

DAS INTERNET HILFT BEI DER UMSETZUNG NEUER LIEBESVORSTELLUNGEN

Jeder Fünfte der 18- bis 69-Jährigen in der Schweiz ist Single. Einige versuchen online ihren Traumpartner zu finden. Doch wie sind die Chancen beim Online-Dating und was macht den Reiz aus? Wir haben mit dem Schweizer Paarpsychologen Dr. Klaus Heer über die digitale Liebe gesprochen.

FonTimes: Herr Dr. Heer, Sie sind einer der bekanntesten Paarpsychologen der Schweiz und können auf eine lange Berufserfahrung zurückblicken. Dating-Apps und Dating-Portale gehören heute zur Partnersuche wie Ketchup zu Pommes. Was halten Sie persönlich davon?

Klaus Heer: Ich habe damit kein Problem. Bis zur Jahrtausendwende traf man sich beim Joggen, bei der Gemeindefeiersammlung, beim Kaffeeautomaten im Büro, in den lokalen Zeitungsspalten oder beim Tanzen. Jetzt sind Computermonitore und Keyboards hinzugekommen. Umso besser.

FT: Umso besser?

Klaus Heer: Das Internet ist eine zusätzliche spielerische Option für eine Partnersuche, die für immer mehr Menschen lebensgeschichtlich wesentlich wird.

FT: Ist Dating der neue Volkssport?

Klaus Heer: Tja, ganz so lustig, wie es den ersten Anschein macht, ist es nun auch wieder nicht. Dem Unerfahrenen kommt es attraktiv vor, erregt im Meer der unbegrenzten Paarungsmöglichkeiten zu planschen. Für die meisten Leute wird aus dem Schwimmfest aber schnell Schwerarbeit. Es kann emotional anstrengend und zermürend werden. Manchmal auch demütigend.

66 %

DER MÄNNER FINDEN FREUNDLICHE UMGANGSFORMEN ATTRAKTIV, 77 PROZENT DER SCHWEIZERINNEN BEVORZUGEN EIN GEPFLEGTES AUSSEHEN.

FT: Inwiefern?

Klaus Heer: Es ist nicht jedermanns Sache in einem enormen, total unübersichtlichen Menschen-Katalog zu blättern. Oder es unbeschadet hinzunehmen, selbst nicht beachtet oder mit einem Klick abgewiesen zu werden.

FT: Welcher Typ Mensch meldet sich auf solchen Plattformen an?

Klaus Heer: Ganz einfach: Wer einen Partner sucht, in welcher Absicht auch immer, und sich einigermaßen im Internet auskennt und eine etwas strapazierbare Haut auf der Seele hat, ist hier richtig.

FT: Welchen Einfluss auf Liebe, Partnerschaft und Sex durch Dating-Apps und Dating-Portale konnten Sie in den vergangenen zehn Jahren beobachten?

Klaus Heer: Die digitalen Hilfsmittel bei der Partnersuche haben wohl selbst keinen Einfluss auf unser Beziehungs- und Liebesleben. Es ist eher umgekehrt: In unseren Köpfen haben wir neue Liebesvorstellungen entwickelt. Um diese Ideen zu realisieren, kommen uns die unbegrenzten Internetmöglichkeiten gerade recht.

FT: Lange Zeit wurde der jungen Generation der Spruch „Oversexed, but underfucked“ aufgedrückt. Sie selbst haben bereits darüber berichtet, dass die Jungen heute weniger Sex haben als früher. Stellt die grössere Auswahl über das Internet uns vor die Qual der Wahl?

Klaus Heer: Die Jungen haben's gut: Sie vergnügen sich im Ausgang wie ihre Eltern früher und wenn sie nach Hause kommen, aktivieren sie als Hausaufgabe die Online-Partnersuche. Sehr lustvoll ist das nicht, dieses auf dem Bildschirm Scrollen und Wählen. Aber offenbar effizienter als das Herumhängen in einer schummrigen Bar. Und eigentlich auch spielerischer, risikoärmer.

FT: Nochmals: Ist die Wahl aus dem unendlichen Angebot nicht auch eine Qual?

Klaus Heer: Die Kunden wollen es offenbar so. Ein Riesensortiment suggeriert mehr Erfolgchancen, glaubt man. Der grosse, dicke Katalog entspricht ja auch den feisten Optimierungsideen: Nur der Beste, nur die Schönste ist gut genug für mich. Ich muss nur lange und fleissig genug suchen.

FT: Die schier unbegrenzte Auswahl hat auch zur Folge, dass wir mit genauso vielen Mitstreitern konkurrieren müssen. Die perfekte Selbstinszenierung ist da gefragt,

„SEHNSÜCHTE, FANTASIEN
UND SPRACHE SIND MÄCHTI-
GE BRANDBESCHLEUNIGER
FÜR INTIMITÄT.“

KLAUS HEER

um auserwählt zu werden. Macht uns das irgendwann zu narzisstischen Blendern?

Klaus Heer: Kaum. Die besten Chancen hat nicht, wer sich auf der Online-Plattform hemmungslos als Konkurrent oder als Narzisst in Szene setzt. Unaufgeregte Authentizität ist in erster Linie gefragt. Wenn sich jemand sprachlich gewandt und gehaltvoll auszudrücken vermag, ohne mit geschwellter Brust aufzutreten, fällt er angenehm auf. Und zwar besonders bei Menschen, die einen Sinn für Feinheiten haben.

FT: Die wohl populärste App Tinder hat die Reduktion auf das Oberflächliche bestens perfektioniert. Dort entscheiden die User anhand eines einzigen Fotos und mit einem kurzen Wisch, ob sie jemanden kennenlernen wollen. Wie hat das die Partnersuche verändert?

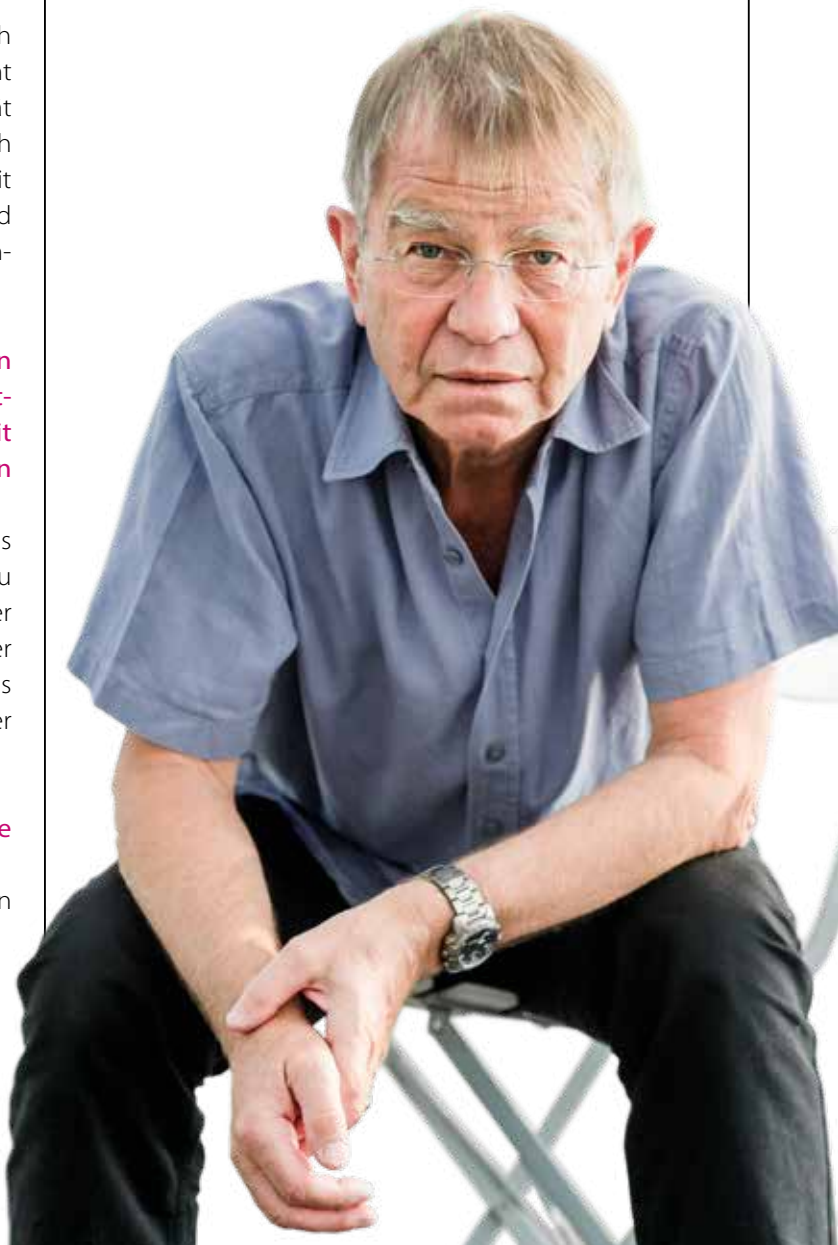
Klaus Heer: Nein, Tinder reduziert die Suche nicht auf das Flache und Triviale. Die App macht sich die Tatsache zu Nutze, dass sich in den ersten Sekundenbruchteilen einer Begegnung blitzartig entscheiden kann, ob die Zwei Feuer fangen füreinander. Möglich allerdings, dass es sich bloss um ein Strohfeuer handelt. Erst später zeigt sich, ob Feuer und Glut daraus wird.

FT: Können wir nichtsdestotrotz im Internet die grosse Liebe finden?

Klaus Heer: Aber sicher! Wessen Augen und Herz offen sind, kann überall auf die Liebe treffen. Das Internet ist sogar ein besonders aussichtsreicher Ort dafür. Vorsicht ist allerdings geboten bei der Suche nach der „grossen“ Liebe. Je grösser und sehnsuchtsgeladener die Liebesvorstellungen sind, umso höher das Risiko. Man riskiert zunehmend entweder die Liebe gar nicht zu finden oder aber sie nicht wirklich lange halten zu können.

FT: Kommen Paare, die sich online kennengelernt haben, mit anderen Problemen und häufiger zu Ihnen, als Paare, die sich offline gefunden haben?

Klaus Heer: Von den meisten Paaren weiss ich nicht, wie sie sich gefunden haben. Es interessiert mich auch überhaupt nicht. Denn der Start einer Liebesgeschichte ist irrelevant für deren Verlauf und Erfolg. Alle Paare haben die gleichen Gelingens-Chancen, alle sind von ihrer Beziehung herausgefordert, meist bis an ihre Grenzen. Egal, welche Umstände sie einst zusammengeführt haben mögen. ▶



FT: Wenn man die Beziehungen der älteren Generation mit denen der Jungen vergleicht, hat man das Gefühl, dass um diese nicht mehr gekämpft, sondern beim kleinsten Problem direkt die Flucht ergriffen wird. Ist das auf unsere vernetzte Welt zurückzuführen, die einen Partnerwechsel so unkompliziert macht wie das Wechseln der Unterwäsche?

Klaus Heer: Jetzt übertreiben Sie! Die Unterhosen wechselt man heute jeden Tag, bitte. Lassen Sie uns unterscheiden: In jungen Jahren tut man sich mit einem Partner zusammen, nicht weil man Heiraten im Kopf hat. Da ist die Liebe viel eher Spiel, Versuch und Irrtum, Erfahrungen machen mit Zweisamkeit. Trennung fällt dabei vergleichsweise leicht. Das haben die 68er zum ersten Mal richtig durchgezert. Ein evolutionärer Schritt in die richtige Richtung, bin ich versucht zu sagen.

FT: Und was kommt nach dem Spiel?

Klaus Heer: Wenn die Frauen in die Nähe ihrer Fruchtbarkeitsgrenze kommen, also gegen 40, wird Ernst aus dem Spiel. Für sie und für deren Männer erst recht. Mir fällt auf, dass bei vielen relativ jungen Männern scheinbar die Bindungswilligkeit abnimmt. Aber das täuscht. In Wahrheit haben sie Angst. Sie fürchten sich zu binden für immer und ewig. Das ist weiss Gott verständlich. Umso verständlicher, als viele von ihnen Scheidungskinder sind.

FT: Wie meinen Sie das?

Klaus Heer: Die Scheidungsraten haben ja in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts mächtig zugelegt. Wer aus einer Scheidungsehe kommt, möchte natürlich unter allen Umständen vermeiden, dass sich dieses Debakel in der eigenen Liebe wiederholt. Darum das lange Zögern und daher auch die extrem hohen Ansprüche an die Beziehungsqualität – was paradoxerweise wieder zu mehr Scheitern führt.

FT: Wird die traditionelle Partnerschaft – und vielleicht sogar Familie – so auf lange Sicht zum Auslauf-Modell?

Klaus Heer: Das kann man nicht ganz ausschliessen. Aber zwei-, dreihundert Jahre müssen wir uns wohl noch gedulden, bis es soweit ist. Idealvorstellungen, romantische Ideen



und schöne Fantasien sind manchmal zählebiger als man erwarten würde, und langlebiger als die Realität. Besonders wenn keine lebberen Alternativen in Sicht sind. Monogamie hat nun nicht wirklich einen erfrischenden Klang, klingt zu deutlich nach Monotonie. Aber man tut gut daran, auch anderen Liebesmodellen zu misstrauen. Sie alle haben ihre tückischen Haken: Das Konkubinat ebenso wie die offene, die wilde Ehe, die Ehe light und die Ehe auf Zeit, der französische Pacs und erst recht die Polyamorie. Experimentieren ja, aber nur wenn man das blaue Auge nicht scheut. Oder noch einschneidendere Blessuren.

FT: Erhöht die Möglichkeit, im Internet einen besseren Partner zu finden, den Druck auf bestehende Partnerschaften?

Klaus Heer: Das Internet ist ein gigantischer Rummelplatz. Da gibt es auch unfassbar viele Angebote von paarungswilligen Leuten. Sicher sind da irgendwo Menschen, die „besser“ wären als mein aktueller Partner, oder „beziehungsfähiger“ als meine Ex. Ziemlich sicher gibt's da sogar den Menschen, der „für mich bestimmt“ ist. Wenn man sich auf diese Gedanken einlässt, stellt man mit der Zeit fest, wie quälend sie sind. Sie üben nämlich grossen Druck aus, nicht so sehr auf die bestehende Beziehung, sondern auf mich, der ich mich von den Rummelplatz-Fantasien tyrannisieren lasse.

33 %

DER SCHWEIZER SIND SINGLE

FT: Wie funktioniert die Tyrannei?

Klaus Heer: Sie verleitet zum ewigen Herumsuchen, Surfen, Träumen. Zum dauernden Abwägen, Einschätzen, Evaluieren. Wie bei jeder Sucht ist Aufhören hart. Selbst wenn man bereits gefunden hat, also zu zweit lebt, kann man's nur schwer lassen. Über 40 Prozent aller Tinder-Aktivistinnen sind in Wirklichkeit bereits liiert.

FT: Wir haben in der vergangenen Ausgabe über „Phubbing“ berichtet. Wird dies in Zukunft zu einem der grössten Beziehungskiller?

Klaus Heer: „Phubbing“ ist ja ein neues Kofferwort, zusammengefügt aus „Phone“ und „to snub“, also „mit dem Handy brüskieren“. Phubbing gilt heute als die verbreitetste beziehungsinterne Ungehobeltheit überhaupt. Wirklich neu ist dieses Einander-vor-den-Kopf-Stossen aber nicht. Seit eh und je gibt es jede Menge anderer, analoger Möglichkeiten, sich zu missachten: Die Zeitung vor dem Gesicht, das Schnarchen im TV-Sessel, keine Zeit füreinander, im Restaurant penetrant andere Frauen fixieren und so weiter. Das sind effiziente Beziehungskiller, wie heute das Smartphone. Sie alle werden ihre unselige Wirkung entfalten, bis die Betroffenen sich entschieden zur Wehr setzen und rudimentäre Anstandsregeln in den eigenen vier Wänden aushandeln und durchsetzen.

FT: Der Zugang zum mobilen Internet hat viele Lebensbereiche vereinfacht. Gibt es auch Bereiche in der Partnerschaft, die dank Smartphone, Internet und Co. einfacher geworden sind?

Klaus Heer: Die grosse Stärke des Smartphones liegt in der Organisation. Die private Planung lässt sich elektronisch deutlich vereinfachen, sogar die Spontaneität bekommt einen Platz, der anders nicht möglich wäre. Ganz besonders, wenn Kinder da sind. Was mich aber immer wieder erstaunt: Fast alle Paare lassen sehr früh in ihrer Geschichte ein Juwel fallen, das sie ganz am Anfang sorgsam und mit grossem Aufwand gepflegt hatten. Sie nutzen die Kontaktmöglichkeiten tatsächlich nur noch für trockene logistische Zwecke. Liebevoller, poetischer oder erotischer SMS gibt's keine mehr. Höchstens wenn einer von beiden dabei ist, eine neue Liebeschaft ausserhalb anzubahnen.

FT: Viele Dating-Portale kosten Geld und werben damit auf Basis wissenschaftlich geprüfter Fragebögen den perfekten Partner für den Suchenden zu finden. Ist das alles nur Kommerz oder steckt da etwas dahinter?

61 %

DER FRAUEN EMPFINDEN EINEN FLIRT IM INTERNET NICHT ALS FREMDGEHEN, 62 PROZENT DER MÄNNER DAGEGEN SCHON.

Klaus Heer: Zweierlei steckt dahinter: ein überzeugendes Geschäftsmodell der Anbieter und die leichtgläubige Bedürftigkeit ihrer Kunden. „Wissenschaftlich geprüft“ sind ja auch die Wässerchen, die angeblich Glatzenbildung verhindern. Wer's glaubt, wird selig. Entweder zu zweit oder mit dichtem Haarschopf.

FT: Unterscheiden sich diese Portale von den kostenlosen Portalen und Apps massgeblich?

Klaus Heer: Nicht wirklich und wesentlich. Die kostenpflichtigen Portale enthalten etwas mehr Infos ihrer Kunden. Sie sind vielleicht ein wenig benutzerfreundlicher. Und die zahlenden User könnten eventuell eine wirtschaftlich attraktivere Population darstellen. Aber vor Lug und Trug ist man hier auch nicht sicher.

FT: Wird Fremdgehen im digitalen Zeitalter das Leben einfacher gemacht?

Klaus Heer: Ja, extrem viel leichter. Noch nie in der Menschheitsgeschichte war es so simpel auf Untreue-Abwege zu kommen. Zwei, drei Klicks genügen, um innert Stunden in fremden Laken eine Punktlandung hinzulegen. Und zwar auf einer Matratze sowohl von professionellen Sex-Anbietern als auch von anderen kopulationswilligen Leuten. Man darf aber nicht vergessen, dass mit der digitalen Aufrüstung im Bereich Untreue auch die Fahndung der eifersüchtigen Partner mächtig perfektioniert worden ist. Heute kommen sicher viel mehr Untreuefälle ans Licht als noch vor zwanzig Jahren. Das Handy und der Computer entlarven fast alle Fremdgänger.

FT: Verleitet das auch mehr zum Stalking light?

Klaus Heer: Klar. Man kann sich wohl kaum vorstellen, in welchem Ausmass und mit welcher raffinierten digitalen Mitteln Menschen heutzutage einander nachstellen. Sei es, weil sie misstrauisch, ängstlich, bösartig oder sadistisch sind. Oder sei es, weil sie voneinander abhängig sind und einander nicht loslassen können oder wollen. Jedes gewöhnliche ▶

neue iPhone ist ausgerüstet, in jedem Moment zu melden, wo genau der andere ist. Es gibt aber noch sehr viel ausgefeiltere Technologien, um sich einem Partner an die Fersen zu heften und alle wünschbaren Daten von ihm abzuzapfen.

FT: Für Menschen mit individuellen Bedürfnissen und Vorlieben dürfte die Digitalisierung ein wahrer Segen sein. Es gibt Portale für Alleinerziehende, für Menschen mit Behinderungen, für bestimmte Fetischisten – die Liste lässt sich unendlich fortsetzen. Können diese Menschen ein erfüllteres Liebesleben als früher führen?

Klaus Heer: Nein, natürlich nicht. Jedes Paar ist seines eigenen Glückes schaffiger Schmied. Liebesglück hängt nicht vom Liebesstart ab. Aber die Startchancen sind heute radikal demokratisiert: Das Internet gibt jedem die Möglichkeit, seinesgleichen zu suchen und auch zu finden. Keine Einzigartigkeit bleibt allein, irgendwo gibt es ein Pendant. Google macht's möglich, dass eine Verbindung zustande kommt. Ob sie dann auch auf Dauer glückt, ist völlig offen.

FT: Viele Online-Dater schreiben sich wochenlang Nachrichten und entwickeln manchmal schon Gefühle, bevor es zum ersten Treffen kommt.



90%

DER FRAUEN FINDEN GUTE MANIEREN BEI EINEM NEUEN PARTNER AM WICHTIGSTEN, 85 PROZENT DER MÄNNER SCHÄTZEN HARMONIE

Aber nicht nur Worte, sondern auch Gestik und Mimik sind für die Verbindung zwischen zwei Menschen essenziell. Kann im Internet Intimität entstehen?

Klaus Heer: Und wie! Sehnsüchte, Fantasien und Sprache sind mächtige Brandbeschleuniger für Intimität. Der Hunger nach emotionaler Nähe lässt Liebesglut entstehen, wenn es einem werdenden Paar gelingt, die Zauberworte zu treffen, immer wieder und beiderseitig. Ganz unproblematisch ist das allerdings nicht. Sollte die Hitze nicht durch die Realität gekühlt werden, droht die Kernschmelze. Die meisten Paare machen denn auch genau das Richtige: sie drängen darauf, sich nach ein paar Tagen oder Wochen real zu sehen.

FT: Achten Singles, vor allem jüngere, im realen Leben noch auf potenzielle Partner, z. B. an der Supermarktkasse?

Klaus Heer: Ja, klar! Es stimmt sicher nicht, dass Leute, die im Internet nach einem Partner suchen, eine rechteckige Pupille bekommen. Wer auf der Suche ist, hat seine Peil-Antenne ausgefahren, ob auf dem Monitor oder in der freien Natur.

FT: Welche Vor- und Nachteile hat die vermeintliche Anonymität im Netz bei der Partnersuche?

Klaus Heer: Das Internet gibt auch den Scheuen und Eingeschüchternen eine Chance auf dem Paarungsmarkt. Auch allen, die nicht ganz marktgerecht ausgestattet sind in Sachen Jugendlichkeit und Schönheit. Wer dafür sprachlich begabt und sorgfältig ist, hat im Netz vergleichsweise gute Karten. Natürlich gibt man auf diese Weise viel preis und ist damit nicht mehr anonym, jedenfalls für ein konkretes Gegenüber.

FT: Es steigt aber gleichzeitig auch die Fake-Gefahr.

Klaus Heer: Es gibt tatsächlich im Netz gerissene Individuen, die treuherzige Leute kalt verschaukeln. Entweder geben sie sich als jemand aus, der sie nicht sind – zum Beispiel sehr gern als Angehöriger des anderen Geschlechts. Oder sie legen sie mit perverser oder krimineller Energie herein, indem sie ihr Vertrauen zu gewinnen versuchen. Und dann nehmen sie sie aus. Es ist also unerlässlich, mindestens eine Hirnwindung für gesundes Misstrauen zu reservieren. Auch wenn man schon schlimm verliebt ist.

FT: Welche Aspekte sind wichtig, damit die Partnerschaft auch nach dem Dating Bestand hat? Können diese schon bei der Suche berücksichtigt werden?

Klaus Heer: Übel ist, wenn man erst nach fast einem Jahr herausfindet, dass der fescbe Kerl verheiratet und knietief verschuldet ist. Natürlich lernt man einander mit der Zeit etwas kennen, beim Chatten, am Telefon oder dann von Angesicht zu Angesicht. Die grösste Angeberei wird man vielleicht noch identifizieren können. Aber bei der Online-Partnersuche fehlt fast immer der Kontext des anderen. Man bekommt nur wenig mit von seinem persönlichen und beruflichen Umfeld. Weil alles auf das Emotionale, die aufregende Entdeckung verengt ist. Also nochmal: Wache Vorsicht beugt einer traumatisierenden Geschichte vor.

FT: Aber riskiert man durch zu viel Vorsicht nicht auch, einen potenziellen und ehrlichen Partner vor den Kopf zu stossen, indem man sich selbst lange zurückhält und Gefühle nur spärlich zulässt?

Klaus Heer: Annäherung ist im Netz genau wie in der gewöhnlichen Realität ein subtiler Vorgang, nicht absehbar, geheimnisvoll sogar. Das macht auch den gewagten Charme des Näherkommens aus. Wenn das nicht von beiden Seiten ausgeht, kann es wirklich schwierig werden. Darum ist es unabdingbar, dass die Zwei von Anfang an ehrlich sind zueinander.

FT: Wie kann man das Vertrauen der Person gewinnen, die schon schlechte Erfahrungen beim Online-Dating gemacht hat?

Klaus Heer: Das traumatisierte Gegenüber muss Gelegenheit bekommen, über seine miesen Erlebnisse zu berichten. Hier gilt der alte kommunikative Grundsatz: Störungen haben Vorrang. Sie müssen sowohl geäussert als auch gehört werden. Vertrauen gewinnt man, wenn man fähig ist, Unangenehmes und Schmerzliches mit Empathie zu hören und auf billigen Trost und wohlfeile Ratschläge zu verzichten.

FT: Zu guter Letzt: Was kann man tun, damit die Partnersuche keine leidige und deprimierende, sondern eine aufregende sowie schöne Erfahrung wird?

Klaus Heer: Das Wichtigste ist, dass man seine Erwartungen im Zaum hält. Das heisst zuallererst: Ich rechne damit, dass



meine Suche leidig und deprimierend sein kann. Und ich bin geduldig. Fündig zu werden braucht möglicherweise viel Zeit, viel Frustrationstoleranz und viel unbeirrbare Zuversicht. Ohne eine Minimaldosis Humor schafft man es wohl nicht.

DR. KLAUS HEER

Der geborene Luzerner promovierte 1973 in Psychotherapie (Gestalt) sowie in Paar- und Familientherapie. Ein Jahr später eröffnete Klaus Heer seine Praxis für Paartherapie in Bern. Später kamen weitere Ausbildungselemente dazu, vor allem in systemischer, lösungsorientierter Richtung. Schon während seiner Ausbildung zum Psychologen arbeitete er beim Schweizer Radio DRS. Dort war er bis 1992 unter anderem für die Sendungen „Sind Sie sinnlich?“ und „Ehe-Sexualität“ verantwortlich. Er war auch schon für einige andere Medien tätig. Sein erstes Buch „Ehe, Sex & Liebesmüh“ erschien 1995 im scalo Verlag. Zuletzt ist im Herbst 2009 das Interviewbuch von Barbara Lukesch erschienen: „Klaus Heer, was ist guter Sex?“ im Wörterseh Verlag Zürich.

» www.klausheer.com

„Klaus Heer, was ist guter Sex?“
Verlag: Wörterseh Gockhausen
200 Seiten, gebundene Ausgabe
ISBN: 978-3-03763-010-5, 32.90 CHF

