

Ratgeber Gesundheit

LIEBE IM ZEITALTER VON TINDER & CO.

Das Online-Dating boomt

Es gibt immer mehr Dating-Apps und Online-Partnerinstitute. Parallel dazu gibt es auch immer mehr Singles, die auf diesen Plattformen einen Partner für eine feste Bindung, für einen Flirt oder einfach für schnellen Sex suchen. Die Zeiten, in denen man in der Tanzstunde oder auf einem Dorffest den Partner fürs Leben kennengelernt hat, die sind mehr oder weniger vorbei. Online-Dating boomt. Es eröffnet Möglichkeiten, einfach, schnell und bequem Leute kennenzulernen. Allerdings sind die Dating-Apps, respektive das Online-Dating nicht ganz unproblematisch.

«Auf den Dating-Plattformen präsentieren sich viele Singles meistens top gestylt. Man zeigt sich von seiner schönsten und besten Seite. Nur entspricht das in aller Regel kaum der Realität», sagt Michael Prapotnik, Oberarzt und stellvertretender Chefarzt Akutpsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Graubünden PDGR. «Diese geschönten Fotos und Beschreibungen provozieren bei den Nutzern eine hohe Erwartungshaltung, die völlig unrealistisch ist. Ausserdem glauben viele schnell einmal, sie hätten ihren Traumprinzen oder ihre Traumprinzessin auf Dating-Apps wie Tinder, Zoosk, Bling, OkCupid, C-Date und wie sie alle heissen, gefunden. Doch wenn man sich dann real gegenüber steht, löst sich die Vorfreude oft in Luft auf und die grosse Enttäuschung hält Einzug». Prapotnik weiss, wovon er spricht. Denn vielen seiner Patienten ist genau dies schon oft widerfahren. Besteht eine Erwartung, besteht immer auch die Gefahr der Enttäuschung. Darum rät der Psychiater dazu, kein Spiel zu spielen, sondern sich so präsentieren, wie



Michael Prapotnik:
«Sich authentisch zeigen»

man wirklich ist. Auch sollte man klar sagen, was man sucht. «Es ist ok, wenn man Sex sucht, aber dann muss man das so kommunizieren.»

Geht es um Sex, sind Plattformen wie Tinder & Co. durchaus eine Möglichkeit, um sich seine sexuellen Wünsche zu erfüllen. «Männer», so Michael Prapotnik, «suchen häufiger nur Sex, während Frauen auf der Suche nach der grossen Liebe und einer festen Beziehung sind. Leider neigen viele

Männer dazu, einfach vorzugeben, dass sie eine Beziehung wollen, um Frauen kennenzulernen.

Frauen glauben das und stellen dann bei den persönlichen Treffen fest, dass die Männer Sex und keine Beziehung möchten. Deshalb sind sie zurecht enttäuscht und fühlen sich missbraucht». Frauen andererseits tendieren öfter dazu, dass «Mister Right» ihre eigenen Probleme lösen würde. «Das ist allerdings ein Trugschluss. Probleme muss man selbst lösen. Das darf

man nicht von jemand anderem erwarten. So etwas kann nicht funktionieren». Auf den Dating-Apps und weiteren Online-Angeboten testen viele Nutzer auch ihren eigenen Marktwert. Wenn man aber auf der App immer wieder «weggeswippt» wird, dann könnte vom Selbstwertgefühl schnell einmal nicht mehr viel übrigbleiben.

«Man geht dann davon aus, man sei zu wenig attraktiv und nichts wert. Die Folge ist: Man leidet. Leidensdruck kann indes auch entstehen, wenn man unbedingt jemanden kennenlernen will, sich aber die Erwartungen nicht erfüllen», erklärt Prapotnik.



Was also sollte man bei der Suche über Dating-Apps und Internet-Plattformen beachten? Michael Prapotnik empfiehlt, realistisch zu sein, sich authentisch zu zeigen, die ganzen Dating-Geschichten nicht überbewerten, sondern einfach neugierig, locker und cool zu bleiben. So erhöhen sich die Chancen, die Richtige oder den Richtigen zu finden. Und so bleiben ebenfalls das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl intakt. «Vielleicht lohnt es sich am Ende aber auch, einfach einmal ohne Erwartungshaltung eine gute Online- oder Offline-Kontaktsuche auszuprobieren. Denn es gibt ja doch immer wieder glückliche Paare, die sich über diese Plattformen gefunden haben».

KARIN HUBER

ANLAUFSTELLE PDGR

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) verfügen über Fachärzte, die Menschen in verschiedenen Lebenssituationen begleiten und sie bei psychischen Leiden unterstützen und behandeln.

Vortrag: «Psyche und Partnerschaft», Referentin: Peggy Guler-Stützer, Chefarztin APD/ATK Region Nord, 26. März 2019, 19 Uhr in der Klinik Waldhaus Chur, Eintritt frei.