

Hilfe, ich werde gehosted!

Dr. Daniela Reichel

„Ghosting“ nennt man das Phänomen, dass Menschen, die man datet, sich scheinbar in Luft auflösen. Sie verschwinden wie ein Geist und alle unsere Anrufe oder Nachrichten bleiben unbeantwortet. Dieses Phänomen war in meiner Generation der Baby Boomer noch unbekannt. Zwar mussten auch wir befürchten, dass der andere sich trotz der üblichen Floskel „ich ruf‘ Dich an“ nach dem ersten Date nicht mehr melden würde, aber er konnte uns nicht dauerhaft vermeiden. Das liegt daran, dass wir nicht in der *Tinder-Wisch-und-Weg-Welt* der Online-Partnersuche gelebt haben. Wir haben Telefonnummern ausgetauscht, uns live verabredet und wir konnten so – falls wir uns das trautes – nachfragen, weshalb der andere uns nicht mehr sehen wollte. Keiner konnte uns auf allen Social-Media-Kanälen blockieren und im Nirwana abtauchen.

Und das war gut so, weil das wortlose Verschwinden von Datingpartnern ein massiver Angriff auf unseren Selbstwert ist. Wir werden nicht mehr gewollt und wissen gar nicht warum? Haben wir etwas falsch gemacht oder nur nicht das gehalten, was unser Bild im Tinder-Schaufenster versprochen hat? Die wortlose Ablehnung beschäftigt uns intensiver und schmerzt uns mehr eine wortreiche Trennung, denn wir Menschen brauchen Begründungen für das unverständliche Verhalten anderer. Nur so können wir die Ablehnung verarbeiten und etwas daraus lernen.

In meinen Augen ist Ghosting eine feige Form des Verlassens und eine ziemlich erbärmliche Art des sozialen Miteinanders. Die Möglichkeit komplett abtauchen zu können, fördert die Entscheidungs-Unfähigkeit all der jungen Menschen, die keine Lust mehr haben, sich mit den Problemen einer Beziehung auseinanderzusetzen und stattdessen lieber zur nächsten Blüte wechseln. In unserer Wegwerf-Gesellschaft werden unpassende Dates nun ebenso schnell entsorgt wie man falsche Bestellungen von amazon etc. kostenfrei retourniert. Doch bei Paketrücksendungen muss man zumindest die Gründe angeben, weshalb einem das Produkt nicht zusagt. Nicht so auf Tinder, wo sich Menschen wie Waren ausstellen und ausschließlich aufgrund Ihrer Optik ausgewählt werden! In der ZDF-Doku 37° habe ich erfahren, dass man in einer Viertelstunde 50 „Swipes nach links“, d.h. 50 „Ablehnungen“ durchführen kann. Das kann zu einem ungesunden Sport werden, der die Oberflächlichkeit von Beziehungen fördert, Verletzungen und Selbstwertprobleme auslösen kann.

Was tun, wenn man gehostet wird? Machen Sie sich bewusst, dass der Grund für diese Feigheit nicht Sie, Ihr Aussehen und Ihr Verhalten sind, sondern die Unzulänglichkeit und der Selbstschutz des Ghosters. Es sind hauptsächlich Männer, die so reagieren und die Ursachen dafür lauten: Scham, Selbstzweifel, Angst vor Ablehnung/Zurückweisung, mangelnder Selbstwert, Bindungsangst bzw. Angst vor einer Beziehung. Egal welche Ursachen das Ghosting hat, es ist in jedem Fall unfair. Hier meine Verhaltensempfehlung: Auf keinen Fall sollten Sie das feige Verhalten als Abfuhr werten, sich schämen, die Schuld bei sich suchen oder glauben, Sie seien nicht gut genug. Es bringt auch nichts, darüber nachzutrübeln, ob es an Ihrer Person und Ihrem Verhalten liegt, dass Sie gehostet wurden.

Das Problem des Ghosters liegt an **seiner** mangelnden Kommunikationsfähigkeit und der Unfähigkeit über Gefühle zu sprechen und ist unabhängig vom jeweiligen Gegenüber. Mit einem solchem Menschen können Sie keine vertrauensvolle Beziehung aufbauen. Deshalb: Lassen Sie Ihre Wut raus, indem Sie Ihre Gefühle in ein Tagebuch schreiben oder mit ihrer besten Freundin besprechen. Senden Sie vielleicht sogar eine letzte Nachricht an den Ghoster, wenn er Sie nicht blockiert hat und es für Sie notwendig ist, mit ihm und seinem Verhalten abzuschließen. Darin schreiben Sie einfach, wie respektlos Sie sein Verhalten finden und wie feige es doch sei, nicht ehrlich und wertschätzend zu schreiben oder zu sagen, dass er die Beziehung zu Ihnen nicht vertiefen will. Er wird Ihnen darauf nicht antworten, und das sollten Sie auch gar nicht erwarten. Aber denken Sie daran: Ein Mensch mit diesem Problem wäre für Sie sowieso kein guter Partner gewesen.