

Absolute Beginner

Jungfrau Mitte 30: „Ich habe Angst, dass ich alleine ende“

Berlin. Danijel ist 34 und hatte noch nie eine Beziehung. Sex ist für ihn trotzdem nicht sein größter Wunsch. Warum Dating für ihn so schwer ist.

Noch heute erinnert sich Danijel an den Kuss mit Sandra vor drei Jahren. „Das war super schön“, erzählt der 34-Jährige. „Ich war auf der einen Seite aufgeregt, aber trotzdem hat es sich natürlich angefühlt.“ Er lächelt, als er daran denkt. Der Kuss vor drei Jahren war Danijels erster und einziger Kuss seines Lebens. Mit Mitte 30 ist er Single und Jungfrau. Unfreiwillig. „Von 100 Sternschuppen habe ich bei mindestens 80 den Wunsch, eine Freundin zu finden“, sagt er. Ein Psychologe erklärt, welche Schritte notwendig sind, damit Danijel eine Partnerin finden kann.

Eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2020 zeigt: Die Deutschen sind beim Thema Sex keine Spätzünder. Demnach hatten 45 Prozent der 16-Jährigen, 65 Prozent der 17-Jährigen und 82 Prozent der 18-Jährigen bereits Geschlechtsverkehr. Zwei bis sechs Prozent der Erwachsenen haben jedoch noch keinerlei sexuelle Erfahrung. Das ergab die Umfrage der Zeitschrift für Sexualforschung aus dem Jahr 2015.

Unter Akademikern ist die Zahl demnach doppelt so hoch: 14 Prozent bei Männern und 7,5 Prozent bei Frauen. Und: Mit zunehmenden Alter wird es immer schwerer, tatsächlich einen Partner zu finden: Von den 18- bis 30-jährigen Singles brauchen acht Prozent länger als drei Jahre. Bei den 51- bis 60-Jährigen suchen 45 Prozent schon mehr als fünf Jahre nach einer Beziehung.

Jungfrau Mitte 30: Ohne Sex und Beziehung

Danijel ist sein Leben lang schon auf der Suche nach einer Partnerin. „Ich bin ein Einzelkind und habe mich immer schon ein bisschen [einsam](#) gefühlt“, erzählt er und blickt in seine Teetasse. Aufgewachsen ist Danijel in einem Dorf in Serbien. Mit Anfang 20 kam er für sein Studium nach [Deutschland](#), erhielt Stipendien und schloss seinen Master mit Bestnoten ab. Heute lebt er in Berlin, arbeitet als Lehrer. „Es vergeht eigentlich kein Tag, an dem ich mir nicht den Kopf zerbreche, warum ich keine Freundin habe“, sagt er. Danijel spricht mit einem leichten serbischen Akzent. Er ist groß, etwas untersetzt, hat dichtes schwarzes Haar und blaue Augen.

Danijel ist nicht sein richtiger Name. Den will er lieber nicht in der Zeitung lesen. „Wenn ich erzähle, dass ich mit 34 Jahren noch Jungfrau bin und noch nie eine Freundin hatte, dann stößt das bei vielen auf Ablehnung und ich werde verurteilt“, sagt er. Davor will Danijel sich schützen.

Schon als Kind, so erzählt Danijel, sei er in der Schule gemobbt worden, vor allem von Mädchen. „Das war in der Grundschule. Aber dieses Gefühl hat sich bei mir eingebrannt bis ins Studium.“ Er habe sich abgelehnt gefühlt. Hinzu kommt heute seine Unsicherheit bezüglich seines Aussehens. „Ich will 20 Kilo abnehmen, gerade fühle ich mich in meinem Körper sehr unwohl.“ Danijel ist sich sicher, dass „die Abwesenheit von Attraktivität“, wie er es nennt, ein Grund ist, weshalb er noch immer Single und Jungfrau ist.

Psychologe: Das haben Absolute Beginner gemeinsam

Das sieht der promovierte Psychologe Armin Kaser anders. Der Österreicher hat sich auf Absolute Beginner spezialisiert. So werden Erwachsene über 25 von Wissenschaftlern definiert, die noch keine sexuelle Erfahrung gemacht haben oder trotz erster Erfahrungen bislang ohne Beziehung geblieben sind. Kaser sagt: „Es gibt auch Absolute Beginner, die aussehen wie Models.“ Doch für eine Beziehung sei viel mehr nötig als nur das Aussehen.

Absolute Beginner sind laut Kaser oft introvertiert, nicht selten haben sie eine soziale Phobie oder depressive Verstimmungen und haben als Kinder Mobbing erlebt. „Sie

gehen selten aus, verbringen viel Zeit daheim. Und wenn dann die Hobbys Computerspiele oder Fußballschauen sind – wo hat da eine Frau einen Platz beziehungsweise über was soll man beim Date mit ihr reden?“, fragt der Experte.

Einsamkeit verschlimmert Danijels Situation

Danijels Freunde wohnen in ganz Deutschland verteilt. Sein Alltag in [Berlin](#) besteht aus langen Arbeitstagen in der Schule, anschließend bereitet er daheim den Unterricht für den nächsten Tag vor. Ab und zu zockt er am Abend dann noch ein Computerspiel, liest oder schaut Fußball. Treffen mit Freunden in der Kneipe – eine Seltenheit. Und auch beim Thema Dating hat Danijel mittlerweile fast aufgegeben. „Ich weiß einfach nicht, wie ich ins Dating reinfinden soll“, gibt Danijel zu. „Am liebsten würde ich ganz spontan jemanden kennenlernen, auf der Straße oder in einer Bar.“ Bei Dating-Apps wie Tinder oder Bumble bekomme er keine Matches, sagt er.

Kaser rät Absoluten Beginnern von Dating-Apps dringend ab. „Absolute Beginner sind etwa auf dem Stand von 14-Jährigen, was die Dating-Erfahrung angeht. Und denen sitzt dann plötzlich jemand Mitte 30 gegenüber, der seit Jahren datet und sehr viel Erfahrung hat. Das kann nicht gutgehen“, sagt der Psychologe.



Dr. Armin Kaser ist Psychologe und befasst sich vor allem mit Absoluten Beginner. So werden in der Wissenschaft Erwachsene über 25 Jahren genannt, die noch nie Sex oder eine Beziehung hatten.

Kaser bietet psychologische Beratung für Absolute Beginner an, mit der sie lernen sollen, diese versäumten Entwicklungen nachzuholen. Der Experte hat sie in drei Teile untergliedert: verbal, non-verbal und logistisch. Kasers Training befasst sich mit grundlegenden Fragen wie einer Gesprächseröffnung oder möglichen Gesprächsthemen. „Absolute Beginner müssen aber auch lernen, wie und wann man eine Frau berührt. Gibt man ihr zur Begrüßung die Hand, ein Küsschen auf die Wange oder umarmt man sie? Was für uns selbstverständlich ist, müssen Absolute Beginner von null auf lernen“, erklärt Kaser. Zum logistischen Teil gehört unter anderem die Frage nach einem weiteren Date sowie das Vorbereiten von WhatsApp-Nachrichten oder Telefongesprächen.

Kein Sex mit Prostituierten: Danijel will Leidenschaft

Sex, sagt Danijel, ist für ihn nicht sein größter Wunsch. „Ich wünsche mir eine Freundin, eine Schulter zum Anlehnen, eine Gefährtin.“ Einmal hätten ihn zwei Freunde mit in einen Puff genommen. „Aber das hat sich so falsch angefühlt. Es geht doch auch um Leidenschaft, und das finde ich bei einer Prostituierten nicht. Es sollte sich wie ein Tanz anfühlen, nicht wie Arbeit.“ Unverrichteter Dinge hatte Danijel das Bordell wieder verlassen – ohne Sex.

Studien zufolge haben 80 Prozent der Absoluten Beginner mit psychologischen Trainings wie jenem von Kaser Erfolg. Voraussetzung: Der Patient arbeitet an sich und ist bereit, sein Leben umzustellen. „Wer selten oder nie alleine in Bars geht oder aus sich herauskommt, muss das ändern“, sagt Kaser. Oft ein erster Schritt: ein Tanzkurs. Dort könne man üben, wie man Frauen anspricht. Und nicht jedes Mal müsse ein Gespräch zu einem Date führen, betont Kaser. „Aber so hat ein Absoluter Beginner an einem Abend mit vielleicht zehn fremden Frauen geredet. Das allein ist ja schon ein Erfolg!“

Insgesamt dauere die Therapie durchschnittlich sechs bis acht Monate, so der Psychologe. Dann würden viele Absolute Beginner eine erste Beziehung führen. „Die hält in der Regel nicht“, weiß Kaser. „Denn auch hier werden wieder viele

Anfängerfehler gemacht. Aber aus jedem Fehler lernt man. Und die nächste Beziehung hält dann vielleicht.“

Danijel findet Kasers Ansatz spannend, spielt mit dem Gedanken, eine Therapie zu beginnen. „Ich habe Angst, dass ich ganz allein ende“, sagt der 34-Jährige traurig. „Ich wünsche mir eine Frau und Kinder, am liebsten drei. Aber auf keinen Fall ein Einzelkind so wie ich. Und ich weiß auch, dass eine Beziehung kein Disney-Film ist.“ Völlig unverständlich für ihn: Wenn er sieht, dass Leute ihre Beziehung bei ersten kleinen Problemen einfach so aufgeben. Er würde seine Beziehung schützen und pflegen, nicht aufgeben, ist sich Danijel sicher. „In guten wie in schlechten Zeiten, wie man so schön sagt. Ich weiß: Ich bin nicht perfekt und wahrscheinlich auch kein einfacher Mensch. Aber ich würde so gern an mir arbeiten, zusammen mit einer Freundin.“