

Stolperfrei durchs erste Date

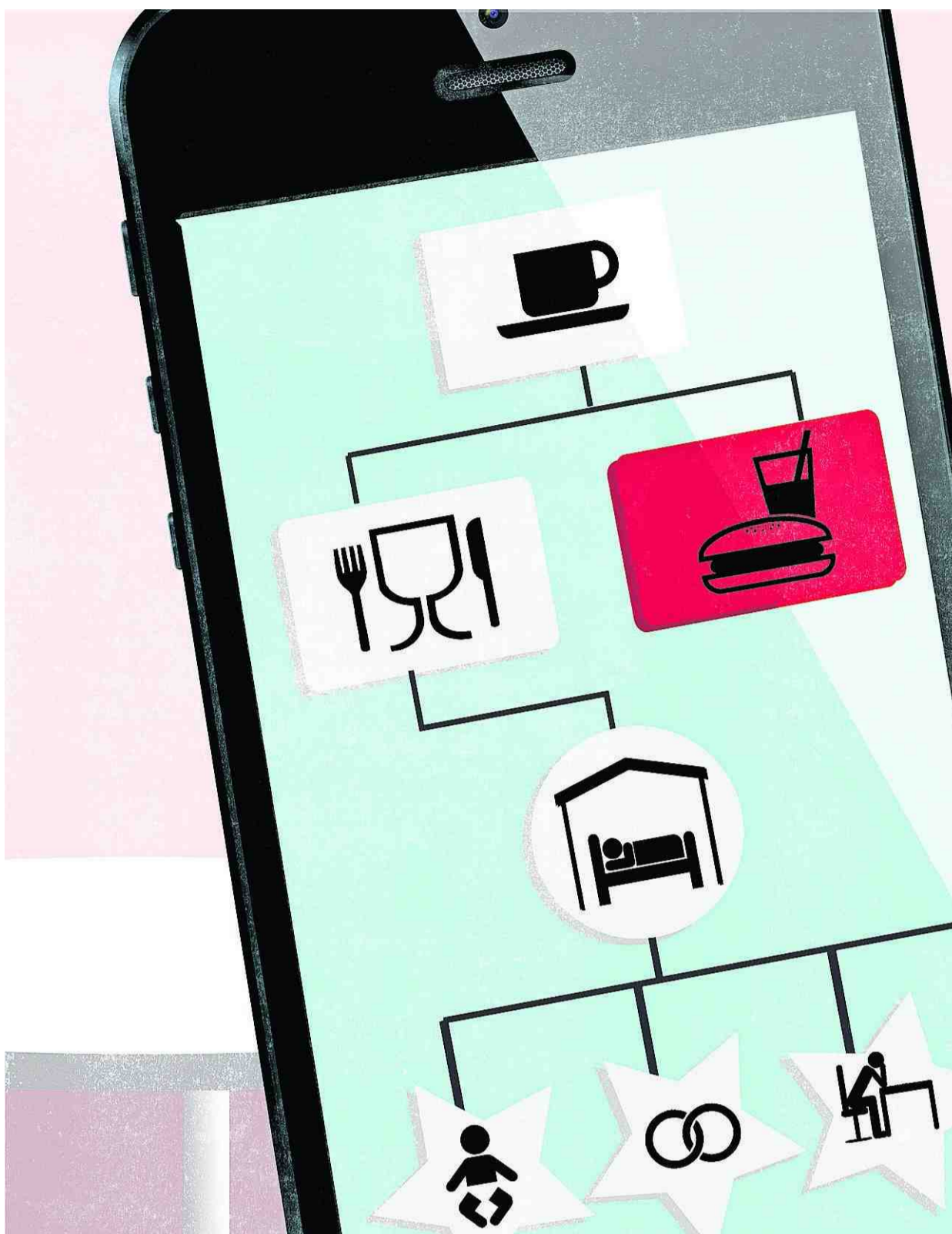


Illustration: Patric Sandri

Gibt es eine gemeinsame Zukunft mit der angebeteten Herzensdame? Oft entscheidet sich diese Frage bereits beim ersten Date. Dabei muss Mann längst nicht alles dem Zufall überlassen. Die Ostschweiz am Sonntag hat bei Dating-Coach Chantal Heller nachgefragt.

FLORIAN DÜNSER

Auch wenn überzeugte Singles gemeinsamen Stunden am Cheminée, einem romantischen Kinofilm oder gar einem Spieleabend unter Pärchen oft nur wenig abgewinnen können: Während der Weihnachtsfeiertage beschleicht viele Junggesellen der Wunsch nach Zweisamkeit. Eine Zweisamkeit, die weit über das körperliche Vergnügen hinausreicht. Ein Indikator dafür: der Run auf Online-Dating-Plattformen. Der Wunschpartner wartet nämlich längst nicht mehr in der nächsten Bar auf Eroberung – sondern wird schon mal vorab vom Computer auf allfällige Übereinstimmungen in Sachen Aussehen, Interessen und Zielvorstellungen selektiert.

Und doch wird die finale Entscheidung – Partnerschaft ja oder nein? – in keiner Online-Datenbank gefällt. Sondern dort, wo nichts mehr schöngeschrieben werden kann: beim ersten Date. Eine Herausforderung, derer sich viele Singles nicht mehr gewachsen fühlen, wie Dating-Coach Chantal Heller weiss. «Die Unsicherheiten bei Singles sind gross, bei Männern genauso wie bei Frauen», erklärt die diplomierte Imageberaterin und zertifizierte Kniggetrainerin aus Zürich. Und doch sind es überwiegend Männer, die die Hilfe von Heller in Anspruch nehmen – und den ersten Eindruck beim anderen Geschlecht zu trainieren versuchen. Die gute Nachricht des Dating-Coaches: «Ich hatte noch keinen hoffnungslosen Fall», betont die seit 2002 als Single-Beraterin aktive Heller. Das liegt unter anderem auch daran, dass

sich Kniggeeregeln auch im Dating-Zeitalter 2.0 nicht geändert haben: Gefragt sind gutes Benehmen, höfliches Auftreten und ein gepflegtes Äusseres. Die Ostschweiz am Sonntag hat bei Heller nachgefragt, worauf beim ersten Date zu achten ist – und Überraschendes in Erfahrung gebracht.

Tip 1 Der erste Kontakt

In einem Zeitalter, in dem sich viele Paare online kennenlernen, ein essenzieller Tip: Vor dem ersten Date sollte zumindest einmal das persönliche Gespräch gesucht werden. «Es gibt sehr viele Menschen, die sich schriftlich gekonnt ausdrücken können, aber massive Probleme haben, ein persönliches Gespräch zu führen», berichtet Dating-Coach Heller aus ihrer Erfahrung. Die Stimme des Gegenübers sei dabei ein wichtiger Sympathiefaktor. «Wenn die Stimme nicht zu den Vorstellungen im Kopf passt, verliert das Date schnell an Attraktivität», sagt sie. Ein Risiko, das mit einem kurzen Telefongespräch vor dem ersten Date ausgemerzt werden kann.

Tip 2 Der richtige Ort

Die Wahl des Ortes sollte auf jeden Fall der Herzensdame überlassen werden, betont Heller. «Eine Frau fühlt sich in einer fremden Umgebung schnell unwohl. Der Mann kann gerne Vorschläge bringen – die Wahl des Cafés oder der Bar sollte jedoch ihr obliegen», erklärt sie. Café oder Bar? Genau. Ein Restaurant ist für die Kniggetrainerin aus Zürich nicht der geeignete Ort für das erste Date. «Man sollte sich nur auf ein Getränk verabreden, das Treffen auf eine

Stunde beschränken», sagt Heller. Das sei zwar nicht romantisch, erfülle aber bestens den Zweck des ersten Dates: sich zu beschnuppern. Für den Mann gilt: Pünktlichkeit ist oberste Devise. «Die Frau darf sich hingegen fünf Minuten verspäten», erklärt sie.

Tip 3 Der Gentleman

Auch wenn viele Männer gerne den Coolen mimen: Bei den meisten Frauen findet das wenig Anklang. «Das kommt natürlich auf das Alter



«Die Unsicherheiten bei Singles sind gross, bei Männern genauso wie bei Frauen.»

Chantal Heller
Dating-Coach

und den Typ an – aber grundsätzlich bevorzugt Frau einen Gentleman», berichtet Heller aus ihrer mehr als zehnjährigen Beratungserfahrung. Das gelte im übrigen auch für moderne und emanzipierte Frauen. «Die Umgangsformen sind in den vergangenen Jahren tendenziell schlechter geworden. Deshalb sind es oft sehr traditionelle Werte, die wieder stärker

beim Partner gefragt sind. Und dazu zählen gute Umgangsformen», sagt sie. Genau hier könne beim ersten Date viel falsch gemacht werden. Allerdings auch in umgekehrter Hinsicht. «Der Mann darf es nicht übertreiben und gar einen Erwartungsdruck erzeugen», versucht Heller zu erklären. «Mit Blumen oder Präsenten beim ersten Date fühlt sich jede Frau unwohl. Das ist «too much.» Vermieden werden sollten darüber hinaus indiskrete Fragen. «Gespräche über Sex oder die Ex sind tabu», betont sie.

Tip 4 Die Rahmenbedingungen

Auch wenn gewisse Dating-Regeln für jedermann klar sein sollten: Sie sind es nicht, weiss Heller. Etwa in Sachen Erscheinungsbild. «Ein ungepflegter Mann hat keine Chance bei einer Frau. Wichtig sind saubere Fingernägel genauso wie gepflegte Kleidung», betont sie. Der Dresscode sollte dem Lokal entsprechend ausgewählt, auf die Schuhe besonderes Augenmerk gelegt werden. «Das ist die Visitenkarte des Mannes.» Genauso wie die Mimik. Denn gerade damit hätten viele Männer Probleme. «Es gibt Kandidaten, die sind so nervös, dass sie ständig einen grimmigen Blick haben», erklärt der Dating-Coach. Ein freundliches Lächeln sei das A und O beim ersten Date – genauso wie die volle Aufmerksamkeit auf das Gegenüber. Will heissen: Das Handy bleibt über die gesamte Dauer des Dates ausgeschaltet.

Tip 5 Die Verabschiedung

Zweifelsohne: Die Rechnung übernimmt auch im Jahre 2013 der Mann.

«Gerade wenn es sich nur um ein Getränk handelt, sollte man nicht knausrig sein», betont der Dating-Coach aus Zürich. Ansonsten entstehe sehr schnell der Eindruck eines geizigen Gegenübers: «Dann hat man bereits verloren», weiss Heller. Hat das Date den eigenen Vorstellungen entsprochen, sollte der Mann das Interesse bekunden, die Herzensdame wiederzusehen. Die Frau werde das nie tun, betont der Dating-Coach. «Es ist ganz klar der Mann, der hier den nächsten Schritt setzen muss. Diese Hemmschwelle muss überwunden werden», rät sie Singles. Die Reaktion der Frau verrate dann so vieles, ob das Interesse auf Gegenseitigkeit beruhe. «Wenn die Frau stutzt, ist klar, dass irgendwas nicht stimmt.» Aber auch der umgekehrte Fall sei möglich – eine romantische Nacht nach einem einstündigen Date. Obwohl eher die Ausnahme. «Gerade wenn man auf etwas Langfristiges schießt, sollte man nach dem ersten Date nicht unbedingt intim werden», sagt Heller.

Was tun, wenn ein zweites Date trotzdem nicht zustande kommt? «Reflektieren, nicht den Kopf in den Sand stecken und sich bewusst werden: Die Chance, dass es wirklich funkt, ist relativ gering», zeigt sich die Imageberaterin pragmatisch. Oft passe das Bild nicht mit den eigenen Vorstellungen vom Traumpartner überein. «Das heisst aber lange nicht, dass man etwas falsch gemacht oder dem Gegenüber nicht gefallen hat. Man darf das nicht so persönlich nehmen», betont sie. Denn bei der Partnerwahl gelte eben wie bei vielen anderen Dingen im Leben: Geschmäcker sind verschieden.