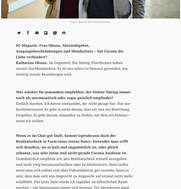
02. FEBRUAR 2021 · LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Die Dating-Plattformen haben zurzeit Hochkonjunktur«

Trotz Abstandsregeln scheinen sich viele Singles nach Nähe. Aber wie gelingt Online-Dating in der Pandemie? Ein Gespräch mit der Psychologin Katharina Ohana über Corona-konforme erste Treffen, ungesunde Erwartungsmuster – und die Frage, wie man Einsamkeit überwindet.

Interview: Julia Rothe



SZ Magazin: **Frau Ohana, Abstandsgebot, Ausgangsbeschränkungen und Homeschooling – hat Corona die Liebe unmöglich gemacht?**

Katharina Ohana: Im Gegenteil. Die Dating-Plattformen haben zurzeit Hochkonjunktur. Es ist uns selten so bewusst geworden, wie wichtig soziale Kontakte sind.

Was wirken Sie besonders empfehlen, der Online-Dating immer noch als unromantisch oder sogar peinlich empfinden?

Einfach machen. Ich kenne romantischen, der nicht gesagt hat: Das war beschissenste. Es gibt so gute Geschichten, dass wir uns nur überwinden müssen. Ich kenne jemanden, der seine Frau beim Joggen kennengelernt hat – wenn wir wollen.

Wenn es im Chat gut läuft, kommt irgendwann doch der Moment, wo man sich in einem ersten Speed-Datecafé trifft. Wie sieht das aus?

Ich würde mich an einem Ort verabreden, der nicht zu weit entfernt ist. Ich würde mich nicht in Bars und Cafés treffen, sondern an einem Ort, der eine Weile lang entspazierbar – und hat ebenfalls Platz draußen.

Gutschein?

Wir begegnen uns zugeneigt, einfühlen, und es fällt leichter, das Date freiwillig abzubrechen, wenn es nicht passt.

Dr. Katharina Ohana ist Psychologin, Philosophin und Autorin.
Foto: privat

Nehmen wir an, der Spaziergang läuft gut: Wie schafft man auf Abstand Nähe?

Das Liebesmuster macht PX Posture unseren Deskpartnern aus. Die Hand Pressen Bewusstsein haben nicht viel Einfluss darauf, ob wir uns verlieben. Die Nähe oder der Abstand gelingen die von uns gelernt. *Auf einmal geht die Zeit schneller rum*, man hat das Gefühl, man kennt sich bereits seit einem halben Jahr. Und dann sind es nur fünf Minuten. Diese Drogo können wir gar nicht steuern. Darüg muss man sich auch nicht schämen. Es ist ein Teil von uns, der sich nach Nähe, intensiven Komplimenten abzusehnen. Es gibt Leute, denen es leichter fällt, es zu finden, der passt. Wir müssen unbedingt unsere Kindheitsstil herstellen konnten. Gedanklig drumherum – eine Art Abstandsregel. Ich *kann* Ihnen nicht sagen, wie es aussehen.

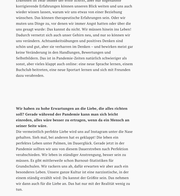
»Genauso wie viele derzeit gerade ihre Wohnungen ausmisten, kann man die Zeit auch nutzen, um zu sehen, welche Beziehungen einem eigentlich nur schaden«

Was können Singles tun, wenn sie in Corona-Zeiten eine höhere Einsamkeit überkommt?

Den ist hart, das kann man nicht schönreden. Regelmäßiger Kontakt zu anderen herzustellen hilft. Kommen Sie selber aus Einsamkeit heraus, indem Sie sich um andere kümmern. Rufen Sie alle an, die schon lange nicht gemeldet haben. In allen Krisen gilt: Tun für Dinge, die Ihnen guttun. Etwas Gutes kochen. Bewegen Sie sich. Sehen Sie sich den Lieblingsserien an.

»Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selber ein heilsamer Umgang bist«, schrieb Marie von Ebner-Eschenbach. Wie kann man sich eine gute Zeitgenossin oder ein guter Zeitgenosse sein?

Ich finde, das ist ein schöner Satz. Er setzt ein wie sind, dass wir niemals kennenlernen. Das Beziehungsgeflecht sind Konstrukte, die wir selber aufbauen. Wirklich nett sind wir zu uns, wenn wir gute Beziehungen führen. Ich bin zwar Psychotherapeutin, aber für die Verhaltenstherapie bin ich nicht zuständig. Ich kann aber gerne meinen Tipps geben. Nehmen Sie Kontakt. Immer überzeugen setzen, jeden einzelnen Tag. Speed jede Verantwortung zuvor bestellen. Das gibt Halt und Struktur in Krisen.



Wie passt man auf, dass die Einsamkeit einen nicht dazu bringt, sich in ungesunden Beziehungen zu verlieren?

Das ist schon passiert. Immer dann GANZE vertrauen. Wenn man eigentlich schon weiß, dass einem etwas nicht guttut, bitte einfach hinten lassen. Gewusst wie: Wir müssen unsere Bedürfnisse wertschätzen, kann man der Zeit auch nutzen, um zu sehen, welche Beziehungen einem eigentlich …

Zurück zum Dating: Gibt es vielleicht auch Vorteile, die der Lockdown mit sich bringt?

Ich glaube, dass wir uns alle schnell körperlich zu werden, wenn man das nicht möchte – weder man sich den Druck trennen zu machen sollte. Außerdem haben wir etwa Zeit und Muße, seinen Profile sodenfalls auszufüllen. Das ist eine Chance, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Genauso wie viele derzeit gerade ihre Wohnungen ausmisten, kann man die Zeit auch nutzen, um zu sehen, welche Beziehungen einem eigentlich nur schaden. Lasse, die sich nur schwer auf Beziehungen einlassen können, wagen diesen Schritt nun vielleicht mutiger, wenn sie zwischen Ende, mit dem sie gerne zusammen wären.

Neben Sex und Knutschen fehlen in der Pandemie selbst Massagen weg. Was können Menschen tun, die sich nach körperlicher Nähe sehnen?

Wegen der Ansteckungsgefahr ist hier tatsächlich Vorsicht geboten, aber ich würde mich nicht ganz von Berührungen fernhalten. Ich bin Start das zu bedauern, hätte ich einen anderen Vorschlag: Menschen, die in Beziehungen immer und immer wieder scheitern, oder Menschen, die unerfüllte Sehn kaspielen haben, können den Lockdown nutzen, sich ihren Wunsch bewusst zu werden. Das tut sicher nicht jedem gut, aber es kann sich lohnen, sich zu fragen: Was ist mir gibt es Zusammenhänge? Liebe ist etwas Schönes. Wir können es nur über die Konstellationen, in die wir hineingeboren werden, die Kultur, in der wir aufwachsen, und die Erwartungen, die unsere Eltern an uns stellen. Wenn, wenn nicht jetzt, lohnt es sich, einmal ausgiebig zu reflektieren, warum es in der Liebe nicht klappen will?

Aber man kann auch einfach mal einen schönen Lust haben, oder?

Ja, natürlich! Ich erlaube Ihnen diese. Ja. Wenn man aber schon ein paar Beziehungen hatte, finden sich Regelmäßigkeiten – jemand Frauen – unsere Ansprüche, an denen sie scheitern. Fragen Sie sich: Was soll der tolle Hecht eben? Und dann fragen Sie sich: Was können Sie sich selber dazu erlauben?

»Die Vermarktwirtschaftlichung von Liebe spielt eine große Rolle«

Sie meinen, wenn man beispielsweise eine Beziehungsdistanz um bestimmte Klientiers und zuverlässigen Sparkassenbanken ist, dass man sich selbst eine Chance auf eine glückliche Beziehung kann gibt, auf sich selbst um die eigene Rosen kümmern?

Genau, wenn Sie jemanden suchen, der Ihnen Ihre Wünsche und Ideen vom Leben erfüllen oder Ihre Probleme lösen soll, ist der Anfang zum Scheitern. Nicht schon habe ich meine Klienten allerlei auf Reisen gerichtet, wenn sie mit dem Ausgleichs-Thema gekommen haben. Denn haben sie gesehen, wo jetzt ein eigentlich selbst sind – und so wenig wie anderen dafür brauchen.

Woher kommt es, dass viele Menschen immer wieder nach Partnern greifen, die eigentlich gar nicht passen?

Es hat viel mit emotionaler Erwartung aus der Kindheit zu tun. Es hat aber auch viel damit zu tun, dass sich Frauen und Männer unbewusst zusammen, perfekt zu sein. Sie erwarten dann aber auch bitte den Partner, der sie vervollständigt. Das kann nicht.

Sie sagen, Beziehungsprobleme sind oft Kommunikationsprobleme. Wie kann man sich eine gute Partnerschaft vorstellen?

Sie können mit einander über Ihre Gefühle, Ihre Wünsche und Ihren Ideen vom Leben sprechen. Sie können sich gegenseitig Ihre Ängste und Sorgen mitteilen. Sie können gemeinsam Pläne machen, die Zukunft gestalten. Sie können sich gegenseitig Ihre Liebe zeigen. Sie können sich gegenseitig Ihre Liebe zeigen. Sie können sich gegenseitig Ihre Liebe zeigen