

 40 % Rabatt zum BERGFEST!

Gastronomie

Alle Themen

Therapeut Daniel Urban

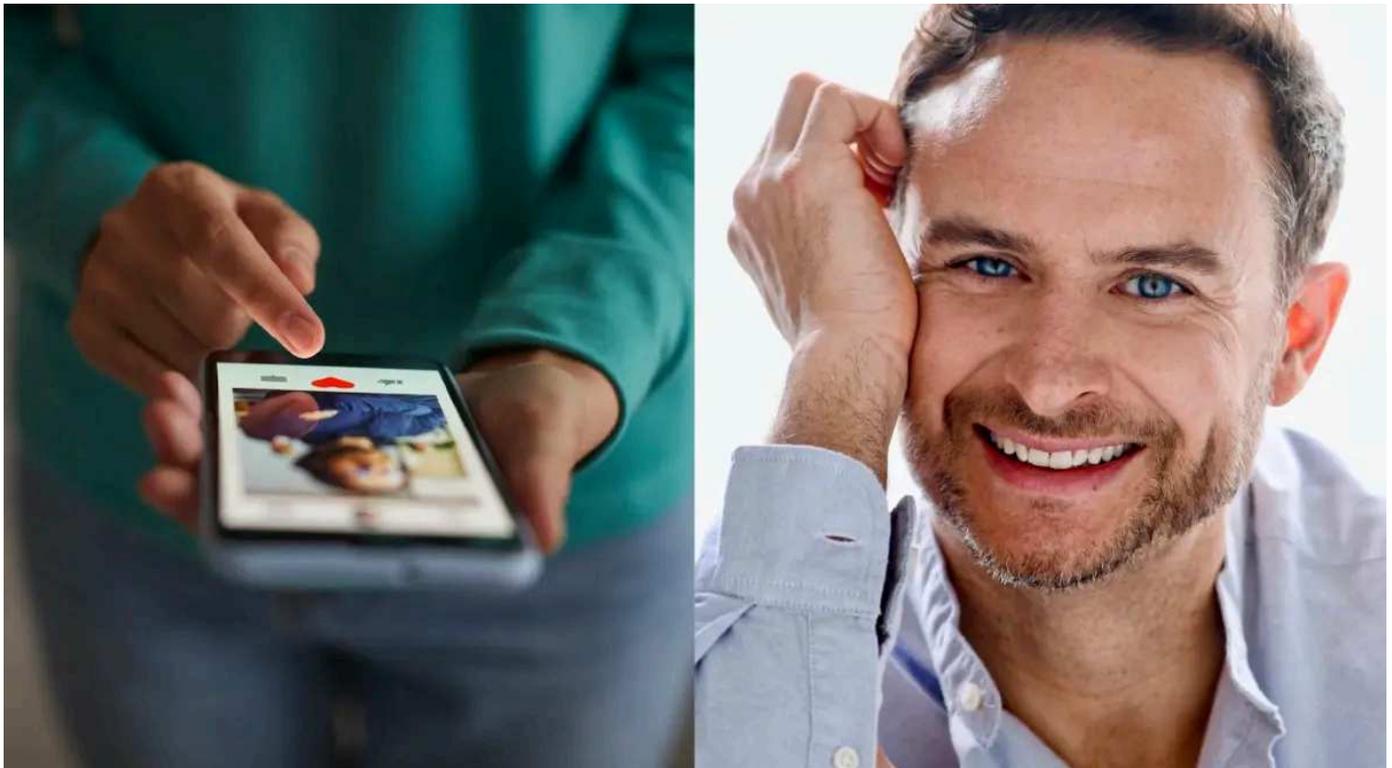
Dating-Apps und schnelle Matches – „Viele Menschen sind erschöpft“

swp+ Wie kommt man zu einem Date? Auf welche Red Flags sollte man achten? Und wer bezahlt eigentlich? Der Beziehungsexperte Daniel Urban über moderne Beziehungsanbahnung und worauf es in Zukunft ankommen wird.

Interview • 03. Juli 2025 um 20:16 Uhr • München



Ein Artikel von [Nadja Otterbach](#)



Das Angebot beim Online-Dating kann auch überfordern. Daniel Urban betreibt als systemischer Coach eine Praxis in München, ist aber auch ein bekannter Schauspieler.

ANZEIGE

Es ist ein besonders heißer Sommertag in München. Daniel Urban hätte den Tag gerne an der Isar verbracht. Aber dann ist der Beziehungsexperte und Therapeut doch am Schreibtisch geblieben. Zwischendurch: ein Telefoninterview zum Thema Dating.

Jede und jeder Dritte zwischen 18 und 65 Jahren in Deutschland ist Single, nicht immer freiwillig. Wo sollte man nach potenziellen Dating-Partnern Ausschau halten – lieber online suchen oder jemanden in der Bar ansprechen?

Das kommt auf die Person an und auch darauf, wie gut sie die Medien kennt. Ich lerne lieber Menschen live kennen. Der sichere Bindungstyp hat kein Problem, als selbstbewusster Mensch rauszugehen und jemanden anzusprechen. Bei anderen ist es nicht so einfach. Viele haben eine starke Sehnsucht nach Nähe, aber die Beziehungen scheitern immer wieder, weshalb diese Menschen ein Vermeidungsverhalten entwickeln. Manchmal gab es Verletzungen oder es stehen negative Selbstbilder im Weg. Die Soziologin Eva Illouz hat über diese emotionale Unsicherheit als Grundmuster der modernen Liebe geschrieben. Vor allem auf Dating-Plattformen im Internet können das Überangebot und der ständige Vergleichsdruck zu emotionaler Instabilität führen.

ANZEIGE

Liebesfilme und Pornos

swp+ Sexualtherapeutin: „Ich habe Patienten, die mit drei Partnern am Tag schlafen“

Interview • München

Ich muss also erst mein Selbstbild ändern, damit es klappt mit dem Date?

Aus therapeutischer Sicht ja. Es geht immer auch um den Kontakt zu sich selbst. Dazu muss ich wissen: Wer bin ich und was brauche ich? Bin ich eher die Person, die gerne datet, gerne flirtet? Bin ich extrovertiert oder introvertiert? Wenn ich eine echte Beziehung zur mir selber habe, dann zeigt sich das auch in meiner Ausstrahlung. Dann komme ich auch besser mit einer Abfuhr zurecht.

Welchen Rahmen finden Sie passend fürs erste Date?

Ich bin der klassische Bar- und Restaurant-Mensch. Aber das ist natürlich total individuell. Manche mögen unübliche Dating-Orte. Bevor ich aber einen Fallschirmsprung buche, muss ich einschätzen: Wen habe ich da kennengelernt? Das ist online nicht so einfach. Ich erinnere mich an ein Date am See beim Entenfüttern, das fand ich total schön. Am schwierigsten finde ich, wenn sich ein Gespräch anfühlt wie ein Interview. Du fragst das und ich frag das. Anstrengend.



Anzeige

Im ROBINSON MALDIVES gibt es nur euch & das seichte Wellenrauschen. Klingt wie ein...

ROBINSON

Frustriert von Tinder und Co.

swp+ Wie gut klappt Speed-Dating in Ulm? Drei Männer probieren es aus

Ulm

Es gibt aber auch die Momente der peinlichen Stille. Wie überbrücke ich die?

Sehr viele von uns erleben Stille als Bedrohung oder als unangenehm. Ich rate dazu, es anders zu sehen. Als Schauspieler weiß ich, dass Stille oft die spannendsten Momente erzeugen kann. Wenn da auf einmal kein Text mehr ist, sondern echtes Leben, und Tiefe entsteht. Das lässt sich auch auf Beziehungen übertragen. Viele erleben Stille als Ausdruck von innerer Unsicherheit, in unserer reizüberfluteten Kultur als nicht aushaltbar. Manche versuchen, das mit sprachlichen Floskeln zu überwinden. Wenn ich Stille aber anders interpretiere oder mich darin übe, kann sie etwas Starkes sein, eine Form von natürlicher Körpersprache.

Masse statt Klasse – würden Sie sagen, das ist beim Daten ein Erfolgsgarant?

Entscheidend ist nicht die Anzahl der Dates, sondern der innere Zustand, mit dem man anderen begegnet. Manche Menschen brauchen viele Begegnungen, um sich überhaupt erst zu spüren. Gerade wer Bindungsverletzungen oder Unsicherheiten mitbringt, nutzt Masse manchmal als Übungsfeld. Das ist verständlich, aber nicht immer heilsam.

Wer bezahlt beim ersten Date?

Ich finde das ein unglaublich spannendes Thema. Es berührt ganz tiefe Beziehungsthemen und aktiviert alte Rollenmuster, Kontrolle und Selbstwert. Spannend finde ich: Was steckt dahinter? Das Rollenmuster? Bedürftigkeit? Angst vor Abhängigkeit? Es ist eine wunderbare Möglichkeit, über dieses Thema beim ersten Date zu reden. Über die bewussten und unbewussten Erwartungen. Wer bezahlt, hat auch mit sozialen Prägungen zu tun, damit, in welchen sozialen Kreisen man sich bewegt. Ich kenne viele Männer, die wollen zahlen und sagen: Das gehört sich so. Ich verstehe das. Die wollen sich auch nicht damit auseinandersetzen, hier zu experimentieren, weil sie Angst haben, dass es komisch überkommt. Manchmal ist es auch so, dass man sagt: Hey, das war jetzt so schön, ich will dich unbedingt einladen. Wenn es aus so einer Freude kommt, hat es eine ganz andere Wertigkeit, als wenn es aus einem Automatismus kommt.

Auf welche Red Flags sollte man achten?

Beim ersten Date zeigen sich Menschen meist von ihrer besten Seite – verständlich,

aber auch tückisch. Denn Bindungsverletzungen, Persönlichkeitsstörungen, Unsicherheiten oder emotionale Unreife verbergen sich oft hinter perfekter Fassade, Charme oder Coolness. In meiner Arbeit sehe ich: Die größten Red Flags sind oft nicht das, was jemand zeigt, sondern das, was er vermeidet. Die wichtigste Frage lautet deshalb nicht: Hat der andere Fehler? Sondern: Wie geht jemand mit seiner eigenen Unvollkommenheit um?

Schauspieler, Coach, Therapeut

[Daniel Urban](#) (45) lebte bis zum Abitur in Italien – er wuchs dort in einer Kommune auf. Er stammt aus einer Künstlerfamilie und fühlt sich auch selbst auf der Bühne zu Hause. Urban ist Schauspieler, systemischer Therapeut, Paartherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und Leiter künstlerisch-psychologischer Retreats. In seiner Arbeit verbindet er Schauspielmethoden mit tiefenpsychologischen Verfahren. Urban arbeitet in eigener Praxis in München sowie online im gesamten deutschsprachigen Raum mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen. Als Schauspieler ist er bekannt aus Fernsehformaten wie „SOKO Leipzig“, „Um Himmels Willen“ oder „Die Augenzeugen“. Er lebt in München und in der Toskana.

Wenn ich relativ schnell merke: Das wird nichts. Wie komme ich da raus?

Es ist wichtig, den eigenen Signalen zu vertrauen. Viele spüren sie, übergehen sie aber, auch wenn es nicht passt. Manche wünschen sich so sehr eine Beziehung, andere wollen nicht in den Konflikt gehen. Dabei ist fast nichts so wertvoll, wie ein ehrliches Nein. Das hört sich jetzt vielleicht hart an, aber wie viel Zeit hätten viele von uns sich gespart, wenn einer ehrlich gewesen wäre und gesagt hätte: Danke für das Date, aber

ich merke einfach, es passt nicht. Eine Beziehung, die aus Bedürftigkeit entsteht, funktioniert nicht.

Wie wird aus einem Date eine Beziehung?

Eine Beziehung entsteht nicht durch äußere Umstände, sondern durch innere Bereitschaft. Entscheidend ist nicht die Perfektion des Dates, sondern die Fähigkeit, mit der eigenen Wahrheit präsent zu sein, jenseits von Rollen, Erwartungen, Anpassung oder Selbstoptimierung. Dazu gehören meine Bedürfnisse, Ängste, Wünsche, Grenzen, mein Begehren, aber auch meine Verletzlichkeit. Beziehung entsteht dort, wo zwei Menschen sich mit ihrer echten inneren Welt begegnen. Natürlich gehören auch äußere Faktoren dazu: eine gemeinsame Wertebasis, körperliche oder emotionale Anziehung, ähnliche Lebensentwürfe oder sich ergänzende Persönlichkeiten. Was heute oft fehlt, ist die Bereitschaft, auch durch schwierige Phasen zu gehen, ohne sofort den Partner oder die Partnerin zu „wechseln“.

Partnersuche

swp+ Warum man sich wirklich „gut riechen“ kann – oder eben nicht

Interview · Ulm

Wie daten wir künftig?

Ich glaube, wir stehen an einem kulturellen Wendepunkt. Die Datingkultur der letzten Jahre – geprägt von Apps, Profilen, schnellen Matches – hat viele Menschen erschöpft. Viele Studien zeigen deutlich, wie stark dieser Wandel psychologisch wirkt. Im Kontext von Online-Dating wird häufig beobachtet, dass ein relativ kleiner Teil der Menschen die überwiegende Zahl der Likes, Matches oder Nachrichten bekommen. Dieses Ungleichgewicht führt zu Frustration. Psychologisch kann das zu

Vergleichsstress, Selbstzweifeln, Oberflächlichkeit und Entfremdung führen, weil nicht mehr echte Begegnung im Zentrum steht, sondern Ranking, Auswahl und Bewertung. Ich glaube, dass das Bedürfnis nach Tiefe und Echtheit wachsen wird. Bewegungen wie „Slow Dating“ oder „Conscious Dating“ spiegeln diesen Trend: Es geht nicht mehr um Schnelligkeit und Auswahl, sondern um echte Stimmigkeit. Die Zukunft des Datings liegt für mich in einer neuen Beziehungskompetenz: weniger Masken, mehr Mut zur Echtheit. Mehr Sehen als Scrollen. Mehr Präsenz als Projektion. Mehr innere Stärke als äußere Inszenierung.

Das könnte Sie auch interessieren



[ImmoScout24.de](https://www.immoscout24.de)

Unfassbar: Rechner zeigt in 3 Minuten Wert Ihres Hauses!



[beautymomente.com](https://www.beautymomente.com)
Mundfalten schnell glätten mit TV-Tipp [Erfahren]



ROBINSON MALDIV...
Im ROBINSON MALDIVES gibt es nur euch & das seichte...



[Deutsches Gesundheits ...](#)



[Solaranlagen Magazin](#)



[Pelsbarn](#)

Diät-Experte: “In den Wechseljahren...

Wie kann man im Alter abnehmen? Die Redaktion...

Plötzlich kaufen Hausbesitzer keine...

Dieses Kühlbett wurde für Hunde...

Dieses von Tierärzten empfohlene Bett hält Hunde...



Panorama

Auf diesem Friedhof wurde sie beerdigt



Sport

Preisgeld bei Wimbledon: Rekord! Diese unglaubliche...



Unterhaltung

Keine Versöhnung: Liebes-Comeback bei Unter uns...

© NPG Digital GmbH 2025

[Privatsphäre](#) [Karriere](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Mediadaten](#) [Erklärung zur Barrierefreiheit](#) [Kündigung](#) [Impressum](#)

