

Wie ALLES begann

Mit Online-Dating begann ich während der Corona-Zeit. Wie für viele Menschen veränderte sich damals mein Alltag schlagartig. Kontakte wurden weniger, Begegnungen seltener und vieles verlagerte sich ins Digitale. Während andere längst in sozialen Netzwerken aktiv waren, war ich bis dahin komplett außen vor. Ich hatte zuvor keinerlei Social Media genutzt. Keine Profile, keine Selbstdarstellung, kein digitales Flirten. Die Welt der Apps war für mich neu. Am Anfang war es vor allem Neugier. Ich wollte verstehen, wie diese neue Form des Kennenlernens funktioniert. Wie finden sich zwei Menschen über ein paar Bilder und wenige Zeilen Text? Kann daraus wirklich Nähe entstehen? Kann man online jemanden treffen, der zu einem passt? Aus Neugier wurde schnell ein echter Wunsch: neue Kontakte knüpfen – und im besten Fall eine Partnerin finden.

Mein Start war allerdings ernüchternd. Ich hatte keine guten Fotos. Mein Profil war nur halbherzig ausgefüllt. Ich dachte damals noch, es würde reichen, einfach da zu sein. Ein paar Bilder hochladen, anmelden, abwarten. Doch so funktioniert Online-Dating nicht. Matches gab es kaum. Und wenn doch, dann meist mit Menschen, die mich nicht wirklich interessierten. Statt Vorfreude machte sich Frust breit. Ich zweifelte am System – und auch an mir selbst. Irgendwann zog ich mich genervt zurück. Doch dann passierte etwas Entscheidendes: mein Frust verwandelte sich in Ehrgeiz.

Ich wollte verstehen, warum es nicht funktionierte. Also begann ich, mich ernsthaft mit dem Thema zu beschäftigen. Ich überarbeitete mein Profil vollständig, wählte bessere Fotos, investierte mehr Zeit und dachte genauer darüber nach, wie ich mich präsentieren wollte. Und plötzlich änderte sich alles. Die Matches kamen. Aus Matches wurden Gespräche. Aus Gesprächen entstanden erste Hoffnungen. Doch schnell zeigte sich die nächste Realität des Online-Datings. Mich frustrierte es enorm, wenn Matches plötzlich nicht mehr schrieben. Wenn vielversprechende Chats ohne Erklärung endeten. Wenn Interesse scheinbar aus dem Nichts verschwand. Dieses Wechselspiel aus Hoffnung und Enttäuschung lernte ich schneller kennen, als mir lieb war.

Ich probierte verschiedene Apps und Partnerbörsen aus. Mit der Zeit wurde ich besser. Ich verstand, wie Plattformen funktionieren, testete neue Strategien und begann sogar, Premium-Dienste zu nutzen. Es kam zu ersten Dates. Doch in rund neun von zehn Fällen blieb es bei einem einzigen Treffen. Das war eine der wichtigsten Lektionen meiner Dating-Zeit: Ein guter Chat ist noch keine echte Verbindung. Online kann vieles passend wirken. Man schreibt intensiv, lacht über dieselben Dinge, freut sich aufeinander. Doch beim Treffen zeigt sich erst das, was kein Profil vollständig abbilden

kann: Stimme, Geruch, Ausstrahlung, Energie, Körpersprache – das Gesamtpaket eines Menschen. Und genau dort entscheidet sich oft, ob echte Anziehung entsteht oder nur eine digitale Idee davon.

Ich begann daraufhin, immer mehr optimieren zu wollen. Ich experimentierte mit Filtern, definierte Red Flags, analysierte Verläufe – oder ging im Gegenteil einfach auf jedes Date, um bloß keine Chance zu verpassen. Beides führte mich an denselben Punkt: in einen regelrechten Dating-Burnout. Je mehr ich suchte, desto anstrengender wurde es. Je mehr Möglichkeiten ich hatte, desto weniger Klarheit spürte ich. Was als Chance begonnen hatte, fühlte sich irgendwann wie ein Nebenjob an. Also machte ich eine längere Pause.

Mit dem nötigen Abstand wurde mir etwas klar: Dating-Apps sind nicht das Problem. Sie sind ein Werkzeug. Für Menschen wie mich – mit Homeoffice, wenig spontanen Begegnungen im Alltag und ohne Interesse an langen Partynächten – können sie sogar ein sehr gutes Werkzeug sein. Aber man muss lernen, bewusst damit umzugehen. Man darf sich nicht vom endlosen Wischen treiben lassen. Nicht jede neue Option ist eine echte Chance. Nicht jede Unterhaltung verdient die eigene Energie. Und nicht mehr Aktivität führt automatisch zu besseren Ergebnissen. Manchmal ist weniger der bessere Weg. Aus dieser Erkenntnis entstand die Idee des Slow Datings. Ein Ansatz, der nicht auf mehr Matches setzt, sondern auf bessere Entscheidungen. Nicht auf Tempo, sondern auf Tiefe. Nicht auf Dauerbeschäftigung, sondern auf echte Verbindung. Dieses Buch ist für alle, die vom modernen Dating frustriert sind – und es trotzdem nicht aufgeben wollen.