

## Tinder „Holiday Survival-Guide“: So überstehst du nervige Fragen zu deinem Liebesleben an Weihnachten

Erwähnungen von „Verwandten“ in Tinder-Bios steigen während der Feiertage um 32 % – ein klares Zeichen, dass Singles die alljährlichen Fragen der Familie nur zu gut kennen. Kommentare wie „Und, wie läuft's in der Liebe?“ oder der Klassiker: „Wie, immer noch Single?“, gehören zum Weihnachtsfest oft genauso dazu wie Plätzchen und Lichterketten und sorgen selten für Festtagsstimmung. Damit junge Singles diese Situationen mit Leichtigkeit und Humor meistern können, **hat Tinder einen „Holiday Survival Guide“ entwickelt** und erklärt, was hinter diesen Fragen wirklich steckt und wie man ihnen begegnen kann. Mit diesen Tipps oder ein wenig Humor wird das Weihnachtsfest für Singles weniger zur Prüfung und mehr zur Chance, die Zeit mit der Familie in vollen Zügen zu genießen – ganz ohne Druck.

### Single Shaming: Was wirklich hinter diesen Fragen steckt

Nachfragen von Familie oder Freund:innen mögen gut gemeint sein, können aber bei jungen Menschen schnell negative Gefühle oder Selbstzweifel auslösen. Oft spiegeln solche Kommentare eine gesellschaftliche Norm wider, die das Leben in einer Beziehung als erstrebenswert und ideal darstellt. „Single Shaming“ ist dabei eine subtile, aber weit verbreitete Form sozialer Ausgrenzung: Menschen werden für ihr Single-Dasein bewertet oder sogar stigmatisiert. In vielen Gesellschaften gilt das Leben in einer Partnerschaft immer noch als Maßstab für ein erfülltes Leben – wer allein ist, wird oft als weniger wertvoll oder unvollständig wahrgenommen. Dieser Druck wird durch soziale und familiäre Strukturen zusätzlich verstärkt, die das Bild vom „perfekten Leben“ unbewusst an eine Beziehung knüpfen und so Erwartungen schaffen, denen sich viele kaum entziehen können.



**Pia Kabitzsch, Psychologin und Dating-Expertin, erklärt:** „Das gesellschaftliche Ideal, dass

*eine Beziehung der einzige erstrebenswerte Lebensweg ist, kann Menschen dazu verleiten, sich auf ungesunde Partner:innenschaften einzulassen. Single-Shaming ignoriert individuelle Bedürfnisse und kann dazu führen, dass sich Singles aus Angst vor negativen Kommentaren aus sozialen Situationen zurückziehen.“*

### Hier sind sieben Tipps, um unangenehme Fragen entspannt zu meistern:

#### 1. Ehrlich sein

Sag deiner Familie, was solche Kommentare bei dir auslösen. Oft sind sich die Leute nicht darüber bewusst, wie verletzend ihre Aussagen sind.

#### 2. Hör auf, dich zu rechtfertigen

Single zu sein ist kein Grund zur Scham! Fokussiere dich auf das, was du hast, statt auf das, was du nicht hast.

#### 3. Grenzen setzen

Kommuniziere schon vor Weihnachten, dass du keine Lust auf diese Art von Gespräch hast. Mache klar, dass du dich zurückziehen wirst, wenn dein Beziehungsstatus zum Thema wird.

#### 4. Die klassische Ablenkung

*„Ich bin gerade zu beschäftigt damit, die neuesten Weihnachtsfilme zu bingen – Beziehungen müssen warten!“* Der Trick ist,

das Gespräch auf etwas anderes zu lenken, das uns allen vertraut ist: Die Liebe zu kitschigen Weihnachtsfilmen.

#### **5. Die Gegenfrage-Technik**

*„Oh, lustig, dass du fragst! Wie läuft's denn bei dir in der Liebe, Tante Gerda?“* Eine Frage mit einer Gegenfrage zu beantworten, ist der perfekte Weg, um das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken.

#### **6. Mysterium bewahren**

*„Ich könnte es dir sagen, aber dann wäre es nicht mehr so spannend!“* Das eigene Liebesleben kann genauso geheimnisvoll sein wie eine Hollywood-Romanze – manchmal ist die beste Antwort gar keine Antwort.

#### **7. Die „Ich-kann-dich-nicht-hören“-Nummer**

*„Tut mir leid, hast du was gesagt? Ich kann dich leider nicht hören, Mariah Carey singt gerade.“* Nutze die Kraft der Weihnachtsmusik, um peinliche Fragen zu umgehen – oder singe einfach schnell dein liebstes Weihnachtslied!

Für nähere Informationen: Tinder Medienbüro | Schröder + Schömb's PR GmbH | Torstraße 107 | 10119 Berlin | [tinder@schroederschombs.com](mailto:tinder@schroederschombs.com) | 030.349964-50

---

<https://de.tinderpressroom.com/holiday-survival-guide>