

Reifes Dating

Vom Feuerwerk zum Kaminfeuer



Das Feuer brennt beständig, wie die Treue in einer Beziehung (Symbolbild)

Quelle: Unsplash +, Faruk Tokluoğlu

Dating im reiferen Alter fühlt sich meist anders an als mit Anfang 20. Es geht weniger um das schnelle Feuerwerk und mehr um die Frage: Ist grundsätzlich eine Sympathie da und sind wir offen, ein gemeinsames Fundament zu bauen, das trägt?

Eine gesunde Beziehung beginnt nicht bei der Suche nach dem «perfekten» Partner, sondern bei der Arbeit an der eigenen Reife.

Du heiratest ein Nervensystem

In der christlichen Welt sprechen wir oft vom «Seelenverwandten». Doch im Alltag heiratest du ein echtes, manchmal gestresstes, menschliches Nervensystem. Das bedeutet, dein Gegenüber wird Tage haben, an denen er/sie auf dich gestresst,

emotional oder gereizt reagiert – und oft hat das nichts mit dir zu tun. Wahre Liebe bedeutet nicht, dass man sich nie gegenseitig «triggert», sondern zu wissen, wie das Nervensystem des anderen tickt, wenn es «überlastet» ist. Wahre Liebe im Sinne von Jesus bedeutet, dahinter zu schauen und den anderen in seiner Schwachheit zu sehen und seine Reaktionen nicht sofort persönlich zu nehmen. «Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.» (Galater Kapitel 6, Vers 2)

Vom Feuerwerk zum Kaminfeuer

Nach den ersten Beziehungserfahrungen wissen wir meist: Gefühle sind wunderbar, aber sie sind kein Beziehungs-Kompass. Das anfängliche «Dopamin-Hoch» der Verliebtheit weicht in einer stabilen Partnerschaft der tiefen Bindung durch Oxytocin – dem Bindungshormon. Es geht nicht darum, dass es ständig funkt, sondern dass das «Kaminfeuer» der Treue beständig brennt. Sicherheit, Verlässlichkeit und Treue sind für unser Nervensystem wichtiger als Abenteuer, Drama und Feuerwerk.

Eigenverantwortung übernehmen

Oft hoffen wir, dass eine Beziehung, eine Ehe unsere alten Wunden – wie Einsamkeit, Verlassenheits- oder Minderwertigkeitsgefühle – dauerhaft heilt. Aber dein Partner ist nicht dein Therapeut, dein Elternteil oder dein Motivationscoach.

Studien des Gottman Institut für Paarbeziehung zeigen, dass Paare zufriedener sind, wenn die Einzelpersonen sich innerhalb der Beziehung selbst beruhigen können.

Das bedeutet: Erst sich selbst beruhigen, dann sprechen! Zwei selbstregulierte Erwachsene bauen verlässliche Nähe und Intimität auf. Wir können uns König David zum Vorbild nehmen. Er hatte gelernt, seine Seele zu beruhigen, wie eine Mutter ihr Kind tröstet ([Psalm 131](#)). Es ist unsere eigene Verantwortung, liebevoll, tröstend mit unserer aufgewühlten Seele zu sprechen und sie zu beruhigen. Das ist nicht die Verantwortung des Partners oder der Partnerin!

Was das Gegenüber in dir auslöst

Tatsächlich werden durch intensive Nähe in Beziehungen tiefere Wunden meist erst richtig sichtbar gemacht. Der andere sagt etwas und in dir kochen Ärger,

Frustration hoch oder eine diffuse Angst meldet sich durch ein Körpergefühl. Wir kommen in Kontakt mit unseren schmerzhafteren Seiten unserer Vergangenheit. Was man alleine noch gut kaschieren konnte, wird nun plötzlich aktiviert. Sich zu reflektieren und sich mit der eigenen Geschichte, den alten Mustern und Glaubenssätzen zu versöhnen, ist zentral. «Mehr als alles andere, achte auf deine Gedanken und Gefühle! Denn sie bestimmen dein ganzes Leben.» (Sprüche Kapitel 4, Vers 23)

Die Kunst der Versöhnung und Reparatur

Der Paartherapeut Dr. Gottman hält fest: Es gibt keine konfliktfreien Beziehungen! Entscheidend ist nicht, ob man sich streitet, sondern wie das Paar danach wieder zueinanderfindet. Starke Paare investieren nach einer Verletzung in die Fähigkeit zur «Versöhnung und Reparatur». Das erfordert Demut und die Bereitschaft, den Stolz abzulegen, um Verzeihung zu bitten und die Verbindung proaktiv wiederherzustellen.

Praktische Beispiele für den Dating-Alltag

1. **Der «Check-in» bei Stress:** Wenn dein Date bei einem Treffen kurz angebunden oder distanziert wirkt, ziehe nicht sofort den Schluss, dass kein Interesse besteht. Frage stattdessen freundlich nach: «Du wirkst heute etwas belastet, war dein Tag anstrengend?» So achtest du auf das Nervensystem des Gegenübers, statt es persönlich zu nehmen.
2. **Transparenz statt Projektion:** Wenn du merkst, dass ein Verhalten deines Gegenübers eine alte Verlustangst in dir triggert, kommuniziere das sachlich: «Wenn du dich lange nicht meldest, aktiviert das mein altes Muster von Verlustangst. Das ist mein Thema, aber es würde mir helfen, wenn wir kurz darüber sprechen.» Das ist Selbstregulation in Aktion.
3. **Werte-Check statt Gefühls-Check:** Anstatt dich nach dem ersten Date nur zu fragen: «War da ein Feuerwerk?», frage dich lieber: «Wie hat sich mein Nervensystem in seiner/ihrer Gegenwart angefühlt?» Wenn du merkst, dass du dich verstellen musstest, um zu gefallen (People Pleasing), ist das ein Hinweis auf ein altes Muster, das durch die Dating-Situation aktiviert wurde. Ein reifes Kennenlernen bedeutet: Gut bei sich zu bleiben, statt sich im Gegenüber zu verlieren, und gleichzeitig offen und emphatisch aufs Gegenüber zuzugehen.

Werde zu dem reifen Gegenüber, das du dir selbst wünschst. Wenn du lernst, aus deiner Beziehung zu Gott gut für dich zu sorgen, schaffst du den besten Raum und die Voraussetzung, in der eine gesunde, reife Liebe wachsen kann.

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

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Christliche Partnersuche](#)

[Do's und Don'ts: Dating-Tipps für christliche Singles](#)

Datum: 12.05.2026

Autor: Christoph Hickert

Quelle: Chringles

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Ratgeber](#)