

# Tipps für Suchende

Paartherapeutin redet übers **Kennenlernen**.

Bin ich in einer Beziehung? Diese Frage ist aber wirklich leicht zu beantworten, würden viele sagen. Doch gerade in der Kennenlernphase scheint das nicht für alle Paare zu gelten. In der neuen Folge unseres Podcasts „heiß & innig“ sprechen wir deshalb mit der Nürnberger Paar- und Familientherapeutin **Eva-Maria Hesse** über Dating, Beziehungen und darüber, wie die erste Verliebtheit möglichst lange anhält.

Ob in einer Bar, einem Café, in der Uni oder auf einer Party: Wie schnell eine andere Person für uns interessant wird, hängt von verschiedenen Punkten ab. Einer davon: Wir suchen unterbewusst nach Merkmalen beim Gegenüber, die uns bekannt vorkommen. „Das können Kleinigkeiten sein, etwa wie er oder sie eine Haarsträhne hinter das Ohr schiebt“, sagt Hesse.

## Kribbeln in der Spielphase

Was auf diesen ersten Eindruck folgt, lässt sich in verschiedene Phasen einteilen:

Ist uns erst einmal jemand ins Auge gefallen, beginnt die Spielphase. Beide versuchen herauszufinden, ob der jeweils andere sie interessant findet. Eine sehr aufregende Zeit, die viele mit einem gewissen Bauchkribbeln verbinden würden.

Danach beginnen wir mit dem Abklopfen der wichtigen Themen, die darüber entscheiden, ob eine Beziehung auch langfristig funktionieren könnte. Hobbys, Zukunftsansichten und vieles andere. Gibt es dabei genügend Übereinstimmungen und spricht sonst nichts dagegen, wechselt die Bekanntschaft in vielen Fällen in eine Partnerschaft.

Etwas anders geht es zu, wenn wir uns nicht im analogen, sondern im digitalen Leben kennenlernen. Doch vom Online-Dating ist Eva-Maria Hesse nicht wirklich überzeugt: „Das Wegstreichen der Haarsträhne, wovon ich gesprochen habe, das bekommt man da natürlich nicht mit.“

Wer gerade auf der Suche nach einem Partner ist und auf Onlinedating verzichten möchte, für den hat die Therapeutin einen besonderen Tipp.

Zu hören gibt es ihn in unserer neuen Podcastfolge auf [nordbayern.de/podcast](http://nordbayern.de/podcast) und überall, wo es Podcasts gibt. **woe**



In der jüngsten Folge von „heiß & innig“ geht’s ums Kennenlernen. (Logo: NN)