Tekst 8

Gematcht, gechattet, geghostet

Immer wieder erleben Singles auf Dating-Portalen einen plötzlichen Kontaktabbruch – selbst nach intensivem Kontakt. Psychologin Dania Schiftan erklärt, weshalb Ghosting häufiger wird.



(1) Frau Schiftan, gibt es eine Generation Ghosting?
Es kam immer schon vor, dass Menschen einfach so **31**, auch in Freundschaften. Neu ist nur der Name, und dass die digitale Welt mehr Möglichkeiten dazu bietet. Es wird auf diesen Plattformen nur offensichtlicher, auch weil man mit mehr Menschen in Kontakt treten kann.

(2) Haben Dating-Apps dieses Phänomen noch verstärkt?
Ja und nein. Mit der Digitalisierung werden viele Kontakte anonymer. Denn über die Apps und Portale kann man leicht hinter eine Maske flüchten. Wie viel man von sich preisgibt, entscheidet jeder selbst. Der Chat-Partner bleibt erst einmal so etwas wie ein Avatar: Es geht vermeintlich nicht um ein menschliches Gegenüber. Das sieht man auch am zunehmend rauen Ton im Netz. Im echten Leben haben die wenigsten Menschen den Mut dazu, gegenüber anderen Menschen extreme oder beleidigende Positionen einzunehmen. Im Internet fühlen sie sich im Schutz der Anonymität aber sicher. Das ist beim Online-Dating auch so.

(3) Was löst Ghosting bei Betroffenen aus?
Manche Menschen nehmen so ein Verhalten leider **33**: „War ich zu langweilig, bin ich nicht attraktiv genug?“ Man geht automatisch davon aus, dass man selbst die Ursache für den Kontaktabbruch war. Wir suchen für negative Erfahrungen eine Erklärung. Fehlen die Erklärungen, sucht sich die Psyche eben selbst Erklärungen. Daraus entstehen dann Glaubenssätze wie: „Ich bin nicht liebenswert, ich bin nicht genug.“ Insbesondere, wenn Betroffene zuvor schon an mangelndem Selbstwert gelitten haben.

(4) Wie können wir damit umgehen?
Indem wir uns in der Haltung üben, dass es nichts mit uns selber zu tun hat, lernen wir, solche Rückzüge und Ablehnungen auszuhalten. Wir können auch lernen, Vorteile darin zu sehen, dass der Kontakt nicht weiterging. Menschen, die andere ghosten, haben oft Schwierigkeiten, sich mit ihrem Gegenüber auseinanderzusetzen und eigene Bedürfnisse mitzuteilen. Deshalb verschwinden sie lieber. Wichtig ist, die Beziehung für sich selbst definitiv zu beenden und nicht wieder zu versuchen, Kontakt aufzunehmen.

(5) Wessen Profil nicht gleich überzeugt, wird weggewischt. Sind wir beim Dating oberflächlicher geworden?
Es würde sicher nicht schaden, etwas Tempo beim Entscheidungsprozess herauszunehmen. Gleichzeitig entsteht auch mehr Authentizität.
Inwiefern?
Früher gab es ein klares Drehbuch, wie man in eine Beziehung gelangt. Heute sind die Skripte nicht mehr so klar, wie man eine erfüllende Partnerschaft findet. Aber finden kann man sie noch immer. Gerade jüngere Menschen machen sich viel bewusster Gedanken darüber, welches Modell von Kontakt, Dating oder Beziehung am besten zu ihnen passt. Sie werden also auch ein Stück authentischer, bekennen sich bewusst zur Monogamie, einer offenen Beziehung oder dem neuen Trend *Situationship*.

(6) Haben wir durch all die digitalen Tools das Dating verlernt?
Jein. Jemand ohne soziale Netzwerke und ohne Smartphone findet es heute schwierig, zu daten. Für Menschen, die Mühe haben, auf andere Menschen zuzugehen, ist die digitale Welt dagegen eine Rettung. Denn dort kommen sie potenziell zu mehr Kontakten als sonst. Online-Dating ist nicht für jeden.

(7) Für wen denn nicht?
Etwa für Menschen, die jedes Mal darunter leiden, wenn ein Kontakt oberflächlich verläuft. Man muss die Spielregeln des Online-Datings verstehen lernen.

(8) Und die wären?
Man muss es spielerischer angehen: Vielleicht findet man nicht den Lebenspartner, dafür aber eine neue Freundschaft. Nichtsdestotrotz sollte man eine gesunde Skepsis beibehalten, also die Warnsignale ernst nehmen: Was zu gut klingt, um wahr zu sein, ist es meistens auch. Es hilft zudem, wenn man ausdrücken kann, was einem wichtig ist. Und man sollte sich unbedingt bald treffen, statt zu viel Zeit in der Phantasiewelt des Chats zu verbringen.

www.nzz.ch, 8 juni 2024