

Do's und Don'ts

Dating-Tipps für christliche Singles



Um eine gesunde Beziehung zu finden, braucht es mehr als das Vertrauen auf Gott

Quelle: Unsplash / Ali Kazal

Viele christliche Singles fühlen sich wie im Wartesaal: Sie beten, hoffen und vertrauen darauf, dass Gott «den oder die Richtige» einfach vorbeischickt. Doch Dr. Henry Cloud, christlicher Psychologe, räumt mit dem Mythos des passiven Wartens auf.

Sein Ansatz: Dating ist eine Fähigkeit, die man lernen kann und eine Reise, die aktives Handeln und persönliches Wachstum erfordert. Hier erfährst du einige «Do's und Don'ts», auf die du aus seiner Sicht achten kannst, um eine gesunde Beziehung zu finden.

Deine Do's: Werde aktiv und entwickle dich weiter

- **Werde zum «Lernenden»:** Betrachte Dating nicht als die verzweifelte Suche nach der Nadel im Heuhaufen, sondern als Training für deine soziale Kompetenz. Je mehr Menschen du kennenlernst, desto besser verstehst du, wer wirklich zu dir passt, in wessen Gegenwart du dich wohlfühlst und du selbst sein kannst.
- **Arbeite an deinem eigenen «Gepäck»:** Wir ziehen das an, was wir ausstrahlen. Beginne daher bei dir und kümmere dich um deine alten Wunden und entwickle einen gesunden Charakter, bevor du Perfektion von deinem Gegenüber erwartest. Sonst ziehst du unbewusst Personen an, die für dich gar nicht stimmig sind.
- **Mache dich auf und begegne anderen:** Mische dich unter Menschen! Wenn du nur zu Hause sitzt, gibst du Gott wenig Gelegenheit, Begegnungen zu schenken. Geh dorthin, wo Menschen sind, die deine Werte, Interessen, Leidenschaften teilen. Belege einen Kurs, melde dich für einen Urlaub mit anderen Christen an, übernimm eine Aufgabe in der Gemeinde, etc.
- **Setze klare Grenzen:** Kenne deine persönlichen Werte und kommuniziere sie frühzeitig. Sei klarer darin, was du möchtest, ohne dabei unflexibel oder unnahbar zu wirken. Tauche in den Begegnungen authentisch auf. Steh zu dir und deinen Werten.

Deine Don'ts: Vermeide diese Blockaden

- **Warte nicht auf den «Blitzschlag»:** Suche nicht nach einem mystischen Zeichen oder dem perfekten «Seelenverwandten» auf den ersten Blick. Kompatibilität wächst oft durch Freundschaft, nicht durch Hollywood-Magie. Lass diese inneren Idealbilder bewusst los und gib sie Gott ab. Er kennt dich und weiss, was gut für dich ist.
- **Vermeide «Über-Spiritualisierung»:** Sag nicht «Gott hat mir noch niemanden gezeigt», wenn du in Wahrheit Angst vor Ablehnung oder Bindungsängste hast. Wenn sich Ängste melden, stell dich ihnen. Vermeidung ist kein guter Ratgeber. Gott gibt dir Weisheit und die Freiheit, mutig Neues zu wagen.
- **Hör auf, nur deinem «Typ» hinterherzujagen:** Oft suchen wir nach oberflächlichen Merkmalen, wie z.B. Aussehen, Grösse, Status, Bildung, bestimmte Gesten, etc. die dich langfristig aber nicht glücklich machen. Sei

offen für Menschen, die charakterlich wertvoll sind, auch wenn der erste Funke nicht sofort sprüht.

- **Mach aus dem ersten Date keine Heiratsentscheidung:** Der Druck, beim ersten Kaffee sofort den Ehepartner erkennen zu müssen, lähmt eher und tötet jede Leichtigkeit. Geniess einfach die Begegnung.

Wie das in der Praxis aussehen kann

Markus (32) ist ein treues Gemeindemitglied. Er betet und wartet seit Jahren darauf, dass die «Traumfrau» in seiner Gemeinde auftaucht, obwohl er in der Gemeinde eher von älteren Menschen umgeben ist. Er bleibt in seiner Komfortzone und hat eigentlich Angst davor, sich aufzumachen und auch in anderen Teichen zu fischen. Markus darf lernen, dass «Suchen und Anklopfen» biblische Prinzipien sind. Er könnte anfangen, andere Veranstaltungen und Orte aufzusuchen, um neue Begegnungen mit Frauen zu ermöglichen in denen er lernen kann, wie man eine gesunde Interaktion mit dem anderen Geschlecht führt.

Sarah (29) hat in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht und lässt niemanden mehr an sich heran. Sie hat eine Liste von 50 Kriterien, die ein Mann erfüllen muss. Sarah nutzt «Standards» als Schutzschild gegen Nähe. Sie darf lernen, ihre Mauern in Türen zu verwandeln – also gesunde Grenzen zu setzen (Werte bewahren), aber dennoch verletzlich und nahbar zu bleiben.

Perspektivwechsel

Auf der einen Seite geht es darum, das eigene Herz zu schützen. «Mehr als auf alles andere, gib acht auf dein Herz! Denn aus ihm fließt das Leben.» Sprüche Kapitel 4, Vers 23. Ja, wir sind verantwortlich für das, was wir in unser Herz lassen und was nicht. Gleichzeitig geht es aber auch darum, aktiv zu bleiben und Eigenverantwortung zu übernehmen. «Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan.» Matthäus Kapitel 7, Vers 7

So machen wir es ja auch bei der Job-Suche, der Wohnungs-Suche, etc. Warum setzen wir bei der Partnerschaft plötzlich andere Massstäbe an? Mache einen Perspektivenwechsel. Sieh Dating mehr als Lernerfahrung und als persönliche Entwicklung an, in der du mehr über dich selbst und den Umgang mit dem anderen Geschlecht, aber auch über die Liebe Gottes lernen kannst. Das kann vom Druck befreien.

Christoph Hickert ist Dipl. Coach & Supervisor BSO, Lebens- und Laufbahn-Berater in eigener [Praxis in Männedorf](#) und Autor.

Zur Website:

[Chringles](#)

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Singlefrust: Mein Herz neu öffnen?](#)

[Eine mächtige Zusage: Wege aus der Einsamkeit finden](#)

Datum: 13.01.2026

Autor: Christoph Hickert

Quelle: Chringles

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Glaube](#)