

## Tipps von der Flirt-Expertin



Sophia Lierenfeld Foto: Hippel

Datingcoach und Persönlichkeits-trainerin Sophia Lierenfeld, die auch schon an Produktionen am Staatstheater beteiligt war, hat für Schüchterne ein paar Flirt-Tipps zusammengestellt.

### 1. Warte nicht

Wenn dir jemand gefällt: Gehe sofort hin und sprich denjenigen an! Je länger du wartest, desto mehr Zeit gibst du dir, Ausreden zu finden, es gar nicht erst zu versuchen.

### 2. Keine Angst vor Körben

Wenn dir jemand direkt einen Korb gibt, hat das nichts mit dir zu tun. Immerhin kennt ihr euch noch nicht und derjenige weiß nicht, was für ein Mensch du bist, du musst also keine Angst davor haben, da sich solche Körbe nicht an dich persönlich richten.

### 3. Kommunikativ sein

Sprich mit Menschen im Zug, in Warteschlangen, in Bars. So trainierst Du automatisch deine Kommunikationsfähigkeit und hast weniger Blockaden, mit potenziellen Partnern ins Gespräch zu kommen.

### 4. Authentizität

Stehe selbstbewusst zu dem Menschen, der du bist. Du möchtest ja niemanden für eine Rolle begeistern, die du spielst, sondern für dich. Sprich aus, was du denkst und wie du dich fühlst. Und frage nach den Gedanken und Gefühlen deines Gegenübers. So entstehen Intimität und Nähe.

### 5. Spielend flirten

Ein Flirt ist spielerisch, kein ernstes Gespräch. Denke nicht zu viel über Inhalte nach und nimm dich selbst nicht zu ernst. Fordere dein Gegenüber lieber heraus und mache Dinge, die dir Spaß machen. Mach dir bewusst, dass auch der andere nicht jedes Wort ernst meinen muss.

# Der neuen Liebe auf die Sprünge helfen

So klappt's endlich mit dem Anbandeln: Besuch bei einem Workshop mit dem Titel „Impro-Flirten“

Eigentlich sollte dieser Artikel mit einem Hinweis auf den Frühling und die damit verbundenen amourösen Gefühle beginnen – aber lassen wir das. Und stellen fest: Flirten ist zu jeder Jahreszeit aktuell. Eine, die weiß, wie's geht, ist Sophia Lierenfeld. Sie bietet derzeit in Muggenhof Seminare im „Impro-Flirten“ an. Ein Erfahrungsbericht.

„Wenn ihr jemanden anspricht, der euch gefällt, dann kommt es lediglich zu sieben Prozent auf den Inhalt an. Der Rest sind vor allem Gestik und Intonation.“ Ok, denke ich mir. Trotzdem würde ich die gerne gestellte und vollkommen überflüssige Frage „Na, auch hier?“ immer noch mit „Nein.“ beantworten und mich umdrehen.

Es ist Mittwochabend. Ich befinde mich auf einem Seminar namens „Impro-Flirten“. Meine Coachin heißt Sophia Lierenfeld, ist 23 und gibt seit zwei Jahren professionell und deutschlandweit Seminare, hält Vorträge zum Thema. Was mich hier erwartet? „Spaß haben und spielerisch was dazulernen.“ Na dann – auf!

Es gibt Menschen, für die gehört der Flirt, das laut Duden „Bekunden von Zuneigung durch ein bestimmtes Verhalten, durch Blicke, Gesten und scherzhafte Worte“ ganz selbstverständlich zum Alltag dazu. Dann gibt's aber auch noch die, die beim Anblick eines begehrten Objektes plötzlich nur noch Blubber im Hirn haben, während sich die Farbe des Gesichts dem des Bloody Mary angleicht.

In der Gruppe von zehn Personen sind beide Charaktere sowie die Schattierungen dazwischen vertreten. Also erstmal: Kennenlernen. Im Kreis aufgestellt machen wir Spiele, gepaart mit typischen Übungen aus dem Improvisationstheater. Wir sagen den Namen eines Teilnehmers, müssen mit diesem dann den Platz wechseln und uns dabei abwechselnd stolz, sexy, schüchtern, verliebt oder wie ein Supermodel bewegen.

### Gefühl für Nähe entwickeln

„Schüchtern“ fällt einigen Teilnehmern am leichtesten. Sie sind's eh. Anhand des kleinen Wörtchens „Ja“, das wir auf Befehl der Coachin („Aggressiv!“, Neugierig!“) reihum sagen sollen, lernen wir das mit dem Inhalt und der Intonation. Mit geschlossenen Augen bewegen wir uns im Raum, finden uns, ebenfalls blind, in der Mitte eng als Gruppe zusammen, verteilen uns dann wieder.

„Das soll euch helfen, ein Gefühl für Nähe zu fremden Menschen zu entwickeln.“ Mein Gefühl ist, dass ich grad ganz froh bin, wieder alleine zu stehen. So geht es allen – außer Markus (39), der sagt: „Das war schön so mit den anderen und der Wärme.“ Dass er das schön findet, so mit der Wärme, zeigt sich bei der nächsten Übung, die uns etwas über individuelle Distanzabstände vermitteln soll:



Bei den beiden scheint es funktioniert zu haben, doch für viele löst allein das Wort Flirt schon Schweißausbrüche und hektische rote Flecken auf den Wangen aus... Foto: colourbox.com

Man kennt diese Menschen, die gern mal immer einen Tick zu nahe kommen und nicht merken, dass sie ihren Gesprächspartner dadurch quer durch den Raum treiben, bis der mit dem Rücken zur Wand steht.

Markus ist mein Übungspartner: Einander gegenüber gestellt sollen wir abwechselnd vor- und rückwärts laufen und nur auf die Impulse des anderen zum Richtungswechsel achten. Ergebnis: Markus läuft vor-, ich rückwärts. Bleibe ich stehen, läuft er weiter, bis unsere Nasen sich berühren, und erst auf mein Anstupfen hin ändert er widerstrebend die Richtung, um dann lieber sofort wieder auf mich zuzugehen. „Mensch, du checkst ja überhaupt nicht, dass du mir viel zu nah kommst!“, sage ich, und er: „Tu ich? Aber ich find das schön so.“

Die unterschiedlichen Paare entwickeln unterschiedliche Dynamiken. Manche finden ihren Rhythmus schnell, andere sind so zaghaft, dass die Kommunikation schnell ins Stocken gerät.

Wir bekommen Zettel mit den Zahlen eins bis fünf. Die geben die Intensität an, mit der wir gleich die Bühne betreten und „Dieser Raum gehört mir!“ sagen werden. Die Aufgabe der anderen ist es, die Zahl zu erraten. Auch hier zeigt sich schnell: Manche wie Carsten (31) und seine Freundin Lisa (23) können problemlos eine drei

und vier. Andere poltern eine ins Parkett, die süße Linh (14) flüstert eine vier heraus. Hier ist die Selbstwahrnehmung ausbaufähig.

„Das wichtigste bei einem Flirt ist es, Spannung aufzubauen und beizubehalten. Das erreicht ihr durch wenig Bewegung und Lachen“, erklärt Sophia. Ich denke: „Blöd, das ist jetzt so gar nicht meins.“

„Der Mann verkauft sich immer als toll. Wenn die Frau darauf nicht eingeht, sondern an ihm vorbeiredet oder ihn nicht ernst nimmt und herausfordert, erhört das die Spannung“, erklärt Sophia. „Das wiederum“, denke ich, „ist sehr meins.“

### Frauen senden Signale

In 99 Prozent der Fälle mache aufgrund uralter Balzrituale die Frau unbewusst den ersten Schritt und sende Signale, bei denen der Mann gar nicht anders kann als hinzuschauen. „Es gilt die klassische Drei-Sekunden-Regel. Vor allem Männer machen oft den Fehler, stundenlang nach dem richtigen ersten Spruch zu suchen. Besser wäre, es einfach zu probieren statt ewig zu warten, und dann ist der oder die andere weg.“

Nächstes Spiel. Jungs und Mädels werden getrennt. Je eine/r aus der jeweiligen Gruppe bekommt eine „geheime“ Aufgabe: Leona (31) muss Andi dazu bringen, eine Bemerkung

über ihre Brüste zu machen, während Andi die Größe ihres BHs herausfinden soll. Dass das nur spielerisch zu geschehen hat, versteht Andi nicht und gräbt sich bald tief in den Rückenausschnitt seiner Partnerin...

Verena (22) soll sich einen Gegenstand von Viet (20) erluchsen, er wiederum sie dazu bringen, seine Muskeln zu berühren. Fünf Sekunden später trägt sie seine Jacke...

Auch Linh bringt Klaus-Dieter ebenso schnell zum Ziel wie Lisa Markus. Es steht 4:0 für die Damen, die „meist subtil durchsetzen, wo sie hinwollen.“ Bei Carsten und mir funktioniert das nicht: Beide haben wir viel zu schnell durchschaut, was der andere will. Ich wackle also auch nach fünf Minuten nicht mit den Hüften, während er keineswegs gedenkt, mein Ohrfläppchen zu berühren. Patt. Nach knapp drei Stunden ist Schluss und der eine oder andere hat durchaus was gelernt. Markus zum Beispiel, die Signale der Frau zu deuten – von denen die kleine Linh bis dato gar nichts wusste...

KATHARINA WASMEIER

① Nächste Termine: 12. Juni und 10. Juli jeweils von 19 bis 21.30 Uhr in der Werkstatt 141, Muggenhofer Straße 141. Das Seminar kostet 20 Euro. Anmeldung unter [sophia@lovetemptation.com](mailto:sophia@lovetemptation.com)



## Sex, Macht und Zierfischzucht

Lizzy Aumeier und El Mago Masin sind auf Nürnberger Bühnen zu Gast

Lachen mit Spaßmachern aus der Region macht manch einem gleich doppelt Spaß: Lizzy Aumeier und El Mago Masin sind in den kommenden Tagen auf Bühnen in Nürnberg zu erleben.

Mit viel Selbstironie und manchmal auch sehr gewagt und nassforsch geht Lizzy Aumeier ans Werk. Dabei ist die gebürtige Oberpfälzerin aber immer grundsympathisch. Mit ihrem Programm „Sex und Macht“ sollte sie schon vergangenes Wochenende auf der Kleinkunsthöhle Bammes gastieren. Der Auftritt musste jedoch verschoben werden und findet nun am morgigen Sonntag statt.

Gemeinsam mit ihrer langjährigen Begleiterin Tatjana Shapiro ist sie ab 19 Uhr zu erleben (Bücher Hauptstraße 63). Schon mal vormerken kann man sich den 18. September: Dann gibt es an selber Stelle ein „Elefantentreffen“ mit Aumeier und Ottfried Fischer.

El Mago Masin ist ein – mittlerweile wohl stadtbekannter – Liedermacher und Comedian, den man am langen Rasta-Zopf erkennt. Sein bislang zweites Solo-Programm trägt den Titel „Endstation Zierfischzucht“. Der Gostenhofer zeigt es auf heimatischem Boden im Gostner Hoftheater (Austraße 70), und zwar am Freitag, 31. Mai, und Samstag, 1. Juni, um jeweils 20 Uhr. „Es ist ein leiser, gerne ein wenig verpeilter, jedoch nicht immer nur netter Humor, der dem Barden gut steht und sich wohlthuend von den ganzen Krawall-Lachmachern abhebt“, schrieb unser Kritiker nach der Premiere. Kartenreservierung unter Telefon 09 11/26 15 10, 20 Prozent ZAC-Rabatt für Abonnenten an der Abendkasse. *mm*



El Mago Masin kommt aus Gostenhof und tritt dort auch auf. Lizzy Aumeier erzählt dem Publikum in Buch alles über „Sex und Macht“. Fotos: PR/Etold

