

Auf eine Person konzentrieren

Es ist so einfach wie nie, andere Singles kennenzulernen. Mit Dating-Apps können wir quasi von auf der Couch aus nach der großen Liebe suchen. Dennoch kommen mittlerweile weniger Beziehungen zustande. Woran das liegt, erklärt der Psychologe Dr. Guido Gebauer.

→ **Herr Gebauer, ist es mittlerweile schwieriger geworden, einen Partner zu finden?**

Guido Gebauer: Tatsächlich steigen in den westlichen Industrieländern die Singleraten an. Und das, obwohl es heute so viele Kontaktmöglichkeiten wie nie gibt.

→ **Weshalb kommen trotzdem weniger Beziehungen zustande?**

Dabei spielen auch Dating-Apps eine Rolle. Sie fördern Unverbindlichkeit, weil Nutzer online einen Kontakt nach dem anderen sehen. Singles sind dann immer auf der Suche nach etwas noch Besserem. Und sie suchen auf diesen Apps auch nach Selbstbestätigung. Singles sollten ihren Datingpartner also weniger mit anderen vergleichen, sondern sich voll auf diese Person konzentrieren. Manche daten ja mehrere Menschen gleichzeitig und haben gleich mehrere Dates pro Woche. Damit stecken sie im Vergleichen fest und reduzieren die Chance, sich auf eine echte Bindung einzulassen.

→ **Singles sind also anspruchsvoller geworden?**

Ja, sie erwarten bestimmte Dinge vom anderen. Und wenn die nicht da sind, lassen sie sich gar nicht erst ein. Sie sehen Liebe nicht mehr als eine Verbindung, an der zwei Menschen arbeiten müssen. Denn in jeder Beziehung gibt es Turbulenzen und nicht alles gefällt uns am anderen. Stattdessen denken Singles stark an ihre eigenen Bedürfnisse.

→ **Woher kommt diese Inflexibilität?**

Ein Grund ist vermutlich die große Auswahl in den Dating-Apps. Denn dann fällt es uns schwer, Entscheidungen zu treffen. Unser Blick wird kritischer, wir entdecken gefühlt überall einen Mangel. Studien zeigen, dass wir ableh-



Umso mehr Profile Singles in Dating-Apps sehen, desto wählerischer werden sie. Illustration: New Africa – stock.adobe.com

nend werden, umso mehr Nutzer uns angezeigt werden. Das heißt, dass wir ein Profil, an dem wir normalerweise Interesse hätten, vielleicht ablehnen würden, nur weil wir zuvor bereits andere Profile gesehen haben.

→ **Bei welchen vermeintlichen Mängeln sollten Singles denn „gnädiger“ sein?**
Beim Aussehen. Wir wissen nämlich, dass sich unsere Wahr-

nehmung über das Aussehen einer Person verändert. Wenn wir einen Menschen sympathisch finden, beginnen wir, ihn auch als attraktiv wahrzunehmen. Dieser Prozess kann durch das blitzschnelle Entscheiden beim Online-Dating aber erst gar nicht entstehen. Dort ist alles sehr oberflächlich.

→ **Aber gibt es auch Dinge, die unverhandelbar sein sollten?**



Guido F. Gebauer ist Psychologe und Buchautor.

Foto: Guido F. Gebauer, Buchcover: Edigo-Verlag

Auf alle Fälle. Ganz wichtig ist zum Beispiel das Beziehungsmodell. Und das ist gar nicht so selbstverständlich. Ungefähr 80 Prozent der Menschen möchten eine monogame Zweierbeziehung haben, in der Sexualität exklusiv ist. Wieder andere wollen beispielsweise eine offene Beziehung, in der



Liebe exklusiv bleibt, aber Sexualität geteilt werden kann. Wieder andere gehen gerne swingen. Wenn zwei widersprüchliche Modelle aufeinandertreffen, ist Unzufriedenheit vorprogrammiert.

Ebenfalls wichtig sind die grundlegenden Werte und die Ziele für das eigene

Leben. Jedoch muss der andere nicht bei allem meiner Meinung sein.

→ **Sollte man diese wichtigen Punkte möglichst früh abfragen?**

Unbedingt. Denn wenn wir bereits Gefühle für den anderen entwickelt haben, kommt die rosarote Brille und dann wollen wir das Unpassende nicht mehr sehen. So kann es passieren, dass wir am Ende in einer toxischen Konstellation landen.

→ **Was sind weitere typische Fehler beim Onlinedating?**

Zum Beispiel die Bewerbungsmetapher. Bei der hat ein Single das Gefühl, er muss sich möglichst gut präsentieren, um den anderen von sich zu überzeugen. Das heißt: Positive Dinge werden in den Vordergrund gerückt, negative verschwiegen. Studien zeigen aber, dass selbst kleine Abweichungen zwischen dem Onlineauftritt und der Realität – die sich dann beim ersten Treffen zeigen – das Interesse des anderen schwinden lassen. Hinter der Bewerbungsmetapher steckt eine fehlerhafte Idee: Ich muss jemanden verleiten, mit mir unter falschen Voraussetzungen eine Beziehung zu beginnen. Doch in Wirklichkeit wollen wir doch schauen, ob wir miteinander glücklich werden können. Wenn mich jemand aufgrund meiner selbst ablehnt, kann ich eigentlich heilfroh darüber sein. Weil so ersparen wir uns eine unbefriedigende Partnerschaft.

→ **Bei welchen Dingen wird häufig geschummelt?**

Zum Beispiel bei der Körpergröße oder dem Beziehungsstatus. Viele Menschen in den Apps sind nämlich eigentlich vergeben.

→ **Es ist also wichtig, sich von Anfang an authentisch zu zeigen?**

Genau, wir dürfen dem anderen nichts vormachen, sondern wir müssen so sein, wie wir wirklich sind. Nur so können sich zwei Menschen finden, die zusammen glücklich werden können.

Interview von Kerstin Bauer.

Muss es immer das „Perfect Match“ sein?



Eine Meinung von Sebastian Geiger

Was ich mittlerweile immer ein wenig befremdlich finde, ist, wie sehr Dating-Coaches darauf bestehen, dass wir alle nur dann glücklich sind, wenn wir jemanden an unserer Seite haben: die eine, die feste, die einmalige Person. Das darf dann kein Freund sein, sondern – natürlich – der romantische Partner. Der muss dann auch gleich Stütze, Freund, Lebensgefährte, Hausmitbauer, Hundemitsorger, potenzieller Elternteil, zweites Einkommen, Urlaubspartner und, und, und sein. Verzeihung, soll. Das „Perfect Match“ kann eben nur dann perfekt sein, wenn es alle Nachteile ausgleicht. Ich sage gar nicht, dass das nicht passieren kann, ich bin mir nur

nicht mehr sicher, ob das auch so sein soll. Von der völligen Überforderung der potenzielle Partner damit ausgesetzt wird, ganz zu schweigen. Klar, wir Menschen sind soziale Tiere. Ohne unsere Fähigkeit, als Gruppe zu agieren, wären wir nicht im Ansatz so weit gekommen, wie wir es heute sind. Wir sind keine Einzelgänger. Oder, wie der Autor John Donne es

schon 1624 geschrieben hat: „Kein Mensch ist eine Insel.“ Soziale Bindungen sind wichtig, aber eben vielfältige soziale Bindungen. Wer an seine Partnerperson den Anspruch stellt, alles abdecken zu müssen, muss sich nicht wundern, wenn die Reißaus nimmt. Außer, beide Partner wollen so sehr mit dem anderen verschmelzen, dass sie am Ende niemanden

sonst benötigen – wie gesund das ist, kann man dann in einem Ratgeber über Co-Abhängigkeit nachlesen. Besser noch: Hat man erst verstanden, dass die Welt nicht untergeht, nur weil man niemanden um sich hat, entdeckt man vollkommen neue Seiten an sich. Gerade Frauen haben statistisch eine höhere Lebenserwartung, wenn sie single sind, aber einen großen Freundeskreis haben.

Wenn es dann doch wieder ans Dating geht, dann nicht aus Zwang, sondern, weil es cool wäre, jemanden zu haben, der den romantischen Teil des Lebens teilt. Passt insofern ganz gut, weil dann der Druck auf die potenzielle Liebesbeziehung nicht ganz so groß ist und die eigene Verzweiflung nicht ständig an einem nagt. Denn das sollte man auch immer bedenken: Datingratgeber und Coaches verdienen dann ihr Geld, wenn sie Tipps

fürs Dating geben. Und das können sie nur, wenn der Single letzten Endes ein Mangelwesen ist. Dating ist dann auch kein „nice to have“ mehr, sondern eine Pflichtübung für das perfekte Match. Können wir also bitte aufhören, die perfekte Person suchen zu müssen? These: Wer von sich aus ein vielfältiges Netz aus Freunden, Bekannten und anderen Bezugspersonen hat, muss nicht automatisch die eine Person fürs Leben haben, die alle Bereiche gleichzeitig abdeckt.

Also, warum statt dem „Perfect Match“ nicht das „Imperfect Match“ suchen? Das, das einem Zeit für Freunde und eigene Interessen lässt? Das selbst Bezugspersonen hat, damit sich die emotionalen Krisen auch gleich verteilen und das man schätzen kann, weil man eben nicht alles teilt? Vielleicht wird man so ja mindestens genauso glücklich.



Kein Mensch ist eine Insel. Aber muss man fürs große Glück unbedingt einen Partner haben? Foto: Annda – stock.adobe.com