

Ulrich Hoffmann
Andrea Huss

I45 Fragen zur Liebe



Von Flirten bis
Fremdgehen – das
Fazit aller
Studien

echt **EMF**

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Für die Inhalte der in dieser Publikation enthaltenen Links auf die Webseiten Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage leider nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

echtEMF ist eine Marke der Edition Michael Fischer

1. Auflage

Originalausgabe

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Meritt Hettwer, unter Verwendung eines Motivs von © in8finity/shutterstock, © travelaround/shutterstock

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Montasser Medienagentur, München.

Layout/Satz: Meritt Hettwer

Herstellung: Anne-Katrin Brode

ISBN 978-3-7459-0348-5

www.emf-verlag.de

Über die Autoren:

Andrea Huss, Jahrgang 1967, ist stellvertretende Chefredakteurin der „Emotion“ und systemischer Coach. Schwerpunkt ihrer journalistischen Arbeit sind die Themen Psychologie und Partnerschaft. **Ulrich Hoffmann**, geboren 1968, ist mehrfacher Bestsellerautor, Philosoph und Meditationslehrer. Seit knapp 30 Jahren schreibt er für Magazin- und Buchverlage u. a. über Liebe und Beziehungsthemen. Beide sind (nicht miteinander) verheiratet und leben in Hamburg.

Für W., in Liebe
Für C., seems *I still always end up driving by*

Inhalt

Vorwort: Bei aller Liebe ...

Aufbau des Buches

Eine Sache, die Sie unbedingt wissenmüssen

PHASE 1: KENNENLERNEN

Willkommen im Liebeslabor!

Warum wir alle uns nach einer glücklichen Beziehung sehnen

Wie Sie Ihren Traummann auf sich aufmerksam machen

Das Geheimnis der „Liebe auf den ersten Blick“

Wer nicht fragt, der nicht gewinnt

36 Fragen zum Verlieben

Kaum zu glauben: Warum hässliche Fotos zu besseren Dates führen

Unglaublich, aber wahr: Ein wenig Angst erhöht die Anziehungskraft

Mit dieser Masche kriegen Sie jeden Mann

Diese Farbe macht jedes Date zu einem Erfolg

Unglaublich, Alter! Das ist der wichtigste Grund, aus dem wir uns *wirklich* für einen bestimmten Partner entscheiden!

Unglaublich, aber bewiesen: Ab wann Sie zu alt sind für eine glückliche Ehe

Warum jüngere und ältere Männer die bessere Partie sind

Weshalb Frauen manchmal so tun, als würden sie weniger verdienen (Psst: Um das zerbrechliche Männer-Ego zu schonen!)

Warum unsere Befürchtungen in der Liebe immer eintreffen - und was Sie ab sofort dagegen tun können

Warum Sie auf keinen Fall zu gut aussehen sollten

Geheimcode: Was die „berühmten drei Worte“ wann wirklich bedeuten!

Ein Zeichen, an dem Sie Ihre*n Traumpartner*in sicher erkennen

Kaum zu glauben, wie unser Geburtsdatum das Liebesleben beeinflusst

Der wichtigste Onlinedating-Tipp für Kevin und Chantal

Warum Sie nie allein auf Partys gehen sollten – und worauf Sie dabei unbedingt achten müssen

Wie Sie den bestmöglichen Partner finden - oder feststellen, ob Sie ihn schon haben

Warum Scheidungskinder doch gar kein so schlechter Fang sind

Wie Sie es schaffen, alles über den Partner zu wissen, und ihn trotzdem nicht zu hassen

Unglaublich: Eine Sache, die alle von ihrer Beziehung wollen!

Vier Bindungstypen, die wir alle kennen

Warum Sie sofort Schluss machen sollten, wenn Ihr Partner eine dieser drei Eigenschaften hat

Drei Fehler bei der Partnerwahl, die Sie unbedingt vermeiden sollten

No drama, llama!

Ein Test, der Ihnen verrät, ob Sie glücklicher sein könnten

Zum Nachrechnen: Die Formel, die unser Glück beschreibt

Warum Vorurteile besser sind als ihr Ruf

Wie Sie an einer Eigenart erkennen, ob er Sie wirklich liebt

Darauf wären Sie nie gekommen: Wie viele Beziehungen und Sexpartner heutzutage normal sind!

Sie erraten nie, an welcher Eigenschaft es liegt, ob die Beziehung hält

Welche Dating-Regeln Sie befolgen sollten und welche nicht

Warum manche Trennungen so fies laufen - und wie Sie danach wieder auf die Beine kommen

Kompassregeln: Kennenlernen

PHASE 2: ALLTAGSERNÜCHTERUNG

Das verflixte ... nee, eigentlich ist jedes Jahr riskant!

Die eine Angewohnheit, mit der Sie Ihre Beziehung kaputt machen, und die Sie sofort ändern können

So einfach: Diese zwei Regeln machen alle Paare zufriedener

Das hätten Sie nie gedacht: Ein Grund, der wirklich gegen Kinder spricht! (Oder doch nicht?)

Was Ihre Bank vor Ihnen verheimlicht: Wie Sie mit weniger Geld besser klarkommen!

Zum Schieflachen: Wie eine Veränderung die Partnerschaft rettet

Das machen wir alle falsch: Warum Sie nie per Messenger streiten sollten!

Das hätten unsere Eltern nie erlaubt: Tue Gutes und rede darüber

Unglaublich: Wer gern wo berührt werden möchte - und was wirklich geschieht

Klingt komisch, aber klappt: Durch einen Perspektivwechsel ganz allein die Beziehung verbessern

Kaum zu glauben: Warum wir Menschen, die wir lieben, nicht ehrlich einschätzen können

Der „kleine Unterschied“ ist größer als gedacht – und ein ganz anderer

Dieser Flirttrick klappt auch später noch: Eine Strategie, um das eingeschlafene Interesse wieder zu wecken

Flaute im Bett: Wie Sie das vielleicht häufigste Paarproblem der Welt lösen

Endlich geklärt: Warum wir uns in modernen Beziehungen alle überfordert fühlen! (Und wie erlaubtes Fremdsexen dagegen helfen soll)

Warum unsere Ansichten wichtiger sind als die Wirklichkeit

Es stimmt wirklich: So retten Sie still und leise Ihre Beziehung!

Unser Körper ist ein verdammter Verräter - warum Verlieben dünn, aber die Liebe dick macht (und was wir daraus lernen können)

Warum Feminist*innen glücklichere Menschen sind

Kompassregeln: Raus aus der Alltagsernüchterung

PHASE 3: KRISE

Zusammen ist man weniger allein

Diese zwei Dinge müssen Sie können, damit es wieder knistert zwischen Ihnen!

Der Feind in meinem Bett: Diese zwei Dinge sollten Sie nie wieder tun!

Das hätten Sie nie gedacht! Wer ist wirklich untreuer, Männer oder Frauen?

Was Geld und Treue miteinander zu tun haben

Kann Untreue der Liebe wirklich neuen Schwung geben?

Die Risiken der Untreue

Beziehung öffnen – oder nicht?

Warum „Wie du mir, so ich dir“ manchmal (k)ein guter Rat ist

Ungewöhnliche Ideen: Diese drei Maßnahmen sparen Ihnen die Trennung

Keine Angst vor dem Vergleich

Darauf wären Sie nie gekommen: Welches Verhütungsmittel Sie unnötig eifersüchtig macht

Zeit zum Ausstieg? Diese Statistik spricht dagegen: Ehen werden nie „gut“, bestenfalls „besser“

Warum wir gemeinsam älter werden als allein

Vorbildlich: Was wir alles aus Fernbeziehungen lernen können

Überraschend: Wie die Trennung Ihrer Besten Freundin Ihre Ehe zerstört!

Wie man sich den Partner schönsäuft – und warum es trotzdem nicht empfehlenswert ist

Crazy: Wie eine gute Eigenschaft im Übermaß negative Auswirkungen haben kann

Sie werden nicht glauben, wie wichtig es ist, woran wir glauben!

Sie erraten nie, was besser ist für die Beziehung: Höflichkeit oder Ehrlichkeit?

Warum Geborgenheit uns gar nicht so glücklich macht, wie wir es uns erhoffen

Warum Streit uns notwendig erscheint – und was Sie stattdessen tun sollten

Spannend: Warum es gut ist, wenn Ihre Gespräche sich langweilig anhören!

Voll der Egotrip: Wie ein Blick in den Spiegel klärt, ob Sie zusammenpassen

Achtung, Missverständnis-Gefahr: Welche Nation ihre Liebe wie ausdrückt

Wie Sie sich nie wieder über die nervigen Eigenarten Ihres Partners ärgern

Kompassregeln: Krise

THERAPIE, PAARBERATUNG & (SELBST) COACHING

Konkrete Hilfestellung

Therapie und Paarberatung

(Selbst)Coaching

Kompassregeln: Therapie, Paarberatung und (Selbst)Coaching

DIE ULTIMATIVEN KOMPASSREGELN FÜR LIEBESBEZIEHUNGEN

Kompassregeln: Best of

Nachwort: Wissenschaftler*innen sind auch nur Menschen

Anmerkungen

Bibliografie

Vorwort: Bei aller Liebe ...

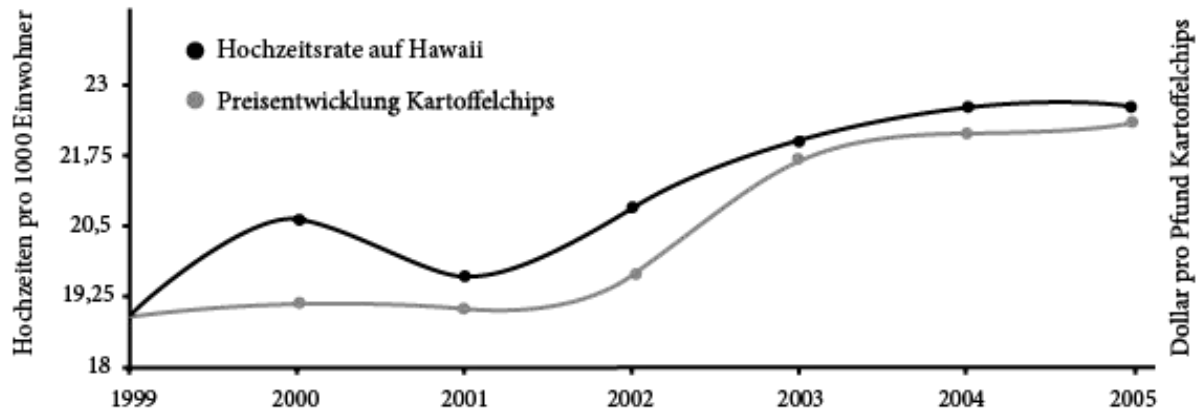
Für dieses Buch haben wir mehrere Tausend Beziehungsstudien verglichen, studiert, bewertet. Mit zwei Zielen: herauszufinden, wie man neue Beziehungen besser beginnen kann, und wie man bestehende Beziehungen besser führen kann. Wir hoffen, Sie haben Freude beim Lesen und Umsetzen. Allerdings möchten wir auf ein paar Kleinigkeiten hinweisen.

Erstens: Beziehungsstudien forschen am lebenden Individuum. Nicht immer sind Blind- oder gar Doppelblindstudien möglich, wie beispielsweise bei Arzneimitteltests. Die Ergebnisse haben oft statistische Bedeutung, dennoch treffen sie auf die einzelne Beziehung vielleicht nicht zu.

Zweitens: Beziehungsstudien sind keine präzise Naturwissenschaft. Im Gegensatz zu vielen chemischen oder physikalischen Experimenten, bei denen in jeder Wiederholung das Gleiche herauskommt, muss das in unserem Feld nicht der Fall sein.

Drittens: Korrelation und Kausalität sind noch schwerer zu unterscheiden als in anderen Bereichen. Beispiel: Verheiratete Menschen leben länger. Das ist Fakt. Aber liegt es daran, dass die Ehe gesund ist – oder werden gesunde Menschen häufiger geheiratet? Und wie sollte man das herausfinden? Denn – siehe Punkte eins und zwei – man kann ja schlecht dieselben Menschen in zwei Paralleluniversen mal heiraten und mal nicht heiraten lassen.

Um es an einem weiteren Beispiel zu veranschaulichen: Die Anzahl der Hochzeiten in Hawaii von 1999 bis 2005 weist eine Übereinstimmung von immerhin knapp 95 Prozent mit der Entwicklung des Preises einer handelsüblichen Tüte Kartoffelchips im selben Zeitraum auf:



Eine Übereinstimmung beweist noch lange keinen Zusammenhang. Beispiel: Die Anzahl der Hochzeiten auf Hawaii zwischen 1999 und 2005 sowie der Preis einer Tüte Kartoffelchips im selben Zeitraum weisen eine Übereinstimmung von fast 95 % auf. Aber daraus kann man eben noch lange nicht schließen, dass eines das andere beeinflussen oder verursachen würde.

Aber verursacht das eine das andere? Sicher nicht. Der Angeber sagt in einem solchen Fall studententauglich: „cum hoc non est propter hoc“ (lateinisch für: „Mit diesem ist nicht deswegen“).

Viertens: Nicht jede Studie gilt für alle Kulturkreise in allen Ländern der Welt. Manche Erhebungen erfolgen in Deutschland oder Europa. Auch Nordamerika könnte man noch als recht ähnlich zu unserer Gesellschaft ansehen, obwohl in einigen wichtigen Punkten auch schon erhebliche Unterschiede bestehen. Eine Studie über die Zufriedenheit in Ehen, die von Eltern in bäuerlichen Gemeinden Indiens arrangiert wurden, hilft uns hingegen – möglicherweise – im eigenen Beziehungsalltag nicht so viel weiter. Oder doch? Andere Studien sind von vornherein weltweit angelegt. Wir haben uns entschieden, keine repräsentative, sondern eine bewusst kuratierte Studienauswahl zu treffen. Das heißt: Wir haben zusammengetragen, was uns interessant schien, und werden jeweils erklären, warum wir bestimmte Ergebnisse für relevant und nützlich halten.

Fünftens: Die weit überwiegende Anzahl der Studien ist heteronormativ, d. h. sie fanden explizit oder implizit unter heterosexuellen Paaren statt. Das liegt einerseits daran, dass es viel mehr Heteros gibt, die befragt werden

können. Andererseits stoßen Ergebnisse für Heterobeziehungen auch auf größeres Interesse. In vielen Fällen gibt es keinen Grund zu der Annahme, dass die Ergebnisse sich nicht auf andere Beziehungsformen übertragen ließen. Genauso wie wir davon ausgehen, dass viele Ergebnisse, die für verheiratete Paare gelten, auf nicht-verheiratete Paare in langjährigen Beziehungen übertragbar sind. Aber gesichert ist das nicht. Wo uns spezielle Daten über das Verhalten nicht heterosexueller Personen vorlagen, werden diese von uns genannt.

Sechstens: Beziehungsstudien sind deskriptiv, nicht präskriptiv. Es lässt sich nur untersuchen, was in der Vergangenheit geschehen ist. Man nennt das auch „ex post facto“ („ex post“ lateinisch: „aus danach“, „facto“ – aus dem „factum“): Aus vorgefundenen Fakten wird im Nachhinein auf deren mögliche Ursachen geschlossen¹. Da „Beziehungsgesetze“ bei aller Liebe nicht den Rang von Naturgesetzen haben, entstehen auf dieser Basis bestenfalls nachvollziehbare Spekulationen über zukünftige Verhaltensweisen. Diese lassen sich dann manchmal experimentell oder sogar lebenspraktisch überprüfen, aber ganz sicher sein kann man nie.

Siebtens: Einige einleuchtende und in der Beratungspraxis bewährte Ansichten wurden bislang nicht in Studien überprüft. Wir haben solche Positionen dann in dieses Buch aufgenommen, wenn aus belastbaren Beobachtungen ausreichend Hinweise vorliegen, dass die Deutung wissenschaftlichen Standards genügt. In diesen Fällen weisen wir ausdrücklich auf die Abweichung von unserem grundsätzlichen Vorgehen hin.

Achtens: Wissenschaftlich ist nicht gleich wissenschaftlich. Als Mindeststandard gilt eine „peer review“, also die Durchsicht eines Artikels durch universitäre Kollegen sowie seine Veröffentlichung in einem anerkannten internationalen Journal. Alles, was diese beiden Prüfphasen nicht durchlaufen hat, gilt in wissenschaftlichen Kreisen als Privatmeinung. Wir haben nicht nur auf diesen Mindeststandard geachtet, sondern darüber

hinaus auch geprüft, ob das Design einer Studie geeignet war, ihren Forschungsgegenstand angemessen zu erfassen und ob das Ergebnis im Einklang mit anderen Studien und/oder dem gesunden Menschenverstand steht. Oder wenn nicht, ob es dafür eine Erklärung gibt. Trotzdem ist gerade bei psychologischen Studien höchst umstritten, in welchem Umfang sie sich reproduzieren lassen. Eine entsprechende Probe² aufs Exempel kam zu dem Schluss: nur zur Hälfte. Das ist nicht viel. Aber auch nicht so schlecht, wenn man mal drüber nachdenkt. Wenn die Hälfte der Anregungen, die Sie aus diesem Buch mitnehmen, Ihre Beziehung tatsächlich stärkt (oder dabei hilft, sich aus ihr zu lösen), wären wir jedenfalls schon sehr zufrieden!

Aus all diesen Gründen funktioniert der „Beziehungskompass“ nicht wie eine Möbelaufbauanleitung, ein Physikbuch oder eine Wanderkarte. Die hier zusammengetragenen wissenschaftlich gewonnenen Erkenntnisse scheinen uns plausibel. Die meisten lassen sich in der Praxis für Ihre ganz persönliche Beziehung leicht und risikolos testen. Doch, und das ist nicht nur unpraktisch, sondern wir empfinden es auch als Bereicherung: Jeder Mensch ist individuell, jede Beziehung ist individuell, jede Situation ist einzigartig. In diesem Buch geben wir keine Garantien, sondern bestenfalls gut begründete Faustregeln.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gutes Gelingen bei deren Umsetzung!

Andrea Huss & Ulrich Hoffmann

Aufbau des Buches

Wissenschaftliche Studien betrachten häufig nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit. Fast möchte man sagen: Je schmaler das Studienthema, desto wissenschaftlicher. Doch unser Alltag ist komplex, schnell, ungeordnet. Daher haben wir versucht, Ergebnisse auf sinnvolle

Weise zu bündeln. Denn Sie lesen dieses Buch ja aus einem ganz persönlichen Grund.

Die drei Abschnitte, in denen wir uns in einer Beziehung besonders fragil fühlen, und in denen die Erkenntnisse dieses Buches daher besonders von Nutzen sein können, sind

- die Phase des Kennenlernens: Deute ich die Signale des anderen oder der anderen richtig, gebe ich zu viel oder zu wenig, will ich zu schnell zu viel oder zu langsam nicht genug? Konkret: Ist es sinnvoll und lohnt es sich, weiter in diese Beziehung zu investieren?
- die Phase der Alltagsernüchterung: Wie halten wir unsere Liebe lebendig zwischen lauter Pflichten und zunehmender Gewöhnung? Konkret: Wie führt man eine möglichst gute Beziehung?
- die Phase, in der über Trennung nachgedacht wird: Streit, Frust, Ablehnung oder Untreue bestimmen den Alltag. Ist die Liebe da überhaupt noch zu retten? Konkret: Lohnt es sich, noch weiter in die Beziehung zu investieren – oder ist das Ende mit Schrecken dem Schrecken ohne Ende vorzuziehen?

Stets geht es darum, wie konstruktives, positives Verhalten gefördert und negative Erfahrungen minimiert werden können. Natürlich ist die individuelle Situation eines jungen, kinderlosen Paares nach drei Beziehungsjahren anders als die eines langjährigen Ehepaars mit Haus, Hund und zwei Kindern. Und doch: Die Probleme und auch ihre möglichen Lösungen ähneln sich.

Beginnen Sie daher dort im Buch zu lesen, wo Sie sich gefühlt in Ihrer Beziehung gerade befinden. Und blättern Sie trotzdem gern mal durch die anderen Abschnitte. Gerade weil alle Menschen und jede Liebe unterschiedlich sind, finden Sie vielleicht da oder dort etwas, das Ihnen nützt.

Am Ende jedes Abschnitts haben wir die wichtigsten Ergebnisse zu Kompass-Regeln zusammengefasst. Und am Schluss des Buches finden Sie eine kommentierte Übersicht der aus unserer Sicht hilfreichsten Hinweise.

Wir haben uns bemüht, möglichst handfeste Umsetzungsmöglichkeiten für den Beziehungsalltag anzugeben. Diese sind nicht Teil der Forschungsergebnisse, sondern sollen eine Handreichung darstellen, um die oft recht abstrakten Studienergebnisse ins Leben zu holen.

Eine Sache, die Sie unbedingt wissen müssen

Informationen über Beziehungen gehören zu den meistgeklickten Infos im Internet. Vor allem natürlich in Form von Listen und leicht verdaulichen Artikelchen. Aber nicht alles, was unter reißerischen Überschriften dargeboten wird, hält, was es verspricht.

Da solche sogenannten „Clickbait“-Überschriften jedoch gut funktionieren, haben wir uns den konstruktiven Spaß erlaubt, das Konzept für unser studienbasiertes Sachbuch zu übernehmen. („Bait“ ist das englische Wort für „Köder“, in diesem Zusammenhang ist gemeint, mit übertriebenen Versprechen Leser*innen zu ködern, auf einen Internetlink zu klicken.)

Zugleich macht das Stilmittel deutlich, wie handfest nützlich unsere Tipps sind.

PHASE 1: KENNENLERNEN

Willkommen im Liebeslabor!

Henry ist ein netter Kerl und hat alles sorgfältig geplant. Strahlendes Lächeln, nettes Lokal, aufmerksame Konversation. Trotzdem funkt es nicht zwischen ihm und Charlotte. Nach dem Essen gehen beide enttäuscht nach Hause und fragen sich: Habe ich etwas falsch gemacht?

Wie den beiden geht es 40 Millionen Personen in Deutschland (okay, minus Babys und Greise). Denn etwa die Hälfte³ der Bevölkerung⁴ ist Single.

Warum fühlen wir uns zu manchen Menschen magisch hingezogen – und andere lassen uns völlig kalt? Warum verlieben wir uns immer wieder in den oder die Falsche*n? Und wie laviert man entspannt durch das Minenfeld der ersten Monate? Immerhin sind die gegenseitigen Erwartungen doch klar⁵: 77 Prozent der Deutschen würden dem (richtigen) Partner innerhalb der ersten sechs Monate eine Liebeserklärung machen. Auch der erste gemeinsame Urlaub (54 Prozent) und das gemeinsame Besuchen von Familienfeiern (53 Prozent) fallen in das erste Halbjahr. Nach ein bis zwei Jahren könnte man zusammenziehen, finden immerhin 53 Prozent, nach drei bis sechs Jahren heiraten (44 Prozent), Kinder bekommen (43 Prozent) und/oder ein Haus bzw. eine Wohnung kaufen (43 Prozent). Manche sind noch optimistischer: Immerhin 20 Prozent sind der Ansicht, man könne auch schon nach wenigen Wochen heiraten, „wenn alles passt“⁶.

Und wenn nicht? Wenn die Liebeserklärung ausbleibt, wenn die Textnachrichten auch mithilfe der besten Freundin nicht zu entschlüsseln sind, wenn sich eine eigenartige Dynamik aus Nähe und Distanz einstellt? Was ist dann? Weiterziehen oder weiterhoffen? Wie viel Herzklopfen ist nötig, wenn alles andere stimmt? Sollten wir uns in der Kennenlernphase von der Sehnsucht leiten lassen – oder vom Intellekt? Könnte man schlechte

Dates wie das von Charlotte und Henry mit mehr Wissen um die eigenen Liebesmuster in Zukunft vielleicht sogar voraussagen und sich sparen?

Und lässt sich das Erfolgspotenzial einer bereits bestehenden Beziehung durch einen Rückblick auf die erste gemeinsame Zeit besser einschätzen?

Auf all diese Fragen sucht die Wissenschaft Antworten. Weltweit nehmen Forscher diese beiden Dinge intensiv unter die Lupe: die Phase, in der Beziehungen sich anbahnen, und die Frage, wie man eine Beziehung führt. Die Ergebnisse finden Sie auf den folgenden Seiten.

Warum wir alle uns nach einer glücklichen Beziehung sehnen

Was wünschen wir uns von einem (neuen) Partner oder einer neuen Partnerin? Das, was die anderen schon haben: 87 Prozent der deutschen Paare geben an⁷, dass sie durch ihren Partner glücklicher sind, als sie es ohne ihn oder sie wären. Selbst nach 20 Beziehungsjahren sinkt diese Zahl nur geringfügig, der Partner bzw. die Partnerin trägt immer noch für 84 Prozent der Befragten maßgeblich zum Glück bei!

Knapp drei Viertel⁸ der Deutschen haben zudem das angenehme Gefühl, dass ihr Leben aufgrund ihrer Beziehung „strukturierter“ verläuft. Und über zwei Drittel fühlen sich durch die Beziehung „ausgeglichener“. Und warum? Weil sie gut zueinander passen, einander bestätigen. Ein kleines, ganz banales Beispiel dafür: Fast die Hälfte aller Singles wünscht⁹ sich vom Partner oder der Partnerin einen ähnlichen Geschmack bei Filmen und Serien. Knapp jede*r vierte Befragte wäre ernsthaft enttäuscht, wenn der potenzielle Partner eine Serie allein weiterschaut. Was noch? 56 Prozent der Frauen suchen einen Partner, der finanziell auf eigenen Beinen steht – Single-Männern ist hingegen guter Sex am wichtigsten (39 Prozent)¹⁰.

Und wie finden wir so jemanden nun? Es ist erfreulich gut erforscht, was

wir zu Beginn alles tun oder lassen sollten, um in der Liebe glücklich zu werden.

Wie Sie Ihren Traummann auf sich aufmerksam machen

Wie war es bei Ihnen? Liebe auf den ersten Blick? Ein Blind Date? 1000 Mal berührt, erst dann ist was passiert? Viele Wege führen ins Bett – denkt man.

Doch Flirt-Forscher sehen das anders. Die meisten zukünftigen Paare folgen bestimmten Signalen. Diese sind dabei gar nicht so leicht zu ermitteln. Denn wir flirten häufig nicht bewusst. Schlimmer noch: Was wir bewusst tun, ist oft gerade nicht das, was zum Erfolg führt. Deshalb besteht Flirt-Forschung über weite Strecken daraus, dass Wissenschaftler freitags abends in mittelpträchtigen Bars herumsitzen und anderen Leuten bei der Anmache zusehen. Muss man auch wollen. Zur Abwechslung und der Vollständigkeit halber werden derartige Beobachtungen auch in Kantinen, dezidierten Singles-Bars oder Uni-Bibliotheken durchgeführt. Ergebnis von über 2000 Stunden Beobachtung¹¹: Es gibt 52 typische Flirtsignale von Frauen, darunter: kurz Blickkontakt aufnehmen, Haare schütteln, durch die Haare streichen, lächeln, über Lippen lecken, Schmollmund, kichern, lachen und nicken.

Frauen schauen sich oft erst einmal in Ruhe nach interessanten Männern im Raum um (und in diesem Fall sind wirklich Männer gemeint, denn diese spezielle Untersuchung beschäftigte sich mit heterosexuellen Flirts. Auf lesbische Frauen lassen sich die Ergebnisse nur begrenzt übertragen, auf homosexuelle Männer noch weniger¹²). Ist ein Objekt der Begierde gefunden, wirft die Dame diesem Mann einen kurzen Blick zu, schaut danach weg, anschließend wieder zu ihm hin, und dann wieder weg. Das

klingt dramatisch, wirkt jedoch meist beinahe indirekt und geradezu schüchtern.

Fast alle Flirts beginnen so, werden also von der Frau in Gang gesetzt, auch wenn Männer das häufig anders sehen. Für die Praxis wichtig zu wissen ist: Den größten Erfolg haben nicht die hübschesten Frauen, sondern diejenigen, die die meisten Flirtsignale aussenden. Im Vergleichsversuch immerhin 35 Signale pro Stunde statt bescheidene vier¹³.

Evolutionsbiologen hatten das anders eingeschätzt. Sie hatten vorhergesagt, dass möglichst symmetrische Gesichter, bei Frauen ein gebärfreudiges Becken und bei Männern breite Schultern und die Größe entscheidend wären. Und all diese Faktoren haben auch tatsächlich Einfluss auf die Wahl eines Partners.

Doch bei der Anbahnung des allerersten Kontakts zählen vor allem die Frequenz und Vielseitigkeit, mit der eine Frau Flirtsignale aussendet¹⁴. Wenn der Auserwählte gar nicht begreift, was geht, stehen die Frauen durchaus auch mal auf und spazieren an ihm vorbei: Kopf hoch, Brust raus, Hüftschwung. Das Vorgehen ist angelernt: Teenagerinnen zeigen im Durchschnitt erst 31 der späteren 52 Signale. Ihr Flirten wirkt auf Beobachter zudem weniger fließend und natürlich, die Gesten erscheinen abgehackt und übertrieben.

Ähnlich verlief ein weiterer Versuch¹⁵, in dem eine attraktive Schauspielerin wahlweise Männer in einer Bar bewusst nicht anschaute, nur anschaute, aber ohne zu lächeln, oder sogar wiederholt anschaute und anlächelte. Was geschah? Ohne vorhergehenden Blickkontakt sprach keiner der Männer die Dame an. Nach einem Blickkontakt ohne Lächeln waren es nur 20 Prozent – das Lächeln hingegen steigerte die Quote auf 60 Prozent!

Wobei Männer durchaus dazu neigen, das ihnen entgegengebrachte Interesse zu überschätzen. Wissenschaftler ließen dazu eine Frau nach präzisen Vorgaben „mit der Kamera“ flirten¹⁶, als sei diese eine Person. Insbesondere sollte sie Blickkontakt suchen, lächeln und nach einer Weile

ein subtileres Flirtsignal einbauen, indem sie den Kopf schräg stellte. Anschließend wurde der Film Männern vorgespielt, die sagen sollten, wann für sie feststünde, dass die Frau mit ihnen flirtete. Für acht Prozent der Männer war das bereits nach 29 Sekunden klar – ein Blick hatte gereicht! Weitere elf Prozent waren sich nach dem zweiten Blick sicher, der nach 36 Sekunden fiel. Ein dritter nach 48 und ein vierter nach 77 Sekunden überzeugten schließlich über die Hälfte der Zuschauer davon: Diese Frau will nur noch mich¹⁷!

Anders gesagt: Ein paar Blicke und ein freundliches Lächeln reichen vonseiten einer Frau im Regelfall, um einen Flirt zu beginnen. (Bonustipp: Diese Erkenntnisse bedeuten auch, dass ablehnende Signale schon früh möglichst deutlich gemacht werden sollten, sonst werden sie zwar wahr-, aber nicht ernst genommen. Das ist insofern wichtig, als es scheint, dass Frauen fast ständig zumindest einige „unspezifische“ Flirtsignale aussenden. Vielleicht, um möglicherweise passende Partner nicht zu sehr anzuziehen, aber auch nicht direkt abzuweisen, sodass sie diese erst einmal in Ruhe begutachten können¹⁸.)

Darüber hinaus genutzt werden auch Gesten, die aus dem Tierreich bekannt sind und dort als unterwürfig gelten, wie ein schüchternes Lächeln und eine Kopfdrehung, die den Hals seitlich freilegt¹⁹. Doch wenn diese Signale den Verlauf des Flirts bestimmen, und das ist unstrittig, dann lassen sie sich nicht mehr als Demutsgesten interpretieren. Sondern als Ausdruck von (sexueller) Macht.

Im Idealfall synchronisieren die Beteiligten mit der Zeit ihr Verhalten: Sie neigt den Kopf, er neigt den Kopf; sie greift nach dem Glas, er greift nach dem Glas²⁰. Dabei, und das sollten vor allem die Leser unter unseren Leser*innen im Kopf behalten, bestimmt weiterhin stets die Frau das Tempo. Sie beschleunigt oder verlangsamt den Flirt, und wer hier versucht, so richtig Gas zu geben, um schneller ans Ziel zu kommen, schießt sich ins Aus.

WARUM WIR HEIMLICH DOCH AUF MACHOS STEHEN

Einzige Chance der Männer, den Flirtverlauf positiv zu beeinflussen²¹: raumgreifende, nach außen gerichtete Bewegungen. Männer, mit denen besonders gern geflirtet wurde, breiteten häufiger die Arme aus, saßen breitbeiniger und aufrechter. Sie berührten zudem öfter als andere die Freunde, mit denen sie beisammensaßen. Ein anderer Versuch²² zeigte, dass Männer mit besonders viel Testosteron im Blut dominanter auftreten und ihre möglichen Nebenbuhler im Zweifel eher abwerten. Die umworbenen weiblichen Versuchspersonen empfanden das als besonders attraktiv. Typisches Machogehabe kommt also offenbar, zumindest im ersten Moment, (leider) doch gut an.

Wer sich je gefragt hat, warum der Film „Magic Mike“ so supererfolgreich ist, kennt jetzt die Antwort ...

Es kommt übrigens noch schlimmer, jedenfalls aus einer emanzipatorischen Position betrachtet. Denn in der fruchtbaren Phase direkt vor dem Eisprung stehen Frauen – das ließ sich in vielen Studien bestätigen – ganz besonders auf solche „echten Kerle“ mit dominantem Kinn und symmetrisch-markigem Nussknackergesicht²³.

Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass wir – wie alle Tiere – in erster Linie auf der Welt sind, um erfolgreich genetisch optimal durchmischte Nachkommen zu zeugen. Erfolgreich bedeutet: Die Nachkommen sind gesund und stark, und sie überleben. Gesund und stark werden Menschenbabys durch eine möglichst günstige Genkombination, das Überleben sichert in den ersten Jahren vor allem die Mutter. Deshalb wünschen sich Männer eine Frau, die den Anschein erweckt, im gebärfähigen Alter und möglichst gesund zu sein. Frauen halten unbewusst nach Männern Ausschau, die a) stark und kräftig wirken (= gute Gene), b) aber im Idealfall nicht direkt nach der Zeugung weiterziehen, sondern mit dem Baby helfen (= unterstützender Charakter, eine eher „weiblich“ konnotierte Eigenschaft). Das führt dazu, dass Frauen an ihren fruchtbaren Tagen, also etwa in der Mitte des Zyklus, besonders männliche Männer

attraktiv finden: kantiges Kinn, breite Schultern, muskulös, es darf sogar Richtung „bad boy“ gehen, denn der Körper will zu diesem Zeitpunkt Anführer-Spermien! In der übrigen Zeit fühlen sich dieselben Frauen eher von Männern angezogen, die etwas weiblicher wirken, also vielleicht gute Väter abgeben und beim Aufziehen des Nachwuchses helfen. Solche Auswahlkriterien sind weder Frauen noch Männern bewusst, sie lassen sich aber nachweisen.

Das Geheimnis der „Liebe auf den ersten Blick“

Über derart unterhaltsamen und auch durchaus relevanten Erkenntnissen sollten wir allerdings nicht vergessen: Hier werden gezielt Äpfel mit Äpfeln verglichen. Die Reaktion der Frauen wird unter absolut gleichen Versuchsbedingungen verglichen, die so in Wirklichkeit nie gegeben sind. Nur wenn sehr viele Frauen unter möglichst gleichen Bedingungen sehr viele Männer kennenlernen, ist Kriterium X sozusagen „das Zünglein an der Waage“ und stellt den entscheidenden Unterschied dar.

Jenseits der Testsituation können aber auch allerhand andere Kriterien spielentscheidend sein. Denn wir sind ja immer nur ein einzelner Mensch und bringen daher unsere Vorlieben und Befindlichkeiten, aber auch unsere Tagesform und unsere ganz persönlichen Erlebnisse mit. Außerdem begegnen wir im Alltag nicht unter auch nur annähernd ähnlichen Bedingungen in schneller Folge 30 potenziellen Partnern, die sich nur in einer Eigenschaft deutlich unterscheiden. Sondern wir treffen monatelang niemanden, der infrage kommt, und dann auf einmal gleich drei, die dummerweise grundverschieden und deshalb nicht vergleichbar sind.

Das ist die Realität, mit der wir klarkommen müssen. Wir möchten Sie also nicht dazu auffordern, allwöchentlich eine Hengstparade in der Stammkneipe abzuhalten, bis endlich „der Richtige“ (oder *die Richtige* bei

der entsprechenden Stutenparade) dabei ist. Sondern wir können bestenfalls zusammenfassend darstellen, was für interessante, bizarre, eigenwillige Faktoren Auswirkungen auf unsere Partnerwahl haben. Darüber können Sie sich amüsieren, und vielleicht erkennen Sie sich sogar da und dort wieder und nehmen sich vor, den einen Faktor ab jetzt etwas ernster zu nehmen, den anderen etwas weniger wichtig. Im Idealfall bleibt von diesen Studien zumindest hängen: Warum wir uns für wen entscheiden, oder auch nicht, unterliegt sehr komplexen Gründen, die uns zu einem Großteil nicht zugänglich sind. Und wie und wo treffen Sie einen möglichen Partner oder eine mögliche Partnerin? Über gemeinsame Freunde (40 Prozent), in der Bar/Kneipe/Disco (27 Prozent), bei der Arbeit (25 Prozent) oder auf einer Party (23 Prozent)²⁴. Und wie viele Paare lernen sich über Onlinepartnerbörsen kennen? Zwölf Prozent, Tendenz steigend. Also letztlich: irgendwann, irgendwo, durch Zufall. Wie es im Leben eben so ist. Nicht gezielt den „richtigen Ort“ aufsuchen zu können, ist zwar einerseits lästig, andererseits aber eben Teil des Ganzen. Sonst wären das Leben und die Liebe doch deutlich planbarer und verlören vermutlich erheblich an Reiz.

Aber was bringen uns nun all diese Untersuchungen über die Folgen des Aussehens und ersten Eindrucks für das Verlieben? Sie bestätigen im Grunde nur, was die meisten Menschen bereits wissen: Es gibt wirklich so etwas wie „Liebe auf den ersten Blick“. Immerhin 70 Prozent der Deutschen sehen²⁵ das auch so, und 45 Prozent haben es sogar schon erlebt!

Und welche Eigenschaften konkret finden²⁶ die Deutschen nun relevant?

Männer achten auf	Frauen achten auf
Gesicht	Augen
Augen	Stimme
Lange Haare	Gesicht
Stimme	Groß gewachsen
Ideale Maße	Gut trainierter Körper
Große Oberweite	Kleidung
Mund	Dreitagebart
Gut trainierter Körper	Mund
Kleidung	Kein Bart
Kleine Oberweite	Kurze Haare
Kleiner Hintern	Ideale Maße
Großer Hintern	Lange Haare

Bei den inneren Werten geht es ähnlich vorhersagbar zu²⁷:

Männer mögen	Frauen mögen
Humor	Humor
Intelligenz	Intelligenz
Höflichkeit	Höflichkeit
Selbstbewusstsein	Anstand
Guter Geschmack	Selbstbewusstsein
Anstand	Handwerkliches Geschick
Spontanität	Guter Geschmack
Umgang mit Geld	Spontanität
Kochen und Kreativität (<i>Wer hat nur diesen Fragebogen entworfen?</i>)	Umgang mit Geld

Wer nicht fragt, der nicht gewinnt

Männer sind sich weitgehend einig darin, welche Frauen sie als „schön“ empfinden. Frauen hingegen liegen in ihren Idealvorstellungen weiter auseinander. Das hat zur Folge, dass besonders attraktive Frauen auch von besonders vielen Männern umlagert werden. Die Interessen der Frauen

an Männern verteilen sich gleichmäßiger. Doch selbst in derart instinktgesteuerten Situationen bietet die Wissenschaft²⁸ einen Ausweg: Extravertierte Kerle legen am Ende stets größten Wert auf das Aussehen ihrer Partnerin – wogegen Männer, die von den Forschern als besonders „verträglich“ ausgemacht wurden, letztlich vor allem auf das Lächeln einer Frau abfahren.

Bei einem in den USA unter Aufsicht durchgeführten Speeddating wurde zudem deutlich, dass dort lebende Männer Wert auf ein Mindestmaß an Attraktivität ihrer Partnerin legen – man kann diese „überraschende“ Erkenntnis gar nicht oft genug betonen.

Das reicht jedoch nicht, sonst wäre die Tinder-App der beste Partnervermittler. Tatsächlich geht es im direkten Gespräch dann doch immerhin um den Check wichtiger Beziehungsfaktoren wie sportliches Interesse, Selbstbewusstsein, emotionale Stabilität, Geselligkeit, Verträglichkeit. US-amerikanische Männer bevorzugen zudem Frauen, die wenig ängstlich sind und überhaupt wenig negative Emotionen erleben (das würden die Frauen, wenn sie es sich aussuchen könnten, sicher selbst auch tun). Kurz: Sie achten darauf, ob eine Frau rundum beziehungsfähig ist, bevor sie eine weitere Verabredung vereinbaren. Ganz anders reagierten die Damen bei demselben Speeddatingversuch: Je besser der Mann aussah, desto besser gefiel er, fertig²⁹.

Völlig unerwartet ging hingegen der Reproduktionsversuch³⁰ dieser US-Studie in Deutschland aus: 400 Singles zwischen 18 und 54 absolvierten ihre Speeddates an 17 Wochenenden in einem Berliner Uni-Labor. Ergebnis: Figur und Attraktivität ihres Gegenübers waren beiden Geschlechtern am wichtigsten. Dann aber kam die Überraschung: Deutsche Single-Männer interessierten sich, im Gegensatz zu den Amerikanern, nicht für weitere Eigenschaften der Frauen. Gutes Aussehen reicht. Deutsche Frauen hingegen wollten wissen, ob die Männer offen waren für neue Erfahrungen, gebildet, wohlhabend, gesellig. Sie mochten insbesondere auch Männer, die angaben,

einer außerehelichen Affäre nicht abgeneigt zu sein, obwohl das ihrem erklärten Ziel (einer langfristigen monogamen Beziehung) doch widersprach.

Was schließen wir daraus? Kulturelle Unterschiede sind möglicherweise größer als man im Alltag so denkt.

Untersucht wurde in den Studien auch, wie es nach dem Speeddating weiterging: Enttäuschend, wenn man bedenkt, wie sehr sich viele Menschen eine Beziehung wünschen. Von allen Paaren, die einander sympathisch waren, trafen sich überhaupt nur 40 Prozent ein zweites Mal. Es kommt noch schlimmer: Nur bei sechs Prozent aller Teilnehmer*innen kam es zu einer sexuellen Affäre – und zwar vor allem dann, wenn der Mann ein hohes Interesse an einem solchen Abenteuer hatte. Und nur in vier Prozent aller Fälle ergab sich aus beiderseitiger Sympathie beim Speeddate eine feste Beziehung – dafür musste am besten die Frau ein großes Interesse daran haben.

Von zweihundert Personen, die einander mochten, verfolgten also überhaupt nur 80 die Sache, die übrigen 120 dachten sich offenbar: Andere Mütter/Väter haben auch schöne Söhne/Töchter. Von den anfänglichen zweihundert hatten dann zwölf eine Affäre und acht wurden zu Pärchen. Wenn die Männer mit Frauen, denen sie sympathisch waren, gern ein kurzes Techtelmechtel wollten, machten die offenbar bereitwillig mit. Und nur wenn die Frauen den Mann richtig toll und als Langzeitpartner geeignet fanden, wurde eine echte Beziehung daraus.

Wieder einmal, wie schon beim Flirten, sind es also am Ende die Frauen, die festlegen, wohin die Reise geht.

WELCHE ANGEWOHNHEITEN SIE UNWIDERSTEHLICH WIRKEN LASSEN

Studien über das Speeddating lassen nicht nur Aussagen darüber zu, wer wen warum anziehend findet. Man kann auch erkennen, welches Sozialverhalten gut ankommt³¹. Gute Gespräche zeichneten sich durch ein Interesse am Dating-Partner aus. Die Teilnehmer*innen redeten also nicht nur von sich,

sondern gingen in besonderem Maß auf das Gegenüber ein. Je engagierter sich beide Gesprächspartner gleichermaßen am Verlauf beteiligten, desto besser bewerteten sie hinterher das Treffen. Gespräche, die als besonders unerfreulich empfunden wurden, waren hingegen durch Coolness und Oberflächlichkeit geprägt. Das bedeutet, dass Sie sich für ein erfolgreiches Date einerseits für Ihr Gegenüber ernsthaft interessieren und auf sie oder ihn einlassen sollten. Andererseits müssen Sie auch etwas von sich preisgeben, damit ein substanzielles Gespräch möglich wird.

Das ließ sich u. a. in einer Auswertung³² bestätigen, die ein Team der Harvard-Universität durchführte. Die computergestützte Analyse von knapp 1000 Speeddate-Tonaufnahmen führte zu der Annahme, dass die Anzahl der gestellten, ernst gemeinten Fragen (also ohne „Wie geht’s?“ und „Heiß hier, was?“) ein Indikator für die Wahrscheinlichkeit ist, mit der das Gegenüber ankreuzt: Ich möchte die Person wiedertreffen.

Die anschließende manuelle Auswertung ergab, dass dabei sogenannte „Anschlussfragen“ den entscheidenden Faktor darstellten. Personen, die ein erfolgreiches Ergebnis erzielten, stellten im Schnitt knapp zehn Fragen, davon vertiefte die Hälfte ein Thema („Wie meinst du das?“, „Wie kommt man auf eine solche Idee?“, „Macht das Spaß?“ usw.). Wer im Schnitt drei oder mehr derartige Reaktionen zeigte, bekam im Verlauf von 20 Speeddates ein Wiedersehen mehr angeboten!

Auch im Labor ließ sich der Effekt nachvollziehen. Dabei konnten andere Ursachen wie z. B. das Aussehen oder die Kleidung ausgeschlossen werden. Über Instant Messenger sollten einander nach dem Zufallsprinzip zugewiesene Probanden 15 Minuten lang chatten. Je eine*r sollte dabei entweder höchstens vier oder aber mindestens neun Fragen stellen, der zweite Teilnehmer bzw. die zweite Teilnehmerin wusste nichts von diesem Teil des Experiments. Ergebnis: Die Durchschnittsteilnehmer*innen, die sich ganz normal verhielten, wurden von allen etwa gleich bewertet. Vielfrager hingegen wirkten erheblich sympathischer als Wenigfrager! Auch in diesem

Fall wurde sogenanntes „responsives Fragen“ (also: vertiefende Nachfragen) als besonders zugewandt, einfühlsam und verständnisvoll gewertet.

WARUM WIR FRAGEN SO SCHMEICHELHAFT FINDEN

Spannend: Obwohl der Effekt so deutlich und eindeutig war, erschien den Teilnehmer*innen das Fragenstellen als nicht relevant für die Bewertung der eigenen Persönlichkeit. Sie gingen vielmehr davon aus, dass dieses Element keine Auswirkungen auf die Wahrscheinlichkeit eines Folgedates haben würde. Auch neutrale Mitleser des Chats fanden die Vielfrager nicht netter als andere Teilnehmer*innen. Das galt nur für diejenigen, denen die Fragen gestellt wurden und die somit mehr von sich erzählen konnten.

Das heißt, auch wenn es Ihnen unnütz oder unnötig erscheint, Nachfragen zu stellen, ist das eindeutig eine sehr gute Möglichkeit, Interesse bei jemandem zu wecken. Logisch, denn man geht davon aus, dass wir alle in unserer Einzigartigkeit wahrgenommen werden wollen. Wenn wir nun jemandem ein Info-Häppchen über uns selbst anbieten und derjenige oder diejenige fragt interessiert nach, ist uns das angenehm und wir fühlen uns gesehen.

Achtung: Aus genau diesem Grund wird scheinbar interessiertes Nachfragen z. B. auch im Verkauf angewendet. Das bedeutet zweierlei.

1) Nur weil jemand interessiert wirkt, ist sie oder er es noch lange nicht. Gehen Sie optimistisch, aber mit einer gesunden Portion Misstrauen an die nächsten Dates heran.

2) Ja, Sie können mithilfe dieser „Technik“ jemanden für sich einnehmen, vielleicht sogar ins Bett kriegen. Toll. Und dann? Wollen Sie sich die nächsten Jahrzehnte die langweiligen Geschichten anhören? Deshalb: Wenn Sie sich tatsächlich für jemanden interessieren oder interessieren könnten, ist es sicher hilfreich, eher mehr Fragen zu stellen, als Sie es von sich aus täten. Wenn jemand Sie jedoch von Anfang an langweilt, tun Sie niemandem einen Gefallen damit, diesen „Trick“ auszuprobieren.

36 Fragen zum Verlieben

Apropos Fragen: Mithilfe von 36 Fragen lässt sich tatsächlich eine Art „Abkürzung“ zum Verlieben nehmen. Das stellte ein New Yorker Psychologe bereits 1997 fest, doch erst in den letzten Jahren wurde die Fragenliste im Internet wirklich populär. Was wohl auch daran liegt, dass sie ein wenig überverkauft wird als „36 Fragen zum Verlieben“³³. Die Studie, heißt es in einem Artikel³⁴, habe ergeben, dass sich zwei Menschen verlieben könnten, wenn sie die Fragen diskutieren und sich anschließend vier Minuten lang in die Augen sehen.

Allerdings ist das Schlüsselwort hier nicht „verlieben“, sondern „könnten“. Und das stimmt natürlich auch. Nehmen Sie die Fragenliste mit aufs nächste Date, und Sie *könnten* sich ineinander verlieben.

Dennoch ist hier mehr als eine grundsätzliche Möglichkeit gemeint. Werden sie ernst genommen, erzeugen die Fragen in kurzer Zeit ein Gefühl der Intimität und des Vertrauens. Ebenso wie der lange Blick in die Augen. Nachvollziehbar. Läuft ein Date von sich aus gut, erfahren wir schließlich auch einige interessante Eigenheiten übereinander und schauen einander sehnsuchtsvoll an.

Verlieben sich also zwei ineinander, weil sie die Fragen abhaken? Bestimmt nicht. Fühlen sie nach 45 Minuten Beschäftigung mit speziell diesen Fragen eine größere Nähe zueinander als wenn sie bloß Small Talk gemacht hätten? Sehr wahrscheinlich. Zumal immerhin 24 Prozent der deutschen Männer und 18 Prozent der Frauen angeben³⁵, sich „leicht“ zu verlieben.

Also: Nehmen Sie die Liste lieber doch nicht mit aufs nächste Date. Das ist creepy. Denn wahre Zuneigung braucht Zeit und lässt sich nicht kurzschließen.

Ist hingegen eine Frage dabei, die Sie spannend finden, dann nehmen Sie diese gern in Ihr Repertoire auf. Und wenn Sie bereits in einer Beziehung

sind, Samstagnachmittag nichts Wichtiges vorhaben und sich mehr emotionale Nähe wünschen³⁶: Dann mal los!³⁷

1. Wenn du dich für jede Person auf der Welt entscheiden könntest: Wen würdest du als Gast zum Essen zu dir nach Hause einladen? Wärest du gern berühmt? Wie würde das sein und wie wärest du?
2. Hast du jemals geprobt, was du sagen willst, bevor du jemanden angerufen hast? Warum?
3. Stell dir deinen perfekten Tag vor ... Wie würde der aussehen?
4. Wann war das letzte Mal, dass du einfach so für dich selbst gesungen hast? Und wann hast du das letzte Mal für jemand anderen gesungen?
5. Stell dir vor, du wirst 90 Jahre alt. Wenn du dir aussuchen könntest, ob du entweder den Geist oder den Körper eines (oder einer) 30-Jährigen für die letzten 60 Jahre behalten könntest ... Was wäre deine Entscheidung?
6. Hattest du schon mal eine Vorahnung, wie du mal sterben wirst?
7. Nenne drei Dinge, die du und ich deiner Meinung nach gemeinsam haben.
8. Was ist es, für das du in deinem bisherigen Leben am dankbarsten bist?
9. Wenn du auf deine Erziehung zurückblickst. Und du heute etwas ändern könntest. Was würdest du ändern?
10. Nimm dir vier Minuten Zeit und erzähle deinem Partner die Geschichte deines Lebens, so detailliert wie möglich.
11. Stell dir vor, du würdest morgen mit irgendeiner neuen Eigenschaft oder Fähigkeit aufwachen. Welche hättest du gern?
12. Wenn dir eine Wahrsagerin die Wahrheit über deine Zukunft

vorhersagen könnte, also alles was in den nächsten Jahren passiert.
Was würdest du wissen wollen?

13. Was wolltest du schon immer gerne machen?
14. Was ist bisher der größte Erfolg deines Lebens?
15. Was ist für dich in einer Freundschaft das Wichtigste?
16. Wenn du dir die schönsten Momente deines Lebens vorstellst.
Welcher Moment ist deine schönste Erinnerung?
17. Und da leider nicht immer alles gut läuft im Leben: Was ist deine schlimmste Erinnerung?
18. Stell dir vor, du wüsstest mit Sicherheit, dass du in einem Jahr stirbst.
Würdest du etwas an deiner Lebensweise ändern? Was und warum?
19. Was für eine Bedeutung hat Freundschaft in deinem Leben?
20. Welche Rolle spielen Liebe und Zuneigung in deinem Leben?
21. Das ist eine Aufgabe an beide: Sagt euch abwechselnd, welche positiven Charakterzüge euer Gegenüber hat. Jeder soll dabei fünf nennen.
22. Wie nah stehst du deiner Familie und wie herzlich geht Ihr miteinander um? Hast du das Gefühl, dass deine Kindheit glücklicher war als die der meisten anderen?
23. Wie ist die Beziehung zwischen dir und deiner Mutter?
24. Jeder von euch macht drei wahre „Wir“-Aussagen. Zum Beispiel: „Wir sind beide in diesen Raum und fühlen uns ...“
25. Vervollständige den folgenden Satz: „Ich wünschte, ich hätte jemanden, mit dem ich ... teilen könnte.“
26. Wenn du mit deinem Gegenüber eng befreundet sein wolltest, was wäre dann für ihn oder sie wichtig zu wissen?