

25.02.2021 - 09:00 Uhr

Selbsttest zeigt, warum Menschen Singles sind



Hannover (ots) -

Dating-Plattform [Gleichklang.de](https://gleichklang.de) untersuchte die Gründe des Single-Daseins

Wieso sind Menschen Singles?

Diese Frage ließ die psychologische Dating-Plattform [Gleichklang.de](https://gleichklang.de) 1433 Mitglieder selbst beantworten.

An der Befragung beteiligten sich 702 Frauen, 721 Männer und 10 Personen mit non-binärem Geschlecht im Alter von 18 bis 84 Jahren (Durchschnittsalter 49,75).

Die Online-Befragung wurde durchgeführt durch den Diplom-Psychologen Guido F. Gebauer.

Aus den Ergebnissen der Umfrage entwickelte Gebauer einen Selbsttest, mit dessen Hilfe Singles herausfinden können, warum sie Single sind. Der Test wird kostenlos im [psychologischen Testportal](#) der Dating-Plattform angeboten.

10 Hauptursachen des Single-Daseins

Die Befragten bewerteten 71 mögliche Gründe für ihre Partnerlosigkeit auf einer vierstufigen Skala (nein, eher nein, eher ja, ja). Außerdem benannten die Befragten zuvor in einem freien Text von ihnen vermutete Ursachen.

Die Angaben zu den 71 möglichen Ursachen wurden statistisch ausgewertet und auf eine geringere Anzahl an grundlegenden Ursachen reduziert. Die Ergebnisse dieser Analyse wurden mit einer qualitativen Auswertung der freien Selbstschilderungen der Umfrageteilnehmer verglichen.

Statistisch ließen sich folgende 10 Hauptgründe für eine Partnerlosigkeit identifizieren:

- **Zufall:** "ist Zufall", "hat sich nicht ergeben", "gibt keinen besonderen Grund"
- **Negative Vorerfahrungen und Befürchtungen:** "kann nicht vertrauen", "fürchte, verletzt zu werden", "wurde betrogen"
- **Hohe Ansprüche:** "Kandidaten waren zu langweilig", "Kandidaten sahen nicht gut aus", "Kandidaten waren zu ungebildet"
- **Gehemmtheit:** "bin zu gehemmt", "bin unattraktiv", "bin nicht liebenswert"
- **Zufriedenheit mit dem Single-Dasein:** "bin als Single glücklich", "vermisse nichts", "brauche keine

Partnerschaft"

- **Andere Prioritäten:** "möchte meine Aufmerksamkeit auf meine Kinder legen", "es gibt genug zu tun", "lege mehr Wert auf den Beruf"
- **Fehlende romantische Gefühle:** "entwickle keine Liebesgefühle", "kann mich nicht verlieben", "war von niemanden fasziniert"
- **Barrieren und Hindernisse:** "habe ein gesundheitliches Problem", "habe ein Handicap", "bin beruflich erfolglos"
- **Sexuelle Schwierigkeiten oder Asexualität:** "habe sexuelle Schwierigkeiten", "ekele mich vor Sexualität", "bin asexuell"
- **Polygamer Wunsch nach unverbindlichem Sex:** "möchte unverbindlichen Sex", "möchte keine Beziehung mit sexueller Treue", "möchte frei sein und flirten können"

In der qualitativen Analyse der Selbstschilderungen der Befragten fanden sich nach Gebauer jeweils mehrere Beispiele für jede der 10 in der statistischen Analyse identifizierten Ursachen.

Beide Analysemethoden führten zu ähnlichen Ergebnissen, was für die Robustheit der identifizierten 10 möglichen Ursachen für eine Partnerlosigkeit spreche.

Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Die erfragten Gründe wiesen keine relevanten Zusammenhänge zum Alter oder Bildungsstand der Befragten auf, zeigten aber einige statistisch signifikante Geschlechtsunterschiede:

Frauen gaben signifikant häufiger als Gründe für ihr Single-Dasein an:

- andere Prioritäten (Frauen: 55,3%, Männer: 39,5%)
- Befürchtungen und negative Erfahrungen (Frauen: 73,5%, Männer: 59,2%)
- hohe Ansprüche (Frauen: 60,0%, Männer: 45,6%)
- Zufriedenheit mit dem Singledasein (Frauen: 47,9%, Männer: 35,8%)
- fehlende romantische Gefühle (Frauen: 43,0%, Männer: 33,8%)

Männer gaben signifikant häufiger als Gründe für ihr Single-Dasein an:

- Barrieren und Hindernisse (Männer: 38,0%, Frauen: 23,2%)
- Gehemmtheit (Männer: 55,3%, Frauen: 39,5%)
- Polygamer Wunsch nach unverbindlichem Sex (Männer: 20,4 %, Frauen: 11,5%)

Keinen signifikanten Unterschied zwischen Frauen und Männern gab es bei der Häufigkeit der Nennung von Zufall (Frauen: 82,1%, Männer: 78,2%) und sexuelle Schwierigkeiten (Frauen: 19,1%, Männer: 21,9%).

Die Ergebnisse weisen nach Gebauer darauf hin, dass Frauen sich eher als Männer im Single-Dasein einrichten, andere Prioritäten entwickeln, besonders hohe Ansprüche für eine Partnerschaft stellen oder sich durch negative Erfahrungen in der Vergangenheit und dadurch bedingter Befürchtungen von einer neuen Beziehung abhalten lassen. Auch zweifelten Frauen häufiger an ihrer Fähigkeit, sich zu verlieben und romantische Gefühle zu entwickeln.

Ergebnisse passen zu geschlechtstypischem Verhalten

Die Ergebnisse passen nach Gebauer gut zu der Beobachtung, dass Frauen nach Scheidung oder Tod des Partners länger Single und sogar häufiger dauerhaft Single bleiben. Männer neigen eher dazu, sich bald nach Partnerverlust eine neue Beziehung zu suchen.

Offenbar kämen Frauen insgesamt besser mit dem Single-Dasein zurecht und setzten wohl auch deshalb weniger stark auf eine neue Beziehung als Männer. Zudem seien Frauen stärker durch negative Vorerfahrungen in Beziehungen geprägt und nähmen dadurch Vorteile des Single-Daseins stärker wahr.

Auch wenn Männer im Durchschnitt schneller eine neue Partnerschaft fänden als Frauen, gebe es jedoch ebenso Männer, denen die Partnersuche schwerfalle.

Die Umfrage zeige, dass dies insbesondere solche Männer betreffe, die an Hemmungen und Selbstunsicherheit litten. Auch beklagten Männer häufiger als Frauen, dass sich mögliche Erkrankungen, Handicaps oder auch mangelnder Berufserfolg negativ auf ihre Partnersuche auswirkten.

Bei jedem fünften Mann, aber nur bei jeder neunten Frau, sei es das Bedürfnis nach unverbindlichem Sex, welches als Hindernis für eine Partnerschaft erlebt werde. Dies sei konsistent mit dem Forschungsstand, dass Männer im Durchschnitt stärker an unverbindlichem Sex interessiert seien als Frauen.

Multiple Faktoren des Single-Daseins

Den einen Faktor des Single-Daseins gibt es nach Gebauer in der Regel nicht. Vielmehr werde das Single-Dasein von den Betroffenen als ein multifaktorielles Geschehen erlebt:

- lediglich 5 % der Männer und 3,3 % der Frauen bejahten lediglich eine Ursache.- keine einzige Ursache bejahten sogar nur 1,7 % der Männer und 0,4 % der Frauen.- Frauen und Männer stimmten im Durchschnitt 4 möglichen Ursachen zu.

Zufall als Ausdruck von Ratlosigkeit

Auffällig sei bei beiden Geschlechtern der sehr hohe Zugstimmungsprozentsatz zu der Ursache "Zufall". Gebauer vermutet, dass die Erklärung mit dem "Zufall" auch eine gewisse Ratlosigkeit der Befragten über die Ursachen ihres Single-Daseins zum Ausdruck bringe.

Selbsttest hilft, Ursachen zu erkennen und zu beseitigen

Was lässt sich gegen das Single-Dasein tun?

Der erste Schritt ist nach Gebauer die Kenntnis der eigenen Gründe. Der zweite Schritt sei, die negativen Auswirkungen dieser Gründe abzustellen.

Jeder der den Test ausfülle, erhalte in der Ergebnisauswertung Handlungsempfehlungen für eine Verbesserung der Aussichten für eine neue Beziehung.

Gebauer gibt dabei folgende Empfehlungen:

- **Alles nur Zufall?.** Singles, die auf den Zufall verweisen, sollten bei der Partnersuche mehr Aktivität zeigen und zudem mehr über mögliche eigene Anteile nachdenken, mit der sie ihre Partnersuche möglicherweise blockieren.
- **Negative Vorerfahrungen und Befürchtungen:** Singles mit Befürchtungen und negativen Beziehungserfahrungen sollten daran arbeiten, durch offene Kommunikation eine verbesserte Vertrauensbasis zu schaffen und mögliche Probleme sofort anzusprechen, um die Wiederholung negativer Beziehungsmuster von vornherein zu verhindern.
- **Hohe Ansprüche:** Wer den Eindruck hat, dass hohe eigene Ansprüche die Partnersuche erschweren, sollte die eigenen Ansprüche noch einmal kritisch prüfen. Grundsätzlich gelte die Empfehlung, auf eine Passung der Werthaltungen zu achten, aber in oberflächlicheren Merkmalen des Aussehens oder der ökonomischen Situation Kompromisse zu machen. Auch könne ein zweiter Blick oft zu einer anderen Bewertung führen.
- **Hemmungen und Selbstzweifel:** Menschen mit Hemmungen könnten bereits den Online-Austausch nutzen, um an mehr Selbstsicherheit zu arbeiten und ihre kommunikativen Fertigkeiten zu trainieren. In solchen Fällen könnten auch Kommunikations- und Flirtkurse helfen - während der Pandemie natürlich Online!
- **Andere Prioritäten:** Bei anderen Prioritäten sei es ratsam, noch einmal in sich hineinzuhören und die eigenen Bedürfnisse nach Beziehung zu reflektieren. Oft werde dadurch deutlich, dass andere Prioritäten dazu dienen, ein tieferes Bedürfnis nach Partnerschaft zu verdecken. Sei dies der Fall, sollte dies Anlass geben, den Alltag freizuräumen und der Partnersuche mehr Priorität einzuräumen.
- **Glückliches Single-Dasein:** Es ist kein Problem, ein glücklicher Single zu sein. Aber glückliche Singles sollten sich fragen, ob sie dauerhaft Singles bleiben möchten. Werde diese Frage bejaht, spreche nichts dagegen, von einer Partnersuche abzusehen. Bestehe aber eine Sehnsucht nach Beziehung, sei eine stärkere Bemühung um die Partnersuche zu empfehlen. Hierzu gehöre auch die Entwicklung von Veränderungsbereitschaft. Denn eine Partnerschaft sei immer eine neue Lebenssituation, die Umstellanforderungen stelle. Wer also Single glücklich sei, schrecke jedoch oft vor solchen Veränderungen zurück.
- **Keine romantischen Gefühle:** Schmetterlinge im Bauch seien für eine Beziehungsfindung nicht notwendig. Die Angst, sich nicht verlieben zu können, beruhe auf einem Missverständnis von Beziehung. Gerade im mittleren Alter starteten viele Beziehungen nicht sofort mit großen Gefühlen, sondern mit einer Sympathie, die sich immer mehr zu Vertrautheit und Liebe vertiefe. Der Rat laute, sich nicht wie ein Teenager fühlen zu wollen, sondern stattdessen eine Offenheit zu entwickeln für Sympathieentwicklung und das schrittweise Entstehen von Nähe.
- **Barrieren und Hindernisse:** Es gebe viele Menschen mit Erkrankungen, Handicaps oder beruflichem Misserfolg, denen eine erfolgreiche Partnersuche gelinge. Bezüglich gesundheitlicher oder ökonomischer Barrieren sei daher der entscheidende Faktor, selbstbewusst mit der eigenen Lebenssituation umzugehen. So würden Barrieren außer Kraft gesetzt.
- **Sexuelle Schwierigkeiten oder Asexualität:** Gegen sexuelle Hemmungen helfe es, in einer entspannten und angstfreien Atmosphäre über die eigenen sexuellen Bedürfnisse nachzudenken, diese zu spüren und offen mit einem Beziehungspartner über Sexualität zu sprechen. Ein spielerischer Umgang mit Sexualität ohne

Leistungsdruck sei entscheidend. Bei Männern könne die Einnahme von Medikamenten zur Verbesserung der Erektion ebenfalls hilfreich sein. In schweren Fälle sexueller Hemmungen sei eine Sexualtherapie anzuraten. Wenn aber gar kein Interesse an Sexualität bestehe, könne ebenfalls nach einer platonischen Beziehung gesucht werden.

- **Polygame Ausrichtung:** Der Wunsch nach unverbindlichem Sex stehe einer partnerschaftlichen Beziehung in der heutigen Zeit nicht mehr entgegen. Immer mehr Menschen suchten nach sexuell offenen oder polyamorösen Beziehungen. Untersuchungen zeigten, dass offene Beziehungen, die auf Ehrlichkeit beruhen, genauso glücklich und stabil sein können wie eine traditionelle Zweierbeziehung mit sexueller Treue. Wichtig sei aber, die Suche richtig auszurichten und gleich zu Beginn die Karten offen auf den Tisch zu legen.

Den Test machen

Gleichklang bietet auf seinem [psychologischen Testportal](#) allen Interessenten die Möglichkeit, mehr über die Ursachen für ihre Partnerlosigkeiten und Möglichkeiten zur Veränderung herauszufinden.

In einem [eigenen Blog-Artikel](#) erklärt Gebauer zudem die Interpretation der Testergebnisse anhand von fünf Beispielprofilen.

Gebauer empfiehlt allen Partnersuchenden den Test zu machen und so mehr über die Ursachen für ihr Single-Dasein herauszufinden.

Denn ohne eine Kenntnis der in der eigenen Person liegenden Gründe für die Partnerlosigkeit wiederholten sich oft alte Muster und dann führe auch eine Online-Partnersuche häufig nicht zum gewünschten Ziel einer glücklichen und dauerhaften Beziehung.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: 0152 28973672
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



Ursachen für Partnerlosigkeit liegen oft in der eigenen Person / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100865767> abgerufen werden.