

Akute Tinderitis

Bei Tinder & Co. sind pro Monat mehr als 7,5 Millionen Deutsche aktiv. Wischen, chatten und matchen machen Spaß – und abhängig. Süchteln Sie schon oder leben Sie noch?

LAAAANGWEILIG!

Erwischen Sie sich manchmal dabei, wie Sie stoisch und leidenschaftslos, dafür aber in irrem Tempo die Männerprofile nach links „wischen“? Dr. Werner Degenhardt, Experte für „Human Computer Interaction“, nennt das „Partner-Shopping“ – man sucht potenzielle Kandidaten wie in einem Katalog aus. O.k., die Suche ist auch unterhaltsam, aber Menschen sind nun mal keine Kleidchen.

Tipp: Fragen Sie sich – will ich einen Partner finden, oder ist mir langweilig? Bevor Sie in Liebesdingen gänzlich abstumpfen, lieber bei „Candy Crush“ rumwischen.

FLIRTEN - ECHT JETZT?

Da begegnet Ihnen ein cooler Typ im wahren Leben – und Sie? Treten einen Schritt zur Seite, formen mit Daumen und Zeigefinger den Ausschnitt eines Tinder-Profilbildes, belichten es in Gedanken ein wenig über und denken sich „Den hätte ich jetzt gematcht!“.

Tipp: Offline-Flirten üben. Anschauen, anlächeln und Nummern tauschen ist nämlich weniger zeitaufwendig als drei Wochen zu chatten, um dann beim Date zu merken, dass der Typ gar nicht geht.



FREUNDE? SPÄTER!

Ihre Handy-Kontaktliste enthält mittlerweile mehr Namen wie „Ben-groß-keine Kinder“ und „Sebastian-Locken-breite Schultern“ als von echten Freunden. Deren Anrufe drücken Sie ohnehin regelmäßig weg, da sie mitten in einen Chat platzen. Und Sie vergessen Verabredungen, weil ständig neue „Matches“ aufpoppen, die es zu bespaßen gilt. „Wenn man 20 Stunden pro Woche Profile durchsucht und die bestehenden Sozialkontakte vernachlässigt,

ist das absolut nicht mehr im grünen Bereich“, erklärt Dr. Degenhardt.

Tipp: Selbstkontrolle mittels der App „Offtime“. Man kann sie so einstellen, dass sie bestimmte Apps (oder auch Anrufe und Nachrichten) zeitweise blockiert.

ES! KLINGELT! NICHT!

Wenn Ihr Handy länger als eine Stunde schweigt, schicken Sie sich selbst Testnachrichten, um zu checken, ob es noch funktioniert. Und wenn Sie mit Ihrem Date bei einer Tasse Kaffee sitzen, denken Sie lediglich an Ihr unbenutztes Handy, denn höchstwahrscheinlich haben darauf schon

andere Exemplare des männlichen Geschlechts ein Dutzend Nachrichten hinterlassen, die Sie quälenderweise nicht beantworten können.

Tipp: Der nächste Urlaub sollte eine Digital-Detox-Kur beinhalten (z.B. Hotel oder Berghütte ohne WLAN) und Erlebnisse mit Adrenalin-Push (wie Gleitschirmfliegen oder Vor-Kühen-Weglaufen). Dann merken Sie, dass Sie Tinder & Co. gar nicht so sehr brauchen und drücken den Dating-Reset-Knopf.