

Bin ich aromantisch? So erkennt man es

Diese eine Person, zu der man eine ganz besonders innige Verbindung spürt, neben der man morgens aufwachen und abends in den Sonnenuntergang spazieren will. Viele Menschen kennen die Sehnsucht nach romantischer Liebe.

Andere können damit nur wenig oder gar nichts anfangen - und das ist genauso in Ordnung. Sie identifizieren sich möglicherweise mit dem Label „aromantisch“. Doch woran erkennt man, dass man aromantisch ist - und romantische Bindungen nicht aus anderen Gründen, etwa Angst vor Verletzungen, meidet?

Laut dem Psychologen Robert Coordes ist der entscheidende Unterschied: „Die einen haben einen Leidensdruck und die anderen eben nicht.“

Wer aromantisch ist, hat schlicht kein Interesse an romantischen Beziehungen, also kein Bedürfnis danach. „Wenn ich nichts vermisste, habe ich auch kein Problem“, sagt Coordes. Er zieht den Vergleich: „Wenn Sie keinen Schokopudding mögen, kein Interesse an Schokopudding haben, dann haben Sie ja auch kein Problem.“

Oder steckt doch eine Beziehungsstörung dahinter?

Anders schaut es aus, wenn man romantische Bindungen aufgrund von Beziehungsstörungen meidet. Dann besteht, wenn man ganz ehrlich zu sich ist, schon ein Leidensdruck. Eigentlich sehnt man sich nach romantischer Liebe, der Gedanke daran

löst aber unter Umständen negative Gefühle wie Angst aus.

Hinter so einer Beziehungsstörung, also der Schwierigkeit, sich auf eine andere Person einzulassen, stecken Robert Coordes zufolge üblicherweise negative Vorerfahrungen. „Vielleicht habe ich in der Kindheit eine bestimmte Art der Bindung als bedrohlich erlebt, die Erfahrung gemacht, dass ich meine Autonomie verliere, emotional unverleibt werde, etwa von einem Elternteil.“

Sein Rat: sich einmal durch die eigene Biografie durcharbeiten. War das schon immer so, dass man kein Bedürfnis nach Romantik hatte? „Oder hatte man in der Vergangenheit durchaus Verliebtheitsphasen, romantische Sehnsüchte, wurde aber verletzt und hat sich deshalb davon abgeschnitten?“, beschreibt Coordes.

Das Label „aromantisch“ kann für Frieden sorgen

Wer feststellt, dass da tatsächlich nie ein Bedürfnis nach romantischer Liebe war, findet in dem Label „aromantisch“ vielleicht einen gewissen Frieden.

Schließlich sehen wir überall Romantik, nicht zuletzt in Film und Fernsehen. Da kann schon die Frage aufkommen, ob denn mit einem selbst etwas nicht stimmt, weil man sich danach so gar nicht sehnt. „Mit dem Label habe ich einen Namen dafür und kann mich mit etwas identifizieren, und das gibt Sicherheit“, so Coordes.

Ein geeigneter Indikator, zu

erkennen, ob man wirklich aromantisch ist, ist laut dem Psychologen deswegen: „Ist das für mich etwas Gutes, wenn ich das Label habe? Fühle ich mich dann leichter und entspannter?“

Lautet die Antwort Ja, erleichtert das auch die Suche nach Gleichgesinnten. Online gibt es Communitys, die sich über ihre Erfahrungen austauschen.

Und: Zu wissen, dass man aromantisch ist, kann bei der Suche nach Sexualpartnern helfen. Denn wer aromantisch ist, ist nicht automatisch auch asexuell. Die eigene Identität zu kommunizieren, kann dann Missverständnissen vorbeugen. (dpa)



Da pikst ein Leidensdruck, weil man sich doch eine romantische Bindung wünscht, davor aber Angst hat? Das spricht für eine Beziehungsstörung, nicht für Aromantik. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Gültig: MO 08.06. bis SA 13.06.2026

BIG! DURST Cello's Getränkehandel

+++ MO-FR VON 8.00-18.00 UHR • SA VON 8.00-14.00 UHR GEÖFFNET +++

<p>13.99</p> <p>Härke Pils</p> <p>30x0.33 Ltr. + 3.90 Pfand Ltr. 1.41</p>	<p>20.99</p> <p>Erdinger versch. Sorten</p> <p>20x0.5 Ltr. + 3.10 Pfand Ltr. 2.10</p>	<p>4.99</p> <p>Bad Harzburger Mineralwasser versch. Sorten</p> <p>12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.42</p>
<p>9.99</p> <p>Deit Limonaden versch. Sorten</p> <p>12x1 Ltr. PET + 3.30 Pfand Ltr. 0.83 teilw. koffeinhaltig</p>	<p>11.99</p> <p>Vaihinger Apfelsaft</p> <p>6x1 Ltr. Glas + 2.40 Pfand Ltr. 2.00</p>	<p>16.99</p> <p>Paulaner SpeziZero</p> <p>20x0.5 Ltr. Glas + 3.10 Pfand Ltr. 1.70</p>

Marcel Bartsch • Peiner Straße 9 • 31228 Peine-Stederdorf
Service Hotline: 0 51 71 - 177 22 • bd-getraenkemarkt@arcor.de

Druckfehler & Irrtümer vorbehalten! Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, solange der Vorrat reicht. BIG DURST ist ein Kooperationspartner der Getränke Ahlers GmbH, Industriestrasse 15, 28832 Achim. Vertriebsverhältnisse kommen ausschließlich mit dem Rechtsträger des jeweiligen Getränkemarktes, in dem Sie einkaufen, zustande. www.big-durst.de 12358701_002426

vhs Kreisvolkshochschule Peine

Landkreis Peine

Alle Angebote und mehr Infos auf unserer Website:

© SalenayaAlena, AdobeStock

Summer Special – Unsere Kursangebote im Sommer 2026

Heilkräuter vom Wegesrand	am 20.06.	15:00 – 18:00	Peine
Sommerrezepte sketchen	am 02.07.	16:00 – 19:45	Vechelde
junge vhs talentCAMPus Fotografie	ab 27.07.	09:00 – 16:30	Peine
Selbstmanagement für Frauen	am 01.07.	19:00 – 20:30	online
Der Darm – das Power-Organ	am 27.06.	12:15 – 14:30	Peine
Mit Yoga achtsam durch den Sommer	am 20.07.	11:00 – 14:00	Vechelde
Sommererlebnisse festhalten	am 14.07.	16:00 – 19:45	Vechelde
Summer Move & Flow	am 24.07.	15:00 – 18:00	Vechelde
Einfach und gesund aus Indien	am 25.08.	18:00 – 21:45	Lengede
Handlettering & Prägetechnik	am 22.08.	10:00 – 15:15	Peine
Im Sommerflow – Achtsam im Yoga	am 08.08.	10:00 – 15:00	Vechelde
Familienauszeit: Yoga	ab 31.07.	10:00 – 11:10	Vechelde
Mit Qigong den Sommer genießen	ab 04.08.	19:00 – 20:30	Peine
Schnupperabend Qigong	am 17.08.	17:00 – 18:30	Peine

Impressum: Landkreis Peine – vertreten durch den Landrat Henning Heiß, Burgstraße 1, 31224 Peine, mail@landkreis-peine.de

16895101_002426