Max Paradox

PROBLEM? BLEIB LOCKER. DU SCHAFFST DAS!

Ich hatte ein Date - oder war es der Kundenservice?

Wie du vom Chat in Dating-Apps zu echten Treffen mit klaren Erwartungen kommst



Ich hatte ein Date - oder war es der Kundenservice?

Wie du vom Chat in Dating-Apps zu echten Treffen mit klaren Erwartungen kommst

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907955

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 5

Kapitel 1 - Ein Match ist noch kein Kennenlernen.....12

Kapitel 2 - Warum kommt das Gespräch nicht über den Bildschirm hinaus?..... 24

Kapitel 3 - Ein Gespräch ist kein Verhör: Wie du aufhörst, ein Dating-Casting zu veranstalten..... 38

Kapitel 4 - Was suchst du eigentlich? Erwartungen ohne Wunschzettel..... 50

Kapitel 5 - Dating als Zweitjob: Wie du dich in Dating-Apps nicht selbst verlierst..... 64

Kapitel 6 - Spiel kein Dating-Schach: Warum Unerreichbarkeit keine Strategie ist 75

Kapitel 7 - Rote Flaggen, gelbe Warnsignale und andere Hinweise, die du nicht ignorieren solltest..... 89

Kapitel 8 - Die Angst vor dem Treffen: Warum Schreiben leichter ist als Hallo zu sagen.....102

Kapitel 9 - Lade konkret ein: Wie aus einem „Irgendwann“ ein echtes Treffen wird 115

Kapitel 10 - Das erste Date unter vernünftigen Bedingungen: Wie du Einzelheiten ohne Missverständnisse vereinbarst.....127

Kapitel 11 - Über Absichten sprechen, ohne ein Verhör daraus zu machen: Wie du sagst, was du wirklich willst.....140

Kapitel 12 - Nach dem Date: Analyse ohne kriminalistische Ermittlungen.....154

Kapitel 13 - Weitere Treffen: Wie du herausfindest, ob daraus wirklich etwas werden kann 167

Kapitel 14 - Exklusivität, Beziehungsstatus und gemeinsame Regeln: Wann du aufhören solltest zu raten, was ihr füreinander seid 178

Kapitel 15 - Wenn die Wirklichkeit nicht zum Profil passt: Wie du mit Enttäuschungen umgehst 193

Kapitel 16 - Wenn das Leben nicht zum Dating-Ratgeber passt: Reale Einschränkungen und schwierige Situationen 207

Kapitel 17 - Komplizierte Situationen: Was tun, wenn das Leben nicht in das Dating-Schema passt? 222

Kapitel 18 - Wie du nicht wieder bei null anfängst: Dating mit gesundem Menschenverstand 232

Kapitel 19 - Wenn die Kennenlernphase endet: Wie du nach einem gelungenen Anfang die Klarheit bewahrst 245

Kapitel 20 - Deine Regeln, dein Tempo, dein Leben: Wie du ohne Gebrauchsanweisung datest 257

INTRO

Es ist 21:47 Uhr. Seit einigen Tagen schreibt ihr miteinander. Angefangen hat alles mit einem harmlosen „Hallo, wie war dein Tag?“, gefolgt von einem Austausch über gemeinsame Interessen, ein paar Witzen, einem Foto vom Kaffee, einem Kommentar zum Wetter und einem Gespräch darüber, dass ihr beide spontane Ausflüge mögt. Inzwischen habt ihr sogar festgestellt, dass ihr Montage nicht besonders leiden könnt, Ehrlichkeit schätzt und eine ähnliche Lebenseinstellung habt. Das klingt vielversprechend. Eigentlich könnte man schon fast ein gemeinsames Streaming-Abo bestellen, gäbe es da nicht eine winzige Kleinigkeit: Ihr wisst immer noch nicht, ob ihr euch jemals tatsächlich treffen werdet.

Schließlich fasst du dir ein Herz und fragst: „Wie wäre es, wenn wir irgendwann mal einen Kaffee trinken gehen?“ Die Antwort kommt drei Stunden später.

„Ja, klar, super Idee! Das müssen wir unbedingt mal ausmachen 😊“

Und das war's. Kein Datum, kein Ort, keine konkreten Vorschläge. Die Idee wurde offiziell zur Umsetzung angenommen, aber niemand weiß, in welchem Quartal. Du kannst jetzt warten, dich in ein paar Tagen wieder melden oder eine weitere Verhandlungsrunde mit jemandem eröffnen, der offenbar über hervorragende Kommunikationsfähigkeiten verfügt, dessen Kalender aber nur sehr eingeschränkt zugänglich ist.

Willkommen in der Welt des Online-Datings, in der es manchmal leichter ist, eine Antwort von der Hotline eines

Mobilfunkanbieters zu bekommen, als herauszufinden, ob jemand tatsächlich Lust hat, dich im echten Leben zu treffen.

Dabei sollte es doch eigentlich genau darum gehen.

Dating-Apps versprachen Einfachheit. Ein paar Fotos, eine kurze Beschreibung, ein Wisch mit dem Finger, ein Match und schon besteht die Möglichkeit, einen interessanten Menschen kennenzulernen. Theoretisch ist das eine moderne Version des Kennenlernens - nur ohne dass man das Haus verlassen muss und ohne das Risiko, beim ersten Gespräch den Namen des Gegenübers zu verwechseln. In der Praxis fühlt es sich allerdings häufig wie ein zusätzlicher Halbtagsjob an. Nur eben ohne Bezahlung, mit unvorhersehbaren Arbeitszeiten und einem Bonussystem, das auf Emojis basiert.

Du kannst ein Dutzend Gespräche gleichzeitig führen, mehrere vielversprechende Matches haben und mit einer Person täglich schreiben. Du kannst aber auch drei Wochen lang eine faszinierende Unterhaltung über alles Mögliche führen, von Lieblingsfilmen bis zur Kindheit, nur um anschließend festzustellen, dass die andere Person gar nicht vorhat, sich mit dir zu treffen. Nicht unbedingt, weil sie dich getäuscht hat. Vielleicht hat sie einfach Unterhaltung gesucht, eine Bestätigung ihrer eigenen Attraktivität gebraucht, Gesellschaft für ihre Abende gewünscht oder wusste selbst nicht so genau, was sie eigentlich wollte. Das Problem ist, dass auch du Zeit, Aufmerksamkeit und bestimmte Erwartungen investiert hast, ohne zu wissen, ob ihr beide überhaupt dieselbe Geschichte erlebt.

Genau hier beginnt der wichtigste Teil des Datings, über den die Apps erstaunlich wenig erzählen: der Übergang vom digitalen Kontakt zum tatsächlichen Treffen.

Ein Gespräch im Internet hat durchaus Vorteile. Es gibt einem Zeit zum Nachdenken, ermöglicht es, grundlegende Informationen auszutauschen, und erleichtert den Kontakt für Menschen, die sich bei spontanen Gesprächen nicht besonders wohlfühlen. Man kann in Ruhe antworten, wenn man Zeit hat, und muss nicht genau dann reagieren, wenn jemand direkt neben einem steht und erwartungsvoll auf eine Antwort wartet. Es gibt allerdings eine Falle. Die Intensität der Kommunikation lässt sich leicht mit echter Nähe verwechseln.

Tägliche Nachrichten erzeugen ein Gefühl von Anwesenheit. Jemand fragt, wie dein Tag war, erinnert sich an ein wichtiges Ereignis, schickt ein Foto vom Frühstück und reagiert auf deine Witze. Mit der Zeit beginnt diese Person, einen festen Platz in deinem Alltag einzunehmen. Du kennst jedoch noch nicht ihr Verhalten in gewöhnlichen Alltagssituationen. Du weißt nicht, wie sie mit anderen Menschen spricht, wie sie auf unterschiedliche Meinungen reagiert oder ob sie sich an Vereinbarungen hält. Deine Fantasie hat währenddessen möglicherweise schon mehrere Varianten einer gemeinsamen Zukunft vorbereitet.

Das ist vollkommen menschlich. Unser Gehirn mag keine offenen Fragen und füllt Lücken deshalb nur allzu gerne selbst aus. Problematisch wird es, wenn wir unsere eigenen Vorstellungen plötzlich wie Informationen behandeln, die von der anderen Person tatsächlich bestätigt wurden. Ein sympathisches Gespräch ist noch kein Beweis für Kompatibilität. Und ein gemeinsamer Sinn für Humor in Nachrichten garantiert keineswegs, dass ihr euch an einem Tisch gegenübersitzt und auch nur irgendetwas zu sagen habt.

Deshalb lohnt es sich, von Anfang an drei Dinge auseinanderzuhalten: Interesse, Absichten und die Bereitschaft, sich zu treffen. Man kann daran interessiert sein, jemanden kennenzulernen, aber momentan keinen freien Kopf fürs Dating haben. Man kann eine Beziehung suchen und trotzdem etwas Zeit brauchen, um sich sicher zu fühlen. Oder man schreibt einfach gerne mit anderen Menschen, ohne jemals ein Treffen zu planen. Keine dieser Einstellungen muss grundsätzlich falsch sein. Schwierig wird es erst dann, wenn wir nicht in der Lage sind, sie klar zu benennen, oder davon ausgehen, dass die andere Person unsere Erwartungen automatisch versteht.

Klarheit bedeutet allerdings nicht, ein Verhör zu veranstalten. Du musst einer Person, die du gerade erst kennengelernt hast, keinen Fragebogen mit zwanzig Fragen zu ihren Plänen für die nächsten fünf Jahre, ihrer Einstellung zur Ehe und ihrem bevorzugten Modell der Aufgabenverteilung schicken. Du bist schließlich keine Bewerbungskommission, und dein potenzielles Date sollte nicht das Gefühl bekommen, gleich eine Prüfungsaufgabe als PDF-Datei zugeschickt zu bekommen. Es geht um etwas wesentlich Einfacheres: die Fähigkeit, auszusprechen, wonach du suchst, was du nicht möchtest und an welchem Punkt du gerade stehst.

Genauso wichtig ist es, darauf zu achten, ob die andere Person auf diese Informationen mit ihrem Verhalten reagiert und nicht nur mit freundlichen Worten. Jemand kann behaupten, dich unbedingt kennenlernen zu wollen, und trotzdem wochenlang jeder konkreten Terminvereinbarung ausweichen. Eine andere Person schreibt vielleicht seltener, schlägt dafür aber ganz konkret ein Treffen vor und erscheint tatsächlich am vereinbarten Ort. Die Anzahl der

Nachrichten ist kein zuverlässiger Maßstab für echtes Engagement. Manchmal reichen fünf Sätze aus, um mehr zu vereinbaren als fünfhundert Nachrichten, die über einen ganzen Monat hinweg ausgetauscht wurden.

Das bedeutet nicht, dass jedes Gespräch möglichst schnell in ein Date verwandelt werden muss. Sicherheit, Wohlbefinden und das persönliche Tempo spielen eine wichtige Rolle. Ein Treffen mit einer fremden Person sollte unter Bedingungen stattfinden, unter denen du dich wohlfühlst. Ein öffentlicher Ort, eine vernünftige Dauer für das erste Date, eine eigene Möglichkeit zur Heimfahrt und die Information einer Vertrauensperson über deine Pläne sind ganz normale Vorsichtsmaßnahmen und kein Ausdruck übertriebener Misstrauens. Du musst dich auch nicht für eine Absage rechtfertigen, wenn dir irgendetwas ein ungutes Gefühl gibt.

Entscheidend ist, Geduld nicht mit unbegrenztem Warten zu verwechseln. Du gibst jemandem Raum, überlässt dieser Person aber nicht das Recht, deine Aufmerksamkeit endlos in Anspruch zu nehmen. Du kannst offen für die Entwicklung einer Bekanntschaft bleiben, ohne deine eigenen Grenzen aufzugeben. Du kannst Initiative zeigen, ohne die gesamte Verantwortung dafür zu übernehmen, den Kontakt am Leben zu halten. Und du kannst ein Gespräch beenden, wenn es nicht mehr in die Richtung führt, die dir wichtig ist.

Genau dafür ist dieses Buch entstanden: um diesen Prozess zu ordnen und verständlicher zu machen. Es wird dir nicht beibringen, wie du andere Menschen manipulierst, Eifersucht erzeugst, künstlich Unverfügbarkeit vorspielst oder Nachrichten formulierst, nach denen jeder augenblicklich den Kopf wegen dir verliert. Einen magischen Satz, der dir ein erfolgreiches Date garantiert, gibt es nicht.

Gäbe es ihn, würde ihn längst jemand als Premium-Paket verkaufen und Dating-Apps hätten vermutlich deutlich weniger Nutzer.

Dieses Buch zeigt dir stattdessen, wie du Gespräche führst, die nicht zu einer endlosen Serie ohne Finale werden. Wie du den Unterschied zwischen echtem Interesse und höflichem Aufrechterhalten des Kontakts erkennst. Wie du jemanden ohne unnötigen Druck zu einem Treffen einlädst, über Erwartungen sprichst, ohne eine Verhöratmosphäre zu schaffen, und auf ausweichende Antworten reagierst, ohne jedes Satzzeichen und jedes Emoji stundenlang analysieren zu müssen. Du wirst außerdem lernen, ein erstes Treffen vernünftiger einzuschätzen, anstatt es wie eine Prüfung zu behandeln, deren Ergebnis über die gesamte Zukunft einer Bekanntschaft entscheiden soll.

Nicht jedes Gespräch muss mit einem Date enden. Nicht jedes Date muss sich zu einer Beziehung entwickeln. Manchmal passen zwei sympathische Menschen einfach nicht zusammen, und manchmal entspricht ein Treffen nicht den Erwartungen, die während des Schreibens entstanden sind. Das ist kein Scheitern. Es ist eine Information, die du niemals bekommen hättest, wenn du weiterhin abends vor deinem Bildschirm gesessen und dich gefragt hättest, was der Verfasser wohl mit „Mal sehen“ gemeint hat.

Dein Ziel ist weder, möglichst viele Matches zu sammeln, noch jedes begonnene Gespräch um jeden Preis am Leben zu halten. Es geht darum, Menschen auf eine Weise kennenzulernen, die deine Zeit, ihre Zeit und die tatsächlichen Bedürfnisse beider Seiten respektiert. Es geht darum, von Vermutungen zu einem echten Gespräch zu kommen, vom Gespräch zu einem konkreten Vorschlag und vom Vorschlag zu einem Treffen, bei dem ihr herausfinden

könnt, ob zwischen euch auch außerhalb des Bildschirms etwas Interessantes existiert.

Und wenn du nach dem nächsten Nachrichtenaustausch wieder einmal hörst: „Das müssen wir unbedingt irgendwann mal ausmachen“, musst du nicht sofort einen Konferenzraum reservieren oder eine Erinnerung mit hoher Priorität verschicken. Es reicht, nachzufragen, ob tatsächlich ein Treffen gemeint ist oder nur ein weiteres nettes Gespräch ohne konkreten Umsetzungstermin.

Schließlich suchst du einen Menschen und keinen neuen Dienstleister, mit dem du einen ganzen Monat lang die Einzelheiten für deinen ersten Kaffee abstimmen musst.

Kapitel 1 - Ein Match ist noch kein Kennenlernen

In einer Dating-App beginnt alles mit einer kleinen Geste. Du wischst ein Foto nach rechts, eine Meldung über ein Match erscheint und für einen kurzen Moment hast du das Gefühl, dass gerade etwas Vielversprechendes passiert ist. Zwei Menschen haben entschieden, dass es sich lohnen könnte, einander kennenzulernen. Der Algorithmus hat seinen Teil der Arbeit erledigt, auf dem Bildschirm erscheint die passende Nachricht und du kannst ein Gespräch beginnen. Eigentlich ist das ein erstaunlich effizienter Prozess. Die ganze Aktion dauert kürzer als eine Essensbestellung, während das mögliche Ergebnis deutlich komplizierter ausfallen kann.

Das Problem beginnt, wenn wir ein Match als Beginn einer Bekanntschaft betrachten und nicht als Möglichkeit, eine solche überhaupt erst zu beginnen. Das klingt nach einem kleinen Unterschied, hat aber enorme Auswirkungen darauf, wie wir später das Verhalten der anderen Person interpretieren. Wenn du davon ausgehst, dass zwischen euch bereits etwas entstanden ist, bekommt jede weitere Nachricht plötzlich mehr Bedeutung, als ihr tatsächlich zukommt. Eine ausbleibende Antwort kann sich wie eine Zurückweisung anfühlen, ein kurzes „haha“ wird möglicherweise als Zeichen von Interesse gewertet und eine ganz normale Frage nach dem Wochenende entwickelt sich zu einem Ereignis, das eine strategische Analyse erfordert.

Dabei bedeutet ein Match zunächst nur, dass zwei Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt beschlossen haben, herauszufinden, ob sich ein Kontakt lohnen könnte.

Es bedeutet nicht, dass sie ähnliche Absichten haben, das gleiche Tempo beim Kennenlernen bevorzugen, dieselbe Einstellung zu Beziehungen mitbringen oder überhaupt die gleiche Vorstellung davon haben, was Dating bedeutet. Eine Person sucht vielleicht eine feste Beziehung, eine andere möchte Menschen ohne Druck kennenlernen und eine dritte prüft einfach, ob sie mit ihrem Profil noch jemanden begeistern kann. Alle drei können dieselbe App benutzen und alle drei können gleichermaßen attraktive Fotos haben.

Es lohnt sich, diese Perspektive von Anfang an einzunehmen: Ein Match ist eine Einladung, Möglichkeiten auszuloten, und keine Bestätigung dafür, dass ihr zueinander passt.

Ein Profil ist eine Visitenkarte, keine vollständige Personenakte

Schauen wir uns an, wie sich normalerweise ein erstes Bild von einer Person entwickelt, die du über eine App kennenlernst. Du siehst einige Fotos, eine kurze Beschreibung, vielleicht eine Liste mit Interessen und eine Information darüber, wonach jemand sucht. Auf dieser Grundlage bildest du dir eine erste Meinung. Das ist völlig natürlich, denn unser Gehirn muss eine begrenzte Menge an Informationen schnell verarbeiten und entscheiden, ob es sich lohnt, dieser Person Aufmerksamkeit zu schenken.

Es ist nichts falsch daran, Profile zu beurteilen. Schließlich wurde die App genau dafür entwickelt, dass Nutzer vorab Menschen auswählen können, die sie interessant finden. Schwierig wird es erst dann, wenn wir nicht mehr zwischen Informationen und Interpretationen unterscheiden.

Jemand hat ein Foto von einer Bergwanderung im Profil. Du schließt daraus, dass diese Person gerne aktiv

unterwegs ist. Das ist eine vernünftige Vermutung. Anschließend beginnst du vielleicht anzunehmen, dass sie spontan, energiegeladen, offen für neue Erfahrungen ist und sich wahrscheinlich in jeder Situation hervorragend zurechtfindet. Das weißt du allerdings nicht. Vielleicht stammt das Foto von vor fünf Jahren und das größte Abenteuer dieser Person besteht inzwischen darin, kurz vor Ladenschluss noch einkaufen zu gehen.

Ähnlich funktioniert es mit Profilbeschreibungen wie: „Ich schätze Ehrlichkeit, Humor und gute Kommunikation." Das klingt hervorragend. Es ist allerdings schwer vorstellbar, dass jemand bewusst Folgendes in sein Profil schreibt: „Ich bevorzuge unklare Aussagen, halte mich nicht an Vereinbarungen und bin überzeugt, dass vier Tage Schweigen eine ausgezeichnete Form des Dialogs sind." Versprechen und Selbstbeschreibungen sind einfach. Erst das Verhalten zeigt, wie jemand die Werte versteht, die er oder sie aufzählt.

Deshalb lohnt es sich, ein Profil auf zwei Ebenen zu lesen. Die erste umfasst die tatsächlichen Informationen: Wofür interessiert sich diese Person? Wie sieht ihr Alltag aus? Was sucht sie und welche Bedingungen nennt sie? Die zweite Ebene besteht aus den Fragen, die sich aus diesen Informationen ergeben können. Wenn jemand schreibt, dass er gerne reist, kannst du nach der letzten Reise fragen. Wenn jemand seine Vorliebe für ein ruhiges Leben erwähnt, kannst du herausfinden, was für diese Person ein entspannter Wochenendausflug bedeutet. Du musst deshalb noch lange nicht entscheiden, dass ihr perfekt zusammenpasst.

Ein Profil soll helfen, ein Gespräch zu beginnen. Es soll das Kennenlernen eines Menschen nicht ersetzen. Das ist

besonders wichtig, wenn Fotos und Beschreibungen ein ausgesprochen attraktives Bild vermitteln. Je mehr du aufgrund einiger weniger Details hinzuerfindest, desto größer ist das Risiko, dass du später versuchst, die Wirklichkeit an deine eigene Vorstellung anzupassen.

Die Auswahl ist keine Prüfung deiner Attraktivität

Dating-Apps verleiten zu schnellen Bewertungen. Das nächste Foto, das nächste Profil, die nächste Entscheidung. In einer solchen Umgebung kann man leicht anfangen, Dating wie einen Wettbewerb zu betrachten, bei dem man eine bestimmte Punktzahl erreichen muss, damit jemand bereit ist, einem Aufmerksamkeit zu schenken.

Dabei entstehen einige unangenehme Mechanismen. Wenn wir keine Matches bekommen, interpretieren wir das schnell als Beweis dafür, dass wir nicht attraktiv genug sind. Eine große Anzahl von Matches kann wiederum die Vorstellung hervorrufen, dass jedes Gespräch zu etwas Interessantem führen müsste. Beides ist eine Vereinfachung.

Das Ergebnis, das dir eine App anzeigt, ist keine objektive Bewertung deines persönlichen Wertes. Es wird von deinen Fotos, der Art der Profilgestaltung, der Aktivität anderer Nutzer, den Einstellungen, den Vorlieben anderer Menschen und der Funktionsweise der Plattform selbst beeinflusst. Selbst ein hervorragend gestaltetes Profil sorgt nicht dafür, dass sich alle Menschen für dich interessieren, die du selbst interessant findest. Und umgekehrt bedeutet das fehlende Interesse einer bestimmten Person nicht, dass du sofort eine umfassende Modernisierung deiner Persönlichkeit durchführen solltest.

Außerdem solltest du daran denken, dass Attraktivität in einer App nicht dasselbe ist wie Attraktivität bei einem

persönlichen Treffen. Ein Foto zeigt ein bestimmtes Aussehen zu einem ausgewählten Zeitpunkt. Es zeigt weder die Art zu sprechen noch den Humor, die Aufmerksamkeit, die Ausstrahlung, den Umgang mit unvorhergesehenen Situationen oder die Frage, ob ein Gespräch mit dieser Person überhaupt angenehm ist. Diese Eigenschaften werden erst relevant, wenn du die Möglichkeit bekommst, jemanden außerhalb seines Profils kennenzulernen.

Es hilft deshalb, die Perspektive umzukehren. Statt ausschließlich zu fragen: „Werde ich dieser Person gefallen?“, solltest du auch fragen: „Könnte diese Person zu dem passen, was ich suche?“ Das ist keine Überheblichkeit. Es ist schlicht die Wiederherstellung eines Gleichgewichts.

Auch du triffst eine Auswahl. Du darfst prüfen, ob jemand gut kommuniziert, ob die Aussagen mit dem Verhalten übereinstimmen, ob dir die Art des Gesprächs gefällt und ob du dich wohlfühlst. Du musst nicht das Interesse jedes Menschen gewinnen, der deine Aufmerksamkeit erregt hat.

Warum mehrere Matches weniger bedeuten können, als du denkst

Stell dir vor, du erhältst an einem einzigen Abend fünf neue Matches. Zunächst bist du begeistert. Fünf Möglichkeiten, fünf neue Menschen, fünf potenzielle Geschichten. Zwei Tage später stellt sich heraus, dass du mit einer Person nur einzelne Sätze austauschst, die zweite unregelmäßig antwortet, die dritte von Anfang an zu einem anderen Messenger wechseln möchte, die vierte ein interessantes Gespräch führt, aber keinerlei Fragen stellt, und die fünfte plötzlich nicht mehr antwortet.

Bedeuten fünf Matches also fünf begonnene Bekanntschaften? Nicht unbedingt. Sie bedeuten zunächst

fünf Gelegenheiten, herauszufinden, ob gegenseitiges Interesse besteht.

Diese Unterscheidung hilft dir, eine der anstrengendsten Fallen von Dating-Apps zu vermeiden: emotionale Investitionen in Möglichkeiten, die noch gar keine konkrete Form angenommen haben. Wenn du nach einigen Nachrichten bereits jede Person als potenzielle Kandidatin oder potenziellen Kandidaten für eine ernsthafte Beziehung betrachtest, kannst du sehr schnell erschöpft sein. In deinem Kopf entstehen mehrere parallele Geschichten, obwohl in Wirklichkeit keine einzige über den Bildschirm hinausgekommen ist.

Es geht nicht darum, Menschen wie Gegenstände zu behandeln oder eine Bewertungstabelle anzulegen. Es geht darum, das Verhältnis zwischen der Menge an Informationen und dem Grad deines Engagements im Auge zu behalten. Du kannst neugierig auf eine andere Person sein, dich an Einzelheiten des Gesprächs erinnern und Interesse zeigen, ohne gleichzeitig Erwartungen aufzubauen, die noch durch nichts bestätigt wurden.

Eine einfache Regel ist dabei hilfreich: Dein persönliches Engagement sollte schrittweise mit dem tatsächlichen Wissen über die andere Person und der Gegenseitigkeit des Kontakts wachsen. Du musst weder kühl noch berechnend sein. Es reicht, wenn du den Ereignissen emotional nicht ständig vorausläufst.

Wenn jemand beispielsweise interessiert antwortet, selbst Gespräche beginnt und sich an das erinnert, was du zuvor erzählt hast, gibt es gute Gründe, den Kontakt fortzusetzen. Wenn nach einigen Tagen weiterhin alles von deiner Initiative abhängt, musst du nicht so tun, als wäre die Situation genauso vielversprechend. Das ist kein Urteil über

den Charakter dieser Person. Es ist eine Information darüber, wie eure Kommunikation momentan aussieht.

Dein eigenes Profil sollte die richtigen Menschen anziehen, nicht alle

Viele Menschen gestalten ihr Profil so, dass es möglichst vielen Nutzern gefällt. Sie wählen die vorteilhaftesten Fotos aus, entfernen Einzelheiten, die jemanden abschrecken könnten, und schreiben Beschreibungen, die so allgemein gehalten sind, dass sie auf die Hälfte der Bevölkerung passen würden.

„Ich liebe Reisen, gutes Essen und interessante Gespräche." Dem kann man kaum widersprechen. Selbst jemand, der weder Reisen noch gutes Essen noch Gespräche mag, wird das wahrscheinlich nicht offen zugeben wollen.

Das Problem besteht darin, dass ein Profil ohne konkrete Informationen der anderen Person kaum einen brauchbaren Ansatzpunkt bietet. Es zeigt nicht, wie du im Alltag bist, was dir Freude bereitet und welche Art von Kontakt zu dir passen könnte. Es ist sicher, aber wenig aussagekräftig.

Eine bessere Beschreibung muss weder lang noch außergewöhnlich originell sein. Sie sollte ehrlich sein und Details enthalten, anhand derer man sich ein Gespräch mit dir vorstellen kann. Statt zu schreiben, dass du gerne aktiv bist, könntest du erwähnen, dass du lange Spaziergänge bevorzugst, allerdings nicht unbedingt solche, bei denen man vor dem Frühstück einen Gipfel erklimmen muss. Statt deine Liebe zu gutem Essen zu erklären, kannst du schreiben, dass du gerne neue Restaurants ausprobierst, aber eine besondere Schwäche für Lokale hast, deren

Speisekarte nicht wie eine Bedienungsanleitung für ein Industrieprodukt aussieht.

Konkrete Angaben bieten anderen Menschen die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Gleichzeitig zeigen sie etwas von deiner Persönlichkeit, ohne dass du dafür ein künstliches Image erschaffen musst.

Auch deine Fotos sollten aktuell sein und dich so zeigen, dass du später nichts erklären musst. Das bedeutet nicht, dass du vollständig auf vorteilhafte Aufnahmen verzichten sollst. Jeder darf ein Foto auswählen, auf dem er gut aussieht. Wichtig ist nur, dass dein Profil kein Bild erzeugt, das so weit von der Wirklichkeit entfernt ist, dass das erste Treffen zu einem ungeplanten Gespräch über die Unterschiede zwischen einer Demoversion und dem fertigen Produkt wird.

Ebenso sinnvoll ist es, klar zu benennen, wonach du suchst. Wenn du eine ernsthafte Beziehung möchtest, kannst du das schreiben. Wenn du Menschen ohne Druck kennenlernen und sehen möchtest, was daraus entsteht, kannst du auch das kommunizieren. Du musst nicht deine gesamte Lebensphilosophie präsentieren. Eine Information reicht aus, um ein grundlegendes Missverständnis zu vermeiden.

Authentisch zu sein bedeutet nicht, einer fremden Person sofort alles über sich zu erzählen. Du musst weder private Einzelheiten noch die Geschichte früherer Beziehungen oder deine sensibelsten Informationen offenlegen. Es bedeutet vielmehr, dass das, was du zeigst, mit dem übereinstimmt, wer du bist und wie du dir eine Beziehung tatsächlich vorstellst.

Die erste Nachricht als Test gegenseitiger Neugier

Wenn ein Match entsteht, beginnen viele Menschen über den perfekten Gesprächseinstieg nachzudenken. Manche bereiten lustige Sprüche vor, andere suchen nach originellen Fragen und wieder andere warten darauf, dass die andere Person zuerst schreibt. So kann es passieren, dass zwei Menschen durchaus Interesse aneinander haben, aber mehrere Tage lang einen stillen Wettbewerb austragen, wer den ersten Schritt macht.

Die erste Nachricht muss kein literarisches Meisterwerk sein. Ihre Aufgabe besteht darin, ein Gespräch so zu beginnen, dass die andere Person eine Möglichkeit hat, darauf zu antworten. Am einfachsten gelingt das, wenn du dich auf ein konkretes Element des Profils beziehst. Wenn jemand seine Begeisterung für Musik erwähnt, kannst du nach dem letzten Konzert fragen. Wenn auf einem Foto ein ungewöhnlicher Ort zu sehen ist, kannst du dich erkundigen, wo es aufgenommen wurde. Wenn die Beschreibung eine interessante Bemerkung enthält, lohnt es sich, darauf einzugehen.

Ein solcher Einstieg hat zwei Vorteile. Er zeigt, dass du das Profil tatsächlich gelesen hast und nicht dieselbe Nachricht an sämtliche Nutzer im Umkreis von mehreren Kilometern verschickst. Gleichzeitig entsteht ein natürliches Gesprächsthema, das sich weiterentwickeln lässt.

Vermeide Fragen, bei denen die andere Person die gesamte Arbeit für dich übernehmen muss. „Erzähl mal etwas über dich“ klingt wie eine Einladung zum Gespräch, ist in der Praxis aber ziemlich weit gefasst. Dein Gegenüber muss selbst entscheiden, wo es anfangen soll, wie viel es erzählen möchte und welche Richtung das Gespräch nehmen könnte. Eine konkrete Frage zu etwas, das die

Person selbst bereits gezeigt hat, lässt sich deutlich leichter beantworten.

Das bedeutet nicht, dass du immer den Kontakt initiieren musst. Du kannst durchaus abwarten, ob die andere Seite Interesse zeigt. Wichtig ist nur, daraus keinen Charaktertest zu machen. Wer nicht zuerst schreibt, muss nicht arrogant sein, und wer nach wenigen Sekunden eine Nachricht verschickt, ist nicht automatisch verzweifelt. Menschen haben unterschiedliche Gewohnheiten und fühlen sich unterschiedlich sicher, wenn sie den Kontakt zu anderen aufnehmen.

Die erste Nachricht ist einfach eine kleine erste Überprüfung der Kommunikation. Achte darauf, ob eine Antwort kommt, ob die andere Person das Thema weiterentwickelt und ob sie dir Raum gibt, das Gespräch fortzusetzen. Beurteile nicht die gesamte Bekanntschaft anhand eines einzigen Satzes. Gehe aber auch nicht davon aus, dass du das komplette Gespräch allein produzieren musst.

Was solltest du prüfen, bevor du mehr Zeit investierst?

Am Anfang brauchst du noch kein vollständiges Bild eines anderen Menschen. Einige grundlegende Informationen reichen aus, um entscheiden zu können, ob es sinnvoll ist, den Kontakt fortzusetzen.

Achte auf drei Dinge:

- Übereinstimmung von Aussagen und Verhalten. Spiegelt sich das, was die Person über ihre Absichten schreibt, zumindest ansatzweise in ihrer Art zu kommunizieren wider?
- Gegenseitigkeit. Stellen beide Seiten Fragen, beginnen Gespräche und zeigen Neugier aufeinander?

- Grundlegende Übereinstimmung der Erwartungen. Habt ihr eine ähnliche Vorstellung davon, warum ihr die App benutzt und wie ihr andere Menschen kennenlernen möchtet?

Du musst nicht nach dem ersten Gespräch auf alles eine Antwort haben. Es reicht, wenn du deutliche Unterschiede nicht ignorierst. Wenn jemand offen sagt, dass er keine Beziehung möchte, während du eine stabile Partnerschaft suchst, solltest du nicht davon ausgehen, dass deine Geduld seine Meinung irgendwann ändern wird. Wenn jemand dein persönliches Tempo nicht respektiert, musst du es nicht beschleunigen, nur um sein Interesse aufrechtzuerhalten.

Gleichzeitig solltest du keine Perfektion erwarten. Ein Mensch kann einen schlechten Tag haben, sich ungeschickt ausdrücken oder nicht wissen, wie man ein interessantes Gespräch beginnt. Eine einmalige Unsicherheit ist noch kein festes Verhaltensmuster. Entscheidend ist, was sich in weiteren Kontakten wiederholt.

Es ist außerdem wichtig, fehlende Kompatibilität von fehlendem Wert zu unterscheiden. Jemand kann sympathisch, intelligent und attraktiv sein und trotzdem nicht zu deinen Erwartungen passen. Du brauchst keinen Beweis dafür, dass die andere Person etwas falsch gemacht hat, um festzustellen, dass du die Bekanntschaft nicht weiterentwickeln möchtest. Es reicht, wenn du kein Interesse verspürst oder erkennst, dass ihr unterschiedliche Dinge sucht.

Eine gesunde Einstellung zu Dating-Apps beginnt in dem Moment, in dem du aufhörst, jedes Match wie einen Preis zu behandeln, um den du kämpfen musst. Du bist nicht dort, um möglichst viele Menschen von deiner Eignung zu

überzeugen. Du bist dort, um herauszufinden, mit wem du einen Kontakt aufbauen kannst, der für beide Seiten passt.

Ein Match eröffnet eine Möglichkeit. Das Gespräch liefert erste Informationen. Erst weitere Erfahrungen erlauben dir zu beurteilen, ob es sich lohnt, weiterzugehen. Du musst diese Schritte nicht überspringen, nur weil die App begeistert suggeriert, gerade einen ganz besonderen Menschen für dich gefunden zu haben. Ein Algorithmus kann dir ein Profil zeigen. Einen Menschen kennenlernen kann er nicht für dich.

Kapitel 2 - Warum kommt das Gespräch nicht über den Bildschirm hinaus?

Es gibt eine besondere Art von Bekanntschaft, die wochenlang andauern kann, ohne sich auch nur einen Zentimeter weiterzuentwickeln. Das Gespräch beginnt gut. Es gibt Fragen, Antworten, Witze und immer ausführlichere Nachrichten. Nach einigen Tagen weißt du, wie der typische Alltag der anderen Person aussieht, welche Pläne sie für das Wochenende hat und was sie im täglichen Leben am meisten nervt. Ihr beginnt, Fotos und manchmal sogar Sprachnachrichten auszutauschen. Es scheint, als würdet ihr euch bereits ziemlich gut kennenlernen.

Nur ein Treffen gibt es immer noch nicht.

Weitere Tage vergehen. Das Gespräch läuft weiter, obwohl immer häufiger das Gefühl entsteht, dass bereits alles gesagt wurde. Du kennst den Lieblingsfilm, die bevorzugte Art, Urlaub zu machen, die Einstellung zu spontanen Ausflügen und die Meinung über Menschen, die einen leeren Milchkarton im Kühlschrank stehen lassen. Du weißt tatsächlich eine ganze Menge. Trotzdem weißt du nicht, ob ihr euch an einem Tisch gegenübersitzend ungezwungen unterhalten könnt.

Eine solche Situation kommt häufiger vor, als man vielleicht denkt. Lange Gespräche im Internet können den Eindruck von Fortschritt vermitteln, selbst wenn sie zu keiner konkreten Veränderung führen. Jeden Tag erhältst du eine Nachricht, also besteht der Kontakt zumindest offiziell weiter. Du hast jemanden, dem du von deinem Tag erzählen kannst, kannst ein lustiges Foto verschicken und manchmal das Gefühl haben, dass jemand an dich denkt. Gleichzeitig

gibt es keinerlei Vereinbarung, die euch einem tatsächlichen Treffen näherbringen würde.

Es ist ein bisschen so, als würdest du dir einen Monat lang nur Filmtrailer ansehen. Du kennst bereits die wichtigsten Szenen, erkennst die Schauspieler und entwickelst deine eigene Theorie über das Ende. Eine Eintrittskarte hast du allerdings immer noch nicht gekauft.

Ein Gespräch kann auch Selbstzweck sein

Das Erste, was du verstehen solltest, ist einigermaßen unbequem: Nicht jeder, der eine Dating-App benutzt, möchte im gleichen Maß ein persönliches Treffen erreichen. Für einen Teil der Nutzer ist das Schreiben der angenehmste Bestandteil der gesamten Erfahrung. Es bietet Aufmerksamkeit, Unterhaltung, das Gefühl, interessant zu sein, und die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, ohne irgendwelche Entscheidungen treffen zu müssen.

Das muss nicht bedeuten, dass jemand schlechte Absichten hat. Vielleicht fühlt sich eine Person einsam, durchlebt gerade eine schwierige Phase, hat wenig Zeit oder ist schlicht noch nicht bereit für eine reale Beziehung. Eine Unterhaltung im Internet ist für sie bequem, weil sie die Intensität des Kontakts kontrollieren kann. Sie kann antworten, wenn sie möchte, das Gespräch unterbrechen und nach einigen Stunden oder sogar mehreren Tagen wieder aufnehmen.

Ein persönliches Treffen ist etwas anderes. Es erfordert die Vereinbarung eines Termins, Vorbereitung, Zeit und die Bereitschaft, eine gewisse Unvorhersehbarkeit zu akzeptieren. Man muss an einem konkreten Ort erscheinen, miteinander sprechen, ohne eine Nachricht vor dem Abschicken noch einmal überarbeiten zu können, und

erleben, wie sich der Kontakt mit der anderen Person tatsächlich anfühlt.

Manche Menschen fühlen sich damit wohl. Andere ziehen es vor, im sicheren Raum der digitalen Kommunikation zu bleiben.

Deshalb sollte ein langes Gespräch nicht automatisch als Zeichen einer zunehmenden Bereitschaft zu einem Treffen verstanden werden. Du kannst für jemanden ein interessanter Gesprächspartner sein, ohne dass diese Person vorhat, dich persönlich kennenzulernen. Das kann enttäuschend sein, insbesondere wenn du selbst den Kontakt als einen Schritt in Richtung eines realen Kennenlernens betrachtest. Es ändert aber nichts daran, dass beide Seiten möglicherweise völlig unterschiedliche Ziele verfolgen.

Achte dabei auch auf deine eigene Interpretation. Wenn jemand täglich schreibt, nach deinem Befinden fragt und sich an Einzelheiten erinnert, kannst du daraus schließen, dass die Person engagiert ist. Vielleicht ist sie das tatsächlich. Doch das Engagement in einem Gespräch und die Bereitschaft zu einem persönlichen Treffen sind zwei verschiedene Dinge. Erst konkretes Verhalten zeigt dir, ob diese beiden Bereiche allmählich zusammenfinden.

Der Komfort des Schreibens kann zur Falle werden

Die Kommunikation über einen Bildschirm gibt dir viel Kontrolle. Du kannst eine Nachricht lesen, über deine Antwort nachdenken, ihren Inhalt verändern und sie erst dann abschicken, wenn du findest, dass sie passend klingt. Du musst nicht sofort reagieren. Außerdem siehst du nicht alle nonverbalen Signale, die bei einem direkten Kontakt eine wichtige Rolle spielen.

Für viele Menschen ist das eine große Erleichterung. Besonders am Anfang einer Bekanntschaft fällt es leichter, über die eigenen Interessen zu schreiben, als jemandem davon zu erzählen, den man gerade erst kennengelernt hat. Man kann langsam mehr Selbstvertrauen gewinnen und herausfinden, ob die andere Person den eigenen Humor versteht.

Problematisch wird es, wenn sich beide Seiten an diese Bequemlichkeit gewöhnen. Sie bauen einen Kontakt auf, der ausschließlich unter den Bedingungen der digitalen Kommunikation gut funktioniert. Jede Nachricht ist durchdacht, jedes Thema lässt sich wechseln, wenn es unangenehm wird, und jede Gesprächspause kann mit einer weiteren Frage gefüllt werden.

Das erste Treffen ist dann kein natürlicher nächster Schritt mehr, sondern beginnt wie ein riskantes Unternehmen zu wirken. Was ist, wenn euch die Gesprächsthemen ausgehen? Was ist, wenn die andere Person nicht so lustig ist wie in ihren Nachrichten? Was ist, wenn peinliches Schweigen entsteht? Was ist, wenn du drei Wochen lang mit jemandem geschrieben hast, der im wirklichen Leben nicht mehr sagen kann als „Ja, genau“?

Je länger eine digitale Bekanntschaft dauert, desto mehr Vorstellungen können sich damit verbinden. Mit der Zeit triffst du nicht mehr einfach einen fremden Menschen. Du triffst jemanden, mit dem du bereits bestimmte Erwartungen verbindest, mit dem du eine gewisse Routine entwickelt hast und dem du möglicherweise Eigenschaften zugeschrieben hast, die du noch gar nicht überprüfen konntest.

Deshalb erhöht eine verlängerte Unterhaltung nicht unbedingt das Gefühl von Sicherheit. Manchmal erhöht sie lediglich den emotionalen Einsatz des Treffens.