

Dipl.-Psychologin Lisa Fischbach im Interview

Wir müssen *Dating* erst lernen

Warum gibt es eigentlich so viele Singles, Frau Fischbach? Haben wir zwischen SMS und Facebook die Fähigkeit zur realen Nähe verloren?

Lisa Fischbach: Unser Bedürfnis nach Nähe und Kontakt ist nach wie vor elementar. Doch die Rahmenbedingungen von Beziehungen haben sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Es gibt in Liebesdingen kaum noch äußere Zwänge oder Grenzen. Alles ist erlaubt. Wir können Affären haben oder Lebensabschnittspartner, uns mit 25 oder 65 Jahren neu verlieben. Die negative Seite: Wir trennen uns schneller, auch Scheidungen sind nicht länger tabu. Durch diese Beziehungsfluktuation sind Singlephasen heute normaler Bestandteil des Lebens. Diese Freiheit macht die Liebe auch kompliziert: Wo viel möglich ist, ist wenig festgelegt. Wir selbst haben unser Glück in der Hand, können frei entscheiden, müssen aber auch erst entdecken, was uns wichtig ist und mit wem wir zusammenbleiben wollen.

Online-Partnersuche ist heute so normal wie mobil telefonieren. Ergeben sich daraus Veränderungen für das Datingverhalten?

Lisa Fischbach: Ja, und zwar grundlegend und nachhaltig. Wie bei vielen Innovationen ist auch diese Entwicklung irreversibel. So ist auch kein Leben mehr ohne Handys oder Internet vorstellbar.

Worin bestehen die Veränderungen?

Lisa Fischbach: Im Prinzip verläuft das Kennenlernen über das Internet antizyklisch. Noch bevor wir den anderen getroffen haben, wissen wir viel von ihm. Durch die Profilingen können wir seine Ziele, Hobbys, Lieblingsbücher. Die Kommunikation per Mail fördert diese Intimität. Dabei kann virtuelle Kommunikation den realen Austausch nicht ersetzen. Erst beim ersten Date folgt der Realitäts-Check: Wir finden heraus, ob unsere Vorstellung vom anderen der Wirklichkeit entspricht und die Chemie stimmt.

Ihr Tipp, mit diesen veränderten Kennenlernbedingungen umzugehen?

Lisa Fischbach: Wir müssen ein neues, adäquates Datingverhalten entwickeln. Dazu gehört, nicht zuviel in einen Kontakt hineinzudeuten sowie unsere Sehnsüchte und Wünsche auf ein unbekanntes Gegenüber zu projizieren. Besser: Schnell treffen und den Realitäts-Check starten. Zum anderen hilft es, die Online-Partnersuche klar und realistisch

Dipl.-Psychologin Lisa Fischbach im Interview

zu sehen als das, was sie ist: Ein spannender Treffpunkt, ein neuer Weg zu Gleichgesinnten, die man in seiner Umgebung höchst unwahrscheinlich getroffen hätte. Verlieben gehört jedoch in die Realität!

Wir lernen den professionellen Umgang mit *Dating* erst jetzt. In den USA beherrschen bereits Teenager die strukturierenden Datingregeln. Dort ist es beispielsweise üblich, parallel zu daten, bis man mit jemandem *exclusive* wird. Solches Vorgehen ist hier neu und wird unterschiedlich gehandhabt. Das führt oft zu Unsicherheit und Missverständnissen.

Was raten Sie Anfängern der Online-Partnersuche, die vielleicht noch nie ein Blind Date hatten?

Lisa Fischbach: Gehen Sie auf viele Dates ein! Jedes Treffen übt und macht sicherer im Umgang mit neuen Begegnungen und dem Flirten. Es ist unwahrscheinlich, dass es gleich beim ersten Mal funkt, rechnen Sie also mit einigen *Fröschen*, bevor der Prinz auftaucht. Natürlich dreht sich vieles darum, den *Einen* zu finden: Aber auch scheinbar *erfolglose* Dates haben positive Nebenwirkungen. Wir lernen viel über uns selbst, werden offener und gewinnen mit jedem Kontakt ein weiteres Puzzleteil für das Bild unseres Wunschpartners. Außerdem: Treffen Sie sich schnell, so vermeiden Sie, dass im Kopf unrealistische Idealbilder entstehen.

Nicht selten wird von zu hohen Erwartungen bei der Partnersuche berichtet, was kann man tun, damit diese nicht hinderlich im Weg stehen?

Lisa Fischbach: Die Ansprüche an Beziehungen sind sehr hoch geworden. Mit zunehmender Gleichberechtigung haben sich die Erwartungen an das andere Geschlecht erweitert. So suchen Frauen nicht mehr länger einen Versorger und Männer sehen in einer Frau nicht nur die Mutter ihrer Kinder. Wir erwarten viel mehr von einem Partner, suchen den Seelenverwandten, der uns emotional, sozial und intellektuell entspricht und uns im Alltag stützt. Noch dazu dürfen physische Anziehung und Leidenschaft nicht fehlen. Bei derartigen Ansprüchen ist es wichtig, immer wieder zu prüfen, was man wirklich braucht, um sich in einer Beziehung aufgehoben zu fühlen, und was hinderliche Idealbilder sind, die man unreflektiert für die ganz große Liebe zur Bedingung macht.

Dipl.-Psychologin Lisa Fischbach im Interview

Veröffentlichungen von Lisa Fischbach

Die Dating-Docs

http://www.amazon.de/Die-Dating-Docs-Liebesgl%C3%BCck-Checklisten-wertvollen/dp/3442170419/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1266320465&sr=8-1

Liebe aus dem Netz – Online-Dating 50plus

http://www.amazon.de/Liebe-aus-dem-Netz-Online-dating/dp/3636063847/ref=sr_1_4?ie=UTF8&s=books&qid=1266320465&sr=8-4

Auf den Spuren von Caveman

http://www.amazon.de/gp/product/B001DKEXSQ/ref=s9_simi_gw_p14_i2?pf_rd_m=A3JWKAKR8XB7XF&pf_rd_s=center-2&pf_rd_r=1QRZAEDSP5QS3J7EXFVJ&pf_rd_t=101&pf_rd_p=463375173&pf_rd_i=301128