

FRÜHE WARNSIGNALE

„Im Netz sind nicht nur die Netten“

Um eine neue Liebe zu finden, muss man offen für andere sein – aber nicht naiv. Wer beim Daten die rosarote Brille absetzt, sieht früher, wenn es nicht passt. Und erspart sich viel künftigen Kummer



UNSER EXPERTE

Christian Hemschemeier

ist Psychologe, YouTuber und Buchautor. Er bietet Online-Kurse zu toxischen Beziehung, Dating und für mehr Selbstliebe an, www.liebeschip.de

Ups! Dating, wie geht das noch mal? Heute gibt es viel mehr Möglichkeiten als früher, einen neuen Partner kennen zu lernen. Allerdings tummeln sich auf den Online-Börsen nicht nur unkomplizierte Menschen, die Lust auf Partnerschaft haben, sondern auch solche, mit denen es schnell schwierig und frustrierend werden kann. Der Hamburger Psychologe und Paartherapeut Christian Hemschemeier erklärt, an welchen Warnsignalen man sie rechtzeitig erkennt.

Ich habe über eine Online-Börse einen tollen Mann kennen gelernt, der mich mit Aufmerksamkeit überschüttet. Ich kann es kaum glauben. Das klingt doch jetzt mal richtig gut, oder?

Oder auch nicht. Es kann ein Warnsignal sein. Das ist zu diesem Zeitpunkt einfach schwer zu sagen. Meine Empfehlung: am Anfang einfach von gar nichts ausgehen. Und aufpassen, dass man nicht in eine Rosamunde-Pilcher-Fantasiewelt gerät und sich gleich ausmalt, wie schön alles sein könnte, wie wunderbar dieser Mensch ist. Gerade wenn man sich eine Beziehung sehr wünscht, vielleicht noch Wunden aus der Vergangenheit in sich trägt, sollte man wissen, dass es auch so etwas wie Love Bombing gibt. Deswegen schön auf dem Boden bleiben, wenn gleich am Anfang eine Flut von Komplimenten kommt.

Was ist Love Bombing?

Beim Love Bombing glaubt man einen Seelenverwandten gefunden zu haben. Der Partner ist aufmerksam und sensibel, liest einem jeden Wunsch von den Augen ab. Man fühlt sich gesehen und verstanden. Es ist zu schön, um wahr zu sein. Und genau das ist es auch! Denn auf die anfängliche Idealisierung folgt bald Abwertung. Plötzlich ist nichts mehr recht. Menschen, die ausgeprägte narzisstische oder Borderline-Anteile haben, neigen häufiger dazu, Love Bombing zu Beginn des Kennenlernens einzusetzen, um den anderen an sich zu binden. Aber die große Leidenschaft hält eben nicht lange an.

Merkt man das nicht automatisch?

Anfällig für diese überzogenen Liebesbekundungen ist im Prinzip jeder. Menschen, die ein schwaches Selbstwertgefühl haben, deren „innere Eimer“ leer sind, lassen sich aber besonders leicht davon einwickeln. Wer mit sich im Reinen ist, dem kommt Love Bombing schneller seltsam vor.

Aufmerksamkeit schätzt wohl jeder – was also tun, damit ich nicht in diese Falle tappe?

Gesunde Dating-Prozesse, die entwickeln sich. Also: langsam daten, nichts überstürzen. Und auch den Verstand einschalten. Wenn man gleich nach dem ersten Abend auf Wolke sieben schwebt, sich wie auf Drogen fühlt, sollte einem das echt zu denken geben. Das ist kein Zeichen für große Liebe, sondern dann bin ich gerade dabei, liebessüchtig zu werden. Auch obsessives Nachdenken über den potentiellen Partner ist ein schlechtes Zeichen. Klar, Kennenlernen hat immer etwas Ungewisses, deswegen ja das Kribbeln im Bauch. Aber es braucht kein Drama.

Beim Online-Dating erleben viele, dass es erst ganz super läuft und plötzlich alles wieder vorbei ist. Was ist da los?

Ein Punkt ist: In den Online-Börsen tummeln sich die Bindungsängstler und -ängstlerinnen dieser Welt. Denen wird es schnell zu nah, die tauchen dann ab. Und es ist mittlerweile fast schon Standard, dass parallel gedatet wird. Es kann also auch sein, dass jemand anders auf der Bildfläche erschienen ist, der interessanter erscheint. Kurz: Der Kontaktabbruch kann tausend Gründe haben. Ein guter Satz ist da: „Es hat nichts mit mir zu tun, es sagt nichts über mich aus.“ Aber es ist schwierig, das nicht persönlich zu nehmen.

Ganz schön frustrierend!

Um sich solche Erfahrungen zu ersparen, sollte man relativ früh direkt ansprechen, was man will! Und unbedingt auch fragen: „Was suchst du hier eigentlich?“ Und: „Bist du wirklich Single?“ Auch wenn beim Dating irre viel gelogen wird – oft sagen die Leute auf direkte Nachfrage dann doch, was Sache ist. Oder man merkt an ausweichenden oder verärgerten Reaktionen, wie jemand darauf ist. Solche Antworten sollte man allerdings auch ernst nehmen, und nicht wieder und wieder „gute Gründe“ finden, um diese Person trotzdem weiter zu daten.

3%

ALLER REGELMÄSSIGEN NUTZER VON DATING-APPS SIND VERHEIRATET. MEHR NOCH LEBEN IN EINER FESTEN BEZIEHUNG. MANCHE UMFRAGEN GEHEN SOGAR VON EINEM DRITTEL AUS, DAS LIIERT IST.

Quelle: Statista



Welche Red Flags übersehen Männer? Und wo machen Frauen gern mal die Augen zu?

Nach meiner Beobachtung fallen Männer vor allem auf Frauen rein, die schnell extrem flirten, super sexuell sind, mit ihren Reizen spielen, die „hot and cold“ sind, mal verfügbar und mal wieder nicht. Frauen hingegen sind häufig sehr empfänglich für den „bad guy“, für Männer, die sich „schlecht“ benehmen, unangepasst sind und dadurch selbstbewusst und unabhängig wirken. Oder sie fühlen sich von der „einsame Cowboy“-Nummer angezogen, wo es mal viel Nähe gibt, dann wieder Distanz.

Woran erkenne ich noch: „Das läuft nicht gut“?

Am Anfang auf ein Podest gehoben zu werden, das ist schon ein Hinweis. Aber wenn darauf schnell Kritik erfolgt, ist das ein eindeutiges Warnsignal. Natürlich gehört es zum Kennenlernen dazu, dass man feststellt, in bestimmten Punkten unterschiedlicher Ansicht zu sein. Problematisch ist passiv-aggressives Genörgel und Abwerten – wie man angezogen ist, welche Musik man mag, welches Restaurant man ausgesucht hat. Das sollte man auf keinen Fall schönreden. Ebenso, wenn man in irgendeiner Form respektlos behandelt wird. Oder nachlässig. Zum Beispiel „Ich rufe dich heute Abend an“ und es wird nicht angerufen. Da sollte man nicht denken: „Ich bin uncool, wenn mich das stört“, sondern klar seine eigenen Standards beibehalten.

Klare Standards von Anfang an?

Ja, ich schwöre beim Daten auf das Konzept von Standards und Dealbreakern. Das ist enorm hilfreich. Standards sind Wünsche und Erwartungen an eine Beziehung, die mir wichtig sind. Zum Beispiel, wie viel Zeit man gemeinsam verbringt. Standards sind all die Punkte, die mir in einer Beziehung wichtig sind, deren genaue Ausgestaltung aber verhandelt werden kann.

Und was sind Dealbreaker?

Standards, die nicht verhandelbar sind. Dinge, die zur sofortigen Trennung führen, ohne dass es noch groß etwas zu überlegen oder zu besprechen gibt. Das kann zum Beispiel Lügen in wesentlichen Punkten sein. Das muss jeder für sich festlegen. Dealbreaker sind die persönliche rote Linie. Wird sie überschritten, verlasse ich die Beziehung. Wendet man das Konzept von Standards und Dealbreakern bereits in der Dating-Phase an, erspart man sich viel Ärger. Kommt jemand beispielsweise zweimal mehr als 15 Minuten zu spät zum Treffen, kann das ein Dealbreaker sein. Gerade beim Online-Daten sollte man super streng sein, weil man dabei eben häufiger als sonst auf bindungsgestörte Menschen trifft.

Strenge am Anfang erspart Kummer später?

Genau. Das Schöne an diesem Konzept ist: Ich muss gar nicht wissen, warum der andere sich so oder so verhält. Ich muss nicht darüber mutmaßen, ob er unter Bindungsangst leidet, der Ex nachtrauert oder mich nicht genug liebt. Denn im Grunde spielt das keine Rolle. Eigentlich geht es nur darum: Werden meine Bedürfnisse in dieser Beziehung erfüllt oder nicht? Ich bleibe da ganz bei mir. Das verhindert, dass man in diesen ewigen co-abhängigen Analysemodus fällt. Oder anfängt darüber nachzudenken, ob der Partner vielleicht ein Narzisst oder ein Borderliner ist. Zu ergründen, ob es so ist oder nicht, ist letztlich Zeitverschwendung, weil das Wissen darum an der Beziehung nichts ändert. Es passt nicht. Das reicht.

Hört sich radikal an.

Ist es vielleicht auch. Aber gerade Leute, die ein schwaches Selbstwertgefühl haben und zu Co-Abhängigkeit neigen, haben ja im Grunde gar kein richtiges Gefühl für ihre Standards. Oder sie haben viel zu

niedrige Standards. Daran zu arbeiten ist wichtig – und das biete ich zum Beispiel in meinen Kursen an.

Was aber, wenn man sich immer wieder in die „Gestörten“ verknallt?

Je mehr ich in Selbstliebe investiere, meine eigenen Bindungs- und Verhaltensmuster kennenlerne, desto eher kann ich auch diese „Attraktivitätszonen“, in denen ich mich bewege, verändern. Letztlich schaffen unsere Gedanken unsere Gefühle. Wenn ich immer denke, eine Beziehung braucht Extreme, um wirklich intensiv zu sein, dann muss ich schauen, welche Funktion das Drama für mich hat. Vielleicht, dass ich auf diese Weise nicht auf mich selber gucken muss, weil ich die ganze Zeit mit dem anderen beschäftigt bin? Ganz wichtig ist, zu begreifen: Das Gegenteil von einem aufregenden „bad guy“ ist nicht ein langweiliger Nerd, bei dem die Chemie nicht stimmt. Es gibt auch aufregende Männer, die Lust auf eine tolle Beziehung haben.

INTERVIEW: ALMUT SIEGERT

GUTE GRÜNDE, SCHNELL ZU GEHEN

Red Flags

RESPEKTLOSIGKEIT Verabredungen werden kurzfristig abgesagt, Ihre Outfits mit Sprüchen kommentiert. Ihr Date ist launenhaft, Rückrufe erfolgen nicht. All solche Respekt- und Lieblosigkeiten bedeuten nur eines: Schnell weg! Auch, wenn er zwischendurch „total hinreißende“ Sachen sagt. Taten zählen mehr als alle Worte!

MANGELNDE KRITIKFÄHIGKEIT Immer sind die anderen schuld! Wer das glaubt, wird sich auch in einer Beziehung nicht anders verhalten.

EX-PARTNERINNEN WERDEN SCHLECHT GEMACHT Und Sie sind dafür die Göttin, nach der er immer gesucht hat? Ein Mensch, der nur Abwertung oder Idealisierung kennt, wird Ihnen kein guter Partner sein.

SIE SIND NICHT MEHR SIE SELBST Fühlen Sie sich mit ihm irgendwie unsicher? Passen Sie sich stark an? Fürchten Sie gar, etwas Falsches zu sagen? Das sind Warnsignale.



UNSER BUCH-TIPP:

„Genug ist Genug“

Toxische Beziehungen sind ein unheilvoller Mix aus schönen und schrecklichen Momenten. Ganz egal, ob es sich dabei um narzisstische Partner, schwierige Eltern, illoyale Freundinnen oder manipulative Vorgesetzte handelt. Zehn renommierte Expert*innen wie Stefanie Stahl, Bärbel Wardetzki oder Christian Hemschemeier beantworten die wichtigsten Fragen zu dysfunktionalen Beziehungen. Von Silke Gronwald und Almut Siegert, Edition Ten Talks, 12,78 Euro