

Inhalt

Vorwort	7
1 Optimale Kommunikationsfertigkeiten sind das A und O im ganzen Leben	11
2 Beeinflussendes und überzeugendes Kommunikations- und Interaktionsverhalten bei der Partnersuche – Schlüsselreize zum Erfolg	23
2.1 Warum wir genau diesen und nicht jenen Menschen wählen – Gesetze der Partnerwahl aus den Perspektiven der Tiefenpsychologie und Humanethologie	28
2.2 Tipps für Männer und Frauen zur Steigerung der eigenen Attraktivität – das andere Geschlecht überzeugen	41
2.3 Nicht-sprachliche Aufforderungssignale zu einem (Flirt-)Gespräch von Männern und Frauen	45
2.4 Der Korb oder die Angst vor nichts	48
2.5 Kontaktstarke Strategien für Gesprächseröffnungen	53
2.6 Kriterien der bewussten und präventiven Partnersuche – adäquate Pendants finden	62
2.7 Warum es nichts Hässliches gibt – wichtige Erkenntnisse der Evolutionsbiologie und Psychoanalyse	67
2.8 Signale des Gesprächspartners bei Interesse	69
2.9 Zusammenfassung	72
3 Gestörte und sinnvolle Kommunikationsmuster in Zweierbeziehungen	73
3.1 Populäre Störfaktoren in Partnerschaften	78
3.1.1 <i>Verändern-Wollen</i>	78
3.1.2 <i>Eifersucht</i>	80
3.1.3 <i>Streitigkeiten</i>	83
3.1.4 <i>Langeweile</i>	86
3.2 Tipps für sinnvolle Kommunikation im Alltag einer Zweierbeziehung	88
3.2.1 <i>Von charakterlichen Unterschiedlichkeiten zehren</i>	94
3.2.2 <i>Eifersucht schafft Distanz, Fremdbejahung macht anziehend</i>	95
3.2.3 <i>Männer sind typisch Mann, Frauen typisch Frau – und das ist auch gut so</i>	97
3.2.4 <i>Langeweile ist der Tod – Selbstverwirklichung bedeutet Leben</i>	99
3.3 Außerhäusliches Flirten	101
3.4 Zusammenfassung	103

4	Vorteilhafte Kommunikation im Berufsalltag	107
4.1	Am Anfang steht die Bewerbung	108
4.2	Vorstellungsgespräch	109
4.3	Im Berufsalltag	113
4.4	Kundengespräche	114
4.5	Kommunikation mit Mitarbeitern	116
4.6	Gespräche mit Vorgesetzten	118
4.7	Zusammenfassung	120
5	Psychologie der Kommunikation	121
	<i>Literatur</i>	125
	Anhang 1: Wieso ein Flirtkurs? Richtigstellung eines Missverständnisses	129
	Anhang 2: Flirtkurs-Plan	131
	Anhang 3: 44 Flirttipps für Gestresste	133

2.

Beeinflussendes und überzeugendes Kommunikations- und Interaktionsverhalten bei der Partnersuche – Schlüsselreize zum Erfolg

»Der kühle Verstand galt lange Zeit als das Kronjuwel der Schöpfung. Heute wissen [wir], dass all unser Denken und Handeln geleitet ist von Emotionen. Ohne sie sind wir nichts.«
(OCHMANN 2003, 96)

»O Wollust, o Hölle,
O Sinne, o Liebe,
Nicht zu befried'gen/
Nicht zu besiegen/
Aus Höhen des Himmels/
Hast du mich gezogen/
Und hin mich geworfen/
In Staub dieser Erde:
Da lieg' ich in Fesseln.«

(SCHOPENHAUER 1804-1818/1966, 1)

Ca. 16% der Bevölkerung der BRD zählen zu den Singles. Damit sind diejenigen Menschen gemeint, die ohne feste Partnerschaft leben, freiwillig oder unfreiwillig, und zwischen 20 und 50 Jahre alt sind (KÜPPER 2003). Die meisten Partnerschaften, nach GRAMMER (zitiert nach BRENDLER 2003) rund 70%, entstehen übrigens in den so genannten »closed fields« (MURSTEIN 1970), d.h. nach außen hin weit gehend abgeschlossene Systeme. Nennen wir etwa Arbeitsplatz, Institutionen, Vereine, Parteien, Clubs usw. als Beispiele. Dort herrschen gemeinsame Rahmenbedingungen vor. Unfreiwillige Singles werden daher schneller verkuppelt. Flirts ergeben sich leichter, auch weil mehr zwingende Interaktionsprozesse stattfinden. In »open fields« (Urlaub, Alltag, Bushaltestelle, Bahnhof, Würsttheke usw.) demgegenüber fehlt der verbindliche Charakter des Kennenlernens, was aber in Augen der meisten Menschen seine ganz besonderen Reize bietet. Das open field schlechthin ist die Piste, damit meine ich die Erlebnisastronomie in Klein- und Großstädten, die besonders am berühmtesten Donnerstagabend von insgesamt mehreren Millionen Menschen in der BRD in Beschlag

genommen wird. Sie kennen sicher alle die »Afterworkpartys«. Der letztendliche Zweck ist nichts weniger als – Flirten.

Es geht nicht mit und nicht ohne Partner?

Das Single-Dasein hat seine eigenen Verlockungen, besonders aus der Sicht vieler Menschen, die in einer festen Partnerschaft nach konventioneller Vorstellung leben. Singles werden im Großen und Ganzen so beschrieben: unabhängig, gesellig, selbstbewusst, selbstständig, autonom. Außerdem, so die Single-Stereotype, sind sie in der vorteilhaften Lage, freizügig diverse Sexualbeziehungen pflegen zu können. Auf der anderen Seite erscheinen Singles einsam und müssen auf die vermeintlichen Vorteile einer festen Beziehung, z.B. Sicherheit, gemeinsamer Haushalt, Kinder usw., verzichten. Ich nehme an, dass jeder einmal in der Zeit des Single-Daseins neidisch auf die Menschen geschaut hat, die in einer Zweierbeziehung leben. Umgekehrt erinnern sich zahlreiche Lierte des Öfteren an die Unabhängigkeit und Freiheit als Eigenbrödler (KÜPPER 2003).

Doch egal ob freiwilliger Single oder nicht: der angeborene Antrieb zur Zweisamkeit ist aus evolutionären und manchmal auch zwangsneurotischen⁹ Gründen in jeder Persönlichkeit ganz tief eingesenkt. Viele derzeitige Singles hatten vorher feste Partner, und das Streben, eben wieder eine Zweierbeziehung zu erleben, ist auf Dauer schwerlich zu verdrängen. Trotz der derzeit höchsten Scheidungsraten seit Bestehen der Statistik der gerichtlichen Ehescheidungen – im Jahr 2001 hat es 197.498 amtliche Ehescheidungen gegeben (STATISTISCHES BUNDESAMT 2002) – und des Wertewandels – der individuelle Lebenslauf kann freier gewählt werden als früher – wollen Menschen den Partner fürs Leben. In Umfragen nennen Personen vorwiegend Liebe, Partnerschaft und Familie als Bedingungen für Lebenszufriedenheit (SCHNEIDER 2003). Darüber hinaus stellen diese Werte die grundlegenden Voraussetzungen für Lebensgenuss und psychische Stabilität dar (KÖCHER 1993).

Heiraten ist immer noch sehr populär, und auch das Bedürfnis nach Zweisamkeit scheint in der BRD ungebrochen zu sein: 90% aller 50-jährigen Deutschen sind verheiratet oder waren es in ihrem Leben mindestens einmal (MARTENSTEIN 2002). Diese Punkte belegen das Streben nach Zweisamkeit bzw. faktische Familienorientierung.

Gegensätze ziehen sich an, Analogien auch

Wie bereits erwähnt, nehmen die Scheidungsraten kontinuierlich zu. Ferner ist eine abnehmende Heiratsneigung zu verzeichnen. Im Jahr 2001 haben 389.594¹⁰ Eheschlie-

⁹ Manch einer war als Kind oft selten mit sich alleine, sodass er als Erwachsener sofort untertägliche Langeweile und Unruhe empfindet, sobald äußere Reizarmut entsteht. Daher resultiert oft auch der permanente Antrieb zur Geselligkeit und Partnerschaft.

¹⁰ Vom STATISTISCHEN BUNDESAMT als »vorläufiges Ergebnis« gekennzeichnet.

ßungen stattgefunden (STATISTISCHES BUNDESAMT 2002). Der Trend ist seit mehr als 10 Jahren rückläufig. Ausnahme war lediglich das Jahr 1999. Es drängt sich die Frage auf, ob nicht die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung bereits bei der Partnerwahl bestimmt werden kann.

In meinen Flirt- und Kommunikationsseminaren werde ich oft gefragt, ob eine Ähnlichkeit der Partner für eine höhere Ehezufriedenheit garantiert oder der Volksmund recht behält mit seiner Überzeugung, dass Gegensätze sich anziehen. Glücklicherweise wird in diesem Bereich ausgiebig geforscht, die Wissenschaft ist sich aber des Mankos bewusst, vieles noch nicht zu wissen. Es gibt mittlerweile mehr als 700 Untersuchungen, die Bedingungen für positive Partnerschaftsbeziehungen thematisieren (HAHLWEG 2002). Die Forschergruppe SCHINDLER, HAHLWEG & REVENSDORF (1998) hat die Ergebnisse zusammengefasst. Folgende Variablen, die *beide* Partner mit in die Ehe einbringen, wirken sich demnach positiv auf die Partnerschaftszufriedenheit aus:

- Dauer der Bekanntschaft vor der Ehe,
- soziale Eingebundenheit,
- vermutete Ähnlichkeit,
- Libido,
- Liebe,
- sexuelle Zufriedenheit,
- Verständnis,
- Kommunikation,
- Selbstöffnung,
- Ausdruck von Emotionen,
- Empathie,
- Problemlösungskompetenz,
- Kameradschaftlichkeit,
- Rollenkompatibilität,
- egalitäre Machtverteilung.

Wie man leicht sehen kann, scheint eine Abhängigkeit der Zufriedenheit mit der Ähnlichkeit der Charaktere der Partner zu bestehen. Die Forschergruppe resümiert demnach auch, dass es fast keinen Hinweis darauf gibt, dass sich Unähnlichkeit der Individuen positiv auf eine Ehe auswirke. Somit muss die Annahme des Volksmundes »Gegensätze ziehen sich an« zunächst einmal verneint werden.

Nun ist aber auch häufig zu beobachten, dass sich Menschen reizen und anziehen, die, objektiv betrachtet, wenig bis gar nichts gemein zu haben scheinen – am wenigsten temperamentvolle Übereinstimmungen. Ein stereotypes Beispiel einer Paarbildung, welches aber im Alltag gewiss nicht selten vorkommen dürfte, ist folgendes: das Paar ist seit 6 Monaten zusammen. Thomas, ein hohes Tier in der Industrie, Anfang 50 und frisch geschieden, beeindruckt durch Maskulinität und Rationalität, Eloquenz und Etikette. Christina wiederum, seine neue Flamme, stammt aus niedriger sozialer Schicht, weist eine unglaublich starke sexuelle Anziehungskraft auf und ist blutjung. Außerdem sehr

der Annäherung bzw. Partnerschaftsentstehung festhalten. So möchte z.B. ein Mensch, der sich bei der Partnerwahl schwach und passiv darstellte, auch selber mal umsorgen (u.a. Thema der *oralen* Kollusion, siehe unten). Einer, der scheinbar aktiv und stereotyp maskulin auftritt, möchte auch passiv und stereotyp feminin sein (Aspekt der *phallisch-ödipalen* Kollusion, siehe unten) usw.

WILLI unterscheidet vier verschiedene Grundthemen von Kollusionen. Sie decken sich vornehmlich mit den Themen der frühkindlichen Entwicklungsstufen von FREUD. Es handelt sich um:

- die *narzisstische* Kollusion – »kreist um die Frage, inwieweit erfordern Liebe und Ehe, dass ich mich für meinen Partner aufbehalte«;
- die *orale* Kollusion – »kreist um die Frage, inwiefern geht es in der Liebe und Ehe darum, sich nährend, pflegend und helfend umeinander zu kümmern«;
- die *anal-sadistische* Kollusion – »befaßt sich mit der Frage, inwiefern kann ich in Liebe und Ehe der autonome Führer sein, dem sich der Partner passiv zu unterziehen hat«; und schließlich
- die *phallisch-ödipale* Kollusion – »handelt von Liebe und Ehe als männliche Selbstbestätigung und Anlaß zu phallischer Bewunderung [...]. Bin ich als Mann verpflichtet, mich allzeit männlich-stark zu machen, oder darf ich auch gelegentlich passiven Streben nachgehen?« (WILLI 1975/2001, 61f.).

Anja – ein Ödipus-Komplex-Magnet

Ich möchte ein bezeichnendes Beispiel für die *phallisch-ödipale* Kollusion geben, denn sie kommt relativ oft vor. Eine gute Freundin von mir, nennen wir sie Anja, ist ein effektiver Ödipus-Komplex-Magnet. Sie charakterisiert sich durch einen femininen Körpertonus, hat ein sehr hübsches symmetrisches Gesicht, blonde lange Haare, 172cm, und sie ist 24 Jahre alt. Ihre Kleidung ist typischerweise bequem und sie selbst wirkt gemütlich und einfühlend. Sie hat eine ruhige und angenehme Stimme, mit der sie locker Entspannungs-CDs aufnehmen könnte. Die wären Bestseller. Ihr würde man nach 5 Minuten das Herz ausschütten wollen. Diese erstaunlichen Erfahrungen hat sie auch schon gemacht. Anja studiert in Landau/Pfalz Grundschulpädagogik. Sie hat sich unbewusst einen gleichgeschlechtlichen Freundeskreis ausgewählt, der sie als Erstes kontaktiert, wenn es Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen gibt oder sonstige Krisen und Ängste anstehen. Und davon gibt es viele. Sie hört gerne zu und gibt Ratschläge; wenn sie in guter Stimmung ist. In dieser Rolle fühlt sie sich wertvoll – anderen beizustehen. Wenn sie in Nöten ist, beschwert sie sich über ihre Rolle als Seelentante der Nation, der keiner hilft, wenn es ihr schlecht geht. Abgesehen davon will sie aber auch niemandem unnötig zur Last fallen. In Prüfungszeiten mit -ängsten meldet sich üblicherweise niemand von ihrem Bekanntenkreis, denn die Rollen sind vertauscht: sie ist hilfsbedürftig. Der Psychotherapeut JÜRGEN WILLI würde sie höchstwahrscheinlich einen »mütterlichen Pflegecharakter« nennen können. Diese Menschen sind auf der ersten Stufe der psycho-