


FREIE BAHN FÜR DIE LIEBE

WER AN ALTEN DATING- UND BEZIEHUNGSREGELN FESTHÄLT, STEuert SEIN LIEBESGLÜCK ZIELSICHER IN EINE SACKGASSE. WIR VERRATEN, WELCHE GRUNDSÄTZE SIE HEUTE GETROST VERGESSEN KÖNNEN – UND WAS WIRKLICH ZÄHLT

REGEL 1

SEIEN SIE NICHT ZU ROMANTISCH – SONDERN WERDEN SIE REALISTISCH


Er muss doch irgendwo sein, der „Eine“, der uns umhaut und für immer glücklich macht. Das denkt die anspruchsvolle moderne Frau – und sucht weiter nach dem fehlerfreien „Mister Right“. Nur: Es ist nicht förderlich, sich an die große Leidenschaft zu klammern, behaupten neuerdings Psychologen. Und beteuern: Glücklicher wird, wer realistisch ist. „Wünschen Sie sich nicht den Besten, sondern einen, der gut für Sie ist“, rät der renommierte US-Psychologe Barry Schwartz. Jagen Sie also nicht länger dem perfekten Partner nach, sondern besinnen Sie sich auf den, bei dem es naheliegt, dass sie mit ihm zusammenkommen. Der vielleicht nicht ein Ryan-Gosling-Typ ist, aber mit dem man toll telefonieren, von den gleichen Lebenszielen träumen und auch sonst eine gute Zeit haben kann. Der Paartherapeut Arnold Retzer behauptet übrigens, dass es DEN Perfekten gar nicht

gibt. Denn: Wie richtig oder falsch jemand ist, entscheidet jeder selbst. Die gute Nachricht: Man kann lernen, mit dem glücklich zu sein, was man hat. Stellen Sie doch mal die wichtigsten Kriterien an Ihren Partner zusammen und schmeißen Sie den banalen Rest (von „cooler Dreitagebart“ bis „liebt Animationsfilme genauso sehr wie ich“) über Bord. Erfüllt jemand diesen Liebeskatalog, wissen Sie: Der könnte es sein. Und kommen nicht mehr sofort ins Grübeln, wenn er mal einen doofen Witz reißt. „Ob einer der richtige Partner ist, kristallisiert sich oft auch erst im Laufe der Zeit heraus“, erklärt Retzer. Dann nämlich, wenn man Wesenszüge lieben lernt, von denen man früher dachte: passt mir nicht, bin ich nicht. Und plötzlich merkt man: Der Chaot in meinem Bett ist doch der „Eine“ für mich. Weil mir als Perfektionistin seine Lässigkeit guttut. Auch romantisch, oder? 

ZIEL IM BLICK
Gegensätze ziehen sich an – wenn man sie überbrücken kann

REGEL 2

SPIELN SIE NICHT LÄNGER DIE GEHEIMNISVOLLE – ZEIGEN SIE INTERESSE

Wer kam auf die Idee, dass Liebe ein Krimi sein soll? Dass man drei Tage wartet, bis man anruft? In Herzensdingen ist das eine Schnapsidee, zeigen neue Studien. Die Psychologin Jule Specht erklärt in ihrem Buch „Suche kochenden Betthasen“ (*Rororo*, ca. 9€): Wer seine Gefühle offen zeigt, profitiert davon. So sind laut einer Studie von US-Psychologe Paul Eastwick nicht etwa die Personen beim Flirten am erfolgreichsten, die sich cool geben. Sondern diejenigen, die schnell Persönliches preisgeben und klarmachen: Ich mag dich und will dich wiedersehen. „Im Zweifel lieber zu viel als zu wenig Interesse signalisieren“, rät Specht. „Aber selektiv!“ Also nicht alle Männer auf der Party anlächeln, sondern nur einen. Genialer Nebeneffekt: Man wird selbst interessant! „Menschen lassen sich in ihrem Sympathie-Empfinden stark davon leiten, wie sie anderen gefallen“, erklärt Specht. Sprich: Mag uns einer, mögen wir ihn gleich viel lieber. Diesen Effekt haben zwei Studien belegt und er gilt für alle Stadien der Liebe, also fürs erste Date genau wie fürs hundertste. Sich rar zu machen, ist immer Banane, wenn man dabei sehnsüchtig alle drei Sekunden aufs Handy schielt. Für eine gute Partnerschaft gilt daher: Machen Sie auch mal den ersten Schritt – und wenn Sie schon länger in einer Beziehung sind: Halten Sie die Liebe gemeinsam spannend, indem Sie zusammen neue Ziele suchen, etwa endlich Ihren USA-Trip planen. Und den Krimi sparen Sie sich lieber auf – für den Sonntagabend. 

TEXT: CHRISTINE RITZENHOFF FOTO: GETTY IMAGES




ZUR SACHE,
SCHÄTZCHEN
Studien belegen:
Sex macht glücklich



REGEL 3

KUSCHELN SIE NICHT STÄNDIG – SONDERN HABEN SIE LIEBER SEX

Eben noch hieß es: Knutschen ist der neue Sex! Und: Händchenhalten beflügelt (fast) wie ein Orgasmus. Was denn nun? Klar, Kuschneln ist wichtig – aber die Beziehung, in der es nicht zur Sache geht, ist auf Dauer doch die wackeligere. „Vielen Studien zufolge macht allein die Tatsache, dass man Sex hat, zufriedener“, sagt Psychologin Jule Specht. „Küssen und Streicheln hilft auch, aber beim Sex werden schneller mehr Glückshormone ausgeschüttet.“ Und er wirkt über den Moment hinaus: Wer abends Spaß im Bett hat, sitzt nicht nur relaxter am Frühstückstisch, er trennt sich auch weniger schnell. Der Wissenschaft zufolge gibt es zwei Varianten von „gutem“ Sex: Entweder man landet öfter in der Horizontalen (mindestens alle vier Tage) oder man hat seltener, dafür aber umso erfüllenderen Sex. Bei dem man nicht


nur darauf aus ist, selbst die Spitze zu erklimmen, sondern dafür sorgt, dass das Gekraxel auch den anderen heiß macht. Es schadet also nicht, sich mal nur auf ihn zu konzentrieren, mit einer Massage, seinem Sextraum oder einem Blowjob. Garantiertes Resultat: Er wird sich sicher revanchieren. „Sich mehr auf die Wünsche und Sehnsüchte des anderen einzulassen, nutzt letztlich beiden“, so Specht. Weil man sich öffnet, dem anderen nah bleibt, Intimes teilt. Außerdem zeigt sich immer wieder: Wer im Bett zusammenkommt, rückt auch im Alltag näher aneinander. Und vom Gefühls-Boost im Bett können sogar Singles profitieren. Dass nur jede zehnte Frau nach einem One-Night-Stand selig nach Hause geht, liegt nämlich auch daran, dass sie ihr Glück teilweise zu spontan sucht. „Kennt man sich mehr als einen Tag oder hat öfter Sex, im Urlaub oder als ‚Friends with Benefits‘, kann auch eine Kurzaffäre zufrieden machen“, erklärt die Psychologin. Ein 

REGEL 4

HÖREN SIE NICHT AUF ZU STREITEN – SONDERN LASSEN SIE ES RICHTIG KRACHEN

Der eine schmeißt Teller, der andere schmolzt und beide fragen sich: Ist das noch Liebe? Und ob. Es ist sogar gut, dass die Fetzen fliegen. Die US-Soziologin Terri Orbuch fand heraus: Paare, bei denen stets eitel Sonnenschein herrscht, trennen sich eher als solche, die sich auch richtig zoffen können. „In jeder Beziehung gibt es Konflikte, ob versteckt oder offensichtlich“, erklärt Psychologin Jule Specht. Doch je später sie auf dem Tisch landen, desto schwieriger ist es, sie wieder los zu werden. „Gerade der Mix aus kleinen Ups und Downs beflügelt die Leidenschaft“, so Specht. Sprich: Wenn es knallt, kann man sich wieder versöhnen und auf einer neuen Ebene zusammenrücken. Entscheidend ist allerdings, wie man sich streitet, wie es danach weitergeht und wie man abgesehen davon miteinander umgeht. Der Soziologin Orbuch zufolge setzen sich glückliche Paare sofort mit kleinen Konflikten auseinander und meiden klassische Beziehungsgespräche. Am besten ist, sie halten sich dabei an diese Drei-Punkte-Regel. Erstens: direkt und sachlich ansprechen, wenn seine Socken im Flur nerven, ohne das große Fass aufzumachen („Du bist so unreif...“), eine Lösung vorschlagen und eigene Fehler einräumen.

FOTO: FI ONLINE

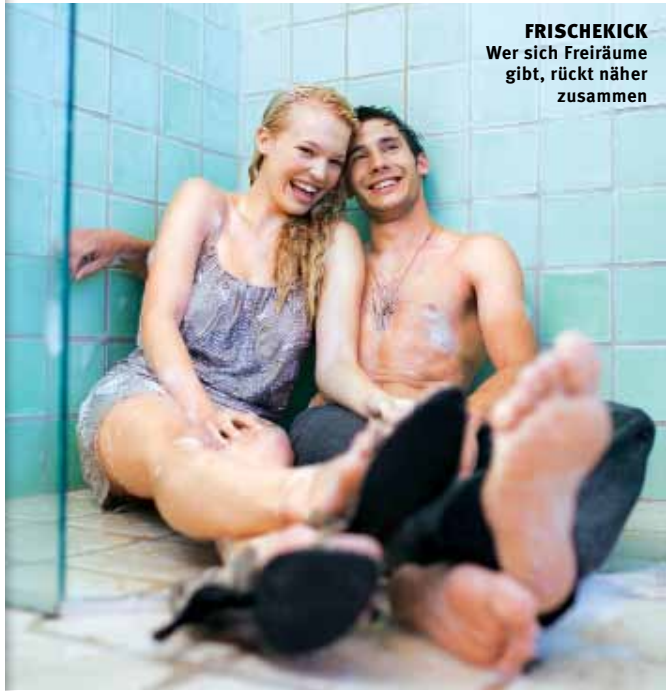
Zweitens: Sich oft fragen, „Was läuft gut? Was liebe ich an ihm?“ Und drittens: Ihn nicht mit „Wir müssen reden“ in Panik versetzen (lieber an Punkt 1 halten). Oder Sie befolgen den Rat von Eli J. Finkel: Der US-Psychologe ließ Paare dreimal im Jahr jeweils nur sieben Minuten aufschreiben, was wohl ein Außenstehender über ihre Konflikte denken und ihnen raten würde. Der enorme Effekt: Die Paare stritten zwar weiterhin, hatten aber keinen generellen Beziehungsfrust mehr. Bringen Sie also ruhig auch zu Papier, was ein Dritter zum Socken-Alarm sagen würde. Nicht nur Ihre Teller werden es Ihnen danken... 

REGEL 5

SEIEN SIE NICHT UNZERTRENNLICH – SONDERN BLEIBEN SIE SICH SELBST TREU

Sie lieben Yoga? Er jetzt auch. Er sammelt WM-Sticker? Sie jetzt auch. Denn wer sich liebt, teilt alles: Zeit, E-Mail-Account und den Freundeskreis sowieso. Oder? Ja, ohne Nähe geht's nicht. Aber kommen sich zwei zu nah, so die Wissenschaft, geht das oft nach hinten los. Nur wenige wollen Dauer-Zweisamkeit, die meisten brauchen Auszeiten. „Wie viel Nähe jemand mag, kann man nicht verändern“, sagt Jule Specht. „Man merkt es aber schnell – daran, wie oft er sich meldet, wie viel Zeit er mit einem verbringen will.“ Weniger Stress bekommt, wer sofort abcheckt, ob der andere es normal findet, dass man ohne ihn nach Mallorca fliegt, oder ob er vor Eifersucht am Rad dreht. Wobei: Eifersucht ist okay. „Solange man dem Partner viel Freiraum lässt, man ihm sagt, was man vom ihm erwartet und ihm entgegenkommt“, so Jule Specht. Heißt: Man telefoniert ihm nicht hinterher, bleibt aber selbst auch nicht ohne Lebenszeichen nächtelang weg. Wo im Detail die Grenze

verläuft, muss jeder für sich (und gemeinsam) klären. Lässt man bei der Party seine Hand nicht los oder reicht es, ihn um vier Uhr wieder zu finden? Braucht man ein Doppelbett oder l(i)ebt man in getrennten Wohnungen? Alles Geschmackssache. Was aber, wenn man merkt, dass er nicht ohne seinen Kerle-Mittwoch kann? Ihn einfach lassen. Zu akzeptieren, dass er Freunde ohne Anhang treffen und nicht jede Minute „Ich hab dich lieb“-WhatsApp-Nachrichten schreiben will, hat mit Respekt zu tun. Davor, dass er ein eigenständiger Mensch ist und nicht nur eine bessere Hälfte. Kompromisse sind dabei das A und O. Im Klartext: Er fährt statt zehn Tage nur für ein Wochenende allein weg, dafür machen Sie Wellness mit den Mädels. Oder an einem Abend ist Zweisamkeit angesagt, am anderen geht jeder seinen Weg. Denn so führt der garantiert auch dauerhaft in die gleiche Richtung!



FRISCHEKICK
Wer sich Freiräume gibt, rückt näher zusammen

„HEUTE GIBT ES VIEL MEHR FLIRT-MÖGLICHKEITEN“

SINGLE-COACH VERENA LAUER ERKLÄRT, WARUM MITTLERWEILE AUCH BEIM DATING NEUE GESETZE GELTEN (WWW.ENTSINGELUNG.DE)

FRAU LAUER, IST FLIRTEN HEUTZUTAGE EIGENTLICH LEICHTER ALS FRÜHER?

Das vielleicht nicht, aber es gibt heute viel mehr Möglichkeiten dazu. Wer introvertiert ist, fühlt sich sicher in Online-Singlebörsen am wohlsten. Extrovertierte Menschen gehen weiterhin eher in eine Bar. Und wer irgendwo dazwischenliegt, nutzt eines der zig neuen Single-Angebote, wie etwa Eat & Flirt, Single-Reisen oder Speed Datings. Da wollen alle das Gleiche –und man kommt schneller in Kontakt.

HABEN SOZIALE NETZWERKE UNSER FLIRTVERHALTEN AUCH VERÄNDERT?

Klar, die Frage „Bist du bei Facebook?“ geht häufig leichter von den Lippen als „Kann ich deine Telefonnummer haben?“. Und dann erfährt man beim Stöbern auf dem Profil die Hobbys, sieht Fotos von ihm und wo er sich so

herumtreibt. Außerdem kann man sich in den Kontaktlisten der eigenen Freunde passende Kandidaten herausuchen und anschreiben.

WO FINDET HEUTE DAS ERSTE DATE STATT?

Meistens noch immer im kuscheligen Café, beim zweiten Mal im Restaurant, danach folgt vielleicht ein Ausflug ins Grüne. Dafür landet man heute schneller im Bett, nicht unbedingt beim ersten Treffen, aber viele wollen schon nach der dritten oder vierten Verabredung wissen, ob es auch auf dieser Ebene passt.

ABER VORHER ZAHLT MAN GETRENNT?

Nein, Männer ergreifen nach wie vor die Initiative. Das gilt übrigens auch fürs Ansprechen. Die Frau ebnet den Weg zwar durch Blickkontakt, ein Lächeln oder indem sie sich in die Nähe stellt. Aber der Mann erobert die Frau. Diese romantische Vorstellung bleibt.