

Partnersuche

Katholisch, Single, glücklich?

Wie geht katholisches Dating und welche Angebote können katholische Singles nutzen? Wo moderne Dating-Apps Austauschbarkeit fördern, setzt Glaube auf echte Begegnung.

26.01.2026, 10:09 Uhr Theresia Mair

Stellen Sie sich einen katholischen Single vor. Wie sieht er aus? Glücklich, zufrieden, sozial engagiert vielleicht? Er geht mit [Gott](#) durch den Alltag und vertraut ganz auf ihn. – Mit Mut erlebt er ständig neue Abenteuer, von denen befreundete Ehepaare mit zwei kleinen Kindern nur träumen können.

Inspiration auf dem Weg der Partnersuche

Katholische Singles stehen heute vor einem doppelten Dilemma: Der Kreis der potenziellen Partner ist klein, und zugleich sind die Erwartungen an die „richtige“ Wahl größer denn je.

Die FOBO (fear of better options) hat sich allmählich auch ihren Weg in die Partnersuche gebahnt. Wo die Partnerschaft früher teilweise noch viel pragmatischer angelegt war, gehört die richtige Wahl heutzutage zur eigenen Selbstverwirklichung.

Ob das nun gut oder schlecht ist, kann man pauschal nicht sagen, aber fest steht: Es ist für viele [Katholiken](#) nicht einfach, den richtigen Partner zu finden, weil es schlichtweg nicht so viele junge Katholiken gibt. „Junge Menschen verbringen so viel Zeit im Internet.

Es ist absurd, diese Möglichkeit nicht zu nutzen“, findet Martin Kugler, Gründer von [kathTreff](#), einer christlichen Dating-Seite. „Gerade für Singles, die eben am Freitagabend nicht zu einer katholischen Party gehen können, weil sie in der Diaspora leben, öffnet kathTreff Türen. Geografische Nähe spielt keine Rolle mehr.“

Dieses Jahr ist er als Veranstalter und Sprecher auf dem Catholic Single Summit, einer Konferenz für junge Singles in Kroatien. „An solchen Tagungen geht es darum, die Leute inhaltlich weiterzubringen, damit sie mit der richtigen Einstellung an die Partnersuche herangehen.

Es ist auf jeden Fall keine Brautschau“, lacht er und fügt hinzu: „Wir besprechen einfach Themen wie Berufungen und Erwartungen in einer lockeren Atmosphäre.“ Dabei spielt es oft eine große Rolle, über das eigene Anspruchsdenken hinauszuwachsen, und sich nicht nur zu fragen: Was suche ich? Sondern: Was kann ich geben?

Denkblockaden lösen

Nicht nur die äußeren Umstände erschweren die Partnersuche, oft sind es innere Denkblockaden, Perfektionsansprüche und die Angst, sich falsch zu entscheiden. „Katholische Singles haben oft zu hohe Erwartungen an sich selbst und an den anderen, oder bestimmte Kriterien, die es unbedingt zu erfüllen gilt“, weiß Michael Ragg.

So hätten manche christliche Singles vielleicht zu detaillierte Vorstellungen vom gewünschten Lebenspartner, der am besten auch eine bestimmte Spiritualität mitbringen sollte, oder wollten gleich alles richtig machen und vergäßen darüber, dass Beziehung auch immer Wachstum und Geduld bedeute. Hier könne es helfen, manche Denkmuster infrage zu stellen und den Teilnehmern neue Perspektiven zu eröffnen.

Dies ist auch ein zentraler Bestandteil des Herztöne-Wochenendes: „Das Hauptziel ist nicht, einen Partner zu finden, obwohl das auch schon vorgekommen ist“, erklärt Michael Ragg. „Wir wollen inspirieren, manches lernen, offen reden, im geschützten Rahmen sprechen und ermutigen. Jeder darf so sein, wie er ist.“ Sein Angebot richtet sich dieses Jahr an 39-59-Jährige. Ein ungewöhnliches Alter für ein solches Treffen? „Ganz im Gegenteil. Das Interesse ist groß“, bestätigt er.

„Wäre ich Single, wäre das der erste Termin im Jahr, den ich mir reservieren würde“, schmunzelt er. „Besonders auch für die christlichen Männer, die sich oft schwertun, solche Angebote wahrzunehmen,

eröffnen sie neue Perspektiven. Seit 2019 führen wir die Kurse stets ausgebucht durch. “ Und wie darf man sich ein solches Treffen vorstellen?

Es wird Mut getankt in geistlichen Impulsen, neuer Schwung aufgenommen durch Gebetszeiten und Messfeiern, und sogar ein Tanzkurs ist Bestandteil des vielseitigen Wochenendes. „Die Reaktionen sind ermutigend. Viele erzählen, dass Freundschaften und dauerhafte Verbindungen daraus entstehen.“

Eine Ehe zu dritt

Beide sind überzeugt: Entscheidend ist die Frage, mit welcher Haltung man Begegnungen zulässt, und ob man bereit ist, Beziehung als gemeinsamen Weg zu verstehen. Eine große Rolle spielt dabei die innere Einstellung, wie ein Leben als Alleinstehender oder Alleinstehende aussehen kann und wie es nach außen strahlt.

Ein Leben als Single genauso bewusst zu gestalten wie eine Ehe, die gepflegt werden muss, damit sie blüht, und nicht im Warteraum zu verharren, bis der oder die Richtige kommt, kann ein guter Ansatzpunkt sein. Der Mangel, der teils von außen auf Singles projiziert wird, darf eben nicht zum eigenen gemacht werden. Gerade, weil man mehr Zeit hat als mit einem Partner, hat man die Chance, sich selbst kennenzulernen, Zeit in Freundschaften und in die Familie zu investieren, und sich auf Gemeinschaftstreffen über das Thema Partnersuche in einem geschützten Rahmen auszutauschen.

Die Möglichkeiten, die Gott einem gebe, könne man gut oder schlecht nutzen, meint Martin Kugler. „Katholiken wissen, dass der Glaube ein gemeinsamer Grundstein ist, und dass eine Ehe immer zu dritt geschlossen wird. Manchmal stellen sich Singles die Dinge anders vor, als sie kommen – aber mit Gott gemeinsam kann man jeden Weg beschreiten.“

So gebe es in Ehen Menschen, die zwar nicht allein, aber einsam, und Singles, die zwar allein, aber nicht einsam seien. Eine offene innere Haltung zu bewahren und „nicht nur in seinem Dorf“ nach dem Richtigen zu suchen, könne Hürden abbauen.

Die Liebe feiern

Wenn Martin Kugler katholischen Singles einen Rat geben müsste, würde er sagen: „Sei dankbar für das, was Gott dir im Moment schenkt. Und suche nach Möglichkeiten, die Liebe und das Leben zu feiern! Wenn du am Valentinstag Zeit hast, dann babysitte für ein Pärchen. Wirke da, wo Gott dich gerade hingestellt hat. Das sollten wir alle tun, ob verheiratet oder nicht.“ Und Michael Ragg fügt hinzu: „Bleibt mutig und offen und geduldig. Wagt Begegnung!“

Ganz gleich, ob auf dem Catholic Single Summit oder dem Herztöne-Wochenende – es bereichert und ermutigt, sich mit gleichaltrigen Katholiken auszutauschen und im Glauben zu wachsen.

Hinweis zum Herztöne-Wochenende:

20.-22. Februar

Tagungshaus Regina Pacis

regina-pacis.de Für christliche Singles von 39-59 Jahren

Männer sind noch besonders willkommen!

Anmeldeschluss: 6. Februar

Hinweise zum Catholic Single Summit:

13.-15. Februar

Zagreb, Kroatien

catholicsinglesummit.com

Anmeldeschluss: 31. Januar

Die Autorin studiert Strategisches Management in Innsbruck.
