

Parship ❤

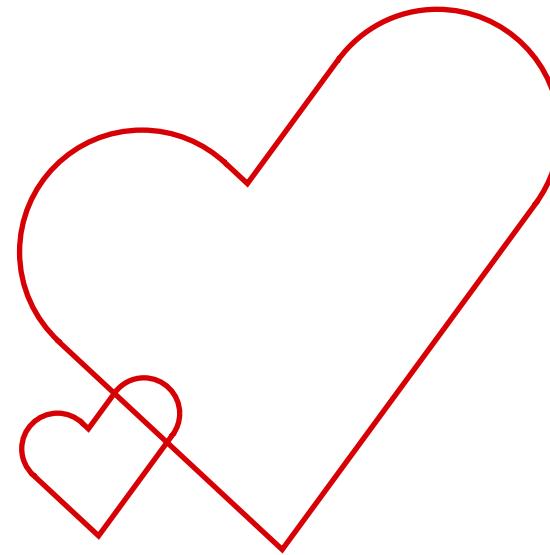


# Dating Kompass 2026

# *Dating im Wandel*

**2026 wird die Suche nach der Liebe bewusster, zielgerichteter und authentischer – auch im Zeitalter von KI.**

Singles reflektieren ihre Erfahrungen, setzen auf klare Perspektiven statt Zufall und wagen bewusst den Neustart. Der Parship Dating Kompass 2026 präsentiert die wichtigsten Trends für eine Liebe mit Zukunft.



# Inhalt



## Dating-Trends 2026

**Neues Kapitel in Sachen Liebe: Das ändert sich jetzt**

- Neuer Dating-Trend 2026: Re:loving
- Dating im Wandel

[Zu den Trends](#)



## Vorsätze fürs neue Jahr

**Welche Perspektiven braucht Liebe 2026?**

- Das wünschen sich Singles 2026
- Stabilität und Perspektiven im Fokus

[Zu den Vorsätzen](#)



## Liebe mit Lebenserfahrung

**Was Dating in der Lebensmitte ausmacht**

- Chancen und Herausforderungen beim Dating ab 40
- Tipps für die zweite Liebe

[Zum Dating ab 40](#)



## Zwischen Algorithmus und Authentizität

**So kann KI beim Dating unterstützen**

- Das halten Singles von KI beim Online-Dating
- Der Parship „Harmonie-Check“

[Zum KI-Special](#)



# Neuer Dating-Trend 2026: Re:loving

6 von 10 Singles (61 Prozent) sagen, dass sie aus vergangenen Erfahrungen gelernt haben. Das Ergebnis: Jeder Zweite (51 Prozent) möchte die nächste Beziehung bewusst anders gestalten als die vorherige – mit dem Ziel, sich weiterzuentwickeln statt alte Muster zu wiederholen.



## Re:loving

**Substantiv, Neutrum [das]**

“

Im Jahr 2026 stehen beim Dating alle Zeichen auf Neustart. Der nächste Trend heißt Re:loving und meint einen bewussten Neuanfang in der Liebe – als Antwort auf vergangene Erfahrungen. Wie das „Re:“ in einer E-Mail signalisiert Re:loving, dass man bereit ist, auf das eigene Liebesleben zu reagieren. Es geht um die Haltung, alte Muster nicht einfach zu wiederholen, sondern stattdessen bewusster zu daten und sich der eigenen Bedürfnisse klar zu werden. Dieser bewusste Umgang mit Beziehungs dynamiken zeigt einen Trend zu mehr emotionaler Reife und Eigenverantwortung – ein wichtiger Schritt hin zu erfüllteren Partnerschaften.

“

**Markus Ernst,  
Parship-Psychologe und Paartherapeut**



# Dating im Wandel

Die Dating-Trends für das neue Jahr zeigen, wie Singles heute lieben – und welche Lebensmodelle zunehmend an Bedeutung gewinnen.

## Future-Proofing



Schon in frühen Phasen des Kennenlernens über Zukunftsthemen, Werte, Lebensziele und Nachhaltigkeit sprechen.

- 79 Prozent möchten schnell herausfinden, ob sie in grundlegenden Aspekten mit ihrem Date übereinstimmen.

## Baggage Handling



Die Bereitschaft, vergangene Erfahrungen oder aktuelle Lebensumstände eines potenziellen Partners oder einer potenziellen Partnerin mitzutragen.

- Die große Mehrheit (91 Prozent) ist bereit, sogenannte „Päckchen“ als Paar gemeinsam zu tragen.

## Living-Apart-Together



Sich in einer festen Beziehung ganz bewusst für getrennte Wohnungen entscheiden.

- 6 von 10 (61 Prozent) können sich eine feste Beziehung mit getrennten Wohnungen oder Haushalten vorstellen, jede:r Dritte sogar sehr gut (32 Prozent).



# **Das wünschen sich Singles 2026**



Klar, beim ersten Date geht es oft um Hobbys, Lieblingsfilme und die beste Urlaubstory. Doch heute rücken auch Zukunftsfragen, wie Lebensziele, Nachhaltigkeit oder Familienpläne viel schneller in den Mittelpunkt. 2026 wollen Singles wissen: Passt es zwischen uns langfristig – oder bleibt es nur ein kurzes Vergnügen?

## **Klarheit statt Small Talk**

Vor allem Frauen setzen beim Dating auf Transparenz: Sie möchten früh herausfinden, ob sie mit ihrem Gegenüber in grundlegenden Aspekten wie Werten und Zukunftsplänen übereinstimmen (82 Prozent) und ihre Vorstellungen von einer Beziehung klar kommunizieren (79 Prozent). Auch Männer wollen Gemeinsamkeiten von Anfang an abklopfen (75 Prozent) und ihre eigenen Wünsche äußern (72 Prozent).

## **Langfristigkeit im Fokus**

7 von 10 Singles (70 Prozent) – und besonders Frauen (75 Prozent) – möchten nur noch Menschen daten, mit denen echte Chancen auf eine langfristige Beziehung bestehen. Nur gut jede dritte Single-Frau (36 Prozent) wäre offen für Bekanntschaften, aus denen sich nicht mehr entwickelt. Männer (60 Prozent) und Singles in ihren 50ern (55 Prozent) hingegen sind häufiger bereit für Lockeres.

## **Sehnsucht nach sicherem Rückzugsort**

Vor allem Single-Frauen wünschen sich eine Beziehung, die sich nach einem sicheren Rückzugsort anfühlt und in der sie ganz sie selbst sein können (70 Prozent). Männern ist das deutlich weniger wichtig (44 Prozent). Sie möchten vor allem eine Partnerin, mit der sie Interessen und Hobbys teilen (45 Prozent) und sich sexuell ausleben können (34 Prozent; vgl. Frauen: 19 Prozent).



# **Stabilität und Perspektiven im Fokus**

## *Was sagt die Expertin?*

“

Die Ergebnisse des Parship Dating Kompass 2026 zeigen deutlich, dass sich das Bewusstsein der Menschen für stabile und gesunde Partnerschaften spürbar verändert. Gerade in unsicheren Zeiten gewinnen Stabilität und Perspektiven an Bedeutung. Oberflächliche Kriterien rücken zunehmend in den Hintergrund, während die wesentlichen Grundlagen für eine tragfähige und erfüllende Beziehung stärker in den Vordergrund treten. Diese Entwicklung freut mich sehr, denn aus Erfahrung weiß ich, dass Partnerschaften nachhaltiger und erfüllender werden, wenn man ihnen mit Aufklärung, Realismus und einem bewussten Blick auf das Wesentliche begegnet.

“

***Stella Schultner,  
Love Coach und Mitglied im Parship Expertenteam***



# Chancen und Herausforderungen beim Dating ab 40

Klarheit statt Kompromisse: Singles ab 40 wissen genau, was sie wollen – bleiben dabei aber gerne in ihrer Komfortzone.

## Schluss mit Spielchen

Mit zunehmendem Alter wächst das Selbstbewusstsein in den eigenen Vorstellungen: 74 Prozent aller Singles wissen genau, was sie sich von einer Beziehung wünschen. In der Altersgruppe der 60- bis 69-Jährigen steigt der Wert sogar auf 84 Prozent.

## Authentisch statt perfekt

Zwei Drittel der 18- bis 29-Jährigen (66 Prozent) fällt es schwer, beim Kennenlernen ganz sie selbst zu sein, weil sie sich von ihrer besten Seite zeigen wollen. Ab 40 Jahren dreht sich der Trend: Nur noch 47 Prozent fühlen sich derartig gehemmt, in den 60ern sind es sogar nur 39 Prozent.

## Kompromisse für die Liebe

79 Prozent der 60- bis 69-Jährigen wären bereit, sich zu arrangieren, wenn ein:e potenzielle:r Partner:in nicht genau zum eigenen Lebensentwurf passt – ein Spitzenwert. Sind Familienplanung und Karriere abgeschlossen, steigt die Bereitschaft zu Kompromissen deutlich. Singles in ihren 40ern zeigen hingegen die geringste Flexibilität: 60 Prozent lehnen etwa einen Umzug in eine andere Stadt oder eine Anpassung ihrer Karrierepläne ab.

## Macken bei sich und anderen akzeptieren

Etwa zwei Drittel der 40- bis 49-Jährigen (68 Prozent) haben Sorge, vom Gegenüber nicht so angenommen zu werden, wie sie wirklich

sind. Eine Unsicherheit, die nur in der Generation Z ähnlich hoch liegt (67 Prozent). Jenseits der 50 nimmt die Angst dann jedoch ab (50–59 Jahre: 61 Prozent, 60–69 Jahre: 51 Prozent).

## Offen für die Lebenswege des anderen

Mit dem Alter steigt die Bereitschaft, die Lebensentwürfe und Erfahrungen eines potenziellen Partners oder einer potenziellen Partnerin mitzutragen: Für die Mehrheit der Singles in ihren 50ern wäre es völlig in Ordnung, wenn der neue Herzensmensch geschieden ist (79 Prozent) oder Kinder aus einer früheren Beziehung hat (58 Prozent).



Weitere Daten  
im Studienartikel

[Zur Studie](#)

# **Tipps für die zweite Liebe**

In der Lebensmitte haben viele Menschen bereits eine langjährige Partnerschaft hinter sich, oft auch eine Trennung oder Scheidung. Diese Erfahrungen hinterlassen Spuren – aber auch Klarheit. Singles in der Lebensmitte wissen oft sehr genau, was sie in einer Beziehung suchen und was nicht: eine Chance, für positive Dating-Erlebnisse. Psychologe Markus Ernst erklärt, wie der Weg zur nächsten Liebe gelingen kann.



“

## **Bedürfnisse klären, richtig matchen**

Beim Dating sollte man zunächst Klarheit über die eigenen Bedürfnisse erlangen. Was ist mir wichtig in einer Beziehung, worauf will ich auf keinen Fall verzichten, was wären Deal-breaker? Gerade in dieser Altersklasse sind Singles oft beruflich sehr eingebunden und zeitlich weniger flexibel.

Online-Dating ist eine effektive Methode, unabhängig von Zeit und Ort neue Menschen kennenzulernen. Durch das wissenschaftlich fundierte Matching-Verfahren von Parship werden zudem die Singles einander vorgeschlagen, die die besten Chancen auf eine langfristige und glückliche Partnerschaft haben.

“

“

## **Geduld zeigen & Chancen nutzen**

Singles sollten sich genug Zeit geben, eine vorangegangene und gescheiterte Beziehung zu reflektieren und zu verarbeiten, um sich dann offen und mit ganzem Herzen auf Partnersuche zu begeben. Geduld ist wichtig. Nicht hinter jedem Date steckt der Traummann bzw. die Traumfrau. Beim Daten geht es erstmal um ein unverbindliches Kennlernen, aus dem sich mehr entwickeln kann – aber nicht muss. Eine offene und entspannte Herangehensweise fühlt sich nicht nur gut an, sondern führt letztendlich auch eher ans Ziel.

“

**Markus Ernst,  
Parship-Psychologe und Paartherapeut**



# **Das halten Singles von KI beim Online-Dating**

Algorithmen sind beim Online-Dating längst Alltag – doch 2026 wünschen sich Singles mehr als nur anonyme Technik. Es geht um Transparenz, Authentizität und die richtige Balance: KI soll inspirieren, aber nicht das Ruder übernehmen.



## **No-Go: Liebesnachrichten von der KI**

64 Prozent der Singles würden den Kontakt beim Dating abbrechen, wenn die andere Person KI-generierte Nachrichten verschickt. Frauen (69 Prozent) reagieren dabei noch sensibler als Männer (59 Prozent).

## **KI als Inspirationsquelle? Für viele Singles völlig okay**

Ein anderes Bild zeigt sich, wenn es um reine Inspirationen geht: 62 Prozent der 18- bis 29-Jährigen finden es okay, wenn KI als Ideengeber für Nachrichten dient – solange diese dann selbst geschrieben werden. Selbst bei den 60- bis 69-Jährigen findet das die Hälfte (50 Prozent) absolut akzeptabel.

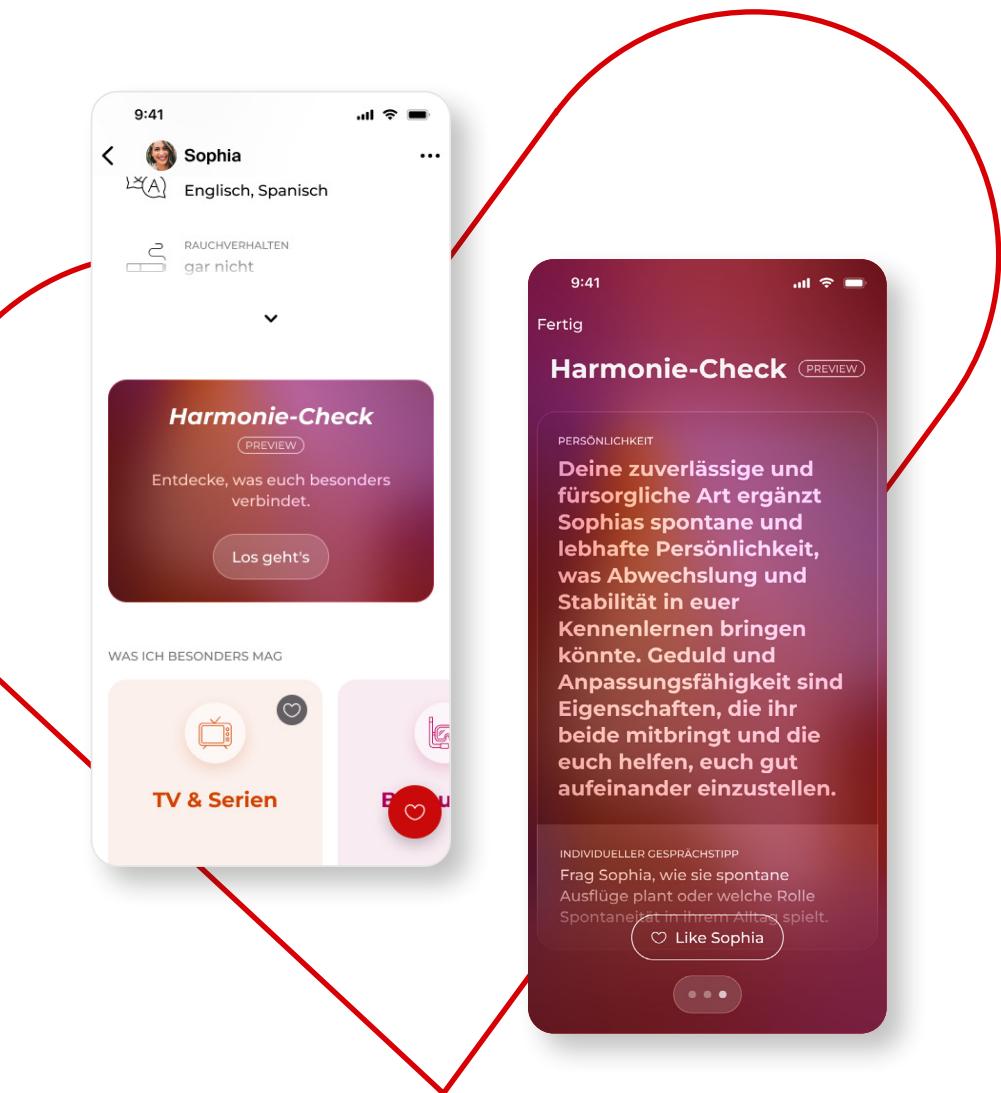
## **KI-Inhalte entlarven – scheinbar kein Problem**

Die Mehrheit ist überzeugt, Künstliche Intelligenz durchschauen zu können: 54 Prozent der Männer und 46 Prozent der Frauen glauben, KI-generierte Profilinhalte oder Chats erkennen zu können. Auch die Älteren zeigen in dieser Hinsicht Selbstbewusstsein (50- bis 59-Jährige: 45 Prozent, 60- bis 69-Jährige: 42 Prozent).



# Neues Feature: Der Parship „Harmonie-Check“

Der KI-basierte „Harmonie-Check“ von Parship zeigt auf Basis von Persönlichkeitstest und Profilangaben, wie zwei Mitglieder in den Bereichen Lifestyle, Werte und Persönlichkeit zusammenpassen. Singles bekommen so noch schneller ein Gefühl für die Person hinter dem Profil – und erhalten von der KI zudem konkrete Tipps für den Gesprächseinstieg.



“

Besonders beim Dating ist es wichtig, die Echtheit und Authentizität des Gegenübers spüren zu können. Wenn ein Chat zu glatt oder zu perfekt wirkt, werden viele Singles misstrauisch – verständlicherweise. Denn in der Liebe geht es nicht um Perfektion, sondern um Lebendigkeit und das Gefühl, einem wirklichen Menschen zu begegnen, mit dem man sich tief verbunden fühlen kann.

KI sollte daher keine persönliche Interaktion nachahmen. Sie kann jedoch das Matching unterstützen, beispielsweise wenn es darum geht, die Kompatibilität von zwei Menschen zu prüfen, verständlich zusammenzufassen und Rat für den Gesprächseinstieg zu geben. Damit hilft die KI vielen Singles dabei, das zu finden, wonach sie sich sehnen: eine echte Beziehung, die auf Gemeinsamkeiten aufbaut.

“

**Stella Schultner,**  
**Love Coach und Mitglied im**  
**Parship Expertenteam**



# Pressekontakt



**Für Detailauswertungen,  
Interviewanfragen an unsere  
Expert:innen und sonstige  
Informationen**

**Parship**

Jeannine Michèle Kock  
Senior PR & Communications Manager  
Telefon: 040 460026-243  
E-Mail: jeannine.kock@parshipmeet.com

**segmenta communications**

Neumühlen 1  
22763 Hamburg  
E-Mail: parship@segmenta.de