

Beziehungsweise...

Dipl. Psych. J. Dieker-Müting u. a.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	i
I Beziehungen aufbauen	3
1 Vorwort	7

2	Flirten?	11
2.1	Umgangssprache	13
2.2	Etymologie	14
2.3	Flirten und anderer Umgang	15
2.4	Flirten und Nebenwirkungen	21
	Die positiven Auswirkungen	21
	Unerwünschte Nebenwirkungen	22
3	Flirten lernen?	29
3.1	Flirten früher	29
3.2	Flirten heute	31
3.3	Flirts und Beziehungswünsche	35
	Der Machtfirt	36
	Die Flirtlust an der Flirtmacht	42
	Flirtmacht, Flirtlust, Machtfirt, Stress	44
	Vom Machtfirt in die Flirtlust	50
3.4	Problemflirter	58
	Extrem schweigsame Menschen	58
	Extrem schüchterne Menschen	59
	Emotional extreme Menschen	59
	Rigide Menschen	60
	Behinderte Menschen	61
	Andere Problemflirter	65
4	Vorurteile über das Flirten	69
4.1	Flirten ist ein Naturphänomen	69
4.2	Flirten für die Liebe	71
4.3	Flirten und Sex	73
4.4	Flirten ist nur ein Vorspiel	75

5	Eine fundamentale Fähigkeit	77
5.1	Alle höheren Lebewesen flirten	77
5.2	Die Art der Beziehungswünsche	80
	Wünsche	80
	Soziales	84
	Erotische und sexuelle Begegnung	99
	Unklare Wünsche	101
	Andere Lebensbereiche	105
	Flirten und Scham	109
6	Flirtbremsen, Flirtkiller und Helfer	113
6.1	Definition	113
6.2	Es gibt zwei Arten nachzudenken	116
	Tricks, Methoden, Kniffe	117
	Grundhaltungen, Regeln, Einstellungen	118
7	Wo, wer, wann, wofür, womit	135
7.1	Wo	136
7.2	Wer	139
7.3	Wann	159
	Das Lebensalter	159
	Der Einfluss der Lebenssituation	160
7.4	Wofür	164
7.5	Womit	168
	Augenflirt	168
	Wahrnehmen, lernen, verstehen	181
	Handlungsflirt	182
	Träumen und Flirtphantasien	196
	Der emotionale Flirt	197

	Sprechflirts	198
8	Flirtstile, Typen	201
8.1	Direkt und indirekt	201
	Wünsche indirekt aussprechen	204
8.2	Der Flirt mit der Schönheit	214
8.3	Der humorvolle Flirt	218
8.4	Der provokative Flirt	221
8.5	Der erotische Flirt	223
8.6	Der aggressive Flirt	224
8.7	Der Ausdauerflirt	225
8.8	Der Rollenflirt	225
8.9	Der traurige Flirt	227
8.10	Der romantische Flirt	228
8.11	Der konservative Flirt	229
8.12	Der revolutionäre Flirt	231
8.13	Der heimliche Flirt	232
8.14	Der Gelegenheitsflirt	233
8.15	Der Machtflirt	233
8.16	Der Freundschaftsflirt	234
8.17	Der demonstrative Flirt	235
9	Öffentliche Vorbilder	237
10	Flirrtypen auf »psychologisch«	239
10.1	Störungsbilder	240
	Depressive Flirter	240
	Phobische Flirter	242
	Hysterische Flirter	243

Zwanghafte Flirter	244
Manische Flirter	246
Kombinationen	247
10.2 Persönlichkeitsausprägungen	250
»Nicies« und Softies versus Provos und Machos	250
»Lover« und Asketen	251
Schwaller und Schweiger	252
Hänger und Aktivisten	252
Beauties und Ugliers	252
Optimisten und Pessimisten	253
Hagestolze und Sozis	253
Heilige und Sünder	254
Flirtmaschine und Pokerface	254
Kombinationen	254
11 Übungen	257
11.1 Wer bin ich?	258
11.2 Kontakte bereichern	259
11.3 Erfolge nutzen	260
11.4 Ziele und Wünsche klären	261
11.5 Wahrnehmung fördern	262
11.6 Vorurteile und Wahrnehmungen	263
11.7 Auf Empfang gehen	265
11.8 Was will ich?	266
11.9 Was könnte ich wollen?	267
11.10 Kein Ruf wird nicht ruiniert	267
11.11 Was wäre, wenn...	268
11.12 Was brauche ich?	269
11.13 Körbe annehmen	270

11.14	Das war gemein!	271
11.15	Sich anpreisen	271
11.16	Wahrnehmen	272
11.17	Interesse entwickeln	273
11.18	Sowohl als auch	274
11.19	Für den Anderen da sein	274
11.20	Überall Flirts	275
11.21	Offen und bereit	276
11.22	Echt blöd	277
11.23	Interview	278
11.24	Träumen	281
11.25	Schätze suchen	282
11.26	Pferde stehlen	283
11.27	Mal angenommen...	285
11.28	Andere sind viel schöner	286
11.29	Mein Freund John	287
11.30	Tanzen	288
11.31	Wirkung überprüfen	288
11.32	Kontakte knüpfen	289
11.33	Halb voll oder halb leer	293
11.34	Flirtheifer	294
11.35	Die minimale Berührung	296
11.36	Who is who?	298
11.37	Gastgeschenke mitbringen	299
11.38	Kenner kennen	299

II Erotische Massagen	301
12 Kennenlernen	307
12.1 Durchführung der Fünf-Sinne-Meditation	330
13 Schenken und Bemalen	335
14 Waschen	339
15 Körpermassage	343
15.1 Massage der Rückseite	346
15.2 Massage der Vorderseite	349
15.3 Gesichtsmassage	352
15.4 Ganzkörpermassage	355
16 Wahrnehmungsspiele	363
17 Erotische Spiele	371
17.1 Rückenlage des Partners	371
17.2 Körperrolle	374
Bauchlage des Partners	377
18 Intimmassage	379
18.1 Intimmassage für die Frau	381
18.2 Intimmassage für den Mann	384
19 Ganzkörperbemalung	387
20 Stichpunktliste	391
20.1 Materialien	391

20.2	Wichtige Schritte	393
	Kennenlernen	393
	Schenken und Bemalen	395
	Waschen	396
	Körpermassage	397
	Wahrnehmungsspiele	401
	Erotische Spiele	402
	Intimmassage	405
	Ganzkörperbemalung	407

Vorwort zur 2. Auflage

Dieses Buch ist nur bedingt ein Flirtkurs. Vielmehr finden Sie hier durch wissenschaftliche Fakten und Erfahrungen gestützt Anleitungen, wie Sie auf Menschen zugehen können; das Flirten und als ultimatives Ziel eine Beziehung sind hierbei jedoch Schwerpunkte, ohne allerdings *den* einen Weg aufzuzeigen, der absolut sicher ist.

Getreu dem Motto »viele Wege führen nach Rom« finden Sie aufschlussreiche Informationen über das Flirten an sich, welche Arten von Flirts es gibt und auch welche Typen von Flirtern sich worin unterscheiden. In gewisser Weise ist dies auch indirekt eine Art von Selbstfindung: Sie erfahren viel über sich selbst während Sie sich mit der Frage beschäftigen, was Sie über das Objekt Ihres Begehrens erfahren können.

Für all diejenigen, die mit oder ohne Teil 1 dieses Buches ihren Partner gefunden haben, gibt es in Teil 2 Anleitungen für die intimeren Stunden, um die bereits bestehende Beziehung noch weiter vertiefen zu können. Es handelt sich dabei nicht um eine Auflistung der »besten Stellungen«, sondern eher um

eine Beschreibung einer Kamasutra-ähnlichen Technik, die Sie das Prickeln der Erotik und das Erleben des Zusammenseins intensiver erfahren lässt.

—Steffen Ohrendorf,
Würselen im Februar 2014

Teil I

Beziehungen aufbauen

Autor:
Dipl. Psych. J. Dieker-Müting

Kapitel 1

Vorwort

Der folgende Text ist eine Zusammenfassung von Notizen und Überlegungen aus und zu Flirtkursen mit Studenten der Hochschulen in Karlsruhe. Nicht zu jedem Punkt der Inhaltsangabe sind Ausführungen vorhanden. Das Copyright liegt beim Studentenwerk Karlsruhe.

A. Einstein meinte, die liebevollen Beziehungen zwischen Menschen seien für die Menschheit wichtiger als jede fachliche und wissenschaftliche Erkenntnis. Umso mehr wundere er sich darüber, dass er selber stets eher ein Einzelgänger gewesen sei. Das Know-how zur Aufnahme und Entwicklung dieser Beziehung wird im Gegensatz zur Ausbildung in den Wissenschaften nicht öffentlich gefördert, obwohl die Präambeln von Schulen und Hochschulen dies eigentlich fordern. Die Kirchen als einzige Institutionen, die sich systematisch damit befassen, behandeln

das Thema aber mehr normativ (Ethik).

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerkes Karlsruhe wird daher oft wegen Problemen im Bereich der Beziehungsaufnahme, der Beziehungsgestaltung und Lösung von Beziehungen aufgesucht. Dabei handelt es sich sowohl um Freundschaften, kollegiale und nachbarschaftliche Beziehungen, Liebesbeziehungen sowie Beziehungen zu Eltern.

Manchen gelingen zwar Freundschaften, aber keine Liebesbeziehungen, andere haben gute Kollegen aber keine Freunde. Speziell an der Hochschule in Karlsruhe haben in etlichen Fakultäten besonders Männer nur geringe Chancen, in ihrem Fachbereich eine Freundin zu finden, da der Anteil der Frauen verschwindend gering ist. Auf diese Weise bietet der Alltag wenig einfache Möglichkeiten in Kontakt zum anderen Geschlecht zu kommen. Das wirkt sich dann um so nachhaltiger aus, wenn die Fähigkeit, überhaupt nahe Beziehungen zu Menschen aufzunehmen, gering ausgeprägt ist.

Auf Anregung von Mitarbeitern des Arbeitskreises für Kommunikation und Kultur bietet die PBS daher regelmäßig einen Flirtkurs an, der sich von den meisten auf dem Markt befindlichen Flirtanleitungen wesentlich unterscheidet.

Bislang galt Flirten immer als mehr oder weniger guter Trick, einen bestimmten Menschen »aufzureissen«.¹ Hier wird ein anderer Weg eingeschlagen. Flirten wird weitaus umfassender als eine Lebenshaltung anderen Menschen und sich selber gegenüber verstanden. Das Anbandeln ist nach diesem Verständnis nur ein Ziel unter vielen möglichen anderen Zielen. Auch Freund-

¹C. ELSNER, 1983/94

schaften, Nachbarschaften, Bekanntschaften, kollegiale Beziehungen oder Interessengemeinschaften können auf diesem Wege angebahnt werden. Diese Auffassung unterscheidet das vorliegende Konzept des »Flirtlernens« von dem guten Dutzend der vorliegenden Selbsthilfebücher zu diesem Thema.

Im Gespräch mit KollegInnen über Kurse zum Flirten kristallisierten sich stets zwei Wege heraus. Entweder, man macht einen klar strukturierten Kurs mit gut aufgebauten Übungen, oder der Gruppenleiter flirtet mit dem Kurs selber und improvisiert je nach Lage der Dinge. Er wendet sozusagen das Flirtmodell dieses Kurses auf den Kurs selber an. Letzterer Weg hat sich bewährt, sicherlich auch, weil er meinen eigenen Neigungen und Möglichkeiten entspricht. Der starre Ablauf ist der Tod eines Flirts und führt eher zu Tragödien und Dramen, bestenfalls zu Komödien.

Was für den Kurs gilt, habe ich für diese Niederschrift gelten lassen. Sie würde missverstanden, wenn sie als starre Theorie und praktische Anweisung genommen würde. Es ist ein Spiel mit Gedanken, Phantasien, Überlegungen, Ideen, Vorstellungen, Erfahrungen. Bislang hat jeder weitere Kurs dazu geführt, dass zahlreiche Ergänzungen hinzukamen und anderes entfiel.

—Dipl. Psych. J. Dieker-Müting, 1.4.1997

Kapitel 2

Flirten? – Qu'est-ce que c'est?

Über das Flirten wird viel gesprochen, viel geschrieben und seit einiger Zeit werden Kurse angeboten. Warum? Einige Autoren geben Gründe an:

- »Die Nachfrage ist groß« (HOLLINGER 1994)
- »Hilfe für Partnersuchende« (HAMBURGER 1993)
- »Aufreißhilfen« (ELSNER 1983/94)
- »Lebensbereicherung« (BÖNNEN 1989)
- »Hilfe für unbegabte Flirtwillige« (LUCAS 1994).

Den gewichtigsten Grund lieferte jedoch der Spiegel in einem Beitrag zur Entstehung des Menschen.¹ Der Autor befasst sich mit der Frage, was den Menschen dazu bewogen hat, nach der Entwicklung des aufrechten Gangs seinen Kopf mit Hirn zu füllen, und kommt zu einem überraschenden Ergebnis:

»Was aber war die Antriebskraft des zweiten Entwicklungsschubes auf dem Wege zum Menschen? Waren es, wie viele Forscher mutmaßten, Schaber, Messer und Hammer aus Stein? War es die erlesene Kost? Oder die Kunst des Flirtens?«

Keine Frage, sie war es! Und es ist ein Verdienst des Spiegels, wieder einmal die einfache Wahrheit ganz einfach – und dazu noch bescheiden in Form einer Frage – auf den Begriff gebracht zu haben! Durch was sonst sollten der Egoismus des Triebes und die Indifferenz des Verstandes ihre Leben erhaltende Richtung bekommen, wenn nicht durch die Fähigkeit, aneinander Freude und füreinander Respekt zu haben? Erst auf dem Hintergrund der sozialen und emotionalen Intelligenz konnte sich das abstrakte Denken entwickeln.

KAFKA, der selbst zur Einsiedelei neigte, sagte zu einem Freund:

»Einsiedelei ist widerlich, man beiße lieber ins Leben statt in seine Zunge.«

¹Anm. des Lektors: Die Quelle und das Zitat an sich konnten nicht gefunden und überprüft werden.

Recht hat er! Da man dabei aber Gefahr läuft, auch seine Zunge zwischen die Zähne zu bekommen, ist Kühnheit und Vorsicht geboten. Flirten hat immer mit beidem zu tun.

Es soll gezeigt werden, dass mit der Fähigkeit, zu Flirten, Menschen in gute Beziehungen geraten und vorhandene Beziehungen wesentlich verbessern können. Flirten kann manchen Bedarf an psychologischer Beratung und Therapie überflüssig machen, denn es fördert direkt die persönliche und die soziale Lebensqualität und hilft so, seelisches Leid zu senken und neuerlichem Leid vorzubeugen.

Die Vorgehensweise ist allerdings anders als beim »Probleme lösen« oder »Heilen von Beschwerden«. Beim Flirten fragt man nicht viel danach, warum man einsam ist und Mühe hat, in Kontakt zu kommen oder ihn weiterzuführen. Man fängt unmittelbar damit an und lässt sich überraschen und verzaubern.

2.1 Umgangssprache

Umgangssprachlich wird mit dem Ausdruck »Flirt« meist eine erotisch gefärbte Tändelei oder ein Anbandeln beschrieben. Der Schwerpunkt liegt auf Tändelei, denn eine ernsthafte Liebeserklärung wird nicht als Flirt bezeichnet, alle übrigen Arten von sozialen Begegnungen auch nicht. WEBSTERS DICTIONARY definiert »to flirt« als:

»To act amorously without serious intentions.«

Man spricht in diesem Fall auch von »kokettieren«. Alle übrigen Lexika definieren das Flirten ähnlich.

Jedoch werden auch »anmachen, anbaggern, angraben, umwerben« oder »verführen« als eine Form des Flirtens verstanden, obwohl hier die Absichten durchaus ernst sein können. Ein anderer abwertender Ausdruck für dieses Verständnis von Flirt lautete »poussieren«, abgeleitet vom französischen Wort »pousser«.² In diesen Fällen befasst sich der Anmacher nur mit seinem Vergnügen, das dann eintritt, wenn der/die Angemachte so blöd war, sich anmachen zu lassen oder zumindest das Spiel auf gleiche Weise erwidert hat.

2.2 Etymologie

Das Wort »flirten« entspricht der Eindeutschung des englischen Worts »to flirt«, das seinerseits vom französischen Wort »Fleur« für Blumen beziehungsweise »fleureter« (Blumen geben) hergeleitet werden kann. In Comic-Zeichnungen werden in den Sprechblasen zweier miteinander flirtender Menschen gerne Herzen und Blumen statt Worte gezeichnet. Man lässt Blumen sprechen, um jemandem seine Zuneigung auszudrücken. In gewisser Weise ist das übrigens eine sehr deutliche Art, denn eine Blume ist eine sehr dekorative Anordnung männlicher und weiblicher Geschlechtsorgane, oder, wie es jemand spöttisch nannte, »eine vegetarische Peepshow«.

Wenn zwei Menschen miteinander flirten, sind sie sich irgendwie einig und lassen es langsam – und beim heißen Flirt schnell-

²dt. Druck ausüben, anregen, anspornen, anstiften, aufhetzen, ausstoßen, drängen auf, ermutigen, motivieren, provozieren, stoßen, unter Druck setzen, wachsen, zwingen (Quelle: www.woxikon.de)

ler – angehen. Die nicht beteiligten Partner reagieren dann zum Beispiel eifersüchtig, die anderen, die auch gerne flirten würden, erfreut, amüsiert, oder auch neidisch.

Auf jeden Fall sind sich die Flirtenden einig, dass der Flirt etwas sehr schönes ist, das auf Gegenseitigkeit beruht und beide bereichert. Wenn ein Flirt einseitig ist, wird eher von »anmachen« gesprochen.

2.3 Flirten und anderer Umgang

Flirten unterscheidet sich wesentlich von einer normalen Begegnung, wie wir sie täglich antreffen. Wenn eine solche Begegnung in einen klassischen Flirt übergehen soll, müssen vier Merkmale hinzukommen:

1. Beide Flirtpartner stellen bei sich – und möglichst ihrem Gegenüber – positive Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung.

Das können zum Beispiel Gefühle (warm, aufgeregt), Gedanken (ich mag ihn), Vorstellungen (wie er/sie wohl tanzt), Urteile (der/die ist interessant) oder Aktionen (ich schenke ihr Blumen) sein. Man nimmt solche Möglichkeiten bei sich wahr, ohne recht wissen zu wollen oder zu müssen, wie relevant sie eigentlich sind. Zum Flirten gehört auf jeden Fall die mindestens einseitige Bereitschaft, sich positiv anregen zu lassen, und der Wunsch, dass es zu einer Beidseitigkeit kommt.

Unerheblich und nicht selten unklar ist, wer beginnt. Unerheblich ist sogar, welche Gefühlsqualität, welche Absichten, Wünsche, Hoffnungen, Sehnsüchte und so weiter dabei eine Rol-

le spielen. In jedem Fall setzt der Flirt voraus, dass ich auf einen anderen Menschen positiv reagiere und bereit bin, etwas für ihn zu tun.

Killer

Der totale Flirtkiller besteht darin, auf Menschen negativ zu reagieren und nur etwas zu fordern. Das ist beispielsweise der Fall, wenn Sie beleidigt oder nur trübselig auf einem Fest sitzen und warten, dass Sie jemand erlöst. Sie sind dann allenfalls eine Herausforderung für ein Helfersyndrom, zum Beispiel in Form eines Therapeuten. (Gönnen Sie ihm keinen Erfolg, er geht dann nämlich zum nächsten Projekt...)

2. Zwei Menschen (oder nur der eine dem anderen) signalisieren lediglich einander diese Tatsache. Sie befassen sich nach außen hin mit dem ganz normalen Kontakt, spielen Tischtennis, reden über Gott und die Welt oder befinden sich nur gemeinsam an einem Ort. Mit Blicken, der Stimme, der Körperhaltung, dem zugewandten Interesse oder auch Provokationen erhält der Flirtpartner Hinweise auf »mehr«, aber eben nur Hin- und keine Beweise, unter Umständen noch nicht einmal dafür, dass es sich bereits um einen Flirt handelt.

Unter Kindern und Jugendlichen ist es geradezu ein Sport, herauszufinden, wer an wem interessiert ist – und ihn dann zu »outen«, also bloßzustellen. Später wird dies in Form von Tratsch und Klatsch weiter praktiziert, der Bloßgestellte wiederum kann dementieren, wütend reagieren, geschmeichelt sein oder mit der Regel »Der Kavalier genießt und schweigt« reagieren.

Um den Flirt in Gang zu bringen ist es also notwendig, dem

anderen in irgendeiner Weise Hinweise zu geben, sich auf der anderen Seite aber auch etwas zurückzuhalten. Das kann zu einem offenen und lebendigen Spiel werden – beide genießen ihre Flirtmacht. Es kann aber auch zu einem manipulativen Spiel werden: Der eine versucht den anderen auszutricksen.

3. Beide spielen mit den vorhandenen Möglichkeiten und erkunden sie darüber. Ein Ziel des Spiels ist es, Gemeinsamkeiten und Übereinstimmungen bei vorhandenen Möglichkeiten herauszufinden. Das Erleben dabei entspricht der Vorfreude auf kommende schöne Ereignisse, wobei es noch nicht ganz sicher ist, ob diese Vorfreude berechtigt, kühn, tollkühn oder gar verrückt ist.

Die Kunst des Flirtens besteht dann darin, dieses Spiel zu genießen und auszureizen. Die Teilnehmer lernen ihre Stärken kennen. Man könnte natürlich die Karten einfach auf den Tisch legen und dann feststellen, ob man übereinstimmt oder nicht. Es ist jedoch spannender und für die Phantasie anregender, Gefühle zu erraten, als sie offenzulegen.

Im Übrigen verhindert dieses vorsichtige Aufeinanderzugehen, dass sich der ein oder andere – oder beide – im Überschwang der Gefühle völlig verrennt. Wer möchte schon in der lächerlichen Position des Rotkehlchens sein, das einen roten Wattedausch angeht, oder des Stieres, dem zur Paarung bereits ein duftendes Fell auf einem Gestell reicht?

4. Das Reizvollste am Flirt besteht jedoch darin, dass über den Flirt nicht nur vorhandene, sondern auch die Entwicklung ganz neuer Möglichkeiten angeregt werden. Das heißt, im Flirt liegt

immer auch eine Verheißung, eine Versprechung, eine Provokation und Anregung. Gerade die Tatsache, dass »noch nichts« passiert, erlaubt dem einen, alle möglichen Ideen und Phantasien anzuregen, und dem anderen, sie aufzunehmen und ihnen auf der Phantasieebene nachzugehen. Es werden damit einem konkreten Menschen gegenüber Begehren, Wünsche und Sehnsüchte entwickelt, die vorher noch gar nicht da waren.

Aus diesem Grund wäre es auch falsch oder gar unmöglich, sich einfach dem anderen zu öffnen – es ist vielleicht noch gar nichts richtig da. Irgendwann merken die Beteiligten dann plötzlich, dass etwas entstanden ist. ELLA FITZGERALD besingt dies in:

»This was the end of a wonderful friendship, and
just a beginning of love.«

Das gleiche Thema bei KARL LAGE in:

»Tausendmal berührt, tausend mal ist nichts passiert,
plötzlich einer Nacht, hat es Zoom gemacht.«

Politiker und Werber, die sozusagen nur eine Marktforschung nach vorhandenen Bedürfnissen machen, verfehlen in der Regel das Ziel. Viel wichtiger ist es, bei den Menschen die Entwicklung von Visionen und Gefühlen zu befördern. Eine Ware verkauft sich oft nur über das damit erzeugte Image, das zur Ware selbst nur eine sehr entfernte Beziehung hat. Man nennt das auch »Bedürfnisse wecken«. In der Liebe spricht man von Verlocken oder Verführen. Ein berühmtes klassisches Vorbild ist die Begegnung

von Odysseus mit den Sirenen oder der Besuch bei der Zauberin Circe (jemanden becircen). Ob man den Appetit auf ein Essen durch schöne Umgebung, erlesene Bedienung und appetitliches Arrangement erhöht, oder die Sehnsucht eines Menschen durch verführerische Kleidung, Mimik, Gestik oder Umgangsweisen weckt, läuft auf dasselbe hinaus: es werden Bedürfnisse geweckt.

Selbst die Herrschaft über Menschen findet durch die Herrschaft über die Entwicklung ihrer Bedürfnisse und Wünsche wirksamer statt als über die Herrschaft über die Mittel zur Befriedigung. Die Kirche hätte nie Macht über Tod und Leben von Menschen (Hexenverfolgung, Kreuzzüge, Religionskriege) gehabt, wenn sie nicht die Sehnsucht nach Erlösung gefördert und Erfüllung um den Preis von Verzicht und Anpassung an Normen versprochen hätte. Nicht umsonst nimmt die Religiosität mit der Armut zu und dem Reichtum ab. Der Reiche ist weniger erlösungsbedürftig, er leidet weniger. Der ursprüngliche Buddhismus sieht im Verzicht auf Begierden und Leidenschaften (nebst dem Beenden von Unwissenheit) den Königsweg aus dem Leiden.³ Hätte sich diese Haltung in Indien durchsetzen können, wäre sie eine machtvolle Gegenbewegung gegen das Kastensystem geworden, das die Herrschaft der arischen Einwohner über die unterdrückten Völker sicherte. (Ebenso die philosophische Richtung der Stoa).

Flirten hat daher viel mit der Entwicklung von Bedürfnissen, Wünschen, Hoffnungen und Sehnsüchten zu tun. Ein völlig saturierter Mensch flirtet nicht mehr. Das Geheimnis des guten

³SIDDHARTHA GAUTAMA, 563 bis 483 v. Chr.

Flirts besteht viel eher in seiner Eignung, Bedürfnisse zu wecken und zu entwickeln, als vorhandene zu befriedigen. Flirten findet daher nicht nur in erotischen, sondern in allen Beziehungen statt, in denen noch offen ist, was Menschen miteinander wollen oder wünschen.

Flirten unterscheidet sich von Verliebtheit. Wenn man verliebt ist, kann man zwar auch flirten und wird das wohl auch meist tun, aber nicht jeder, der flirtet, ist verliebt, und nicht jeder, der verliebt ist, flirtet. Ein wesentlicher Unterschied besteht darin, dass der Verliebte schon weiß, dass er den anderen will, der Flirter weiß nur, dass er vielleicht wollen könnte, wenn er täte wie er fühlte als er sah, wie sie guckte...Ach! Und überhaupt!...

Im Moment der »Liebe auf den ersten Blick«, vor allem, wenn sie gegenseitig ist, sehen etliche den effizientesten Flirt überhaupt, sozusagen den Treffer im Lotto.⁴ Dieses Verständnis vom Flirt ist einer der Gründe, warum so viele Menschen nicht mehr flirten: Sie warten auf den großen Durchbruch.

Heimlichkeit oder Exklusivität sind keine notwendigen Merkmale des Flirtens. Flirts finden öffentlich statt, wenn jemand keine negativen Folgen zu befürchten hat. Wem das Herz voll ist, dem fließt der Mund über. Man kann außerdem mit mehreren Menschen nahezu gleichzeitig flirten. Man sagt dann, sie (oder er) verdrehe allen möglichen Leuten den Kopf. So flirtet dann der Popstar mit seinen Fans. Diese wenden dann alles an,

⁴Anm. des Lektors: Die Wahrscheinlichkeit, im Lotto 6 Richtige zu haben, liegt übrigens bei 1 zu 13.983.816. In einer Stadt mit 100.000 Einwohnern ist diese Chance also verschwindend gering.

um auf die ein oder andere Weise mit ihm zu flirten (hinter die Bühne kommen, schreiben, ihn im Hotel oder auf der Straße treffen...).

Die erotische Komponente spielt bei vielen Flirts eine wesentliche Rolle, sie ist aber keineswegs notwendig und bei vielen Flirtarten auch völlig abwegig. Das ist die Quelle vieler Missverständnisse.

2.4 Flirten und Nebenwirkungen

Die positiven Auswirkungen eines Flirts sind vielfältig

Man fängt an, vom Gegenüber zu träumen, denkt an ihn, trägt sein Bild in der Vorstellung herum und hat Freude an diesem Bild. Ideen und Phantasien einer Begegnung entwickeln sich spielerisch und von alleine. Die Stimmung wird angehoben, man ist freudig, optimistisch, gut gelaunt. Der Humor läuft leichter an, man kann mehr lächeln und mehr lachen und nimmt täglichen Ärger nicht mehr so ernst. Auch anderen Menschen begegnet man entspannter, großzügiger und freundlicher. Statt selbstbezogen herum zu grübeln und an sich zu zweifeln, richtet sich die Aufmerksamkeit mehr auf die Welt und man wird neugierig auf die Person des anderen.

Wenn der Flirt wechselseitig ist, fühlt man sich begehrt und attraktiv und genießt es, den anderen zu begehren. Das Leben lockt plötzlich und sieht in mir und um mich herum strahrender aus – wenn es ein guter Flirt ist. Und, merkwürdigerweise,

der gerade noch verzweifelt gesuchte Sinn im Leben ist gar kein Problem mehr – seit das Leben sinnlicher geworden ist. Selbst die »sinnlose Arbeit«, die man noch kurz zuvor für die Ursache allen Übels hielt, hat nichts Erdrückendes mehr, sondern kann einfach erledigt werden. Die Welt erscheint nicht mehr so erdrückend, überfordernd, leer und lustlos. Bei vielen sinkt der Alkohol-, Zigaretten- und Fernsehkonsum und der Kühlschrank stellt so wenig eine Bedrohung dar wie eine Boutique. Tägliche Konflikte werden leicht, souverän und großzügig gelöst. Man entscheidet beruflich intuitiver und wird eher bereit, Verantwortung zu übernehmen.

Und es erstaunt nicht besonders, dass gute Flirts schnell weitere Flirts nach sich ziehen. Menschen gehen mehr auf einen zu. In amüsanter Form hat MICHAÏL MICHAÏLOWITSCH SOSCHTSCHENKO diese Auswirkungen in einigen Kurzgeschichten beschrieben.⁵

Unerwünschte Nebenwirkungen

Obwohl Flirten »nur« ein Spiel mit den Möglichkeiten ist, sind sich die Flirtenden in der Regel sehr bewusst, dass ein Flirt »unerwünschte Nebenwirkungen« haben kann, besonders wenn der Flirt sich auf die Liebe und die Erotik bezieht.

Denn im Moment des Flirtens zeigt man etwas von sich, wird sichtbarer und damit verletzbarer. Man lässt Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte und Phantasien bei sich zu – und kann darüber ganz schön durcheinander geraten.

⁵zum Beispiel 1967, »Der Flieder blüht«, Goldmann

Liebesgefühle können zum Beispiel so stark werden, dass sämtliche anderen Lebensinteressen und Pflichten zweitrangig oder irrelevant werden.

Ein Elektrotechnik-Student verliebt sich nach einem heißen Flirt im Urlaub Hals über Kopf in ein Mädchen, das für ein Jahr nach Australien geht. Diese (erste) Liebe absorbiert ihn dermaßen, dass sein Studium ins Hängen gerät und er im Vordiplom nur mit allergrößter Mühe und schlechten Noten durchkommt.

Eine Studentin weist aus folgendem Grund eine Flirtchance zurück: »Ich kenne mich, wenn ich jetzt damit anfangen kann, kann ich meine Diplomarbeit abschreiben. Ich will erst meine Arbeit fertig haben, dann kümmere ich mich um die Liebe.«

Nicht wenige Studenten beginnen daher mit der Liebe erst nach Abschluss ihrer Dissertation, zum Beispiel mit 30.

Aus erfolgloser Verliebtheit können auch tiefste Enttäuschung, Schmerz, Entwertungsgefühle, Verzweiflung, Sinnlosigkeits erleben, Einsamkeit oder auch nur Chaos und Desorientierung entstehen. Der Flirt als Spiel mit positiven Möglichkeiten wird zum mit Blumen geschmückten Tor zur Hölle, wenn ein Flirter sich verliebt, der andere aber nicht, und aus seiner Verliebtheit nicht mehr heraus kann oder will. Fehlende Übereinstimmungen in den Beziehungserwartungen können zu Verzweiflung auf der einen Seite und Schuldgefühlen auf der anderen führen. Ein schöner Abend, ein Kuss oder eine sexuelle Begegnung stellen nicht

selten für den einen Partner nur einen Flirt mit der Möglichkeit einer Liebesbeziehung oder nur ein Machtspiel dar, während sie für den anderen Partner bereits Ausdruck einer Liebe und Verheißung einer Zukunft ist.⁶

Ein bislang hoch motivierter Student der Informatik wirbt nach einem wunderschönen gemeinsamen Flirt in der Cafeteria vergeblich um das Mädchen. Er träumt tage- und nächtelang von ihr, versucht vergeblich, sie zu treffen, zweifelt an sich und seinem Wert und bricht darüber nicht nur in seiner Stimmung, sondern auch seinem Studium völlig ein. Das Leben kommt ihm plötzlich sinnlos und leer vor. Das engagiert betriebene interessante Studium wird zur mühseligen, faden, auferlegten Pflicht.

GOETHE stellt in »Werthers Leiden« die Folgen eines aussichtslosen Flirts dar – Werther erschießt sich. Auch HERMANN KARL HESSES⁷ Held im »Steppenwolf« (1927) kommt nach einem aussichtslosen Flirt um.

Hoffnungslose Verliebtheit entsteht vor allem dann, wenn jemand sehr schnell einen Flirt bereits mit Verliebtheit verwechselt. Die Weigerung des Umschwärmten, sich auf eine Beziehung einzulassen, regt seine Phantasie nur noch mehr an beziehungsweise beschränkt sein Gefühlsleben auf die Phantasie. Manche Menschen können so Jahre damit verbringen, sich um jemanden

⁶GARCIA LORCA: »Jede Leidenschaft schreit nach mehr.«

⁷1877 bis 1962

zu bemühen – der/die nicht will, aber ihn/sie auch nicht entschieden zurückweist. Im Extremfall gerät ein Mensch in einen Liebeswahn, ohne dass der Umschwärmt etwas davon wissen muss oder nachvollziehen können muss, was er dazu beigetragen haben soll.

Ein junger Mann stolpert in der Diskothek über die provozierend ausgestreckten Beine eines Mädchens. Auf dem Heimweg erinnert er sich an die Szene und das Lachen des Mädchens. Er gelangt zur festen Überzeugung, sie habe ihm absichtlich das Bein gestellt, um ihm ein Zeichen zu geben und rennt zurück um sie zu suchen. Weder jetzt noch in den nächsten Monaten gelingt es ihm, sie wiederzufinden. Noch nach Jahren hat er das Gefühl, die Frau seines Lebens verpasst zu haben.

Viele bereuen es bitter, nicht rechtzeitig den Mund auf bekommen zu haben. Für diese immer etwas zu spät schlagfertigen Menschen sind schon Radiosendungen gemacht worden, in denen sie dann über den Äther ihre Ruf- und Suchmeldung abgeben können.

Die Verzweiflung richtet sich aber auch gegen andere: Der verschmähte Flirter reagiert mit Unglauben, Hass und dem Entschluss, dass niemand sonst den Gegenstand seines Begehrens haben soll und bringt die begehrte Frau um (Tom Dooley: »But the girl refused me, so I stabbed her with my knife«).⁸

⁸Anm. des Lektors: »Tom Dooley« ist ein traditioneller Folksong, der

Letztlich wurde in der Presse der Totschlag eines Mädchens durch einen verschmähten 15-Jährigen berichtet. Weil eine Gruppe von Jungen bei einer Mädchengruppe in der Heidelberger Jugendherberge nicht ankam, provozierten sie eine Rauferei, in deren Verlauf einer der Abgewiesenen einen Jugendlichen erstach. In den USA kommt sehr häufig der »date rape« vor. Ein Mann glaubt, sexuelle Ansprüche an ein Mädchen zu haben, wenn es mit ihm ausgeht, und vergewaltigt sie im Falle einer Weigerung.

Der reale Partner eines Flirtenden reagiert mit Eifersucht, Ärger, Aggressivität. Auch hier sind Mord- und Totschlag sowohl gegen die Liebste als auch den Rivalen nicht selten (UDO LINDENBERG: »Mach meinen Engel nicht an, sonst kriegst Du dermaßen eins auf die Schnauze«, Frankie and Jonny: »He was her man, but he done her wrong«).⁹ Neidische und moralisierende Nachbarn und Kollegen können durch üble Nachrede einen unschuldigen Flirt zu einer explodierenden Tretmine machen, vor deren umher fliegenden Splittern sich das Opfer nicht schützen kann. Frauen kommen dabei meist noch schlechter weg als Männer und urteilen auch härter.

Extreme Abwertung kann jemand erleben, der in der Öffentlichkeit in konservativen Ländern flirtet, wobei Frauen wesentlich härter beurteilt werden als Männer.

Jedes Liebesbegehren löst auch die Angst vor Enttäuschung und Schmerz im Falle des Scheiterns oder die Angst vor der Bindung und der damit unvermeidlichen Einschränkung der ei-

in North Carolina aufgrund eines Mordes im Jahr 1866 entstand (Quelle: [en.wikipedia.org/wiki/Tom_Dooley_\(song\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Tom_Dooley_(song))).

⁹Anm. des Lektors: Ebenfalls ein Folksong, wahrscheinlich irgendwann zwischen 1830 und 1900 entstanden.

genen Lebensmöglichkeiten aus.¹⁰ Wer sich mühsam aus einer leidvollen Beziehung herausgelöst hat, umgibt sich daher nicht selten mit einer spröden und abweisenden Aura, um nicht durch Flirts erneut in die Versuchung geführt zu werden. Die Sorge vor einem »Raus aus den Kartoffeln, rein in die Kartoffeln« ist dominierend. Deutet jemand einen Flirt stets als Bemühung um eine Liebesbeziehung, so wird sein Flirtverhalten auch erheblich durch die Gefahren der Liebe mitbestimmt.

Nach zwei gescheiterten Beziehungen mit extrem bevormundenden Männern lehnt eine junge Frau alle weiteren Annäherungsversuche ab. »Macker vertrage ich nicht, die anderen sind mir zu langweilig. Ich muss erst wissen, was ich eigentlich will.«

Ironischer Weise hat sie seitdem mehr Flirtchancen als je zuvor und kann sich das nicht erklären.

Ein Flirt als ein Spiel mit Möglichkeiten enthält wenig Verbindlichkeit. Jeder kann jederzeit gehen oder kommen. Es bestehen über die Beziehung keine Absprachen. Einige nutzen die Unverbindlichkeit eines Flirts und leben ihn als ausschließliche Beziehungsform: »Wenn wir zusammenziehen würden, also, richtig als Paar auftreten oder gar heiraten, dann würde alles kaputt gehen.«

So ein Flirt ist also für Leute, die eine verbindliche Beziehung suchen, weder Fisch noch Fleisch, und sie lehnen solche Flirts grundsätzlich ab.

¹⁰RIEMANN, »Grundformen der Angst«

Zwischen zwei Mitgliedern einer Skigruppe entwickelt sich ein stürmischer Flirt, der auch nach dem Urlaub weitergeht. Das Mädchen stellt den Mann vor folgende Alternative: »Ich habe keine Lust zu spielen, meine Zeit ist mir zu kostbar. Wenn Du mich willst, sag ja, wenn nicht, geh!«

Weiteres Flirten wird als unerwünschtes »Herummachen« gewertet. In diesem konkreten Falle sagte der Mann übrigens Ja und hat es nicht bereut. Andere sagen: »Ich habe mich drängen lassen, ich hätte mehr Zeit benötigt.«

Flirts mit dem Ziel einer bestimmten Position in der sozialen Ordnung oder mit dem Ziel einer Nähe zu einem Menschen – unabhängig von der erotischen Beziehung – scheinen den meisten Menschen ungefährlich und unproblematisch. Das ist aber nicht richtig. Die Warnung »Spiel nicht mit den Schmutzkindern« hat durchaus ihre Berechtigung, vom Standpunkt der Warnenden auf jeden Fall.

Jemand kann sich in Rivalitäten völlig verzetteln und die freundschaftlichen und erotischen Aspekte völlig vernachlässigen. Er ist dann zum Beispiel erfolgreich, aber es mag ihn keiner mehr – ein häufiges Männerrisiko. Andere klammern sich intensiv an einen Freund oder eine Freundin, haften an ihren Eltern und tun alles, um die nahe und gute Beziehung zu erhalten und zu entwickeln. Sie sind nicht mehr offen für erotische Beziehungen und/oder vernachlässigen erheblich ihre beruflichen Interessen. Dies ist ein typisches Frauenrisiko.

Kapitel 3

Kann – muss man das Flirten lernen?

3.1 Flirten früher

Früher sprach man nicht vom Flirten, sondern von der Kunst der Liebe. Flirten war stets eingeschränkt auf seine Eignung, Liebesbeziehungen herzustellen.

In den »Kamasutras«, den Aphorismen über die Liebe, hat im 3. Jahrhundert nach Christus der Brahmane VATSYAYANA MALLANAGA aus alten Schriften Anleitungen zur Aufnahme und Gestaltung von Liebesbeziehungen zusammengestellt. Flirt und Sexualität werden untrennbar mit dem spirituellen und sozialen Moment verbunden, während Sexualität – als selbstbezogener und nur der eigenen Lust dienender Akt – als bru-

tal und dumm galt. Ein guter Flirt hängt weitgehend von der Geduld, Sorgfalt, Ausdauer und vom Einfühlungsvermögen des Flirtenden ab. Der Flirt wird bei ihm immer als Vorläufer einer sexuellen Beziehung und/oder Bindung gesehen.

Mit 19 Jahren schrieb OVID seine »Liebeselegien«, mit 40 seine »Kunst der Liebe«. Im ersten Teil gibt er Anleitungen, wie man einen Partner findet, im zweiten, wie man ihn gewinnt und im dritten, wie man ihn hält. Auch er hebt Rücksicht auf den Partner, Geduld, Liebe zum Detail und – last but not least – Anstrengung hervor (»labor«). GOETHE, dessen Gedichte sich vor allem auf die Liebe beziehen, hatte seinen ersten Verkehr mit 40. In seinen Lebenserinnerungen (»Dichtung und Wahrheit«, erschienen zwischen 1808 und 1831) beschreibt er den enormen Aufwand, den er für Flirts betrieben hat. Eine hübsche kleine Flirtgeschichte beschreibt JOSEPH VON EICHENDORFF in »Aus dem Leben eines Taugenichts« (1823).

Im Laufe der Jahrhunderte gab es in den verschiedenen Gesellschaftsschichten verschiedene Stile. Da gab es den galanten, französischen Stil bei Hofe, den christlich-frommen Stil in bürgerlichen Familien, den rituellen Stil in reichen Bürgerhäusern, bei denen Hochzeiten arrangiert wurden, und die romantische Verklärung und Schwärmerei (»Werthers Leiden«). Es wurden auch immer rituelle Begegnungen ermöglicht, bei denen sich die Menschen kennen lernen können: Die religiösen Feste, Jahrmärkte, Karneval, Erntefeste, Tanzstunden, Hochzeiten, und so weiter...

3.2 Flirten heute

In der Neuzeit gibt es zahllose Schriften, von ERICH FROMMS berühmten Buch über die Kunst der Liebe im Allgemeinen bis hin zu zahlreichen Büchern über das Flirten im Besonderen. In zahlreichen Städten Deutschlands gibt es Flirtschulen und es werden Flirtkurse angeboten.

Zeitschriften verfassen darüber Leitartikel und die Rundfunksender sowie das Fernsehen stellen Sendungen darüber her. Es gibt verschiedene Bücher über die »nicht-sprachliche Kommunikation«, speziell die Sprache von Gestik und Mimik. Man erhofft sich, die bewussten oder unbewussten Signale des anderen entziffern zu können, und so risikoloser in eine Beziehung zu geraten oder ihr aus dem Wege gehen zu können. In verschiedenen wissenschaftlichen Experimenten wird versucht, das Flirtverhalten zwischen Männern und Frauen zu dechiffrieren. Es werden Belege für die Unterschiede zwischen Männern und Frauen gesammelt. Aber es wurden bislang keine »Signale« gefunden, die eindeutig erkennen lassen, wem es in einer Begegnung um was genau eigentlich geht. Der Kontext ist meist wichtiger als die absolute Bedeutung von Signalen.

Über Kontaktannoncen und Vermittlungsinstitute haben die Menschen schon immer versucht, in Kontakt zu kommen. Oft werden Leute für bestimmte Hobbys wie Musik, Sport, Reisen, Wohngemeinschaften oder Bürgerinitiativen gesucht. Am häufigsten geht es um Partnerschaften. Inzwischen sind die Partnerschaftsanzeigen um einen Flirtmarkt erweitert worden. In der weit verbreiteten Anzeigenzeitschrift für gebrauchte Gegenstände (Sperrmüll) gibt es verschiedene Möglichkeiten, Flirts zu ar-

rangieren, über die Flirtbox, die Flirt-Mail-Box, und – last but not least – über eine spezielle Anzeigenrubrik für all diejenigen, die erst zehn Minuten später schlagfertig sind. Sie können hier nach dem Menschen suchen, mit dem sie einen freundlichen Blick – aber leider keine Telefonnummer – ausgetauscht haben. Wer nicht rechtzeitig den Mund aufbekommen hat und nun dem verpassten Flirt nachtrauert, kann zum Beispiel über »Radio Regenbogen« Sonntags von 16 bis 18 Uhr unter der Nummer 0138/8000 »Die heiße Spur – Wo bist Du?« seinem/ihrer Schwarm nachspüren.¹

In etlichen Städten gibt es schon lange spezielle Cafés, in denen sich Menschen mit Kontaktinteresse treffen, wie der »Ball der einsamen Herzen«, oder eigens organisierten Single-Festen, zum Beispiel mit den Titel »Fisch sucht Fahrrad«. Das ist eine ironische Anspielung auf den kämpferischen Spruch:

»Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne Fahrrad.«

Wer sich in einer Stadt auskennt, kennt die Wirtschaften, Stellen in den Bädern oder auf den öffentlichen Grünanlagen, an denen sich Menschen mit Interesse an Flirtkontakten aufhalten. Andere suchen den »Club Med« oder den »Robinson Club« auf beziehungsweise gehen regelmäßig nach Mallorca an den Ballermann 6 oder eine andere Wirtschaft, in denen Flirten hoch im Kurs steht.

Wenn sich viele Menschen bei einem gemeinsamen Anlass treffen, wie zum Beispiel bei Kirchentagen, Demonstrationen,

¹<http://www.regenbogen.de>, Mannheim

Popfestivals, im Theater oder im Schwimmbad, dient das auch der Möglichkeit, sich zu begegnen und die Flirtmöglichkeiten zu entwickeln.

Die eingangs gestellte Frage, ob man Flirten lernen müsse oder könne, ist faktisch beantwortet. Gäbe es keinen Bedarf, gäbe es die angeführten Angebote nicht. Es ist deutlich, dass immer dann, wenn explizit von Flirten die Rede ist, die Anbahnung einer Partnerschaft oder sexuellen Beziehung gemeint ist. Das wird noch deutlicher, wenn inzwischen nicht mehr von Flirten, sondern von »Dating« die Rede ist. Die Zeitschrift »Cosmopolitan« titelte entsprechend »Besser als Flirten: Dating – Die klügsten Strategien für das neue Spiel mit der Liebe«.

In unseren heutigen Arbeits- und Lebensformen ist es nicht immer leicht, sich zu begegnen, wenn man erst einmal die Gruppen-orientierte Schule verlassen hat. Die einen fühlen sich in der Enge und Kontrolle des Dorfes ausgebremst, die anderen in der Anonymität der Städte verloren, in denen sich die Menschen hinter Mauern und Masken verbergen. In manchen Stadtvierteln kann es einem passieren, dass man nicht einmal jemanden auf der Straße trifft, um nach dem Weg zu fragen. Die vorhandenen Menschen sausen in Blech eingepackt an einem vorbei. Von daher ist es naheliegend, den früheren Dorfball und die jährliche Messe um neue und angemessene Begegnungsformen zu ergänzen.

Diese Angebote sind alle ähnlich konstruiert: Durch eine bestimmte Organisationsform, wie zum Beispiel durch Chiffreanzeigen oder Telefonkontakten, soll möglichst keine beschämende Zurückweisung möglich sein, sodass ohne Risiko eine Annäherung möglich ist.

Killer

Es wird dadurch jedoch sehr leicht übersehen, dass auch die Anspruchshaltung und die Erwartungen an den anderen steigen – beides hochwirksame Flirtkiller, die vor allem der Entwicklung neuer Gefühle im Wege stehen. Außerdem wird so aus der anfänglichen Situation »Ich begehre Dich, mag Dich, bewundere Dich, freue mich über Deine Gegenwart« ein »Bringt mir das was« oder »Finde ich den richtigen/die richtige (für welchen Zweck auch immer)?«.

Killer

Diese Konsumhaltung ist ein weiterer wirksamer Flirtkiller, weil sie das Spiel zugunsten eines möglichst günstigen Einkaufs gründlich verdirbt. Kaum ist der Einkauf nämlich erledigt, ist das Spiel, und damit sein Reiz, zu Ende. Sehr eindrücklich beschreibt NIKOLAJ SEMĚNOVIČ LESKOV (1831 bis 1895) diesen Effekt in der Erzählung »Der verzauberte Pilger« (1961, S. 73ff).

Wie auch immer: Es besteht ein enormes Interesse daran, mit dem jeweils begehrten anderen oder auch eigenen Geschlecht in einen guten Kontakt zu kommen und die Chancen dazu zu verbessern. Der Flirt als eine eigene Begegnungsform bietet eine verlockende Perspektive: Er verspricht mehr Chancen, in Beziehungen zu kommen, als wenn man nur warten würde. Er erfordert andererseits jedoch noch nicht, dass man schon in eine Beziehung einwilligt.

Auffällig ist, dass Flirten zu allen Zeiten fast ausschließlich als der kurze Weg zum langen Glück einer sexuellen Liebesbeziehung gesehen wurde. Diese Sichtweise ist verengt und dadurch irreführend. Sie ist mit einer der Gründe dafür, dass vielen Menschen das Flirten so schwer fällt und sie sich so schwer tun, das Flirten zu lernen beziehungsweise zu praktizieren (was denken denn die Leute!). Tatsächlich ist der Flirt mit erotischen oder

liebenden Gefühlen nur ein spezieller Fall des Flirts, aber keineswegs der einzige, möglicherweise nicht einmal der entscheidende. Zunächst also etwas über einige psychologische Hintergründe des Flirtens.

3.3 Flirts sind Ausdruck von Beziehungswünschen

Flirts sind nur auf dem Hintergrund unserer Wünsche nach Begegnungen und Beziehungen möglich. Glück und Zufriedenheit hängt für die meisten Menschen von guten Beziehungen zu Kollegen, Nachbarn, Freunden, der Familie oder Liebespartnern ab. Tatsächlich sind solche Beziehungen oft nicht leicht zu erreichen und nicht leicht zu erhalten.

Wie oft sieht man jemanden und würde ihn oder sie gerne näher kennen lernen, schafft aber den Schritt über diesen entsetzlichen leeren Zwischenraum nicht? Was denkt der andere, wenn er erst mal merkt oder gar sicher weiß, dass ich ihn mag oder begehre? Wer kennt nicht die Angst vor einem Korb, einer Zurückweisung, einer Enttäuschung? Hinzu kommt die Sorge, dass man sich todsichere Chancen durch ein unbedachtes Vorgehen vermasseln könnte. Wer kennt nicht die endlosen inneren oder mit Freunden angestellten Überlegungen, wie ich den begehrten Menschen dahin bringen kann, mich zu mögen, zu achten, zu begehren und Dinge des Lebens mit mir zu teilen?

Der Machtflirt: Du sollst mich mögen und nicht zurückweisen

Von einem Machtflirt ist dann die Rede, wenn der Flirt nur als ein Trick oder als eine Strategie verstanden wird, die Beziehungsinteressen beim anderen Menschen durchzusetzen. Der Machtflirt soll die Freiheit eines anderen Menschen in zwei wichtigen Punkten einschränken:

1. Er soll mich lieben und nicht die Freiheit haben, mich abzulehnen, zu ignorieren oder zu verlassen.
2. Er soll meine Liebe annehmen und sie nicht zurückweisen oder gering schätzen.

Aus diesem Grunde versuchen Menschen, ihre Macht und Kontrolle über den anderen zu verstärken.

Vier Strategien sind dabei gut unterscheidbar:

1. Begehrlichkeit wecken Man weckt die Interessen und Begierden des anderen, indem man sich attraktiv, schön, verführerisch und anziehend macht – bis der andere nicht anders kann als mich zu mögen. Die Überlegene sagt dann: »Männer umschwirmen mich wie die Motten das Licht, und wenn sie verbrennen, dafür kann ich nicht.«

Der Unterlegene sagt dann wie in dem alten Volkslied: »Das hat Deine Schönheit gemacht, die hat mich ans Lieben gebracht, mit heißem Verlangen«.

Sexuelle Gewalt wird von Männern oft damit gerechtfertigt, dass die Frau den Mann mit ihren Reizen gerade zur Gewalt

genötigt habe. Das Urteil der Frau galt bis in jüngste Zeit hinein weniger als das der Männer, und in vielen Ländern wurde die Frau als Opfer nicht weniger bestraft als der Täter. Inzwischen geht ein Trend in die gegenteilige Richtung: Die außerordentlich starke und hoch kultivierte Reizwirkung von Frauen auf Männer wird als eigener Machtfaktor geleugnet, oder die Frauen nur als Opfer gesehen (sie sind einfach so auf den Druck der Männer).

Bei wechselseitiger Sehnsucht verfallen beide einander, müssen sich deshalb aber noch lange nicht frei und lebendig fühlen. Die Machtlosigkeit liegt darin, dass einer oder beide sich den Reizen des anderen ausgeliefert erlebt und sich nicht mehr frei fühlt. Nicht wenige halten das für die echte Liebe und Leidenschaft.

2. Abhängigkeiten herstellen Man versucht, sich eine materielle, rechtliche oder physische Macht über den anderen zu verschaffen und appelliert an dessen Lust, sich unterzuordnen, sich abhängig zu machen, oder nutzt dessen faktische Abhängigkeit oder Schwäche aus. Der Überlegene sagt dann: »Ohne mich bist Du nichts, alles was Du bist, bist Du durch mich«, oder: »Ich habe ein Recht auf Dich«.

Der Unterlegene sagt: »Ich brauche Dich doch so«, oder »Ich kann nichts machen, ich bin wehrlos«.

Im günstigsten Fall wird ein Handel abgeschlossen. Ein Partner bringt sein Geld in eine Beziehung, der andere seine Schönheit. Die Beziehung bleibt stabil, solange der Deal aufrecht erhalten werden kann. Die Machtlosigkeit besteht darin, dass jeder in Bezug auf sein Gegenüber machtlos ist und nur durch »Da-

gegenhalten« einen Ausgleich herstellen kann.

3. Versorgungswünsche wecken Man versucht, sich unentbehrlich zu machen: tüchtig sein, hilfreich, kompetent, interessant, unterhaltsam, und bietet so den entsprechenden Wünschen und Bedürfnissen dem anderen etwas an. Der Überlegene sagt: »Ich will Dir doch nur helfen, etwas schenken, meine es gut mit Dir, bin für Dich da« und so weiter.

Der Unterlegene sagt: »Ich bewundere Dich, hilf mir, was soll ich jetzt tun, kannst Du mir mal helfen«.

Wenn der Blinde dem Lahmen hilft, kann das Verhältnis ausgeglichen sein.

Eine 70-Jährige Amerikanerin richtete ihr ganzes Lebenskonzept nach diesen Aspekten aus: Wenn Du jung bist, musst Du schön sein (attraktiv), wenn Du erwachsen bist, musst Du interessant sein (unentbehrlich), wenn Du alt bist, musst Du reich sein (mächtig).

Sie hat sich an dieses Konzept gehalten, in dem die Liebe als Machtkampf selbstverständlich vorausgesetzt wird. Das war in ihrer Lebensgeschichte nicht verwunderlich: Sie wanderte in den zwanziger Jahren als 18-Jährige aus einer aussichtslos armen, kinderreichen Familie in die USA aus und biss sich dort durch.

Wir werden das Flirten, das aus dieser Haltung heraus vorgenommen wird, den Machtflirt nennen. Er ist der häufigste Flirttyp in westlichen Filmen und verspricht immer Erfolg.

In der Tat kann man nicht bestreiten, dass man durch gezielten und geschickten Einsatz seiner persönlichen Macht (stärker, schöner, klüger, reicher, charmanter, etc.) viele Arten von angestrebten Beziehungen erreichen kann. Jedoch merkt derjenige mit der größeren Macht in der Regel sehr schnell, dass seine Macht wertlos ist, wenn er keine Abhängigen und Bewunderer hat. Außerdem kann er nie sicher sein, dass seine Macht wirklich ausreicht. Der Abhängige könnte jederzeit gehen – wenn seine Macht zunimmt und er frei wird. Schließlich merkt er, dass seine Achtung für den Abhängigen abnimmt und ihm dessen Bewunderung nichts nutzt, da sein eigenes Herz kalt ist. Was ich besitze und kontrolliere, begehre ich nicht mehr, es ist wie Essen ohne Hunger und Appetit.

Viele sexuelle Perversionen sind Versuche, mit noch mehr Kontrolle und Macht doch noch Abenteuer und Aufregung zu erleben. Und es sind vergebliche, tragische Versuche, weil immer die freie Person des anderen ausgeschaltet ist. Auch die bizarrsten Inszenierungen sind Inszenierungen und bemitleidenswert.

Der Abhängige und Bewunderer jedoch merkt sehr schnell, dass seine Sicherheit trügerisch und verloren ist, wenn der Starke geht. Er merkt weiter, dass er auf seine Stärke verzichten muss, wenn er in dieser Rolle bleiben will. Der König verlangt Untertanengeist.

Er bleibt dadurch in der kindlichen Rolle des zu Versorgenden und muss seine eigene Leidenschaft und Autonomie aufgeben.

Beide, der Dominierende wie der Dominierte, beäugen sich daher mit intensivem Misstrauen, das schnell zu heftiger Eifersucht und Gewalttätigkeit sich selbst oder dem Gegenüber aus-

arten kann.

Der Machtfirt enthält also immer eine Art Plan, wie die Wirklichkeit zu sein hat. Das heißt, aus Sehnsüchten, Wünschen, Visionen und Hoffnungen werden Erwartungen und Ansprüche. Im ersten Fall lasse ich dem Schicksal seinen Lauf, im zweiten Falle mache ich ihm Vorschriften.

Statt mit offener Neugier auf ein Fest zu gehen, geht jemand mit der Erwartung »Heute treffe ich die Frau meines Lebens« hin. Solche Erwartungen sind ähnlich dumm wie »Heute gewinne ich im Lotto«. Der Frust ist vorprogrammiert. Sie werden den anderen Menschen gar nicht mehr in seiner realen Situation sehen, sondern nur nach Maßgabe seiner Eignung, Ihren Befürchtungen oder Erwartungen zu entsprechen.

Tragisch ist, dass der andere von diesen in der Regel nicht ausgesprochenen Erwartungen nichts weiß. Vielleicht treibt er ähnlichen Unfug wie Sie und hat die Erwartung, dass Sie Erwartungen haben – ohne dass dies zutrifft. Vielleicht ist es noch schlimmer: Sie haben fälschlich die Erwartung, dass der andere die Erwartung hat, dass Sie eine Erwartung an ihn haben. Das ist der Fall, wenn Sie zum Beispiel versuchen, »asexuell« zu wirken, in der Annahme, Ihr Gegenüber denke sowieso abgestoßen, dass Sie nichts anderes als Sex im Kopf haben. Sollte Ihr Gegenüber diesen Schwachsinn »erkennen« und Ihnen nun signalisieren wollen, dass er/sie gar nichts gegen erotische Momente hat, werden Sie vermutlich denken, dass er/sie nur testen wolle, um herauszufinden, was für ein Schwein Sie sind, und so weiter.

Wenn Sie mit starren Erwartungen auf Menschen zugehen, wird es Ihnen wie Donald Duck gehen, der ein Grundstück mit

reichem Silbervorkommen billigst an Dagobert abgibt, weil das dort erwartete Gold nicht anzutreffen war.

Wenn es mir gelingt, auf unsinnige Erwartungen zu verzichten, erhöhe ich die unvermeidbare Angst und den unvermeidbaren Schmerz in menschlichen Begegnungen nicht noch um das zusätzliche Leid der eigenen Ineffizienz und Unfähigkeit. Erwartungen sollte man nur dann entwickeln, wenn sie mit wirklichen Erfolgsaussichten versehen sind: »Ich erwarte, dass Du Dich an die Abmachung hältst und kommst«. Der Flieger am Trapez erwartet, dass der Fänger im richtigen Moment da ist. Er wird sich kaum mit einem Wunsch oder einer Hoffnung zufrieden geben. Das heißt, Erwartungen haben viel mit Vorhersage, Berechenbarkeit und Kontrolle zu tun. Im Flirt als dem Spiel mit Eventualitäten haben sie daher nichts zu suchen.

4. Angst und Gefügigkeit wecken Ein wesentliches Ziel vieler Machtflirts (Imponiergehabe, Einschüchterung, Drohung, Gewalt, Anzüglichkeiten) – vor allem von Männern Frauen gegenüber – dient dazu, sexuelle Interessen und Herrschaftsinteressen den Partnern gegenüber durchzusetzen. Auch der subtilste Machtflirt hat dieses Ziel, weshalb der »Verführer« oft ähnlich bestraft wird wie der Gewaltanwender. Noch heute sind zahllose Männer der Ansicht, Frauen wünschten insgeheim diese Art der Annäherung.

Der Ethnologe H. P. DUERR weist in einem vierbändigen Werk (1. Band 1988) nach, dass sich vor allem Männer zu allen Zeiten und in fast allen Kulturen so verhalten haben. Er berichtet aber auch zum Beispiel vom ungläubigen Entsetzen der

Nharo-Buschleute über die Vergewaltigung in den so genannten zivilisierten Ländern. Sie wussten weder, dass es so etwas gab, noch konnten sie sich vorstellen, dass ein Mann dazu fähig ist.² In einem ähnlichen Irrtum befinden sich europäische Männer, wenn sie es für unmöglich halten, dass eine Frau einen Mann vergewaltigen könne.³

Es gibt eine vom Machtfirt sehr verschiedene Möglichkeit des Flirtens: Diese soll den Schwerpunkt der Ausführungen bilden.

Die Flirtlust an der Flirtmacht

An die voreiligen Verbindungsstifter

Jeder wandle für sich und wisse nichts von dem andern,

Wandern nur beide gerade, finden sich beide gewiss.⁴

Jeder hat die Flirtlust an der Flirtmacht schon einmal beherrscht und kennt sicher auch Situationen, in denen er es heute noch erlebt. Es handelt sich dabei um eine angeborene Fähigkeit, die bei Kindern oft schon ab dem 6. Monat, manchmal sogar schon früher beobachtet werden kann. Besonders gut können es Kinder zwischen ein und zwei Jahren. Das ist der Augenflirt mit

²DUERR, 1995, Band 2, S. 241

³DUERR, 1995, Band 2, S. 134ff

⁴GOETHE, SCHILLER, Xenien, Wegner, Hamburg 1964, S. 215

Lächeln, Wegsehen, wieder Hinsehen, tun als wenn nichts wäre, heimlich gucken und wieder lachen.

Kinder können jedoch auch anders flirten: Sie drücken jemandem ganz überraschend einen Keks in die Hand, provozieren ihn mit einem Ballwurf, betteln einen kunstvoll an oder laufen davon, um ein Nachlaufen hervorzurufen. Es gibt einige Kinder, die das extrem gut können, andere sind da zurückhaltender. Kinder werden durch ihre Fähigkeit zu flirten wesentlich beliebter, als durch angepasstes Verhalten oder ein hübsches Gesicht. Der Lausbub oder Pippi Langstrumpf werden im Gegenteil eher als nicht hübsch dargestellt. Die Flirtmacht resultiert aus dem aktiven Lebensinteresse der Kinder und ihrer Freude am Neuen und am Spiel.

Flirten in diesem Sinne stellt eine Lebenshaltung dar: Eine unmittelbare und spontane Freude beim Spiel einer Begegnung mit einem anderen Menschen.

Und dieses Spiel ist vor allem dadurch ausgezeichnet, dass es sich selbst genügt, an sich vergnüglich ist und nicht erst dann erfreulich, wenn es als Mittel zum Zweck zu einer Beziehung geführt oder von einer Enttäuschung abgehalten hat. Das Kind lebt seine Stärke, ohne deswegen jemanden besiegt oder sich vor etwas geschützt zu haben. Es hat Macht, ohne sie gegen jemanden einzusetzen.

Wird jetzt wieder das Kind in romantischer Verklärung als das friedliche und glückliche Wesen idealisiert? Keineswegs! Das Kind leidet auch erheblich im Fall von Enttäuschungen und Zurückweisungen. Es wird dann langsam zum berechnenden Erwachsenen, der dann zwar nicht mehr so leidet – aber entsprechend weniger lebt.

Wer von den Kindern lernen will, muss auch deren Leid und Kummer hinnehmen. Ein Flirt kann Nebenwirkungen haben, je größer und heftiger der Flirt ist. Es soll noch gezeigt werden, dass diese Tatsache nur auf der Oberfläche ein »lästiges« Risiko ist. In Wirklichkeit ist sie für den Flirt so wichtig wie der Hunger für den Essgenuss. Das gleiche gilt für die Liebe zwischen Menschen, die ohne die Liebe zum Leben überhaupt nicht möglich ist.⁵

Flirtmacht macht Flirtlust, Machtfirt macht Stress

Die beiden verschiedenen Arten zu flirten sollen noch einmal gegenüber gestellt werden:

Machtfirt

Beim Machtfirt üben Sie Kontrolle über den anderen und über sich aus. Darunter werden sämtliche Tricks verstanden, mit denen man versucht, jemanden herum zu kriegen. Und es ist schon erstaunlich, wie dämlich Menschen in dieser Beziehung sind – sowohl, was die Rumkrieger, als auch die Herumgekriegten anbetrifft. Die bekannteste Rolle ist die des Heiratsschwindlers, der dieses Metier professionell betreibt. Aber nicht wenige Frauen auf der Suche nach einer guten Partie siegen ebenfalls – mit den Waffen einer Frau.

⁵siehe FROMM, »Kunst des Liebens«

Beim Machtflirt geht es um Sieg und Niederlage! Statt roher Gewalt wird eine subtilere Form gesucht, aber sie hat immer mit Macht über den anderen zu tun. Die Grundfrage lautet: Wie kann ich den anderen so manipulieren, dass er sich verhält, wie ich es gerne wünsche (mich liebt, begehrt, bewundert, unterhält, usw.).

Die meisten Dramen und Tragödien in der Liebe entstehen aus diesen Haltungen. In ihrem Buch »Die Masken der Sexualität« vertritt CAMILLE PAGLIA die Ansicht, dass es kein wirkliches Entrinnen aus dieser Lage gibt, auch wenn es die Psychologen noch so sehr behaupten.

Zum Machtflirt gehören folgende Strategien, um den anderen zu kontrollieren: anquatschen, abschleppen, aufreißen, anbaggern, angraben, anmachen, erobern, herumkriegen, gewinnen (verlieren), sich durchsetzen können, den Macker (die Mieze) machen, cool sein, lässig sein, andere abwerten (es gibt keine guten Frauen/Männer) oder sich abwerten (ich habe gar keine Lust), berechnen, einschätzen, alles schon wissen. Um sich selbst zu kontrollieren, setzt der Machtflirter eine Fassade auf, täuscht etwas vor, verändert mit Drogen seine Gefühle in die gewünschte Richtung, erzeugt ein Bild von sich, schauspielern...

Flirtlust

Zur Flirtlust gehören alle Verhaltensweisen, die die Autonomie Ihres Gegenübers und Ihre eigene Autonomie berücksichtigen und respektieren. Zum Machtflirt gehören alle Bemühungen, diese Autonomie einzuschränken. Der Unterschied wird durch folgende Tabelle noch einmal verdeutlicht:

Flirtlust	Machtflirt
<p>sich attraktiv machen, pflegen; mitreißen, engagiert sein;</p> <p>unterhalten; kooperativ, hilfsbereit, aufmerksam; empfindsam, offen, verletzlich, verklemmt, abwehrend Eigene Meinung, Position, Standpunkt; Angst vor Trennung, besorgt, leidenschaftlich, sehnsüchtig; originell, kreativ, lebendig;</p> <p>aufmerksam, interessiert; echt, stimmig, direkt, unmittelbar, verschlossen, rückt nichts raus, zeigt nichts dezent, wahrt Abstand, lässt Raum und Zeit; wertschätzend, respektvoll bewertend; lächeln, humorvoll, freundlich;</p> <p>genießen, Freude, Überraschung; aufgeregt, Schwalbe im Bauch, berührt; Risiko, wagt etwas, ist angreifbar; großzügig, entgegenkommend</p>	<p>Gockel, Schönling, Mieze;</p> <p>interessieren angeben, aufschneiden, dominieren; bequatschen; Opportunist, Softie, Kriecher, Diener; Fassade, zu hilfsbereit, erdrückend, einengend; rechthaberisch, egozentrisch, ohne Einfühlung; gierig, eifersüchtig, kontrollierend; verschroben, verbissen, fanatisch, fundamentalistisch; aufdringlich, lästig, penetrant; pokern, schauspielern, lügen;</p> <p>plump, fällt mit Tür ins Haus, distanzlos; beurteilend, einschätzend, berechnend; grinsen, sarkastisch, schmeicheln; Verputzen, selbstzufrieden, wusste schon alles; gestresst, gespannt, nervös, verklemmt; berechnet, schätzt ab, ist defensiv oder aggressiv; engherzig oder überschüttend zurückhaltend</p>

Diese Gegenüberstellung ließe sich noch lange fortsetzen.

Es ist nicht immer einfach, festzustellen, ob man sich gerade mehr der Flirlust oder dem Machtflirt widmet.

Zum einen beziehen sich Flirlust und Machtflirt auf die gleichen Fähigkeiten: Ich kann mit Großzügigkeit jemanden bereichern (Flirlust) oder erdrücken (Machtflirt).

Zum anderen ist der Machtflirt auch durchaus verlockend und verliert einiges von seinem abstoßenden Charakter, wenn er von beiden mit einem gewissen Humor als Spiel betrieben wird. Die Mehrzahl der Flirtereignisse ist zudem nicht so dramatisch und prägnant, dass immer leicht zu entscheiden wäre, was man eigentlich gerade tut.

Wer sich jetzt auf der Seite der Machtflirter erkennt, braucht nicht zu verzweifeln.

Zum einen ist das der häufigste Stil überhaupt. Jeder kennt ihn und weiß mehr oder weniger um seine Grenzen und Möglichkeiten. Wenn sich zwei darüber begegnen, haben sie die Chance, großzügig und tolerant über den Unfug hinwegzusehen. Die Aufmerksamkeit wird dann mehr auf den guten Kern in der Geschichte gelenkt. Es ist erstaunlich, wie hoch die Toleranz von Menschen in diesem Bereich ist. Wenn beide sich zudem der Tatsache des Machtflirts bewusst sind und zum Beispiel einen Ausgleich schaffen, kann auch durchaus Flirlust daraus entstehen.

Die Gegenüberstellung Flirlust—Machtflirt ist offenkundig moralisierend und gehört gegen den Strich gebürstet: Es widerspricht bereits der Idee der Flirlust, in »alles oder nichts«, »entweder-oder« beziehungsweise »immer oder nie«-Kategorien zu denken und zu handeln.

Es gibt keine wirksamere Flirtbremse als Prinzipienreiterei. Das Leben besteht in der Regel aus »sowohl als auch« und »mehr oder weniger«. Die Gegenüberstellung dient lediglich der Verdeutlichung des Unterschiedes zweier verschiedener Haltungen, die letztlich immer beide mit in einen Flirt eingehen.

Außerdem kann man zu jedem Zeitpunkt vom Machtfirt in die Flirtmacht zurückkehren, wenn man das will. Meistens rückt man dann einfach mit der Wahrheit heraus und riskiert einen Korb, gewinnt auf jeden Fall eine Ent-/Täuschung. Man täuscht sich und den anderen nicht mehr und befindet sich im erfrischenden (bis abkühlenden) Zustand der Aufklärung aus einer ansonsten selbst verschuldeten Unmündigkeit.

Nur angedeutet sei, dass politische Umstände möglicherweise großen Einfluss auf die bevorzugten Flirtarten haben. Während des Nationalsozialismus wurde vermutlich der Machtfirt bevorzugt (»Führer befiehl, wir folgen«). In der Romantik (»Werthers Leiden«) war es eher die Flirtmacht.

In unterschiedlichen Kulturen hat das Flirten sehr verschiedene Rahmenbedingungen. In Afrika gehört es weitaus mehr zum guten Ton als in Europa, in arabischen Ländern kann es lebensgefährlich werden.⁶

In England, heißt es, bedeutet der Kommentar »einen reizenden Putzlumpen hast Du an« die unausgesprochene Bewunderung für den Träger desselben. In Frankreich hätte man damit eine Freundschaft zerschlagen.

Der Machtfirt wird vor allem aus zwei Gründen anderen Flirtarten vorgezogen: Zum einen kann es einfach lustvoll sein,

⁶s. a. ethnische Umstände auf Seite 163

sich seiner Macht über einen anderen zu vergewissern. Das heißt, es geht gar nicht darum, mit jemandem eine gute Begegnung herzustellen, sondern darum, einen Punkt zu machen.

Selbst OVID, der dringend rät, nichts anbrennen zu lassen, rät von diesem Verhalten ab, da es langfristig für alle Beteiligten rufschädigend ist. Der andere Grund besteht in dem dringenden Wunsch nach einer sexuellen Beziehung und/oder einer Liebesbeziehung zu einem bestimmten Menschen. Die »Liebeskunst« von OVID und die »Kamasutra« von VATSYAYANA MALLANAGA sind zwei klassische, aus diesem Geiste heraus geschriebene Werke. Beide betrachten das Flirten als listige Wege, den oder die Ersehnte zu gewinnen.

CONSTANZE ELSNER hat es mit den Titeln »Wie reiße ich einen Mann auf?« und »Wie reiße ich eine Frau auf?« (beide 1983) geschafft, alle Dummheiten und Plattitüden des Machtflirts zusammenzustellen. Wer also in diese Richtung flirten will, sollte sich diese Anleitungen zu Herzen nehmen, da sie eine glühende Verfechterin dieser Art des Umgangs ist. Wer nicht, soll sie zur Abschreckung lesen. Wie groß das Interesse am Machtflirt ist, kann man daran erkennen, dass diese Anleitungen an die 20 Auflagen erlebt haben!

Der Psychiater ERIC BERNE hat 1964 in dem kleinen Band »Games people play: The Psychology of Human Relationships« dargestellt, wie sich solche Machtspiele auf den einzelnen und die Menschen um ihn herum auswirken, wenn sie zu Lebenshaltungen werden. Kurzfristigen Gewinnen stehen langfristig neurotische Lebensgestaltungen mit geringer Lebensqualität gegenüber.

Wie kommt man vom Machtfirt in die Flirtlust hinein?

Erinnerung (GOETHE, Werke Band 1, S. 133, Wegner, Hamburg 1964)

Willst du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah.

Lerne nur das Glück ergreifen,

Denn das Glück ist immer da.

Wenn es mir gelingt, den angeflirteten Menschen zu respektieren, neugierig zu sein, ihm Raum für seine Möglichkeiten lassen, kann ich nicht viel falsch machen.

Versuche ich hingegen den anderen zu manipulieren, ihn auszutricksen, einzuschränken und so weiter, dann habe ich nicht mehr viel Chancen, etwas richtig zu machen.

Den gleichen Respekt wie für mein Gegenüber muss ich allerdings mir selbst zukommen lassen, das heißt, ich darf mich selbst ebenfalls nicht übergehen, abwerten, manipulieren, mir eine Fassade zumuten, mich einengen, und so weiter. Wir machen so etwas auch nur einem anderen Ziel zuliebe.

Da ins Flirten sehr oft intensive Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte an den anderen eingehen, kann entsprechend die Angst vor einem Misserfolg beträchtlich sein, umso mehr, wenn die Gefühle und Gedanken auch noch diffus oder widersprüchlich sind. Diese Situation ist jedoch unabänderlich und muss auch so sein: Wie sollten Sie sicher sein, wenn Sie intensive, unklare Gefühle und Gedanken haben und wenn ein anderer Mensch so eindrucksvoll ist, dass Ihnen die Knie weich werden, es Ihnen die Sprache verschlägt oder Sie wie ein Trottel herumstammeln? Das wertet Sie keineswegs ab! Im Gegenteil: Es demonstriert Ihnen Ihre Lebendigkeit und dem anderen seine Reizwirkung. Fänden Sie es nicht auch schön, wenn Ihnen jemand so begegnete?

Gibt es ein größeres Kompliment an Ihr Gegenüber, als die Intensität der Gefühle, die er auslöst? Das ist das wahre Kapital, mit dem Sie flirten können. Daher: Ihre Schüchternheit ist Ihre größte Kraftquelle, darin liegt nämlich die Fähigkeit enthalten, sich vom Gegenüber beeindrucken zu lassen. Es ist sehr viel schwerer – wenn auch nicht unmöglich – flirten zu lernen, wenn Sie von anderen Menschen nicht beeindruckt werden können.

Also geht es darum, mit Ihrer Angst, Ihrer Sorge, Ihrer Befangenheit in eine Situation zu gehen, und nicht darum, sich so lange zu manipulieren, bis Sie cool und »ohne, dass Ihnen das was ausmacht« mit jemandem in Kontakt kommen. Das kann nicht gehen – wenn es um etwas geht. Und: Sowie Sie Aufregung verspüren, geht es um etwas, sonst wären Sie nicht aufgeregt, auch wenn Sie sich zehn mal sagen: »Es gibt keinen Grund!«. Es gibt ihn, auch wenn Sie ihn nicht kennen oder kennen wollen, weil er Ihnen nicht in den Kram passt.

Was soll es verlockend machen, mit dem, was man hat, zu flirten, statt zu versuchen, ein anderer zu sein? Ganz einfach: Wenn Sie dann auf Sympathie stoßen, sind Sie wirklich gemeint und brauchen keine Angst mehr vor Enttarnung und Entlarvung haben. Sie können sich unbefangen bewegen und dadurch weitere Sympathien auf sich ziehen – aber eben auch Abgrenzungen. Denn der ein oder andere wird auch deutlicher erkennen: Mit dem will ich nicht.

Es ist besser, das zu erkennen, als unter falschen Voraussetzungen eine Begegnung aufrecht zu erhalten. Das schließt nicht aus, dass Sie sich bemühen, eine Situation zu gestalten. Sie sollen lediglich darauf verzichten, Erwartungen und Bedingungen zu stellen, die Sie erst real oder scheinbar erfüllen müssen, bevor Sie handeln dürfen.

Die Furcht, chancenlos zu sein und abgelehnt zu werden, wenn man nicht den maximalen Normen entspricht oder sich gar auf der Minusseite des Lebens befindet, ist weit verbreitet.

Wenige würden jedoch ihrerseits einen Menschen ablehnen, der mit lebendigen und intensiven Gefühlen befasst ist. Wenn aber jeder glaubt, dass er ein offener und großzügiger Mensch ist, kann es so ganz schlecht um uns insgesamt nicht stehen, und die Angst vor Ablehnung ist in weiten Bereichen unrealistisch.⁷

Sie ist gleichwohl nicht ganz unrealistisch. Aber, um es zu wiederholen, was verliert man schon, wenn man von jemandem abgelehnt wird, der dumm, kalt, rücksichtslos, engherzig, klein-kariert, egoistisch, gedankenlos und so weiter ist? Sehr wahr-

⁷ »Nichts auf der Welt ist so gerecht verteilt wie der Verstand. Jeder glaubt, er habe genug davon.« (RENÉ DESCARTES zugeschrieben.)

scheinlich eine Illusion, und um sie ist es nicht unbedingt schade.

Häufiger als eine üble Reaktion werden Sie eher wenig oder gar keine Reaktion bekommen. Na und? Ist jeder verpflichtet, sich für Sie zu interessieren und begeistert auf Ihr Angebot einzugehen? In jedem Falle erfahren Sie etwas über Ihre Fähigkeit zu begehren, zu wünschen, zu sehnen, zu hoffen, kurz, etwas über Ihre besten Seiten sowie die Information, dass der betreffende Mensch vor Ihnen der falsche Adressat für Sie ist. Das entwertet weder Sie noch den anderen, sondern ist lediglich eine Tatsache, vielleicht eine traurige.

Die entscheidende Voraussetzung für einen lebendigen und guten Flirt dürfte deutlich geworden sein: Ohne Risiko kann es keinen guten Flirt geben. Ein Flirt ohne Risiko ist eine leere Masche und tote Hose, die eher Toleranz von Ihren Flirtpartnern erfordert, als dass er Zuneigung auslöst. Wer sich selbst den Wind aus den Segeln nimmt oder in eine sichere Flaute hinein segelt, wird nicht mehr kentern, aber auch nicht mehr weiterkommen.

Alle Anleitungen zum Flirt, die bislang geschrieben wurden, haben diesem Punkt zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Entweder wurde selbstverständlich vorausgesetzt, dass diese Angst durch irgendwelche Tricks (Kamasutras, Ars Amatori, Flirtschulen) beseitigt werden muss, oder es wurde nur darauf hingewiesen, dass man sich von seiner Angst nicht ins Bockshorn jagen lassen solle (»so schlimm sei es nicht«).

Das ist weit gefehlt. Je intensiver und umfassender eines Menschen Gefühle, Sehnsüchte und Visionen durch einen anderen angeregt werden, umso bewegender und auch erschreckender

kann die Begegnung für ihn werden.

Selbst die Begegnung mit einem liebevollen und gnädigen Gott oder gar nur mit seinem abgesandten Engel konnten sich Menschen immer nur erschreckend und Furcht erregend vorstellen. Dieser Schrecken war stets so selbstverständlich, dass er nie erklärt wurde. Dabei gibt es doch keinen Grund, dem gütigen Schöpfer (wenn man tatsächlich an ihn glaubt) zu misstrauen.

Angst ist doch schon Ausdruck von Unglauben («Der ungläubige Thomas»). Und das ist natürlich der kritische Punkt: Ein anderer Mensch ist eben nie berechenbar. Und selbst dem treuesten Knecht Hiob ersparen Treue und Glaube das Unglück nicht: Eine »Hiobsbotschaft« jagt die nächste.

Wer das Flirten erlernen will, kommt mit keinem Trick um diese Angst herum. Das Spiel wird schal und langweilig, wenn Sie versuchen, die Mitspieler auszutricksen und das Spiel zu unterlaufen.

Selbst, wenn das Schicksal Ihnen gute Karten mitgegeben hat, Sie über eine große Flirtmacht verfügen, nutzt sie Ihnen nichts, wenn Sie damit herumtricksen. Und selbst wenn das Schicksal Ihnen miese Karten gegeben hat, können Sie ein grandioses Spiel machen, wenn Sie sich wirklich auf das Spiel einlassen.

»Ich muss erst mehr Mut, Selbstsicherheit, Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen haben, um flirten zu können.« Diese Dinge kann man sich nicht literweise einfüllen. Mut hat man nicht, sondern Mut entsteht über das häufig eingegangene Risiko. Selbstsicherheit hat man nicht, sie entsteht über vielfache Beweise, dass ich lerne und vorankomme. Selbstvertrauen hat man nicht einfach oder »bekommt« es, es ist vielmehr eine Folge des Wissens um

mein Können.

Ich habe großes Selbstvertrauen in meine Bereitschaft, vom Fünfer zu springen. Aber nicht vom Zehner! Wenn ich es ein paar mal gemacht habe, wird mein Selbstvertrauen dafür steigen.

Je häufiger Sie bereit sind, sich auch Gefühlen wie Schmerz, Trauer, Angst und Verletzung oder einfach »nur« Scham und Enttäuschung auszusetzen, um so mehr werden Sie begründeten Anlass haben, Mut und Selbstvertrauen zu haben. Und wenn es Sie kalt erwischt, dann ist es schlimm. Ob gläubig oder nicht, Sie können dann nur den alten Psalm beten: »Herr, schütze mich vor falschem Trost.«

Gefühle von Ärger, Zorn, Trauer, Verletzt-sein oder Schmerz gehören daher mit in den echten Kontakt, auf dessen fruchtbarer Erde sich die Blume des Flirts so unversehens entfalten kann, wie Korn- und Mohnblumen auf einem Schutthaufen neben der Straße.

Dieser Behauptung wird meist sofort widersprochen: Beim Flirt muss man gut drauf sein, locker sein und Selbstvertrauen haben, und so weiter. Unvorstellbar, dass schlechte Laune einen Flirt auslösen können soll! Freundliches und angepasstes Verhalten löst durchaus leichter Sympathie aus als Ärger oder Auseinandersetzungen. Wenn diese einem Flirt im Wege stehen, kommt man um sie nicht herum, und schwupp, sind sie bereits der Beginn eines Flirts.

- Wenn Sie jemandem mit Ihrem Ärger begegnen, Ihre Positionen darlegen, sich mit ihm auseinandersetzen, zeigen Sie Ihre Autonomie und Stärke und trauen dem anderen

zu, dass er sich auseinandersetzen kann. Sie geben ihm die Chance, Sie zu mögen oder abzulehnen.

- Wenn Sie jemandem mit Ihrer Trauer oder Ihrem Schmerz begegnen, hat der andere die Chance, sein Mitgefühl, seine Hilfsbereitschaft oder sein Interesse kennen zu lernen, also seine Stärken. Er hat wiederum die Chance, Sie zu mögen oder Sie abzulehnen.
- Wenn Sie jemandem mit Unschlüssigkeit und Desorientierung begegnen, kann dieser seine Führungsqualitäten entdecken und dass er Verantwortung übernehmen kann.
- Wenn Sie eine hässliche Kröte sind, hat der andere die Chance, einen originellen Geschmack zu entwickeln.

Das heißt, die Schwäche in einem Bereich kann zu einer Stärke in einem anderen werden. Ein Machtfirt ist gleichwohl auch auf diesem Wege möglich: Bekannt sind zum Beispiel die bequeme Frau, die sich betont unfähig in technischen Dingen zeigt, um einen Mann dazu zu animieren, ihren Drecksreifen zu wechseln, oder der Mann, der so demonstrativ mies oder chaotisch kocht, dass er nicht mehr in die Küche gelassen wird.

Es gibt Menschen, die ihre ganzen Beziehungen durch geschicktes Umgehen mit ihren Schwächen gestalten. Für den kleinen Hund ist es egal, ob er durch »Kehle zeigen« Bisshemmung auslöst oder dadurch, dass er stärker ist als der andere. Das Ergebnis ist in einem entscheidenden Punkt gleich: Er wird nicht gebissen.

Umgekehrt kann die Stärke zu einer Schwäche werden: Jemand ist reich, schön, intelligent – und niemand wagt es, ihm zu begegnen, weil er sich nicht gleichwertig fühlt und einen Machtflirt fürchtet, der von Beginn an verloren ist.

Das heißt nun keineswegs, dass ich mich so blöd lassen muss wie ich bin, etwa mit dem Argument: »Liebe schreckt nicht einmal vor mir zurück«.

Es heißt lediglich, dass man selbst immer schon genug ist, um flirten zu können. Es spricht aber nichts dagegen, wenn Sie außerdem aus Freude am Leben wachsen, Ihre Flirtmacht steigern und damit die Möglichkeiten, in einen guten Flirt zu geraten, vermehren. Es spricht nichts dagegen, mit dieser Macht die Wünsche Ihres Gegenübers zu wecken, sein Begehren auszulösen, sein Desinteresse in Interesse zu verwandeln oder seine Abneigung in Zuneigung.

Wir kultivieren unsere Arbeit, unsere Kleidung, unser Essen, unseren Wohnstil und Urlaubsverhalten und unseren Verstand – warum also nicht unseren Umgang miteinander? Es wird später gezeigt, wie Sie Ihre Flirtmacht steigern können, ohne deswegen in einen Machtflirt geraten zu müssen.

Resümee bis hierhin: Um Ihre Flirtlust zu reanimieren, müssen Sie kein anderer werden, sondern lediglich lernen, Ihre vorhandenen Möglichkeiten wahrzunehmen und in Gebrauch zu nehmen.

3.4 Gilt das gesagte auch für Problemflirter?

Wir haben schon einen Problemflirter skizziert: Ein Mensch mit Erwartungen, der kein Risiko eingehen will. Es gibt zahlreiche andere, die sich durch ein oder mehrere kritische Merkmale auszeichnen:

Extrem schweigsame Menschen

Sie verbringen Tage damit, nicht zu sprechen und haben kein Interesse und auch keine Freude am Sprechen miteinander. Obwohl sie schriftlich durchaus kompetent sein können, mangelt es ihnen an Übung und Erfahrung im miteinander sprechen. Besonders wegen ihrer guten Intelligenz und ihres klaren Urteilsvermögens beschämt es sie nicht selten, im Kontakt den Mund nicht auf bekommen zu können oder wirres Zeug zu reden.

Nicht selten führt Mangel an Sprecherfahrung aber auch insgesamt zu einer inneren Verarmung. Im Extremfall kann das zu tragisch-komischen Situationen führen.

*Ein Mann in einer kleinen Wirtschaft in Norddeutschland starrt einige Stunden die Bedienung hinter der Theke an und fragt sie dann unvermittelt:
»Lilo, wullt Du mit mi slopen?«*

Lilo erwidert schroff: »Nee.«

Nach weiteren Stunden, kurz vor Schließen des Lokals, fragt er: »Warum nicht?«

Es gibt nur sehr wenige Frauen, die eine Liebe für diese minimalistische Kommunikation haben.

Extrem schüchterne Menschen

Sie sind so aufgeregt, dass sie kein Wort herausbringen, in der Nähe eines attraktiven Menschen völlig gelähmt sind und sie meiden. Sie fürchten, zu Recht oder zu Unrecht, leicht und unkontrollierbar von Tränen, rasendem Herzklopfen, Schwindel oder Hitzewallungen, Zittern, Gedankenwirrwar, und so weiter, heimgesucht zu werden.

Weder dem Schüchternen noch dem Schweigsamen mangelt es an Zuneigung und Interesse an anderen Menschen, sie sind lediglich nicht fähig, es mitzuteilen.

Emotional extreme Menschen

Die einen sind schnell jähzornig, die anderen beleidigt, andere haben ständig sexuelle Phantasien im Kopf, und wieder andere ertrinken in depressiver Mutlosigkeit oder sind von den unterschiedlichsten Ängsten gehetzt. Manche leiden unter traumatischen Erinnerungen und Reaktionen als Folge von Misshandlungen, Vergewaltigung, einer schweren Kindheit oder Krankheiten. Andere sind insofern extrem, weil sie keine Gefühle wahrnehmen.

»Liebe, nee, also, ich liebe meine Arbeit, da ist keine Zeit, nee, fehlt mir nicht, habe ich mich noch nicht mit beschäftigt.«

Dies sagte ein 27 Jahre alter Chemiestudent, der mit seinen Eltern zusammen wohnt und überhaupt keine Freunde hat.

Wenn die jungen Männchen einer australischen Goldschakalfamilie keinen Platz für ein eigenes Revier finden, bleiben sie in der Familie und helfen im Haushalt. In dieser Zeit entwickeln sich ihre Hoden nicht zur Geschlechtsreife. Das findet erst dann statt, wenn sie den Bau verlassen und sich um ein eigenes Revier kümmern.

Die einen haben somit einen Überschuss an Gefühlen, die anderen zu wenig. Mehr als andere geraten sie in Konflikte zwischen eigenen Erwartungen und der Wirklichkeit.

Rigide Menschen

Eine weitere Gruppe von Problemflirtern sind Menschen mit einer sehr festgelegten eigenen Welt, die sie von anderen abtrennt. Sie wirken leicht verschroben, fanatisch, komisch, egozentrisch, in einem Umfang anders, dass andere wenige Möglichkeiten sehen, ihnen näher zu kommen. Sie sind in der Regel wenig »gebebereit«. Das heißt, sie lassen zu, dass jemand sich ihnen annähert, wenn es sie nicht stört, tun selbst aber wenig dafür.

Schwer haben es weiter Menschen, die kleinen Sekten oder Cliques mit eigenen Normen und Werten zugehören. Für sie ist die Auswahl an Flirtpartnern gering. Dazu zählen Menschen mit abweichenden und gesellschaftlich wenig geachteten sexuellen Fixierungen (Sadismus,⁸ Masochismus,⁹ Fetischismus,¹⁰ Pä-

⁸anderen Leid zufügen

⁹selbst Leid zugefügt bekommen

¹⁰leblose Dinge oder Körperteile (Füße, Hände, etc.) als Ersatz für den menschlichen Partner

derastie,¹¹ etc.).

Behinderte Menschen

Menschen mit Einschränkungen können ebenfalls Problemflirter sein, wenn sie mit diesen Einschränkungen – beziehungsweise den Reaktionen der anderen Menschen – nicht umgehen können. Dazu gehören: Hörschäden, verringertes oder fehlendes Sehvermögen, Lähmungen, Spasmen, Entstellungen durch Unfälle oder Krankheiten, eine durch den Verlust von Gliedern beeinträchtigte Bewegungsfreiheit, Hautkrankheiten, Sprachfehler.

Nicht immer muss man diese Einschränkungen sehen: Frauen und Männer, die ungewollt unfruchtbar sind, eine vererbte oder ansteckende Krankheit haben, ein Lebensgeheimnis haben, das niemand erfahren darf, und so fort, haben es schwerer als andere, leicht ins Flirten zu kommen.

Auch extreme Körpergröße, Kleinheit oder extremes Übergewicht können Anlass für Probleme beim Flirt ergeben. Besonders schwierig ist es, wenn jemand eine schwere psychische Krankheit hat.

Allen Betroffenen ist gemeinsam, dass sie geringere Flirtmacht als andere und daher geringere Risikobereitschaft haben beziehungsweise mehr Bedingungen stellen, unter denen sie bereit wären, sich auf einen Flirt einzulassen.

Der Blinde kann natürlich nicht mit den Augen flirten, so wenig wie der Taube mit dem Gehör oder der Lahme mit einem Walzer.

¹¹griech. paidierastia: »Knabenliebe«

Killer

Diese Einschränkungen erschweren den Kontakt mit anderen Menschen, die ihrerseits sehen, hören und laufen können, erheblich. Das zu leugnen und so zu tun, als wäre man wie die anderen, wäre der erste Flirtkiller.

Der eingeschränkte Mensch ist Profi in seinem Bereich, kennt sich aus und hat seine Routine damit. Der ihm erstmals begegnende andere Mensch ist überrascht. Er ist dann selbst in ähnlicher Weise behindert, wie wenn er im Ausland plötzlich mit seiner Sprache nicht mehr ankommt und auf fremde Sitten stößt. Also keine aussichtslose Situation, sondern eine ungewohnte.

Beide haben natürlich eine Möglichkeit, diese Situation zu verbessern. Beide könnten auch befremdet voneinander sein und sich aus dem Wege gehen. Keineswegs muss der Sehende nur dem Blinden helfen. Auch dieser muss dem Sehenden in dessen Behinderung im Umgang mit einem Blinden helfen. Der Sehende kann nur sehr eingeschränkt wissen, wie es dem Blinden geht.

In der Straßenbahn schaut mich ein 5-jähriges Mädchen unverwandt und streng an, ohne auf meine Versuche, über ein Lächeln eine Reaktion auszulösen, einzugehen. Ungeduldig fragt sie mich plötzlich (zur Beschämung ihrer Mutter): »Was ist mit Deinen Augen?«

Auf meine Antwort »Das linke steht nicht in der Mitte, sondern nach innen, ich schiele immer«, sagt sie nur »ach so« und wendet sich dann ab.

Ein achtjähriger fragt einen sich aus dem Auto mühenden einbeinigen Mann: »Wo ist Dein anders

Bein?«

»Das habe ich bei einem Unfall verloren.«

»Hast du es nicht gesucht?«

»Doch, aber es war kaputt.«

Der Junge schaute auf das übrig gebliebene Bein und sagte nach einer Weile: »Dann brauchst du ja immer nur einen Schuh zu kaufen!«

»Ja, aber leider muss ich den Linken auch immer kaufen.«

»Gibst du den dann jemandem, der nur ein linkes Bein hat?«

Zufällig gingen die Eltern mit den Jungen in die gleiche Wirtschaft wie der Einbeinige. Es fiel auf, dass der Junge und der Mann sich verschiedene Male richtig nett zulächelten. Beide spielten offensichtlich mit dem Gedanken an eine Fortsetzung der Begegnung – ließen es dann aber bei einem Abschiedsgruß.

Wie gesagt, Kinder können bereits flirten, sie tendieren dazu, ihre Aktivität im Laufe der Jahre zurück zu nehmen zugunsten berechnenden Verhaltens: »Was könnte der andere denken, wenn ich ihn frage...«

Je mehr Einschränkungen ein Mensch hat, umso geringer ist seine Flirtmacht, und umso weniger Optionen gibt es beim Flirten. Wer nur Schlagzeug spielt, hat viel weniger Chancen in einer Band zu spielen, als jemand, der außerdem singen und einige andere Instrumente spielen kann. Es ist zwecklos, das zu leugnen. Es gehört im Gegenteil mit zu den wirksamsten Flirtkillern, so zu tun als wenn nichts wäre – und es ist eben **Killer**

doch etwas. Das verklemmt die Atmosphäre und macht einen Flirt unmöglich.

Entsprechend falsch ist es auch, die Bedeutung der Flirtmacht schlichtweg zu leugnen. Die Gruppe »Die Doofen« hat diese Haltung sehr schön in dem Lied »Mief« karikiert:

»Wenn Du mich liebst, kann ich stinken, wie ich will.«

Im Wesentlichen gelten für die Problemflirter die gleichen Regeln wie für alle anderen Menschen auch. Flirten hilft dazu, den Rahmen, der einem zur Verfügung steht, auszuloten.

Flirten kann den Rahmen jedoch nicht überschreiten. Aus einem Schweineohr kann man kein Seidenkleid machen.

Gelegentlich gehen durch die Presse die Flirts sehr eingeschränkter prominenter Menschen, vor allem, wenn sie mit einer Ehe enden. Aufsehen erregte die Scheidung des im Rollstuhl sitzenden und unter anderem sprachgelähmten Physikers STEPHEN W. HAWKINGS, der seine Pflegerin geheiratet hat. Im Fernsehen wurde dargestellt, wie Flirts und Ehen zwischen schwer körperbehinderten und gesunden Menschen zustande kommen.

Auch wenn die Zahl der Optionen durch Behinderungen eingeschränkt ist, heißt das nicht, dass mit den anderen nicht geflirtet werden kann. Dazu ist jedoch oft erforderlich, dass der von der Norm abweichende Mensch aufgrund seines Spezialistentums den anderen behilflich sein muss.

Ein beträchtlich hörgeschädigter Student vereinsamt zunehmend und kann sich das Desinteresse der anderen an sich nicht erklären. Grund: Er gibt

den anderen keine Hinweise über den Umfang des jeweils Verstandenen. Es kommt ständig zu erheblichen Missverständnissen und unangenehmen Peinlichkeiten – denen die anderen dann ausweichen.

Der gleiche Effekt widerfährt Ausländern mit relativ schlechten Deutschkenntnissen. Diese verhindern ein Vertiefen des Miteinanders, da dies weitgehend, wie bei Studenten üblich, über Sprache läuft.

Eine etwas andere Rolle spielen Merkmale, die jemand fälschlich als sozial abgelehnte Einschränkungen erlebt.

- Ein Student hielt sich jahrelang von Flirts fern, weil er fürchtete, dass sein Toupet dabei entdeckt werden könnte.
- Ein Bankkaufmann mied Flirts aus Angst vor sexuellen Begegnungen, da er sicher war, sein Penis sei geradezu lächerlich klein.
- Zahlreiche Menschen meiden öffentliche Bäder aus Scham über ihren vermeintlich abstoßenden Körper.

Menschen mit einer extrem abweichenden Persönlichkeit und einem abweichenden Erleben

Manche Menschen haben, oft schon von klein auf, Persönlichkeiten und Erlebensweisen von der Welt entwickelt, die es ihnen schwer machen, in Kontakt zu kommen oder ihn zu halten. Sie nehmen die Welt, vom Standpunkt der anderen Menschen

aus gesehen, wahnhaft, verzerrt oder einseitig wahr. Der kleinste Flirt kann zur rauschhaften Liebe hochstilisiert werden, die größte Liebe zu einer wesenslosen fernen Erinnerung, von der sich dieser Mensch abgeschnitten fühlt. Ihre Wertvorstellungen und die Verwendung der Sprache ist ungewöhnlich und weicht vom Durchschnitt erheblich ab.

Es ist nicht leicht, einem Menschen mit einem Liebeswahn wirksam auf Abstand zu halten. Es ist oft unmöglich, einem Menschen mit Eifersuchtswahn von der Unrichtigkeit der Vorwürfe zu überzeugen.

Wer sich in depressiver Versunkenheit als wertlos erlebt, wird den heißesten angebotenen Flirt eher für einen tragischen Irrtum halten, dem er sich besser nicht aussetzt. Für durchschnittliche Menschen irrelevante Ereignisse erhalten eine alles überragende Bedeutung, ohne dass die anderen Menschen diesen Vorgang verstehen.

Eine verzweifelt vor sich hin weinende junge Frau berichtet, ein sehr guter Freund von ihr habe amüsiert und erstaunt erzählt, er habe sie im Traum vergewaltigt. Das Ereignis lag schon Wochen zurück, und sie erlebte diese Erzählung, als wenn das Ereignis wirklich stattgefunden hätte und sich jederzeit wiederholen könnte.

Dieser Freund wusste nichts von ihrer Reaktion. Sie mied jeden Kontakt aus Angst vor weiteren Erlebnissen dieser Art.

Das Hauptproblem für Menschen mit solchen extremen Er-

lebensweisen ist, dass die beim Flirten verwendeten Mittel der Kommunikation bei ihnen andere Bedeutungen haben. Darüber hinaus sind sie so voller (ängstlicher, aggressiver, depressiver) Erwartungen, dass sie wenig gebend sind, das heißt, dem anderen nicht leicht Freude und Interesse an seiner Person mitteilen können

Ein 25-jähriger Mann, der noch nie eine Freundin hatte, geht mit einer Nachbarin, die seine Lage sehr gut kennt, Kleider einkaufen. Zu seinem hilflosen, freudigen Schrecken probiert sie ein Dessous nach dem anderen aus und lässt es von ihm begutachten – leugnet die erotische Situation aber schlichtweg und tut, als sprächen sie über das Wetter.

Sie beutet seine Flirtbereitschaft aus und kann dies ohne Probleme, da sie selbst keine Wünsche an ihn hat.

Für Problemflirter – wie alle anderen – gilt als erste Voraussetzung für einen guten Flirt, dass man Interesse, Zuneigung, Sympathie, Neugier, Wertschätzung und Engagement für andere Menschen aufbringt. Wer diese nur als Vorleistung erwartet, wird nicht ins Flirten kommen.

Es kann sich zwar jemand in ihn verlieben und sich um ihn bemühen, aber er wird Mühe haben, in einen symmetrischen Flirt zu geraten. Die »Kunst des Liebens« von ERICH FROMM baut wesentlich auf der Tatsache auf, dass eine Liebesbeziehung immer mit dem eigenen Lieben (der eigenen Person, des anderen) beginnt. Es ist unmöglich, »die richtige Frau« zu suchen, wenn man seine Liebe zu Menschen so lange zurück hält, bis

man »die richtige« gefunden hat. Wie soll man denn im Dunkeln ohne Lampe etwas finden?

Die zweite Voraussetzung für einen guten Flirt besteht in der Bereitschaft, Angst, Schmerz und Scham in der Begegnung auszuhalten. Sonst bleibt man auf seinen Wünschen sitzen oder tötet die Lust durch einen angestregten Machtfirt.

Die Problemflirter sind Menschen, die sich mit diesen beiden Voraussetzungen besonders schwer tun. Nicht starke Gefühle, extreme Persönlichkeiten, Behinderungen oder rigide Weltbilder an sich erschweren das Flirten, sondern die mangelnde Bereitschaft oder Fähigkeit, sich für das Leben zu interessieren, die eigene Position zu erkennen und zunächst einmal anzunehmen und Risiken einzugehen. Während der »normale« Mensch dies für sich relativ leicht einsehen kann, unterliegt der Problemflirter immer der Versuchung, seinen Einschränkungen die Verantwortung zuzuschieben. Solange Sie überhaupt noch bewusst ihre Augendeckel bewegen können und Sie an einem anderen Menschen Freude haben können, können Sie auch flirten.

Es lohnt sich, psychotherapeutische Hilfe aufzusuchen, wenn man mit seinen eigenen Bemühungen nicht zu Rande kommt und auch ein Flirtkurs keine Hilfe ist. Unnötig hervorzuheben, dass Gruppentherapie zu bevorzugen ist – schließlich handelt es sich um ein Problem zwischen Menschen.

Kapitel 4

Verschiedene Vorurteile über das Flirten erschweren es, das Flirten zu erlernen

Das bislang Gesagte soll unter dem Thema »Vorurteile über das Flirten« in einigen wichtigen Punkten zusammengefasst werden.

4.1 Flirten ist ein Naturphänomen

Flirten wird oft als eine Art Naturphänomen wie Verliebtheit betrachtet. Auch diese »trifft« einen eher, als dass man sie »einüben kann«, und da das Flirten vom Erleben her dem Verliebt-

sein oft vorausgeht, und von der Gefühlsqualität dem Verliebtsein oft gar nicht unähnlich ist, ist diese Auffassung nahe liegend. Viele weigern sich, das Flirten zu lernen, aus Angst, damit ihre Spontaneität zu verbiegen und haben Sorge, als Trickser noch verklemmter zu sein als sonst.

Die unangenehme Folge dieser Haltung ist, dass man warten muss bis »es« von alleine irgendwie passiert, und wenn nicht, dann hat man eben Pech gehabt. Man kommt so gar nicht mehr auf die Idee, dass man Flirten lernen könne und wartet eben, bis dass das Glück sich von alleine einstellt.

Der wahre Kern an dieser Haltung ist: Richtiges Flirten enthält immer und notwendigerweise überraschende Momente, die sich nicht vorhersagen, folglich auch nicht einüben lassen (ich wäre dann wieder im Machtflirt, »wie grabe ich eine Schnecke an?«).

Weiter ist es sehr praktisch und ökonomisch, wenn meine Intuition mir unfehlbar signalisiert, mit wem ich am ehesten einen (möglichst zukunftssträchtigen) Flirt beginnen kann. Das erspart Umwege und Risiken.

Falsch ist, dass ich nur warten kann. Alles, was wir spontan gut können, hat eine lange Lerngeschichte hinter sich. Aller Anfang ist schwer. Auch das spontane Kind muss lernen, sein selbstvergessenes Flirten auf die soziale Situation so anzupassen, so dass es sich weder völlig zurückzieht, noch abgrenzungslos auf jeden zugeht.

Der erste Weg zum erfolgreichen Flirten lautet daher: Flirtmacht steigern. Dazu nutze ich die unendlich vielen Möglichkeiten, meine Beziehungen zu Menschen zu entwickeln. Aus diesen Begegnungen entstehen schon von ganz alleine zahlreiche Flirt-

möglichkeiten. Also verlassen Sie zum Beispiel ihren Fernseher oder PC und spielen mit einem Kommilitonen heftig Tischtennis, Skat, Doppelkopf oder beteiligen Sie sich an Öffentlichkeit, Kultur, Politik und Gemeinschaft.

Da Flirten etwas gemeinsames ist, benötigen Sie Gemeinschaft. Da Flirten mit Interesse und Zuwendung zum Leben zu tun hat – leben Sie! Auf diese Weise sind Sie sichtbar für andere Menschen und geben ihnen eine Chance, Sie kennen zu lernen. Weiter können Sie sich selbst Ihren eigenen Gefühlen, Gedanken, Phantasien und Impulsen anderen Menschen gegenüber aussetzen und Ihre eigenen Flirtmöglichkeiten kennen lernen.

4.2 Flirten für die Liebe

Wer flirtet, strebt eine Liebesbeziehung an. Das allgemeine Verständnis von »Flirt« als Vorform von Verliebtheit und Weg zur Partnerbeziehung überfrachtet das Flirten mit hohen Erwartungen und Ansprüchen an sich und den Partner. Wird mein Trick funktionieren? Werde ich ankommen? Lächelt sie (oder er) zurück? Hat er schon eine Freundin?

Tod oder Leben hängen hier von einer richtigen Entscheidung ab! Und da der Betreffende all die notwendigen Informationen zu seiner Sicherheit nicht hat, verzichtet er lieber auf den Flirt. Dazu gehört ebenfalls: »Ich weiß ja gar nicht, ob ich wirklich mit dem/der eine Beziehung haben will, daher fange ich lieber gar nichts an, nachher bildet der/die sich noch was ein.«

Man nennt das auch eine Saure-Trauben-Reaktion: Da die Trauben zu hoch hängen, redet man sie sich sauer. Andere räu-

men resigniert das Feld. Wieder andere weichen auf den Machtflirt aus. Im einen wie dem anderen Fall wird auf die Flirtgelegenheit verzichtet und nichts Neues gelernt.

Wahr daran ist, dass Flirten durchaus vereinbar mit dem Wunsch nach einer Beziehung ist und einer solchen oft voraus geht. Falsch ist, dass Flirten nur zu diesem Zweck da ist und zwangsläufig dahin führt. Betrachtet man den Flirt wirklich als eine Art Miniaturverliebtheit mit einem eigenen Lebensrecht, kann man ihn unbeschwerter genießen und praktizieren. Man kann ja auch die Natur lieben, ein kühles Bier, einen wundervollen Tratsch, seinen Hund oder seine Oma. Warum also nicht etwas Liebenswertes an meinen Kommilitonen neben mir finden und genießen? Lassen Sie jedem Moment in der Begegnung seine eigene Würde und missbrauchen Sie ihn nicht als Mittel zum Zweck.

Der zweite Weg zum erfolgreichen Flirten lautet daher: Flirten wird dann erfolgreich, wenn Sie über den Moment des Flirtens hinaus nichts weiter anstreben als nur diesen Moment. Und dann erst, wenn überhaupt, einen weiteren und dann erst – wenn überhaupt – einen weiteren.

Wer diese beiden Wege beschreitet, kann einem erfolgreichen Flirt praktisch nicht mehr entkommen. Sie müssten dafür lediglich auf das Ziel verzichten, im Voraus wissen zu wollen, wie die Sache ausgeht. Da Sie jederzeit innehalten oder zurückgehen können, ist das Risiko ziemlich gering.

Je häufiger man gute Erfahrungen mit dem Verzicht auf Erwartungen und Berechnungen macht, umso leichter wird dieser Verzicht fallen.

4.3 Flirten und Sex

Flirten heißt immer, dass jemand ein sexuelles Interesse an seinem Gegenüber hat.

Richtig daran ist, dass auch ein sexuelles Interesse beim Flirt eine Rolle spielen kann. Falsch ist, dass dies zwangsläufig und immer der Fall ist. Die flirtenden Kinder haben in der Regel absolut kein sexuelles Interesse, und Menschen mit sexuellem Interesse flirten keineswegs immer.

Der dritte Weg, das Flirten zu erlernen, lautet daher: Beschränken Sie das Flirten nicht auf die erotische Begegnung, sondern weiten Sie es auf Menschen überhaupt aus. Wer nämlich in allen möglichen Beziehungstypen flirten kann, kann es auch in erotischen Beziehungen, und wer es in alltäglichen Begegnungen nicht kann, kann es in erotischen Beziehungen erst recht nicht.

Wer dies als einen lästigen Umweg betrachtet, hat schon verloren. Er steht dann nämlich wie das sprichwörtlich dumme Huhn vor der Glasscheibe, hinter der das Futter liegt und kann – gebannt vom Anblick des Futters – den Umweg um die Scheibe herum nicht gehen. Dabei auftretende andere Möglichkeiten erkennt es dann schon gar nicht. Übrigens: Hähne sind dabei noch ungeschickter als Hühner.

In der erotischen Liebesbeziehung sind alle drei hauptsächlichen Beziehungsziele eines Menschen verdichtet: Wunsch nach Nähe, Wunsch nach Sexualität, Wunsch nach sozialer Bedeutung und Macht.

Da man sozusagen drei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann, also einen Freund, einen Lover und einen sozialen Status zugleich bekommen kann, konzentrieren viele Menschen ihr Flir-

ten auf dieses eine Ziel. Ist es einmal erreicht, hört das Flirten auf. Zum einen glauben sie, bereits alles Wesentliche zu haben, zum anderen setzen sie sich ungern dem Verdacht aus, weitere Partner suchen zu wollen.

Viele Menschen gehen nicht mehr auf Feste oder stellen das Tanzen ein, sowie sie eine »feste Beziehung« haben. Auf einem Fest bleiben sie stets in der Nähe des Partners oder tanzen nur noch mit diesem.

Auch wenn das Flirten so verschiedene Ziele haben kann wie eine kurze Begegnung, eine Nachbarschaft, eine kollegiale Beziehung, eine Freundschaft, eine Rivalität, eine Liebesbeziehung, werden diese Unterschiede im vorliegenden Skript nicht besonders berücksichtigt. Grund: Das Flirten selbst unterscheidet sich gar nicht besonders bei verschiedenen Zielen. Das Flirten ebnet überhaupt erst den Boden für das eine oder andere Ziel.

Den aufgeführten Übungen und Anleitungen können Sie in der Regel nicht entnehmen, welches Beziehungsziel Sie momentan oder auf längere Sicht hin haben. Um es in einem Vergleich zu sagen: Wenn Sie das Autofahren erlernen, müssen Sie nicht wissen, ob Sie anschließend nach Süden, Norden, Osten oder Westen verreisen wollen.

Ein Flirt legt so wenig fest, was aus ihm wird, wie die bloße Tatsache, dass Sie ins Auto steigen und starten, erraten lässt, wohin Sie fahren werden.

4.4 Flirten ist nur ein Vorspiel

In diesem Vorurteil sind die vorgenannten zusammengefasst: Flirten ist ein Vorspiel einer sexuellen oder sonst wie gearteten Liebesbeziehung und hat nur als dieses Vorspiel seinen Sinn.

Richtig ist viel mehr, dass das Flirten Ausdruck einer fundamentalen Fähigkeit fast aller höheren Lebewesen ist und in sämtlichen sozialen Begegnungen auftreten kann. Dieser Gedanke soll ausführlicher dargestellt werden, um überhaupt mehr Mut zum Flirten als Begegnungsform zu machen.

Kapitel 5

Flirten ist der Ausdruck einer fundamentalen Fähigkeit

5.1 Alle höheren Lebewesen flirten

Unser Bestreben ist immer danach ausgerichtet, einen wünschenswerten Zustand zu erreichen.

Kurz: Her mit dem Glück und weg mit dem Elend!

Dazu sind Beziehungen zu anderen Menschen notwendig. Ein Säugling könnte ohne diese gar nicht leben. Ein Paradies ist nichts wert, in dem man allein oder mit den falschen Leuten lebt.

Flirten ist ein universelles, von allen höheren Lebewesen prak-

tiziertes Verhalten, um herauszufinden, bei welchen Wünschen und Bedürfnissen sie sich entgegenkommen können oder zumindest willkommen sind – und bei welchen nicht.

Der Flirt als »Spiel mit Möglichkeiten« erlaubt den Mitspielern, etwas über die eigenen und die Möglichkeiten des anderen herauszufinden, ohne dass der »Ernstfall« dazu nötig ist. Dadurch werden sowohl die angeborenen Möglichkeiten des Verhaltens miteinander überprüft, aber auch die, die in einer bestimmten Zeit jeweils nützlich oder erwünscht sind. Man ist sich sowohl der eigenen als auch der möglichen Verhaltensweisen des Gegenübers bewusst.

Flirten wird hier als eine Art »als-ob-Verhalten« gedeutet. Man probiert aus, tut so, als ob man bereits innerhalb der einen oder anderen Beziehungsart wäre. So erlernt man spielerisch seine Möglichkeiten und Grenzen in zahllosen Situationen. Wichtig ist beim Flirten immer, dass sowohl Nähe als auch Distanz angeboten wird, und der andere nicht genau weiß, wo die Grenze ist, diese somit spielerisch gesucht werden und keiner wissen kann, wer wann wo »Stopp« sagt.

Zum einen offenbaren die Beteiligten ihre Bedürfnisse und Ziele beziehungsweise ihre Angebote, im Wesentlichen geht es aber darum, Wünsche, Sehnsüchte, Hoffnungen und Visionen sowie Wege zur Realisierung erst einmal zu entwickeln.

Es gibt Hinweise darauf, dass es sich um eine fundamentale Fähigkeit handelt: Fällt diese Fähigkeit aus und kann ein Mensch nicht flirten, gerät er in eine beträchtliche Isolation. Menschen, die an der schweren Erkrankung »Autismus« leiden, haben zum Beispiel extreme Schwierigkeiten, in eine »mitschwingende« Beziehung zu einem anderen Menschen zu kommen. Sie

können sich nicht vorstellen, wie sich eine andere Person fühlt, was sie denkt, dass ich denke, dass sie denkt... Sie fühlen sich eigentümlich isoliert und fremd und erleben die Anderen eher als Plage und Bedrängnis.

Ein großer Teil der ersten Verhaltensweisen eines Menschen einem Säugling gegenüber besteht aus Flirtversuchen des Erwachsenen mit dem Säugling – der ihm noch fremd und unbekannt ist. Auf Außenstehende wirkt das dann oft kindisch und lächerlich, wie generell Spiele und Rituale, an denen man selbst gerade nicht beteiligt ist.

Für die Beteiligten ist das sehr lustvoll und jedes mal ist die Freude groß, wenn ein Versuch gelingt und das Kind zum Beispiel lächelt oder in irgendeiner Art mitspielt. Dieses Verhalten wird dem Kind jedoch nicht »beigebracht«, sondern der Erwachsene appelliert an oder reagiert auf diese Fähigkeit des Kindes und ist ziemlich verstört und ratlos, wenn es nicht mitspielt. Kleinkinder können bereits erkennen, ob ihr Gegenüber dabei etwas vorspielt oder echt ist, also sein Erleben und sein Verhalten übereinstimmen.

Besonders junge Tiere, Hunde vor allem, lösen bei Menschen so viel Sympathie aus, weil sie so offenkundig und direkt flirten und selten beleidigt reagieren und praktisch nie nachtragend sind. (Schwanzwedeln, Interesse bekunden, provozieren zum Spiel,...)

5.2 Die Art der Beziehungswünsche bestimmt das Flirten

Wird der Flirt nur als »Anbahnung einer Liebesbeziehung« verstanden, wird die allgemeine Funktion des Flirts als Weg der Beziehungsklärung und Gestaltung leicht vernachlässigt, und der Sonderfall zum Ausschließlichen erklärt.

Etliche denken daher, Flirten »darf« nur innerhalb dieses Bereiches auftreten, beziehungsweise – wenn es auftritt – es findet innerhalb dieses Bereiches statt.

Es lassen sich aber zumindest drei sehr verschiedene Schwerpunkte in den Beziehungen zu Menschen unterscheiden. Folglich kann der Flirt auch auf sehr verschiedene Beziehungen hinauslaufen.

Der Wunsch nach Nähe, Freundschaft, Zugehörigkeit, Bindung

Dieser Wunsch entspricht der Zugehörigkeit des Kindes zu den Eltern.

Durch den Flirt kann das Ausmaß an gegenseitigem Interesse erkannt werden. Das sind zum Beispiel: Wunsch nach Nähe, Zärtlichkeit, Zugehörigkeit, Vertrautheit, Kooperation, Hilfsbereitschaft und Hilfe. Entsprechend kann durch den Flirt auch Abneigung, Widerwille, Desinteresse, Fremdheit, Gleichgültigkeit, oder sogar ein Trennungswunsch erkennbar werden.

Kurz: Das Bedürfnis nach Abstand und vom anderen verschont zu werden, beziehungsweise die eigene Autonomie zu ent-

wickeln. Jesus wies selbst seine Mutter zurück, um seiner Berufung nachzugehen: »Weib, was habe ich mit Dir zu schaffen!«

In der Bindung gibt man immer etwas von seiner Autonomie auf, in der Autonomie etwas von der Geborgenheit und Bindung. Schon sehr kleine Kinder haben ein starkes Bedürfnis nach Bindung und Geborgenheit auf der einen Seite und Freiheit und Ungebundenheit auf der anderen.

Beides zugleich ist in ein und derselben Situation nicht zu verwirklichen. Nur ein Hintereinander ist möglich. Mit der Freiheit wird jedoch auch das Risiko der Einsamkeit und Isolation eingegangen, mit der Bindung das Risiko der Abhängigkeit und Beschränkung. Die beteiligten Gefühle können außerordentlich stark sein und an Leidenschaftlichkeit den sexuellen Wünschen in nichts nachstehen.

Die Auseinandersetzung zwischen Kindern und Eltern oder innerhalb eines Liebespaares kann oft als Versuch gesehen werden, Freiheit und Geborgenheit zu jedem Zeitpunkt unter Umgehung von Abhängigkeit und Einsamkeit zu haben. Wem gelingt es?

Beim Flirten wird versucht, diesen Risiken aus dem Weg zu gehen und sich zugleich der Chancen zu versichern, indem so lange mit Möglichkeiten gespielt wird, bis man sicher ist, den nächsten Schritt auch wirklich vollziehen zu wollen. Das erfordert allerdings immer ein Risiko, denn der Übergang von der Möglichkeit zur Wirklichkeit ist ein qualitativer Sprung.

Flirten innerhalb dieser Beziehungswünsche verhindert somit zu schnelles Wegbleiben, aber auch zu schnelles Draufflosgehen. Man bleibt mit dem Leben in Kontakt, ohne sich gleich in ihm zu verlieren. Man gibt, ohne sich zu verausgaben und man

nimmt, ohne auszubeuten.

Es ist auch ersichtlich, dass das Flirten hier außerhalb einer erotischen Begegnung stattfinden kann. Bindungen können mit allen möglichen Menschen stattfinden. Jemandem eine Absage zu erteilen kann genauso aufregend sein, wie jemandem seine Zuneigung zu gestehen. Eifersucht, Trennungsangst, Schüchternheit, Sehnsucht und Hoffnung können hier nicht weniger intensiv auftreten als in den folgenden Beziehungstypen.

Das Flirtverhalten hier unterscheidet sich von einem sexuell motivierten Flirt ausschließlich durch Fehlen dieser sexuellen Komponente. Das ist eine der Ursachen vieler Missverständnisse zwischen Menschen.

Diese Beziehungsziele können nicht kämpferisch, sondern nur auf dem Wege der Hingabe, der Öffnung, des Risikos, des Gebens, sich Anbietetens und so weiter realisiert werden.

Wer hier Defizite hat, ist oft nicht attraktiv für erotische Beziehungen und wird auch im Wettbewerb nicht gern gesehen. Er mag dann vielleicht ein guter Kämpfer sein, ist aber beispielsweise kalt oder nicht fair, zu ehrgeizig und so weiter. Wer sich umgekehrt auf diesen Bereich beschränkt, wirkt leicht kindlich und wird im Wettbewerb nicht ernst genommen.

Beliebte Flirthaltungen sind: Ich biete jemanden Freundschaft, Nähe, Hilfe, Geborgenheit und so weiter an, das heißt ich trete als Gebender auf. Ich lade zum Beispiel einen mir sympathischen Menschen ein, mit auf eine Skihütte zu fahren oder einfach nur sein Herz auszuschütten.

Der Kontakt kann umgekehrt verlaufen: Jemand bittet einen andere um Hilfe, Freundschaft oder Aufmerksamkeit («Ich sei,

gewährt mir die bitte, in eurem Bunde der Dritte«).¹

Manchmal treten sich beide als Gebende gegenüber: Zwei Frauen beschließen zum Beispiel bereits nach dem ersten Abend, gemeinsam in den Urlaub zu fahren, da sie beide gerne klettern.

Ebenso gibt es den Fall, dass sich zwei arme Seelen treffen und feststellen, dass geteiltes Leid halbes Leid ist (»Ein jeder trage des anderen Last«).

Viele studentische Freundschaften entstehen in den ersten Semestern, wo ein starker Bedarf nach Zugehörigkeit vorhanden ist. Die später kommenden haben dann oft das Gefühl, nur noch auf geschlossene Cliques zu stoßen.

Es wird deutlich, dass jemand mit Flirtlust nicht umhin kommt, seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse ebenso genau wahrzunehmen wie die seines Gegenübers, damit es zu einem gelungenen Flirt kommt. Nichts ist natürlich schöner, als wenn dies automatisch und ohne Zutun geschieht. Wenn dies nicht der Fall ist, bleibt einem nichts anderes übrig, als es zu lernen.

Ein Student aus einem sehr kleinen Dorf in Mali fühlte sich trotz mehrerer Einladungen in Deutschland völlig allein und verlassen. Sowie er in sein Dorf heimkehrte, »sahen« vor allem die Frauen ihm an, was er brauchte und wie er aufgenommen werden konnte – und sie veranlassten das Nötige. Hier in Deutschland war er dabei völlig auf sich angewiesen und erlebte das als Zurückweisung.

¹FRIEDRICH SCHILLER

Er muss also hier von Grund auf lernen, wie er anderen seine Bedürfnisse oder seine Bedürftigkeit mitteilen kann, falls er nicht vereinsamen will.

Soziale Position, Rolle und Funktion in der sozialen Ordnung und Hierarchie

Dieses Bedürfnis wird analog dem Wunsch des Kindes nach starken Eltern und einer sozialen Ordnung verstanden. Wer ist wie schön, wie klug, wie reich, wie beliebt, wie anerkannt?

Flirten kann einem Menschen dazu verhelfen, seine persönliche Macht in Beziehung zu anderen Menschen kennen zu lernen und zu entwickeln. Je nach Lage wird man dem anderen signalisieren, dass man stärker als er ist – oder des anderen Überlegenheit anerkennen.

Im erfolgreichen Fall ist man stolz, glücklich, fühlt sich anerkannt und orientiert in der sozialen Hierarchie, man weiß, wohin man gehört. Der Verlust einer solchen Position ist mit Scham, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder auch Wut, Hass und Eifersucht verbunden: Der Arbeitsplatz geht verloren, der Partner verlässt einen, eine Leistung wird nicht erbracht, man nimmt mal wieder zu, ein Flirt misslingt, in den man große Hoffnungen gesetzt hatte...

Das Bedürfnis nach Macht und Stärke in Beziehungen beginnt wohl schon mit der Geburt und drückt sich als Flirt sehr früh aus. Kleine Kinder können viel Zeit mit dem Spiel »Wer ist der Größte« verbringen – und sich köstlich amüsieren, wenn es gar nicht stimmt. Es gibt Hinweise, dass die Bereitschaft und Fä-

higkeit, zu dominieren oder sich unterzuordnen, eine genetische Komponente hat.

Erwähnt wurde bereits das Flirtspiel sehr kleiner Kinder mit Hinsehen, Wegsehen, Lächeln, sich genieren, neugierig sein, die Neugier verstecken, und so weiter. Das Kind lernt damit seine Macht über den anderen, und die eigene Macht, sich der des anderen zu entziehen, kennen.

Es ist wie ein Ballspiel, in dem man sein Gegenüber »abtrifft« und sich dem anderen zwar aussetzt, aber versucht, nicht getroffen zu werden. Mit drei Jahren bereits können Kinder schon so hinreißend kokett flirten und sich daran vergnügen, dass selbst griesgrämigste Leute ihnen ein Lächeln nicht versagen können.

Ein Kind hat in diesen Momenten weder das Bedürfnis zu einer sexuellen noch zu einer Liebes- oder freundschaftlichen Beziehung: Herzlos können sie sich umdrehen und den Flirtpartner sitzen lassen und vergessen, ohne dass ihnen etwas fehlt.

Flirten in dieser Funktion hat daher möglicherweise etwas mit dem Erleben der eigenen Unabhängigkeit zu tun. Das Kind benötigt daher eine sichere Position, um so flirten zu können. Es wird das bevorzugt vom Arm der Eltern aus tun, oder im Wissen um die Rückendeckung der Eltern, hinter denen es sich notfalls verstecken kann. Die Couch im Wohnzimmer, unter die ihm niemand folgen kann, tut es auch schon.

Es gibt zahlreiche andere ritualisierte Kontexte, die für diese Art des Flirtens den sicheren Hintergrund bieten: Beim Karneval schaffen Verkleidung und Masken Distanz und Sicherheit, und jetzt kann man beliebig jemand anflirten oder sich anflirten lassen und wieder gehen. Schon lange im Vorfeld kann man sich drauf einstellen und mit den eigenen inneren Möglichkeiten

spielen.

Bei gemeinsamen Tanzveranstaltungen ist es ähnlich. Es wird große körperliche Nähe unter dem Vorwand des Tanzens hergestellt, so dass beide überprüfen können, ob auch »mehr« an Reaktionen möglich ist.

Ähnlich zu sehen sind Arztspiele der Kinder, das Gerangel der Teenies um eine Mütze.

Die Küche ist auf Feten immer beliebt, weil es dort in Form von Essen und Trinken einen guten Vorwand für mehr Nähe gibt, die in der Enge der meisten Küchen schnell herzustellen ist. Wie langweilig ist es im großen Nebenzimmer, wo sich alle auf Angstdistanz halten und nichts ausprobieren, wie groß die Erleichterung, wenn der Raum sich füllt.

Daher: Lieber kleine Räume als zu große, wenn Ihnen das Flirten wichtig ist. Für den Flirt ist es wichtig, die rituell gebotene Nähe und Distanz nicht zu missbrauchen. Es wäre abwegig, in der Enge einer Straßenbahn zu versuchen, der 10 cm vor Ihnen stehenden Frau Ihre erotischen Wünsche unter Ausnutzung eben dieser Enge durch einen tiefen Blick aufs Auge zu drücken. Manchen Menschen ist es wesentlich wichtiger, ihre Macht in diesem »als-ob Spiel« zu spüren, als sich darum zu bemühen, sie wirklich auszunutzen.

Sowohl der provokative als auch der aggressive Flirt können für dieses Machtspiel eingesetzt werden. In der aggressiven Beziehung schütze ich mich und den anderen vor Näheansprüchen. Gleichzeitig ist man in Kontakt und kann feststellen, ob auch andere Reaktionen möglich sind, und schnell kann das Klima dann kippen. Diese Art des Flirtens ist vor allem angesagt, wenn jemand Annäherungen grundsätzlich nicht verträgt oder

gleich mit Rückzug reagiert.

Es kann für die Zufriedenheit in einer bestimmten Situation völlig ausreichend sein, zu wissen, dass man wirkt und dass andere wirken. Nicht selten kann ein einziges Lächeln den ganzen Tag verschönern.

Es geht darum, herauszufinden, ob man Macht über den anderen hat, oder der Macht eines Anderen ausgesetzt ist. Wer ist stärker, größer, reicher, klüger, gewitzter, erfolgreicher, schöner, attraktiver? Wer kann es sich leisten, »Nein« zu sagen oder wer muss als erster »Ja« sagen?

In der Regel kann der Stärkere seine Wünsche und Interessen besser durchsetzen. Die Macht des Stärkeren besteht jedoch nur dann, wenn der andere sie anerkennt. Das wird er dann tun, wenn die Macht seines Gegenübers darin besteht, dass er Wünsche und Bedürfnisse erfüllen oder verweigern kann.

Wer extrem verliebt ist, fühlt sich schnell abhängig vom anderen und ohnmächtig dessen Launen ausgesetzt, vor allem, wenn der Betreffende nicht verliebt ist. Die Ohnmacht kann so groß sein, dass ein Mensch lieber Gewalt in Kauf nimmt, als auf seine Wünsche an den anderen zu verzichten.

In anderen Worten, ohne die Wünsche des einen ist die Macht des anderen nicht denkbar und umgekehrt, beide sind aufeinander angewiesen. Man könnte auch sagen, dass sie zwei sehr unterschiedliche Machtmittel benutzen: Der eine bringt sein Begehren ein und die Anerkennung für den anderen, der andere befriedigt die Wünsche seines Partners.

Während in der Politik nicht mehr viele Menschen das »Führer befehl, wir folgen« anziehend finden, ist das in der Liebe an-

ders, die Unterordnung wird aufgesucht und nötigt dem anderen Verantwortung auf.

Für den Flirt heißt das, dass beide herausfinden können, ob sie diese Rollen haben wollen oder nicht. Sie sind für beide verlockend – und bedrohlich. Stimmen beide mit der Rollenverteilung überein, kann es zu einem guten Flirt und einer guten Beziehung kommen. Tun sie es nicht, wird der eine sich immer abhängig und ausgeliefert, der andere sich immer überfordert und um das eigene Begehren gebracht fühlen.

Der Flirt erleichtert es, herauszufinden, was man sich zutrauen kann. In der Regel bemühen sich Menschen eher um ausgeglichene Machtverhältnisse, um Angst vor dem Stärkeren oder Verachtung des Schwächeren zu vermeiden. Meistens wird im Gespräch herausgefunden, wo jeweils der andere steht und über welche »Mittel« er verfügt.

Menschen flirten oft ausschließlich mit dem Ziel, sich ihrer Flirtmacht zu vergewissern, also zur Hebung ihres Selbstwertgefühls: »Ich werde noch begehrt«. Tragisch ist es, wenn der »Verführte« dann glaubt, dem entspreche nun auch ein Begehren seitens des Verführers. Diesem Irrtum unterliegen Männer oft, wenn sie sich um eine aufreizende Frau bemühen. Sie täten besser dran, für die Frau selber aufreizend zu wirken.

Natürlich kann auch ihre Bewunderung für sie eine Verlockung sein, um derentwillen sie in eine Beziehung einwilligt. Das ist riskant, da das Begehren des einen von dem des anderen abhängt. Begehren sich zwei Menschen unabhängig davon, ist ihre Beziehung wesentlich stärker.

Auch das tollste Essen ist Dreck mit Soße, wenn Sie keinen Appetit haben, und der älteste Brotkanten ist eine Delikatesse,

wenn Sie genügend Hunger haben. Und umgekehrt: Es nützt einem beehrten Menschen nicht, wenn ihm die Welt zu Füßen liegt – solange seine eigene Sehnsucht und sein Begehren abwesend sind. Das heißt, letztlich haben Sie eine stärkere Machtposition, wenn Sie eine vielfältige leidenschaftliche Beziehung zur Welt haben – als wenn Sie umgekehrt diese Leidenschaft bei anderen auslösen, sie aber selbst nicht haben.

Solange das Beziehungsziel beider nur darin besteht, herauszufinden, wie viel Flirtmacht sie haben, gibt es keine Probleme. Erst, wenn die Ziele anders sind: Der eine sucht seine Macht und der andere eine Liebesbeziehung, dann gibt es Tragödien.

Der Begehrende erlebt sich sogar im Gegenteil oft als machtlos, besonders, wenn seine Wünsche nicht erfüllt werden. Er fühlt sich dann den Qualen des Tantalus ausgesetzt.

Das muss aber keineswegs der Fall sein. Die Qualen entstehen nicht durch das unerfüllte Begehren an sich, sondern durch die Erwartung, dass es in einer bestimmten Situation von einem bestimmten Menschen erfüllt werden soll. Das heißt, dass die Erwartungen das Leid bestimmen.

Würde der Betreffende seine Sehnsucht als Ausdruck seiner Liebe zum Leben hinnehmen, ohne die Erwartung daran zu knüpfen, dass sie von dem bestimmten Menschen erfüllt wird, ist er frei für andere Chancen. Auch wenn eine junge Frau ihre Jugend und Schönheit und ein wesentlich älterer Mann seine Erfahrung und seinen Wohlstand in eine Beziehung bringen, wird dies erst dann ein Machtflirt, wenn die Hörigkeit des einen und die materielle Abhängigkeit des anderen die Mitte bilden. Bringen aber beide einen verschiedenen Schatz in die Beziehung, kann das eine gute Begegnung werden.

In anderen Worten: Flirtmacht und Machtfirt können nicht von der äußeren Situation her abgeleitet werden, sondern nur von der Beziehungsgestaltung. Bleiben gegenseitige Achtung und Wertschätzung erhalten, und bringt jeder seine eigene Flirtmacht herein, gibt es einen guten Flirt. Ist dem nicht so, wird ein Machtfirt praktiziert.

Unstreitig wird die Attraktivität einer Ware durch Verpackung und Präsentation oft stärker bestimmt als durch ihre funktionalen Werte. Jeder ist daher geneigt, schmerzlich erlebte Mängel durch ein zweckmäßig verändertes Layout zu verändern.

In den Frauenzeitschriften heißt das: »aus seinem Typ etwas machen« oder »Problemzonen überdecken«. Entsprechend gibt es Tipps und Tricks, was man wie und wem wo sagt oder besser unterlässt, um so den vermuteten Ansprüchen und Wünschen des Gegenübers zu entsprechen – und auf diese Weise zur Erfüllung der eigenen Wünsche zu kommen.

Es ist keineswegs klar, wer im Erfolgsfall eigentlich die Macht hatte und wenn, welche: Die einen sprechen von Konsumterror und entsprechend werden Frauen für ihre Wirkung auf die Männer verantwortlich gemacht. Es passiert immer noch, dass ein Vergewaltiger milde Urteile bekommt, weil er geltend machte, die Frau haben ihn »gereizt« und damit ihr Einverständnis signalisiert.

Die anderen sprechen jedoch von Konsumrausch oder Sexismus und machen zum Beispiel ausschließlich den Konsumenten oder den Mann verantwortlich.

Ist der Mann ein dressiertes Wesen, wie E. VILLAR vermutet, oder hat er es mit seiner Macht geschafft, die Frauen dazu zu bringen, sich seinen Wünschen gemäß zu verhalten und einen

großen Teil ihres Lebens ihrer Schönheit und sexuellen Attraktivität zu widmen?

Es handelt sich dabei keineswegs um müßige Fragen, allenfalls um schlecht gestellte. Diese Frageform unterstellt, dass es eine wahre und eine falsche Antwort gibt.

Ein Mann bemüht sich mit unendlicher Geduld, die Ängste und Empfindlichkeiten seiner Freundin zu berücksichtigen und stellt seine »eigenen Wünsche« weitgehend zurück. So verzichtet er beispielsweise jahrelang vollständig auf die Erfüllung seiner sexuellen Wünsche.

Dann trennt sich die Frau von ihm und geht mit einem anderen eine Partnerschaft ein, in der es zu sexuellen Begegnungen ohne Probleme kommt.

Der Mann fühlt sich jetzt ausgenutzt und schlecht behandelt. Er nimmt sich für die nächste Beziehung vor, »mehr seinen eigenen Wünschen« zu folgen und »nicht immer auf die der Partnerin einzugehen«.

Er irrt sich offenkundig. Richtiger wäre: In einer neuen Beziehung wird er auf andere Weise versuchen, seine Wünsche durchzusetzen. Er wird nämlich auch solche Wünsche anmelden, die in Konflikt zu denen der Freundin stehen, statt wie bisher nur solche, die ihm eine äußerlich harmonische – aber unerfüllte – Beziehung garantieren.

Denn der Verzicht war keineswegs nur ein großzügiges Geschenk, sondern durchaus auch eine Strategie, für die er selbst

die Verantwortung übernehmen kann. Es zwingt ihn ja keiner, seine Wünsche zurück zu stellen und so lange auszuharren.

Im Sinne der Flirtmachtsteigerung ist es wesentlich besser, selbst die Verantwortung für eine Situation zu übernehmen. Es macht dann keinen Sinn, wehmütig und sehnsüchtig den begehrten Frauen oder Männern nachzusehen und sich einer Erregung auszusetzen, ohne dass es zu einer Erfüllung kommen kann. Wer kennt nicht das hilflose und ausgelieferte Gefühl auf der einen Seite, und das Gefühl von Belästigung, wenn ein unerwünschter Mensch einem zu dicht auf den Pelz rückt?

Es gibt hier verschiedene schwierige Flirtsituation: Sie fühlen sich den Reizen eines Menschen hilflos ausgeliefert; Sie reagieren überhaupt nicht auf die Reize eines anderen; Sie lösen ihrerseits unwiderstehliche Anziehung auf jemanden aus.

Zum ersten Fall: Als erstes müssen Sie sich auf ihre eigene Macht besinnen, das heißt, sich unabhängig vom anderen machen. Das geht in der Regel nur darüber, dass Sie sich einer Sache widmen, über die Sie die Kontrolle haben und die Sie ausfüllt oder ausfüllen könnte.

Es hilft auf einem Fest beispielsweise bereits, wenn Sie sich um solche Kontakte bemühen, von denen sie deutlich merken, dass sie gut gehen. Dafür wenden Sie sich von ihrem »Wunschflirt« ab, wenn Sie merken, dass Sie in eine abhängige Lage kommen und in Passivität geraten. Erst, wenn Sie sich wieder sicherer wissen, können Sie in diese Richtung wieder mehr wagen.

Es ist deutlich, dass es immer wieder um Erwartungshaltungen geht, denen ich mich ausliefern, und die mein Verhalten bremsen. Die Bremse ist unvermeidbar, denn ich kann nie wis-

sen, ob mein Verhalten die gewünschten Wirkungen erzielt oder nicht. Das Flirten besteht darin, solche Pläne beiseite zu stellen und mit Wirkungen zu experimentieren – bei sich und dem anderen.

Selbstverständlich hat derjenige mehr Flirtmacht, der schöner, freier, offener, reicher, sicherer, bescheidener, leidenschaftlicher, respektvoller, intelligenter und so weiter ist als ein anderer, der dies alles nicht hat beziehungsweise nicht ist.

Aber man kann davon ausgehen, dass ins Flirten ja eher Menschen mit vergleichbarer Macht kommen, und die Situation für den mit den guten Karten nicht anders ist als für den mit den schlechten, denn beide werden gleichartige Spielpartner suchen und sich daran freuen können.

Das heißt nicht, dass der Unschöne sich mit einer Unschönen »begnügen« muss, sondern dass er voraussichtlich an ihr mehr Freude hat, weil ihre Macht der seinen ausgeglichen gegenübersteht. Von außen ist nie ersichtlich, welche Größen dabei die jeweiligen in die Waagschale werfen. Nicht selten staunen die anderen, wer sich als Paar zusammenfindet und wer es schafft, in eine schöne Flirtsituation oder eine Beziehung zu kommen.

Auch hier wird deutlich, dass der Flirt sich keineswegs auf erotische Begegnung beschränkt. Es kann sogar so sein, dass der Flirt zwar einen erotischen Inhalt hat, es in Wirklichkeit aber darum geht, wer der Stärkere oder Mächtigere ist.

Die Auseinandersetzungen um die eigene Position in der sozialen Rangordnung werden sehr häufig über Flirts ausgetragen.

Jetzt wird auch deutlicher, warum der Machtflirt so beliebt und weit verbreitet ist. Es geht keineswegs immer um die Liebe und Nähe, sondern manchen Menschen auch vorwiegend um die

Macht über eine andere Person. Der Machtflirt ist dann durchaus ein funktionierender Weg. Auch der Unterlegene hat gute Gründe, seine Freude daran zu haben.

Menschen sehnen sich nicht nach Abhängigkeit, sondern nach einem starken anderen, vielleicht einer Elternfigur, die dann als Garant für die Sicherheit im Leben steht, wie etwa nach der Unterjochung durch die Römer, die durch die Pax Romana eine wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung zur Folge hatte.

Ist der Machtflirt jetzt etwas Gutes oder etwas Schlechtes? Das ist leider eine falsche Fragestellung. Der Machtflirt kann wie jede Macht missbraucht werden. Das ist offenkundig der Fall, wenn ein Mann glaubt, das Recht auf eine Vergewaltigung zu haben, wenn eine Frau mit ihm geflirtet hat.

Respektiert jedoch der Mächtigere den Schwächeren, kann es zu einer beidseitigen Bereicherung kommen: Die erfahrene, potente Frau genießt ihr Wissen und Können, wenn Sie einen jungen Mann in die Liebe einführt. Dieser wiederum bekommt etwas geschenkt, das er sich nicht selbst erarbeiten muss.

In Griechenland – zur Zeit HOMERS und anschließend – galt der Flirt zwischen Knabe und Mann sowie die Liebe zwischen beiden als wertvoller als die heterosexuelle Liebe.

In allen Kulturen wird jedoch die sexuelle Beziehung zwischen offenkundig Mächtigen und offenkundig Schwächeren ambivalent bewertet. Wenn ein sehr reicher alter Mann einer jungen Frau den Hof macht, oder ein Geistesriese wie GOETHE die einfache Frau Vulpius zur Frau nimmt, wird das angesichts der Macht dieser Männer nicht immer sehr laut, aber letztlich doch abgelehnt.

Die Liebe zwischen Erwachsenen und Minderjährigen wird

in westlichen Ländern strafrechtlich verfolgt, insbesondere wenn der Erwachsene noch über weitere Machtpositionen gegenüber Schutzbefohlenen und Abhängigen verfügt, etwa als Polizist, Lehrer, Arzt, Therapeut, Heimleiter oder Vorgesetzter, und nicht zuletzt als Eltern gegenüber den Kindern.

Der Flirt selbst wird weniger sanktioniert, zumal er unauffälliger ist und weniger nachweisbar – es gibt eben nur Hin- und keine Beweise.

Der Machtflirt wird weiterhin gesellschaftlich nicht sanktioniert, wenn er ohne eine sexuelle Komponente abläuft. Wenn Eltern ihre Kinder in eine emotionale Abhängigkeit – zum Beispiel zur Stützung ihrer Person oder Ehe – einbinden, wird das allenfalls von Psychotherapeuten und Ärzten beklagt, und natürlich den betroffenen Kindern, aber sie haben keine Lobby dafür.

Die Gegenüberstellung von Machtflirt und Flirtmacht auf Seite 44 stellt also einseitig den Missbrauch von Flirtmacht dar und diskreditiert damit das Machtspiel per se. Das ist so dumm, wie einen Hammer weg zu werfen, weil er als Waffe benutzt werden könnte.

Es erfordert eine eigene Betrachtung, Machtbeziehungen als attraktive Lebensformen von unattraktiven abzugrenzen. Nach dem Missbrauch von Macht im Nationalsozialismus und umgekehrt, nach der Enttäuschung eines großen Teils der Deutschen über die Mächtigen und ihre eigene Vertrauensseligkeit versprach die Demokratie als romantische Idee gleicher Menschen eine Alternative.

Brecht beschreibt in seinem Lied »Solidarität« diesen Gedanken:

Und weil der Mensch ein Mensch ist
 Hat er Stiefel im Gesicht nicht gern
 Hat nicht gern Knechte unter sich
 Und über sich keinen Herrn.

Mit der berechtigten Ablehnung des Machtmissbrauchs wird das Kind mit dem Bade ausgeschüttet und der Nutzen und das Verlockende an Machtbeziehungen geleugnet. Schon in kleinsten Kindergruppen bilden sich Rangreihen und Führer heraus, die neben dem Ruhm die Plage haben, und Anhänger, die neben der Entlastung die Abhängigkeit haben.

Diese Situation ist wunderschön in den beiden klassischen Jugendbüchern »Der Kampf der Tertia« (WILHELM SPEYER) und »Die Rote Zora und ihre Bande« (KURT KLÄBER) dargestellt.²

Die Eltern genießen ihre Macht über ihre Kinder, diese den Schutzschild der Eltern. Der Unternehmer genießt seine Macht über seine Firma, seine Angestellten genießen, dass sie keine Verantwortung für den Laden haben. Der Pfarrer genießt die Macht über die Seelen seiner Gemeinde, diese, dass der Pfarrer den Glauben vertritt und die Zweifel beseitigt.

Bei uns ist es üblich, dass der Schüler oder Student seinen Eltern oder »verehrten Lehrern« dankt. Im Zen-Buddhismus heißt es, dass der Lehrer sich beim Schüler bedankt, wenn dieser richtig gelernt hat – denn er hat ihn als Lehrer damit anerkannt. Das könnte für unsere Schulen eine Bereicherung darstellen.

²veröffentlicht unter dem Pseudonym KURT HELD

In dem Maße, in dem Mächtige und Ohnmächtige ihre gegenseitige Abhängigkeit erkennen, können das Machtspiel und der Machtflirt wunderschön werden. Es ist dabei gleichgültig, ob die dabei realisierten Beziehungswünsche lediglich mit Nähe und Bindung, mit Position in der Hierarchie, mit Sexualität, mit Kampf und Auseinandersetzung oder mit einem Konglomerat zu tun haben.

Wenn es um die soziale Position geht, ist der Flirt stark durch Kampf oder Fluchtverhalten geprägt: Kritik, Forderungen stellen, argumentieren, sich durchsetzen, Standpunkte beziehen, Interessen vertreten, Verantwortung übernehmen, sich auseinander setzen und streiten, standhalten und nicht aufgeben, zu seinem Zorn und Ärger stehen, Konflikte zugeben und aushalten.

Das findet durchaus auch zwischen Eltern und Kindern, innerhalb von Liebesbeziehungen und zwischen Freunden statt. Deutlich ist hier, dass es sich dabei in der Regel um einen Machtflirt handelt. Und wenn man keinen Erfolg hat, oder der andere stärker ist, tendiert man zur Flucht, Resignation, Aufgabe, Verzicht, Vermeidung, oder sich so geschickt zu verbergen, dass der andere keinen Angriff mehr starten kann.

Das erste Flirtspiel der Jungtiere besteht aus spielerischen Angriffen, Verteidigung und Flucht. Über sie werden langfristig die Machtverhältnisse geklärt und die »Hackordnung« herausgearbeitet.

Bei vielen Begegnungen necken, provozieren, fordern Menschen sich ganz unabhängig davon, wie ihre Wünsche nach Nähe sind, gegenseitig heraus.

Nicht immer ist deutlich, dass dabei kokettiert wird, manche

können so überzeugend flirten, dass der »als-ob Charakter« gar nicht mehr ersichtlich ist. Dann wundern sich die anderen, wenn jemand keine Konsequenzen aus einer Kritik zieht und den zuvor fertig gemachten zum Abschied herzlich küsst.

Für einen erfolgreichen Flirt kann das eine bessere Ausgangssituation sein als Schwärmerei und Komplimente, weil Distanz eingehalten wird und darüber jeder sein eigenes Begehren entwickeln kann. Unter Jugendlichen ist dieser Flirttyp der häufigste. Er schützt sie vor dem Schmerz der Zurückweisung: »Wenn du mich auch dann noch magst, wenn ich so eklig zu Dir bin, musst Du mich ziemlich mögen.«

Das heißt, innerhalb dieses Beziehungsziels spielt der Wettbewerb und der Kampf eine große Rolle. Es geht in der Regel nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um die Position in einer Rangreihe, die jemand ausfüllen kann.

Diese Rangreihen sind oft informell, werden aber auch nicht selten ausdiskutiert. Etwa wenn zwei Mannschaftsführer beim Fußball abwechselnd einen Mitspieler aus dem Pool wählen, werden sie sich ganz wesentlich nach der Spielstärke richten. Unser ganzes Schulsystem (Noten) und Wirtschaftssystem (Marktwirtschaft) wird durch Wettbewerb und Kampf bestimmt.

Wer in diesem Bereich kompetent ist, hat für den Bereich Liebesbeziehungen und Freundschaften wesentlich bessere Karten. Wer sich auf diesen Kampfbereich beschränkt, mag sehr viel Erfolg im wirtschaftlichen und politischen Leben haben, aber Freunde und die Liebe gehen an ihm vorbei.

Für viele Menschen ist es unverständlich, dass sie über erfolgreiches Rivalisieren nicht Freundschaften und Liebesbeziehungen zugleich erreichen. Wenn dann der Chor beendet ist und

alle Heim gehen, gibt es über das gemeinsame Singen hinaus plötzlich keine weiteren Beziehungen. Sie ergeben sich nicht automatisch.

Erotische und sexuelle Begegnung

In diesem Fall dient das Flirten dem Interesse an einer Paarung. Ohne den sexuellen Trieb würde diese Art des Flirtens praktisch nicht auftreten. Es geht darum, gegenseitige Paarungsbereitschaft zu signalisieren und wahrzunehmen und zugleich feindselige Absichten zu dementieren.

Der durchschnittliche Liebesroman besteht immer aus der aufregenden Geschichte vor der Paarung und endet mit dieser, ist also sozusagen ein Flirt in epischer Breite.

Dieser Flirt muss aber nicht zur Paarung führen, er tut es sogar häufiger nicht, als dass er gelingt. Selbst bei vielen Tieren sind die Paarungsriten aufwendig und langwierig und insbesondere viele Männchen kommen nie zum Zug.

In Bezug auf den Flirt heißt das auch, dass die Paarungszeit interessanter und spannender ist als die Paarzeit. Paare sind auf »Paartys« meist reine Schlafmittel verglichen mit Partys, wo wenig Paare vorhanden sind. Das gibt bereits Hinweise darauf, wie Paare wieder Leben in die Bude bringen und die alte Liebe füreinander wecken könn(t)en.

Geflirtet wird auch dann, wenn Paarung rituell ausgeschlossen ist, dann sogar erst recht, wie FRANZ JOSEF DEGENHARDT in seinem Lied »Deutscher Sonntag« beschreibt:

»Wenn die Bratendüfte wehen, Jungfrauen den

Kaplan umstehen, der so nette Witzchen macht und wenn es dann so harmlos lacht«

Es geht dann deshalb umso besser, weil »offiziell« ja nichts passieren darf und wird, man sich also seinen Gefühlen sicher überlassen kann. Im Prinzip.

Der Ausdruck »Paarung« wird hier bewusst verwendet, um den triebhaften Charakter des Geschehens, den wir mit den Tieren gemeinsam haben, hervorzuheben. Unsere geistige Existenz enthebt uns dieser Tatsache keineswegs und entehrt uns auch nicht.

Für den »triebnahe« Charakter des Flirtens spricht, dass die meisten Menschen es sofort einstellen, beziehungsweise die Einstellung vom Partner verlangen, sowie sie sich als Paar verstehen. In den meisten Gesellschaften spielt die sexuelle Exklusivität eines Paares eine große Rolle. Beginnt ein Partner daher zu flirten, wird das leicht als Ausdruck einer Störung der Beziehung und als Bedrohung erlebt und Eifersucht entsteht blitzschnell.

Die Angst vor dem Flirten hängt mit dieser Möglichkeit zusammen. Wehret den Anfängen! Wer seines Nächsten Frau gar nicht erst begehrt, kann die Ehe auch nicht brechen.

Das ist natürlich weitgehend richtig. Das heißt aber noch keineswegs, dass damit von der Ehe die Gefahr abgewendet ist. Eine Beziehung gerät viel stärker und öfter in Gefahr, wenn die Partner das Flirten einstellen, als wenn sie es fördern.

Das erhält man aus folgender Überlegung: Wenn sich ein Paar seinen Reaktionen anderen Menschen gegenüber öffnet und sie zulässt, werden diese Beziehungen auch lebendiger und reicher. Wenn die Liebesbeziehung gleichwohl bleibt, ist sie umso

sicherer. Wenn sie davon in Gefahr gerät, heißt das auch, dass mangels Alternativen etwas aufrecht erhalten wurde («Was ich nicht weiß...»). Wer lieber dumm sterben möchte, kann sich entscheiden, aber seine Ruhe ist nicht garantiert. Wie viele bürgerliche Ehen sind üble Konstruktionen, nur durch die gegenseitige Beschränkung der Partner aufrecht erhalten, durch Angst vor Trennung?

Das heißt, der Flirt als Spiel mit Eventualitäten zeigt, dass auch eine Beziehung keine garantierte und sichere Sache ist. Den anderen im Flirten zu beschränken heißt, die eigene Angst dadurch zu kontrollieren, dass man sein Gegenüber einschränkt. Besser wäre es für die Beziehung, das nicht zu tun, und sich lieber auf seine Entscheidung und Liebe zum Partner zu verlassen, beziehungsweise seine Entscheidungen auch zu revidieren, wenn man merkt, dass man falsch entschieden hat.

Wer seine erotischen Momente vernachlässigt und nicht pflegt, wirkt darüber lebloser und weniger attraktiv. Er hat durchaus mehr Schwierigkeiten, in den anderen Beziehungsbereichen zu werben. Und umgekehrt, wer sich seiner erotischen Gefühle sicher ist und damit leben kann, hat in den Bereichen Macht und Freundschaft bessere Karten. Wer sich hingegen ausschließlich auf diesen Bereich beschränkt, wird wenig Freunde haben und keine Zeit für andere Dinge. Er ist dann ein Don Juan, Casanova oder eine Nymphomanin, also ein sehr einseitiger Mensch.

Unklare Wünsche

Es gibt viele sehr klare und eindeutige Beziehungswünsche. Es besteht auch keine Notwendigkeit, diese über einen Flirt zu be-

ginnen, der direkte Weg kann der bessere sein. So kann man jemanden bitten, in einer Arbeitsgruppe mitzumachen, eine Reise mit einem selbst zu unternehmen oder in eine Liebesbeziehung zu treten.

Selbstverständlich kann eine solche Begegnung auch über einen Flirt begonnen werden.

Sehr häufig ist der folgende Fall: Man beginnt beispielsweise eine eindeutige Beziehung über eine Nachbarschaft, eine gemeinsame Arbeit oder eine Verliebtheit. Und während dieser Begegnungen entstehen Phantasien – Flirts – über weitere Begegnungsmöglichkeiten. So kann eine Arbeitsbeziehung um eine erotische Begegnung oder diese um eine Arbeitsbeziehung ausgeweitet werden.

Es macht gerade den Reiz des Flirtens aus – als Spiel mit den Möglichkeiten – sich offen zu halten, zu spüren und zu erkennen, welche Wünsche noch berührt werden, beim anderen wie bei mir. Für viele Menschen ist ein Flirt oft nur dann möglich, wenn eine andere »klare« Beziehung bereits besteht.

Das kann für den Flirt erleichternd sein, muss es aber nicht. Klare Beziehungen setzen auch Grenzen, die oft auch dann nicht mehr überschritten werden, wenn ein Flirt möglich ist. So flirten sehr gute Bekannte in einem Verein oder einer Nachbarschaft oft nur scheinbar miteinander. Sie wissen sehr genau, dass sie ihren Beziehungsrahmen nicht verändern werden. Dann wird eher ein Spiel mit den Unmöglichkeiten betrieben. Das kann dann witzig sein, hat aber in der Regel nicht die Dynamik und Lebendigkeit eines echten Flirts, der eben ein Spiel mit den Möglichkeiten ist.

»Mit wem würde ich gerne auf einer einsamen Insel ausgesetzt werden?«

Wenn Sie dabei jemanden ansehen, mit dem Sie das sowieso nie tun würden, fühlen Sie – und der andere – sich wesentlich anders, als wenn Sie der Möglichkeit wirklich eine Chance geben.

So wenig aber ein Flirt als Spiel mit den Möglichkeiten zu einer sexuellen oder Liebesbeziehung führen muss, so wenig muss ein Machtfirt zu einem Sieg oder ein Freundschaftsflirt zu einer Freundschaft führen.

Deshalb ist der Flirt auch ein Selbstzweck, eine Umgangsweise miteinander, die eben dieser Unklarheit Rechnung trägt und zugleich ein Weg ist, herauszufinden, welche der Möglichkeiten wahrscheinlicher ist als eine andere. Geht es eher um Rivalität, um Sex, um Liebe oder alles zusammen?

Das Flirten entspricht dann den phantasievollen Rollenspielen der Kinder, in denen alle Beziehungstypen mit großer Wonne gespielt werden, während sie sehr zurückhaltend sind, wenn es ernst wird. Und dieses Spiel ist zugleich ein Kennenlernen der bereits vorhandenen Möglichkeiten als auch ein Weiterentwickeln von Ansätzen und Möglichkeiten. Kurz und drastisch drückt es der sarkastische Spruch aus: »Aus Spaß wurde Ernst, und Ernst kann jetzt schon laufen.«

Erwachsene spezialisieren sich häufig:

- Die einen befassen sich mehr mit Beziehungen, Freundschaften oder halten sich möglichst fern davon. (GOETHE, Asketen)
- Die anderen orientieren sich an erotischen und leidenschaftlichen Zielen – oder halten sich fern davon. (Casanova, »Don Juan – Der Mann ohne Eigenschaften«)

- Schließlich gibt es jene, die nur ihrem Beruf nachhängen (I. KANT) – oder sie verzichten völlig darauf. («Aus dem Leben eines Taugenichts«)
- Anderen ist nichts wichtiger als ihre Religion und politische Überzeugung, denen sie alles andere nachordnen («Mutter Therese in Kalkutta») – andere sind völlig unbeleckt in diesem Punkt und sehen in ihrer Briefmarkensammlung den Mittelpunkt der Welt.
- Schließlich gibt es diejenigen, denen vor allem ihr eigenes Seelenheil am Herzen liegt, sei es religiös gesehen oder psychologisch.

Es gibt komische, tragische und tragisch-komische Paarungen, wenn sich solche Spezialisten untereinander oder über Kreuz treffen und weder den Verstand noch den Humor besitzen, dieser Tatsache Rechnung zu tragen. Die Paartherapeuten leben davon.

Wirkliche Begegnungen und Flirts sind also selten »eindeutig«. Das führt auch dazu, dass die Angst vor den negativen Folgen einer Begegnung oft diffus und komplex ist. Die betreffenden erleben sie auch selten als Angst oder Furcht, sondern viel eher als Scham.

Das Flirtspiel der Kinder wird auch als »Schamspiel« bezeichnet. Das wechselnd vergnügt und »schämend« hinter der Mutter verschwindende Kind wird scherzhaft als »Chemiker« bezeichnet. Kinder können den konstruktiven Aspekt der Scham noch frei ausleben – sie meiden die Situation nicht nachhaltig, sondern nur jeweils für kurze Zeit, dann siegt wieder die Neugier.

Erwachsene entziehen sich der Situation oft völlig:

Ein 24-jähriger Maschinenbaustudent schaffte es seit dem 14. Lebensjahr erfolgreich, alle Flirtangebote zu ignorieren, zu leugnen, umzudeuten oder ihnen schon aus dem Wege zu gehen, bevor sie ihn erreichen konnten. Er fürchtete, in einen Flirt verwickelt zu werden, dann in eine nähere Beziehung – und es könnte ihm passieren, dass er verlassen wird.

Scham wird zum Flirtkiller, wenn sie Anlass ist, eine Begegnung zu meiden, zu ignorieren, zu leugnen oder umzudeuten. Sie wird jedoch zu einer belebenden und gestaltenden Kraft, wenn sie in die Begegnung mit hinein genommen wird. **Killer**

Andere Lebensbereiche: Beziehungsziele und öffentliche Rolle

Manche Menschen widmen sich dem ein oder anderen Beziehungsziel mit solcher Ausschließlichkeit, dass hieraus bestimmte öffentliche Rollen entstehen. Diese können informell sein, wie eine Freundschaft, oder formell, wie eine therapeutische Beziehung.

Kamerad, Freund, Familie, Pate, Therapeut Diese Rollen dienen der Herstellung von Nähe, Gemeinschaft, Geborgenheit, Sicherheit ohne eine Hierarchie. Die Autonomie des einzelnen ist so wichtig wie die des anderen.

Funktionär, Betriebsnudel, Peer Es ist ihnen ein Bedürfnis, »mit anderen etwas zu machen«. Sie sind früh Klassensprecher, im Schülerrat, im Studentenparlament oder später in der Politik, im Betriebsrat, der Ortspartei. Kein Verein kann ohne sie bestehen. In der Clique haben sie eine führende Position und sorgen für das Bestehen der Clique.

Händler Er wirbt für seine Produkte und verspricht »Spaß, Freude, Lust, Erfüllung, Identität, Zugehörigkeit«, eigentlich alles, was man sich wünschen kann. Er preist Produkte an, die Wünsche und Sehnsüchte wachrufen und mobilisieren. Er verlangt, dass man seine Produkte kauft. Der Händler war schon immer der Verbinder zwischen den Menschen.

Politiker Er verspricht, für uns unsere Wünsche und Interessen zu vertreten und durchzusetzen, besser noch, als wir es selbst könnten. Er verheißt eine gute Zukunft auf Erden: »Vielen soll es besser und keinem soll es schlechter gehen«. Wenn er nicht »visionär« ist und kein Charisma hat, scheitert er. Er verlangt, dass wir ihn wählen und ihm glauben.

Guru, Missionar, Führer Er verspricht Glückseligkeit, Erlösung, Heilung, den richtigen Weg durchs Leben und als selbstverständliche Dreingabe soziale Zugehörigkeit (»Herr Gott, ich danke Dir, dass ich nicht bin wie jener«) und Macht (»nur die Auserwählten werden überleben«). Er verlangt dafür, dass man ihm glaubt, folgt, Beiträge zahlt,

für ihn arbeitet und sich nach ihm richtet. Im Unterschied zum Ziel »Nähe und Gemeinschaft« gibt es hier immer starke Hierarchien, die mit Gewalt und Macht aufrecht erhalten werden. Das Auskämpfen der Rangreihen kann mehr Zeit in Anspruch nehmen als das inhaltliche Ziel der Gruppierung. Sekten und Untergruppen der großen Kirchen wie der Opus dei gehören dazu.

Lover Er verspricht sexuelle Erfüllung, sinnliche Leidenschaft und als selbstverständliche Zugabe Liebe und Schutz. Er verlangt dafür, dass der andere »Ja« sagt und sich hingibt, beziehungsweise ihn in gleicher Weise begehrt. Alle übrigen Lebensziele sind diesem Ziel jeweils untergeordnet.

Es geht keineswegs nur um den Austausch von Geld gegen Waren, um gerechte Rangordnungen, um den wahren Glauben oder die gerechte Politik oder die echte Leidenschaft. Es geht immer darum, dass lustvolle Visionen angeregt werden.

Ein lediglich informierender Verkäufer wird so wenig Erfolge haben wie ein sachliche Programme abliefernder Politiker. Es reicht auch nicht, Heilsversprechungen zu machen oder zu behaupten, man sei der Lover »comme il faut«. Der Erfolg hängt davon ab, diese Ideen beim anderen auszulösen.

Einige Menschen schaffen es, verschiedene Rollen auf sich zu vereinen und mit allen Mitteln zu flirten. Große persönliche Macht und ein hoher Status bei großem Sex Appeal und guten Fähigkeiten bei Freundschaften machen sie dann unwiderstehlich. KENNEDY zählte zum Beispiel dazu.

Und dann gibt es die Underdogs, die Loser, die keiner mag, die der Staub unter den Füßen der Tüchtigen sind, ausgestattet

mit dem Sex Appeal einer Scheibe trockenen Brotes, der Macht eines Blattes im Winde und der Wärme einer zugigen Moorkate. Damit letztere aber wirklich chancenlos beim Flirten sind, müssen sie selbst von ihrer Chancenlosigkeit überzeugt sein und darauf achten, dass das wirkliche Leben sie nicht widerlegt: »Einem Verein, der jemanden wie mich aufnimmt, würde ich nie beitreten«. Die SPD ist sehr erfolgreich darin, tüchtige Funktionäre ohne jedes Charisma an ihre Spitzen zu wählen.

Unabhängig vom Ziel einer Beziehung – Liebe, Macht oder Sexualität – haben die genannten Rollen doch etwas Wesentliches gemeinsam, das in den extrem Ausprägungen besonders deutlich wird:

Das intensive Interesse am Menschen, am anderen wie an sich selbst. Wer also seine Flirtmacht vermehren will, kommt nicht umhin, seine Zeit und Mühe mehr auf den Kontakt und den Umgang mit anderen Menschen und sich selbst zu verwenden.

Die Übernahme fester Rollen steht jedoch einem Flirten im Wege, da sich »Festlegungen« und Flirten widersprechen. Das merken diejenigen schmerzlich, die sich auf der Suche nach einer Liebesbeziehung in Vereine oder Parteien begeben, um dann automatisch »mehr unter Leuten zu sein« und die richtigen Leute kennen zu lernen. Zu ihrer Enttäuschung haben sie dann oft nur mehr Arbeit, aber nicht mehr Beziehungen, da es eben um festgelegte Rollen geht. Für das Beziehungsziel »Zugehörigkeit« oder »Platz in einer Hierarchie« haben sie dann etwas getan, für die Liebe jedoch noch gar nichts.

Wer sich daher mehr für Wohlstand, Erwerb von Wissen, Entwicklung seiner fachlichen Kompetenzen, und dem Ausbau seiner Kakteensammlung interessiert, wird es sehr viel schwerer

haben, Freude und Erfolg beim Flirten zu haben.

Nicht wenige behaupten, soziales Interesse und Emotionalität seien angeborene Eigenschaften oder zumindest früh erworbene, die sich, einmal festgelegt, durch weiteres Lernen und neue Erfahrungen nicht wesentlich verändern. Es spricht vieles dafür, dass das Interesse an sich und anderen mit zu den genetisch mitbedingten und früh geprägten Möglichkeiten eines Menschen gehören.

Es spricht aber nicht weniger dafür, dass Lernen und Praxis diese Möglichkeiten zeitlebens umgestalten können. Häufig sind es lediglich stabile schlechte Angewohnheiten, die Menschen von der konstruktiven Beschäftigung mit ihren Beziehungen abhalten. Unter dem Kapitel 3.4 beziehungsweise den »Flirtkiller-Verhaltensweisen« (Kapitel 6) sind einige zusammengestellt worden.

Unveränderbarkeit wird leicht immer dann angenommen, sobald eine Veränderung mit Mühe, Arbeit und Üben verbunden ist, ein Erfolg sich somit nicht sofort einstellt oder nicht gleich stabil ist. Wenn jedoch schon so etwas Simples wie das gute Spiel auf der Blockflöte Jahre des Übens und Praktizierens benötigt, warum sollte das Flirten eigentlich von jetzt auf gleich gehen? Außerdem: Die Entwicklung eines Interesses dauert in der Regel wesentlich länger als die einer Fertigkeit. Anfangen kann man mit beiden Tätigkeiten allerdings jederzeit.

Flirten und Scham

Scham erleben Kinder schon mit drei Jahren (LEWIS 1995), Flirten können sie allerdings schon vorher.

Flirten ist ein guter Weg, das eigene Schamgefühl und das seines Gegenübers Wert zu schätzen. Wenn ein Mensch verstummt, errötet, sich abwendet, zusammen sinkt, eine Begegnung vermeidet, uns durch Gestik und Mimik vermuten lässt, er sei verlegen, nehmen wir an, dass er sich schämt.

Eine erlebte Scham kann so erdrückend sein, dass sich ein Mensch umbringt, um sie zu beenden, oder eine Lebensgefahr eingeht, um ihr nicht ausgesetzt zu sein. Immer handelt es sich dabei um tatsächliche oder mögliche menschliche Begegnungen des oben erwähnten Typs. So gibt es Scham im sexuellen Bereich, im Bereich der Freundschaft und Liebe sowie der Macht.

Bei der sexuellen Scham geht es im Wesentlichen um die Körperscham, aber auch um Gefühle. Kinder schämen sich oft furchtbar, wenn schamlose Erwachsene kichernd und laut darauf hinweisen, dass ihr kleiner Sohn sich in irgendein Mädchen verliebt hat. Wenn ein junger Mann sich umbringt, weil er durch eine Prüfung gefallen ist oder straffällig geworden ist, so ist intensive Scham oft der Grund. Und auch erwachsene Menschen erleben intensive Scham in solchen Momenten, selbst, wenn niemand sie »outet«. Man verliert nämlich im Moment der Scham die Kontrolle über für wichtig erachtete Momente der Wirklichkeit.

Das heißt, dass Scham ein wichtiges soziales Regulativ ist. Ein Mensch bewahrt damit seine und die Integrität seines Gegenübers. H. P. DUERR konnte überzeugend zeigen, dass Scham universell auf der ganzen Welt und zu allen Zeiten Bestandteil menschlicher Gemeinschaften war und ist. Lediglich die Dinge, auf die die Scham sich bezog, konnten verschieden sein. So würden sich manche Menschen wesentlich mehr schämen, bei einem

Fest falsch angezogen zu sein, als sich nackt am Strand oder in einer Sauna aufzuhalten. DUERR weist zum Beispiel auch darauf hin, dass sich heute manche Menschen vor allem ihrer Scham schämen – ihre Selbstachtung hängt davon ab, »cool« zu erscheinen, was immer auch passiert.

Nicht wenige fühlen sich durch Schamgefühle am Flirten gehindert und hoffen, einmal flirten zu können, »ohne dass es ihnen etwas ausmacht«. Dieser verständliche Wunsch wäre ein Pyrrhus-Sieg. Mit dem Verlust der Scham verlöre doch der betreffende Mensch das Gefühl für seine Integrität und die des anderen. Wie soll es da zu einer intensiven und liebevollen Begegnung kommen?

Gut flirten heißt, mit der eigenen und der Scham des anderen achtungsvoll und wertschätzend umzugehen. Tue ich das nicht – gleichgültig auf was sich meine oder die Scham meines Gegenübers bezieht – gerate ich in einen Machtflirt und überrumpele den anderen, reiße ihn auf, grabe ihn an, und so weiter. Das Erleben der Scham im Zusammenhang mit einem Flirt intensiviert diesen auf eine wunderschöne Weise. Denn die Scham ist ja kein Mangel, sondern Ausdruck der Wertschätzung, die ein Mensch für bestimmte Aspekte seiner Person und einer Beziehung hat.

Das heißt keinesfalls, dass damit etwas festgeschrieben ist. Im Laufe des Flirts oder der Begegnung können sich ja die Schamsschwellen wesentlich verschieben. Entscheidend ist ja nur, ob es aus freiem Entschluss geschieht, oder ob jemand genötigt und damit beschämt wird.

Kapitel 6

Flirtbremser, Flirtkiller und Helfer

6.1 Definition

Als Flirtkiller und Flirtbremser werden Denkweisen und Verhaltensweisen bezeichnet, die einen Flirt schon im Ansatz verhindern oder ihn ruinieren, was sehr häufig ist.

Flirtkiller sind heimtückisch: Wer von ihnen heimgesucht wird, merkt es meist sehr schnell und fühlt sich hilflos. Das Lästige am Flirtkiller ist nämlich, dass sie als Flirthelfer gedacht sind, von wenigen Ausnahmen abgesehen, und daher nicht gleich erkannt wird, dass sie dies meist nur in der Theorie oder kurzfristig sind, sich jedoch langfristig als Killer herausstellen.

In der Regel macht man dann den Fehler, nach der Methode

Killer
Helfer

Killer

»mehr desselben« vorzugehen, das heißt, die vergebliche Strategie wird noch ausdauernder realisiert. Beispiel:

Flirtkiller »Ich falle mal nicht mit der Tür ins Haus und fange mal mit was Unverfänglichem an...Studierst Du auch in Karlsruhe?«

Der/die Angesprochene spürt das Desinteresse an der Frage und antwortet entsprechend gelangweilt »Ja« – ein gutes Signal für den nächsten Flirtkiller: »Ich hab's befürchtet, die/der will nichts von mir wissen, sonst hätte er/sie ja nicht so gelangweilt geantwortet.«

Unter dem Begriff »Machtflirt« wurden bereits einige Flirtkiller aufgeführt.

Eine Gemeinsamkeit fast aller Flirtkiller besteht in unzutreffenden Erwartungen, beziehungsweise überhaupt Erwartungen zu haben.

1. Sie gehen mit hohen positiven Erwartungshaltungen, Idealisierungen Vorurteilen und Forderungen an sich und andere in eine potenzielle Flirtsituation.

Diesen Fehler machen auch jene Menschen, die versuchen, über »konsequentes positives Denken« dem Schicksal ein Schnippchen zu schlagen und sich Erfolge zu garantieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Enttäuschungen, Frust, Angst, Stress, Nervosität und so fort erleben werden, ist ziemlich groß, vor allem, wenn Ihr Gegenüber die gleiche Strategie fährt. Sie nageln dann mehr oder weniger dicht

aneinander vorbei oder krachen ineinander. Auch vorübergehende Treffen sind kritisch, denn irgendwann kommen die Enttäuschungen und das böse Erwachen.

2. Sie gehen mit hohen negativen Erwartungen, mit Resignation, mit Skepsis, Vorbehalten, Vorurteilen, Misserfolgserwartungen und Distanz in eine potenzielle Flirtsituation.

Diese Haltung nehmen vor allem Menschen ein, die aus unterschiedlichen Gründen eine Enttäuschung vermeiden wollen. Das ist bedauerlich, denn Ent-/Täuschung heißt auch Aufklärung. So wird aus dem Versuch einer Behütung eine Verhütung. Keine Disteln und Dornen mehr im Garten Ihrer Seele – aber auch keine Blumen. Hoch erhobenen Hauptes – oder mit verkniffener, verbitterter oder auch nur trauriger Miene – gehen Sie an Ihrem Glück dicht vorbei wie jener deutsche Tourist, der in der Wüste zehn Meter vor einem Brunnen verdurstete, weil er ihn für eine Fata Morgana hielt.

Helfer

Flirtheifer sind entsprechend Denk- und Verhaltensweisen, die sich eignen, einen Flirt in Gang zu setzen und zu unterhalten.
Beispiel:

Flirtheifer »Ich klopf mal an, mal sehen was passiert«:

»Guten Morgen - darf ich mich dazu setzen?«

»Ja, bitte.«

Der Betreffende setzt sich und genießt die Situation da zu sitzen, wo er gerne sitzen möchte – ihm fällt dabei auf, wie

leer der Hörsaal ist. Er wendet sich an den/die Nachbarin:
 »Wieso ist das eigentlich so leer hier?«

»Keine Ahnung – ist es meistens glaube ich.«

Mehr muss nicht passieren! Wenn Sie sich jetzt unter Druck setzen, das Gespräch mit Gewalt fortzusetzen, praktizieren Sie wieder einen Flirtkiller.

Sollten Sie sich hingegen entscheiden, anderen Menschen mit Ihrem Interesse, Ihrer Zuneigung, Ihrer Neugier, Ihren Ideen, Ihren Gefühlen, Ihren Impulsen, Ihren Reaktionen auf sie zu begegnen, müsste es mit dem Teufel zugehen, wenn der Flirt sie dann noch verfehlen könnte. Zugegeben: Der Zeitpunkt ist nicht planbar oder vorhersehbar, nicht einmal, welche Person schließlich Ihr Flirtpartner wird. Unter dem Begriff Flirtmacht wurden oben bereits einige Helfer angekündigt.

6.2 Es gibt zwei Arten über die Helfer nachzudenken

Man überlegt sich Tricks, Kniffe oder Methoden, um eine bestimmte Situation zu gestalten. Beispielsweise überlegt man sich Formulierungen, die möglichst gut ankommen und unverfänglich sind. (»Ist hier noch was frei?«)

Daneben gibt es Regeln, Einstellungen oder Haltungen, an denen man sich orientieren kann. Eine Regel ist viel umfassender und bezieht zahlreiche Einzelfälle mit ein. Wenn man sie oft verwendet und verinnerlicht hat, wird sie zu einer bleibenden

Einstellung und Haltung. Ich brauche die Regel dann nicht mehr bewusst einzusetzen, ich tue automatisch das Richtige.

Tricks, Methoden, Kniffe

Das Gegenstück dazu sind: Ungeschicklichkeiten, Flopps, Sackgassen, Fehler. Ob ein Flirtversuch sich als gelungener Kniff oder als Flopp herausstellt, hängt entscheidend von den Haltungen und Einstellungen ab, aus denen heraus er »gestartet« wird. Wenn A mit dem Satz »Oh, Du rauchst auch Rothandle« Erfolg hat, B hingegen nicht, liegt es häufig lediglich daran, dass A tatsächlich überrascht ist, B es aber nur spielt. Das Original ist eben meist attraktiver als die Kopie. Kniffe und Tricks zu lernen ist daher nur sinnvoll, wenn sie mit bestimmten Haltungen und Einstellungen verbunden sind. Diese erlauben, den jeweiligen Kontext richtig zu berücksichtigen.

Tricks sind schnell erlernbar. Es reicht in der Regel, sie zu kennen, um sie zu können. Haltungen und Einstellungen entstehen jedoch eher aus viel Übung und praktischer Erfahrung. Es dauert eine ganze Zeit, bis eine Regel in eine Haltung übergegangen ist.

Die schlechte Nachricht daran: Es dauert alles ziemlich lange und eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.

Die gute Nachricht daran: Ein Flopp ist keine Katastrophe, und Sie haben viel Zeit.

Grundhaltungen, Regeln, Einstellungen

Interesse an sich und anderen entwickeln

Ein guter Flirt gelingt relativ leicht, wenn Sie ein Interesse an sich und Ihrem Leben sowie vor allem an anderen Menschen haben.

Wenn Sie also einen Menschen ansehen, ansprechen, mit ihm etwas unternehmen wollen, hängt der Erfolg wesentlich davon ab, ob Sie ein überzeugendes Interesse am anderen haben.

Sind Sie hingegen gelangweilt, abgeneigt, desinteressiert und so weiter, sind Sie »reizarm« für Ihr Gegenüber und er hat Mühe, mit Ihnen in einen Flirtkontakt zu kommen. Natürlich, auch die Wüste lebt, aber das Land, wo die Zitronen blühen, ist bei weitem beliebter.

Treten Sie also immer mit dem auf, was Sie jetzt schon interessiert, berührt, fasziniert, beschäftigt. Suchen sie sich ein paar gute Gründe, warum sich jemand für Sie oder Sie sich für jemand anderen interessieren sollte. Das lässt sich lernen.

Killer

Flirtkiller »Erst, wenn sich jemand für mich interessiert, habe ich Lust, mich für andere und die Welt zu interessieren.«

Die Gegenwart zählt

Ein guter Flirt beginnt am besten dort, wo ich mich bereits gedanklich, emotional, imaginativ und wahrnehmend befinde, nicht hingegen da, wo ich lieber wäre oder denke, dass ich mich befinden müsste. Ein guter Ballwechsel beim Tischtennis findet

beispielsweise unmittelbar und im Moment statt, nicht in den Wunschphantasien, wie ich eigentlich spielen können müsste.

Der Flirt ist immer ein Spiel mit dem unmittelbaren äußeren Wirklichkeiten. Diese haben den höchsten Reizwert für Sie und Ihr gegenüber und tragen somit die Situation weiter. Das heißt vor allem, dass Sie bereits, solange Sie bei Bewusstsein sind, alle Voraussetzungen erfüllen, um flirten zu können – solange Sie eben bereit sind, an Ihrer Gegenwart anzuknüpfen.

Es geht daher nicht darum, »gute« von »schlechten« Gelegenheiten zu unterscheiden, sondern überhaupt eine Gelegenheit zur Kenntnis zu nehmen, und sich ihrer eigenen Dynamik bereitwillig zu überlassen. Das heißt nun keineswegs, dass Sie quasi automatisch alles von sich geben, was Ihre Phantasie, Ihr Denken, Ihre Gefühle, Ihre Wahrnehmung oder Ihr Handlungswunsch Ihnen eingibt. Sie werden nämlich feststellen, dass Sie zahlreiche Möglichkeiten haben, echt und unmittelbar zu sein. Es gehören noch die weiteren Haltungen dazu, um entscheiden zu können, was Sie dann wirklich tun werden.

Lassen Sie Versäumtes ruhen, nachdem Sie es betrauert haben und öffnen Sie Ihre Augen für Möglichkeiten, die Sie haben, statt sie mit dem Brett der Möglichkeiten, die Sie nicht haben, zu vernageln. Hören Sie etwa auf zu laufen, zu essen, zu schlafen, bloß weil es Leute gibt, die dies alles viel besser können als Sie?

Stehen Sie so zu sich, wie Sie sind, vielleicht ein Langweiler, hübsch wie eine Heuschrecke, eloquent wie eine Auster, und mitreißend wie ein Stück Torf. Wenn Sie diese Möglichkeiten richtig nutzen, werden sie zur Stärke: Sie lassen dem anderen viel Raum, können dessen Stärken hemmungslos bewundern und erschlagen ihn/sie nicht mit Charisma. Der gute Flirt setzt nicht voraus,

dass Sie angstfrei, souverän, sicher, locker, frei, ungezwungen, witzig, schön oder attraktiv sind.

MICHAEL ENDE beschreibt in seinem Buch »Momo« den Erfolg eines kleinen Mädchens mit »schweigen und anderen Raum geben«, und die Schwierigkeiten für einen ständig kämpfenden Jungen, wirklich zu siegen.

Killer

Der dazu gehörige Flirtkiller Sie befassen sich ausgiebig mit allen Bedingungen, die Sie erst erfüllen müssten, aber leider nicht erfüllen, um einen guten Flirt zu praktizieren.

Ein ganz perfider Flirtkiller besteht in Überlegungen der Art: »Zehn Minuten später war ich schlagfertig«. Dazu gehört auch: Sich viel Gedanken machen, was Sie alles versäumt haben und wie viel besser es gewesen wäre, wenn Sie es anders gemacht hätten.

Meistens hat das Selbstgespräch oder Gespräch mit anderen die Form: Wenn ich dies und das gesagt hätte, wäre alles viel besser geworden, ich hätte es sagen können, das nächste mal werde ich es sagen, und so fort. (Irreale Bedingungssätze: »Hätt' der Hund nicht geschissen, hätt' er den Hasen gehabt«)

Killergründe:

Irreale Bedingungssätze Es ist völliger Unfug, dass Sie auch etwas anderes hätten sagen können. Es fehlte nämlich die Bedingung, die erforderlich gewesen wäre, um zu sprechen. Ich hätte ... können, wenn...

Es besteht in Aussagen dieser Art nicht mehr Wahrheit als in folgendem Satz: Wenn ich den Satz A gesagt hätte, hätte ich den Satz A gesagt (habe ich aber nicht).

Und dann können Sie immer weiter zurück schreiten: Die Bedingung A fand nicht statt, weil die Bedingung B nicht stattfand, und so weiter und so fort.

Sie können die Geschichte nicht umschreiben. Geschickter wäre es, sich zu fragen, im Sinne einer verstehenden und aufklärenden Geschichte: Was hat mich veranlasst, die gewählte Option (zum Beispiel nichts zu sagen) zu wählen, was habe ich genutzt, um eine Chance eher gehen zu lassen statt sie in Anspruch zu nehmen. Sie meckern dann nicht in sinnloser Selbsterfleischung mit sich herum, sondern verstehen sich. Das ist eine bessere Ausgangsbasis, um in einer kommenden Situation auch andere Optionen wählen zu können.

Der zweite Killergrund Es gibt keine zweite gleiche Situation.

Deshalb können Sie auch aus einer unbefriedigenden ersten nur sehr selten auf eine zweite schließen. Ort, Umstände, Personen, Stimmungen, alles ist irgendwie auch anders. Sie geraten dann in Gefahr, mit dem nachträglich produzierten Satz aus einer veralteten Situation etwas neues bewältigen zu wollen und wundern sich, dass der Satz Ihnen wieder nicht über die Lippen kommt.

Da ist es geschickter, die Situation in ihrer Einmaligkeit zu sehen und auf diesen Moment zu reagieren. Dann ist zwar nicht so vorhersehbar, mit was und über was Sie einen Flirt beginnen,

aber das macht den Flirt ja auch zu einem solchen und unterscheidet ihn von einer Konversation, einem höflichen Smalltalk, einem nichts sagendem Gespräch, und so weiter.

Sie lernen also durchaus aus einer Situation. Aber Sie lernen keine universellen Tricks, sondern Sie lernen sich kennen und darüber freier über sich und Ihre Fähigkeiten zu verfügen.

Dieser Vorgang ist nicht immer einfach durchzuführen. Denn sich verstehen heißt auch, sich damit zu konfrontieren, dass man ist, wie man ist und keineswegs so, wie man gerne wäre und denkt sein zu müssen.

Aber keine Sorge: Nur vom Standpunkt des unerfüllten Solls aus sind Sie eine Null. In dem Moment, wo Sie Ihre eigene Position beziehen und sich dazu stellen, sind Sie eine Größe, an der keiner mehr vorbeigehen kann – nicht einmal Sie selbst. Der Bedarf dazu sinkt dann auch rapide und Sie beginnen, sich das Recht auf Ihre eigenen Eindrücke, Gefühle, Gedanken, Wertvorstellungen und so weiter zu nehmen. Man kann die Grundhaltung hier in der Regel zusammenfassen: Lieber echt blöd als falsch gut.

Kooperation geht vor Durchsetzen oder Flucht

Ein Flirt gelingt – wie ein guter Tanz – immer dann, wenn Sie Ihre eigenen Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken, Interessen und so weiter genauso berücksichtigen wie die Ihres Gegenübers. Ein Flirt ist also immer etwas Gemeinsames, das folglich auch nur gemeinsam gelingen kann. Der Flirt bleibt so lange gut, wie es gelingt, diese Gemeinsamkeit herzustellen.

Flirtkiller Ich werde hingegen zum Spielverderber, wenn ich mich klein mache und auf gebe (Softie, Mieze), den anderen zu dominieren versuche (Macker), oder gar fluchtartig das Feld räume (Penner, Feigling) beziehungsweise ich mich unsichtbar mache (Mauerblümchen).

Gemeinsam heißt nicht, dass Sie keine Vorschläge machen dürfen oder eigene Positionen vertreten und nur noch Wünsche zulassen, die Sie garantiert nicht in Konflikt mit Ihrem Gegenüber bringen (gegenseitige Anpassung). Es heißt lediglich, dass Sie sich jeweils, von Fall zu Fall, darüber einigen sollten, welchen Tanz Sie miteinander tanzen wollen oder können.

Großzügigkeit und Risiko gehen vor Berechnung und Absicherung

Ein Flirt gelingt am ehesten, wenn Sie großzügig sind, ein Risiko eingehen, dem anderen die Freiheit zu lassen, »Ja« oder »Nein« zu sagen, ohne ihn zu beurteilen oder gar zu verurteilen, wenn er seine Freiheit nutzt. Er darf einen Korb geben, darf desinteressiert sein, darf merken, dass ich verlegen bin, und so fort.

Der Flirt gelingt hingegen seltener, wenn Sie Forderungen und Erwartungen haben, wie Ihr Schwarm reagieren oder nicht reagieren soll. Sie schränken ihn und sich dann ein und sind sauer, wenn Ihre Erwartungen sich nicht erfüllen.

Beschränken Sie sich auf das, was Sie sehen und hören und fragen Sie lieber nach, statt sich den Kopf Ihres Gegenübers zu zerbrechen. Lassen Sie ihm/ihr die Freiheit, zu fühlen und zu

denken, was er/sie will, und bleiben Sie interessiert, neugierig und überrascht, was er/sie macht.

Der dazugehörige Flirtbremsen und Killer Sie versinken in Vermutungen darüber, was Ihr Gegenüber denkt, fühlt, glaubt, meint, will, und so weiter, überlegen sich dann, was Sie möchten, das Ihr Gegenüber in dieser Beziehung tun soll und was nicht.

Auf diesen wüsten Haufen von Spekulationen reagieren Sie dann ähnlich wüst. Sie haben dann gute Chancen, den Flirt nicht erst entstehen oder frühzeitig sterben zu lassen. Ein besonders guter Killer besteht aus Phantasien über das Hohngelächter und die beschämende folgende Situation, in die Ihr Gegenüber Sie bringt, wenn Sie sich offen mitteilen. (Die Frage ist, warum Sie sich für derartig böse Leute interessieren.)

Die Würde des Moments geht vor seinem Nutzen

Ein Flirt gelingt am ehesten dann, wenn Sie jedem Moment darin eine Selbständigkeit und ein Existenzrecht zubilligen. Schon ein Lächeln ist ein vollständiger Flirt, aus dem nichts weiter folgen muss (aber darf), ein weiterer Blick ist ein Folgeflirt, ein Gespräch ein weiterer...

Das heißt, dass ein Flirt sehr dem Moment und der Unmittelbarkeit, der Wahrnehmung und der Sinnlichkeit verpflichtet ist. Ein Flirt gerät hingegen schnell unter schädlichen Druck, wenn er stets als Mittel zum Zweck für den nächsten Schritt gesehen wird. Ein Flirt gelingt daher sehr viel besser, wenn er eher als

eine Art des »in der Welt Seins«, und nicht als Strategie »wie grabe ich eine Schnecke an« verstanden und praktiziert wird.

Sie freuen sich ja auch dann an Kunst, Kultur und schönen Dingen, wenn Sie diese weder besitzen wollen noch können. In diesem Sinne kann ein Flirt als ein Geschenk verstanden werden, für das man nichts zurück erwartet.

Der wirkliche Flirt geht vor dem Idealen

Unterscheiden Sie zwischen Ihren Idealen, Sehnsüchten, Wünschen Hoffnungen, Phantasien (angeregt durch einen Menschen) und der realen Situation, in der Sie einem Menschen begegnen. Die Ideale haben ihre eigene Existenzberechtigung als eine Art Orientierung und Leitfaden für Ihr Leben, sie müssen jedoch nicht und werden in der Regel auch nicht, und schon gar nicht in dem Moment, in dem sie angeregt werden, realisiert.

Andernfalls könnte Ihnen folgende Situation widerfahren:

»Du bist genau die Frau, die ich mir immer vorgestellt habe!«

»Du irrst Dich, ich bin Eva.«

Da es nicht nur eine Hand voll – sondern ein ganzes Land voll – gibt, können auch andere Menschen (so Sie ihnen die Chance dazu geben) lebhaft Wünsche und Sehnsüchte auslösen. Diese Grundhaltung ist nicht gerade die leichteste, aber sehr hilfreich auch für andere Lebenssituationen; Sie müssen dann Ihre Wünsche und Phantasien nicht schamvoll weg drängen: »Oh Gott, die darf nicht merken, was ich gerade gedacht habe!«

Killer

Setzen Sie sich aber auch nicht unter Druck: »Ich muss alles gestehen, was ich denke«. Ziehen Sie die Haltung unter Punkt 2 hinzu, könnte sich beispielsweise ergeben, dass Sie einfach nur rot anlaufen und Ihr Gegenüber bewundernd ansehen (Augenflirt).

Flirtkiller Versinken Sie in Tagträumen, grübeln und phantasieren Sie möglichst in Abwesenheit des begehrten Menschen, schreiben Sie Gedichte und »Letters never meant to be sent«, um in täglichen Tests wieder festzustellen, wie unmöglich es ist, zur Geliebten zu kommen, das Wasser ist viel zu tief (von den falschen Nönnchen ganz abgesehen).

Stellen Sie immer wieder fest, dass Ihr Traummann oder die Traumfrau noch nicht gekommen ist, und vergeuden Sie ja keine Zeit mit Menschen, die diesem Ideal nicht entsprechen. Lieber gut geträumt als sich der unklaren Arbeit des Lebens aussetzen. Möglicherweise wachen Sie noch auf!

Flirtkiller Beschränken Sie sich auf Freunde, ihre Hobbys, die Schule, Ihren Verein – aber lassen Sie die Finger von der Liebe. Gehen Sie davon aus, dass Sie mit 30 Jahren, einem guten Einkommen und einem eigenen Haus so unwiderstehlich sind, dass dann alles von alleine geht.

Der Situation Kredit geben statt Misstrauen üben

Ein Flirt gelingt eher, wenn Sie Ihre inneren Antennen eher auf »es könnte etwas Schönes passieren« ausrichten als auf »hoffentlich passiert mir nicht wieder was mieses«.

Glück entsteht nicht durch die Abwesenheit von Unglück, aber Glück kann helfen, manches Unglück leichter hinzunehmen. Halten Sie sich bei Begegnungen mit Menschen folglich nicht mit Merkmalen auf, die Sie ablehnen, sondern eher mit Merkmalen, denen Sie zustimmen. Misstrauen, Vorsicht, Vorbehalte, und so weiter, sind wenig reizvoll.

Das heißt keineswegs, dass Sie sich blauäugig nur auf die Blumen beschränken und die Disteln übersehen, sondern lediglich, dass Sie Ihren Schwerpunkt auf die Blumen verlegen. Wenn es mehr Freude macht, eine halbe Flasche Wein als »prima, noch halb voll« statt als »schade, schon halb leer« aufzufassen, warum sollten Sie nicht die schönere Version nehmen, auch wenn beide wahr sind? Die Flirtbereitschaft kann auch als eine Art »Kredit geben« an die Situation verstanden werden.

Ein Flirtkiller besteht darin, grundsätzlich Ablehnungen anzunehmen. Ein anderer, so lange zu warten, bis man sich absolut sicher ist, dass aus dem Flirt etwas positives heraus kommen wird. Killer

Das Spiel mit den Möglichkeiten ist bereits der Erfolg

Ein guter Flirt enthält immer ein Spiel mit positiven Eventualitäten, ohne dass der Fall wirklich eintreten muss. Sie überlassen sich beispielsweise einem erotisierten Gefühl, ohne im geringsten damit eine Vorentscheidung zu fällen, ob Sie sich mit einem anderen in eine Beziehung einlassen wollen.

Es ist im Grunde das Rollenspiel der Kinder, nur von Erwachsenen gespielt.

»Wenn wir jetzt ein Interesse aneinander hätten, was würden wir dann tun, denken, sagen, fühlen?«

Sie haben dadurch die Chance, Ihr Reagieren aufeinander zu erfahren und kennen zu lernen, ohne dass gleich folgenschwere Entscheidungen getroffen werden müssen. Wenn ich mit etwas liebäugle, heißt das immer, dass ich noch am Probieren bin, was und ob ich will.

Diese Haltung eignet sich ausgezeichnet für die Gestaltung von mündlichen Prüfungen oder von Bewerbungsgesprächen, also Situationen, in denen erotische Aspekte gar keine Rolle spielen, sehr wohl aber für die Frage, was man miteinander beginnen will. Wenn Sie der Haltung folgen, gestalten Sie die Prüfung und die Bewerbung mit und konzentrieren sich auf die konstruktiven Momente.

Killer

Der Killer lautet entsprechend: Bleiben sie defensiv und zurückhaltend und vermuten Sie, dass der Prüfer oder der Arbeitgeber Sie hereinlegen will.

Ein weiterer Flirtkiller besteht darin anzunehmen, dass Flirten nur positive Gefühle enthalten muss. Auch eine engagierte kämpferische Auseinandersetzung mit jemandem kann Menschen zueinander bringen. So kann der Ausdruck, jemand sei ein harter Brocken, durchaus ein Kompliment sein, die Zuschreibung, er sei »ganz nett« hingegen eher abfällig sein.

Erfahrung und Übung gehen vor Einsicht und Erkennen

Flirten hat mit Praxis, Lernen, Üben und viel Erfahrung zu tun. Man lernt im Leben nie aus und immer etwas neues hinzu,

da die Welt und man selbst sich auch ständig ändern. Flirten geht somit in kleinen konkreten Schritten vor sich und ist nicht das Ergebnis einer einmaligen Bemühung. Suchen Sie aus jedem Versuch heraus, was gut gegangen ist, und wo Sie bei einer kommenden Gelegenheit einen weiteren Schritt tun können.

Killer

Flirtkiller Jetzt habe ich es probiert, und prompt hat »es« nicht geklappt. Es lohnt sich nicht, ich habe kein Talent, und so fort.

Eile, Druck, Zwang und Hektik sind der Tod eines Flirts.

Das Verhältnis zwischen flirten lernen und flirten lässt sich mit einem Vergleich klären: Es ist kein großes Kunststück, aus einer frischen Quelle zu trinken oder einen Wasserhahn aufzudrehen. Beim Genießen eines kühlen Tranks wird nicht mehr wahrgenommen, wie viel Aufwand erforderlich ist, eine Quelle oder einen Wasserhahn in diesen Zustand zu versetzen.

Man kommt nicht umhin, beim flirten lernen beträchtliche Umwege zu gehen. Zum einen ist erforderlich, eigene innere Konzepte, Einstellungen und Bewertungen zu verändern oder zu entwickeln. Zum zweiten ist es nötig, diesen auch Taten folgen zu lassen und Erfahrungen zu sammeln. Auch ein Genie entwickelt sich zu 90% aus Transpiration und zu 10% aus Inspiration (EDISON).

Erotische Reaktionen: Es kommt darauf an, was man damit macht

Wenn jemand erotische Phantasien und Gefühle auch dann zulässt, wenn noch keine tiefe persönliche Bindung vorliegt, wirkt

er auf andere attraktiver und gerät schneller in einen Flirt. Das scheint kein Wunder. Erotisch berührt kann man in wenigen Sekunden werden, tiefe Bindungen erfordern hingegen sehr viel mehr Zeit und gemeinsame Erfahrungen.

Wie wäre es im umgekehrten Falle? Wenn ein erotische Berührung viel leichter auf eine tiefe Begegnung hin entstände und ohne sie kaum zustande käme? Dann würde man sich auch nicht wundern: Da die erotische Begegnung folgenswer sein kann, hätte unsere Natur vorgesorgt und die Bedingung der tiefen Beziehung dazwischen gelegt.

Dem ist nun aber nicht so. Faktisch löst ein Mensch eher einen Flirt aus, wenn er schnell Zugang zu seinen erotischen Wünschen hat und keine großen Bedingungen daran knüpft. Viele Männer und Frauen leugnen vor sich selbst erotische Empfindungen, Phantasien und Reaktionen, beseitigen sie moralisierend, ignorieren sie, und so weiter. Sie halten sich an das Denkverbot des Neuen Testaments: So Du schon die Frau (etc.) eines anderen begehrt, hast Du schon die Ehe gebrochen (eine Sünde begangen, und so fort).

In der säkularen Form werfen sich Männer vor oder es wird ihnen vorgeworfen, »immer nur an das eine zu denken«. Frauen haben leicht Sorge, abgewertet zu werden, wenn sie spontane und unbedingte sexuelle Reaktionen auf einen Mann erleben, ohne eine vorherige feste Beziehung zu ihm zu haben.

Zugang zu seinen erotischen Gefühlen heißt keineswegs, dass sich jemand mit lüsternen Blicken, anzüglichen Sprüchen und aufdringlichem Verhalten darum bemüht, möglichst schnell ans Ziel seiner Wünsche zu kommen. Es heißt lediglich, dass man Gefühle, Phantasien und Wünsche zulässt.

Es springt ja auch so schnell keiner von einer hohen Klippe herunter, wenn er die Phantasie und den Wunsch zu fliegen in sich verspürt. Er würde sich den Wunsch jedoch auch nicht aus Angst verbieten, er könnte in unkontrollierter Impulshandlung versuchen, wirklich los zu fliegen.

Lässt ein Mensch seine erotischen Reaktionen zu, prägt das seinen Ausdruck und seine Ausstrahlung. Sie teilt dem anderen mit, dass er liebenswert, attraktiv und begehrenswert ist, also über eine Macht in der Begegnung verfügt. Das ermutigt ihn natürlich schneller zu einem Flirt, denn er kann sich sicher fühlen. Nichts hemmt ja einen Flirt mehr als Zurückweisung und Ablehnung – oder schon nur der Gedanke daran, dass es passieren könnte.

Ein Flirt richtet sich auf die Außenwelt

Wenn ein Mensch seine Wahrnehmung mehr nach außen lenkt und sich mit seinem Gegenüber befasst, gerät er leichter in einen Flirt, als wenn er sich vorwiegend mit seinen eigenen inneren Gedanken, Vorstellungen und Phantasien befasst.

Befindet er sich zwar einem Menschen real gegenüber, ist aber immer mit seiner Innenwelt beschäftigt, wird er für den anderen schwerer wahrnehmbar sein und wie ein zugeschlagenes Buch wirken. Der andere fühlt sich – zu Recht – nicht wahrgenommen, oder wenn, dann erst an zweiter Stelle. Folglich wird er nicht so leicht geneigt sein, einen Flirt zu beginnen, da er nicht ermutigt wird.

Entsprechend: Wenn Sie im Gespräch stets von sich sprechen, nötigen Sie dem anderen Aufmerksamkeit ab, Sie tun aber nichts

für ihn, geben ihm keinen Raum. Sie wirken dann attraktiver, wenn Sie sich auf die Welt Ihres Gegenübers einlassen und sie auf sich wirken lassen. In der Umgangssprache gibt es den spöttischen Spruch: »Reden Sie nicht so viel über sich, das erledigen wir schon, wenn Sie gegangen sind.«

Annäherung und Begegnung geht vor Flucht und Vermeidung

Schließlich ist es für einen Flirt förderlicher, wenn Sie trotz Ihrer Gefühle von Hemmung, Angst, und Schüchternheit auf jemanden zugehen. (Bewältigung durch Annäherung und Begegnung statt Flucht und Meidung.)

Auch das signalisiert dem anderen, dass er über Macht verfügt und Wirkung auslöst. Es ermutigt ihn eher zu einem Flirt, als wenn Sie fliehen und ausweichen. Er kann im Begegnungsfall die Schüchternheit positiv als Interesse und Beeindrucktsein erleben. Weichen Sie hingegen aus, kann er nicht unterscheiden, ob Sie nur ängstlich sind oder ablehnend.

Es ist so erkennbar, dass es Voraussetzungen gibt, die einen Flirt eher fördern, und solche, die einen Flirt eher hindern. Man sollte sich aber immer klarmachen, dass es dabei nicht um ein »entweder-oder« beziehungsweise »alles-oder-nichts« geht. Auch wenn Sie von Ihrer Art her eher schüchtern sind, sich lieber mit Ihren eigenen Gedanken als mit dem befassen, was Sie um sich herum wahrnehmen, wenn Sie erotische Gefühle am liebsten ignorieren und wenn Sie aus Angst vor Zurückweisung lieber gleich aufgeben, können Sie in einen guten Flirt geraten.

Der erste Schritt besteht dann darin, festzustellen, wo Sie sich gerade befinden (zum Beispiel auf der Flucht). Was sollte Sie davon abhalten, im Wegrennen dem Menschen, an dem Sie interessiert sind, einen Zettel zukommen zu lassen, dass Sie sich über einen Anruf freuen würden?

Das einzige, was wirklich mit einem Flirt unvereinbar ist, ist – nicht flirten. Sie können also jederzeit versuchen, Ihr Verhalten einem anderen Menschen gegenüber in die ein oder andere Richtung hin so zu entwickeln, dass Ihr Gegenüber zu einem Flirt ermutigt wird. Vielleicht kommt etwas zurück. Und wenn nicht, dann haben Sie sich zumindest in Gegenwart eines angenehmen Menschen wohlgefühlt.

Kapitel 7

Wo, wer, wann, wofür, womit

Um das Flirten zu lernen, kann man an zahlreichen konkreten Gegebenheiten seines Alltags ansetzen. Um unsere Flirtmacht zu verbessern können wir

1. Orte aufsuchen oder bereitstellen, an denen wir flirten.
2. Gedanken um die Menschen und um die Beziehungsziele machen, mit denen wir ihnen begegnen.
3. Einzelne unserer Fähigkeiten verbessern.
4. Unseren persönlichen Stil entwickeln.

Sie können so Ihre Flirtmacht verstärken, aber vermeiden Sie es, in einen Machtflirt zu kommen, wie es folgender Kommilitone schilderte:

»Na ja, das hat man ja raus wie es geht. Da mietet du halt ein fesches Auto, führst sie zum Essen auf die Burg ins Elsass und machst einen schönen Abend. Ein Nümmerchen ist dann immer drin.«

Der Nachsatz zu diesem Zitat lautete: »Aber das bringt es auch nicht mehr, das kennt man ja schon alles.«

Flirtlust und Machtflirt verwenden die gleichen Fähigkeiten und Gelegenheiten.

Während die Flirtlust ein Spiel mit positiven Eventualitäten in konkreten Begegnungen mit Menschen ist, versucht der Machtflirter aus Eventualitäten Sicherheiten in seinem Sinne zu machen. Der Machtflirter macht mit der Flasche Wein jemanden betrunken, die der Flirtmächtige gemeinsam mit jemandem leert. Die Machtflirterin regt mit ihren Reizen jemandes sexuelle Begehrlichkeit an, die Flirtmächtige gestaltet damit die Situation und die Beziehung.

7.1 Wo: Orte, an denen Sie flirten können

In Deutschland findet Flirten verglichen mit seiner Häufigkeit sehr selten in der Öffentlichkeit statt. Man könnte auch sagen, es gibt keine richtige öffentliche Kultur der Sehnsucht und des Begehrens, sie findet öffentlich mehr in Film und Fernsehen statt.

In manchen islamischen Ländern werden schon kleinste öffentliche Flirtandeutungen schwerstens bestraft. Wenn bei uns ein Flirt in der Öffentlichkeit stattfindet, dann bemühen sich die Beteiligten oft, ihn vor anderen geheim zu halten. Teils, weil sie nicht gestört werden wollen, teils, weil es sich um eine Intimität handelt, die so einen Ausschluss automatisch vornimmt. Öffentlich ist lediglich das Bemühen, schön und attraktiv auf andere zu wirken.

Sie können unter Umständen ein Jahr lang Straßenbahn fahren, ohne eines Flirts gewahr zu werden. Sie können auf einen Uniball gehen und sehen viele aufregende Leute, aber wenig Flirts. In der großen Stadt wird »weggesehen«, um sich gegen die Unzahl von Menschen abgrenzen zu können, im Dorf wird kein Flirtgefühl zugelassen, um üble Nachrede zu vermeiden. Auf der anderen Seite besteht ausgerechnet in Ländern mit öffentlichem Flirtverbot eine intensive Blickkontakt-Kultur, beispielsweise in Indonesien.

Dabei gibt es tausend Orte, deren spezielle Merkmale Anlässe für Flirts geben können.

Daheim, im Kaufhaus oder im Geschäft, auf der Straße, in der Bahn, im Schlosspark, im Hörsaal, in der Mensa, der Cafeteria, im Theater oder Kino, der Kneipe, am Telefon, im Straßenverkehr, beim Sport oder in der Sauna, im Schwimmbad, am Arbeitsplatz: Jeder Ort hat seine eigenen Chancen und Grenzen. Wenn Sie die Orte auf sich wirken lassen, sich mit ihnen befassen (und nicht innerlich immer woanders sind), können Sie diese Chancen nutzen.

Es ist ein berühmter Flirtkiller, sich auf einen Ort (Stammkneipe, Verein, zu Hause, Uni) zu beschränken. Nicht weniger **Killer**

wirksam ist es, alle anderen Orte abzuwerten: Es lohnt sich nicht, ein Gespräch zu beginnen, ich steige die nächste Station aus. Ein gutes Lächeln kann gute Laune für einige Stunden geben, dafür braucht man nicht einmal drei Sekunden, und es ist unerheblich, wo es stattfindet.

Im Allgemeinen lohnt es nicht, sich ortsspezifische Flirtricks zu merken. Entweder wirken sie dann schematisch oder sie sind nicht anwendbar – weil es doch immer irgendwie anders ist. Wenn Sie sich Ihres Interesses an diesen Orten versichern, erwächst da heraus genügend Anlass für einen Kontakt. Es ist immer zweckmäßig, an jedem neuen Ort einen Platz aufzusuchen, an dem Sie sich wohl fühlen, und von dem aus Sie sich orientieren können.

Dafür ist Zeit und Muße nötig. Stellen Sie sich zum Beispiel im Restaurant an einen guten Platz, sodass Sie den Raum und die Menschen darin übersehen können. Suchen Sie sorgfältig den Platz, an dem Sie sich wohl fühlen werden und an dem Sie gerne sitzen möchten. Weichen Sie Blicken nicht aus, sondern wenden Sie den Blicken Ihr Gesicht zu.

Des weiteren sollte man immer ein inneres Projekt mitbringen, das Ihnen erlaubt, sich wohl zu fühlen, ganz unabhängig davon, ob sich eine Flirtgelegenheit ergibt oder nicht. Sonst sitzen oder stehen Sie immer da wie ein vernachlässigtes und irgendwann trotziges und pampiges Kind. Das erfordert dann schon Mut von anderen, sich an Sie zu wenden.

Wenn Sie feststellen, dass Sie keine richtigen Interessen vorfinden, ist es schwer, zu flirten und fast leichter, ein totes Pferd mit der Peitsche auf die Beine zu bringen. Dann müssten Sie diesem Punkt zunächst Aufmerksamkeit schenken. Vielleicht sind

Sie nicht tot, sondern nur ein Bär im Winterschlaf, und es wird Zeit, aus der Höhle zu kriechen.

Der Urlaubsflirt: Im Urlaub ist das Flirten manchmal leichter. Zum einen ist man auf der Durchreise, zum anderen ist vieles neu und man hat gute Gründe, sich an andere Menschen zu wenden. Die Situation muss man im Kopf behalten, es kann sein, dass Sie mit den gleichen Menschen nicht mehr viel anfangen können, wenn Sie sie zu Hause besuchen.

Der gleiche Flirt an einem anderen Platz kann unpassend und peinlich werden.

Helfer

Flirtheifer: Wenn Sie sich nach dem Urlaub auch bei sich zu Hause treffen, beginnen Sie den Flirt von neuem und versuchen Sie nicht, am alten Punkt anzusetzen.

7.2 Wer: Menschen, mit denen Sie flirten können

Im Prinzip gilt das über das Flirten Gesagte für alle Menschen unabhängig von Alter, Stand, Geschlecht oder Nationalität. Es gibt aber Unterschiede, die es wert sind, bedacht zu werden.

Wunsch und Wirklichkeit Es ist ungeschickt, sich ein inneres Bild zu machen und zu warten, dass es jemand ausfüllt.

Etwa: »Ich suche eine Freundin/einen Freund«. Das geht nur, wenn Sie schon jemanden haben, und dieser gerade verschwunden ist.

Nehmen Sie statt dessen die Menschen, denen Sie begegnen, oder suchen Sie jemanden gezielt auf, den Sie kennen. Wenn Sie

Killer

partout niemanden finden, verfügen Sie wahrscheinlich über eine wirksame Flirtkillerstrategie: Sie stellen an sich oder andere die Forderungen so hoch oder so ungenau, dass niemand sie erfüllen kann. Jeder Mensch wird mit wenigen Fragen getestet und für untauglich oder unerreichbar befunden.

Das ist so nützlich wie die Selbstversenkung eines Schiffes, damit es im Sturm nicht kentern kann. Auf Antrieb attraktive Menschen können sich als Mogelpackungen herausstellen, und in manchem Frosch steckt wirklich ein Prinz. Ohne wirkliche Versuche der Begegnung werden Sie nicht herausfinden, was der Fall ist.

Schränken Sie sich nicht auf die Menschen ein, die die Vision vom Traummann oder der Traumfrau auslösen. Flirten Sie grundsätzlich mit Menschen. Betrachten Sie sie als mögliche Quelle guter Begegnungen, wer weiß, wo es Sie hinführt.

Denken Sie an Märchen von Frau Holle (und etliche andere). Begegnen Sie Menschen auf der Ebene potenzieller guter Begegnungen, haben Sie große Chancen, dass die ein oder andere dann wirklich stattfindet.

Männer und Frauen: Gemeinsames Die Grundhaltungen zum Flirten gelten für Männer wie Frauen beziehungsweise bei gleichgeschlechtlichen Paaren für beide Partner, da es um eine unmittelbare positive Begegnung mit spielerischem Umgang mit Eventualitäten geht.

Darüber hinaus gibt es aber etliche Unterschiede, die man bedenken und berücksichtigen sollte.

Männer und Frauen: Frauen Frauen akzeptieren Flirts, solange sich der »Richtige« meldet beziehungsweise ihre Signale aufnimmt. Alle anderen werden als Belästigung definiert und mit abgewendetem Gesicht, mit Blasiertheit oder nur Unsicherheit und Angst auf Abstand gehalten. Sowie sie einen festen Partner haben, geben sie das Flirten oft völlig auf. Teils signalisieren sie damit dem Mann, dass es keinen anderen außer ihm gibt und erwarten, dass er sich ebenfalls dran hält.

Es werden dann zwar freundliche Beziehungen geduldet, aber sie müssen definitiv neutral sein, also ohne Betrachtung des Geschlechtes. Teils haben Sie Angst vor Gerede, ihren eigenen Gefühlen oder Vorwürfen von Partnern oder Familie. Deutlich ist auch der kirchliche Hintergrund zu sehen: So du schon eines anderen (Partner) begehrt, hast Du schon die Ehe gebrochen.

Es besteht eine große Angst vor den Gefühlen des Mannes wie auch den eigenen. Der Mann wird als »sexistisch« abgewertet, die Frauen werten sich (oder andere) als Flittchen ab, wenn sie sich darauf einließen. Dadurch werden spontane sexuelle Reizwirkungen von Mengen aufeinander tabuisiert, ohne dass sie dadurch allerdings seltener werden. Die Atmosphäre wird nur schlecht und es gibt Durchbruchshandlungen auf beiden Seiten.

Eine Frau aus einem schwäbischen Dorfe erzählte, dass junge Witwen ein Jahr lang geduldet werden, da sie innerhalb des Trauerjahrs keine Gefahr darstellen. Anschließend werden sie nicht mehr eingeladen, da sie jetzt als potenzielle Flirterinnen Unruhe in die festen Dorfstrukturen bringen könnten. Ihre einzige Bleibechance wäre, möglichst schnell wieder zu heiraten.

Männer und Frauen: Männer Männer akzeptieren sehr viel eher Flirts, vor allem, wenn es sich um erotische Angebote handelt, und sie sind nachgewiesenermaßen wesentlich breiter und bereiter in ihren Möglichkeiten als Frauen.

Umgekehrt sperren sich Männer aber sehr schnell gegen Flirts, wenn sie Beziehungsverpflichtungen vor der sexuellen Begegnung spüren. Sie reagieren mit großer Eifersucht, wenn ihre Partnerin flirtet und reagieren öfter als diese mit Gewalt.

Wo Frauen bereits das Gefühl eines Gegenübers blockieren, überziehen Männer ihr Gefühl und glauben zu oft, aus einer sexuellen Attraktion auf einen Beziehungswunsch schließen zu können. Sie knüpfen dann hohe Erwartungen an jeden Eindruck, und um denen zu entkommen, blockieren die Frauen am liebsten schon das Entstehen jeden Gefühls (der soll sich bloß nichts einbilden, was will der eigentlich von mir).

Die Männer erschlagen vor allem den erotischen Flirt als Spiel mit Eventualitäten dadurch, dass sie schon so tun, als könnten oder wollten sie auch etwas tun.

Die Frauen erschlagen ihn, indem sie, um diesem Ansinnen zu entkommen, schon im Vorfeld keine Flirtsituation entstehen lassen.

Bereits OVID klagte über diese Situation und riet den Männern, ihr Verhalten konsequent zu ändern:

Denn wie dem Manne gefällt auch dem Weib das
geheime Genießen,

er verstellt sich nur schlecht, jene verborgener wünscht,

Wären wir Männer einig, niemals als erste zu bitten,
würde bezwungen die Frau spielen den bittenden
Teil.

—OVID, »Die erotischen Dichtungen«,
Dt. von VON MARNITZ, Kröner Verlag,
Stuttgart 1967

Wer glaubt, ständig drängen und drücken zu müssen, überfordert sich leicht, wie dem Dichter PETER ROSEGGER aufgefallen ist:

Das Weib ist eine Nuss
Die man aufbeißen muss;
Dem Manne Gott genad,
Der keine Zähne hat.

—ROSEGGER, »Werke«, z. T. nach KINDER,
»Die klassische Sau«, 1994, (1986,
HAFFMANN, Zürich).

Der Machtfirt ist daher sehr wahrscheinlich nicht nur eine schlechte Angewohnheit, sondern ähnlich unvermeidlich wie Rivalität und Aggression. Das Beziehungsziel dieser Machtfirts ist Macht im Bereich sexueller Beziehungen auszuüben.

Wenn die gleiche Klage über alle Kulturwandel hinweg seit 2000 Jahren erklingt, spricht einiges dafür, dass Wesensverschiedenheiten zwischen Mann und Frau die Ursache sind, und nicht nur eine bloße männliche oder weibliche historisch bedingte List oder Dummheit.

Geschickter wäre es, wenn Frauen und Männer es als natürlich und normal hinnähmen, dass sie eine ästhetische und/oder sinnliche Wirkung aufeinander haben, sich daran freuen und sie genießen würden, wie man sich über tausend Dinge freut, die man ja auch nicht alle zu besitzen versucht.

Es wird die These diskutiert, dass der Machtflirt lediglich als Ausdruck allgemeinen männlichen Bemächtungsverhaltens zu verstehen ist und in mutterrechtlichen Gesellschaften so wenig auftritt wie Eifersucht, Diebstahl, Ausbeutung, Unterdrückung, und so weiter. Wenn Frauen mitspielen, dann mehr auf Grund jahrhundertelanger Nötigung durch die Männer.¹

Hier kommt die Grundhaltung zum Tragen, klar zwischen Möglichkeit und Handlung zu unterscheiden. Der Möglichkeit Raum geben, aber klar abgrenzen, was passieren soll.

Die biologische Ausgangssituation für Frauen und Männer ist ziemlich verschieden, ein Punkt, der beim Flirten immer wieder unterschätzt wird, obwohl er doch offenkundig ist.

- Frauen können Kinder zur Welt bringen und benötigen dazu keinen speziellen Mann, während umgekehrt Männer jeweils auf eine spezielle Frau angewiesen sind.

¹BRUCK 1990

Aus diesem Grund wäre zum Beispiel auch eine weibliche Genealogie viel logischer als eine männliche, wie es meistens praktiziert wird. Diese Tatsache wird gerne von Männern verkleinert und bagatellisiert, aus unterschiedlichen Gründen auch von den Frauen, sodass so schwachsinnige Ausdrücke wie »und dann wurden wir schwanger« in die Welt gesetzt wurden und Männer in Schwangerschaftsgruppen und an Atemübungen zu Presswehen teilnahmen. (Es gab Zeiten, in denen Männer sich selbst kastrierten, um als Priester der mütterlichen Gottheit näher zu sein).

In einer Konfliktsituation kann sich umgekehrt der Mann davonmachen, während die Frau an ihre Schwangerschaft gebunden bleibt.

Ein Großteil der Auseinandersetzung um den Schwangerschaftsabbruch ist durch den Wunsch der Männer bestimmt, die Herrschaft über die Fruchtbarkeit der Frau zu behalten, da er selbst nicht in dieser Weise fruchtbar sein kann. Unser Glück als Männer ist, dass die Frauen ihre tatsächliche Macht in diesem Bereich noch nicht in eine politische Macht umgesetzt haben.

Es ist sogar umgekehrt, die Männer haben es geschafft, den Frauen das Bewusstsein zu geben, dass es sich dabei um eine Schwäche oder einen Mangel handelt. Im Geschäftsleben werden Frauen wegen Kindern oder der Möglichkeit, welche zu bekommen, Schwierigkeiten gemacht. Die hohe Bevölkerungsdichte auf der Welt dient als weiterer Grund, die Fruchtbarkeit eher als Fluch denn als Segen zu betrachten. Nicht wenige Frauen schließen sich dieser Überzeugung an und betrachten Kinder als

etwas, das mit Selbstverwirklichung und erfülltem Leben in Widerspruch steht.

Entsprechend wurde der Satz geprägt: »Zur Frau wird man nicht geboren, zur Frau wird man erzogen«. Der biologische Unterschied wird damit für unwichtig erklärt. Unbestritten legen Erziehung und Kultur das Verhalten von Frauen und Männern fest.

Es spricht aber etliches dafür, dass durch die biologische Festlegung des Geschlechtes auch Wesensmerkmale bestimmt werden. Das heißt nicht, dass Männer und Frauen grundsätzlich in ihrem Wesen verschieden sind, sondern lediglich, dass bestimmte Merkmale im einen Geschlecht häufiger oder stärker ausgeprägt sind als im anderen.

Die größere Aggressivität von Männern und die frühere Sprachreife von Frauen, die sexuelle Orientierung und so fort können nicht durch Erziehung und Kultur erklärt werden. Selbst wenn der Unterschied bei Frauen und Männern nur 10% betragen würde, würde er doch reichen, derartige Differenzierungen auszulösen. Das schließt natürlich nicht, dass es im ein oder anderen Falle umgekehrt ist, beziehungsweise durch Lernen umgekehrte Verhältnisse entstehen könnten. Es wäre falsch, die Unterschiede gleichwohl leugnen zu wollen.

Für homosexuelle Männer und Frauen ergibt sich aus der Fruchtbarkeit der Frau ein wesentlicher Unterschied. Ein lesbisches Paar kann ohne Probleme Kinder bekommen und aufziehen. Ein schwules Paar hat diese Möglichkeit nicht und kann daher auch nicht so leicht eine an die Familie geknüpfte dauerhafte Paarbeziehung anstreben.

Das schwule Paar stirbt sozusagen jeweils aus, es kann kei-

ne Familiengeschichten und Traditionen entwickeln. Auch wenn ein lesbisches Paar dieses nicht vorhat – es hat zumindest diese Option. Für beide gilt: Sie rivalisieren mit gleicher körperlicher Ausstattung in der Beziehung, während das heterosexuelle Paar jeweils mit seiner speziellen Geschlechtlichkeit konkurrenzlos ist.

Im Großen und Ganzen dürfte es für Frauen wie Männer gleich einfach oder schwer sein, zu seiner dauerhaften guten Paarbeziehung zu kommen. Für die sexuell motivierte Beziehung bestehen jedoch wesentliche Unterschiede.

Frauen dürften es etwa fünf bis zehn mal so leicht haben wie Männer, eine sexuell motivierte Beziehung zu entwickeln. Oder anders ausgedrückt: Die Männer haben ein fünf bis zehn mal so häufiges Interesse an einer sexuell motivierten Begegnung als Frauen. Als biologische Ursache wird oft angegeben: Die Frau kann jeweils nur einmal innerhalb von neun Monaten schwanger werden – der Mann könnte zahlreiche Frauen schwängern (wenn man ihn ließe).

Und: Auch wenn eine Frau sich einen Harem mit zehn Männern hielte – sie könnte nicht sehr viel häufiger schwanger werden.

Wenn eine attraktive Frau bei einem ersten Kontakt zu einem Mann eine sexuelle Begegnung anbietet, sagen 80% der angesprochenen Männer zu. Bietet umgekehrt ein entsprechender Mann Frauen eine sexuelle Begegnung an, stimmen nur 10% zu.

Auf Grund der wesentlich größeren biologischen Affinität der Frau zum Kind spricht auch einiges dafür, dass die Natur sie mit dem entsprechenden psychologischen Voraussetzungen ausgestattet hat, diese Kinder auch aufzuziehen, Ausnahmen bestätigen die Regel. Umgekehrt ist es für den Mann nicht notwendig,

und es wäre gerade die größere Unabhängigkeit vom »Bruttrieb« für ihn viel nützlicher.

Es ist eine weit verbreitete Unsitte, aus solchen biologischen Unterschieden das Recht abzuleiten, Verpflichtungen und Grenzen für Menschen zu ziehen. »Da eine Frau Kinder bekommt, ist es ihrem Wesen gemäß und daher ihre Pflicht, diese auch aufzuziehen«, oder kürzer: Frauen »müssen« Kinder bekommen, das ist ihre Bestimmung, Frauen müssen sie aufziehen, das entspricht ihrem Wesen.

Und umgekehrt: Männer müssen in den Beruf und Lebenskampf. (GLOCKE: »Der Mann muss hinaus ins feindliche Leben – und drinnen waltet die fleißige Hausfrau, die Mutter der Kinder.«) Diese Unsitte geht so weit, dass nicht selten das Verhalten irgendwelcher willkürlich heraus gesuchter Tiere genommen wird, um solche Verpflichtungen für Menschen abzuleiten. Da schon Graugänse treu sind, müssen es Menschen wohl erst recht sein. Wenn dann die Mäuse sich quer und häufig durcheinander paaren heißt es: Der Mensch ist schließlich kein Tier, das sich dermaßen verhält.

Im berechtigten Kampf gegen diese blödsinnigen Schlussfolgerungen wird aber leicht das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. Der Missbrauch eines Unterschiedes sollte nicht dazu führen, ihn zu leugnen, sondern eher einen guten Gebrauch davon zu machen, ihn zu berücksichtigen.

Für das Flirten könnte das bedeuten: Frauen flirten aus einer anderen biologischen und damit existentiellen Situation heraus und verfügen über andere Zielhorizonte als Männer. So kann es für sie nützlich sein, hochgradig attraktiv zu sein, um sich den Mann aussuchen zu können, den sie haben wollen und ihn mög-

lichst noch vor einer sexuellen Begegnung zu binden. Für Männer umgekehrt könnte es attraktiv sein, möglichst viele Frauen kennen zu lernen und sie in eine zumindest sexuelle Beziehung zu verwickeln.

Das heißt keineswegs, dass Frauen darüber hinaus nicht auch sehr weit gefächerte sexuelle Interessen haben können, beziehungsweise Männer nicht die Möglichkeiten hätten, ihre sexuellen Reaktionen auf eine einzige Partnerin vollständig einzuschränken.

Es heißt lediglich, dass die inneren Optionen für diese Möglichkeiten für die Geschlechter unterschiedlich verteilt sind.

Beim Flirten führt diese Differenz zu gelegentlichen Missverständnissen, die C. TRAMITZ dazu veranlasste, zu behaupten, beim Flirten sei »Irren männlich«. Und zwar würden Männer das lediglich als beruhigend und versöhnlich gemeinte freundliche Verhalten der Frauen bereits als erotischen Flirt deuten. Sie fühlen sich dann aufgefordert, Avancen zu machen, oder sich gar mit Gewalt nehmen zu dürfen, was ihnen dann verweigert wird.

Männliche Gewalt auf Missverständnisse und Irrtümer zurück führen zu wollen ist jedoch ein Unfug. TRAMITZ fällt da lediglich auf Entschuldigungen und Rechtfertigungen ein, die Männer für ihr übles Verhalten angeben.

Denn wenn ein Mann, in seinem Irrtum aufgeklärt, gleichwohl Gewalt anwendet, kann er anschließend keinen Irrtum geltend machen. Er könnte seine Gewalt ja auch nicht dann rechtfertigen, wenn er sich nicht geirrt hat, die Betreffende also tatsächlich ein Interesse an ihm hatte. Die Tatsache der Gewalt selbst schließt bereits die Möglichkeit aus, sie zu rechtfertigen.

Es wäre richtiger zu sagen: Menschen haben sehr oft extrem

gegenläufige Interessen und neigen dazu, sie mit Gewalt durchzusetzen, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse des anderen. Es wird viel erklärt, wie diese Gewalt zustande kommt. Man sollte mehr erklären, warum sie eigentlich so selten ist und die große Mehrzahl der Menschen keine Gewalt ausübt, sondern sich um solidarische oder gemeinschaftliche Gestaltung ihrer Welt bemüht. Es gibt Hinweise dafür, dass dieser Lebensstil langfristig eine weitaus größere Überlebenswahrscheinlichkeit hat als der gewalttätige, der immer nur kurzfristig siegt.

Beim Flirten kann man eher davon ausgehen, dass Frauen und Männer ihre Macht unterschiedlich einsetzen. Männer werben eher mit ihrer Tüchtigkeit, Zuverlässigkeit, wirtschaftlichen Kraft, männlichen Stärke und ihrem sexuellen Begehren. Frauen werben eher mit ihrer erotischen Attraktivität, ihrer Wärme, ihrem Verständnis, ihrer Zärtlichkeit und Anhänglichkeit. Es spricht einiges dafür, dass ins Flirten alte archetypische Bedürfnisse eingehen.

Es kann nicht gelehnet werden, dass die äußere Attraktivität der Frauen in unserer Kultur eine wesentlich größere Rolle spielt als die der Männer. Darauf weisen als untrügliche Zeichen sowohl die zahllosen damit befassten Frauenzeitschriften sowie die Kosmetikindustrie und Mode hin. Auf ca. 1000 verschiedene Schuhmodelle für Frauen dürfte es 100 für Männer geben. Im Bereich Kleider ist es noch extremer.

Während Frauen mit wenigen Ausnahmen die gesamte Männermode inklusive Kampfanzüge und Krawatten zur Verfügung stehen, ist das Angebot für Männer knapp. Lediglich im Krawattenbereich ist die Vielfalt unendlich. Die Frauen verfügen also mit der Möglichkeit, sich attraktiv zu machen, über eine

beträchtliche Macht, sie können die Begehrlichkeit der Männer damit anstacheln.² Männer machen dann oft den Fehler, aus dem »scharfen Aussehen« einer Frau darauf zu schließen, dass sie auch »scharf sei«. Das Gegenteil ist weitaus häufiger der Fall: Frauen, die ihre Flirtmacht auf ihre Schönheit und sexuelle Ausstrahlung gründen, stellen das eigene Begehren eher zurück oder vernachlässigen es. Anderenfalls riskierten sie, in die gleiche »Tantalusfalle« zu kommen, in der sie die Männer wähen.

Tantalus erhielt als Strafe, bis zu den Lippen in einem klaren Wasser zu stehen und von furchtbarem Durst gequält zu sein. Sowie er trinken wollte, wich das Wasser zurück. Entsprechend wichen die Zweige zurück, die die schönsten Früchte dicht vor seinem Mund hängen ließen. Das Besondere an der Strafe war, dass er nicht wie ein Hungerstreiker aufhören konnte, zu begehren.

In manchen Kulturen wird daher auch den Frauen jedes Schmücken verboten, um ihnen diese Macht zu nehmen. Es sieht allerdings nicht so aus, als ob es den Männern damit gelingen würde, ihr Begehren zu reduzieren. Es ist dann mehr in den Phantasiebereich gedrängt. Umgekehrt haben Männer kaum eine eigene Kultur entwickelt, das Begehren der Frauen im sexuellen Bereich zu entwickeln. Sie haben hingegen viel Geschick entwickelt, sich durch ihre Stärke und Leistungsfähigkeit attraktiv zu machen. Ein Mann muss nicht immer schön sein, und wenn er schon nicht dadurch attraktiv sein kann, dann durch seine Beschützerhaltung, seine Rücksicht, Treue, und so weiter.

Es ist für viele offenkundig, dass Schönheit Ausdruck und

²s. a. E. VILLAR, »Der dressierte Mann«

oft angewandte Macht ist. Die Reaktionen auf sie sind dann nicht selten aggressiv und zeigen die (vergeblichen) Versuche, sich gegen die Macht zu behaupten.

Zur Zeit gehen die Blondinenwitze herum. Das Niveau dieser Witze ist immer gleich niedrig (»Sprechen sie bitte langsam, ich bin blond«). Der Neid auf die schöne Blondine bricht sich Bahn im höhnischen »aber dafür ist sie (wenigstens) blöd«. Von einem prachtvoll gebauten athletischen 1,90 Mann mit blauen Augen heißt es dann entweder, er sei ein Brutalo, ein Zuhälter, ein Schönling, oder analog zu Blondinen »aber der Kopf ist etwas klein«, wie WEILAND ARCHILL mit dem apfelgleichen Haupt.

Wieso sollte eigentlich jemand, der schön ist, auch noch klug und charmant sein? Wirft jemand Rosen weg, bloß weil sie sich nicht zu Apfelmus kochen lassen?

Andere feindselige Reaktionen: Alles Anabolika, der trägt sein Geld ins Fitness-Studio, zum Möbel packen geeignet. Bei Frauen: Alles Schminke, Färbung und Produkt eines Schönheitschirurgen, die hat's nötig, hat ja sonst nichts. Für beide: Auf Schönheit kommt es gar nicht an, die sind ja nur oberflächlich, die sind eitel und denken, sie seien was besseres, und so fort.

Selbst wenn diese schönen Menschen ihre schöne Macht demonstrieren, was spricht denn dagegen? Macht es die Welt nicht bunter und lebendiger, als wenn alle Menschen wie zu Maos Zeiten in einer Einheitskluft herumlaufen mussten? Ist es nicht besser, die eigene Macht zu pflegen, als die der anderen neidisch und kleinlich zu zerstören?

Wenn Sie mit einem Menschen flirten wollen, und zu diesem Zwecke über einen sehr schönen Menschen herziehen, praktizieren Sie einen Flirtkiller. Erstens schleimen Sie herum: »Ich finde

Dich viel besser als diesen Schönling«. Zweitens sind Sie defensiv und nicht glaubwürdig, ein Brillant verliert seinen Wert nicht schon deshalb, weil er keine Fassung hat. Drittens weiß ihr Partner nicht genau, wann Sie über ihn herziehen.

Ein Flirthelfer wäre hingegen: Sie bewundern ungeniert und ehrlich die Schönheit eines anderen – und befassen sich nicht weniger aufmerksam mit Ihrem Flirt. Er wird ja nicht erst dadurch interessant, dass jemand anderes blöd ist. Wenn Ihre Partnerin ein Moppel ist und die gerade erspähte Schöne eine Gazelle (»dürre Geiß« sagen die Neidischen), ist es unsinnig, die Anerkennung zu unterlassen aus Sorge, der Moppel würde sich dadurch abgewertet fühlen. Helfer

Er weiß ja selbst, dass er ein Moppel ist, und kann folglich auf diesem Gebiet nicht konkurrieren. Sehr wahrscheinlich ist das auch nicht nötig. Denn bislang ist noch gar nicht darüber gesprochen worden, welche Rolle die Schönheit denn für den Fortgang des Flirts hat.

Tatsächlich hat sie ihre größte Potenz im Vorfeld, und sie verliert sehr stark an Bedeutung, wenn der Kontakt näher wird. Ab da treten dann Fragen der emotionalen, seelischen und geistigen Übereinstimmung mehr in den Vordergrund. Auch das macht die Schönheit nicht unschön oder den Moppel nicht dünner.

Das ist aber auch gar nicht nötig. Zum einen könnte es sein, dass der jeweilige Flirter sowohl Schlanke als auch Moppel, Kleine wie Große schön finden kann. Zum anderen kann es sein, dass er anfängt, Moppel schön zu finden – weil er mit diesen gerade ausgezeichnete Erfahrungen macht. Schließlich kann es sein, dass der Moppel mit seinem Vergnügen an seinem körperlichen Stil neue Maßstäbe setzt und Begehren in Gang setzt, mit dem

der Flirter gar nicht gerechnet hat.

Alles schon passiert und passiert immer wieder. Wie oft regen sich Menschen über Äußerlichkeiten auf (Frauen in Hosen, lange Haare, Hippiekleider, Twiggies oder Biggies) um dann nicht viel später in genau diesem Layout aufzutreten. Ohrringe für Männer, ein absolutes Ih-Gitt vor Jahren, ist inzwischen völlig üblich.

Eine Untersuchung zeigt beispielsweise, dass fülligere Menschen sich in sexuellen Beziehungen sehr viel einfallsreicher und aktiver erleben als schlanke Menschen. Eine Psychologin in Heidelberg fand vor einigen Jahren heraus, dass Männer und Frauen über die Form der idealen Brust im großen und ganzen gleiche Vorstellungen haben und die Brust der jeweiligen Frauen und Partnerinnen meistens davon abwichen. Wenn es aber darum ging, welche Brust die größere erotische Reizwirkung hatte, war es diejenige der jeweiligen Partnerin. Das zeigt, dass Schönheit etwas sehr idealisiertes sein kann und im Umgang mit einem realen Menschen keine Rolle spielen muss.

In diesem Zusammenhang wird oft von der »Macht« der Männer gesprochen, die sie über die Frauen unbestreitbar ausüben. Das ist nicht verwunderlich, denn ohne diese Machtposition ist seine Situation ungleich: Über die Fruchtbarkeit hat die Frau eine Macht in der Hand, um die der Mann nicht rivalisieren kann, die er höchstens akzeptieren kann.

Es geht also, wie oben gesagt, auch darum, den Frauen das Gefühl der Machtlosigkeit in diesem Bereich zu geben. Die wirkliche Bedrohung für die Männer liegt auf Dauer gar nicht in der beruflichen und der gesellschaftlichen, sondern vielmehr in der reproduktiven Ungleichheit. Wenn Ehen mit Kindern scheitern,

zieht deshalb häufig der Mann den kürzeren in dem Maße er die Kinder verliert – das war früher immer so und ist heute noch die Regel. Die Männer sind sehr daran interessiert, den Frauen das Recht auf die Kinder zu nehmen und sehen die Tatsache, dass sie sie geboren haben, gleichrangig zur Tatsache, dass sie bei der Befruchtung teilnahmen. Der Ausdruck »Zeugung durch den Mann« ist irreführend, die Frau zeugt eher Kinder, als dass es der Mann tut.

Es gibt noch einen phylogenetischen Hinweis. Einige Pflanzen und Tiere verwandeln sich in der Paarungszeit in Männchen, sind in der übrigen Zeit aber Weibchen. Ein Hinweis darauf, dass die männliche Aspekt der Fortpflanzung phylogenetisch viel später ist als der weibliche. Und: Es gibt zwar eine Jungfernzeugung, aber es gibt keine vergleichbare für den Mann.

Bei vielen Pflanzen entscheidet stets die Stammpflanze über die Frucht, nicht aber die Art der Pollen, die von sehr verschiedenen Pflanzen kommen kann

Kurz und klein: Wenn Sie als Mann in eine Flirtsituation kommen, wundern Sie sich nicht über ihre erotischen Reaktionen und deren Abwesenheit bei der Frau. Wundern Sie sich weiter nicht über die Interessen der Frau an einem guten Gespräch und Kontakt und ihre Mühe, das entspannt zu tun, während Sie mit erotischen Gefühlen ausgefüllt sind.

So ist es nun mal, auch wenn es nicht immer so ist und manchmal umgekehrt. Sie brauchen als Mann deshalb Ihre erotischen Gefühle nicht zu leugnen oder »weg zu machen«, aber Sie sollten sie auch nicht gleich in die Tat umsetzen wollen. Gleiches gilt für die Beziehungsimpulse bei der Frau, dem entspricht keineswegs ein gleiches Interesse bei den Männern, das heißt nicht,

dass Sie das leugnen oder »weg machen« sollten.

Diese Spannung kann positiv gesehen werden, denn eine Beziehung hat eine gute Dynamik, wenn Beziehungsaspekte und erotische Aspekte zusammen enthalten sind. Was spricht dagegen, dass der eine im einen und der andere im anderen Bereich mehr Erfahrung hat?

Für den Verlauf der Begegnung ist es besser, wenn der Mann erotische Avancen erst dann macht, wenn er sich in dieser Hinsicht ebenfalls begehrt sieht (und nicht nur in Beziehungshinsicht) und auf die Beziehungsinteressen der Frau eingehen kann. Für die gute Beziehung wäre es bedeutend besser, wenn die Frau sich auf eine Beziehung erst einließe, wenn der Mann genügend darin bietet und sie seinen sexuellen Wünschen genügend eigene entgegen zu setzen weiß.

Sonst passiert der häufige Fall, dass der Mann eine Beziehung wegen der erotischen Qualitäten und die Frau die Erotik wegen der Beziehungsqualitäten hinnimmt – beide aber frustriert vom Partner sind. Der eine, weil er nicht Partner genug ist, der andere, weil er nicht sexuell genug ist.

Für Männer: Es ist völlig in Ordnung, das erotische Begehren zunächst vor sich selbst und auch vor dem Flirt nicht zu verbergen. Solange aber keine entsprechende Reaktion darauf entsteht, sollte dieser Teil noch im Hintergrund bleiben. Es gibt zahlreiche andere Bereiche, in denen ein Flirt möglich ist, und während derer Ihre Partnerin feststellen kann, ob sie ebenfalls in einen erotischen Flirt einwilligen will.

Wenn Sie eine zärtliche Situation bevorzugen würden, ihre Partnerin aber vielleicht einen Abend mit Ihnen und anderen Freunden, müssen Sie sehen, wo Sie Gemeinsamkeiten haben

(Grundregel Kooperation). Das heißt also nicht, dass Sie tun müssen, was sie will, sondern dass Sie sich auf das beschränken, was Sie gemeinsam machen können oder auf das Sie sich einigen können.

Gute Flirtkiller, von Männern wie Frauen unterschiedlich benutzt: **Killer**

1. Der andere denkt, ich habe es nötig, nachzulaufen.
2. Ich will nicht ins Gerede kommen, »mannstoll« zu sein, ich werde für nuttig gehalten.
3. Wenn ich aktiv flirte, vergebe ich mir was und werde ausgenutzt.
4. Mit der Liebe spielt man nicht. Wenn ich flirte, werde ich die nicht mehr los.
5. Wenn ich flirte, laufen die davon, Männer vertragen keine selbstbewussten Frauen.
6. Die denkt, ich will nur das eine.
7. Sicher hat die schon einen Freund, wenn die was wollte, hätte sie mir das gezeigt, die findet mich sowieso blöd, die könnte bessere haben, und so weiter.
8. Andere flirten viel besser als ich.
9. Ich will sowieso keinen Partner, ich habe schon einen.
10. In K. gibt es keine Frauen.

11. Mit der/dem könnte ich keine Kinder haben.

Alle haben gemeinsam: Es wird mit einem noch gar nicht relevanten Beziehungsziel die Flirtmöglichkeit insgesamt abgebrochen, das Kind also mit dem Bade ausgeschüttet.

Ein Student berichtet, dass er nach Jahren völliger Abstinenz auf Grund sehr verletzender Beziehungen eine Frau kennen gelernt hat, der es gegangen sei wie ihm und die es genauso gemacht habe wie er.

Er hatte bemerkt, dass sie in ihrer Lasagne genau so herum stocherte wie er in seinen Ravioli, darüber kamen sie ins Gespräch. Es sei toll, wie sehr sie in tausend Dingen übereinstimmten.

Vier Wochen später berichtet er mit belegter Stimme, dass sie beschlossen hätten, sich nicht mehr zu sehen, weil aus ihnen doch kein Paar werden könnte. Die Trennung sei beiden sehr schwer gefallen.

Hier werfen zwei Trottel eine Goldader weg, weil sie auf der Suche nach Diamanten waren.

Die Geschichte hatte ein Happy End. Die beiden hatten den Kontakt wieder aufgenommen und eine wunderbare Freundschaft begonnen.

Jeder neue Liebhaber wird es schwer haben, auf diese Beziehung nicht eifersüchtig zu werden.

7.3 Wann

Das Lebensalter

Das Lebensalter hat einen Einfluss: Wie schon erwähnt flirten Menschen in jedem Lebensalter. Im Kamasutra wird empfohlen, mit sehr jungen Mädchen Spiele zu spielen, sich größeren gegenüber kompetent zu verhalten und bei Erwachsenen einen Mittler einzuschalten, um Vertrauen zu gewinnen.

Da die Lebenserfahrungen und Interessen in den verschiedenen Lebensaltern verschieden sind, sind auch die »Möglichkeiten«, die im Flirt angeregt werden, verschieden. Jedes Alter hat seine Chancen – und seine Grenzen. Der Flirt ist umso leichter, je mehr Optionen Sie noch offen haben. Je gebundener Sie in Ihren Lebensinteressen sind, umso weniger Flirtmöglichkeiten haben Sie. Solange aber überhaupt Beziehungsinteressen bestehen, können Sie über diese auch flirten.

Wie oben erwähnt: Wenn Sie mit 30 immer noch befangen sind bei einem Flirt, können Sie stolz auf sich sein – Sie sind immer noch nicht abgebrüht und cool. In der Flirtsituation wirkt nicht Ihre Befangenheit abstoßend, sondern Ihre Selbstabwertung wegen Ihrer Befangenheit. Selbstbewusstsein heißt nicht, unbesiegbar zu erscheinen, sondern sich der Person bewusst zu sein und zu der zu stehen, die man gerade bei sich antrifft. Ihre Befangenheit ist zugleich Respekt vor der Stärke des anderen. Es ist völlig unsinnig, zu erwarten, man müsste, je älter, je lockerer flirten. Es gibt nichts abscheulicheres, als den routinierten Süßholzraspler und Sülzer, der sich einer emotionalen Situation gar nicht mehr aussetzt.

Altersunterschiede spielen beim Flirten selbst keine besondere Rolle, wenn die Beteiligten sich der unterschiedlichen Interessen und Ziele klar sind. Solange der Flirt im Bereich der Möglichkeiten bleibt und dies auch deutlich gemacht wird, gibt es ohnedies keine Probleme. Auch Omas flirten gut und gerne mit ihren Enkeln (ich wollte meine lange Zeit heiraten).

Selbst wenn ein Flirt vom Bereich der Möglichkeiten in den Bereich der Tatsächlichkeiten kommt, entstehen solange keine Probleme, wie beide die Regel des Respekts füreinander und sich selbst beachten.

Der Einfluss der Lebenssituation

Die Lebenssituation der Leute ist wichtig. Wer ohne Partner ist, aber offen für eine Partnerschaft, flirtet in der Regel wesentlich bereitwilliger als jemand, der das nicht ist. Außerdem bieten Sie Ihrem Flirt natürlich die Phantasie einer Partnerschaft.

Das muss jedoch nicht für jeden Flirt nützlich sein.

Wenn Ihr Flirtpartner beispielsweise ein Beziehungsinteresse ausschließt, wäre ein Flirt leichter zu riskieren. Besonders Frauen haben oft Sorge, sie werden den Betreffenden »nicht mehr los«, wenn sie sich auf einen Flirt einlassen.

Dieser Sorge wären Sie natürlich enthoben, wenn der Betreffende gebunden wäre. Es ist mit Teil des Flirts, herauszufinden, welche Interessen füreinander möglich sind. Es gibt keine Situation, die per se besser oder schlechter ist als eine andere.

Killer

Es gehört mit zu den folgenschweren Flirtkillern, per Vorurteil Flirts anzustreben oder zu meiden: »Die hat einen Freund, das hat gar keinen Sinn«. Und umgekehrt: »Die hat keinen

Freund, da könnte man es versuchen«. Oft ist es genau umgekehrt. Wie will man herausbekommen, was der Fall ist, außer durch ausprobieren?

Beliebt ist die Methode, dem Aasgeruch verwesender Beziehungen nachzuspüren. Die Konkurrenz schläft noch und die/der Betreffende merkt sozusagen gar nicht, dass man sich leise, still und heimlich an den leeren Platz geschlichen hat. Aus dem harmlosen tröstenden Freund wird so plötzlich ein neuer Verehrer. Flirts scheitern, die die Tatsache der Trennung oder vorausgegangenen Konflikte übergehen. Man geht mit Erwartungen in die Situation, statt offen zu sein für die Wirklichkeit des Gegenübers, Sie geraten wieder in einen Machtflirt.

Die meisten machen die Erfahrung, dass sie wesentlich besser und erfolgreicher flirten können, wenn sie einen Partner haben, als wenn nicht. Warum? Sie haben dann die Sicherheit des Kindes mit den Eltern im Rücken und können leichter mit den Möglichkeiten spielen, da sie keinen dringenden Bedarf haben. Daraus wird ersichtlich, dass der Flirt dann wirklich leichter läuft, aber er hat auch nicht so viel Power, als wenn ihr Begehren real und heftig ist.

Vorübergehende Trennungen von einem Partner oder einer vertrauten Lebenssituation

Jeder chronisch Eifersüchtige fürchtet sich davor: Sein Schatz ist alleine im Urlaub, in der Kur oder zu Hause, während er oder sie auf einer Dienstreise ist. Die einen flirten dann um so mehr, die anderen verfallen ins Gegenteil, und flirten um so weniger. In der Regel beschränken sich solche Flirts auf das sich Vergewissern,

dass man attraktiv ist und »könnte wenn man wollte«, aber es geht natürlich auch anders.

Flirtheifer Wie immer ist es wichtig, sich im Gespräch klar zu werden, welchen Beziehungszielhorizont Ihr Flirtpartner hat. Beginnen Sie Gespräche über die Liebe und die Treue, im Allgemeinen oder an Hand eines Beispiels, und Sie werden etwas über diese Horizonte erfahren.

Rang und Rolle Ihrer Partner: Vorgesetzte, Untergebene, Kollegen, Verwandte, Nachbarn

Sehr viele Flirts und Beziehungen entstehen während der Arbeit. Der Vorgesetzte wie Untergebene muss sich vergegenwärtigen, dass die Reaktionen des Flirtpartners wesentlich durch das Abhängigkeitsverhältnis bestimmt sind. Ein guter Flirt erfordert Machtgleichheit.

Wenn der eine dem anderen Anweisungen und Beurteilungen erteilen muss, ist diese Gleichheit aufgehoben. Wie soll die Situation aussehen, wenn der Flirt scheitert? Die Arbeit soll ja weiter gehen.

Das heißt, Kränkungen und Enttäuschungen können die Arbeit sehr erschweren. Dieser üble Fall tritt vor allem leicht ein, wenn Machtflirts produziert werden. Wenn es den Beteiligten jedoch gelingt, Arbeit und persönliche Beziehungen voneinander zu unterscheiden und außerdem fair (wertschätzend, kooperativ) miteinander umzugehen, treten keine Probleme auf. Weder muss ein abgewiesener Chef fürchten, lächerlich vor den anderen

dazustehen, noch ein Untergebener fürchten, Nachteile für eine Abweisung zu erhalten.

Es dürfte eher umgekehrt sein: Wenn es Mitarbeitern gelingt, auf eine offene und wertschätzende Art miteinander zu flirten, senkt das die Eifersucht und die Intrigen im Betrieb und erzeugt gegen die funktionale Hierarchie der Arbeitsbeziehungen einen schönen Gegenpol aus persönlichen Beziehungen. Man geht dann wesentlich lieber zur Arbeit, als wenn die Atmosphäre völlig auf die Arbeitsbeziehungen reduziert wäre.

Nachbarn: Wenn Sie insgesamt offen (und nicht heimlich) flirten, ist es schwer, üble Nachrede zu produzieren. Wenn Sie den Grundsatz der Gemeinsamkeit beachten, werden Sie sich nicht verrennen und zu sehr aus dem Fenster hängen.

Ethnische Unterschiede

Die können ganz beträchtlich sein. Oft ist es viel leichter, mit Menschen anderer Völker zu flirten, weil sie verschieden sind und damit unsere Muster an Verklemmtheiten auflösen. Das gilt für jede Nation. Daher gibt es oft Menschen, die grundsätzlich nur ausländische Partner haben oder mit diesen leichter flirten, weil sie auf sie schneller bereit sind zuzugehen.

Die meisten Unterschiede beruhen auf Vorurteilen. Wenn diese negativ sind (Norddeutsche sind stur, Süddeutsche spielen was vor, Amis sind oberflächlich und Engländer distanziert), wirken sie negativ.

Helfer

Flirtheifer Mit positiven Vorurteilen sind Sie besser dran, auch wenn sie nicht weniger falsch sind wie die positiven. Sie

bringen sie jedoch in eine offene und freundliche Haltung. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie damit gute Erfahrungen machen, ist ziemlich groß – nicht weil die Leute so »sind«, sondern weil Sie Ihnen so begegnen.

Also: Die Norddeutschen haben die Ruhe weg, die Süddeutschen können eine 5 gerade sein lassen, die Amis sind kontaktfreudig und die Engländer rücksichtsvoll und tolerant.

7.4 Wofür: Die Beziehungswünsche

Werden Sie aufmerksam für Ihre unausgesprochenen Beziehungswünsche und Phantasien in der Begegnung mit einem bestimmten Menschen. Welche sind eingeschlossen, und welche ausgeschlossen? Bei welchen stimmen Sie mit Ihrem Gegenüber überein und mit welchen nicht? Liegt der Schwerpunkt mehr im Bereich »Nähe«, im Bereich Macht und Rang oder im Bereich Erotik oder alles zusammen und durcheinander?

Die meisten groben Schwierigkeiten beim Flirten entstehen über Unklarheiten in der Selbst- und Fremdwahrnehmung bezüglich dieser Fragen. Viele Menschen sind sich ihrer Gefühle und Empfindungen, Phantasien und Gedanken zu einem anderen Menschen nicht weniger unklar, als über die Gefühle, Phantasien und Gedanken ihres Gegenübers. Sie tendieren dann dazu, diese Unklarheit mittels »Checken« und »Einschätzungen«, Vermutungen und Interpretationen zu beseitigen. So begegnen sie dann nicht mehr dem wirklichen Gegenüber, sondern ihrer Deutung desselben. Flirten heißt jedoch, diese Unsicherheit zu

respektieren, sie als normal und unvermeidbar zu erkennen und sie auf eine spielerische Weise zu genießen.

Zu erinnern ist immer wieder: Diese Wünsche trifft man eher bei sich oder einem anderen an. Auf keinen Fall folgen automatisch Ziele und Pläne aus ihnen heraus. Der Grund ist offensichtlich: Ein Ziel und ein Plan nehmen auf alle übrigen Wünsche sowie die Bedingungen der Situation Rücksicht. Einem spontanen Gefühl ist dieses völlig egal.

So können Sie auf einen Menschen schlagartig sexuell reagieren.

Geht es um nachbarschaftliche, kollegiale, freundschaftliche, verwandschaftliche, geschäftliche oder rechtliche Beziehungen? Wenn es um Liebesbeziehungen geht, welcher Art? Sollen vorhandene Rivalitäten, Über- oder Unterordnungen, Abhängigkeiten oder Unabhängigkeiten, Nähen oder Distanzen verändert oder vergrößert werden?

Wie unter »Grundhaltungen« erwähnt, sind diese Beziehungsziele nicht als Ziele zu verstehen, die »zielstrebig« verwirklicht werden sollen, sondern als Orientierungen, innerhalb derer Sie sich bewegen.

Die Flirtkiller hier lassen sich differenzieren in solche, die durch Nichtberücksichtigung einer fehlenden Übereinstimmung entstehen und solche, die durch falsche Vorstellungen sowie durch falsches Verhalten entstehen. **Killer**

Ein Flirt gelingt natürlich um so eher bei gleichartigen Zielkontexten: Wenn der eine beispielsweise eine Liebesbeziehung ausschließt, der andere sie aber herbeisehnt, misslingt ein Flirt eher, als wenn beide eine solche Beziehung herbeisehnen oder beide nicht.

Es versteht sich, dass dabei wiederum völlig offen ist, was nun tatsächlich dabei herauskommt, Änderungen sind jederzeit zulässig. So kann es komisch wirken, wenn ein Teenie einen Erwachsenen oder dieser einen Teenie mit dem Zielhorizont einer Beziehung anflirtet. Falsche Vorstellungen können darin bestehen, jemanden auf Grund eines Vorurteils von einem Zielhorizont auszuschließen. (»Die wird keinen Partner wollen, die hat schon einen«. Was wissen Sie denn, wie dicht dieser Partner vor der Kündigung steht?)

Schließlich gibt es auch das ungeeignete Verhalten. Sie streben etwa in Form eines Machtflirts durch offene Dominanz über oder Unterordnung unter den anderen, um Kontrolle über ihn zu bekommen. Männer versuchen »Kreide zu fressen« und nur das zu sagen oder mitzuteilen, von dem sie glauben, dass es willkommen und angenehm ist. Man nennt es auch schleimen, süßen, Süßholz raspeln, unter den Rock kriechen, sich anpassen.

Frauen machen sich ähnlich klein, süß, sexy, nett und bewundern hemmungslos ihr Gegenüber – nach außen. Mit ihren Freundinnen reden sie dann unter Umständen ziemlich anders. Die anderen versuchen unangreifbar zu sein, oben zu bleiben, unberührt, immer das letzte Wort zu haben oder nichts zuzugeben, oder unnahbar, cool zu sein.

Und wen sie kriegt, den will sie nicht und wen sie will, den kriegt sie nicht. Auf Anhieb sieht es hier nach einem guten Flirt aus: Zielstrebig wird mit jemandem geflirtet, der allerdings zunächst auf jeden Fall diesen Flirt nicht erwidert, und dies ist das Signal fürs weiter flirten.

Umgekehrt, sowie der Betreffende zurück flirten würde, wäre dies das Ende des Flirts. Man nennt solche Menschen auch »Al-

lumettes«, Streichhölzer. Sie zünden einen an – aber sie brennen nicht lange. Das heißt, hier passiert etwas Ähnliches wie beim Flirten mit der Idee des Traummannes, nur dass jemand nicht vor sich hin träumt, sondern sich eine reale Person aussucht, die sich eignet. Die Eignung besteht darin, unerreichbar zu sein (zum Beispiel weit weg) oder unmöglich (man stellt Bedingungen, die sie nicht erfüllen kann).

Tragisch daran ist, dass der Betreffende das nicht merkt, da nur diejenigen übrig bleiben, die den Flirt nicht erwidern und ihn glauben lassen, das seien die wahren Lover, wenn sie nur zurück flirten würden.

Sie erkennen nicht, dass sie hier maximal geschützt sind in ihren Gefühlen: Sie können praktisch nie von der Wirklichkeit überprüft werden, da es nie richtig dazu kommt.

Umgekehrt sind die Schwärmer, die gnadenlos einen Schwarm anschwärmen, und es ist ihnen dafür egal, ob eine Antwort kommt oder nicht. Man kann es ja versuchen und wer weiß, vielleicht klappt es ja doch eines Tages. Während das bei Teenies noch eine normale Reaktion ist, wird das bedenklich, wenn das jemand als Erwachsener immer noch so macht.

Das Tragische ist hier also, dass sowohl der Schwärmer als auch der Angeschwärmte unglücklich bleiben. Man könnte sie sich im Kreis aufgestellt vorstellen, wo jeder seinen Vordermann, und der eben nur seinen Vordermann anschwärmt, und so kommt es nie zu einer Begegnung. Und das ist der Sinn der Sache, eine solche mit all ihren Risiken zu vermeiden: Liebe ohne Partnerschaft und Reue.

Man kann dem Traumbild des Partners nicht nur nachjagen, sondern sich im Glauben wiegen, es gäbe den Betreffenden, und

es fehlte nur ein Weniges, um ihn dazu zu bringen, ins Glück einzuwilligen.

Da Liebe sehr kreativ ist, ist es keineswegs ausgeschlossen, dass diese Strategien auch manchmal funktionieren. Sie werden dann in der Presse stärker ausgewalzt als Blattgold.

Etwa, wenn der schwedische Thronfolger das einfache Bürgermädchen Sylvia aus Heidelberg Heim führt.

7.5 Womit: Entwicklung der persönlichen Flirtstärken

Überlegen Sie oder entscheiden Sie, mit welcher Ihrer Fähigkeiten Sie einen Flirt beginnen oder fortsetzen wollen. Welche Fähigkeit können Sie ausbauen, welche miteinander kombinieren?

Das heißt, schränken Sie sich nicht auf ein Merkmal, ihr Aussehen, Ihre Augen, Ihre Sprechweise und so weiter ein. Lernen Sie, mit allen »Kanälen« zu senden und zu empfangen. Es ist einfacher, seine Fähigkeiten einzeln und hintereinander zu entwickeln, als in einer bestimmten Situation alle gleichzeitig fördern zu wollen.

Augenflirt

Wenn vom Flirten die Rede ist, meinen die meisten Menschen das Flirten über Blicke. Es gibt eine Menge empirische Sozialforschung darüber.³

³Übersicht: TRAMITZ 1995, BOSSI 1995

Auf den ersten Blick

Die Liebe auf den ersten Blick verspricht, dass keine mühseligen Irrfahrten nötig sind, um die Liebe für die Ewigkeit zu erlangen. Ein Blick, und alles ist klar! Nicht wenige behaupten, dass sie auf einen Blick wüssten, ob sie mit einem Menschen gut könnten oder nicht. Und sie fühlen sich durch ihre Erfahrung bestätigt.

Der Vorteil ist, dass man gleich ein Vorurteil zur Hand hat, das hilft, eine Auswahl zu treffen. Das positive Vorurteil hilft sehr viel leichter zu guten Beziehungen (dem Reinen ist alles rein) als das negative Vorurteil (dem Schwein ist alles Schwein).

Stellen Sie sich bei einem Menschen, der Ihnen auf Anhieb sympathisch ist, zum Beispiel auf einem Fest, vor, er sei wegen Kindesmisshandlung und Hochstaplerei belangt worden und nur wenig bestraft, weil er für den Verfassungsschutz arbeitet. Es ist aber ein Geheimnis, und keiner weiß davon...

Oder machen Sie es umgekehrt: Stellen Sie sich vor, ein sturzlangweiliger Mensch sei gerade von einer Expedition durch Alaska zurück. Verrückt? Keineswegs! Wir stellen solche Vermutungen täglich an.

Schon bei einem Säugling wollen wir wissen, ob es ein Junge oder Mädchen ist. Bei Erwachsenen wollen wir wissen, welchen Beruf sie haben. Wie auch immer die Antwort ausfällt, sie wird unsere Urteile und Vorurteile prägen. Hochstapler und Betrüger leben davon, aber auch die Werbung. Genau gesehen geht es hier aber nicht mehr um Blicke, sondern um die gedankliche Verarbeitung des Gesehenen. Daher zunächst zurück zum Blick im engeren Sinne. Die richtige Deutung eines Blickes wird dadurch erschwert, da es deren unzählige gibt.

Killer

Nehmen wir als erstes die Flirtkillerblicke.

Flirtkiller Der kalte Blick, der stechende Blick, der schleimige Blick, der süßliche Blick, der trübe Blick, der geile Blick. Andere sind gelangweilt, hinterhältig, zweideutig, anzüglich, taxierend, musternd, ausziehend, höhnisch, spöttisch, arrogant, gemein, fies, kriecherisch, gleisnerisch, abschätzend, lauernd.

Der ausdruckslose Blick (Pokerface) ist da noch die harmloseste Variante. Solche Blicke stoßen einen Menschen eher zurück. Sie treten am ehesten im Machtflirt auf.

Helfer

Die flirtenden Blicke sind da ganz anders.

Flirtheifer Sie sind neugierig, herausfordernd, auffordernd, bedeutungsvoll, kokettierend, aufregend, viel-sagend, viel-versprechend, sehnsüchtig, liebevoll, hingebungsvoll, unruhig, aufgereggt, schmachkend, provozierend, flirrend, erotisch, heiß, neugierig, interessiert, zugewendet, strahlend, glücklich, aufmerksam, berührt, bewegt, getroffen, wartend, unschlüssig, zaudernd, verlangend, schüchtern, leidenschaftlich, wehmütig, verträumt, kurze oder lange Blicke, sinnlich, und so fort.

Für solche Blicke gilt am ehesten TUCHOLSKIS Vers: »Wir fassen uns mit den Augen bei den Händen.«

Nehmen Sie einfach irgendein Gefühl, eine Empfindung oder eine Eigenschaft, und hängen das Wort »Blick« hinten dran und Sie haben die Liste aller möglichen Blicke. Es dürfte keine Schwierigkeit machen, auf einige hundert zu kommen. Jeder

eignet sich zum Flirten, wenn er die Option zu einer Beziehung enthält.

Das Interessante ist nun, dass der Augen-Blick in Wirklichkeit ziemlich wenig Informationen enthält. Auch die Weitung der Pupillen kann vielfältige Gründe haben.

Wenn ein Gesicht bis auf den Augenschlitz verschleiert ist, hat man praktisch keine Möglichkeit mehr, die Gefühlsstimmung des betreffenden Menschen zu erfassen. Das ist jedoch viel leichter möglich, wenn nur die Mund- und Wangenpartie zu sehen ist.

Wir haben aber bedeutend weniger Begriffe für den Ausdrucksgehalt des Mundes. Wir benutzen die Augen mehr als Landeplatz für unsere eigenen Blicke (tief in die Augen sehen), nehmen aber die tatsächlichen Informationen über das ganze Gesicht und die dazu gehörige Körperhaltung wahr, oft völlig unbewusst. Müssten wir erklären, auf was genau unsere Eindrücke basierten, gerieten wir in Schwierigkeiten. Daher wird letztlich gar nicht mit den Augen geflirtet, sondern mit dem mimischen und gestischen Ausdruck unseres Körpers.

Verschiedene Bücher über das Ausdrucksverhalten versprechen dem Leser nach Lektüre des Buches die Fähigkeit, die Seele seines Gegenübers lesen zu können, wenn er sein Ausdrucksverhalten richtig deutet.

Richtig ist, dass sich unser Gefühlsleben in Mimik und Gestik widerspiegelt.

Falsch ist, dass ein anderer auf Grund einer allgemein gültigen Gebrauchsanweisung unsere Gefühle oder gar Gedanken und Motive erkennen könne. Um das zu können ist nämlich erforderlich, den jeweils hoch individuellen Dialekt des Einzelnen

kennen zu lernen. Und das geht nur mit dessen Einverständnis. Wenn unser Gegenüber nicht offen und bereit ist, sich mitzuteilen, haben wir bestenfalls Hypothesen über ihn, aber auf keinen Fall ein nutzbares Wissen.

Gleichwohl ist es nützlich, etwas über Ausdrucksverhalten zu wissen, da ihm bestimmte Bedeutungen auch dann zugeordnet werden, wenn sie gar nicht zustimmen. Wer unruhig in seinem Sessel herum rutscht, weil er Kreuzbeschwerden hat, muss wissen, dass das beim Gegenüber irritieren kann oder als Unsicherheit wahrgenommen wird. Wer lächelt, um sein Gegenüber versöhnlich zu stimmen, muss damit rechnen, dass dieser das Lächeln als freundliche Zustimmung zu seinen Ansichten deutet.

Mit anderen Worten: Man kann zwar nicht ohne Weiteres einem bestimmten Ausdrucksverhalten eine bestimmte Bedeutung zuordnen, aber es wird trotzdem getan. Man sollte wissen, wie und womit man »ankommt« oder eben auch nicht.

Wenn zurückhaltende Blicke als Desinteresse, aufmerksame Blicke als abschätzend, freundliche Blicke als erotisch missverstanden werden, wird der Flirt scheitern.

Obwohl es nun auf den Augenbereich beschränkte Flirts gar nicht gibt, werden doch bestimmte Ausdrucksweisen vor allem dann als »Blickflirts« betrachtet, wenn erotische Phantasien damit verbunden werden.

Wenn eine Frau Ihnen mit leicht verhangenen Augen von der Seite einen langen verträumten Blick zuwirft, dies wiederholt, schnell weg sieht, wenn sie Ihren Blick bemerkt, und Ihnen im Vorbeigehen einen strahlenden Blick zu wirft, dann werden Sie, wie 90% aller Männer, annehmen, dass diese Frau mit Ihnen heftig flirtet.

Kaum einer wird auf die Idee kommen, dass diese Frau von der Psychologin C. TRAMITZ im Rahmen ihrer Doktorarbeit als Lockvogel angestellt wurde, um zu prüfen, wie sie Männern einen Flirteindruck auch dann vermitteln kann, wenn sie es gar nicht so meint.

Ein Lächeln heißt in der Tat nicht, dass jemand flirtet. Viele Menschen lächeln aus Angst, Verlegenheit, Höflichkeit, Angewohnheit, um eine gute Atmosphäre herzustellen, aber keineswegs um zu flirten. Ein Grund, warum ein »Nein« einer Frau von Männern oft nicht ernst genommen wird, ist, dass dieses »Nein« oft freundlich oder lächelnd kommt, um ihm seine Schärfe zu nehmen, aber nicht, um es zu entkräften.

Umgekehrt heißt die Abwesenheit eines Lächelns nicht, dass jemand einem Flirt abgeneigt ist. Vielleicht muss der Betreffende etwas motiviert und mitgerissen werden. Würde es Ihnen nicht auch gefallen, wenn jemand die Trübsal Ihres Gesichtes zum Anlass nimmt, mit Ihnen zu flirten?

Der spezielle erotische Flirtblick ist jedoch nur einer unter vielen. Er entsteht dann, wenn Sie erotisiert sind und dieses Gefühl bei sich willkommen heißen. Drücken Sie es nicht beiseite, sondern lassen Sie es in Ihr Gesicht und Ihre Augen fließen oder sich ausbreiten. Vielleicht wird Ihnen dabei warm oder Ihr Gesicht färbt sich rot, das ist durchaus angemessen.

Es ist ebenfalls angemessen, wenn Sie, vom Gefühl überwältigt, zur Seite schauen und sich erholen. Ihr Gegenüber hat die Möglichkeit, anzunehmen (mehr nicht), dass er/sie bei Ihnen eine Wirkung ausgelöst hat. Vielleicht freut es, beunruhigt es, bestürzt es, verunsichert es, macht neugierig, löst ein gleiches Gefühl aus?

Zu einem Flirt wird das ganze aber erst dadurch, dass es Ihnen gelingt, mit Blick und Gefühl in einen Kontakt zu treten. Zunächst ist der Blick nur ein Angebot. Sie können es im Laufe eines Abends ein oder zweimal wiederholen. Sollten Sie aber überhaupt keine Resonanz bekommen, besteht für diese direkte Art des Flirtes nur eine geringe Chance – aus welchen Gründen auch immer. Da es zahllose andere gibt, besteht kein Grund, sich auf ihn zu versteifen.

Killer

Es ist eher ein Flirtkiller, wenn Sie versuchen, Ihre Gefühle vor sich und vor allem dem anderen gezielt geheim zu halten oder einfach zu leugnen beziehungsweise sich sachlich und neutral zu machen. Dann blicken weder Sie noch Ihr Gegenüber durch und der Frust ist sehr wahrscheinlich.

Lassen Sie hingegen Ihre Gefühle unverstellt zu, können Sie um so leichter feststellen, was Ihr Gegenüber Ihnen bedeutet, welche Interessen Sie für ihn verspüren, bei was Sie ihm entgegenkommen wollen, und so weiter.

Was für die Musik die Pause, ist für den Blick das Wegblicken. Wenn Sie wegsehen, hat der andere eine Chance, hinzusehen. Wenn beide wegsehen, haben beide eine Chance, sich Zeit für ihre eigenen Gefühle, Phantasien und Gedanken zu machen.

Nichts tötet einen Flirt mehr als Hektik und Eile. Es spricht nichts dagegen, das Hin- und Wegsehen absichtlich zu dosieren. Sie werden dann merken, dass das Spiel auch Ihnen gut tut. Sie geraten nicht so leicht in Versuchung, ins Glotzen und Starren zu kommen. Sie werden nicht so leicht abhängig vom angeschwärmten Gegenüber. Sie signalisieren sich selbst, dass der Flirt nur ein Teil ist, und dass es noch anderes im Leben gibt. Durch die Art und Weise des Wegsehens und partiellen Hinsehens können

Sie so unter Umständen mehr über sich und Ihre Gefühle erfahren, als wenn Sie wie ein hypnotisiertes Kaninchen auf das vermeintliche Ziel Ihrer Träume starren.

Möglicherweise kontert Ihr Schwarm dann irgendwann mal:

»Du erinnerst mich an nen Stierkampf.«

»Wieso, bin ich denn so schön wie ein Torero?«

»Nee, das nicht, aber Du stierst mich so an.«

Daher ist es besser, großzügig mit den Pausen umzugehen und diese gut für andere Dinge zu nutzen. In dieser Zeit sind Sie dann auch eher wieder eine Herausforderung für Ihren Schwarm. Der hat jetzt wieder eine Chance, sich zu überlegen, ob Sie nun wirklich interessiert sind oder nicht, ob er selbst auch etwas tun muss, oder Ihnen alles überlassen kann.

Eine Pause ist auch dann wichtig, wenn Sie bemerken, dass Sie mit Ihrem Blick jemanden in Verlegenheit setzen. Es gibt so holzherzige Menschen, die dann gönnerhaft sagen »aber Du brauchst doch nicht verlegen zu werden.«

Es ist dann viel besser, mehr auf Abstand zu gehen und mit sehr kurzen Blicken dem anderen zu begegnen. Das ist unbedingt nötig, wenn man mit Kindern flirtet. Da sie eine geringe Macht haben, mögen sie eine aufgenötigte Nähe gar nicht.

Es gibt viele Gründe, einen Blickflirt nicht zu erwidern: Ihr Gegenüber findet Sie optisch langweilig oder unschön, ist kurz-sichtig, geniert sich bei Blicken, ist unsicher über die eigenen Interessen, befasst sich gerade mit jemand anderem, und so weiter. Speziell Männer sollten mit Blicken eher zurückhaltend sein und sich vergewissern, dass sie beantwortet werden.

Werden Blicke wenig oder nicht beantwortet, ist es unter Umständen besser, den Kontakt über ein Gespräch oder eine Form des indirekten Flirts zu beginnen.

You are my Destiny

Ein Riesenfehler beim Flirten besteht darin, keinen anderen mehr anzusehen als nur nach den umschwärmten Menschen. Selbst wenn es Ihre große Liebe wäre und diese auf Gegenseitigkeit bestünde, wäre es besser, auch anderen die Ehre zu geben.

Wenn Ihr Schwarm sieht, dass auch andere Menschen freundliche Blicke bekommen, ist er eher herausgefordert, seinerseits etwas zu tun. Die Kunst des Flirtens besteht ja gerade darin, ein Begehren beim Anderen auszulösen.

Das andere Signal lautet: »Wenn ich Dich nur haben kann, schau ich keine andere an, wenn ich Dich nur hätt', sugar baby.«

Damit flirten Sie nicht mehr, sondern fallen mit der Tür ins Haus, und überlassen jetzt Ihrem Gegenüber das »Ja« oder »Nein«. Flirten heißt Gegenseitigkeit, und nicht Einseitigkeit.

Der freundschaftliche Blickflirt

Da der Blick wesentlich mit einem Gefühl zusammen verstanden wird, sollten Sie diesem Bereich auch ihre Aufmerksamkeit zuwenden. Das Gefühl fällt nicht vom Himmel, sondern ist wesentlich eine Reaktion auf die Art, wie Sie mit der Welt umgehen. Wenn Sie Ihr Gegenüber ängstlich und misstrauisch in der Annahme ansehen, einen Korb zu bekommen, wird Ihr Gegenüber

nicht Ihr Interesse, sondern Ihr Misstrauen wahrnehmen und Ihnen einen Korb geben.

Sie müssen in so einer Situation Ihre Angst konstruktiv und nicht defensiv nutzen. Sowie Sie merken, dass Sie Angst vor einem Korb haben, sagen Sie sich innerlich, den Blick dabei zum betreffenden Menschen gewendet: »Es würde mich freuen, wenn ich Dir willkommen bin, es würde mich freuen, wenn Du mich wahrnimmst, Du gefällst mir, ich überlege gerade, was ich mir wünsche...«

Es spricht einiges dafür, dass Ihr Gesicht einen freundlicheren Ausdruck annimmt und somit eher freundliche Gefühle auslöst. Es unterstützt diese Haltung, wenn Sie sich – ebenfalls innerlich – sagen: »Ein Korb ist auch OK, den Schreck halte ich aus.«

Am Rande erwähnt sei, dass es in der Regel nicht die Körbe sind, die man fürchtet, sondern das damit verbundene Gefühl von Scham. Mein Wohlbefinden liegt scheinbar in der Hand meines Gegenübers, und der weiß es oft noch nicht einmal. Das macht mich hilflos, passiv und abwartend, oder defensiv und misstrauisch. Wie bereits erwähnt, ist es hilfreicher, das eigene Gefühl wert zu schätzen, und mit dieser Scham zu handeln. Sie bewirkt, dass man nicht plump und gefühllos ist. Ginge mein Gegenüber damit roh um, was recht selten ist, fiel es mehr auf ihn als mich zurück.

Sollte Ihnen, weil Ihr Flirtgegenüber von hypnotischer Macht ist, das Gesicht stehen geblieben sein und sie fühlen sich völlig erstarrt, dann lösen Sie sich von der Situation und erholen sich bei etwas Schönen, zu dem Sie eindeutigen Zugang haben (möglichst keinen Alkohol oder Zigaretten).

Sehen sie zum Beispiel jemand anderen an, den Sie gerne ansehen. Und werfen sie dann von dem dabei neu entstehenden Vorrat an gutem Befinden dem Menschen einen freundlichen Blick zu, mit dem Sie flirten wollen. Das funktioniert auch dann, wenn niemand da ist: Denken Sie einfach an ihn.

Die Blickdistanz ist oft der Grund misslungener Kontakte. Manchmal werden Sie merken, dass der Flirt leichter gelingt, wenn Sie einfach mehr Abstand halten.

Es kommt dabei weniger auf die physische Distanz als auf die praktische an: Sie könnten beispielsweise neben einem Auto halten und mit dem Beifahrer flirten, obwohl Sie nur einen Meter auseinander sind. Der Flirt hat eine niedrigere Schwelle, weil beide sicher sind, dass er gleich zu Ende ist.

Man erkennt an dieser Situation auch wieder, dass der Flirt davon lebt, dass er nicht als Mittel zum Zweck lanciert wird, sondern ein lustvolles Ereignis per se ist. Daher lohnt es sich auch, solche Situationen gezielt für Flirts zu nutzen. Teenies nutzen diese Gelegenheit gerne, wenn sie in der Gruppe im Bus oder der Bahn reisen.

Des weiteren kommt es auf den Zusammenhang der Situation an. Wenn sie mit einem Mädchen vor Ihnen flirten, und dann unauffällig an ihr vorbei oder hinter ihrem Rücken mit jemand anders flirten, tun Sie sich keinen Gefallen. Unter Umständen verderben Sie es sich mit Beiden. Wer wird schon gerne hintergangen und vor Anderen so bloßgestellt?

Auch beim Tanzen ist es völlig daneben, mit jemand anderem zu flirten. Man wartet besser damit, bis der Tanz zu Ende ist. Entsprechend ist es ziemlich übel, erst dann einen Flirt zu wagen, wenn keine Zeugen dabei sind, und ihn gleich wieder zu beenden,

wenn diese dazukommen.

Wenn sie einen Flirt mit einem verschmierten Gewissen machen, praktizieren sie einen Machtflirt. Also wenn schon, dann so, dass es jeder sehen kann.

Bekanntschaffsflirt

Blicken und Zuwenden: Es ist sinnvoll zu lernen, sein Gesicht einem anderen Menschen zuzuwenden, ohne ihn bewusst und gezielt anzusehen. Das kann man täglich und an allen möglichen Orten üben. Sie verlieren dadurch die Angst vor der Blickbegegnung und lernen schneller, mit Ihrem jeweiligen Zustand aufzutreten, ohne ihn vor anderen oder sich selbst verbergen zu müssen.

Verkäufer, Therapeuten, Vertreter, Lehrer und so weiter tun dies schon automatisch. Wer sich vorwiegend mit Büchern und dem PC befasst, hat da mehr Probleme.

Der zugewendete, absichtslose Blick erlaubt so eine Art periphere Wahrnehmung. Man konzentriert sich nicht auf einen Punkt und ist offen für alle Möglichkeiten. Es ist oft hilfreich, sich innerlich dabei zu sagen: »Ihr dürft mich alle ansehen. Ich werde alle guten Dinge aufmerksam aufnehmen. Ihr dürft Euch über mich denken was Ihr wollt«. Lassen Sie zwischendurch den Blick wieder auf den Zwischenräumen oder anderen Menschen ruhen.

Es ist meist ein Flirtkiller, wenn Sie erst Ihre Brille aufsetzen, **Killer** um jemanden anzusehen. Der andere fühlt sich dann leicht als merkwürdiges Insekt, das jetzt genauer beäugt wird. Also eine Pause zwischen Brille auf und Hinsehen legen. Witziger Weise

wirkt es anders, wenn Sie die Brille absetzen, um hinzusehen, obwohl Sie möglicherweise dann gar nichts sehen. Warum wohl?

Blicksucht

Es gibt etliche Menschen, deren Flirtverhalten sich in Blicken erschöpft. Sie können Tage damit zubringen, und es reicht ihnen. Alles darüber hinaus wäre ihnen zu viel.

Mit niemandem kann man das Flirtieren mit den Augen so gut lernen wie mit ihnen. Manchmal geht das sehr gut mit Kindern. Auch Teenies sind darin oft ziemlich Spezialisten.

Manche kommen über das Blicken nicht hinaus, würden es aber gerne tun. Wenn sich zwar Blickflirts ergeben, aber nie mehr, dann irrt sich der Flirter: Er sendet sehr wahrscheinlich ein Signal aus in der Art: »Wartet noch, ich komme, don't call me, I call You.«

In diesem Fall sollte er seinem Herzen einen Stoß geben, und mehr riskieren – oder versuchen, andere Botschaften zu senden: Zum Beispiel jemanden anzuschauen, sich zuzuwenden und innerlich zum anderen zu sprechen: »Es würde mich ja so freuen, wenn Du herkommen und mich ansprechen würdest...«

Blicke können Flirts erleichtern oder erschweren oder sich darin erschöpfen. Es wäre auf jeden Fall falsch, zu glauben, aus Blicken könnte man zuverlässige Schlüsse ziehen. Es ist auf Dauer besser, man geht noch auf andere Weisen in einen Kontakt und überprüft seine Meinungen und Urteile.

Es spricht zwar einiges dafür, dass sich Sympathien auf den ersten Blick auch langfristig bewähren, aber fehlende Sympathie hingegen heißt gar nichts, Abneigung sehr oft auch nichts.

Letztere macht sich oft an irgendeiner Äußerlichkeit fest – wenn sie dann irgendwann einmal in den Hintergrund tritt, sieht die Person ganz anders aus.

Wahrnehmen, sehen, hören, lernen, verstehen

Es gibt viele Arten zuzuhören und viele Dinge anzuhören. Der Hörflirt hat viele Vorteile. Sie signalisieren dem anderen Aufmerksamkeit, Interesse. Sie erfahren etwas über ihn. Selbst wenn Sie dem anderen bislang gar nicht sonderlich aufgefallen sind, kann ihm auffallen, dass Sie von ihm etwas wissen und sich mit ihm befassen.

Für die meisten Menschen ist es sehr angenehm, zur Kenntnis genommen zu werden. Sie betrachten es als Wertschätzung, wenn sie Dinge wissen, die den anderen angehen und ihn berühren. Es ist dabei hilfreich, die letzten oder wichtigen Worte, die jemand spricht, zu wiederholen – das erlaubt einem, selbst festzustellen, ob man verstanden hat, und teilt dem anderen mit, dass er verstanden wurde. Man kann die gleichen oder andere Worte nehmen.

Merken Sie sich Gesichter und die zugehörigen Namen sowie Informationen, die dem betreffenden Menschen selbst wichtig sind. Wenn Sie nach vier Wochen noch wissen, dass Ihr Gegenüber Michael heißt, seine Katze 18 Jahre alt ist und er ungewöhnlicher Weise gerne Pils ohne Schaum trinkt, wenn Sie sich weiterhin erinnern, dass er gerade eine Prüfung hinter sich haben müsste (und so weiter), erfährt der andere, dass er Ihnen offenkundig nicht gleichgültig ist.

Beschränken Sie Ihr Interesse möglichst nicht auf einen Menschen, sondern bleiben Sie offen für viele. Nicht nur in der Landwirtschaft erfordert die Monokultur eine höhere Gewalttätigkeit gegen die Natur, um die Ertragsstärke aufrecht zu erhalten.

Handlungsflirt: Flirten durch Aktion

Wir haben nicht nur Lust und Freude an Beziehungen, sondern auch an unseren handwerklichen, musischen, sportlichen und anderen Fähigkeiten. Hier geht es um gemeinsame Aktivitäten: Tanzen, spielen, arbeiten, reisen, Feste feiern, kochen, kulturelle Veranstaltungen, Politik.

Es kann aber einfacher sein: Jemanden eine Tür aufhalten, etwas tragen helfen, Platz machen, sich dazu setzen oder stellen. Besonders beliebt sind dabei Darstellungen: Durch bestimmte Tätigkeiten lenken Sie die Aufmerksamkeit des anderen auf sich. Sie errichten ein Kartenhaus, kleiden sich schön, stellen sich sichtbar hin. Vielleicht spielen Sie ein Instrument, können ein Zauberkunststück, oder einen Salto rückwärts, können gut tanzen oder kochen?

Sie geben dadurch dem anderen die Möglichkeit, ein Interesse an Ihnen oder Ihren Tätigkeiten zu entwickeln. Berüchtigte Flirtkiller sind dabei:

Killer

Aufschneiden, dick auftragen, den Gockel oder Mieze spielen

Oder umgekehrt:

*Sein Licht unter den Scheffel stellen, und sich trotzig-
bescheiden zurückhalten (der/die muss auch so se-
hen, dass ich gut bin)*

Handlungsflirts können vor allem wirksam sein, wenn Sie in einer gemeinsamen Situation Verantwortung übernehmen – oder Sie jemand anderem gezielt überlassen. Schießen Sie oder lassen Sie sich eine Rose auf dem Jahrmarkt schießen, einen Kaffee bestellen, eine Reparatur durchführen, eine Aufgabe erklären!

Neben der Lust an der Fähigkeit gibt es auch die Lust am »sich überlassen« und am Verlieren der Kontrolle, sich von der Achterbahn, dem Karussell oder einer wilden Brandung durchwirbeln zu lassen, am Gummiseil eine Schlucht hinunter zu springen oder das Verlieren im Spielkasino zu üben. Sie können aber durch den Regen laufen und sich einfach nass regnen lassen, ohne irgendeine Hektik zu entfalten.

Diese Bereiche eignen sich ausgezeichnet zum Flirten, weil Sie darin Ihre Beziehungsmöglichkeiten abbilden und dem Gegenüber mitteilen. Sie drücken dann durch ihr Verhalten (statt durch Worte) aus, was Sie mögen und was nicht. Spielen Sie mit Ihrem Schwarm Tischtennis, Federball oder Doppelkopf, und Sie haben traumhafte Flirtmöglichkeiten (es geht ja »nur« um das Spiel).

Die beliebteste Methode, die Kontrolle aufzugeben, besteht im Alkohol und Drogenrausch. Alkohol eignet sich nur in kleinen Dosierungen. Da er Gefühle stark vergrößert oder reduziert, hat das im Rausch realisierte oft keinen Bezug zur nüchternen Realität, das kann dann ziemlich peinlich werden.

Last but not least: Erzeugen Sie Chaos oder nutzen Sie vorhandenes Chaos, um starre Muster zu unterbrechen und dem Flirten wieder Platz zu geben.

In jeglicher Form von Chaos kommen sich Menschen leichter und schneller näher, ignorieren gewohnte Grenzen und Befangenheiten und treffen gewohnte Ängste und Befangenheiten nicht mehr an.

Auf einem Bahnsteig stehen seit zehn Minuten ein Mann und eine Frau nebeneinander und würdigen sich keines (offenen) Blickes. Es ist völlig unklar, ob sie es bevorzugen, sich zu ignorieren, oder ob sie darin wetteifern, wer der befangenere ist.

Ein kalter und nasser Wind fegt durch den Bahnhof und trägt zur ungemütlichen Atmosphäre kräftig bei, die durch die freundliche Stimme aus dem Lautsprecher unterbrochen wird: »Wir bitten um Entschuldigung, dass der Interregio 30 Minuten später ankommen wird.«

Die Frau blickt verärgert nach rechts und links, sieht dabei dem Mann ins Gesicht, der ebenfalls enttäuscht ist, und sagt: »In einer halben Stunde bin ich hier fest gefroren.«

Und damit war das Eis gebrochen.

Immer wenn gewohnte Ordnungen durchbrochen sind: Ein Fahrstuhl bleibt stecken oder alle müssen laufen, eine Straßenbahn kann nicht weiter oder kommt nicht, ein Unfall hat stattgefunden, es gibt Hochwasser oder ein Haus brennt, es ist jemand erkrankt oder gestorben. Sie stehen in einem Geschäft und

schauen ungläubig auf einem exorbitant hohen oder niedrigen Preis, ein fantastisches Gerät oder einen furchtbaren Schrott.

Und dabei können Sie erkennen, was am oder im Chaos das Flirten erleichtert: Das Ereignis löst zur situativen übrigen Befangenheit oder Angst konkurrierende, starke Eindrücke und Gefühle aus, die leichter ausgedrückt oder mitgeteilt werden können. Sie und Ihr Gegenüber – im optimalen Fall – teilen einen nach außen gerichteten Eindruck. Sie treffen sich somit sowohl echt und lebendig an, aber auch wieder nicht so konfrontativ, sondern eben nach außen gerichtet.

Das Chaos hat den Vorteil, als bewegendes Gesprächsthema nicht so schnell zu Ende zu sein, und Sie haben somit beide anhaltendere Gelegenheit, darüber in Kontakt zu kommen. Was spricht gegen Versuche, näher zu kommen: »Wo fahren Sie hin, was halten Sie von dem Ereignis, wo kommen Sie her?«

Sie können etwas erzählen und so weiter.

Oder auch: Sie drücken ihre Freude aus, bei dieser Gelegenheit eine neue Bekanntschaft gemacht zu haben, und ihr Interesse an einer gemeinsamen Weiterfahrt oder einem weiteren Treffen. Im Volksmund sagt man auch: »Wo viel Not ist, ist auch viel Hilfe.«

Nicht wenige Freundschaften und Nachbarschaften entstehen darüber, dass diese Menschen durch chaotische Situationen zusammengeführt wurden: Ein Ekel im Haus, ein terroristischer Vermieter, ein nervtötender Betrieb, ein Brand oder Rohrbruch, und so weiter.

Im Studium kann das ein ineffizienter Dozent sein, eine ungerechte Prüfung. Für nicht wenige sind es auch politische Umstände, wenn Solidarisierungen für oder gegen etwas stattfinden.

Sie können das Chaos aber auch mehr oder weniger gezielt stattfinden lassen:

- Veranstalten Sie ein Fest und laden Sie einfach mehr Leute ein, als in ihre Bude reingehen.
- Machen Sie sich nichts daraus, jemanden einzuladen, an dem sich andere stoßen. Nichts schweißt zwei Leute schneller zusammen als ein gemeinsamer Feind.⁴
- Wenn Ihnen mitten im Geschäft Ihre Tüte reißt und alle Kartoffeln herum rennen: Ein guter Grund, verdattert zu gucken oder souverän, und nur zu grinsen, vielleicht hilft Ihr Flirt beim einsammeln.

Wichtig dabei: Keine Hektik! Genießen Sie das Durcheinander und schauen Sie es sich erstmal genüsslich an und achten Sie darauf, auch Ihrem Flirt einen Blick zu gönnen. Ihre Besorgnis, möglicherweise ungeschickt oder lächerlich zu wirken, ist völlig berechtigt, Sie wirken wahrscheinlich so. Ihre Besorgnis jedoch, dass dies ein Nachteil ist, ist meist falsch. In der Regel entspannen Sie damit eine steife Atmosphäre, tragen zur Unterhaltung bei und übernehmen ein Risiko, machen es also den anderen etwas leichter.

Reagieren Sie hingegen auf ein versehentliches oder geplantes Ungeschick Ihrerseits mit Befangenheit und Scham, versuchen innerlich in den Erdboden zu versinken oder sonst wie den

⁴BISMARCK hatte dies mit dem »Deutschen Bunt« (das ist kein Rechtschreibfehler, sondern eine damals gängige Bezeichnung gewesen) und den Franzosen als Feind getan.

Eindruck zu erwecken, nichts sei passiert, teilt sich das natürlich dem anderen mit. Höflich wie die anderen sind, schauen sie dann ebenfalls beiseite und bemühen sich, Sie zu ignorieren, womit eine gute Flirtchance verloren ist.

Ihre Unfähigkeit ist zugleich eine Chance für die anderen, die eigene Fähigkeit zu erleben und sich Ihnen gegenüber gut zu fühlen. Das ist ein großzügiger und guter Anfang. Also versuchen Sie nicht, alles selbst und allein zu machen, sondern bitten Sie den potenziellen Flirt so früh wie möglich, Ihnen behilflich zu sein – unabhängig davon, ob Sie Mann oder Frau sind. Natürlich können Sie alle Gepäckstücke in eine Hand nehmen und eine Tür selbst aufmachen, Sie können auch in jede Hand eines nehmen und jemand anderes bitten.

Alle Ereignisse und Umstände, die normale Routinen und Muster durch- oder unterbrechen, eignen sich daher sehr gut für einen Flirt. Es ist teilweise einfach eine Frage Ihrer Kreativität, solche Unterbrechungen herzustellen. Sie brauchen dann keine Gefühle vorzuspielen oder andere zu verbergen. Die plötzliche Situation löst sie zuverlässig aus und Sie haben dann eine gute Möglichkeit, jemandem zu begegnen.

Daher eignen sich besonders Situationen, in denen Sie »va banque« mit kalkuliertem Risiko spielen. Machen Sie sich nichts daraus, Ihre Kaffeetasse so voll zu schütten, dass Sie sehr wahrscheinlich etwas verschütten, wenn Sie trinken. Behaupten Sie einfach, dass Sie es hin bekommen werden. Wenn es klappt, stehen Sie gut da. Wenn nicht, tragen Sie zur Unterhaltung bei. Mit »Grandezza« zu pfuschen oder zu versagen entspannt kolossal.

Unglücklicherweise versuchen Menschen oft das Gegenteil: Sie versuchen alles perfekt zu machen, um nicht anzuecken. Sie

bemühen sich darum, irgendwelchen vermuteten Erwartungen gerecht zu werden, um weder Lacher, noch Kritik oder Amüsiertheit auszulösen.

Dadurch wird die Situation immer verkämpfter und unnatürlicher. Im Übrigen ist es hier wie generell im Leben: Die Abwesenheit von Unglück (Kritik, Fehlern) bewirkt noch keine Anwesenheit von Anerkennung und Zuneigung. Letztere erlauben es, mit Kritik und Fehlern sehr viel leichter umzugehen.

Es gibt einen alten (eventuell rumänischen) Brauch: Wenn der Tisch perfekt mit einer weißen Decke gedeckt ist und alle am Tisch sitzen, gibt die Gastgeberin Rotwein auf dem Tisch herum, damit die Gäste entspannt und mit Vergnügen essen können.

Wahrnehmen, sprechen und träumen eröffnen andere Möglichkeiten als Handlungen. GOETHE drückt das in »Wilhelm Meisters Lehrjahre« so aus:⁵

»Der Sinn erweitert aber lähmt, die Tat belebt,
aber beschränkt. Offensichtlich kommt es auf den
Wechsel an.«

Wer nur betrachtet, nachdenkt und zuhört ohne zu Handeln, verliert sich in der Weite der Welt. Wer aktionistisch ohne Sinn und Verstand von einer Tat zur anderen schreitet, läuft wie ein Pferd mit Scheuklappen, ständig in Bewegung, ohne feststellen zu können, wohin und woher.

Wenn ein Blick einmal erwidert ist, gehört nicht mehr viel Mut dazu, es weiterhin mit Blicken zu versuchen. Wenn Sie einmal feststellen, dass Sie mit einem bestimmten Menschen

⁵Werke Band 7, S. 550

gut tanzen können, gehört nicht viel Mut dazu, ihn zu einem weiteren Tanz aufzufordern. Schwieriger ist es, vom einen zum anderen zu wechseln, also etwas Neues zu beginnen: Also seinen Tanzpartner einmal richtig anzusehen, oder seinen Augenflirt zum Tanzen aufzufordern. Noch schwieriger ist es für die meisten, vom Beziehungswunsch Nähe, Wertschätzung, Interesse, Gemeinsamkeit zum Wunsch nach erotischer Begegnung überzugehen.

GOETHE wird der drastische Spruch zugeschrieben:

»Manchmal ist ein schneller Griff in die Bluse richtiger als ein langwieriges und mühsam gesetztes Sonett.«

In den meisten Filmen wird der Übergang durch einen Kuss und/oder eine innige Umarmung hergestellt – und das Spannende ist immer: Wer macht den Anfang?

Nachdem ein junger Mann seinem Flirt bereits einige Wochen den Hof machte, lud er sie zu einem gemeinsamen Essen zu sich nach Hause ein. Zärtlich umarmt hörten sie der Musik zu, die sie beide schätzten. Irgendwann sagte sie zu ihm: »Meinst Du, das ist alles, was eine Frau von einem Mann erwartet?«

Das senkte das Risiko, einen Schritt weiter zu gehen, für ihn erheblich – einen Teil hatte sie übernommen. Nirgendwo ist die Verletzlichkeit so groß wie in dem Moment, wo jemand seine erotischen Interessen verrät.⁶

⁶Siehe Kapitel 8.5

Beim Flirt bewährt hat sich die minimale Handlung oder Berührung: Es geht darum, Kontaktmöglichkeiten bei sich und beim anderen ausprobieren. Das ist natürlich beim tanzen und gemeinsamen Sport, beim Spiel und Raufen relativ einfach.

Es gibt aber auch Möglichkeiten, wenn man sich gegenüber sitzt oder zusammensteht. Sie verwenden irgendetwas aus Ihrer Sphäre, und nähern es der des anderen an, so minimal, dass der andere erraten muss, ob es eine Annäherung ist oder nicht.

Nähern Sie sich im Gespräch oder auch ohne irgendetwas aus ihrer Sphäre der des anderen an, und achten Sie auf die Reaktionen des anderen:

- Rücken Sie Ihr Glas oder Ihre Tasse in seine Nähe. Wird es geduldet, ist es schon zu nah, ist es willkommen?
- Schieben Sie ein Buch, einen Bleistift, einen Bierdeckel an den Ihres Gegenübers. Spielt der andere mit?
- Zupfen Sie Ihr Gegenüber minimal am Ärmel oder berühren ihn minimal mit dem Finger. Bleibt die Haltung des anderen freundlich, kommt er näher, oder geht er auf Abstand?
- Rücken Sie die Gegenstände wieder weg, wiederholen Sie es auf unterschiedliche Art. Verändert das etwas, bleibt es wie es ist oder wird es frostiger?
- Stellen Sie Ihr Glas auf vier Bierdeckel und stellen es neben das des anderen, dann gehen Sie mit dem Glas zurück und lassen eine Bierdeckelstraße liegen, die sie sogleich wieder einsammeln.

- Malen Sie auf den Bierdeckel ein Blatt oder Symbole, die etwas mit dem Flirt zu tun haben: Zwei Kreise, die sich begegnen, oder zwei Pfeile, Wellen mit zwei Fischen darin, zwei Vögel, vielleicht auch drei oder vier, aber zwei heben sich heraus. Schreiben Sie »Ich liebe Dich« auf chinesisches und sagen Sie, es sei irgendetwas romantisches. Geht jemand drauf ein, macht einen Kommentar?
- Gehen Sie minimal auf jemanden zu, wenn Sie Kontakt im Gespräch aufnehmen. Beugen Sie sich gelegentlich vor und wieder zurück, gehen Sie einen kleinen Schritt vor – und wieder zurück.
- Berühren Sie einen Gegenstand zärtlich – aber nicht plump.

Es geht nicht um Anschleichen und Anbaggern, sondern um minimale Hinweise, die Ihnen selbst Ihr Interesse verdeutlichen und dem anderen eine Möglichkeit geben, darauf einzugehen – oder nicht.

Ausgezeichnet lässt sich ein Flirt durch Geschenke verwirklichen. Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft! Warum? Wenn sie gut ausgesucht sind, beweisen Sie dem beschenkten, dass er wahrgenommen, beachtet, wertgeschätzt und verstanden wurde. Daher ist es sinnvoll, bei Treffen eine Art »Aufmerksamkeits-Kultur« zu pflegen. Dies gelingt umso besser, je mehr ich mich in die Lage meines Gastgebers hinein versetzen kann. Ich versuche mir vorzustellen, worüber er überrascht oder erfreut sein könnte.

Dazu muss ich mir allerdings vorstellen können, was der andere macht, denkt, fühlt, anstrebt, fürchtet, und so weiter. Ge-

schenke oder Aufmerksamkeiten dieser Art wirken nicht durch ihren materiellen Wert, sondern durch die Treffsicherheit. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Geschenke (Aufmerksamkeiten) zu machen, die ausschließlich mit Ihnen selbst zu tun haben. Sie bringen etwas von sich. Das kann ein Wein sein, den Sie besonders lieben oder eine Teesorte, eine spezielle Blume, ein Mineral, ein Buch oder Ihre Lieblingspralinen.

Aufmerksamkeiten wirken umso flirtiger, je unerwarteter sie sind. Üblicherweise bringt man Geschenke zum Geburtstag oder bei einer Einladung zu einem Fest. Das mit einem Flirt zu verbinden ist nicht immer einfach, aber natürlich möglich. Besser sind völlig unerwartete Aufmerksamkeiten.

- Jemand hängt dem Mädchen, um das er sich bemüht, einen schönen Blumenstrauß ohne Absender an die Türklinke. Als sie ihn fragt, ob er der Absender war, streitet er es so ab, dass sie ihm nicht glaubt, aber auch nicht sicher ist. Er hat dieses Ereignis nie aufgeklärt, sondern stets in der Schwebe gelassen, obwohl immer mal wieder die Rede davon war. Eine Aufklärung hätte diesen wunderschönen Dauerflirt auch beendet.
- Eine Frau erwähnte einem Freund gegenüber kurz vor ihrem Verlobungsfest, Verlobung heiße »Festnageln und weiter suchen«. Er brachte auf das Fest einen Streuselkuchen, auf dem ein 30 cm langer geschmiedeter alter Nagel von einem Abrisshaus und ein drei Kilo Hammer lag.
- Ein Student läuft stets schwarz gekleidet mit weißen Hemden herum. Die Kommilitonin, die sich für ihn interessiert,

schenkt ihm gelegentlich einen Bleistift, der in Längsrichtung schwarz-weiß gefärbt ist. (Andere ihrer Ideen: Eine Reklame von »Black and White«, eine Flasche davon, ein Yin und Yang Symbol.)

- Ein junger Mann lädt einige Leute – unter anderem das Mädchen, für das er sich interessiert – zu einem Kohlroutladenessen, das er sehr gut herrichten kann, ein. Von ihrer Skepsis lässt er sich nicht beunruhigen. Sie war die einzige, der die Rouladen nicht gemundet haben. Das war ein guter Anlass, sie aufzufordern, ihrerseits ihr Lieblingsessen anzubieten!
- Ein Kommilitone (Hobbyschreiner) schiebt einem Mädchen, deren Parfüms ihm auffielen, während der Vorlesung einen Würfel zu, den er aus Wacholder, Eiche, Sandelholz und Kiefer, Duftzeder und Walnuss zusammen geleimt hatte. Diese Aufmerksamkeit trifft einerseits ihre Interessen, drückt aber auch die Interessen des Gebers aus.
- Ein junger Mann verliebt sich in ein Mädchen, wagt aber nicht, etwas zu sagen oder zu fragen. Er bringt ihr gelbe, rote und weiße Rosen und bittet sie, sich eine auszusuchen. (Sie nahm gelbe.)

Zum Flirten durch »Tun« gehört auch das Flirten mit seinem äußeren. Das heißt, ich kann mich selbst so herrichten, dass andere Menschen die Möglichkeit haben, Phantasien zu entwickeln.

Zahlreiche Frauenmoden eignen sich hervorragend, um erotische Phantasien bei Männern auszulösen. Die Männer fallen da ziemlich ab, wenn man von homosexuellen Männern einmal absieht. Es lohnt sich, Helfer zu holen. Besonders für Männer ist es außerordentlich schwer, ein ansprechendes und ihre eigene Person hervorhebendes Äußeres zu entwickeln.

Das Äußere wird überschätzt und unterschätzt.

Es wird überschätzt: Tatsächlich lebt der Inhalt nicht von der Verpackung. Spätestens wenn ein Geschenk ausgepackt wird, ist die Verpackung hin und überflüssig.

Es wird unterschätzt: Das Auge isst immer mit. Die Verpackung oder das Äußere ist ein Entgegenkommen an die Sinne und die Sinnlichkeit.

Ein Mensch, der sich zwar zum Heiraten eignet, aber nicht zum Verlieben, hat es immer schwer. Der umgekehrte Fall ist allerdings auch nicht toll: Jemand eignet sich nur zum Verlieben, aber zu mehr nicht.

Last but not least der häufigste »Tu-Flirt« zwischen Männern und Frauen: Der Mann demonstriert seine tatsächliche Macht auf eine überzeugende und gute Weise – er zeigt, was er kann und was er hat. Also nicht: angeben, aufschneiden, bluffen, sich aufspielen, jemanden beeindrucken wollen. Sondern: Sein Licht nicht unter den Scheffel stellen. Wenn das noch mit Risiko (ohne Leichtsinn und Tollkühnheit) verbunden ist, umso besser.

Aus einer Gruppe von ungefähr 20 Studenten machen sich einige Jungs daran, an einem über einem drei Meter tiefen und acht Meter breiten Graben hän-

genden Seil über den Graben zu schwingen. Die Mädchen schauen zu, beteiligen sich aber nicht daran, es ist in diesem Moment ein Spiel der Jungs.

Irgendwann wird das Spiel reizlos, bis es zwei gleichzeitig versuchen. Dann geht es darum, das herüber geworfene Seil im Flug zu fangen. Der Geschickteste von allen versucht dann, mit einem Anlauf, tarzanmäßig, das still hängende Seil im Sprung zu fassen und herüber zu schwingen.

Gespannte Stille und Sorge entsteht, denn der Bach ist flach und voller Steine, ein Sturz da hinein ist keineswegs ungefährlich.

Der Sprung gelang, das Seil wurde gepackt, aber die Kraft reichte nicht, es festzuhalten, und er stürzte ins Bachbett. Schreck, betretenes Schweigen, und Erleichterung, als er mit eigener Kraft wieder herauskam, und ersichtlich seinen Schmerz herunter schluckte. Er war nun erst recht der Held.

Jerim ist erst 12, aber, wie die Mütter auf der Freizeitsagen, »schon ein richtiger Mann«. Er hat selbst beim Jugendamt durchgesetzt, dass er von zu Hause weg in ein Heim kommt. Er ist Mittelstürmer beim Fußball und gefürchtet, da er sich im Kampf selbst völlig vergisst.

Zu den Mädchen ist er freundlich, aber sie kümmern ihn nicht die Bohne.

Das Merkwürdige ist: Wenn er irgendwo sitzt, sitzt über kurz oder lang ein Mädchen neben ihm

und flirtet ihn offensichtlich an. Er reagiert immer charmant und freundlich – aber nicht mehr, und er kann sich auch aus dem Stand heraus wegdrehen und gehen.

Träumen und Entwickeln von Flirtphantasien

Der Traum-Flirt: Insofern Flirten ein Spiel mit Eventualitäten ist, ist jeder Flirt ein Traumflirt, das heißt, es wird immer irgend etwas gedacht und phantasiert, während man miteinander umgeht. Man kann das aber kultivieren. Sie können mit jemanden zusammen sitzen, sich gegenseitig zur Kenntnis nehmen und voneinander träumen. Optimal ist das, wenn jeder das vom anderen merkt, beispielsweise am unmerklichen Lächeln, gelegentlichen Hinsehen und Wegsehen.

Das Träumen unterscheidet sich vom Ausbilden von Erwartungen erheblich. So, wie Sie Ihre Gefühle zulassen können, können Sie auch Ihre inneren Bilder zulassen und genießen, solange Ihnen klar bleibt, dass sie von Ihnen geschaffene Bilder sind. Sie können dann jederzeit wieder in die äußere Wirklichkeit zurückkehren und auf diese eingehen.

Der Traumflirt entlastet vom sofortigen »Reagieren müssen«, erlaubt emotionale Reaktionen, gibt dem anderen Zeit, die Wirkung auf sich wahrzunehmen und mit den eigenen anderen Gefühlen zu integrieren, und so weiter.

Killer

Er wird jedoch zum Flirtkiller, wenn Sie konsequent abdriften, und statt in Kontakt zu treten im Traum bleiben, ständig darauf wartend, dass er endlich Wirklichkeit werden möge.

Dann entsteht wieder der Erwartungsdruck auf alle Beteiligten als wirksamer Flirtkiller.

Der emotionale Flirt

Für diesen gilt das Gleiche wie für den Traum-Flirt. Sie überlassen sich Ihren Gefühlen und Empfindungen, spüren ihnen nach, während Sie einem anderen Menschen zugewandt sind. Auf irgendeine Weise spürt dieser, dass Sie berührt sind, und hat Zeit, es auf sich wirken zu lassen. Je länger es andauert, umso überzeugender ist es.

Ein guter Flirt wird daher in der Regel viel stärker als durch Eloquenz durch die Intensität und Erkennbarkeit Ihrer Gefühle für einen anderen Menschen lebendig und schön. Daher können manche Menschen nicht mehr flirten, wenn Sie einen Liebhaber haben – ihre Gefühle sind dann so auf diesen zentriert, dass für andere gar keine Wahrnehmung besteht.

Der emotionale Flirt führt zu Frust und »sich verzehren«, wenn Sie es dabei beruhen lassen. Wenn Sie die Gefühle hingegen ignorieren, wegdrängen oder überspielen, haben Sie Musik ohne Klang.

Männer neigen oft zu dieser Variante im Irrglauben, dadurch mehr Kontrolle über die Situation zu haben. Das ist ein Irrtum. Kontrolle erfordert ja, dass Sie Ihre Gefühle spüren und kennen, nicht, dass Sie sie ignorieren.

Sprechflirts

Es gibt zahlreiche Arten sprachlicher Kontakte. Es wäre falsch, sie auf eine elegante Formel (»Sie gestatten?«) zu reduzieren. Machen Sie sie sich klar, und überprüfen Sie in einer konkreten Situation, welche Optionen Sie haben. Einige zur Auswahl:

Statements Sie könnten Statements machen (»Schön heute«). Sie sollten jeweils für Sie zutreffend sein, das heißt, Dinge und Umstände oder Gefühle betreffen, die Sie wirklich in dem Moment haben.

Interview Sie können Interviews: Was, wo, wie, wann, womit, warum, wozu, woher, wohin. Meiden Sie »Ja–Nein« Fragen, die Antworten fallen dann eventuell sehr kurz aus. Fragen Sie nur, wenn Sie wirklich an den Antworten interessiert sind.

Informationsfragen Sie wollen bestimmte Dinge wissen, zum Studium, zu Leuten, zu Themen, zur Situation. Vermeiden Sie blödsinnige Fragen wie »Ist hier noch frei?«, wenn der Tisch oder ein Abteil völlig frei sind. Fragen Sie, ob Sie sich dazu setzen dürfen. Sollte der Tisch reserviert sein, werden Sie es dann erfahren. Antwort: »Wie schade«, ein Lächeln und Sie gehen weiter...

Erzählen Vielleicht fällt Ihnen eine Geschichte, eine Assoziation, ein Erlebnis ein, das sie erzählen könnten? Beziehen Sie also Gefühle immer mit ein, das färbt die Stimme und belebt das ganze wesentlich. Erzählen Sie nur Dinge, an denen Sie selbst wirklich interessiert sind. Achten Sie auf die

Reaktion, irgendwann geht Interesse und Aufmerksamkeit in höfliche Geduld oder Erschöpfung über und aus dem Flirt wird ein »Flirtbuster«. Das findet vor allem statt, wenn Sie sachlich und neutral sprechen, Ihre Stimme wird dann ebenfalls farblos.

Die Bitte Sie haben eine Bitte, die Sie an Ihr Gegenüber stellen (etwas zu tun, zu lassen, zu erzählen).

Killer

Flirtkiller: »Hätten Sie vielleicht, würden Sie vielleicht, könntest vielleicht,...«. Sagen Sie, was Sie wünschen und suchen Sie nach der Formulierung, die dem Wunsch entspricht. Wenn Sie sich irgendwo zusetzen wollen, bitten Sie: »Darf ich mich dazu setzen?«

Diskussion Sie beginnen oder beteiligen sich an einer Diskussion über ein Thema, das Sie interessiert.

Mitteilung Sie erzählen etwas von sich, das Sie berührt, betrifft.

Problemgespräch Oder Sie stellen ein Problem in die Mitte oder helfen an der Lösung eines von anderen in den Raum gestellten Problems.

Der Ausdruck Sie drücken einfach nur Ihre Stimmung aus. (Lachen, »Oh«, fluchen, bewundernde Ausrufe,...)

Die Aufforderung Zum Tanzen, zur Arbeit, zu einer Bewegung,...

Literarische Darbietung Vielleicht singen Sie ein Lied? Vielleicht kennen Sie Gedichte oder gute Textpassagen? Kann außerordentlich wirksam sein, da kaum jemand Dichter an Sprachkompetenz in bestimmten Themen übertreffen kann. (»Spricht die Seele, ach, so spricht schon die Seele nicht mehr.«)

Humor Durch Spott, Scherz, Witz: Die Situation kann dadurch aufgelockert werden, ein Lachen ist leichter möglich, Verspannung wird gelöst. Er wird meist überschätzt in seiner Wirkung. Grund: Er geht leicht auf Kosten anderer und verdeckt eher den Scherzenden, auf diese Weise wirkt vielleicht der Witz, nicht aber die Witze reißende Person. Das gleiche gilt für die schlagfertige Antwort. Der Witz wirkt am besten, wenn er auf einen selbst bezogen wird. (»Zehn Minuten später war ich schlagfertig.«)

Nur zur Erinnerung: Abwerten, belehren, totschwätzen, nicht zuhören, lügen und labern sind eher daneben. Auch Gespräche, aus denen Sie Ihre emotionale Beteiligung herausziehen, sind eher fade.

Offenkundig wird keiner nur mit einer isolierten Fähigkeit flirten, sondern alle irgendwie beteiligen. Gleichwohl sind Schwerpunkte möglich und Sie können diese Schwerpunkte auch getrennt üben.

Kapitel 8

Flirtstile, Typen

Schließen Sie keinen persönlichen Stil aus, der Ihnen zugänglich ist, oder den Sie ausprobieren könnten. Mit dem persönlichen Stil ist hier vor allem auch der emotionale Anteil einer Situation gemeint, die Stimmungen und Gefühle, die Sie mit hineinbringen.

Die gleiche äußere Flirtsituation kann völlig anders aussehen, wenn Sie erschöpft, traurig, fröhlich, ausgelassen, wütend oder sachlich interessiert sind, erotisiert oder das nun gerade nicht sind.

8.1 Der direkte und der indirekte Stil

Ein wesentlicher Unterschied zwischen flirten und anderen Verhaltensweisen besteht in der indirekten Kommunikation. Indi-

rekt heißt in diesem Zusammenhang, dass der andere Hinweise bekommt, aber keine Beweise, für das, was ich ihm mitteile.

Ich deute an, ich spiele an, ich signalisiere irgendwie, inszeniere oder provoziere ihn. Das »Reizen« beim Skat spielen, das Mitgehen beim Pokern, das berühmte Doppelpassspiel beim Fußball oder das Spiel über Bande beim Billard, sind im Spiel ritualisierte Formen dieser indirekten Kommunikation.

Indirekt bezieht sich somit auf eine Absicht. Man teilt eine Absicht direkt mit »Darf ich mich dazu setzen?« und indirekt mit »Ich wünsche mir eine gute Begegnung« mit. Direkt teilt man mit »Haben Sie mal Feuer« und indirekt zum Beispiel durch den Blick »Du interessierst mich.«

Zu erinnern ist: Die indirekt mitgeteilten Gefühle, Eindrücke, und Phantasien werden erst dann akzeptabel, wenn Sie hinter den direkt geäußerten Absichten wirklich stehen und keinen Mist erzählen. Es wäre also dumm, zu rauchen, um jemanden um Feuer bitten zu können, um ihm zu signalisieren, dass man an ihm interessiert ist. Das ist auch dann dumm, wenn es alltäglich so gehandhabt wird. Der Machtflirter steht meist nicht hinter dem, was er tut und sagt. Es geht ihm um die mehr oder weniger verdeckten Absichten.

»Gehen wir erst ins Kino oder gleich ins Bett?«

So könnte er sich das Kino sparen. Das heißt, wenn Sie indirekt etwas tun, versichern Sie sich, dass Sie dieses wirklich tun wollen.

Abgewandelt trifft diese Maßgabe auch für den Fall zu, dass Sie Ihren Flirtpartner noch gar nicht kennen. In diesem Fall

müssten Sie sich selbst klar werden, was Sie ehrlich in der Situation indirekt – für sich oder andere – tun können. Das ist entlastend für den Menschen, den Sie anflirten wollen. Würden Sie allerdings nur bewundernd und schmachmend dastehen und irgendwie auf die Gelegenheit warten, dass es zum »Big Bang« kommt, sind Ihre Chancen gering. Indirekt heißt immer, etwas tun.

Für die indirekte Kommunikation ist der Ausdruck »Absicht« insofern irreführend, weil ich als guter Flirter meiner Absichten noch gar nicht gewiss sein kann und folglich auch nicht sein sollte. Dazu müsste ich jeweils erst die Reaktion meines Gegenübers erfahren haben. Ich käme ansonsten schnell in eine Erwartungshaltung hinein und wäre dann frustriert, wenn der andere meine Erwartungen nicht erfüllt.

Die Absicht ist also noch sehr unbestimmt, offen, und flexibel. Es handelt sich mehr um ein Angebot, eine Chance geben, eine Idee aufleben lassen, etwas ausprobieren, sich in ein »wie wäre es wenn« versetzen.

Manchmal ist es besser, direkt zu werden, manchmal besser indirekt. Es ist eine Sache der persönlichen Vorlieben, der sozialen Umgebung und der persönlichen Erfahrung oder auch der momentanen Verfassung, sich für das ein oder andere zu entscheiden.

Man kann das Wechselspiel zwischen direkter und indirekter Kommunikation richtig üben.

Es reicht in der Regel aber schon, wenn man seine Aufmerksamkeit auf diesen Unterschied lenkt. Denn praktisch finden immer beide Formen statt. Wichtiger, als diese Formen nach Belieben einzusetzen, ist es, sich bewusst zu werden, in welchem

Ausmaß die Beteiligten sie in einem bestimmten Moment realisieren.

Versteift man sich zu sehr auf das Üben, kommt der Teil des Flirtens zu kurz, der absichtslos »entsteht«. Dann haben die Flirtpartner einander etwas mitgeteilt, ohne dass sie sich dessen bewusst geworden sind.

Wünsche indirekt aussprechen

Direkt »Ich möchte Dich gerne wiedersehen.« – »Ich möchte gerne mit Dir essen gehen, spazieren gehen, ins Konzert gehen, Dich einladen,...«

Direkt – Indirekt »Wie sag ich Dir bloß, dass ich gerne mit Dir...« – »Ich wage nicht, Dir zu sagen, dass...« – »Sag ich's Dir jetzt oder erst morgen, dass ich Dich wiedersehen möchte?« – »Wenn ich Dir jetzt sagen würde, dass ich Dich wiedersehen möchte, käme ich mir schon kühn vor.«

Killer

Killer Man sollte die larmoyante Form unterlassen: »Wenn ich es Dir jetzt nicht sage, werde ich mich später furchtbar ärgern, daher, gehst Du mit mir ins Kino?«

Generell sind alle Begründungen schlecht, auch wenn sie ohne Larmoyanz vorgetragen werden: »Es war schön, mit Dir zu sprechen, daher möchte ich Dich gerne wiedersehen!«

Die Begründung ist nicht zwingend und löst allenfalls Erwartungen aus. Besser: »Wann sehen wir uns wieder?« (Lächeln.)

Oder: »Ich habe mich richtig wohl gefühlt!« – Man lässt dann in »der Luft«, ob man sich wiedersieht.

Direkt »Ich möchte gerne mit Dir ins Kino gehen, ins Theater, Spazieren,...« – »Wie hältst Du es mit der Religion, bist Du links oder rechts?« – »Findest Du WGs besser, oder eher alleine Wohnen?« – »Heiraten oder freie Liebe?«

Direkt – Indirekt Erzählen Sie direkt von Dingen, die Sie gerne mit anderen tun wollen: »Ich gehe gerne mit anderen ins Theater, ins Kino, spazieren, in den Urlaub, in die Mensa, arbeite zusammen,...«

Teilen Sie Ihre Ansichten über die Welt mit. Schauen Sie im Verlauf solcher Statements Ihr Gegenüber an, versuchen Sie seine Reaktionen zu erkennen und zu verstehen. Wechseln Sie das Thema, wenn es kein Interesse auslöst.

Indirekt ist hier Ihre Frage »Hast Du ähnliche Interessen, würdest Du mit mir etwas zusammen unternehmen wollen?«

Wenn Ihr Gegenüber ähnliche Interessen hat und Ideen entwickelt, ob er sie mit Ihnen zusammen realisieren könnte, werden Sie wahrscheinlich interessierte und freundliche Anteilnahme wahrnehmen können. Sollten Sie noch mitteilen, dass Sie am 21. November mit Sicherheit auf ein bestimmtes Fest gehen, erfahren Sie vielleicht, dass Ihr Gegenüber das auch tun will.

Vielleicht treffen Sie ihn aber auch überraschend dort an und können jetzt rätseln, ob er Ihretwegen gekommen ist,

Killer

auch Ihretwegen, obwohl Sie da sind oder völlig unabhängig davon.

Killer Wenn Sie irgend etwas erzählen, ohne sich damit zu befassen, was Ihr Gegenüber interessieren könnte. Wenn Sie sich über irgend etwas herumstreiten und glauben, sich behaupten zu müssen. Wenn Sie dem anderen nach dem Munde reden.

Mitleidstour Sie erzählen von Ihren Problemen, um auf indirekte Weise den anderen für sich zu gewinnen: »Ich würde gerne mit Leuten ins Kino gehen, aber ich wage es nicht, jemanden anzusprechen, ich denke mich mag sowieso keiner, ich glaube ich bin total langweilig...«

Das zwingt den anderen unter Umständen eine therapeutische Haltung auf, die er nicht haben möchte. »Wieso, Du bist doch gar nicht so langweilig...«

Solche Themen gehören mit Freunden besprochen. Im Flirt müssen sie in konstruktive Wünsche umgeformt werden.

Killer »Ich habe Angst, jemanden aufzufordern.«

Killer-Killer »Am liebsten ist mir, ich werde aufgefordert.« – »Ich freue mich, wenn mich jemand auffordert.« – »Ich lasse mich gerne mitreißen.« – »Ich finde es schön, mitzumachen, wenn jemand Ideen hat.«

Killer »Ich finde mich nicht attraktiv.« – »Ich weiß nie, was ich sagen soll.«

Killer-Killer »Ich bekomme gerne Komplimente.« – »Ich finde es schön, befragt zu werden, wenn sich jemand aktiv für mich interessiert.«

Killer Genauso abwegig ist es, Ihre Selbstzweifel in Form von Kritik an anderen loswerden zu wollen. Wenn Sie Sorge haben, langweilig zu sein, sprechen Sie nicht herabsetzend über diese »Typen, die immer im Mittelpunkt stehen wollen.«

Menschen neigen dazu, das an anderen bevorzugt abzulehnen, was Sie an sich selbst ablehnen. Sie strahlen dann nur Ablehnung und Abwehr aus.

Killer-Killer Richtiger ist es, diejenigen anerkennend hervorzuheben, die Ihrem Ideal entsprechen: »So würde ich mich auch gerne mal in den Mittelpunkt stellen können.«

Killer Vermeiden Sie vor allem, Interesse und Zuneigung für Ihr Gegenüber durch Herabsetzen von anderen auszudrücken. Lügen Sie nicht, um Ihrem Gesprächspartner indirekt zu schmeicheln. Also keine Sätze der Art: »Ich finde Frauen scheußlich, die sich so aufgedonnert anziehen.«

Killer-Killer Sie können allenfalls positiv über diejenigen sprechen, die Ihnen gefallen. Ihr Gegenüber wird schon merken, dass er dazugehört. Es ist auch manchmal besser, selbst die Verantwortung für eine Abneigung zu übernehmen. Statt dann zu sagen »Ich mag so aufgedonnerte Leute nicht« sagen Sie dann »Ich tue mich im Umgang mit diesen Menschen schwer.«

Direkt Äußern Sie direkte Wünsche im inneren Selbstgespräch. Man schaut dabei dem anderen in die Augen und denkt sich »freundliche« Gedanken.

Grund: Freundliche wie unfreundliche Gedanken prägen unseren Ausdruck. Unser Gegenüber kann nicht unsere Gedanken und unsere Gefühle lesen, sondern nur unseren Ausdruck.

Statt dann laut zu sagen »Erzähl mir bitte etwas von Dir«, sagen wir das innerlich zum anderen und sehen ihn/sie dabei an. Unser Ausdruck ist dabei zwangsläufig offen und einladend.

»Ich sah sie an, und sie gab den Blick zurück:
Wir fassten uns mit den Augen bei den Händen.«

—K. TUCHOLSKY nach ELSNER, 1982, S. 14

Was macht angstvolle Gedanken so abschreckend für den anderen? Sie signalisieren dem anderen: »Du bist gefährlich, Du tust mir was an, ich traue Dir nicht«. Ihr Gesicht wird folglich eher Misstrauen, Verschlossenheit, Rückzug, Abweisung ausstrahlen, obwohl ihr Wunsch eher in Richtung Nähe und Kontakt geht. Ihr Gegenüber kann das nicht wissen und wird folglich dazu tendieren, auf die wahrgenommene Abweisung mit Rückzug zu reagieren.

TRAMITZ weist darauf hin, dass schüchterner Rückzug von Männern und Frauen fälschlich als Abweisung gedeutet wird.

Trickreiche Gedanken (»Wie krieg ich die herum, was sag ich bloß, damit sie sich für mich interessiert, hoffentlich sag ich

nichts falsches,...«) gehen in die gleiche Richtung. Sie lassen sich auch als »Ich will nicht, dass Du denkst und fühlst was Du willst, sondern Du sollst so denken und fühlen wie ich das will« verstehen. In Ihrem Gesicht wird dann genau diese Verschlagenheit und Selbstsucht zu erkennen sein und Ihr Gegenüber, wenn schon nicht abschrecken, so doch auch nicht gerade für Sie erwärmen.

Schüchternheit ist jedoch dann auffordernd, wenn der Blickkontakt erhalten bleibt und der innere Monolog eher in Richtung »Ich bin offen, ich lasse Dir Raum, Du bist willkommen, ich brauche Deine Hilfe, ich brauche Deine Großzügigkeit und Freundlichkeit, ich werde mich über Entgegenkommen freuen« geht.

Hilflose Gedanken können in gleiche Richtung gehen: »Ich habe keine Ahnung, was ich für Dich tun kann, aber ich würde gerne etwas tun/sagen.«

Larmoyante Gedanken wie »Ich kriege sicher wieder nichts raus, mir fällt nichts ein, ich bin zu dick, ich bin zu langweilig,...« verschaffen Ihnen ein jämmerliches Gesicht. Sie sehen dann wie ein getretener Hund aus und könnten dann einen engagierten Tierschützer animieren.

Diese Klagen sollten Sie für sich allein oder unter guten Freunden ausleben. Auch wenn sie der Wahrheit entsprechen sollten, müssen Sie beim Flirten innerlich anders auftreten. Beispielsweise: »So ist es nun mal, heute werde ich so sein wie ich bin, und ich freue mich über jeden, der sich meiner annimmt.«

Aus dem fordernd-anklagenden Gesicht wird dann relativ schnell ein bescheiden freundliches, das eher Neugier auslöst. Vielleicht staunen Sie, dass manche Menschen sich immer noch

für Sie interessieren? Vielleicht sind diese Menschen blind oder haben einen schlechten Geschmack? Dann würde für Sie die Warnung, niemals einem Klub beizutreten, der bereit ist, Leute wie Sie aufzunehmen, gelten.

Es gibt einige verdammt gute Gründe, sich auch für einen Langweiler zu interessieren, und es wäre erstaunlich, wenn Sie nicht selbst schon Erfahrungen mit diesen Gründen gemacht hätten:

1. Nicht jedem Acker sieht man an, dass Gold drin liegt. Und wenn dieses nicht, dann vielleicht etwas überraschend anderes, vielleicht einfach, weil Sie präsent sind.

Andere Menschen haben nicht den gleichen Geschmack und die gleichen Interessen wie Sie. Möglicherweise sind Sie als Langweiler sympathisch, weil Ihr Gegenüber sich von charismatischen Menschen zu schnell an die Wand gedrückt fühlt!

2. Begegnungen von Menschen sind immer kreativ. Das langweilige und unscheinbare Samenkorn kann sich in der richtigen Umgebung überraschend entfalten.

Das wäre dann der Fall, wenn Bekannte Ihnen sagen »So kenne ich Dich ja gar nicht«. Ihre »Langweiligkeit« kann auch heißen, dass Sie noch offen für alles mögliche sind und auf diese Weise der andere eine Chance hat, Sie mitzureißen.

3. Wenn jemand angefangen hat, sich zu interessieren, gibt er nicht immer gleich auf nach dem Motto: »Das kann doch nicht sein, dass ich mich so geirrt haben soll.«

Diese Ausdauer kann lohnend sein. Sie sind dann vielleicht auch auf Dauer gar nicht »interessant«, aber auf eine attraktive Weise zuverlässig oder herzlich oder aufmerksam oder großzügig oder geduldig.

Oder, oder...

Direkt Sie küssen Ihren Partner auf den Mund.

Direkt – Indirekt »Ich küsse Ihre Hand, Madame, und denk es wär Ihr Mund.«

Dieser alte deutsche Schlagertitel drückt das hier Gemeinte sehr gut aus. Direkt können Sie jemandem flüchtig die Hand geben oder auf die Schulter legen, indirekt eine zärtliche Botschaft damit senden. Vielleicht, indem Ihre Hand einen winzigen Moment länger in des Partners Hand bleibt, als es »üblich« ist. Der Flirt wäre zu Ende, wenn Sie die Hand solange festhielten, bis auch der Dümme bemerkt, dass Sie um eine Hand anhalten. Wenn Sie sich beim Tanzen voneinander lösen, können Sie das einen Bruchteil langsamer tun, als es üblich ist.

Entscheidend ist für den guten Flirt, dass Sie sich dabei an die Reaktion Ihres Gegenübers halten. Spüren Sie, ob dieses kleine Angebot willkommen war. Es ist in Ordnung, wenn weder Sie noch Ihr Flirtpartner genau wissen, ob sie richtig liegen – das macht den Flirt aus.

Direkt »Ich würde gerne irgend etwas mit Dir zusammen machen.«

Hier wird kein Zweifel offen gelassen, dass es auf die Nähe zueinander ankommt und alles andere nachgeordnet ist.

Direkt – Indirekt Sie laden jemanden direkt zu einem Spaziergang an einem Ort ein, den Sie selbst sehr lieben. Indirekt teilen Sie ihm über Ihre Freude an einer Zusage mit, dass die Nähe zu ihm eine besondere Bereicherung darstellt.

Auch die umgekehrte Form ist natürlich möglich – Sie bitten um eine Einladung: »Ladet mich doch ein, wenn Ihr wieder ein Fest macht, ins Elsass fahrt,...«

Für alle Beteiligten bleibt damit offen, ob es »nur« um das Unternehmen geht, auch um die Beziehung, oder vorwiegend um die Beziehung.

Wichtig ist in jedem Fall: An dem Unternehmen muss ein echtes Interesse bestehen. Sollte Ihr Gegenüber mitkommen wollen, obwohl sein Interesse an dem Unternehmen eher sehr dünn ist, ist das schon ein ziemlich deutlicher Hinweis auf ein Interesse an Ihnen.

Nicht wenige provozieren daher solche »Liebesbeweise« und schlagen am liebsten Dinge vor, die mit Sicherheit dem anderen gegen den Strich gehen, um ihn zu testen. Dann geht der Flirt schnell wieder in einen Machtfirt über.

Bei allen Begegnungen ist das Entscheidende: Halten Sie alle Sinne für die Reaktionen Ihres Gegenübers wach, aber interpretieren Sie nicht zu viel hinein oder hinaus. Bleiben Sie dicht an der Wahrnehmung – die ist schon schwierig genug. Dazu ist es nicht weniger wichtig, für die eigenen Reaktionen wach und aufmerksam zu sein.

Dazu gehören nicht nur die Gedanken, sondern auch die Phantasien, Ideen, Assoziationen, und vor allem die Empfindungen und Gefühle.

Empfindungen sind beispielsweise Müdigkeit, Druck, Nervosität, Beklemmung.

Gefühle sind Freude, Ärger, Gereiztheit, Ungeduld, Gerührt-heit, Traurigkeit.

Es ist sehr schwer, die entsprechenden Gefühle eines Menschen wahrzunehmen, wenn man blind bei seinen eigenen ist. Umgekehrt ist es fast unmöglich, die Gefühle eines anderen Menschen zu übergehen, wenn man wach für seine eigenen ist.

Bereits in den Kamasutras wurde der indirekt inszenierte Flirt als gute Begegnungsform dargestellt.

Direkt Sie berühren Ihr Gegenüber, machen ihm ein Kompliment, teilen ihm einen Eindruck mit. Um einen Flirt handelt es sich natürlich nur dann, wenn damit zugleich mehr und anderes signalisiert wird, als man ausdrückt.

Indirekt Sie berühren einen Gegenstand, sich selbst, den Hund ihres Gegenübers oder einen anderen Menschen. In diesem Falle kann man direkt aussprechen, was man dem anderen direkt so schnell nicht sagen könnte oder wollte: »Ach Gott, ist das ein süßer Hund/ein hübsches Kind«, und niemand weiß so genau, wenn der Hund hingebungsvoll gekraut wird, wer noch alles damit gemeint sein könnte – möglicherweise nicht einmal man selbst.

Diese Art des Flirts wird vor allem im Rahmen des Machtflirtes gerne verwendet. Man sült den anderen mit allen möglichen

Komplimenten über alles mögliche voll, meint aber in Wirklichkeit immer nur ein und dasselbe. Direkt und treffend wird dieses Verfahren auch Süßholz raspeln oder »rumschleimen« genannt.

8.2 Der Flirt mit der Schönheit

Äußere Schönheit und Sex Appeal sind sehr geeignet, bei anderen Menschen Phantasien und Wünsche auszulösen. Über Mode, Body-Building im Fitness-Center, Kosmetik, Beleuchtung, Einüben von Gestik und Mimik sowie Schmuck versucht man, die Begehrlichkeit der anderen Menschen zu wecken. Sie brauchen unter Umständen gar nicht mehr zusätzlich zu flirten, das erledigt schon derjenige, der Ihrer Schönheit zum Opfer fällt. Flirten ohne jedes Risiko und dabei die Konkurrenz neidisch machen, das ist schon eine gute Chance für einen Machtf flirt:

Die Tochter kommt heulend nach Hause: »Die Männer sind eklig. Alle pfeifen mir nach, glotzen dumm herum und wollen was von mir.«

Die andere Tochter kommt auch heulend nach Hause: »Die Männer sind dumm und blöd. Niemand pfeift, keiner glotzt, keiner sagt was.«

Insbesondere Frauen, aber zunehmend auch Männer, behaupten vor sich und anderen, dass sie ihr Aussehen nur »für sich selbst« pflegen, und dass es ihnen ganz egal ist, was die anderen dazu sagen. Dieser Unfug hat einen wahren Kern: Sie wollen nicht unbedingt einen bestimmten Menschen anmachen. Sie

würden aber mit großer Sicherheit ihr Äußeres verändern, wenn sie nirgendwo damit ankämen.

Es ist nicht ganz verständlich, warum nicht selbstbewusster und ehrlicher mit der Schönheit geflirtet wird. Es ist doch offenkundig, dass ein schöner Anblick Freude macht und Menschen, denen wir eine Freude machen, eher zu uns in Kontakt treten. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre Flirtmacht hier fördern können:

1. Sie achten darauf, Ihr Äußeres so zu gestalten, dass Sie damit Wünsche und Sehnsüchte anderer Menschen anregen.

Beobachten Sie, was Menschen mögen, an denen Ihnen etwas liegt, und genießen Sie sich nicht, sich entsprechend auszustaffieren.

Daraus müssen Sie nicht einmal ein Geheimnis machen. Wenn Sie herausfinden wollen, welche Aspekte ein bestimmter Mensch schön findet, interviewen sie ihn. Zeigen Sie ihm verschiedene Leute (deren Outfit oder Figur in dem Rahmen liegt, den Sie sich zutrauen) und fragen nach seinen/ihren Meinungen. Experimentieren Sie dann mit den Ergebnissen.

Das Äußere schafft natürlich keine Beziehungen, aber es bietet einen angenehmen Blickfang und macht Freude. Was man für das Servieren eines Essens für selbstverständlich erachtet, sollte doch für den Umgang miteinander nicht weniger göltig sein.

Im Machtflirt tun Sie diese Dinge aus Berechnung, und Ihre persönliche Meinung dazu kann völlig verschieden von

Ihren Taten sein. Im Fall der Flirtlust verkleiden Sie sich aus Lust an der Freude und am Ergebnis und stimmen damit überein.

2. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Äußeres so gestalten, dass Sie damit selbst unabhängig von den Meinungen der anderen Menschen übereinstimmen, und Ihre Freude daran haben.

Das bewirkt, dass Sie Maßstäbe setzen (mehr oder weniger breitenwirksam) und damit wiederum Interesse an sich auslösen, das vielleicht nicht entstanden wäre, wenn Sie sich nur an den bereits bekannten Wünschen orientiert hätten. Hier ist besonders sinnvoll, etwas zu wählen, das mit Ihrer Person und Ihren Überzeugungen eng zusammenhängt und für Sie typisch ist: Es ist Ihr persönliches Logo.

Da Sie eine unverwechselbare Person in zahllosen Aspekten sind, ist es auch sinnvoll, dafür einen persönlichen Ausdruck zu finden. Das kann ein Aspekt Ihrer Frisur sein, Ihrer Kleidung, Ihres Schmuckes oder die Hervorhebung eines bestimmten Teils. Es ist dafür keineswegs erforderlich, dass Sie dabei einem Schönheitsideal entsprechen – das ist nur ein Weg von Vielen und nicht einmal immer der Beste.

Vermeiden Sie es, aus einem Schweineohr ein Seidenkleid machen zu wollen. Das heißt, arbeiten Sie nicht gegen Ihr Äußeres an, sondern unterstützen Sie es. Wenn Sie versuchen, als etwas

zu erscheinen, das Sie nicht sind, beginnt die Angst vor Entlarvung. Eine kraftvolle Wildsau ist immer noch attraktiver als ein misslungener Beau.

Eine Studentin litt lange darunter, dass sie mit ihren 1,80 Mühe hatte, Partner zu finden, die größer waren als sie.

Da sie in diesem Punkt (Größe) nicht mehr viel verderben konnte, begann sie sich überzubetonen und trug zudem hohe Absätze. Die Zunahme an guten Kontakten kam nun nicht darüber, dass sie größer war, sondern dass sie selbstbewusster mit ihrer Größe auftrat, sich sozusagen hinter sich stellte.

Früher trug sie möglichst flache Schuhe und versuchte, durch das Hängenlassen der Schultern kleiner zu wirken.

Ein ziemlich mittelloser Schüler in einem Internat – angefüllt mit Kindern wohlhabender Eltern – trug konsequent seine Gegenstände in einer Einkaufsplastiktüte durch die Gegend. Kein Spott konnte ihn davon abbringen. Das beeindruckte die anderen Schüler und gab ihnen zu denken.

Es dauerte kein halbes Jahr, und es begann die Mode, mit einer Plastiktüte herum zu rennen. Er änderte seinen Stil jedoch auch dann nicht, als diese Mode wieder abebbte.

Der Vorteil: Wer sich Ihnen dann zuwendet, meint Sie auch.
Der Nachteil: Mancher dreht sich gleich weg.

Auf einer Faschingsfete bekam ein mit nichts als einem Smoking mit abgeschnittenen Beinen gekleideter Mann, die dicken, weißen und haarigen Waden mit einem Tauchermesser geschmückt und Schwimfflossen an den Füßen, das Gesicht mit Zahnpaste geschmiert und die Lider mit Kohle geschwärzt, den ersten Preis.

Verwundert meinte er zu seinem Kumpel: »Komisch, sonst habe ich kein Glück bei den Frauen. Aber heute, wo ich nur eklig aussehe (die Zahnpasta und Kohle war derweil übel verlaufen), fallen sie mir um den Hals und liebäugeln. Was soll ich davon halten?«

Mir ging es ähnlich dem gleichen Fest, auf dem ich als griesgrämige böse Oma auftrat – genauso fühlte ich mich an diesem Tag nämlich. Das Flirten fiel ihm wie mir leicht und stieß auf Resonanz, weil wir nichts zu verlieren hatten – wir waren so, wie wir uns fühlten, und hatten das durch die Kleidung zum Ausdruck gebracht.

Diese Quelle der Flirtmacht wird immer erst dann eine Sackgasse, wenn ich sie als Machtmittel einsetze, mich schön mache und jetzt erwarte, dass mir alles zufliegt.

8.3 Der humorvolle Flirt

Es wird geneckt, gescherzt, Witze gemacht, ironisiert, provoziert, paradoxe Geschichten erzählt, »offen gelogen«, übertrieben oder untertrieben, mit Wortspielen gearbeitet, und so weiter. Regeln:

Sich nicht selbst schonen, wenn Sie andere auf den Arm nehmen, den Anderen nicht verletzen, nicht ins nervtötende Witzeln verfallen (merken, wann Schluss ist).

Das muss man alles nicht können, man kann alles lernen. Schlagfertigkeit ist das Ergebnis langer und vieler Übungen und keineswegs angeboren, wie die auf den Mund gefallenen immer gerne glauben, um nicht selbst aktiv werden zu müssen. Und das heißt auch wieder: Misserfolge riskieren, verpatzte Pointen, unangemessene Witze, solche, die nicht zünden, und so weiter.

Es ist ein Flirtkiller, wenn Sie den Clown machen oder – umgekehrt – moralisierend den Tiefsinn vertreten, um als besonders ernsthaft zu gelten. Der Clown schützt sich vor dem Ernst und der Moralapostel vor dem Lächerlichen, beide schützen sich vor der offenen Situation des Flirts. Killer

Ein typischer Flirt im amerikanischen Film fängt mit einer kalten oder frechen Zurückweisung eines Flirts an:

»Darf ich mich hierher setzen?«

»Weiß Ihre Mama denn, was Sie hier machen?«

»Oh, der Sozialdienst befindet sich beim Bahnhof!«

»Selbstverständlich!« (und die Betreffende geht)

»Ich kann Sie nicht daran hindern...«

Der Mann muss dann möglichst witzig und schlagfertig antworten, und seinen Flirt entwaffnen oder zugänglich »machen«. Dabei kann er der frechen Antwort die Spitze nehmen (»Ja, ich habe heute frei«) oder die Spitze erwidern (»So nett wie Sie können die gar nicht sein, da bleibe ich lieber gleich hier«).

In Flirtbüchern werden zahlreiche »one-shot designs« für solche Situationen angeboten. Die befreiende Bemerkung soll mir die Schmach ersparen, wie ein Trottel da zu stehen und mich zu einem unwiderstehlichen Witzbold machen, der irgendwann dann doch siegt und die Angefirtete zum dahinschmelzen bringt. Selten werden die Rollen umgekehrt dargestellt, und wenn, dann siegt die Frau nicht.

Die meisten dieser Witze sind peinlich und dumm wie die Reaktion auf ein heruntergefallenes 10-Pfennigstück: »Das könnten wir doch jetzt gemeinsam verprassen.«

Besonders peinlich ist es, wenn dieser Witz häufig verwendet oder willkürlich herbeigeführt wird. Die Schleimspur des Anmachers ist dann nicht mehr zu übersehen, möge er darauf ausrutschen und sich eines Besseren besinnen.

Ein guter Flirt ist wesentlich durch seine humorvollen, überraschenden Wendungen charakterisiert. Und Sie können, da es ja nur um das Spiel mit Beziehungsoptionen geht, Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Leichter gesagt als getan? Sowie Sie das Ziel aufgeben, eine sichere Kontrolle über die Situation haben zu wollen, haben Sie wieder eine Chance.

In einer Physikprüfung blockierte eine Studentin total. Der Prüfer, ein weißhaariger, den Studenten stets wohlgesonnener Professor der alten Schule, gab sich völlig vergebens alle Mühe, etwas aus der Studentin herauszubekommen. Auch auf die einfachsten Fragen starrte sie ihn nur hilflos an.

Schließlich zog er in seiner Ratlosigkeit die an einer Kette befestigte Taschenuhr aus seiner Weste,

ließ sie hin und baumeln und fragte, in der Erwartung etwas über Pendelgesetze und die Schwerkraft zu hören: »Was fällt Ihnen dazu ein?«

Die gepeinigte Studentin platzte in ihrer nicht minder großen Ratlosigkeit heraus: »Es ist nicht alles Gold was glänzt.«

Der Professor lachte schallend und sagte erleichtert: »Also, ich weiß nicht, was Sie von Physik wissen. Aber ich weiß, dass viele Erkenntnisse in der Physik eher durch eine schlagfertige Antwort als durch akademische Kenntnisse gewonnen wurden. Daher werde ich Ihnen jetzt eine drei geben. Aber es wäre schon gut, wenn Sie Ihr Verhalten in Prüfungen noch ein wenig weiter entwickeln würden.«

8.4 Der provokative Flirt

Es ist natürlich ein Merkmal des Flirtens überhaupt, zu provozieren. Hier ist aber mehr der herausfordernde Stil gemeint. Er erfreut sich großer Beliebtheit und steht dem humorvollen und dem aggressiven Flirt sehr nahe.

Von englischen Flirtern wird behauptet, dass dies ihre normale Praxis sei: »Mein Gott, in dem Kleid siehst Du ja aus wie ausgespuckte Maus« ist eine offene Liebeserklärung. (Es positiv zu sagen, wäre zu plump.) Sehr geeignet ist ein Herumgerangel um einen Ball (besonders im Wasser). Scheinbar geht es um Kampf, und Sie können spüren, wie viel Nähe und Kontakt zugelassen wird. Man provoziert, das heißt ruft etwas hervor, das

ansonsten nicht zustande gekommen wäre.

Sie betonen, wie scheußlich Sie heute wieder aussehen, was für ein abgefeimter Langweiler Sie sind und wie Sie wieder herungelost haben. Das erlaubt einem anderen, das Gegenteil zu behaupten, vor allem, wenn es zutrifft – und schon haben Sie ein Kompliment provoziert. Man nennt das auch »Fishing for Compliments«.

Ein Kommilitone berichtet: »Um eine enorm attraktive Frau stand ein Haufen Verehrer herum und machte ihr den Hof. Ich wollte mich nicht einreihen und untergehen, stellte mich dazu und sagte, als sich unsere Blicke für einen Moment trafen, anerkennend: ›Du hast Deine Akne prima im Griff.‹ «

Die Provokation hob sich einfach erfrischend von dem unterwürfigen Verhalten der anderen ab, und so provozierte er die Aufmerksamkeit für sich, und war zugleich eine Herausforderung.

Eine Frau ging auf einen von etlichen unwiderstehlichen Frauen umrahmten umschwärmten Studenten zu und teilte ihm kurz und trocken mit, sie sei »eine der Erikson Töchter« – und ging.

Das weckte die Neugier, und irgendwann erkundigte sich der Betreffende und nahm den provozierten Kontakt auf. Es wird von einer glücklichen Ehe berichtet, die sich da heraus ergab.

Dieser Flirt arbeitet also mit Überraschungen, Übertreibungen oder Untertreibungen.

8.5 Der erotische Flirt

Der erotische Flirt setzt immer voraus, dass Sie selbst sexuell berührt sind. Er setzt weiter voraus, dass Sie bereit sind, sich diesem Gefühl zu überlassen, es zuzulassen, wert zu schätzen und zu genießen. Der erotische Moment kann natürlich auf zahlreiche Weisen eingeführt werden.

Sie überlassen sich Ihrem erotisierten Gefühl und wenden es Ihrem Gegenüber zu. Das Thema kommt fast immer auf Beziehungen, auf die Liebe (in Kunst, Literatur und Ereignissen der Nachbarschaft). Es gibt Komplimente, Berührungen. Sie erlauben sich, rot zu werden, weiche Knie zu haben oder eine Schwalbe im Bauch und erlauben Ihrem Gegenüber, diese Reaktionen wahrzunehmen. Sie hören es an der eigenen Stimme und der Stimme Ihres Partners, ob eine Resonanz besteht oder nicht.

Der erotische Flirt ist nicht zu verwechseln mit um- oder anschwärmen. Das ist eine einseitige Geschichte und eher ein Flirtkiller als Helfer, da die jeweilige Reaktion des Gegenüber nicht mit einbezogen wird. Killer

Von großer Bedeutung sind körperliche Nähe und Berührungen. Diese können auf vielfältige Weisen herbeigeführt und ausprobiert werden.

Der erotische Flirt ist vor allem dann schwierig, wenn man noch keine oder sehr wenig sexuelle Erfahrungen, aber ein heftiges Verlangen danach hat. Es kann einem dann wie dem Wanderer in der Wüste gehen, der nach Tagen des Durstes glaubt, die Oase austrinken zu wollen und zu können. Gedanken und Phantasien kreisen dann nur noch um Trinken und Wasser.

Wer seine Sexualität dann ausschließlich im Umgang mit

Filmen, Literatur, Magazinen, der eigenen Phantasie und der Selbstbefriedigung praktiziert, gerät in Gefahr, »Oversexed and Underfucked« tatsächlich in der zwischenmenschlichen Begegnung immer nur »das Eine« im Kopf zu haben.

Das Problem wird auch nicht dadurch gelöst, dass sich dann jemand versucht zu disziplinieren und diese unangemessenen Gedanken und Phantasien nicht zu haben. Er wirkt dann düster, verklemmt, verschlossen und schillernd, so dass sein Gegenüber Mühe hat, einfach und klar auf ihn zu reagieren.

8.6 Der aggressive Flirt

Er funktioniert oft besser als man denkt. Wenn Sie Interesse an einem Menschen haben und sich durchaus aggressiv mit ihm auseinandersetzen, wird der Betreffende zumindest keine Sorge haben müssen, dass Sie Kreide gefressen haben, als Mann im Frauenpelz auftreten oder ihn um den Finger wickeln und verführen wollen.

Die im Streit, einer Auseinandersetzung entstehende Distanz erlaubt oft besser, sich und sein Gegenüber kennen zu lernen. Sie können sich Ihre positiven Gefühle eingestehen – und sind durch einen Streit zum Beispiel davor geschützt, dass es zu schnell voran geht. Unter Teenies ist dies die häufigste Form der Anbahnung. Ein verächtliches Heruntermachen eines anderen kann genauso gemeint sein, aber auch das Gegenteil bedeuten.

Wenn eine Liebe scheitert, erinnern sich die Partner oft an diese Möglichkeit und nutzen sie dann, um voneinander Distanz zu gewinnen.

8.7 Der Ausdauerflirt

In dieser Situation können Sie alles mögliche miteinander tun, arbeiten, reisen, diskutieren, und so weiter. Sie konzentrieren Ihre Aufmerksamkeit auf diese Dinge, lassen Ihre Bereitschaft zu einem Flirt aber immer »wach« und lassen sie auch immer durchscheinen, aber Sie tun relativ wenig.

Das ist vor allem wichtig, wenn Sie mit jemanden flirten wollen, der erstens umschwärmt wird und zweitens zahlreiche Körbe verteilt. Vielleicht wollen Sie auch nur zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht flirten, sich aber auch nicht künstlich kühl stellen. Hektik und Handlungszwang sind Flirtkiller.

Killer

Um diesen Flirtstil durchzuführen, benötigt man einen guten und befriedigenden Alltag, so dass man wirklich auch gehen kann und nicht dem Angeschwärmten ständig auf der Fußmatte liegt. Das wäre kein Warte- sondern ein Belagerungsflirt und stellt eher einen Flirtkiller dar. Wer will schon wie Odysseus Hund warten, bis er dann, nach dem letzten beglückten Schwanzwedeln auf seine Wiederkehr, in Ruhe sterben kann?

8.8 Der Rollenflirt

Er gehört mit zu den am häufigsten verwendeten Flirtformen. Sie begeben sich dem Angeflirteten gegenüber in eine bestimmte Rolle und füllen diese aus. Der Betreffende weiß dann mehr oder weniger, oder ahnt, worum es geht, ist sich aber nicht sicher. Diese Unsicherheit gehört wesentlich mit zum Flirt.

Bei der Wahl der Rollen sollte man nur solche nehmen, die

man auch wirklich gerne ausfüllt, also auch dann, wenn man nicht flirten will. Füllt man sie nur als Mittel zum Zweck aus, wird das eines Tages offenbar und deckt die Manipulation auf.

Die häufigsten Rollen sind:

Helferrolle Im Studium, im Alltag, sind Sie jemandem behilflich oder bitten jemanden um Hilfe. Es ist gleich, ob Sie jemandem die Tür aufhalten, etwas aufheben, eine Hilfe im Studium anbieten oder erkenntlich machen, dass Sie bereit sind.

Arbeitsrolle Nicht umsonst entstehen viele Beziehungen am Arbeitsplatz oder über die Arbeit beziehungsweise das Studium. Wenn Sie mit verschiedenen Leuten arbeiten können – was sollte sie abhalten, diejenigen zu bevorzugen, mit denen ein Flirt möglich ist? (Für den Öffentlichen Dienst: bei gleicher Qualifikation natürlich.)

Gute Arbeitsbeziehungen regen viele Phantasien und Möglichkeiten an. Lassen Sie diese Phantasien und Wünsche zu. Sie fließen dann als Eventualitäten in den Kontakt mit ein und können sich mit den Reaktionen Ihres Gegenübers aufschaukeln.

Öffentliche Rollen Beim Tanzen, als Nachbar, als Kunde, Fahrgast, Besucher.

Alle diese Rollen haben gemeinsam, dass der Kontakt etwas ritualisiertes ist. Jeder weiß, woran er ist, es gibt keine Unklarheiten. Daher erlaubt dieser Rahmen, alle möglichen Formen von Nähe auszuprobieren.

Solange Sie diese Rollen ausfüllen, statt mit jemandem zu flirten, werden sie zu zähen Flirtkillern. Es wird dann immer schwieriger, die Wendung zu einer begehrenden oder wünschenden Haltung zu bekommen, beziehungsweise sich diesen Wünschen zu öffnen. Killer

»Ich kann doch nicht ein Jahr lang den Harmlosen spielen und dann plötzlich mit Wünschen kommen!« Doch, kann man! Und wenn man sie dann nicht beginnt mitzuteilen, kommt der andere womöglich nicht darauf.

Wenn Sie die Rolle überschreiten wollen, brauchen Sie lediglich das, was Sie sonst darin tun, nur um Weniges zu ändern: Gelegentlich eine kleine Aufmerksamkeit hinzufügen, ein ungewohntes Kompliment machen, sich ein Gefühl zugestehen und es durch den Blick mitteilen, eine Berührung wagen oder irgend-eine andere der Anregungen aus diesem Skript aufgreifen.

8.9 Der traurige Flirt

Kein Widerspruch in sich! Wenn Sie oder Ihr Gegenüber traurig sind, ist es ziemlich daneben, zum Beispiel mit Witzen zu kommen oder einen erotischen Flirt beginnen zu wollen. Lassen Sie sich von der Traurigkeit (Angst, Unsicherheit, Unruhe, Nervosität) Ihres Gegenübers berühren oder lassen Sie ihn/sie diese Gefühle wahrnehmen, teilen Sie sie mit.

Wo viel Leid ist, ist viel Hilfe – wenn Sie dem anderen eine Chance geben. Wenn Sie sich diesen Gefühlen oder denen des Gegenübers überlassen, ist das schon deshalb eine gute Möglichkeit, in ein Spiel mit Möglichkeiten zu kommen, weil der Betrof-

fene mit sich und seinem Problem befasst ist und die Phantasien übereinander nebenher laufen lassen kann.

Es findet hier oft eine ähnliche Situation wie beim Flirt anlässlich einer chaotischen Situation statt.

Killer

Flirtkiller Jemanden anjammern und sein Leid als Mittel zum Zweck nutzen, oder umgekehrt sich im Kittel von Pfarrer, Pfleger oder Krankenschwester unentbehrlich machen zu wollen.

In dem Comic und Film dazu »Fritz the Cat« von CRUMBS führt Fritz vor, wie man Frauen »rum kriegt«, indem man einen großen Trauernden spielt.

Im Film »Sommergäste« wird gezeigt, wie sehr diese Taktik sich ins Gegenteil verkehren kann – wenn sie einmal als Taktik erkannt wird.

8.10 Der romantische Flirt

Er erfreut sich großer Beliebtheit, und das zu Recht. Es geht darum, eine Szene anzurichten, die sinnlich, schön, ästhetisch, poetisch und gefühlvoll ist. Uhrzeit, Ort, beteiligte Personen, Handlungen werden geschickt »angerichtet«, Musik, Geruch, Dekoration stimmen rundum.

Bei kleinen Aufmerksamkeiten kommt es dann auf die Treffsicherheit an, nicht auf den Wert derselben. Nichts kann Phantasien mehr anregen und Ihnen erlauben, Gefühle miteinander auszuprobieren. Der romantische Flirt hat vielmehr mit Sinn-

lichkeit und Wahrnehmung zu tun als mit geistreichen Gedanken und tiefsinnigen Auseinandersetzungen.

Er ist dann besonders erfreulich, wenn der Flirter eine echte Zuneigung zu dieser Lebensweise hat. Wird sie hingegen nur als Mittel zum Zweck eingesetzt, wird Ihnen die Lust dazu sofort vergehen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben – und Ihr Partner ist zu Recht enttäuscht und fühlt sich betrogen oder blöd, dass er reingefallen ist. Also ist es besser, seine eigene Romantik erst einmal zu pflegen und zu entwickeln, bevor Sie sie einem anderen antragen.

Man kann das zunächst einmal mit sich allein ausprobieren (zum Beispiel sich den Tisch schön decken, Licht und Musik richten,...), dann mit Freunden, und dann mit dem Menschen, mit dem man flirten möchte.

Ein romantischer Flirt kann auch darin bestehen:

Eine ausgesprochen hübsche Studentin pflegt sich völlig unscheinbar zu kleiden und zu geben. Sie hat die romantische Vorstellung, jemand (der Richtige) würde ihre Schönheit, deren sie sich durchaus bewusst ist, plötzlich oder langsam entdecken und daran seine Freude haben.

8.11 Der konservative Flirt

Hüten und Bewahren: Beständigkeit, Zuverlässigkeit, Berechenbarkeit. Sie flirten mit den festen Bindungen an die Welt, mit Ihren Werten, den Menschen und Dingen, die Sie lieben. Sie set-

zen damit Maßstäbe für das, was liebenswert und bedauernswert ist.

Auch wenn Ihre Anhängerschaft nur klein ist, macht das nichts. Manchmal braucht die Menschheit länger, um den Wert einer Sache zu erkennen. Lassen Sie also keineswegs ein rituelles Treffen mit Ihrer Familie aus oder trennen sich von Ihren 12 Jahre alten Wanderschuhen und erzählen Sie weiterhin die Familiengeschichten bis ins 15. Jahrhundert. Die Stärke dieses Flirts liegt darin, dass Sie sich auf das beziehen können, was Sie ganz unabhängig von einem anderen Menschen wertschätzen. Umgekehrt ist es für den anderen wohltuend, dass Sie für etwas die Verantwortung übernehmen und darin mitreißend sind. Ihr Gegenüber kann also ausprobieren, ob es ihm auch gefallen könnte.

Es gibt dabei einige Gefahren: Sie müssen aufpassen, dass Sie nicht in einem Museum ersticken, indem alles unter Glasvitrinen liegt und keiner mehr etwas verändern kann.

Killer

Es ist ein ziemlicher Flirtkiller, zu verlangen, die neue Freundin müsse sich ähnlich anziehen wie die vorherige und Briefmarkensammlungen genauso toll finden wie Sie. Sie können zwar Ihren Leidenschaften und Spleens nachgehen, aber die Interessen und Gefühle Ihres Gegenübers nicht aus dem Auge verlieren. So können Sie auch den anderen in seiner Welt besuchen und bewundern lernen. Wer einen anderen Menschen nicht in dessen Welt bewundern kann, kann nicht mit ihm flirten.

8.12 Der revolutionäre Flirt

Abreißen und erneuern: Liebe selbst ist immer revolutionär. Der Prinz heiratet die Magd und der Schweinehirt die Prinzessin. Bringen Sie in den Flirt etwas neues hinein, ein Abenteuer, eine ungewöhnliche Idee. Sie müssen es ja nicht Ihr Leben lang machen, es reicht, wenn es zwischen drin einmal passiert. Also werfen Sie sich ins Auto oder – ökologischer – in die Bahn, laden Sie Ihren Flirt ein, in Bremerhaven die Windjammerparade anzusehen, oder in Paris Disneyland. Färben Sie die Haare grün oder schneiden Sie sie ab. Vertreten Sie gewagte Thesen oder veranlassen Sie Ihren Schwarm, auf einer leeren Tanzfläche mit Ihnen zu tanzen.

Eine Kommilitonin erzählte, dass Sie abends beim Tanzen einen Mann wahrnahm, mit ihm ins Gespräch und in einen sofortigen Flirt kam. Für beide ungewöhnlich, teilten sie sich ihr erotisches Interesse aneinander mit.

Der Mann lud sie ein, am kommenden Tag mit ihr für ein Jahr auf eine Reise nach Südamerika aufzubrechen, die er schon länger geplant hatte und die folgenden Tage antreten wollte. Aus diesem Abenteuer wurde allerdings nichts – sie hatte gerade in eine Doktorarbeit eingewilligt.

Die Grenze ist erreicht, wenn Sie ein destruktiver Chaot sind und mehr anstrengend als abenteuerlich sind.

8.13 Der heimliche Flirt

Er verdient eine eigene Erwähnung, denn er ist, obwohl naturgemäß schwer zu erkennen, sehr häufig. Oft verbirgt der eine vor dem anderen – oder beide voreinander – die Tatsache ihrer Flirtbereitschaft und Reaktionen. Das kann so perfekt sein, dass jemand im Brustton der Überzeugung abstreitet, zu flirten, obwohl es für Umherstehende nicht zu übersehen ist, der Flirt also sozusagen nur noch vor dem Flirter selbst ein Geheimnis ist.

Vor allem, wenn Menschen Angst vor ihren Gefühlen und denen des Gegenübers haben, zudem noch Angst vor der Öffentlichkeit, entwickelt sich diese Flirtart. Dieser Flirt ist, vor allem wenn er gegenseitig stattfindet, mit einer der intensivsten und folgenreichsten. Er verlangt viel Wahrnehmung und Hinsehen bei gleichzeitig glücklichen und sehnsüchtigen Gefühlen – eine gute Voraussetzung für eine liebevolle und/oder leidenschaftliche Beziehung.

Es gibt noch eine weitere Version des heimlichen Flirtes: Nicht selten sind sich zwei des Flirtens durchaus bewusst, verheimlichen dies aber vor anderen. Diese die anderen ausschließende Intimität kann den Flirt verstärken und zu einem lustvollen, gut gehüteten Geheimnis machen. Für diese Art gibt es viele Gründe: Andere würden den Flirt ablehnen oder stören, es ist lustvoll, andere »auszuschließen«, eine Intrige wird gesponnen, oder zwei wollen erstmal ohne Einflüsse durch andere etwas ausprobieren.

8.14 Der Gelegenheitsflirt

Er kann als Grundlage des Flirtens überhaupt gelten. Man nutzt einfach jede kleine Gelegenheit zu einem kleinen Flirt, ohne dass dem eine Absicht vorausgeht oder folgt. Ein Lächeln in einem Aufzug, ein kurzer Blick an der Ampel, ein Kompliment zwischen Tür und Angel.

Der Gelegenheitsflirt hat eine beträchtliche Wirkung für alle beteiligten Teilnehmer. Er tut gut und unterhält eine liebevolle Haltung zum Leben. Wer sozusagen zehn mal hintereinander Flirts dieser Art verwirklicht, kommt so schnell in die Stimmung hinein, bedeutendere Gelegenheiten zu erkennen und zu gestalten.

8.15 Der Machtflirt

Er wurde schon erwähnt. Es geht dabei in erster Linie darum, irgendeine Art von Verfügung über einen anderen Menschen zu erlangen, um die eigene Bedürfnisse nach Kontrolle, Nähe und Erotik befriedigen zu können. Auch wenn jeder dazu neigt, in diese Richtung zu flirten, haben wir hier diesem Flirt einen Korb gegeben. Man sollte ihn schnellstens in einen besseren Flirt überführen.

Der Grund ist, um es zu wiederholen, nicht in erster Linie moralischer, sondern praktischer Art: Wenn mein Gegenüber frei ist, wird das gemeinsame Erleben wesentlich lebendiger und aufregender.

In der anthropologischen Forschung gibt es die These, dass

die Liebe, Freundschaft und Solidarität keiner göttlichen Autorität und Verordnung bedürfen: Sie funktionieren im Großen und Ganzen und auf Dauer einfach besser als Desinteresse, Feindschaft, Egoismus und Dominanz.

8.16 Der Flirt um eine Freundschaft

Dieser Flirtstil gehört hervorgehoben, da das Flirten in der Regel nur auf die Liebesbeziehungen im engeren Sinne bezogen wird. Viele Missverständnisse zwischen den Geschlechtern entstehen darüber, dass der eine mit dem Beziehungsziel Freundschaft, der andere mit dem Beziehungsziel Liebe flirtet.

Diese Missverständnisse entstehen besonders leicht, wenn der eine seine erotischen Interessen über Freundschaftsdienste und der andere seine Freundschaftsinteressen durch erotische Dienste realisiert. Nicht wenige Paare entstehen durch einen derartigen Deal.

Um solchen Missverständnissen aus dem Wege zu gehen, suchen etliche Menschen nur innerhalb des eigenen Geschlechtes Freunde, in der Gewissheit, dass ihre sexuellen Bedürfnisse dort nicht tangiert werden. Es dürfte richtig sein, dass es sehr viel schwieriger ist, gute Freundschaften zu gestalten, als sexuelle Abenteuer herbeizuführen.

Entsprechend ist das Flirten um eine Freundschaft auch langwieriger und schwieriger und wird öfter auf eine Probe gestellt. Im Liebesbereich können die starken sexuellen Gefühle leichter andere Bedenken übertönen.

8.17 Der demonstrative Flirt

Dieser Flirt ist nicht weit vom Balzen entfernt und wirklich prima.

Wenn Sie an einer Frau/einem Mann bereits interessiert sind und ein Gegeninteresse wecken wollen, müssen Sie irgendwie Aufmerksamkeit erregen und dem anderen die Chance geben, Sie zu sehen, zu hören, sich Phantasien zu machen, zu träumen...

Das heißt, der andere braucht Abstand, Raum und Zeit. Also wenden Sie sich nicht direkt an ihn, sondern entweder an eine Person direkt daneben, oder noch besser, an das jeweilige eigene Geschlecht. Es kann extrem provozierend sein, wenn ein Mensch scheinbar auf Sie zukommt, und sich dann hingebungsvoll mit einem anderen neben oder hinter ihnen beschäftigt, und Sie stehen selbst daneben, besonders wenn er sich Ihnen selbst nur minimal zuwendet, um zugleich zum Anderen zu gehen. Hier – wie überall – kann das Spiel gut oder blöde sein.

Für Männer ist es immer herausfordernd, wenn zwei Frauen in ihrer freundlichen und fürsorglichen Art vergnügt miteinander tanzen, ohne auch nur im Geringsten lesbisch zu sein. So was!

Sollten die uns gar nicht brauchen? Keine Sorge! Den Frauen geht es auch nicht anders, wenn wir das gleiche tun. Wie stets tritt dieser Effekt nur ein, wenn das, was man miteinander macht, auch wirklich echt ist.

Kapitel 9

Flirter in der Geschichte, Kunst und Literatur, Film und Theater

Nicht wenige suchen sich ihre Vorbilder oder die abschreckenden Beispiele aus Film, Fernsehen, Kunst, Literatur und Geschichte. Teils sind dort alltägliche Rollen prägnant dargestellt, in der Regel beschränken sich die Helden aber auf ein bestimmtes Merkmal, mit dem sie Riesenerfolg haben – oder eben auch scheitern.

Pharao	Nofretete
Jesus	Magdalena
Cäsar/Antonius	Kleopatra
Machiavelli	Venus/Aphrodite
Don Juan	Kirke
Odysseus	Casanova
Faust	Gretchen
Hamlet	Ophelia
Romeo	Julia
Bond	Bardot
Vater	Mutter
Herr	Sklave
Winner	Loser
Eltern	Kinder
Vamp (Sünder)	Heilige

Kapitel 10

Flirrtypen auf »psychologisch«

Psychologen arbeiten oft mit »Typen«. Sie erleichtern, die Vielfalt von verschiedenen Persönlichkeiten, Erlebnis- oder Verhaltensweisen zu ordnen, auch wenn der »reine Typ« eher selten auftritt.

Für diese Typen trifft DOSTOJEWSKIS plastischer Spruch zu:

»Psychologie ist ein Stock mit zwei Enden.«

Das heißt, ein Typ kann durchaus eine angenehme und positive Erscheinung sein, das wird hier die Plusversion genannt. Er kann aber auch zu einer ausgemachten Nervensäge werden, dann wird er zu einer Minusversion des Typs. Man kann mit dem gleichen

Hammer einen Nagel oder einen Schädel einschlagen, um das Gemeinte drastischer zu sagen.

10.1 Typen nach Störungsbildern

Depressive Flirter

Minusversion

Sie sind weinerlich, masochistisch, zurückweichend.

Alle Fehler und Misserfolge sind ihnen klar und schmerzlich bewusst, Erfolge und Qualitäten sind unwichtig und unwürdig. Sie leiden still vor sich hin, schreiben ihre Tagebücher voll und kauen ihren Freunden oder Eltern mit endlosen Klagen ein Ohr ab.

Die wirklichen Ereignisse im Leben sind weniger wichtig als ihre trüben Gedanken und Phantasien darüber. Selbstmitleid und Weltschmerz füllen sie aus. Ihre größte Wonne: Sich für den oder die Liebste zu erschießen, wenn sie schon nicht erhört werden (»Werthers Leiden«).

Man weiß nie, wann man ihnen wieder ein Messer ins Herz gestoßen hat. Sie sind ständig sauer auf die aufgeblasenen Angeber, auf die die Mädchen auch noch hereinfallen. Sie regen sich auf, dass die dämlichen Männer »auf die aufgetakelten Schnepfen« fliegen.

Wenn Sie dazu gehören, lernen Sie, selbstironisch zu werden, und mit Ihrem Schwachsinn zu spielen, wenn Sie ihn schon nicht verändern können. Erkennen Sie an, dass andere Menschen an-

dere Qualitäten haben und lernen Sie, mit Ihrem Pfund (oder Pfündchen) zu wuchern.

Wenn Sie mit so einem Menschen flirten, widersprechen Sie ihm nicht, geben Sie seinem Jammern etwas Raum, und tanzen lieber mit ihm, statt mit ihm zu sprechen. Bleibt er bei seinem »Larmento furioso«, setzen Sie noch eins drauf, und zwar solange, bis er sich wehrt – oder selbst mal lachen muss. Ausdauer ist unter Umständen erforderlich.

Plusversion

Intensive Gefühle, ernst nehmend, rücksichtsvoll.

Sie machen sich nicht so fertig, sind jedoch sehr bescheiden und können ohne Probleme die Qualitäten ihrer Mitmenschen erkennen und bewundern. Die mögliche Tragik der Liebe ist diesen Menschen immer gegenwärtig, sie sind zartfühlend, stellen keine großen Ansprüche und sind mit wenig zufrieden: Kleine Dinge erfreuen sie. Sie kämpfen selten gegen oder um jemanden, sind jedoch sehr geduldig und tolerant und geben anderen Menschen viel Freiraum.

Wenn Sie selbst so jemand sind, denken Sie daran, dass das Leben auch verdammt komisch sein kann und Lachen und Humor nicht weniger tief sind.

Wenn Sie auf solche Menschen treffen, können Sie mit ihnen wundervolle Gespräche über das Leben, die Liebe und die Kunst führen, sogenannte »tiefe Gespräche«. Es kann schwer sein, von einem freundschaftlichen Flirt in einen erotischen Flirt überzugehen. Meistens müssen Sie dann anfangen.

Phobische Flirter

Minusversion

Angstvoll, schüchtern, verklemmt, zurückgezogen.

Diese Menschen verwickeln Freunde in endlose Gespräche, was alles passieren müsste, damit sie sich trauen könnten – die Gefahren sind vielfältig und wechselnd. Sie können sich in stundenlangen Spekulationen darüber ergehen, was ihr Gegenüber gemeint haben könnte und was nicht. Sie stellen den Anspruch, sich nur bei totaler Sicherheit auf einen Flirt einzulassen. Sie sind ständig am leiden, dass wieder eine Chance vorbei ist, und voller Neid, dass ein anderer »einfach mutiger war, und es war ganz einfach.«

Stets nehmen sie sich vor, beim nächsten mal ganz gewiss den Mund auf zu machen, um dann wieder wie gewohnt zurück zu weichen und sich über sich zu ärgern.

Wenn Sie so ein Mensch sind, haben Sie es schwer. Ihre tatsächlich erlebte Angst im Kontakt ist quälend und unangenehm und beschämt Sie. Aber Sie haben durchaus eine Chance, mit dieser Angst auf jemanden zuzugehen, meistens geht es irgendwie gut aus. Aus 10 Situationen werden Sie nur einen richtigen miesen Flop ziehen.

Wenn Sie mit so einem Menschen flirten, müssen Sie ihn aus seiner Höhle zerren, freiwillig kommt er nicht. Ignorieren Sie seine Angst und geben ihm einen Kuss, oder zerren ihn auf die Tanzfläche. Wenn Sie das allein nicht schaffen, nehmen Sie einen zweiten oder dritten als Helfer hinzu! Das führt seine Abwehr ad absurdum. Es könnte allerdings passieren, dass er sich sofort

und heftig in Sie verliebt.

Plusversion

Vorsichtig, sich schützend, langsam.

Sie rennen keine Türen ein und treten in keine Fettnäpfchen, verlieren sich nicht und übernehmen sich nicht. Dadurch bleibt Raum und Zeit für die kleinen Schritte, die sie sehr genießen können.

Wenn Sie dazugehören, müssen Sie dem Partner öfter mal einen deutlichen Hinweis geben, sonst glaubt er, Sie seien nicht interessiert.

Wenn Sie einem solchen Menschen begegnen, haben Sie gute Chancen – besonders, wenn Sie gerne träumen, Zeit brauchen und nicht alles sofort passieren muss, können Sie hier einen guten Flirtpartner finden. Es kann auch die positive Spannung eines Flirts sehr erhöhen. Der ängstliche Flirter bleibt Ihnen erhalten, auch wenn Sie sich anderen zuwenden, Sie haben also mehr Freiraum. Er ist wenig nachtragend.

Hysterische Flirter

Minusversion

Durcheinander, unkritisch, unvorsichtig.

Diese Menschen hängen sich ziemlich aus dem Fenster, verführen auf Teufel komm raus, ohne sich klar zu machen, ob sie den Folgen gewachsen sind, sie sind dabei widersprüchlich und sprunghaft und halten in der Regel nicht, was sie versprechen.

Wenn Sie sich darin erkennen, müssen Sie lernen, sich abzugrenzen und den anderen zu informieren, wenn er sich verrennt. Nehmen Sie sich mehr Zeit, lassen Sie den anderen mehr Raum, tätig zu werden.

Wer sich auf einen hysterischen Flirter einlässt, muss starke Nerven und innere Unabhängigkeit haben und nichts für bare Münze nehmen, dann kann es lustig werden.

Plusversion

Lebendig, farbig, bunt, interessant.

Sie sind großzügig, ohne Vorurteile, schnell und direkt. Auf Feten sind sie gefürchtete und beliebte Teilnehmer, da sie immer irgendwo für Durcheinander sorgen und ständig interessanten Gesprächsstoff bieten.

Wenn Sie dazu gehören, denken Sie daran, dass Sie nicht den ganzen Laden unterhalten müssen. Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten, die anderen anzutriggern und dann die Aktivitäten der anderen zu genießen.

Als unerfahrener Flirter und Langweiler haben Sie eine Chance, ins Leben geküsst zu werden.¹ Überlassen Sie sich also so einem Flirt.

Zwanghafte Flirter

Minusversion

Pedantisch, leblos, einengend, penetrant.

¹vgl. HESSE, »Steppenwolf«

Sie bringen es fertig, ihren Flirtpartnern nachzuweisen, dass sie sie lieben, aber nicht mutig genug sind, das zuzugeben. Sie halten einen Vortrag über die korrekte Durchführung einer Tanzfigur für erotisch und die offenkundige Langeweile ihrer Zuhörer für eine Aufforderung, ihren Vortrag zu präzisieren.

Als Eifersüchtige sind sie eine Heimsuchung, da sie stundenlange Beweisführungen für die Vergehen ihrer Partner anstellen. Wenn sie neidisch sind, werden sie zur Plage: Sie beweisen ausdauernd und haarklein, dass ihr Gegenüber oder wer und was auch immer eine Null ist.

Wenn Sie dazu gehören, haben Sie es schwer beim Flirten. Es gibt nicht viele, die Sie leiden können. Verlegen Sie sich mehr aufs Zuhören, Zusehen, Mitmachen, lassen Sie sich anregen und verzichten Sie darauf, die Dinge immer unter Kontrolle zu haben. Vielleicht entsteht dann eine gute Flirtchance.

Wenn Sie mit solch einem Menschen flirten wollen, versuchen Sie es mit humorvoller Provokation. Schwärmen Sie vom souveränen Pfuschen, outen Sie sich als ineffiziente Null.

Sein Spiel geht dann nicht auf, es läuft ins Leere, und es kann lustige Momente geben.

Plusversion

Langsam, zuverlässig, ruhig, sorgfältig, aufmerksam.

Wenn Sie dazu gehören, denken Sie daran, auch 5 gerade sein zu lassen, sonst sind Sie zu perfekt und langweilig.

Wenn Sie diesem Menschen begegnen, fahren Sie mit ihm Achterbahn, gehen ins Wellenbad, bevorzugen schnelle Tänze

und volle Lokale, fordern Sie sie heraus. Da sie sorgfältig sind, werden sie schon selbst für eine Grenze sorgen.

Manische Flirter

Minusversion

Überdreht, maßlos, unangemessen.

Ihre Blumensträuße sind zu groß, ihre Komplimente überzogen, das Lokal zu teuer und das Gedicht zum Geburtstag zu lang. Ein Lächeln löst Liebesträume aus, die durch nichts mehr widerlegt werden können.

Wenn Sie dazugehören, müssten Sie lernen, von Ihren Ideen öfter nur ein Viertel, ein Fünftel oder ein Zehntel zu nehmen und zu sehen, ob das nicht schon reicht.

Wenn Sie mit so einem Menschen flirten, benötigen Sie ziemlich viel Toleranz für verrücktes Verhalten.

Plusversion

Mutig, temperamentvoll, kreativ, immer für eine Überraschung gut und meist gut gelaunt.

Wenn Sie dazu gehören, haben Sie gute Karten, da Sie viele Gelegenheiten nutzen und folglich auch viele Chancen erhalten. Ein Problem kann werden, dass Sie sich nicht entscheiden können und mehr erhalten, als Sie brauchen. Haben Sie rechtzeitig ein Auge auf die kritischen Aspekte der Situation und beziehen Sie sie mit ein.

Wenn Sie mit diesen Menschen flirten, machen Sie es ihnen leicht. Aber es kann passieren, dass Sie dabei passiv werden und

Ihre eigene Initiative verlieren. Sie müssten sich dann abgrenzen und »Nein« sagen können. Ihr Partner ist im Übrigen keineswegs immer so lustig, wie er sich gibt (»ich sehe kein Problem«). Manchmal muss man ihnen einen dunklen Fleck nachhaltig unter die Nase reiben, damit sie ihn wahrnehmen.

Kombinationen

Kombiniert man nun jeden dieser 8 Typen mit jedem anderen, gibt es 36 verschiedene typische Begegnungen. Ganz offensichtlich flirten zwei Depressive miteinander anders als ein Depressiver mit einem Hysterischen.

Die meisten Menschen beschränken sich in ihrem Flirtverhalten auf wenige Typen, man sagt auch »Der ist nicht mein Typ« oder »Ich falle immer auf denselben Typ rein«.

Der Grund ist keineswegs, dass es für eine bestimmte Persönlichkeit nur bestimmte dazu passende Typen gibt, sondern dass man einfach nichts anderes gelernt hat. Da man aber auch Fremdsprachen lernen kann, kann man andere Menschentypen kennen lernen. Und wer weiß, vielleicht ist der scheinbar fern liegende Flirt auf Dauer der bessere?

In der griechischen Sage presste der Riese Prokrustes alle bei ihm einkehrenden Wanderer in ein winziges Bett, wenn sie groß waren, oder streckt sie mit Gewalt in ein größeres, wenn sie klein waren.

So würde es Ihnen ergehen, wenn Sie diese oder andere Typologien auf sich anwenden. Typen existieren nämlich mehr in unseren Gedanken und Vorstellungen als in der Wirklichkeit. Je

näher Sie ihren Menschen kennen lernen, desto mehr verliert er das »Typische«.

Sind Sie erstmals in Japan, werden Sie vor lauter »typischen Japanern« Mühe haben, die Leute zu unterscheiden. Mit Deutschen hätten Sie da kein Problem. Das heißt nicht, dass es keine typischen Merkmale gibt, sondern dass sie nur ein Merkmal eines Menschen sind, nicht einmal immer das wichtigste.

Ein Flirt beginnt oder scheitert allerdings oft an diesem »herausragenden« Merkmal. Daher ist es nützlich, für diese Merkmale offen zu sein.

Eine junge Frau erklärte ihrem Freund einige Jahre später, warum sie ihn plötzlich angesprochen hatte, obwohl sie ihn das ganze Jahr davor völlig ignoriert hatte: »Irgendwie waren die hübschen Bubis plötzlich out, und die verrückten Typen in, die waren irgendwie interessanter. Und Du hast schon ziemlich abwegig ausgesehen.«

Der Betreffende brauchte einige Jahre, bis er verstand, dass dies wirklich ein Kompliment war und keineswegs eine akute krankhafte Geschmacksverirrung seiner Freundin war. Noch etwas später erfuhr er dann: »Außerdem hatte meine beste Freundin die Nacht vorher ihren ersten richtigen Freund. Plötzlich war ich die letzte Jungfrau in unserer Clique, das hat mir enorm gestunken – und da kamst Du mir gerade recht.«

Ob ein Flirt beginnt, wann und wohin er führt, hängt schon oft von sehr merkwürdigen Zufällen ab.

Zufällig war sie da, und da hast du sie genommen,
sonst wär das garantiert mit einer anderen so gekommen,
ich weiß, das klingt nicht sehr schön,
aber das kann man ja auch mal so seh'n...
Und jetzt hat sie dich runtergebracht
und du denkst, die Welt geht unter.
Aber bald kommt eine andere Frau
und die macht Dich wieder munter
ich weiß, das klingt nicht sehr schön,
aber das kann man ja auch mal so seh'n.

Wo er recht hat, hat er recht!

Benutzen Sie diese Typen nur als Anregung, als öffnende Idee, als Hinweis auf ungenutzte Optionen. Wenn Sie sich zwischen drin als Esel bezeichnen oder jemand anderen als dumme Nuss, schreien Sie ja auch nicht »Ih-Ahh« und fressen Disteln, noch knacken Sie die dumme Nuss mit einem Hammer.

Gleichwohl kann man Recht haben, sich einen Esel, und jemand anderen eine dumme Nuss zu nennen – weil es leider

manchmal wahr ist.

10.2 Typen nach Persönlichkeitsausprägungen

Wenn Menschen sich über andere unterhalten, dann bemühen sie sich meist darum, ihn in irgend einer Weise zu typisieren:

»Das ist ein ganz frecher, schüchterner, verschlossener, netter,...«

Diese Charakterisierungen reduzieren natürlich einen Menschen auf ein bestimmtes Merkmal, andererseits haben etliche Menschen ihre Motive und Ziele auf eine ganz bestimmte Weise beschränkt oder extrem ausgeprägt. Das lässt sie als ausgeprägte Persönlichkeiten erscheinen und erleichtert das Flirten in vielen Bereichen, weil es sie sicher und kompetent macht. Das engt sie aber ein, weil sie wenig flexibel und einseitig sind. Häufige Typen:

»Nicies« und Softies versus Provos und Machos

Manche Menschen sind zutraulich, immer freundlich, sie erwecken den Eindruck, als wenn sie »mit jedem könnten«. Sie bevorzugen Kaffeekränzchen, den geselligen Weinabend und das gemeinsame Liegen am Strand.

Wichtiger als ein bestimmtes Projekt ist ihnen, dass es gemeinsam durchgeführt wird. Das sexuelle Interesse ist ihnen oft

völlig nachrangig, der Machtaspekt (zum Beispiel wer bestimmt) völlig egal.

Das Dabeisein ist ihnen wichtiger als das Siegen (das Gegenstück ist der Einzelgänger). Sie sind an Harmonie interessiert und verzichten lieber auf eigene Standpunkte und Wünsche, wenn es zu Konflikten führen könnte. Diffuse Ablehnung und Distanz vertragen sie, sie sind oft verletzlich und gegen Kritik empfindlich. Ihr Selbstwertgefühl ist oft gering.

Andere streiten sich grundsätzlich, machen aus jeder Begegnung einen Kampf und fühlen sich nur wohl, wenn es um Wettbewerb und Auseinandersetzung geht: Beliebt sind bei ihnen Gesellschaftsspiele, in denen es um irgend etwas geht.

Das Siegen ist ihnen wichtiger als das Dabeisein. Sie führen gerne an, beziehungsweise legen Wert darauf, dass Führung und Ordnung besteht und jeder seiner Verantwortung nachkommt (das Gegenstück ist ein Nachgeber, der sich jeglicher Konfrontation entzieht).

»Lover« und Asketen

Und dann gibt es die Dauercharmeure, professionelle Süßholzraspler, Don Juans oder Casanovas, die jede Begegnung zu einer potenziell erotischen machen.

Machtaspekte oder Freundschaftsaspekte sind eher nebensächlich oder Mittel zum Zweck. Sie könnten ihre Zeit mit erotischen Phantasien und Werbefeldzügen verbringen und würden eine Gesellschaft eher meiden, in der sie dafür niemanden finden.

Das Gegenstück ist der geschlechtsneutrale Mensch, dessen Motto im Umgang »es spielt keine Rolle, ob jemand ein Mann

oder eine Frau ist, das Geschlechtliche ist tierisch und lächerlich« lautet.²

Schwaller und Schweiger

Eine besondere Gattung. Sie sondern große Mengen an Texten ab, erzählen stundenlang irgendein Zeug, von dem keiner versteht, warum sie es erzählen, und es interessiert auch nicht besonders. Man spricht da auch von »Logoroeh« , Wortdurchfall (sülz, laber, schwall).

Das Gegenstück sind die Schweiger, die sozusagen an Verstopfung leiden und die den Mund nicht auf bekommen. Eine literarische Idealisierung für den Schweiger ist beispielsweise die Figur der Momo und eine Katastrophisierung des Helden in dem Roman »Der Sperber von Maheux« .

Hänger und Aktivisten

Die einen sind ständig auf Achse, Betriebsnudeln, nur zufrieden, wenn irgendetwas unternommen wird.

Den anderen ist jede Hektik und Aktivität zuwider, sie kommen nie auf eine eigene Idee und würden festwachsen, wenn sie nicht bewegt würden.

Beauties und Ugliers

Die einen sind bildschön, eine Augenweide und eine Zierde eines jeden Ortes, die anderen sind krötenhässlich und unansehnlich.

²AUGUSTINUS

Die einen kümmern sich geradezu panisch und süchtig um die eigene Schönheit und lassen sie sich viel Geld und Arbeit kosten. Die anderen meiden die Schönheit geradezu und pflegen ihre Hässlichkeit, hinter der sie sich trefflich verstecken können.

Witziger Weise können letztere oft besser flirten als die ersten – sie haben ja, in ihrem eigenen Bilde, nichts zu verlieren (Schweinepriester). Die Schönen leiden oft unter dem Effekt, dass sie ihre ganze Aktivität darauf richten, andere scharf zu machen – aber sie tun zu wenig für ihre eigene Schärfe. Die anderen laufen Gefahr, selbst immer scharf zu sein, aber den anderen zu wenig Anlass dafür zu bieten.

Optimisten und Pessimisten

Die einen verbreiten immer gute Laune und sehen im letzten Atemzug noch das volle Leben, die anderen befürchten immer das schlimmste, sind in Hab-Acht-Stellung und sehen im ersten Atemzug schon die Ankündigung des Todes.

Hagestolze und Sozis

Die einen leben nach dem Motto: »Verschon' mich mit Freunden, mit Feinden komme ich alleine klar.«

Der andere sagt: »Solange ich Freunde habe, ist mir jeder Feind gleichgültig.«

Heilige und Sünder

Die einen beziehen alles auf eine religiöse Orientierung. Da sind die bigotten Frömmel auf der einen Seite und die Heiligen auf der anderen. Den anderen geht das am Steiß vorbei und sie lassen nichts anbrennen, nehmen was kommt und was gefällt.

Flirtmaschine und Pokerface

Zwei Extreme ein und derselben Haltung: Angst vor Bindung, Nähe und dem Wechsel in einer Beziehung.

Beides sind Formen des Machtflirts, da sie manipulieren und tricksen. Der eine wartet auf Bedingungen, die nicht bestehen, der andere schließt Möglichkeiten aus und flirtet nicht echt, er spielt nur. Das Pokerface ist in seinen Wünschen zu unflexibel, die Flirtmaschine zu unspezifisch, sodass beide letztlich gar nichts wollen.

Kombinationen

Zwei gleich ausgeprägte Typen treffen sich nicht so oft – die Füchse kennen die Schliche der Füchse, hingegen suchen sie leichter den Gegenpol – Gegensätze ziehen sich an. Es gibt dann eine Arbeitsteilung, jeder ist Spezialist in einem Bereich, in dem der andere wenig kann.

Für alle Typen gilt: Sie existieren eher in Gedanken als in der Wirklichkeit. Je näher man einen Menschen kennen lernt, desto weniger »typisch« und desto individueller sieht er aus.

Am ersten Tag in Japan sehen alle Menschen gleich aus, das ändert sich dann Tag für Tag. Das heißt nicht, dass die typischen Merkmale nicht bestünden, nur dass sie weniger wichtig werden. Daher sollte man auch nicht unbedingt einen Flirt nur davon abhängig machen. Die typischen Merkmale sind möglicherweise nur eine Verpackung, ein Outfit, hinter dem die verschiedensten Menschen stecken können.

Kapitel 11

Übungen

Die Reihenfolge der Übungen spielt hier keine Rolle. Man sucht sich am besten diejenige heraus, zu der man am ehesten Zugang hat. Die Übungen zielen in zwei Richtungen:

1. Selbst ein lebendiger Flirtpartner zu werden.
2. Dem Gegenüber zu ermöglichen, ein lebendiger Flirtpartner zu werden.

Das ist jeweils ein Schwerpunkt. Das eine wird immer zwangsläufig auch mit dem anderen erreicht.

11.1 Wer bin ich?

Instruktionen

Lehnen Sie sich zurück, schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich.

Sie sollen einem anderen Menschen einen Brief schreiben, in dem Sie sich möglichst ausgiebig beschreiben. Ihr Aussehen, Ihre Eigenschaften, Ihre Interessen, Ihre Geschichte, Ihre Visionen und Planung für die Zukunft. Was ist Ihnen wichtig, was gefällt Ihnen?

Wenn Ihnen dabei Dinge einfallen, die Sie bei sich ablehnen, formulieren Sie es bitte als Wünsche und Hoffnungen. Man kann das schriftlich machen, in einem Dialog mit jemand anderem oder für sich allein in der Vorstellung.

Gut ist folgende Variante – Sie fragen sich (ihr Gegenüber): »Wer bin ich (Wer bist Du)?« und antworten nur mit einem kurzen Satz, fragen erneut und antworten wieder mit einem kurzen Satz, und so weiter. Das kann man 20 mal wiederholen.

Dann lässt man das Ergebnis auf sich wirken und bezieht die Ergebnisse in die folgenden Begegnungen mit Menschen ein.

Ziel der Übung

Wahrnehmung der eigenen Person intensivieren, die Aufmerksamkeit weglenken von »wie sehen mich andere?«, selbst wertschätzender werden, eigene Ziele und Motive erhellen, Selbstverbalisierung stärken.

Das soll im Kontakt ermöglichen, offen für den anderen zu sein, einen eigenen Platz einzunehmen, Ansprüche und Wünsche zu formulieren, es als selbstverständlich ansehen, wahrnehmbar zu sein, anderen eine Chance zu geben, mich zu mögen, zu glauben, wenn ich gemocht werde.

11.2 Kontakte bereichern

Instruktionen

Erweitern Sie Kontakte mit Menschen um eine Kleinigkeit, die Sie in der Situation antreffen können. Wenn es in der Bäckerei warm ist, ergänzen zur Brötchenbestellung: »Schön warm ist es hier.« – »Es riecht hier sehr gut.« – oder was immer Ihnen zur Situation in den Sinn kommt. Das können Gedanken, Vorstellungen, Wahrnehmungen oder auch Bewegungen sein, zum Beispiel einem anderen Kunden die Tür aufhalten.

Ziel der Übung

Die ersten Schritte im Umgang mit Spontaneität tun, feststellen, dass man das kann. Die eigenen vorhandenen Möglichkeiten ausprobieren und merken, dass es der Übung bedarf. Feststellen, wie wenig davon einem (anderen) schon gut tut. Feststellen, dass es nur sehr kleiner Aktionen bedarf, um einen angenehmen Moment herzustellen. Lernen, dass nichts weiter folgen muss!

11.3 Erfolge nutzen

Instruktionen

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie richtig schön geflirtet haben.
2. Erinnern Sie sich an Menschen, die Ihnen viel bedeuten.
3. Erinnern Sie sich an eine wichtige Liebesbeziehung.
4. Erinnern Sie sich an eine wichtige Freundschaft.

Wann genau war das? Wo war das? Führen Sie sich Szenen aus diesen Begegnungen möglichst konkret und lebhaft vor Augen. Wer war beteiligt, wie lief das Ganze ab?

Drehen Sie es wie einen Film vor Ihrem inneren Auge ab. Vielleicht fallen Ihnen statt Szenen Worte und Gedanken ein, berichten Sie, wie es war. Was haben Sie dort bei diesen erfolgreichen Szenen anders gemacht als heute, wo es Ihnen oft nicht gelingen will?

Es ist unfruchtbar, »Warum war es anders?« zu fragen, da es dann eine intellektuelle Überlegung wird. Es soll aus dem szenischen Gedächtnis geschöpft werden, nicht aus den Theorien.

Diese Übung lebt daher davon, dass die Szenen möglichst konkret vorgestellt werden. Weiter, dass man die Frage »Was war anders?« so lange wiederholt, bis wirklich nichts mehr kommt. Erst dann kann ich unterscheiden, was von den Unterschieden zu der gewünschten Situation beigetragen hat – und was davon in meiner Verfügung stand.

Es folgt: »Was kann ich heute entsprechend tun?«

Ziel der Übung

Wegkommen von negativen Gedanken und Problemen hin zu Lösungen und Fähigkeiten, die man schon einmal hatte. Diese können dann *jetzt* genutzt werden, indem die gleichen Bedingungen wie damals hergestellt werden, oder man sieht, dass heute schon Teile davon möglich sind.

Vor allem gilt es, statt theoretischer Überlegungen mehr handlungsorientierte Ideen entwickeln. Aus »müsste mehr auf Leute zugehen« wird dann »heute Abend Christian anrufen«.

11.4 Die eigenen Ziele und Wünsche klären

Instruktionen

Stellen Sie sich vor, Sie gehen heute Abend ins Bett und schlafen ruhig ein. Über Nacht geschieht ein Wunder, und Sie lernen das Flirten im Schlaf. Da es aber im Schlaf passiert, merken sie das gar nicht. Am nächsten Morgen wachen Sie auf und fragen sich: Ist das Wunder passiert oder nicht? Woran würden Sie feststellen, dass es passiert ist? Woran merken andere, dass es passiert ist? Was würden Sie anders tun, sagen, unternehmen als bisher?

Wichtig: Beschreiben Sie die Veränderung so konkret wie möglich. Wenn Sie andere Gefühle oder andere Gedanken feststellen, überlegen Sie weiter: Was tue ich dann anders als bisher, wenn meine Gefühle und Gedanken anders geworden sind?

Die Übung entspricht der Übung Nummer 3, nur dass jetzt Phantasien für Gegenwart und Zukunft genutzt werden.

Ziel der Übung

Sie sollen konkrete Visionen in die Zukunft entwickeln, dabei einzelne und realisierbare Schritte visionieren statt allgemeine große Ziele. So bleiben die Ziele im Bereich des Machbaren. Statt »mutiger werden« entsteht dann beispielsweise »nach dem Menssaessen heute Ralph bitten, noch eine halbe Stunde mit in die Cafeteria zu gehen«.

11.5 Klarheit der eigenen Wahrnehmung fördern

Instruktionen

In den kommenden Begegnungen halten Sie bitte Ihre Wahrnehmung auf »Empfang«. Sehen Sie was geschieht, registrieren Sie Ihre inneren Bilder und Vorstellungen, nehmen Sie Gedanken und Ideen zur Kenntnis, stellen Sie Ihre Empfindungen und Gefühle fest – und lassen Sie diese geschehen, ohne viel einzugreifen.

Verhalten Sie sich wie im Kino, dort können sie das Geschehen auch nicht beeinflussen. Sie können jedoch Ihre Aufmerksamkeit mal auf dem einen, mal auf dem anderen Aspekt ruhen lassen.

Ziel der Übung

Statt sich verkrampft zu überlegen, was man wie am besten sagt oder eben nicht, sollen Sie erst einmal merken, wie vielfältig

Sie reagieren können. Dann zeigt sich auch, dass spontan und intuitiv nicht heißt, auf eine einzige Weise zu reagieren, sondern dass es viele gibt.

Es ist dann eine Übungssache und Erfahrungssache, herauszufinden, welchem Aspekt des eigenen Reagierens man sich überlässt und welchem lieber nicht. Spontan heißt also nicht blitzschnell und sofort, sondern echt und direkt. Ich kann auch spontan zögern oder verstummen. Erst muss die Schere aus dem Kopf heraus.

11.6 Vorurteile und Wahrnehmungen

Instruktionen

- Erinnern Sie sich bitte an einen Menschen, der Ihnen etwas bedeutet.
- Denken Sie an einen Menschen, den Sie kennen lernen möchten.
- Erinnern Sie sich an einen Menschen, den Sie nicht kennen lernen möchten.

Versuchen Sie sich klar zu werden, welche Einschätzungen, Urteile, Vermutungen, Annahmen Sie über diese Menschen hatten, als Sie ihnen das erste mal begegneten. Was hat sich geändert, was ist geblieben? Was hat zum richtigen und was zum falschen Urteil geführt?

Man nimmt einen der Gruppe Unbekannten, zum Beispiel Therapeuten, und stellt ihn in der absoluten Minusversion (Triebtäter) oder Wohltäter (Bundesverdienstkreuz) vor.

Die eine Hälfte der Gruppe wird über die (scheinbare) Eigenschaft unterrichtet und gebeten zu schweigen. Der anderen wird der Betreffende neutral vorgestellt. Der Täter/Wohltäter tritt nur 5 Minuten auf, erzählt etwas neutrales. Die Gruppenhälften sollen dann getrennt ihre Eindrücke von ihm zusammenfassen und wiedergeben.

Man kann diese Übung selbst machen: Man tritt in einer unbekanntem Umgebung in einer Rolle auf, die man besonders fürchtet oder gerne hätte, also eine emotional bedeutsame Rolle.

Ziel der Übung

Urteile sind weitgehend Produkte der eigenen Person und nicht Eigenschaften des anderen. Man kann Kontakte dadurch künstlich herstellen oder dummerweise verzerren und unmöglich machen.

Es ist besser, sich auf Erfahrungen und Wahrnehmungen zu verlassen, beziehungsweise diese vorgehen zu lassen, als die Welt über Vorurteile kennen zu lernen. Das soll offener für Kontakte machen und Rationalisierungen wie »der ist sowieso blöd« entkräften.

11.7 Auf Empfang gehen

Instruktionen

Wenn Sie das nächste Mal unter Menschen sind, beschränken Sie sich auf Empfang und Reagieren.

Nehmen Sie sich also fest vor, nicht selbst aktiv zu werden – auch wenn es noch so verlockend wäre. Sehen Sie aber andere ruhig an, wenden Sie ihnen Ihren Blick zu. Sprechen Sie lediglich innerlich: »Du kannst mich ansehen, Dich interessieren, Dich abwenden – was du willst, ich bin neugierig, was Du tun wirst.«

Stellen Sie sich lediglich zur Verfügung. Stellen Sie sich auf einem Fest zum Beispiel dazu oder setzen sich dazu und lassen es beim Hinsehen. Erlauben Sie sich lediglich, auf jemanden zu reagieren, der sich an Sie wendet. Es darf also etwas passieren – wenn die anderen sich bemühen dürfen, aber niemand muss.

Ziel der Übung

Vom Erwartungsdruck herunter gehen, dass man dauernd etwas tun muss, sich statt dessen offen halten für andere und »vielversprechender« aussehen. Den anderen Raum und Zeit einräumen und sie so ermutigen.

Die anderen können so Phantasien entwickeln – sie werden nicht durch Ihre Aktivität oder Erwartungshaltung gebremst. Sie merken, dass es auch dann gut geht, wenn nicht erst bestimmte Erwartungen erfüllt werden.

Es geht auch darum, Wünsche und Erwartungen unterscheiden zu lernen. Wünsche helfen einem Flirt, Erwartungen scha-

den ihm. Erwartungen schränken alle Beteiligten ein.

11.8 Was will ich eigentlich konkret und jetzt?

Instruktionen

Die Übung ist in der Gruppe zu machen und als Aufgabe daheim. Die Gruppe bleibt im Kreis sitzen.

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich in der Bahn gegenüber sitzen oder in der Cafeteria. Stellen Sie sich vor, Sie wollten auf jeden Fall mit diesem einen oder anderen Menschen in ein Gespräch kommen. Schauen/sehen Sie bitte um sich herum, sehen Sie die Mitglieder der Gruppe an. Was möchten Sie von wem wissen, was wem mitteilen? Gibt es etwas, das Sie vielleicht lieber tun als sagen würden? Tun Sie es! Vielleicht fallen Ihnen verschiedene Möglichkeiten ein.

Ziel der Übung

Runter vom Satz »jemanden ansprechen« hin zum Konkreten und weg von der Formel hin zum echten und unmittelbaren.

Wenn man nichts findet, kann man zwar verschiedene Wünsche und Interessen haben, aber keine, die real werden sollen. Dann macht sich auch keinen unnötigen Stress. Man lernt so

zwischen realisierbaren (im Moment) und nicht oder noch nicht realisierbaren oder entscheidbaren zu unterscheiden.

Während die Wünsche den Körper beleben und sinnlich machen, lassen ihn Erwartungen starr und zudringlich werden.

11.9 Was könnte ich wollen?

Instruktionen

Denken Sie an eine bestimmte Person, die Sie gerne kennen lernen wollen. Legen Sie eine Liste mit allen Möglichkeiten an, die Ihnen einfallen, auch wenn Sie etwas verrückt sind. Bewerten sie nichts, schreiben Sie alles auf. Diese Übung kann gut in der kleinen Gruppe gemacht werden.

Ziel der Übung

Es geht darum, die eigene Phantasie anzukurbeln, sodass sie in der konkreten Situation ebenfalls mehr Einfälle produziert.

Das muss dann keiner aus der ursprünglichen Liste sein. Es geht also nur um das flexibler werden und kennen lernen der eigenen Reaktionsmöglichkeiten.

11.10 Kein Ruf wird nicht ruiniert

Instruktionen

Gehen Sie allein oder mit Freunden in eine andere Stadt (oder nutzen den Urlaub), wo die Chance

gering ist, jemanden zu kennen oder wiederzutreffen. Sprechen Sie den nächsten Menschen an, den Sie kennen lernen wollen, direkt und ohne viele Umstände.

Wählen sie eine Form, die praktikabel ist: In einem Café bitten, sich dazu setzen zu dürfen. Fragen Sie, was Sie wissen wollen, teilen Sie mit, was Sie mitteilen wollen.

Nutzen sie den nächsten Maskenball. Da Sie keiner kennt, können Sie sich frei benehmen. Gehen Sie am besten mindestens zu zweit.

Ziel der Übung

Die Gedanken vor den sozialen Konsequenzen für eine Weile außer Kraft setzen. Auch wenn es ein beschämendes Ereignis ist, niemand wird davon erfahren, beziehungsweise die Chance geht gegen Null, dass dies passiert. Das erlaubt mehr Risikobereitschaft.

Wo kein Ruf ist, kann er auch nicht ruiniert werden.

11.11 Was wäre, wenn...

Instruktionen

Stellen Sie sich eine bestimmte Person vor, die Sie gerne kennen lernen wollen. Überlegen Sie, wie Sie es anfangen wollen. Was

für negative Ereignisse befürchten Sie? Was für positive erhoffen Sie? Nehmen Sie sich gründlich Zeit.

Stellen Sie sich vor, Sie würden die negativen Folgen riskieren, dem Schicksal zugestehen, dass es so mies ausgeht wie befürchtet. Wenn es erträglich ist, riskieren Sie es und sagen sich jedes Mal: »Das kann, das darf passieren.«

Ziel der Übung

Sich klar werden, welche Erwartungen man hat, sich die Risiken klar machen, mit diesen Risiken in die Situation gehen, statt immer zu warten, bis kein Risiko mehr da ist. Dem Feind ins Weiße des Auges zu sehen und zu lernen, dass man das schafft. Nicht erst erwarten, dass einem alles egal sein muss, bevor man handelt.

11.12 Was brauche ich?

Instruktionen

Stellen Sie sich vor, Sie sähen sich selbst als Kind, das in einen neuen Kindergarten kommt. Wie alt sind Sie da? Stellen Sie sich vor, Sie sitzen da scheu und allein in der Ecke. Gehen Sie vorsichtig näher und fragen es behutsam, was es braucht, gerne hätte, wovor es sich fürchtet. Notieren Sie sich, was Sie erfahren. Manchmal kann es helfen, wenn man sich abwechselnd an den Platz des Kindes begibt, und dann wieder an den Platz des fragenden Erwachsenen.

Ziel der Übung

Die eigenen Wünsche und Sorgen erfahren. Dabei auch die Erwartungen erkennen, die einen lähmen. Aus der erwachsenen Situation kann man dann etwas für seine Wünsche tun – und ist nicht wie ein Kind darauf angewiesen, dass es die anderen machen.

11.13 Körbe annehmen

Instruktionen

Stellen Sie eine Liste mit Gründen zusammen, die einen Menschen dazu bewegen können, eine Annäherung von Ihnen in einer bestimmten Situation nicht zu beantworten oder abzulehnen, obwohl dieser Mensch nichts gegen Sie hat oder gar Sympathien für Sie hat.

Ziel der Übung

Sich klar machen, dass es zahllose gute Gründe gibt, eine Annäherung nicht zu wollen, und dass dies nicht gegen einen sprechen muss. Das verhindert, dass man automatisch ein »Nein« gegen sich gerichtet deutet. Es bewirkt, dass man mehr offen lässt – und vielleicht auch nachfragt.

11.14 Das war gemein!

Instruktion

Stellen Sie zusammen, welche Ablehnungen sie kränken würden, welche Art von Ablehnungen sie ärgern würde. Erlauben Sie innerlich Ihrem Gegenüber, in Form eines Satzes, so zu reagieren. Suchen Sie nach einer Reaktion bei sich, mit der Sie übereinstimmen. Es ist immer hilfreich, dem anderen nicht rachsüchtig mit gleicher Münze heimzuzahlen, das stünde auch im Widerspruch zur vorigen Avance. Man sollte in jedem Falle sein Bedauern ausdrücken. (Es wird selten notwendig sein, sich gegen wirkliche Unverschämtheiten zu wappnen, sie geschehen sehr selten.)

Ziel der Übung

Sie sollen die Situation bewältigen und es nicht nötig haben, die Reaktionsmöglichkeiten Ihres Gegenübers zu beschränken. Das bringt sie aus der Lage des Abhängigen und des Opfers heraus und lässt Sie aktiv werden.

11.15 Sich anpreisen

Instruktionen

Setzen Sie eine Annonce auf, in der Sie einen Menschen zwecks näherer Bekanntschaft – Liebe nicht ausgeschlossen – kennen lernen möchten. Bleiben Sie bei der Wahrheit.

Als Gruppenübung: Die Teilnehmer sollen erraten, welche Anzeige von wem kommt.

Ziel der Übung

Lernen, zu sich zu stehen, Verantwortung für die eigenen Qualitäten zu übernehmen und nicht immer den anderen dazu nötigen, aus der Asche meine Qualitäten zu erkennen. Sich damit auch angreifbarer machen und die eigenen Qualitäten notfalls verteidigen lernen.

11.16 Wahrnehmen und darüber hinaus

Instruktionen

Bilden Sie bitte Paare. Jeweils einer schaut sein Gegenüber an und sagt: »Ich sehe, Du lächelst, Du bewegst Dein Gesicht nicht, Du sitzt still...«

- Dann darauf: »Und ich denke, vermute, erinnere mich, stelle mir vor, glaube...«
- Wie oben, aber: »Und ich fühle, spüre, das löst bei mir aus, wünsche,...«

Ziel der Übung

Unterscheiden lernen zwischen Wahrnehmen und Deuten, eigenen Reaktionen und denen des Gegenübers. Bemerkten, dass mein Gegenüber mehr als nur ein Merkmal hat. Je mehr ich

sehe, desto mehr Reaktionen habe ich auch selbst. Hilft auch gegen Vorurteile.

11.17 Interesse an der Welt entwickeln

Instruktionen

- Erinnern Sie sich an Situationen in Ihrem Leben, in denen Menschen Sie in irgendeiner Form mitgerissen haben, begeistert haben, interessiert haben für etwas auf dieser Welt. Zum Beispiel auf eine Reise in ein anderes Land, das Studium oder ein Hobby. Wie haben diese Menschen das geschafft? Was haben Sie selbst dazu beigetragen?
- Mit was für Interessen und Themen könnten Sie andere Menschen mitreißen, sie interessieren und engagieren?
- Erinnern Sie sich daran, wann andere Menschen einen guten Flirt mit Ihnen begonnen haben beziehungsweise wann Sie einen guten Flirt begonnen haben. Finden Sie heraus, wie die anderen beziehungsweise Sie das angestellt haben.

Ziel der Übung

Feststellen, dass andere oder man selbst etwas tun kann für andere, Verantwortung übernehmen kann, etwas geben kann und das angenommen wird. Erkennen, wie das abläuft, wer welchen Teil dazu beiträgt. Lernen am Modell des anderen.

11.18 Sowohl als auch

Instruktionen

Nehmen Sie ein Oktavheft und schreiben zeilenweise alles hinein, was für Sie spricht, sei es, dass Sie, sei es, dass andere es so sehen und bewerten. Drehen Sie das Heft herum, und schreiben Sie alles zeilenweise hinein, was gegen Sie spricht, sei es dass Sie es so sehen, sei es dass andere es so sehen. Lesen Sie es immer mal wieder durch, erst die eine Seite, dann die andere, und lassen es auf sich wirken. Argumentieren Sie nicht, rechnen Sie nicht gegeneinander auf.

Ziel der Übung

Sich insgesamt besser annehmen, sich mehr akzeptieren, beide Seiten zusammen wirken zu lassen statt sich in einen richtigen Guten und einen falschen Schlechten zu teilen.

11.19 Für den Anderen da sein

Instruktionen

Bilden Sie bitte jeweils Paare. Suchen sie möglichst jemanden, den Sie noch nicht kennen. Machen Sie sich jeweils miteinander bekannt. Sie haben dafür 5 Minuten Zeit. Abwechselnd soll der eine für den anderen oder umgekehrt »da« sein.

Für diesen: Sagen Sie sich innerlich »Ich bin für Dich da« und sehen zum anderen hin. Versuchen Sie zu erkennen, was

den anderen beschäftigt und bewegt, was er benötigt, wünscht, ablehnt. Sie können auch raten oder herumprobieren.

Für den anderen: Was beschäftigt Sie, was bewegt Sie, was brauchen Sie oder hätten Sie gerne von Ihrem Gegenüber?

Ziel der Übung

Verschiedene Rollen beim Flirten einnehmen und getrennt üben. Hier die Fähigkeit, sich etwas zu wünschen und die Fähigkeit, etwas zu geben.

11.20 Flirts finden überall statt

Instruktionen

Bleiben Sie bitte einige Minuten so sitzen, wie Sie jetzt gerade sitzen. Ich möchte Sie bitten, in einigen Minuten zwei Gruppen (Trios, Paare,...) zu bilden. Wie finden Sie heraus, wer mit wem für die folgenden Übungen zusammengehen will? Sprechen Sie dabei nicht, sondern finden Sie für sich heraus, mit wem sie zusammengehen möchten.

Beobachten Sie in den folgenden Tagen, mit welchen Menschen Sie einen Kontakt *nicht* aufnehmen, obwohl Sie es gerne täten. Nehmen Sie diesen Menschen gegenüber mal die eine, mal die andere Haltung ein. Beobachten Sie, was sich in der Beziehung und Ihrem Erleben verändert.

Anschließend: Wie haben Sie das gemacht, was fiel leicht, was schwer, wie haben Sie sich versichert, ob Ihr Gegenüber will... Kommt Ihnen das bekannt vor aus erotischen Flirts, zum Beispiel jemanden anzusprechen oder zum Tanzen aufzufordern?

Ziel der Übung

Am Anfang einer Gruppe erlebbar machen, dass Flirten bei jedem Beziehungswunsch stattfindet und dort nicht weniger schwierig ist als beim erotischen Flirten. Man kann es mit jedem lernen. Es kann genauso aufregend sein, einen Kollegen zu finden, einen Nachbarn oder einen Liebsten. Man kann so auch herausfinden, welche Wünsche man ausschließt, und man kann überprüfen, ob das wirklich so sein soll. Je weniger Wünsche man zulässt, umso »cooler« kann man in der Begegnung sein.

11.21 Offenheit und Bereitschaft signalisieren

Frauen flirten im Durchschnitt anders als Männer, es gibt die aktive und passive Rolle, beiden haben ihre Stärken.

Instruktionen

Gehen Sie in eine Wirtschaft, ein Café, die Mensa, kurz: irgendeinen Ort, an dem Menschen Sie sehen können. Nehmen Sie sich für den Abend vor: Ich werde mich heute Abend den Blicken und dem Interesse anderer zur Verfügung stellen. Wer mich sehen will, kann, wer nicht, ebenfalls. Wer mich ansprechen will,

darf, wer nicht, darf es lassen. Ich werde mich vor allem dafür interessieren, was mir an anderen Menschen gefällt.

Bei einem Blickkontakt sagen Sie sich innerlich: »Du bist willkommen, wenn Du kommst.«

Darauf achten, was sich verändert, vor allem im eigenen Erleben, natürlich auch in der Umgebung.

Ziel der Übung

Die Aufnahmebereitschaft erhöhen, dem anderen signalisieren, dass man offen und bereit ist. Dem Anderen Mut machen. Durch die Selbstgespräche drückt das Gesicht eher Freundlichkeit aus, als durch selbstkritische oder ängstliche Selbstgespräche. Die Erwartungshaltung senken und damit auch die Frustrationen unerfüllter Erwartungen.

11.22 Lieber echt blöd als falsch gut

Instruktionen

Versichern Sie sich in einer bestimmten Flirtsituation Ihrer unmittelbaren Reaktionen. Teilen Sie Ihrem Gegenüber diejenige mit, in der Sie sich zwar blöd, aber echt fühlen, also geben Sie sich keine Mühe. (»Mist, ich würde Dich gerne beeindrucken und mir fällt nichts ein! Was müsste jemand tun, der Dich kennen lernen will, obwohl er schüchtern ist?«)

Ziel der Übung

Feststellen, dass man keine Vorbedingungen erfüllen muss für einen Flirt. So blöd kann man nicht sein, dass ein Flirt nicht stattfinden kann, wenn man echt bleibt. Aber alle Kunst nutzt einem nichts, wenn man eine Fassade aufsetzt und nicht echt ist.

11.23 Interview

Instruktionen

- Zur Person: »Was machst Du, interessiert Dich, wo kommst Du her, wieso so und nicht anders...?«
- Zu einem aktuellen Thema: »Was hältst Du von, denkst Du über, fällt Dir ein zu, wirst Du tun bei, hast Du gemacht bei...?«

Keine »Ja-Nein«-Fragen, sondern offene Fragen stellen: Was, wie, warum, wo, wodurch, womit, wohin, woher, warum, wer...

Falsch »Bist Du (nicht) auch der Ansicht, dass die Reaktion von Kinkel auf den iranischen Außenminister empörend war?«

Richtig »Was hältst du von Kinkels Reaktion auf den iranischen Außenminister?«

Ja-Nein Fragen sind jedoch nützlich, wenn man sich des eigenen Verstehens versichert: »Warst Du dann nicht furchtbar

wütend?« – Ihnen sollten möglichst wieder offene Fragen folgen:
 »Was hast Du dann gemacht?«

Was im Interview gut ist, muss es in anderen Bereichen nicht sein, zum Beispiel beim Streiten, sich auseinandersetzen, sich unterhalten, Meinungen austauschen, und so weiter.

Das Pingpong Interview Viele Menschen, die sich kennen lernen wollen, praktizieren das Pingpong Interview:

»Ich war kürzlich in den Alpen.« – »Ich war dort letztes Jahr!« – »Diesmal hat es mir gar nicht gefallen, viel zu voll.« – »Mir auch nicht, ich gehe schon seit Jahren nur mit Vorbehalt.«

Ganz extrem ist dies der Fall, wenn jemand über persönliche Probleme spricht. Dann stellt der andere leicht seine eigenen dagegen.

Das Interview Noch unergiebig ist das Interview. Man antwortet auf eine Äußerung oder Antwort auf eine Frage mit langen Ausführungen über das eigene Leben, sodass man zum Schluss vom anderen nichts erfährt. Das wird Männern oft vorgeworfen.

»Deshalb will ich nächstes Jahr nach Korsika.« – »Ist dort auch nicht besser, da war ich schon.« – und so weiter.

Der Nachteil an dieser Form ist, dass es schwer ist, sich zu merken, was den anderen interessiert, da man ständig mit sich beschäftigt ist.

Das eigene Erleben wird in diesem Interview kein Thema, sondern lediglich Quelle der Fragen und Statements.

Falsch »Ich würde mich da lieber nicht so aufregen, das bringt nichts, sich da so aufzuregen« und so weiter.

Richtig »Wieso regst Du Dich da so auf? Was versprichst Du Dir davon?«

Wenn man vom eigenen Erleben so stark berührt ist, dass man keinen Platz für sein Gegenüber hat, muss man diesen Platz schaffen.

Falsch »Aber das kann man doch nicht so einfach sagen...«

Richtig »So siehst Du das, erlebst du das, bewertest Du das, machst Du das...«

Machen Sie eine Pause und entspannen Sie sich, stellen Sie die eigenen Ideen und Impulse beiseite: »Wie reagieren denn die Menschen deiner Umgebung auf so eine Meinung?«

Ziel der Übung

Was interessiert mich an dem anderen, was beunruhigt mich, was fällt mir auf, was erstaunt mich, rührt mich, verwirrt mich, macht mich neugierig, beschäftigt mich, verstehe ich oder verstehe ich nicht?

Die Fähigkeit zu flirten beruht auf der Fähigkeit, ein Interesse für andere Menschen zu entwickeln. Das Interview soll dem anderen die Chance geben, sich darzustellen, etwas von sich mitzuteilen und festzustellen, ob er damit auf Interesse und Verstehen stößt. Umgekehrt können Sie feststellen, ob der andere Interesse bei Ihnen auslöst.

11.24 Bei Dir träumen/alpträumen

Instruktionen

1. Stellen Sie eine vollständige Liste von den Dingen auf, die andere Menschen an Ihnen mögen, die andere dazu veranlassen könnten, gerne an Sie zu denken und von Ihnen zu träumen. Je größer Ihre Flirtmacht ist, umso mehr Dinge werden Sie finden.

Ergänzen Sie die Aufgabe um die »Möglichkeiten«, die Sie bei sich sehen, und die noch der Entfaltung harren. Positiv heißt: Themen, Umstände, Dinge, die Sie zu Ihrem Leben als zugehörig betrachten, die Sie akzeptieren, nicht missen wollen. Das können sehr konkrete Dinge sein, wie Ihr Ohrläppchen oder ein Ring, oder sehr allgemeine wie »Zuverlässigkeit«.

In konkreten oder möglichen Flirtsituationen vergegenwärtigen Sie sich diese positiven Dinge. Da der Körper mitdenkt, wird er eine positive Ausstrahlung bekommen und anderen signalisieren: Es lohnt, dort hinzusehen.

Versuchen sie herauszufinden, woran Sie Zuwendung, Anerkennung und Interesse anderer an Ihnen feststellen können. Also fordern Sie keine Beweise, sondern suchen Sie nach Hinweisen und Erscheinungsformen der Zuwendung. Achten Sie darauf, wie Sie sich dabei fühlen, achten Sie auf die Reaktionen, die Sie auslösen.

2. Drehen Sie die Übung um und stellen Sie sich vor, was für ein ausgemachter Esel Sie sind, welcher überflüssigen Mangel an Charme Sie besitzen, wie dumm geboren Sie sind und immer

noch nichts dazugelernt haben, versehen mit mit einem Stumpfsinn, der seinem Triebleben umgekehrt proportional ist und dessen abstoßende Moral von der wohlthuenden Undurchsichtigkeit des knöchernen Schädels verdeckt ist, und so fort.

Kurz: Machen Sie sich nach allen Ihnen bekannten Regeln fertig und vergessen nicht Ihre unvorteilhafte Figur. Achten Sie darauf, woran Sie merken, wie wenig Interesse Sie auslösen, wie Sie abgelehnt werden und wer Sie nicht mag und woran Sie das merken können.

Entscheiden Sie am Ende, welche Version Ihnen wann vernünftlicher ist, und ziehen Sie diese dann vor. Es kann durchaus mal die eine, und mal die andere sein.

Ziel der Übung

Offener mit den eigenen Ängsten und Wunschvorstellungen umgehen und darüber souveräner werden. Die Wahrnehmung schärfen für Zuneigung und Abneigung, statt diese nur aus einem oder wenigen Zeichen zu erschließen.

11.25 Schätze suchen

Instruktionen

Finden Sie heraus, wie auch immer (siehe Seite 278), was Sie an einem bestimmten Menschen alles mögen oder mögen könnten. Versuchen Sie dazu herauszufinden, was diesen Menschen interessiert, begeistert, was er ablehnt und hasst. Das heißt, regen

Sie Gespräche an, in denen Sie etwas von der emotionalen Seite eines Menschen mitbekommen.

Fühlen Sie sich dazu in den anderen ein und stellen Ihre eigenen Meinungen und Urteile beiseite, nehmen Teil am anderen. Seine Reaktionen auf Sie lassen Sie zu, aber gehen ihnen weder nach noch ziehen Sie Konsequenzen daraus. Lassen Sie sich dabei viel Zeit. Es kann Tage dauern, bis die Dinge, die man von einem anderen Menschen erfährt, ihre Wirkung bei einem selbst zeigen. Wiederholen Sie innerlich die gehörten und erkannten Eigenschaften des anderen.

Ziel der Übung

Sie können so Ihr Interesse an anderen Menschen als Voraussetzung für einen Flirt entwickeln und fördern.

11.26 Mit Dir könnte ich Pferde stehlen

Wenn Sie noch nicht wissen, ob Sie mit jemandem Pferde stehlen wollen, können Sie das herausfinden.

Instruktionen

Machen Sie sich klar, was Sie mit Ihrem Gegenüber gerne unternehmen würden: Ins Kino gehen, ein romantisches Abendessen zu Hause haben, gemeinsam Skifahren, leidenschaftliche oder zärtliche Stunden miteinander verbringen oder sich zusammen für die Prüfung vorbereiten. Aber Sie wissen noch nicht, ob Sie

es wirklich wollen! Also erzählen Sie Ihrem Gegenüber, wie gerne Sie dies oder jenes getan hätten oder »irgendwann einmal« tun würden.

Also nicht jetzt sofort! Das wäre zu direkt. Wenn Ihr Gegenüber ähnliche Interessen erkennen lässt, widerspricht das zumindest nicht den Ihren. Sie können auch sagen, dass Sie zu denen gehören, die am liebsten aufgefordert oder mitgerissen werden. Sie können betonen, dass Sie da keine hohen Erwartungen haben und es einfach schön finden, wenn »jemand« eine Idee losmacht. Geben Sie Ihrem Gegenüber die Tage oder Wochen, die er braucht, um seinerseits feststellen zu können, ob er diese Option ergreifen will oder nicht.

Vielleicht wollen Sie einen Hinweis, ob Ihr Gegenüber aufgefordert werden will: Teilen Sie ihm mit, dass Sie gerne auffordern, aber schrecklich schüchtern sind und es nicht wagen, wenn sie keinen Hinweis bekommen, dass Sie willkommen sind. Vielleicht setzen Sie hinzu: »Ich würde es zum Beispiel nicht wagen, Dich zu fragen, weil ich es bei Dir nie wüsste.« – Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie spätestens dann Hinweise bekommen.

Es gibt zahlreiche Varianten dieser »indirekten« Kommunikation: Sie erzählen jemandem, der den/die Betreffende gut kennt, dass Sie gerne mit ihm/ihr eine Radtour unternehmen wollten... Vielleicht spricht es sich herum?

11.27 Nehmen wir an, ich wäre verliebt!

Instruktionen

Sie schauen Ihr Gegenüber an und lassen einen schönen Film mit ihm ablaufen, schauen ihm dabei zwangsläufig träumerisch in die Augen, da Sie ja gerade träumen. Vielleicht werden Sie gefragt, vielleicht sagen Sie einfach, dass Sie gerade etwas träumen.

»Ich stelle mir gerade vor, wie es wäre, wenn... Du mit einem stolzen Ritter lüert wärst, und ich würde versuchen, dich ihm auszuspannen. Müsste ich den Ritter erschlagen oder Dich klauen wie die Helena?«

»Ich stelle mir gerade vor, wie es wäre, wenn... ich aus meiner komfortablen Singlesituation heraus käme und mich in Dich verlieben würde.«

Es spricht einiges dafür, dass Sie gefragt werden, was Sie sich dann als Folge vorstellen. Nun, Sie müssen nicht unbedingt etwas verraten, aber Sie können.

Es ist für den anderen unmöglich herauszufinden, wie ernsthaft diese Vorstellung ist. Wenn Sie aber irgendeine Art von Gegenliebe erzeugt haben oder antreffen, werden Sie das mit Sicherheit merken.

11.28 Andere sind viel schöner

Instruktionen

Wenn Sie mit Ihrem Schwarm zusammentreffen, suchen Sie dann Menschen heraus, die Sie als unbesiegbare Konkurrenz erleben und heben sorgfältig deren Qualitäten heraus, ihre Bewunderung dafür und wie gerne Sie diese Qualitäten auch hätten. Heben Sie die Chancen hervor, die der/die Betreffende in der Liebe hat.

Sollte Ihr Schwarm einfach nur stumm sein, fragen Sie ihn nach der Meinung. Kommt da nichts, fragen Sie weiter: Vielleicht ist das Thema für den Betreffenden so irrelevant wie der Katholizismus für die Kirchenmaus. Wahrscheinlicher ist, dass Sie über die Stellungnahme herausfinden, ob Sie Chancen haben oder nicht und welche Rolle es spielt, dass Ihre Flirtmacht in diesen Punkten eher minimal ist.

Ziel der Übung

Diese Übung eignet sich dazu, Neid abzubauen und sich zu dem zu stellen, was Sie sind, erdrückende Tabus abzubauen, Vorurteile zu zerstreuen, mehr Hinweise zu erhalten.

11.29 Mein Freund John

Instruktionen

Sie erzählen Ihrem Schwarm eine Geschichte von Ihrem Freund John, der allerdings in diesem Falle Sie sind. Warum sollten Sie nicht Ihr Freund sein? Und Sie erzählen alles Wichtige von sich, als wenn es von Ihrem Freund John wäre. Und Sie erzählen dann genau die Geschichte, über die Sie eine Meinung von Ihrem Schwarm haben wollen: »Ich frage mich, warum John diesem Mädchen nicht einfach seine Zuneigung sagt, was soll denn schon passieren? Wie würdest Du reagieren?« – Es wäre dann schon fast frech zu sagen: »Das hat natürlich nichts mit mir zu tun, das würde ich auch nie zugeben.«

Das lässt sich für alle Themen durchführen, von denen Sie eine Reaktion von Ihrem Schwarm haben wollen.

Ziel der Übung

Man kann auf diese indirekte Weise Themen in den Raum stellen, ohne dass der Bezug zu einem selbst offen ist, also man gibt wieder Hin-, aber keine Beweise. Entsprechend kann der Partner seine Reaktionen ausprobieren, auch seine sind wieder Hin- aber keine Beweise. Weiter so!

11.30 Tanzen

Instruktionen

Wer flirten will, soll Tanzen lernen. Man sollte mit möglichst vielen verschiedenen Menschen tanzen. Das Flirten beim Tanzen funktioniert am besten dann, wenn man in erster Linie Wert auf das Tanzen legt, und dann erst auf das Flirten. Grund: Das Ritual schützt nur, wenn es sorgfältig gehandhabt wird. Das gleiche gilt für körperbetonte Sportarten.

Ziel der Übung

Tanzen erlaubt, körperliche Nähe auszuprobieren, und zugleich durch das Tanzritual geschützt zu sein. Aus ähnlichen Gründen ist die Nacktheit in der Sauna oder am Nacktstrand ein schützendes Ritual, die Leute lernen sich kennen und brauchen dann keine Angst mehr davor zu haben, entkleidet nicht mehr gemocht zu werden.

11.31 Wirkung überprüfen

Instruktionen

Sie fragen in der Gruppe (oder bei anderen Menschen reihum):
 »Welche Qualitäten schätzt Du an mir?« – »Was magst Du an mir, was vermutest Du, welche guten Eigenschaften ich habe, was könntest Du dir mit mir vorstellen?«

Überprüfen Sie, welche positiven Reaktionen Sie bei Ihrem Gegenüber auslösen.

Ziel der Übung

Das Ergebnis ist Ausdruck der Wechselwirkung zwischen Ihrer Flirtmacht und der Flirtmacht Ihres Gegenübers. Es ist wichtig, von diesen Kräften zu erfahren, wenn Sie sie nutzen und genießen wollen.

11.32 Abstand verringern und Kontakt aufnehmen

Instruktionen

Gruppen zu zweit oder maximal zu dritt bilden und in den Schlosspark gehen. Suchen Sie sich einen Menschen oder eine Gruppe aus, die spontan und direkt Interesse, positive Gefühle, einen guten Eindruck auslösen. Gehen Sie zu den Betreffenden hin und nehmen einen lockeren Blickkontakt auf, das heißt, er muss nicht stattfinden, es ist ein Angebot, und sehen Sie auch öfter woanders hin, das heißt, bleiben Sie offen und fangen Sie nicht an, wie ein Tiger die Beute zu fixieren. Das engt alle ein.

Gehen Sie dabei so näher, dass die Betreffenden Sie von vorne ankommen sehen, machen Sie notfalls einen Bogen, so dass das möglich ist. Keine Sorge, die »Angenäherten« dürfen diesen Bogen bemerken, sie dürfen nicht nur, sie sollen die Annäherung auch merken, um sich einstellen zu können und die

eigenen Reaktionen auf Sie merken zu können. Gegenteil: Überraschungsangriff. Dieses Vorgehen nimmt Rücksicht auf das Abstandsbedürfnis dessen, dem Sie sich annähern. Bleiben Sie in einer Entfernung stehen, in der Sie sich noch gut wohl fühlen.

Grüßen Sie die Betreffenden und gehen Sie dabei in die Knie, sodass Sie nicht auf die anderen herabsehen und diese nicht hoch sehen müssen. Wenn Sie lieber stehen bleiben wollen, überschreiten Sie die »gute Distanz« besser nicht, wenn Sie sie überschreiten, gehen Sie in die Knie: Ihr Gegenüber braucht diese Distanz, um sich nicht überfahren zu fühlen.

Als Gruß reicht völlig »Guten Tag«, während ein »Hallo« meist entweder platt oder zu vertraulich wirkt. Sie »Halloen« sich eigentlich noch nicht.

Es ist völlig gleichgültig, ob Sie dabei lächeln oder nicht, lassen Sie sich von Ihrem Gesicht überraschen und dem des Gegenübers. Das ist echter als ein gequältes Lächeln, mit dem sowohl Sie als auch Ihr Gegenüber sich unwohl fühlen werden. Beim Flirten muss man keineswegs immer feixen und witzig sein.

Lassen Sie den anderen wenigstens zwei bis drei Sekunden auf sich wirken, vielleicht, bis ein fragendes Gesicht entsteht oder eine Aufmerksamkeit festzustellen ist.

Wenn der Betreffende in irgendetwas versunken war/ist, zum Beispiel in ein Buch oder in ein vor-sich-hin-Träumen, bitten Sie ihn, das zu unterbrechen: »Darf ich Deine Lektüre für eine Pause unterbrechen?«

In jedem Falle aber: »Dürfen wir uns für einen Moment zu Dir/Euch setzen?«

Gehen Sie davon aus, dass es ein völlig berechtigtes und selbstverständliches Interesse ist, einen Menschen kennen lernen

zu wollen. Sie sind dafür keine Rechenschaft, Erklärung, Rechtfertigung, Entschuldigung und so weiter schuldig.

Werden Sie sich klar, ob Sie etwas wissen oder etwas mitteilen wollen.

Wissen »Was treibt Euch hierher?« – »Wer seid Ihr?« – »Bleibt Ihr noch ein bisschen, oder seid Ihr schon am gehen?«

Besser »Wir hoffen, Ihr bleibt noch ein bisschen.«

Mitteilen »Ihr habt einen schönen Platz gefunden (falls dem so ist).« – »Wir haben Euch von weitem gesehen und uns vorgenommen, Euch anzusprechen.«

Lassen Sie sich jeweils Zeit. Sie müssen kein Unterhalter sein, es dürfen Pausen eintreten, die umso entspannender sind, je mehr Sie in diesen Pausen entspannt sind. In diesen Pausen widmen Sie sich Ihren Eindrücken und haben die Möglichkeit für die Fortsetzung des Kontakts.

Halten Sie sich jeweils vor Augen, in welchen Bereichen Sie flirten können, das heißt, welche »Eventualitäten« in Ihren Vorstellungen, Gefühlen, Gedanken und Ideen ausgelöst werden.

Es besteht keine Notwendigkeit, sich diesen Dingen zuzuwenden: Sie versinken dann ins Träumen. Legen Sie vielmehr den Schwerpunkt Ihrer bewussten Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Menschen, mit denen Sie zusammentreffen.

Es spricht auch nichts dagegen, über »abliegende Themen« zu sprechen und damit die bewusste Aufmerksamkeit von der Situation weg zu lenken, das kann entspannen. Man muss nur aufpassen, dass die Situation nicht in platte Konversation und

Smalltalk abgeleitet, aus dem Sie dann schwer zurückkommen. Die Situation verliert dann an Lebendigkeit und Spannung.

Suchen Sie sich Themen, die mit der Situation zusammenhängen, mehr oder weniger direkt.

Direkt Soziales Klima in Karlsruhe, jemanden ansprechen, so wie Sie es gerade tun, sich ein Feedback geben lassen...

Indirekt Über einen Film, ein Buch, ein Theaterstück, ein Erlebnis sprechen, das mit Kontakt, Flirt und so weiter zusammen hängt. Wenn Sie einer Figur begeisterte Zustimmung erteilen, Ihr Gegenüber aber totale Ablehnung, erfahren Sie auch etwas über die Möglichkeit Ihrer Beziehung in diesem Moment.

Dehnen Sie die Situation nicht zu lange aus, Sie haben sich nur für einen Moment eingeladen. Stellen Sie das fest: Jetzt haben wir uns für einen Moment hinsetzen wollen und sitzen schon hier. Warten Sie die Reaktion ab und reagieren Sie darauf!

Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Gegenüber besonders interessiert, berührt, fasziniert, bewegt, ärgert...– Teilen Sie etwas mit, das Sie besonders bewegt und interessiert, am besten im Moment.

Erlauben Sie sich und dem anderen Pausen und Schweigen. Beginnen Sie dann einfach zu träumen, richten Ihre Augen auf den Horizont oder Dinge drum herum. Genießen Sie die Situation der Stille – Ihre Entspannung wird sich mitteilen. Der Vorteil: Sie kommen dann leichter intuitiv auf Themen, die »nahe liegen« und müssen sich nicht in gezwungene Themen und Smalltalks

flüchten. Bloß, weil Sie hingekommen sind, müssen Sie kein Unterhalter sein.

Beenden Sie die Situation: »So, wir machen uns mal wieder auf den Weg.« – »War schön Dich/Euch kennen gelernt zu haben, würde mich freuen, Dich/Euch einmal wiederzusehen.«

Sollten Sie weitergehende Ideen haben, spricht nichts dagegen: »Ich/wir treffen uns morgen mit Leuten am Baggersee, würde mich freuen, wenn Ihr/Du auch kommt/st...« – »Wir sind regelmäßig..., wäre schön Dich dort einmal zu sehen.« – »Ich möchte Dich gerne mal wieder treffen, darf ich Dir meine Telefonnummer geben? Ruf mich doch einmal an.« – »Gibst Du mir Deine Nummer, ich möchte Dich gerne mal anrufen.«

Vermeiden Sie verdeckte Fragen und den »würde – könnte«-Modus: »Vielleicht könntest Du mich mal anrufen?«

Ziel der Übung

Kontakte zu bestimmten Menschen herstellen, seine Erfahrungen im Umgang ausweiten.

11.33 Halb voll oder halb leer

Instruktionen

Wer hat heute Freude an seinem eigenen Aussehen und Auftreten, an seinem Leben, an seinem Tag, wer hat Interesse und Achtung für sein Leben, unbesehen, ob er sich freut oder traurig ist, wer ist bereit, sich seinem Leben heute zuzuwenden? Wer ist heute bereit, sich dem Leben überhaupt zuzuwenden?

Fehlanzeige? Alles mies, resigniert, trostlos? Anöndend, langweilig? Wenn Sie zur Ansicht gekommen sind, dass Sie heute hinreichend Zeit mit den trostlosen Seiten des Lebens verbracht haben und weiter finden, dass Sie einer besseren Stimmung nicht abgeneigt wären, können Sie etwas dafür tun.

Sprechen Sie von Menschen, die Sie mögen, erzählen Sie, was Sie heute trotz alledem schon Schönes gesehen haben. Vergegenwärtigen Sie sich alle Ihre Stärken. Vergegenwärtigen Sie sich die positiven Dinge in der Welt, die es den Menschen schon immer erlaubt haben, zu überleben. Wenn es wahr ist, dass die Flasche halb leer ist, ist es auch wahr, dass sie halb voll ist. Warum sollten Sie nicht die Version bevorzugen, die Ihnen besser tut?

Ziel der Übung

Vermeiden, in unrealistisch trostlose Gedanken zu kommen.

11.34 Flirtheifer in Anspruch nehmen

Instruktionen

Durchzählen. Jeder besitzt eine Zahl, jeder merkt sich denjenigen mit der Zahl unter ihm. Wir gehen gemeinsam zum Schlosspark. Der erste gibt offenkundig den Weg an.

Die Aufgabe des »Hintermannes« ist es, festzustellen, welche Menschen ihrem Vordermann einen Blick zuwerfen. Vielleicht können Sie feststellen, was diese Blicke bei Ihnen auslösen.

In einer »Sitzsituation« pflegen selten weniger als 20% einem »Neuzugang« einen Blick zu zu werfen, selten mehr als 50%,

außer ein Raum ist recht leer. In einer Hauptstraße sinkt die Quote. Je mehr »flaniert wird«, desto mehr Blicke gibt es, je weniger, desto weniger. Wer in ein Buch vertieft ist, sieht die Welt um sich herum nicht.

Jeder kann sich überlegen, ob er einen Blickfang darstellen will, und was er dafür tun will. Wer hat Ideen?

Niemand kann von sich zuverlässig wissen, wie er auf andere, vor allem Unbekannte wirkt.

Hilfreich kann sein, wenn wir jeweils als Berater wirken und versuchen, herauszufinden, wo die »Flirtstärken« von jemandem liegen können.

Also jeder ist jetzt einmal Opfer, und wir beraten ihn:

1. Wir stellen fest, was er gar nicht erst ändern muss, wo seine Möglichkeiten liegen.
2. Wir denken uns aus, was er aus dem Vorhandenen machen kann.

Aufgabe für zu Hause

Suchen Sie ein/e Bekannte/n, der/die als ästhetische/r Berater/in fungiert.

Ziel der Übung

Wie Sie sich wohlfühlen, nicht, wie Sie glauben, dass Sie anderen gefallen.

11.35 Die minimale Berührung

Kontaktmöglichkeiten ausprobieren bei sich und beim anderen.

Instruktionen

Sie sitzen, stehen mit jemanden zusammen, mit dem sie flirten wollen.

Nähern Sie im Gespräch – oder auch ohne – irgendetwas aus ihrer Sphäre der des anderen an, achten Sie auf die Reaktionen des anderen.

- Rücken Sie ihr Glas oder Ihre Tasse in seine Nähe: Wird es geduldet, ist es schon zu nah, ist es willkommen?
- Schieben Sie ein Buch, Bleistift, Bierdeckel an den ihres Gegenübers: Spielt der andere mit?
- Zupfen Sie ihr Gegenüber minimal am Ärmel oder berühren ihn minimal mit dem Finger: Bleibt die Haltung des anderen freundlich, kommt er näher, oder geht er auf Abstand?
- Rücken Sie die Gegenstände wieder weg, wiederholen Sie es auf unterschiedliche Art: Verändert das etwas, bleibt es wie es ist oder wird es frostiger?
- Stellen Sie ihr Glas auf vier Bierdeckel und stellen es neben das des anderen, dann gehen Sie mit dem Glas zurück und lassen eine Bierdeckelstraße liegen, die Sie sogleich wieder einsammeln.

- Malen Sie auf den Bierdeckel oder ein Blatt Symbole, die etwas mit dem Flirt zu tun haben: Zwei Kreise, die sich begegnen oder zwei Pfeile, Wellen mit zwei Fischen darin, zwei Vögel, vielleicht auch drei oder vier, aber zwei heben sich heraus.

Schreiben Sie: »Ich liebe Dich« auf Chinesisch und sagen, es sei irgendetwas Romantisches... Geht jemand darauf ein, macht einen Kommentar?

- Beugen Sie sich im Gespräch gelegentlich vor (und wieder zurück), gehen Sie einen kleinen Schritt vor – und wieder zurück.
- Berühren Sie einen Gegenstand zärtlich – aber nicht plump.

Auch sämtliche Ausdrucksweisen wie lächeln, den Kopf vor- oder schräg neigen, häufiger ab- und zuwenden gehören dazu.

Ziel der Übung

Es geht nicht um Anschleichen und Anbaggern, sondern um minimale Hinweise, die Ihnen selbst Ihr Interesse verdeutlichen und dem anderen eine Möglichkeit geben, darauf einzugehen – oder nicht, man verwendet nicht die Sprache, sondern Ausdruck und Gestik.

11.36 Who is who?

Instruktionen

Nehmen Sie in einer beliebigen Gruppe, mit der sie zu tun haben, den nächsten nahe liegenden Menschen und suchen Sie nach charakteristischen Merkmalen. Dazu gehört vor allem sein Name, eventuell wichtige andere Dinge wie sein Wohnort, sein Studium, oder ob er einen Hund hat. Jedes mal, wenn Sie ihn ansehen, führen Sie sich die aufgenommenen Informationen noch einmal innerlich vor. Gehen Sie dann zu einem weiteren Menschen über und machen dort dasselbe, dann zum nächsten und so weiter. Wiederholen Sie dabei des öfteren innerlich, indem Sie den ein oder anderen ansehen, die zugehörigen Informationen.

Vielleicht fallen Ihnen Fragen und Interessen ein, die Sie in einen bestimmten erneuten Kontakt einbringen können.

Ziel der Übung

Sie können reichhaltiger und differenzierter auf einen Menschen reagieren, wenn Sie etwas von ihm erfahren und ihn sich vorstellen können.

Das heißt nicht, sich ein Bild oder eine Einschätzung machen, also über ihn urteilen und ihn klassifizieren. Es geht um unverstellte Informationen. Das bewirkt, dass Sie ihm lebendiger gegenüber treten und der Betreffende sich wertgeschätzt und wahrgenommen fühlt – und zwar zu Recht.

Da Sie so mehr von- und miteinander haben, bestehen so auch mehr Flirtchancen in weitere oder andere Richtungen. Dies

ist mit eine der einfachsten und wirksamsten Übungen, sein Interesse an Menschen zu entwickeln.

11.37 Gastgeschenke mitbringen

Instruktionen

Wenn Sie auf Menschen zugehen, bringen Sie immer etwas Schönes mit. Das kann tatsächlich eine Aufmerksamkeit für den einen oder anderen sein. Manche Menschen machen sich schön, sodass ihr Anblick den anderen eine Freude ist. Dritte tragen etwas zur Unterhaltung bei oder helfen bei etwas.

Ziel der Übung

Im einen wie anderen Falle tun sie etwas für die vorhandene Wünsche bei anderen, oder sie entwickeln auf Ihr Angebot hin neue. Das erzeugt positive Stimmungen und Phantasien und ist eine gute Voraussetzung für einen weiteren Flirt.

11.38 Kenner kennen

Instruktionen

Bevor Sie auf Leute zugehen, vergewissern Sie sich derjenigen Dinge bei sich, zu denen Sie selbst stehen, die Sie gut heißen, wertschätzen, sich daran freuen – was immer das auch ist und was immer auch andere davon halten mögen.

Nehmen Sie immer auch Teile Ihres Äußeren dazu, also nicht nur Abstraktheiten wie »Ich bin zuverlässig«. Pathetisch wird das oft genannt »Lieben Sie sich selbst«.

Gemeint ist etwas handfestes: Wenn Sie jemandem gegenüber stehen, ergreifen Sie Ihre eigene Partei und betrachten sich wohlwollend, hören sich wohlwollend zu, halten Ihre Anwesenheit für eine richtige.

Der eitle und selbstgefällige Mensch geht davon aus, dass die anderen ihn toll finden. Das ist hier nicht gemeint. Es geht lediglich darum, dass es zumindest einige Aspekte gibt, zu denen Sie gut stehen können, auch wenn Sie (noch) der einzige Fan in Ihrem Fanclub sein sollten. Die anderen dürfen im Übrigen denken, was sie wollen.

Ziel der Übung

Sie wirken damit anziehender und vielversprechender und laden eher ein. Wenn Sie nur misstrauisch und abweisend schauen, laden Sie aus, auch wenn Ihr Wunsch ganz gegenteilig ist. Wenn Sie nur ängstlich schauen, wirkt das leicht wie »rühr' mich nicht an«.

Wer sich selbst gar keinen Kredit geben kann, hat es schwer, bei anderen wohlwollende Phantasien auszulösen (außer, wie gesagt, bei jemandem mit Helfersyndrom).

Teil II

Erotische Massagen

Autor: *unbekannt*

Sollten Sie wissen, wer der Autor ist, bitte ich Sie, mir den
Namen zukommen zu lassen:
<steffen.ohrendorf@gmx.de>

Vorwort

Berührungen sind ein Schlüssel zur Welt der Sinne, und sie sind Sprache des Körpers. Mit Berührung beginnt die Wahrnehmung. Sogar der Embryo im Mutterleib fühlt bereits. Nach der Geburt sind zuerst Tasten und Greifen, Riechen, Schmecken sowie Hören da, erst später kommt das Sprechen hinzu.

Wenn Du eine Blüte berührst, sie also nicht nur mit den Augen erfasst, und wenn Du zudem noch an ihr riechst, kannst Du sie sehr intensiv wahrnehmen, sie regelrecht entdecken. Übrigens sind auch Riechen und Schmecken an Berührungen gebunden. Ohne Berührungen wären die Wahrnehmung der Umwelt und die Selbsterkennung nur unvollkommen. Jeder Mensch braucht den körperlichen Kontakt, sehnt sich nach Berührtsein und Berühren. Je bewusster und gründlicher das geschieht, desto vollkommener und nachhaltiger ist die Wahrnehmung und desto intensiver die Beziehung zum jeweiligen Objekt.

Erotische Berührungen sind Ausdruck und Ergebnis von Vertrautheit, Einfühlungsvermögen, Phantasie und Lust. Mit ihnen kannst Du viel mitteilen, aber auch viel erfahren. Lass Dir zei-

gen, wie man sich zärtlich berührt, lustspendend massiert, und begib Dich auf den Weg zu mehr Gefühl, zu Harmonie von Geist und Körper...

Die folgende Beschreibung der erotischen Massage sollte von Dir als Anregung, Empfehlung und Orientierung angesehen werden, nicht als ein Rezept, als ein Muss, als etwas Starres. Selbstverständlich wird es weder für Deinen Partner noch für Dich einen Lustgewinn geben, wenn dieses Buch neben Dir liegt, Du Absatz für Absatz liest, um es gleich darauf gedankenlos am lebendigen Beispiel zu praktizieren. Mechanisches Tun – frei von Phantasie, Emotionen und allem Spontanen kann niemals zu Höchstem führen. Bereite Dich also vor auf Deinen Partner und auf das, was Du mit ihm erleben willst.

Es ist auch nicht erforderlich, all das hier Dargestellte exakt nachzuvollziehen. Wichtig ist, dass Du Dich mit Deinem Partner absprichst. Kläre mit ihm zuvor, wie weit Ihr intim werden wollt, was Du willst, was Dein Partner möchte, denn auferlegte Zwänge töten die Lust.

Lass Dich aber zuallererst von Deinem Gefühl leiten.

Kapitel 12

Kennenlernen

Erotische Berührungen bringen nur dann den erwarteten Erfolg, wenn Du Dir Zeit nimmst dafür, Dir einen geeigneten Raum schaffst und Du Dich mit jemandem verabredest, der dieselbe Bereitschaft mitbringt, sich berühren zu lassen und zu berühren. Mache alles, was Du mit dem anderen jetzt machen willst, mit einer großen inneren Achtsamkeit. Denke nur an die momentane Berührung, verschwende keine Überlegung an das Morgen oder Gestern.

Die Begegnung zweier Menschen ist die Aufführung von Gefühlen, die Inszenierung von Gefühl.

Für die »Inszenierung« brauchst Du einen entsprechenden Raum, gewissermaßen eine Bühne. Störungen wie das Schellen

der Türklingel, des Telefons, lautes Ticken einer Uhr, Geräusche von irgendwelchen Geräten, hereindringender Straßenlärm oder unbetene Zaungäste könnt Ihr nicht gebrauchen. Das Rauschen des Windes, das Klopfen der Regentropfen gegen die Fensterscheiben, die einfallenden Lichtstrahlen, selbst Blitz und Donner können dagegen sehr angenehme Zutaten in Eurem erotischen Stück sein. Und der Raum selbst muss behaglich und einladend wirken. Unbezahlte Rechnungen, von Mord und Totschlag kündende Zeitungen oder Wäschestücke, die beispielsweise im Zimmer herumliegen, sind nicht dazu geeignet, die Gedanken freizumachen für Gefühl, Schönheit, Lust und Harmonie. Und es ist durchaus wichtig, dass die Betten, in die Ihr Euch legt, und das Tuch, auf das Ihr Euch setzt, angenehm frisch riechen, sauber und glatt sind. Der Raum, in dem Du Dich mit Deinem Partner treffen willst, sollte zuvor entsprechend ausgestaltet sein. Entferne Überflüssiges, lass Dinge, die Du magst und die der Begegnung mit Deinem Partner angemessen sein könnten, erscheinen. Vielleicht schmückst Du den Raum mit Blumen, vielleicht sorgst Du für Wohlgeruch, den Du mit Räucherstäbchen oder einer Duftlampe erzeugst. Ganz besonders wichtig aber ist es wohl, dass Du dafür Sorge trägst, dass Ihr nicht gestört werdet. Dein Partner kann es ruhig wissen, dass er für die Zeit Eures Zusammenseins nicht mit einer Störung zu rechnen braucht.

Erotik ist ein Spiel, das mit den Gedanken geschieht, mit Vorstellungen und Meinungen. Sie ist letztlich das Wechselspiel zwischen Sexualität und Meinungen über die Sexualität, und das Spiel eines Gefühls. Dieses Spiel kennt weder einen Gewinner

noch einen Verlierer, sondern es ist eine Art Balance verschiedener Kräfte. Es ist nicht wichtig, sofort zum Ziel zu kommen, doch es ist wichtig, sich des Zieles gewiss zu sein.

Wenn Du eine erotische Inszenierung mit Deinem Partner vorhast, teile ihm mit, wie viel Zeit Ihr ungefähr dafür benötigt. So kann er sich darauf einstellen und innerlich freimachen dafür. Es wäre ein Versäumnis, nicht rechtzeitig die Rahmenbedingungen des Gefühlseignisses bestimmt zu haben; viel vom Gefühl würde zerstört werden. Genauso ist es auch bezüglich der Berührungen. Wenn Du eine erotische Begegnung vorhast, bei der Du mit Sicherheit keine sexuelle Interaktion willst, dann sage das zu Beginn. So kannst Du Dich daran halten, und auch Dein Partner weiß, wie weit er gehen kann. Wenn Du die erotische Begegnung allerdings als Overtüre für eine sexuelle Begegnung ansiehst, dann sprich aus, dass Du dazu bereit bist. Bedenke aber, dass Erotik sofort geschmälert wird, wenn etwas erzwungen oder festgeschrieben ist. Sage also, wo es hingehen könnte. Das vorherige Abstecken von Rahmenbedingungen ist auch deshalb wichtig, weil sich daraus beispielsweise auch Ableitungen ergeben bezüglich der Hygiene oder Empfängnisverhütung.

Nun sollte dem Ritual der liebevollen Berührungen nichts mehr im Wege stehen.

Ihr habt Euch beide mit einem schönen Kimono oder Morgenmantel bekleidet. Diese sollten aus einem dünnen, fließenden Stoff bestehen, der sich angenehm auf der Haut anfühlt; Naturseide ist ein ideales Material. Weder Reißverschlüsse noch Knöpfe sind als Verschluss geeignet. Nur Gürtel verschließen sie. Bei einer erotischen Massage bleibt derjenige, der massiert wird, zu-

nächst auch bekleidet. Du als derjenige, der massiert, legst dann mit Beginn der Massage Deinen Kimono ab. So gekleidet betretet den Raum, in dem die Massage durchgeführt werden soll. Damit ist nicht gemeint, dass Ihr unbedingt ein anderes Zimmer betreten sollt, sondern ist sinnbildlich zu verstehen. Es ist wichtig, dass Ihr beide erkennt, dass jetzt die erotische Massage beginnt. Diesen Anfang kannst Du inszenieren, indem Du beispielsweise Musik einspielst. Denke aber in dem Fall daran, dass die Spieldauer des Tonträgers nicht zu kurz sein darf bzw. sich das Bedienteil des entsprechenden Apparates in Reichweite befinden muss. Solltest Du selbst ein Musikinstrument spielen können, dann ist es von besonderem Reiz, wenn Du Deinem Partner etwas vorspielst. Es ist dabei nicht wichtig, dass Du ein großartiges Konzert bietest, sondern dass Du ein Meister der Berührungen bist...

☑ Setze Dich mit Deinem Partner in die Mitte des Raumes auf ein bereitliegendes großes schönes Tuch. Dabei ist nicht die geometrische Mitte des Raumes gemeint, sondern der Ort, den Du gefühlsmäßig als solche betrachtetest, von dem aus Du den ganzen Raum wahrnehmen kannst. – Für eine erotische Massage ist es deshalb manchmal angebracht, einige Möbelstücke aus dem Raum zu entfernen. – In die Mitte des Tuches hast Du zuvor eine Blüte gelegt. Und das ist genau die Stelle, an der Ihr Platz nehmt. Schenke Deinem Partner die Blüte. Du als der Aktive musst Deinem Partner übrigens jeweils immer sagen, was er machen soll, zum Beispiel »Setz dich«, »Steh auf«. Vermeide solche Formulierungen wie »Würdest du bitte...«, »Könntest du vielleicht...«, weil das dem anderen zu viel Raum für Unsicherhei-

ten lässt. Setzt Euch einander zugewandt gegenüber – von Angesicht zu Angesicht. Schaut Euch eine ganze Weile schweigend an. In dieser Zeit erzeuge eine innere Bereitschaft zu massieren, zu berühren, massieren zu lassen, berühren zu lassen.

Sag Deinem Partner: »Für die Dauer der Massage übernehme ich jetzt die Verantwortung für Dich. Du kannst dich mir ganz anvertrauen.« Am Ende der Massage sag entsprechend: »Übernimm jetzt wieder selbst die Verantwortung für Dich.«

Wenn man behauptet, jemanden kennengelernt zu haben, bedeutet das oftmals nicht, dass man den anderen tatsächlich kennt. Man hat dann meist lediglich Kenntnis von seiner Existenz. Wirkliches Kennenlernen ist immer auch Begreifen im wörtlichen Sinne.

Ohne Körperlichkeit gibt es auch keine Erotik. Das, was man nur sehen kann, ist nicht erotisch sondern allenfalls voyeuristisch. Nur wenn man sich berührt, erfährt man die Erotik des anderen und von sich selbst. Erotik ist eine Spannung -- sowohl zwischen verschiedenen Berührungen, als auch zwischen Gesehenem, dem voyeuristischen Bild, und Gefühltem, dem Ertastetem, Errochnem, Erschmecktem, Gehörtem.

Da das gegenseitige Berühren so selten stattfindet, und weil man sich häufig nur vom Sehen her kennt, beginne dementsprechend die Massage mit Berührung.

Während Du Deinem Partner gegenüber sitzt, berühre ihn an irgendeiner Körperstelle. Sei Dir bewusst, dass Du jetzt auf demselben Boden, auf derselben Erde sitzt wie der andere. Nun

kannst Du die körperliche Nähe zu Deinem Partner wahrnehmen, den anderen tatsächlich erfühlen und anschauen nach Herzenslust. Mache Deine Augen auf, schau gerade und direkt Dein Gegenüber an – wie ein Wunder, eine Offenbarung, etwas noch nie Gesehenes. Und Du hast jetzt die großartige Gelegenheit, die erste wirkliche Berührung Deines Partners wahrzunehmen, zu erleben.

Der Kimono, den Dein Partner trägt, ist locker zusammengebunden. Du selbst bist schon ausgezogen.

Schau nach, ob Dein Gegenüber gerade sitzt. Richte ihn eventuell behutsam auf. Beobachte seinen Atem, und passe Deinen Atem dem des anderen an. Dann richte Deinen Blick auch auf andere Körperstellen. Ergründe, ob Du auch dort die Atembewegungen beobachten kannst. Schau dann auch nach, ob der Kopf gerade ist. Blicke in die Augen Deines Partners; sieh Dir beide Augen an, und sieh auch alles andere. Bleib aber dabei im gleichen Atemrhythmus.

Erotik ist etwas, was man erleben muss. Sie lässt sich nicht erdenken. Zwar kann man sich etwas Pornografisches vorstellen, oder auch einiges Romantisches in seinem Gehirn zusammenstellen; damit es aber wirklich wird und den Körper erfasst, bedarf es immer der Berührung.

Und so reiche Deinem Glück die Hände, fass Dein Gegenüber an.

Berühren von Hand zu Hand ist uralte; in nahezu allen Kulturen berühren die Menschen einander zur Begrüßung. Es gibt Kulturen, wo dieser erste Körperkontakt nur minimal und flüchtig ist,

*und es gibt andere, wo er umfassend ist, eine richtige Umarmung,
bei der der gesamte Körper gespürt werden kann.*

Deshalb, wenn Du Dein Gegenüber wahrnehmen willst, dann nimm ihn an die Hand. Nimm diese Hand ganz zärtlich zu Dir.

☑ Halte Deine Hände gegen die des Partners, und halte sie verschieden hoch. Blicke dabei den anderen an. Schau voller Gefühl und intensiv, während Du gleichzeitig mit der Hand fühlst.

☑ Du solltest beim Ausatmen die Finger spreizen und sie beim Einatmen zusammenziehen. Bei allen diesen Begrüßungsformen, wo die Hand des anderen ganz zum friedlichen Spüren an Dich nimmst, beobachte, wie Dein Gefühl vorgeht, wie weit es vorgeht, ob Deine Fingerspitzen das Handgelenk des Partners berühren, ob Deine Finger zwischen die des anderen gleiten. Vielleicht nimmst Du eine Hand hoch und schaust zu, wie Deine Finger zwischen denen Deines Gegenübers auf- und abgleiten. Oder mache einen Händedruck auf eine ganz besondere Art, einen festen, einen zärtlichen, einen kindlichen, einen verspielten, einen unentschlossenen, einen harten, einen bestimmten oder einen aufsaugenden. Mach das mit beiden Händen, denn Dein Partner ist symmetrisch gebaut; auch empfindet man in der rechten Hand anders als in der linken. Erfühle selbst diesen feinen interessanten Unterschied.

Übrigens geschieht Berühren und Berührtwerden immer zugleich: Auch dann, wenn Du berührt wirst, berührst Du selbst

ein wenig. Der Unterschied ist die Gewichtung dabei, welche dadurch bestimmt wird, wie viel Energie und Kraft jeweils im Berühren liegt. Der Unterschied zwischen viel und wenig Kraft in der Berührung erzeugt eine wahrnehmbare Spannungsdifferenz. Und diese nennt man Erotik.

Und danach nimm die Hände Deines Partners in Deine Hände. Leg Deine rechte Hand in die linke des anderen und seine rechte in Deine linke. Leg die Hände so, dass sie bequem ruhen, Du gelöst atmen kannst und die Berührung deutlich fühlst. Spüre das Gewicht der Hände. Und mach Dich innerlich bereit, Deinem Gegenüber auch von innen her ganz zu begegnen. Lass auch Deinem Partner Zeit, diese Bereitschaft zu erlangen. Lege dann seine linke Hand in Deine rechte, so dass Deine Handflächen die Hände Deines Partners tragen, und beschreibe kleine Kreise mit den Händen.

Streiche nacheinander die Finger beider Hände aus.

Mach das langsam und gleichmäßig, und hab dabei das Gefühl, Du würdest Kummer, Sorgen oder Ängste, Unzulänglichkeiten, Bedrängnisse oder Verwirrtheiten aus der Hand, aus den Fingern herausziehen. Führe dieses »Herausziehen« so aus, dass es noch über die Finger hinausgeht – als hätten die Finger Verlängerungen, die Du noch weiter ausdehnen willst. Und wirf dann das, was Du in Deiner Vorstellung herausziehst, weg. Dieses sollte von der Handmitte her, vom Handgelenk, vom Unterarm her durch die ganze Hand geschehen.

Nimm dann die Hand kräftiger zwischen Deine beiden Hände, und lass sie aus dieser Umfassung herausrutschen. Mach das

ein-, zweimal. Mach es auch mit der anderen Hand Deines Partners.

Leg dann dessen beide Handflächen auf Deine Hände, und mache verschiedene, Deiner Vorstellung entsprechende Bewegungen mit den Armen. Führe die Arme nach oben und zur Seite, auch unterschiedlich und bis über den Kopf. Nimm auch eine Hand richtig in Deine Hand, wie zum Guten-Tag-Sagen, und spiel mit der Hand hin und her, mit dem Gewicht des Armes, mit dem Gewicht der Hand.

Setze schließlich die Hände Deines Partners auf dessen Knien ab. Nach dem Berühren der Hände nimm genauso die Füße zu Dir.

Ziehe die Füße Deines Partners an Dich heran, rutsche ein Stück weg von ihm, und lege seine Fußsohlen an Deinen Bauch, in Deine Leistenbeugen. Atme so deutlich, dass Dein Partner das in seinen Füßen spüren kann. Sollten die Füße kalt sein, reibe sie mit den Handflächen warm.

Massiere dann die Knie und Beine bis zu den Füßen hin und anschließend den ganzen Fuß – zuerst den rechten und danach den linken.

Berühre die Füße des Partners in der gleichen Weise, wie zuvor die Hände. Und dann streiche nacheinander die Zehen aus.

Ziehe auch aus den Zehen die schlechten Gefühle, Schwere, Bedrängnisse und Unbeweglichkeiten heraus, und wirf sie symbolisch weg. Gehe mit Deinem Zeigefinger zwischen die Zehen. Richte dabei Deinen Blick auf die Füße Deines Partners, und

bedenke, es sind die Füße, die den Menschen tragen, nicht die Schuhe. Vielleicht, dass Du Dir in diesem Augenblick auch zu Bewusstsein bringst, wie herzlos oftmals Menschen mit ihren Füßen umgehen; so würden sie niemals ihre Hände behandeln. In welch schwere Bekleidungsstücke werden häufig die Füße gezwängt, wie vielfach eingewickelt und eingepackt! Dabei sind die Füße weitaus sensibler als die Hände.

Wenn man die Augen schließt, kann man mit den Füßen genauso fühlen, wie das mit den Händen möglich ist. Die Füße sorgen dafür, dass man das Gleichgewicht auf dem Boden hält und sich überhaupt erst einmal aufrichten kann.

Hast Du den Füßen schon einmal größere Aufmerksamkeit gewidmet? Tu das jetzt, und betrachte sie intensiv. Verschaffe ihnen mit Deinen Fingern etwas Erholung, und gebe ihnen Zärtlichkeit.

☑ Führe Deine Finger in die Zehenzwischenräume langsam hinein. In jedem Zwischenraum wird Dein Partner die Berührung anders spüren, unabhängig davon, ob Du die große Zehe in ihrer Taille umfasst, ob Du den kleinen Finger in den Zwischenraum neben der kleinen Zehe schiebst, vier Finger auf einmal zwischen die Zehen eines Fußes drückst oder Du Dich mit beiden Händen in die Zehenzwischenräume seiner beiden Füße gleichzeitig hineintastest. Du kannst Dir in solchen Momenten vorstellen, dass Du mit Deinen Händen seine Füße begrüßt – so, wie Du jemandem mit der Hand guten Tag sagst. Die Zärtlichkeit der Füße, die den Boden berühren oder den glatten Bezugstoff eines frisch bezogenen Bettes am Morgen eines freien

Tages ertasten, dieses Gefühl vermittele den Füßen, wenn Du sie berührst.

☑ Zuletz leg die Füße Deines Partners wieder an Deinen Bauch, und lass Deinen Bauch beim Atmen dagegen drücken. Nach dem Berühren der Hände und der Füße steh jetzt auf, und gehe um Deinen sitzenden Partner herum.

☑ Setze Dich hinter ihn, lass ihn an Dich lehnen, wie an die Lehne eines Sitzes, sei eine Stütze. Nimm die Spannung aus dem Rücken, trage etwas von der Last, die auf den Schultern Deines Partners lastet. Übernimm etwas von dieser Spannung, und wenn Du Dich so hinter den Partner setzt, dann lass langsam seinen Kopf auf eine Deiner Schultern sinken. Vielleicht, dass Du den Kopf zärtlich zu Dir zurückziehst. Mach dieses mehrere Male und jedes Mal noch ein wenig langsamer, bis der andere deutlich wahrnimmt, dass er sich anlehnt.

An den Füßen hat der Mensch einige Tausend mehr Nervenenden als an den Händen. Deshalb sollten bei erotischen Berührungen nie die Füße ausgelassen werden.

Köpfe werden ganz schwer, wenn sie ihre Bedeutung verlieren.

Also warte eine Weile, wenn der Kopf Deines Partners auf Deiner Schulter ruht, und lass ihn noch etwas schwerer werden.

Der Kopf ist etwas, was man immer aufrecht halten will. >>Halt den Kopf hoch und die Ohren steif<<, wie oft hast Du das schon gehört! Es ist eine der Grundängste des Menschen zu fallen oder den Kopf zu verlieren. Mit erhobenem Haupt, festem

Nacken, geradem Blick und zusammengebissenen Zähnen begegnet man zumeist der Welt: gesammelt und sicher. Auf dass man nur ja nichts verlieren möge, was man im Kopf hat, und vor allem nicht den Kopf selbst! >>Du bist ja völlig kopflos<<, diese Äußerung bewirkt, dass man sich sofort um Haltung bemüht. Doch diese Haltung ist gar nicht erotisch.

Und deshalb nimm den Kopf Deines Partners auf Deine Schulter, bis er ganz weich an Deinem Hals liegt und locker hin- und herfällt, wenn Du ein bisschen mit der Schulter spielst. Jetzt, wenn Du das Gewicht des Kopfes des anderen an Dich genommen hast, wenn dessen Nacken lockerer geworden ist, ist Dein Partner bereit, eine bestimmte Kopfhaltung loszulassen.

Du musst so dicht bei Deinem Partner sitzen, dass Du seinen Körper an Deinem Bauch und an Deiner Brust spürst. Lehne ihn allmählich immer ein bisschen mehr an Dich, bis Du das ganze Gewicht seines Körpers auf Dir fühlst und trägst; bis Dir Dein Partner seinen Körper überlässt. Benutze nicht die Hände, um ihn zu sichern oder festzuhalten.

☑ Führe Deinen Oberkörper sanft hin und her, ein bisschen schaukelnd nach vorn und seitwärts. Leg Dich auch – soweit es Dir möglich ist – zurück, hebe seinen Bauch an mit Deinem. Stell Dir dabei vor, Dein Partner läge auf einer ganz ruhigen und langsamen Brandungswelle eines Meeres irgendwo, Du seist die Welle. Hebe den Körper und senke ihn wieder. Mach dabei lange und tiefe Atemzüge, und verschiedene Bewegungen, bis Du spürst, dass Dein Partner sich ganz der »Welle« und den Bewegungen hingibt. Atme gemeinsam mit ihm, und neige Dich

beim Ausatmen jeweils zu einer Seite. Richte Dich anschließend wieder etwas auf, so dass jetzt der Kopf Deines Partners an Deinem Bauch liegt, oder setze Dich vor ihm nieder.

Jetzt magst Du mit Deinen Fingern durch die Haare Deines Partners fahren.

Wer Haare hat, der hat auch ein besonderes Gefühl in ihnen. Es gibt Kulturen, dort schneidet man sie sich nicht ab. Es ließe sich darüber streiten, ob es gut ist, sich die Haare schneiden zu lassen, wann man sie sich um wie viel kürzen lassen sollte und vor allem nach welcher Fassung. Doch besser ist es wohl, den eigenen Geschmack und Willen sprechen zu lassen: Schön kann es beispielsweise sein, die Haare auf den Schultern, im Nacken, auf dem Rücken zu spüren. Und was ist es erst für ein herrliches Gefühl, wenn der Wind durchs Haar weht!

Wenn Du etwas davon Deinem Partner vermitteln willst, dann tue das mit Deinen Fingern. Lass die Haare des Partners auf Dich herunterfallen. Streiche mit Deinen Fingern seitlich am Hals hoch, und öffne die Haare noch mehr. Führe die Finger von unten nach oben und von innen nach außen durch das Haar. Lass Dir dabei Zeit, langsam und gleichmäßig mit den Fingern durchzukommen.

Geh schließlich mit den Fingerspitzen die Kopfhaut entlang zum Scheitel hoch, und massiere den Scheitel Deines Partners. Sei wie der Wind; vielleicht pustest Du auch ein wenig. Aber sei niemals ironisch dabei; der Wind ist auch nicht witzig.

Du kannst die Haare des anderen auch einmal ganz durcheinanderbringen – so, wie Du es sonst nie machen würdest. Zerzause sie, wie es ein Windstoß täte. Und denke nicht, dass alles ginge nicht, weil Dein Partner nur wenige, zu kurze oder gar keine Haare hat. Stell Dir ganz einfach vor, es wären lange seidige Haare da. Simuliere dieses Kämmen, Zerzausen und Streichen, ziehe die Haare scheinbar in die Länge. Gib den Haaren des Partners Kraft und Schönheit, dadurch vermittelst Du dem anderen eine besondere Zärtlichkeit, eine erotische Kraft.

Haare sind wie eine Krone, wie Antennen. Mit den Fingern über die Kopfhaut zu fahren vermittelt ein besonders angenehmes Gefühl. Jeder kennt das vom Haare waschen her. Und schon so manche Frau ist im Friseursessel schwach geworden. Aber auch Männer lassen sich gern die Kopfhaut massieren. Doch zumeist sprechen Männer nicht darüber. Es ist ihnen peinlich zuzugeben, dass es ihnen wohltut, den Kopf gewaschen zu bekommen. Den Kopf hinzuhalten, sich lausen zu lassen, das ist schon so viel, viel älter als unsere menschliche Entwicklung. Es ist eine der primären Zärtlichkeiten. Und für manchen ist es vielleicht die einzige Zärtlichkeit, die er je erfahren hat, wenn ihm kurz vorm Sterben einmal sanft über den Kopf gestrichen wurde.

Wenn Du Deinem Partner Deinen warmen Atem sanft auf die Kopfhaut hauchst, fühlt dieser das wie Küsse. Leg Deine Handflächen nun auf den Schädel des anderen, und verharre so einen Moment.

Wenn ein Kind geboren wird, wenn dessen Kopf aus dem Schoße der Mutter zum Licht drängt, dann ist es die Hand der Hebamme oder des Geburtshelfers, die ihm die allererste fremde Berührung zuteil werden lässt. Es ist eine Berührung, die eine besondere Geborgenheit vermittelt. Es ist nicht zu erklären, warum man es so angenehm empfindet, den Kopf ruhig gehalten zu bekommen. Erotik ist nicht nur das, was genital zwischen den Menschen passiert. Erotik ist alles, was darum herum und damit geschieht.

Den Kopf des Partners haltend könntest Du ein Kinderlied singen. Hab keine Hemmungen, singe es einfach, denn Zärtlichkeiten sind wie kindliche Spielereien. Es ist nicht wichtig, welches Lied Du singst, sondern die Zärtlichkeit besteht darin, dass Du singst. Lediglich ein Spottlied oder ein sehr kompliziertes Lied sollte es nicht sein. Und Du musst auch nicht alle Strophen können; selbst ein Fragment eines Liedes wird Deinen Partner in besonderer Weise berühren. Es ist auch nicht erforderlich, dass Du im gegebenen Fall betuerst, Du hättest leider die Melodie vergessen oder Du könntest nicht gut singen. Das, was jetzt gerade herauskommt – stockend oder brüchig, unsicher oder atemlos – ist Gefühl und Ton in einem. Falls Du nicht mehr weitersingen kannst, dann atme dem Partner eben so ans Ohr, als würdest Du singen. Wenn Dein Partner einen Bart hat, fahr ihm mit Deinen Fingern auch durch diesen, und ziehe ihm sanft die Barthaare lang.

Hinter dem Partner sitzend, leg nun Dein Kinn auf den Scheitel des anderen. Mit den Armen und mit den Händen

fass um dessen Brust, und mache kleine nickende Bewegungen mit Deinem Kopf auf seinem. Deine rechte Hand fasst vielleicht auf die Herzseite Deines Partners und fühlt seinen Herzschlag. Und von diesen Bewegungen her schaukele den ganzen Oberkörper nach rechts und links. Dann stehe auf, streiche über die Haare des anderen, so dass sie glatt auf dem Rücken herunterhängen. Und nun gib Deinem Partner eine Gewürznelke oder ein Kardamomkorn zu kauen. Dieses Gewürz zerkaue auch selbst, und lass das Aroma im Mund entstehen. Schlucke nicht zu schnell herunter, sondern erspüre, wie sich beim Kauen der Geschmack im Mund ausbreitet. So nach und nach, mit all diesen Berührungen, hast Du die Verantwortung für den Körper Deines Partners übernommen.

☑ Dein Partner steht ebenfalls auf, und Du trittst von hinten an ihn heran. Nähere Deinen Körper langsam, so dass Dein Partner spürt, wie Du Stück um Stück immer näher kommst und ihn schließlich von den Füßen bis zum Kopf und mit den Händen berührst. Mit einer inneren Achtsamkeit fühle die Energie Deines Partners gleichwerden mit der Deinen, und beginne dann mit ganz kleinen sachten Bewegungen im Atemrhythmus nach vorn und zur Seite zu schwanken, wie ein Schilfrohr sich im Wind wiegt. Führe dabei sanft Deinen Partner mit. Fass dann mit Deinen Händen unter seine Arme, und halte seinen Oberkörper fest, so dass Du größere Bewegungen synchron mit Deinem Partner ausführen kannst. Der andere überlässt sich Dir gänzlich.

Mit den Füßen berührt der Mensch die Erde, und die Finger

reichen in die Höhe. - So gibt es unzählige Abbildungen: Menschen, die nach den Sternen greifen und mit den; Füßen fest auf der Erde stehen.

Stell Dich Deinem Partner gegenüber, und schau ihn von Kopf bis Fuß an. Betrachte seine Füße als Wurzeln, die in die Erde greifen, und seine Hände als Äste, die sich in den Himmel recken.

Dieses Bild eines Baumes entspricht dem mythologischen Bild der Uresche oder der Linde, des biblischen Baumes. Alle Kulturen haben den Baum symbolisiert, den Inbegriff des Lebewesens, das mit der Natur und den Elementen, mit dem Geistigen, dem Oberen, und dem Unteren, dem Körperlichen, verbunden ist.

Betrachte Deinen Partner jetzt so, schau diesen »Baum des Lebens« mit Deiner ganzen Hochachtung an.

Es ist gar nicht so einfach, sich gründlich anschauen zu lassen, diesen Blick vom Scheitel bis zur Sohle zu ertragen. Viele Menschen erleben solche Blicke nur als abschätzend.

Weil Berühren und Berührtwerden zusammengehören, kannst Du nur ganz berühren, wenn Du auch zulässt, dass Du berührt wirst, und Dein Partner willig ist, berührt zu werden. Wenn ein Partner zu schnell antwortet, gleich reagiert, hat er gar keine Zeit Deine Berührungen wahrzunehmen. Deshalb hilft es ihm, wenn Du ihm durch die Art Deiner Berührung, durch das Tempo, zeigst, dass er nicht sofort antworten muss.

Die Tibeter symbolisieren die Verbindung des Himmels mit der Erde, die magische Vereinigung des Geistigen mit dem Körperlichen, mit einer nach links gewundenen Spirale. Für Meditationen benutzen tibetische Mönche eine magische Schnur, die sie aus drei verschieden gefärbten Fäden zusammengedreht haben. Schon das Herstellen dieser Schnur ist Meditation. Sie muss so lang sein, dass der Körper 49-fach, vom rechten hochgestreckten Arm bis hinab zum linken Fuß, spiralförmig umwunden werden kann. Auf diese Weise schaffen sich die Mönche eine energetische Schlinge.

Die menschlichen Erbinformationen sind auf einer ähnlich geformten Spirale, der DNS, gespeichert.

☑ Stell Dich wieder hinter Deinen Partner, und zwar im Abstand von etwa einer Handspanne. Lege Deine rechte Hand auf seine rechte Schulter, und gehe nun im Uhrzeigersinn um Deinen Partner herum, wobei Deine Hand über seine Schultern und die Brust streicht. Gehe weiter um den anderen herum, und lass dabei die Hand allmählich spiralförmig immer tiefer gleiten. Die beschriebene Linie windet sich somit von seiner rechten Schulter nach unten. Hab dabei die Vorstellung, eine Verbindung zwischen Himmel und Erde zu schaffen. Aus dem Zenit des Himmels erzeuge eine energetische Linie durch Deinen Partner nach unten bis zu seinem linken Fuß, auf dem Du schließlich ankommst. Bleib dann noch eine ganze Weile am Boden sitzen, und berühre seinen linken Fuß mit beiden Händen. Hab das Gefühl, den Fuß mit der Erde zu verbinden. Schau an Deinem Partner hoch, bring Dir die Linie, die Du »gezogen« hast, noch mal zu Bewusstsein, und ziehe sie noch einmal mit Blicken und gedank-

lich nach. Das kannst Du, wenn Du magst, noch mehrfach und immer schneller machen, bis Du ein Tempo von acht Windungen pro Sekunde erreichst. Dann streiche mehrmals mit den Händen über die Zehen, vom Fußrücken her bis auf den Boden.

Nun stehe auf, und löse den Gürtel vom Kimono Deines Partners. Mach das ruhig und ohne Hast, lass den anderen spüren, wie sich das Kleidungsstück löst. Tritt ein Stück zurück vom Partner, lege Dich langsam vor ihm nieder, ergreife seine Fersen, und küsse ihm die Füße. Mach dabei innerlich eine tiefe Verneigung vor dem anderen, und werde Dir bewusst, dass so symbolisch das Obere zum Unteren kommt.

Jetzt ist es an der Zeit, dass Du Deinen Partner entkleidest.

Weshalb haben Menschen eigentlich so viele Kleider an? Es ist nicht nur der Temperatur wegen. Es gibt ironische Menschen, die behaupten, der Kleidung einziger Zweck bestünde darin, sie loszuwerden -- auf eine so komplizierte Weise, dass sie den Geist verwirrt. Mancher meint, es bestünde eine gewisse Erotik darin, vertrackte Knöpfe und Reißverschlüsse zu öffnen, es vermittele eine erotische Erfahrung, ein >>textiles Problem<< zu lösen.

Entkleiden sollte jedoch niemals wie das Entblößen falscher Zähne sein.

Ein erotisches Kleidungsstück ist eines von erlesener Qualität, es ist Schmuck für den Körper. Es muss ein angenehmes Gefühl auf der Haut vermitteln und sollte beim Abstreifen weich herunterfallen.

Lass Dir viel, viel Zeit für die Entkleidung. Es kommt darauf an, den Partner entsprechend Deiner Vorstellung auszuziehen. Es ist nicht das Ausziehen, um irgendwas zu machen, sondern es ist etwas ganz Selbstverständliches. Es ist das Spiel mit Entdecken und Verstecken. Genieße das.

Steh auf, fahre mit den Fingern unter den Kimono, und schiebe ganz langsam den Stoff von den Schultern. Lass Deine Finger über den Rücken des anderen herunterrutschen, so dass dieser eine Gänsehaut bekommt. Es ist, als hättest Du eine Frucht zum Verzehr geschält. Nichts ist mehr zwischen seinem Körper und der Umwelt, nichts hindert daran, dass er sich mit ihr vermählen kann. Das Kleidungsstück führe liebevoll an Dein Gesicht, vielleicht riechst Du noch darin die Gegenwart Deines Partners. Lass ihn zuschauen, wie Du Dich hindurchschnüffelst durch die Falten. Selbst bei geschlossenen Augen wirst Du erkennen können, um welchen Teil des Kimonos es sich gerade handelt. Leg dann den Kimono aufmerksam und ordentlich zusammen und beiseite.

Kleidungsstücke verdienen dieselbe Aufmerksamkeit, wie man sie seiner Brieftasche entgegenbringt.

Dein Partner steht jetzt nackt vor Dir. Wenn dieser nun vielleicht seine Hände schützend vor die Scham legt, hilf ihm in dieser Situation, indem Du dem Moment eine wunderbare Selbstverständlichkeit verleihst. Bedenke, dass es, selbst wenn man schon erwachsen ist und bereits einiges aushalten konnte im Leben, doch sehr peinlich ist, erkannt zu werden in seiner Scham.

Den meisten Menschen ist von Kindheit an eingeredet worden, dass man bestimmte Körperstellen niemandem zu zeigen hätte.

Aber nur, wenn Du den anderen ganz anschaust, kannst Du entdecken, was für eine wunderbare Erscheinung er ist, eine Komposition aus Oben und Unten, vorn und Hinten, Füßen und Händen, Kopf und Gesäß, Brust und Geschlecht, Bauch und Rücken. Das Ganze hat eine eigene, großartige Harmonie.

Berühre den vor Dir stehenden Partner jetzt mit den Händen. Beginne an seinen Füßen, und streiche an den Innenseiten der Beine nach oben, durch die Leistenbeugen, über den Bauch, durch den Busen, in die Innenseiten der Arme und weiter bis in die Handflächen. Dann trete hinter Deinen Partner, und streiche von den Handrücken ausgehend über die Außenseiten der Arme zu den Schultern hinauf, den Hals und die Ohren entlang, durchs Gesicht bis zur Stirn und über den Hinterkopf wieder abwärts, über die Schultern, den Rücken, die beiden Gesäßhälften, die Rück- und Außenseiten der Beine, bis Du mit beiden Handflächen wieder auf den Füßen angelangt bist. Diesen Weg von unten nach oben und zurück streiche jetzt neunmal entlang. Bleib dazu gleich hinter Deinem Partner stehen – ganz nahe, je näher desto besser. Und während Du die Handflächen zwischen den Beinen des Partners nach oben führst, stehst Du jeweils langsam auf. Bring Dir die Verbindung von Himmel und Erde zu Bewusstsein, denke an das Wachsen aus der Erde nach oben, wenn Du Dich aufrichtest. Und gleite sanft wieder hinab, so, wie alles, was oben ist, auch wieder nach unten kom-

men muss. Mit den über den Partner gleitenden Handflächen versuche, dessen Lebensenergie zu erfühlen und durch die Haut hindurch mitzuziehen von einer Körperzone in die andere, von unten nach oben.

- Bearbeite dann die Rückseite Deines Partners von oben nach unten mit kleinen Kreismassagen der Fingerkuppen – zunächst die rechte, dann die linke Körperhälfte.
- Noch bevor Du Deinem Partner den Kimono zurückgibst, kannst Du auch noch eine Klopfmassage machen.

Der zwischen Himmel und Erde gespannte Körper ist wie ein Resonanzboden. Wenn man auf die Brust klopft, entsteht ein Ton, klopft man auf den Rücken entsteht ein anderer. Die durch einen Schlag erzeugte Erschütterung kann zärtlich bis verletzend sein. >>Es tut nicht weh<< ist eine geradezu elektrisierende Feststellung. Wenn man seine Hände nimmt, sie ganz locker hält und auf den Körper schlägt, wie auf eine Trommel, dann wird man bemerken, wie der Körper zu schwingen beginnt. Mit entsprechender Aufmerksamkeit lässt sich ein bestimmter Rhythmus erzeugen. Und dieser macht mit dem Körper etwas, das mehr ist als die Wahrnehmung der Berührungen. Das wird auch gehört, das klingt nach. Wer den Rhythmus eines Menschen gefunden hat, und weiß, wie jemand >>tickt<<, der hat ihn verstanden. Und wenn man dieses >>Ticken<< nachmachen kann, dann fühlt sich der andere verstanden.

Versuche mit Deinem Partner, den richtigen Rhythmus beim Klopfen zu finden. – Er liegt ungefähr beim Siebenfachen des Herzrhythmus'. Du kannst den Körper überall beklopfen. Selbst

eine Klopfmassage am Kopf kann angenehm sein. Lediglich an einigen Knochenenden, zum Beispiel Ellenbogen, Knieaußenseiten, Hüftknochen, äußere Fußknöchel, könnte es manchmal unangenehm sein (elektrisierendes Gefühl), weil Nervenbahnen direkt darüber verlaufen. Vermeide daher das Behandeln dieser Regionen.

Vielleicht versuchst Du, dem Klopfen einen Rhythmus zu geben. Variiere das Klopfen, und schlage auf den Körper wie auf eine Trommel.

Die Menschen schaffen sich oftmals eine zu harte Schale, weil sie denken, sie müssten sich schützen vor der muhen Umwelt, vor Feinden. Und da das viele gegenüber vielen machen, ist sich so ziemlich jeder nur noch selbst der Nächste.

Beginne die Klopfmassage vom Rücken her. Kämme zunächst die Haare des Partners nach vorn, und drücke seinen Kopf und seine Schultern ebenfalls ein bisschen nach vorn. Mach Deine Finger ganz locker, und schlage die Handkanten gleichmäßig auf den Körper, von den Schultern zum Nacken, den Rücken hinab. – Du kannst auch am Kopf beginnen, von den Schläfen über die Stirn, den Hinterkopf, den Nacken hinunter auf den Rücken. – Lass das Klopfen schließlich einen Trommelwirbel werden, und wenn Du magst, kannst Du auch ein rhythmisches Mantra dazu singen, das Dir den Rhythmus vorgibt. Weiter klopfst Du abwärts über das Gesäß, durch die Kniekehlen, über die Waden bis zu den Knöcheln. Nun klopfe ebenso auch die Körpervorderseite, immer von oben nach unten.

- ☑ Lass anschließend einen Moment lang absolute Stille eintreten, und dann – Dein Partner hat die Augen geschlossen – erzeuge einen starken paukenähnlichen Ton, indem Du beispielsweise ein großes Holz auf den Holzfußboden stößt. Dein Partner darf sich erschrecken.
- ☑ Hiernach gib den zusammengelegten Kimono zurück, auf dass ihn Dein Partner wieder anziehe.

Man nimmt einen Raum meistens zuerst mit den Augen wahr. Eine Raumwahrnehmung ist jedoch auch körperlich, erfolgt mit allen Sinnen. Bei geschlossenen Augen werden automatisch die anderen Sinne geschärft, man versucht, stärker zu ertasten, zu erfühlen, zu riechen, zu erlauschen, zu erschmecken.

- ☑ Verbinde Deinem Partner jetzt die Augen. Gehe mit ihm hin und her.

Du kannst mit ihm einen »Spaziergang« machen; nehmt Euch die Zeit dafür. Führe Deinen Partner in den Raum, durch den Raum, und lass ihn diesen erspüren. Vielleicht findet Ihr gemeinsam eine besonders schöne Stelle zum Hinsetzen. Dort solltet Ihr die nachfolgend beschriebene Meditation versuchen.

12.1 Durchführung der Fünf-Sinne-Meditation

Dein Partner sitzt nun vor Dir, sicher und ruhig, und er hört Dir zu. Beginne zunächst, Dich dem Sinn zu widmen, den Du ihm

soeben genommen hast, dem Sehsinn. Sprich folgendermaßen zu ihm: »Stell dir vor, dass du dein Augenlicht für eine Weile nicht hast, und werde dir bewusst, was du alles nun nicht sehen kannst. Vergiss dein Auge, das sonst die Dinge anschaut, dir Informationen über Formen und Farben liefert, über das Aussehen, die äußerliche Beschaffenheit, über Entfernungen, über Größen und über bestimmte Verhältnisse sowie über Bewegungen im Raum.«

Nun widme Dich seinem Geschmackssinn, und leite ihn an: »Schmecke mit deinem Mund, und bewege die Lippen, bis du deinen eigenen Speichel schmeckst. Verliere nun den Geschmackssinn, der dich sonst das Essen und Gewürze wahrnehmen lässt. Stell dir vor, dass der Geschmack des Lebens verschwindet.«

Danach steht der Tastsinn im Mittelpunkt der Meditation: »Stell dir vor, dass du mit deinen Händen nichts mehr spüren kannst. Alles, was du jemals berührt hast, schwindet aus deiner Erinnerung. Es ist so, als ob du niemals berührt, keine Oberflächen gefühlt, in nichts hineingefasst, keine Kleidung auf der Haut, kein Wehen des Haares im Wind gespürt hättest, als ob du den Boden, auf dem du sitzt, nicht wahrnehmen würdest.«

Als nächstes geht es um den Geruchssinn des anderen: »Stell dir vor, dass dein Geruchssinn schwindet, bis du gar nichts mehr riechst – kein appetitlich duftendes Essen, keine wohlriechende Blüte, kein frisch gemähtes Gras im Mai, kein nasses Laub im Herbst, keine Erde im Frühling und auch nicht das Aroma irgendwelcher Essenzen. Alles ist geruchlos.«

Und zuletzt widme Dich seinem Gehör: »Die Töne, die im Raum sind, isoliere sie, löse sie einzeln auf, und lass sie verschwinden. Stell dir vor, es hätte sie nie gegeben, keinen einzi-

gen Klang, kein Wort, keine Stimme, kein Echo. – Und wenn du nun nichts mehr wahrnehmen kannst, was bleibt dann übrig außer dem, was aus sich selbst atmet? Lediglich im Innern, auf den Mittelpunkt deines Zentrums zurückgeschrumpft, nimm dich als lebendig wahr.«

In gleicher Weise, nur in umgekehrter Reihenfolge, werden jetzt oder nach einer Weile die einzelnen Sinne wieder neu »entwickelt«: »Höre auf die Geräusche, die an dich dringen, selbst wenn sie dir noch so bescheiden und leise erscheinen. Beachte sie ganz aufmerksam, nimm sie auf wie einen Kuss oder eine Zärtlichkeit, lass sie in dich hinein, wie eine Botschaft. Den Klang der Stimme von weit her zu hören, das ist wie das Rufen des allerersten Tones, den du je vernommen hast.«

Bereits im fünften Schwangerschaftsmonat ist das Gehör des Embryos entwickelt.

»Höre, mach die Ohren so weit auf, dass dich selbst der geringste Ton noch erreicht. Und lass dich von dem Ton berühren, in deinem tiefsten Innern von ihm treffen.«

»Dann atme deutlich durch die Nase ein. Entwickle deinen Geruchssinn. Was dir auch immer jetzt in die Nase kommt, rieche es deutlich und aufmerksam. Schließe keinen der auf dich zuströmenden Gerüche aus. Wehre dich nicht gegen Gerüche, gleichgültig welcher Art. Jeder einzelne Geruch hat eine tiefe Botschaft für dich, die du benötigst, um vollkommen zu werden in deinem Leben.«

»Ebenso fühle jetzt den Boden, auf dem du sitzt; spüre ihn deutlich unter dir mit der Haut, mit den Füßen. Berühre dich

selbst, spüre dich. Scheue dich nicht, alles anzufassen. Wage einen Berührungsaustausch; so wie ein Ruf ein Echo erzeugt, bewirkt ein Tasten ein Wiedertasten. Erlaube dir, alles zu ergründen, wie ein kleines Kind zu ergreifen, in den Mund zu nehmen, zu kosten.«

Zum Schluss wird das Sehen wieder »entwickelt«: »Wenn ich dir jetzt die Augenbinde wieder abnehme, warte noch einen Moment, bevor du die Augen wieder öffnest. Lass mich dir gerade gegenüber sitzen, von Angesicht zu Angesicht. Nun öffne die Augen bewusst und deutlich. Blicke das, was du siehst, mit voller Aufmerksamkeit an, gleichgültig, ob dir die Tränen kommen. Schau weiter, schau! Und sieh auch, dass Sehen nur eines ist, das zu allerletzt obendrauf sitzt, wie der Glanz von schönen Dingen, wie ein Widerschein. Und werde dir bewusst, wenn du das Leben erleben willst, musst du es leben, also fühlen, essen, trinken, schmecken, hören, riechen, musst du es ergründen und begreifen.«

Kapitel 13

Schenken und Bemalen

Jetzt ist eine Gelegenheit, dem Partner ein Geschenk für die Dauer dieser Session, der Massage oder der Begegnung zu machen. Wähle dazu irgend etwas aus, was Du selbst an Dir hast. Das kann ein Schmuckstück, zum Beispiel eine Kette, ein Lederband, oder ein Machtgegenstand sein. Denke nicht, dass es etwas Wertvolles sein müsste. Es kommt darauf an, dass es etwas mit persönlicher Bedeutung ist. Du übereignest es dem anderen für eine Weile, vertraust es ihm an. Dazu nimm es ab von Dir, und betrachte es nochmals genau. Fühle es noch einmal in Deiner Hand. Erinnerung Dich deutlich was es war und ist, was es Dir bedeutet. Mache es am Körper Deines Partners fest, und sag ihm etwas dazu, und dass Du es Dir nachher wieder nehmen wirst.

In Tibet ist es noch heute üblich, dass zwei sich begegnende Menschen -- selbst wenn sie einander überhaupt nicht kennen -- sich sehr freundlich begrüßen, auf die ihnen eigene Art und Weise. Und dann suchen sie nach einem Geschenk. Manchmal sind das nur zwei oder drei Fäden, die sie aus dem Rocksäum ziehen und zu einer kleinen Schnur zusammendrillen, um sie dem anderen ums Handgelenk zu binden. Auf den materiellen Wert kommt es ihnen bei diesen Geschenken also nicht an, sondern auf die Geste, auf die Berührung des Gehens.

Nachdem Du Dein Geschenk gemacht hast, mach auch immaterielle Geschenke, das sind Zeichen und Symbole am Körper. »Verzaubere« Deinen Partner, indem Du ihn farbig bemalst. Verwende dazu Körperfarben, Schminke, Schminkestifte, gewöhnliche giftfreie Abtönfarben, Glitzer, kleine Sternchen, Federn und Punkte zum Aufkleben. Berühre die Körperstellen Deines Partners, die Du jeweils bemalst, deutlich und nicht zu sacht. Es kommt nicht darauf an, eine künstlerische Meisterleistung zu vollbringen, lass Dich von Deinem persönlichen Geschmack leiten. Durch verschiedene Symbole, durch Deine Gestaltung verwandelt sich die Haut des Partners in eine phantasievoll erotische Landschaft. Du kannst, wenn Du willst, den ganzen Menschen verwandeln. Am Ende nimm einen Spiegel, und lass Deinen Partner sich darin ansehen. Vielleicht kannst Du Dich darüber freuen, wie in seinem Gesicht Erstaunen, Lächeln oder Lachen ob der kindlichen Spiele entsteht. Den Körper zu bemalen, das wird eine ganz eigene, neue Erfahrung für Dich sein.

- Einer Frau mach einen roten Punkt zwischen die Augenbrauen.
- Einem Mann mach zwei zur Mitte weisende blaue Keile zwischen die Augenbrauen.

Der rote Punkt, der Bindu, ist in Indien ein Kastenzeichen, hat in anderen Ländern aber auch noch andere Bedeutungen. Rot signalisiert die Farbe des Blutes und die Frau.

Das ist das Zeichen Shivas.

Benutze zum Malen den Mittelfinger. Wenn Du magst, sprich beim Aufbringen des Zeichens zwischen den Augenbrauen: »tat tvam asi« (das bist du).

Als nächstes verwende Weiß.

Mit weißer Farbe den Körper zu bemalen, bannst die Geister, wendet Unglück ab.

- Zeichne zwei oder drei waagerechte Striche auf den Hals, und sage dazu: »Das beschütze deine Gedanken und deine Rede.«
- Dann male oder massiere in die Handflächen des Partners jeweils einen roten Punkt hinein, und sage dazu: »Glück in deinen Handlungen.«

Die Handflächen sind wie die Fußsohlen besonders empfindlich. Wenn die Mitte der Hände massiert wird, ist das auch ein Symbol für die Bereitschaft zu Nähe.

- Zeichne auf die Brust mit schimmernder, silbriger Farbe einen liegenden Halbmond, wobei Du Deinem Partner erklärst: »Der hängende Mond beschütze deine Gefühle.«

Gefühle -- Trauer, Freude, Zorn und Ärger, Lust und Wonne, Liebe und Hass -- bewegen die Brust. Ein schimmernder Halbmond über der Brust erinnert an eine Kette, einen Talisman, der reich macht, reich an Gefühl.

- Schmücke den Bauch mit einem großen rot-orangefarbenen Kreis, dem Sonnensymbol. Vielleicht malst Du auch Flammen um den Kreis herum. Sprich dabei zu Deinem Partner: »Das Licht, das alles durchdringt und Kraft spendet, kommt aus deiner Körpermitte, aus deinem Zentrum.«
- Auf die Fußsohlen, auf deren empfindliche Mitte, male rote Lotusblüten, und erkläre dabei Deinem Partner: »Die Lotusblüten mögen den Weg, den du gehst, beschützen, ihn schön und angenehm machen.«

Die beschriebenen Bemalungen sind für die erotische Massage zumeist völlig ausreichend, doch Du kannst, wenn Du magst und Ihr genug Zeit habt, den Körper noch weiter bemalen, um schließlich die ganze Fläche mit Symbolen zu decken. Es ist aber immer wichtig, dass Du Dir zu den gemalten Symbolen auch entsprechend das vorstellst, was das jeweilige Symbol bedeuten soll, was Du dem anderen damit schenken willst.

Nachdem Du die Bemalung beendet hast, fordere Deinen Partner auf, sich auf den Bauch zu legen.

Kapitel 14

Waschen

Von Kopf bis Fuß gewaschen zu werden, das ist ein herrliches Gefühl und dient dem Wohlbefinden. Waschen aber ist für die meisten Menschen lediglich zu einer hygienischen Verrichtung geworden. Dabei ist es eines der erotischsten Gefühle, das man überhaupt haben kann, Wasser am Körper zu spüren. Eine der allerersten körperlichen Erfahrungen, die ein werdender Mensch macht, macht er schwimmend im Fruchtwasser. Wasser auf der Haut herunterrinnen zu fühlen, das vermittelt dem Körper direkt eine Erfahrung mit dem Element Wasser. Wann immer Gelegenheit ist, sich gemeinsam mit seinem Partner in der Badewanne, unter der Dusche oder an einer Schüssel zu waschen, sollte man diese nutzen.

Du kannst die Waschung zu einem besonders schönen Bade-ritual werden lassen, wenn Du mit Deinem Partner zu einem

See gehst. Suche einen gemütlichen Platz aus, an dem Du ein Tuch ausbreitest. Nehmt darauf Platz, und dann wäscht erst der eine den anderen von Kopf bis Fuß und anschließend umgekehrt. Wenn Du eine Badewanne hast, fülle sie mit Wasser, das etwas mehr als körperwarm ist. Streu da ein paar Blüten hinein, Sorge für eine angenehme Raumbelichtung. Und dann bitte Deinen Partner, in das Wasser zu steigen. Und von da ab macht er nichts mehr allein, sondern wird von Dir bedient. Begieße ihn mit Wasser, und wasche ihn aufmerksam überall. Genieße das Spiel des Wassers auf Deiner Haut. Hör dem Plätschern zu, lass den Geruch in Deine Sinne eindringen, und erlebe das Wasser. Beschleunige also nicht das Waschen und das Baden. Dein Partner überlässt sich ganz und ohne Widerrede, ohne Kampf, dem schönen Gefühl von duftendem Wasser umsort, umspült, umhegt zu werden.

Sich gegenseitig von Kopf bis Fuß zu waschen, das ist eine Umarmung ganz anderer Art. Waschen und Baden sind eine körperliche und auch eine geistige Angelegenheit. Das Reinigen ist umfassend zu verstehen, wird man dabei doch befreit von seelischer Last, von Überflüssigem.

Wenn Du kein Badebecken hast, benötigst Du eine Schüssel warmes Wasser sowie mindestens zwei Waschlappen. Zweckmäßigerweise hast Du Dir dazu vor Beginn der erotischen Massage eine Schüssel mit warmem Wasser gefüllt, auf ein Stöfchen gestellt und in greifbarer Nähe postiert. Die Waschlappen sollen relativ groß sein, auch kleine Handtücher eignen sich; Waschhandschuhe dagegen sind zu klein.

Gib in das Wasser Blütenblätter oder/und einige Tropfen ätherischen Öls bzw. Waschlotion, damit sich ein schöner Geruch entfaltet. Beginne dann, den Körper des Partners mit warmen Kompressen zu bedecken.

Zunächst leg einen warmen feuchten Lappen etwa in Herzhöhe auf dessen Rücken, und übe einen sanften Druck auf diese Stelle aus.

Inzwischen hast Du den zweiten Lappen ausgedrückt, legst ihn etwas tiefer, auf das Kreuzbein, und drückst auch auf diese Stelle.

Die nächste Komresse drücke in den Nacken, so dass Du jetzt Druck auf Kreuzbein und Nacken zugleich ausübst.

Es folgt eine warme Komresse aufs Gesäß, genau zwischen beide Gesäßhälften. Drücke den Lappen kräftig von oben zwischen die Backen.

Danach beginne mit einem Lappen den ganzen Rücken abzuwaschen. Bade Deinen Partner im Wohlgeruch. Ziehe den warmen Waschlappen mit leichtem Druck den Körper entlang. Wasche jede Körperstelle gründlich ab, spare keinen Körperteil aus. Sei dabei nicht zu schnell und nicht oberflächlich. Wasche auch die Innenseiten der Schenkel, zwischen den Fingern und den Zehen, in den Achselhöhlen und Kniekehlen, sowie hinter den Ohren.

Zum Schluss dann, fahr mit Deinen trockenen Handflächen über die Haut Deines Partners, reibe sie schnell auf der Haut hin und her, so kannst Du die Haut trocknen. Danach lässt Du Deinen Partner sich umdrehen und widmest Dich genauso seiner Körpervorderseite.

☑ Einen weiteren warmen Lappen leg um den Hals, um die Kehle. Setze die Finger so darauf, dass Du die Halsschlagader spürst. Berühre den Puls Deines Partners, wie etwas Lebendiges. Vielleicht, dass Du Dir ein gesundes, munteres, fröhliches Tier vorstellst. Und den nächsten warmen Lappen drücke auf das Geschlecht, so dass Du gleichzeitig einen sanften Druck auf diese Körperstelle und den Hals ausübst.

☑ Und danach wasche die Vorderseite des Körpers genauso gründlich wie die Rückseite. Streiche mit dem warmen Lappen die Schamlippen entlang bzw. um den Penis herum und die Hoden entlang, in die Leistenbeugen, hinab in die Kniekehlen, weiter zu den Knöcheln und bis zu den Füßen.

☑ Gib eine warme Kompresse auf die Brust, und leg die flache Hand so darauf, dass Du den Herzschlag spürst.

☑ Den nächsten warmen Lappen leg auf den Bauch, drücke mit beiden Händen auf diese Stelle, und spüre dabei den Atem. Lass seinen Bauch in Deinen Händen hochkommen, und versuche, das Pulsieren der Bauchschlagader wahrzunehmen.

Wenn sich der Bauch beim Atmen nicht hebt und senkt, atmet man falsch, das heißt zu flach.

Dann fordere Deinen Partner auf: »Atme in meine Hand.«

Kapitel 15

Körpermassage

Verwende Duftstoffe für die Massage, denn der Geruchssinn ist ein ganz wesentlicher Sinn.

Der Geruch gehört zur Erotik, ist einer ihrer Bestandteile. Der Duft, den ein Mensch verbreitet, spricht direkt zu uns. Ein Blütenöl, ein Parfüm, ein ätherisches Öl oder ein tierischer Geruchsstoff vermischt mit dem individuellen Körpergeruch des Menschen, das ist eine Geruchsgeschichte, die man mit seinen Sinnen lesen kann. Nicht immer nimmt man so etwas derart bewusst wahr, dass man sofort etwas anfangen kann damit. Aber das Riechen geht viel tiefer, als man es sich im ersten Moment eingestehen würde.

Wenn Du die Duftstoffe auswählst, bedenke, dass einige der Öle sehr scharf sind und sogar zu Verätzungen auf der Haut

führen können. Deshalb ist es wichtig, dass Du Dich vorher ein bisschen mit den verschiedenen Duftstoffen beschäftigst, die Du im Handel bekommen kannst. Du kannst Parfümöle verwenden, weil die natürlichen ätherischen Öle manchmal sehr teuer sind. Benutze das Öl nur tropfenweise, verreibe es zuerst in Deiner Handfläche, in Deinen Fingern, und dann bring es auf die Haut des Partners. Achte auch darauf, ob die Haut allergisch, also mit Rötung reagiert. Im gegebenen Falle verdünne das Duftöl mit etwas neutralem Öl. Kleine Anleitungen für die Aromatherapie findest Du in jedem Reformhaus und in jeder Drogerie. Informiere Dich vorab über die Wirkungen der verschiedenen Öle. Die folgenden ätherischen Öle sind für Deine erotische Massage geeignet: Ambra, Anis, Bergamotte, Zitronen, Eukalyptus, Geranie, Jasmin, Kardamom, Lavendel, Moschus, Myrrhe, süße Orange, Patschuli, Pfefferminze, Rosenblüte, Rosmarin, Sandelholz, Thymian, Wacholder, Weihrauch, Ylang Ylang, Zibet. – Dieselben Öle kannst Du übrigens auch in das Waschwasser und in die Duftlampe, die Du bereits vor dem Eintreffen Deines Partners in Betrieb genommen hast, geben, sowie für die Gesichtskompressen verwenden.

Sexuell anregende Gerüche sind Zibet, Ylang-Ylang, Weihrauch, Rosenblüte, Moschus, Kardamom, Jasmin und Ambra. Berauschend wirken Bergamotte, Lavendel, Patschuli, Thymian und Rosmarin. Die Öle von Anis, Zitronell, Eukalyptus, Geranie, Kamille, Melisse, Pfefferminze und Ysop machen frisch und klar.

Wähle am besten nur ein Öl aus, nimm nicht mehrere. Allenfalls für die Duftlampe oder die später folgende Gesichtsmassage

kannst Du noch ein anderes benutzen.

Versieh den ganzen Körper an den erogenen Zonen mit kleinem Duftpunkten. So entsteht ein großes Duftfeld um Dich, um Euch herum. Dann reibe ihn mit Deinen Handflächen ab. Allmählich sollte sich der ganze Raum mit dem Duft anfüllen.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Geruch, jede Haut riecht anders. Zumeist unterdrücken die Menschen ihren Geruch. Viele waschen sich zu oft und zu häufig mit zu scharfen Mitteln. Das kann die natürliche Schutzfunktion der Haut zerstören, zu funktionellen Störungen und sogar zu Erkrankungen führen. Die Haut wehrt sich gegen zu Scharfes durch noch stärkere Absonderungen verschiedenster Sekrete, die noch stärker riechen. Noch mehr duftbindende, unterdrückende Stoffe und Reinigungsmittel werden angewandt, und das bewirkt eine noch stärkere Reizung der Haut, es werden noch mehr Absonderungen gebildet... Ein Teufelskreis! Gegen starken Körpergeruch hilft lediglich starkes Schwitzen, damit die Geruchsstoffe verdünnt werden, und frische Luft, damit sich nicht so viele Geruchsbakterien bilden können. Deshalb sollte man auch stets auf atmungsaktive, saugfähige Bekleidung achten. Die besondere Rolle, die Gerüche im Zusammenhang mit Erotik haben, wird darin deutlich, dass starker Mundgeruch und stechender Körpergeruch, auch aus dem Genitalbereich, jede Erotik verhindern können. Darum ist es wichtig, die Geruchssignale des Körpers zu erkennen, nicht zu unterdrücken, sondern die Ursachen zu beseitigen. Ein guter Körpergeruch ist unübertroffen erotisch.

Für die Massage verwende ein neutrales Öl. Wärme dieses etwas an, bevor Du es auf die Haut des Partners gießt. Vermittle das Fließen, lass Dir Zeit. Warte, bis das Öl auf dem Körper in eine Kuhle fließt und weiter wie große Tränen an den Seiten herunter rinnen. Bei solch einer Massage mit Öl gleiten Deine Hände sehr leicht über die Oberfläche. Deshalb bewirkst Du automatisch auch mehr Druck in die Tiefe. Das Massageöl soll sich mit dem Duftöl vermischen. Lass Deine Handbewegungen streichend sein, halbkreisförmig, flächig, mit der ganzen Hand. Wenn Du eine größere Menge Öl in einer Kuhle des Körpers stehen lässt, dann kannst Du den Pulsschlag sehen oder die Atmung. Um selber in ein empfindsames Gefühl zu kommen, betrachte das Spiegeln der öligen Haut. Schau Dir den Spiegel an, der sich auf der Kuhle am Hals gebildet hat, oder den in der Brustbeinmitte oder am Nabel. Bringe das Öl auf den ganzen Körper, verreibe es richtig. Es macht nichts, wenn Deine Hände leicht klatschende Geräusche auf der Haut des anderen machen. Die Verbindung aus Geruch, Berührung, Empfinden der Wärme der Haut und diesen Geräuschen bringt Dir bestimmt die Erinnerung an frühere Zeiten. Vielleicht erinnerst Du Dich daran, wie Du als kleines Kind eingölt und gepudert worden bist. Wenn Du solche Bilder »siehst«, geh ganz in diese hinein, während Du massierst, berührst, dann erleichterst Du es Deinem Partner, ebenso zu fühlen.

15.1 Massage der Rückseite

Drehe Deinen Partner auf den Bauch.

☑ Bestreiche die Handgelenke, Armbeugen, Achseln, Nacken, die Regionen hinter den Ohren, den Bereich des Kreuzbeins, die Innenseiten der Oberschenkel, die Außenseiten der Hüfte, die Kniekehlen und die Knöchel Deines Partners mit Duftöl.

☑ Dann lass warmes Massageöl zunächst in Deine hohle Hand laufen. Halte Deine Hand über den Lendenwirbelbereich des Partners. Von dort lass das Öl in die Furchen entlang der Wirbelsäule laufen. Streiche es dort hin und her, vom Steißbein bis in den Nacken. Ziehe diese Linie als Strich, als Berührungsstrich von oben nach unten, immer wieder.

☑ Dann nimm beide Hände, verteile das Öl, und massiere in raschen, schnell abwechselnden Strichfolgen von der Wirbelsäule zur linken Körperseite hinab bis aufs Gesäß. Dieses mach genauso zur rechten Seite.

☑ Anschließend fahr von den Schulterblättern über die Oberarme bis in die Handflächen, wieder zuerst links und danach rechts. Wenn das Öl auf dem Rücken dazu nicht ausreicht, nimm noch etwas mehr in die Hände. Nimm die Fingerspitzen von Zeige-, Mittel- und Ringfinger, und massiere damit in kleinen raschen Kreisen den Rücken hinab. Deine Massage erfolgt immer in derselben Richtung, von der Wirbelsäule weg, vom Nacken weg zur Schulter hin, von der Rückenmitte her zur Seite. So wird der ganze Rumpf Deines Partners durch schnelle, kleine Kreise hin- und hergeschaukelt.

☑ Mit beiden Handflächen streiche nun längs über den Rücken bis hinab aufs Gesäß. Das wiederhole sechs-, sieben-, achtmal. Lass Zeit zum einatmen und mach den Strich den ganzen Rücken herunter beim Ausatmen des Partners.

- ☑ Streiche dann mit raschen Strichen den Rücken beidseitig aus.
- ☑ Jetzt bring eine Hand wärmend auf die Stelle, unter der das Herz Deines Partners schlägt. Nach einigen Augenblicken fahr mit beiden Händen nochmals über die Schultern, die Innenseiten der Arme bis in die Handflächen.
- ☑ Leg Dein Gesicht auf seinen Rücken, drücke Deine Hände in die seinen, und bleib so noch einen Weile liegen.
- ☑ Nimm noch mehr Öl, und knete beide Gesäßhälften Deines Partners kreisförmig mit beiden Händen und bei gleichmäßigem Druck bis zum Hüftgelenk hin durch. Massiere die Kreuzbeinpunkte am Ende der Wirbelsäule mit kräftigem Daumen-druck. Von dort aus ziehe mit den Handflächen Striche über Innenseite des linken Schenkels, über die Kniekehle weiter bis hinunter zur Fußsohle, bis das gesamte linke Bein eingölt ist. Und mach das ebenso mit dem rechten Bein.
- ☑ Hocke Dich über den Partner. Ergreife ihn am Hüftgelenk, und schaukle das ganze Becken hin und her. Wiederhole das zwei-, dreimal. Dabei beginne zunächst langsamer, und steigere den Schüttelrhythmus und die Dauer so gut Du kannst.
- ☑ Von den Hüftgelenken aus streiche anschließend die Beine aus und dann den gesamten Körper entlang. Verharre abschließend einen Moment mit den Handflächen in den Fußsohlen.

15.2 Massage der Vorderseite

Dein Partner legt sich auf den Rücken. Setze Du Dich an sein Kopfende, halte seinen Nacken hoch, und streiche ihm mit Deinen Fingern aus dem Nacken den Hinterkopf hinauf.

☑ Lass den Kopf des Partners vorsichtig ein wenig hin- und herpendeln, von einer Handfläche in die andere. Und leg den Kopf dann langsam auf dem Boden ab. Mach folgendes einige Male: Fass unter den Hinterkopf, hebe den Kopf leicht an, verharre ein wenig, und lass ihn langsam wieder auf den Boden hinunter. Vor jeder Wiederholung warte einen Atemzug lang. Nimm jetzt das Duftöl, mach davon etwas in Deine Hände, verreihe es darin, und halte Deinem Partner die Hände locker über Nase und Mund. Lass ihn den Geruch einatmen. Nun bestreiche die erogenen Zonen mit dem Duftöl: den Hals, die Brustwarzen, die Lenden (etwa am Ende der letzten Rippe), den Busen (Bereich zwischen beiden Brüsten), das Schambein und die Leistenbeuge.

☑ Anschließend setze Dich so, dass Du den Kopf Deines Partners auf Dein angewinkeltes Bein hochnehmen kannst, und lass ihm das angewärmte Massageöl auf Bauch und Brust laufen. Mach dann mit der Handfläche einen Strich vom Bauchnabel über die Brust zum Hals; ziehe die Finger mit Druck in einer Linie vom Schambein bis zum Hals, und fahre diese auf und ab. Dann streiche vom rechten Fuß her die Innenseite des Beines nach oben zur Körpermitte und weiter über den rechten Arm zur Handfläche. Ebenso streiche jetzt vom linken Fuß bis zur Handfläche der linken Hand.

☑ Massiere mit Deinen öligen Händen den Hals des Partners bis unters Kinn.

☑ Nimm dann seinen rechten Arm, und leg ihn um Deine Hüfte. Somit hast Du seine rechte Körperseite frei vor Dir liegen und kannst sie mit beiden Händen entlang streichen. Und das mach mehrfach, immer von der Brustmitte die ganze rechte Körperseite entlang, die Achselhöhle hindurch bis zum Arm. Auf den Brustwarzen beschreibe dabei jedes Mal kleine Kreise mit den Handflächen. In gleicher Weise widme Dich der linken Körperseite, bevor Du Deinen Partner wieder auf den Rücken drehst. Nun streiche mit beiden Händen parallel aus den Leistenbeugen heraus über den Bauch, die Seiten hoch, durch die Achselhöhlen und weiter bis zu den Handflächen.

☑ Mit überkreuzten Händen streiche als nächstes von den Füßen über die Innenseiten der Beine, die Körperseiten und die Innenseiten der Arme bis zu den Händen. Das wiederhole, aber mit kürzeren, schnelleren Strichen und mit mehrmaligem Nachfassen an verschiedenen Stellen.

☑ Gieß wieder etwas angewärmtes Öl in Deine Hand. Lass es in die Brustmulde rinnen, und verteile es von dort aus fächerförmig. Dann leg ein Ohr auf die Brust des Partners, und lausche seinem Herzschlag. Mit drei Fingern massiere nun in kleinen Kreisen von der Brustmitte (Körpermitte) her zur Seite, um die Brust herum, die Rippen entlang, dann weiter über die Bauchdecke, zur Seite und bis hinab auf die Hüfte. Leg die drei Fingerkuppen bei diesen Kreisbewegungen flach auf. In gleicher Weise massiere die andere Körperseite.

☑ Fülle den Bauchnabel mit Öl, das Du Dir wiederum zuvor in die Hand gegossen hast. Massiere diese Senke durch kreisfö-

mige Fingerbewegungen. Nun nimm wieder beide Handflächen. Streiche vom Unterbauch über die Seiten, über die Brust, die Arme entlang bis in die Handflächen. Die Daumen streifen dabei über die Brustwarzen, umkreisen sie einmal, bevor Du die Hände weiter aufwärts führst.

☑ Danach setze Dich Deinem Partner in Hüfthöhe zur Seite. Fahr mit Deinen Händen seine Oberschenkel von innen nach außen entlang. Bestreiche die ganze Haut mit Öl, und massiere sowohl in der Leistenbeuge als auch in der Kniekehle. Mach das abwechselnd mit beiden Beinen. Die Massagestriche ziehe dann auch weiter, bis über die Waden und bis auf die Fußsohlen hinunter.

☑ Jetzt leg eine Hand auf die Herzseite, und lass sie dort einen Moment ruhen. Mit drei Fingern (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) beschreibe nun kleine schnelle Kreise die Leistenbeuge hindurch bis auf die Hüfte und von der Schenkelinnenseite nach außen. Mach diese Berührungen nur so schnell, wie Dein Partner es als angenehm empfindet. Wenn es den anderen zu sehr kitzelt, sich der Körper verspannt, was Du sofort siehst, dann mach das langsamer. Es kommt hierbei auf das richtige Tempo an, nicht so sehr auf den Druck. Das ganze Bein sollte locker liegen können, während Du diese Kreise absolvierst. Bevor Du Dich ebenso der anderen Körperseite, dem anderen Schenkel widmest, streiche mit den Handflächen noch einmal das Bein hinab, die Oberseite des Beines entlang, über das Knie und weiter bis zum großen Zeh.

☑ Massiere dann auf dem Schambein, auf dem Venushügel, leg hiernach Deine Hände in die Leistenbeugen Deines Partners, und schaukle von dort aus seine Knie.

✓ Anschließend setze Deine Hände auf seine Kniescheiben, drehe diese langsam ein ganz klein wenig in Deiner Hand, und massiere ihm auch die Kniekehlen. Ziehe seine Knie von unten her hoch, und schauke nun den Körper des Partners an den angestellten Knien hin und her. Deine Hände streichen wieder zu den Zehen hinunter, und drücken dabei die Knie wieder nach unten, so dass die Beine Deines Partners wieder locker ausgestreckt auf dem Boden liegen.

✓ Danach lass Deine Hände mehrmals aus den Kniekehlen heraus über seinen Körper streifen, durch die Achselhöhlen und weiter hinauf bis in die Hände.

✓ Massiere Handteller und Hände, streichle seine Finger.

15.3 Gesichtsmassage

Das Gesicht zu massieren und zu berühren ist meist eine viel intimere Angelegenheit als die sexuelle Vereinigung selbst.

Deshalb sei dabei besonders vorsichtig, aber keineswegs unentschlossen.

✓ Setze Dich wieder ans Kopfende Deines Partners, fass ihm ins Haar, und ziehe es ihm lang, streiche es entlang. Greif immer wieder in die Haare. Und wenn Dein Partner langes Haar hat, breite es um ihn herum aus, bis Du alle Haare ein bisschen gezogen und entlang gestrichen hast. Ergreife seinen Kopf, halte ihn, wiege ihn ein wenig hin und her, und lege ihn vorsichtig wieder ab.

☑ Gieß Dir dann Gesichtsök in Deine Hände. Streiche mit den öligen Händen von der Gesichtsmitte her über beide Gesichtshälften. Führe die Hände bis hinter die Ohren, und dort ziehe jedes Mal mit den Fingerkuppen kräftige Linien nach rechts und links. Dabei stell Dir einen idealen Menschen vor, wie er nur im Geiste zu erschaffen ist. Und durch dessen Gesicht fährst Du mit Deinen Fingern, dessen Stirn berührst Du. Und stell Dir dieses Gesicht groß vor, in einer schönen Landschaft, hoch über den Bergen. Stell es Dir als ein Gewölbe in der Luft vor, das Du immer wieder neu und immer wieder in idealer Schönheit erschaffst bei jedem Strich, den Du mit Deinen Händen ziehst. Fahr dann mit Deinen Daumen über die Augenbrauen, kreise über die Schläfen und bis hinter die Ohren. Vielleicht stellst Du Dir dabei eine Götterstatue vor. Mit den Fingerkuppen der Daumen streiche über die Augenlider Deines Partners, spür seine Augäpfel. Drücke ihm Deine Fingerspitzen auf die Augen, und denke dabei an die schönsten Augen, die Du je gesehen hast. Mit den Daumen fahr die Nasenwurzel hinunter, über die Backenknochen und das Jochbein, und kreise wieder über die Schläfen. Und immer behalte die Vorstellung eines Idealmenschen. Streich die Nasenflügel entlang, massiere sie von außen und auch von innen, berühre die ganze Nase. Massiere den Mund, kreise mit den Fingerkuppen um den Mund herum, schiebe die Lippen nach oben und unten, wobei Du Dir einen großen Brunnen in der Erde vorstellst. Schließlich massiere auch die Kaumuskel am Kiefer. Kreise mit den Handflächen darüber, und mach dann kleine, schnelle Striche mit den Fingerspitzen vom Hals her bis unters Kinn, von der Kinnspitze bis hinters Ohr. So massierst Du auch den ganzen Hals bis hinters Ohr und streichst zärtlich

den Nacken entlang. Und schließlich fass die Ohrmuscheln an, knete und massiere sie von innen nach außen.

☑ Deine Fingernägel ziehe nun auf der Kopfhaut des Partners entlang. Vielleicht, dass Du dabei ein Bild entwickelst, von zwei Mädchen im Abendsonnenschein, die sich mit ihren silbernen Fingernägeln gegenseitig ihr langes Haare kämmen.

☑ Leg dann Deine Hände locker über das Gesicht des anderen, bedecke sein Gesicht für einen Moment. Zum Schluss leg den Mittelfinger einer Hand auf das »dritte Auge«, in die Mitte zwischen den Augenbrauen. Übe einen sanften Druck auf diese Stelle aus, hab geistige Berührung zu ihm. Denk Dir eine gerade Linie von Deinem Finger ausgehend, über Deinen Partner hinausreichend, durch Euch beide hindurchgehend. Und nun, sacht, löse den Druck von Deinem Finger. Hab dabei die Vorstellung, dass sich die beiden Punkte wie zwei Perlen auf einer endlosen Schnur entfernen, trotzdem aber miteinander verbunden sind.

☑ Begib Dich zu Füßen Deines Partners, und setze Dich dort nieder. Ergreife das vorhin über ihn ausgebreitete Tuch, und ziehe es jetzt ganz langsam wieder von seinem Körper herunter. Make das so gleichmäßig und so langsam, wie nur irgend möglich. Lass Deinen Partner spüren, wie sich das Tuch langsam über ihn hinweg bewegt, lass ihm Zeit, jede Falte, jeden Faden des Gewebes zu erfühlen. Am besten wird Dir das gelingen, wenn Du dabei die ganze Zeit auf eine bestimmte Stelle schaust. Hab inwendig dabei ein Gefühl von Neugier auf das, was da wohl unter dem Tuch hervorkommt, jedes einzelne Detail. Ziehe so lange ganz gleichmäßig an dem Tuch, bis auch die letzte Zehe wieder entblößt ist. Drei oder vier Atemzüge warte dann, ohne den Körper des anderen zu berühren.

15.4 Ganzkörpermassage

☑ Setze Dich im Fersensitz so ans Kopfende Deines Partners, dass Du Deinen Bauch an seinen Scheitel drücken kannst. Jeweils beim Ausatmen hab das Gefühl, Du würdest seinen Schädel aufnehmen in Deinem Leib. Stell Dir vor, Du könntest mit Deiner Bauchdecke, den Händen gleich, den Kopf des Partners erfassen und in Dich hineinziehen. Beim Einatmen fass jeweils wieder neu zu. Lass so Deinen Partner Dein Atmen fühlen, als wäre er in Dir. Streiche mit den Handflächen seinen Körper entlang, von den Knien her aufwärts bis zum Scheitel.

☑ Dann streiche vom Busen her bis zu den Armen und diese entlang.

☑ Fass nun Deinem Partner mit den Fingerspitzen in Tailenhöhe unter den Rücken, hebe durch Fingerdruck dessen Oberkörper leicht an, und lass ihn wieder sinken. Das mache mehrmals hintereinander im Atemrhythmus des Partners.

☑ Dann greif ihm in den Nacken, hebe seinen Kopf etwas höher an Deinen Bauch, und rutsche weiter an Deinen Partner heran, sogar ein wenig unter ihn. Streiche mit den Händen den Nacken hinauf, mit den Fingern die Halswirbelsäule hoch, bis ins Hinterhauptsloch. Leg den Hinterkopf auf Deinen Bauch, lass Deinen Partner Deinen Atem und Deinen Puls fühlen.

Dem Menschen am Herzen hören, das ist die älteste Methode, Leben im anderen Körper wahrzunehmen. Ein Arzt, der sich an die Brust des Patienten beugt und mit dem Ohr dem Herzschlag und dem Atem täuscht, hat zu ihm einen ganz anderen Kontakt;

als würde er das Stethoskop benutzen. Die Erfindung des Stethoskops -- Holzlöhrchen mit Holzohr -- war eine Folge der Schamhaftigkeit im vergangenen Jahrhundert. Zuvor haben alle Ärzte nur mit dem Ohr am Körper gehorcht. Erst später kam die Erfindung mit dem Stethoskop. Das Ohr auf die Brust zu legen und dem Herzschlag sowie dem Atemrhythmus zu lauschen, kann eine außerordentlich erotische Sache sein. Es kann sein, dass die Frequenz steigt, als wolle das Herz seinem Lauscher entgegenzelen. Das Herz wartet immer eine Weile, ob die Berührung etwa nur so flüchtig wie gelegentlich ist. Jeder Arzt weiß, dass es beim Überprüfen des Herzschlages zunächst zu einer kleinen Sensation kommen kann, was sich aber nach einigen Augenblicken gibt. Gewöhnlich dauert es eine Weile, bis jemand Vertrauen fasst und sich hingibt. Dieser Zeitraum des >>Warmwerdens<< ist individuell verschieden und abhängig von der jeweiligen Situation. Solche Gesten, wie das Entgegenneigen und Berühren, sind es, die Vertrauen schaffen können. Doch dazu ist genügend Zeit, Ruhe und auch Sicherheit erforderlich. Das ist so ähnlich, wie beim Tanzen. Überhaupt sollte eine erotische Massage wie ein Balztanz sein. Manche Tiere sind da beispielgebend, sie vollziehen eine außerordentlich phantastische Balz, zum Beispiel der Pfauenhahn, der sexuell erregt seine prächtigen langen Schwanzfedern zu einem beeindruckenden, rauschenden Fächer aufrichtet und tänzelnd hin- und herschreitet, bevor er mit seiner Umworbenen Schnabel an Schnabel meterhoch auffliegt.

Strecke ein Bein aus. Danach leg den Kopf Deines Partners auf den Oberschenkel des gestreckten Beines, bette ihn in Deine Leistenbeuge.

Nimm seine Arme an den Handgelenken auf, und spiele nun mit den Händen, damit sie locker werden. Schlage die Finger des Partners leicht aneinander, um zu spüren, ob die Hände auch tatsächlich locker und absichtslos sind. Mach unvorhersehbare Bewegungen mit den Händen. Die Hände sollen spüren, dass sie jetzt nicht selbst berühren sollen, sondern die Berührungen gemacht bekommen. Wenn die Hände des anderen willenlos geworden sind, führe seine Arme zu Deinem Gesicht und an Deinen Körper. Lass die Hände über Dich gleiten und den Partner Dein Gesicht, Deinen Körper, Deine Haut fühlen. Mach das langsam genug, dass jede Berührung, jede Veränderung deutlich erlebbar ist. Gib Deinem Partner genug Zeit, zum Spüren und Erfühlen. Führe die Hände des anderen durch Dein Haar, über Deine Augenbrauen, die Nasenflügel entlang, umspiele mit ihnen Deine Ohren und Deinen Mund, führe die Finger eventuell in Deinen Mund hinein, fahr mit ihnen – falls vorhanden – durch Deinen Bart, leg sie Dir in den Nacken, lass sie Dir über den Schultergürtel und über die Brust streichen. Vielleicht klemmst Du Dir auch eine Hand für einen Augenblick unter den Arm, um sie dann wieder herausgleiten und in Deine Hand fallen zu lassen. Mach ein schönes Berührungsspiel. Greifen die Finger Deines Partners plötzlich irgendwo zu, dann nimm seine Hände wieder weg, schüttele sie, drehe die Arme locker hin und her, und warte bis sie wieder ganz locker geworden sind. Erst dann beginn von neuem.

☑ Leg die Arme des Partners seitlich neben Dir ab, fass nach unten in seine Kniekehlen, und hebe seine Beine an. Schüttle die Beine entgegengesetzt hin und her, so dass die Füße pendeln und aneinander tippen. Dann ziehe seine Knie so weit an Deinen Körper heran, dass seine Füße Deinen Kopf erreichen und Du sie durch Dein Haar führen bzw. hineindrücken kannst.

☑ Leg die Beine Deines Partners wieder bequem hin, setze Deinen Partner etwas höher auf, bette seinen Kopf auf Deine Brust, umarme seine Brust von hinten, und spiele mit Deinem Mund an seinem Ohr.

☑ Nun ziehe seinen Oberkörper über das Knie Deines ausgestreckten Beines. Gieß Dir wieder etwas Öl in die Hände, falls die Haut zu trocken ist. Stell Dir beim Anblick des vor Dir liegenden Partners vor, sein Körper wäre eine weite Landschaft. Und leg Deine Hände in die »Wiese« seiner Leistenbeuge, die Fingerspitzen berühren die Peniswurzel bzw. den Klitorisansatz. Fühle wieder den Atem des Partners, und übe jetzt sanften Druck mit Deinen Fingerkuppen aus. Mach das mit jedem Finger einzeln, so, als würdest Du Klavier spielen, mit jeder Hand etwas anderes. Und ziehe dann die Handflächen zunächst aus der rechten Leistenbeuge kommend über den Körper nach oben, bis über die Brust, und danach aus der linken Leistenbeuge heraus. Diese Striche wiederhole mehrfach. Mach sie aber nie schneller, als Dein Partner atmet.

☑ Stütze Dich mit den Händen auf dem Boden ab, und leg Dein Gesicht auf den Bauch des Partners. Lass Dich ganz langsam immer schwerer auf ihn sinken, bis Du durch sein Atmen hochgehoben und wieder abgesenkt wirst. Das sei, als würden Wellen ein Boot tragen. So überlass Dich für einige Atem-

züge Deinem Partner, bevor Du nach und nach Dein Gewicht wieder zu Dir zurücknimmst. Nun spiele mit den Fingern in den Armbeugen Deines Partners, und wenn Du die Armvene, die volle, spüren kannst, massiere sie ein bisschen.

Danach setze Dich mit gegrätschten Beinen ans Kopfende Deines Partners. Fass unter seinen Rücken und seinen Kopf, hebe seinen Körper so dicht an Dich heran, dass Du Deine Beine von außen um seine Beine schlingen kannst. Bring Deine Füße an seine Kniekehlen. Deine Arme stütze schräg hinter Dir auf. Der Kopf Deines Partners soll auf eine Deiner Schultern sinken, seine Arme hängen seitlich locker herab. Ziehe mit Deinen Beinen die Schenkel Deines Partners etwas auseinander, und drücke Dich von hinten gegen seinen Oberkörper. Atme gemeinsam mit ihm, atmet im gleichen Rhythmus. Führe sanft schaukelnde Bewegungen mit dem Oberkörper aus, so dass Du Deinen Partner hin- und herwiegst. Du sitzt jetzt so mit Deinem Partner da, als würden zwei Schalen ineinander liegen. Denk dabei an eine Nusschale, die im Meer treibt, die vom Wasser getragen und sanft geschaukelt wird. Schließlich bring Deine Füße gänzlich unter seine Knie. Rücke dazu noch dichter auf, winkle Deine Beine entsprechend an, und leg Deinen Oberkörper weiter zurück. Indem Du Deine Beine anziehst, öffnen die Schenkel des anderen maximal. Schaukele mit dem Becken nach rechts und links. Dann leg Dich ganz zurück, lass Deine Hände in die Armbeugen Deines Partners gleiten, und streichle diese zärtlich mit jeweils einem Finger. Anschließend ergreife seine Hände, und ziehe sie bis hinter den Kopf nach oben. Euer beider Arme sind ausgestreckt, seine Hände liegen in den Deinen – schaukele sie hin und her.

☑ Als nächstes nimm Deine Füße an die Außenseiten der Knie Deines Partners, und drücke ihm seine Beine wieder zusammen. Streichle mit Deinen Füßen seine Knie und Oberschenkel. Nun setze Dich wieder auf, nimm den Fersensitz ein; Deine Knie befinden sich hinter dem Becken des Partners. Fass von außen in seine Kniekehlen, ziehe seine Knie zu Dir, und hebe Deinen Partner an den Knien etwas hoch. Schauke ihn auf Deinen Schenkeluhr hin und her, vor und zurück, kippe ihn auch für zwei, drei Atemzüge zur Seite. Leg sein ganzes Gewicht auf Deine Schenkel. Die Hände Deines Partners ruhen dabei locker zwischen dessen Beinen.

☑ Setze dann Deinen Partner wieder ab und Dich seitlich von ihm nieder. Führe einen Arm unter seine Kniekehlen und den anderen hinter seinen Rücken. Berühre den anderen sicher und bestimmt, vermittele ihm die ganze Bandbreite zärtlicher Berührung.

Zärtlichkeit hat nicht nur etwas mit sachten Berührungen zu tun, ist nicht nur ein Fast-Nicht-Berühren. Das Spektrum der Zärtlichkeit reicht von zart und leise bis stark und kräftig.

Steh nun auf, nimm Deinen Partner hoch, trage ihn auf Händen. Schauke und schwing ihn hin und her. Stell Dir dabei vor, dass Du die Last des Partners, die Schwere der Materie, aufheben kannst durch die Lust, durch Erotik, durch Zärtlichkeit, durch Gefühl. Lass ihn dann wieder zu Boden, leg ihn sanft und behutsam ab. Stell Dir dabei vor, wie ein Blatt vom Herbstwind getragen langsam abwärts schwebt. Ein paar Atemzüge lang lass

Deinen Partner so »niedergefallen« liegen, ohne ihn zu berühren.

Kapitel 16

Wahrnehmungsspiele

Die meiste Erotik entsteht dann, wenn der Geist nicht mehr genau zwischen einzelnen Wahrnehmungen trennen kann, wenn ein spekulatives Spiel beginnt. Es kann sehr erotisierend sein, etwas für etwas anderes zu halten.

Setze Deinen Partner auf, und nimm vor ihm Platz. Lass ihn die Augen schließen. Steck ihm vorsichtig eine Frucht bzw. ein Fruchtstück in den Mund. Das kann eine Weinbeere, eine frische Feige, eine Orangenscheibe oder eine Birnenspalte sein. Lass dem Partner Zeit beim Berühren, Kauen, Schmecken und Schlucken, möge er die Köstlichkeit der Frucht erleben, sich daran laben. Wenn Du magst, verzehre auch etwas von dem Obst, und genieße dieses gemeinsame Mahl. Dem Gesicht Deines Partners gilt nun Deine ganze Zärtlichkeit.

- Ergreife zunächst für eine Weile seine Hände, dann streiche ihm mit Deinen Fingern übers Gesicht.

Sich das Gesicht schön zu machen, das ist vor allem für Frauen ein absolut erotischer Vorgang. Wieviel Zeit, Sorgfalt und Hingabe sie vor einem Spiegel und mit Schminke, Puder, Stiften, Farben, falschen Wimpern, Sternchenglitzer und verschiedenen Instrumenten aufwenden können! Eine erotische Massage sollte ebenfalls von einer solchen erotischen Sorgfalt gekennzeichnet sein. Es geht nicht darum, aus einem hässlichen Entlein eine schöne Prinzessin, einen schönen Prinzen zu machen, sondern es geht darum, es zu einem sehr schönen Entlein werden zu lassen. Jedes Gesicht hat seine eigene Schönheit, und indem diese mit Puder und Farben unterstrichen wird, hebt man gleichzeitig den Charakter hervor. Das Gesicht ist eine intime Seelenlandschaft, manchmal ein wüster Acker, der immer wieder umgegraben wird, in dem verzweifelten Bemühen, sich selbst zu zerstören. Das Gesicht ist Spiegel der Seele, und so wünscht man sich oftmals, nicht das Gesicht zu verlieren. Es ist einer der wenigen Körperteile, die man stets unbedeckt hält, die uns besonders verletzlich erscheinen lassen. In Kulturen, wo die Menschen sich seit jeher nackt begegnen, ist die oftmals übertrieben wirkende Schamhaftigkeit bezüglich des Gesichtes nicht zu bemerken. Aber auch diese verwenden viel Liebe und Sorgfalt darauf, den ganzen Körper, das Gesicht inbegriffen, zu verschönern, zu gestalten, sich zu Festlichkeiten zu schmücken. Und manchmal verwenden sie sogar dazu übermannsgroße Masken, erhöhen sich über sich selbst hinaus. Es ist besonders erotisch, sich einem Gesicht mit ganzer Aufmerksamkeit zu widmen.

Ein Gefühl entsteht aus der Wahrnehmung der Sinne. Häufig wartet man auf ein Gefühl und schaltet darüber die Sinne ab. Oder man denkt, es müsse sich erst ein Gefühl fürs Berühren einstellen, bevor man berühren könne. Aber zumeist kommt man gerade deshalb nicht mehr zum Berühren, weil man vergeblich auf das Gefühl wartet. Wer Gefühle haben will, der muss die Sinne auch aufmachen, anschalten. Zur Wahrnehmung gehören, wie anfangs bereits erwähnt, alle Sinne: Tasten, Schmecken, Sehen, Riechen, Hören. Im Gesicht konzentrieren sich die Sinnesorgane, diese bezeichnet man auch als Gesichtssinne.

Du benötigst jetzt ein angenehm riechendes Puder, Schminkepulver und einen Puderquast oder Haarpinsel.

Pudere Deinem Partner das ganze Gesicht ein. Verwandle es allmählich. Berühre die Haut mit dem Pinsel unterschiedlich, mach lebendige, kurze sowie ruhige, lange Striche, kreisende und tupfende Bewegungen. Wenn Du magst, schminke Unterstreichungen eigenwilliger Art. Verteile den Puder dann auch mit den Händen. Mach mit dem Puderpinsel auch verschiedene Berührungen an Hals und Innenseiten der Arme. Ziehe die Lippen Deines Partners, wenn es Dir gefällt, mit einem Konturenstift nach.

Atem ist leben. Atem ist Lärme. Und auf der Haut kann man ganz deutlich spüren, wenn man angeatmet wird. Und das hat etwas vom symbolhaften >>Odem einhauchen<<, vom Beleben.

Deshalb atme Deinen Partner so an, dass er dieses auch ebenso empfindet. Entfache keinen Luftwirbel, keinen Sturm über

dem anderen, sondern lass ihn den Atem als Hauch gerade noch spüren. Im Arabischen heißt Leben Hauch; möge Dein Partner Dein Leben spüren.

☑ Hauche ihm heiß auf die Haaransätze, auch im Nacken.

☑ Zieh Deine Fingernägel in geraden Linien über die Kopfhaut des Partners. Wenn Du nun Linien auf dem Körper beschreibst, Federn, Hände und Lippen linienförmig über den Körper ziehst, solltest Du auch ganz lange Linien denken. Streiche die Meridiane, die »Empfindungslinien«, die über den ganzen Körper verlaufen, entlang. Sie verbinden den Menschen von der Wurzel seiner Füße mit dem Kopf und den Fingerspitzen.

☑ Berühre Deinen Partner jetzt mit Federn, streiche seinen Körper entlang. Lass ihm Zeit, das bewusst wahrzunehmen; dabei muss er gar nicht erkennen, was ihn da berührt. Mach auch ganz unterschiedliche Berührungen mit den Federn, und erzeuge dadurch verschiedene Vorstellungen. Benutze am besten Adlerfedern oder Federn eines anderen großen Raubvogels. Leg sie dann zu einen Fächer zusammen, oder verwende einen fertigen Fächer, und den bewege so, dass sich Dein Partner die Anwesenheit eines flügelschlagenden Vogels vorstellen kann. Dieses »Flügel schlagen« lässt die Luft rauschen, bringt das Zittern der Luft auf den Körper. Es macht die Sinne wach, wie das der Wind vermag. Und Du selbst, schau Dir die Federn, die Du verwendest, genau an, und versetze Dich in das Gefühl, zu den Federn zu gehören, selbst der Vogel zu sein. Wenn Du Taubenfedern benutzt, denke an eine Taube, die gurrend auf einem Sims sitzt, die Flügel schüttelt und das Köpfchen nach hinten

dreht. Solltest Du glänzend schwarze Federn gebrauchen, denke an einen Raben, der Kapriolen macht in der Luft, der über die Häuser und um die Turmspitzen streicht. Und falls Du Adlerfedern verwendest, stell Dir vor, wie ein Adler majestätisch am Himmel kreist, plötzlich herabstößt, Dich berührt mit seinen riesigen Schwingen, die Dir sicher und groß genug erscheinen, dass sie Dich mitnehmen könnten durch Raum und Zeit.

Dann lass einen Augenblick Ruhe entstehen, in dem der Geist fortgetragen sein kann in solche Vorstellungen.

Hiernach mach mit dem Fächer Wind in das Gesicht Deines Partners. Beginne damit ganz langsam, und Sorge dafür, dass der Luftstrom immer kräftiger wird, bis die Haare fliegen. Vermeide dabei jede Gleichförmigkeit; entwickle durch unterschiedlichste Bewegungen mit dem Fächer eine gewisse Lebendigkeit des Luftstroms. Erzeuge Luftwirbel, Wind von verschiedenen Seiten, Böen, auf dass sie das Gesicht des Partners treffen.

Wind in den Haaren, hinter den Ohren, strömende Luft in und an den Nasenflügeln, Luft zwischen den Fingern zu spüren, das ist ungemein erotisch. Wer sich völlig nackt auf einer Felskuppe in den Wind stellt, den Wind überall auf der Haut spürt, der wird nach 20 Minuten rundum erotisiert sein. Die Haut wird wie elektrisch.

Jetzt benutze ein Tierfell oder etwas ähnliches, und berühre damit den Körper des Partners. Wickle Dir das Fell um die Hand, und führe diese ganz anders über seine Haut, als Du das ansonsten machst. Streichle den anderen so, als wärest Du ein Kuscheltier. Lass dem Partner genug Zeit, die weiche Sanftheit, das

fordernde Stupsen, das verführerische Umschmeicheln zu fühlen, zu erleben. Du kannst statt des Fells auch Deine eigenen Haare zum Berühren verwenden. Beuge Dich dazu soweit über Deinen Partner, dass Deine Haare diesen berühren. Führe nun den Kopf über den Körper des anderen. Ziehe Dein Haar ganz breitflächig und langsam über seine Haut.

Töne treffen uns tief innen. Wie stark man durch Töne und Laute berührt werden kann, zeigt sich beispielsweise an der heftigen körperlichen Reaktion auf einen plötzlichen sehr lauten Ton.

- ☑ Jetzt verbinde Deinem Partner die Augen mit einem Seidentuch, und fordere ihn auf, den Raum zu erfühlen und zu ertasten. Du bist ihm behilflich, aber lenkst ihn nur wenig.
- ☑ Mit einem Glöckchen, einer Klangschale, einer Zimbel (kleines Schlaginstrument) oder Flöte verschaffe Deinem Partner eine Raumwahrnehmung. Bedenke aber zunächst, dass Dein Partner den ganzen Raum mit seinem Ohr ständig wahrnimmt. Vor allem jetzt, da er mit geschlossenen Augen von Dir berührt wird, ist sein Gehör ein ganz wesentlicher Gesichtssinn und sensibler geworden. Im Verlauf von zwanzig Minuten Sensibilisierung hat sich das Gehör dermaßen ausgeprägt, dass ein normales Geräusch schon zu laut ist, ein plötzliches Knacken oder Umfallen eines Gegenstandes, als körperlicher Schmerz empfunden wird. Die Sinne lassen sich nicht eichen. Immer, wenn man will, kann man genauer und besser hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen. Deshalb ist alle erotische Berührung auch eine Sensibilisierung, das heißt eine Steigerung der Wahrnehmung,

um nämlich mehr zu fühlen. Der Mensch muss seine Empfindsamkeit ständig mehr oder weniger bewusst herabsetzen, um in der großen Masse der vielen Menschen unberührt von deren vielen Gefühlen ungestört noch selbst überleben zu können. Man will nicht unangenehm berührt sein von den Geräuschen, Gerüchen, Berührungen, Gesten und Handlungen der anderen und schraubt gewissermaßen alle Sinneswahrnehmungen zurück auf ein angeblich vertretbares Maß. Doch wie leicht passiert es, dass man manche Menschen gar nicht mehr sieht. Dieses Übersehen heißt aber auch, Leben nicht mehr zu fühlen.

Jetzt hast Du eine gute Gelegenheit, Deinen Partner in den Vollbesitz seiner Sinne zurückzuholen. Vermittle ihm räumliches, körperlich deutliches Hören, indem Du Dich mit Deinem Klanggegenstand, den Du immer mal wieder schlägst, aus einer Entfernung von etwa zwei Metern, linear auf eines seiner Ohren zubewegst. Mach kein Sturmläuten, sondern lass deutliche Pausen zwischen den einzelnen Klängen. Dann nähere Dich in gleicher Weise aus der entgegengesetzten Richtung dem anderen Ohr Deines Partners. Beim nächsten Mal komm aus einer anderen Richtung und so weiter, bis Du so ziemlich aus allen Richtungen einmal gekommen bist. Deinen Partner setze auf diese Weise in die Mitte des Klangs.

Geräusche können aus allen Richtungen kommen. Erst, wenn man sie alle in sich zulässt, stellt sich ein Ganzheitsgefühl ein, hat man das Gefühl, vollkommen oder komplett zu sein.

Für das Geräuschespiel kannst Du auch ein sehr schönes südamerikanisches Instrument, das Regenrohr, verwenden. Zaube-

rer in den Ländern Südamerikas benutzen es, um Regen herbeizulocken. Dieses lässt sich leicht selbst basteln: Durchstoße die Knotenstellen im Innern eines Bambusrohrs von etwa 70 Zentimetern Länge und fünf bis sechs Zentimetern Durchmesser, so dass dort jeweils ein Loch entsteht. Verschließe das eine Rohrende, und fülle am anderen Ende kleine Muscheln oder Steinchen ein. Dann verschließe auch das andere Rohrende. Wenn Du jetzt das Rohr schräg hältst, rieselt das eingefüllte Material im Rohr nach unten, von einer Knotenstelle zur nächsten. Das dabei entstehende Rascheln und Rauschen vermittelt das Geräusch von Regen. Solltest Du eine Flöte zur Hand haben, deren Töne nicht ganz exakt sind, sondern rauchig, verhaucht, kannst Du auch diese fürs Geräuschespiel benutzen. Spiel aber kein Lied, sondern lediglich ein oder zwei Töne, und gehe dabei im Kreis um Deinen Partner herum. Lass ihn die Bewegung des Tones um sich herum fühlen.

Kapitel 17

Erotische Spiele

17.1 Rückenlage des Partners

- Umarme jetzt den vor Dir sitzenden Partner von vorn, und leg ihn langsam um. Du musst seinen Kopf unterstützen dabei. Dein Partner soll ausgestreckt auf dem Rücken liegen.
- Ziehe Deine Haare über seinen ganzen Körpers hinweg, und berühre mit Deinen Haaren auch seine Füße.
- Leg ihm Deine gespreizten Finger auf die Schultern, und küsse zwischen Deine Finger hindurch seine Haut. Ziehe dabei die Hände langsam immer weiter den Körper herunter.
- Mach leckend lange Linien über den Körper, von oben nach unten. Die erogenen Zonen lecke besonders, fahr dort mit Zunge und jeweiliger Hand auch zwei-, dreimal im Kreis. Die genitalen Zonen aber spare noch aus. Widme Dich dann den Brüs-

ten Deines Partners. Vielleicht, dass Du Dich erinnerst, wie ein kleines Kind an der Brust seiner Mutter trinkt. Saug die Brustwarze jeweils in Deinen Mund hinein, leg drei oder vier Finger daneben, und mach damit gelegentlich sacht drückende, knetende Bewegungen. Den Bauchnabel umkreise zunächst mit den Lippen und mit der Zunge. Dann mach die Zunge spitz, drücke sie in die Nabelhöhlung hinein, und kreise darin herum. Nun liebe die Hände Deines Partners nacheinander. Nimm seine Finger in den Mund, zunächst den Daumen und anschließend auch die übrigen Finger. Umspiele sie mit der Zunge und den Lippen. Lass die Zunge durch die Fingerzwischenräume gleiten. Stell Dir dabei ein Tier vor, das mit seiner Zunge deutlich und entschieden schleckt. Dein Lippen- und Zungenspiel soll nicht wie Küssen sein, sondern tatsächlich wie Lutschen und Ablecken.

Daumenlutschen -- wohl jeder hat dieses als Kind gemacht, und viele haben sogar ihre Zehen in den Mund genommen. Und das Saugen an der Brust ist einer der angeborenen Reflexe des Menschen. Das muss also nicht erst erlernt werden. Das frühkindliche Spiel mit den Fingern im Mund, auch das Erfühlen des Mundes von innen, kann höchst erotisch sein.

Geh dann mit der Zunge über die Leistenbeugen und die Innenseiten der Beine auch zu den Füßen Deines Partners. Nimm Dich seiner Zehen ebenso an, wie zuvor den Fingern. Beginne mit dem großen Zeh. Führe die Zunge auch durch die Zehenzwischenräume. Und werde Dir bewusst dabei, dass die Hingabe

ohne Beurteilung erfolgt, und Hingabe entweder ganz oder gar nicht sein kann.

Danach brauchst Du wieder eine Blüte und etwas von dem angewärmten Öl. Verwende eine Blüte, die große Blütenblätter hat, die sich leicht entblättern lässt.

☑ Setze Dich zwischen die geöffneten Knie Deines Partners, und lass für einen Moment eine Deiner Hände mit der Blüte auf seinem Bauch ruhen. Dann entblättere die Blüte, und leg ihm ein Blütenblatt nach dem anderen um den Nabel herum, so dass wiederum das Bild einer Blüte auf dem Bauch des anderen entsteht. Anschließend gieß ganz langsam Öl in die Nabelkuhle. Mit kreisenden Bewegungen der Finger verrühr Öl und Blütenblätter auf dem Bauch miteinander. Beschreibe immer größere Kreise und Spiralen. Mit dem Öl ziehe jeweils vom Nabel her Linien zu den Knien, zu den Schultern, zum Rücken, zu den Hüften, um die Leistenbeugen.

*Das Entblättern einer Blüte ist ein Symbol der Defloration.
Im Französischen heißt die Vagina auch >>fleur<<, Blume. >>Ma
petite fleur<<, das heißt >>Meine kleine Blume<<.*

☑ Leg Dich dann auf den Bauch, senke Deinen Scheitel ins Perineum (Region zwischen den äußeren Geschlechtsteilen und dem After) des Partners, und drücke ihn kräftig dagegen. Schiebe den Kopf zwischen die geöffneten Schenkel, und stell Dir dabei vor, wie Du allmählich immer weiter nach oben, in den Körper hineingelängst. Greif beidhändig vom Rücken her an

den Beckenrand des Partners, und hab das Gefühl, das Becken Deinem Kopf aufdrücken zu können. Aus dieser Haltung ziehe Deine Hände vom Becken abwärts über die Hüfte, über die Knie zu den Füßen und darüber hinaus. Führe nun Deine Arme unter die Knie Deines Partners, massiere ihm diese, und ziehe den Körper zu Dir heran.

☑ Bring seine Füße auf Deinem Rücken zusammen, und hebe das Becken Deines Partners leicht an, indem Du Dich etwas aus dem Sitzen erhebst.

17.2 Körperrolle

☑ Leg Deine Hände in die Leistenbeugen Deines Partners, drücke Deine Ellenbogen auf seine Knie, und schaukle diese. Anschließend mach mit den Fingern eine Massage, immer von außen her zum Penis bzw. zu den großen Schamlippen hin. Übe von den Seiten her einen sanften Druck aus. Die flachen Händen ziehe dann vom Nabel her kräftig bis über den Schamhügel hinweg. Beim Mann ziehe sie auch über den Penis. Streiche durch die Hoden langsam hindurch, den Penis halte nach vorn. Und bei einer Frau fahr mit den Fingern seitlich entlang der großen Schamlippen bis zum Damm. Mach dort kleine kreisende Bewegungen; massiere das ganze Perineum vom Anus her nach vorn, und danach lass Deine Finger seitlich der Schamlippenöffnung wieder nach vorn streichen.

☑ Hebe seine Knie auf Deine Schultern, richte Deinen Oberkörper soweit auf, dass sich sein Becken vom Boden löst.

Schauke den Körper des anderen sacht hin und her; dazu kannst Du auch unter sein Becken fassen.

☑ Richte Dich langsam weiter auf, wodurch Du den Körper Deines Partners immer mehr vom Boden abhebst. Ziehe ihm die Beine lang, stell ihn in den Nackenstand, schiebe Dich ihm so entgegen, dass seine Knie in die Nähe seiner Ohren gelangen (Pflug-Stellung).

☑ Dann setze Dich dicht an ihn heran, so dass Dein Bauch sich an den Partner schmiegt. Erfasse die Beine Deines Partners in den Kniekehlen, und drücke ihm seine Oberschenkel gegen die Brust. Finde so eine ausgeglichene, ausbalancierte Position.

☑ Walke jetzt mit den Händen die Pobacken des Partners kräftig durch, massiere bis in die Schenkel hinein. Mach das so, dass sich der Anus von allein öffnen kann.

☑ Klappe die Beine Deines Partners nun wieder zurück, leg sie auf Dir ab, und Du selbst legst Dich langsam flach auf den Rücken. Auf diese Weise komm unter dem Partner zum Liegen, Deine Füße befinden sich an seinem Kopf und dessen Füße an Deinem Kopf. Ergreif seine Füße, und massiere sie, während Deine Füße seinen Kopf massieren.

☑ Danach setze Dich und Deinen Partner auf, nimm im Hock-sitz hinter ihm Platz. Fass unter seine Schultern, und leg Dich langsam zurück. Ziehe so den Körper des anderen über Dich, überstrecke ihn leicht. Richte Dich wieder in den Fersensitz auf, und bring dadurch den Körper des Partners ebenfalls in die Ausgangsstellung zurück.

☑ Unter dessen Schultern hindurch greife nach seinen Knien, und schaffe damit eine Verbindung zwischen Oben und Unten. Beweg jetzt zärtlich greifend und streichend Deine Hände

von seinen Schultern über die Brüste und die Schenkel hinab zu den Knien und wieder zurück, immer hin und her. Lass durch das Pendeln zwischen Oben und Unten ein einheitliches Gefühl entstehen, das Brust und Knie gleichzeitig fühlen. In diesem Moment soll der Partner nicht mehr unterscheiden können, was oben, unten, hinten oder vorn ist. Greif als nächstes in der gleichen Stellung von seinem rechten Knie zu seiner linken Schulter und umgekehrt vom linken Knie zur rechten Schulter. Lass Deinen Partner fühlen, dass Du ihn überall zugleich berührst, dass er überall erotisch ist, an allen Körperteilen, dass er schön ist, sich gut anfühlt und er lebendig ist: Zeig ihm, dass er gut aufgehoben ist in Deiner Hand, Deine Berührung ihm gut tut. Und verteile dieses Gefühl, das Du, wenn Du aufmerksam bist, selbst in Deiner Hand fühlst. Vielleicht begegnen Dir auf diesem Wege kühlere oder wärmere Körperstellen. Auf den kühleren mache ein paar Handdrehungen mehr, und fühle dort Wärme und Hitze entstehen. Stell Dir vor, Du könntest in dem Körper ein Feuer entfachen. Denke an das Feuer des Lebens, das in Dir brennt, und das das Gefühl entfacht in Dir. Bring Dir zu Bewusstsein, dass wir tot wären, ohne dieses Feuer. Lass es also lodern. Es ist gut, wenn es brennt, wenn es so wach ist, dass es ganz leicht macht; so leicht, dass von der aufsteigenden Wärme der Libido der sonst schwere Menschenkörper aufgetrieben wird, wie ein leichtes Herbstblatt von einem heißen Feuerwind nach oben getragen wird und dann in kühlerer Luft abgekühlt wieder zu Boden torkelt.

☑ Leg Deinen Partner dann wieder flach auf den Rücken. Knie Dich zwischen seine gespreizten Beine, ergreife seine Fußknöchel, und verschränke seine Füße in Deinem Nacken. Anschließend

steh auf, so dass Dein Partner an Dir herunterhängt. Bitte ihn, die Arme zwischen Deinen Füßen hindurchzuführen und sein Gesicht auf den Boden zu legen, bevor Du ihn zur Bauchlage ablegst.

Bauchlage des Partners

Setze Dich aufs Gesäß Deines Partners, wie auf einen Stuhl; Dein Gesicht weist in Richtung seines Kopfes. Rutsche und kreise mit Deinem Po auf dem seinen hin und her.

- Anschließend stell Deine Füße auf seine Achseln, und leg Dich selbst nach hinten, so dass Du zwischen seinen Beinen auf dem Rücken liegst und seine Füße ergreifen kannst.
- Aus dieser Position heraus mach eine Rolle rückwärts, und dann steh auf.
- Nimm wieder das dünne Tuch auf, und ziehe es erneut langsam über den Körper Deines Partners, bis dieser von den Füßen bis zum Hals zugedeckt ist.
- Fass seinen Körper durch das Tuch hindurch an. Greif Handbreite um Handbreite immer wieder zu, von den Schultern über seinen Rücken hinunter. Die Berührungen seien fest und knetend.
- Danach stell Dich zu Füßen Deines Partners, und leg Dich von da aus bäuchlings langsam auf das Tuch bzw. auf dessen Rücken.
- Nach einer Weile richte Dich vom Kopf her langsam auf. Löse die körperliche Verbindung, bevor Du das Tuch ge-

mächlich und gleichmäßig vom Körper des anderen wieder herunterziehst.

Drehe Deinen Partner auf den Rücken, und fass erneut unter seine Knie, um mit einer Intimmassage fortzufahren.

Andernfalls, wenn Ihr nicht intimer werden wollt, richte Deinen Partner auf, nimm ihn zu Dir in den Schoß, und beende in dieser sogenannten Sonne-Mond-Position die Massage.

Bedanke Dich, und gib ihm den Kimono zurück.

Kapitel 18

Intimmassage

Alle Berührungen sind umso erotischer, je sanfter sie sind, wenn sie zuvor fest waren, bzw. umgekehrt. Allein das Nichtberühren kann keine Erotik sein. Und kräftiges Zufassen macht nicht mehr Gefühl. Die Differenz zwischen stark und schwach, zwischen kurz und lang, zwischen oben und unten, zwischen Spannung und Entspannung macht den Reiz aus. Es ist wichtig, sich nicht vor den ganz starken, kräftigen Berührungen zu fürchten oder nur eine bestimmte Art und Weise der Berührung zu bevorzugen, weil man ebendiese selbst besonders liebt. Der Spannungsbogen steckt voller Energie und nicht der Start und nicht das Ende. Letztere werden allerdings auch benötigt, denn die Energie soll selbstverständlich auch ihre Wirkung entfalten und zum Tragen kommen.

Die indischen Esoteriker vergleichen den menschlichen Kör-

per mit einer Pflanze; häufig benutzen sie die Lotosblüte als Symbol. Die Pflanze Lotus wurzelt mit einem großen Wurzelstock im Schlamm des Sees. Den Schlamm des Sees betrachten sie als Verwesung und Umwandlung. Und der Wurzelstock nimmt die Energie auf, verwandelt sie und leitet sie durch den Stengel nach oben. Wurzelstock und Stengel symbolisieren auch die Sexualenergie. Das heißt, dass sie in einem fort nach oben steigt und dort eine Blüte macht. Und diese Blüte, das ist der Kopf, das sind die Sinne, die Wahrnehmungsinne, das Bewusstsein. Der erwachte Lotus steht somit für die transformierte Energie. Es ist ein ständiger Energiefluss von unten nach oben... Und genauso, wie eine Lotosblüte verwelkt und stirbt, wenn man sie von ihrer Wurzel trennt, ist es auch beim Menschen: Wird ihm seine Sexualität geraubt, sein erotisches Gefühl genommen, das Bewusstsein seiner Potenz entzogen, dann verdorrt und verkümmert der Mensch. Eine erotische Massage wird immer auch an diesen >>Wurzelbereich<< kommen, an die Quelle der Lebensenergie. Die Energie zu wecken, das erfordert sanfte und starke Berührungen zugleich.

Du kannst alles berühren, wenn Du es Dir dabei genau anschaut und Dir immer dessen bewusst bist, wie Du das tust und was Du tust. Mach jetzt keine Witze, auch wenn Du glaubst, dass sie Dir in diesem Augenblick über eine gewisse Peinlichkeit hinweghelfen würden. Tu das nicht, sondern bleib einfach nur wach demgegenüber, was Leben hervorbringt. Berühre Deinen Partner in seiner intimsten Zone so makellos, wie nur irgend möglich, und Du wirst erleben, dass der Körper geradezu aufblüht. Der andere spürt die Makellosigkeit Deines Tuns. Eine Genitalmassage kann auch eine Heilmassage für Vagina bzw. Penis

sein. An diesen intimen Zonen wird man fast nie berührt.

– Und wenn, dann meist nur mit eindeutigen sexuellen Absichten. Oft kommt leider all das Erleben von kunstvollen Berührungen, das Erleben eines Gefühls, viel zu kurz: Auf einmal drängt sich die Sexualität, das Muss so in den Vordergrund, dass das spielerisch Schöne, was man auch tun, erleben und sehen könnte, völlig in den Hintergrund gerät und unter einem Leistungsdruck erstickt.

Diesen Teil der Massage gestalte individuell. Mehr als bei allem bisher Beschriebenem sieh die folgende Anleitung als Vorschlag an.

18.1 Intimmassage für die Frau

- Du hast Deine Partnerin vor Dir auf dem Rücken liegen. Gieß ihr etwas schleimhautverträgliches, nichttreibendes Öl auf den Bauch, und massiere zum Venushügel hin. Drücke die großen Schamlippen von beiden Seiten her zusammen.
- Schieb ihre Knie auseinander, und übe auf den Damm am hinteren Ende der Schamlippen mit einem Deiner Mittelfinger einen sanften Druck aus.
- Mit zwei Fingern umspiele die Klitoris, ziehe vielleicht etwas an der sie umgebenden Haut, und leg sie frei.
- Indem Du anschließend die Innenseiten der Schenkel massierst und die Knie noch weiter auseinanderschiebst, öffne die Schamlippen. Öffne und schließe die Schamlippen mehrfach durch entsprechendes Bewegen der jeweils vier rechts und links der Schamlippen aufgesetzten Finger.

Hebe ihre Knie auf Deine Schultern und damit auch ihr Becken an, schaukle dieses, und lass es auch mehrmals leicht auf den Boden aufstoßen.

Jetzt massiere Perineum und Anus.

Fass mit einem Zeigefinger in den hinteren Teil der Vaginaöffnung, und massiere von dort aus das ganze Rund dieser aus. Fass nur, wenn es Deine Partnerin erlaubt und für Dich richtig ist, in die Vagina hinein, berühre ihre Schamlippen wie einen Mund. Öffne diesen »Mund«, und schließe ihn. Führe neben dem Zeigefinger noch den Mittelfinger ein, und übe von außen einen Gegendruck mit dem Daumen aus, so dass Du jetzt eine fortlaufende Massage des ganzen Genitalbereiches von innen nach außen machen kannst. Die Frau fühlt durch die Berührung ihrer Vagina Aufmerksamkeit und Zuwendung. Lass genug Zeit, das auszukosten. Sei nicht hastig, warte jeweils einen Augenblick, doch schlafe nicht über Deinen Berührungen ein; sei langsam und aufmerksam zugleich. Es ist wie das Warten auf eine Antwort des Körpers nach dem Berühren. Und sei sicher, jeder Körper weiß zu antworten und wird antworten.

Vielleicht wird Deine Partnerin plötzlich von Gefühlen überschwemmt, auf die sie nicht gefasst war. Das musst Du verstehen, hängt es doch damit zusammen, dass man viel zu oft seine Gefühle aus der Angst heraus abwehrt, anderen zu viel Gefühl zu zeigen, und glaubt, nicht so weinen und lachen zu dürfen, wie man eigentlich möchte.

Viel zu viele Gefühle werden zu häufig nicht artikuliert, bleiben unausgesprochen. Wir selbst heben sie in uns auf oder warten

noch, bevor wir sie äußern. Eine erotische Massage ist eine ideale Gelegenheit, etwas von diesen lange zurück gehaltenen Gefühlen herauskommen zu lassen. Dieses Hervorbrechenlassen der Gefühle ist befreiend. Es vermittelt jene Freiheit, die das Leben schön macht, die den Glanz in die Augen des Menschen bringt, gleich dem Aufsprießen der Lotuspflanze. Diese Heilmassage ist nicht gleichsetzbar mit Stimulieren. Sie macht heiß, lässt Verhärtungen und Narben weich werden, löst Verspannungen, und vor allem sorgt sie dafür, dass angefühlte Bereiche neu entdeckt und gefühlt werden.

Es ist jetzt auch möglich, dass Du Deine Partnerin direkt und ohne Umschweife fragst: »Fühlst du?«, »Was fühlst du?«, »Fühlst du was?« Erörtere nichts von dem, was Deine Partnerin vielleicht äußert. Beurteile oder bewerte nichts. Verwende sonst kaum Worte. Es ist möglich, dass Du auch immer nur wieder die Worte benutzt: »Fühlst du?«, »Fühlen«, »Fühle«, »viel«. Das gleiche gilt übrigens auch für die Massage eines Mannes.

- Stell danach die Füße Deiner Partnerin dicht ans Becken heran. Lass die geschlossenen Knie mehrfach hin- und herfallen.
- Öffne ihre angewinkelten Knie, hebe ihr Becken an, und küsse die Schamlippen.
- Wenn Du magst, leg ihr nun äußerlichen oder inneren Intimschmuck (zum Bsp. Vaginakugeln) an. Das jedoch hängt davon ab wie bzw. ob Du (Ihr) die Massage weiter gestalten willst (wollt).

18.2 Intimmassage für den Mann

☑ Gieß etwas schleimhautverträgliches, nichtreizendes Öl ins Schamhaar Deines Partners, und lass es Breitlaufen. Massiere mit beiden Händen zur Penisspitze hin.

☑ Streiche vom Perineum her mit den Daumen zwischen beiden Hoden hindurch bis hinauf zur Penisspitze, und streiche auch mit den Fingern die Hoden selbst und die Samenstränge entlang.

☑ Mach mit den Händen einen Ring um Peniswurzel sowie Hoden herum, und drücke pulsierend im Atemrhythmus und schneller. Fass seine Hoden an. Nimm die Samenstränge zwischen die Finger, und ziehe die Haut des Hodensackes auseinander.

☑ Danach massiere den Penis hinauf bis zur Eichel. Massiere und spiele die Schwellkörper entlang. Öffne die Vorhaut, und lass sie zurückgleiten über die Eichel, ist doch beim Mann die Wahrnehmung der Erektion daran gebunden, ob es einen Gegendruck gibt. Übe solch einen Druck aus, aber stimule nicht. Es dreht sich nicht darum einen Orgasmus zu erzeugen. Vermeide jede Tendenz dieser Art, und sei trotzdem aktiv. Deine Massagestriche sollten immer wieder von der Peniswurzel nach vorn bzw. oben verlaufen. Streiche nicht hin und zurück, sondern so wie beim Melken von innen nach außen. Streich auch über den ganzen Genitalbereich des Partners mit der flachen öligen Hand hin und her. Wenn Du es langsam machst, bereitet ihm das keine Schmerzen.

☑ Winkle die Beine Deines Partners an, stell seine Füße auf, und streiche mit den Händen das Skrotum (Hodensack) und

den Bereich dahinter entlang.

Fass dann unter sein Gesäß, hebe es an, und schaukle sein Becken. Anschließend leg es wieder ab, um die angestellten Beine Deines Partners etwas zu öffnen.

Umfahre mit den Fingern seinen Anus, und streiche den Ringmuskel aus. Vielleicht führst Du auch einen Finger oder einen Dildo vorsichtig in den Anus ein, und massierst ihn von innen.

Hebe dann das Becken des Partners an, um seinen Penis zu küssen und in den Mund zu nehmen.

Wenn Du magst, leg ihm nun Intimschmuck an.

Es gibt Intimschmuck, der nicht selbst stimuliert und stattdessen etwas fürs Auge ist, wie Schmuckketten und Ringe; Kugeln, Labienstangen, Spangen dagegen lenken die Aufmerksamkeit, das Bewusstsein, deutlich auf die Geschlechtsteile. Ihn zu tragen bedeutet, sich seiner Erotik und Sexualität bewusster zu werden.

An diesem Punkt könnt Ihr, wenn Ihr es für richtig haltet, die erotische Massage beenden und mit einer sexuellen Vereinigung beginnen.

Kapitel 19

Ganzkörperbemalung

☑ Wenn Du magst, bemale nun Deinen Partner vollkommen. Benutze dazu Fettstifte, denn damit auf die Haut Gezeichnetes lässt sich hinterher leicht wieder entfernen, oder Faschingschminke. Verwende kräftige und deutliche Farben, und mach großflächige Muster. Vielleicht proportionierst Du den Körper Deines Partners neu und anders durch die Bemalung, zeichnest eine phantastische Maske, die sich über den ganzen Körper fortsetzt. Möglicherweise gestaltest Du eine stark überzeichnete dämonische Figur oder Sonnen und Blumen, Ranken und Geäst, die den ganzen Körper überziehen. Für das Zeichnen von Konturlinien ist ein Kajalstift hervorragend geeignet. Einfache Malerpinsel und eine Untertasse oder ein Stein als Farbpalette seien Deine Werkzeuge. Bring auf dem Körper außerdem noch die verschiedensten Dinge an. Klebe beispielsweise kleine Federn und

Symbole mit Eiweiß oder Mastix auf die Haut. Verändere die Person vor Dir mit einer Gesichtsmaske völlig. Leg Deine ganze Phantasie in Dein Kunstwerk hinein. Versuch dabei auch Wiederholungen zu machen, Symmetrien zu bilden. Hab keinerlei Scheu davor, alles großflächig zu bemalen. Vielleicht kennst Du einige Vorlieben Deines Partners oder erkundigst Dich danach. Male auch etwas von diesen Vorlieben, von diesen Qualitäten auf dessen Haut. Mag er die See, das Meer und die Fische, dann gib ihm ein Schuppenkleid, sehnt er sich nach Freiheit und danach, sich in die Lüfte zu erheben, dann zeichne ihm ein Federkleid, und klebe ihm Federn auf Stirn, Schultern oder andere Körperstellen. So kannst Du vieles, was dem Gespräch mit Deinem Partner zu entnehmen war und ist, bildlich umsetzen. Wenn Du mit Deinem Kunstwerk fertig bist, Dein Partner ganz und gar verwandelt ist, dann reich ihm einen Spiegel, und lass ihn sich betrachten.

Zum Schluss der erotischen Massage setze Dich aufrecht mit Deinem Partner zusammen hin, ganz eng ineinander, so dass sich die Körper überall berühren. Sitz im Fersensitz, und lass Deinen Partner auf Deinem Schoß ruhen. Mach leichte, sanft schaukelnde Bewegungen, die irgendwann ganz still werden.

Sitzt beide so, dass Dein Partner Euer Bild im Spiegel sehen kann. Summe oder singe ihm etwas ins Ohr. Oder lass Deine Nasenspitze an der seinen sowie auch Deine Wange an der seinen ruhen. Mach nichts Besonderes mehr, gar nichts. Es ist nicht mehr nötig, etwas zu tun. Alles, worauf es ankam ist geschehen.

Sag ihm, dass nun das Ende der Massage erreicht ist – wenn Ihr nicht weiter intim miteinander werden wollt –, und lass ihn sich weiter im Spiegel betrachten.

Nimm das Geschenk, das Du ihm am Anfang der Massage gabst, wieder an Dich, gib ihm seinen Kimono zurück. Später, wenn Du magst, führe Deinen Partner zur Dusche oder zum Bad. Je nach Belieben könnt Ihr gemeinsam duschen bzw. baden. Mach Dich selbst innerlich ganz leer von Erwartungen, Hoffnungen oder Befürchtungen. Für eine unbestimmte Dauer, habe jetzt Zeit.

Irgendwo in diesem unendlichen Meer von Zeit, sei anwesend mit Deinem Partner, einander umarmend. Und Eure innere Leere ist es, die sich miteinander verbindet zu einem gemeinsamen Ist, das leuchtet in der Dunkelheit.

Kapitel 20

Stichpunktliste

20.1 Materialien

- Augentuch
- Badewanne oder Dusche
- Blüten
- Duftlampe
- Duftöl
- Edelsteindildo (klein)
- Federn
- Fellstück

- Früchte oder Fruchtstücke
- Gewürze (Kardamom, Gewürznelken)
- Glöckchen, Klangschale, Regenrohr oder Zimbel Holzstock, Klangholz oder Pauke
- Intimschmuck
- Kette, Band oder Ring als Geschenk
- Kimono
- Laken
- Massageöl
- Schminke
- Fettstifte
- Gesichtspuder
- Seidentuch
- Stöfchen (mit Teelicht betrieben)
- Tonträger mit stimmungsvoller Musik
- Waschlappen (mindestens zwei) oder Schwämme
- Waschlotion
- Wasserbehälter

20.2 Wichtige Schritte

Kennenlernen

1. Raum zum Massieren richten
2. sich gegenübersetzen, eine Blüte reichen
3. Hände gegeneinander halten, Finger spreizen und wieder zusammenziehen
4. Hände des Partners in Deine nehmen und kleine Kreise beschreiben
5. nacheinander alle seine Finger austreichen und an ihnen ziehen
6. mit seinen Händen beliebige Bewegungen beschreiben, danach seine Hände auf den Knien ablegen
7. seine Fußsohlen an Deinen Bauch legen, ihn Dein Atmen spüren lassen
8. Knie und Beine bis zu den Füßen massieren
9. Füße des Partners massieren, Zehen austreichen, Finger zwischen seine Zehen stecken
10. erneut seine Füße an Deinen Bauch legen und dagegenatmen
11. hinter den Partner setzen, ihn sich an Dich lehnen lassen

12. Oberkörper sanft wiegen, auch nach hinten neigen, gemeinsam atmen und dabei jeweils zu einer Seite beugen
13. sein Haar bis in die Spitzen mit Deinen Fingern durchkämmen
14. von der Stirn her den Scheitel Deines Partners mit den Fingerspitzen massieren
15. ein Kinderlied singen
16. Dein Kinn auf seinen Scheitel setzen, nicken und den Herzschlag Deines Partners erfühlen, Oberkörper wieder schaukeln
17. aufstehen und jeweils ein Gewürzkorn kauen
18. Partner von hinten umfassen und im Atemrhythmus wiegen
19. Abstand von einer Handspanne halten; Deine rechte Hand auf seine rechte Schulter legen; langsam im Uhrzeigersinn um den Partner herumgehen, wobei die Hand spiralförmig abwärts über seinen Körper gezogen wird – bis zum Boden
20. Kimono abstreifen und zusammenlegen
21. mit beiden Händen neunmal den Körper hinauf- und wieder herunterstreichen
22. Körperrückseite des Partners abwärts mit kleinen Kreis-massagen bearbeiten, zuerst die rechte und dann die linke Seite

23. schnelle Klopfmassage mit den Handkanten von oben nach unten sowie von innen nach außen, dazu rhythmisch singen; zuerst den Rücken und danach die Körpervorderseite beklopfen
24. starken Paukenton oder ein ähnliches Geräusch erzeugen, dem Partner den Kimono zurückgeben
25. Augen des Partners verbinden, ihn im Raum umherführen
26. Fünf-Sinne-Meditation ausführen lassen

Schenken und Bemalen

1. einen Gegenstand schenken
2. Stirn des Partners bemalen; Frau: roter Punkt zwischen den Brauen, Mann: zwei nach innen weisende blaue Keile
3. Hals mit zwei bis drei weißen Querstreifen versehen (Unverletzlichkeit)
4. in die Mitte der Handflächen roten Punkt malen (Glück)
5. auf die Brustmitte einen silbernen liegenden Halbmond zeichnen (Herzschutz)
6. Bauch mit einer großen rot-orangen Sonne schmücken (Kraft)
7. Mitte der Fußsohlen mit jeweils einer roten Blüte bemalen (günstige Wege).

Waschen

1. dem auf den Bauch liegenden Partner ein feuchtes warmes Tuch in Herzhöhe auf den Rücken drücken
2. ein zweites Tuch aufs Kreuzbein legen, auf beide Tücher gleichzeitig Druck ausüben
3. erstbenutztes Tuch wieder im Wasser aufwärmen, auswringen und in den Nacken des Partners drücken; das nächste Tuch kommt aufs Gesäß
4. gesamten Rücken waschen, einschließlich Innenseiten der Schenkel sowie hinter den Ohren, in den Achseln, zwischen den Fingern und den Zehen
5. mit den flachen Händen Haut des Partners trocken reiben
6. Partner umdrehen, Lappen auf die Brust drücken
7. zweiten Lappen auf den Bauch legen und auf beide Lappen drücken
8. nächstes Tuch um die Kehle des Partners legen, Finger darauf setzen
9. Körpervorderseite abwaschen
10. Haut trocken reiben mit der flachen Hand
11. Gesichtskompressen machen

Körpermassage

Massage der Rückseite

1. Partner liegt auf dem Bauch, Duftöl auf erogene Zonen tupfen und verreiben
2. Massageöl entlang der Wirbelsäule auf den Rücken laufen lassen und verteilen
3. beide Körperhälften beidhändig von Kopf bis Fuß massieren und im Halbkreisen ausstreichen, zuerst links, dann rechts
4. vom linken Schulterblatt den Arm abwärts streichen, bis in die linke Hand; anschließend das Gleiche rechts
5. mit beiden Händen den ganzen Körper abwärtsschaukeln; beidhändig den Rücken längs entlang streichen, von den Schultern bis zum Gesäß
6. Rücken des Partners in schnellen Strichen beidseitig ausstreichen
7. eine Hand wärmend auf die Herzstelle legen; Deinen Kopf auf seinen Rücken legen, so eine Weile verharren
8. beide Gesäßhälften des Partners durchkneten, mit Dauermendruck die Kreuzbeinpunkte massieren
9. Partner am Hüftgelenk erfassen und schütteln
10. erst das linke, dann das rechte Bein von der Hüfte aus ausstreichen

Massage der Vorderseite

1. Partner liegt auf dem Rücken, am Kopfende sitzen
2. Kopf des Partners schaukeln, dann Duftöl auf die erogenen Zonen streichen
3. Massageöl auf Bauch und Brust gießen
4. vom rechten Fuß her über die Innenseite des Beines zur Körpermitte und über den rechten Arm zur Handfläche streichen, dasselbe links
5. Hals massieren
6. rechte und anschließend linke Körperseite entlang streichen, dann mit beiden Händen parallel aus den Leistenbeugen über Bauch, Körperseiten, Achselhöhlen bis in die Hände streichen
7. mit überkreuzten Händen von den Füßen über die Innenseiten der Beine, die Körperseiten und die Innenseiten der Arme zu den Händen streichen; dasselbe schneller und in kürzeren Strichen und mit Nachgreifen wiederholen
8. Massageöl fächerförmig von der Brustmulde aus verteilen, dem Herzschlag lauschen und danach mit drei Fingern kreisend abwärts massieren
9. Bauchnabel mit Öl füllen und massieren
10. Leistenbeugen und Kniekehlen massieren

11. eine Hand auf der Herzseite auflegen, dann Kreise von der Leistenbeuge bis zur Hüfte massieren; dasselbe auf der anderen Seite
12. auf Schambein bzw. Venushügel massieren, Hände in die Leistenbeugen legen, und die Knie von dort aus schaukeln
13. Knie und Kniekehlen massieren, Knie hochziehen und damit den Körper schaukeln
14. mehrfach mit beiden Händen aus den Kniekehlen über den Rumpf, durch die Achselhöhlen bis in die Hände des Partners streichen
15. Handteller und Hände des Partners massieren, seine Finger streicheln
16. Füße massieren, zwischen den Zehen streicheln
17. mit einem Tuch Körper des Partners bedecken

Ganzkörpermassage

1. breitbeiniger Sitz am Kopfende des Partners
2. seinen Kopf in Deinen Schoß nehmen, und mit den Händen von den Knien her seinen Körper hinaufstreichen
3. vom Busen die Arme entlang streichen
4. in Taillenhöhe unter den Rücken des Partners fassen, Oberkörper mehrfach im Atemrhythmus anheben

5. mit den Händen seinen Nacken hinauf streichen; Arme des Partners hochnehmen, Hände lockern und über Deinen Körper führen
6. seine Arme seitlich von Dir ablegen; seine Beine an den Knien hochheben, so dass die Füße aneinander tippen; seine Füße bis an Deinen Kopf bringen und an Deine Haare rücken
7. Körper des Partners etwas aufsetzen; Kopf an Deine Brust legen, mit beiden Armen seine Brust umarmen, mit Deinem Mund sein Ohr umspielen
8. Oberkörper des Partners übers Knie Deines ausgestreckten Beines legen, mehrfach aus der rechten Leistenbeuge nach oben streichen und anschließend aus der linken
9. Dein Gesicht auf den Bauch des Partners legen
10. hinter den Partner setzen, Deine Beine von außen über seine Knie schlagen und mit Deinen Füßen seine Beine auseinander drücken; gemeinsam atmen und Partner sanft schaukeln
11. leg Dich zurück, drücke dabei seine Beine ganz weit auseinander; Deine Hände in seine Armbeugen streichen lassen, sowie diese zärtlich mit jeweils mit einem Finger streicheln
12. aufrichten, hinter den Partner knien, dessen Knie zu Dir hochziehen und auf Deinen Schenkeln hin- und herschaukeln (Babyschaukel)

13. Partner wieder sanft absetzen; unter seine Knie und seinen Rücken fassen, aufstehen und ihn mit aufheben; Partner hin- und herschaukeln, bevor er sanft wieder abgelegt wird; eine Weile unberührt liegen lassen

Wahrnehmungsspiele

1. vor Deinem sitzenden Partner Platz nehmen, ihn die Augen schließen lassen; eine Frucht oder ein Fruchtstück zu essen geben
2. seine Hände erfassen, sie über sein Gesicht streichen
3. Gesicht pudern bis zum Hals, Lippen mit Konturstift nachziehen – warmen Atem auf seine Haaransätze hauchen, mit den Fingernägeln Linien über seine Kopfhaut ziehen
4. Partner mit Federn berühren, eventuell dabei einen Vogel imitieren, danach mit Fächer starken Wind in sein Gesicht machen
5. Partner mit einem Fellstück streicheln, dabei eventuell ein Tier imitieren
6. Augen verbinden, im Raum umhergehen und die Umgebung ertasten lassen
7. mit Glöckchen, Klangschale, Regenrohr oder Zimbel Töne im Raum erzeugen

Erotische Spiele

Rückenlage des Partners

1. Partner aus dem Sitzen von vorn umarmen und langsam umlegen
2. Deine Haare über seinen Körper ziehen
3. gespreizte Finger von den Schultern aus über seinen Körper ziehen, dabei immer wieder seine Haut zwischen Deinen Fingern küssen
4. mit der Zunge seinen Körper entlang lecken, besonders an den erogenen Zonen; Brustwarzen mit der Zunge umkreisen und einsaugen; Nabel küssen, mit der Zunge in die Nabelhöhle eindringen und darin kreisen; Finger in den Mund nehmen, mit der Zunge umspielen, Zunge in die Zwischenräume gleiten lassen; mit der Zunge über die Leistenbeugen, Beininnenseiten zu den Füßen lecken, Füße wie zuvor die Hände behandeln
5. zwischen die geöffneten Beine des Partners setzen; eine Blüte auf seinem Bauch entblättern; Öl in die Nabelkuhle gießen; Blütenblätter und Öl verrühren, dann spiralförmige Linien vom Nabel her über den Körper ziehen
6. Deinen Kopf ins Perineum des Partners drücken, dann seine Knie massieren
7. Füße des Partners auf Deinem Rücken zusammenbringen, sein Becken anheben

Körperrolle

1. Hände in die Leistenbeugen des Partners legen, mit Deinen Ellenbogen auf seine Knie drücken und diese schaukeln
2. von außen zum Penis bzw. zu den großen Schamlippen hin massieren auch durch die Hoden streichen bzw. seitlich entlang der großen Schamlippen bis zum Damm, das ganze Perineum vom Anus her nach vorm massieren
3. Knie auf Deine Schultern heben, Becken des Partners ausheben und schaukeln
4. seine Beine zusammennehmen, gestreckt über seinen Kopf bringen, dann leicht anwinkeln und die Füße hinter dem Kopf absetzen (Pflug)
5. seinen Körper umarmen
6. Gesäßmuskeln rechts und links massieren, bis sich der Anus öffnet
7. seine Beine zurück klappen und auf Dir ablegen; leg Dich selbst auf den Rücken, so dass Deine Füße zu seinem Kopf und seine Füße zu Deinem Kopf weisen
8. seine Füße massieren, mit Deinen Füßen seinen Kopf massieren
9. hinter den Partner hocken, unter seine Schultern fassen; langsam nach hinten legen, dabei den Partner auf Dich ziehen, ihn leicht überstrecken und dann wieder aufrichten;

immer im Wechsel zu Knien und Brüsten greifen bzw. streichen

10. Partner wieder auf den Rücken legen, zwischen seine gespreizten Beine knien; Fußknöchel ergreifen und in Deinen Nacken verschränken; aufstehen, so dass Dein Partner an Dir hängt, ihn durch Deine Füße greifen lassen, bevor Du ihn flach auf dem Bauch ablegst

Bauchlage des Partners

1. aufs Gesäß des Partners setzen, auf ihm hin- und herbewegen; Dein Gesicht weist zu dessen Kopf
2. Deine Füße auf seine Achseln stellen; leg Dich nach hinten zwischen die Beine des Partners auf den Rücken, fass seine Füße an
3. Rolle rückwärts ausführen und aufstehen
4. Partner wieder mit dem Tuch bedecken, es von den Füßen her bis über seine Schultern ziehen
5. durch das Tuch mit beiden Händen kräftig zugreifen, und den ganzen Körper kneten
6. an den Fußenden des Partners stehen; leg Dich von dort aus langsam bäuchlings auf seinen Rücken
7. langsam vom Kopf her aufrichten und anschließend das Tuch langsam von Körper des Partners ziehen
8. den Partner wieder auf den Rücken drehen

Intimmassage

Für die Frau

1. Partnerin liegt vor Dir auf dem Rücken
2. Öl auf ihren Bauch gießen und zum Venushügel hin massieren; Schamlippen von den Seiten her zusammendrücken
3. ihre Knie auseinander schieben, einen Mittelfinger sanft auf den Damm (hinteres Ende der Schamlippen) drücken
4. mit zwei Fingern die Klitoris umspielen, an ihr ziehen, sie freilegen
5. durch Massage an den Innenseiten der Schenkel und weiteres Auseinanderschieben der Knie die Schamlippen öffnen; mit vier Fingern rechts und links die Schamlippen öfters öffnen und schließen
6. ihre Knie auf Deine Schultern heben, damit ihr Becken vom Boden lösen; das Becken schaukeln und mehrfach leicht auf den Boden aufstoßen lassen
7. Perineum und Anus massieren
8. mit einem Zeigefinger in die Vagina fassen, diese massieren; noch den Mittelfinger einführen, mit dem Daumen von außen dagegen drücken, so daß der ganze Genitalbereich innen und außen massiert wird
9. Füße der Partnerin dicht am Gesäß aufstellen, die geschlossenen Knie hin und her fallen lassen

10. die angewinkelten Knie öffnen, Becken anheben, und ihre Schamlippen küssen
11. erotischen Schmuck anlegen/einführen

Für den Mann

1. Partner liegt vor Dir auf dem Rücken
2. Öl ins Schamhaar gießen und breit laufen lassen; mit beiden Händen zur Penisspitze hin massieren
3. vom Perineum her mit dem Daumen zwischen beiden Hoden hindurch zur Penisspitze streichen; mit den Fingern auch die Hoden und Samenstränge entlang fahren
4. beidhändig Peniswurzel und Hoden umfassen und pulsieren drücken
5. Penisschaft bis zur Eichel hin melken
6. Knie des Partners hochstellen, das Skrotum (Hodensack) streicheln
7. unter sein Gesäß fassen, das Becken hochheben und schaukeln
8. Anus mit den Fingern umfahren, Ringmuskel ausstreichen; eventuell einen Finger oder Dildo einführen und auch von innen massieren
9. Becken anheben, Penis küssen und in den Mund nehmen
10. erotischen Schmuck anlegen

Ganzkörperbemalung

1. ganzen Körper des auf dem Rücken liegenden Partners bemalen und schmücken
2. Fersensitz dicht hinter dem Partner einnehmen, ihn auf Deinen Schoß nehmen, sein Kopf schmiegt sich an Deine Wange
3. so aneinander geschmiegt sitzen, dass Dein Partner Euch im Spiegel sehen kann; ihm etwas ins Ohr summen oder singen
4. sagen, dass jetzt das Ende der Massage erreicht ist (falls Ihr nicht weiter intim werden wollt); den Partner sich weiter im Spiegel betrachten lassen
5. Geschenk wieder an Dich nehmen; den Partner zur Dusche oder Bad führen

Anhang

Literatur

BÖNNEN, R.: *Flirten – aber wie?* – Humboldt Verlag : München 1994 (1989)

Nützlich, zielt auf Gewinnen einer Liebesbeziehung ab.

BOSSI, JEANNETTE: *Augen-Blicke – Zur Psychologie des Flirts* – Huber : Bern, Göttingen, u. a. (187 Seiten)

Langweilig und wenig nützlich.

BRUCK, A.: *Sexuelle Eifersucht: Erscheinungsformen und Bewältigungsmöglichkeiten im Kulturvergleich* – Westdeutscher Kulturverlag : Opladen 1990

Wenig nützlich für das Thema Flirten.

ELSNER, CONSTANZE: *Wie man einen Mann aufreißt.* – Heyne : München 1994, 17. Auflage seit 1983

ELSNER, CONSTANZE: *Wie man eine Frau aufreißt* – Heyne : München 1994

Verspricht mehr als sie hält, daher die vielen Auflagen. Ent-

hält viel Unsinn, vertritt den Machtflirt in erster Linie. Jedoch: wer sich raussucht, was er/sie brauchen kann, wird auch etwas finden.

DE ANGELIS, BARBARA: *Wie viele Frösche muß ich küssen? So finden Sie den richtigen Mann.* – Heyne : München 1996

Enthält Listen, nach denen man in Frage und nicht in Frage kommende Männer unterscheiden kann. Ziemlich blöd.

FEIN, ELLEN; SCHNEIDER, SHERIE: *Die Kunst, den Mann fürs Leben zu finden* – Piper : München, Zürich 1997 (aus dem amerikanischen)

Ein Haufen flotter amerikanischer Unfug mit viel wahrem Kern. Das Flirten wird eingeschränkt auf seine Eignung, den Mann fürs Leben zu finden.

FROMM, E.: *Die Kunst des Liebens* – dtv : München 1995 (1956)

Stellt in dem Ideal der Liebe die richtige Grundhaltung für das Flirten dar, über dieses selber aber wenig.

HAMBURGER, REGINA: *1 mal 1 des Flirtens* – Econ Verlag : Düsseldorf, Wien 1994

Nützlich, enthält viele gute Gedanken und Ideen, ein wenig langweilig und mühsam geschrieben.

HOLLINGER, P.: *Flirten. Der kurze Blick zum kleinen Glück* – mvgl Verlag : München 1994

Nützlich, Partnersucheorientiert, Hollinger hat diverse Flirt-schulen in München, Wien und Düsseldorf gegründet. Fernseh-sendungen, Funk, Presseauftritte.

LESKOV, N.: *Der verzauberte Pilger* – RORORO : Hamburg 1961

Eine literar. Darstellung eines Flirts...

LEWIS, MICHAEL: *Scham* – Knaur : München 1995

Viel Theorie zur Scham als Grundhaltung, nützlich, aber weniger zum Flirten.

LUCAS, M.: *So kommt man sich näher. Die Kunst des Flirtens* – Econ : Düsseldorf, Wien 1994

Einige nützliche Gedanken und Hinweise, ein bisschen blass und dünn.

OVID: *Liebeskunst* – Artemis : München, Zürich 1976

Mehr von historischem Interesse, aber Ratschläge ähneln heutigen! Z. B. dem Anderen Raum lassen statt ihn zu bedrängen.

PAPILLON, MARIE: *Unwiderstehlich flirten. Tausendundeine Liebesstrategie* – Gondrom : Bindlach 1997

Über 500 mal zehn bis dreißig Zeilen Tips und Überlegungen zum lustvollen und guten Flirten inkl. internationalen Ortshinweisen. Mühsam zu lesen wegen der aphoristischen Darstellung, aber viel Zutreffendes darin nützlich. Wie bei allen wird der Übungs- und Erfahrungsaspekt zu wenig bedacht.

PAGE, SUSAN: *Ich finde mich toll – warum bin ich noch Single? Zehn Strategien, die Ihr einsames Dasein dauerhaft beenden.* – München : Droemer Knaur 1992

Gut gemeint, aber: Die wenigsten finden sich so toll und flirten deshalb nicht.

PÜTTJER, C.; SCHNIERDA, U.: *Flirten für Studierende. Mehr Spaß im Studium.* – Sit Up!-Verlag : Kiel 1996

Gutes Buchcover, suggeriert flottes problemloses Flirten durch knappe Anleitung, kann man nutzen. Die Realität ist zäher.

SCHOPENHAUER, A.: *Die Welt als Wille und Vorstellung* – Atlas Verlag : Köln (ohne Druckjahr)

Darin: Von der Metaphysiker Geschlechtsliebe. Sehr amüsanant geschrieben. Danach wäre der Flirt nicht nur Lebensform, sondern lebensnotwendig.

SOLSCHENYCNIN: *Wenn der Flieder blüht* – Goldmann : 1967

Eine schöne literarische Flirtgeschichte.

TRAMITZ, CHRISTIANE: *Auf den ersten Blick. Die ersten 30 Sekunden einer Begegnung von Mann und Frau.* – Econ : Düsseldorf, Wien 1992

Sterbenslangweilig und wenig geeignet als Flirtilhilfe, eine empirische Studie mit wenig aussagekräftiger Methodik und Ergebnis.

TRAMITZ, CHRISTIANE: *Irren ist männlich. Weibliche Körpersprache und ihre Wirkung auf Männer.* – Goldmann : München 1995

Sterbenslangweilig und wenig geeignet als Flirtilhilfe. Zeigt nur, daß man Menschen täuschen kann.

VAN EIJK, INEZ: *Zu dir oder zu mir? Das Buch der erotischen Etikette.* – Heyne : München 1994; Kabel : Hamburg 1998

Zahlreiche gute Einfälle und Hinweise, Thematisierung von Sexualität schlecht wie in allen Anleitungen!

VON HOHENSTEIN, ALEXANDER: *Eine kleine Gebrauchsanweisung zum Flirten. Liebäugeln, Anbandeln & Verlieben. Vom prickelnden Glück des Augenblicks.* – Südwest Verlag GmbH & Co KG : München (ohne Jahresangabe)

An die 200 Ein- bis Zehnzeiler Spruchwahrheiten zum Flirten. Wahr, wenig hilfreich.

VATSYAYANA, MALLANAGA: *Das Kamasutra.* – Heyne : München 1995

Erstaunlich modern anmutende Flirttips, Volltextausgabe nehmen!

WLODAREK, EVA: *Den richtigen Mann finden. Sechs Schritte zur passenden Partnerschaft.* – Fischer : München 1998

ZACKER, CHRISTINA; HERR, ALEXANDER: *Kleine Flirtschule. Mit einem Blick fängt alles an.* – Augustus : Augsburg 1997

Erläuterungen und gute Hausaufgaben, nützlich.

ZIMBARDO, P.: *Nicht so schüchtern* – mvg Verlag : München, Landsberg 1991

Liegt mir nicht vor.

ZUNIN, L.; ZUNIN, NATALIE: *Kontakt finden. Die ersten vier Minuten.* – Scherz Verlag : München 1989

Laut Wlodarek gute Beispiele, Übungen und Ratschläge.