


**CAPPUCCINO  
MIT MAJA**


# VON DER SCHOKO- LADEN- SEITE

**(K)eine zweite Chance**  
für den ersten Eindruck.

**A**uf einen gemeinsamen Cappuccino. In meiner Wahlheimat Berlin wäre nun die Frage: „Mit Hafer- oder Mandelmilch? Laktosefrei? Decaf? Doppelter Espresso?“ Wie auch immer du deinen Kaffee trinkst: Schön, dass du Zeit hast. Ich bin Maja. Heute so ganz bewusst von der Schokoladenseite: kompetent, humorvoll, freundlich, lässig, tiefgründig, hinterfragend, sportlich. Die Kleidung ist gewählt. Nicht der Hoodie. Nicht der Blazer. Das Jeanshemd. Schwarze Hose. Dezentere Schmuck. Nägel lackiert. Nicht pink (bin keine Tussi), nicht lila, blau oder grün (bin kein Hippie), sondern ein gedecktes rosé. Schließlich geht es heute um den ersten Eindruck!

## AUSGEPRÄGTE VISUALITÄT

Wir haben ungefähr zehn Minuten Zeit (länger wirst du voraussichtlich nicht brauchen, die Kolumne zu lesen). Also: Let's talk about den ersten Eindruck. Und ich möchte direkt reingrätschen mit einer – Achtung! – Triggerwarnung. Stereotype: Männer checken Frauen doch ganz natürlicherweise beim ersten Treffen auf folgende Merkmale ab: Oberweite, Taille, Po. Stimmt's? Oder nicht? Oberflächliches, die Körperrundungen betreffendes Anstarren? Fehl am Platz. Ich bin erstaunt. Laut einer Studie schauen Männer zuerst in die Augen. Schon etwas romantisch, schäme mich fast für mein Schubladendenken, bis ich weiterlese: „Der direkte Blick ins Auge eines Gegenübers (bei Männern) sei – auch im Tierreich – nicht nur wichtig, um die soziale Situation abzuschätzen, er signalisiere oft auch Aggression.“ Futsch ist sie, die romantische Vorstellung des ersten Augenblicks. Wusste ich's doch! Und schon tritt er auf die

virtuelle Bühne: der maskuline, muskelspielende, aggressive Typ. Den habe ich übrigens die Tage tatsächlich im Fitnessstudio getroffen. Frau läuft an ihm vorbei und plötzlich ist sie nackt, also, in seinem Kopf. War deutlich zu beobachten. Fand ich. Erst später dachte ich, ich habe ihm vielleicht Unrecht getan, vielleicht war er ja auch väterlich besorgt, weil sie sich verschwitz schnell verkühlen kann, und er überlegte und prüfte genau, ob er ihr sein Fitnesshandtuch reichen soll? Neeeee!

Ich recherchiere weiter und treffe auf einen kürzlich erschienenen Artikel der Berliner Zeitung: „Warum Männer sich häufiger auf den ersten Blick verlieben als Frauen.“ Ooooh, also

## »MÄNNER MARKIEREN GERNE IHR UMFELD, ABER PARFÜM IST NICHT DAZU GEDACHT, DEIN UMFELD ZU BETÄUBEN.«

doch romantisch. Mein Herz hüpfte, bis ich weiterlese ... „Vor allem Männer tendieren zur Schockverliebtheit. Männer lieben einfach schneller. Nicht, weil sie so romantisch wären, nein, es liegt an der stärker ausgeprägten Visualität.“ Was soll das denn heißen? Das musst du mir erklären!

Wie ist es eigentlich mit uns Frauen? Auf was achten wir denn bei einer ersten Begegnung mit dem anderen Geschlecht? Laut der oben erwähnten Studie schauen wir tiefer. Nicht viel tiefer. Nase oder Mund werden beim ersten

Kennenlernen präferiert. Geht es hierbei um die Nase des Mannes? You know ... wie sein Johannes? Kein Kommentar. Ich finde z. B. Stimme, Blick, Mimik und Gestik sind ziemlich interessant beim ersten Treffen – und natürlich darüber hinaus. Auch: Wie spricht mein männliches Gegenüber? Nur von sich? Ist er interessiert an meiner Person? Klar, alles je nach Kontext, wo und wie ein „erster Eindruck“ entsteht.

Dann gibt es auch verschiedene Kategorien, wie z. B. Nähe und Distanz. Kennst du diese Personen (m/w), die körperlich so nah kommen, dass du ihren Atem spüren kannst (und gleichzeitig weißt, was diese zum Mittag auf dem Teller hatten, ob sie Raucher oder Nichtraucher sind oder von Halsentzündungen oder Magengeschwüren betroffen sind)? Räusper. Falls du dich gerade angesprochen fühlst: Sorry, das mag niemand! Einfach einen Schritt zurück und auf den Abstand-Knigge achten: 60 cm unter Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern und 120 cm – das ist bei den meisten Personen eine Armlänge – anderen Personen deines Umfelds gegenüber. Dürfte nach Corona ja kein Problem sein?!

### RESPEKT VOR ZARTEN HÄNDEN

Kategorie Händedruck. Definition: (bei der Begrüßung oder Verabschiedung oder als Geste, die ein bestimmtes Gefühl ausdrücken soll, vorgenommenes) Drücken der Hand eines Gegenübers. Wusste schon gar nicht mehr, was das ist. Toter Fisch oder Schraubstock? Beides nicht so doll, soll doch der Händedruck etwas über die Persönlichkeit aussagen. Aber fünf gebrochene Finger im Anschluss sind alles andere als harmlos. Bitte, muss

das sein? Ich appelliere an etwas mehr Respekt zarten Händen gegenüber, die nach dem Händeschütteln noch gebraucht werden möchten. Männlichkeit und starke Persönlichkeiten können heute längst anders gezeigt werden (dazu vielleicht mal etwas in einer anderen Kolumne).

Noch eine dritte Kategorie: Geruch! Ich mache keine Werbung, aber es gibt so wunderbare Düfte – auch für Männer. Wie viele Deos hast du? Trägst du dir morgens für den Tag oder abends für deine (eventuelle) Partnerin einen wohlriechenden Duft auf? Mach mal. Kommt gut an. Und jetzt musst du aufpassen. Parfüm ist nicht zu benutzen wie Aftershave, sondern dezenter! Ich denke – um nochmal einen Vergleich aus der Tierwelt zu bringen –, Männer markieren gerne ihr Umfeld, aber Parfüm ist nicht dazu gedacht, dein Umfeld zu betäuben. Würge. Ich weiß, ist nicht so easy, denn das Gegenteil wäre ja, kein Parfüm, Deo oder ähnliches zu nutzen. Unser 11-jähriger Sohn entwickelt seit einiger Zeit Schweißgeruch. Kurzer Dialog nach dem Sport. Ich: „Ui, magst du mal duschen?“ Er: „Nee, das riecht so gut.“ Dabei zieht er einen tiiiiiefen Atemzug unter seinen Achseln. Ich liebe ihn, so wie er ist. Und ich bin stolz und dankbar, dass er sich so toll entwickelt. (Er hat später auch freiwillig geduscht.)

Dann gibt es noch einen ganz anderen ersten Eindruck: den wiederkehrenden, morgendlichen Blick in den Spiegel. Ich werde in wenigen Tagen 40 und das zeigt sich – ob ich will oder nicht. Mit oder ohne Hyaluron-Anti-Falten-Verjüngungs-Cremes. Manchmal gibt es Tage beim Spiegelblick, die sind okay, ab und zu ist's super, aber oft staune ich, dass der Panda im Spiegel sprechen kann. Kein Scherz. Hast du schon mal was vom Primäreffekt oder auch Primacy-Effekt gehört? Das bedeutet, dass der erste Eindruck alle anderen Eigenschaften „überlagert“. Wenn das so ist, dann sollten wir besonders beim ersten Blick in den Spiegel am Morgen einen guten Eindruck machen. Nicht in erster Linie äußerlich, sondern indem wir tiefer schauen. Nicht auf die Nase oder den Mund, wie wir Ladies, sondern noch tiefer: ins Herz. Ganz ehrlich, manchmal geht mir das ganze „Wie gebe ich mich?“, „Was denken die anderen?“, „Habe ich einen guten (ersten) Eindruck gemacht?“ ganz schön auf den Keks. **Der Mensch sieht, was vor Augen ist, aber Gott sieht das Herz. Das finde ich sehr beruhigend. Ist es nicht das, was wirklich zählt? Gott zu gefallen und nicht den Menschen? Mich fordert das heraus in einer Welt mit „ausgeprägter“ Visualität.**

### SICH MIT GOTTES AUGEN SEHEN

Meinen 40. Geburtstag werde ich gebührend feiern und am nächsten Tag einfach nicht in den Spiegel schauen. So! Unserem Sohn schenke ich die Tage ein feines Deo. Beim nächsten „ersten Eindruck“ mache ich mir bewusst, dass Körper doch in Wahrheit Hüllen von feinen, gottesähnlichen Herzen sind. Eine Spende an den Berliner Zoo für das Pandagehege ist auch noch drin. Und du? Jetzt hast du ihn: Deinen ersten Eindruck von mir. Danke für den Kaffee. ■

**Maja Kienbaum** lebt mit Mann Heiko, ihren zwei Söhnen und ihrer Tochter in Berlin. Gemeinsam leiten sie das Werte-Netzwerk C-STAB ([www.c-stab.net](http://www.c-stab.net)). Sie ist Dozentin an einer Fachschule für Sozialpädagogik und Prepare/Enrich-Trainerin. [www.majakienbaum.de](http://www.majakienbaum.de)