

INTERVIEW

„Positive
Signale
sammeln!“

Horst Wenzel ist Deutschlands bekanntester Flirtcoach. Er spricht über Flirtsignale, die Sie kennen sollten.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE JANINA RADDATZ

Herr Wenzel, Sie sind Flirtcoach. Wie wird man das und vor allem: Warum?

HORST WENZEL: Indem man damit anfängt. Ich bin seit fünf Jahren Flirttrainer, habe bei der Flirtuniversity ein tolles Team aufgebaut. Wir haben eine Redaktion, in der Männer und Frauen sitzen. Auch ein Expertenteam haben wir (s. Kasten). Das Verhalten auf unserer Seite ist etwas wie das auf einer Pornoseite: Viele schauen drauf, aber keiner redet darüber. Aber unsere Tipps ziehen Menschen an. Viele kommen mit geringem Selbstwertgefühl zu uns – das wollen wir stärken.

Das ist beim Flirten sicher genau das Richtige. **WENZEL:** Das ist das A und O. Es ist immer die Frage: Wie selbstbewusst geht man durch die Welt, fühlt man sich in der eigenen Haut wohl? Gefühle übertragen sich. Wenn ich große Ängste habe, auf jemanden zuzugehen, weil ich mir das nicht zutraue, dann geht man zu dem Menschen, hat aber nur Angst, Angst und nochmal Angst. Und das kommt natürlich rüber. Angst ist nicht die flirtigste Umgebung, um sich kennenzulernen.

Warum spricht man beim Thema Verliebtsein von Frühlingsempfinden?

WENZEL: Der Zusammenhang erklärt sich historisch daraus, dass es im Mittelalter viel Dichtung gab, wie Minnesang, und der war immer mit der Natur verknüpft. Daher kam in der Dichtung schon eine Verknüpfung mit der Natur und der Attraktivität und Liebe vor. Da hieß es sinnig: „Die Natur befindet sich im Wandel der Zeiten und auch unser Körper ist etwas Natürliches, das verfällt. Aber die Liebe, die ich zu dir habe, die ist ewig!“ Das ist das romantische Bild.

Und wie passt nun der Frühling dazu?

WENZEL: Im Frühling gibt's die biologische Komponente: Es kommt die Sonne raus, bei uns tanzen die Hormone, die Krokusse sprießen, damit steigt sich die Laune. Insgesamt gibt es diese Stimmung, die einfach flirty ist. Die Leute gehen wieder mehr auf Partnersuche. Wir können das bei der Flirtuniversity messen: Am Frühlingsanfang haben wir jedes Jahr für unsere Flirt-Kurse einen richtigen Schwarm von Frühjahrsanmeldungen.

Warum flirten wir überhaupt?

WENZEL: Flirten ist eine spielerische Form des Kennenlernens, wo es um das „Beschnuppern“ geht. Wo man den anderen in einer angenehmen Konversation testet, ob er zu einem passen könnte. Und natürlich gibt es Gründe, da-



Das erste Date ist aufregend: Wenn beide miteinander harmonieren und flirten, dann kann daraus schnell mehr werden.

FOTOS: ISTOCK, WENZEL

bei ganz charmant seinen Zauber zu verstreuen (lacht). Dabei tun wir Deutschen uns schwer. Wir hängen im europäischen Flirtvergleich zurück. Im Vergleich zu Italienern oder Spaniern – die von ihrer Kultur schon offensiver sind und körperlicher kommunizieren.

Woran merkt man, dass man „angeführt“ wird?

WENZEL: Steht der andere in meine Richtung? Wohin drehen sich die Fußspitzen? Bei Männern ist es ein Signal, wenn er mit seiner Hüfte in Richtung der Frau steht. Es ist auch so, dass Männer ihr Bier zwischen sich und die Frau halten, das kann ein Flirtsignal sein, aber auch ein Schutzpanzer, den der Mann vor das eigene Herz hält. Weil er unterbewusst Angst hat, verletzt zu werden. Bei Frauen ist ein unterbewusster Prozess, dass sie ihre Handtasche vor sich halten. Man kann sagen, dass die folgende Formel spannend ist: „Was kommt an positiven Signalen?“ abzüglich „was kommt an negativen Signalen“ zum Quadrat durch „wie ist das Stresslevel“ (lacht). Man sollte positive Signale sammeln, negative Signale wirken leider exponentiell stärker.

Was kann man noch als Flirtsignal deuten?

WENZEL: Zum Beispiel den Blickkontakt. Kurz vor einem Kuss gibt es den Dreiecksblick. Da schaut die Frau schon auf die Lippen des Mannes, und er auf ihre. Man fragt sich: Wie wäre es jetzt wohl, die Person zu küssen? Bei Frauen hat man häufig das Signal: Sie wuschelt sich durch die Haare. Das überträgt sich auf verbale Interessenssignale.

Was sind denn nun verbale Interessenssignale?

WENZEL: Sobald man merkt, dass dem anderen im Gespräch die eigene Meinung besonders wichtig ist. Genauso, wenn nachgefragt wird. Wenn der Mann sagt, dass er im Urlaub auf Mallorca war und die Frau nachfragt, wie lange er dort war. Da steckt vielleicht drin: Ich bin nicht am Thema, sondern an dir interessiert.

Zählen Unternehmungen auch dazu?

WENZEL: Auf jeden Fall. Wenn festgestellt wird, dass beide Personen das gleiche Hobby haben, Klettern zum Beispiel – wenn dann einer sagt, dass

man unbedingt gemeinsam klettern gehen müsse, deutet das auf Interesse hin. Es wird nicht im „Ich“ oder „Du“ geplant, sondern im „Wir“.

Man sagt, dass eine Berührung mehr als tausend Worte sagen kann. Ist da etwas dran?

WENZEL: Wenn man jetzt zum Frühlingsanfang bei einem Date ist und spazieren geht, macht es den entscheidenden Unterschied: Hat man sich an der Hand oder nicht? Da sagt dann eine Berührung wirklich mehr als tausend Worte. Dann muss oft beim Date weniger gesprochen werden, weil die Körper miteinander reden. Das ist

so, als hätte man zwei Dates parallel: Eines, was die Körper haben und eines, was man intellektuell gerade hat. Man muss aber natürlich auch körperlich schauen, ob man zueinander passt.

Und wie kann man das testen?

WENZEL: Beim Küssen wird es eindeutig: Wenn man jemanden küsst, und es passt vom Kuss her – der Kussrhythmus passt, die Art und Weise, wie man küsst, passt, vielleicht riecht und schmeckt der andere auch noch besonders gut, dann hat man viel mehr Leidenschaft für die andere Person. Es gibt aber auch den Fall, dass man merkt: Es passt nicht. Wenn einer zum Beispiel den Propeller macht (lacht). Nach dem ersten Kuss ist es vielleicht vorbei, weil es sich nicht gut angefühl hat.

Wie können Pärchen oder Singles die aufkommenden Frühlingsempfinden für sich nutzen?

WENZEL: Bei Pärchen ist es immer das Beste, wenn man es schafft, Gewohnheit zu vermeiden. Wenn es jetzt warm wird, sollte man die Zeit für Unternehmungen nutzen, die möglichst actionreich sind. Da bietet sich Extremsport an. Das kann man aus dem, was aus Studien vorliegt, übertragen: Es stärkt eine Beziehung, wenn immer wieder Neues gemacht wird. Was sicherlich auch spannend sein könnte: Das Konzept der fünf Liebesreden (s. rechts). Es ist bei jeder Person eine Mischung aus den Typen. Es ist zum Frühlingsanfang wichtig, wenn man sagt, dass man seine Beziehung beleben will, dass man sich die Frage stellt: Welcher Liebestyp ist mein Gegenüber und welcher Liebestyp bin ich?

Wer bereits einen Partner gefunden hat, der stellt sich oft die Frage: Sollte man noch mit anderen Personen flirten, wenn man vergeben ist?

WENZEL: Auf jeden Fall! Es erhöht die Lust auf den Partner, wenn da Abwechslung drin ist. An dem Spruch „Essen kann man zu Hause, aber Hunger holt man sich woanders“ ist etwas dran. Auch für den Partner ist es schön zu sehen, dass der andere da aktiv ist. Da braucht man aber ganz klare Regeln in der Beziehung.

Und was ist mit dem Thema Eifersucht?

WENZEL: Eifersucht ist ein Kleinkinder-Konstrukt. Das ist eine Verlustangst, die meist mit mangelndem Selbstwertgefühl zusammenhängt. Das ist eine Volkskrankheit! Eifersucht ist gar nicht attraktiv und führt letztendlich auch zum Scheitern von vielen Beziehungen.

Wie wichtig ist es, sich auf jemanden einzulassen, den man nicht direkt attraktiv findet?

WENZEL: Speziell bei Frauen, die häufig sagen, dass sie den richtigen Partner nicht finden ist das eine gute Idee. Die sollten sich auch mal auf jemanden einlassen, wo ein Detail vielleicht nicht stimmt. Das kann die Größe sein oder eine als unpassend empfundene Nase. Ein Jahr später findet man dann diese Knollnase möglicherweise einfach nur toll. Natürlich sollte man bei der Partnersuche nicht seine Ansprüche nach unten schrauben. Wer aber merkt, dass er lange niemanden mehr kennengelernt hat, der kann die aufkommenden Frühlingsempfinden dafür nutzen. Leute in Betracht zu ziehen, die auf den ersten Blick nicht der Traumpartner sind. Einfach sagen: Da gebe ich der Person eine Chance. Und wer weiß – vielleicht küsst er oder sie besonders gut oder die Berührungen führen dazu, dass man sich auf einmal wie auf Wolke sieben fühlt.

WISSEN

Die fünf Liebestypen

1 Der Anerkennungstyp
Er sagt dem Partner, wie toll er ihn findet. Umgekehrt will er das aber auch selbst hören. In der Liebesprache, in der er selbst spricht, will er also auch etwas gesagt bekommen. Er braucht Worte als Anerkennung.

2 Der Geschenktyp
Wer weiß, dass sich sein Partner über Geschenke freut, der sollte nun den Frühling dafür nutzen, ihm oder ihr eine Kleinigkeit zu schenken. Viele Paare kennen das: Aber auch für Singles kann es eine gute Möglichkeit sein, ihrem oder ihrer Angebeteten eine Freude zu machen.

3 Der Quality-Time-Typ
Manchen Menschen sind die materiellen Dinge im Leben relativ egal. Auch Worte bedeuten ihnen nicht wirklich viel. Sie brauchen dafür etwas anderes: ihren Partner. Die gemeinsame Zeit, die dieser Liebestyp mit dem Partner verbringt, steht für ihn immer an erster Stelle.

4 Der Berührungstyp
Bei ihm liegt der Fokus definitiv auf Berührungen – sie sind für ihn sehr wichtig. Er möchte seinen Partner anfassen und braucht viel körperliche Nähe. Außerdem will er sehr viel mit ihm oder ihr kuscheln und den anderen an der Hand halten.

5 Der „Act-Of-Service-Typ“
Er macht eine Liebedienstleistung für den anderen. Was seltsam klingt, gibt es im Alltag aber sehr häufig: Man holt den anderen zum Beispiel gern irgendwo ab oder organisiert etwas für ihn. Man nimmt ihm somit Arbeit ab und zeigt dadurch seine Liebe.



Kommunikationsprobleme

Manchmal reden Menschen aneinander vorbei. Das passiert, wenn sie verschiedene Vorstellungen haben, wie eine Beziehung sein sollte. Ein Beispiel: Die Frau ist mehr der Anerkennungstyp und fragt sich, wann ihr Partner sagt, dass er sie liebt. Was sie nicht bemerkt: Ihr Partner nimmt sie häufig in den Arm oder gibt ihr einen zärtlichen Kuss. Dass das sein Weg ist, „ich liebe dich“ zu sagen, realisiert sie nicht. Das ist schade – denn nur, weil jemand seine Liebe auf eine andere Art zeigt, heißt das nicht, dass dies weniger wertvoll ist. Überlegen Sie selbst: Welcher Liebestyp sind Sie – und wie finden Sie vielleicht wieder mehr mit ihrem Partner zusammen?

DIE FLIRTUNIVERSITY

Flirtcoach Horst Wenzel hat bei der Flirtuniversity ein Team aufgebaut, das sich mit dem Thema Persönlichkeitsentwicklung und natürlich auch mit dem Flirten selbst beschäftigt. Dazu gehören ein Psychologe, eine Kommunikationswissenschaftlerin, ein Stimmtainer und Stylingexperten: Mehr Infos zu den Coachings gibt's auf flirtuniversity.de



„Das Flirten sollte man keinesfalls in einer Beziehung aufgeben!“