

EINLEITUNG

Immer mehr Menschen benutzen Datingapps. Dabei kann es aus Verschiedene Gründen schnell zu einem Sucht-ähnlichen Verhalten kommen.¹

FORSCHUNGSSTAND

Es gibt über 2500 Online-Dating-Portale im deutschsprachigen Raum.² 53 Prozent der Internetnutzer*innen in Deutschland geben an bereits Online-Dating-Dienste in Anspruch genommen zu haben.³ Es gibt viele Hinweise auf problematische Nutzung bei Online-Dating. Dennoch gilt, dass eine methodisch schwache Studienlage, sowie unklare Kausalität besteht.⁴

METHODE

- Auswertung nach narrativem Interview mit betroffener Person
- Fall: Betroffene einer Datingsucht
- Literaturrecherche

SUCHT NACH DATINGS APPS



*Welche Bedeutung haben Plattformen für Datingsucht aus Sicht der Betroffenen?
Welche Auswirkungen hat Datingssucht auf Betroffene?*

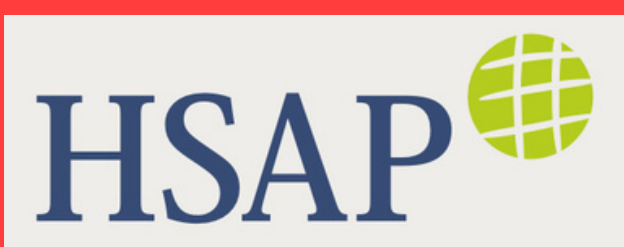
WAS IST DATINGSUCHT?

Es gelten diejenigen als Süchtig, bei denen exzessives Online-Dating zunehmend die Alltagstauglichkeit einschränkt und zu wachsender Frustration führt. Diese Frustration werde durch ein bereits in realistischer Nähe erscheinendes nächstes Date jedoch nicht gelöst, sondern lediglich verdrängt. Anstatt sich mit der Angst vor dem Alleinsein oder mit eigener Bindungsangst auseinanderzusetzen, entsteht ein sogenannter „Kaufhauseffekt“: Online-Dating vermittelt den Eindruck, dass es stets eine noch bessere Option gibt, wodurch die Bereitschaft sinkt, Konflikte zu bearbeiten und in langfristige Beziehungen zu investieren.

„Es ist verdammt geil, geil gefunden zu werden“⁶

Suchtfaktoen

- Kaufhauseffekt
- Dopamin wird ausgeschüttet
- Bedürfnis nach Bestätigung wird erfüllt
- Langeweilevertreib (wie Scrollen auf TikTok)
- Nervenkitzel⁷



Hochschule für Soziale
Arbeit und Pädagogik (HSAP)

PIA.MARTINI@HSAP.DE

JOHANNA.WICK@HSAP.DE

Quellen

- 1: vgl. HKK Redaktionsteam. (2026). Online dating- was macht das it der Psyche? <https://dock.hkk.de/gesundheit/seele-und-psyche/online-dating-was-macht-das-mit-der-psyche#c12985>
- 2: vgl. J. Pütz. (2023). Das Geschäft mit der Liebe. <https://www.strive-magazine.de/blogs/wirtschaft/das-geschaeft-mit-der-liebe>
- 3: vgl. Süddeutsche Zeitung. (2023). Tinglein kann süchtig machen. SZ Magazin. <https://www.sueddeutsche.de/jetzt/liebe-und-beziehung/tindern-kann-suechtig-machen-jzt.466295895460262144>
- 4: vgl. SienceDirect. (2025). Problematic use of online dating applications: A systematic review. <https://www.sciencedirect.com/org/science/article/pii/S1438887125009070>
- 5: vgl. Süddeutsche Zeitung. (2023). Tindern kann süchtig machen. SZ Magazin. <https://www.sueddeutsche.de/jetzt/liebe-und-beziehung/tindern-kann-suechtig-machen-jzt.466295895460262144>
- 6: Zeit Online. (2017). Liebe und Daten können wie eine Droge sein – so schaffst du den Entzug. <https://www.zeit.de/zett/liebe-sex/2017-05/liebe-und-daten-koennen-wie-eine-droge-sein-so-schaffst-du-den-entzug>
- 7: vgl. F. Buschmann. (2024). Medien-Profi erklärt, warum die ewige Suche auf Dating-Apps uns einsam macht. <https://www.focus.de/experts/flirts-mit-bitterem-nachgeschmack-medien-profi-erklaert-warum-die-ewige-suche-auf-dating-apps-uns-einsam->