

ICH FRAGE
FÜR EINEN
FREUND ...

Was du schon immer wissen wolltest, dich aber nie getraut hast zu fragen.



„Eignet sich eine Rennradtour für ein erstes Date?“

„Gemeinsam zum Sport – das ist grundsätzlich eine gute Idee für ein erstes Date. Es sollte dabei allerdings nicht der Trainings- oder Wettkampfgedanke im Vordergrund stehen, sondern die gemeinsame Unternehmung. Auch weil man sich im Zustand der Erschöpfung oft nicht mehr als attraktiv wahrnimmt – wie auch die gesamte Situation. Deshalb ist es wichtig, dass der- oder diejenige mit mehr Erfahrung, Kraft und Schnelligkeit das nicht ‚raushängen‘ lässt – und Rücksicht nimmt. Beim Radfahren steht am Anfang natürlich die passende Routenplanung, die im Idealfall gleich gemeinsam erfolgt. Auf dem Rad steht dann die Kommunikation im Vordergrund. Nachweislich unterstützt Bewegung unsere sprachliche Entwicklung von Geburt an – wie auch unsere geistige Leistungsfähigkeit. Die Kommunikationsbereitschaft wird durch die Bewegung beim Radfahren also im Wortsinn angekurbelt. Natürlich spielt dabei, neben vielen anderen Faktoren, die individuelle Prägung und Herkunft eine große Rolle: Nicht jede(r) redet von Haus aus gerne. Eine Radausfahrt für ein Date zu nutzen, kann aber gerade Personen helfen, die sonst eher weniger reden, auch weil der Sport vom ausschließlichen Fokus aufs Gespräch ablenkt. Zudem birgt das Thema Fahrrad natürlich viele Gesprächsthemen, gerade wenn beide Seiten für den Sport brennen: Die gemeinsame Leidenschaft verbindet und das Gespräch kann durch das Teilen von Wissen, Erfahrungen und Erlebnissen leicht intensiviert werden. Wer dann noch die Tipps (rechts) beachtet, hat alle Weichen für ein erfolgreiches erstes Date gestellt!“



Andrea Köpp-Partenheimer ist Paartherapeutin (www.mediation-paartherapie.de) und weiß, worauf es bei (frischen) Beziehungen ankommt!

TIPP 1: WO LANG?

Verkehrssame, landschaftlich schöne, nicht zu anspruchsvolle Strecke wählen. Wer nur auf den Verkehr achtet, hat keinen Kopf für anderes.

TIPP 2: OUTFIT

Selbstverständlich sind frische Klamotten und ein sauberes Rad Pflicht. Wer unbedingt mit Optik punkten möchte, montiert die hohen Wettkampflaufräder.

TIPP 3: AUF DEN PUNKT

Dein Date nie warten lassen, sei pünktlich am Treffpunkt. Unzuverlässigkeit ist einer der größten Beziehungskiller.

TIPP 4: ZEIT NEHMEN

Ein Date ist kein Rennen – und kein Workout. Der/die Schwächere gibt das Tempo vor. Immer. Ohne Wenn und Aber.



TIPP 5: MACH HALBLANG

Wenn's zum Ende hin zäh wird, tritt jeder nur noch stumpf in die Pedale. Da funkt nix ... Besser: eine kürzere Runde wählen und Tipp 7 befolgen.

TIPP 6: AUF AUGENHÖHE

Du bietest großzügig dein Hinterrad an, um mit deinem Rücken zu entzücken? Nebeneinander plaudert sich's leichter. Siehe auch Tipp 1.

TIPP 7: RUNTER VOM RAD

Ein Kaffees topp beim Date? Gute Idee! Ein ernst gemeintes Kompliment dabei lässt nicht nur die Sahne schmelzen



Dich treibt ein anderes Thema um? Schreib uns unter: leserservice@roadbike.de, dein Name wird natürlich nicht veröffentlicht ...