. Da würde ich vielleicht eher in Interessengruppen

Zur Person: Julia Nastasi

Julia Nastasi ist 43 Jahre alt und seit 2007 mit ihrem Mann verheiratet, mit dem sie auch zwei Kinder (drei und fünf Jahre) hat. Sie leben in Schwetzingen.



Das Paar bietet Online-Mentalcoaching seit dem Jahr 2008 an. Im Jahr 2019 hat sich Julia Nastasi dann entschieden, das Traummann-finden-

beispielsweise bei Facebook schauen. Wenn ich Veganerin bin und mir ist wichtig, dass mein Partner sich auch so ernährt, dann kann ich in diesen Gruppen relativ leicht Kontakte knüpfen.

Kommen auch Menschen zu Ihnen, die gerade jemanden frisch kennengelernt haben – sich aber unsicher sind?

Nastasi: Also, wenn jemand zu mir kommt, dann sollte derjenige möglichst ergebnisoffen sein. Oft stellt sich direkt am Anfang schon raus – das ist tatsächlich der Traummann oder aber, beide haben eigentlich eine ganz andere Vorstellung von ihrer Zukunft. Was ich auf jeden Fall nicht mache: Ex-Freunde zurückgewinnen. Oft haben diese Menschen einfach Angst, etwas Neues anzufangen. Sie klammern sich dann an den positiven Erinnerungen der Vergangenheit fest. Wenn die Kunden mir dann erzählen, wie toll die Beziehung damals war, frage ich: „Wieso habt ihr euch dann getrennt?“

Gibt es blockierende Muster, die Sie im Gespräch immer wieder hören?

Coaching zu einem 1:1-Coaching für Frauen umzuwandeln. Das Coaching geht insgesamt 70 Tage mit intensiver Betreuung und vielen zusätzlichen Materialien.

Das Coaching ist kontaktfrei, also auch in der Corona-Pandemie problemlos möglich

Weitere Infos gibt es auf der Webseite: www.seminar-service-nastasi.de.

Nastasi: Es sind ganz oft Glaubenssätze – das klingt jetzt gleich so mystisch – aber wenn man sich vorstellt, man hat jemand Interessantes kennengelernt und dann mal beobachtet, welche Sätze als erstes in den Sinn kommen. „Ach, den bekomme ich ja eh nicht. Männer sind doch alle gleich. Es gibt keine Männer mehr, die sich etwas Ernsthaftes aufbauen wollen...“ Das zweite große Thema ist die Selbstliebe. Und wenn man sich selbst nicht liebt, dann strahlt man das auch aus – und dann wird die Partnersuche schwer.

Wie helfen Sie den Menschen dann?

Nastasi: Es gibt ein einfaches Mantra – also einen Satz, den sich die Menschen immer wieder selbst vorsagen sollen: „Ich liebe mich selbst, so wie ich bin und ich erlaube auch anderen, mich so zu lieben, wie ich bin.“ Wenn man das regelmäßig macht, zeigt das auch schnell eine Wirkung und man wird gleichzeitig auch anders von seinem Umfeld wahrgenommen. Unser Unterbewusstsein weiß nicht: „Meint sie das jetzt ernst oder sagt sie das nur so?“ Bei vielen Menschen hätte ein Partner außer-

dem auch noch gar keinen Platz im Leben. Die sind von morgens bis abends durchgetaktet – wann sollen sie jemanden kennenlernen? Man sollte sich fragen: „Wäre ich bereit, mit einem Menschen mein Leben zu teilen?“

Inwiefern hat das Coronavirus das Datingverhalten denn bei den Menschen verändert?

Nastasi: Ich merke schon, umso länger der Lockdown geht, umso hoffnungsloser und deprimierter sind die Menschen. Und auch das Dating an sich hat sich verändert. Suchende müssen sich aushelfen – beispielsweise mit einem Treffen per Videocall – dann habe ich auch mal wieder einen Anreiz, um mich schick zu machen. Das ist ausgefallen und beide müssen sich darauf einlassen, aber es ist eine Idee, um eine Alternative zum Spaziergang im Freien zu haben.

Sie bezeichnen sich als Traummann-Coachin. Beraten Sie also niemanden, der eine Traumfrau sucht?

Nastasi: Ich berate tatsächlich nur Frauen, die einen Mann suchen. Ich biete das schon seit 13 Jahren an. Anfänglich war das ein reiner Onlinekurs und da hat die Erfahrung gezeigt, dass dieses Thema zu 99 Prozent von Frauen belegt ist. Inzwischen ist es kein reiner Onlinekurs mehr, sondern ein sehr persönliches und intensives 1:1 Coaching. Es kommen auch mal Männer auf mich zu. Aber wenn ich ihnen dann sage, dass ich darüber mit ihnen spreche, haben sie oft einen Rückzieher gemacht. Manche Männer fragen mich sogar, ob ich ein paar Singlefrauen kenne, die gerade auf der Suche sind. Die klare Antwort: Nein! Ich habe kein schwarzes Buch mit Frauennamen.

Schimper-Gemeinschaftsschule: Ehemaliges Schülercafé ist Ausgabestelle der Corona-Testkits / Freude über Wiedersehen

Auf die Plätze – in die Nase – fertig – los

Diese Szenen hat man sich vor einem Jahr noch nicht vorstellen können: Nach und nach betreten die Kollegen der Karl-Friedrich-Schimper-Gemeinschaftsschule (KFS) das ehemalige Schülercafé, das derzeit zur Ausgabestelle der Corona-Testkits umfunktioniert wurde. Die Sekretärinnen der Schule Sabine Zahn und Claudia Hoffmann bereiten jeden Tag die neuen Boxen für jede Schülergruppe vor, zählen die benötigten Tests ab, teilen Listen aus und sammeln die Rückmeldebögen wieder ein, so heißt es in einer Pressemitteilung der Schule.

„Ohne die hervorragende Unterstützung und Organisation des Leiters des Schwetzingener Ordnungsamtes, Pascal Seidel, wäre die Testun-

gen der KFS schwierig umzusetzen und kaum möglich“, berichtet der stellvertretende Schulleiter Dirk Marschall.

Die Lehrer selbst testen sich bereits vorher, melden dann vor dem Unterricht dem Sekretariat ihre Einsatzbereitschaft und gehen dann negativ getestet, aber gut gelaunt in ihre Klassenzimmer. „Ich freue mich, endlich mal wieder meine Schüler zu sehen“, sagt Jan Kästel auf dem Weg in die Klasse. Hier sitzen bereits alle in großen Abständen und geöffneten Fenstern beisammen – erleichtert, wieder in der Schule sein zu können, aber angespannt angesichts des bevorstehenden Tests. „Ich war anfangs etwas nervös. Man hat schon ein bisschen Angst, dass

der Test etwas anzeigen könnte. Aber die Durchführung war ganz einfach und der Test negativ“, berichtet die Neuntklässlerin Carla Poppa.

Agil und flexibel sein

Mit viel pädagogischem Geschick haben die Lehrer die Gruppen für den Wechselunterricht gebildet. „Die Situation ist schon heikel genug und viele Schüler kommen verunsichert in die Schule. Deswegen war es uns wichtig, dass sie in einer Gruppe mit ihren Freunden unterrichtet werden. Die haben sie in den letzten Monaten sehr vermisst.“

Wie lange das gut geht, weiß keiner. Die steigenden Inzidenzwerte machen eine längerfristige Planung

sehr schwierig. „Wir haben gelernt, agil und flexibel in unserer Planung zu sein“, berichtet Schulleiterin Nicole Winkler, die zusammen mit ihrem Team seit einem Jahr schon viele neue Pläne entwickelt hat. In dieser ungewissen Zeit heißt es für die Lehrer neben den Unterrichtsfächern auch immer wieder, Gesprächsangebote zu bieten, auf Hygienemaßnahmen hinzuweisen, aufzuklären und Zuversicht zu spenden. „Die Beziehungsarbeit rückt im letzten Jahr zunehmend in den Fokus“, fasst Lehrerin Birgit Zachert zusammen. „Die Kinder brauchen Struktur, Orientierung und ein offenes Ohr.“ Egal, wie lange der Präsenzunterricht möglich ist, die KFS werde weiter für sie da sein.



Lehrer Abdullah Tutmaz hat die Tests für seine Klasse geholt.

BILD: KFS

NEU BEI DER VHS

Der Wein in der Kunst: Die Darstellungen zu „Wein in der bildenden Kunst“ gehören zu den beliebtesten und reizvollsten Sujets in der abendländischen Kunstgeschichte. Das Interesse der Künstler ist dabei stets zeitgebunden. Wandelt sich die Kultur, so ändert sich auch die Auffassung des Sujets sowie die künstlerische Gestaltung. Im 20. Jahrhundert führt der Weg zu Installation und Videokunst. Die Teilnehmer erleben einen visuellen Spaziergang durch das anregende Motiv „Wein in der Kunst“ an besonders ausgewählten Beispielen. Freitag, 7. Mai, 19 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis Montag, 3. Mai.

Muttertagsgeschenke selbst gemacht (1): Für Mädchen von sieben bis zwölf Jahren. Gestaltet wird ein Muttertagsherz – als Fenster- oder Haustürschmuck. Die Materialien werden zugeschnitten. Samstag, 8. Mai, 9.30 bis 11 Uhr, Anmeldung bis Mittwoch, 28. April.

Muttertagsgeschenke selbst gemacht (2): Hergestellt wird ein Bodypeeling sowie eine schöne Karte. Zu Hause wird benötigt: ein leeres Glas mit Deckel, ein Löffel, sowie ein wenig haushaltsübliches Öl, und Schere. Der Rest kommt im Materialpaket. Samstag, 8. Mai, 11.15 bis 12.45 Uhr, Anmeldung bis Mittwoch, 28. April.

Neugriechisch – Grundstufe: Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Der thematische Schwerpunkt liegt auf Kommunikationssituationen für den Aufenthalt in Griechenland. 12 x samstags ab 8. Mai, 17 bis 18.30 Uhr. Anmeldung bis Montag, 3. Mai.

Stretch und relax: Bewusste sanft fließende Bewegungsabläufe werden mit ruhigen und tiefen Dehnungen verbunden. Es geht weniger um Kräftigung, als mehr um Lockerung, Mobilisierung und Regeneration. Ein Kurs mit Uschi Traxler, um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohlzufühlen. 8 x mittwochs ab 12. Mai, 16.45 bis 17.30 Uhr über Zoom. Anmeldung bis Freitag, 7. Mai. vhs

Alle Kurse finden online statt. Info und Anmeldung unter 06202/20950 oder www.vhs-schwetzingen.de

KURZ NOTIERT

Wir gratulieren! Am Freitag, 23. April, feiert Rosemarie Weidner ihren 80. Geburtstag, Josef Hrycaj seinen 75. Geburtstag und Regina Czechanowski ihren 70. Geburtstag.

Apothekennotdienst. Luisen-Apotheke, Plankstadt, Luisenstraße 26, Telefon 06202/4727 und Sonnen-Apotheke, Reilingen, Kolpingstraße 2, Telefon 06205/4303.

Schwetzingener Zeitung

www.schwetzingener-zeitung.de

Hockenheimer Tageszeitung

Herausgeber und Verlag: Schwetzingener Zeitungsverlag GmbH & Co. KG, Carl-Theodor-Straße 2, 68723 Schwetzingen

Geschäftsführung: Jürgen Gruler

Redaktionsleitung: Katja Bauroth

Überregionales: Karsten Kammholz

Lokalteil Schwetzingen/Gemeinden: Andreas Lin, Anette Zietsch, Janina Hardung, Marco Brückl, Ralf Strauch, Saskia Grössl

Lokalteil Hockenheim/Gemeinden: Andreas Wühler, Matthias Mühleisen, Vanessa Schwierz

Anzeigen: Michael Baudermann (Leitung), Heike Sonn-Fortmann, Ralf Schneider

Erscheinungsweise: Täglich außer an Sonn- und Feiertagen. Bezugspreis monatlich 49,90 Euro (mit MORGENCARD PREMIUM 51,40 Euro) inkl. Zustellgebühr, Postbezug 54,70 Euro, E-Paper 29,99 Euro

Weitere Bezugspreise auf Anfrage unter Telefon-Service-Nr. 0621 / 392-2200 und auf schwetzingener-zeitung.de

Abbestellungen nehmen wir telefonisch unter der Rufnummer 06202/205-222 entgegen. Die Kündigungsfrist beträgt 4 Wochen zum Monatsende.

Anzeigenpreise: Zurzeit gilt Anzeigenpreisliste Nr. 58.

Technische Herstellung: Mannheim Morgen Großdruckerei und Verlag.

Kundenforum: Schwetzingen, Carl-Theodor-Straße 2, Tel. 06202 / 205-205; Redaktion Hockenheim, Karlsruher Straße 15, Tel. 06202 / 205-803

Vertrieb: Tel. 06202 / 205-205
Redaktion: Tel. 06202 / 205-306

KONTAKT

Leitung: jueergen.gruler@schwetzingener-zeitung.de

Vertrieb: kundenservice@schwetzingener-zeitung.de

Anzeigen: sz-anzeigen@schwetzingener-zeitung.de

Redaktion: sz-redaktion@schwetzingener-zeitung.de

Herstellung mit Recyclingpapier.