

Verhaltensregeln für die Kontaktaufnahme in Datingbörsen

Teil 1 „Generelles“

Dr. Daniela Reichel

Als Datingberater für ältere Menschen werden wir oft gefragt, ob es für die ersten Schritte der Kontaktaufnahme irgendwelche Verhaltensregeln gibt, die ungeübten Partnersuchenden mehr Sicherheit geben könnten. Deshalb haben wir zu diesem Thema einen zweiteiligen Blog verfasst, der für alle Nutzer von Datingbörsen jeden Alters geeignet ist.

Die meisten Menschen, vor allem die älteren, sind unsicher, wie Sie mit einer weitgehend unbekanntem Person in Kontakt treten sollen, wenn der geheime Algorithmus der Datingbörse sie „gematched“, d.h. einander vorgeschlagen hat. Einer von beiden muss jetzt den Mut fassen und den anderen zur Kontaktaufnahme auffordern und danach heißt es abwarten, wie der andere darauf reagiert. Dies ist ein echtes Abenteuer.

Die wichtigste generelle Regel für den Erstkontakt lautet sicherlich: Ganz egal, ob Sie der Kontaktaufnahme mit freudiger Spannung, zurückhaltender Vorsicht oder mit eher ängstlichen Gefühlen entgegensehen – bleiben Sie gelassen, denn ihr Gegenüber dürfte jetzt ähnlich empfinden wie Sie selbst. Und Sie können fast nichts falsch machen, wenn Sie ein paar Regeln beachten. Ganz wichtig ist, dass Sie nicht gleich in der ersten E-Mail ein Treffen vorschlagen. Warten Sie erst einmal die Reaktion des anderen ab und folgen Sie einer bewährten Dramaturgie zum Aufbau von Beziehungsintimität, die aus vier Schritten besteht:

- 1) Austausch von zwei bis drei Kontakt und Vertrauen aufbauenden **E-Mails**, um das gegenseitige Interesse zu erkunden. Bitte schreiben Sie da kein Blabla wie z.B. „Hallo, wie geht’s?“, sondern beziehen Sie sich auf ein konkretes Merkmal aus dem Profil des anderen, das Ihnen positiv aufgefallen ist, etwa „Ich habe gelesen, dass Sie ein großer Fan von Kammermusik und Konzerten sind. Dieses Interesse verbindet uns bereits und es wäre sicher spannend, herauszufinden, welche weiteren Gemeinsamkeiten wir haben“.
- 2) Nun folgt ein angekündigtes **Telefonat und/oder ein Video-Anruf**, um das erste Mal die „Chemie“ zu überprüfen. Tatsächlich macht die Stimme 38 Prozent der persönlichen Wirkung aus und gehört zu den wichtigen Attraktionsfaktoren in der Liebe. Welches Timbre hat die Stimme, wie klingt das Lachen und wie spricht der andere in der direkten Kommunikation, wenn er keine Zeit hat, lange über passende und schöne Formulierungen nachzudenken?
- 3) In einem **Videoanruf** erfahren Sie noch viel mehr über die andere Person. Denn jetzt sehen Sie das Gesicht Ihres Dates in lebendiger Bewegung, nicht mehr als statisches, möglicherweise geschöntes Foto. Spontane Veränderungen des Gesichtsausdrucks haben eine hohe Aussagekraft, weil die Signale der Körpersprache 55 Prozent der Kommunikation ausmachen. Häufig antwortet der Körper nämlich schon, wenn der Verstand noch gar nichts sagen will und mitunter liefern Ihnen die Signale von Mimik, Gestik und Körperhaltung andere Informationen als die bewusst gewählten Worte. Dies gilt besonders für die Mimik, die immer 500 msec. schneller ist als der Verstand und sehr viel über die wahren Gedanken und Gefühle einer Person verrät. Wenn Ihr Date kein Profi in „Verstellung“ ist, sehen Sie sofort, ob Ihre Worte auf positive Resonanz und echtes Interesse stoßen oder ob die Reaktion auf Ihre Aussagen und Fragen nur pure Höflichkeit ist. So können Sie unpassende Vorschläge schnell korrigieren.

- 4) Nach ein bis zwei Telefonaten ist das erste **Präsenz-Treffen** angesagt. Welche Orte kommen dafür in Frage? Bitte nicht gleich in ein Restaurant zum gemeinsamen Abendessen gehen. Treffen Sie sich lieber in einem gemütlichen Café oder verabreden Sie sich zu einem Spaziergang in einem öffentlichen der Ihnen bei Bedarf auch Sitzgelegenheiten bietet. Aber vermeiden Sie aus Sicherheitsgründen abgelegene Wege.

Wenn Sie den anderen noch nie gesehen haben, ist jetzt die Spannung groß. Und selbst wenn Sie schon über Skype, WhatsApp oder FaceTime Kontakt hatten, ist das Live-Treffen nochmals ein intensiviertes Erlebnis. Denn jetzt sehen Sie Ihr Date in voller Größe und der ganzen Statur und erleben diejenigen Elemente der Körpersprache, die Ihnen bisher verborgen blieben. Dazu gehören Bewegungsmuster, das sogenannte Distanzverhalten – wie nahe tritt er/sie an Sie heran – und der Eigengeruch des anderen. Dieses biologisch in uns angelegte Duftsignal heißt MHC und ist bei jedem Menschen anders. Es ist für die Erotik entscheidend, denn uns ziehen andere nur dann sexuell an, wenn Sie einen ganz anderen MHC haben als wir und unsere Familie. Insofern handelt es sich um ein sehr wichtiges Merkmal, das möglichst früh in einer Beziehung durch ein Präsenztreffen geklärt werden muss, falls Sie nicht nur reine Freundschaft suchen.

Worüber Sie sich beim ersten Date unterhalten und wie Sie sich generell in der Kommunikation in einer Datingbörse verhalten sollen, lesen Sie in Teil 2 dieses Blogs.

