

08.08.2022 – 14:03 Uhr

## Studie: Das erste Treffen beim Online-Dating kann Angst machen



Hannover (ots) -

**Millionen Singles suchen Online nach ihrem Glück. Jeder vierten Person, die am Online-Dating teilnimmt, ist aber die Vorstellung des ersten Treffens außerhalb des Internets unangenehm. Fast jede siebte Person vermeidet deshalb Treffen, schiebt diese auf oder sagt sie ab. Dies ist das Ergebnis einer Umfrage der psychologischen Partnervermittlung [Gleichklang.de](https://gleichklang.de).**

Die Umfrage untersuchte auch die Ursachen für diese Vorbehalte gegenüber dem ersten Treffen bei der Online-Partnersuche. Die beiden am häufigsten genannten Gründe waren die *Angst, abgelehnt zu werden*, und die *Angst, enttäuscht zu werden*. Weitere häufige Gründe waren *eigene Aufregung und Nervosität*, *Schüchternheit*, die *Befürchtung, dass ein Treffen anstrengend werde*, sowie die *Sorge, dass die Kommunikation ins Stocken geraten könnte*. Jede dritte Frau, aber nur jeder 12. Mann fürchtete sich zudem vor *übergriffigem Verhalten*.

### Hintergründe zur Untersuchung

Gleichklang befragte partnersuchende Mitglieder, ob sie die Vorstellung eines ersten Treffens bei der Online-Partnersuche als emotional unangenehm erlebten oder nicht. Nachfolgend wurden diejenigen, denen die Vorstellung eines ersten Treffens unangenehm war, gebeten, 18 mögliche Gründe hierfür zu bejahen oder zu verneinen. Ebenfalls wurden sie gebeten, anzugeben, ob sie wegen ihrer unangenehmen Gefühle Treffen ganz vermeiden, aufschieben, absagen oder zu Treffen nicht erscheinen würden. Erfragt wurden außerdem Geschlecht, Alter und Bildungsstand.

An der Befragung nahmen 1472 Personen teil, unter ihnen 756 Frauen, 693 Männer und 23 Personen mit nicht-binärem Geschlecht. Das durchschnittliche Alter betrug 52,9 Jahre und schwankte zwischen minimal 19 und maximal 82 Jahren.

Die vorgegebenen möglichen 18 Gründe für unangenehme Gefühle bezüglich des ersten Treffens beim Online-Dating waren zuvor in einer [qualitativen Befragung](#) identifiziert worden.

Die Online-Umfrage wurde durch den Psychologen Guido F. Gebauer für Gleichklang durchgeführt und ausgewertet.

### Ergebnisse der Befragung

#### Häufigkeit unangenehmer Gefühle vor dem ersten Treffen

25,1 % der Befragten und damit eine von vier Personen bejahten die Frage, ob ihnen die Vorstellung eines ersten Treffens bei der

Online-Partnersuche unangenehm sei.

Dieser Prozentsatz war bei allen Geschlechtern vergleichbar. Es zeigten sich ebenfalls keine signifikanten Zusammenhänge zum Bildungsstand.

Mit wachsendem Alter der Befragten nahm die Häufigkeit negativer Gefühle leicht ab, wobei der entsprechende Zusammenhang zwar statistisch signifikant, aber nur sehr geringgradig ausgeprägt war.

### **Auswirkungen unangenehmer Gefühle**

57,6 % der Befragten, die über unangenehme Gefühle bezüglich eines ersten Treffens berichtete, bejahten das Auftreten mindestens einer von vier Strategien, um einer Verabredung aus dem Weg zu gehen:

- 45,3 % gaben an eine Verabredung ganz vermieden zu haben.
- 39,7 % berichteten vom Aufschieben einer Verabredung.
- 18,4 % schilderten, eine bereits getroffene Verabredung abgesagt zu haben.
- 1,7 % gaben an, zu einer getroffenen Verabredung nicht erschienen zu sein.

Frauen mit negativen Gefühlen bezüglich des ersten Treffens neigten im statistischen Vergleich stärker zum Vermeiden und zur Absage von Verabredungen als die Männer:

- 50 % der entsprechenden Frauen, aber nur 39,1 der Männer gaben an, Treffen bereits ganz vermieden zu haben.
- 24,0 % der entsprechenden Frauen, aber nur 10,9 % der Männer berichteten, eine Verabredung abgesagt zu haben.

Keine Unterschiede zwischen Männern und Frauen zeigten sich beim Aufschieben von Verabredungen oder beim Nicht-Erscheinen bei bereits getroffenen Verabredungen. Die Stichprobe enthielt zu wenige nicht binäre Personen, um diese mit anderen Personen zu vergleichen.

Ein höheres Alter ging statistisch signifikant, aber in nur geringgradigem Ausmaß mit einer höheren Häufigkeit von Nicht-Erscheinen bei Verabredungen einher. Es zeigten sich keine weiteren Einflüsse des Alters oder auch nicht des Bildungsstandes auf die Tendenz, Verabredungen aus dem Weg zu gehen.

### **Ursachen für negative Gefühle**

Dies sind sortiert nach ihrer Häufigkeit die 18 Gründe, warum die Befragten die Vorstellung eines ersten Treffens als unangenehm erleben konnten.

Einbezogen sind ausschließlich diejenigen 25,1 % der Gesamtstichprobe, die die Vorstellung eines ersten Treffens tatsächlich als unangenehm erlebten:

- 82,1 %: *Angst vor Bewertung und Ablehnung* - die Sorge, den Erwartungen der anderen Person nicht zu entsprechen und von dieser als nicht interessant oder nicht attraktiv bewertet zu werden.
- 74,6 %: *Desillusionierung* - die Befürchtung, enttäuscht zu werden oder dass die andere Person ganz anders ist als erhofft.
- 57,6 %: *Selbstunsicherheit* - die Einschätzung der eigenen Person als schüchtern, sozial ängstlich oder gehemmt.
- 64,3 %: *Anstrengung* - Planung und Umsetzung des ersten Treffens werden als Anstrengung oder Arbeit erlebt.
- 61,7 %: *Aufregung und Nervosität* - die Vorstellung eines ersten Treffens aktiviert Nervosität, Aufregung und Anspannung.
- 59,9 %: *Sorge vor unbefriedigender Kommunikation* - die Befürchtung, dass die Kommunikation ins Stocken gerät und dadurch eine peinliche Situation entstehen könnte.
- 55,6 %: *Angst, andere abzulehnen* - die Befürchtung, jemanden anderes ablehnen oder zurückweisen zu müssen.
- 55,0 %: *Abneigung gegen künstliche Situation* - die Ansicht oder das Gefühl, dass Verabredungen beim Online-Dating zu wenig natürlichen Begegnungen führen.
- 49,1 %: *Negative Erfahrungen* - die Erinnerung an frühere negative Erlebnisse bei Verabredungen.
- 39,8 %: *Angst vor Beziehung* - der Zweifel am eigenen Beziehungswunsch und die Angst vor Verbindlichkeit.
- 36,9 %: *Wunsch nach längerem Online-Kontakt* - das Bedürfnis, die andere Person noch intensiver zunächst rein Online kennenzulernen.
- 34,3 %: *Keine Vorerfahrungen* - das Fehlen von Vorerfahrungen mit dem Online-Dating, so dass ein mögliches Treffen schwer kalkulierbar ist.
- 33,6 %: *Angst vor Kontaktverlust* - die Befürchtung, dass ein guter Online-Kontakt nach einem ersten Treffen verloren gehen könnte.

- 33,1 %: *Negatives Körperelbstbild* - die Überzeugung, hässlich und nicht begehrenswert zu sein.
- 28,4 %: *Angst vor Entscheidungsunfähigkeit* - die Sorge, sich nicht für oder gegen eine Beziehung entscheiden zu können.
- 23,1 %: *Angst vor Übergriffen* - die Befürchtung, bei einem ersten Treffen von der anderen Person bedrängt oder unter Druck gesetzt zu werden.
- 14,3 %: *Sorge vor Outing* - die Angst, dass durch ein Treffen die Anonymität verloren geht und die eigene Teilnahme am Online-Dating bekannt wird.
- 1,8 %: *Schuldgefühle wegen Fremdgehen* - das schlechte Gewissen, weil bereits eine Partnerschaft besteht.

### **Geschlechter-Unterschiede**

Bei vier Gründen traten signifikante Häufigkeits-Unterschiede zwischen Männern und Frauen auf. Erneut bezieht sich die Auswertung nur auf diejenigen 25,1 % der Stichprobe, die über negative Gefühle in Bezug auf erste Treffen berichteten:

- Angst vor Übergriffigkeit: 34,0 % der Frauen, aber nur 8,6 % der Männer befürchteten Übergriffe beim ersten Treffen.
- Selbstunsicherheit: 70,9 % der Männer, jedoch lediglich 46,6 % der Frauen gaben an, für ein erstes Treffen zu selbstunsicher zu sein.
- Abneigung gegen künstliche Situation: 62,8 % der Frauen, aber nur 44,4 % der Männer sorgten sich wegen der Künstlichkeit der Situation des ersten Treffens.
- Wunsch nach längerem Online-Kontakt: 46,6 % der Frauen, aber lediglich 25,2 % der Männer wünschten sich eine längeres Verbleiben des Kontaktes auf der Online-Ebene.

Bei allen anderen Gründen traten keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezüglich der Zustimmungshäufigkeit auf.

### **Einflüsse von Alter und Bildungsstand**

Ein höheres Alter statistisch signifikanten geringeren Häufigkeit von Selbstunsicherheit, Aufregung und Nervosität, sowie der Sorge vor einer unbefriedigenden Kommunikation einher. Der Effekt zwar signifikant, aber nur sehr schwach ausgeprägt.

Ein geringerer Bildungsstand ging mit einer leichten, aber statistisch signifikanten Zunahme der Häufigkeit von Selbstunsicherheit und einem negativen Körperbild einher. Umgekehrt war ein höherer Bildungsstand mit einer ebenfalls leichten, aber statistisch signifikanten Zunahme der Häufigkeit der Abneigung gegen die künstliche Situation des ersten Treffens assoziiert.

### **Mehrfachgründe**

Fast alle Befragten, die berichteten, die Vorstellung eines ersten Treffens bei der Online-Partnersuche als unangenehm zu erleben, bejahten hierfür mehr als einen Grund. Fast alle Befragten, die berichteten, die Vorstellung eines ersten Treffens bei der Online-Partnersuche als unangenehm zu erleben, bejahten hierfür mehr als einen Grund. Im Durchschnitt stimmten die Befragten jeweils acht der 18 Gründe zu.

### **Zusammenfassung und psychologische Empfehlungen**

Ohne Verabredungen außerhalb des Internet macht die Online-Partnersuche keinen Sinn. Trotzdem erlebt nach den Ergebnissen der aktuellen Umfrage jede vierte Person, die Online nach der Liebe sucht, die Vorstellung eines ersten Treffens als unangenehm.

Für einen Teil der Betroffenen bleibt dies eine rein emotionale Problematik. Für die Mehrheit der Betroffenen wirken sich diese unangenehmen Gefühle jedoch auch auf ihr Dating-Verhalten aus, indem sie Treffen vermeiden, aufschieben oder absagen:

- Mehr als 57 % derjenigen, für die die Vorstellung eines ersten Treffens unangenehm ist, gehen nach den Ergebnissen dieser Umfrage tatsächlich Verabredungen aus dem Weg.

Unangenehme Gefühle bei der Vorstellung eines Treffens treten unabhängig von Geschlecht, Alter und Bildungsstand auf. Betroffene Frauen neigen allerdings etwas stärker dazu als betroffene Männer, Treffen tatsächlich zu vermeiden oder abzusagen.

Es gibt eine Vielzahl von Ursachen, warum Teilnehmende beim Online-Dating die Vorstellung eines ersten Treffens als unangenehm erleben, wobei die meisten Betroffene hierfür nicht nur einen, sondern mehrere Gründe angeben:

- Die beiden häufigsten Gründe, die für eine große Mehrheit zutreffen, sind die Angst vor Bewertung und Ablehnung, sowie die Befürchtung, dass durch das erste Treffen vorherigen Hoffnungen enttäuscht werden könnten.
- Sehr oft erleben Teilnehmende beim Online-Dating aber auch die Vorstellung eines ersten Treffens als anstrengend oder sie schildern ein hohes Ausmaß an eigener Aufregung und Nervosität. Weitere häufig auftretende Gründe sind die Sorge, dass die Kommunikation ins Stocken geraten könnte, eine hohe eigene Schüchternheit, Angst, jemanden ablehnen zu müssen oder auch das Gefühl, dass die erste Verabredung beim Online-Dating einen künstlichen Charakter habe.
- Seltener, aber nach wie vor von einem Drittel bis zur Hälfte der Befragten geschildert werden negative Erfahrungen mit ersten Verabredungen in der Vergangenheit, eine Angst vor Beziehung und Verbindlichkeit, der Wunsch nach einem längeren Online-Kennenlernen, die Sorge, dass ein guter Online-Kontakt nach einem Treffen enden könnte oder auch ein negatives

Körperselbstbild mit der Befürchtung, körperlich nicht begehrenswert zu sein.

Alle anderen Gründe treten erheblich seltener auf:

- Ungefähr jede vierte Person, für die die Vorstellung eines ersten Treffens negativ ist, hat Angst davor, sich nicht entscheiden zu können oder fürchtet Übergriffe durch die andere Person. Jede siebte Person fürchtet sich davor, ihre Anonymität zu verlieren und dass so bekannt werde, dass sie auf Dating-Plattformen nach einer Beziehung suche. Weniger als 2 % leiden unter Schuldgefühlen, weil sie in Wirklichkeit nicht auf Partnersuche sind, sondern nur fremdgehen wollen.

Nur bei vier Gründen zeigten sich bedeutsame Häufigkeits-Unterschiede zwischen Männern und Frauen:

- Jede dritte Frau, aber nur jeder 12. Mann befürchtet Übergriffe, was die Sachlage widerspiegelt, dass Übergriffe gegen Frauen häufiger vorkommen als gegen Männer. Frauen äußern zudem häufiger den Wunsch nach einem längeren Online-Austausch und erleben das erste Treffen häufiger als künstlich.

- Demgegenüber beschreiben Männer häufiger eine eigene Selbstunsicherheit als Grund dafür, dass ihnen die Vorstellung eines ersten Treffens unangenehm sei. Psychologin Gebauer nimmt an, dass dies mit internalisierten Geschlechterrollen-Erwartungen zusammenhänge, gemäß derer Männer als "Eroberer" auftreten und insofern Selbstsicherheit ausstrahlen sollten.

### **Folgen negativer Gefühle**

Gebauer erläutert, dass unangenehme Gefühle bezüglich eines ersten Treffens für die Betroffenen nicht nur eine psychische Belastung seien. Wenn Treffen vermieden, aufgeschoben oder abgesagt würden, sinke auch die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Partnerfindung.

Gebauer rät den Betroffenen daher, sich ihrer Gründe bewusst zu werden, um so die Blockade aufzulösen:

- Ängste vor Bewertung, stockender Kommunikation, Aufregung oder Selbstunsicherheit ließen sich durch eine gelassener Einstellung und durch die Einübung von Gesprächsverhalten in Rollenspielen, mit Freunden oder vor dem Spiegel überwinden.

- Bei einem negativen Körperselbstbild sei es wichtig, sich klarzumachen, dass Schönheit immer im Auge der Betrachter liege und Menschen mit den unterschiedlichsten Körpertypen Partnerschaft finden könnten und dies auch ständig täten.

- Angst vor Enttäuschung könne durch eine positive Sichtweise ersetzt werden, bei der auch negative Informationen als erwünschte Klärung betrachtet werden, die es einfacher mache, loszulassen und sich auf einen anderen Kontakt zu konzentrieren. Das gleiche gelte bezüglich der Angst, einen guten Online-Kontakt zu verlieren. Zudem bestehe die Möglichkeit, freundschaftlich selbst dann verbunden zu bleiben, wenn eine Partnerschaft nicht in Frage komme.

- Ängste vor übergriffigem Verhalten seien berechtigt, auch wenn es keinen Beleg dafür gebe, dass Übergriffe beim Online-Dating häufiger vorkämen als bei anderen Formen des Kennenlernens. Wichtig sei es, sich selbst die eigenen Grenzen bewusst zu machen und diese klar zum Ausdruck zu bringen. Die erste Begegnung sollte immer an einem öffentlichen Ort stattfinden. Dadurch sinke die Gefahr von Übergriffigkeit erheblich.

- Es sei nachvollziehbar, dass manche die ersten Begegnungen beim Online-Dating als künstlich erlebten. Andererseits gehöre es durchaus zur Natur des Menschen, soziale Begegnungen zu planen und sich zu verabreden. Werde Online-Dating als ein ergebnisoffener Kennenlernprozess gesehen, sei es möglich, der ersten Begegnung den Druck zu nehmen und die Kommunikation natürlicher zu gestalten.

- Es sei richtig, dass eine erste Verabredung mit all den Planungen als anstrengend erlebt werden könne. Dies gelte aber für alle menschlichen Aktivitäten. Wer sich dadurch abschrecken lasse, sollte über seine Prioritäten nachdenken und gegebenenfalls den eigenen Alltag umstrukturieren.

- Fraglos sei es sinnvoll, sich bereits vor dem ersten Treffen online auszutauschen und dies auch über Telefonate oder Video-Chats zu vertiefen. Aber ein solches Kennenlernen sei innerhalb relativ kurzer Zeit möglich und sollte nicht den Grund darstellen, Treffen immer wieder aufzuschieben, da ansonsten Kontakte oft einschließen. Auch Ängste vor einer Entscheidungsunsicherheit seien verständlich. Umso wichtiger sei es, dass ein erstes Treffen bald stattfinde, da ansonsten die Entscheidungsunsicherheit nur erhöht werde.

- Bei negativen Vorerfahrungen sei es entscheidend, diese nicht zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden zu lassen, sondern sich dennoch weiterhin auf Menschen einzulassen. Wer sich durch negative Vorerfahrungen hemmen lasse, nehmen sich die Möglichkeit, korrigierende positive Erfahrungen zu machen. Auch nicht bestehende Erfahrungen mit dem Online-Dating sollten gerade kein Argument sein, einer Verabredung aus dem Weg zu gehen, sondern sollten den Anreiz geben, nunmehr ein erstes Treffen bald anzugehen. Dabei könnten sich die Betroffenen mithilfe von Erfahrungsberichten aus dem Internet, Berichten von Freunden oder Ratgeberliteratur auf ein erstes Treffen vorbereiten.

- Die Angst vor dem eigenen Outing könne am besten durch Offenheit überwunden werden. Es sei längst kein Stigma mehr und kein Grund zur Scham, am Online-Dating teilzunehmen. Desto offener die Betroffenen mit ihren Freunden und Bekannten über ihr Online-Dating sprechen, desto mehr werde ihre Angst vor einem Outing gegenstandslos werden.

- Personen, die die Online-Partnersuche zum Fremdgehen nutzen, rät Gebauer, über ihr Beziehungsmodell nachzudenken. Ihre Schuldgefühle seien berechtigt, da sie Unehrlichkeit in ihrer vorhandenen Beziehung brächten und anderen Menschen unberechtigt Hoffnungen machten. Die Betroffenen sollten sich entweder für die Fortsetzung ihrer bestehenden monogamen Beziehung ohne Fremdgehen entscheiden oder eine Vereinbarung für eine offene Beziehung treffen.

## Problem geht alle an

Gebauer betont, dass die Problematik der negativen Gefühle bezüglich eines ersten Treffens nicht nur die 25 % betreffe, die dies Problem hätten, sondern ebenfalls die 75 %, für die das erste Treffen mit keiner unangenehmen Vorstellung verbunden sei. Sie seien deshalb ebenfalls betroffen, weil andere Personen aus diesem Grund Treffen mit ihnen vermieden, verzögerten oder absagten.

Was kann denjenigen geraten werden, die selbst keine emotionalen Vorbehalte gegen ein erstes Treffen haben, aber indirekt dennoch durch diese betroffen sind, weil eine andere Person ein Treffen vermeidet?

Teilnehmende am Online-Dating sollten sich nach Gebauer zunächst darüber bewusst sein, dass eine Verzögerung eines Treffens kein Desinteresse bedeuten müsse. Sie sollten versuchen, mögliche Ängste vor einem ersten Treffen offen mit der anderen Person anzusprechen und so den Druck aus dem Kennenlernen zu nehmen.

Ein verständnisvoller, zugewandter und lockerer Umgangsstil sei hilfreich, um den Betroffenen eine Brücke zu bauen, sodass eine erste Begegnung möglich werde. Erkläre aber eine Person dezidiert ihr Desinteresse, sollte dies selbstverständlich akzeptiert werden.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer  
Gleichklang limited  
Oesterleystr 1  
30171 Hannover  
Tel.: 0511 51516678  
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

## Medieninhalte



*Am ersten Treffen geht kein Weg vorbei / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/71147](http://www.presseportal.de/nr/71147) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100893319> abgerufen werden.