

DATING-TREND SITUATIONSHIP

# Schön unverfänglich, bitte!

Romantik? Ja! Verpflichtungen? Nein!  
Besonders Frauen ab 50 entscheiden  
sich immer häufiger für eine  
unverbindliche Beziehung zwischen  
Freundschaft und Liebe. Warum?



# „Wer immer zurückgesteckt hat, möchte sich nicht mehr fest binden“

**M**an lernt jemanden kennen, es funkt, man verliebt sich – und ist dann automatisch ein Paar, oder? Ganz so einfach ist es heute nicht mehr, denn immer mehr Menschen möchten sich in der Liebe nicht fest binden und entscheiden sich für Zweisamkeit ohne Verpflichtungen – die *Situationship*. Woher der Trend kommt, für wen sich das zwanglose Dating eignet und welche Risiken es birgt, verrät uns die Expertin Piroska Gavallér-Rothe.

## **Frau Gavallér-Rothe, was genau versteht man unter dem Begriff *Situationship*?**

Ganz banal kann man sagen: Eine *Situationship* ist eine lockere Beziehung ohne Verpflichtungen. Ein mehr oder weniger regelmäßiges Dating mit einem Menschen, den man mindestens mag oder in den man sogar verliebt ist und mit dem man ohne weiteres Commitment intime Momente erlebt.

## **Wenn aber auch Verliebtsein im Spiel ist – wo genau ist dann der Unterschied zu einer Beziehung?**

Eine feste Beziehung beinhaltet in der Regel gemeinsame Zukunftspläne, man strebt von Anfang an eine Dauerhaftigkeit an und hat ganz andere Erwartungen.

## **Aber trotzdem sind *Situationships* mehr als nur gelegentlicher Sex?**

Ja, wie gesagt: Man mag sich, ist vielleicht sogar verliebt. Gemeinsame Unternehmungen, vielleicht sogar Urlaube, können

genauso dazugehören wie intime Zärtlichkeiten, Kuschneln – aber alles ohne Ansprüche an eine feste Partnerschaft mit Perspektive.

## **Warum sind *Situationships* denn gerade so im Trend?**

Diese Art der Beziehung passt sehr gut zu vielen angesagten gesellschaftlichen Strömungen, zum Beispiel zum modernen Feminismus. Da wird die Ehe als überholtes gesellschaftliches Konstrukt gesehen, und die *Situationship* steht als Möglichkeit für die selbstbestimmte Frau, die sich nicht an traditionelle Rollenkonzepte hält und ihre Autonomie und Freiheit lebt. Auch in das LGBTQ-Narrativ fügen sich *Situationships* gut ein, weil sich sexuelle Vielfalt in diesem Rahmen wunderbar ausprobieren lässt.

## **Gibt es bestimmte Lebensphasen, in denen *Situationships* besonders gut passen?**

Ja. Und zwar in Phasen, in denen ich meinen Fokus auf etwas anderes lenken möchte als auf eine feste Beziehung. Zum Beispiel ein großes Jobprojekt oder ein längerer Auslandsaufenthalt. Wenn man sich trotzdem nach Nähe sehnt, kann hier eine *Situationship* die Lösung sein.

## **In welchen Lebensphasen noch?**

Als alleinerziehende Mutter – vielleicht hätte man gern jemanden, mit dem man ab und zu etwas unternimmt, der einem Komplimente macht, mit dem man hin und wieder intim ist, aber die Priorität liegt ganz klar bei den

Kindern. Oder Menschen, die in einer langjährigen Beziehung waren, ihren Partner schon mit 16 kennengelernt haben, sich mit 40 trennen und sich nie sexuell ausprobiert haben. Am interessantesten werden *Situationships* allerdings für Single-Frauen mit 50 plus.

## **Warum?**

Stellen Sie sich vor: Die Ehe ist gescheitert, die Kinder sind aus dem Haus, nach dem ersten Trennungsschmerz merken viele Frauen in dieser Lebensphase: Endlich ist man mal für sich! Oft haben Frauen dann keine Lust, ihr Leben und ihren Alltag wieder auf jemand anderen abzustimmen – sie möchten ihren Freiraum haben!

## **Weil sie jahrelang ihre Bedürfnisse hinter die der Familie stellen mussten...**

Genau. Jetzt hat man Zeit für sich, kann seinen Hobbys nachgehen. Es wird leicht, weil man sich nicht ständig mit jemandem auseinandersetzen muss. Mit weniger eigenen familiären Verpflichtungen mag man sich nicht wieder mit der Verwandtschaft eines neuen Partners befassen. Statt die Ersatz-Oma für seine Enkel zu spielen oder an lästigen Familientreffen teilzunehmen, lautet die Devise: me first!

## **Das klingt erst mal super, aber fehlt am Ende nicht doch jemand, der mit einem durch dick und dünn geht, uns den Rücken stärkt?**

In der Lebensphase mit 50 plus verfügen viele Frauen über ein



## **UNSERE EXPERTIN**

**Piroska Gavallér-Rothe**

Die Expertin für Kommunikation und Beziehungsgestaltung gibt Seminare zum Thema „Happy Relationship?“.

Mehr Infos: [gavaller-rothe.com](http://gavaller-rothe.com)



stabiles soziales Netzwerk. Wenn sie Probleme haben, brauchen sie keinen Mann, sie haben Freundinnen, die ihnen zur Seite stehen und zuhören – häufig sogar besser als jeder Mann. Und wenn im Haushalt etwas kaputtgeht, reparieren sie es entweder selbst oder fragen den Sohn der besten Freundin. Allerdings gilt das für die 50-plus-Frau im Hier und Jetzt. In ein paar Jahren sieht es dann schon wieder anders aus.

### **Was wird dann noch mal anders?**

Als nächster Lebenszyklus kommt das Alter – dann wird der Radius, in dem man sich bewegt, kleiner. Spätestens dann ist es schön, einen festen Partner zu haben, mit dem man diese kleine Welt teilen kann. Obwohl es natürlich auch Witwen gibt, die sich nach dem Tod ihres Mannes nicht wieder auf jemand Neuen einstellen wollen und froh sind, jetzt mal für sich zu sein. Dann kann eine Situationship sogar im hohen Alter interessant werden.

### **Ganz grundsätzlich: Wenn man heute jemanden kennenlernt, sollte man direkt klären, welche Beziehungsform der andere sich wünscht?**

Auf jeden Fall. Viele Menschen rutschen nämlich ungewollt in eine Situationship – weil es ihnen peinlich ist, darüber zu reden oder weil sie nichts kaputt machen und mit der Tür ins Haus fallen wollen. Man genießt die gemeinsame Zeit, findet den anderen toll und will diesen Zauber nicht zerstören. Das kann fatal sein. Ich sage immer: Hey, Leute, ich weiß, es ist unsexy,

aber klärt sofort am Anfang, was euer Gegenüber anstrebt. Wenn Sie eine feste Beziehung wollen, der andere aber nicht, dann lassen Sie es! Damit ersparen Sie sich unter Umständen viel Leid.

### **Wenn man sich in beidseitigem Einvernehmen für eine Situationship entscheidet: Sollte man zu Beginn gewisse „Spielregeln“ festlegen?**

Ja, unbedingt. Vor allen Dingen, was die Sexualität betrifft. Einigen wir uns darauf, dass wir Sex miteinander, aber nicht mit anderen haben? Oder schlafen wir auch mit anderen? Beide Varianten sind in einer Situationship denkbar. Einer der wichtigsten Punkte sollte aber das Thema Geschlechtskrankheiten sein. Wie schützt sich der andere,

*„Einige Lebensphasen sind prädestiniert für Situationships“*

wenn er Sex mit anderen Personen hat? Und kann ich ihm da wirklich vertrauen? Gerade durch den Trend zum Online-Dating haben Geschlechtskrankheiten in letzter Zeit wieder massiv zugenommen. Und wenn man sich etwas einfängt, ist das nicht lustig!

### **Welche Risiken bringt eine Situationship noch mit sich?**

Das größte Risiko ist dabei natürlich, dass sich einer von beiden mehr erhofft. Entweder weil man ungewollt in die Situationship hineingestolpert ist und eben nicht von Anfang an die Fronten geklärt hat oder weil man im Laufe der Zeit doch tiefere Gefühle entwickelt hat. Wenn man merkt, dass man mehr

möchte, als der andere geben will, wird es problematisch. Ein echtes Problem entsteht, wenn man denkt, ohne den anderen nicht leben zu können. Sich aus so einer Situation wieder zu befreien, kann zu einer großen Herausforderung werden. Ich kenne einen Fall, da



ZÄRTLICHKEIT UND NÄHE – UND TROTZDEM FREI



„Die Spielregeln müssen klar definiert sein“



gen gemacht hat oder zu viele Kompromisse eingegangen ist und dies nun durch eine unverbindliche Beziehung vermeiden möchte.

**Aber bedeutet denn Beziehung nicht auch immer, dass man Kompromisse eingehen muss?**

Nein. In einer erwachsenen, gut funktionierenden Beziehung müssen wir keine Kompromisse machen – da geht auch Win-win. Neben einer guten Kommunikation braucht es dafür aber auch eine gewisse Anpassungsfähigkeit und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Genau das hält aber auch jung! Gerade

läuft die Situation seit 18 Jahren – die betroffene Frau ist todunglücklich, weil sie den Absprung von diesem Mann einfach nicht schafft. **Und was, wenn der andere plötzlich mehr will – ich aber nicht?** Das ist das geringste Problem, da man selbst nicht so stark an den anderen gebunden ist. Statt ihn unnötig hinzuhalten, empfehle ich, klar zu kommunizieren, dass man

für mehr nicht zu haben ist. Das ist schmerzhaft, aber fair. **Gibt es neben der mangelnden Kommunikation noch andere Gründe, aus denen wir ungewollt in eine Situation rutschen können?** Ja, weil man nach langer Zeit als Single denkt: besser das als gar nichts! Oder weil man in früheren Beziehungen schlechte Erfahrun-

im höheren Alter ist das nicht unwichtig. Das ist nämlich noch eine Gefahr in Situationships: Wer sich viele Jahre nur auf unverbindliche Beziehungen einlässt, kann unter Umständen sehr unflexibel und verschroben werden.

INTERVIEW **MICHAELA PUSCHMANN**