

SO SOLLTE DAS ERSTE DATE AUSSEHEN

Das erste Date entscheidet, ob aus einer Verabredung mehr wird oder nicht. Es sagt viel über Stil und Charakter, Umgangsformen und Kinderstube eines Menschen aus. Beim ersten Date erkennt eine Frau, ob ER großzügig, rücksichtsvoll und fair ist, ob ER den bequemsten Weg wählt oder sich sichtlich bemüht, ihr zum Beispiel die Tür aufhält oder den Stuhl im Restaurant zurechtrückt. Und hier ein Aufruf an die Damen: Bitte lassen Sie diese Gesten zu! Hier die Tipps von Christa Appelt:

TIPPS FÜR MÄNNER

Lösen Sie romantische Gefühle in IHR aus und seien Sie humorvoll, locker, herzlich, ohne taktlos zu sein. Ergreifen Sie die Initiative! Planen Sie das erste Date und übernehmen Sie die Führung! Denn jede Frau träumt von einem Ritter auf dem weißen Pferd. Insofern gilt es ritterlich zu sein! Frauen lieben Romantik und Überraschungen. Aber keine unangenehmen: Bitte klären Sie im Vorfeld unbedingt ab, ob die Dame eine Vegetarierin ist bevor Sie das Restaurant wählen. Treten Sie entschlossen und selbstsicher auf. Eine Frau genießt es, wenn sie merkt, dass ER sich um SIE bemüht. Übernehmen Sie beim ersten Rendezvous immer die Rechnung!

Auch ein „aktives“ Date kann Freude bereiten, wie zum Beispiel eine Ausstellung zu besuchen. Ratsam wäre es, sich vorab über den Ort und die Art des Treffens zu verständigen, um etwaige Peinlichkeiten bei der Garderobe zu vermeiden. Wenn SIE denkt es wird ein entspannter Kinoabend in Jeans und ER hat sich in seinen Smoking geworfen um SIE mit der Oper zu überraschen.

Sie können die Dame für das erste Date von zuhause abholen, oder sollten einige Minuten früher am Ort ihrer Verabredung eintreffen. Meiden Sie Themen über Job, Ex-Beziehungen, egal, ob diese gut oder schlecht waren, Probleme mit den Kindern, Geld, Religion, Krankheit, Politik, Sorgen und Ängste.

TIPPS FÜR FRAUEN

Geben Sie nicht alles preis von sich, machen Sie sich interessant und bleiben Sie geheimnisvoll. Versuchen Sie zuzuhören und nicht nur über sich selbst zu reden. Zeigen Sie Interesse am Gegenüber indem Sie viel fragen. Wer fragt, lenkt das Gespräch. Fragen Sie ihn nach seinen Träumen, Lieblingsfilmen, Büchern, Reisezielen. Regen Sie seine Phantasie an, versuchen Sie viel zu lachen, sprechen Sie verführerisch. Regen Sie seine Sinne an, in dem Sie ihn vielleicht kurz berühren und rücken Sie näher an ihn heran. Sehr unglücklich ist es, rechthaberisch zu sein, angeberisch, bekehrend oder alles besser zu wissen. Vermeiden Sie beim ersten Date den SEX, auch wenn es vielleicht schwer fällt. Sie nehmen sich sonst selbst die besten Karten aus der Hand.

Das bestätigt auch Christa Appelt, sie ist seit 24 Jahren eine der renommiertesten und exklusiven Partnervermittlungen für Erfolgreiche. Sie und ihr Team kennen und betreuen jeden Klienten persönlich. Wir fragen auch Frau Appelt nach Tipps, damit der Partner nicht fremdgeht: "Partner, die in einer glücklichen Beziehung leben, gehen nicht fremd! Und Männer sind leicht zufriedenzustellen, man muss nur wissen, was sie brauchen, um glücklich zu sein. Zum Beispiel muss er sich wohlfühlen. Er braucht Sex, Rückzug, gutes Essen, Herausforderung, Lob und Anerkennung, Spaß und Freiheit auf der Basis von Vertrauen. Er kann getrost auf zuviel Emanzipation verzichten, dennoch muss SIE immer eine Herausforderung bleiben. ER muss von IHR immer wieder die Chance bekommen, dass ER IHR gefällt, dass ER IHR Held ist. Dass SIE IHN braucht." **Aber nach Jahren kann der Sex mit ein und demselben Partner schon mal langweiliger werden, das wissen wir alle!** "Die Partnerschaft darf nicht einschlafen, neue gemeinsame Herausforderungen sind das Salz der Liebe, auch beim SEX. Es gilt sich nette Spiele auszudenken, sich gegenseitig zu überraschen, zu verführen, zu verzaubern. Und für wen das „anstrengend“ klingt, der sollte sich öffnen, denn er wird auf der anderen Seite dadurch sehr viel Spaß und Erfüllung finden. Wichtig ist auch, den Partner zu Höchstleistungen anzuspornen, damit er die Chance erhält, über sich selbst hinauszuwachsen." **Das gilt für die Frauen, aber gibt es auch etwas, was ER tun sollte, damit SIE nicht auf dumme Gedanken kommt?** "ER sollte für Überraschungen sorgen und Rituale pflegen! IHR zum Beispiel ab und zu Blumen schenken, SIE mit einem selbstgekochten Abendessen überraschen, Theaterkarten besorgen, einen Städtetrip oder ein Wellness-Wochenende buchen, eine Liebeserklärung per SMS senden, einen Kinobesuch organisieren, eine Premiere oder einen gemeinsamen Tanzkurs. Es gibt so viele Möglichkeiten! Rituale erhalten die Liebe am Leben ebenso wie gemeinsame Unternehmungen. Alles jedoch ohne eine Gegenleistung oder Sex zu erwarten. SIE wird es ihm ohnehin danken und dann in seinen Armen schwach werden." **Das klingt sehr einfach. Sind Frauen wirklich so leicht zufriedenzustellen?** "Eine Partnerin wird sich dann an der Seite eines Mannes Seite wohlfühlen, wenn SIE mit IHM über ihre Probleme sprechen kann. Frauen ist es wichtig, dass er zuhört, ohne gleich die praktische Lösung parat zu haben. Sie möchten sich mit ihren Gefühlen verstanden und sich an seiner Seite beschützt wohl und geborgen fühlen. Grundsätzlich ist zu sagen, dass eine gute Beziehung nur erhalten werden kann, wenn beide Partner bereit sind, ein Geben und Nehmen zu akzeptieren und anzunehmen. Liebe muss man sich nicht verdienen - Liebe ist."

Das klingt alles sehr entspannt, finden Sie, man sollte das Fremdgehen ebenfalls ganz locker sehen? "Fremdgehen ist immer ein Vertrauensmissbrauch, bei dem beide Partner leiden. Auch der, der fremdgeht, fühlt sich auf Dauer nicht wohl in seiner Haut. Er muss lügen, ständig auf der Hut sein und verliert am Ende beide Partner. Anders verhält es sich bei Paaren, die klare Regeln aufstellen, auf Partnertausch stehen, oder Swingerclubs besuchen. Ein einmaliges Fremdgehen kann ein Warnschuss sein und in der Regel eine bis dahin intakte, stabile Partnerschaft nicht zerstören und

auseinander bringen. So ein Fehltritt kann eine Beziehung auch zusammenschweißen, in dem der eine erkennt, dass der Partner zu Hause der beste ist beziehungsweise, dass man selbst an sich und an der Beziehung arbeiten muss, damit der Partner treu bleibt. In Beziehungen, in denen einer fremdgeht, kommt der andere automatisch zu kurz, fühlt sich gedemütigt und kann erkranken, da die Psyche leidet. Frauen zum Beispiel, die in einer unglücklichen Partnerschaft leben und nicht die Kraft haben, dieser ein Ende zu setzen, erkranken, meines Wissens nach, sehr häufig an Krebs.

Dass ein Partner überhaupt fremdgehen kann setzt voraus, dass man sich in einer Beziehung befindet. Christa Appelt ist fähig im Einsatz um möglichst viele Ihrer Klienten in den erträumten Status Quo zu befördern. Sehnsüchtig warten sie auf ihre ureigene, adäquate künftige Beziehung. Wie schafft man es da, nicht schon beim ersten Telefonat oder beim ersten Treffen auf die neue Bekanntschaft hereinzu-fallen und sich völlig unkritisch hinzugeben? "Hier müssen wir zunächst einmal zwischen Frauen und Männern unterscheiden. Sie: Auf keinen Fall sollte SIE beim ersten Date mit IHM ins Bett gehen. Es sei denn, beide wollen es. Sobald SIE merkt, dass sich Ihr Flirtpartner doch nicht in den Prinzen verwandelt oder ganz einfach nicht Ihrem Typ entspricht, weil ER zum Beispiel zu alt ist, dann sollte SIE NEIN sagen. Egal, wie weit ER angereist ist. Eine Absage sollte nett und höflich verpackt, jedoch unmissverständlich sein. Eine Aussage, wie: „Du erinnerst mich an meinen Vater!“, kann die Absage bekräftigen. Fühlt sich eine Dame bedrängt, dann sollte SIE den Kandidaten auffordern, zu gehen. SIE sollte also immer ein klares Nein, statt ein Jein formulieren, um keine weiteren Hoffnungen und Erwartungen zu wecken. Es fällt nämlich besonders den Frauen schwer, NEIN zu sagen. Die Männer hingegen lassen sich sehr schnell von der Attraktivität oder dem Charme einer Frau blenden. Und leider merken viele Herren dabei erst im Nachhinein, dass sich die Dame nicht ausschließlich um ihrer selbst Willen in sie verliebt hat. Sondern vielmehr in deren Status, Ansehen und Geld. Männer lassen sich sehr schnell um den Finger wickeln und sehen sich schneller als vorher geplant in einer „nicht gewollten“ Beziehung zu einer Frau, von der sie sich dann oft aus Anstand, Verantwortung oder Mitleid nur mehr schwer trennen können. Anders ist es, wenn ein Mann von vornherein kein weiteres Interesse an eine Dame hat. In diesen Fällen treten Männer einfach den Rückzug an und melden sich nicht mehr." **Das heißt aber auch, über jede Aufregung erhaben zu sein und beim ersten Date, wie auch später, genau hinzusehen!** "Zunächst muss Klarheit herrschen: Was erwarte ich wirklich von einem Partner? Suche ich eine Affäre, eine feste Beziehung, einen Ehemann, einen Vater oder eine Mutter für meine Kinder? Kann ich nur nicht alleine sein oder suche ich den Versorger? Fakt ist: Eine 100 prozentige Übereinstimmung zwischen zwei Menschen gibt es nicht. Viele Menschen tragen ein Bild von ihrem Partner im Kopf und haben genaue Vorstellungen von Alter, Größe, Haarfarbe und Wohnort. Aber genau diesen Partner gibt es da draußen leider nicht. Und so lassen sie sich eine Chance nach der anderen entgehen. Denn wer glaubt, sich einen Partner nach irgendwelchen Eigenschaften oder äußeren Kriterien

suchen zu können, der wird kaum den passenden Partner finden. Das gilt insbesondere für Frauen, die jahrelang einem Männerbild nachjagen und dabei immer frustrierter und somit immer unattraktiver für die Männerwelt werden."

Aber Ansprüche hat man, oder nicht? "Ansprüche sollte man eher in den folgenden Bereichen stellen, hier sollte die Schere nicht allzu weit auseinander klaffen: ähnliche Herkunft, vergleichbarer sozialer und finanzieller Background, Intellekt, eine gewisse Internationalität, ähnliche Hobbys und Interesse, gleiche Ansichten über zum Beispiel den Kinderwunsch. Auch ein ähnlicher Lebensstil und ein vergleichbares Lebensniveau können dazu beitragen, dass eine Partnerschaft glücklich bleibt und sich beide auf Dauer wohlfühlen. Aber auch eingefahrene Lebensgewohnheiten oder Charaktereigenschaften können eine Partnerschaft belasten: SIE ist Frühaufsteher, ER Langschläfer. SIE ist leidenschaftliche Golferin, ER Dressreiter und Pferdenarr. ER hat das Vegane für sich entdeckt und ist Tierschützer, SIE liebt Steaks. Den Spagat schaffen nur zwei absolut tolerante Persönlichkeiten. SIE kann ohne Kunst, Kultur und Großstadtfair nicht leben, ER ist Naturbursche und würde in der Großstadt verkümmern. SIE hat einen Kinderwunsch und ER bereits zwei Kinder aus erster Ehe. Nicht selten verzichten Damen auf ein eigenes Kind, und wenn die Partnerschaft dann irgendwann in die Brüche geht, ist die biologische Uhr fast abgelaufen und der Druck und somit auch die Vorwürfe, entsprechend hoch."

Männer hingegen stellen das Aussehen einer Frau über den Intellekt, Bildungsstand und den Background. Sowohl finanziell, wie auch sozial. Sie meinen, das alles wäre in einer Partnerschaft nicht so wichtig. Ein Mann will 'gebraucht werden', der Macher und Beschützer sein und hierfür von seiner Partnerin bewundert, gelobt und belohnt werden. Sobald jedoch ein Partner in einer Beziehung in eine Abhängigkeit gerät, tritt ein Ungleichgewicht ein. Das ist dann kein Problem, wenn sich der vermeintlich 'Schwächere' selbst in seiner Persönlichkeit weiterentwickelt, einer eigenen Aufgabe (neben Kind und Herd) widmet, die ihn erfüllt, und somit das Selbstwertgefühl nicht zu kurz kommt und sich weiter entwickeln kann.



Christa Appelt