

## „Die Meisten erkennen Flirtsignale nicht“

Die Flirtexpertin Dagmar Dollinger verrät im Interview worauf Einsteiger und Fortgeschrittene achten sollten.

**Minden** (kav). Überraschende Nachrichten zur Eröffnung der Flirtsaison: Die meisten Menschen erkennen es nicht, wenn sie angeflirtet werden. Das ist das Ergebnis einer Studie der University of Kansas, die im Fachmagazin „Communication Research“ veröffentlicht wurde. Doch was tun? Im Interview spricht Flirtexpertin Dagmar Dollinger mit der Autorin Katalin Vales über Flirtsignale und verrät auch, wie die Liebe frisch bleibt, wenn aus dem Flirt Ernst geworden ist.

**Frau Dollinger, Sie geben seit einiger Zeit Flirtseminare. Warum?**

Stellen Sie sich mal vor, Sie haben die potenziellen Partner vor sich stehen und merken es gar nicht, weil Sie die Flirtsignale nicht erkennen. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass nur 18 Prozent der Flirtsignale von Frauen überhaupt erkannt werden, bei den Männern sind es 36 Prozent. Auf der anderen Seite belegen Umfrageergebnisse, dass sich die Mehrheit eine glückliche Partnerschaft wünscht.

**Was lernen die Teilnehmer in Ihren Seminaren?**

Drei Dinge: Erstens, die eigene Wahrnehmung schärfen für die Befindlichkeit des Gegenübers. Zweitens, wertschätzend miteinander kommunizieren und drittens, die eigenen Emotionen managen, damit man offen für das Gegenüber sein kann.

Das liegt an der Biochemie des Flirtens: Blickkontakt mit einer unbekannt Person löst ein Feuerwerk an Hormonen aus, die unseren Körper regelrecht fluten – dabei handelt es sich um Stress- und Glückshormone. Auf der einen Seite freuen wir uns, wenn uns jemand gefällt. Auf der anderen Seite haben wir Angst vor Ablehnung – besonders Männer.

**Warum haben Männer mehr Angst davor, einen Korb zu bekommen?**

Ob eine Frau angesprochen wird, liegt eigentlich an ihr. Sie muss im Vorfeld nonverbale Signale aussenden, um den Mann zu ermutigen, sie anzusprechen. Denn der hat ja Angst vor Ablehnung. Und: je attraktiver eine Frau ist, umso mehr Signale muss sie aussenden, damit sie überhaupt angesprochen wird.

**Ist es besser mehr Flirtsignale auszusenden oder eher weniger?**

Es ist in jedem Fall besser, mehr Flirtsignale auszusenden. Auch da hat es Studien gegeben. Es wurde gemessen, dass eine Frau deutlich weniger angesprochen wird, wenn sie weniger als 35 Flirtsignale in der Stunde aussendet, als wenn sie mehr als 35 Flirtsignale aussendet.

**Die Frauen haben es also in der Hand?**

Ja, Frauen müssen dafür sorgen, dass

**Und einmal ins Gespräch gekommen, läuft alles wie von selbst?**

Nicht unbedingt. Auch hier gibt es ein paar Tipps. Wichtiger, als die ganze Zeit darauf zu achten, selbst besonders toll rüber zu kommen, ist echtes Interesse am Gegenüber. Also: zuhören, nicht nur von sich erzählen, nachfragen. Eben aufrichtig sein.

**Wir waren bei einem Ihrer Seminare dabei. Der Titel: „Flirtsignale erkennen und wie die Liebe frisch bleibt“. In Ihren Kursen sitzen keine unattraktiven Pickelgesichter, die den Mund nicht aufkriegen, sondern ganz normale Menschen. Wer kommt denn zu Ihren Seminaren?**

In die Flirtseminare kommen erwachsene Singles, die vielleicht auch wieder Singles geworden sind, die vielleicht ein bisschen reifer sind und wieder offen für eine neue Beziehung sind. Aber es kommen auch Verheiratete in mein Seminar, die eingefahrenen Gewohnheiten entgegen wirken wollen und mehr Pepp in ihre Beziehung bringen möchten.

**Wer mit Ihren Tipps den richtigen Partner geschnappt hat, will also auch wissen, wie die Liebe frisch bleibt.**

Auch hier gilt: Aufmerksam sein. Wenn man abends weggeht und der Partner fängt an zu gähnen, gilt es das wahrzunehmen und darauf einzugehen, zum Beispiel anbieten nach Hause zu gehen – ohne sich dabei selber aufzugeben natürlich. Aber auch immer achtsam miteinander sein, sich respektvoll und auf Augenhöhe begegnen. Bei Streitereien das Verhalten von der Person trennen, also ein Verhalten kritisieren, aber nicht die Person von oben herab ansprechen.

**Funktioniert denn flirten in einer langen bestehenden Beziehung überhaupt?**

Unbedingt! Das läuft da letztlich auch nicht anders ab. In meinen Seminaren sind auch immer wieder Teilnehmer, die das Seminar besuchen, obwohl sie eine glückliche Beziehung führen.

**Wie wird in einer Partnerschaft geflirtet, wenn sich beide schon lange kennen?**

Öfter mal etwas Neues gemeinsam unternehmen, gemeinsame Freuden teilen oder einmal am Tag auch bewusst miteinander reden und sich an dem freuen, was der andere erlebt hat. Die Freude des anderen zu teilen – das sind so Dinge, die dazu führen, dass das Gefühl von Liebe lange lebendig bleibt.

**Eine Frage zum Schluss: Wie sind Sie darauf gekommen, als Flirtcoach zu arbeiten?**

Nunja, ich arbeite nicht ausschließlich als Flirtcoach. Ich bin Expertin für nonverbale Signale, Empathie und für Kommunikation. Nonverbale Signale, speziell die Mimik ist mein Thema. Mir macht es Spaß, diese Entwicklung bei den Leuten zu sehen, die in meine Coachings kommen. Das ist einerseits im privaten Bereich sehr spannend, aber auch im beruflichen Bereich. Ich gebe neben den Flirtseminaren auch verschiedene Gruppen- und Einzelcoachings und das bundesweit.

■ Ein vierstündiges Flirtseminar bei Dagmar Dollinger kostet 79 Euro, die zweitägigen Mimik- und Resonanz-Seminare sind mit 499 Euro wesentlich teurer, dafür aber intensiver. Anmelden dazu kann man sich hier: [kontakt@coaching-dollinger.de](mailto:kontakt@coaching-dollinger.de).

### Die Flirtstudie

■ Dass 82 Prozent der Frauen und 64 Prozent der Männer Flirtsignale nicht richtig erkennen, ist das Ergebnis einer Studie um das Forscherteam von Professor Jeffrey Hall an der Abteilung für Kommunikationsforschung an der Universität von Kansas.

■ Für die Studie wurden aus 104 heterosexuellen, alleinstehenden Studenten 52 Paare gebildet. Die Probanden kannten sich vorher nicht und wurden gebeten, sich für zehn bis zwölf Minuten in einem Versuchsraum miteinander zum Studieninhalt zu unterhalten. Im Anschluss daran sollten sie getrennt voneinander Fragebögen ausfüllen und angeben, ob sie selbst geflirtet haben

und ob sie glauben, dass ihr Versuchspartner mit ihnen geflirtet hatte.

■ Das Ergebnis: Nur 18 Prozent der Frauen haben Flirtversuche überhaupt erkannt. Bei den Männern waren es zwar mit 36 Prozent deutlich mehr, allerdings ist das immer noch vergleichsweise wenig.

■ Die Studie wurde veröffentlicht unter dem Namen „Accurately Detecting Flirting: Error Management Theory, the Traditional Sex Script, and Flirting Base Rate“.

■ Interessantes Detail: Ablehnung wurde deutlich besser erkannt: hatte das Gegenüber kein Interesse, wurde dies in 80 Prozent der Fälle sofort erkannt (kav)



So bleibt die Liebe frisch: Öfter mal gemeinsam etwas Neues unternehmen.



Dagmar Dollinger ist Expertin für nonverbale Kommunikation. Unter anderem gibt sie in Flirtseminaren Tipps, woran wir Flirtsignale erkennen und wie die Liebe frisch bleibt. Fotos: Katalin Vales

### Flirten ist also erlernbar?

Ja. Liebe ist kein Glücksspiel, sondern folgt ganz bestimmten Regeln und Phasen. Nur leider ist das, was wir mit Worten sagen, nicht immer das, was unsere Mimik und Körpersprache auch ausdrücken. Und da sensibilisiere ich in meinen Seminaren.

### Was sind denn typische Flirtsignale?

Die Unterschiede zeige ich in meinen Seminaren anhand von Fotos und Filmausschnitten und mache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern verschiedene Übungen. Das ist zum Beispiel ein echtes Lächeln, also echt erlebte Freude. Die erkennt man daran, dass die Augen mitlachen, während bei ‚sozialem‘ Lächeln dies nicht der Fall ist. Dann gibt es beim Flirten so eine Mimik von Verlegenheit. Die Blinzelrate erhöht sich, man wird nervös, es zeigen sich Stresssignale. Männer fassen sich instinktiv an den Bartansatz oder heben die Augenbrauen an, Frauen spielen eher mit den Haaren oder fassen sich an den Hals. Man schaut so ein bisschen nach unten weg oder dreht den Kopf leicht weg.

### Warum macht Flirten uns so nervös?

sie überhaupt wahrgenommen werden, wenn sie einen potenziellen Partner sehen. Bewegte „Ziele“ werden schneller wahrgenommen als stehende – das weiß man aus der Werbung. Also ein bisschen Gestik, sich ein bisschen bewegen, dann die bereits beschriebenen Signale wie Lächeln aussenden, Blickkontakt aufnehmen. Mimik von Interesse zeigen. Das läuft erstmal alles auf der nonverbalen Ebene ab.

**Und wenn die Frau noch nicht auf die Idee gekommen ist? Wie kann der Mann die Frau ermutigen, ihn zu ermutigen?**

Auch am besten als erstes auf der nonverbalen Ebene: Blickkontakt suchen und aufnehmen, gucken, ob der erwidert wird und darauf achten, dass es mehrere Flirtsignale gibt.

**Welcher Anmachspruch funktioniert denn am Besten?**

In einer Untersuchung wurde festgestellt, dass klassische Anmachsprüche gar nicht so gut funktionieren. Am besten ist es, auch wenn es vielleicht plump oder überraschend klingen mag, wenn man sich einfach mit seinem Namen vorstellt und „Hallo“ sagt.