

FOTOS: Getty Images / Tim Robberts, Westend61, urbancow, Finn Hafemann; stock.adobe.com / Santi Nunez / Stocksy; shutterstock / Zoran Pucarevic

**d**ATING-PROFIL anlegen und dann ist die schwierigste Hürde geschafft? Leider nein. Auch wenn die Auswahl auf Online-Dating-Apps wie Bumble, Tinder und Parship schier unendlich scheint, gilt es auf dem Weg zu Mr. Right oder zur Traumprinzessin einiges zu beachten. Denn nicht alle App-Benutzerinnen und -Benutzer definieren klar, ob sie tatsächlich an einer Beziehung – oder nicht doch eher an einem One-Night-Stand interessiert sind. Die Beziehungscoachin Mag.<sup>a</sup> Anna Thaler kennt die Warnsignale („Red Flags“) und Dating-Phänomene, die dahinterstecken.

### **Breadcrumbing**

Dem flirtreichen Chat auf der Dating-App folgen (oft erst nach länge-

## (Up-) Date gefällig?

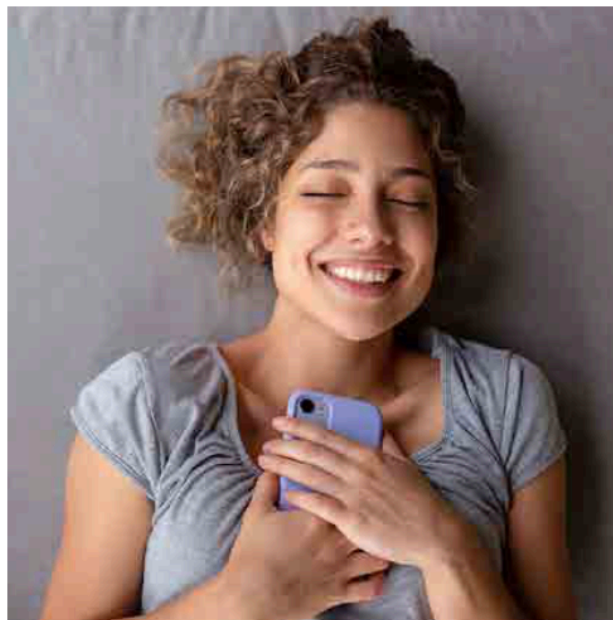
*Als sei Online-Dating an sich nicht schon aufregend genug: Ständig tauchen neue, verwirrende Phänomene auf! Unser Lexikon schafft Klarheit*

REDAKTION:  
STEPHANIE LINDNER

rer Zeit) gelegentliche Botschaften, die plötzlich wie aus dem Nichts und ohne jeglichen Zusammenhang aufpoppen. Thaler erklärt diese Warmhalte-Taktik so: „Kommt z.B. bei einem Flirt keine Bestätigung, werden sprichwörtlich ‚Brotkrümel gestreut‘ – in Form von Nachrichten an andere aktive Matches. Damit soll der niedrige Selbstwert des Krumenwerfers aufgepoliert werden, es besteht kein ernsthaftes Interesse.“ So setzen Sie dem ewigen Hin und Her laut Expertin ein Ende: Klar kommunizieren, dass man keine Lust auf Spielchen hat und das Match löschen.

### **Gatsbying**

Dieser Social-Media-Trend wurde von F. Scott Fitzgeralds Roman →



„The Great Gatsby“ aus den 1920er-Jahren inspiriert, in dem der gleichnamige Held seine Jugendliebe mit glamourösen Partys für sich gewinnen möchte. „Der Schwarm soll auf Instagram & Co. mit hübschen Selfies und ausgefallenen Pics beeindruckt werden“, erklärt Anna Thaler. Dafür wird zuvor der eigene Social-Media-Account empfohlen, wenn er nicht ohnehin schon Teil des Dating-Profiles ist. Thaler rät „Gatsbys“ zu einer direkteren Herangehensweise: „Versuchen Sie trotz Angst vor Ablehnung, Ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen.“ Und denen, die beeindruckt werden sollen: „Wenn es Sie nicht stört – einfach genießen.“

### Situationship

Das Schachtelwort sagt es bereits: Wenn es keine richtige Beziehung (engl. „relationship“) ist, sondern für den Moment (engl. „situation“) gerade passt. „Dieser Beziehungsstatus entsteht durch die große Auswahl an potenziellen Partnerinnen und Partnern in der Online-Dating-Welt, die parallel angeschrieben werden.“ Um nicht enttäuscht zu werden, am besten „von Beginn an offen über die jeweiligen Vorstellungen sprechen. Sollten diese nicht zusammenpassen, heißt es, den Rückzug antreten.“

### Ghosting

Beim Online-Dating gibt es wahrscheinlich niemanden, der davon verschont bleibt: „Die Person, mit

der man gerade noch geschrieben, telefoniert oder sich getroffen hat, verwandelt sich ohne Vorwarnung in einen ‚Geist‘ und verschwindet dann.“ Zurück bleiben Verunsicherung, Selbstzweifel, Wut und die Frage nach dem Warum. Diese beantwortet Thaler so: „Personen, die ghosten, möchten unangenehmen Gefühlen und Reaktionen aus dem Weg gehen. Es hat nichts mit den Betroffenen zu tun. Ghosterinnen und Ghoster sind oft nicht für eine Beziehung bereit, entscheiden sich für jemand anderen bzw. sind gar nicht Single. Tinder & Co. fördern dieses Verhalten, da man Matches jederzeit einfach wieder entfernen kann.“

### Unsere Expertin



Mag.ª Anna Thaler ist Paarberaterin und Beziehungskoachin mit Praxis in Gmunden am Traunsee (annathaler.at). Sie bietet Unterstützung bei allen Themen rund um Paarbeziehung & Liebe.

### Love-Bombing

Die Liebesbekundungen kommen viel zu schnell, die oder der Angebetete wird geradezu mit Versprechungen und Aufmerksamkeiten

„bombardiert“. Werden diese nicht entsprechend gewürdigt, folgen laut Thaler Liebesentzug (Ghosting) oder Beziehungsende. „Beim Love-Bombing soll das Opfer emotional abhängig gemacht werden.“ So vermeiden Sie eine toxische Beziehung mit einem Love-Bomber: „Wenn das eigene Bauchgefühl versagt, am besten Freundinnen und Freunde um Einschätzung bitten und Hilfe von außen holen.“

### Dating-Burnout

Match – Date – Ghosting – Repeat. Wenn man oft für jemanden brennt und immer wieder zurückgewiesen wird, kann das zum Dating-Burnout (auch Dating-Blues genannt) führen. Präventiv hilft hier laut der Beziehungskoachin Slow-Dating (also sich bewusst Zeit nehmen und weniger Leute dafür besser kennenlernen), im Akutfall heißt es: Profile löschen und sich eine längere Auszeit gönnen. „Dating-Apps sind nicht nur wie Spiele konstruiert, sondern darauf ausgelegt, uns mittels Belohnung (Likes und Matches) zu konditionieren. Das Aufhören fällt dadurch schwer. Am besten schränkt man die Zeit, die man auf Dating-Plattformen verbringt, ein.“

Weitere Erklärungen und Dating-Begriffe finden Sie auf [activebeauty.at/online-dating](http://activebeauty.at/online-dating).