

«Heute ist alles unverbindlicher»

«Willst du mit mir gehen?» Immer mehr Menschen beantworten diese Frage mit «Jein». Paartherapeutin Evrim Yilmaz erklärt, was feste Beziehungen mit Stachelschweinen zu tun haben und was es mit dem Dating-Trend «Situationships» auf sich hat.

TEXT CLAUDIA HOTTIGER FOTOS CHRISTIAN SCHNUR

Evrim Yilmaz, sind wir alle beziehungsunfähig geworden?

Es ist schwer, eine pauschale Aussage darüber zu treffen, ob wir heute beziehungsfähiger oder -unfähiger sind als früher. Die Art und Weise, wie Beziehungen definiert und gelebt werden, hat sich einfach im Laufe der Zeit verändert. Unverbindliche Beziehungsformen haben zugenommen. Das kann mit einer Bindungsangst zusammenliegen, muss es aber nicht.

Weshalb sonst wollen die Leute sich nicht mehr binden?

Weil sie Flexibilität, Freiheit und weniger Verpflichtungen schätzen. Eine unverbindliche Beziehung kann es ermöglichen, persönliche Ziele zu verfolgen, neue Erfahrungen zu sammeln oder einfach nur Spass zu haben, ohne sich um die Verantwortlichkeiten einer festen Beziehung kümmern zu müssen.

Woher kommt dieser Wandel?

Die Zeit, in der wir leben, sowie das politische System und Klima haben einen bedeutenden Einfluss darauf, wie wir unser Leben gestalten und somit auch, wie wir Beziehungen eingehen und führen. Die Bedeutung, die Menschen Individualität und Autonomie beimessen, ist im Laufe der Zeit immer grösser geworden. So können wir unser Leben stärker nach unseren persönlichen Wünschen und Vorstellungen gestalten. Früher wurde vor allem durch die Kirche vieles tabuisiert. So gab es auch neben der festen Paar-Beziehung nicht viel Spielraum. Heute sind wir offener. Und auch die Technologie hat sich entwickelt.

Was hat Online-Dating damit zu tun?

Die Art und Weise, wie Menschen Beziehungen eingehen und suchen, hat sich grundlegend verändert. Früher spielte

der Dorfbrunnen eine zentrale Rolle. Es gab einen Platz, wo man sich traf, kennenlernen konnte und von welchem aus man sozusagen eine Beziehung eingegangen ist. Heute hat das Online-Dating den Platz des Brunnens übernommen.

Wie sehen Sie diese Entwicklung?

Durch Dating-Apps haben wir wortwörtlich die Qual der Wahl. Auswahlmöglichkeiten zu haben, klingt zwar toll. Doch, neurobiologisch gesehen, überfordern uns Tinder und Co. Die Auswahl ist zu gross. Dating-Apps haben allgemein nicht viel mit Romantik zu tun.

Inwiefern?

Die Apps bieten eine bequeme Möglichkeit, potenzielle Partner kennenzulernen. Man kommt schnell in Kontakt, bekommt aber selten die Nähe, die man sucht. Dating-Apps verkaufen → **Seite 16**

«Tinder und Co.
überfordern uns.»



Paartherapeutin Evrim Yilmaz weiss: «Es gibt nicht DIE richtige Beziehungsform.»



EVRYM YILMAZ Paartherapeutin

Evrım Yılmaz ist kognitive Verhaltenstherapeutin, Paartherapeutin und Mediatorin. Die 44-Jährige arbeitet seit fünf Jahren bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich an der Beratungsstelle Dietikon. Evrım Yılmaz wuchs in der Türkei auf und lebt seit 20 Jahren in der Schweiz. Sie wohnt mit ihrem Partner in Zürich.

In Dietikon berät Evrım Yılmaz Menschen in Beziehungsfragen.

→ zudem «Hoffnung», indem Menschen dazu gebracht werden, online nach der perfekten Person zu suchen, die in der Realität gar nicht existiert. Und wenn jemand nicht passt, wird weitergesucht. Die vielen Optionen und die oberflächliche Natur der Apps können auch dazu führen, dass man eher dazu neigt, potenzielle Partner aufgrund von oberflächlichen Kriterien wie dem Aussehen zu beurteilen. So kann es sein, dass auch die Beziehungen oberflächlicher werden.

Geht es bei Dating-Apps nicht sowieso oft um schnellen Sex?

Heute kommt die Sexualität zuerst – egal, ob wir auf etwas Schnelles oder auf eine feste Beziehung aus sind. Früher lernte man sich zuerst kennen und hatte irgendwann Sex. Heute trifft man sich, um Sex zu haben, und schaut dann, was daraus wird. Es ist alles unverbindlicher. So gibt es auch immer mehr Be-

ziehungsformen, die in die unverbindliche Richtung gehen. Was nicht per se negativ sein muss.

Aktuell sprechen alle über den Dating-Trend «Situationships». Was ist das genau?

Der Begriff setzt sich aus den englischen Wörtern «relationship» und «situation» zusammen. Übersetzt heisst das so viel wie: eine Beziehung aus der Situation heraus. Eine Situationship liegt irgendwo zwischen Freundschaft und Partnerschaft. Man verbringt Zeit miteinander, teilt intime Momente und unterstützt sich emotional – aber ohne Verpflichtungen und ohne das Ganze als Beziehung zu bezeichnen.

Ist der Trend wirklich neu?

Nein, das Prinzip gibt es schon lange. Es hat nur einen englischen Namen bekommen.

Sind es vor allem junge Leute, die ein solches Modell suchen?

Jüngere Generationen sind vielleicht in der Regel etwas offener, weil sie sich mit der neuen Technologie auskennen und experimentierfreudiger sind. Aber es gibt auch ältere Menschen, die gerne ohne Verpflichtung Spass haben wollen.

Wie unterscheiden sich Situationships und «Freundschaft Plus»?

Die beiden Formen sind ähnlich. Nur, dass bei Letzterem die Freundschaft zuerst da war. Bei beiden geht es aber um das Lustprinzip. Wenn ich Lust habe, jemanden zu sehen, melde ich mich. Wenn nicht, dann nicht.

Ist das nicht egoistisch?

Das muss nicht sein, solange beide dasselbe wollen. Der Fokus liegt bei Situationships und Co. einfach mehr auf dem Ich. Ich kann selbst entscheiden und habe auch mehr Zeit für meine eigene Entwicklung. Bei einer festen Beziehung geht es zusätzlich um eine andere Person und deren Bedürfnisse. Arthur Schopenhauer hat diesen Balance-Akt treffend mit Stachelschweinen beschrieben.

Wie bitte?

Wenn Stachelschweine sich näherkommen, geben sie einander warm. Kommen sie sich jedoch zu nahe, verletzen sie sich mit ihren Stacheln. Sie müssen also die richtige Nähe finden, um nicht

zu frieren, sich aber auch nicht wehzutun. So ist es auch, wenn wir gegenseitig auf unsere Bedürfnisse achten müssen.

Das bleibt mir also in der Situationship erspart?

Man muss zwar weniger Rücksicht auf die andere Person nehmen, dafür bleibt die Beziehung oft nur oberflächlich. Eine wirklich tiefe Bindung und ein Gefühl von Sicherheit kann man in einer Situationship selten aufbauen.

Brauchen wir das zwingend?

Es gibt vier psychische Grundbedürfnisse: Zwei davon sind das Bedürfnis nach Bindung und jenes nach Autonomie und Selbstgestaltung. Neben der Autonomie brauchen wir also auch unsere Mitmenschen, um leben und überleben zu können. Individualismus und Freiheit sind wichtig, aber Sicherheit, Vertrauen und Stabilität auch. Man muss immer sein Mass finden – egal, welche Beziehungsform man wählt.

Wie weiss ich, welche Form für mich stimmt?

Wenn man Zuverlässigkeit, Stabilität und Verbindlichkeit sucht, passt eine Situationship wohl kaum. Doch um herauszufinden, welche Beziehung man will, braucht es viel Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Man muss sich Zeit nehmen, in sich zu gehen. Und sich vor allem bei Dating-Trends fragen: Will ich eine unverbindliche Beziehung eingehen, weil es einfach gerade im Trend liegt oder weil ich das wirklich möchte?

Wie wichtig ist Kommunikation trotz der ganzen Unverbindlichkeit?

Auch wenn man eine Beziehung nicht als solche benennt, muss man über seine Bedürfnisse sprechen. Nur so kann man sichergehen, dass beide das Gleiche wollen.

Und wenn nicht?

Wenn Menschen verschiedene Bedürfnisse haben, ist es schwierig, diese Ge-

genpole zusammenzubringen. Vor allem für die Person, die eine feste Beziehung haben möchte, ist das Unverbindliche langfristig eine Qual. Es ist also besser, dass man immer offen darüber redet.

Und wenn man sich nicht einig wird?

Dann sollte man getrennte Wege gehen.

Was halten Sie persönlich von unverbindlichen Beziehungsformen?

Wenn es um Beziehungen geht, sollten wir aufhören, etwas zu bewerten und als richtig oder falsch zu beurteilen. Jedes Beziehungsmodell hat seine Vor- und Nachteile. Es gibt nicht DIE richtige Beziehungsform. Zudem können sich die Bedürfnisse ändern. Heute will ich unverbindlich sein, morgen will ich vielleicht eine feste Beziehung. Beziehungen sind ein Lernfeld.

Evrin Yilmaz, wir danken Ihnen für das Gespräch. ●

ANZEIGE

AM 2. JUNI IST
VATERTAG



25%
**AUF ALLE
DÜFTE***

Gültig bis 03.06.2024

*Exkl. Tom Ford, Creed und bereits reduzierte Artikel



IMPO.CH
Bis 19 Uhr bestellt (Mo-Do),
morgen geliefert

**IMPORT
PARFUMERIE**