



Z+ Bindungsangst

Ich glaube, meine Generation leidet unter einer Beziehungsphobie

Sie sind Single oder haben was am Laufen. Aber eine Beziehung? Monogam und so? Unsere Autorin, 17, und ihre Friends fragen sich, ob das mit der Liebe für sie gut ausgeht.

Von Nora Simon

Aktualisiert am 27. Juli 2026, 19:54 Uhr 

Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 30/2026.

Ich sitze im Auto mit Anton*, einem langjährigen Freund, auf dem Weg zu einem Geburtstag. Er ist 18 und erzählt mir von der »freien Liebe« und seiner neuerdings offenen Beziehung.

Ich treffe Clara*, eine Kindheitsfreundin, im Café, sie ist 17 wie ich und sagt, dass sie Angst vor einer toxischen Beziehung [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2022-04/toxische-beziehung-partnerschaft-narzissmus-psychotherapie>] hat und deshalb lieber gar keine eingeht.

Ich hole Amelie*, eine Freundin aus der Schule, von einer Tanzaufführung ab. Auch sie ist 17 und wir bemerken, dass alle in unserer Freundesgruppe single sind. »So richtig Lust auf eine Beziehung habe ich auch nicht«, meint sie. Wir alle sind Berliner, aus der Großstadt, aus den Innenstadtbezirken.

44 Prozent der Gen Z (geboren zwischen 1996 und 2010) haben keine Partnerschaft, also fast die Hälfte. Das ist deutlich mehr als in anderen Generationen. Zum Vergleich: Im Jahr 2009 hatten nur 18 Prozent der 14- bis 29-Jährigen keine feste Beziehung.

Ich kenne in meinem Umfeld kaum Menschen, die Beziehungen führen. Oft reden wir über Kennenlernphasen, freie Liebe oder darüber, »etwas mit jemandem zu haben«. Das ist der Standardsatz: »Ich habe gerade was mit dem/der«. Was genau man hat, weiß niemand, nicht mal man selbst. »Man tut so, als wäre man in einer Beziehung, ohne in einer zu sein«, so hat es einmal eine Freundin von mir beschrieben, nachdem sie ein Jahr lang etwas mit demselben Typen »hatte«.

Ich glaube, meine Generation leidet unter einer Beziehungsphobie.

Woran liegt das?

Die Unabhängigkeit

Ein wichtiges Wort für meine Generation. Wir wollen uns auf keinen Fall an jemanden binden, vor allem nicht emotional. Wir wollen lieber viel ausgehen, viele Freunde haben, flirten. Gerade unter meinen Freundinnen ist dieser Drang sehr groß. Sobald uns etwas zu real wird, nehmen wir Abstand. Nicht, dass durch eine Beziehung eventuelle Pläne scheitern, wie, sich einen Minijob zu suchen oder abends in die Bar zu gehen oder gar mögliche Auslandsaufenthalte. Bevor wir ins Ausland gehen, beenden wir unsere Beziehungen oder Affären lieber schon im Vorfeld. Weil es ja eh nicht halten kann.

Amelie:

»Ich habe Respekt vor festen Beziehungen. Ich habe Respekt davor, die ganze Zeit mit ein und derselben Person zusammen zu sein und mich von ihr einnehmen zu lassen. Ich möchte unabhängig bleiben. Das ist mir sehr wichtig. Trotzdem finde ich undefinierte oder offene Beziehungen kompliziert. Es gibt immer eine Person, die mehr will. Das ist hart, weil im Endeffekt immer

jemand verletzt wird. Ich bin mit der funktionierenden monogamen Beziehung meiner Eltern aufgewachsen. Das ist dadurch mein Idealbild von einer Beziehung, aber trotzdem bin ich auch offen für andere Modelle. Jeder soll lieben, wen oder wie er will.«

Anton:

»Die freie Liebe finde ich top. Man kann seine Bedürfnisse und seine Lust ausleben. Ich habe noch nicht so viel Erfahrung mit der freien Liebe gemacht, aber ich bin gerade dabei, es auszuprobieren und kann sagen, dass es echt nicht einfach ist. Von der Gesellschaft wird uns vorgegeben, wie eine Beziehung auszusehen hat. Mich macht es aber glücklich, wenn ich bemerke, dass auch andere Modelle funktionieren.

Ich habe drei Monate in Portugal in einer Hippie-Kommune gelebt und gesehen, dass freie Liebe funktionieren kann. Auch Beziehungsmodelle wie Polyamorie, bei der sich mehrere Menschen gleichzeitig lieben, können gelingen. Ich hatte das Gefühl, dass diese Menschen sehr frei waren, was mich stark inspiriert hat. Hier in Berlin ist das noch nicht so verbreitet. Ich glaube, dass eine Beziehung sehr viel schöner und intensiver ist, wenn sie nicht nur aus zwei Menschen, die voneinander abhängig sind, besteht. In monogamen Beziehungen ist das meiner Meinung nach oft so.«

Clara:

»Ich möchte nicht das Gefühl haben, dass eine andere Person auf mich angewiesen ist. Ich hätte in einer festen Beziehung das Gefühl, immer verfügbar und ansprechbar sein zu müssen. Das will ich nicht.«

Ich glaube, dass die meisten sich im Vergleich zu anderen Generationen sehr lange Zeit lassen, bis sie sich wirklich auf eine feste Bindung einlassen. Das lässt sich anhand eines Begriffs, der oft mit meiner Generation in Verbindung gebracht wird, erklären.

Mehr zum Thema

Generation Z

Z+ **Dating bei jungen Männern**

„Man muss sich auch eingestehen können: Da war ich ein Arschloch“

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2026/15/dating-junge-maenner-gen-z-apps>]

Z+ **Generation Z**

Könnt ihr noch was anderes als Grenzen ziehen, liebe Gen Z?

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2026-03/generation-z-arbeit-moral-work-life-balance>]

Z+ **Dating bei der Gen Z**

"Ich bin zum ersten Mal in einer Beziehung, in der ich gern Sex habe"

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2026/15/dating-gen-z-frauen-apps-beziehung-sex>]

Der Begriff der *emerging adulthood* [<https://www.zeit.de/wissen/2025-06/erwachsen-werden-alter-lebensphase-forschung-emerging-adulthood>] – heißt übersetzt in etwa »herausgezögertes Erwachsenwerden«. Dieser Begriff wird häufig im Zusammenhang mit Gen Z verwendet und bedeutet, dass sich die Jugendlichen dieser Generation mehr Zeit mit dem Start ins Erwachsenenleben lassen. Junge Menschen fühlen sich in dieser Lebensphase weder jugendlich noch erwachsen. Die *emerging adulthood* kann heute bis ins 29. Lebensjahr und darüber hinaus reichen. Das liegt unter anderem an der längeren Schul- und Ausbildungszeit, wobei der Druck, innerhalb des Berufs- und Bildungssystems erfolgreich zu sein, steigt. Denn die Gen Z hat einen hohen Drang nach Selbstverwirklichung. Sie ist stark auf sich selbst fokussiert. Sie verfolgt explizite Ziele, die sich allerdings von Woche zu Woche ändern können.

Die Angst vor Abhängigkeit ist groß in meinem Umfeld. Schnell wird uns alles zu anstrengend, zu real. Vielleicht ist unser Verhalten aber auch gar nicht so besonders? Eheschließungen sind in den vergangenen Jahrzehnten überall auf der Welt zurückgegangen, während Scheidungsraten und Singlehaushalte zunehmen [<https://openscience.ub.uni-mainz.de/server/api/core/bitstreams/2fd511-4425-41e8-aac5-496ddceda3c5/content>]. Laut einer Studie des psychologischen Instituts der Universität Mainz von 2024 sind junge Erwachsene regelmäßig auf der Flucht vor Intimität. Sie hätten viel Freiraum und zu viele Möglichkeiten, was zu einem starken Individualismus führe und zu weniger Verbundenheit. Die sexuelle Befriedigung stehe im Vordergrund.

»Das Gefühl, an eine Person gebunden zu sein, erschreckt mich«

Simon Schnetzer ist Volkswirt, hat seinen Fokus aber auf die Erforschung der Jugend gelegt: Seit 15 Jahren führt er Jugendstudien mit mehreren Tausend Teilnehmern durch. Er sieht den wichtigsten Grund, warum heute so viele junge Menschen Singles sind, darin, dass es ihnen schwerfalle, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen: »Eine reale Beziehung hat viel mit Konflikten und Unsicherheiten zu tun, die sie im Alltag, in der digital geprägten Kommunikation nicht mehr gewohnt sind.« Dazu kämen Risiken, mit denen junge Menschen früher viel weniger konfrontiert gewesen seien. »In der digitalen Zusatzwelt, in der sie leben, ist alles, was sie tun, irgendwo gegen sie verwendbar.«

Sich zu öffnen, eine feste Beziehung einzugehen, Verletzlichkeit zu zeigen, Sexualität zu leben, mit einem Körper, der nicht durch einen Instagram-Filter geschützt sei – um diese Risiken zu reduzieren, bezeichneten sie Beziehungen als »Situationships«. Ein Wort der Unverbindlichkeit. Wegen Dating-Plattformen und der scheinbar unendlichen Verfügbarkeit von weiteren Optionen denken viele: »Ist das der oder die Beste, der oder die aktuell möglich ist?« Schnetzer sagt: »Ich würde der Gen Z wünschen, dass sie sich öfter einmal traut, sich auf etwas einzulassen, was vielleicht am Anfang nicht ganz perfekt ist. Dass sie sich nicht sofort trennen, sobald eine Kleinigkeit nicht passt.«

Die Bindungsangst

Ein Wort, über das ich mit meinen Freunden häufig Witze mache. Als ich einer Freundin sage, dass ich vermute, auch sie leide unter Bindungsangst, lacht sie nur und meint, das sei nun wirklich nichts Neues. Wir sind kollektiv davon betroffen, also lachen wir auch kollektiv darüber.

2025 hat das Datingportal *Hinge* 30.000 Menschen dazu befragt, wie verschiedene Generationen im Vergleich daten. Demnach haben 40 Prozent der Jugendlichen Angst vor Zurückweisung, 38 Prozent wissen nicht, wie man Nähe aufbaut, und 21 Prozent fürchten, sich zu blamieren. Viele Jugendliche verwenden Online-Dating-Apps [<https://www.zeit.de/2024/23/dating-apps-krise-tinder-kuenstliche-intelligenz-liebe>] für unverbindliche Begegnungen. Auf fast allen können die Nutzer vorher ihre Intentionen festlegen, bei *Bumble* etwa: »etwas Ernstes«, »lockeres Dating« oder »Intimität ohne Commitment«.

Clara:

»Das Gefühl zu haben, an eine Person gebunden zu sein, erschreckt mich. Ich fürchte mich davor, mich jemandem zu öffnen. Also lasse ich es erst gar nicht so weit kommen. Ich möchte mich nicht auf jemanden festlegen. Das fühlt sich für mich sonst wie eine finale Entscheidung an.«

Amelie:

»Ich habe keine Angst, mich zu binden. Ich pflege meine freundschaftlichen und familiären Beziehungen aktiv. Ich habe eher eine Bindungsfreude. Aber vor Liebesbeziehungen habe ich Respekt. Sie nehmen mehr Zeit in Anspruch und nehmen meine Gedanken ein. Ich möchte meine Unabhängigkeit nicht verlieren.«

Mehr zum Thema

Beziehungen

Z+ **Beziehungen**

So lieben die Deutschen

[<https://www.zeit.de/2025/52/beziehungen-deutschland-partnerschaft-liebe>]

Z+ **Paartherapie**

Wir haben 40 Paartherapeuten nach ihrem ultimativen Rat gefragt

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2025/19/paartherapie-tipps-beziehung-liebe-partner>]

Z+ **Beziehungserfahrung**

Sind Langzeitsingles schlechtere Partner?

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2023-11/beziehungserfahrung-singles-partnerschaft-tita-gonzalez-aviles>]

Anton:

»Ich glaube, ich wäre bereit, eine monogame, feste Beziehung einzugehen. Aber ich glaube nicht, dass sie länger als ein Jahr halten würde. Eine monogame Beziehung, in der ich lange glücklich bin, kann ich mir nicht vorstellen. Ich habe nicht das Gefühl, schon alles erlebt zu haben, um mich nur auf eine Person einzulassen und nur mit dieser Person Sex zu haben oder Romantik zu erleben.«

Meine Freundinnen und ich lesen feministische Literatur von Autorinnen wie Mareike Fallwickl, Joan Didion und Jennette McCurdy und hören Sängerinnen wie Ikkimel [<https://www.zeit.de/2026/22/ikkimel-rapperin-poppstar-musik-berlin>] oder SXTN, die über das Frauenbild in unserer Gesellschaft und über die Umkehr der Geschlechterrollen rappen. Beziehungsformen mit konservativen Rollenbildern und patriarchalen Vorstellungen galten jahrhundertlang als Beziehungsideale. Durch die Frauenbewegung in den 1960er-Jahren hinterfragen wir das altmodische Bild einer monogamen Beziehung. Genderspezifische Vorstellungen sind trotzdem in unseren Köpfen verankert, aber Toleranz und Akzeptanz für Diversität in der Sexualität steigen – so nehme ich es zumindest in meinem Freundeskreis wahr.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Freundin über die altmodische

Frage, ob der Mann beim ersten Date zahlen sollte. Wir haben uns schließlich darauf geeinigt, dass die Person, die das Date initiiert hat, zahlen müsste. Was ich für die gerechteste und beste Lösung halte.

Die »perfekte« Beziehung

Ist das Gegenteil einer »toxischen Beziehung«. Toxisch ist auch so ein Wort, das wir sehr oft verwenden. Jeder Fehler und jedes Missverhalten der anderen Person sind schnell »toxisch« oder eine »*red flag*«. Das ist wie die Rote Karte beim Fußball. Deine Spielzeit ist damit vorbei. Typische *red flags* sind mangelnder Respekt, Eifersucht und fehlende Kommunikation.

Anton:

»Ich glaube, die perfekte Beziehung ist, wenn zwei Menschen autonom voneinander funktionieren, einander aber trotzdem tief lieben und sich gegenseitig in ihren Bedürfnissen nicht einschränken. Man freut sich für die oder den anderen, wenn sie irgendwas macht, was ihr oder ihm guttut, auch wenn es Sex mit einer anderen Person ist.«

Clara:

»Viele Jugendliche beschäftigen sich obsessiv theoretisch mit Beziehungen. Es ist also nicht so, dass es uns egal wäre. Durch Social Media lernen wir viel von älteren Menschen, die mehr Erfahrungen und andere Perspektiven darauf haben. Ich höre mir Podcasts von um die dreißigjährigen Frauen an, wie zum Beispiel *Endzwanni*, in dem zwei Berlinerinnen über ihr früheres Dating-Leben reden und über die Dinge, die sie geprägt haben und für die sie sich vielleicht auch schämen. Ich mache lieber keine Dating-Erfahrungen, weil ich Angst habe, etwas falsch zu machen. Es ist nicht so, dass ich nicht neugierig auf eine Beziehung bin, aber ich würde mich nicht aktiv auf die Suche nach einer machen. Ich habe kein Problem damit, allein zu sein. Ich bin keine Person, die jeden Abend mit jemandem telefonieren oder jemandem schreiben will. Gerade jetzt, wo ich noch keine Beziehung hatte, steigt der Anspruch an den potenziellen Partner immer mehr. Ich habe das Gefühl, dass meine Beziehung sofort richtig gut sein sollte.«

Amelie:

»Ich habe hohe Standards, gerade weil ich schon lange Single bin. Ich hinterfrage manchmal, ob meine Standards zu hoch sind, aber eigentlich bin ich der Meinung, dass Standards nicht zu hoch sein können.«

Das sieht der Jugendforscher Simon Schnetzer anders. Er sagt, eine starke Beziehung wachse, indem man Dinge gemeinsam aushalte, sich reibe und sich gemeinsam weiterentwickle. »Wenn junge Menschen das nicht lernen, wird

es irgendwann schwierig. Je älter man wird, desto mehr Marotten hat man und desto schwerer fällt es, mit anderen zusammenzukommen.«

Ich glaube, dass wir noch zu jung sind, um jetzt schon über unser späteres Beziehungsleben nachzudenken. Meine Freunde und ich sind alle sozial sehr aktiv. Da muss mir mal einer erklären, wo man neben Konzerten am Wochenende, Kaffeetrinken gehen, dem Schul- oder Uni-Stress innerhalb der Woche und der Verwirklichung seiner Träume und Kunstprojekte auch noch Platz für eine Beziehung haben soll. Es passt zeitlich einfach nicht.

Und dann muss man sich auch noch entscheiden, *mit wem* man zusammen sein will. Uns fällt es ja schon schwer, zu entscheiden, ob wir Kaffee oder Mate trinken sollen. Die Person müsste also genau so verplant sein wie man selbst, einen nicht stressen oder drängen, eine feste Beziehung einzugehen, und perfekt ins eigene soziale Umfeld passen. Toxisch, dominant oder emotional unintelligent darf sie, wie gesagt, auch nicht sein.

Und wehe, die Person verbietet dir, am Wochenende tanzen zu gehen und möchte, dass du stattdessen mit ihr einen Film schaust. Da ist schnellstmögliche Flucht empfohlen. Dann möchte sie vielleicht auch noch, dass du ans Telefon gehst, wenn sie dich anruft oder auf die WhatsApp-Nachrichten antwortest, die sie schreibt. Dabei machst du doch gerade deinen digitalen Detox und liest ein Buch darüber, warum der Sozialismus die bessere Gesellschaftsform wäre. Danach ist die andere Person von dir enttäuscht und nennt dich vielleicht manipulativ. Schließlich zerbricht die Beziehung und du bist am Ende so davon traumatisiert, dass du dich für eine Therapie anmelden musst. Und was dann, wenn doch alle Therapieplätze immer belegt sind? [<https://www.zeit.de/2026/24/psychotherapie-wartezeit-therapieplaetze-videotherapie-gruppentherapie>] Ja, was machst du dann? Dann bleib doch lieber Single.

** Die Namen der Jugendlichen wurden zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert. Die echten Namen sind der Redaktion bekannt.*