

Die Kommunikationslücke schließen



Inhalt

Einleitung: Die Kommunikationslücke	04
Unsere Expert*innen	09
Nähe suchen, Distanz wahren	11
Aufmerksame Fragen, bedeutungsvolle Nachrichten	32
Neue Tools, stärkere Verbindungen	45
Fazit	57
Methodik	58



Deine inneren Stimmen zum Leben erweckt

Bevor du eine Nachricht versendest oder eine Frage stellst, meldet sich meist eine Stimme in deinem Kopf – manchmal selbstbewusst, manchmal vorsichtig, aber immer neugierig. Mit diesem Report lassen wir diese inneren Stimmen lebendig werden: die Stimmen, die beeinflussen, was wir sagen und was nicht und die bestimmen, wie wir Verbindungen eingehen.

Die Kommunikationslücke auf einen Blick

Weltweit gibt es ein starkes Bedürfnis nach mehr emotionaler Nähe: 84 Prozent der Hinge-Nutzer*innen aus der Gen Z suchen nach neuen Wegen, um beim Dating tiefere Verbindungen aufzubauen.



Doch die Kommunikationslücke steht ihnen im Weg: Gen Z Datende zögern beim ersten Date 36 Prozent häufiger als Millennials, ein tiefgründiges Gespräch zu beginnen.

Geschlechterbezogene Annahmen vergrößern die Distanz: 42 Prozent der heterosexuellen Gen Z Frauen haben das Gefühl, dass ihre Datingpartner beim ersten Treffen keine tiefgründigen Gespräche führen wollen. 65 Prozent der heterosexuellen Gen Z Männer sagen hingegen, dass sie sich dieserart Gespräche wünschen.



Bei der Anzahl gestellter Fragen eine Balance zu halten, kann zu besseren Dates und mehr Tiefe führen. 85 Prozent aller Befragten sagen, sie würden eher ein zweites Treffen vereinbaren, wenn beim ersten Date aufmerksame Fragen gestellt werden.



Gute Vorsätze für 2026: 75 Prozent der deutschen Gen Z Vertreter*innen und 69 Prozent der deutschen Millennials möchten, dass im kommenden Jahr beim Aufbau romantischer Beziehungen Alkohol keine Rolle spielt.



KI zum Aufbau von Beziehungen setzt sich durch: Deutsche Datende nutzen Künstliche Intelligenz stärker als Datende in anderen Ländern: 74 Prozent in Deutschland, 45 Prozent weltweit. Beim Dating selbst verwenden die Deutschen jedoch seltener KI: 9 Prozent im Vergleich zu 16 Prozent weltweit.



Einleitung

Die

Kommunikationslücke

schließen

Warum Datende der Gen Z tiefere Verbindungen wollen, sich aber dennoch zurückhalten.

In diesem Kapitel:

Was bedeutet Dating heutzutage eigentlich? Warum gibt es eine Kommunikationslücke, warum ist sie wichtig und wie beeinflussen geschlechtstypische Erwartungen unser Auftreten? Außerdem stellen wir die Expert*innen hinter den Zahlen vor: die Menschen, die Statistiken in wertvolle Ratschläge umwandeln.

Die kulturelle Debatte darüber, dass sich Frauen und Männer der Gen Z immer stärker auseinanderleben – von sozialen Werten bis zu Verhaltensweisen – ist vor allem online in vollem Gange.

Wenn man die Schlagzeilen dazu liest und den Datenden selbst zuhört, hat diese wahrgenommene Spaltung einen großen Einfluss darauf, wie Menschen mit Nähe, Romantik und Dating umgehen.

Der Hinge D.A.T.E. Report 2025 zeigt jedoch, dass die Gen Z optimistisch und neugierig bleibt, wenn es darum geht, emotionale Nähe zuzulassen:



der Hinge-Nutzer*innen aus der Gen Z* suchen nach neuen Wegen, um beim Dating tiefere Verbindungen aufzubauen.

*schließt cis- und trans Datende, heterosexuelle Datende sowie Datende aus der gesamten LGBTQIA+ Community ein.

Für die Spannungen zwischen den Geschlechtern gibt es viele Gründe. Doch ein Faktor wirkt besonders stark: die Kommunikation – oder besser: das, was nicht gesagt wird. Bei Hinge sprechen wir von „The Communication Gap“, der Kommunikationslücke.



Die Diskrepanz zwischen der tieferen Verbindung, die sich Menschen beim Dating wünschen, und ihrer Bereitschaft, diese selbst anzustoßen.

Unsere Umfrage unter rund 30.000 Hinge-Nutzer*innen weltweit ergab: Gen Z Datende zögern 36 Prozent häufiger als Millennials, beim ersten Date ein tiefgründiges Gespräch zu beginnen. In Deutschland liegt dieser Wert sogar noch höher – bei 69 Prozent.

69 % der deutschen Gen Z Datenden zögern häufiger als deutsche Millennials, beim ersten Date ein tiefgründiges Gespräch zu beginnen.

36 % der Gen Z Datenden weltweit zögern häufiger als Millennials, beim ersten Date ein tiefgründiges Gespräch zu beginnen.

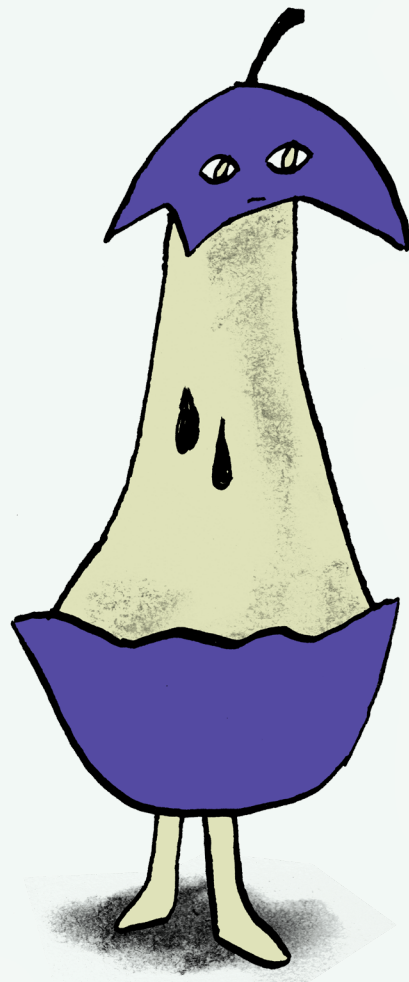
Für die Gen Z sind die Grenzen von Geschlechtern und Sexualität so fließend wie für kaum eine andere Generation. Und doch führen traditionelle Annahmen über Identität und Geschlechterrollen sowie unklare Signale oft dazu, dass Menschen sich in Gesprächen zurückhalten.

35 % der Hinge-Nutzer*innen aller Geschlechter und Orientierungen sagen, dass sie sich mit tiefgründigen Gesprächen zurückhalten, weil sie nicht wissen, wie sie diese anfangen sollen.

43 % der Gen Z Frauen warten darauf, dass ihr Gegenüber tiefgründige Gespräche initiiert – zum Teil, weil sie vermuten, Männer hätten daran kein Interesse.

48 % der Gen Z Männer halten sich mit emotionaler Nähe zurück, weil sie ihr Gegenüber nicht überfordern wollen.

Die Gen Z wünscht sich tiefergehende Verbindungen



– aber hält sich oft zurück.

Dieser Report beschäftigt sich damit, was Datende bei der Kommunikation hemmt, und liefert Strategien, um diese Hürden aus dem Weg zu räumen.

Unserer Expert*innen geben außerdem wertvolle Tipps zu verschiedenen Themen: von den richtigen Nachfragen (S. 38) über Sprachnachrichten, die nicht „cringe“ sind (S. 47), bis hin zur Frage, wann die Verwendung von KI sinnvoll ist und wann nicht (S. 54). Uns ist bewusst, dass ein Report allein die Lücke nicht schließen kann, aber vielleicht kann er es Datenden, die sich anders zeigen und etwas Echtes aufbauen möchten, etwas leichter machen.

Unsere Expert*innen

Die Liebes- und Beziehungsexpert*innen von Hinge haben wissenschaftlich fundierte und verlässliche Ratschläge entwickelt, um Datende zu unterstützen. Auf Basis ihrer Expertise und den Erfahrungen von echten Datenden, bieten ihre Empfehlungen praxisnahe, glaubwürdige Strategien für den Umgang mit Beziehungen.



Logan Ury
(sie/ihr)

Lead Relationship
Scientist bei Hinge

Logan ist Verhaltenswissenschaftlerin und Dating-Coach, Autorin des Buches *Liebe finden* und Beraterin in der Netflix-Serie *The Later Daters: Eine zweite Chance für die Liebe*. Bevor sie zu Hinge kam, studierte sie Psychologie an der Harvard University und leitete das Behavioral-Science-Team bei Google, das *Irrational Lab*.



Moe Ari Brown
(er/they)

Love & Connection
Expert bei Hinge

Moe ist lizenzierter Ehe- und Familientherapeut mit über einem Jahrzehnt Erfahrung darin, Menschen dabei zu unterstützen, authentische und langfristige Beziehungen aufzubauen. Moe arbeitet mit Menschen aller Identitäten auf ihrem Weg zur Selbstakzeptanz und zu echten Verbindungen. Außerdem berät Moe zu Themen der Vielfalt und Gleichberechtigung und hat einen Masterabschluss in Ehe- und Familientherapie von der Northwestern University.



Anouk Algermissen
(sie/ihr)

German Dating &
Relationship Advisor
bei Hinge

Anouk ist deutsche Psychologin (M.Sc.) und Paartherapeutin. In ihrer Praxis unterstützt sie Einzelpersonen und Paare bei Themen wie emotionaler Distanz, Kommunikationsproblemen und bindungsängstlichen Mustern. Sie verbindet psychologisches Fachwissen mit kulturellen Gegebenheiten und hilft Datenden auf Hinge dabei, von Anfang an bewusster, selbstsicherer und zielgerichteter Verbindungen aufzubauen.

Bei der Kommunikationslücke

geht es nicht darum, emotionale Nähe zu vermeiden – es geht um Angst, Timing und unterschiedliche Erwartungen.

Mit Tipps von Expert*innen und neuen Daten zeigt dieser Report, wie die Gen Z vom Zögern zur Offenheit finden kann.

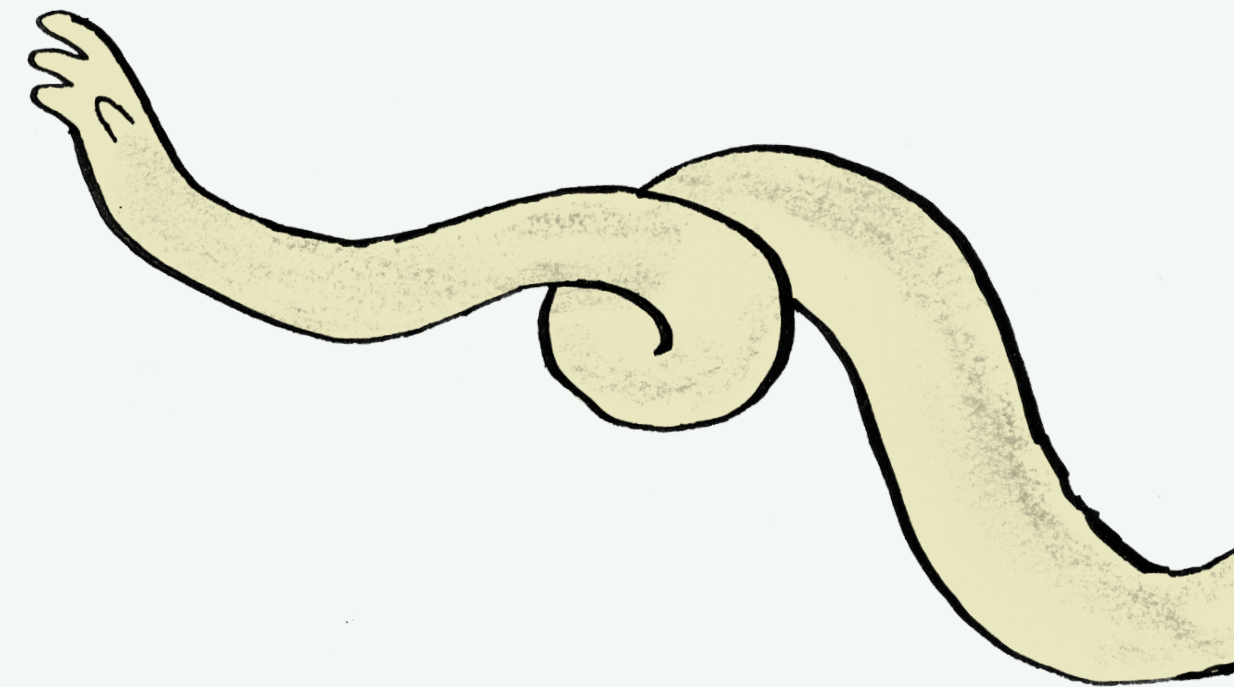
Stelle tiefgründige Fragen, sende aufmerksame Nachrichten und zeige dich so, wie du bist. Verletzlichkeit ist kein Risiko, das man meiden sollte – sie ist der Funke, der eine Verbindung echt macht.

Nähe suchen



Warum sich die Gen Z emotionale
Offenheit wünscht, sich aber oft schwer
damit tut, sie zu zeigen.

Distanz wahren



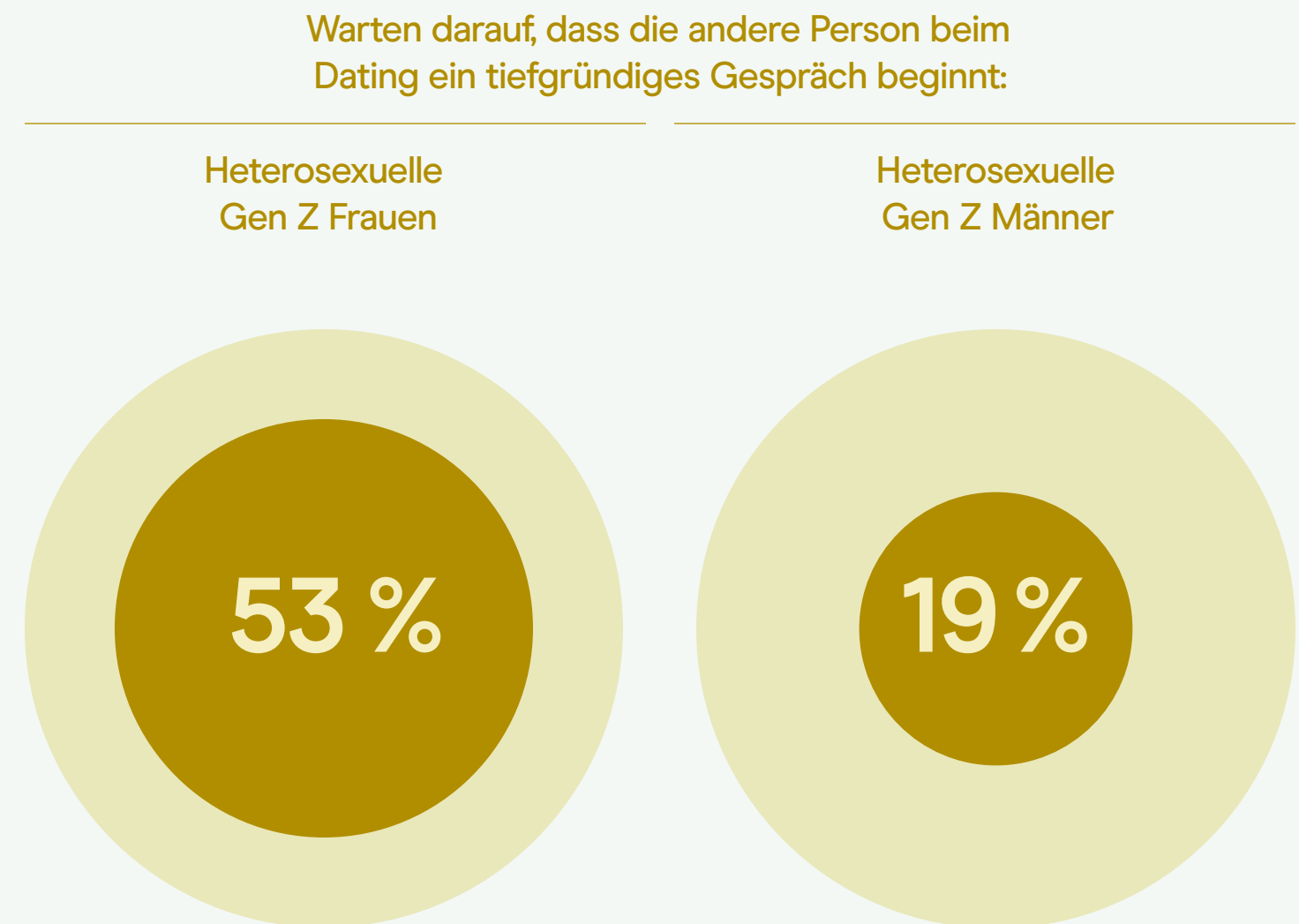
In diesem Kapitel geht es um:
Das Wechselspiel zwischen dem Wunsch nach Nähe und der
Angst vor Bloßstellung. Wir beleuchten geschlechtsspezifische
Ungleichbehandlung, decken auf, wie sich „zu viel“ und „nicht genug“
bei Dates auswirkt, und zeigen, wie Vorurteile oft genau die Distanz
schaffen, die Datende eigentlich vermeiden möchten.

Unter jüngeren Datenden gibt es oft feste Vorstellungen davon, wie man sich geschlechtsspezifisch zu verhalten oder zu kommunizieren hat, um dabei cool zu wirken. Doch genau das macht es oft schwerer, echte Nähe aufzubauen.

32 %

der deutschen Gen Z Vertreter*innen haben sich beim ersten Date sehr oder extrem wohl dabei gefühlt, ihre Gefühle offen zu zeigen (weltweit sind es 36 Prozent).

Die Digital Natives aus der Gen Z halten sich beim Dating manchmal stark zurück, anstatt authentisch aufzutreten. Sie fühlen sich durch soziale Medien beobachtet und verordnen sich eine Art Selbstzensur – aus Sorge darüber, wie sie dort wirken könnten. 53 Prozent der heterosexuellen Frauen im Alter von 18 bis 22 Jahren weltweit warten, bis die andere Person beim Dating ein tiefgründiges Gespräch beginnt. Bei Männern gleichen Alters sind es nur 19 Prozent.



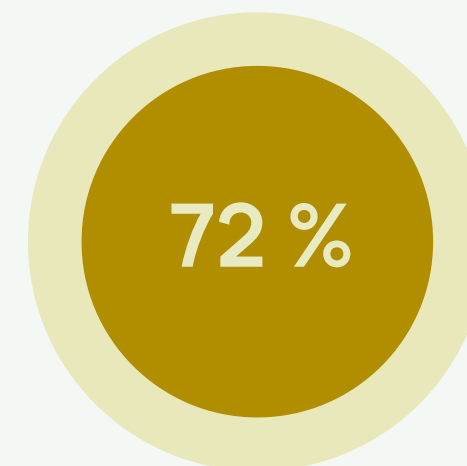
Den ersten Schritt machen

In vielen heterosexuellen Beziehungen gelten immer noch die alten Regeln des „Umwerbens“ – der Mann ergreift die Initiative. Von den ersten Nachrichten bis zu tiefgründigen Gesprächen berichten Gen Z Männer, dass sie sich unter Druck fühlen, den ersten Schritt zu machen. Gleichzeitig geben viele Gen Z Frauen an, auf Signale der Männer zu warten.

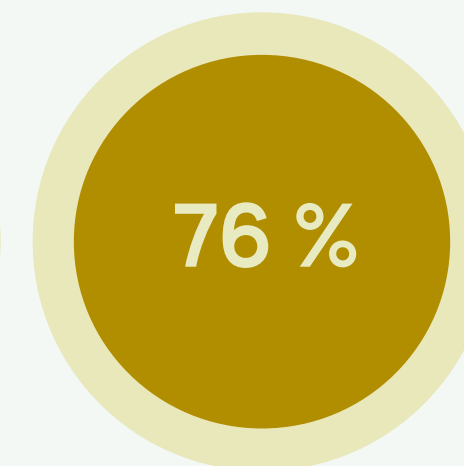
72 Prozent der Gen Z Männer haben sich beim Dating schon einmal unter Druck gesetzt gefühlt, den ersten Schritt zu machen. Bei heterosexuellen Männern sind es 76 Prozent, bei Männern aus der LGBTQIA+ Community hingegen nur 58 Prozent.

Fühlen sich unter Druck gesetzt, den ersten Schritt beim Dating zu machen:

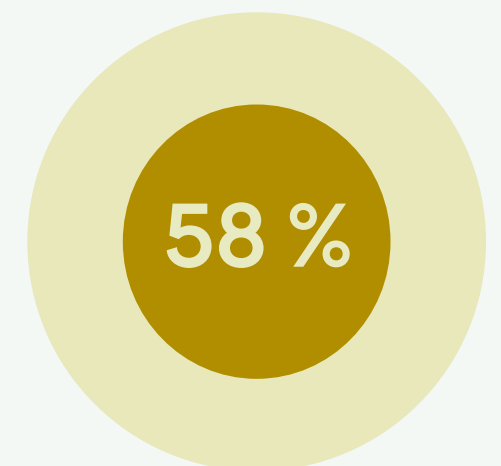
Gen Z Männer



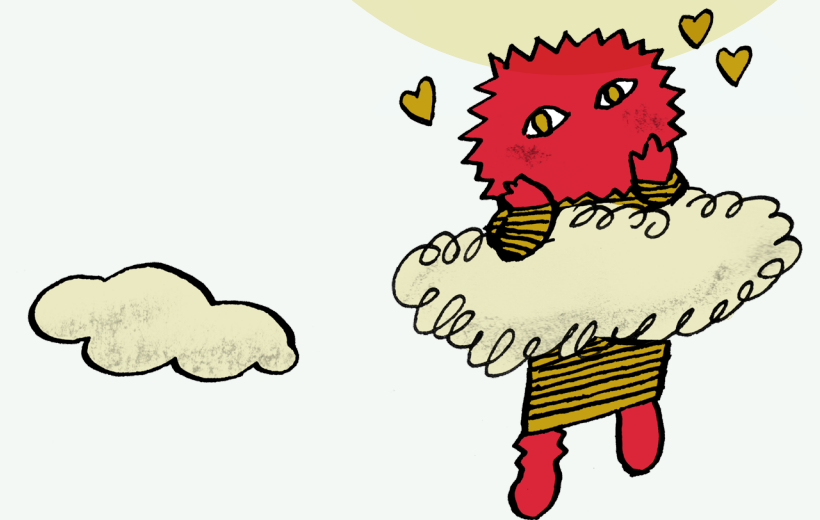
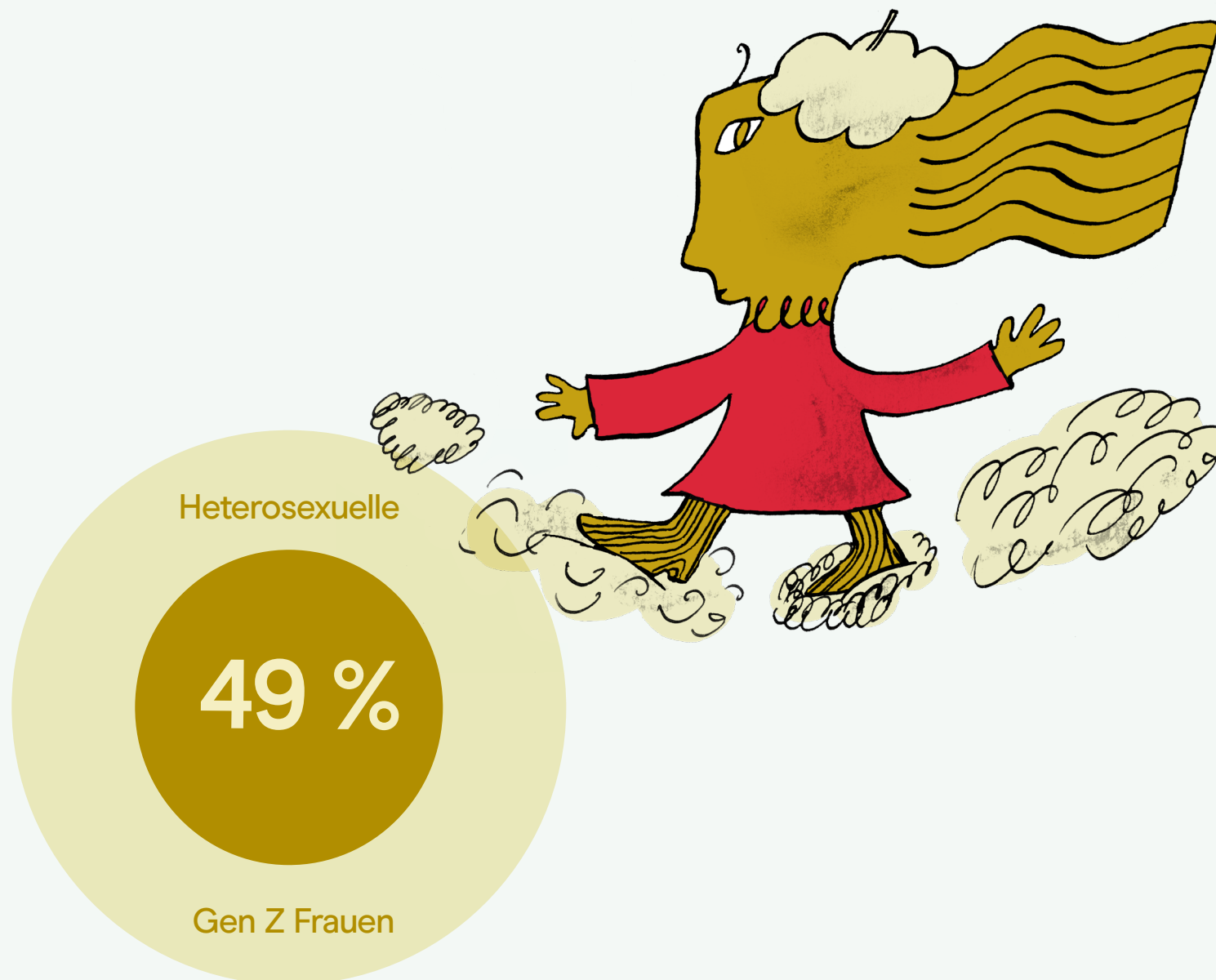
Heterosexuelle Männer



LGBTQIA+ Männer



49 Prozent der heterosexuellen Gen Z Frauen zögern, beim ersten Date ein tiefgründiges Gespräch zu starten, weil sie wollen, dass die andere Person damit anfängt. Bei heterosexuellen Gen Z Männern sind es 17 Prozent.



Echte Nähe entsteht nicht, wenn alle nur abwarten. Sie stellt sich ein, wenn beide sich aktiv dafür entscheiden, es miteinander zu versuchen – nicht weil es von ihnen erwartet wird, sondern weil sie es wollen.

Dating-Geschichten



„Ich finde es wichtig, dass man sich über Erwartungen und Stereotype bewusst wird. Oft gibt es unausgesprochene Annahmen – zum Beispiel, dass Frauen eher ‚etwas Ernstes‘ wollen und Männer ‚nur etwas Lockeres‘. Solche Vorurteile können die Kommunikation stark beeinflussen, ohne dass man es direkt merkt. Für die Zukunft wäre es deshalb wichtig, dass beide Seiten offener und ehrlicher miteinander sprechen, ohne Angst, falsch verstanden zu werden.“

„Ich finde es wichtig, dass man sich über Erwartungen und Stereotype bewusst wird.“

Greta Charlotte

(sie/ihr)
@gretacharlottte

Dating-Geschichten



„In der Vergangenheit hat mein Geschlecht meine Kommunikation beim Dating beeinflusst. Besonders am Anfang fiel es mir schwer, Gefühle auszudrücken, weil ich als Kind gelernt habe, dass Männer keine Sensibilität zeigen sollen. Dadurch habe ich mich oft emotional zurückgehalten. Mit der Zeit habe ich jedoch erkannt, dass es wichtig ist, meine eigenen Gefühle zu kommunizieren, um authentische Verbindungen entstehen zu lassen.“

„Anfangs fiel es mir schwer, Gefühle auszudrücken, weil ich als Kind gelernt habe, dass Männer keine Sensibilität zeigen sollen.“

Marlon Kahmann

(er/ihm)
@Marlongdrink

Dating-Geschichten



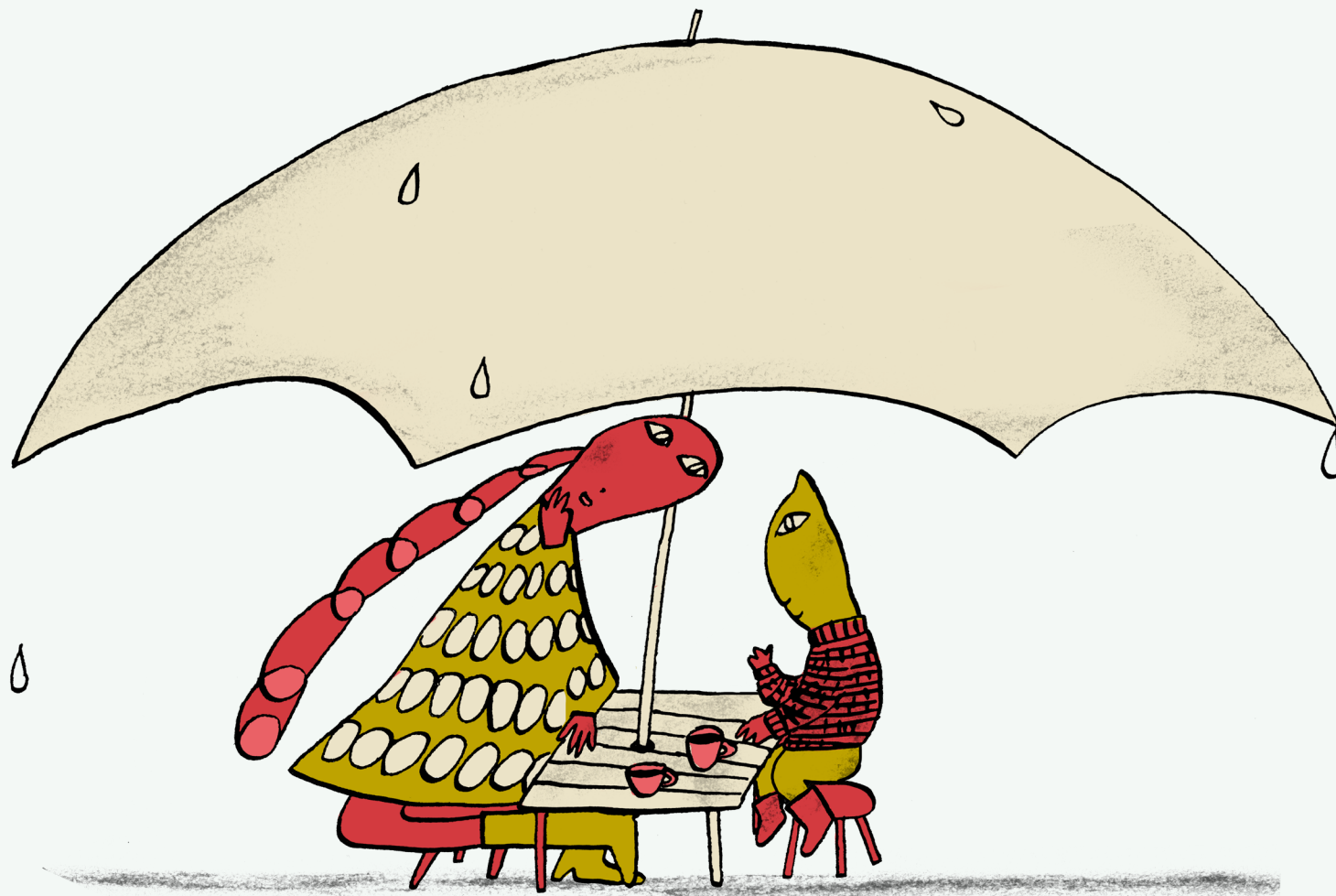
Frieder Sell

(er/ihm)
@friedersell

„Ich bin ein großer Fan von beidseitiger offener Kommunikation, in der man von Anfang an die wichtigsten Punkte und Prinzipien abhakt.“

„Eine gewisse Erwartungshaltung ist menschlich und manchmal auch wichtig, jedoch sollten ungeklärte Fragen ehrlich und respektvoll gestellt werden und Antworten respektiert. Natürlich ist nicht jedes Date perfekt und findet manchmal nicht auf Augenhöhe statt, daher bin ich ein großer Fan von beidseitiger offener Kommunikation, in der man von Anfang an die wichtigsten Punkte und Prinzipien abhakt, um keine Zeit zu verschwenden, indem man Leute trifft, mit denen man keine gute Dynamik hat.“

Erwartungen an das Date



Datende bringen nicht nur ihre eigenen Erwartungen mit, sondern oft auch Vermutungen darüber, was ihr Gegenüber erwarten könnte. Doch diese Annahmen stimmen nicht immer.

74 Prozent der Gen Z Männer (versus 70 Prozent der Gen Z Frauen) fühlen sich wohl damit, sich beim ersten Date emotional zu öffnen.

Aufgeschlossen, sich beim ersten Date emotional zu öffnen:

74 % der Gen Z Männer

70 % der Gen Z Frauen

42 Prozent der heterosexuellen Gen Z Frauen glauben, dass die Männer, mit denen sie sich treffen, bei den ersten Dates keine tiefgründigen Gespräche führen wollen. 65 Prozent der heterosexuellen Gen Z Männer sagen, dass sie sich genau solche Unterhaltungen wünschen.

Offen dafür, bei den ersten Dates tiefgründige Gespräche zu führen:

42 % der heterosexuellen Männer

65 % der heterosexuellen Frauen

Emotionale Verfügbarkeit ist ein Bedürfnis, das alle Menschen beim Dating gleichermaßen empfinden und ausdrücken wollen – unabhängig von ihrem Geschlecht.

Wie man das unsichtbare Drehbuch hinter sich lässt

Anouk Algermissen (sie/ihr)
German Dating and Relationship
Advisor bei Hinge:



Wenn wir mit bestimmten Erwartungen in ein Date gehen, kann es helfen, einige davon auszublenden und andere wiederum stärker für uns zu nutzen. Denn sie haben eine unterschiedliche Wirkung auf uns.

Erwartungen wie „Ich muss mich perfekt präsentieren“ oder „Die Chemie zwischen uns muss sofort stimmen“ bauen Druck auf und hindern uns daran, die subtilen Nuancen einer Begegnung wahrzunehmen. Sie verengen unseren Blickwinkel so stark, dass wir gar nicht mehr sehen, wer da wirklich vor uns sitzt.

Es gibt aber auch hilfreiche Erwartungen, die uns Orientierung geben und unsere Bedürfnisse schützen. Der Wunsch, dass wir uns sicher fühlen, unsere Grenzen respektiert werden und wir uns authentisch zeigen können, ist wie ein innerer Kompass: Er zeigt uns, ob sich eine Verbindung lohnt.

Wer diese Unterscheidung trifft, erlebt Dating nicht länger als starren Leistungstest, sondern als ehrlichen Prozess: Fühle ich mich gesehen, respektiert und frei genug, so zu sein, wie ich wirklich bin? Wenn ja, ist das ein starkes Fundament für eine glückliche Beziehung.

Männer: Vermeidend oder ängstlich?

81 %

der deutschen Gen Z Männer
geben an, dass sie beim
ersten Date gern tiefgründige
Gespräche führen möchten.

Ein gängiges Dating-Stereotyp besagt, dass Männer länger brauchen, um sich emotional zu öffnen. Unser Report zeigt jedoch, dass es komplexer ist: Männer wollen Tiefe. Sie sorgen sich aber darum, wie sie wahrgenommen werden.

47 %

39 %

Weltweit geben 47 Prozent der Männer aus der Gen Z an, dass sie schon einmal vermieden haben, zu früh tiefgründige Fragen zu stellen – aus Angst, „cringe“ zu wirken. Unter den befragten Frauen aus der Gen Z sind es 39 Prozent.

27 %

Die Zahl der heterosexuellen Männer, die sich sorgen, mit tiefgründigen Fragen peinlich zu wirken, übersteigt die der heterosexuellen Frauen um 27 Prozentpunkte.

Queere Datende: Andere Sorgen, gleiches Zögern

Wenn die Gespräche tiefgründiger werden,
haben queere Datende andere Bedenken:

73 %

aus der LGBTQIA+ Community äußern die Sorge,, beim Dating zu früh tiefgründige Fragen zu stellen, weil sie nicht zu anstrengend wirken wollen.

64 %

Bei heterosexuellen Datenden aus der Gen Z sagen das nur 64 Prozent.

48 %

der Männer aus der LGBTQIA+ Community haben aus Angst vor Zurückweisung bereits einmal gezögert, ein tiefgründiges Gespräch zu beginnen.

38 %

Bei heterosexuellen Männern sind es 38 Prozent.

Warum die LGBTQIA+ Gen Z sich zurückhält

Moe Ari Brown (er/they)

Love and Connection Expert bei Hinge



Im Datingleben einer LGBTQIA+ Person gibt es manchmal Momente, in denen Gespräche sehr tiefgründig werden und Fragen zur Identität aufkommen – auf eine Weise, die übergriffig wirken kann oder uns auf

bestimmte Aspekte reduziert.

Das ist nur einer der Gründe, warum es beim Dating mit mehreren marginalisierten Identitäten komplizierter sein kann, verletzlich zu sein.

Vielen queeren Datenden, auch mir, wurde immer wieder gesagt, dass sie einen Teil ihrer Authentizität aufgeben sollen, um akzeptiert zu werden. Einige bemerken nun, dass sie eine Balance finden müssen zwischen dem Bedürfnis nach Offenheit und der Angst vor Ablehnung, wenn sie Gefühle zeigen – besonders wenn diese Angst auf negativen Lebenserfahrungen und Einsamkeit beruht.

Der Schlüssel liegt im Tempo. Beginne mit gemeinsamen Interessen, bevor du im Gespräch zu den Werten und den sensiblen Themen übergehst, bei denen du verletzlich bist. Bestätigende Sätze wie „Ich mag, wohin das führt“ signalisieren Sicherheit für die andere Person und auch für das eigene Nervensystem.

In einer Welt, in der queere Menschen beim Dating nicht überall für ihre Authentizität gefeiert werden, hilft jeder bewusste, wertschätzende Austausch dabei, emotionale Offenheit von Anfang an zur Dating-Norm zu machen.

Die größten Hürden der deutschen Datenden beim Aufbauen emotionaler Bindungen

Verglichen mit Millennials zeigen Datende aus der Gen Z stärkere Ängste rund um emotionale Nähe:

Gen Z		Millennials
34%	machen sich Sorgen, ihr Gegenüber zu überfordern	29%
40%	haben Angst vor Zurückweisung	35%
35%	glauben nicht, dass ihre potenziellen Partner sich das gleiche Maß an Nähe wünschen	42%
38%	wissen nicht, wie sie Nähe aufbauen können	21%
21%	haben Angst sich zu blamieren	13%
20%	befürchten, dass es abtörnend wirkt	20%

Dating-Geschichten



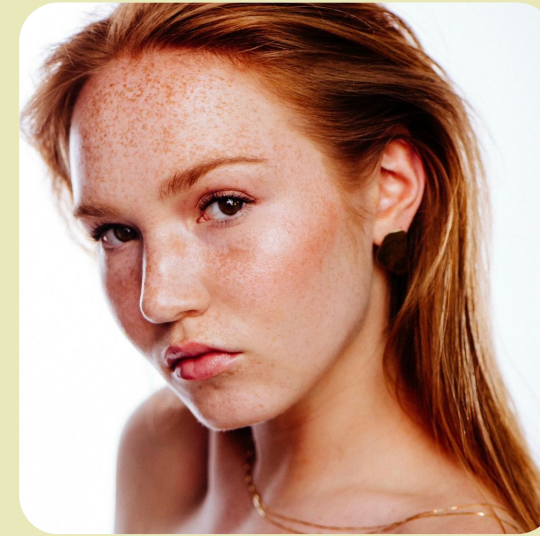
„Als homosexueller cis Mann, der seine feminine Seite gern auslebt, ist Kommunikation unumgänglich. Bezüglich Pronomen sehe ich mich als fluid. Mir ist eigentlich alles recht, solange man mir mit Ernsthaftigkeit und Respekt gegenübertritt – das möchte ich meinem Date gegenüber auch. Ich bin eine sehr offene Person. Wenn ich mich emotional zurückhalten müsste, würde das mein Interesse im Keim ersticken.“

„Wenn ich mich emotional zurückhalten müsste, würde das mein Interesse im Keim ersticken.“

Frieder Sell

(er/ihm)
@friedersell

Dating-Geschichten



„Ich habe die Beobachtung gemacht, dass Frauen nach Dates sehr viel mit ihren Freundinnen teilen, die Situation reflektieren und direkt darüber sprechen. So habe ich es zumindest in meinem Freundeskreis erlebt. Bei Männern habe ich das in dieser Form bisher nicht wahrgenommen.“

„Ich habe die Beobachtung gemacht, dass Frauen nach Dates sehr viel mit ihren Freundinnen teilen.“

Greta Charlotte

(sie/ihr)
@gretacharlotte



Vanessa Gerbeth

(sie/ihr)
@vaneschko_

„Niemand sollte eine Fassade aufrecht erhalten müssen, während sie sich kennenlernen.“

„Ich denke, beim Dating zwischen Männern und Frauen ist es wichtig, ehrlich zu sein und sich in der Kommunikation nackt zu machen. Eigene Defizite und Baustellen sollen nicht bewusst zurückgehalten werden, sondern eher in die Kommunikation nativ eingebaut werden. Frauen und Männer sollen keine Fassade aufrecht erhalten müssen, während sie sich kennenlernen. Authentizität ist eines der wichtigsten Dinge in der zwischenmenschlichen Kommunikation und schafft den Nährboden für eine nachhaltige Beziehung.“

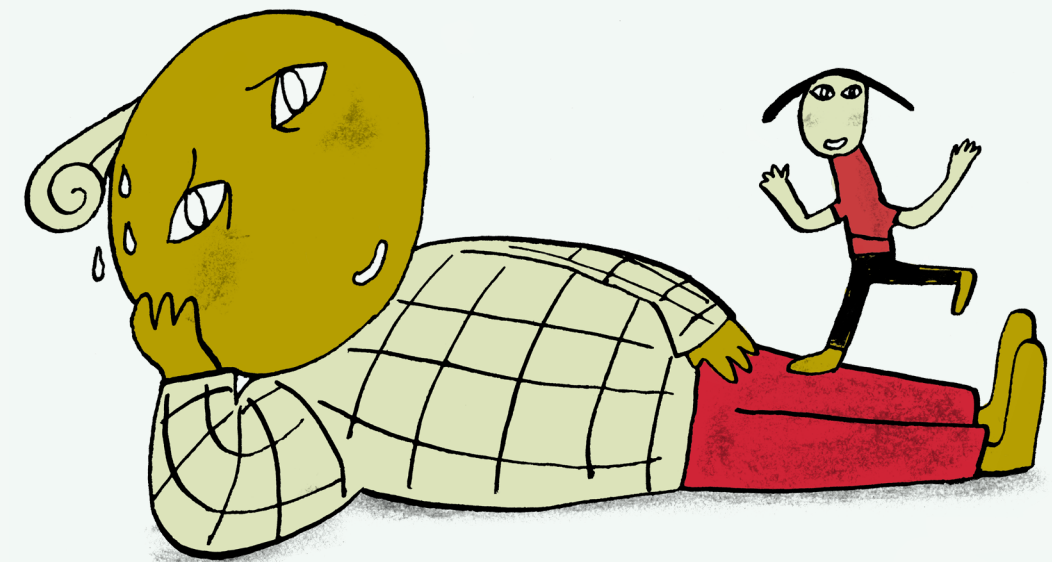
Stark kommunizieren – von Anfang an

Anouk Algermissen (sie/ihr)
German Dating and Relationship Advisor bei Hinge



Wer schon in der frühen Dating-Phase eine gute Kommunikationskultur aufbaut, kann später in der Beziehung sehr davon profitieren.

Als Paartherapeutin sehe ich jeden Tag, wie entscheidend gute Kommunikation für Nähe und Vertrauen ist. Damit sie funktioniert, braucht es die zwei großen V: Verletzlichkeit und Verständnis.



Verletzlichkeit bedeutet, persönliche Dinge von sich zu teilen, statt nur die scheinbar perfekten Seiten zu zeigen. Verständnis heißt, sich aktiv für die Welt der anderen Person zu interessieren – indem man nachfragt, reflektiert, was man im Gespräch gehört hat oder über eine eigene Situation spricht, in der man sich ähnlich gefühlt hat.

Als einfache Übung kann man eine bekannte Erfahrung ansprechen, die viele Datende kennen: die Sorge davor, zurückgewiesen zu werden oder ängstlich zu sein. Man könnte sagen: „Ich bin immer ein bisschen nervös, wenn ich jemand Neues kennenlerne“ oder „Ich war mir zuerst nicht sicher, wie ich das Gespräch anfangen soll.“ Diese Offenheit entspannt nicht nur, sondern lädt auch die andere Person dazu ein, ehrlich zu reagieren, und legt so von Anfang an den Grundstein für echte Verbindung. Wenn die andere Person mit dem zweiten großen V – Verständnis – antwortet, ist das ein starker Anfang.

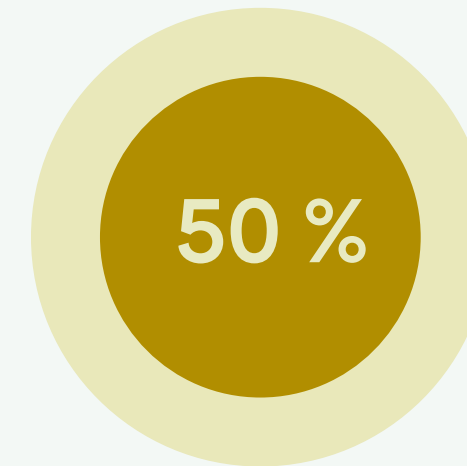
Der Einfluss von Social Media

Über Dating sprechen wir längst nicht mehr nur spät nachts am Telefon mit Freund*innen oder beim Sonntagsbrunch. In den sozialen Medien verwandeln sich private Dating-Abenteuer oft in „Dater-tainment“: Inhalte werden öffentlich geteilt – zum Spaß, für Likes oder mehr Nahbarkeit.

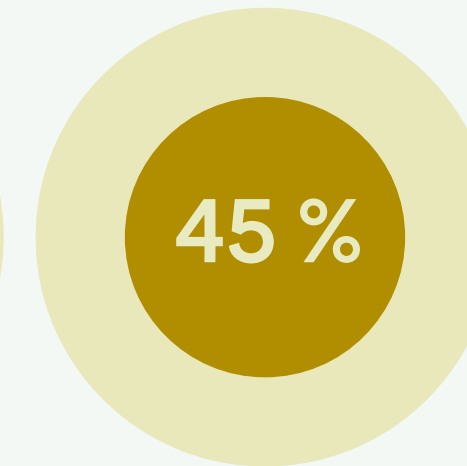
Das Ergebnis: Eine Generation, die weiß, dass private Nachrichten oder Erlebnisse vom ersten Date auf den Feeds anderer landen könnten. Viele Datende fürchten weniger, dass ihr Match sie ablehnt, als dass sie zum Meme werden, man sie falsch interpretiert oder bloßstellt.

Anteil der Datenden aus der Gen Z, die sagen, dass sie durch Social Media zurückhaltender geworden seien, sich emotional zu öffnen:

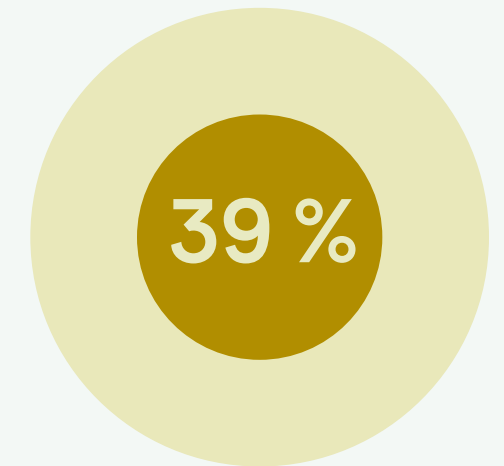
Männer



Frauen

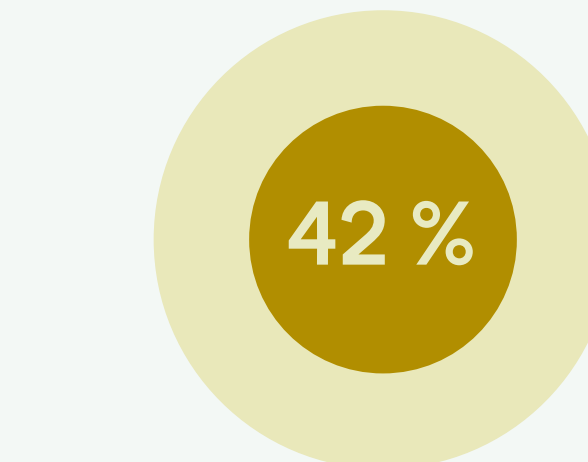


Nicht-binär*

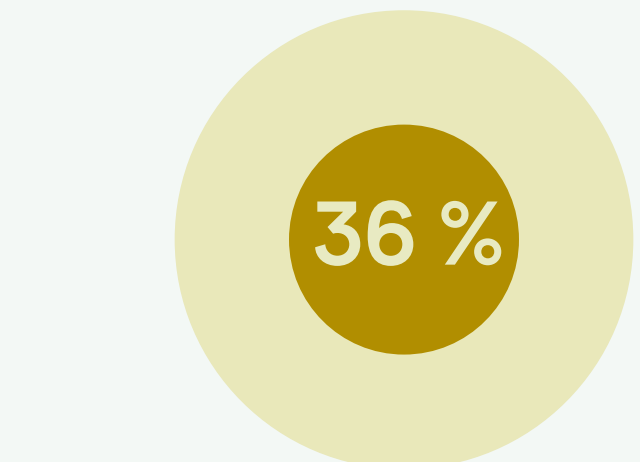


Anteil der Millennial-Datenden, die sagen, dass sie durch Social Media zurückhaltender geworden seien, sich emotional zu öffnen:

Männer



Frauen



*Alle nicht-binären Datenden in dieser Stichprobe kamen aus der Gen Z und identifizierten sich als LGBTQIA+.

Dating-Geschichten



„Gerade wenn man auf Augenhöhe daten möchte, ist es schwierig, wenn mein Date schon viel mehr über mich weiß als ich über ihn. Ich meide es eigentlich, mich zu treffen, wenn ich merke, dass mir bereits gefolgt wird. Es sei denn, man kontaktiert mich über Social Media direkt und bekundet charmant Interesse.“

„Gerade wenn man auf Augenhöhe daten möchte, ist es schwierig, wenn mein Date schon viel mehr über mich weiß als ich über ihn.“

Frieder Sell

(er/ihm)
@friedersell

Dating-Geschichten



„Viele Menschen achten heute viel stärker auf ihr Außenbild – also auf Profil, Stories und Posts –, weil ihnen bewusst ist, dass potenzielle Dates diese vorab checken. Zudem entsteht durch die ständige Präsenz vermeintlich „perfekter“ Beziehungen in den sozialen Medien ein hoher Vergleichsdruck, der bei vielen Unsicherheiten im Dating-Verhalten verstärkt.“

„Durch die ständige Präsenz vermeintlich ‚perfekter‘ Beziehungen in den sozialen Medien entsteht ein hoher Vergleichsdruck.“

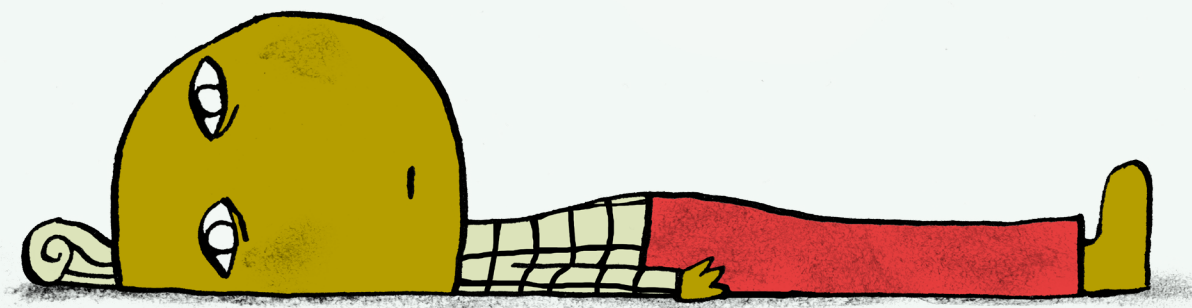
Greta Charlotte

(sie/ihr)
@gretacharlotte

Vergangene Erfahrungen haben großen Einfluss darauf, wie leicht es uns fällt, Gefühle zu zeigen. Viele Datende aus der Gen Z begleitet beim Dating daher die Sorge, wie ihre Offenheit aufgenommen werden könnte.

Verletzlichkeits-Kater, der^(Substantiv)

Wenn man viel von sich preisgegeben hat, sich bloßgestellt fühlt und nun jeden Satz doppelt hinterfragt.



52 %

der Datenden aus der Gen Z geben an, sich wegen ihrer Verletzlichkeit in der Vergangenheit schon einmal geschämt zu haben.

58 %

der Gen Z Frauen aus der LGBTQIA+ Community berichten dasselbe.

Wie man mit einem Verletzlichkeits- -Kater umgeht

Moe Ari Brown (er/they)
Love and Connection Expert bei Hinge



In der Situation

Komme zuerst in deinem Körper an.

Atme dreimal langsam ein: Vier Züge einatmen, halten und bis vier zählen, mindestens 6 Züge ausatmen. Das beruhigt dein Nervensystem.

Benenne, was passiert.

Erkenne es still an: „Ich fühle mich verletztlich, nachdem ich mich meinem Date gegenüber geöffnet habe.“ Das Benennen des Gefühls reduziert Angst und übermäßiges Grübeln.

Richte den Blick weg vom Ergebnis und hin zur Absicht.

Jedes Mal, wenn du dich authentisch zeigst, ist das ein Erfolg. Konzentriere dich auf den Grund für deine Offenheit – Ehrlichkeit, Nähe, Zärtlichkeit – und nicht darauf, wie es aufgenommen wurde.

Expert*innenrat

Wenn du schon einmal verletzt wurdest

Erkenne die Wunde an.

Akzeptiere, wie frühere Erfahrungen dich geprägt haben. Mit der Anerkennung des Schmerzes wertschätzen wir, was er uns gekostet und gelehrt hat und welche Bewältigungsstrategien wir dadurch entwickelt haben.

Schreibe deine Geschichte neu.

Wenn du bisher dachtest: „Ich bin zu gefühlsstark“, drehe es um: „Es lag an ihren Kapazitäten, nicht an meinem Wert.“

Baue deine Toleranz wieder auf.

Beginne damit, in einem vertrauten Umfeld kleine Dinge von dir preiszugeben. Mit der Zeit kann es sich für dich so wieder sicher anfühlen, Gefühle zu zeigen – oder sogar aufregend.

Moe Ari Brown (er/they)

Love and Connection Expert bei Hinge

Hilfreiche Fragen, um Sorgen hinter sich zu lassen

-
- 01** Wann halte ich mich vielleicht zu sehr zurück – aus Gewohnheit, Angst oder wegen alter Glaubenssätze, wie ich zu sein habe?
 - 02** Wenn ich geschlechtstypische Erwartungen, Dating-Regeln und Befürchtungen ablege und mich als präsente, ungefilterte Version von mir selbst zeige: Wie würde das aussehen und sich anfühlen?
 - 03** Wie möchte ich mich bei diesem Date fühlen – und welche Energie kann ich dafür einbringen?

Die Gen Z will Nähe, zieht sich aber oft zurück. Sie hat Angst, andere zu überfordern oder falsch verstanden zu werden. Nur

19%

der Datenden geben jedoch an, dass ihnen Verletzlichkeit unangenehm ist – die meisten begrüßen sie.

Sieh Offenheit nicht als Risiko, sondern nutze sie stattdessen als Filter. Wenn deine Ehrlichkeit jemanden abschreckt, war es sowieso nicht die richtige Person für dich.

Versuch's doch mal mit:
Das Drehbuch umschreiben.

Was, wenn dein Gegenüber sich darauf einlässt? Dann kannst du wochenlanges „Coolsein“ überspringen und kommst schneller zu den schönen Dingen.

Aufmerksame Fragen, bedeutungsvolle Nachrichten



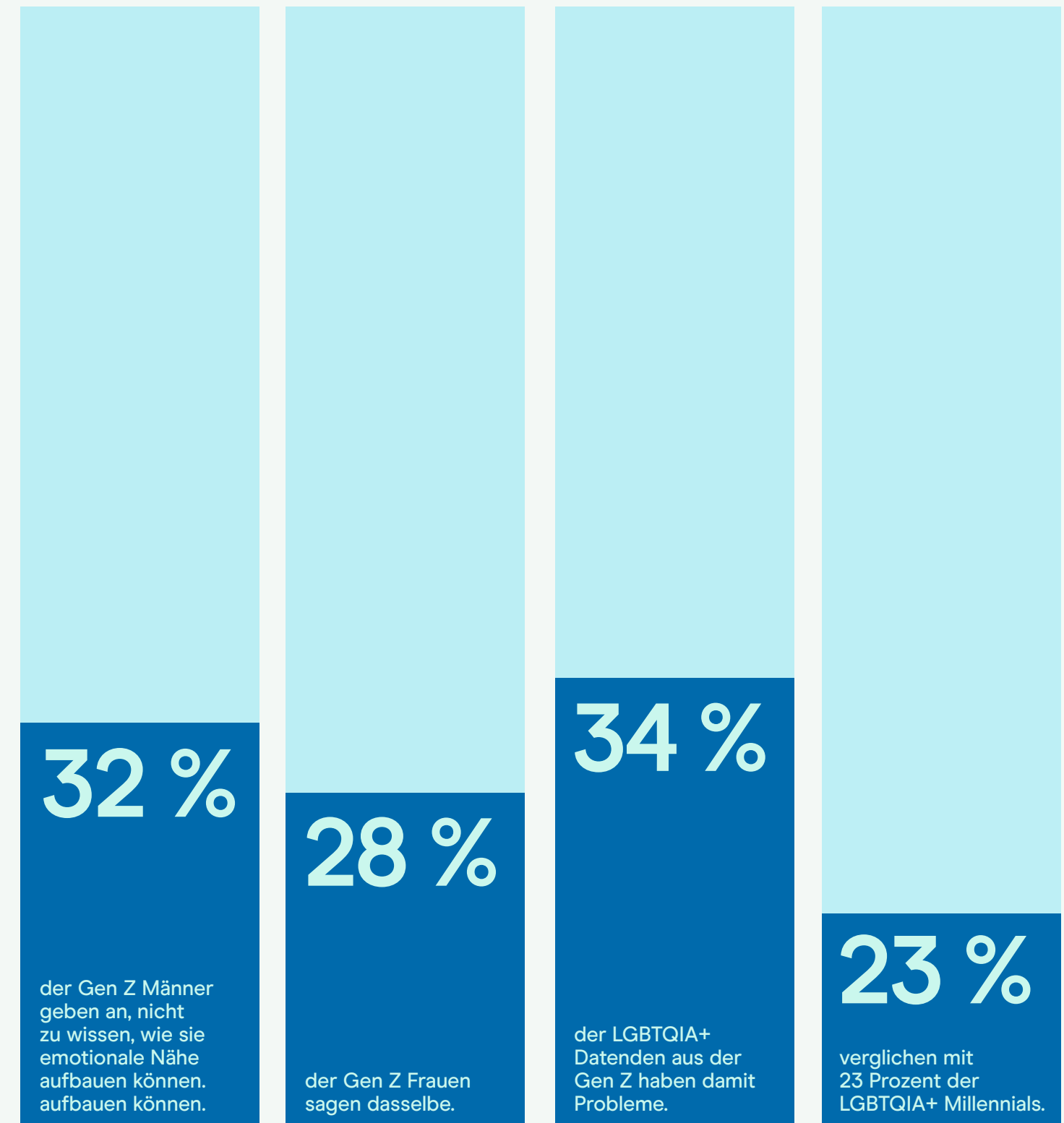
Warum Gespräche ins Stocken geraten –
und wie man sie wieder in Gang bringt.



In diesem Abschnitt behandeln wir:
Das Fragen-Defizit (warum nur wenige beim Date genug fragen),
das Stocken beim Nachrichtenschreiben und warum „Wie geht’s?“
selten ausreicht. Wir gehen der Frage nach, was die Gen Z wirklich von
Gesprächen erwartet: von besseren Fragen beim ersten Date bis hin zu
bedeutungsvollen Nachrichten in den ersten zwei Wochen.

Mehr als „Wie geht’s?“: Fragen, die zählen

Viele Datende aus der Gen Z sehnen sich nach tiefergehenden Beziehungen. Gleichzeitig geben sie zu, dass sie nicht wissen, wie sie Nähe aufbauen können.

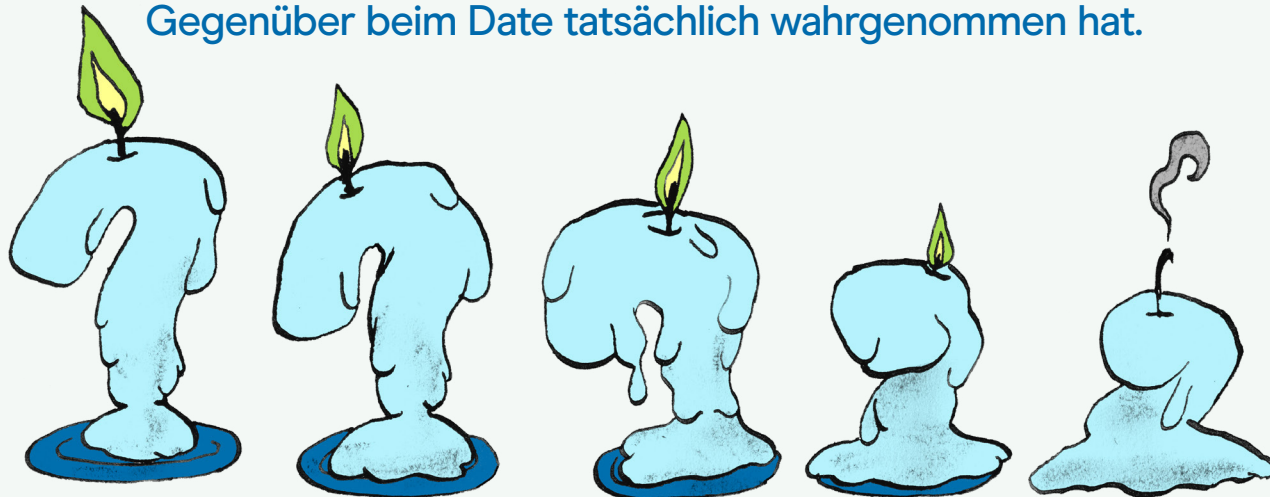


Viele der Befragten kommunizieren zu wenig und sind sowohl mit der Quantität als auch der Qualität der Nachrichten, die sie erhalten, unzufrieden. Für diejenigen, die in oberflächlichem Smalltalk oder passivem Nachrichtenschreiben feststecken, kann das Erlernen zielgerichteter Kommunikation den Unterschied zwischen Schweigen und Annäherung ausmachen.

Viele Datende glauben, bei ihren Verabredungen mehr Interesse zu zeigen, als sie es tatsächlich tun. In der Realität gibt es ein Fragen-Defizit: Menschen überschätzen, wie stark sie sich bei Verabredungen einbringen, während ihre möglichen Partner*innen oft das Gefühl haben, nicht genug gefragt zu werden.

Fragen-Defizit, das^(Substantiv)

Die Differenz zwischen der Anzahl der Fragen, die man glaubt, selbst gestellt zu haben, und der Anzahl der Fragen, die das Gegenüber beim Date tatsächlich wahrgenommen hat.



28 %

der deutschen Frauen sagen, dass die Personen, mit denen sie sich verabreden, nicht genug Fragen stellen.

15 %

Im Vergleich sagen dies nur 15 Prozent der deutschen Männer.

90 %

der Frauen weltweit stimmen zu: Wichtiger als der Ort des Dates ist es, dass ein potenzieller Partner aktiv am Gespräch teilnimmt.

Wer stellt die Fragen?

Bei näherer Betrachtung zeigt sich, wie das Fragen-Defizit wirkt: Viele Datende denken, dass sie sich in Gesprächen anstrengen – weitaus weniger haben das Gefühl, dass ihre Mühe erwidert wird.

Datende, die das Gefühl haben, genug Fragen gestellt zu bekommen:

Heterosexuelle
Datende aus
der Gen Z

30 %

LGBTQIA+ Datende
aus der Gen Z

25 %

Datende, die das Gefühl haben, genug Fragen zu stellen:

Heterosexuelle
Datende aus
der Gen Z

62 %

LGBTQIA+ Datende
aus der Gen Z

61 %

Dating-Geschichten



„Ich denke, man sollte sich zwischendurch bewusst machen, in welche Richtung das Gespräch gerade geht und ob es vielleicht für eine Person anstrengend wirkt – das kann ein Hinweis sein, dass jemand allein versucht, den Austausch aufrechtzuerhalten. Grundsätzlich finde ich es entscheidend, eine Balance zu finden zwischen Fragen stellen und Antworten geben, damit beide am Ende des Tages das Gefühl haben, sich wirklich kennengelernt zu haben.“

„Ich finde ich es entscheidend, eine Balance zu finden zwischen Fragen stellen und Antworten geben.“

Greta Charlotte

(sie/ihr)
@gretacharlottte

Dating-Geschichten



„Ich habe bei Dates meistens mehr Fragen gestellt als die andere Person. Ich habe der Person häufig die Gelegenheit gegeben, Fragen zu stellen oder habe den Raum gelassen. Wenn ich dann gemerkt habe, auch dann kommen keine Fragen, habe ich das Date langsam auslaufen lassen und mich eher von der Person distanziert. Wenn mir keine Fragen gestellt werden, hat diese Person auch kein Interesse an mir und das mag ich nicht.“

„Wenn mir keine Fragen gestellt werden, hat diese Person auch kein Interesse an mir.“

Vanessa Gerbeth

(sie/ihr)
@vaneschko_

Dating-Geschichten



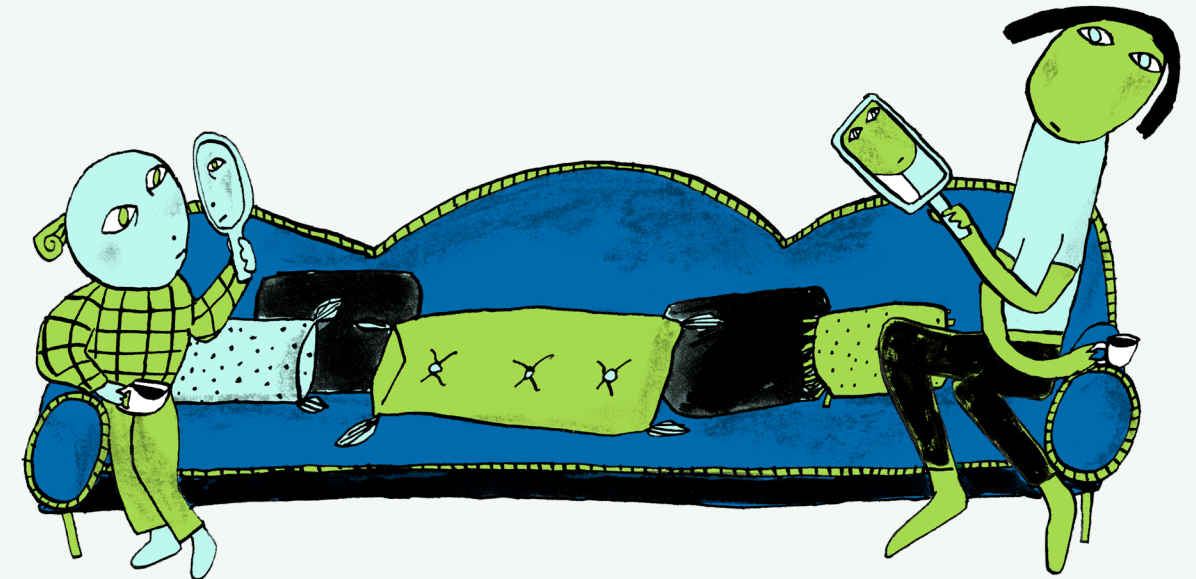
Marlon Kahmann

(er/ihm)
@Marlongdrink

„Ich war schon auf Dates, bei denen die andere Person fast nur über sich gesprochen hat.“

„Ich war schon auf Dates, bei denen die andere Person fast nur über sich gesprochen hat und kaum Fragen gestellt hat. Langfristig hat das für mich keine Zukunft, aber für einen Abend ist das total fine für mich. Vielleicht braucht es die Person einfach, gerade mal wirklich gesehen zu werden. Langfristig geht es aber nicht klar, weil ich mich sonst selbst nicht gesehen fühle.“

Zero Questions (ZQ) Date, das ^(Substantiv)



Ein erstes Date, bei dem eine Person der anderen keine Fragen stellt, sodass der Austausch sich einseitig anfühlt.

So vermeidet man ein ZQ Date:

Stelle Rückfragen

Wenn deine Verabredung dich etwas fragt, antworte - und frage sie dann zurück. Deute ihr Schweigen nicht so, dass die Person lieber zuhört. Selbst ein einfaches „Und wie ist das bei dir?“ hält das Gespräch am Laufen.

Höre aufmerksam zu

Das bedeutet nicht, nur darauf zu warten, bis du an der Reihe bist zu sprechen. Konzentriere dich auf das, was dein Gegenüber sagt, nicht auf deine Antwort. Wer neugierig ist, gibt seinem Date das Gefühl von Wertschätzung und das hilft beiden, eine Verbindung aufzubauen.

Zu viele Menschen sagen nach einem Date: „Er hat mir nicht eine einzige Frage gestellt“ oder „Ich hätte ihre Biographie schreiben können, aber sie weiß nichts über mich.“ Fragen sind die Grundlage von Nähe – vermeide also ein ZQ Date.

Wie man ein „Zero Questions“ Date vermeidet

Dating-Geschichten

Versuche es mit diesen Fragen:

„Was brauchst du, um dich wirklich gesehen und geliebt zu fühlen?“

@Marlongdrink

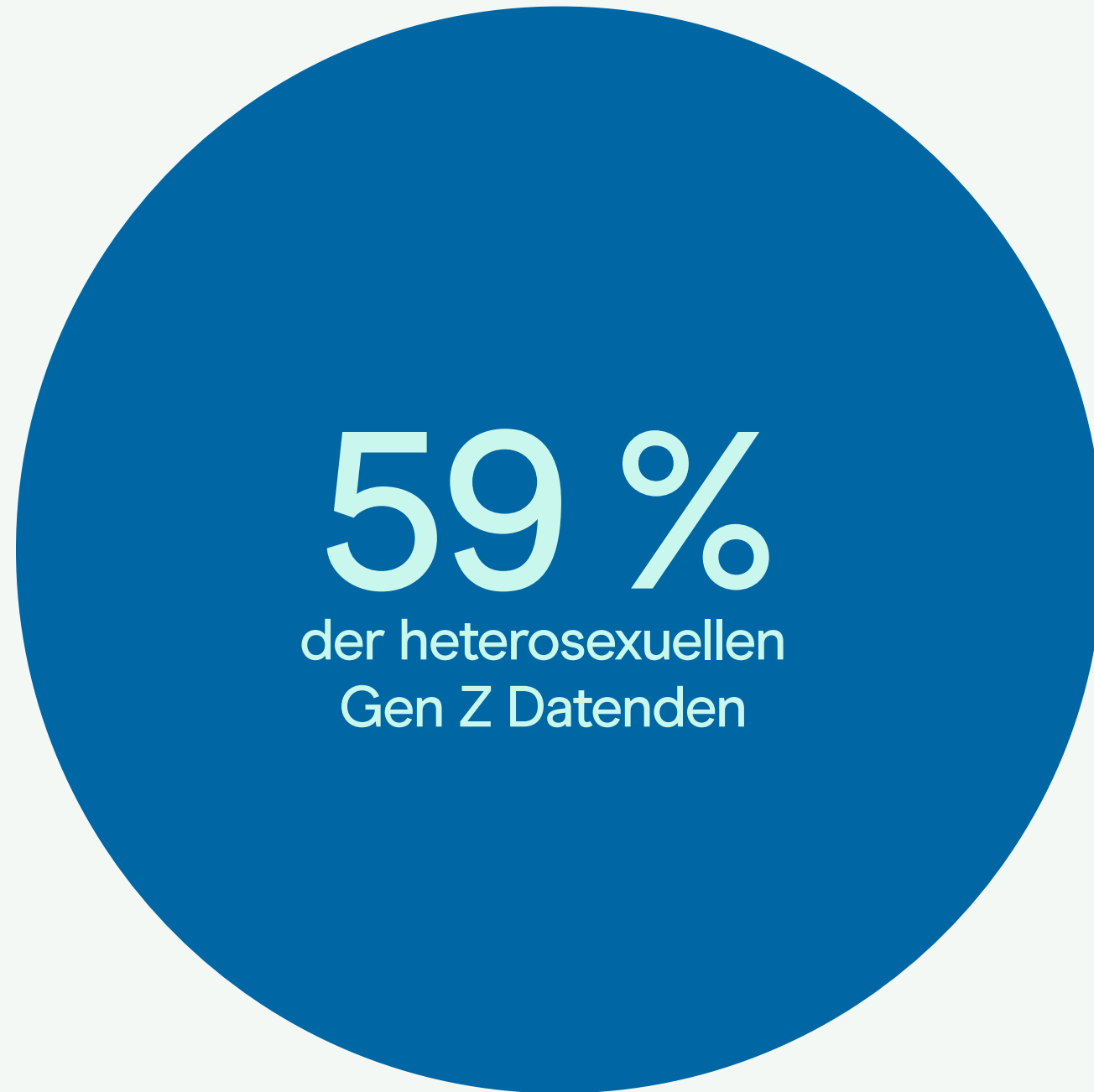
„Was macht für dich ein glückliches Leben aus?“

@vaneschko_

„Deine besten und schlechtesten Eigenschaften, was würden deine besten Freunde sagen?“

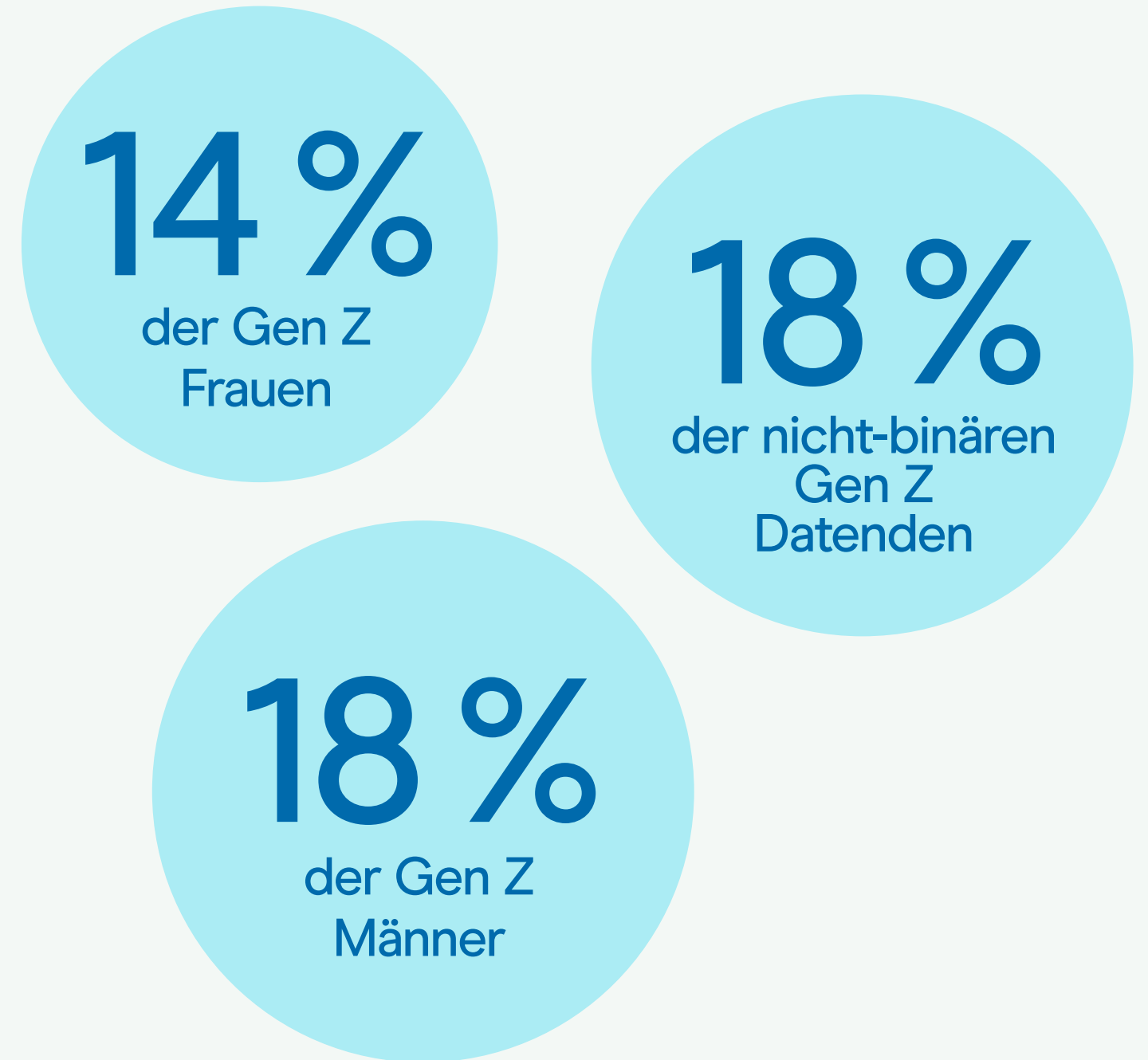
@friedersell

Die meisten Datenden wünschen sich Gespräche, die sie wirklich begeistern. Oft haben sie allerdings das Gefühl, nur oberflächliche oder standardisierte Nachrichten zu bekommen. So stockt das Gespräch, bevor es richtig angefangen hat – oder die Datenden nehmen an, dass die andere Person nicht interessiert ist, und verschenken so die Chance auf ein zweites Date.



59 Prozent der deutschen heterosexuellen Datenden aus der Gen Z tauschen in den ersten zwei Wochen bedeutungsvolle Nachrichten aus.

Manchmal kommt es auch zu einem Stillstand, wenn beide warten, dass die andere Person zuerst antwortet. Anstatt echtes Interesse oder Begeisterung zu zeigen, glauben die Datenden, sie müssten die Frequenz oder den Tonfall der eigenen Nachrichten an die andere Person anpassen.



14 Prozent der Frauen, 18 Prozent der Männer und 19 Prozent der nicht-binären Gen Z Datenden weltweit sagen, dass sie regelmäßig bedeutungsvolle Nachrichten erhalten.

Warum wir mehr sagen sollten als „Hi“

Anouk Algermissen (sie/ihr)
German Dating and Relationship Advisor bei Hinge



Viele starten einen Chat mit einem knappen „Hi“ und wundern sich, dass daraus nichts Tieferes entsteht. Doch genau hier wird die Qualität einer Verbindung festgelegt: Wer von Anfang an nur fünf Prozent Energie investiert, darf nicht erwarten,

dass daraus eine Beziehung entsteht, die sich zu hundert Prozent gut anfühlt.

Als Paartherapeutin höre ich oft von zwei Hürden beim ersten Kontakt: „Mir fällt nichts Spannendes ein“ oder „Ich habe gerade keine Kraft, etwas Längeres zu schreiben“. Beides ist verständlich, aber Dating lebt davon zu zeigen: Ich nehme mir Zeit und schenke dir Aufmerksamkeit. Denn das Gegenüber spürt sofort, ob echtes Interesse da ist oder nicht.

Die erste Nachricht muss nicht perfekt sein – nur so, dass sie signalisiert: Ich will dich wirklich kennenlernen. Praktisch heißt das: einen Punkt aus dem Profil aufgreifen, eine kurze Geschichte dazu erzählen und mit einer offenen Frage enden. Wer schon in der ersten Nachricht zeigt „Du bist mir meine Aufmerksamkeit wert“, schafft die Basis für eine echte Verbindung.

Dating-Geschichten



„Ich hoffe, dass Menschen die Scham vor der Wahrheit ablegen und weniger mit ihrem Ego denken – weniger versuchen eine Strategie anzuwenden, um gemocht zu werden, sondern sich komplett authentisch zeigen. Das sorgt dafür, dass Beziehungen auf einem gesunden Fundament aufgebaut werden können. Ich hoffe, dass man viel öfter über mentale Gesundheit spricht, dass man sich Fehler erlaubt und dass man immer den Anspruch hat, gemeinsam eine Lösung zu finden anstatt gegeneinander zu kämpfen.“

„Ich hoffe, dass Menschen weniger versuchen eine Strategie anzuwenden, um gemocht zu werden.“

Vanessa Gerbeth

(sie/ihr)
@vaneschko_

Dating-Geschichten



„Tiefgründige Gespräche entstehen meiner Erfahrung nach vor allem dann, wenn man sich wohlfühlt. Dieses Wohlfühlen kommt dadurch zustande, dass beide aufeinander eingehen, die Körpersprache des anderen wahrnehmen und ein echtes Interesse zeigen. So wird ein Gespräch automatisch persönlicher und kann dazu führen, dass man sich schneller näher kommt.“

„Tiefgründige Gespräche entstehen vor allem dann, wenn beide aufeinander eingehen und ein echtes Interesse zeigen.“

Greta Charlotte

(sie/ihr)
@gretacharlotte

Dating-Geschichten



Marlon Kahmann

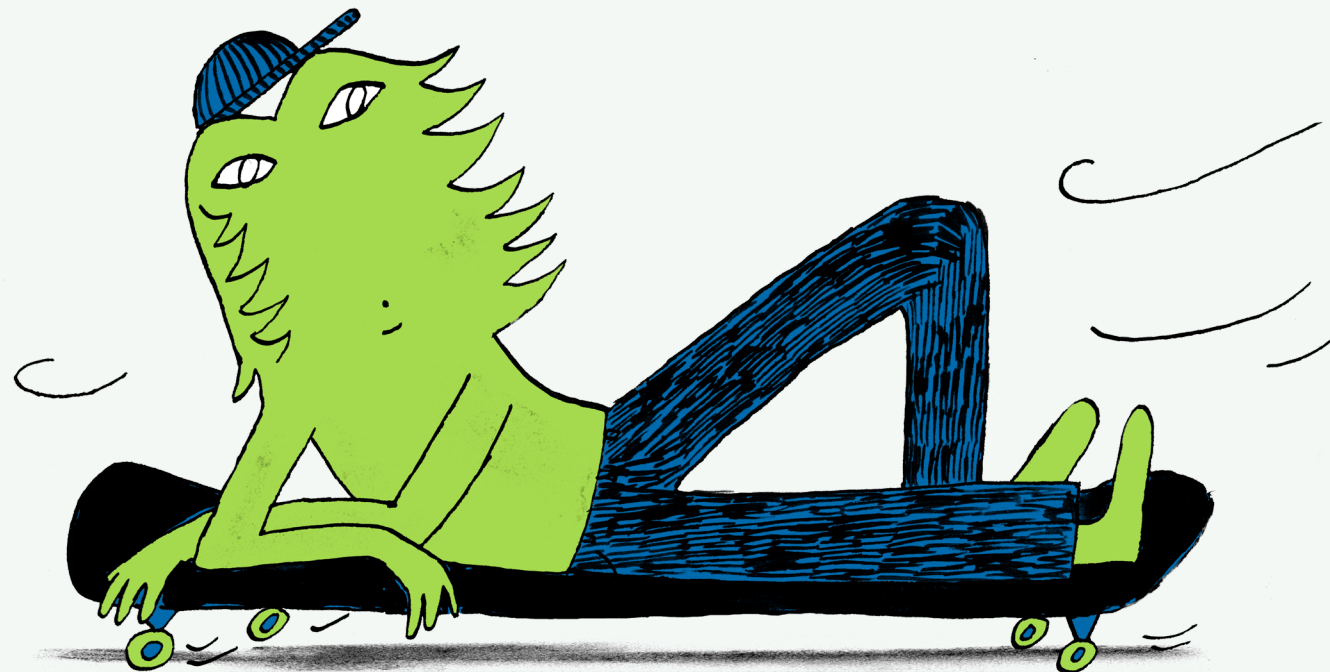
(er/ihm)
@Marlongdrink

„Wenn ich das Gefühl habe, all das sagen zu können, was in mir aufkommt, fühle ich mich maximal verbunden.“

„Ich freue mich total, dass Verletzlichkeit wertgeschätzt wird. Ich hoffe, dass Ehrlichkeit zukünftig auch noch viel mehr wertgeschätzt wird, auch unangenehme Ehrlichkeit. Wir sind nicht unsere Gefühle oder unsere Gedanken, sondern Gefühle und Gedanken kommen einfach auf. Ich möchte dir meine Gefühle und Gedanken zeigen, weil ich dir nichts verheimlichen möchte. Wenn ich das Gefühl habe, all das sagen zu können, was in mir aufkommt, fühle ich mich maximal verbunden mit dir. Die Beziehungen, in denen dieser Raum für radikale Ehrlichkeit besteht, sind in meinem Leben die wertvollsten Beziehungen.“

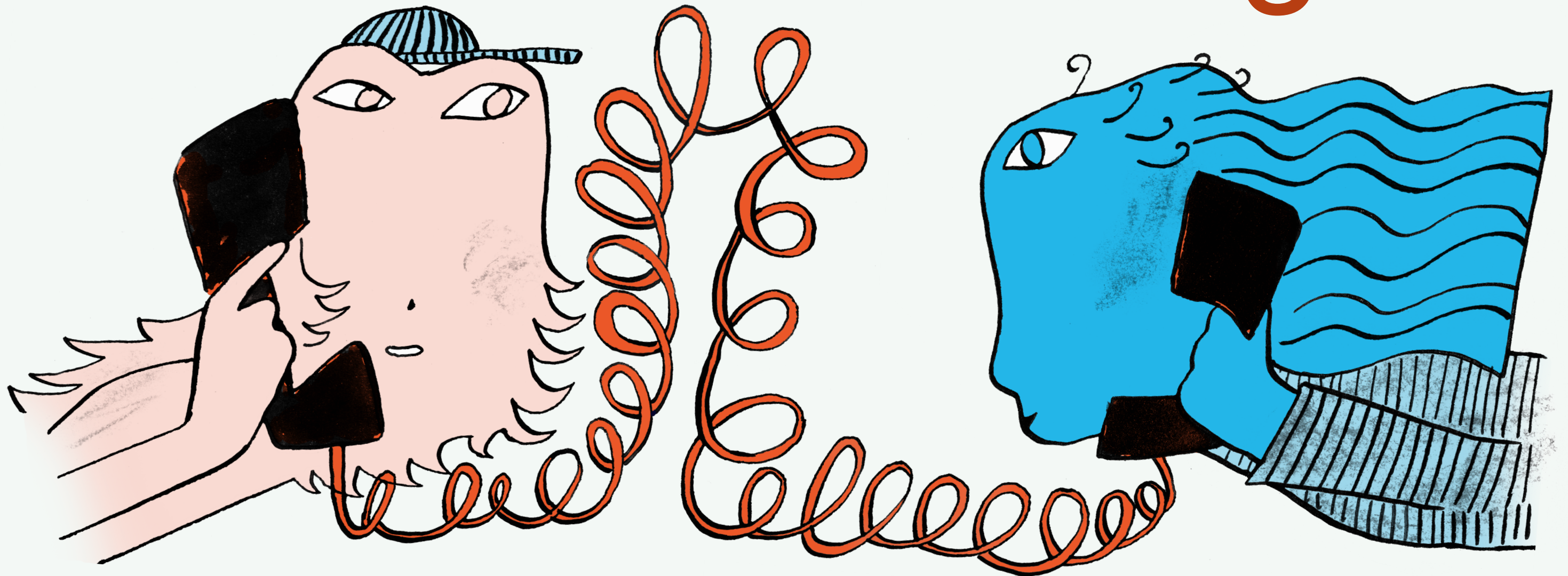
Weniger als die Hälfte der Datenden aus der Gen Z gibt an, in den ersten zwei Wochen bedeutungsvolle Nachrichten auszutauschen.

Die Daten von Hinge zeigen: 61 Prozent der Gen Z Nutzer*innen schätzen es, wenn auf etwas, das zuvor gesagt wurde, eingegangen wird, 50 Prozent finden es wichtig, nach persönlichen Interessen gefragt zu werden, und 49 Prozent legen Wert darauf, nach ihren persönlichen Werten gefragt zu werden.



Zu fragen, was jemanden heute zum Lachen gebracht hat oder wofür man gerade Feuer und Flamme ist, kann mehr bewirken als nur die Stille zu füllen – es zeigt Interesse, baut Verbindung auf und sorgt dafür, dass ein erstes Date zu einem zweiten führt.

Neue Tools, stärkere Verbindungen

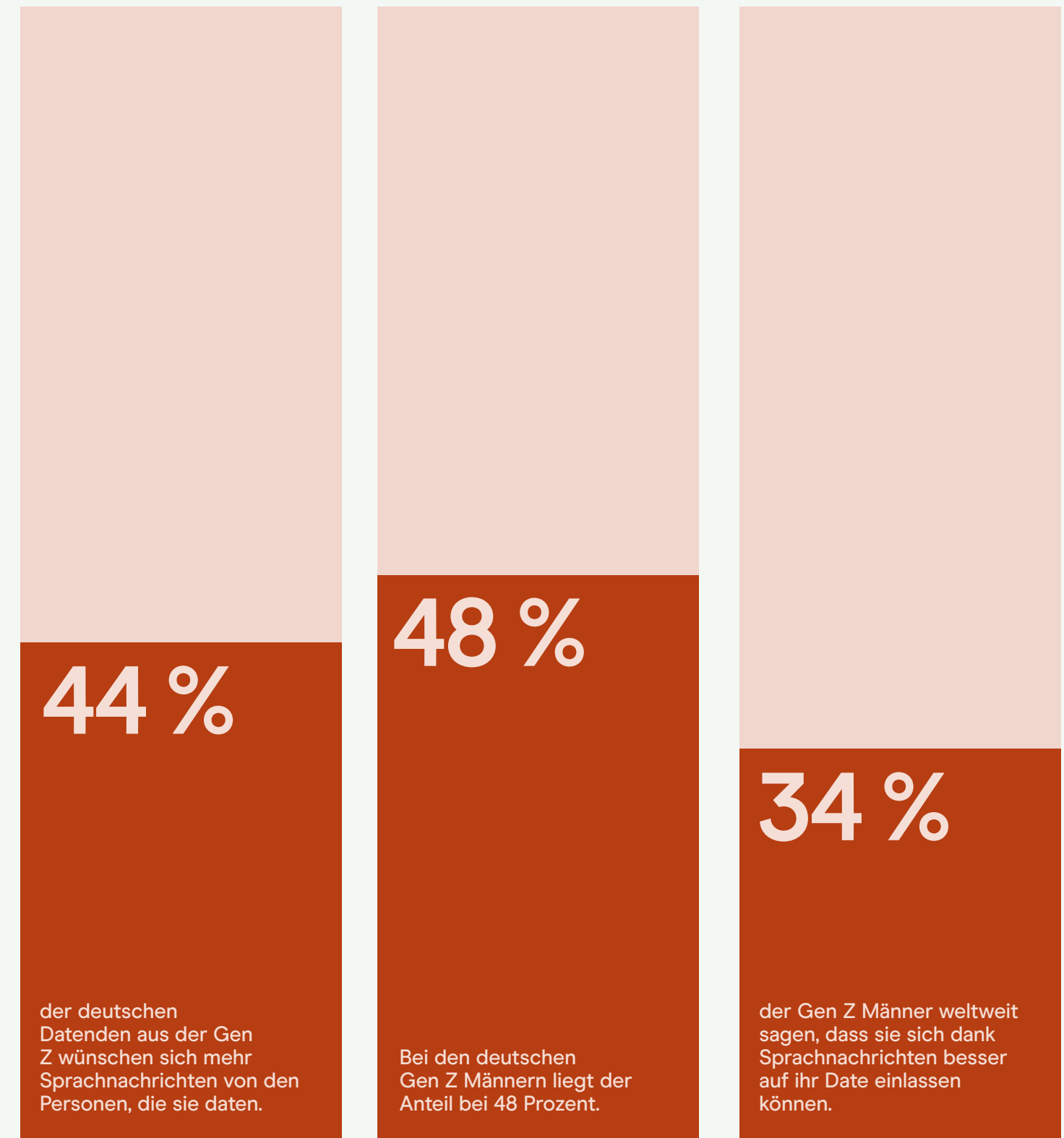


Wie die Gen Z aus alten Dating-Mustern ausbricht:
mit Sprachnachrichten, Verzicht auf Alkohol,
Wahlfamilien und dem Herumexperimentieren
mit Künstlicher Intelligenz.

In diesem Kapitel schauen wir uns an:
Wie die Gen Z die Kennenlern-Regeln neu schreibt. Sie verzichten bei
Dates auf Alkohol, um bedeutendere Gespräche zu führen, sie üben
emotionale Offenheit im Freundeskreis und testen KI als Hilfsmittel
(aber nicht als Ersatz für echte Verletzlichkeit).

Wie durch Sprachnachrichten mehr Nähe entsteht

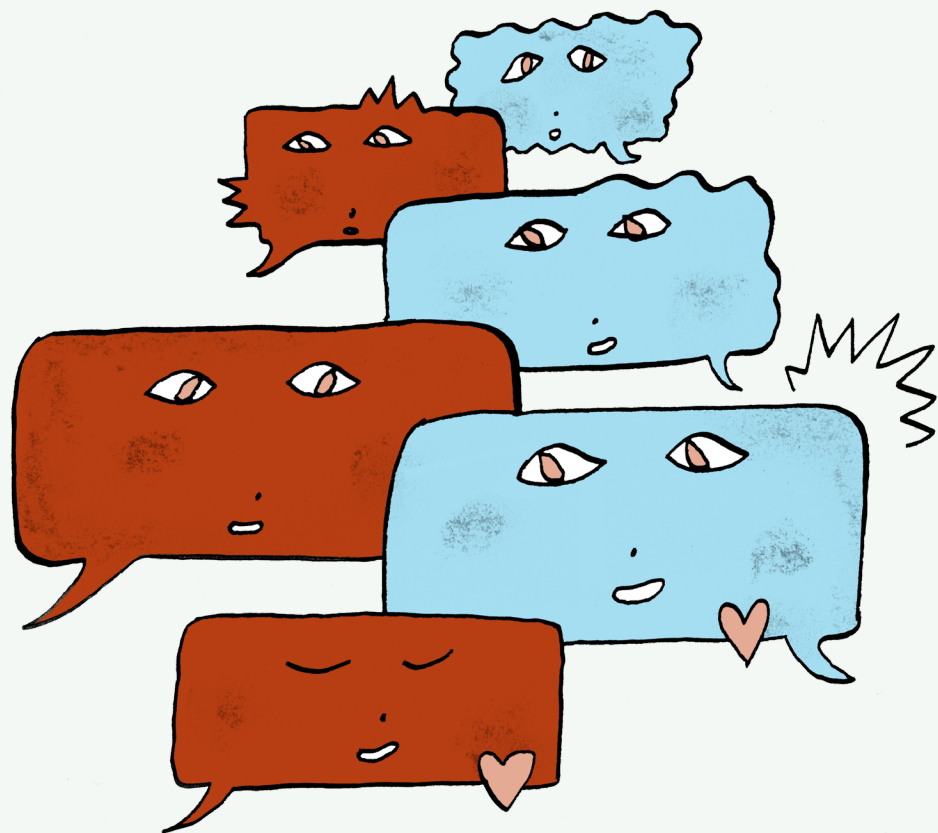
Lange, ausschweifende Sprachnachrichten ohne Fragen können abschreckend wirken – besonders wenn die andere Person nicht danach gefragt hat. Dennoch finden viele Datende aus der Gen Z Sprachnachrichten hilfreich, um emotionale Nähe aufzubauen, weil sie mehr Wärme und Nuancen vermitteln können als eine Textnachricht allein.



Vielen Menschen helfen Sprachnachrichten dabei, die emotionale Unsicherheit zu überwinden, die sie beim Schreiben von Textnachrichten empfinden.

Expert*innenrat

Das Einmaleins der Sprachnachrichten



Anouk Algermissen (sie/ihr)
German Dating and Relationship
Advisor bei Hinge



Beim Dating geht es darum, wie man sich mit jemandem fühlt – und genau dieses Gefühl lässt sich in Sprachnachrichten oft klarer vermitteln als per Text. Denn die Stimme transportiert Feinheiten wie Wärme oder Humor, die ein Gespräch erst lebendig machen.

Viele begehen dabei jedoch den Fehler, besonders selbstsicher oder witzig wirken zu wollen. Wer sich zu sehr verstellt, schafft meist mehr Distanz als Verbindung. Am besten spricht man wie mit guten Freund*innen: persönlich, nahbar und nicht zu lang, um nicht abzuschweifen.

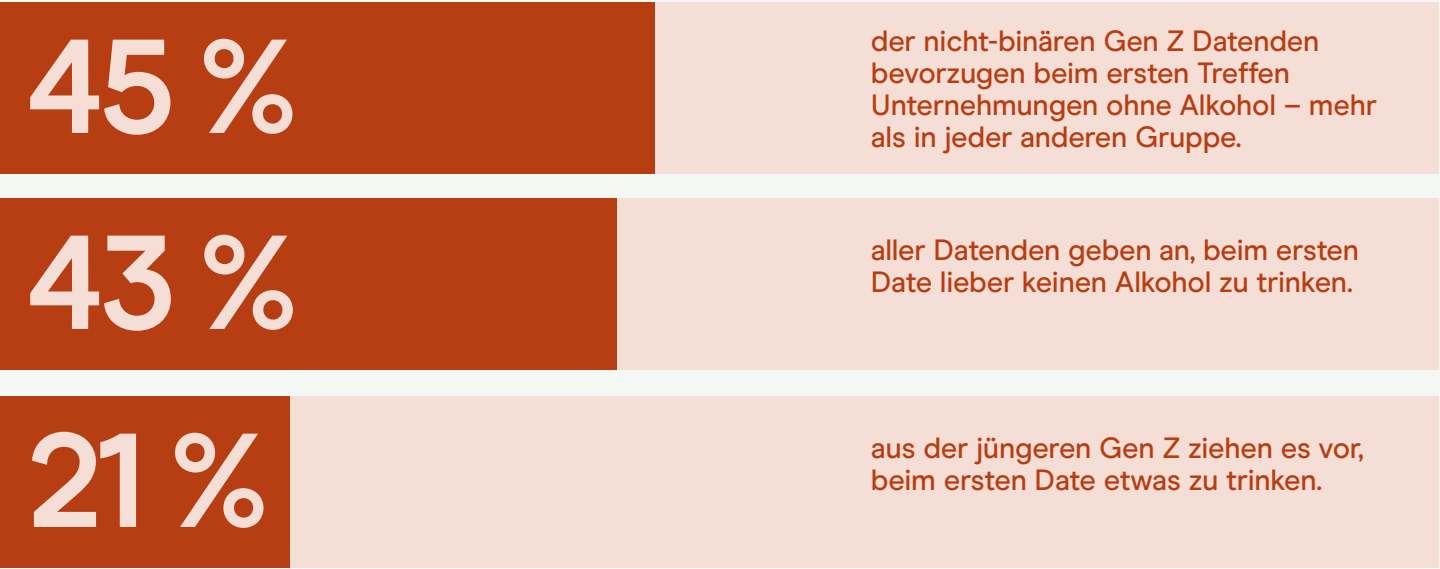
Das Schöne an Sprachnachrichten ist, dass mit jeder Nachricht das Gefühl von Vertrautheit wächst. Hört man die Stimme der anderen Person regelmäßig, wirkt sie irgendwann beruhigend und sicher. So entsteht emotionale Nähe – Schritt für Schritt.

3 Tipps für gute Sprachnachrichten

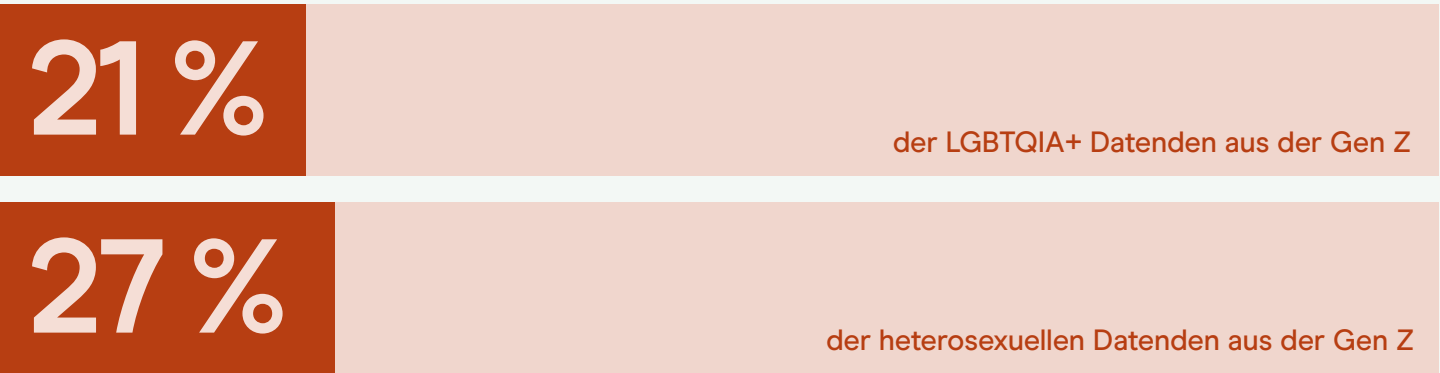
- 01 Nicht zu viel nachdenken: Sprich so, als würdest du mit eine*r Freund*in reden.
- 02 Natürlich bleiben: Versuche, die Nachricht im Gehen aufzunehmen. Das hilft meist auch dabei, nicht zu viel darüber nachzudenken.
- 03 Bei der ersten Version bleiben: Nimm die Nachricht nicht immer wieder neu auf. Sonst klingst du von Mal zu Mal weniger nach dir selbst.

Es geht auch ohne Alkohol

Bereits 2022 hat Hinge herausgefunden, dass viele jüngere Datende Alkohol bei ihren Treffen ablehnen. Diese Entwicklung zeigt sich nun noch deutlicher – die Gen Z führt die „Sober Dating“ Bewegung an.



Unter den Gen Z Datenden aus der LGBTQIA+ Community ist es weniger beliebt, beim ersten Date Alkohol zu trinken als unter heterosexuellen Gleichaltrigen.



Dating-Geschichten



„Mir ist Selbstdisziplin und Awareness für Gesundheit und Lifestyle sehr wichtig, daher ist es mir auch wichtig, nicht unter dem Einfluss von Alkohol zu daten – erst recht nicht beim ersten Date. Dass man sich später mal einen gemütlichen Abend mit Wein macht oder feiern geht und zusammen trinkt, finde ich absolut in Ordnung, aber besonders am Anfang habe ich gern einen klaren Kopf und erwarte das auch von meinem Date.“

„Ich habe gern einen klaren Kopf und erwarte das auch von meinem Date.“

Frieder Sell

(er/ihm)
@friedersell

Dating-Geschichten



„Ich trinke selten Alkohol und ich finde Menschen, die sehr viel Alkohol trinken, passen einfach nicht zu meinem Lebensstil. Ich kann zwar connecten bei Alkohol-Stories, wenn man über die Vergangenheit spricht und ich finde es zu Anlässen cool, aber ständiges Trinken kann ich nicht nachvollziehen und möchte ich bei meinen Dates auch nicht.“

„Menschen, die viel Alkohol trinken, passen nicht zu meinem Lebensstil.“

Vanessa Gerbeth

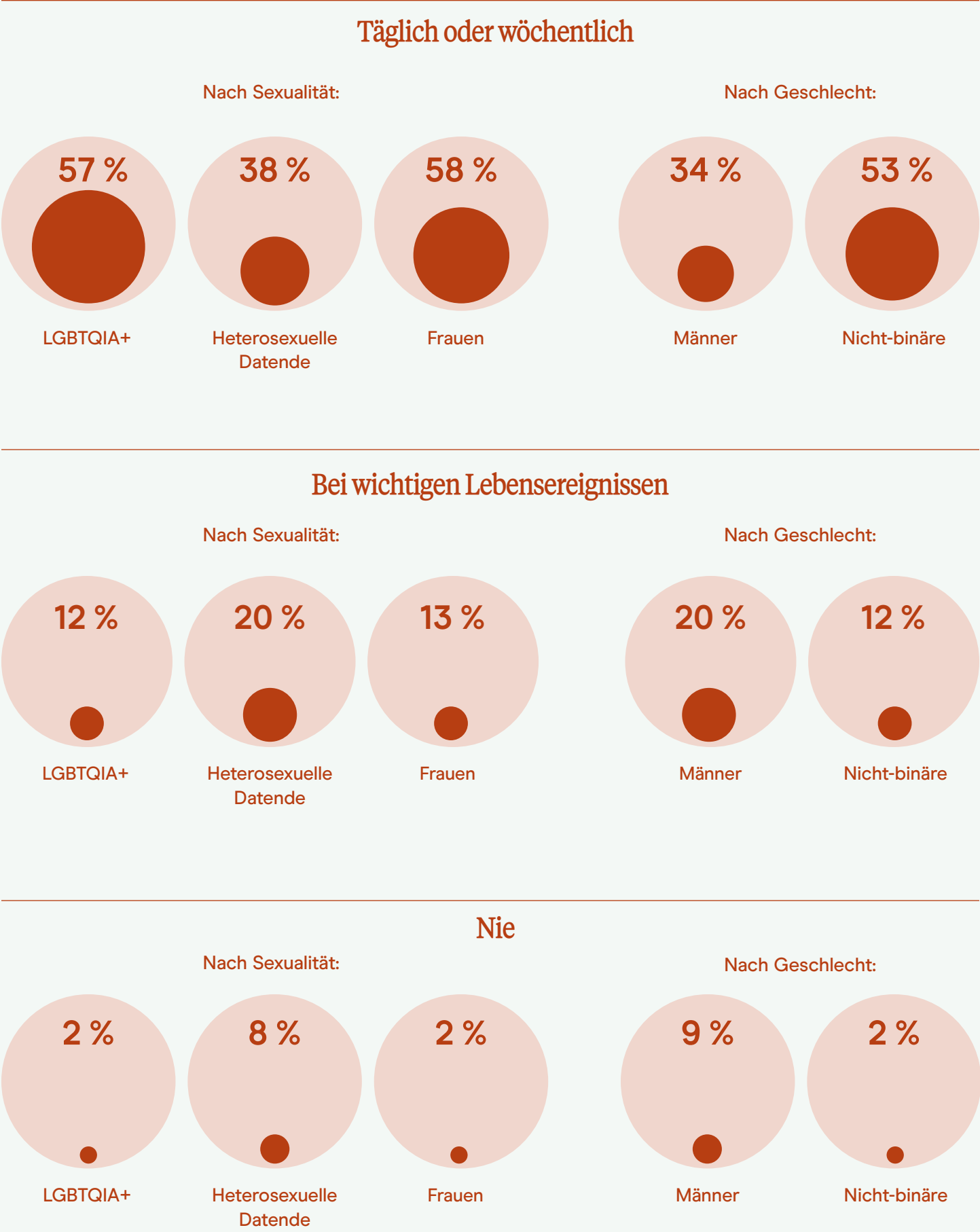
(sie/ihr)
@vaneschko_

Gemeinsam Lieben lernen

Emotionale Offenheit beginnt oft nicht beim Dating – sondern unter Freunden. Aber nicht alle können sich ihrem Umfeld gleich gut anvertrauen.

Frauen und Datende aus der LGBTQIA+ Community sind weitaus häufiger als Männer und heterosexuelle Datende bereit, mit Freunden über das Leben, ihre Gefühle und Dates zu sprechen. LGBTQIA+ Frauen führen diese Gespräche am häufigsten, heterosexuelle Männer am seltensten. Wie man sich emotional ausdrückt, kann in einem vertrauten Umfeld geübt werden. Geschieht dies nicht, wird es schwieriger, in neuen oder romantischen Beziehungen damit anzufangen.

So oft sprechen Datende mit Freunden über Gefühle, Sorgen und Herausforderungen:



Die Wahlfamilie

Moe Ari Brown (er/they)
Love and Connection Expert bei Hinge



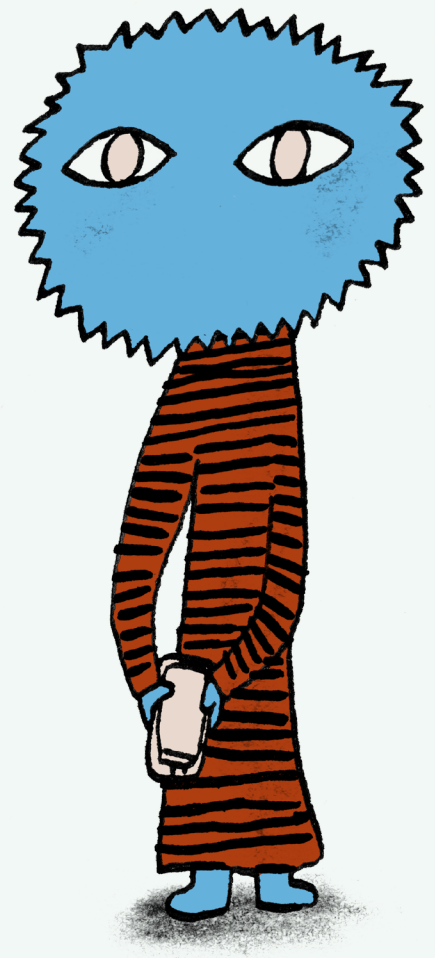
Für viele Menschen aus der LGBTQIA+ Community und anderen oft benachteiligten Gruppen geht emotionale Verbundenheit weit über eine Liebesbeziehung hinaus. Freundschaften, Wahlfamilien

und Netzwerke innerhalb der Community zeigen, dass sich emotionale Nähe auf vielfältige Weise teilen, bewahren und immer wieder neu herstellen lässt.

Ein verlässliches Netz von Unterstützer*innen ist auch beim Dating wichtig. Sie geben uns das Gefühl dazuzugehören – ohne dabei von einer einzigen Person abhängig zu sein, die alle Bedürfnisse erfüllt. In diesen Beziehungen lernen wir aufmerksam zuzuhören und uns gegenseitig emotional aufzufangen. So finden wir leichter heraus, was uns in einer Partnerschaft wirklich wichtig ist. Auch beim Dating helfen uns die Erfahrungen aus anderen, bewusst gewählten Beziehungen.

Zurückhaltende Singles können durch das Pflegen von Intimität in Freundschaften ihren emotionalen Spielraum erweitern und selbstbewusster darin werden, ihre Zuneigung offen zu zeigen. Wer Vertrauen, Verletzlichkeit und Empathie in verschiedenen Beziehungen übt, nimmt den Druck heraus. Die Liebesbeziehung ist dann nicht mehr die einzige Quelle für Nähe. Gleichzeitig tritt man beim Dating offener und ausgeglichener auf: bereit, Liebe zu geben und zu empfangen.

Wie Gen Z künstliche Intelligenz nutzt



Die Gen Z ist neugierig auf künstliche Intelligenz – aber sie nutzt sie lieber zur Unterstützung und nicht als Ersatz. Sie schätzt KI, um sich Feedback oder Inspiration zu holen oder das eigene Bauchgefühl zu überprüfen. Dennoch bleibt Authentizität das Wichtigste.

Der Hauptgrund für den Einsatz von KI: Datende holen sich eine zweite Meinung. Unter den Datenden der Gen Z, die KI fürs Daten verwenden, lassen 52 Prozent ihre Nachrichten checken, bevor sie diese versenden.

Beim Dating suchen Männer und Frauen der Gen Z zu verschiedenen Themen Rat bei der KI:



Über alle Generationen hinweg:

60 Prozent der jüngeren Gen Z (18 bis 22 Jahre) sind offen für die Nutzung von KI bei der Partnersuche, bei den älteren Millennials sind es 67 Prozent.

Wir leben in einer Zeit, in der künstliche Intelligenz uns alle auf bisher ungeahnte Weise unterstützt. Generative KI ist längst Teil des Lebens: Immer mehr Menschen nutzen sie für alltägliche Aufgaben oder für die Kommunikation bei der Arbeit – und auch beim Dating.

Im weltweiten Vergleich nutzen deutsche Datende KI deutlich häufiger (74 Prozent gegenüber 45 Prozent global). Allerdings ist es 1,8-mal weniger wahrscheinlich, dass sie KI beim Dating einsetzen (9 Prozent gegenüber 16 Prozent weltweit).



Von den Gen Z Vertreter*innen weltweit, die KI beim Dating verwenden, nutzen 52 Prozent sie für einen Vibe-Check vor dem Versenden von Nachrichten.

Expert*innenrat

Deine Persönlichkeit kann nicht kopiert und eingefügt werden

Logan Ury (sie/ihr)

Lead Relationship Scientist bei Hinge



KI ist sehr gut darin, Muster zu erkennen – doch es fehlt ihr an echter emotionaler Intelligenz und praktischer Beziehungserfahrung. Dabei ist meine Befürchtung nicht, dass sie schlechte Ratschläge gibt, sondern dass wir unser emotionales

Wachstum an Systeme auslagern, die die feinen Nuancen menschlicher Beziehungen nicht erfassen können. Wer KI ständig für Beziehungsentscheidungen nutzt, riskiert eine Art „emotionalen Muskelschwund“: Man hält Ungewissheit schlechter aus und wird abhängiger von äußerer Bestätigung.

Außerdem gibt es einen „Echo-Kammer-Effekt“ bei KI-Ratschlägen. Sie sind dafür gedacht, zu helfen und zuzustimmen. Das bedeutet, dass sie eher deine Perspektive bestätigen, als sie sinnvoll zu hinterfragen.

Wenn du Rat bei einem Beziehungsproblem suchst, kann KI dir helfen, eine diplomatisch klingende Antwort zu formulieren. Doch sie hilft nicht unbedingt dabei, deine grundlegenden Annahmen oder Erwartungen anzupassen. Entscheidend ist nicht, ob du KI nutzt, sondern wann und wie. Verwende sie zum Brainstorming oder um zu checken, ob eine Nachricht vielleicht zu hart klingt. Doch die finalen Entscheidungen – was du schickst, wie du Antworten interpretierst und ob du eine Beziehung weiter verfolgst – solltest du selbst fällen.

Für eine authentische Beziehung braucht es vor allem Verletzlichkeit und Unvollkommenheit. Deine vielleicht etwas spezielle Ausdrucksweise oder deine besondere Begeisterungsfähigkeit: All das sind keine Makel, die man glattbügeln sollte, sondern genau die Eigenschaften, die jemanden dazu bringen, sich in dein wahres Ich zu verlieben.

Authentisch bleiben trotz KI

Die Daten von Hinge zeigen, dass Datende KI bewusst einsetzen – und dabei eine klare Grenze zwischen Unterstützung und Ersatz ziehen. Mit Bedacht eingesetzt, kann KI die Verbindung sogar vertiefen, statt sie zu sabotieren.

Do: Feedback zum Profil einholen

63 % der Datenden sind unsicher, wie sie ihr Profil ausfüllen sollen. Tools wie das Eisbrecher-Feedback geben personalisierte Tipps und helfen den Nutzer*innen, ihre Persönlichkeit sowie Interessen und Ziele besser auszudrücken.

Don't: Sich unecht darstellen

88 % der Datenden fühlen sich unwohl damit, wenn Nutzer*innen KI-generierte Profilbilder verwenden. Verabschiede dich von veralteten oder bearbeiteten Fotos: Verwende lieber Bilder, die dich authentisch zeigen.

Do: Kreative Date-Ideen finden

69 % der Datenden fühlen sich wohl damit oder bewerten es neutral, wenn KI für die Date-Planung genutzt wird. Überlasse die Logistik der KI, aber nutze dafür dein Wissen über die Vorlieben deines Matches.

Don't: Nachrichten eins zu eins von der KI übernehmen

Nur **34 %** der Datenden fühlen sich wohl oder sind neutral dabei, KI zum Verfassen von Nachrichten zu nutzen – die meisten schreiben also nach wie vor lieber selbst.

Fast die Hälfte der Gen Z zögert, sich emotional zu öffnen, aus Angst, in sozialen Medien bloßgestellt zu werden.

Die Verwendung von Sprachnachrichten, Dates ohne Alkohol und Gespräche mit Freunden eröffnen hingegen neue Wege, gut in eine Beziehung zu starten.

Nutze KI zum Brainstorming, nicht zum Ghostwriting. Schicke eine Sprachnachricht, um deine emotionale Seite zu zeigen, statt einen Monolog in Podcast-Länge zu versenden.

Versuch's doch mal mit:
Neue Tools ausprobieren, um bessere Verbindungen aufzubauen.

Geht lieber in ein Café oder spazieren statt in eine Bar, wenn Alkohol dir beim Kennenlernen eher im Weg steht. Technologie und Trends können dabei helfen Nähe aufzubauen – aber die wichtigste Zutat bleibt immer noch, du selbst zu sein: unbearbeitet und echt.

Fazit

Logan Ury (sie/ihr)
Lead Relationship Scientist bei Hinge



Die Gen Z ist in einer Welt aufgewachsen, in der man gern auf Nummer sicher geht. Doch echte Verbundenheit braucht das Gegenteil. Die Forschung zeigt: Genau die Momente, in denen wir Angst davor haben, „zu viel“ zu sein, bringen uns die Intimität, nach der wir uns sehnen. Momente, in denen wir interessiert nachfragen, eine aufmerksame Sprachnachricht senden oder beim ersten Date authentisch auftreten: Solche kleinen, mutigen Gesten führen uns zu tieferen Beziehungen.

Die Kommunikationslücke muss nicht bleiben: Sie kann uns auch dazu inspirieren, den ersten Schritt zu tun, bessere Fragen zu stellen und uns verletzlich zu zeigen, anstatt auf der vermeintlich sicheren Seite zu bleiben. Die Menschen, die es wert sind, dass wir sie kennenlernen, wollen nicht, dass wir uns vermeintlich perfekt inszenieren. Sie möchten unser wahres Ich kennenlernen – auch, wenn es sich für uns manchmal unangenehm anfühlt.

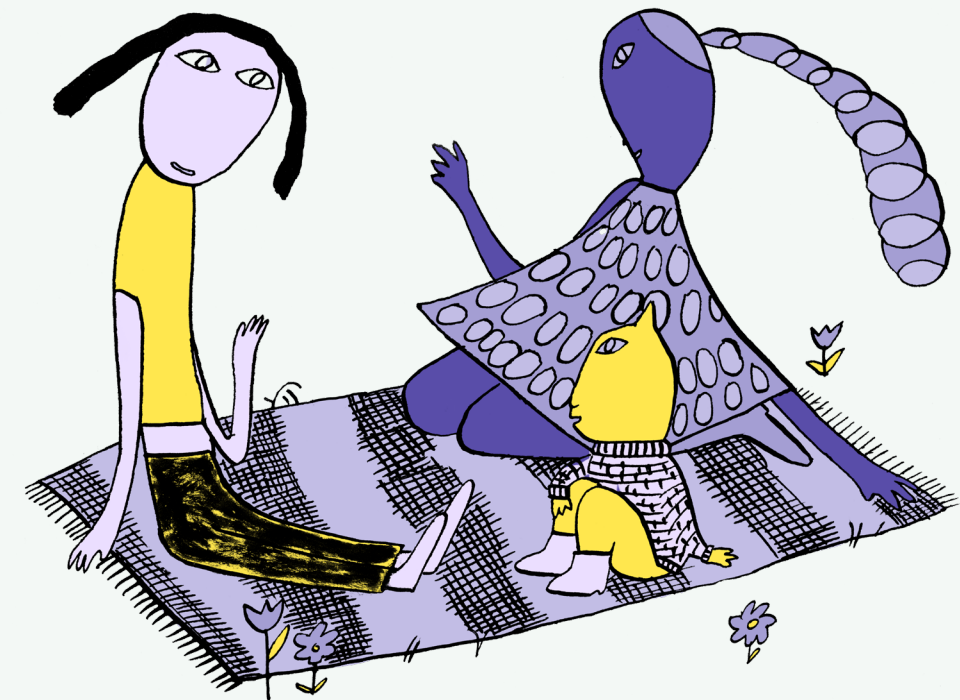
Methodik

Dieser Report wurde vom Forschungsteam Hinge Labs entwickelt. Hinge Labs verbindet Verhaltenswissenschaft, Psychologie und In-App-Umfragedaten, um zu verstehen, wie Menschen heute tatsächlich daten.

Für diesen Report befragte Hinge Labs 2025 weltweit rund 30.000 Datende aller Geschlechter, sexueller Orientierungen und Altersgruppen, darunter waren etwa 4.500 aus Deutschland. Die Ergebnisse wurden auf Unterschiede zwischen Gen Z (18 bis 28 Jahre) und Millennials (29 bis 42 Jahre) untersucht und nach heterosexuellen Datenden, LGBTQIA+ und nicht-binären Identitäten unterteilt.

Über Die Illustratorin

Molly Fairhurst ist eine britische Künstlerin, die sich auf Illustration und Animation spezialisiert hat. Sie arbeitet bevorzugt analog mit Tinte oder Papiercollagen. Mollys verspielte Illustrationen finden sich unter anderem in Editorials, Musikvideos, Marketingkampagnen, Spielen und auf Einrichtungsgegenständen. Namhafte Medien und Marken haben sie bereits für Kampagnen, Magazinseiten und sogar zur Illustration von Kuscheldecken beauftragt. Entdecke mehr von Mollys Arbeiten: mollyfairhurst.com



Für weitere Informationen über den neuen D.A.T.E. Report von Hinge und „Die Kommunikationslücke“ kontaktiere uns unter press@hinge.co.