

Swipe-Rausch oder echte Liebe? Warum Dating-Apps enttäuschen

Dating-Apps: Warum der Suche nach Liebe Grenzen gesetzt sind. Psychologen beleuchten Oberflächlichkeit, Emotionen und echte Beziehungen.



Athen, Griechenland - Die Suche nach Liebe durch Dating-Apps ist für Millionen von Singles zur Norm geworden. Obwohl diese Plattformen einen bequemen Zugang zu potenziellen Partnern bieten, zeigen sich alarmierende Trends: Die Single-Raten steigen trotz der digitalen Kontaktmöglichkeiten. Wie **5min** berichtet, glaubt Guido F. Gebauer, Psychologe und Gründer der Partnervermittlung Gleichklang, dass Dating-Apps eher dafür konzipiert sind, Nutzer innerhalb der App zu halten als langfristige Beziehungen zu fördern. Diese Mechanik funktioniert nach psychologischen Prinzipien, die Suchtverhalten begünstigen, ähnlich der renommierten Skinner-Box.

Das Swipen auf Plattformen wie Tinder führt zu kurzfristigen

Dopamin-Kicks, welches ein Gefühl der Belohnung erzeugt, jedoch nicht zu wirklichen Verbindungen führt. Nutzer haben oft mit vier Hauptproblemen zu kämpfen: Oberflächlichkeit, durch die Entscheidungen häufig nur auf Fotos basieren, das sogenannte Choice Overload, das durch zu viele Auswahlmöglichkeiten zu Unzufriedenheit führt, und die Illusion von „kostenloser Liebe“, die häufig in teure Premium-Abos und unseriöse Profile umschlägt. Hinzu kommt, dass zahlreiche Nutzer bereits in Beziehungen sind, und die Apps nur zur Selbstbestätigung nutzen.

Psychische Belastungen durch Swipe-Fatigue

Die viel diskutierte „Swipe-Fatigue“ ist ein kostspieliger Nebeneffekt der Nutzung von Dating-Apps. Laut einer Untersuchung, die **Forbes** zitiert, berichten Nutzer von gestiegenem Stress und emotionaler Erschöpfung. Ein Teufelskreis entsteht: Auch wenn viele Menschen die Apps aufgrund ihrer hohen Nutzung häufig wieder deinstallieren, kommen sie immer wieder zurück. Die Hoffnungen auf echte Verbindungen weichen der Resignation.

Zusätzlich zeigt sich eine besorgniserregende Korrelation zwischen der Nutzung von Dating-Apps und einem erhöhten Risiko für psychische Gesundheitsprobleme. Diese umfassen Angstzustände, depressive Symptome und ein verringertes Selbstwertgefühl. Dr. Helen Fisher stellte fest, dass menschliche Gehirne darauf ausgelegt sind, tiefere, langsamere Bindungen zu schaffen — ein Ansatz, der durch die schnelle und oberflächliche Interaktion dieser Apps gefährdet wird.

Gamifizierung und die Suche nach echten Beziehungen

Die Gamifizierung der Partnersuche führt dazu, dass echte emotionale Verbindungen in den Hintergrund gedrängt werden.

Gebauer hebt hervor, dass Offline-Dating durch die Apps stark negativ beeinflusst wird, da viele Nutzer weniger bereit sind, echte soziale Kontakte zu knüpfen und stattdessen ihre Zeit mit ihren Smartphones verbringen. Das Streben nach einem passenden Partner erfordert oft Geduld, eine Reflexion der eigenen Werte und die Wahl eines geeigneten Umfelds.

Immer mehr Nutzer suchen Alternativen zu klassischen Dating-Apps. Plattformen wie Gleichklang setzen auf psychologische Passung und fördern so stabile Partnerschaften. Zudem sind Offline-Veranstaltungen und persönliche Netzwerke als Wege zur Partnersuche zunehmend gefragt.

Für eine gesündere Nutzung von Dating-Apps empfinden Experten, wie **Forschungen** zeigen, Zeitgrenzen als hilfreich. Eine bewusste Reflexion über die emotionale Verfassung vor und nach der Nutzung kann helfen, die psychischen Belastungen zu verringern. Die Bewerbung stärkerer Verbindungen und Authentizität statt impulsivem Swiping sollte im Mittelpunkt stehen.

Dating-Apps sind also nicht grundsätzlich schädlich, aber sie erfordern ein verantwortungsvolles Design und eine bewusste Nutzung. In einer Welt, die zunehmend digitalisiert wird, ist es entscheidend, die Relationen zwischen dem virtuellen und dem realen Leben zu verstehen, um letztlich die richtigen Beziehungen aufbauen zu können.

Details	
Ort	Athen, Griechenland
Quellen	• www.5min.at • www.forbes.com • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at