





Logan Ury

# LIEBE FINDEN

Mit überraschenden Erkenntnissen  
aus der Forschung endlich zu einer  
glücklichen Beziehung

**mvg**verlag 

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei Simon & Schuster unter dem Titel *How to Now Die Alone*. © 2021 by Logan Ury. All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Enmaler

Layout und Satz: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0332-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-695-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-696-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Für Scott – die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe.  
Und für meine Eltern, deren Liebe und Unterstützung mir ermöglicht  
haben, zu dem Menschen zu werden, der ich heute bin.*

# INHALT

Ein Hinweis vorab	9
Einführung	11
<b>TEIL I: GEH ES AN!</b>	<b>19</b>
1 Warum Daten heute schwieriger ist als je zuvor	21
<i>Wie du die Herausforderungen des modernen Datings meisterst</i>	
2 Die drei Datingtendenzen	29
<i>Wie du deine blinden Flecken findest</i>	
3 Disney hat uns was vorgemacht	35
<i>Wie du die Romantiker-Tendenz überwindest</i>	
4 Perfektion ist nicht alles!	48
<i>Wie du die Maximalisten-Tendenz bewältigst</i>	
5 Wie lange willst du noch warten?	61
<i>Wie du die Zögerer-Tendenz in den Griff bekommst</i>	
6 Entdecke deinen Bindungsstil	78
<i>Und wie du am besten damit umgehst</i>	
7 Konzentriere dich auf das, was wirklich zählt	89
<i>Wie du einen Lebenspartner findest, kein Date für den Abschlussball</i>	

<b>TEIL II: GEH RAUS!</b>	<b>119</b>
8 Weißt du wirklich, was du willst?	121
<i>Wie du die Tücken des Onlinedatings umgehst</i>	
9 Die Liebe abseits von Dating-Apps	148
<i>Wie du IRL (im richtigen Leben) Leute kennlernst</i>	
10 Das ist ein Date, kein Vorstellungsgespräch!	167
<i>Wie du bessere Dates hinkommst</i>	
11 Zum Teufel mit dem Funkenregen!	190
<i>Wie du mit dem Märchen vom sprühenden Funken aufräumst</i>	
12 Das zweite Date	197
<i>Wie du entscheidest, ob du jemanden wiedersehen willst</i>	
<b>TEIL III: WIE DU ERNST MACHST</b>	<b>217</b>
13 Triff eine Entscheidung, statt in etwas reinzuschlittern	219
<i>Wie du die Meilensteine der Beziehung bewusst angehst</i>	
14 Von Kletten und Abservierern	232
<i>Wie du entscheidest, ob du Schluss machst</i>	
15 Der Trennungsplan	254
<i>Wie du dich am fairsten trennst</i>	
16 Eine Trennung ist kein Verlust, sondern ein Gewinn	274
<i>Wie du mit dem Herzschmerz fertig wirst</i>	
17 Bevor du Ja sagst	289
<i>Wie du entscheidest, ob du in den Hafen der Ehe einlaufen sollst</i>	
18 Die absichtsvolle Liebe	302
<i>Wie du eine stabile Beziehung aufbaust</i>	
Dank	314
Anhang	319
Übung: Plan für schwierige Gespräche	321
Beziehungsvertrag: Arbeitsblatt zur Selbstreflexion	324
Über die Autorin	336
Quellen	342



# EIN HINWEIS VORAB

Wann immer es um wissenschaftliche Forschung geht, gibt es eine schlechte Nachricht: Die meisten Studien übers Daten konzentrieren sich auf cisgender-heterosexuelle Paare. Andererseits haben Untersuchungen von LGBTQ+-Beziehungen ergeben, dass diese Paare meist mit den gleichen Problemen kämpfen, wie sie die Forschung für Paarbeziehungen insgesamt aufzeigt, und sie daher ebenso von Tipps profitieren können, die sich an Heteropaare richten.

Während der Arbeit an diesem Buch habe ich mit unzähligen Menschen der unterschiedlichsten sexuellen Orientierungen bzw. Identitäten gesprochen. Ich wollte auch die Liebesgeschichten und Daterfahrungen von LGBTQ+-Menschen präsentieren. Alle Geschichten in diesem Buch sind wahr, auch wenn in manche davon die Erlebnisse mehrerer Menschen eingeflossen sind. Die Namen wurden geändert, ebenso charakteristische Merkmale. Die Dialoge habe ich schöpferisch nachgestellt.

Nachdem ich das Buch zu Ende geschrieben hatte, übernahm ich die Aufgabe des Director of Relationship Science bei den Machern der Dating-App *Hinge*. In dieser Funktion kann ich Millionen Menschen hel-

fen, effektiver zu daten. Was an Recherchen und Meinungen in diesem Buch präsentiert wird, ist ausschließlich das Ergebnis meiner eigenen Arbeit.

# EINFÜHRUNG

Vielleicht denkst du jetzt, du hättest dir kein Buch über die Liebe kaufen sollen. Liebe sollte ohne Anstrengung, natürlich, sozusagen organisch, entstehen. Im Englischen ist Verliebtsein ja ein Zustand, in den man quasi »hineinfällt«. Man *denkt* sich nicht in die Liebe hinein. Liebe ist eine spontane chemische Reaktion, kein mit Kalkül herbeigeführter Zustand.

Und doch hältst du jetzt dieses Buch in der Hand. Weil du endlich die Liebe finden willst, was bis jetzt noch nicht so richtig geklappt hat. Wie lässt sich dieses Rätsel erklären? Ganz einfach: Liebe mag ein natürlicher Instinkt sein, das Daten ist es aber nicht. Wir kommen nicht mit dem instinktiven Wissen zur Welt, wie wir den richtigen Partner finden.

Wenn dem so wäre, hätte ich keinen Job mehr. Ich bin Datingcoach, und was ich beruflich mache, ist die moderne Form der Partnervermittlung. Ich habe an der Universität Harvard Psychologie studiert und mich jahrelang mit menschlichem Verhalten und Beziehungen beschäftigt. Im Zuge dieser Arbeit habe ich ein Modell für gesunde Beziehungen entwickelt: *Intentional Love (absichtsvolle Liebe)*. Durch dieses Modell lernst du, dein Liebesleben als ein Ergebnis bewusster Entscheidungen zu sehen, nicht als zufälliges Ereignis. Dieses Buch zeigt dir, wie du gut informiert an

die Sache herangehen kannst, indem du deine schlechten Gewohnheiten durchschaust, dein Datingmuster veränderst und lernst, wichtige Beziehungsfragen im Gespräch zu klären.

Gute Beziehungen müssen aufgebaut werden. Sie fallen nicht vom Himmel. Eine dauerhafte Beziehung passiert nicht einfach so. Sie ist der krönende Abschluss einer Reihe von Entscheidungen: Wann sollen wir ausgehen? Mit wem? Wie können wir mit der falschen Person Schluss machen? Wann machen wir mit der richtigen Person am besten Nägel mit Köpfen? Und alle anderen Fragen, die sich in diesem Spannungsfeld noch auftun. Triff gute Entscheidungen, und eine wunderbare Liebesgeschichte ist dir garantiert. Triff schlechte Entscheidungen, und du wirst immer wieder den gleichen toxischen Mustern aufsitzen.

## SPOILERALARM: WIR SIND TOTAL IRRATIONAL

Die Gründe für unsere Entscheidungen sind uns oft bewusst, und das hat problematische Konsequenzen, denn sie durchkreuzen unsere Suche nach Liebe. Hier kann uns die Verhaltensforschung weiterhelfen.

Ein Teilgebiet der Verhaltensforschung untersucht, wie wir Entscheidungen treffen. Diese Erkenntnisse ermöglichen uns, die einzelnen Lagen in unserem Kopf, die zu einem Entschluss geführt haben, Schicht für Schicht abzutragen, sodass wir einen Blick auf unsere Beweggründe werfen können. Spoileralarm: Wir sind total irrational. Wir fällen häufig Entscheidungen, die unsere Interessen sabotieren.

Und das gilt für alle Lebensbereiche. Wir sagen zum Beispiel, dass wir fürs Alter sparen wollen, belasten aber unsere Kreditkarte mit Ausgaben für die Wohnung. Oder wir nehmen uns vor, mehr Sport zu treiben, doch das Laufband im Wohnzimmer dient bestenfalls als Kleiderablage. Ganz egal, wie oft oder ernsthaft wir uns Ziele setzen, bei der Umsetzung stehen wir uns meistens selbst im Weg.

Glücklicherweise folgen unsere irrationalen Entscheidungen nicht dem Zufallsprinzip. Unser Gehirn führt uns auf vorhersagbare Weise in die Irre. Verhaltensforscher setzen dieses Wissen ein, um Menschen dabei zu unter-

stützen, ihr Verhalten wirksam zu ändern – mit dem Ziel, sie glücklicher, gesünder und wohlhabender zu machen.

Eine ganze Weile machte ich von meinem psychologischen Wissen vor allem bei Google Gebrauch. Ich arbeitete dort mit dem großartigen Dan Ariely zusammen. Unser Team nannte sich »Irrational Lab«, was auf sein Buch *Predictably Irrational (Denken hilft zwar, nützt aber nichts)* zurückging. Ich schätzte die Arbeit mit Dan und dem Irrational Lab. Wir studierten menschliches Verhalten und machten Experimente. Doch eigentlich drückten mich andere Sorgen. Ich war Anfang zwanzig und Single. Ich kämpfte mit der absolut lebenswichtigen und häufig gestellten Frage: Wie finden wir die Liebe und halten sie am Leben?

Als Wissenschaftlerin hatte ich mich schon lange für Themen wie Dating, Beziehungen und Sex interessiert. An der Uni studierte ich die Pornokonsum-Gewohnheiten der Harvard-Studenten und schrieb darüber eine Arbeit mit dem Titel *Porn to Be Wild*. (Spoiler: Harvard-Studenten gucken viele Pornos.) In meinem ersten Job bei Google (Jahre, bevor ich das Irrational Lab leitete) manage ich die Google-Anzeigen für die Kunden von Pornoseiten und Sextoys, zum Beispiel für *Bangbros*, *Playboy* und *Good Vibrations*. Der inoffizielle Name unserer Gruppe war »Porn Pod«, die »Pornokammer«.

Mein Interesse an Beziehungen geht wohl auf meine Kindheit zurück. Ich wuchs in einer glücklichen Familie auf, aber meine Eltern ließen sich – für mich – urplötzlich scheiden, als ich 17 war. Meine »Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende«-Blase platzte. Von diesem Moment an hielt ich langfristige Beziehungen für reine Glückssache.

Damals war ich noch Single. Die Dating-Apps kamen gerade erst auf, und ich verbrachte einen Großteil meiner Zeit mit Swipen. Die Leute, die ich so kannte, hatten die gleichen Probleme wie ich. Unsere Generation hatte den Übergang vom ersten iPod (»tausend Songs in der Hosentasche«<sup>1</sup>) zum Smartphone, das tausend mögliche Tinder-Dates bot, aktiv mitvollzogen. Statt Bobby oder Belinda aus unserem Viertel hinterherzugucken, hatten wir plötzlich online die Wahl unter Tausenden Singles.

Vor diesem Hintergrund lancierte ich nebenher ein Google-Projekt mit dem Titel *Talks bei Google: moderne Romantik*. In diesen kurzen Videos

ging es um die Herausforderungen modernen Datings. Ich interviewte renommierte Experten aus aller Welt zu Themen wie Onlinedating, Kommunikation im digitalen Zeitalter, Monogamie, Empathie und den Geheimnissen einer glücklichen Ehe. Innerhalb weniger Stunden meldeten sich Tausende Google-Nutzer für die *Modern-Romance*-Mailingliste an, um keines der Interviews zu verpassen. Sobald diese online gingen, hatten wir auf YouTube Millionen Abrufe. Offensichtlich standen meine Freunde und ich mit diesem Problem nicht allein da.

Eines Abends sprach mich ein wildfremder Mensch an und sagte: »Ich habe Ihr Interview über Polyamorie gesehen. Ich wusste nicht, dass man Beziehungen auch so führen kann. Das hat mein ganzes Leben verändert.« In diesem Augenblick wurde mir klar, welche Tragweite meine Arbeit hatte. Ich hatte meine Berufung gefunden.

Aber ich wollte nicht zur x-ten Liebesexpertin werden, die ihre Ratschläge mit Bauchgefühl begründet. Mein Gedanke war vielmehr: *Was, wenn ich die wissenschaftlichen Instrumente, die ich jetzt bei Google einsetze, dazu benutze, um den Leuten zu besseren Entscheidungen in ihrem Liebesleben zu verhelfen?*

## UND SIE LEBTEN IRRATIONAL BIS AN IHR LEBENSENDE

Nach fast zehn Jahren in der Technologiebranche hängte ich meinen Job an den Nagel und wandte mich der Frage zu, wie ich Menschen dabei unterstützen konnte, dauerhafte Beziehungen aufzubauen. Was uns da meiner Ansicht nach stolpern lässt, sind die klassischen Fehler, die wir machen, wenn wir Entscheidungen treffen. Die Verhaltensforschung ist das fehlende Glied in der Kette, denn sie hilft den Menschen, ihr Verhalten zu ändern, toxische Muster zu durchbrechen und am Ende doch die Liebe ihres Lebens zu finden.

Die Partnerwahl ist eine echte Herausforderung, weil sie durch kulturelle Prägungen, schlechte Ratschläge und den Druck von Familie und Gesellschaft belastet ist. Allerdings hat bisher auch noch niemand versucht, die

Erkenntnisse der Verhaltensforschung auf diesem Gebiet anzuwenden. Vielleicht weil wir denken, Liebe sei ein magisches Ereignis, das sich der wissenschaftlichen Analyse entzieht. Vielleicht fürchten wir uns auch vor kritischen Einwänden wie *Wer will schon rational an die Liebe herangehen?*. Aber darum geht es nicht. Ich versuche keineswegs, dich in einen hyperrationalen Computer zu verwandeln, der sämtliche Beziehungsmöglichkeiten durchrechnet und dann den Namen deines Seelengefährten ausspuckt. Ich möchte dich nur dabei unterstützen, in der Liebe schlechte Entscheidungen zu vermeiden.

Jede Verhaltensänderung vollzieht sich in zwei Schritten. Zuerst erkennen wir, welche unterschwelligten Kräfte unser Verhalten beherrschen. Diese sind für Fehleinschätzungen verantwortlich, die in schmerzlichen Konsequenzen enden: etwa die Weigerung, dich zu binden, weil du glaubst, einen noch besseren Partner zu finden (Kapitel 4). Oder dass du lieber deinem Jugendschwarm hinterherläufst, statt eine schöne Zeit mit deinem Lebenspartner zu verbringen (Kapitel 7). Oder das Verharren in einer miesen Beziehung, die ihr Verfallsdatum längst überschritten hat.

Aber dass du dir dieser Tatsachen bewusst bist, heißt noch nicht, dass du sie auch änderst. (Das Wissen, dass du besser keine Bad Boys daten solltest oder »diese durchgeknallten Mega-Mädels«, macht diese ja nicht weniger attraktiv.) Tatsächlich musst du selbst aktiv gegensteuern. Und hier kommt der zweite Teil der Verhaltensforschung zum Tragen. Erprobte Methoden helfen dir, den Graben vom Wissen zum Handeln zu überbrücken. Im zweiten Schritt entwickeln wir ein neues System, das dir hilft, dein Verhalten zu ändern und dein Ziel zu erreichen. Jedes der folgenden Kapitel beinhaltet einen wissenschaftlich fundierten Rahmen, innerhalb dessen wir üben können, unsere Entscheidungsfindung bei einem Date auf eine solidere Grundlage zu stellen.

## WIE HILFT DIESES BUCH?

Zuallererst wirst du feststellen, dass du nicht allein bist. Du bist nicht der einzige Mensch, der auf diesem Gebiet mit Zweifeln kämpft. Du und deine Fragen und Sorgen sind vielmehr total normal.

Es gibt in Beziehungen keine Gewissheit, aber du kannst deine Entscheidungen strategisch treffen und dich zu diesem Zweck auf Forschungsarbeiten stützen, die die Stärken und Schwächen unseres Gehirns (und unseres Herzens) untersucht haben. Das Modell der absichtsvollen Liebe gründet sich auf zwei Säulen: erstens auf die Beziehungsforschung (Was funktioniert in langfristigen Beziehungen?) und zweitens auf die Verhaltensforschung (Wie können wir unsere Absichten umsetzen?).

Ich werde dir dieses Modell Stück für Stück nahebringen. Modelle haben einfach etwas Beruhigendes.

Das Modell hat für meine Klienten funktioniert, und ich weiß, dass es auch dir helfen kann.

## **Teil I: Geh es an!**

Als Erstes beschäftigen wir uns mit der Frage, warum Daten heute schwieriger ist als je zuvor. Dann füllst du einen Fragebogen aus, aus dem du erfährst, welche deiner Eigenheiten dir beim Daten in die Quere kommen – Muster, die dich im Leben blockieren, vermutlich ohne dass du es merkst. Im nächsten Schritt erkläre ich, wie diese Muster dein Liebesleben beeinflussen und was du tun kannst, um sie zu überwinden. Dann setzen wir uns mit der Bindungstheorie auseinander und wie sie beeinflusst, in wen du dich verliebst und wie. Und ich werde dir zeigen, welche Eigenschaften du benötigst, damit eine langfristige Bindung entstehen kann. Vermutlich waren deine Vorstellungen da ganz andere.

## **Teil II: Geh raus!**

Wir werden uns Dating-Apps ansehen, und ich helfe dir, die Tücken des modernen Datings zu erkennen und zu umgehen. Wir werden dein Swiping verbessern und dich mit Menschen IRL (im realen Leben) in Kontakt bringen. Außerdem erfährst du, was du tun musst, damit aus einem Date kein Vorstellungsgespräch wird, und mit wem du dich am besten wieder triffst.

### Teil III: Wie du Ernst machst!

In der Folge fragen wir uns, wie du wichtige Punkte im Beziehungsleben handhaben solltest, zum Beispiel den DDB-Talk (Definiere die Beziehung). Oder die Frage, ob ihr zusammenziehen solltet. Die nächsten Schritte sind: Wie entscheidest du, ob du dich trennen sollst? Und: Wie du eine Trennung anpackst oder wie du deinen Herzschmerz überwindest. Oder im Gegenzug (wenn alles super läuft): Sollen wir vielleicht heiraten? Das letzte Kapitel in diesem Teil wird dir helfen, in dieser Frage zu einer Entscheidung zu finden.

Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie deine Langzeitbeziehung glücklich bleibt, indem du zum Beispiel deinem Partner täglich Aufmerksamkeit schenkst. Und natürlich verändern sich auch Beziehungen, genau wie die Menschen, die sie führen.

## TRAU DICH, ETWAS ANDERS ZU MACHEN

Du liest dieses Buch, weil du dich nach Liebe sehnst. Vielleicht bist du schon öfter mit neuen Bekanntschaften ausgegangen, die nicht gut für dich waren, die dich enttäuscht oder allein zurückgelassen haben. Möglicherweise hast du auch gar keine Dates. Schule, Arbeit, Familie oder die Anforderungen des modernen Lebens haben es dir schwer gemacht. Aber tief drin weißt du, dass du einen Partner finden willst.

Ich bin hier, um dir bei den nächsten Schritten zu helfen. Betrachte dich als Coachee einer Datingberaterin. Alles, was ich von dir will, ist: Mach die Übungen in diesem Buch. (Sie funktionieren tatsächlich!) Und gib mir die Chance, deine Vorstellung vom Daten zu verändern.

Bisher hast du das Leben auf deine Weise angepackt. Warum versuchst du's nicht mal anders? Vielleicht wartet ja am anderen Ende des Tunnels eine dauerhafte Liebesbeziehung auf dich.



TEIL I

**GEH ES AN!**



# 1

## WARUM DATEN HEUTE SCHWIERIGER IST ALS JE ZUVOR

*Wie du die Herausforderungen des modernen  
Datings meisterst*

Jede Generation durchlebt ihre eigenen Herausforderungen – Kriege, Rezessionen oder Schulterpolster. Fürs Dating gilt das Gleiche. Die Menschen hatten zwar zu allen Zeiten Liebeskummer, aber in einer Hinsicht haben die Singles von heute wahrscheinlich recht: Daten ist heutzutage schwieriger als je zuvor. Und wenn deine Mutter das nächste Mal meckert, weil du immer noch keinen netten Jungen gefunden und geheiratet hast, dann kannst du ihr das ruhig von mir ausrichten.

In diesem Buch möchte ich dir Lösungen für die schwierigsten Entscheidungen des Datings anbieten. Aber bevor wir uns den wichtigsten Methoden zuwenden, möchte ich erst mal klarstellen, welche Faktoren das Dating erschweren. Wenn die Sehnsucht nach Liebe dich endlos stresst, dann findest du hier vermutlich die Gründe.

## WIR DEFINIEREN UNSERE IDENTITÄT HEUTE SELBST

Religion, Gemeinschaft und die Zugehörigkeit zu einer sozialen Klasse haben das Leben unserer Vorfahren geprägt.<sup>2</sup> Die Erwartungen waren klar, und es gab nur wenige persönliche Entscheidungen zu treffen. Je nachdem, in welche Familie man geboren wurde, war klar, wie das eigene Leben laufen würde, etwa ein Weber in Bukarest, der koscher aß und regelmäßig in die Synagoge ging, oder ein Bauer vor den Toren von Schanghai, der sich von seinem Land ernährte. Die Partnerschaft wurde meist von der Mitgift bestimmt – davon, wer das beste Land oder die meisten Kamele zu bieten hatte.<sup>3</sup>

Heute liegen diese Entscheidungen allein bei uns.<sup>4</sup> Wir müssen unseren Lebensweg selbst gestalten. Unsere Vorfahren mussten nicht abwägen, wo und wovon sie leben sollten. Wir hingegen müssen diese Entscheidungen selbst treffen. Das gibt uns natürlich eine unglaubliche Freiheit: Wir können uns für Nashville statt Atlanta entscheiden, für den Beruf der Meteorologin oder der Mathematikerin. Aber diese Freiheit geht auf Kosten der Gewissheit. Heute fragen wir uns nächtens, das Gesicht vom blauen Licht des Bildschirms erhellt: *Wer bin ich? Und was soll ich mit meinem Leben anfangen?* Die Kehrseite der Freiheit und der Möglichkeit der Wahl ist die lähmende Angst, dass wir mit der falschen Entscheidung ein für alle Mal unser Glück verspielen könnten. Wenn wir selbst verantwortlich sind, dann müssen wir auch die Verantwortung für unsere Entscheidungen übernehmen. Fehlentscheidungen gehen ganz allein auf unsere Kappe.

Eine der schwerwiegendsten Entscheidungen – die früher die Eltern oder die Gemeinschaft getroffen hat – ist die Frage: *Wen soll ich als Partner wählen?*

## ZU VIEL AUSWAHL

Innerhalb der Datingkultur findet gerade ein Erdbeben statt. Das Datenfing erst in den 1890er-Jahren an.<sup>5</sup> Online gedatet wird seit 1994, als *Kiss.com* online ging.<sup>6</sup> Ein Jahr später folgte *Match.com*. Und wir wischen für

die Liebe seit etwa zehn Jahren. Wenn wir das Gefühl haben, im Mittelpunkt eines gigantischen kulturellen Experiments zu stehen, dann hat das seinen Grund: Genau das ist nämlich der Fall.

Unsere mögliche Partnerauswahl ist nicht mehr begrenzt auf die Personen, die wir von der Arbeit kennen, aus der Kirche oder der Nachbarschaft. Heute wischen wir uns durch Hunderte Kandidaten in nur einer einzigen Onlinesitzung. Aber diese scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten haben auch eine Kehrseite. Psychologen – wie Barry Schwartz, Professor emeritus am Swarthmore College – konnten zeigen, dass die Menschen zwar gern eine reiche Auswahl haben, sie deswegen aber nicht glücklicher sind. Tatsächlich ziehen sie ihre Entscheidungen sogar eher in Zweifel, je mehr Auswahlmöglichkeiten sie haben. Man nennt dies auch das *Auswahlparadox*.<sup>7</sup>

Die Leute haben so ihre Qual mit der Wahl. Ein bisschen wie diese nervenden Zeitgenossen, die in der Eisdielen vor dir in der Schlange stehen und sich absolut nicht für eine Sorte entscheiden können. (»Kann ich das da vielleicht noch einmal probieren? Und das da?«) Eine vielfältige Auswahl lähmt uns förmlich. Und das gilt für die Partnerwahl ebenso wie fürs Eis.

## WIR SEHNEN UNS NACH GEWISSHEIT

Für welche Anschaffung hast du zuletzt Informationen im Internet gesucht? Für deine elektrische Zahnbürste? Oder für die drahtlosen Bluetooth-Lautsprecher, die dein Bruder für seine neue Wohnung braucht? Wir leben in einer informationsgesättigten Gesellschaft, die uns die falsche Rückversicherung der Recherche suggeriert. Als wäre die perfekte Entscheidung nur ein paar Google-Suchen entfernt. Egal, ob wir das authentischste Tex-Mex-Restaurant suchen oder den besten Staubsauger: Wir können endlos Rankings und Bewertungen studieren. Wir haben das Gefühl, dass wir all unsere Bedürfnisse erfüllen können, wenn wir nur lange genug recherchieren.

Und nach dieser Gewissheit sind wir so süchtig, dass wir sie auch bei der Partnerwahl anstreben. Aber wenn es um Beziehungen geht, gibt es diese

Rückversicherung nicht. Es gibt keine »richtige« Antwort auf Fragen wie *Mit wem sollte ich mich zusammentun? Soll ich Kompromisse eingehen? Und: Wird er/sie sich denn nie ändern?* Du kannst noch so viel googeln, die Antwort auf die Frage, ob James oder Jillian einen guten Partner abgeben, findest du dort nicht. Es gibt keine absolute Sicherheit in puncto Beziehungsfragen, und glücklicherweise brauchen wir sie auch nicht, um glücklich zu werden. Gute Beziehungen baut man auf, man entdeckt sie nicht. Aber genau hier gehen wir oft in die Falle: Wir glauben, indem wir Hunderte Möglichkeiten durchspielen, finden wir heraus, ob der Mensch vis-à-vis der oder die Richtige ist.

## SOZIALE MEDIEN LADEN ZUM VERGLEICH EIN – UND ZUR VERZWEIFLUNG

Vor vielen Jahren lebten die Menschen mehr oder weniger auf dem Dorf, auch wenn sie in der Stadt wohnten. Sie kannten andere Paare, die sich küssten, stritten und versöhnten.<sup>8</sup> Privatsphäre gab es nicht. Heute ist unser Blick auf andere Beziehungen inszeniert, kuratiert und durch Instagram gefiltert. Wir erleben Verlobungen auf dem Kilimandscharo mit oder sehen ein süßes Baby an der Brust des Vaters schlummern. Natürlich fragen wir uns da, ob wir die Einzigen sind, die Liebeskummer haben (und das in viel schlechterer Ausleuchtung). Das Gefühl, dass alle anderen eine perfekte Beziehung haben, während die eigene gerade den Bach hinuntergeht bzw. gar nicht existiert, ist herzerreißend. Meiner Erfahrung nach trifft das vor allem auf Männer zu, deren soziales Netz ohnehin weitmaschiger ist und die kaum jemanden haben, mit dem sie über ihre Ängste reden können. Sie vertrauen sich selten ihren Freunden an, weshalb sie auch nicht mitbekommen, dass buchstäblich jeder Mensch mal Liebeskummer hat.

## WIR HABEN KEINE BEZIEHUNGSVORBILDER

Wir wollen den bestmöglichen Partner finden und die bestmögliche Beziehung führen, doch die wenigsten von uns, vor allem die jüngere Generation, kennen funktionierende Beziehungen noch aus erster Hand.

In den 1970er- und den frühen 1980er-Jahren schossen die Scheidungsraten plötzlich in die Höhe. Seitdem sind sie zwar wieder gesunken, aber viele von uns sind das, was die Paartherapeutin Esther Perel »die Kinder der Geschiedenen und Desillusionierten« nennt.<sup>9</sup> Etwa 50 Prozent der Ehen in den Vereinigten Staaten enden mit Scheidung oder Trennung.<sup>10</sup> Etwa vier Prozent aller Verheirateten geben an, in der Ehe unglücklich zu sein.<sup>11</sup> Zusammengenommen kann man sagen: Ein Großteil der verheirateten Paare hat entweder ihre Ehe beendet<sup>12</sup> oder erträgt sie nur mit Mühe.<sup>13</sup>

Das ist ein Problem. Viele Studien belegen, dass Vorbilder für uns wichtig sind. Man glaubt nun einmal leichter, dass etwas möglich ist, wenn es uns jemand vormacht, ob es nun darum geht, in vier Minuten eine Meile zu laufen oder 73 Hotdogs in weniger als zehn Minuten zu verschlingen (#lifegoals). Leben in einem Postleitzahlbezirk viele Patentinhaberinnen, so steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Frauen dort Erfinderinnen werden. Tatsächlich erwerben diese Frauen häufig sogar Patente *im gleichen Fachbereich* wie die älteren Patentinhaberinnen in der Nachbarschaft.<sup>14</sup>

Dasselbe gilt für Beziehungen. Wir wollen alle langfristige, erfüllende Partnerschaften, aber ohne Vorbilder fällt das nun mal schwerer. Viele meiner Klienten berichten, dass sie einfach nicht wissen, wie der Alltag in einer guten Beziehung aussieht: *Wie lösen Paare in einer gesunden Beziehung ihre Konflikte? Wie kommen solche Paare zu einer gemeinsamen Entscheidung? Wie verbringt man erfolgreich den Rest seines Lebens mit nur einem Menschen?* Die meisten Menschen konnten sich diese Fähigkeiten nicht bei ihren Eltern abschauen.

Selbst diejenigen unter uns, die in Sachen Beziehung die besten Vorsätze hegen, haben oft zu kämpfen, weil sie nie eine funktionierende Beziehung miterlebt haben.

## ES GIBT VIEL MEHR BEZIEHUNGALTERNATIVEN

Viele der Beziehungsfragen, mit denen wir uns herumschlagen, wären unseren kameltreibenden Vorfahren nie in den Sinn bekommen. Zum Beispiel: *Gehen wir jetzt miteinander oder schlafen wir nur miteinander?* Oder: *Soll ich jetzt Schluss machen oder warten, bis die Hochzeitssaison um ist?* Wir debattieren stundenlang mit unserer engsten Vertrauten, ob wir den neuen Beau wirklich lieben oder ob die ewigen ersten Dates, die nie zu einem zweiten führen, uns ausgebrannt haben?

Die Fortschritte in der Geburtenkontrolle und der Fertilitätsforschung ermöglichen uns weitere, ganz neue Optionen, zum Beispiel: *Will ich Kinder und, wenn ja, wann?* (Ich glaube nicht, dass die Jäger und Sammler sich darüber den Kopf zerbrochen haben.)

Aber unsere Auswahl an Beziehungsoptionen ist auch ohne wissenschaftliche Hilfe angewachsen. Wir können uns heute fragen: *Will ich monogam leben?* Oder: *Wie definieren wir Monogamie?*

In gewisser Weise sind all diese Fragen aufregend. Wer möchte denn nicht mehr Freiheit haben und sein Schicksal selbst in die Hand nehmen? Doch irgendwann fühlen wir uns von all den Wahlmöglichkeiten vielleicht auch überfordert.

## WIR SPÜREN DEN DRUCK, DIESE ENTSCHEIDUNG »RICHTIG« HINZUBEKOMMEN

Nach wie vor werden wir bombardiert mit Botschaften, die uns ermahnen, dass diese Entscheidung »richtig« getroffen werden muss. Facebook-Co-Geschäftsführerin Sheryl Sandberg meint: »Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass die mit Abstand wichtigste Karriereentscheidung, die eine Frau trifft, diejenige ist, ob sie einen Lebenspartner haben möchte und wer dieser Partner sein soll.«<sup>15</sup> Aber auch unsere Eltern reden am Ende ein Wörtchen mit. (»Mach nicht die gleichen Fehler wie ich.«) All das signalisiert uns, wie wichtig dieser eine Schritt im Leben ist.

Das fühlt sich so an, als hinge unser ganzes Leben davon ab, wen wir heiraten und wann. Das trifft vor allem auf Frauen zu, die natürlich die Uhr ticken hören, wenn sie Kinder haben wollen.

## KEIN GRUND, DIE FLINTE INS KORN ZU WERFEN!

Wenn wir uns selbst besser verstehen, erlangen wir auch die Kontrolle über unser Liebesleben: *Was treibt uns an? Was verwirrt uns? Was steht uns im Weg?* Und genau um diese Fragen geht es in diesem Buch.

## DIE QUINTESSENZ

1. Dating ist heute schwieriger als je zuvor. Das kannst du deiner Mutter von mir ausrichten.
2. Die Gründe:
  - Wir definieren unsere Identität heute selbst. Anders als unsere Vorfahren, die von ihrer Gemeinschaft geprägt waren.
  - Wir haben tausend Wahlmöglichkeiten, weshalb wir unsere Entscheidungen öfter in Zweifel ziehen.
  - Wir glauben, dass nur Recherche uns die richtige Antwort bei wichtigen Entscheidungen liefert.
  - Die sozialen Medien gaukeln uns vor, dass alle anderen eine gesündere und glücklichere Beziehung führen als wir.
  - Viel zu wenige Menschen haben gute Beziehungsvorbilder.
  - Es gibt unglaubliche viele Beziehungsalternativen.
  - Wir werden bombardiert mit der Botschaft, dass wir bei dieser Entscheidung alles »richtig« machen müssen. Und dass es dafür die eine richtige Antwort für alle gibt.
3. Aber es gibt Hoffnung: Mit den Erkenntnissen der Verhaltensforschung können wir die Kontrolle über unser Liebesleben zurückgewinnen.

## 2

# DIE DREI DATING- TENDENZEN

*Wie du deine blinden  
Flecken findest*

Hast du dich schon mal gefragt: Wieso haben alle einen Partner, nur ich nicht? Ich mag meinen Job, meine Freunde und mich selbst. Warum passt dieses eine Puzzlestück nicht in mein Leben?

Diese Frage höre ich in den unterschiedlichsten Formulierungen sehr oft von meinen Klienten. Dabei habe ich festgestellt, dass der Großteil von ihnen beim Dating blinde Flecken hat. Damit meine ich Verhaltensmuster, die verhindern, dass sie die Liebe finden. Und diese blinden Flecken erkennt man selbst leider nicht.

Die blinden Flecken habe ich in drei verschiedene Datingtendenzen eingeteilt. Dahinter verbergen sich unrealistische Erwartungen an die eigene Person, an den Partner und an die Beziehung.

Mithilfe des folgenden Fragebogens kannst du herausfinden, in welche dieser drei Gruppen du gehörst. Du entdeckst, was dich blockiert, und kannst als Konsequenz daraus negative Angewohnheiten ablegen bzw. positive entwickeln. Diese Datingtendenzen machen sich in jeder Phase einer Beziehung bemerkbar. Daher ist es so wichtig, dass du schon zu Beginn deines Weges zur Liebe erkennst, in welche Gruppe du gehörst.

## FINDE DEINE DATINGTENDENZ HERAUS

### Anleitung

Lies dir die folgenden Aussagen der Reihe nach durch und entscheide, wie weit sie auf dich zutreffen. Mach einen Kreis um die Zahl, die dem Grad deiner Übereinstimmung entspricht:

1. So bin ich gar nicht.
2. Ein bisschen bin ich schon so.
3. O ja, das bin ich voll und ganz.

Frage	Antwort	
1	1 2 3	Ich will kein zweites Date, wenn ich nicht schon beim Ersten den gewissen Funken verspüre.
2	1 2 3	Ich frage mich bei jedem Date: Entspricht diese Person meinen Maßstäben?
3	1 2 3	Ich werde mit Dates anfangen, nachdem ich mich selbst optimiert habe (Gewicht verloren, ein festes Einkommen).
4	1 2 3	Ich hätte gerne, dass ich und mein Partner eine tolle Geschichte erzählen können, wie wir uns kennengelernt haben.
5	1 2 3	Ich studiere zuerst Bewertungen im Internet, bevor ich etwas kaufe.
6	1 2 3	Ich habe gerade keine Zeit fürs Daten.