

Logan Ury

LIEBE FINDEN

Mit überraschenden Erkenntnissen
aus der Forschung endlich zu einer
glücklichen Beziehung

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Liebe finden« von Logan Ury (ISBN 978-3-7474-0332-7) by mvg Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei Simon & Schuster unter dem Titel *How to Now Die Alone*. © 2021 by Logan Ury. All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/Enmaler

Layout und Satz: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0332-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-695-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-696-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Für Scott – die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe.
Und für meine Eltern, deren Liebe und Unterstützung mir ermöglicht
haben, zu dem Menschen zu werden, der ich heute bin.*

INHALT

Ein Hinweis vorab	9
Einführung	11

TEIL I: GEH ES AN! **19**

1	Warum Daten heute schwieriger ist als je zuvor	21
	<i>Wie du die Herausforderungen des modernen Datings meisterst</i>	
2	Die drei Datingtendenzen	29
	<i>Wie du deine blinden Flecken findest</i>	
3	Disney hat uns was vorgemacht	35
	<i>Wie du die Romantiker-Tendenz überwindest</i>	
4	Perfektion ist nicht alles!	48
	<i>Wie du die Maximalisten-Tendenz bewältigst</i>	
5	Wie lange willst du noch warten?	61
	<i>Wie du die Zögerer-Tendenz in den Griff bekommst</i>	
6	Entdecke deinen Bindungsstil	78
	<i>Und wie du am besten damit umgehst</i>	
7	Konzentriere dich auf das, was wirklich zählt	89
	<i>Wie du einen Lebenspartner findest, kein Date für den Abschlussball</i>	

TEIL II: GEH RAUS!	119
8 Weißt du wirklich, was du willst? <i>Wie du die Tücken des Onlinedatings umgehst</i>	121
9 Die Liebe abseits von Dating-Apps <i>Wie du IRL (im richtigen Leben) Leute kennlernst</i>	148
10 Das ist ein Date, kein Vorstellungsgespräch! <i>Wie du bessere Dates hinkommst</i>	167
11 Zum Teufel mit dem Funkenregen! <i>Wie du mit dem Märchen vom sprühenden Funken aufräumst</i>	190
12 Das zweite Date <i>Wie du entscheidest, ob du jemanden wiedersehen willst</i>	197
TEIL III: WIE DU ERNST MACHST	217
13 Triff eine Entscheidung, statt in etwas reinzuschlittern <i>Wie du die Meilensteine der Beziehung bewusst angehst</i>	219
14 Von Kletten und Abservierern <i>Wie du entscheidest, ob du Schluss machst</i>	232
15 Der Trennungsplan <i>Wie du dich am fairsten trennst</i>	254
16 Eine Trennung ist kein Verlust, sondern ein Gewinn <i>Wie du mit dem Herzschmerz fertig wirst</i>	274
17 Bevor du Ja sagst <i>Wie du entscheidest, ob du in den Hafen der Ehe einlaufen sollst</i>	289
18 Die absichtsvolle Liebe <i>Wie du eine stabile Beziehung aufbaust</i>	302
Dank	314
Anhang	319
Übung: Plan für schwierige Gespräche	321
Beziehungsvertrag: Arbeitsblatt zur Selbstreflexion	324
Über die Autorin	336
Quellen	342

EIN HINWEIS VORAB

Wann immer es um wissenschaftliche Forschung geht, gibt es eine schlechte Nachricht: Die meisten Studien übers Daten konzentrieren sich auf cisgender-heterosexuelle Paare. Andererseits haben Untersuchungen von LGBTQ+-Beziehungen ergeben, dass diese Paare meist mit den gleichen Problemen kämpfen, wie sie die Forschung für Paarbeziehungen insgesamt aufzeigt, und sie daher ebenso von Tipps profitieren können, die sich an Heteropaare richten.

Während der Arbeit an diesem Buch habe ich mit unzähligen Menschen der unterschiedlichsten sexuellen Orientierungen bzw. Identitäten gesprochen. Ich wollte auch die Liebesgeschichten und Daterfahrungen von LGBTQ+-Menschen präsentieren. Alle Geschichten in diesem Buch sind wahr, auch wenn in manche davon die Erlebnisse mehrerer Menschen eingeflossen sind. Die Namen wurden geändert, ebenso charakteristische Merkmale. Die Dialoge habe ich schöpferisch nachgestellt.

Nachdem ich das Buch zu Ende geschrieben hatte, übernahm ich die Aufgabe des Director of Relationship Science bei den Machern der Dating-App *Hinge*. In dieser Funktion kann ich Millionen Menschen hel-

fen, effektiver zu daten. Was an Recherchen und Meinungen in diesem Buch präsentiert wird, ist ausschließlich das Ergebnis meiner eigenen Arbeit.

EINFÜHRUNG

Vielleicht denkst du jetzt, du hättest dir kein Buch über die Liebe kaufen sollen. Liebe sollte ohne Anstrengung, natürlich, sozusagen organisch, entstehen. Im Englischen ist Verliebtsein ja ein Zustand, in den man quasi »hineinfällt«. Man *denkt* sich nicht in die Liebe hinein. Liebe ist eine spontane chemische Reaktion, kein mit Kalkül herbeigeführter Zustand.

Und doch hältst du jetzt dieses Buch in der Hand. Weil du endlich die Liebe finden willst, was bis jetzt noch nicht so richtig geklappt hat. Wie lässt sich dieses Rätsel erklären? Ganz einfach: Liebe mag ein natürlicher Instinkt sein, das Daten ist es aber nicht. Wir kommen nicht mit dem instinktiven Wissen zur Welt, wie wir den richtigen Partner finden.

Wenn dem so wäre, hätte ich keinen Job mehr. Ich bin Datingcoach, und was ich beruflich mache, ist die moderne Form der Partnervermittlung. Ich habe an der Universität Harvard Psychologie studiert und mich jahrelang mit menschlichem Verhalten und Beziehungen beschäftigt. Im Zuge dieser Arbeit habe ich ein Modell für gesunde Beziehungen entwickelt: *Intentional Love (absichtsvolle Liebe)*. Durch dieses Modell lernst du, dein Liebesleben als ein Ergebnis bewusster Entscheidungen zu sehen, nicht als zufälliges Ereignis. Dieses Buch zeigt dir, wie du gut informiert an

die Sache herangehen kannst, indem du deine schlechten Gewohnheiten durchschaust, dein Datingmuster veränderst und lernst, wichtige Beziehungsfragen im Gespräch zu klären.

Gute Beziehungen müssen aufgebaut werden. Sie fallen nicht vom Himmel. Eine dauerhafte Beziehung passiert nicht einfach so. Sie ist der krönende Abschluss einer Reihe von Entscheidungen: Wann sollen wir ausgehen? Mit wem? Wie können wir mit der falschen Person Schluss machen? Wann machen wir mit der richtigen Person am besten Nägel mit Köpfen? Und alle anderen Fragen, die sich in diesem Spannungsfeld noch auftun. Triff gute Entscheidungen, und eine wunderbare Liebesgeschichte ist dir garantiert. Triff schlechte Entscheidungen, und du wirst immer wieder den gleichen toxischen Mustern aufsitzen.

SPOILERALARM: WIR SIND TOTAL IRRATIONAL

Die Gründe für unsere Entscheidungen sind uns oft bewusst, und das hat problematische Konsequenzen, denn sie durchkreuzen unsere Suche nach Liebe. Hier kann uns die Verhaltensforschung weiterhelfen.

Ein Teilgebiet der Verhaltensforschung untersucht, wie wir Entscheidungen treffen. Diese Erkenntnisse ermöglichen uns, die einzelnen Lagen in unserem Kopf, die zu einem Entschluss geführt haben, Schicht für Schicht abzutragen, sodass wir einen Blick auf unsere Beweggründe werfen können. Spoileralarm: Wir sind total irrational. Wir fällen häufig Entscheidungen, die unsere Interessen sabotieren.

Und das gilt für alle Lebensbereiche. Wir sagen zum Beispiel, dass wir fürs Alter sparen wollen, belasten aber unsere Kreditkarte mit Ausgaben für die Wohnung. Oder wir nehmen uns vor, mehr Sport zu treiben, doch das Laufband im Wohnzimmer dient bestenfalls als Kleiderablage. Ganz egal, wie oft oder ernsthaft wir uns Ziele setzen, bei der Umsetzung stehen wir uns meistens selbst im Weg.

Glücklicherweise folgen unsere irrationalen Entscheidungen nicht dem Zufallsprinzip. Unser Gehirn führt uns auf vorhersagbare Weise in die Irre. Verhaltensforscher setzen dieses Wissen ein, um Menschen dabei zu unter-

stützen, ihr Verhalten wirksam zu ändern – mit dem Ziel, sie glücklicher, gesünder und wohlhabender zu machen.

Eine ganze Weile machte ich von meinem psychologischen Wissen vor allem bei Google Gebrauch. Ich arbeitete dort mit dem großartigen Dan Ariely zusammen. Unser Team nannte sich »Irrational Lab«, was auf sein Buch *Predictably Irrational (Denken hilft zwar, nützt aber nichts)* zurückging. Ich schätzte die Arbeit mit Dan und dem Irrational Lab. Wir studierten menschliches Verhalten und machten Experimente. Doch eigentlich drückten mich andere Sorgen. Ich war Anfang zwanzig und Single. Ich kämpfte mit der absolut lebenswichtigen und häufig gestellten Frage: Wie finden wir die Liebe und halten sie am Leben?

Als Wissenschaftlerin hatte ich mich schon lange für Themen wie Dating, Beziehungen und Sex interessiert. An der Uni studierte ich die Pornokonsum-Gewohnheiten der Harvard-Studenten und schrieb darüber eine Arbeit mit dem Titel *Porn to Be Wild*. (Spoiler: Harvard-Studenten gucken viele Pornos.) In meinem ersten Job bei Google (Jahre, bevor ich das Irrational Lab leitete) manage ich die Google-Anzeigen für die Kunden von Pornoseiten und Sextoys, zum Beispiel für *Bangbros*, *Playboy* und *Good Vibrations*. Der inoffizielle Name unserer Gruppe war »Porn Pod«, die »Pornokammer«.

Mein Interesse an Beziehungen geht wohl auf meine Kindheit zurück. Ich wuchs in einer glücklichen Familie auf, aber meine Eltern ließen sich – für mich – urplötzlich scheiden, als ich 17 war. Meine »Und sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende«-Blase platzte. Von diesem Moment an hielt ich langfristige Beziehungen für reine Glückssache.

Damals war ich noch Single. Die Dating-Apps kamen gerade erst auf, und ich verbrachte einen Großteil meiner Zeit mit Swipen. Die Leute, die ich so kannte, hatten die gleichen Probleme wie ich. Unsere Generation hatte den Übergang vom ersten iPod (»tausend Songs in der Hosentasche«¹) zum Smartphone, das tausend mögliche Tinder-Dates bot, aktiv mitvollzogen. Statt Bobby oder Belinda aus unserem Viertel hinterherzugucken, hatten wir plötzlich online die Wahl unter Tausenden Singles.

Vor diesem Hintergrund lancierte ich nebenher ein Google-Projekt mit dem Titel *Talks bei Google: moderne Romantik*. In diesen kurzen Videos

ging es um die Herausforderungen modernen Datings. Ich interviewte renommierte Experten aus aller Welt zu Themen wie Onlinedating, Kommunikation im digitalen Zeitalter, Monogamie, Empathie und den Geheimnissen einer glücklichen Ehe. Innerhalb weniger Stunden meldeten sich Tausende Google-Nutzer für die *Modern-Romance*-Mailingliste an, um keines der Interviews zu verpassen. Sobald diese online gingen, hatten wir auf YouTube Millionen Abrufe. Offensichtlich standen meine Freunde und ich mit diesem Problem nicht allein da.

Eines Abends sprach mich ein wildfremder Mensch an und sagte: »Ich habe Ihr Interview über Polyamorie gesehen. Ich wusste nicht, dass man Beziehungen auch so führen kann. Das hat mein ganzes Leben verändert.« In diesem Augenblick wurde mir klar, welche Tragweite meine Arbeit hatte. Ich hatte meine Berufung gefunden.

Aber ich wollte nicht zur x-ten Liebesexpertin werden, die ihre Ratschläge mit Bauchgefühl begründet. Mein Gedanke war vielmehr: *Was, wenn ich die wissenschaftlichen Instrumente, die ich jetzt bei Google einsetze, dazu benutze, um den Leuten zu besseren Entscheidungen in ihrem Liebesleben zu verhelfen?*

UND SIE LEBTEN IRRATIONAL BIS AN IHR LEBENSENDE

Nach fast zehn Jahren in der Technologiebranche hängte ich meinen Job an den Nagel und wandte mich der Frage zu, wie ich Menschen dabei unterstützen konnte, dauerhafte Beziehungen aufzubauen. Was uns da meiner Ansicht nach stolpern lässt, sind die klassischen Fehler, die wir machen, wenn wir Entscheidungen treffen. Die Verhaltensforschung ist das fehlende Glied in der Kette, denn sie hilft den Menschen, ihr Verhalten zu ändern, toxische Muster zu durchbrechen und am Ende doch die Liebe ihres Lebens zu finden.

Die Partnerwahl ist eine echte Herausforderung, weil sie durch kulturelle Prägungen, schlechte Ratschläge und den Druck von Familie und Gesellschaft belastet ist. Allerdings hat bisher auch noch niemand versucht, die

Erkenntnisse der Verhaltensforschung auf diesem Gebiet anzuwenden. Vielleicht weil wir denken, Liebe sei ein magisches Ereignis, das sich der wissenschaftlichen Analyse entzieht. Vielleicht fürchten wir uns auch vor kritischen Einwänden wie *Wer will schon rational an die Liebe herangehen?*. Aber darum geht es nicht. Ich versuche keineswegs, dich in einen hyperrationalen Computer zu verwandeln, der sämtliche Beziehungsmöglichkeiten durchrechnet und dann den Namen deines Seelengefährten ausspuckt. Ich möchte dich nur dabei unterstützen, in der Liebe schlechte Entscheidungen zu vermeiden.

Jede Verhaltensänderung vollzieht sich in zwei Schritten. Zuerst erkennen wir, welche unterschwelligten Kräfte unser Verhalten beherrschen. Diese sind für Fehleinschätzungen verantwortlich, die in schmerzlichen Konsequenzen enden: etwa die Weigerung, dich zu binden, weil du glaubst, einen noch besseren Partner zu finden (Kapitel 4). Oder dass du lieber deinem Jugendschwarm hinterherläufst, statt eine schöne Zeit mit deinem Lebenspartner zu verbringen (Kapitel 7). Oder das Verharren in einer miesen Beziehung, die ihr Verfallsdatum längst überschritten hat.

Aber dass du dir dieser Tatsachen bewusst bist, heißt noch nicht, dass du sie auch änderst. (Das Wissen, dass du besser keine Bad Boys daten solltest oder »diese durchgeknallten Mega-Mädels«, macht diese ja nicht weniger attraktiv.) Tatsächlich musst du selbst aktiv gegensteuern. Und hier kommt der zweite Teil der Verhaltensforschung zum Tragen. Erprobte Methoden helfen dir, den Graben vom Wissen zum Handeln zu überbrücken. Im zweiten Schritt entwickeln wir ein neues System, das dir hilft, dein Verhalten zu ändern und dein Ziel zu erreichen. Jedes der folgenden Kapitel beinhaltet einen wissenschaftlich fundierten Rahmen, innerhalb dessen wir üben können, unsere Entscheidungsfindung bei einem Date auf eine solidere Grundlage zu stellen.

WIE HILFT DIESES BUCH?

Zuallererst wirst du feststellen, dass du nicht allein bist. Du bist nicht der einzige Mensch, der auf diesem Gebiet mit Zweifeln kämpft. Du und deine Fragen und Sorgen sind vielmehr total normal.

Es gibt in Beziehungen keine Gewissheit, aber du kannst deine Entscheidungen strategisch treffen und dich zu diesem Zweck auf Forschungsarbeiten stützen, die die Stärken und Schwächen unseres Gehirns (und unseres Herzens) untersucht haben. Das Modell der absichtsvollen Liebe gründet sich auf zwei Säulen: erstens auf die Beziehungsforschung (Was funktioniert in langfristigen Beziehungen?) und zweitens auf die Verhaltensforschung (Wie können wir unsere Absichten umsetzen?).

Ich werde dir dieses Modell Stück für Stück nahebringen. Modelle haben einfach etwas Beruhigendes.

Das Modell hat für meine Klienten funktioniert, und ich weiß, dass es auch dir helfen kann.

Teil I: Geh es an!

Als Erstes beschäftigen wir uns mit der Frage, warum Daten heute schwieriger ist als je zuvor. Dann füllst du einen Fragebogen aus, aus dem du erfährst, welche deiner Eigenheiten dir beim Daten in die Quere kommen – Muster, die dich im Leben blockieren, vermutlich ohne dass du es merkst. Im nächsten Schritt erkläre ich, wie diese Muster dein Liebesleben beeinflussen und was du tun kannst, um sie zu überwinden. Dann setzen wir uns mit der Bindungstheorie auseinander und wie sie beeinflusst, in wen du dich verliebst und wie. Und ich werde dir zeigen, welche Eigenschaften du benötigst, damit eine langfristige Bindung entstehen kann. Vermutlich waren deine Vorstellungen da ganz andere.

Teil II: Geh raus!

Wir werden uns Dating-Apps ansehen, und ich helfe dir, die Tücken des modernen Datings zu erkennen und zu umgehen. Wir werden dein Swiping verbessern und dich mit Menschen IRL (im realen Leben) in Kontakt bringen. Außerdem erfährst du, was du tun musst, damit aus einem Date kein Vorstellungsgespräch wird, und mit wem du dich am besten wieder triffst.

Teil III: Wie du Ernst machst!

In der Folge fragen wir uns, wie du wichtige Punkte im Beziehungsleben handhaben solltest, zum Beispiel den DDB-Talk (Definiere die Beziehung). Oder die Frage, ob ihr zusammenziehen solltet. Die nächsten Schritte sind: Wie entscheidest du, ob du dich trennen sollst? Und: Wie du eine Trennung anpackst oder wie du deinen Herzschmerz überwindest. Oder im Gegenzug (wenn alles super läuft): Sollen wir vielleicht heiraten? Das letzte Kapitel in diesem Teil wird dir helfen, in dieser Frage zu einer Entscheidung zu finden.

Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie deine Langzeitbeziehung glücklich bleibt, indem du zum Beispiel deinem Partner täglich Aufmerksamkeit schenkst. Und natürlich verändern sich auch Beziehungen, genau wie die Menschen, die sie führen.

TRAU DICH, ETWAS ANDERS ZU MACHEN

Du liest dieses Buch, weil du dich nach Liebe sehnst. Vielleicht bist du schon öfter mit neuen Bekanntschaften ausgegangen, die nicht gut für dich waren, die dich enttäuscht oder allein zurückgelassen haben. Möglicherweise hast du auch gar keine Dates. Schule, Arbeit, Familie oder die Anforderungen des modernen Lebens haben es dir schwer gemacht. Aber tief drin weißt du, dass du einen Partner finden willst.

Ich bin hier, um dir bei den nächsten Schritten zu helfen. Betrachte dich als Coachee einer Datingberaterin. Alles, was ich von dir will, ist: Mach die Übungen in diesem Buch. (Sie funktionieren tatsächlich!) Und gib mir die Chance, deine Vorstellung vom Daten zu verändern.

Bisher hast du das Leben auf deine Weise angepackt. Warum versuchst du's nicht mal anders? Vielleicht wartet ja am anderen Ende des Tunnels eine dauerhafte Liebesbeziehung auf dich.

TEIL I

GEH ES AN!