

# „Den eigenen Signalen vertrauen“

**Partnersuche** Wie kommt man zu einem Date? Der Beziehungsexperte Daniel Urban über moderne Beziehungsanbahnung und worauf es in Zukunft ankommen wird. *Von Nadja Otterbach*

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?**

**Daniel Urban:** 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.

**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 ein-



Das Angebot beim Online-Dating kann auch überfordern, sagt Daniel Urban.

fach. 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.

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

Entscheidend ist nicht die Anzahl

## Schauspieler und Therapeut



**Daniel Urban** (45) lebte bis zum Abitur in Italien – er wuchs dort in einer Kommune auf. Er 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.

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 Prägnungen 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 rüberkommt. 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?

**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“.

**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.

## 18 Kilometer hohe Aschewolke

**Indonesien** Ein Vulkan auf der Insel Flores bricht mehrfach „explosionsartig“ aus. Auf Bali werden viele Flüge gestrichen.

**Jakarta.** In Indonesien ist erneut der Vulkan Lewotobi Laki-Laki ausgebrochen. Der Vulkan auf der Ferieninsel Flores im Osten Indonesiens spuckte am Montag eine 18 Kilometer hohe Aschewolke aus, wie die Vulkanologiebehörde des südostasiatischen Landes mitteilte. Berichte über Schäden oder Verletzte gab es zunächst nicht, auf der nahegelegenen Ferieninsel Bali wurden wegen der Vulkanasche aber dutzende Flüge gestrichen. Nach einem Ausbruch des Lewotobi Laki-Laki im Juni war mindestens ein Dorf evakuiert worden, zahlreiche Flüge auf Flores und Bali fielen aus. Am Montag wurden auf Bali 24 Flüge gestrichen, wie Flughafen-Chef Ahmad Syaugi Shahab mitteilte. Betroffen waren neben Inlandsflügen auch Verbindungen von und nach Australien, Singapur und Südkorea.

Der Leiter der Vulkanologiebehörde, Muhammad Wafid, beschrieb die Aktivität des 1584 Meter hohen Vulkans als „sehr hoch“, begleitet von „explosionsartigen Ausbrüchen und andauernden Erschütterungen“. Wafid rief Anwohner auf, eine Sperrzone von sechs Kilometern rund um den Krater nicht zu betreten. Zudem forderte er die Menschen auf, Schutzmasken zu tragen. Die Vulkanologiebehörde warnte Gemeinden in der Nähe von Flüssen vor gefährlichen Lahar-Fluten, schnell fließenden Schlammlawinen aus Wasser, Asche und Geröll. *afp*



Der Vulkan Lewotobi Laki Laki hat eine 18.000 Meter hohe Aschewolke gen Himmel geschleudert.

# APPerklärt!

Wir erklären Ihnen unsere SWP-App im kostenlosen Online-Seminar.

Gleich anmelden

**SÜDWEST PRESSE**

Erfahren Sie, wie Sie sich für unsere digitalen Angebote E-Paper sowie SWPplus freischalten und wie die SWP-App funktioniert. Sie können ganz bequem von zu Hause am Bildschirm teilnehmen.

Melden Sie sich jetzt für unser kostenloses Online-Seminar an.

**Termin:** 17.07.2025, 17:30 Uhr

**Anmeldung:** [swp.de/onlineseminar](https://swp.de/onlineseminar) oder QR-Code scannen

