

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Die Francine und Chris.
Sie haben sich schon drei, vier Mal gesehen.
Sie finden sich recht sympathisch.
Aber ist es etwas für länger?
Kann es zwischen den zwei gut gehen?
Ich meine, Chris ist eher der traditionelle Tipp.
Die Francine gehört zu der Fraktion
alle Optionen aufzulassen.
Was gibt es noch?
Ich stelle ein paar Fragen.
Wir hören gerade.
Wir kommen in Bezigs Cosmos,
die wir heute am Anfang von einer Beziehung haben.
Da muss man ein gewisses Risiko eingehen.
Und sich aufeinander einladen.
Ich bin auch bei Meijer Journalistin.
Und mir wieso?
Felicitas an Bauen und Psycho.
Und Partherapeutin.
Bezigs Cosmos.
Jetzt würde ich gerne wissen,
was wären die erste Fragen,
die du der Francine und Chris stellen würdest?
Wären Sie bei mir?
Ja, ich weiss nicht, ob Sie in der Tatingphase
schon zu dir kommen würden.
Nein, aber wirst du mich fragen, so traditionell?
Und ich würde die Francine sagen,
lieber alle Optionen aufzulassen,
dann hättest du die Frage ...
Ich würde Sie gerne fragen,
was Ihre Befürchtungen und Ängste sind.
Und ...
mehr über Ihre Bindungs- und Beziehungsmuster erfahren.
Das müsste sie idealerweise schon bei mir haben.
Aber es ist so, dass das nicht unüblich ist,
dass Sie in der Tatingphase fragen, ob Sie vorbeikommen könnten.
Wären Sie nur noch von der Tatingphase?
Nach zwei, drei, vier Mal gesehen.
Jetzt kommt der Link zu unserem Thema,
um durch mich herauszufinden,
ob es sich lohnt,
eine Beziehung zu starten.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Was ja ...
schon recht ein krasser Gedanken ist.
Wir brauchen Sie den Sagen
von einer Partherapeutin,
um zu entscheiden, ob Sie investieren sollen.
Ich habe immer verschiedene Stimmen.
Sozusagen im Kopf.
Und eine davon ist,
dass ich schon ...
wie ich das Gefühl habe,
es ist eine grosse Verunsicherung um.
Was braucht es eigentlich für eine Beziehung?
Und da ist ...
Angebote wie unsere Podcasts nicht nur immer hilfreich,
sondern es kann auch sein,
dass viele Konsumieren von Beziehungsthemen einem verunsichern,
so fest, dass man gar nicht mehr weiss,
wo man durchwählen will, navigieren.
Und man sieht dann, das wird übrigens anständig suggeriert,
wenn man eine Experte braucht,
die einem das Sagen gibt.
Ich sage das tatsächlich so,
weil ich manchmal das Gefühl habe, es ist wirklich so zu warten,
dass ich ...
Ich habe die Absol,
die ich sagen kann, so weiterzumachen.
Das spricht aber vor allem von einer grossen Verunsicherung.
Was sagt es,
dass wir nicht vertrauen aus unserem eigenen Buchgefühl?
Wir haben Angst, Fehler zu machen,
sonst werden wir nachher belehelt.
Ich wusste, dass es nicht funktioniert, selber geschult.
Ja, dann wären wir bei den autoritären Stimmen,
die immer schärfer werden.
Und schon auch so ein bisschen ...
Was mir auffällt, ist, dass ...
Wenn man von jüngeren ...
Wenn man sagt, die jüngeren Generationen,
vielleicht so ...
Ja, bis 25, 30, die, die jetzt so mit dem Alter sind,
dass schon eine Verunsicherung gross ist.
Und vor allem, dass du sagst,
ich erlebe das so stark,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

dass sie das Gefühl haben, immer etwas falsch zu machen.

Und das stelle ich mir sehr anstrengend vor.

Du startest in eine Beziehung oder in eine Datingphase

und bist v.a. darauf aktiviert, was schiefläuft,

was falsch zu machen.

Und dann mit dem Wissen,

die schnellen Konsum von zum Beispiel TikTok-Videos,

die nur 15 Sekunden gehen,

oder irgendwelche Sachen auf Instagram,

die vielleicht eine Minute gehen,

die sind so krass immer abreduziert.

Vor allem psychologischer Kontext,

da ist ja gerade überall, es wird

ganz viel psychologischer Kontext rausgekauern,

gerade über Beziehungen.

Überall gibt es hier wirklich Beziehungscoachs,

wo wenn du guckst, was für eine Hintergrund ist,

hat da gar keine fundierte Ausbildung dahinter,

und man v.a. mit Schlagwortschaft.

Und mit Schlagwort wie Red Flags,

mit Schlagwort wie Narcissistic Relationship,

mit Schlagwort wie irgendwie Toxisch.

Man hat es auch schon mal in Folge über Toxisch gemacht

und darüber diskutiert, ob man das will.

Toxische Männlichkeit.

Ich werde so viel mit Begriff konfrontiert,

die ich noch nie gehört habe,

wo auch keine psychologischen Konstrukte sind,

die irgendwie erforscht sind oder fundiert sind,

sondern es hat einfach jemanden einen Namen gegeben.

Und dann kommt man und sagt,

z.B. Gaslighting ist ganz gross hier überall,

wo man immer wieder gehört hat,

das ist die Abwertung, das ist nicht gesehen werden,

das ist wichtig.

Aber wenn man nur noch mit den Begriffen anhantiert,

ist es unglaublich reduziert

und überhaupt nicht mehr wirklich gesehen,

was es da drin hat.

Du sagst mit dem Wissen, das oben ist

und mit der Erwartung, dass alle das Wissen haben,

für unsichern,

dass die, die jetzt z.B. am Anfang im Datingprozess sind,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

das man es gefühlt hat,
ich muss wahnsinnig viel leisten,
damit ich die Beziehung dann auch richtig gut mache,
wenn ich schon eine Beziehung habe.
Du hast vorhin so schön gesagt,
wenn wir darüber gesprochen haben,
ob der Effort sich lohnt,
ob es sich lohnt,
ob wir das überhaupt machen wollen.
Ich glaube, die Datingphase
sind schon länger prägt von Unsicherheit
und dem Gefühl von Verletzbarkeit.
Wir können selbst unsere Partnerinnen und Partner wählen
mit dem romantischen Beziehungsbild.
Es ist ja auch ein ganz grosser Teil davon,
ich bin auch verantwortlich dafür,
ob ich das will oder nicht.
Ohne die arrangierten Ehenden zurückzuwünschen,
aber der Teil war ja dort draussen.
Es war einfach arrangiert,
man hat das Beste draus gemacht.
In den 20 Jahren, 30 Jahren,
an die Datingphase,
das hat auch für unsichert.
Aber ich hatte weniger die Konzepte im Kopf.
Ich habe gerade vorher mir nur Spass draus gemacht,
weil es gar nicht gut war
oder nicht, dass man schnell anschaut.
Ich habe google schnell reflex, was kommt dann?
Dann kommen so fünf Schlagworten.
Ich stelle mir vor,
jetzt gehst du mit den Schlagworten in ein Date.
Ich muss sagen,
weil ich dann dort kam,
in ein Date und denke mir,
aber natürlich hat das jede Person ein bisschen.
Zum Beispiel,
es ist nicht unbedingt verbal und physical abuse,
dass man irgendwie abgewertet wird,
verbal oder körperlich angegriffen.
Das würde ich sagen, das ist etwas,
was nicht so passieren soll,
aber zwei Punkte waren drin, die mich hellhörig machen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Seinen ist, oder drei sogar,
sich emotional unterlegen fühlen.
Das Zweite ist, emotional nicht erreichbar sein.
Und das Dritte ist,
es geht um Besuch
und Vertrauens-Isschüsse.
Also sagen wir das auf Deutsch.
Thema.
Und ich denke mir,
das ist das, was ich in der Psychotherapie
mit meinen Klientinnen und Klienten mache.
Wir reden darüber,
wenn ich mich ungenügend fühle,
wenn ich mich unterlegen fühle,
wenn ich das Gefühl habe, ich bin nicht gut genug.
Wir reden darüber, emotional unavailable ist
ganz oft auch eine Bewältigungsstrategie.
Ich bin nicht erreichbar,
warum?
Und das mit Jealousy,
also Einversucht und Vertrauen
ist ein riesiges Thema,
das ganz viele haben.
Und wenn ich dort hineingehe
und sobald mich das Gegenüber zeigt,
es fühlt sich irgendwie unsicher.
Es verlangt mehr Verlässlichkeit.
Oder es sagt, es wäre für mich schon noch cool,
wenn ich etwas mehr wüsste, was du machst.
Für mich ist das sogar nicht fassbar.
Danach haben wir hier drei Punkte abgehackt
und gesagt, Red Flags, das war es dann wohl.
Das ist nicht hilfreich.
Also, das ist die eine Seite,
dass man sagt, die Leute sind unsicher.
Sie wissen dann nicht mehr so,
wie sich die Sache ist.
Der andere Gedanke,
der mir nachher ist,
ist Effizienz.
Also wenn du mir sagst,
das lohnt sich,
wenn du jetzt der Franzin sagst,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

komm, Chris lohnt sich es daran zu bleiben,
dann passt das ihr ein ganzes Lebenssystem,
dass man einfach das so wie mit dem Waren umgeht,
dass der Mensch zum Beispiel zum Objekt wird,
dass man sagt, okay,
da lohnt sich zu investieren,
dann kann ich einen Profit herausnehmen.
Ja, es ist aber die Checkliste,
die fest im Kopf ist
und die auch gefördert wird
durch die Social Media-Input,
oder auch ganz viele Sachen,
was heisst, aber das sind diese zehn Punkte.
Wenn du das hast,
dann sind diese zehn Punkte zur glücklichen Beziehung.
Die, die uns schon länger zulassen,
dann ist das der Draht zu bleiben.
Und mir ist nur das Konzept im Sinne
der Vorbereitung der sog. Unsicherheitsdoleranz.
Also wie fest bin ich bereit
und in der Lage,
Unsicherheiten auszuhalten.
Und
mir bewusst wird,
wir beide haben ja erlebt,
die Zeit vor den Smartphones
und vor Google und der Nahe.
Und so gewisse Sachen gibt,
die ich heute auch schwieriger finde,
auszuhalten und sie nicht schnell zu googlen
und ich wusste, jetzt musst du warten.
Jetzt wartet man halt,
es sind zwei Stunden regnet,
jetzt sind wir auf der Wanderung.
Oder jetzt wartet man halt,
bis man irgendetwas anderes erfährt.
Ich glaube, dass wir uns als Hirne
auch ganz fest dorthin trainiert haben,
immer müssen schnell antworten
und so die Rückversicherung.
Und der Berechenbarkeit?
Berechenbarkeit und auch am liebsten sogar eine Antwort.
Und die Unsicherheitsdoleranz,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

wir haben ja übrigens wieder unsere Community gefragt,
mit unglaublicher Resonanz.

Es ist ganz, ganz viel zurückgekommen,
das grosse Thema, übrigens das Thema
auch ganz fest gewünscht wurde, immer wieder.

Und
dass die Unsicherheit auszuhalten,
heutzutage fast nicht mehr
möglich ist beziehungsweise
auch nicht erwünscht, weil es muss einfach schnell gehen.
Das ist sicher eine Seite,
die andere Seite ist aber auch die Angst von verletzt werden.
Das ist ganz häufig zurückgekommen.

Wie halte ich
diesen Moment aus,
wenn ich mich nicht weiss,
wenn ich mich öffne,
aber weil ich merke, es geht wieder nicht.
Ich muss öffnen und merke,
ich habe mich täuscht im anderen.
Oder der andere hat nicht die gleichen Gefühle wie ich habe.

Also dort finde ich,
ist ein grosser Leidensdruck
auch von diesen Rückmeldungen übergekommen.
Das ist aber ein Thema,
das nicht ganz neu ist.
Man merkt, man macht sich verletzbar,
sobald man sich auf jemandem emotional einlädt.

Was neu ist,
ist das Auffällige von
ich bin nicht sicher,
ob jemand noch mehr am Start hat.
Wie fest darf ich mich zeigen
und wie fest muss ich mich schützen.

Das ist eine Geradwanderung.
Wenn ich mich zeigen bin ich verletzbar.
Wenn ich mich zu fest schützen,
spürt er mich nicht.
Dann sind wir bei den Red Flags,
die du vorhin aufgezählt hast.
Wenn ich so in ein State gehe
und weiss, der andere ist mit den Checklisten,
dann würde ich nie

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

meine Gefühle auf den Tisch legen
und sagen, ich habe ein eversuchtes Thema.
Aber ich bin eigentlich bereit,
daran zu arbeiten.
Das würde ich nie machen.
Darf ich mich zeigen
oder rennt er davon?
Ich glaube, das ist etwas Wichtiges,
was du ansprichst,
dass man hineingeht
und eigentlich am ersten Day
schon mega muss performen.
Man weiss nicht, was nur vorausgegangen ist.
Wie viel hat man schon geschrieben
und den Gedanken,
die viele auch geschrieben haben,
ich finde, es war mehr zwischen den Zeilen,
auch nicht Zeit zu vergüden.
Dass man einfach ja schnell herausfindet,
lohnt sich das jetzt zu investieren
oder wenn merke ich,
es lohnt sich nicht.
Ich werde schon auf das eingehen,
weil ich bin der Meinung,
es gibt ein paar Punkte,
die sich lohnen, da zu schauen.
Aber ich werde gerade den Appell ausschicken
und ich glaube, der ist schon angekommen.
Wir wissen noch nicht,
es handelt sich um gesunde Reaktionen
oder um die 3Fs
um Firefly-Freeze.
Es handelt sich um eine gesunde Einschätzung
der Situation
oder ist es ein Glaubenssatz,
das wir dort genauer anschauen.
Du sagst, es ist schon länger so,
dass man sich verletzt
und paarmacht, wenn man datet.
Das stimmt auch,
dass bei uns,
wir sind beide schon länger in unserer Beziehung,
um die Beziehungen zu zeigen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Trotzdem glaube ich,
hat sich mit der ganzen
Dating-Kultur,
sozialen Medien,
Tinder etc.
sich das noch mal massiv verschärft.
Ich finde,
der Aufschrei empfinde ich es schon fast nach,
es ist alles so unverbindlich
und aus Daten finde ich riesig.
Das habe ich das Gefühl,
hat sich schon wahnsinnig verschärft.
Ich sage nur, es gibt gewisse Sachen,
die sich beim Daten auch wahrzeigen,
die Befürchtung,
wie man sich zeigt, abgeleitet zu werden.
Ich finde, das, was du sagst, ist absolut.
Vor allem die Verdichtung des Dates.
Ich finde, es passt nur.
Es ist so unglaublich verdichtet.
Das ist stressig
und das bringt einem eine Verunsicherung.
Eine Frau schrieb,
wenn ich darüber diskutiere,
ob man noch parallel datet.
Den Moment des anderen Einschränkens
und sage, ich werde eine gewisse Verbindlichkeit
geben.
Nicht zu sagen, es gibt ein Leben lang,
aber jetzt sind wir zwei mal nur am Daten.
Dass das wie einem fast unangenehm ist,
wenn wir so viel Raum einfordern.
Ja, das finde ich interessant.
Dass es eine ganz grosse Verunsicherung gibt
von,
und jetzt sind wir übrigens
bei der Red Flags
von Google.
Wenn es einversucht ist,
wenn jemand sagt,
ich werde eine gewisse Verbindlichkeit,
dann wird sie im blödesten Fall
schon als Kontrolle interpretiert

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

oder als Vertrauensstümer nicht.
Das ist einfach kurz gesprungen.
Wir haben ja immer unsere Vorgespräche
und ich habe zu dir gesagt,
manchmal habe ich fast das Gefühl,
dass ein gewisses
egoistische Haltung
und ein gewisses,
ich sage dir jetzt einfach, wie es läuft,
die neue Selbstbewusstheit ist
und wenn man fragt,
wie es für dich passt
und wie es für dich stimmt,
dann wird das bei einigen schon
als Unterwürfung dependant oder schwach.
Und
das finde ich jetzt nicht so eine
günstige Entwicklung,
weil das hilft natürlich nicht,
sich zu zeigen.
Sollte die verletzbare Seite sichtbar sein
und wenn die konnotiert ist
mit Schwäche und Bedürftigkeit,
ist das ein ziemlich schwierig auflösbarer Konflikt?
Ich habe eine Mail von einer Hörerin im Uhr,
die sie geschrieben hat,
ich bin gerade im Moment am Daten
und habe jetzt wieder Holt erlebt,
dass Männer mit mir geredet haben,
dass wir in Kontakt waren
und dann, wenn es darum ging,
sich zu treffen, war es nicht möglich,
sie waren nicht erschienen
oder ich habe herausgefunden,
sie sind eigentlich gar nicht single,
sondern sie tun sich das Fake-Profil so zu,
also sie sind nicht fake,
aber die Angaben stimmen nicht
und sie tun einfach mit mir geredet.
Und dann habe ich gedacht,
ich muss an die Panzer zu tun,
und wie gestern,
wie du den Gap zwischen

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

ich sollte mich verletzlich zeigen
zu meinen Beziehungen
und aber ich muss mich auch schützen,
weil es ist wirklich ein High-Fische zum Teil,
wenn ich mich hier bewege,
wie überwindig stehe.
Zuerst mal akzeptieren,
dass der wirklich gerade rum ist,
v.a. wenn man so datet,
wie man heute datet, nicht mehr Oldschool,
irgendwo per Zuge von jemanden leert
so eine gewisse Sache,
die vielleicht macht das Cindy auch zu schauen,
also was sind doch so,
man hat ja sogar von Green Flags,
also einfach was sind Charakter-Eigenschaften,
die können zeigen,
dass da vielleicht gegenseitig
auch mehr der gleichen Ideen um sind.
Also weil das kommt ja schon auch nicht dazu,
wir haben ja schon mal Erfolg gemacht zum Dating,
es hat keine Zeit.0.
Was darum gegangen ist,
es gibt ja halt auch viele,
die nicht das Gleiche suchen
und das schnelle Sex.
Es geht ja auch anders in so etwas innen,
als jemand, der die lange Beziehung sucht.
Und ich werde, wenn es für dich okay ist,
gerne so auf die Fragen,
aber wie lohnt es sich zu investieren
und dann auch noch zu schauen,
wie Chris und Francine
schon so ein bisschen am Anbänder sind.
Wie können sie daten,
weil ich glaube, das ist noch so relevant,
auch zu schauen, wie geht es denn dort noch eins weiter.
Sie haben es dritte Nacht.
Ja.
Ich habe noch ein Respektive der Chris.
Der Chris hat die Franz Bedürfnisse,
weil er merkt es auch ein bisschen,
er würde gerne langsam die Definitionsphase kommen.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Weil das ist ein bisschen anders gestrickt.

Ja.

Warum sage ich das gerade,
weil dort, wo wir jetzt vorher sind,
wir sind ganz fest im Kreis,
weil das ist etwas ganz Schwieriges
und es ist im Fall auch ein bisschen ein Glückssache.

Und ich finde das gelb,
dass es ein bisschen frustrierend ist
auch an dem Dating,
wenn mal etwas kommt, das so etwas passend ist.

Und aber für das haben wir beim Dating
schon mal über die Ausforderung geredet.

Und dann ist es immer wieder gut,
aber wenn wir jetzt schon entschieden haben,
dann haben wir es nicht einfach plötzlich einfach.

Und die zwei stecken nämlich genau dort.

Jetzt sind sie am dritten Nacht.

Also, beim dritten Nacht.

Und Chris ist ein bisschen unangenehm,
weil er weiss schon von der Francine
und das fasziniert mich irgendwie auch,
dass sie auf ihn das Leben geniessen.

Und ja, Monogam,
du bist ein Konzept,
haben wir darüber gesprochen,
aber im Moment stimmt es für mich,
gerade so offen,
müssen wir dann überhaupt definieren.
Und er merkt mal, mein Bauchgefühl sagt,
ich muss zu schlafen,
im Moment ist es super mit der Francine,
aber jedes Mal wenn ich wegläuf, merke ich,
was die letzten zwei waren.

Und jetzt könnten wir sagen,
Red Flag, Red Flag, Red Flag,
der hat ja ein mega Trust Issue.

Genau.

Und Chris sagt,
ich fühle sich das nicht gut,
aber ich bin anders gestrickt.

Könnten die Gruppe von der Bindungsmuster folgen?

Die Dating 2.0,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

da haben wir schon mal zwei verschiedene Folgen zu diesem Thema.

Und er jetzt,

das ist ganz wichtig,

ist zu spüren für meine Grundbedürfnisse.

Wir haben so psychologische Grundbedürfnisse,

wo das sind, aber zum Beispiel Bindung

und Autonomie und gesunde Grenzen,

die Grenzen müssen berechenbar sein.

Man kann sie verhandeln.

Das ist ja auch etwas nur schnell Link

zu der Community und Rückmeldungen.

Die Grenzen sind nicht spürbar.

Wo sind Grenzen für die Verbindlichkeit?

Weil gesunde Grenzen gerne auch halten.

Das ist einfach einmal wichtig zu hören.

Und gesunde Grenzen

gerne auch Sicherheit und Vertrauen

werden aber bei einigen

als Einschränkungen erlebt.

Grenzen heisst, meine Freiheit wird beschnitten.

Und Grenzen heisst aber auch,

ich habe eine gewisse Sicherheit

und Verbindlichkeit.

Aber Grenzen kann ja sein,

dass Pransin sagt,

ich will eine offene Beziehung.

Dann sind Grenzen auch klar,

auch wenn sie nicht so eng sind, wie ich bin, Chris.

Jetzt sind Sie in der Verhandlungsphase.

Darum bin ich sehr gerne gerade beim dritten Date.

Jetzt hat sich das insofern schon darauf geeinigt,

dass sie sich zueinander zuwenden

und schauen, was das wird.

Jetzt würden wir schauen,

wie die beiden auf Bindung und Autonomie gestrickt sind.

Von dem, was du schon gesagt hast,

ist zu erwarten,

ich kenne sie ja nicht.

Und würde sagen, ja, Autonomie ist mir unglaublich wichtig.

Und ich reagiere ganz empfindlich

auf die Einschränkungen meiner Autonomie.

Und wenn er jetzt nur schon kommt

und sagt, wir könnten nicht mal unsere Beziehung definieren,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

wird es bei mir schon etwas komisch.
Dann wissen wir, okay, jetzt sind wir beim Thema Autonomie.
Und dann können wir, wenn man will,
schauen, was hat sie für ein Bindungsmuster
und Bindungserfahrungen.
Übrigens ein Thema, das ja auch spannend ist,
ist, wie haben unsere anderen Beziehungen,
die wir schon gehabt haben, in der Vergangenheit geprägt.
Wir haben jetzt immer von der Herkunftsfamilie geredet.
Jetzt wäre ja auch einmal spannend zu schauen,
wie haben unsere Beziehungen geprägt vorher.
Und dann können natürlich ganz viele rauskommen.
Vielleicht hat sie auch schon erlebt,
dass ihre Grenzen verletzt worden sind.
Vielleicht hat sie schon erlebt,
dass Grenzen gesteckt worden sind
und die Verbindlichkeit nicht war.
Und gegebenenfalls hat sie jetzt
als Kompensationsstrategie
gesagt, dann mache ich es aber so.
Ich schütze mein Raum, in dem ich Grenzen nicht abstecke.
Also Anni, ich müsste dir zweifach mal darüber reden,
was sie unter einer Beziehung verstehen.
Weil es kann ja sein,
dass für Francine bis jetzt keins hat,
wenn sie in einer Beziehung ist,
dann hat sie eben null Autonomie.
Das könnte sein, genau.
Und dann logisch, wenn der Chris wird Beziehung definieren,
kommt sie in Panik.
Und jetzt könnte es aber sein,
dass er z.B. sehr schnell auf der Bindung aktiviert ist,
sich sehr unsicher fühlt,
ängstlich wird, feeling inferior.
Also das Gefühl hat er sich nicht gut genug.
Aber auch sehr, sich vielleicht zurückziehen.
Das wäre jetzt auch nicht untypisch.
Dass er dann so merkt, hey, dann schütze ich mich,
weiss er nicht recht.
Und dann aber vielleicht auch gecheckt.
Aber so wird das nicht.
Also dann macht man so eine komische Neuertanz.
Und aber ich bin gerade bei der Grundbedürfnis.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Es geht nach Bindung und Sicherheit, es geht Autonomie.

Es geht um die Grenzen.

Und das wäre jetzt,

da ist mich das ganze Anfang gefragt,

was würde ich sie fragen.

Und was macht euch Angst?

Wir haben keine Grenzen.

Und sie würde vielleicht sagen,

wenn wir Grenzen setzen.

Und dort müsste man jetzt herausfinden,

ob es so einen Überlappungsbereich gibt.

Wir wollen fragen.

Wenn zwei so unterschiedlich sind,

ist es schon ein No-Go für eine Beziehung.

Du meinst red flag.

Wenn zwei so anders gestrickt sind,

findet es eine gute Frage.

Und natürlich gibt es gleich allgemeine Antworten.

Aber es ist wirklich eine grosse Herausforderung,

wenn dort die Bedürfnisse auf die Bindung

so anders sind.

Im krassesten Fall

heisst es einfach,

jemand muss sich selbst für ein Kompromiss

oder beide,

selbst für ein Kompromiss,

sich beide ganz fest verbiegen.

Und das müsste man herausfinden.

Wie fest sind sie dort voneinander?

Es gibt tatsächlich

Konstellationen, die ich manchmal denke,

ich würde dich nie empfehlen,

das versuchen zusammenzubringen.

Das bleibt einfach streng.

Wenn ich mich nicht hier hocken

und wie die Schiedsrichter

oder die Schiedsrichter in die Dumme auf- oder runter haben,

ich stelle dann Fragen

und lasse sie es selber herausfinden.

Ja, mit gewisser Grundbedürfnisse,

wenn es Grundbedürfnisse nach Nähe gibt,

das kann man auch für verschiedene Jahre stillen.

Das heisst nicht, dass man wegen dem,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

man muss zusammenleben
und auf dem Sofa Handli heilten sitzen.
Das heisst, es ist ja auch eine Frage,
findet man einen Umgang,
ein Verständnis voneinander,
dass man immer neben ihm muss stehen.
So, wie wir sie jetzt zeichnet haben,
haben wir ja extra gemacht, sind sie unterschiedlich.
Ich habe das Paar bei mir im Kopf.
Da muss ich aber sagen,
ich habe auch meine Muster im Kopf
und meine Idee, was für mich die ideale Beziehung ist.
Ich weiss noch, sie hat mir so erzählt,
wie sie leben.
Ich nehme es davon weg,
wie wenig Überschneidung.
Aus meiner Sicht,
zum Glück hat mir die Reflexion von Achtung,
das ist jetzt mein Denkmuster, geholfen,
die sind ja ...
Da gibt es ja gar keine Überlappung.
Retschst du von Hobbys, Retschst du von Zeit,
Retschst du von fast allem.
Die haben zwar zusammen in einer Wohnung gewohnt,
aber ich habe gefunden,
die meisten WG-Mitbewohnerinnen
haben mehr Überschneidungen.
Sie haben sich teilweise dann wochenlang auch nicht gesehen,
zwischendurch nicht telefoniert,
wenn jemand von ihnen aus dem Land ist.
Ich habe irgendwann die Frage gestellt,
fühlt sich das gut an?
Das ist eine wichtige Frage.
Ich habe es klar und deutlich gesagt,
es fühlt sich super an.
Das ist für uns toll.
Das waren beide Sättungen,
die über körperliche Berührung
nicht viel ausgezogen haben.
Die haben sich auch berührt
oder einmal Sex gehabt,
aber das war komplett untergeordnet.
Ihre Hauptüberschneidung war,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

dass sie zusammen ein Hobby gehabt haben,
dass sie miteinander sinken und klettern.
Das war das grosse Ding,
und über das hatten sie Bindung.
Es ging nicht vor,
wegen dem Thema zu kommen,
sondern es ging über eine neue Orientierung
in einem grösseren Rahmen.
Dann war es wieder kompatibel.
Das ist aber das Ding,
wenn es zweit auseinander ist,
die Schnittmenge zu finden,
ohne Leidensdruck so schwierig.
Die haben mich extrem fasziniert in zwei,
weil ich dort in meinem Kopf selbst
etwas umstellen darf, was ich für Erwartungen habe.
Gehöre ich da richtig raus?
Ein gemeinsames Hobby
und alles läuft super überleitig.
Ich habe eine Idee,
die du heran willst.
Die Hobbys, was wir gerne machen
und was uns wichtig ist,
ist relevant.
Viel relevant.
Wenn du das erst mal erzählst,
dass sie mir zusammen haben kann,
habe ich einen Kollegen,
und ich könnte sie verkuppeln,
weil wir beide so gerne kochen.
Genau.
Es ist wichtig zu fragen,
was du gerne in deiner Freizeit machst,
für was brennst du.
Aber es ist wichtig,
dass wir eines weitergehen.
Unter den Hobbys liegt,
wenn man genauer schaut,
unsere Grundwerte oder unsere Lebensmotiv.
Ich mache gerade grosse Augen.
Unsere Grundwerte im Leben
heisst, was finde ich wichtig,
für was finde ich lohnt sich das Leben,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

wo möchte ich dranbleiben.
Das Lebensmotiv
ist nicht genau das Gleiche,
sondern die Grundwerte.
Was ist mir wichtig im Leben?
Weil ich Raum, Ehre, Geld und Macht
bin.
Weil ich die Grösste und die Beste bin.
Oder ist mein Grundwert,
mein Lebensmotiv?
Ich möchte eine Familie haben.
Ich möchte etwas nachhaltiges schaffen.
Das kann auch sein in seiner Kunst
oder in seiner Arbeit.
Ist mir wichtig,
auf der Bindungsebene Gemeinschaft zu haben.
Was weiss ich?
Wenn die Grundwerte
kompatibel sind,
kann es schwierig werden.
Da werde ich gerade darauf gehen.
Jetzt habe ich mir vorgestellt,
ich bin auf so einer Dating-App.
Bei jeder zweiten Person
steht Yoga, Mountain-Bike
und Weisen und Wander.
Mensch,
was für Grundwerte liegt da drunter?
Da liegt vor allem drunter,
dass man weiss, was man muss schreiben.
Es hat mal irgendjemand gesagt,
man muss genau die Goats
lesen können.
Wir sind ja
absolut Greenhorns,
weil wir nicht auf der Dating-Plattform sind.
Aber das ist einfach nichts zu sagen.
Jemand hat geschrieben,
dass über ein Musikgeschmack
mehr Mädchen rauslesen können.
Das glaube ich über die Haltung.
Aber der interessante Zugang
finde ich gleich, wenn ich frage,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

was ist dein Hobby?
Dass das nicht nur Tätigkeit
über einen Menschen aussieht,
sondern was steckt hinter,
was ist die Motivation hinter dem?
Das können wir fragen,
wenn es nicht allzu psychologisch ist.
Bei den Dating-Fasern, also die zwei,
würde ich tatsächlich empfehlen,
mal herzocken, in Ruhe.
Jetzt haben sie herausgefunden,
wir haben eine andere Idee von Grenzen.
Also unsere zwei Fransin und Chris.
Vielleicht haben sie auch andere Bindungsmuster.
Es könnte aber sein,
dass Fransin eher vermeidend ist,
dass er fertig kommt
und er dann eher ambivalent
innen und raus.
Vielleicht sind sie auch sicher gebunden.
Und dann zu schauen,
was liegt dann für Grundwerte darunter,
wenn sie 10 oder 20 Jahre sind?
Dass du das vielleicht beim dritten Date besprechen wirst,
das kann ich mir jetzt noch vorstellen.
Das ist absolut so, ja.
Das kann schon beim ersten Date vorkommen.
Ehrlich gesagt, bei den meisten anderen
stelle ich mir das recht schwierig vor.
Wie viele Meldungen aus der Community sind noch gesagt?
Wie viel soll man reden
und wie viel soll man auch einfach erleben?
Ja, das ist so schön, was mir aufgefallen ist.
Und das finde ich super,
was du zu ihnen bringst.
Weil die Grundwerte, die wir nicht umbringen,
die Fragen kann man auch aus dem Gespräch
ein bisschen erahnen.
Aber es macht es Sinn,
sich zu überlegen, was die Person sagt.
Ich finde die Frage schon okay zu stellen.
Man kann sich ein bisschen weniger psychologisch bestellen.
Was willst du eigentlich so machen?

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Was ist das für deine Ziel?
Was muss ich sagen?
Was willst du in fünf Jahren sein?
Das frag ich in der Sitzung.
Aber dass man das so ein bisschen versucht,
herauszufinden in einem Date.
Wo will die Person in fünf oder zehn Jahren sein?
Das kann man ja schon sagen.
Wenn du jetzt einfach wählen könntest,
in zehn Jahren,
wie viel ist eigentlich dein Leben so ausgesehen?
Ich finde es mit dieser Frage voll.
Ich finde auch, vor allem wird es dort recht konkret.
Wenn es jetzt zum Beispiel um Familienplanung geht
und alle, die bei Ziegoskosmos gelost sind,
sagen, du hast sicher die Folge gelost.
Heute ist es nur 9.60 Uhr.
Klar, jemand, der bei Ziegoskosmos loslässt,
ist ja schon mal eine gute Wahl.
Ich finde, wenn du die Frage...
Wenn du die Frage brennst,
investieren, dann fragst du einfach,
was bei Ziegoskosmos ist.
Weisst du, was autoritären Stimmen sind?
Dann können wir vielleicht nur die dritte Frage geben.
Wie geht es bei meinen Kindern?
Wenn es bei allem etwas zu sagen, dann ist es gut.
Nein, Spass verseiten.
Ja, jetzt habe ich den Foto verloren.
Ich habe es gesagt wegen der Revision.
Ich möchte nur, wenn ich darf,
weil es wichtig ist, was du sagst, auch erleben.
Es ist einfach so wichtig.
Ich habe manchmal aus den Rückmeldungen
auch von Klientinnen und Klienten.
Das Gefühl, sie können...
Sie können wie?
Alles, was sich an einem Date oder Abend passiert,
wie versuchen, aufzuziehen
um es nachzunehmen, analysieren.
Wie, wenn man würde,
das ist ein komischer Vergleich, aber passt.
Ich habe einen Rock-Konzert.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Anstatt das Rock-Konzert zu schauen,
nehme ich das ganze Konzert auf mit dem Handy
und schaue es daheim.
Ich weiss eigentlich gar nicht, wie ich das Konzert gefunden habe,
weil ich daheim eine Aufnahme von ansehe.
Das kann mir manchmal so klein sein,
dass man vor allem in dem Ding
in der Sitzung sich im Kopf noch die Tizen macht.
Ein kleines Name macht es nur im Kopf.
Nicht wirklich auf dem Papier oder im Handy.
Dann gehe ich nach Hause,
das analysiere ich,
und was mir verpasst, ist,
dass ich sie gleich sagen möchte,
dass zwischen den Zeilen.
Wir können ganz viel herausfinden.
Ich habe gesagt, ich kann dir schon sagen,
was ich finde,
gesunde Sachen, Green Flags,
was finde ich gut.
Die spürt man aus,
die erlebt man in den Kleinigkeiten
und die Grundwerte hörst natürlich
dann heraus, wenn du fragst,
wo bist du in zehn Jahren,
und du kannst mich nachher fragen.
Jetzt hast du das so viel an,
dass ich das jetzt sagen darf.
Es gibt zum Beispiel
so einen schönen Begriff,
der sich dann Mikrobi ist.
Es sind so kleine Sachen,
die eigentlich so
nebenbei laufen,
aber auch nebenbei nicht sind.
Beispielsweise, wenn ich mir überlege,
ob ich mit jemandem näher komme,
würde ich nicht versuchen,
aber wo zeigt er mir seinen Markt?
Ich finde, bei den Red Flags,
das hat mich gerade vorher so richtig irritiert,
das sind alles,
das kommt daher wie so ein Persönlichkeitsmarkt.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Also, finde den Fehler.
Und ich würde versuchen,
gerade andere Schummeherzen zu gehen.
Die Sachen können ja eh irgendwann aussehen,
aber die verstecken man ja möglichst gut bei den Dates.
Also zu schauen, was läuft so ein bisschen
zwischen den Zeilen.
Ich würde mich zum Beispiel achten darauf,
ich nehme die Person meinen Blick auf.
Aber auch jetzt zu sagen,
wenn jemand wegluckt,
ah ha,
dann mach ich es hägliche, es geht nicht.
Sondern zu schauen, können wir Kontakt aufnehmen,
schauen wir uns an.
Gibt es eine gewisse Tempo verlangsamt?
Wir haben vor einem Vorgespräch darüber gesprochen,
wie Tempis.
Also wenn du hinein gehst
und du hast das Gefühl von einer Speedtating verpasst,
du hast wirklich die kleinen Zeichen am Wegrand.
Und also zu schauen,
ist Interesse an mir.
Ich glaube, ich würde tatsächlich
dann so Schritt für Schritt,
so kleine Häppchen von mir preisgeben.
Aber so,
wie so Schicht um Schicht,
also sehr sties Sachen,
die ich denke, die sind nicht ganz so verletzlich.
Und dort schauen, wie die Person reagiert darauf.
Und was ich zum Beispiel finde,
ist extrem wichtig in der Beziehung,
ist zu merken, ist da Interesse um.
Und zwar auch bei den etwas langsameren
oder nicht so irgendwie
dopamine geladenen Themen,
ist,
eine Person die Möglichkeit,
in diesem Fall zu machen.
Also im Sinne von,
habe ich das Gefühl, sie spürt, wo ich bin.
Aber auch da kommt sofort im Kopf ein Nachsatz,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

weil jemand, der das vielleicht nicht kann,
beim Date.

Das heisst nicht, dass das eine Person ist
mit der, die man nicht zur Beziehung geht,
sondern vielleicht ist sie gerade in
eine Vermeidungs-Modus.

Und darum sage ich,
das Warnen ist extrem wichtig
und dann bilden Hypothesen,
machen nicht gerade sofort irgendwelche Diagnosen.

Also ich nehme jetzt mal an,
ich bin am Date und ich bin total nervös.

Und dann fange ich vielleicht
unendlich viel an Schwätzen.

Das wäre ein Bewältigungsfolge,
die relativ viele, die date,
die mir dann sagen, er hat so viel geschwätzt,
hat man gar nicht zugelost.

Das kann kein Typ sein für mich.

Und dann überlege ich mir selber
vielleicht in einer unsicheren Situation,
ich bin jetzt nicht der Typ,
der dann viel Anfang schwätzt,
ich rede vielleicht in der weniger,
größeren Situation aus,
wer die Mensch ist.

Und das ist das, was ja so schwierig ist.

Das wäre, wenn ihr könnt,
schön zu unseren Five Flight Freeze folgen lassen.

Das geht genau um das.

Es ist ganz, ganz viel Reden.

Es ist aber auch meistens
eine Art von Vermeidung, um die Unsicherheit
nicht zu spüren.

Aber das ist,

das kann ich nicht mehr sagen,
weil so viel geredet wird,
man zieht sich zurück
und so will.

Und das, was du sagst, ist so relevant.

Und auch, um zu wissen,
es braucht ja auch Zeit,
um seine Masken, die man anlegt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

und zwar auch zu Recht anlegt,
abzuziehen.

Und ich glaube, in dieser Phase,
darum war ich bei diesen 3 dates,
die sind ja jetzt erst an diesem Punkt,
was kann sein, dass sie anfängt,
die Masken abzuziehen.

Also, dass sie sich schrittweise anöchern.
Weil im ersten Date macht es ja auch Sinn,
die Masken von sich zu haben.

Und auch das versucht zu zeigen.

Und ich habe manchmal sogar auch das Gefühl,
wenn ich beide so hinein gehe,
dann kann ich davon ausgehen,
dass beide nicht echt sind.

Und wenn sie dann noch so Liste im Kopf haben,
ja, noch viel unnatürliches Ganze ist,
weil man denkt, ich darf diese Fälle nicht machen,
wenn ich das Fettnepfel in ihnen stehe.

Und das kann man nicht nach einem ersten Date
ja dann schon beurteilen.

Dann ist ja auch oft die Verliebtheitsphase.

Und auch in der Hörerin hat das auch geschrieben,
wie wichtig ist die eigentlich,
dass die da gerade sofort da ist,
das ganze Führwerk explodiert.

Und wie fest kann man sich auch auf das verlassen,
dass das ein gutes Zeichen ist,
ob das stimmt oder nicht?

Dann können wir schön auf ein Kapitel
aus einem Buch verweisen,
der um die sogenannte Schema-Chemie geht.

Also, wie treffen die zwei Menschen,
wenn sie zwei sind, aufeinander?

Und ich habe also Studien im Kopf,
die nicht aber bei noch einer Stunde nachprüfen,
ob es da noch mehr dazu gibt.

Die Verliebtheitsphase
kann sehr hilfreich sein,
um wieder darauf zurückgreifen,
wenn der Alltag einem die einhält.

Also, dass man wirklich auch wieder zurückgehen kann
in diese Gefühle.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Und das macht auch offen.
Und das macht auch wieder Neugierung.
Dass es aber nicht so ist,
dass das Beziehungen sind,
die länger haltet oder glücklicher sind.
Und von daher,
Verliebtheitsphase kann helfen.
Ich finde, es ist immer wie so ein Leim
in dem es nicht mehr kommt oder zusammenbleibt.
Aber das alleine ist überhaupt nicht aussagekräftig
über die Qualität und den Beziehungen.
Ich persönlich habe es immer grau aufgefunden,
weil in allen Filmen
und überall wird die Verliebtheitsphase
so wunderschön beschrieben
und weiss nicht, wie intensiv
und alles ist happy.
Und blablabla,
habe ich heute schon mal gesagt,
blablabla, einfach alles ist happy.
Und ich habe das selten nie so erlebt.
Ich bin einfach offensichtlich nicht so gestrickt
und habe dann am Anfang tatsächlich
meine Beziehung in Frage gestellt.
Ich dachte, ich müsste,
also das Drehbuch wäre doch jetzt,
ich müsste so sein.
Und irgendwann musste ich merken,
ich war nicht so,
und trotzdem bin ich das Willi mit meinem Partner.
Genau, das ist wichtig.
Die Frage ist übrigens von der Community auch,
auch nicht nur von den Mails,
wie ist das mit der Verliebtheitsphase.
Oder auch,
ist übrigens auch so etwas,
dass nach drei bis sechs Monaten
die Ernüchterungsphase kommt,
also wo die Hormone so ein bisschen zurück geht
und den ganzen Cocktail im Kopf
und man hat viel realistischer gesehen,
wo sind auch die Sachen nicht so rosa rot.
Und es sind einige halt wie geschrieben,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

wenn du im ersten Date schon sitzt
und dir denkst,
wie ist das echt einmal,
in drei oder sechs Monaten,
finde ich auch schwierig im Moment zu sein
und zu geniessen.
Oder wie hat es zu geniessen,
was geht läuft.
Ihr merkt schon,
ein Tipp ist sehr
zu entschleunigen
und möglichst weg zu gehen,
ich muss jetzt ganz viele Fakten sammeln,
die ich nachher auswerten kann,
sondern
wieder zu ihr direkt im Moment sein.
Und ich möchte aber nur mal sagen,
die Unsicherheitstoleranz,
wir werden gerade ganz fest
ins andere trainiert.
Das merke ich ja auch selber,
ich bin gestern Zug gefahren,
fast zwei Stunden.
Und ich erinnere mich noch daran,
was das Maximum am möglichen war,
ein Buch zu lesen
oder das Gemähe zu lesen.
Man hat sich ritschen können,
als es nicht ging.
Und wie dort die Gedanken,
sie verschweifen,
und wie das so ein kreativ Raum war
oder ein erholungsraum,
und ich gestern gemerkt habe,
ich könnte ja 50 Sachen gerade machen
und checken.
Ich könnte noch schauen, wie das Wetter ist,
ich könnte noch die Mails beantworten,
noch ein SMS kommen.
Und einfach kann ich jetzt unterschätzen,
unser Hirn wird auch gerade
mega auf das Hirn trainiert.
Und dem Gegensturz geben

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

ist nicht so einfach,
also es ist nicht so einfach,
den Estate reinzuhocken
und voll im Hirn und jetzt sein.
Wie wir das jetzt gerade so sagen,
machen wir das doch einfach,
was passiert,
weil wir unsere Aufmerksamkeitsspanne
gar nicht mehr so hoch ist.
Ja, vor allem, dass bei diesem Buch
vertrauen wäre, wieder spannend,
müssen wir wieder schauen, wie es ist.
Weil ich glaube, das kann und muss nicht zusammenhängen,
aber das andere ist ja auch gut erforscht,
dass die Aufmerksamkeitsspanne immer kürzer wird.
Also erschreckend viel kürzer.
Dass man selbst wenn nichts reinkommt,
geht man nach wenigen Minuten
aus dem Handy zu checken
oder lässt sich ablenken.
Es braucht einen Effort,
es braucht wirklich eine Anstrengung.
Und ich habe es schon mal irgendwo gesagt,
ich glaube, es kommt viel so eine Frage,
künstliche Intelligenz
und jetzt gibt es schon irgendwelche Chats
und ich weiss nicht was, wo Psychotherapie simuliert.
Hast du nicht Angst, dass du deinen Job verlierst?
Wir schauen dann mal,
keine Ahnung, wie es sich entwickelt,
aber der Raum,
wo zum Beispiel eine psychotherapeutische Sitzung bietet,
also wenn ich sage, bitte alle Hände auf Flugmodus,
wo mein Handy auf Flugmodus ist,
das sind so Situationen,
wo viele sich gar nicht mehr gewohnt sind.
Und manchmal drückmeldig ist,
es ist einfach nur schon krass,
dass man 50 Minuten oder anderthalb Stunden
in einem Gespräch innen ist.
Und ich habe gemerkt,
wie es Hirn auch so entlastet wird.
Und einige werden zu Dacia erleben,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

also wo man so im Flow ist.
Wo man sagt, wo krass ist,
das ist jetzt schön gewesen.
Und das heisst, ja, aber noch nicht,
man wird noch nicht verletzt.
Das ist relevant im Kopf zu haben.
Aber ich glaube,
wenn man das als Green Flag bezeichnen könnte,
heisst es ja schon, wenn jemand voll im Hirn ist
und bei dir hier ist und du ihn auch spürst,
dass das vielleicht schon ein Anzeichen ist
von, wow,
da ist etwas am Entstehen.
Genau. Und dann kommt es aber darauf an,
was man sucht, weil eben ein Franz ...
Franzin.
Sie würde vielleicht auch etwas anderes sagen.
Ich weiss ja nicht, wie sie genau gestrickt ist,
aber wenn sie so etwas ist,
was sehr impulsiv und schnell ist,
würde sie vielleicht das zulassen und sagen,
wow, ich weiss es gar nicht.
Ich möchte ja lieber etwas erleben,
ich will extra so etwas gehen.
Das müsste man halt alles erfragen.
Aber ich finde das schon relevant,
aber die Mikrogäste habe ich vorhin angetäunt.
Das wäre jetzt eine Sache zwischen den Zeilen,
wie schaut mich die Person an,
geht sie auf mich ein,
sieht sie, wo ich gerade stehe.
Also sicher ist ein gutes Zeichen
mit oder in der Datingsphase
oft gefühlt zu haben,
verstanden zu sein,
als die Person, die man ist.
Und jetzt hängt es aber wieder,
es ist ein bisschen komplizierter,
damit zusammen, ob ich mich überhaupt gezeigt habe,
wie ich bin.
Die, die sich erinnern in unsere
Fight Flight Freeze folgen,
manchmal kann man auch gar nicht richtig

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

lesen, wo die andere Person ist,
weil sie sich versteckt.
Und dann sind wir bei emotional unavailable
Virus.
Ja, oder wenn Sie ein Date haben
und Chris trinkt fünf Bier hintereinander,
weil er so nervös ist, haben wir auch schon,
nein, wir haben noch nicht,
weil es kommt eher im Buch.
Das nehmen wir aber im Detail auseinander.
Ich weiss langsam nicht mehr, was man wo gesagt
und geschrieben hat.
Was es heisst, wenn jemand viel Alkohol trinkt,
muss es ja nicht per se heissen.
Mollens heisst, per se trinkt viel Alkohol.
Das heisst es schon, ja.
Das können wir nicht anders sehen.
Aber es muss nicht unbedingt heissen,
weil es Motiv dahinter steckt.
Ja, das können wir noch nicht ableiten.
Und das ist sicher etwas,
unter Green Flag würde ich gehen.
Ich will noch mal zurück zu den Hobbys kommen,
weil diese Frage kommt wirklich viel.
Wie weiss ich, dass wir genug Gemeinsamkeiten haben,
dass sich eben ziegeln.
Gemeinsamkeiten heisst das eben
Hobbys.
Also jetzt gleich noch mal klar,
eben zusammen bergsteigen,
lange das habe ich vorhin provokativ gefragt.
Und dort,
wenn wir jetzt den Schlenker machen
zu den Grundwerten,
weil dort ist die Antwort für mich,
die Hobbys sind für mich die obere Schicht.
Darunter ist, die Grundwerte,
die ich in meinem Leben möchte,
was ist mir wichtig.
Wenn diese Genuhe sich überlappen,
ist die Wahrscheinlichkeit einfach höher,
dass man auch in die Liege richtig geht.
Weil wenn jetzt jemand sagt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

mein Grundwert ist Freiheit und Reisen
und Welt gesehen
und jemand anderes sagt,
sparen, anlegen, ich weiss genau,
was ich will, ich will Erfolg,
ich will Raum, ich will,
und dann sagt jemand nur Familie
und die andere Person sagt nicht.
Dann kommt man in den Gefängnis mit den Grundwerten
und die können wir nicht einfach so schnell ändern.
Wir können nicht einfach sagen,
okay, ich wechsele zu dir.
Jetzt ist mir doch auch Raum und Geld wichtig,
wenn es nicht so ist.
Andererseits ist auch wichtig zu sagen,
nicht jeden Grundwert würde mir
nur hilfreich sehen.
Je nachdem, wenn ein extrinsischer Grundwert
ich will, ganz viel Erfolg.
Der funktioniert anders, als jemand,
der sagt, ich will viel Vergemeinschaft tun
oder ich will eine Familie.
Und dort also, wie zu schauen, sind so Treibfäden
ähnlich oder nicht?
Das verstehe ich,
dass es einerseits in die gleiche Richtung gehen muss,
gleichzeitig kann es z.B. sein,
dass sich die Grundwerte auch ergänzt.
Ja, das kann auch sein.
Und das müssen wir schauen, ist es so oder nicht?
Das ist kompatibel.
Gerade wenn es darum geht,
wie man leben will, wie man eine Familie,
wie man sein Lebensunterhalt gestalten will.
Und die können sich aber schon ergänzen,
absolut.
Sie können natürlich aber auch machen,
dass man sich noch viel mehr irgendwo
in etwas treibt, was man merkt,
das tut mir ihm nicht gut.
Das andere, was wir auch schon besprochen haben,
ist das ganze Nähe- und Distanzverhalten.
Die Frage ist vielleicht auch aus der Community,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

wie viel sich zu viel gesehen ist.
Wenn man die Autonomie durchflügt,
wie man schnell eingegrenzt,
die Nähe- und Distanz,
wäre es auch etwas so,
Chris und Hansin,
ein dritter Date zu besprechen.
Sie würden es schon merken wahrscheinlich,
wie es sich anfühlt.
Ich habe bei dieser Frage,
man hat ja sehr offensiv gefragt,
und gesagt, schickl jetzt zu uns,
aber er hat auch gedacht,
so wie es formuliert war,
es gibt es richtig,
und das fällt mir einfach auf.
Es ist schon wieder enorm drin.
Das Quantifizieren ist offensichtlich
im Hafen von einer Beziehung ganz wichtig.
Das ist ein ganz großes Thema.
Ich würde nachfragen, wie fühlt es sich an,
wenn es ein Paar ist,
wo beide extrem verliebt sind
und haben noch beide einen Zug
zur so ein bisschen sympathischen Verschmelzung.
Dann fühlen sie sich natürlich wohl
in ganz viel Binnen an zu sein.
Sie verlöhnt vielleicht 3 Monate lang.
Sie zieht schon nach einer Woche
von der anderen Person ein,
und sie sind 3 Monate lang beieinander,
praktisch Tag und Nacht.
Wenn wir sie nachfragen,
auch noch 5 Jahre später,
sagen sie, dass es die schönste Zeit war,
seit Langem.
Und ein paar andere Fatscher verschreien
bei der Vorstellung danach.
Und dort finde ich einfach so wichtig,
 gespürt innen,
ist es das, was sich gut anfühlt,
das war vorigend ein Buchgefühl,
oder mache ich etwas,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

dass es eine Ständigmitte gibt.
Es hat manchmal damit zu tun,
dass es viel mehr Möglichkeiten gibt.
Mit dem sagen wir nicht,
wir müssen zurück zum engen System
von monogamen Heterobeziehungen.
Aber durch das Öffnen von diesen Möglichkeiten
ist Orientierung halt auch schwieriger.
Ich höre auch eine grosse Unsicherheit,
außer was darf ich in der Beziehung fragen.
Wir können sie einfach ansprechen.
Wir können sagen,
ich finde, wir sehen uns zu viel
oder wir sind uns zu wenig.
Aber ich habe so aus den Rückmeldungen
auch fest ausgespürt.
Vielleicht habe ich es auch falsch gespürt.
Ich würde nicht blöd dastehen,
oder es könnte mir dann eines auf die Finger gekaut werden
oder es geht dann nicht.
Ich finde eben an diesen Fragen,
die zu stellen,
an dem kannst du am besten ablesen,
ob die andere Person das mitbringt,
was man braucht.
Wir hatten jetzt schon den Grundbedürfnis,
wir hatten schon den Grundwert
und haben gesagt, wie man sich gerade fühlt
und was man gerade braucht.
Ich brauche im Sinne von gebrauchte Sicherheit,
ich brauche etwas mehr Raum,
ich brauche etwas klarere Grenzen.
Ich möchte etwas mehr sehen werden,
das wäre die Wertschätzung.
Ich fühle mich nicht so gesehen.
Und bitte, bitte bringe auch so Issues auf den Tisch,
weil ich fühle mich da nicht sicher,
ich weiss nicht, ob ich dir vertraue.
Klar sagen wir das nicht exakt so im dritten Date,
sondern aussprechen,
was ich meine Ängste will.
Dort finden die Verhandlungen
und du sagst bitte nicht,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

ich sage es mich nicht gerade so im dritten Date
und gleichzeitig denke ich mal,
wieso nicht?
Ich kann nur von mir reden.
Ich sollte auch nur von mir reden, ich möchte das so machen.
Nicht mit dem kann ich umgehen,
dann ist es offensichtlich der falsche Partner.
Ich habe gestern meinen Mann gefragt,
wie war das eigentlich bei uns am Anfang?
Wieso hast du dich auf mich eingelassen?
Und wir haben beide gefunden,
es ist ...
keiner hat ein Spiel gespielt.
Ich habe es 24 Stunden nicht,
so stirfe ich nicht und so.
Wenn ich mit anderen noch hatte,
das war kein Thema.
Keine Checkliste?
Nein, die Red Flags habe ich nicht gelesen.
Tausend Aufgaben nicht gemacht,
würde ich sagen.
Aber er hat mich überzeugt,
die Checkliste habe ich auch nicht ausgefüllt.
Indem ich gewusst habe,
wenn es jetzt blöd ist,
dass er sagt, du Mann,
hätte ich Lust, dich zu sehen.
Dass er das nicht gemacht hat,
habe ich mich auch aufgehört.
Die Antwort ist banal,
aber nicht so einfach in der Umsetzung.
Wenn man möglichst schnell sich selber ist,
findet man auch möglichst schnell raus,
ob es gegenüber so auf das reagiert
und sich das wünscht.
Und auch, dass ich auch bereit bin,
dass man sich verletzbar zeigt
und keine Breitzzeiten überkommt.
Das passiert ja eh.
Alle, die uns geschrieben haben,
werden gehostet
und nicht fair behandelt.
Ist das Risiko?

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Ist das Risiko?
Ist das Öffnen?
Wenn man das schafft,
ich möchte noch einmal einen Schritt zurück zu dem,
was wir hier im Podcast immer machen.
Es ist natürlich wichtig,
die eigene Muster zu verstehen.
Wenn ich weiss,
dass ich bei jemanden,
der mich am Anfang aus purer Unsicherheit
so fest versteckt,
dass mich es gegenüber das Menge
verletzt ist.
Vielleicht kann ich es auch ein Stückchen kommunizieren
und sagen, ich bin etwas,
was ihnen langsam geht.
Zum Beispiel.
Ich finde es so interessant,
aber wir sind jetzt über 40.
Wir finden so einen guten Umgang miteinander.
Das ist wertschätzend.
Ich habe manchmal Leute bei mir
in den Workshops um die 25er-20er.
Wenn ich das finde,
das passt, aber selbst,
wie finde ich das, wenn man das so sagt.
Das ist schwach oder bedürftig.
Ich glaube, das Risiko auch,
weil irgendwann, wenn die Leute da sind,
viele sagen, noch will ich mich etwas öffnen.
Ich denke wahrscheinlich,
wir sagen gerade zwei Sachen,
das Tempo verlangsamten,
aber dafür möglichst schnell
sich selber versuchen zu sein.
Das wäre wahrscheinlich nur so eine gute
Guideline.
Ich würde etwas zulassen,
was im eigenen Kopf abgeht.
Die Checkliste,
die kommen vor allem die, die sagen,
was könnte jetzt alles wieder falsch machen.
Es gibt Schema dazu,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

das heisst, negativen Servorheben.
Das wird dort ganz, ganz fest
geschärft,
dass wir eigentlich immer
mit dem Blick finden,
Fehler hinein zu gehen,
Fehler hinein zu gehen,
anstatt mit, ich bin neugierig,
wer du bist.
Das ist ein Regsbild.
Ein Punkt auf dieser Checkliste
ist auch, wie schnell hat man Sex?
Oh, ich habe mich zu früh darauf eingeladen.
Oh, ich habe zu lange gewartet,
darum nicht.
Und da gibt es natürlich überhaupt
keine richtige Antwort.
Wenn beide finden,
wenn du uns heute siehst
und das Ziel ist, wenn es hinein passt, Sex zu haben,
ist das
absolut ja im Ermessen
von den beiden und dann auch korrekt.
Es schwingt ja diesen Fragen ganz oft mit,
dass man von sich dann etwas gegeben hat,
was man gar nicht wollte,
und denkt, es war zu früh.
Oder ich muss es noch etwas zurückheben,
weil ich habe Angst, ich werde vielleicht ausgenutzt.
Und auch da würde ich
genau das Gleiche empfehlen.
Im Zweifel lieber ein bisschen warten,
bis wir gemerkt haben,
ich kann mich selber sein,
aber ich würde niemals sagen,
es geht irgendwie zu schnell.
Sonst machen wir gerade wieder die Checkliste auf.
Nicht vor dem dritten Date.
Ein Punkt,
ein paar Mal erwähnt worden ist
bei unserer Umfrage auf Instagram.
Ex-Partner,
wie fest soll man über all die Beziehungen

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

gerade am Anfang reden?
Ich habe das immer geliebt.
Ich habe immer ganz viel gefragt nach dem.
Wie detailliert?
Detailliert, wie die bereit sind,
die Auskunft zu geben.
Ich habe immer das Gefühl,
ich leere dort am meisten darüber,
wie die so gestrickt sind.
Und übrigens war es für mich,
es war immer so ein bisschen
ein Test.
Und Amel hat sich darauf eingeladen im Fall?
Amel hat das großartig gefunden.
Er hat es spannend gefunden.
Obwohl ich
ganz bewusst bin,
wie viel
wir schon überlegt haben,
so will ich etwas wissen,
was nichts mehr.
Ich wollte vor allem sein Bindungsmuster,
wie verlässlich verbindlich er ist.
Wie geht er damit um
eine sehr provokative Frage?
Aber wie Amel kennt,
das finde er cool.
Das Spiel im Sinne, das macht ihn neugierig.
Aber du hast gefragt,
ich finde,
man kann über die Ex-Beziehungen
etwas herausfinden,
wie eine Person funktioniert.
Jetzt sage ich das Gleiche.
Ich schaue, wo das Schiff gelaufen ist.
Wo hat er einen Schaden?
Wo ist er bindungsgestört?
Ich habe irgendwo gelesen,
ich habe keine Verbindungsangst,
sondern das Verstehen,
wie die Person tickt.
Wenn jemand mir sagt,
ich habe etwa 10 Beziehungen gehabt,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

dann bin ich noch 4 Monate lang,
dann muss ich nicht gerade ein Urteil fällen,
sondern sagen, okay, interessant,
das ist ein Muster.
Nach 10 Mal ist das ein Muster,
und das Verstehen, was dann passiert.
Über das kommen vielleicht mehr Details.
Passt die Person zu mir oder nicht?
Ich habe jetzt gedacht,
die Person über die Ex-Beziehungen,
oder die Ex-Beziehungen,
da höre ich relativ viel aus,
wie reden wir über Menschen?
Wie wertschätzen wir das?
Ich kann mir vielleicht auch sagen,
ja, das ist ein ganz spannender Punkt.
Dass du darauf schliessen kannst,
wie jemand über Menschen,
die immer wichtig sind, redet.
Aber auch da müsste man spezifizieren,
was passiert,
wenn jemand gerade die Lebensgrundlage zerstört hat,
redet man vielleicht etwas anders,
aber ja, zum Beispiel.
Das ist das, was ich meine,
mit zwischen den Zeilen ausespüren.
Wenn ihr jetzt denkt,
wir reden noch etwas mehr über die Ex-Beziehungen,
was es ist, wenn die Ex-Beziehungen einem nicht loslassen,
dann kann ich euch beruhigen,
das machen wir jetzt nicht
gerade in dieser Folge,
sondern in ein paar Wochen oder so.
Es ist schon für ein Geruch.
Wir können euch schon mal überlegen,
was die Themen mit den Ex-Beziehungen werden.
Also,
Francine und Chris,
die haben jetzt miteinander geredet,
sie haben herausgefunden,
sie ticken unterschiedlich.
Die Gemeinsamkeit
ist noch nicht so offensichtlich,

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

aber sie fühlen sich einfach wohl.
Das ist gut, das ist fertig, super.
Wenn Sie das sagen, das ist schon mal gut,
mit dem kann man arbeiten.
Dann würden wir sagen,
gehen wir auf ein vierter Date.
Genau, dann schauen wir weiter.
Ich denke nach zehn Mal,
wenn man sich zehn Mal gesehen hat,
spürt man,
nimmt das immer mehr Formen an
oder bleibt es so schwierig.
Und dann darf man sonst
noch einmal überbüchern, ob sie finden,
dass sie gestimmig sind.
Und, ganz wichtig,
ich glaube nicht, dass man irgendwann
zum 100-prozentigen Kunde,
wo man sagt, 100-prozentig überzeugt.
Ja, vor allem
gewisse, wo 100-prozentig überzeugt sind
für jetzt und bis immer
schwören zu und dann
fünf Jahre später auf die Welt kommen.
Ein Schlusspunkt.
Ja, ich bin nicht verraten.
Das habe ich in meiner Hand gebrochen.
Nein, stimmt.
Ein Punkt, und dann mache ich Schluss.
Innen bringen ist
in so Phasen, reden wir ja immer mit
ganz vielen anderen.
Man will von anderen wissen, was meinst du,
dass es sich lohnt,
wie Sie uns die Fragen geschrieben haben.
Das ist ein Blick von aussen.
Ach, das ist eine gute
Frage.
Und zweischneidig.
Es ist hilfreich, wenn man Leute hat,
die von aussen den Blick hinein gehen,
die sich wirklich noch darauf achten,
darüber zu reden, wie es Chris und Frosin geht.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Ich kann das nicht mehr sagen.

Wie heisst sie?

Frosin.

Eben nicht Chris, sondern Chris.

Frosin.

Ja.

Und Chris.

Jetzt habe ich nicht

ihr Programm aus Chris gemacht.

Genau, jetzt haben wir Frosin und Chris.

Das ist etwas,

was viel kommt, wenn du jemand fragst

und die Person gibt die Rückmeldung

aus ihrer Sicht

mit ihrer Schema-Prägik, mit ihrer Bindungsmuster,

dann kunst du natürlich

nur eine nächste Verschleierung

darüber, wo überhaupt nicht hilft.

Im blödsten Fall bist du nur für Unsicherter.

Ich finde, dort weniger ist mehr

Unsicherheitsdoleranz.

Mal zu schauen, halte ich es auch aus,

nicht gerade jemand zu fragen.

Und ich rede nicht davon ein Jahr lang.

Sondern jetzt halte ich es mal raus.

Jetzt schaue ich auch,

was durch das Buchgefühl angesprochen hat.

Haben wir auch Folgen dazu gemacht.

Was sagt denn das Buchgefühl?

Ist es ein Gesundheitssystem,

das ich folge?

Oder ist mein Buchgefühl ein Angst,

das ich gerne überwinden möchte?

Und wenn ich so bald jemand von aussen

verabschiedet habe,

dann werde ich mich nicht mehr überlegen.

Das wird manchmal vergessen,

dass die Rückversicherung von aussen

ist im besten Fall eine Entlastung,

im blödsten Fall eine zusätzliche Stimme

aus dem Kopf von uns für unsichert.

Und dort zu überlegen,

will man das.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Und dann sich die Ratgeber
innen gut auswählen.
Und du hast das Buchgefühl für die Trauer
und eben auch das muss man auch
können lesen, was ist denn das
was wir ja nicht wollen,
ist nur mehr Sachen
im Kopf auftun,
die man sich genau als Gedanke machen muss.
Und ich finde das so eine Gratwanderung.
Wir geben ja so viel Info,
so viel Input, so viel
Reflexion.
Und im besten Fall hilft das,
um sich besser zu verstehen.
Im blödesten Fall fühlt man sich noch viel verzettelter.
Das haben wir schon öfter geredet.
Das sind wir uns bewusst.
Das werden wir auch nicht ganz los.
So ist das.
So wohl wollen wir es gehen.
Danke vielmals für diese
Stunde, Fahrstunde Bezigskosmos.
Danke vielmals an alle,
die bis zum Schluss dabei waren.
Die Musik kommt
auch in der Folge von Blutazäschen.
Und wenn ihr mehr über den Bezigskosmos erfahren wollt,
was unsere Philosophie
ist, wer wir überhaupt sind
oder wo wir live anzutreffen sind,
dann gehen wir einfach auf bezigskosmos.com.
Dort sehen wir auch,
wie wir uns unterstützen können.
Wir sind ein unabhängiger, werbefreier Podcast,
der kein Geld von Apple oder Spotify bekommt.
Sondern wirklich von unseren
Community-Lebens.
Und in der Zwischenzeit zum Großteil.
Wir sind noch auf 70% gekommen.
Die Bezigskosmos.
Das hat mit dem Bezigskosmos zu tun.
Das ist crazy.

[Transcript] Beziehungskosmos / 69 Ja, nein oder vielleicht? - Oder über die Anfänge einer Beziehung

Verrückt aber schön.

Wir sind dann in zwei Wochen zurück
und dann reden wir noch nicht über die Ex-Beziehungen,
sondern mal auf den Arzt.

Was macht das mit uns
und wie gehen wir damit um?

Das ist der Bezigsocosmos in zwei Wochen.

Und jetzt habe ich gesagt,
dass wir uns über 20 unterstützen.

Noch nicht das nehmen.

Wie kann man uns unterstützen über 20?

Die Nummer ist 079.

555.

3950.

Oder im Nicht-Waartner-Dialekt.

079.

555.

3950.

Und bis in zwei Wochen.

Bezigsocosmos.