

Zwischen Ja und Nein

Auch wenn es das Bauchgefühl sagt: Vorschnelle Entscheidungen sind oftmals nicht ratsam.



Das Bauchgefühl kann warnen, aber auch eigene Unsicherheit spiegeln. Wie erkennen wir beim Dating, was wirklich dahinter steckt – und warum? Hier einige Antworten.

VON VERA KAMMERER

Nach einer Trennung oder am Ende einer längeren Phase des Singlelebens beginnen viele Menschen irgendwann wieder zu daten. Jemand Neues kommt ins Leben, ein erstes Treffen verläuft gut – und trotzdem ist danach klar: Ich möchte kein zweites Date, mein Bauchgefühl sagt Nein.

Keine Sorge, manchmal kann eine Absage genau richtig sein, wenn wir merken, dass es einfach nicht passt. Gerade wenn die Trennung noch frisch ist, kann ein voreiliges Nein aber auch eine Form von Selbstschutz sein. Es ist ungewohnt, wieder zu flirten und sich auf einen noch unbekannten Menschen einzulassen. Vielleicht fühlt sich die eigene Freiheit aber auch einfach gut an und allein der Gedanke an eine neue Verbindlichkeit löst Unruhe aus.

Über wen urteilt das Bauchgefühl eigentlich?

Die spannende Frage lautet deshalb: Sagt mein Bauchgefühl gerade etwas über die andere Person aus oder in Wahrheit über mich selbst? Unsere Intui-

tion kann durchaus wahrnehmen, was wir bewusst noch nicht einordnen können, denn sie beruht unter anderem auf unseren Erfahrungen. So bemerken wir kleine Veränderungen in der Stimme, im Verhalten oder in der Körpersprache, ohne erklären zu können, warum sie uns auffallen.

Außerdem ist ein Bauchgefühl nicht automatisch eine verlässliche Einschätzung meines Gegenübers, denn ein Kennenlernen findet unter Bedingungen statt, in denen wir noch sehr wenig wissen. Wir kennen den Menschen noch nicht gut genug, um zu wissen, ob er wirklich zu uns passt, und gleichzeitig haben wir vielleicht schon Gefühle oder Erwartungen entwickelt. Selbst unsere eigenen Emotionen sind oft noch nicht wirklich eindeutig.

Diese Uneindeutigkeit ist alles andere als leicht auszuhalten

Genau dieses Dazwischen kann schwer auszuhalten sein, denn es gibt noch keine gemeinsamen Erfahrungswerte und keine Sicherheit. Manche Menschen versuchen deshalb, möglichst schnell herauszufinden, woran sie sind: Sie analysieren Formulierungen und das Verhalten der anderen Person oder setzen sich selbst und das Gegenüber mit einer Entscheidung unter Druck. Ein vorschnelles Nein kann dann verlockend sein, weil sich eine klare Entscheidung leichter anfühlt als einfach nur abzuwarten. Das bedeutet nicht, dass wir je-



Warum uns das Dazwischen so schwerfällt

Die Kennenlernphase bringt Unsicherheit mit sich und kann gleichzeitig emotional schon eine große Bedeutung haben. Wir sollen entscheiden, obwohl wir über unser Gegenüber und auch über unsere eigenen Gefühle oft noch gar nicht genug wissen.

Beim ersten Date geht es noch nicht darum, zu wissen, ob daraus eine Beziehung wird. Es geht darum, ob wir genügend Interesse und Offenheit für ein weiteres Kennenlernen spüren.

Unsicherheit ist nicht automatisch ein schlechtes Zeichen. Wir können uns bei jemandem wohlfühlen und trotzdem unsicher sein – oder wir können neugierig sein

und zugleich Angst vor Nähe haben. Beides kann gleichzeitig stimmen.

Ein ungutes Gefühl hat trotzdem seinen Platz. Wir müssen es weder ignorieren noch sofort als endgültige Antwort verstehen. Es kann etwas mit der anderen Person zu tun haben oder damit, was die Situation in uns auslöst.

Meist ist Abwarten die schwierigere Entscheidung. Nicht zu wissen, wohin etwas führt, kann aufwühlend sein. Oft braucht es weitere Treffen, neue Erfahrungen oder schlichtweg mehr Zeit, um zu verstehen, was wir fühlen und empfinden. Und genau dafür ist die Kennenlernphase da.

des Nein hinterfragen müssen, denn vielleicht nimmt unser Bauchgefühl tatsächlich etwas wahr, das nicht stimmig ist. Es lohnt sich aber zu fragen, ob eventuell auch die Situation selbst Unsicherheit auslöst.

Der beste Ratgeber: sich und dem Gegenüber Zeit geben

Die Kennenlernphase lässt sich nicht immer abkürzen. Irgendwann kommt der Punkt, an dem wir noch keine Antwort haben und auch noch keine haben können. Vielleicht ist deshalb nicht jedes ungute Gefühl ein

Zeichen dafür, dass wir gehen sollten. Manchmal ist ein Nein genau richtig, aber manchmal ist ein „Ich weiß es noch nicht“ die ehrlichere Antwort.

Vera Kammerer ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsagentur Vera Kammerer in Niederdorf.

» www.partneragentur.it



MANUEL KOTTERTEGER

SHUTTERSTOCK