



VON JULIA PFLIGL

„I can buy myself flowers“, „Ich kann mir selbst Blumen kaufen“, singt Miley Cyrus in ihrer grammyprämierten Ode an das Singlesein. Das gilt besonders am heutigen „Galentine’s Day“, an dem Singles und Freundschaften gefeiert werden. Die Single-Beraterin Simone Janiga gibt Tipps und verrät, woran die meisten Partnersuchenden scheitern.

\*\*\*

**KURIER:** Der Valentinstag wird jedes Jahr mehr beworben. Wie sehr setzt das Alleinstehende unter Druck?

**Simone Janiga:** Der Valentinstag, der Geburtstag, Hochzeiten sowie Silvester sind für viele Singles unangenehme Tage. Man sollte den Valentinstag nicht überbewerten, aber auch die Chancen nutzen, die der Tag bietet. Oft werden Speeddatings angeboten, so kann man den Tag der Liebe auch für sich nutzen. Alternativ tut man sich selbst etwas Gutes und pflegt seine Selbstliebe oder beschäftigt sich damit, wieso es in der Liebe bisher nicht geklappt hat. Trübsal blasen sollte keine Option sein.

Als Gegenstück hat sich der 13. Februar als Tag der Singles und Frauen-Freundschaft etabliert. Platonische Bezie-



Simone Janiga, 32, studierte Biologie und coacht Singles

hungen gewinnen angesichts hoher Single-Zahlen an Relevanz. Sollten wir sie nicht genauso zelebrieren wie die romantische Liebe?

Freundschaften bereichern uns, sie sind ein sehr wichtiger Faktor für ein glückliches Leben. Generell sollte es keinen Valentinstag geben müssen, um seine Beziehung zu feiern oder daran erinnert zu werden, der Partnerin Blumen zu kaufen, oder einen Galentine’s Day, um daran erinnert zu werden, wie wichtig Freundinnen sind. Wir wissen ja, dass an solchen Tagen oft nur die Kassen klingeln.

Dennoch gibt es mehr Singles denn je, die meisten sehnen sich nach einer festen Beziehung. Woran scheitert es – zumal es durch das Internet eine enorme Vielzahl an Kennenlernoptionen bietet?

Die Angst, nicht „mithalten“ zu können und abgelehnt zu werden, ist in der heutigen Gesellschaft groß. Durch das Internet wird einem das Gefühl vermittelt, alle hätten ein besseres Leben als man selbst. Daher sind viele beim Daten entweder total unsicher und haben sehr wenige Dates, um einer Ablehnung aus dem Weg zu gehen. Oder sie tragen eine „Maske“ um spannend, unabhängig und perfekt zu wirken. Diese Maske

## „Man sollte den Valentinstag nicht überbewerten“

Single. Wie Alleinstehende gut über den Tag der Liebe kommen, Unsicherheiten überwinden und wieso man Freundschaften ebenso feiern sollte



erschwert aber ein authentisches Kennenlernen. Dating erfordert Verletzlichkeit und Nähe, was vielen echten Schwierigkeiten bereitet.

**Haben Millennials durch Apps generell verlernt, auf jemanden zuzugehen, ihn einfach anzusprechen?**

Auf viele trifft das zu. Durch die digitale Welt hat man sich angewöhnt, Unangenehmes über den Chat zu klären. Die meisten trauen sich nur im angetrunkenen Zustand, jemanden anzusprechen, was erschreckend ist. Auch hier spielt die Angst vor Ablehnung, aber auch die fehlende Kommunikationsfähigkeit eine große Rolle. Viele bleiben in ihren Ängsten gefangen, durchdenken zahlreiche Szenarien und ehe sie den Menschen ansprechen konnten, ist er schon weg.

**Was raten Sie Singles, die auf Partnersuche sind?**

Ängste überwinden, mal auf ein Speeddating in der Nähe gehen und negative Vorurteile beiseiteschieben. Oft denken Singles, auf einem Speeddating ist nur die „Restampe“ unterwegs. Dabei sind Speeddatings genau das Gegenteil. Man lernt Small Talk, wird offener und kommt aus seinem Schneckenhäuschen raus. Oft schadet es auch nicht, für den Fall der Fälle seine Nummer auf einem Zettel dabei zu haben, falls sich eine Chance im Alltag ergibt. Singles haben oft genug Chancen, nutzen diese jedoch nicht aufgrund von Vorurteilen, Ängsten oder Unsicherheiten. Jede Chance, die du nutzt, bringt dich der Partnerschaft auf Augenhöhe näher.

**Sie sind Biologin. Wie kam es, dass Sie Singles coachen?**

Ich habe früh hinterfragt, wieso wir die Partner wählen, die wir wählen. Für mich beantwortet die Biologie viele Fragen im Liebes-Bereich: Was passiert, wenn wir uns verlieben? Welche Hormone beeinflussen das Verliebtsein? Wieso können wir manche Menschen nicht riechen?

**Inwiefern spielen Bindungsmuster eine Rolle bei der Partnerwahl?**

Es gibt verschiedene Bindungsmuster, ein Großteil leidet, ohne es zu wissen, an Bindungs- oder Verlustangst und verliebt sich dadurch oft in Menschen, die keine Bindung eingehen wollen, vergeben sind oder weit weg leben. „Bindungsängstler“ haben Schwierigkeiten, sich auf enge Beziehungen einzulassen oder darin zu bleiben. Beim „Verlustängstler“ ist es oft so, dass er sich schnell verliebt, No-Gos beim Gegenüber übersieht und krampfhaft an Beziehungen festhält. Ich hatte selbst Muster, die ich überwinden musste, da ich früher das Problem hatte, dass die Männer, die ich wollte, mich nicht wollten und umgekehrt. Die Bewältigung meiner Bindungsmuster hat mich in meine Partnerschaft auf Augenhöhe gebracht.

## Preussers Pannen

AGNES PREUSSER



Es werde Discolicht: Wenn die intelligente Glühbirne nervt

**Technik.** Wie viele Menschen mit abgeschlossenem technischen Studium braucht man, um eine Glühbirne reinzuschrauben? Einen. Aber es dauert eine halbe Stunde, wenn man sich bei der Glühbirne vergeift. So ist es jedenfalls Leser Christian S. passiert. Er ist damit ein Leidensgenosse meines Kollegen, über dessen Ärgernis ich kürzlich an dieser Stelle geschrieben habe. Zur Erinnerung: Er kann seine Zahnbürste nicht benutzen, weil er dazu eine App runterladen und seinen Standort angeben müsste.

Ähnlich verhielt es sich bei S. Die Tücken der Technik offenbarten sich erst nach einigen Handgriffen. Zuerst herrschte keine große Aufregung. Alte Glühbirne ausschrauben; Dauer: drei Sekunden. Neue Glühbirne einschrauben; Dauer: drei Sekunden. Licht einschalten; Dauer: eine Sekunde. Doch dann begann die Glühbirne zu blinken und wollte einfach nicht damit aufhören. Ein Wackelkontakt konnte ausgeschlossen werden. Leser S. kramte also die Verpackung aus dem Altpapiersack – das Lesen gestaltete sich schwierig, weil die Schrift sehr klein war. Außerdem hatten S. und seine Frau bereits Tränen in den Augen – er vom unerwünschten Discolicht, sie vom Lachkrampf.

Irgendwann entdeckte er einen winzigen QR-Code. Auch für die Inbetriebnahme der Glühbirne war eine App notwendig und man musste der Lichtquelle einige Zugeständnisse machen. „Na super, die Glühbirne will jetzt WLAN-Zugang?“, schreibt S., und dann etwas emotionaler: „Wer zum Teufel hat dann noch Zugriff auf die Sch...lampe?“. Man kann sich den Wutanfall bildlich vorstellen, ebenso das noch anhaltende Gelächter der Ehefrau.

Dank der App ist die Glühbirne dimmbar, was bei S. dann doch für verhaltene Begeisterung sorgte. Zuvor brauchte es etwas Willenskraft, die blinkende Glühbirne nicht an die Wand zu knallen. Zumindest dunkel wär’s ohne App noch geworden.

agnes.preusser@kurier.at



## Schau rein!

Das Schau' ich mir an

film.at

Das Schau' ich mir an

film.at – ein Service aus dem KURIER Medienhaus.