

Hinge

Klarheit stärkt die Verbindung

LGBTQIA+ D.A.T.E. Report 2026
Daten, Austausch, Trends und Expertise





Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Einleitung | 02 |
| Unsere Expert*innen | 07 |
| Taten zählen mehr als Worte | 08 |
| Kleine Gesten, große Wirkung | 18 |
| Von öffentlicher Zuneigung zu privater Beständigkeit | 26 |
| Methodik | 36 |

LGBTQIA+ Datende gehen Verbindungen mit einer neuen Priorität an: dem Wunsch nach Klarheit. 2026 steht Klarheit der Anziehungskraft nicht im Weg – sie ist die Grundlage dafür.



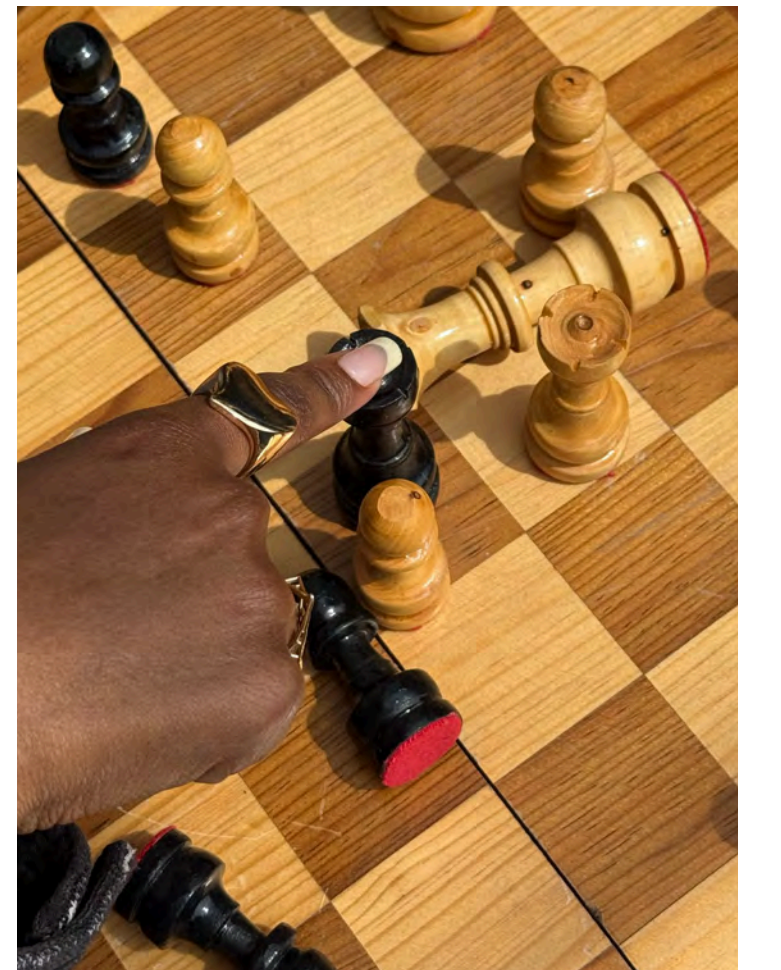
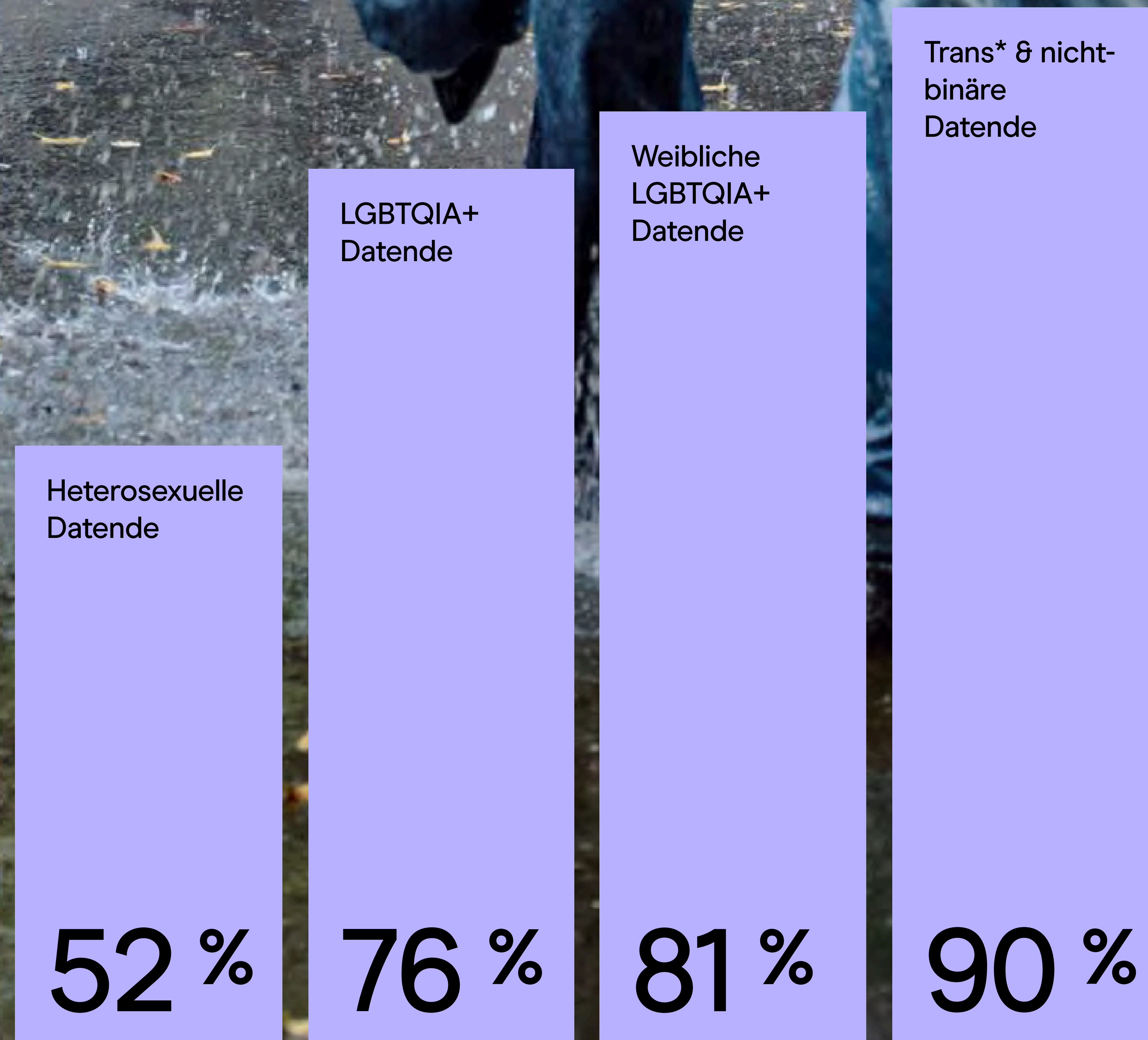
Warum Klarheit die Verbindung stärkt

Da sie das Weltgeschehen nicht kontrollieren können, richten Datende ihren Fokus auf das, was in ihrem eigenen Einflussbereich liegt. Sie fragen sich: Wofür habe ich Kapazität? Und wonach – oder nach wem – suche ich?

Wenn die Nachrichtenlage überwältigend das Leben chaotisch erscheint, wollen Datende keine Situationships oder Achterbahn-Romanzen; sie wollen gemeinsam emotionale Sicherheit aufbauen.

Um diese zu finden, lassen sich LGBTQIA+ Datende mehr Zeit und achten genauer darauf, wie sich jemand verhält – sie schauen auf Kompatibilität, Beständigkeit und Fürsorge über einen längeren Zeitraum hinweg.

Datende, die große oder sehr große Unsicherheit in Bezug auf die Weltlage empfinden:

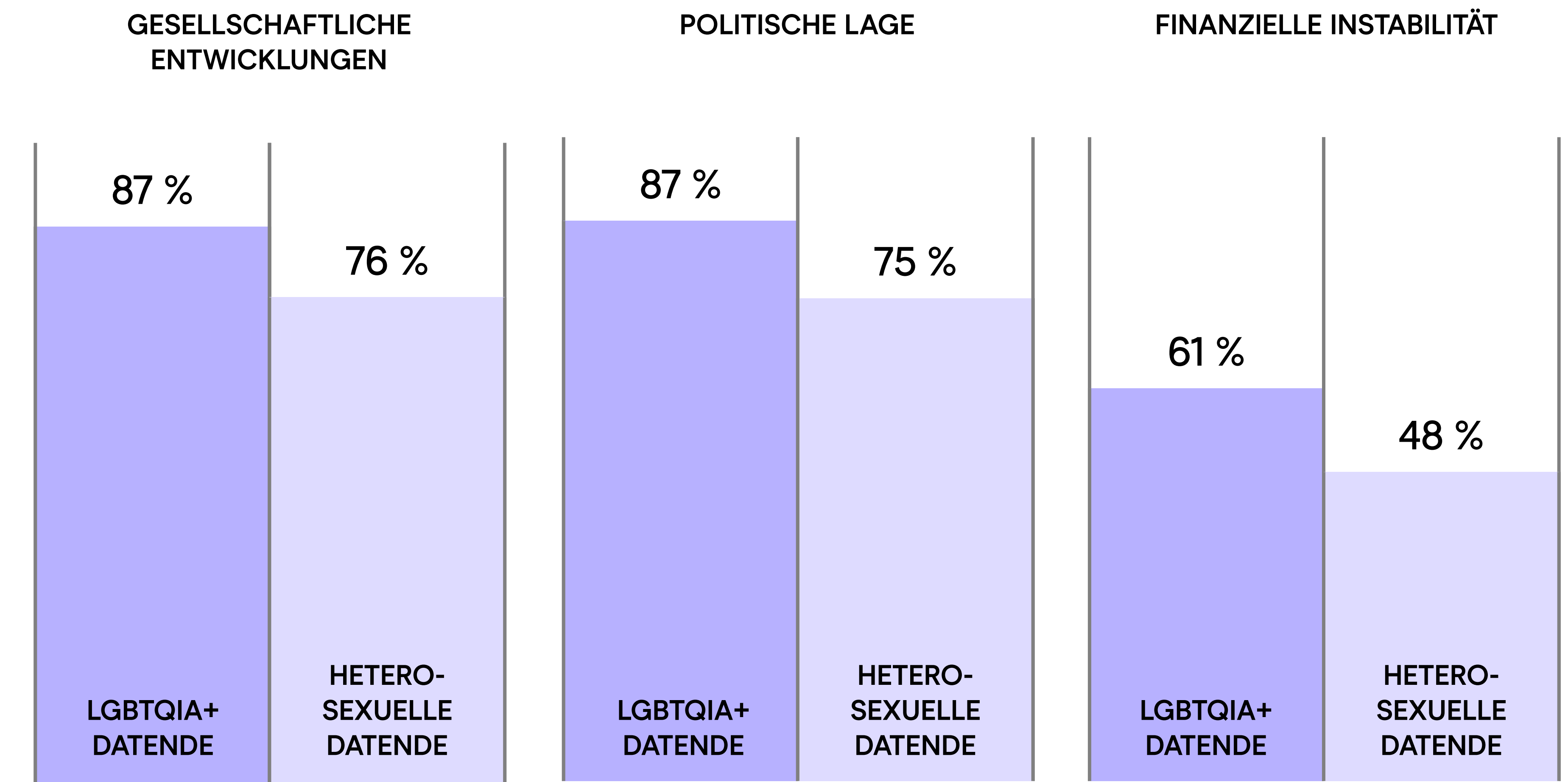


Obwohl LGBTQIA+ Datende die Unsicherheit stärker wahrnehmen, sind sie zu 23 Prozent eher der Meinung als heterosexuelle Datende, dass diese Unsicherheit ihnen klarer macht, wonach sie in einer Beziehung suchen.

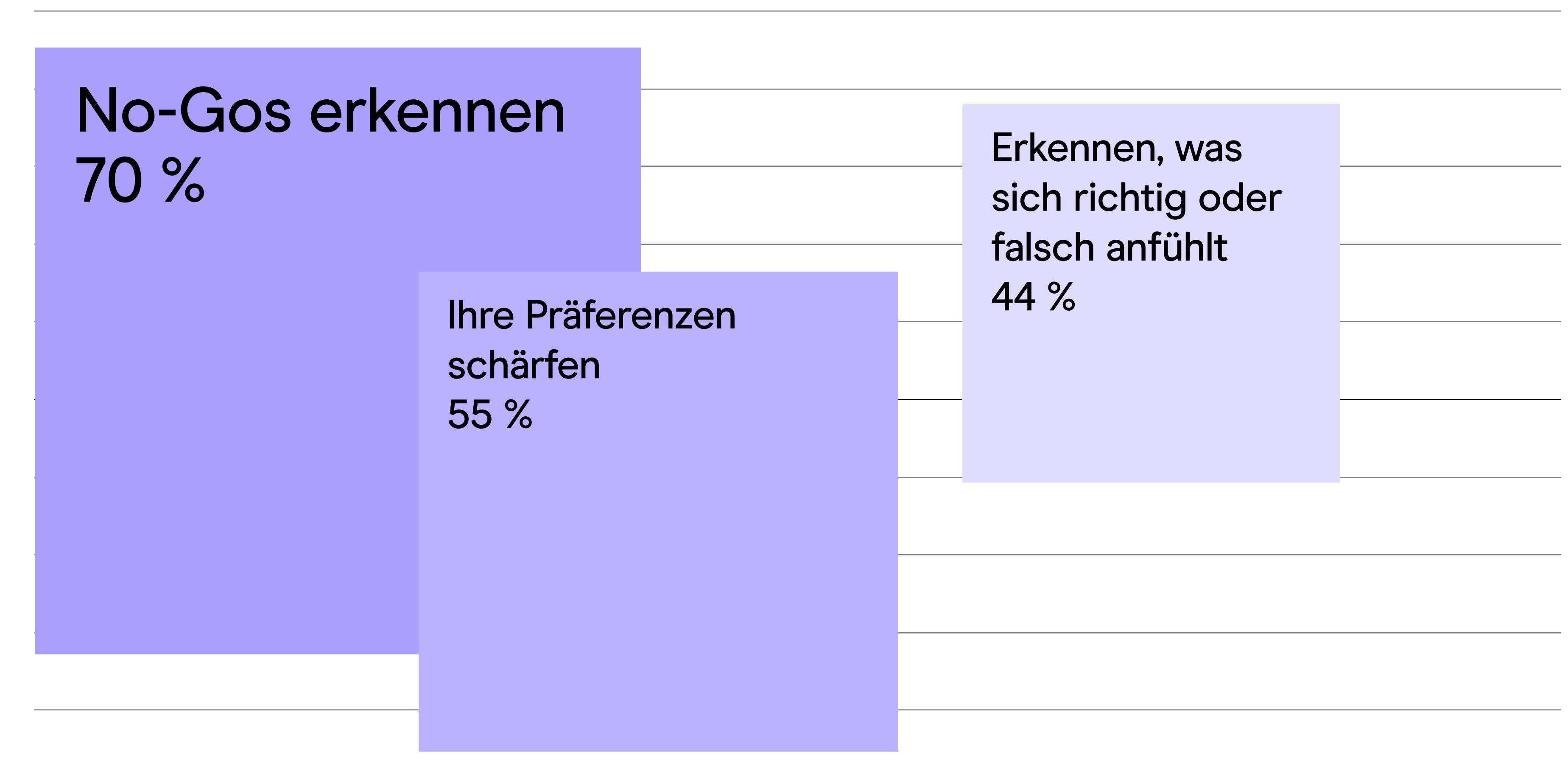
Basierend auf Erkenntnissen von über 31.000 Hinge-Nutzer*innen, den Erfahrungen von queeren Datenden sowie Einschätzungen von Dating-Expert*innen zeigt der vierte LGBTQIA+ D.A.T.E. Report von Hinge auf, wie LGBTQIA+ Datende die emotionale Klarheit erlangen können, nach der sie sich sehnen. Wie?

Indem sie früh auf Übereinstimmungen achten, beim Dating Taten statt Worte sprechen lassen, aktiv Bestätigung geben und einholen sowie durch Verlässlichkeit Vertrauen aufbauen.

Was verunsichert deutsche Datende?



Weltweit geben LGBTQIA+ Datende an, dass Unsicherheit ihnen dabei hilft, ihre Erwartungen an eine Beziehung besser zu verstehen, indem sie:





JOSEPHINE BÜCHELER,
@JOSEPHINEBUECHELER,
SIE/IHR, 24, DE

„Manchmal macht mir die aktuelle Weltlage Sorgen. Das wirkt sich auch auf mein Liebesleben aus. Ich gehe dadurch bewusster und gezielter vor, wenn ich eine Person kennenlerne. Ich suche aktiv nach jemandem, der meine Werte teilt und ebenso reflektiert ist. Auf diese Weise kann ich eine bewusste Verbindung aufbauen.“



„Manchmal macht mir die aktuelle Weltlage Sorgen.“



Das wirkt sich auch auf mein Liebesleben aus. Ich gehe dadurch bewusster und gezielter vor, wenn ich eine Person kennenlerne.“



Die aktuelle Unsicherheit über die Weltlage betrifft alle, doch für LGBTQIA+ Datende ist sie besonders spürbar.

70 %

der LGBTQIA+ Datenden aus Deutschland empfinden ein hohes Maß an Unsicherheit. Bei den heterosexuellen Datenden sind es nur 43 %.

Diese Unsicherheit macht Dating aber nicht unbedingt verwirrender – sie macht vielmehr deutlich, worauf es wirklich ankommt.

74 %

der LGBTQIA+ Datenden weltweit geben an, dass die Unsicherheit ihnen dabei hilft, zu verstehen, welche Erwartungen sie an eine Beziehung haben.

Viele LGBTQIA+ Datende nehmen das Tempo raus. Sie möchten sichergehen, dass sie wirklich zusammenpassen und das Gleiche wollen.

52 %

der LGBTQIA+ Datenden geben an, dass Unsicherheit dazu führt, dass sie es beim Dating langsamer angehen lassen – im Vergleich zu 44 % der heterosexuellen Datenden.

Bestätigung und Beständigkeit geben emotionale Sicherheit.

31 %

häufiger als Heterosexuelle sagen LGBTQIA+ Datende, dass die Unsicherheit in der Welt ihr Bedürfnis nach Bestätigung beim Dating verstärkt.

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 der Erfahrungen von Datenden bieten ihre Empfehlungen praxisnahe, glaubwürdige Strategien für den Umgang mit Beziehungen.



Logan Ury

LEAD RELATIONSHIP SCIENTIST
BEI HINGE (SIE/IHR)

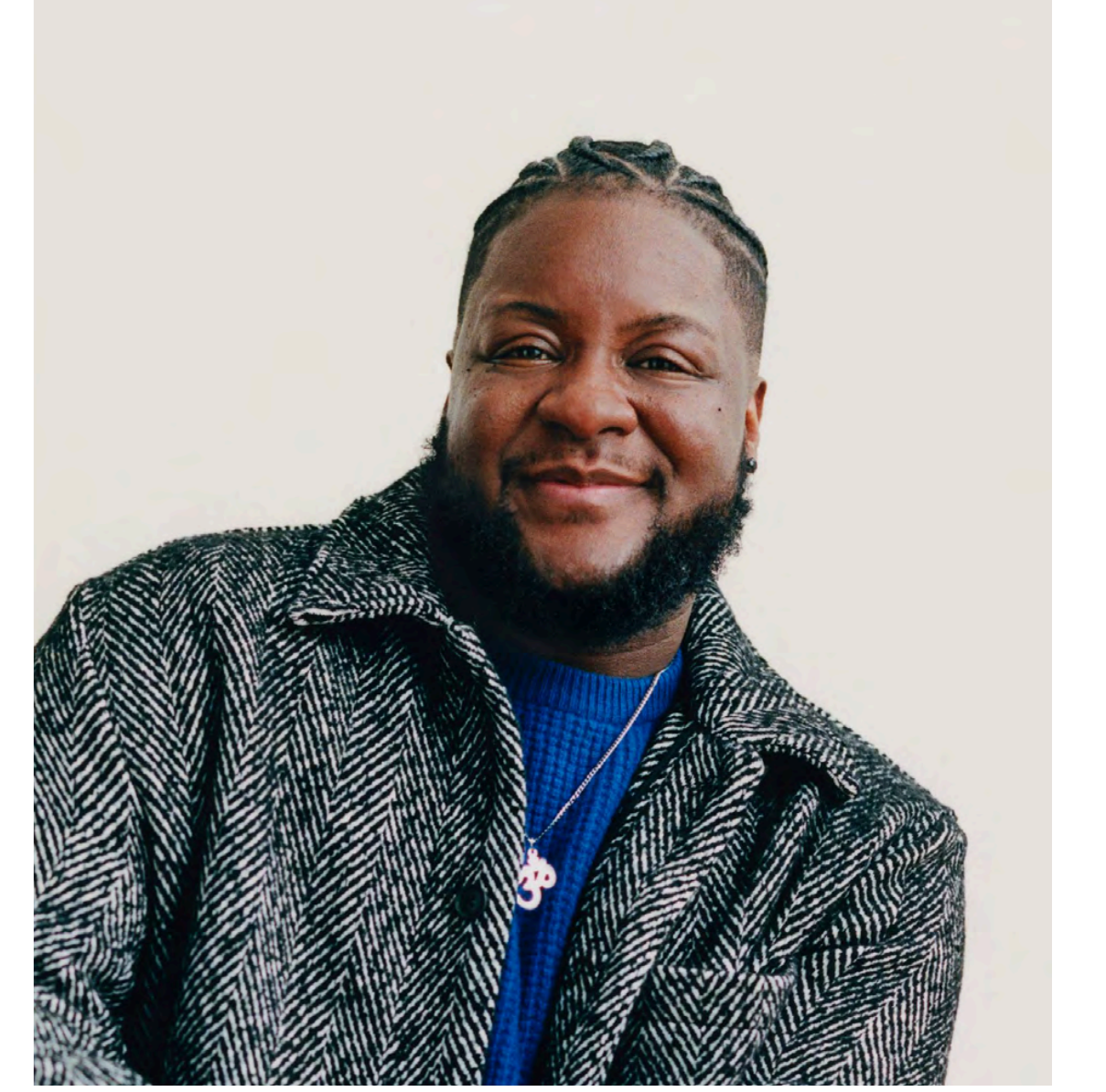
Logan ist Verhaltensforscherin, Dating-Coachin und Autorin des Bestsellers *Liebe finden*, der in 21 Sprachen übersetzt wurde. Sie ist außerdem Beziehungskoachin in der Netflix-Serie *The Later Daters*. Nach ihrem Psychologiestudium in Harvard leitete sie das Behavioral Science Team bei Google, The Irrational Lab.



Anouk Algermissen

GERMAN DATING AND RELATIONSHIP
ADVISOR BEI HINGE (SIE/IHR)

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.



Moe Ari Brown

LOVE AND CONNECTION
EXPERT BEI HINGE (ER/THEY)

Moe ist lizenziertes Ehe- und Familientherapeut mit über zehn Jahren Erfahrung darin, Menschen zu helfen, sich in Beziehungen sicherer zu fühlen und Ängste abzubauen. Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht die Vermittlung emotionaler Ausdrucksfähigkeit als grundlegende Voraussetzung moderner Beziehungen. Moe hat einen Masterabschluss in Ehe- und Familientherapie von der Northwestern University.

01 Taten zählen mehr als Worte

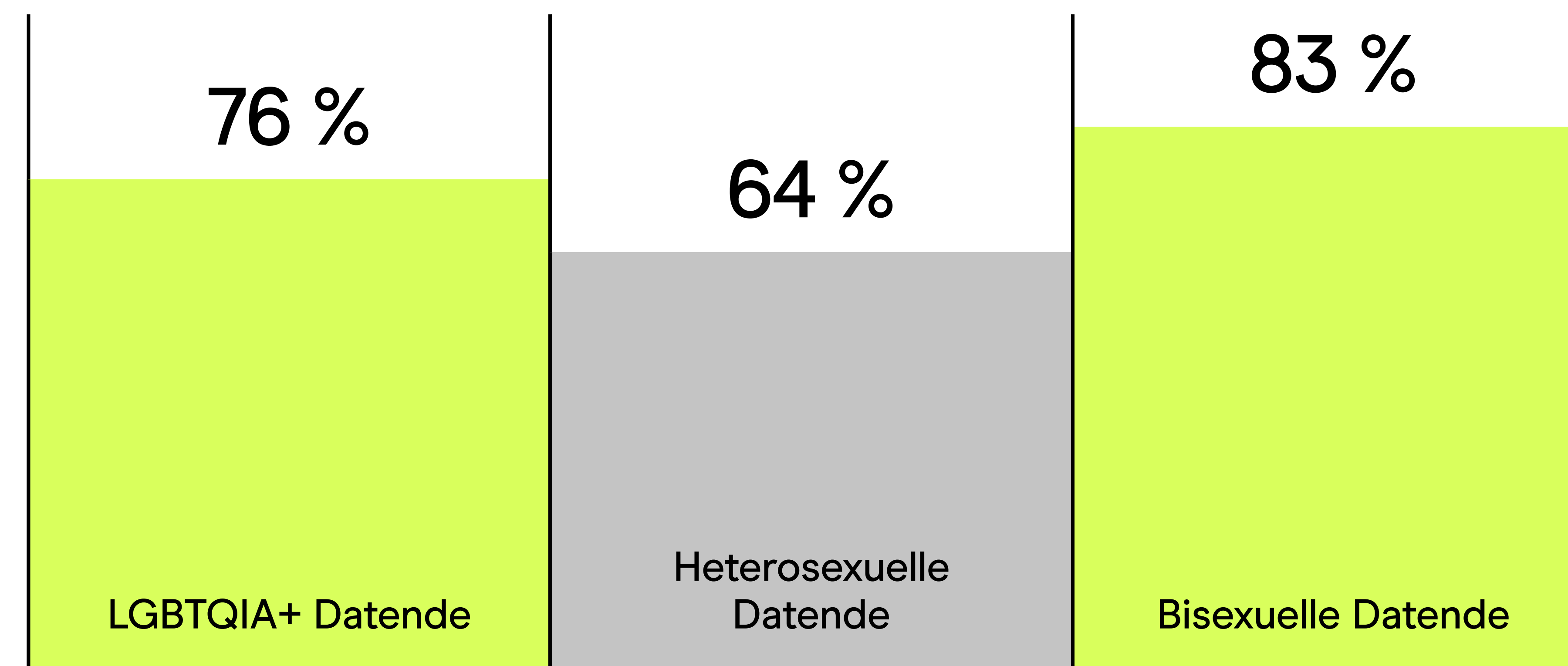


ZAHLEN

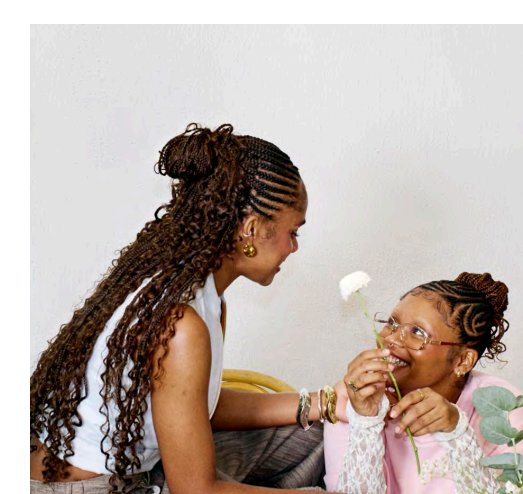
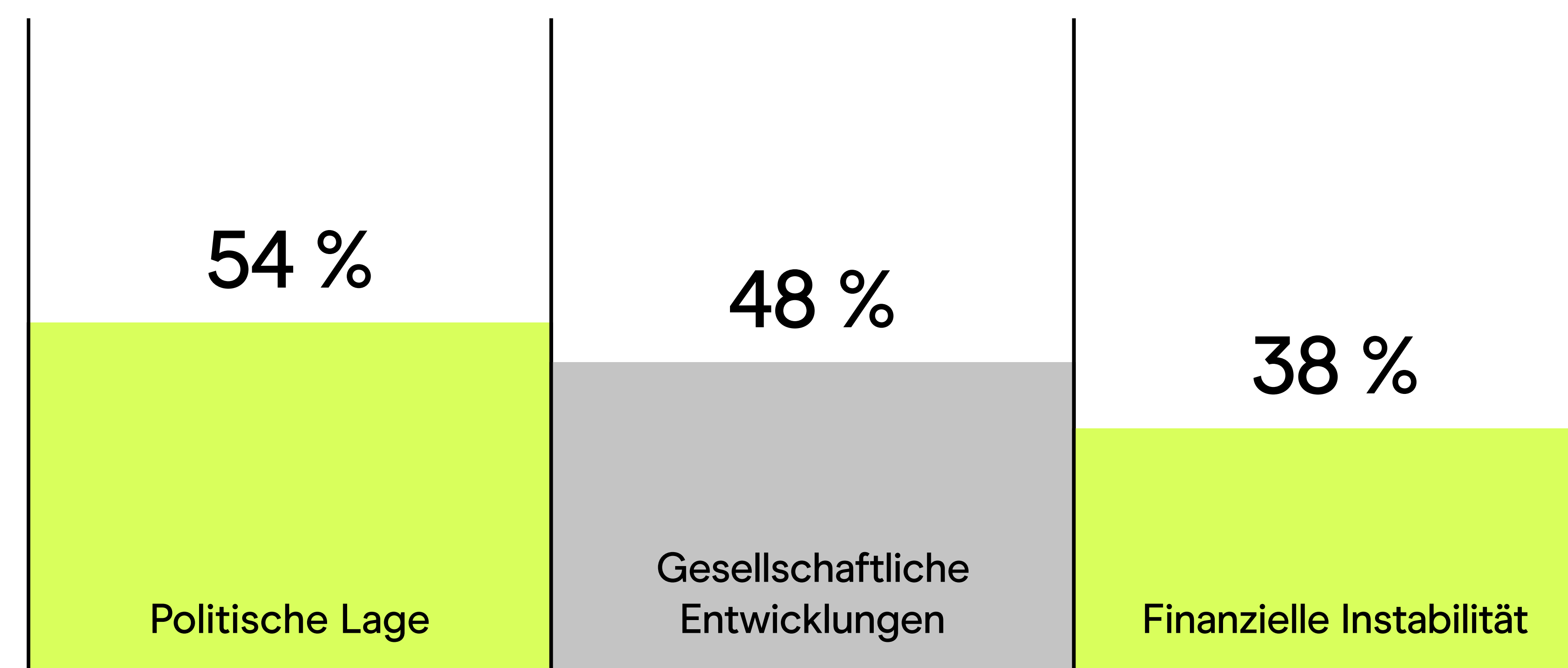
2024 setzten Befragte des LGBTQIA+ D.A.T.E. Reports auf ‚Slowmance‘: Sie drosselten bewusst das Tempo beim Dating und definierten dabei von Beginn an klare Absichten.

2026 haben sich diese Absichten weiter gefestigt. Wenn emotionale Sicherheit an oberster Stelle steht, haben es Datende nicht eilig, den Beziehungsstatus festzulegen – um herauszufinden, ob man zusammenpasst, lassen sie lieber Taten statt Worte sprechen.

Datende, die mehr Wert darauf legen, langsam eine Verbindung zu jemandem aufzubauen, als einem bestimmten Zeitplan zu folgen:



LGBTQIA+ Datende geben an, dass ihre Bereitschaft zu daten durch folgende Unsicherheiten beeinträchtigt wird:



Dating mit Deadlines



Definition:
Klare zeitliche Vorstellungen, bis wann bestimmte Meilensteine erreicht sein sollen.



Taten zählen mehr als Worte

Definition:
Statt starrer Beziehungsfahrpläne wird sich Zeit genommen, um die andere Person in ihrem Verhalten kennenzulernen.

Queere Liebe folgt keinem festen Zeitplan

MOE ARI BROWN, LOVE & CONNECTION
EXPERT BEI HINGE (ER/THEY)

LGBTQIA+ Datende erleben zwei Realitäten gleichzeitig: Der Druck durch gesellschaftliche Meilensteine ist real, doch die Orientierung, wie diese erreicht werden können, wurde nie für uns geschrieben.

Diese Diskrepanz erzeugt eine besondere emotionale Belastung. Wir sehnen uns vielleicht nach einer Partnerschaft, Kindern oder Verbindlichkeit, haben aber kaum Vorbilder, die unsere Identität, vielfältigen Beziehungsformen oder Werte widerspiegeln. In der aktuell politisch und gesellschaftlich unsicheren Lage bleibt Dating zwar wichtig, kann sich aber zugleich nebensächlich anfühlen.

Queere Liebe erfordert mehr als nur den Mut, sich für eine Person zu

sie braucht den Mut, eine Zukunft zu entwerfen, die die meisten von uns nie vorgelebt bekommen haben. Anstatt also auf vorgegebene Drehbücher zurückzugreifen, die uns nicht repräsentieren – wie wir leben oder wie wir lieben –, entscheiden sich viele dafür, gemeinsam neue Bilder von queerer Liebe zu zeichnen, in Echtzeit, ohne Garantie, wie es ausgeht.

Für LGBTQIA+ Datende ist es heute weniger der feste Fahrplan, der eine Beziehung gelingen lässt, sondern vielmehr psychologische Sicherheit, emotionale Bereitschaft und Intimität, die sich über die Zeit entwickeln und Menschen zu einer festen Bindung führen.



Die neuen Grundvoraussetzungen

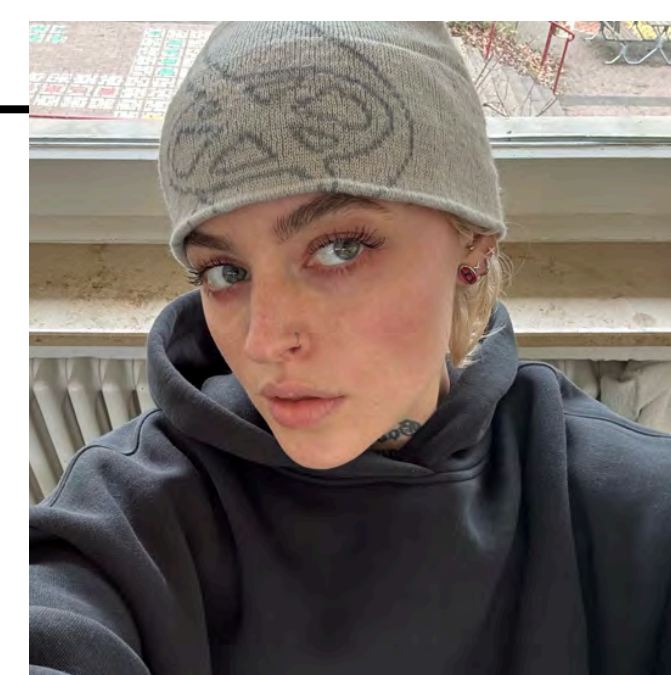
Unsicherheit verändert die Prioritäten. Bevor sie mit jemandem über eine gemeinsame Zukunft sprechen, wollen LGBTQIA+ Datende Folgendes kennen und wissen:

| | |
|--------------------------------------|------|
| Wertvorstellungen | 91 % |
| Dass sie sich miteinander wohlfühlen | 91 % |
| Dass sie der Person vertrauen können | 86 % |
| Dating-Absichten | 83 % |

Mehr noch als:

| | |
|-----------------------|------|
| Lebensziele | 61 % |
| Familienverhältnisse | 31 % |
| Finanzielle Situation | 24 % |

„Ich habe ganz ehrlich mitgeteilt, dass mein Leben sich gerade chaotisch anfühlt und ich unsicher bin und nicht weiß, wo mir der Kopf steht. Diese Person war da, und sie hat mir gesagt, sie versteht das. Sie war schon mal in einer ähnlichen Situation, und wenn es zu viel werde, würde sie mir das sagen. Dabei blieb sie einfach physisch an meiner Seite. Das hat sich für mich sehr verbindlich angefühlt, weil ich wusste: ich bin nicht allein – selbst mit meinem Chaos.“



JOSEPHINE BÜCHELER,
@JOSEPHINEBUECHELER,
SIE/IHR, 24, DE

So sieht das auf Hinge aus:



Du wirst gleich mit Jamie chatten

Bevor ihr mit dem Chatten beginnt, möchte dir diese Person etwas Wichtiges mitteilen.

Hinweis anzeigen

Ich suche eine Person, die neugierig ist, ständig dazulernt und sich dafür einsetzt, die Welt zu einem besseren Ort zu machen – auch im Umfeld der eigenen Freund*innen und Familie.

...

Chat starten

Match auflösen

ZENTRALE ERKENNTNISSE

Was „sich binden“ für LGBTQIA+ Datende bedeutet

LGBTQIA+ Datende fragen nicht nach dem *Wann* – sondern nach dem *Was*. Was bedeutet Partnerschaft eigentlich für mich? Was für ein Tempo passt zu mir und nicht zu den Erwartungen an mich?

„Sich binden“ wird dabei neu definiert: Es ist kein Schritt, sondern eine Einstellung – sich im gemeinsamen Hier und Jetzt sicher zu fühlen, und nicht erst in der Zukunft.



Diese Datenden stimmen im Vergleich zu Heterosexuellen eher der Aussage zu, dass „sich binden“ kein Schritt, sondern eine Einstellung ist:

| | |
|------------------------------|------------------|
| LGBTQIA+ Datende stimmen | 30 % häufiger zu |
| Nicht-binäre Datende stimmen | 48 % häufiger zu |
| Queere Datende stimmen | 41 % häufiger zu |
| Trans* Datende stimmen | 39 % häufiger zu |

Warum Taten mehr



sagen
als

Worte

ANOUK ALGERMISSEN
GERMAN DATING AND
RELATIONSHIP ADVISOR
BEI HINGE (SIE/IHR)



Langsames Dating kann helfen, die Werte eines Menschen besser zu erkennen.

Viele orientieren sich in der Kennenlernphase an sichtbaren Meilensteinen wie dem ersten gemeinsamen Urlaub oder dem Zusammenziehen, weil sie hoffen, darüber Klarheit über die Beziehung zu bekommen. Solche Schritte können durchaus ein Zeichen von Commitment sein, sie sagen jedoch nicht unbedingt etwas darüber aus, ob zwei Menschen in ihren Werten und Vorstellungen von einer glücklichen Beziehung tatsächlich zusammenpassen.

Gerade für viele LGBTQIA+ Menschen spielen Werte eine besonders wichtige Rolle, weil sie eng mit dem

Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit verbunden sind. Ob diese Werte wirklich gelebt werden, zeigt sich selten in großen Worten, sondern in den kleinen, unscheinbaren Momenten des Alltags: Eine Person zeigt den Wert Ehrlichkeit zum Beispiel dadurch, dass sie sich öffnet und etwas erzählt, das ihr eigentlich unangenehm oder schambesetzt ist. Jemand lebt Loyalität, wenn sie in einer Gruppensituation nicht ausweicht, sondern der*dem Partner*in den Rücken stärkt. Solche Situationen wirken auf den ersten Blick unspektakulär. Doch gerade hier wird deutlich, welche Werte jemand tatsächlich auslebt.



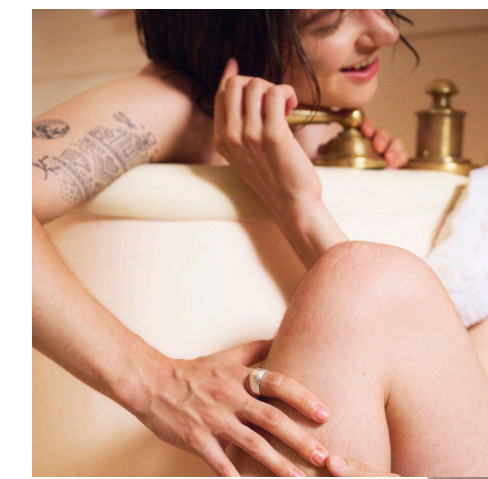
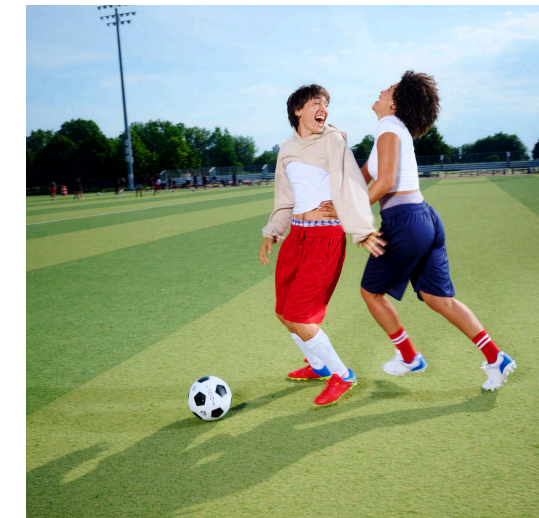
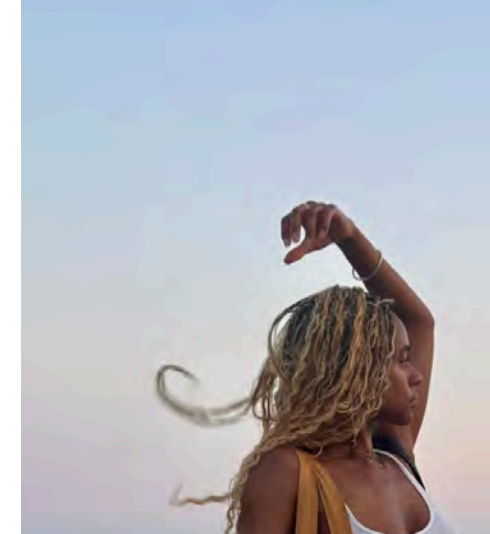
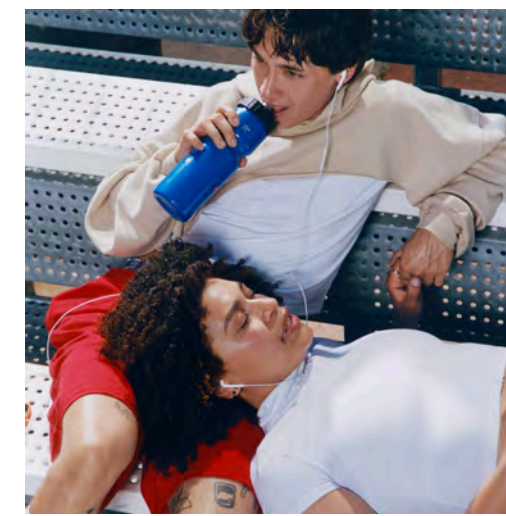
ARIA ADDAMS
@ARIA_ADDAMS
ER/IHM, 28, DE

„Wenn eine Person ihre Freizeit am liebsten mit dir verbringen will, dir immer wieder zeigt, dass sie an dich denkt, und durch kleine Gesten zeigt, dass sie dir wirklich zuhört, zeigt mir das ganz deutlich, dass da eine echte Verbundenheit herrscht. Das geht dann auch ganz ohne große Reden und Worte.“

Sozialkompetenz: Sehen und gesehen werden

Für LGBTQIA+ Datende sind Freund*innen oft eine Wahlfamilie. Jemanden diesem Kreis vorzustellen, bietet die Gelegenheit, zu sehen, wie sich die Person im Umfeld der Menschen verhält, die einem am wichtigsten sind: ist sie freundlich, neugierig und entspannt?

Aber Kompatibilität zeigt sich nicht allein durch Beobachtung – sie entsteht auch dadurch, dass man sich selbst ohne Filter zeigt. Nicht als Projektion, sondern so, wie man unter Freund*innen ist: verletzlich, intim, ganz man selbst – und wenn niemand eine Rolle spielt, kann etwas Echtes entstehen und sich festigen.



Für LGBTQIA+ Datende ist es wichtig, wie gut jemand in ihre Welt passt:

LGBTQIA+ Datende sagen 18 % häufiger als Heterosexuelle, dass sie jemanden ihren Freund*innen vorstellen, damit die andere Person sie besser verstehen kann.

Sie geben 20 % häufiger an, dass sie sehen wollen, ob die Person in ihren Freundeskreis passt.

Und stimmen 33 % eher zu, dass es ihnen wichtig ist, dass ihre Freund*innen die Person mögen, die sie daten (bei trans* Datenden steigt dieser Wert auf 37 %).

„Für mich zeigt sich, ob jemand wirklich zu mir passt, wenn ich sehen kann, wie die Person sich in meinem Umfeld einfügt.“

JOSEPHINE BÜCHELER
@JOSEPHINEBUECHELER
SIE/IHR, 24, DE



„Für mich zeigt sich, ob jemand wirklich zu mir passt, wenn ich sehen kann, wie die Person sich in meinem Umfeld einfügt. Gleichzeitig nehme ich mir aber Zeit, um zu schauen, wie sich die Dynamik zwischen mir und der Person entwickelt, bevor ich sie vorstelle, da meine Freundschaften auch etwas sehr Intimes sind.“

ARIA ADDAMS,
@ARIA_ADDAMS,
ER/IHM, 28, DE



„Grundsätzlich ist es mir auf jeden Fall wichtig, dass mein Partner / mein Date gut mit meinen Freund*innen auskommt. Nach ein paar Dates und gegenseitigem Beschnuppern, kann man da schon mal die*den erste*n Freund*in vorstellen. Oft hilft ein solches Kennenlernen auch, nochmal neue Sichtweisen auf das Dating mit der jeweiligen Person zu kriegen, da man selbst ja öfter mal eine rosarote Brille trägt.“

„Es ist mir auf jeden Fall wichtig, dass mein Partner / mein Date gut mit meinen Freund*innen auskommt.“

Es gibt kein einheitliches Beziehungstempo

LOGAN URY, LEAD RELATIONSHIP SCIENTIST BEI HINGE (SIE/IHR)



Es gibt kein festes Regelwerk dafür, was eine Beziehung „ernsthaft“ macht. Ohne Kommunikation entstehen daher schnell Missverständnisse. 83 Prozent der Datenden auf Hinge geben an, dass sie auch jemanden daten würden, der ein anderes Beziehungstempo hat. Unterschiedliche Geschwindigkeiten sind also kein Problem – problematisch ist, nicht darüber zu sprechen.

Tipps, wie man Tempo von Interesse trennt:

Trenne Tempo von Interesse

Sich Zeit zu lassen, bedeutet nicht, dass jemand weniger interessiert ist. Wenn das auf dich zutrifft, sag es ganz offen: „Ich gehe die Dinge gerne etwas langsamer an – nicht, weil ich mir bei dir unsicher bin, sondern weil ich so Vertrauen aufbaue. Was würde dir währenddessen Sicherheit geben?“

Frage nach ohne Druck

Der Beziehungsstatus muss nicht in einem einzigen, dramatischen „Was sind wir eigentlich?“-Gespräch geklärt werden. Es kann auch durch regelmäßige, lockere Check-ins geschehen. Statt Ja-oder-Nein-Fragen wie „Sind wir jetzt zusammen?“ helfen offene Fragen, die der anderen Person Raum für ihre Gedanken geben. Zum Beispiel: „Wie fühlt sich das mit uns gerade für dich an?“ oder „Wohin möchtest du, dass sich das hier entwickelt?“

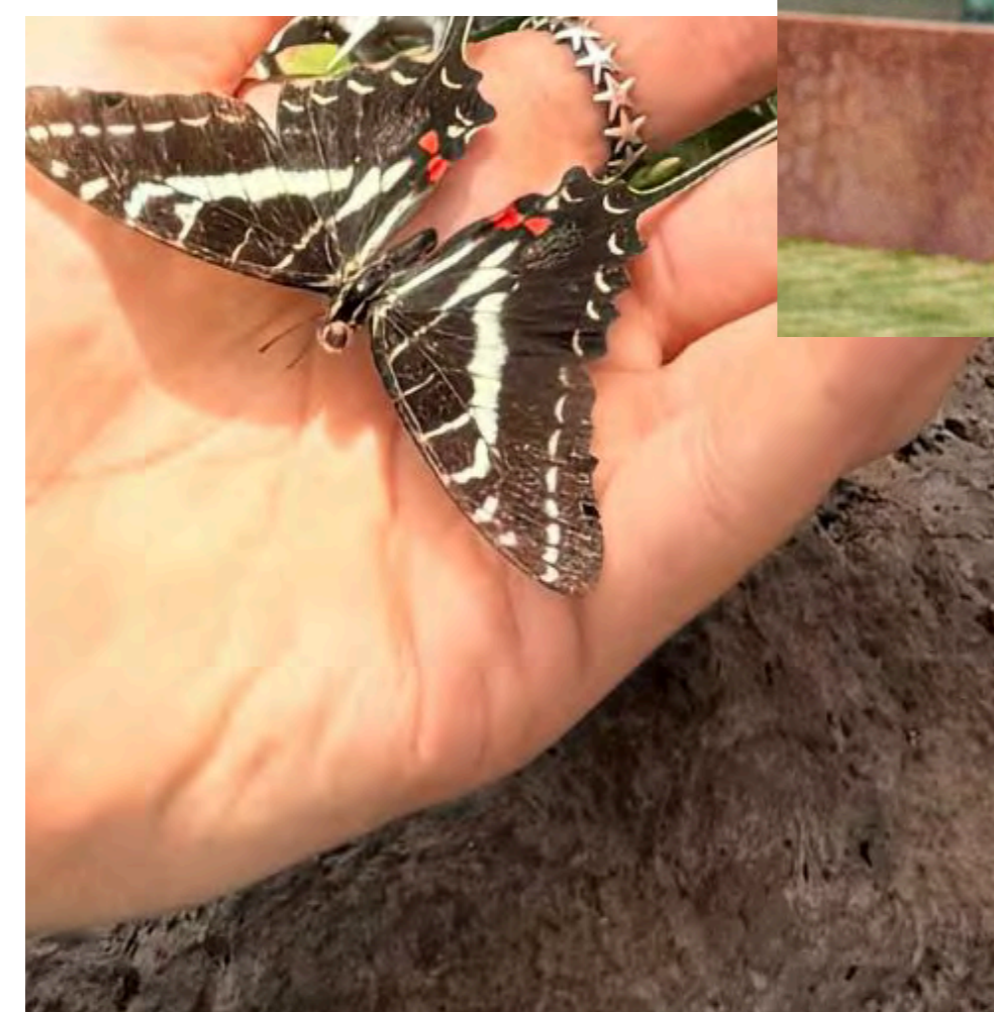
Lebe Ehrlichkeit vor

Mach den ersten Schritt und teile ehrlich mit, wie du dich fühlst: „Ich finde es schön, dich kennenzulernen, und könnte mir vorstellen, dass daraus etwas Langfristiges wird. Wie sieht es bei dir aus?“ Je ehrlicher du bist, desto leichter machst du es der anderen Person, sich ebenfalls zu öffnen. Was auch immer sie antwortet, respektiere es. Es geht darum, zu verstehen, nicht zu überzeugen.

KAPITELINLEITUNG

Wenn das Gefühl entsteht, dass eine Beziehung echte Chancen hat, stellt sich die Frage: Wie kann man darauf vertrauen? Das Bedürfnis nach Bestätigung wird oft als Unsicherheit abgetan, doch die Zahlen sagen etwas anderes.

In einer unberechenbaren Welt entsteht Sicherheit in Beziehungen dadurch, dass man die Bedürfnisse der anderen Person wahrnimmt und darauf mit Kommunikation und Fürsorge reagiert.



LGBTQIA+ Datende sagen 31 Prozent häufiger als heterosexuelle Datende, dass die Unsicherheit in der Welt ihr Bedürfnis nach Bestätigung beim Dating verstärkt.

„Es war
eine kleine

Geste,
aber

in dem Moment
mit großer
Wirkung.“



ARIA ADDAMS
@ARIA_ADDAMS
ER/IHM, 28, DE



„Einmal habe ich während eines Dates eine schlimme Nachricht bekommen, die mich sehr traurig gemacht hat. Natürlich super blödes Timing. Mein Date hat mich daraufhin ganz fest in den Arm genommen und mir den Rücken gestreichelt. Kleine Geste, aber in dem Moment mit großer Wirkung. Manchmal reicht so etwas Einfaches schon aus.“

Öffentliche Zuneigungsbekundungen Bestätigung, die man spürt

Öffentliche Zuneigungsbekundungen werden meist als Zeichen von Begehren verstanden. Für LGBTQIA+ Datende können sie in der frühen Dating-Phase jedoch auch eine starke Form der Bestätigung sein – verbunden zugleich mit Risiko, Stolz, Sicherheit und Verletzlichkeit.

„Wenn du schon einmal den Raum gescannt hast, bevor du nach jemandes Hand gegriffen hast, kennst du dieses Gefühl bereits. Dieses Innehalten ist oft das Ergebnis von Erfahrungen – ein Nervensystem, das gelernt hat, dass nicht jeder Ort sicher genug ist, um ganz man selbst zu sein“, sagt Moe Ari Brown, Love and Connection Expert bei Hinge.

„Wenn queere Datende sich sicher fühlen, sind unsere Wünsche eigentlich ganz einfach: Nähe, eine Hand zum Halten, eine beruhigende Berührung, die sagt: ‚Ich sehe dich, und ich gehe nirgendwohin.‘ Für eine Community, die oft dazu aufgefordert wurde, sich in der Öffentlichkeit zurückzunehmen, bedeuten solche Gesten alles.“

65 % der LGBTQIA+ Datenden auf Hinge geben an, dass öffentliche Liebesbekundungen in einer frühen Phase der Beziehung ihnen ein Gefühl der Sicherheit geben – bei deutschen LGBTQIA+ Datenden sind es sogar 80 %.



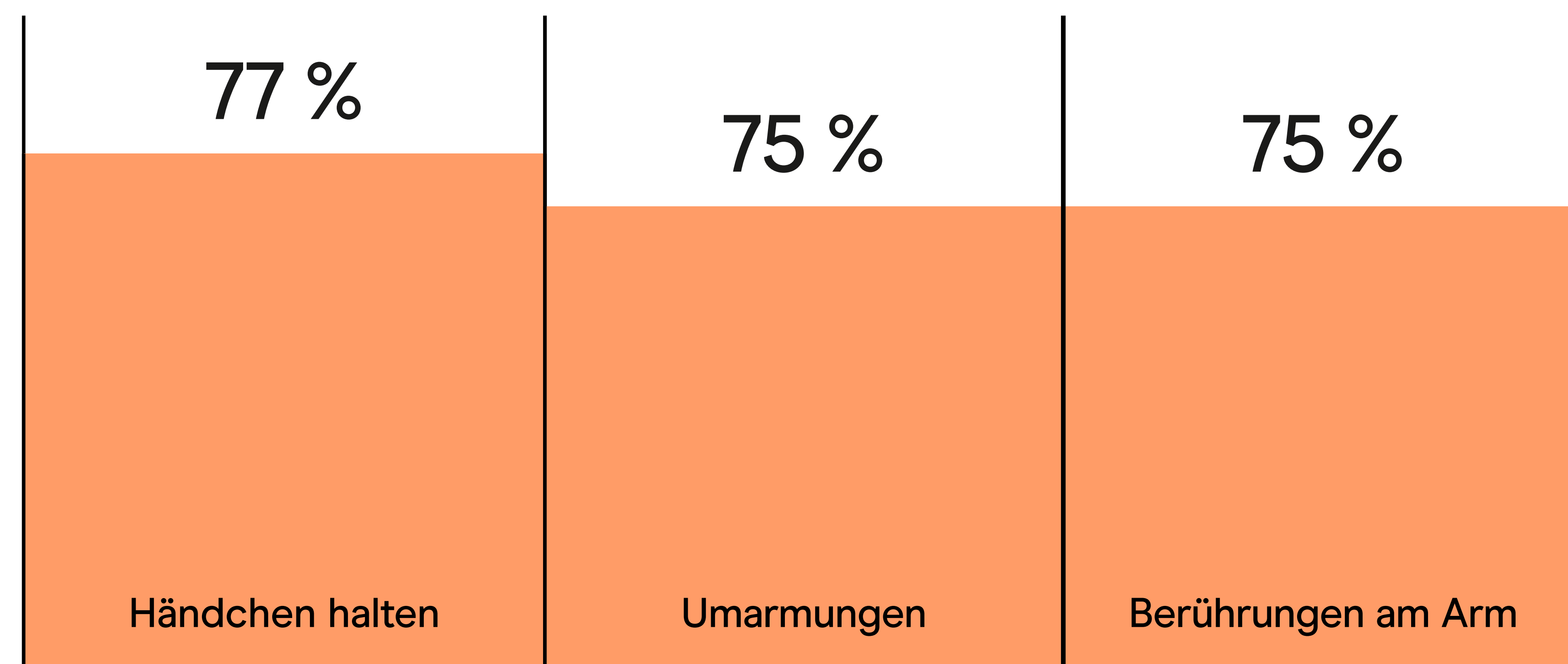
Dennoch zögern LGBTQIA+ Datende 50 Prozent häufiger als heterosexuelle Datende, beim ersten Date Zuneigung zu zeigen, weil sie sich in ihrer Umgebung unsicher fühlen, und 37 Prozent häufiger, weil sie sich verwundbar fühlen.

ZAHLEN

63 % der deutschen LGBTQIA+ Datenden geben Küssen als bevorzugte Form öffentlicher Zuneigung an – im Vergleich zu 40 % der LGBTQIA+ Datenden weltweit.



Bevorzugte Formen öffentlicher Zuneigung von jemandem, den man frisch datet – bei deutschen LGBTQIA+ Datenden:



Wie man mit Zuneigung in der Öffentlichkeit umgeht, wenn die Komfortzonen unterschiedlich sind

MOE ARI BROWN (ER/THEY)
LOVE & CONNECTION EXPERT BEI HINGE

Queere Intimität wird von Nuancen geprägt. Man muss nicht die gleichen Komfortzonen haben, um ein tolles Date zu erleben: Durch Präsenz und gegenseitige Aufmerksamkeit kann aus einem potenziellen Spannungsmoment echte Verbindung entstehen.

Sich gegenseitig zu fragen, welche Formen von Zuneigung sich in der Öffentlichkeit gut anfühlen – und welche lieber privat bleiben –, sorgt dafür, dass öffentliche Zuneigungsbekundungen auf gegenseitiger Bestätigung basieren.



Wenn die Komfortzonen nicht übereinstimmen, versuche es mit:

Liebevolle Neugier

Bleibe neugierig, ohne zu bewerten. Zieht sich ein*e Partner*in in bestimmten Situationen zurück, schützt die Person vielleicht etwas, das zuvor verletzt wurde. Versuch's mit: „Wie fühlst du dich in dieser Situation?“

Annäherung

Wenn die andere Person etwas teilt, höre zu. Du musst das Problem nicht lösen – sei einfach da. Das könnte zum Beispiel so klingen: „Danke für deine Ehrlichkeit. Was würde dir im Moment guttun?“

Gemeinsames Gestalten

Der Umgang mit öffentlicher Zuneigung ist nirgendwo festgelegt. Entwickelt gemeinsam, was sich wann und wo gut anfühlt, und lasst es sich mit wachsendem Vertrauen Schritt für Schritt entwickeln.

Sichtbar, doch verletzlich

LGBTQIA+ Datende der Gen Z sind in einer toleranteren Welt aufgewachsen als Millennials und zögern seltener, aufgrund von Sicherheitsbedenken Zuneigung in der Öffentlichkeit zu zeigen.

Gleichzeitig bringt mehr Sichtbarkeit neuen Druck mit sich: In einer von sozialen Medien und öffentlicher Beobachtung geprägten Kultur berichten Datende der Gen Z, dass sie sich bei öffentlichen Liebesbekundungen eher gehemmt fühlen.

JOSEPHINE BÜCHELER,
@JOSEPHINEBUECHELER,
SIE/IHR, 24, DE



„Trotz meiner Werte und meiner Achtsamkeit fällt es mir oft schwer, den ersten Schritt zu machen. Ich weiß, wie wichtig es ist zu fragen, und gleichzeitig spüre ich da einfach eine Hemmschwelle. Das bedeutet nicht, dass ich das nicht will, sondern dass ich mir bewusst Zeit lasse, bis ich wirklich sicher bin und trotzdem nachfrage, ob es passt. Konsens ist das Wichtigste!!!“



Im Vergleich zu Millennials sagen LGBTQIA+ Datende aus der Gen Z:

19 %

häufiger, dass sie zögern, öffentlich Zuneigung zu zeigen, weil sie sich verwundbar fühlen.

19 %

häufiger, dass diese Befangenheit ihre Bereitschaft, Zuneigung zu zeigen, beeinträchtigt.

24 %

seltener, dass sie aufgrund von Sicherheitsbedenken zögern, beim ersten Date Zuneigung zu zeigen.

Dating Frage

„Ich möchte wissen, wie man jemanden mit Worten beruhigen kann. Es fällt mir schwer, das zu tun, ohne dass es kitschig oder herablassend wirkt, und ich möchte nicht einfach das sagen, was die andere Person meiner Meinung nach hören will, sondern etwas, was tatsächlich hilfreich ist.“



ANOUK ALGERMISSEN, GERMAN
DATING AND RELATIONSHIP
ADVISOR BEI HINGE (SIE/IHR)

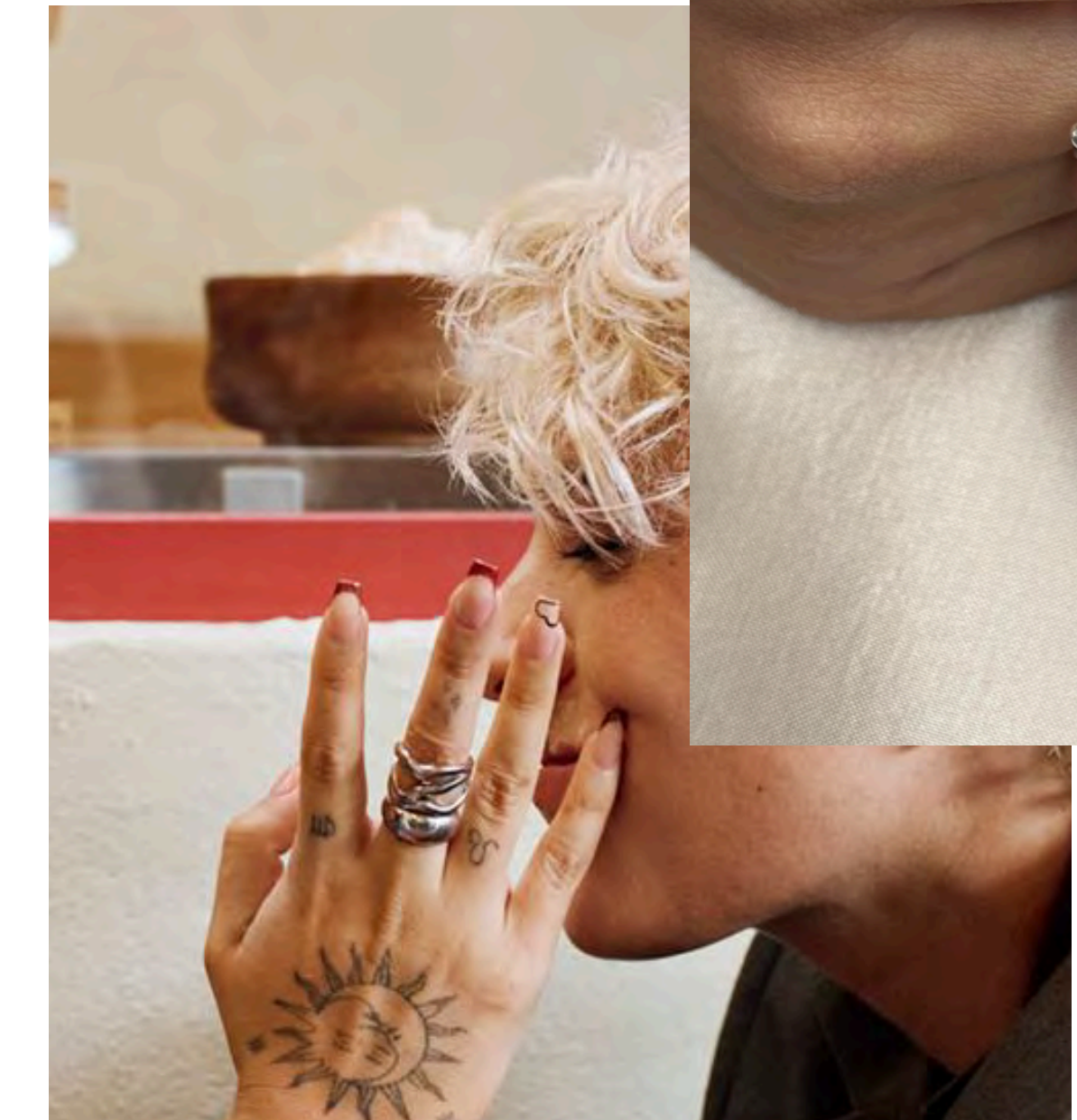
Ein einfacher Weg, mehr emotionale Sicherheit in einer entstehenden Beziehung zu schaffen, besteht darin, auszusprechen, was sich gut anfühlt. Ein Beispiel: Eine Person schreibt nach einem Date später am Abend oder am nächsten Morgen: „Ich fand es wirklich schön gestern.“ Diese kleine Rückmeldung kann viel bewirken. Sie signalisiert Interesse und zeigt, dass das gemeinsame Erlebnis nachwirkt.

Wenn man merkt, dass einem solche Gesten guttun, kann es hilfreich sein, genau das auszusprechen. Man könnte zum Beispiel antworten: „Ich fand es schön, dass du mir nochmal geschrieben hast. Das hat mir viel bedeutet.“ Damit entsteht ein Moment von Klarheit. Die andere Person erfährt, dass ihre Geste angekommen ist und etwas Positives ausgelöst hat.

Ähnliche Situationen gibt es häufig im Alltag einer entstehenden Beziehung. Vielleicht erzählt jemand offen von einem persönlichen Thema, und man merkt, dass diese Offenheit Vertrauen schafft. Dann kann ein Satz wie „Ich finde es schön, dass du mir das erzählt hast“ diese Erfahrung bestärken. Solche Rückmeldungen wirken auf den ersten Blick unscheinbar. Psychologisch erfüllen sie jedoch eine wichtige Funktion: Sie machen sichtbar, welches Verhalten Nähe schafft. Von dort aus ist der Schritt klein, auch zu fragen, was der anderen Person ein Gefühl von Nähe, Wertschätzung oder Sicherheit gibt und so in einen natürlichen Austausch zu kommen.

Expert*innen Rat

03 Von öffentlicher Zuneigung zu privater Beständigkeit

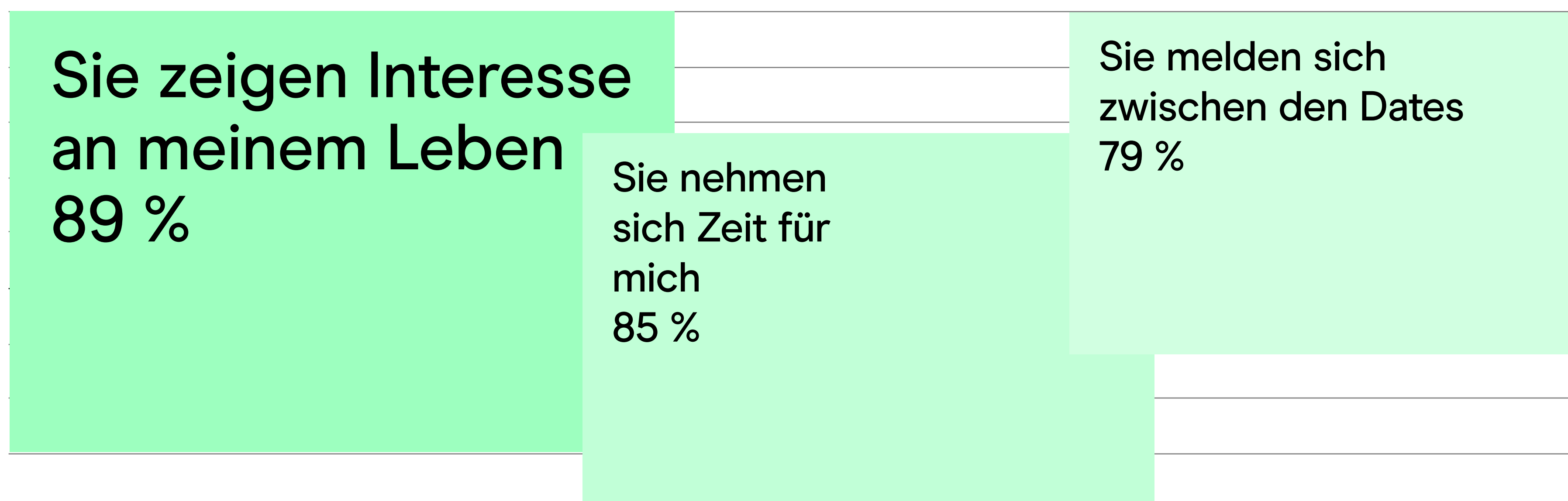


KAPITEL EINFÜHRUNG

Wenn einzelne Momente für Geborgenheit sorgen, schaffen wiederkehrende Muster Vertrauen. Für Datende, die auf der Suche nach Klarheit sind, wird Beständigkeit zum entscheidenden Signal: nicht nur „Ich bin interessiert“, sondern „Du kannst dich auf mich verlassen.“

86 % der LGBTQIA+ Datenden geben an, dass verlässliche Kommunikation von jemandem, den sie seit Kurzem daten, ihre Unsicherheit verringert.

Was Datenden das Gefühl gibt, dass jemand an ihnen als Person interessiert ist:



Was gibt dir
in der frühen
Dating-Phase
das Gefühl,
dass jemand
an dir als Person
interessiert ist?

Private Darstellung von



Beständigkeit

Definition:

Wiederkehrende Handlungen abseits der Öffentlichkeit, aus denen Vertrauen entsteht.

„Ich zeige, dass ich mir Mühe gebe, damit mein Gegenüber weiß, dass sie mir wichtig sind.“



JOSEPHINE BÜCHELER
@JOSEPHINEBUECHELER
SIE/IHR, 24, DE

„Durch verlässliches Einhalten von Absprachen oder durch kleine Überraschungen zeige ich, dass ich mir Mühe gebe. Ich mache das so, weil ich merke, dass Verlässlichkeit und Aufmerksamkeit meinem Gegenüber zeigen, dass sie mir wichtig sind. So entsteht eine stabile Basis.“

Keine widersprüchlichen Signale

Es gibt die Vorstellung, die schwule Dating-Kultur sei von absoluter Selbstsicherheit und fehlender Verletzlichkeit geprägt. Die Daten erzählen jedoch eine andere Geschichte. Für schwule Männer ist Zuverlässigkeit kein Stimmungskiller, sondern prägt, wie Begehren verstanden wird. Potenzial zeigt sich dabei sowohl im Funken beim ersten Date als auch in den Plänen, die gemacht und eingehalten werden.

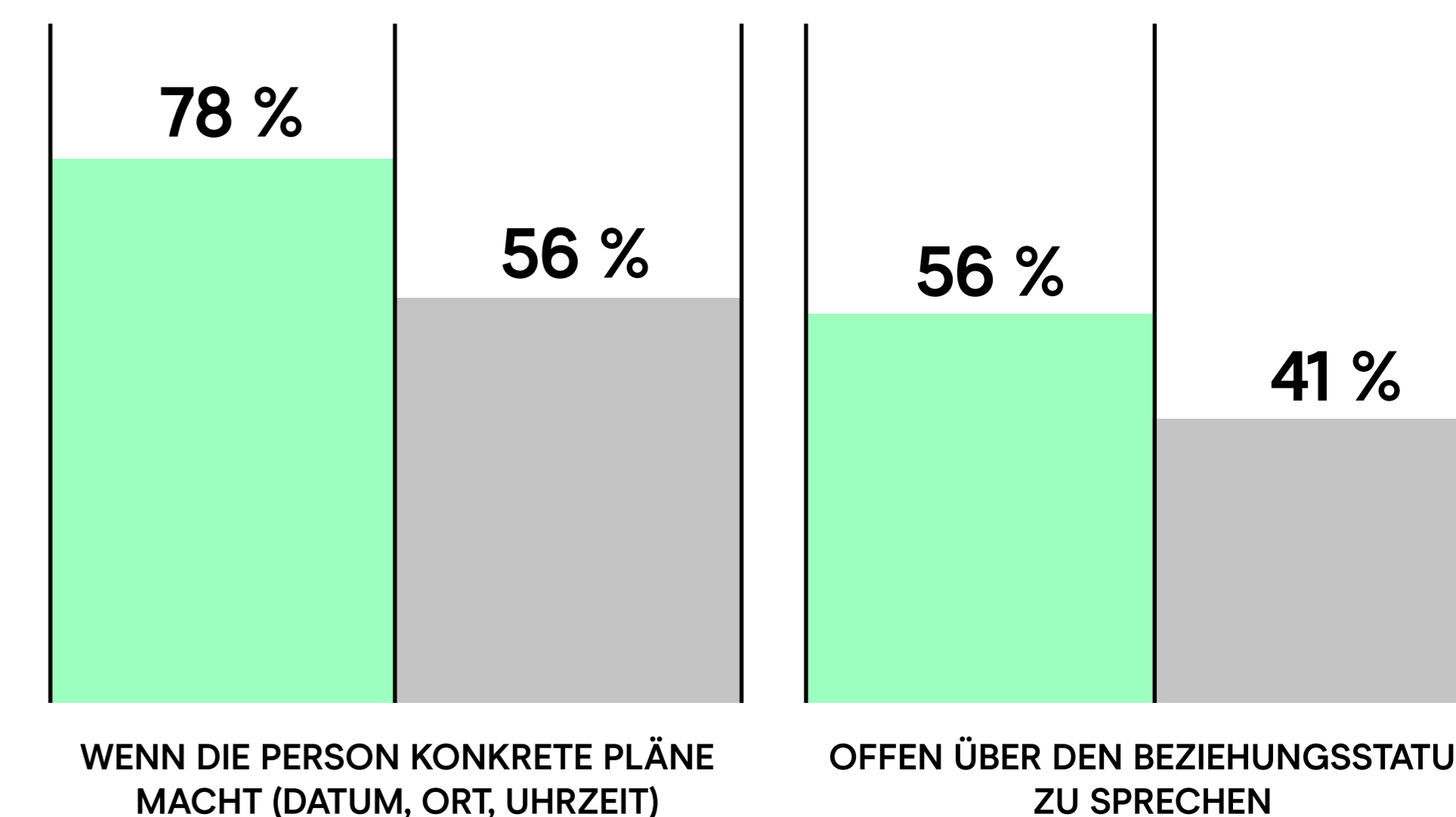


ARIA ADDAMS
@ARIA_ADDAMS
ER/IHM, 28, DE

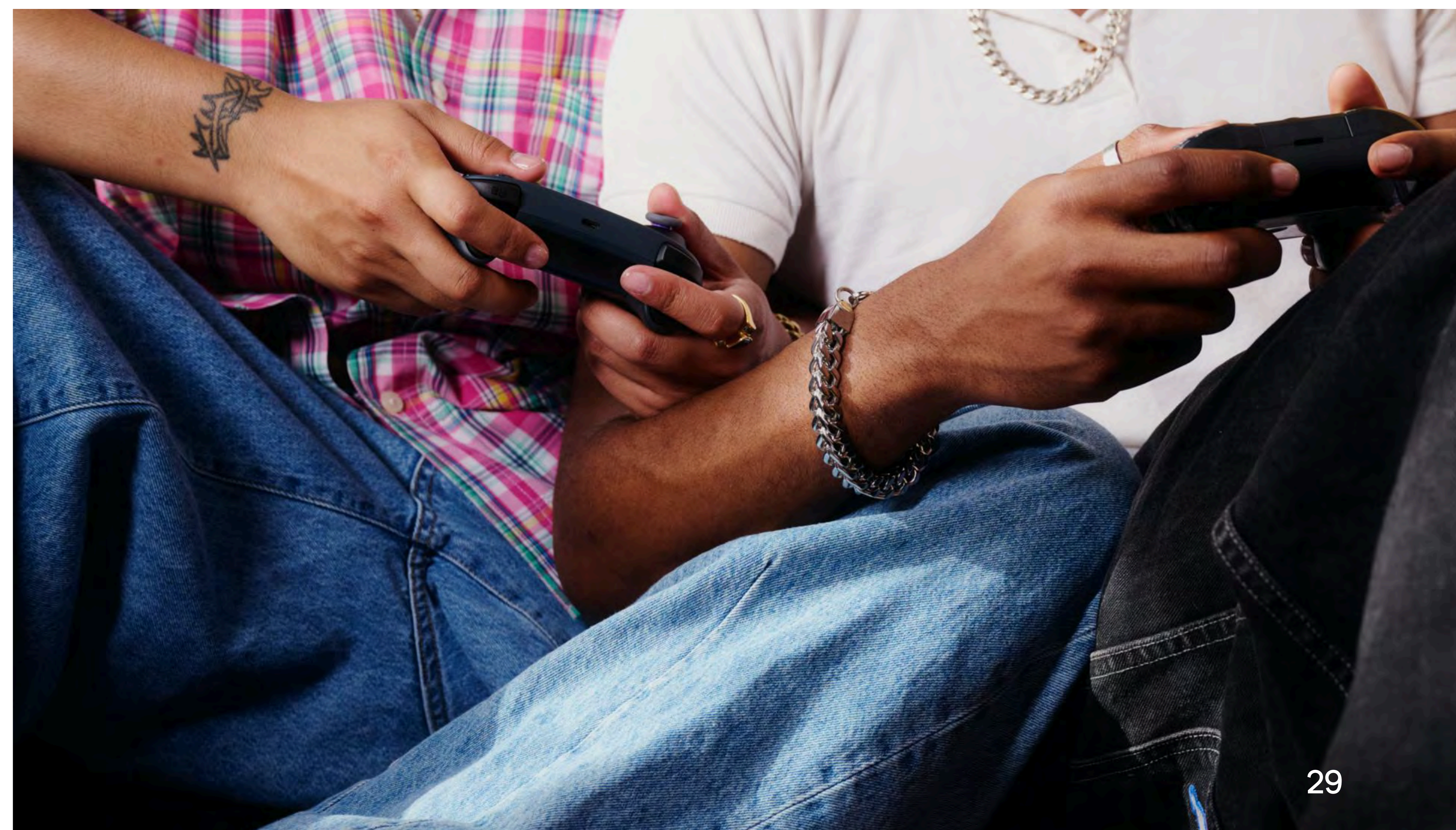
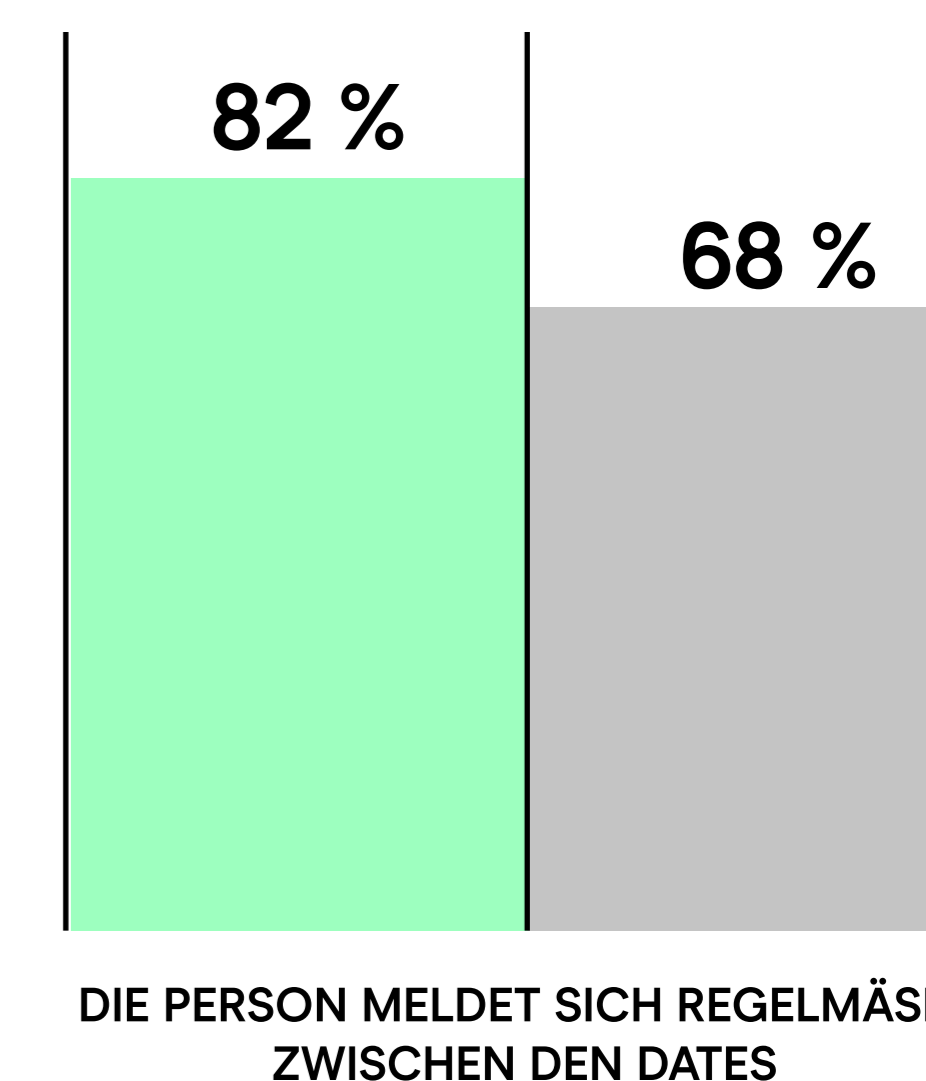
„Wenn ich merke, dass sich jemand an Dinge über mich erinnert, an mich denkt und von sich aus Pläne mit mir schmiedet, ist das für mich ein Zeichen von echtem Interesse. Oft zählen Taten am meisten. Wenn jemand zum Beispiel sagt, dass er dich unbedingt wiedersehen möchte, sich dann aber wochenlang keine Zeit nimmt und immer wieder verschiebt, sagt dir das in der Regel schon alles, was du wissen musst.“

SCHWUL HETEROSEXUELL

Welche dieser Verhaltensweisen von jemandem, den du gerade anfängst zu daten, geben dir mehr Sicherheit?



Was gibt dir in der frühen Dating-Phase das Gefühl, dass jemand an dir als Person interessiert ist?



Warum Vorhersehbarkeit



Romantik

schafft



ANOUK ALGERMISSEN,
GERMAN DATING AND
RELATIONSHIP ADVISOR
BEI HINGE (SIE/IHR)

Wiederholtes Verhalten spielt eine zentrale Rolle beim Aufbau von Vertrauen, weil es Vorhersagbarkeit schafft. Vertrauen wächst vor allem durch viele kleine Erfahrungen, in denen wir merken, dass das Verhalten einer anderen Person verlässlich bleibt.

Gerade in der Kennenlernphase ist die Unsicherheit oft besonders hoch. Wir wissen noch wenig über die Gewohnheiten, die Prioritäten oder die emotionale Verfügbarkeit der anderen Person. Das Gehirn versucht deshalb ständig, Muster zu erkennen und Prognosen zu bilden. Wie antwortet diese Person auf Nachrichten? Hält sie Verabredungen ein? Meldet sie sich nach einem Treffen wieder?

Wenn sich aus diesen Erfahrungen ein wiederkehrendes Muster ergibt, verändert sich auch das innere Erleben. Das Gehirn muss weniger Energie darauf verwenden, mögliche negative Szenarien durchzuspielen. Stattdessen entsteht langsam ein Gefühl von Berechenbarkeit. Erst auf dieser Grundlage wird Verletzlichkeit einfacher. Wer nicht ständig damit rechnen muss, enttäuscht oder zurückgewiesen zu werden, kann sich leichter öffnen, persönliche Gedanken teilen und auch eigene Unsicherheiten zeigen. Genau diese Form von Verletzlichkeit bildet die Grundlage für eine Beziehung, in der offene Kommunikation und echte Nähe möglich werden.



DATING-GESCHICHTEN

Kleine, wiederkehrende Handlungen

Private Darstellungen von Beständigkeit passieren, wenn niemand zusieht. Sie entstehen zwischen den Dates – eine Nachricht ohne konkreten Anlass, ein Detail, das sich jemand gemerkt hat, ein Moment, der zeigt: Ich habe an dich gedacht. Das sind keine typischen Meilensteine, sondern genau die kleinen Dinge, aus denen echte Verbindungen wachsen.

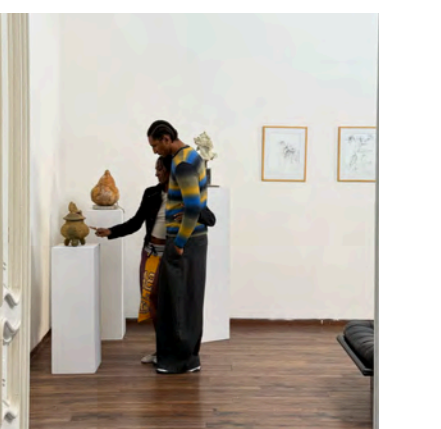
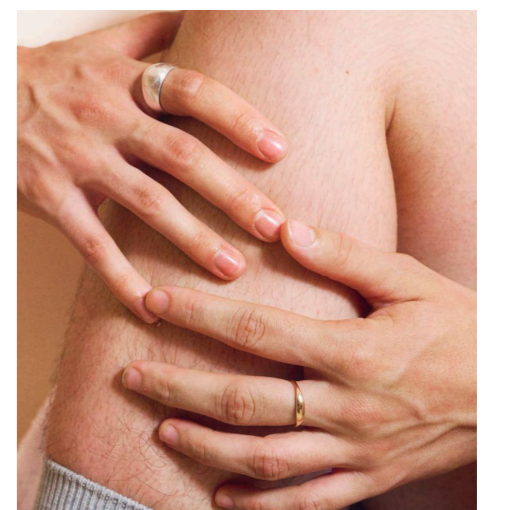


„Wenn die Person regelmäßig schreibt, ohne dass es sich aufgesetzt anfühlt. Wenn sie sich an kleine Details erinnert, die ich erwähnt habe.“

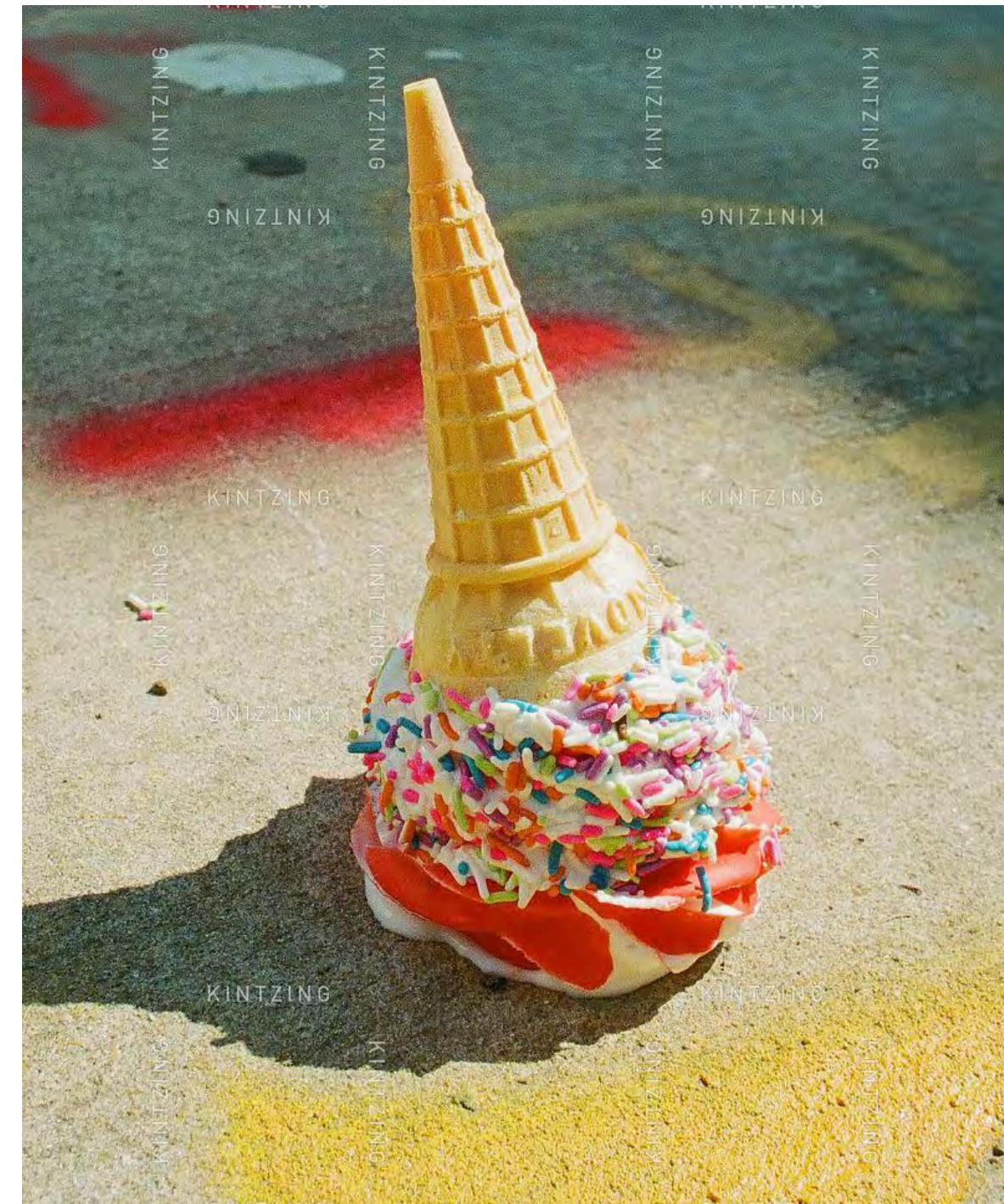


JOSEPHINE BÜCHELER
@JOSEPHINEBUECHELER,
SIE/IHR, 24, DE

„Für mich sind es die kleinen, wiederkehrenden Dinge – zum Beispiel: Wenn die Person regelmäßig schreibt, ohne dass es sich aufgesetzt anfühlt. Wenn sie sich an kleine Details erinnert, die ich erwähnt habe – wie zum Beispiel, mein Lieblingsessen zu kochen, obwohl ich es nur einmal erwähnt habe. Diese kleinen Überraschungen geben mir ein Gefühl der Geborgenheit, weil ich weiß, dass sie mich wirklich wahrnimmt und versteht.“



Das Leben



passiert:



LOGAN URY
LEAD RELATIONSHIP
SCIENTIST BEI HINGE
(SIE/IHR)

Sei trotzdem



präsent

Dating findet parallel zu allem anderen im Leben statt – Deadlines bei der Arbeit, familiäre Verpflichtungen und Wochen, die einfach so vergehen. Niemand kann immer sofort da sein.

Wichtig ist: Wenn du nicht so präsent sein kannst, wie du gerne möchtest, sag es. Klarheit schafft Vertrauen. Schweigen zerstört es.

So kannst du es kommunizieren, wenn dir das Leben dazwischen kommt:

„Ich musste absagen, weil ich diese Woche wirklich keine Zeit hatte.“

Gib so früh wie möglich Bescheid, damit die andere Person noch neue Pläne machen kann. Wenn du Interesse hast, zeig es, indem du direkt einen anderen Termin vorschlägst: „Donnerstag kann ich nicht, aber am Sonntag habe ich Zeit – geht das bei dir?“ Eine Absage ohne Alternativvorschlag wirkt wie ein stiller Rückzug.

„Die Arbeit hat mich total überfordert, und ich war ein paar Tage nicht ansprechbar.“

Sprich es an. „Tut mir leid, dass ich mich nicht gemeldet habe. Die Arbeit war diese Woche ziemlich stressig. Jetzt ist alles erledigt, und ich würde dich gerne sehen. Gehen wir morgen etwas trinken?“ Wichtig ist, dass es nicht zur Gewohnheit wird. Wenn du weißt, dass du bald nicht erreichbar sein wirst, teile es vorher mit: „Ich habe dieses Wochenende Besuch von Freund*innen und werde im Gastgeber-Modus sein. Ich melde mich in ein paar Tagen.“ Du musst nicht ständig erreichbar sein – du solltest nur vorwarnen.

„Ich werde still, wenn ich gestresst bin.“

Sag das beim dritten Date, nicht erst, nachdem du zum dritten Mal abgetaucht bist. Wenn du deine Verhaltensmuster nicht benennst, wird sich die andere Person ihre eigene Geschichte zusammenreimen, und die lautet meistens: „Die Person verliert das Interesse.“ Wenn dein Schweigen verstanden wird, muss niemand mehr raten, was es bedeutet.

Dating Frage

„Wie kann ich den Unterschied erkennen zwischen jemandem, der wirklich daran interessiert ist, eine Beziehung aufzubauen, und jemandem, der vor allem die Aufmerksamkeit oder das Erlebnis des Datings genießt? Gerade in der schwulen Dating-Szene ist es nicht immer leicht, die Absichten der anderen Person einzuordnen. Ich würde mich über Tipps freuen, wie man Anzeichen für echtes emotionales Engagement von eher flüchtigem Interesse unterscheiden kann.“



MOE ARI BROWN, LOVE AND CONNECTION EXPERT BEI HINGE (ER/THEY)

Wenn ich diese Frage über echtes Interesse lese, höre ich darin eine noch tiefere mitschwingen: Woran erkennt man, ob eine Verbindung Bestand haben wird?

In der frühen Dating-Phase gibt es keine Garantien, egal, wie interessiert jemand wirken mag. Trotzdem gibt es eine hilfreiche Perspektive:

Der beste Anhaltspunkt dafür, dass aus Interesse echtes Commitment wird, ist, wenn es sich auf unterschiedliche Weise zeigt. Wird es ausgesprochen? Kannst du es spüren? Siehst du es im Verhalten, hörst es im Tonfall oder merkst es in der Neugier bezüglich deiner Wünsche und Absichten? Siehst du es in ihren Handlungen, hörst du es in ihrem Tonfall oder bemerkst du es an ihrer Neugier bezüglich deiner Absichten? Wenn sich Interesse im gesamten Auftreten widerspiegelt, deutet das auf eine tiefe Verankerung hin – und das ist selten etwas Flüchtliges, auch wenn es nicht auto-matisch für immer ist.

Ein hilfreicher Ansatz ist außerdem, bei dir selbst anzusetzen: Wie zeigst du dein eigenes Interesse? Hast du deine Wünsche klargemacht gemacht? Wenn du den ersten Schritt gehst und aussprichst, wonach du suchst, sagt die Reaktion der anderen Person oft viel über ihre eigenen Absichten aus. Wenn eine Person in der Lage ist, klar zu kommunizieren, was sie will, ist das ein guter Anfang.

Expert*innen Rat

Gewissheit
in der Gegenwart

bedeutet
Klarheit
über die
Zukunft

95 %

der Datenden auf Hinge – sowohl heterosexuelle als auch LGBTQIA+ Personen – geben an, dass das Gefühl, emotional begehrt zu werden, in ihnen den Wunsch nach einer langfristigen Beziehung weckt.

2026 entsteht Anziehung nicht trotz Klarheit, sondern gerade wegen ihr.

Klare Verbindungen

LGBTQIA+ Datende sehen sich beim Dating oft mit größerer Unsicherheit konfrontiert – der Weg ist weniger vorgezeichnet, es gibt mehr Hürden, bevor man öffentlich Händchen hält, und es braucht mehr Gewissheit, bevor Vertrauen entsteht. Gleichzeitig verändert genau diese Unsicherheit die Art, wie sich Verbindung überhaupt entwickelt.

Die alte Dating-Weisheit, die davor warnt, „zu verfügbar“ zu wirken, verliert zunehmend an Bedeutung. Stattdessen werden emotionale Offenheit und Beständigkeit immer mehr als Zeichen aufrichtigen Interesses verstanden.

In einer Zeit, in der sich vieles im Leben unsicher anfühlt, gewinnt Klarheit in Beziehungen eine neue Dringlichkeit. Zu wissen, woran man bei jemandem ist, gibt mehr als nur Sicherheit – es schafft die Grundlage.

Methodik



Die D.A.T.E. Reports von Hinge werden von Hinge Labs entwickelt – einem internen Forschungsteam aus promovierten Wissenschaftler*innen und Verhaltensforscher*innen. Ihr Ziel: wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie Menschen heute daten. Im Januar 2026 befragte das Team mehr als 31.000 Personen weltweit, sowohl aus der LGBTQIA+ Community als auch heterosexuelle Datende, darunter rund 1.133 aus Deutschland. Mithilfe quantitativer und qualitativer Forschungsmethoden untersucht Hinge Labs, was zu erfolgreichen Beziehungen führt – und nutzt diese Erkenntnisse, um die Dating-App kontinuierlich weiterzuentwickeln.

MEHR ERFAHREN? KONTAKTIERE UNS UNTER PRESS@HINGE.CO

