09.11.2022 – 09:30 Uhr

Online-Dating: Meditation und Yoga beeinflussen die Partnerwahl

Hannover (ots) -

Wie wirken sich Meditation und Yoga auf die Partnersuche aus?

Hierzu hat die psychologische Dating-Plattform Gleichklang.de eine Umfrage unter partnersuchenden Mitgliedern durchgeführt.

37,30 % der Befragten gaben an, dass Meditation, Yoga oder beides für sie ein wichtiger Teil ihres Lebens sei. Von diesen wünschten sich wiederum 61,34 %, dass dies beim Online-Dating berücksichtigt werde.

79,92 % derjenigen Personen, die eine Berücksichtigung beim Online-Dating wünschten, wollten nur solche Vorschläge erhalten, wo potenzielle Partner:innen Meditation oder Yoga nicht ablehnten.

18,53 % wollten sogar nur Vorschläge von Personen erhalten, die ebenfalls Meditation oder Yoga praktizierten.

Befragte, die Wert auf ebenfalls praktizierende Partner:innen legten, erhofften sich hierdurch einen verbesserten Austausch, ein tieferes Verstehen und eine erleichterte gemeinsame Weiterentwicklung. Manche gaben auch an, dass sie sich durch andere Praktizierende stärker angezogen fühlten oder diese als attraktiver erlebten.

Befragten, denen es genügte, wenn Partner:innen Meditation oder Yoga nicht ablehnten, erhofften sich hierdurch mehr Zeit und Ruhe für ihr eigenes Praktizieren und die Vermeidung von Konflikten. Manche berichteten, dass frühere Beziehungen an mangelnder Toleranz gegenüber ihrem Praktizieren gescheitert seien.

Obgleich es für die meisten Befragten ausreichend war, wenn Partner:innen Meditation oder Yoga nicht ablehnten, benannten dennoch viele von ihnen in ihren freien Texten spontan ebenfalls den Wunsch nach einem gemeinsamen Praktizieren.

Hintergrund der Umfrage

Repräsentative Umfragen zeigen, dass ungefähr jede zehnte Person in Deutschland meditiert oder Yoga praktiziert. Oft wird auch beides getan: 46 % der Meditierenden praktizieren zusätzlich Yoga und 39 % der Yoga Praktikant:innen meditieren. Frauen und Personen mit hohem Bildungsstand praktizieren häufiger Meditation oder Yoga als andere Bevölkerungsgruppen.

Bei der psychologischen Dating-Plattform Gleichklang.de geben sogar 64 % der Mitglieder an, zu meditieren, Yoga zu praktizieren oder beides zu tun. Diese starke Verbreitung von Yoga und Meditation unter ihren Mitgliedern war für den Gleichklang-Psychologen Guido F. Gebauer der Anlass, zu untersuchen, wie sich Meditation und Yoga auf die Partnersuche auswirken.

Möchten Praktizierende, dass Meditation oder Yoga bei der Erbringung der Partnervorschläge berücksichtigt werden und wenn ja, welche Gründe geben sie hierfür an?

Hierzu hat Gebauer partnersuchende Singles bei Gleichklang mithilfe einer Online-Umfrage befragt. An der Umfrage beteiligten sich 1252 Singles im Alter von 21 bis 83 Jahren, unter ihnen 563 Frauen, 656 Männer und 33 nicht-binäre Personen.

Wichtigkeit von Meditation und Yoga

43,5 % der befragten Frauen, 32,8 % der Männer und 22,2 % der nicht-binären Personen gaben an, dass Meditation, Yoga oder beides von zentraler Bedeutsamkeit für ihr Leben seien. Dies waren 467 Personen oder 37,3 % der Gesamtstichprobe.

Frauen bejahten die Bedeutsamkeit von Meditation oder Yoga signifikant häufiger als Männer und nicht-binäre Personen. Der Unterschied zwischen Männern und nicht-binären Personen war demgegenüber nicht signifikant.

Es zeigte sich außerdem ein signifikanter, aber nur moderater Zusammenhang zwischen dem Bildungsstand und einer hohen Bedeutsamkeit von Meditation oder Yoga für das eigene Leben:

Je gebildeter die Befragten waren, desto häufiger bejahten sie also eine hohe Bedeutsamkeit von Yoga oder Meditation für ihr Leben.

So gaben 40,0 % % der Befragten mit Hochschulabschluss, aber nur 34,1 % der Befragten ohne Hochschulabschluss an, dass Meditation oder Yoga für sie wichtige Teile ihres Lebens seien.

Das Alter zeigte demgegenüber keinen signifikanten Einfluss.

Bedeutsamkeit für die Partnersuche

Diejenigen 467 Personen, denen Meditation oder Yoga für ihr eigene Lebensführung wichtig waren, wurden nachfolgend zum möglichen Einfluss von Meditation oder Yoga auf ihre Partnerwahl befragt.

61,4 % wünschten sich, dass Meditation oder Yoga bei den Partnervorschlägen berücksichtigt werde. 17,2 % waren sich hierüber unentschlossen (*weiß ich nicht*). 21,4 % wollten nicht, dass Meditation oder Yoga bei der Erbringung von Partnervorschlägen berücksichtigt werden.

Welche Art von Berücksichtigung wünschten sich die Befragten?

80,0 % derjenigen Personen, die eine Berücksichtigung bei den Partnervorschlägen wünschten, wollten nur solche Vorschläge erhalten, wo potenzielle Partner:innen Meditation oder Yoga wenigstens nicht ablehnten.

18,5 % wollten sogar nur Vorschläge von Personen erhalten, die ebenfalls meditierten oder Yoga praktizierten.

Lediglich 1,5 % gaben kontraintuitiv an, dass sie sich nur Vorschläge von Personen wünschten, denen Meditation oder Yoga unwichtig sei.

Für diejenigen, für die Meditation oder Yoga in ihrem Leben wichtig waren, spielten Geschlecht, Alter und Bildungsstand keine Rolle mehr für die Frage, ob und wie dies ihre Partnerwahl beeinflusst:

Bei denjenigen, für die Meditation oder Yoga in ihrem Leben wichtig waren, zeigten sich keinerlei signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern, Altersstufen oder Bildungsstufen in der Häufigkeit des Wunsches, dass oder auf welche Art und Weise Meditation oder Yoga bei der Online-Partnersuche berücksichtigt werden sollten.

Darum spielen Meditation und Yoga bei der Partnersuche eine Rolle

Die Befragten wurden ebenfalls gebeten, mit eigenen Worten zu begründen, warum eine Berücksichtigung von Meditation oder Yoga für die Partnerwahl wichtig sei. Diese Texte wurden qualitativ ausgewertet.

Es zeigten sich Unterschiede im Akzent zwischen denen, für deren Partnerwahl nur ebenfalls meditierende oder Yoga praktizierende Personen in Frage kamen, und denen, denen es ausreichte, wenn potenzielle Partner:innen keine ablehnende Haltung gegenüber Meditation oder Yoga hatten:

- Befragte, die Wert auf meditierende oder Yoga praktizierende Partner:innen legten, erhofften sich hiervon einen tieferen Austausche und mehr Verstehen, sowie eine gemeinsame Weiterentwicklung in der Beziehung. Manche gaben zusätzlich an, dass sie durch Praktizierende stärker angezogen werden und diese als attraktiver erlebten. Diese Anziehung oder erhöhte Attraktivität gehe nicht von rein körperlichen Merkmalen aus, sondern begründe sich durch die Wahrnehmung einer besonders tiefen geistig-emotionalen Grundhaltung von meditierenden oder Yoga praktizierenden Personen.

- Die 80 % der Befragten, denen es genügte, wenn keine Ablehnung von Meditation oder Yoga bei Partner:innen vorhanden ist, erwarteten hierdurch vorwiegend eine Erleichterung des eigenen Praktizierens durch die Vermeidung von Konflikten. Das eigene Praktizieren brauche genug Zeit und Raum. Es sei wichtig, dass Partner:innen dies akzeptierten, sodass ihre eigene Praxis nicht beeinträchtigt werde und es zu keinen Konflikten komme. Hierfür sei Toleranz gegenüber Meditation und Yoga notwendig. Manche berichteten, dass diese Voraussetzung in früheren Beziehungen nicht gegeben gewesen sei, woran diese gescheitert seien. Dies wollten sie durch eine bessere Partnerwahl bei einer künftigen Beziehung vermeiden.

Obgleich es für die meisten der Befragten grundsätzlich ausreichend war, wenn Partner:innen Meditation oder Yoga nicht ablehnten, benannten diese dennoch oft in ihren freien Texten spontan auch den Wunsch nach einem gemeinsamen Praktizieren. Hierfür gaben sie die gleichen Gründe an, wie diejenigen, die von vornherein Wert ihre Partnersuche auf ebenfalls meditierende oder Yoga praktizierende Personen einschränken wollten. Zitat einer Teilnehmerin: "*Wenn der andere kein Interesse daran hat, ist das ok, er muss es nur bei mir akzeptieren, mehr nicht. Wenn man aber gemeinsam Yoga macht oder meditiert, kann das natürlich sehr schön sein, Gemeinsamkeiten verbinden.*"

Psychologische Einordnung

Die Ergebnisse dieser Befragung gelten nicht für alle, die meditieren oder Yoga praktizieren, sondern nur für diejenige, die von sich aus sagen, dass Meditation oder Yoga für sie eine zentrale Bedeutung in ihrem Leben haben.

Der Fokus der Befragung lag auf diesen Personen, weil nur bei solchen Personen eine relevante Auswirkung von Meditation oder Yoga auf ihre Partnerwahl erwartet werden konnte.

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass das Praktizieren von Meditation oder Yoga die Partnerwahl tatsächlich beeinflussen kann. So legten mehr als sechs von 10 Befragten, denen Meditation oder Yoga wichtig waren, Wert darauf, dass dies beim Online-Dating berücksichtigt werde.

Bezüglich der Partnervorschläge reichte es allerdings acht von 10 Befragten, wenn potenzielle Partner:innen Meditation oder Yoga nicht ablehnten.

Für diese Befragten war das Fehlen einer ablehnenden Haltung eher eine Mindestvoraussetzung, damit sie in einer Beziehung weiterhin problemlos Meditation oder Yoga praktizieren können, ohne dass daraus Konflikte entstehen. Entsprechend betonten diese Befragten den Wert von Toleranz. Einige schilderten eigene negative Erfahrungen aus der Vergangenheit, wo Beziehungen an einem solchen Mangel an Toleranz von Partner:innen gegenüber ihrer Yoga- oder Meditationspraxis gescheitert seien.

Trotzdem wünschten sich eine Reihe derjenigen Befragten, denen es grundsätzlich genug war, wenn Partner:innen keine ablehnende Haltung hatten, in Wirklichkeit doch eine Person, die selbst ebenfalls meditiert oder Yoga praktiziert.

Knapp zwei von 10 Befragten legten zusätzlichen Wert darauf, dass potenzielle Partner:innen selbst Meditation oder Yoga praktizierten.

Über die Mindestvoraussetzung der Toleranz hinausgehend, schilderten diese Befragten, dass für sie nur Partner:innen in Frage kämen, die ebenfalls meditierten oder Yoga praktizierten. Meditation und Yoga war für diese Befragten eine wichtige und notwendige Gemeinsamkeit für eine Beziehung, aus der ein vertieftes wechselseitiges Verstehen und eine erleichterte gemeinsame Weiterentwicklung entstehen könne. Auch berichteten diese Befragten teilweise darüber, dass sie andere meditierende oder Yoga praktizierende Singles aufgrund einer größeren emotional-geistigen Tiefe als anziehender oder attraktiver erlebten.

Frauen und Singles mit höherem Bildungsabschluss bejahten die Frage häufiger, ob Meditation oder Yoga eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielten. Dies ist konsistent mit veröffentlichten repräsentativen Umfragen. Wenn aber nur diejenigen betrachtet wurden, für die Meditation oder Yoga tatsächlich wichtig waren, zeigten sich in dieser Umfrage keine Auswirkungen von Geschlecht, Bildungsstand oder Alter darauf, ob und wie Meditation oder Yoga bei der Partnerwahl berücksichtigt werden sollten.

Die hier berichteten Ergebnisse gelten daher nach Gebauer unabhängig von Alter, Geschlecht und Bildungsgrad für alle Personen, für die Meditation oder Yoga einen zentralen Raum in ihrem Leben einnähmen.

Obwohl es sich nicht um eine repräsentative Umfrage handele, mache es der komplett fehlende Einfluss von Geschlecht, Alter und Bildungsstand es sehr unwahrscheinlich, dass sich in anderen oder auch repräsentativen Untersuchungen grundlegend andere Ergebnisse zeigen würden.

Psychologe Gebauer hält die Ergebnisse auch inhaltlich für schlüssig. Es mache Sinn, dass viele Singles, die ernsthaft Meditation oder Yoga betreiben, sich ähnliche Partner:innen oder mindestens eine ausreichende Toleranz von Partner:innen wünschten.

Durch Toleranz könnten Konflikte, die sich aus dem zeitaufwändigen Praktizieren von Meditation oder Yoga ergeben könnten, vermieden werden. Über die Vermeidung von Konflikten hinausgehend, wünschten sich Menschen in ihren Beziehungen eine besonders innige Verbundenheit und Nähe, die nach psychologischen Befunden beispielsweise durch ein gemeinsames Praktizieren von Meditation hergestellt werden könne.

Die Ergebnisse der Umfrage seien aber auch konsistent mit dem allgemeinen Prinzip der Beziehungs-Psychologie, dass Gemeinsamkeit verbinde.

Partnersuchenden, für die Meditation oder Yoga eine wichtige Rolle in ihrem Leben spielt, rät Gebauer daher, sich beim Online-Dating tatsächlich nach in dieser Hinsicht ähnlichen Personen umzusehen. Bei Gleichklang gehe der Wunsch nach gemeinsamer Meditation oder Yoga-Praxis entsprechend auch in den psychologischen Vermittlungsalgorithmus ein.

Weitere Informationen zur Befragung

Die Ergebnisse zu **Meditation und Yoga** entstammen einer fortlaufenden Umfrage unter Gleichklang-Mitgliedern zu verschiedenen Themen. Aus der Umfrage werden zu weiteren Themen Auswertungen und Artikel folgen.

Pressekontakt:

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

Medieninhalte

Meditation und Yoga sind eine wichtige Gemeinsamkeit in Beziehungen / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100898141 abgerufen werden.