



Foto: © 123rf/rawpixel

Jetzt, zum Valentinstag, ist die Sehnsucht nach trauter Zweisamkeit bei vielen wieder besonders groß. Auf der Suche nach dem Traumpartner nutzen immer mehr Singles das Internet – mit großem Erfolg: Jede vierte Beziehung kommt heutzutage online zustande. Allerdings hat die Partnersuche im Internet auch ihre Tücken, Enttäuschungen und Frust inklusive. Eine Expertin verrät, was man dabei beachten sollte.

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

**W**er hätte gedacht, dass das wirklich funktioniert?“ Nora kann ihr Glück bis heute nicht ganz fassen. Die 34-jährige Zahntechnikerin war beinahe fünf Jahre Single und hatte phasenweise schon stark bezweifelt, je wieder einen Partner zu finden. Für den Pragmatiker Karl ist die Sache hingegen klar: „Wer sucht – und außerdem präzise Suchkriterien eingibt –, findet auch.“ Nora und Karl haben sich über eine Online-Plattform für Singles kennen- und lieben-gelernt. Seit knapp einem Jahr sind die Oberösterreicherin und der Salzburger zusammen, mittlerweile sind sie sogar verlobt.

Mit ihrem Glück sind die Verliebten nicht allein: Einer aktuellen Umfrage der Partneragentur Parship zufolge, hat sich jedes vierte Paar, das in den vergangenen 15 Jahren zusammengelassen ist, online kennengelernt. „Die Online-Partnersuche gehört mittlerweile zum modernen Lifestyle dazu – mit allen Vor- und Nachteilen“, bestätigt Dr. Claudia Wille, Allgemeinmedizinerin, Sexual- und Paartherapeutin in Wien.

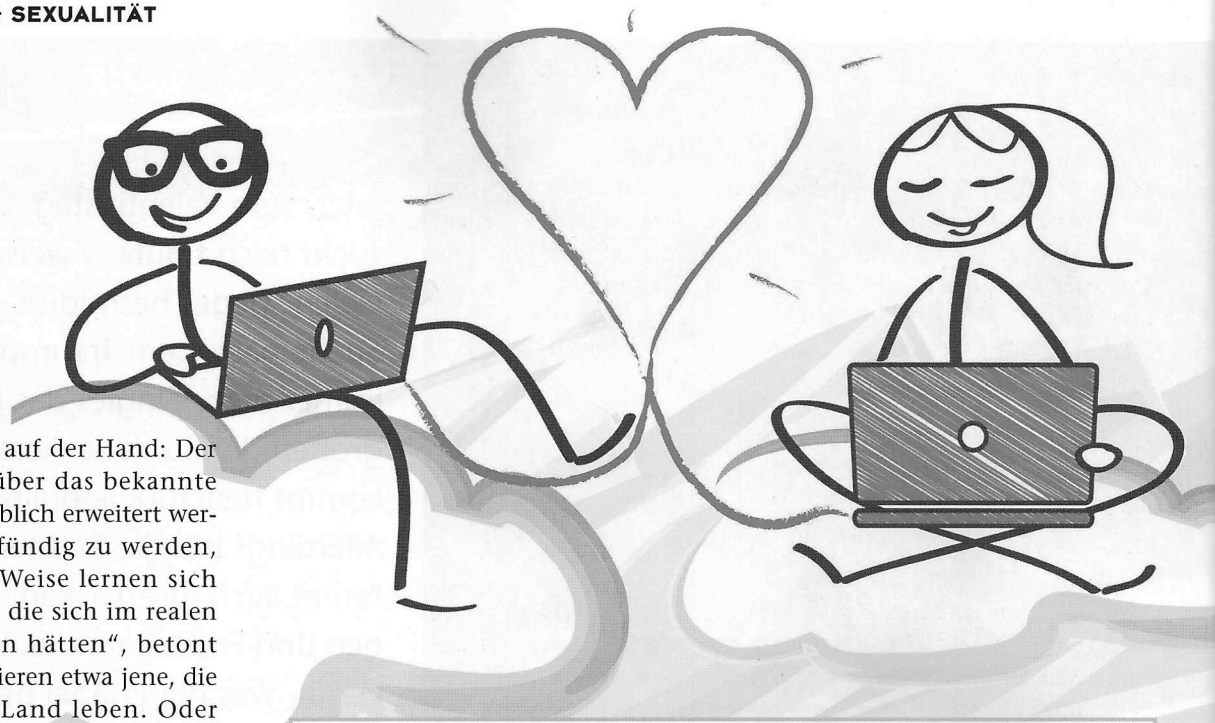
Zahllose Singlebörsen unterstützen bei der Suche nach dem Traumpartner; schon der nächste Klick könnte die große Liebe bringen. In unserer Leistungsgesellschaft soll schließlich auch die Partnersuche möglichst effizient sein – ob man nur flirten möchte, eine Affäre oder, wie Nora und Karl, die große Liebe sucht. Der Zuspriech ist groß: Rund 40 Prozent der europäischen Singles sind auch im Internet auf Partnersuche. Frauen und Männer zwischen 40 und 69 Jahren nutzen die Online-Dating-Plattformen am meisten, wie eine Umfrage des Oxford Internet Institutes ergab. →

## UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN

Die Vorteile liegen auf der Hand: Der Suchradius kann über das bekannte Umfeld hinaus erheblich erweitert werden. Die Chance, fündig zu werden, steigt. „Auf diese Weise lernen sich Menschen kennen, die sich im realen Leben nie getroffen hätten“, betont Wille. Davon profitieren etwa jene, die abgeschieden am Land leben. Oder auch Menschen, denen es in der Anonymität der Großstadt schwer fällt, auf andere zuzugehen. „Speziell schüchternen Menschen kostet es Überwindung, jemanden anzusprechen und zum Beispiel auf einen Kaffee einzuladen“, weiß die Therapeutin. Man ist weniger exponiert, wenn man quasi von der Couch aus die Fühler ausstrecken kann. Auch fühlen sich viele bei der Online-Partnersuche autonomer: Man antwortet auf eine Nachricht, wenn man bereit dafür ist und entscheidet selbst, wie viel man (schon) preisgeben will. „Man kann einige Male hin- und herschreiben. Das vermindert die große Angst vor dem ersten Treffen“, ergänzt Wille. Weil man davon ausgehen kann, dass der andere sich ebenfalls eine Beziehung wünscht, erspart man sich womöglich so manche Peinlichkeit. Wenn man mit dem schönen Unbekannten im Café flirtet oder mit der sympathischen Arzthelferin in der Ordination, kann man nie wissen, ob das Gegenüber nicht längst „vergeben“ ist.

## FANTASIE VERSUS REALITÄT

Die Schattenseiten der Online-Partnersuche: Mit der Hoffnung und den Erwartungen gehen oft Enttäuschung und Frustration einher. Im Internet werde viel geschwindelt und gelogen, weiß Wille. Man macht sich ein paar Jahre jünger und ein paar Kleidergrößen schlanker. Nora kann ein Lied davon singen: „Drei Kandidaten haben



## Vier Schritte zum Liebesglück

### So kann die Online-Partnersuche Erfolg haben

#### 1 Verabschieden Sie sich von hohen Erwartungen!

Die Erwartungen an den Traumpartner/die Traumpartnerin sind hoch: Er/sie soll in der Rolle des aufregenden Sexpartners genauso glänzen wie als Kumpel/gute Freundin, im Beruf und in der Elternrolle. Schrauben Sie Ihre Erwartungen herunter, gestehen Sie dem anderen und sich selbst zu, Mensch zu sein – mit allen Fehlern!

#### 2 Seien Sie ehrlich und präzise!

Seien Sie bei der Online-Suche in Ihren Beschreibungen möglichst präzise und konkret: z. B. „Ich tanze regelmäßig in Clubs zu Hip Hop-Musik“. „Ich lese leidenschaftlich gern isländische Krimis“. Verwenden Sie außerdem Du-Botschaften, um den anderen direkt anzusprechen, wenn Sie beschreiben, was Sie sich wünschen: „Du kletterst gern.“ „Du liebst Tiere.“

#### 3 Verabreden Sie sich frühzeitig!

Sie haben schon viele persönliche Nachrichten ausgetauscht? In den stundenlangen Telefonaten hat sich eine Vertrautheit eingestellt? Sie träumen schon von der Hochzeit und gemeinsamen Kindern? Bevor die Fantasie weiter mit Ihnen durchgeht, überprüfen Sie Ihre Vorstellungen in der Realität und verabreden Sie ein persönliches Treffen! Achten Sie dabei auf Ihr Herz!

#### 4 Engagieren Sie sich für die Liebe!

Sie sind frisch verliebt – Glückwunsch! Um sich wirklich auf die neue Beziehung einlassen zu können, sollten Sie alle „Hintertürchen“ schließen. Kündigen Sie noch heute Ihre Mitgliedschaft bei der Singlebörse und „daten“ Sie ausschließlich Ihren neuen Partner. Öffnen Sie sich für die Liebe und die kontinuierliche Arbeit an der Beziehung!



Fotos online gestellt, die mindestens zehn Jahre alt waren.“ Die Ernüchterung folgt spätestens beim ersten Date: Die attraktive Blondine ist ergraut; den brünetten Feschak überragt man um mehr als einen Kopf. Besser, man überprüft die eigenen Vorstellungen möglichst bald in der Realität, rät Wille. „Bei einem persönlichen Treffen kann man genauer erspüren, ob das funktionieren könnte und die Chemie stimmt.“

Die Anonymität im Internet begünstigt zuweilen ein verletzendes Verhalten: Nora und Karl haben gleich mehrmals die Erfahrung gemacht, dass sie ohne weiteren Kommentar „abserviert“ wurden. „Ich habe mein Foto freigegeben und wurde prompt verabschiedet“, erzählt Karl. Das kränkt.

#### WER PASST ZU MIR?

Was man außerdem bedenken sollte: Die Chance, die große Liebe zu finden, ist bei „Aufreißportalen“, in denen es oft um oberflächliche Beziehungen oder schnellen Sex geht, deutlich geringer als bei seriösen Portalen. Auf seriösen Plattformen werden anhand eingehender Fragen Persönlichkeitsprofile er- und einander gegenübergestellt. Die Punktezahl bei den jeweiligen Partnerschaftsvorschlägen zeigt etwa an, wie gut ein Kandidat zum eigenen Profil – den Interessen, Werten, Gewohnheiten – passt. Solche, auf wissenschaftlichen Kriterien basierende Persönlich-

keitstests, ermöglichen eine hohe Trefferquote. Die potenzielle Partnerin sollte wie man selbst vegan leben? Der Traumprinz in spe sollte nicht rauchen? Das lässt sich vorab abklären. „Man weiß, dass jene Beziehungen am stabilsten sind, in denen die Partner die gleichen Werte haben und aus einem ähnlichen Umfeld kommen“, betont die Expertin.

#### OBERFLÄCHLICHE KONTAKTE

Was dem Liebesglück immer öfter im Weg steht: Die Bereitschaft, sich auf jemanden wirklich einzulassen, sinkt. Der rasante und oberflächliche Austausch mit vielen Menschen in sozialen Netzwerken hätte unsere Einstellung zu Beziehungen verändert, bedauert die Paartherapeutin. „Man reagiert nicht mehr mit dem Herzen. Es bleibt kaum Zeit, dass sich etwas entwickeln kann.“ Statt zu hören, was der andere sagen möchte, ist man in Gedanken schon bei dem, was man ihm entgegensetzen will. Durch das ständige Online-Sein verlieren wir zunehmend den Draht zu uns selbst. Dabei ist ein gutes Gespür wichtig, um herauszufinden, ob man zueinander passt.

Letztlich fördert auch das große Angebot auf dem „Beziehungsmarkt“ oberflächliche Kontakte, manche halten sich mehrere Optionen offen: Man beginnt eine Beziehung und trifft sich daneben mit anderen. „Sogar bei Paa-

ren, die in einer Paartherapie an einer Beziehungskrise arbeiten, suchen manche heimlich online schon nach dem nächsten Partner“, weiß Wille. Das Gefühl der Austauschbarkeit wächst. „Zu Zeiten unserer Großeltern hatte man durchschnittlich zwei bis drei fixe Beziehungen im Leben. Heute sind es zehn“, informiert die Ärztin.

#### SEIN BESTES GEBEN

Wer hingegen bei der Online-Suche Einsatz zeigt, hat auch gute Chancen, fündig zu werden. „Damit eine Partnerschaft funktioniert, muss man bereit sein, etwas zu investieren und von sich preiszugeben“, betont die Expertin. Verabschieden sollte man sich von der Illusion, man werde den perfekten Partner schon finden, wenn man nur lang genug sucht: Kein Liebespaar ist vom Himmel gefallen. Damit sich aus dem Flirt und der Verliebtheit Liebe entwickeln kann, müssen sich beide Partner engagieren. Erst, indem man sich für den anderen wirklich interessiert und auf ihn einlässt, wird dieser zum idealen Partner. Ob man sich online oder im realen Leben kennengelernt hat: Die Liebenden sollten „selbst das Beste zu geben, statt immer darauf zu warten, was man bekommt“, rät Wille.

In einem würden sich „Online-Pärchen“ von anderen deutlich unterscheiden, weiß die Medizinerin: „Man hat herausgefunden, dass sie schneller in eine gemeinsame Wohnung ziehen, schneller heiraten und schneller ihr erstes Kind bekommen.“



Dr. Claudia Wille

## Casa Mazzoni

OASI DI PACE

Erleben Sie eine Oase der Stille in der toskanischen Maremma. Unsere Casa Mazzoni ist ein aus Stein errichteter, umgebauter Bauernhof auf den Hügeln zwischen Siena und dem Meer in absoluter Ruhelage.



## Im Herzen der Toskana

Wir bieten 9 DZ mit allem Komfort wie Pool, WIFI, Bad, Tel., TV, Klimaanlage, Minibar. Wandern, Ausflüge mit unserem Bus. Sehr gute toskanische Küche, hervorragendes Weinsortiment, reichhaltiges Frühstücksbuffet.



HP ab € 58,- Pers./Tag (nach Saison und Kategorie) Wir sprechen Deutsch! • Tel.: +39/0564 567488 • info@casamazzoni.it • www.casamazzoni.it