

Inhalt:

- Onlinedating und einige Begriffe
- Der Begriff der toxischen Beziehung
- Anmerkungen zu Begriffen wie Narzissmus und Psychopath

Onlinedating:

Onlinedating hat Vorteile, keine Frage. Dort lernen wir uns erst mit unseren „Fakten“ kennen und dann vielleicht lieben. In real ist es oft umgekehrt und wir stellen nach einer gewissen Zeit manchmal fest, dass wir doch nicht so gut zusammenpassen, wenn die Hormone nachlassen und die Brille nicht mehr so rosa ist... Auch können wir Kontakt zu Menschen aufbauen, die wir im „real life“ nie kennengelernt hätten. Ebenfalls ein klarer Vorteil.

Von Portalen wie Tinder bis Parship liegen Daten vor, dass jedoch zwischen 70 und 80 % der gemeldeten Personen (je nach Portal) keine Beziehung o. ä. suchen. Hier wird mehr das eigene Ego aufgewertet und man sucht den Dopaminkick, frei nach „schau, wer sich alles mit mir treffen wollte“, da Handynummer/Foto.

Nur leider wird nicht geprüft, ob es überhaupt wirklich zum Date gekommen und auch nicht, ob es danach weiter gegangen wäre. Diese Person will das überhaupt nicht auf Realität prüfen und bricht den Kontakt an der Stelle ab.

Auch haben Menschen unterschiedliche Bindungsstile und nicht alle passen zueinander oder bekommen plötzlich Angst, weil sie sich dem Date nicht mehr gewachsen fühlen.

Und andere versüßen sich schlicht langweilige Abende oder hängen in der „Suchenfalle“ fest, weil hinter jedem Profil ein vermeintlich noch besseres Match stecken könnte, sie von der vermeintlichen Auswahl überfordert sind oder sie schon so lange suchen, dass sie nicht damit umgehen können, tatsächlich mal jemanden zu finden.

Auch darf man nicht unterschätzen, dass uns oft ein Werbetrick frustet. Wer kennt es nicht, dass er sich in 11 Minuten verliebt und davon schon 8 Minuten mit dem Ausfüllen des Profils beschäftigt ist. Oder Männern wird oft suggeriert, dass es so viele tolle (= willige) Damen gibt, die nur auf das Bezahlmitglied warten. Der Frust entlädt sich dann in respektlosen Anschreiben wie „ ficken?“, kopierten Allgemeinrichten oder die so belächelten Nachrichten wie „hier spricht dein Herr, du gehörst jetzt mir und schickst mir sofort ein Nacktfoto!“.

Frauen reagieren darauf oft so, dass sie ihre Suche einstellen. Keine Anfragen mehr beantworten oder schnell aus dem Kontakt aussteigen und von sich aus keine Möglichkeit wahrnehmen, selbst aktiv zu suchen. Abgesehen davon, dass es wirklich oft vorkommt, dass Frau keine Antwort bekommt, wenn sie den Kontakt aufnimmt, kommt es im Postfach der Frau zum Bild, dass da nur Idioten sind und sie anschreiben.

Eine schöne Nachricht sticht da oft raus und manchmal ist Frau schon froh, wenn wenigstens ein „Hallo“ und ein paar Sätze enthalten sind, die nicht gleich auf ihre Geschlechtsmerkmale abzielen.

Leider tummeln sich auch im Internet Menschen, die es nicht gut mit uns meinen. Von Incels hatten wir bereits berichtet, aber es kann auch eine Person sein, die ihren Frust oder ihre verachtende Einstellung an uns abarbeiten möchte.

Dann kann es zu Beschimpfungen bis hin zu Gewaltandrohung kommen. Genaue Daten liegen hier auf BDSM bezogen nicht vor, aber es ist bekannt, dass das auch bei „Vanilla“-Börsen vorkommt und die Gewalt in Internet generell zunimmt.

Wahrscheinlich kann es ein, dass sog. „toxische Männer“ (der Begriff toxische Männlichkeit, auch „Toxic Masculinity“ genannt, beschreibt per Definition das destruktive und aggressive Verhalten von heterosexuellen Männer, das meint einem traditionellen Männlichkeitsbild einhergeht. Männlichkeit an sich ist ein Konstrukt, das auf sozialen und kulturellen Normen beruht.) oder Frauen mit Männerhass (hierunter versteht man grob Frauen, die ihre negativen Erfahrungen in Rache oder das gefühlt herabgesetzte Eigenbild mittels Erniedrigung umgestalten.

Das erlernte typische Frauenbild mittels Machtstellung zu durchbrechen, nennt sich „toxische Weiblichkeit“) sich vielleicht mehr in BDSM-spezifischen Portalen tummeln, weil sie davon ausgehen, dort Menschen zu finden, an denen sie sich abarbeiten können, oder die das suchen bzw. vielleicht sogar noch toll finden. Die beiden Begriffe sind auch auf keinen Fall nur auf die aktive Rolle beschränkt. Das kann auch jeweils von der passiven Rolle aus hergestellt werden.

Und andere sind einfach nur schlecht informiert, was BDSM angeht oder haben romantische Vorstellungen bzw. denken, dass sie damit ihre Defizite kompensieren können.

Ich habe auch schon erlebt, dass sich manche Menschen von einer 24/7-Beziehung versprochen, damit ihren Alltag problemlos organisiert zu bekommen (Originalaussage: Dann kann sie mir als Sub nicht mehr anschaffen, den Abwasch zu machen) oder auf meine Nachfrage kamen auch Antworten wie „ich dachte, dann bin ich nicht mehr allein, weil ich nicht verlassen werden darf“.

Es ist spannend, ich habe meine persönliche Feldforschung nun ca. 3 ½ Jahre betrieben und dabei spannende Menschen kennen gelernt, manches eher erschreckendes. Gern macht man sich z.B. über den Sub lustig, der sich als willenlos anpreist und zu allem bereit ist. Dass dieser Mensch auch denken kann, dass es so sein zu hat, damit ihn eine Femdom überhaupt erhört und er endlich seine Neigung ausleben darf, haben manche nicht auf dem Schirm.

Für die männlichen Tops und ihre Allmacht-Profile kann ich leider nicht sprechen, da hier der Austausch bei der Kontakthanfrage verwehrt wurde. Es gab aber in diversen Beiträgen in Foren Wortmeldungen von Tops, die es nicht gut fanden und feststellten, dass es die weiblichen Subs verändert hat (wurden z.B. viel misstrauischer oder lehnten ein Treffen bzw. schon den Kontakt wegen eines Wortes gleich ab bzw. mussten sie auch mal den „Mist“ des Vorgängers ausbaden und erstmal die Basics wie SSC vermitteln) oder es eine 50SoG-Einstellung gibt, die sie nicht erfüllen möchten.

Für viele mag sofort klar sein: Wer so nen Müll glaubt... oder sieht das „Versagen“ sofort: Hätte die Person halt mal nachgedacht...

So einfach ist die Lage aber nicht. Vor allem nicht, wenn wir berücksichtigen, dass hier gerne bei unerfahrenen Menschen, aber auch bei jedem von uns gezielt mit Wünschen und Bedürfnissen manipuliert wird, die aus unserer Sicht berechtigt und auch schützenswert sind. Keiner sollte denken, dass er vor Manipulation sicher ist.

Jedenfalls hat das Onlinedating im BDSM nochmal eigene Herausforderungen. Manche „Phänomene“ unterscheiden sich allerdings nicht von Vanilla-Portalen.

1. Ghosting: Darunter versteht man den plötzlichen Kontaktabbruch ohne jegliche Vorwarnung. Wann ghosting anfängt, da scheiden sich die Geister. Jedenfalls dann, wenn man in einem persönlichen Verhältnis miteinander stand und es eine Bindung gab (deren Wertigkeit auch individuell ist). Ob man von ghosting sprechen kann, wenn man eine unpassende Anfrage nicht beantwortet oder nach 3 Mails nicht mehr antwortet, weil der andere „seltsame“ Sachen schreibt, mag ich mal bezweifeln. Oft bekommt man den anderen auch nicht „los“, wenn man sagt „danke, kein Interesse“ und soll sich noch rechtfertigen. Oder auch der Satz „ich möchte keinen weiteren Kontakt“ kann zu Beschimpfungen führen und das Gegenüber bombardiert einen mit Nachrichten, die immer unfreundlicher werden.

2. Orbiting: Ghosting + der „Geist“ schickt noch regelmäßig Beiträge, Links, Likes o. ä.

3. Haunting: Ghosting + dir folgt der Geist still und kommentarlos wie Kaugummi an der Schuhsohle

ANMERKUNG:

Manche mögen sagen „joa das darf er doch, ist doch eine freie Welt und du hast da ja ein Profil“... aber ganz ehrlich: Der ghostet einen, aber verfolgen etc. geht dann? Also entweder vorher offene, geklärte Verhältnisse oder dem Geist solltest du überall „egal“ sein. Den Geist sperren, wo es geht.

Auch eine Aussprache mit dem Geist ist nicht zielführend. Der Geist hat ein Problem, das kann Feigheit sein, oder dass er sich für nicht so wichtig hält, dass er ein Ende des Kontaktes mit dir kommunizieren will. Von diesem Menschen kannst du eigentlich keine Aussprache erwarten und zieh dir seinen Schuh nicht an. Der Geist stellt seine Gefühle, warum auch immer, über deine und das sollte ein Mensch sein, dem du aus dem Weg gehst.

4. Tuning: Man bekommt Bilder, Freundschaftsanfragen o.ä. und soll diese kommentieren. Oft wertet der andere so nur sein Profil auf oder holt sich kurz bei „Bedarf“ Aufmerksamkeit. Echtes Interesse besteht hier nicht. Auch eine Antwort wie „das hast du falsch verstanden, ich wollt damit nur nett sein“ auf deine Anfrage für ein Treffen, kommt oft vor. Und nein: dieser Mensch ist nicht nur „schüchtern“.

5. Breadcrumbling oder benching: Das ist sozusagen Brotkrumen streuen, eine Art Hinhaltenaktik oder man fühlt sich wie auf der Reservebank.

6. Caspering: Das Gegenüber schreibt zwar noch regelmäßig zurück, bleibt dabei aber wage und unpersönlich in der Formulierung. Der andere soll dazu bewegt werden, das Interesse zu verlieren und den Kontakt einzustellen.

7. Zombieing: Der Ex meldet sich sporadisch.

Der Begriff der toxischen Beziehung

Alles, was nicht gut läuft, phasenweise unglücklich oder nicht so, wie wir es uns vorstellen, wird derzeit als „toxisch“ bezeichnet. Wir hatten oben schon die Definition eines „toxischen Mannes bzw. Frau“. Wenn meine Großeltern bei jedem Beziehungstief von toxisch geredet hätten... und die hatten (unterstelle ich jetzt mal) keine BDSM-Beziehung mit noch ganz eigenen Strukturen und Abläufen.

Mit toxischen Beziehungen werden Beziehungen bezeichnet, in denen wir uns selbst aufarbeiten, uns ein gesunder Filter fehlt oder aus Manipulation die eigene Handlungsfähigkeit verschüttet ist bzw. es in mindestens einer Ebene (seelisch/körperlich) zu Gewalt kommt.

Toxische Beziehungen bahnen sich an und unterliegen einem Muster.

Wir sollten toxische Beziehungen überhaupt nicht klein reden. Schließlich sterben jährlich allein in Deutschland offiziell über 120 Frauen durch eine Gewalttat durch den (Ex-)Partner, die aus einer toxischen Beziehung resultiert und die Dunkelziffer ist viel höher, da die Statistik hier schon nicht aussagefähig ist.

Anzeichen einer toxischen Persönlichkeit mit der sich eine toxische Beziehung anbahnen könnte:

1. Lovebombing: du bist der/die tollste Person, ich fühl mich dir jetzt schon so nah, du passt so gut zu mir, bist was ich so lange suchen musste... also Komplimente die einem Honig um den Mund schmieren, aber überhaupt keine Komplimente sind. Ein „echtes“ Kompliment ist angemessen, situationsabhängig und bezieht sich wertschätzend auf eine Facette bzw. ein

Merkmal zu genau dieser Person.

2. Fast forwarding: rasante Beziehungsentwicklung, oft einhergehend mit dem Gefühl der magischen Verbundenheit oder Seelenverwandtschaft. Seelenverwandtschaft bedeutet hier die symbiotische Verbindung zweier Menschen zu einem „Ei“ und nicht die Seelenverwandtschaft, dass man sich in einigem sehr ähnlich ist, aber trotzdem noch sieht, dass man sich auch in manchen so gar nicht ähnelt und man 2 verschiedene Menschen ist.

3. Gaslighting: Kurz Wahrnehmungsverzerrung, Isolierung (hierzu gibt es schon einen eigenen Beitrag von uns)

4. Future faking: Das sind leere Versprechen für die Zukunft, aber leider geht das aus diversen bzw. immer neu vorgetragenen Gründen nicht... z.B. „ich will dich so gern sehen, aber leider...“ Oder obwohl man sich noch nicht mal getroffen hatte: „wir ziehen bald zusammen und du bringst deine Couch mit, ich weiß schon wo sie stehen wird und mein Teppich passt so gut dazu... aber leider... wurde die Vorhänge nicht geliefert, der Chef ist wieder krank...“

Oft entsteht hier schon so eine gefühlte tiefe Verbindung, dass wir viel zu viel von uns Preis geben und uns in diese Dynamik ziehen lassen, plötzlich für den anderen das Essen planen oder Familienstreitigkeiten klären, ohne sich jemals getroffen zu haben oder auch nur annähernd eine Form der Beziehung real miteinander zu leben.

Das kann soweit gehen, dass man Telefonsex bzw. Selbstbefriedigung mit dem anderen hat und man so meint, alle Ebenen einer funktionierenden Beziehung miteinander zu teilen... und sehen wird man sich ja auch irgendwann und dann ziehen wir sofort zusammen. Besonders fies sind dann Aussagen wie „ich würde dich so gern sehen, aber du bist mir so wichtig. Ich könnte dich nie wieder gehen lassen und deswegen muss ich erst alles vorbereiten, damit wir dann schnell durchstarten können!“

Oft werden dann sogar schon Freunde mit ins Boot geholt. Und wenn der „Faker“ merkt, ihm entgleitet was, werden Freunde gegen einen ausgespielt, zu Gaslighting-Methoden gegriffen oder mindestens kurzzeitig gehostet, bis über den „Entzug“ der andere wieder mit telefonieren zeitweise beruhigt ist.

Oft stecken hinter solchen „Fakern“ Menschen, die einen vermeidenden Bindungsstil haben. Sie wünschen sich sehr eine Beziehung, können diese aber real aus persönlichen Gründen nicht erfüllen bzw. aushalten und geraten so in einen inneren Konflikt, den sie so versuchen aufzulösen. Gern passiert das mit Menschen, die weit weg wohnen oder man versteckt sich hinter einem anspruchsvollen Job oder Selbstständigkeit. Wer auch auf wenig persönliche Nähe wert legt: bitte. Aber wer unter „Erreichbarkeit“ mehr als das Telefon versteht, sollte darüber nachdenken den Kontakt auslaufen zu lassen.

5. Schuldumkehr: hier geht es grob gesagt um ungerechtfertigte Schuldzuweisungen. Es kommt eine Aussage, die Kritik sein soll, gern eingeleitet mit „ich würde ja gern, aber du...“ oder auch beliebt „ja, da musst du dich nicht wundern, wenn du...“

Für sich allein betrachtet kann jeder der obigen Punkte „normal“ sein. Wenn wir uns lange eine Beziehung wünschen, dann können wir versuchen unsere Möglichkeiten mit Komplimenten zu verbessern oder jeder weiß „wer ficken will, muss freundlich sein“.

Oder wenn wir dann total verknallt sind, dann kann es völlig ok sein, wenn wir uns vorstellen, wie die Zukunft mit dem neuen Partner aussehen könnte.

Für manche war es sofort klar, dass das der Mensch ist und sie sind zügig zusammengezogen und glücklich. Und manche haben ein Ego-Problem oder haben keine gute Kommunikation gelernt und für die ist das kein Problem, dass der andere „Schuld“ ist.

Außerdem wird es uns auch medial vorgelebt, dass es ein guter Stil wäre, sich rauszureden und die Psyche findet das oft besser, die „Schuld“ – vielmehr die Verantwortung, von sich zu weisen.

Wenn der „Partner“ sich aber jeglichen Kompromissen, Veränderungen oder Anpassungen bzw. Bitten verweigert, dann sollte man sich schon fragen, ob das für einen selbst ein guter Partner ist oder was einen dazu bewegt, an dieser Partnerschaft festzuhalten. Sind es eigene Ängste, z.B. vor Einsamkeit? Haben wir in uns ein Selbstbild, das uns vorgibt, dass wir nur so ein Verhalten verdienen oder denken wir tief in uns drin, dass wir uns Liebe nur so verdienen können? Oder manche Menschen sind auch so behütet groß geworden, dass sie sich nicht eingestehen können, dass es Menschen gibt, die nicht wertschätzend mit ihnen sind oder sie können schlicht nicht „verlieren“ (die Beendigung wäre eine Kapitulation, da ihnen die Veränderung nicht gelungen ist) und unterliegen dem „Investitionsdenkfehler“: Ich habe da schon so viel Energie und Tränen reingebuttert, da muss doch... BDSM ist das keiner und man muss sich nicht schämen, wenn man auf so eine Taktik reingefallen ist. Es ist nicht schlimm, dass wir alle mal „liebesbedürftig“, „ausgehungert“ oder schlicht gutgläubig waren. Die Frage ist, was man daraus macht.

Und bei Streit bzw. in der Trennung ist es hier nicht empfehlenswert die Aussprache zu suchen. Wenn sie der andere sucht können das Manipulationsversuche sein und man selbst profitiert auch nicht davon. Wenn dich jemand in einer Beziehung so behandelt hat, was erwartest du dir dann von der Aussprache? Ehrliche Worte? Einsicht? ... Auch wenn dir der andere sagt, was du in seinen Augen falsch gemacht hast: Willst du dich so lange anpassen und deine Fehler ausmerzen, bis du für jeden „passend“ bist? Ein anderer Mensch liebt diesen Fehler vielleicht eines Tages oder toleriert diesen. Wir alle haben Fehler. Du musst mit dir zufrieden sein. Oft stellt sich die Frage, wie man denn den ernsthaften Willen des Ex-Partners nach Verbesserung erkennen könnte: Da gibt es bestimmt kein 10-Punkte-Programm. Aber ein belastbares Anzeichen wäre z.B.:

Der Expartner kommuniziert von alleine, was er verändern möchte, warum und ganz wichtig auch wie und dann stellt er seine Bemühungen einen angemessenen Zeitraum unter Beweis. Z.B. 6 Monate (was man ihm nicht kommuniziert) und lässt dabei aber auch Rückschläge zu. Wichtig ist hier nur, dass die „Erfolgskurve“ nach diesem Zeitraum klar nach oben gegangen ist.

Letztlich einfach die Klarstellung:

Wenn ihr geghostet wurdet, du bei breadcrumbing unfreiwillig zu Hänsel oder Gretl wurdest

oder sich irgendwie nur Menschen in deinem Postfach befinden, die das Profil nicht gelesen haben und dich unpassend anschreiben... bzw. sich nach dem Foto bzw. der Nummer plötzlich nicht mehr melden... dann hinterfrage dich, aber lass dir keine Selbstzweifel von etwas einreden, auf das du wahrscheinlich anfänglich keinen Einfluss hattest. Du kannst die Motivation des anderen nicht erraten oder erraten, sondern nur handeln, wenn sich diese dir nicht zufriedenstellend offenbart.

Wenn du eine „toxische Beziehung“ durchgestanden hast, dann sei stolz auf dich und deine Lernerfahrung. Du hast jetzt alles in der Hand um deine Zukunft völlig neu zu gestalten und deine Fähigkeiten verbessert. Und wir wünschen niemanden Gewalterfahrungen, also kannst du vielleicht einem anderen Menschen dabei helfen, diese Erfahrung erst gar nicht machen zu müssen. Vielleicht kannst du gute Hilfsangebote vorschlagen.

Wenn euch was komisch vorkommt, dann ist es meistens auch komisch. Wenn es aussieht, riecht und klingt wie ein Pferd, dann ist es ein Pferd und nicht der Prinz bzw. die Prinzessin in der Kutsche und ja, viele Menschen kennen das auch. Deswegen gibt es für eure Wahrnehmung auch Begriffe. Und nein, das hier ist kein universelles, vollumfassendes Handbuch mit Allgemeingültigkeit.

Wir sind am Stammtisch eine Gemeinschaft und es steht jedem frei, dass er auch bezüglich der Erfahrungen im Internet an unserem Stammtisch einen Austausch oder eine Einschätzung suchen kann. Ich war sehr dankbar dort Menschen gefunden zu haben, die mich bei der Einordnung unterstützen, als ich mir in meinen Anfängen wie ein Guppy im Haifischbecken vorkam und mir halfen, mein eigenes Rüstzeug zu entwickeln. Und noch heute möchte ich mich als alter Hase nicht davon freisprechen, dass auch ich noch in ungute Dynamiken stolpern kann.

Anmerkungen zu Begriffen wie Narzissmus und Psychopath

Bitte nicht falsch verstehen: Wir wollen uns nicht schützend vor einen Narzissten oder Psychopathen werfen und ihn verteidigen. Allerdings sollten wir auch nicht jeden, den wir spooky finden oder der sich nicht so verhält, wie wir uns das einbilden, mit solchen Begriffen betiteln. Auch wenn diese Begriffe inflationär und schon bald „mainstream“ sind, bzw. der „Volksmund“ da eine eigene Definition entwickelt hat, sollten wir uns überlegen, was es nicht nur für uns, sondern auch für den anderen bedeutet, wenn wir mit solchen (ehrlich gesagt viel zu oft völlig unqualifizierten) Diagnosen um uns werfen. So eine Betitelung kann man auch nicht verwenden, um den anderen „mundtot“ zu machen.

Wir reden auch nicht immer gleich von Störungen, davor kommt noch der „Stil“ und wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass wir alle narzisstische Anteile in uns tragen, da wir sonst nicht lebensfähig sind. Und ein Stil ist keine Störung. Eine Störung wird es grob gesagt, wenn der Betroffene einen behandlungsfähigen Leidensdruck empfindet und nicht, weil andere nicht mit ihm klarkommen, bzw. dann, wenn er mit dem Gesetz in Konflikt gerät. Und es kann auch sein, dass ein anderer Mensch mit dem „Narzissten“ eine wunderbar erfüllende Beziehung lebt.

Psychopathen sind ca. 3 % der Bevölkerung. Die Wahrscheinlichkeit an einen zu geraten ist

statistisch also recht gering. Geraten wir allerdings an einen Psychopathen, sind das leider oft Mörder bzw. Serienkiller und nein, wir können das einem Menschen nicht ansehen und ja, er kann nach Außen der liebende Familienvater sein... und ja, auch Frauen können Psychopathen sein. Auch die damit in Zusammenhang stehende mangelnde Empathie, kann von einem Psychopathen letztlich einfach erlernt werden, was Teil des manipulativen Verhaltensmusters ist.

Übrigens kann auch ein Narzisst Verhaltensmuster erlernen. Ob das passiert, weil er nicht mehr so anecken und ein besseres Auskommen mit den Mitmenschen sucht oder hier Lücken für sich, um erfolgsorientierter zu sein, liegt in diesem Menschen. Ohne Narzissten wären wir auch nie um die Erde gesehelt, nie ins All gekommen oder hätten keine olympischen Spiele mit fast „menschenunmöglichen“ Erfolgen.

Letztlich kann man einen Narzissten auch durchschauen und dann ist seine „ach so einzigartige Verhaltensweise“ leider erschreckend vorherseh- und austauschbar. Doof für das Ego vom Narzissten, gut aber für den anderen und wer z.B. über gute Strategien in sich selbst verfügt, kann mit einem Menschen mit narzisstisch ausgeprägtem Stil auch eine Menge Spaß haben. Man muss sich nicht automatisch, also per Definition, von diesem Menschen fernhalten. Alles eine Sache der Grautöne, nur sollte man sich selbst halt auch nicht überschätzen und bei sich bleiben können. Auch der Ausstieg aus so einer Dynamik ist völlig legitim.