



Nina Deißler ist seit 2002 selbständige Beraterin, Buchautorin und Trainerin für Kommunikation, Liebe und Partnerschaft. Als Flirt-Expertin im Fernsehen bekannt wurde sie unter anderem durch „Das Flirtcamp“ (2008 und 2009 im ZDF). Sie lebt und arbeitet zusammen mit ihrem Mann, dem Musiker und Komponisten Claudius Mach, in der Nähe von Wrist (Kreis Steinburg) in Schleswig-Holstein. Geboren wurde Nina Deißler 1974 in Weinheim in Baden-Württemberg und absolvierte dort eine kaufmännische Ausbildung. 1997 zog sie nach Hamburg, studierte Marketing und Multimediadesign und ließ sich im Bereich Training, Coaching, Kommunikation, NLP, Therapie ausbilden. Ihr achttes Sachbuch, erstmals in gemeinsamer Autorenschaft mit ihrem Mann, erschien in dieser Woche im Verlag Droemer Knauer und trägt den Titel „Für immer verliebt – Was Paare wirklich glücklich macht“.

Foto hfr

Auf Flirten spezialisiert

Frau Deißler, am kommenden Freitag ist Valentinstag. Sie als Expertin in Liebesfragen wissen sicher, wer als Namensgeber für diesen „Tag der Liebenden“ gilt?

Natürlich. Ein später heiliggesprochener Mönch namens Valentin, von dem es heißt, er habe im dritten Jahrhundert nach Christus gegen den Willen der Obrigkeit heiratswillige Paare getraut. Dafür wurde er dummerweise enthauptet. Eine ziemlich blutige Geschichte.

Wie stehen Sie selbst zum Valentinstag? Können Sie dem Datum, das ja eindeutig auch kommerziellen Interessen dient, etwas abgewinnen?

Grundsätzlich finde ich es eine sehr schöne Sache, dass man einen Menschen oder einen Anlass an einem bestimmten Tag besonders ehrt. Und seien wir doch mal ehrlich: Wenn Sie oder ich einen Blumenladen hätten, dann würden wir die Rosen an diesem Tag auch verteuern. Ich finde aber, dass man den kommerziellen Aspekt von dem romantischen trennen kann. Meinem Mann habe ich ausdrücklich verboten, mir an diesem Tag Blumen zu schenken.

Wegen der plötzlich höheren Preise? Nicht nur. Schnittblumen im Februar finde ich auch ökologisch gesehen eine blöde Idee.

Schenken Sie sich etwas anderes?

Ja, und zwar etwas wahrhaft Romantisches. Etwas, wovon der Schenkende selbst nichts oder nur sehr wenig hat, was der andere sich aber schon lange gewünscht hat.

So schön der Valentinstag für Paare ist, so frustrierend kann er für unfreiwillige Singles sein. Wie kann man als nicht verliebter Mensch den Tag am besten überstehen?

Ich habe die Erfahrung selbst auch gemacht, als Single am Valentinstag allein zu sein – so richtig witzig ist das nicht. Aber man kann sich gerade diesen Tag sehr schön damit ver-süßen, dass man Menschen etwas Nettes sagt oder schickt, ohne dass man zwangsläufig selbst in Erscheinung tritt.

Ein anonymes Valentinsgruß?

Genau. Es ist ein total schönes Gefühl zu wissen, da macht jetzt jemand den Briefkasten auf und findet eine Karte, auf der zum Beispiel steht: Du sollst wissen, dass du ein wirklich toller Mensch bist. Dafür muss man auch nicht unbedingt in die Person verliebt sein. In den angelsächsischen Ländern ist es auch unter Bekannten, die also gerade nicht in einer Partnerschaft miteinander sind, vollkommen üblich, sich am Valentinstag gegenseitig Karten oder kleine Geschenke zu schicken.

Wie lerne ich jemanden kennen? Und wie bleibt die Liebe frisch, wenn der Alltag Einzug hält? Ein Gespräch zum Valentinstag am 14. Februar mit der Flirt- und Beziehungsexpertin Nina Deißler.

Interview: Sabine Spatzek

Viele Menschen setzen heute auf die Partnersuche im Internet. Was halten Sie davon?

Also, wenn Online-Dating Flirten ist, dann kann sich auch ab sofort jeder Kuhfladen Pizza nennen. Ich vergleiche das immer mit einem Vorstellungsgespräch: Wir wissen beide, warum wir hier sind, und nun erzählen wir uns mal, was wir anzubieten haben. Das ist in etwa so romantisch wie das Warten auf den Bus. Man muss schon sehr viel Glück haben, damit bei einem Blind Date aus dem Internet irgendwelche Romantik aufkommt. Nach meiner Erfahrung kommen auf einen Menschen, bei dem das funktioniert hat, hundert, die frustriert sind. Aber natürlich hofft jeder, der das macht, dass er dieser eine sein wird.

Wie lassen sich die Chancen, auf „normalem“ Wege jemanden kennenzulernen, erhöhen?

Den Menschen, die in meine Flirtkurse kommen, stelle ich oft als Aufgabe, die zwei Wochen vor dem Seminar mit dem Kopf möglichst dort zu sein, wo ihr Körper ist. Also nicht ständig aufs Handy gucken, sondern Menschen anschauen. Man kann seine Flirt-rate im Alltag verzehnfachen, nur dadurch, dass man Blickkontakte sucht und auch selber gibt. Wobei ein Flirt dadurch charakterisiert ist, dass er spielerisch ist, ohne feste Absicht und nicht nur sexuell motiviert, also etwas ganz anderes als eine Anmache. Ein Flirt trainiert auf wunderbare Weise unsere Fähigkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen.

Was kann beim Flirten schiefgehen?

Nicht wirklich viel, oder? Das Schlimmste, was passieren kann, ist doch, dass ich jemanden anlächle und der nicht zurücklächelt, weil er gerade nicht will, nicht kann, verwirrt ist oder was auch immer. Ein Tipp von mir: Beim Flirten sollte man nicht an sich denken, sondern an den anderen. Also nicht: Was muss ich machen, was erwartet mich, eher sowas wie: Oh, guck mal, der (oder die) ist aber süß. In dem Moment, in dem ich das denke, habe ich einen ganz anderen Gesichtsausdruck, als wenn ich mir diese Angstgedanken über mich selber mache.

Leichter gesagt als getan, oder?

Ich empfehle immer, mit leichten Sachen anzufangen. Zum Beispiel beim Busfahren die Menschen, die auf der Straße sind, durch die Scheibe hindurch anzuschauen. Wenn jemand zurückschaut, denke ich was Nettes und lächle. Wenn das klappt, lächle ich beim nächsten Mal vielleicht auch ohne Glasscheibe dazwischen, und wenn das klappt, kann ich vielleicht mal hallo sagen... Ich kenne Menschen, die sehr, sehr schüchtern waren und es auf diese Art geschafft haben, auf ein normal freundliches Level zu kommen. Die sind natürlich nicht Casanova geworden. Wichtig ist auch nicht, ob jemand schüchtern ist oder nicht, sondern dass er nicht darunter leiden sollte.

Ihr neues Buch haben Sie zusammen mit Ihrem Mann geschrieben, es richtet sich diesmal an Paare in langjährigen Beziehungen. Glauben Sie, dass es zwischen zwei Menschen ein Leben lang so knistern kann wie am Anfang einer Beziehung?

Das hoffe ich. Wissen kann ich es nicht, ich habe es ja noch nicht ausprobiert. Ich bin aber fest entschlossen, es herauszufinden.

Sie sind seit sechs Jahren mit Ihrem Mann verheiratet. Spüren Sie in Ihrer Beziehung keine Abnutzungerscheinungen?

Dazu möchte ich gern erzählen, wie die Idee zu dem Buch entstand. Das war am Silvesterabend 2012/13 in Hamburg bei einer festlichen Veranstaltung, bei der mein Mann und ich viel gelacht, getuschelt und gekuschelt haben, so, wie wir es immer tun. Wir seien ja sehr frisch verliebt, sagte ein Herr am Nachbartisch freundlich, und wir sagten ihm, dass wir seit fünf Jahren verheiratet wären. Er darauf: „Aber doch wohl nicht miteinander?!“ Für uns hat diese Bemerkung sehr treffend zum Ausdruck gebracht, wie normal es alle finden, dass die Verliebtheit nur ein oder zwei Jahre dauert. Viele

Beziehungen scheitern, wenn diese Verliebtheit nicht mehr da ist, die Liebe (noch) nicht ausreicht und man an diesem Punkt aufgibt. Wir möchten natürlich nicht, dass uns das passiert, und haben uns gefragt, ob das mit dem Ende der Verliebtheit wirklich so sein muss.

Ihre Beziehung fing eher ungewöhnlich an, mit einer Liebe auf den ersten Blick...

Sogar fast noch vor dem ersten Blick. Mein Mann ist Musiker und lebte in Berlin, sein Name begegnete mir auch in Hamburg über verschiedene Kanäle immer wieder. Eines Tages bekam ich über ein Online-Netzwerk eine Nachricht mit Musik von ihm. Die habe ich mir angehört, fand sie toll und habe ihm ein Kompliment dazu geschrieben. Wir haben uns dann zwei Wochen lang ständig geschrieben, dann telefoniert, und nach drei Wochen habe ich ihm gesagt, dass ich ihn einfach treffen muss. Ich bin nach Berlin gefahren, und er war mindestens so toll, wie ich ihn mir vorgestellt hatte...

Sie haben sich dann auch sehr schnell entschlossen zu heiraten.

Beim zweiten Date. Natürlich haben uns alle für verrückt erklärt. Doch jetzt sind wir seit sechs Jahren glücklich und immer noch verliebt ineinander. Was natürlich nicht heißt, dass alle es so machen sollten wie wir. Aber vielleicht inspiriert und ermutigt unsere Geschichte ja doch den einen oder anderen. Wir haben uns nicht jahrelang getestet und nicht gezögert, uns zueinander zu bekennen.

Seit 2010 leben und arbeiten Sie beide auf dem Land bei Wrist im Kreis Steinburg. Wie hat es Sie dorthin verschlagen?

Mein Mann wollte gern irgendwann mal aufs Land ziehen, und mir ist der Name Wrist auf der Anzeigetafel des Regionalzugs von Hamburg nach Kiel aufgefallen. Spaßes halber habe ich dann Wrist bei einer Immobilien-Suchmaschine im Internet eingegeben. Heraus kam das perfekte Haus, in dem ich meine Seminare veranstalten kann und mein Mann ein Tonstudio einrichten konnte. Ich konnte es selbst kaum glauben.

Muss man nicht vor allem Glück haben, um das richtige Haus, den richtigen Menschen zu finden? Das ist, was alle hoffen, und ein Grund dafür, warum sie in der Beziehung dann vieles so laufen lassen. Aber wenn ich nach der Anfangsphase, in der natürlich alles neu und aufregend ist, nicht aktiv für etwas Neues Sorge, bleibe ich im Alltag stecken. Dann sinkt meistens die Chance, dass die Beziehung auf Dauer hält.