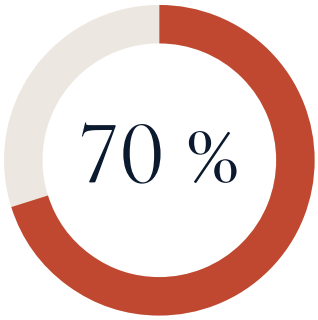
Liebe ohne Grenzen

Ukrainische Frauen und europäische Männer nach der Flucht



der erwachsenen ukrainischen Geflüchteten in Europa sind Frauen

Vier Jahre nach der größten Fluchtbewegung in Europa seit 1945 bauen mehrere Millionen Ukrainer, überwiegend Frauen und Kinder, ihre Zukunft in Europa auf, und immer öfter mit einem europäischen Partner. **Sie suchen keinen Retter, sondern einen verlässlichen Partner auf Augenhöhe.**

29 %

der Frauen, die 2022 ohne ihren Partner nach Deutschland kamen, haben sich seither endgültig getrennt

×2,6

Ehen polnischer Männer mit Ukrainerinnen, 2016 bis 2024

21 %

der Ukrainer meinen, allein der Mann solle die Familie ernähren, gegenüber 60 % im Jahr 2018

Drei Gespräche, die man früh führen sollte

Warum sie?

Eine persönliche Geschichte, nie ein Vergleich mit anderen Frauen.

Wo würden wir leben?

Distanz als Projekt mit Terminen, nicht als Grund aufzuhören.

Ein gemeinsames Kind?

Das ist nicht dieselbe Frage wie „Nimmst du meine Kinder an?“.

Zusammenfassung

1. **Eine weibliche, hoch qualifizierte Fluchtbewegung, die sesshaft wird.** Rund 70 % der erwachsenen ukrainischen Geflüchteten sind Frauen, und 72 % derjenigen in Deutschland haben einen Hochschulabschluss. Weniger als die Hälfte will zurückkehren.
2. **Der Krieg hat viele Paare zerbrochen.** In Deutschland haben sich 29 % der Frauen, die 2022 ohne ihren Partner ankamen, seither endgültig getrennt.
3. **Neue Paare entstehen über Grenzen hinweg.** In Polen stieg die Zahl der Ehen zwischen polnischen Männern und ukrainischen Partnerinnen von 782 im Jahr 2016 auf 2.013 im Jahr 2024, die größte Gruppe der Ehen von Polen mit Ausländern.
4. **Liebe wird als Anker gesucht.** In der Ukraine sagen 72 %, Liebe gebe in Kriegszeiten Stabilität. Stabilität und Sicherheit nennen die von uns befragten Frauen am häufigsten.
5. **Das Bild der „traditionellen ukrainischen Ehefrau“ verblasst.** Zwischen 2018 und 2022 sank der Anteil der Ukrainer, die meinen, allein der Mann solle die Familie ernähren, von 60 % auf 21 %.
6. **Talente liegen brach.** Ärztinnen, Lehrerinnen und Ingenieurinnen arbeiten weit unter ihrer Qualifikation, gebremst durch Sprache und die Anerkennung ihrer Abschlüsse. Die Frauen, deren Nachrichten wir lesen, sprechen über ihr nächstes berufliches Projekt, nicht darüber, zu Hause zu bleiben.
7. **Die Medien haben einen Mythos geschaffen.** Die deutsche Berichterstattung zeigte ukrainische Geflüchtete als dankbare, fleißige „Mary-Poppins“-Migrantinnen. Viele Frauen fürchten Männer, die eine fügsame Ehefrau erwarten.
8. **Drei Gespräche führt man am besten früh:** warum er eine Ukrainerin sucht, wie man mit der Distanz umgeht und ob einer von beiden Kinder will. Bei Adorée sehen wir Frauen eher bereit, Distanz zu überbrücken, als die Männer, die ihnen schreiben.

Eine weibliche Fluchtbewegung, die sesshaft wird

Die Ukrainer, die 2022 flohen, waren überwiegend Frauen mit Kindern, und die meisten von ihnen bleiben nun. Männer im wehrfähigen Alter durften nicht ausreisen, daher sind rund 70 % der erwachsenen Geflüchteten in den europäischen Aufnahmeländern Frauen (OECD, 2023). Das Kyjiwer Centre for Economic Strategy schätzt, dass im Januar 2026 noch 5,6 Millionen Ukrainer im Ausland lebten, vor allem in Deutschland und Polen, und dass nur 43 % zurückkehren wollen, fast alle erst nach Kriegsende (CES, 2026).

Es sind nicht die Geflüchteten, die sich viele Europäer vorgestellt hatten. In der großen deutschen Befragung von 11.225 ukrainischen Neuankömmlingen hatten 72 % einen Hochschulabschluss, gegenüber 50 % der ukrainischen Bevölkerung; 77 % der Frauen waren ohne ihren Partner geflohen, und ein Drittel hatte noch einen Partner in der Ukraine oder anderswo (IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP, 2023).

Die Zeit hat aus einer vorübergehenden Zuflucht ein Leben gemacht. 2025 planten 45 % der Ukrainer in Deutschland, für immer zu bleiben, und nur jeder Fünfte war fest entschlossen zurückzukehren, so das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (epd, November 2025). Ella Libanowa, die führende Demografin der Ukraine, erwartet, dass höchstens ein Drittel der Kriegsmigranten zurückkehrt, und warnt, dass, wenn sich Familien im Ausland niederlassen, „eher die Männer zu ihnen kommen werden" (LB.ua, April 2026).

Der Preis ist psychisch. In acht Aufnahmeländern zeigt die Hälfte der ukrainischen Geflüchteten ein hohes Risiko seelischer Belastung; Arbeit, Gesundheit und familiäre Bindungen schützen sie, während Kinder, für die sie sorgen, und Angehörige in Kriegsgebieten die Last erhöhen (Szkup et al., 2026). In Polen berichten drei von vier von Einsamkeit, und ein Partner geht mit weniger Depression und Angst einher (Chudzicka-Czupała et al., 2026). Bei Adorée, entstanden aus der humanitären Plattform EU4UA, kamen unsere Gespräche mit Frauen, die alles andere wieder aufgebaut hatten, immer wieder auf denselben Gedanken zurück, den wir in einem Satz zusammenfassen: Jetzt ist alles gut, nur fehlt jemand.

Nach der Trennung ein neues Liebesleben aufbauen

Der Krieg hat Paare nicht nur durch Grenzen getrennt; er hat viele von ihnen beendet. Von den Ukrainerinnen, die 2022 ohne ihren Partner nach Deutschland kamen, haben sich 29 % seither endgültig getrennt, während knapp ein Drittel der getrennten Paare in Deutschland wieder zusammengefunden hat (epd, nach einer BiB-Studie, November 2025). In der Ukraine beobachtet die Psychologin Anna Tschetschenina, dass sich viele Paare inzwischen per Telefon trennen, ohne die Scheidung einzureichen, sodass die offiziellen Zahlen die Trennungen unterschätzen (Rubryka).

Distanz zermürbt die Liebe, selbst wenn sie überlebt. Kateryna, die junge Mutter, die im März 2022 weinend am Bahnhof von Odesa fotografiert und von Le Monde vier Jahre später in Köln wiedergefunden wurde, hat ihren Mann seither dreimal gesehen, jeweils für ein paar Tage; er wurde eingezogen. „Ich liebe ihn", sagt sie, doch ohne gemeinsamen Alltag und seine Rituale spürt sie die Verbindung nicht mehr (Le Monde, Februar 2026).

Die Liebe hat ihren Wert nicht verloren; sie ist zu einer Zuflucht geworden. In einer Umfrage des ukrainischen Instituts Gradus vom Februar 2026 sagten 72 % der Ukrainer, Liebe gebe ihnen in Kriegszeiten Stabilität, und 55 %, der Krieg habe Entscheidungen wie das Zusammenziehen oder Heiraten beschleunigt (Gradus, 2026).

Auch die Regeln ändern sich. Interviews der Koźmiński-Universität mit jungen Ukrainerinnen in Polen zeigen mehr Akzeptanz für Scheidung, spätere Ehen und informelle Beziehungen sowie einen stärkeren Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit (Kozminski Review, 2026).

In einem neuen Land jemanden kennenzulernen ist nicht leicht, und viele Frauen halten sich von Apps fern. In unserer eigenen Umfrage unter Frauen der EU4UA-Gemeinschaft haben fast sechs von zehn noch nie eine in Europa genutzt, und wer es versucht hat, nennt nicht ernsthafte Männer als erste Enttäuschung.

Bei Adorée lesen wir darin den Wunsch nach Ernsthaftigkeit, nicht nach Tempo: Stabilität und Sicherheit nennen die Frauen unserer Umfrage am häufigsten, zwei von drei. In Gesprächen fragen sie früh nach Werten und nach der Vergangenheit des Mannes. Eine schrieb, Verliebtsein reiche nicht, um eine Familie zu gründen; eine andere wünscht sich einen Partner, der „auch mein Freund und mein Teamkollege“ ist.

Arbeit, Geld und Geschlechterrollen

Die Ukrainerin, die einen Versorger sucht, ist ein Klischee, dem ukrainische Umfragen widersprechen. Die Einstellungen in der Ukraine haben sich schnell verändert: Zwischen 2018 und 2022 sank der Anteil derer, die meinen, eine Frau solle die gesamte Hausarbeit erledigen, von 43 % auf 2 %, und der Anteil derer, die meinen, allein der Ehemann solle das Familieneinkommen verdienen, von 60 % auf 21 % (Umfrage von Info Sapiens, berichtet von KVINFO, 2022). 2024 gaben 46 % der Ukrainerinnen an, aktiv beruflichen Aufstieg und Führungspositionen anzustreben (Gradus und Biasless, 2024).

Im Ausland stößt der Ehrgeiz an eine Wand. In Berlin hatte Iryna Krawtschenko vor dem Krieg eine leitende Position bei der ukrainischen Tochter von BNP Paribas; heute hilft sie anderen Geflüchteten bei Behördengängen, weil sie ohne deutsche Berufserfahrung keine Stelle auf ihrem Niveau findet. Daria, die zum Tanzen nach Berlin kam, sagt, für das Jobcenter tauge sie „zu kaum mehr als zum Putzen“ (Le Monde, Februar 2024). Bei Carcassonne bekommt Julija Solodka, Anwältin, die in der Ukraine eine Käserei führte, nur Angebote zum Putzen oder für die Küche, und Olena Bulawina, früher Sekretärin bei einem Regionalsender, hat als Spülerin angefangen und ist heute „fast Kellnerin“ (Le Monde, August 2026). Die Sprache ist die erste Hürde; die langsame Anerkennung ukrainischer Abschlüsse die zweite, und das idealisierte Bild dieser Frauen neigt dazu, sie zu verdecken (The Conversation, 2024). Ella Libanowa stellt fest, dass die meisten Ukrainerinnen in Polen inzwischen offiziell arbeiten, aber oft unter ihrem Niveau.

Fast die Hälfte der Frauen in unserer Umfrage 2026 hatte keine feste Stelle, und die Gespräche, die wir bei Adorée lesen, sind voller auf Eis gelegter Karrieren: eine Forscherin in Sozialpsychologie, deren Abschlüsse nicht anerkannt werden, eine Englischlehrerin mit sechzehn Jahren Erfahrung, eine ehemalige Radiomoderatorin, eine Grafikdesignerin, die Tag und Nacht eine ältere Frau pflegt. Keine beschreibt das als das Leben, das sie will. Sie sprechen davon, ein Studium wieder aufzunehmen, ein kleines Studio zu eröffnen, einen Online-Yogaklub zu starten, und davon, „zu arbeiten, etwas Geld zu verdienen und der Familie zu helfen“.

Beim Geld prallen die Kulturen beim ersten Date am sichtbarsten aufeinander. In einer Le-Monde-Reportage von 2025 über Ukrainer, die ihr Leben in Frankreich neu aufbauen, beschreibt die Dichterin Anna Malihon „katastrophale“ Dates: Männer, die sie die Hälfte der Rechnung zahlen ließen, was sie einen Albtraum nennt, und Männer, die vorab ankündigten, sich nie binden zu wollen. Ihre Freundin Natalia, Englischlehrerin aus Kyjiw, die heute in einer Vorschule arbeitet, findet die Franzosen ruhig und höflich, aber manchmal seien es „nur Worte“ (Le Monde, September 2025).

Unsere Lesart nach vier Jahren, in denen wir diesen Frauen zuhören: Sie wollen nicht ausgehalten werden, und sie wollen auch nicht das einzige Sicherheitsnetz der Familie sein. Nach Jahren der Ungewissheit über Rückkehr, Arbeit und Wohnung suchen sie einen Partner, der mehr Sicherheit und weniger Sorgen bringt. Das liegt zwischen zwei europäischen Modellen: dem klassischen Alleinverdiener, den sie nicht mehr erwarten, und dem strikten Fifty-fifty mit geteilten Rechnungen und getrennten Konten, das viele als fehlende Verbindlichkeit lesen. Männer, die ein bequemes Leben als Argument anbieten, kommen selten gut an; Männer, die nach ihren Plänen fragen und das erste Abendessen bezahlen, schon.

Distanz und Mobilität

Viele Ukrainerinnen leben bereits in einem zweiten Land und sind bereit, für den richtigen Menschen in ein drittes zu ziehen; die Männer, die ihnen schreiben, sind oft weniger bereit für Distanz als sie. Paare über Grenzen hinweg sind keine Seltenheit mehr. In Polen heirateten polnische Männer 2024 2.013-mal ukrainische Partnerinnen, gegenüber 782 im Jahr 2016; Ukrainerinnen sind heute mit großem Abstand die häufigsten ausländischen Ehepartner von Polen (PAP, nach dem polnischen Statistikamt, 2025; Science in Poland, 2018).

Auch der rechtliche Horizont drängt zur Entscheidung. Im Juli 2026 verlängerte die EU den vorübergehenden Schutz um ein Jahr bis März 2028 (ukrainische Regierung, 2026); gefragt, was sie nach dessen Ende tun würden, sagen 27 % der Geflüchteten, sie würden sich anderswo in Europa niederlassen, und 23 %, sie würden in die Ukraine zurückkehren (CES, 2026).

Bei Adorée verbinden sieben von zehn Gesprächen zwei verschiedene Länder. Etwa die Hälfte der Frauen in unserer Umfrage 2026 sagte, sie würde für den richtigen Menschen umziehen; unter den Mitgliedern, die tatsächlich im Gespräch sind, sind es drei von vier. Wenn in diesen Gesprächen die Distanz zur Sprache kommt, spricht sie in sieben von zehn Fällen zuerst der Mann an, und es sind häufiger Männer, die daran scheitern: „schade, dass du so weit weg wohnst“, „wäre es nicht besser, jemanden in Deutschland zu finden?“ oder, an eine Frau in Dnipro, „wie stellst du dir ein Treffen vor? Dort ist Krieg“. Frauen antworten häufiger, Distanz sei kein Hindernis, „wenn zwei Menschen sich wirklich kennenlernen wollen“, setzen aber Grenzen (höchstens sechs Monate, für eine von ihnen).

Ihre Mobilität ist ein Projekt, kein Impuls. Sie hängt an der Schule eines Kindes, an alternden Eltern, an einer Arbeit, manchmal an einer Bindung an die Ukraine, die nicht mit der Liebe konkurriert: „Man kann einen Mann tief lieben und trotzdem sehr an seinem Land hängen“, schrieb eine Frau. Als ein Mann in seiner sechsten Nachricht fragte, ob sie bereit sei umzuziehen, antwortete eine andere, eine solche Entscheidung „trifft man mit Bedacht, nicht spontan; es braucht einen Grund und eine Perspektive“. Die Gespräche, die vorankamen, waren konkret: ein Videoanruf, dann ein Termin, eine Reiseroute, ein erstes Treffen auf neutralem Boden.

Wenn die Liebe Wurzeln schlägt, verliert die Rückkehr an Anziehungskraft. In der Normandie hat Iryna, die mit ihren zwei Töchtern und drei Koffern aus Ostroh floh, heute eine feste Stelle und lebt mit William, ihrem französischen Partner. Auf die Frage von Le Monde, ob sie zurückkehren werde,

antwortet sie, sie habe hier ihren Freund, und fragt, ob sie die drei Koffer wirklich noch einmal packen solle (Le Monde, September 2025).

Mythos oder Wirklichkeit: Warum eine Ukrainerin?

Die „perfekte Ukrainerin“, hingebungsvolle Hausfrau und immer dankbar, ist weitgehend eine europäische Projektion. Lesley Pruitt und Antje Missbach haben 79 Artikel aus dem Spiegel und der Zeit aus dem ersten Kriegsjahr analysiert. Die vorherrschende Erzählung zeigte Ukrainerinnen als willkommene Gäste: vertraut, europäisch, gebildet, fleißig, dankbar, schützende Mütter, die die Werte ihrer Gastgeber teilen und nach Kriegsende nach Hause gehen. Die Forscherinnen vergleichen dies mit Mary Poppins, dem Kindermädchen, das mit dem Wind kommt, „praktisch perfekt in jeder Hinsicht“ ist und davonfliegt, sobald die Familie glücklicher ist (Pruitt und Missbach, Journal of Ethnic and Migration Studies, 2023). Zwei Details sind für alle wichtig, die heute jemanden kennenlernen. Die Presse erwähnte Frauen ohne Kinder selten, als könne die Geschichte einer Ukrainerin nur die einer Mutter sein. Und das Drehbuch endete mit einem Abschied: Ein Gast, der bleibt, arbeitet, sich verliebt und hier eine Familie gründet, kam darin nicht vor. Eine solche Idealisierung, warnen die Autorinnen, weckt Erwartungen, die reale Frauen nicht erfüllen können, und verdeckt die Schwierigkeiten, mit denen sie kämpfen.

Dieselbe Projektion prägte die dunkleren Pressegeschichten von 2022, als britische Medien breit über einen Gastgeber berichteten, der seine Partnerin für die junge Geflüchtete verließ, die das Paar aufgenommen hatte, und über „die Schattenseite“ des Programms Homes for Ukraine schrieben (The Week, 2022). Solche Geschichten nährten einen Verdacht, der Ukrainerinnen bis heute in ihr Liebesleben begleitet.

In Polen nahm der Mythos zwei gegensätzliche Formen an. In Umfragen unter 10.000 Polen in den Jahren 2022 und 2023 stellten die Forscher Krzysztof Krakowski und Nicholas Sambanis fest, dass Männer Ukrainerinnen als bessere Ehefrauen mit geringeren Ansprüchen beschrieben, während junge ledige Polinnen, besonders in Kleinstädten mit Frauenüberschuss, den Geflüchteten am kühlsten gegenüberstanden: Sie sahen in ihnen Rivalinnen auf dem Heiratsmarkt (OKO.press, 2023). Eine Desinformationskampagne im Frühjahr 2022, vermutlich von russischer Propaganda verstärkt, spielte mit dieser Angst durch Geschichten über Ukrainerinnen, die „Ehemänner stehlen“, während eine Facebook-Gruppe namens „Pole sucht ukrainische Ehefrau“ rund 17.000 Mitglieder sammelte, bevor sie gesperrt wurde (OKO.press, 2022). Vier Jahre später würden 63 % der Polen eine ukrainische Schwiegertochter oder einen ukrainischen Schwiegersohn akzeptieren: noch immer eine klare Mehrheit, aber ein Anteil, der seit 2023 sinkt, weil politische Rhetorik und Desinformation den Unmut gegen Geflüchtete schüren, sagt Myroslawa Keryk, Direktorin des Ukrainischen Hauses in Warschau (Le Monde, Oktober 2026).

Die Frauen wissen das. In unserer Umfrage fürchtete eine Männer „mit dummen Klischees im Kopf, dass eine Ukrainerin unterwürfig ist und sie bedienen wird“; eine andere sorgte sich, ein Mann könne eine Frau wegen ihres schwächeren Passes abhängig halten. Und in den Gesprächen bei Adorée

kehrt eine Frage immer wieder, oft schon in den ersten Nachrichten: Warum suchen Sie gerade eine Ukrainerin?

Die Antworten, die funktionieren, erzählen eine persönliche Geschichte: ein Mann, der 2022 eine geflüchtete Familie aufgenommen hat, eine frühere ukrainische Partnerin, Jahre ehrenamtlicher Arbeit für die Ukraine. Die Antworten, die scheitern, vergleichen: „Ich habe genug von europäischen Frauen", „hier schätzen Frauen die Familie nicht mehr". Die übliche Antwort der Frau lautet, sie suche einen Mann, keine Nationalität. Männer, die mit dem Klischee ankommen, stellen außerdem gern Auswahlfragen (Größe, Gewicht, „willst du arbeiten oder zu Hause bleiben?"). Ein Gespräch endete mit der Frage der Frau: „Bin ich auf der Polizeiwache oder in einem Vorstellungsgespräch?"

Liebe in Übersetzung, Liebe in Kriegszeiten

Die meisten dieser Paare schreiben sich in zwei oder drei Sprachen, mit einem Übersetzungsprogramm dazwischen, und vor dem Hintergrund eines Krieges, den einer von beiden erlebt hat. Beides prägt, was missverstanden wird.

Die Forschung zu interkulturellen Paaren beschreibt Beziehungen als „überwiegend positiv", merkt aber an, dass manches „in der Übersetzung verloren geht" und die emotionale Echtheit leidet, wenn Partner keine gemeinsame Sprache haben (Yurtaeva und Charura, 2025). Wir haben es gesehen; etwa jedes achte Gespräch erwähnt ein Übersetzungsprogramm oder eine Übersetzung. Eine Frau beschrieb ihre Vorstellung von einer Partnerschaft, einschließlich eines romantischen Abends pro Woche; übersetzt las er einen Sexplan heraus und antwortete darauf. Ein Übersetzungsprogramm änderte den Vornamen eines Mannes; ein anderer Mann verwechselte den Namen der Frau und wurde ironisch zurück zu „Olga" geschickt. Sprachnachrichten auf Französisch blieben bei einer Frau ungehört, die nur Ukrainisch liest. Die Lösung ist einfach: sich auf eine Sprache einigen, schreiben statt aufnehmen, die Übersetzung der Plattform nutzen und die wichtigen Sätze überprüfen.

Der Krieg ist weniger präsent, als man erwarten würde: Er kommt in etwa jedem vierten Gespräch vor, das über zehn Nachrichten hinausgeht. Die Frauen entscheiden, wann darüber gesprochen wird; in sechs von zehn Fällen sprechen sie ihn zuerst an. Die ukrainische Psychotherapeutin Kateryna Leschtschenko, die seit 2022 mit Ukrainern im Ausland arbeitet, beschreibt ein „Geflüchtetensyndrom", bei dem die Ungewissheit über die Rückkehr auf jeder Entscheidung lastet, und sieht Sprache und finanzielle Sicherheit als das, was am meisten hilft (Vilni Media, 2024). In den Gesprächen passen eine Drohne, die ein Haus in Kyjiw traf, ein verlorener Ehemann, eine Tochter, die zurückblieb, in einen einzigen Satz; dann spricht die Frau weiter. Als eine bat, nicht mehr über den Krieg zu sprechen, entschuldigte sich der Mann und wechselte das Thema, und das Gespräch dauerte wochenlang.

Zwei Dinge gehen schief. Beharrlichkeit oder Annahmen über ihren Zustand („dass du auf dieser App bist, heißt, dass du eine schwere Zeit hattest"). Und Neutralität: Einem Mann, der den Krieg für beide Seiten schlecht nannte, wurde geantwortet: „Also … du bist neutral." Für eine Ukrainerin ist die Frage

oft ein Test der Werte, nicht der Geopolitik. Solidarität hingegen öffnet Türen: Männern, die 2022 eine Familie aufgenommen oder sich ehrenamtlich engagiert haben, wird gedankt, und man vertraut ihnen.

Kinder und Lebenskalender

Ukrainische und westeuropäische Frauen sind mit unterschiedlichen Lebenskalendern aufgewachsen, und die Kinderfrage sollte früh und klar gestellt werden. Vor dem Krieg bekamen Ukrainerinnen ihr erstes Kind im Durchschnitt mit 26 Jahren (2019), drei bis sechs Jahre früher als heute Frauen in Frankreich, Deutschland, Spanien oder Italien, wo der Durchschnitt inzwischen zwischen 29 und 32 liegt (UNECE-Statistikdatenbank). Mutterschaft war in der Ukraine lange „nahezu universell“: Nur etwa 4 % der Anfang der 1960er-Jahre geborenen Frauen waren Anfang dreißig kinderlos, auch wenn der Anteil bei den zehn Jahre später Geborenen auf 13 % stieg (Perelli-Harris, Demographic Research, 2008).

Der Krieg hat die Frage schwerer gemacht. Die Bevölkerung der Ukraine schrumpft schnell, und Ella Libanowa fasst die demografischen Aussichten unverblümt zusammen: „Es gibt Menschen, die sterben, aber niemanden, der Kinder zur Welt bringt“ (LB.ua, 2026). Für viele Frauen im Ausland bedeutet ein neuer Partner auch eine Entscheidung über ein eigenes Kind oder darüber, die eigenen Kinder in einer neuen Familie großzuziehen.

In den Mitgliederprofilen von Adorée nimmt der Wunsch nach einem eigenen Kind nach 43 deutlich ab, und eine kinderlose Frau von 40 hofft häufiger auf ein Kind, als dass sie damit abgeschlossen hat. Auf der Seite der Männer bestätigt sich die verbreitete Annahme nicht, Männer blieben länger offen für Vaterschaft: Viele Männer über 50 betrachten dieses Kapitel als abgeschlossen. Dennoch kommen Kinder nur in etwa jedem fünften Gespräch vor. Das klassische Paar aus einem 50-jährigen Mann und einer 40-jährigen Frau verdient daher ein frühes, ehrliches Gespräch, mit Worten, die keinen Zweifel lassen: „ein gemeinsames Kind“ ist nicht dasselbe wie „deine Kinder“.

Was uns verbindet

Unterschiede machen Schlagzeilen, doch was wir vor allem lesen, ist Wärme. Die Forschung ist hier beruhigend: Eine von Yurtaeva und Charura (2025) zitierte Metaanalyse ergab, dass Partner in interkulturellen Paaren genauso zufrieden sind wie in Paaren derselben Kultur, und ihre eigenen Interviews zeigen Paare, die Kraft aus Neugier, Flexibilität und der Gewohnheit schöpfen, über alles zu reden, bis sie eine eigene „dritte Kultur“ aufbauen.

In den Gesprächen bei Adorée kommen sich Paare über Alltägliches näher: Bergwanderungen und das Meer, Weihnachtsmärkte, ein Roman, den beide gerade lesen, glutenfreie Rezepte, verglichen zwischen Rom und einem Dorf bei Kyjiw. Orte schaffen sofort Nähe: „Paris und Lyon erinnern mich an mein Odesa, wahrscheinlich weil Franzosen es gebaut haben“, schrieb eine Frau. Kulturelle

Unterschiede werden mit Humor erzählt: Eine Frau in Spanien stellte fest, dass Ukrainer früher nie nach dem Essen am Tisch sitzen blieben, und dass ihr Sohn ihr heute sagt, er sei Spanier, wenn sie ihn bittet, eine Jacke anzuziehen.

Die Presse erzählt ähnliche Geschichten. Am Bassin d'Arcachon lernte der Austernzüchter Nicolas Courbin Viktoria bei einem Pokerturnier kennen; mehrere Jahre lebten sie zwischen der Gironde und der Westukraine, wo sie wohnte, und bekamen zwei Kinder, bevor sie sich in Frankreich niederließen. Als der Krieg begann, nahm sie geflüchtete Ukrainerinnen auf; mehrere arbeiten noch heute in der Austernhütte des Paares (Le Monde, August 2026). Bei Carcassonne hatte Jean-François Carrasco im April 2022 einen Hilfskonvoi des Dorfes an die polnische Grenze begleitet, der 42 Ukrainer zurückbrachte. Monate später, als er für einen fehlenden Fahrer einsprang, erkannte er eine von ihnen, Olena Chajrulina, als sie in seinen Bus stieg. Sie tauschten Nummern aus; „aber er hat mich angerufen", neckt sie. Heute leben sie in einer eingetragenen Partnerschaft zusammen (Le Monde, August 2026).

Viele dieser Paare teilen zudem eine Geschichte der Hilfe. Seit 2022 haben viele europäische Haushalte ukrainischen Familien ihre Türen geöffnet; allein EU4UA hat rund 40.000 Frauen und Kinder mit Gastfamilien zusammengebracht, und mehrere der Männer, deren Nachrichten wir lesen, haben selbst Familien aufgenommen. Die Frauen begegnen ihnen als Menschen, die bereits wissen, was sie durchgemacht haben.

Die Frauen bringen auch einen frischen Blick auf Europa mit, oft dankbar und klarsichtig zugleich. Eine in Tschechien nannte ihre Jahre dort „verwandelnd" und dankte dem Land, dass es ihrer Familie Schutz gab; eine andere, in Irland, fand die Männer dort beim Kennenlernen erstaunlich passiv. Vier Jahre an der Seite dieser Frauen haben uns bei Adorée gelehrt: Kulturelle Unterschiede beenden selten ein Gespräch; Eile, Schweigen und Klischees schon.

> Kulturelle Unterschiede beenden selten ein Gespräch. Eile, Schweigen und Klischees schon.

Praktischer Leitfaden: sieben Übungen

Jede Übung antwortet auf einen Fehltritt, den wir in echten Gesprächen immer wieder gesehen haben. Die meisten dauern zehn Minuten.

1. **Beantworten Sie „Warum sie?“, bevor sie fragt.** Schreiben Sie drei Sätze darüber, warum Sie eine Partnerin aus der Ukraine suchen, und lesen Sie sie so, wie sie sie lesen würde. Behalten Sie, was von ihr und von Ihrer eigenen Geschichte mit ihrem Land erzählt; streichen Sie alles, was sie mit anderen Frauen vergleicht.
2. **Ersetzen Sie den Fragebogen durch ein Gespräch.** Teilen Sie zu jeder Frage, die Sie stellen, etwas von gleicher Tiefe. Größe, Gewicht, Hausarbeit und Sex sind keine Themen für die erste Woche.
3. **Wählen Sie die Sprache gemeinsam.** Fragen Sie, welche Sprache sie bevorzugt, nutzen Sie die Übersetzung der Plattform, schreiben Sie statt Sprachnachrichten aufzunehmen, bis Sie sicher sind, dass sie Sie versteht, und prüfen Sie einen wichtigen Satz, indem Sie fragen, wie sie ihn gelesen hat.
4. **Lassen Sie sie das Thema Krieg öffnen und schließen.** Erkennen Sie ihn mit ein, zwei Sätzen an und folgen Sie ihr. Wechselt sie das Thema, kommen Sie nicht darauf zurück. Fragt sie nach Ihrer Meinung, antworten Sie als Mensch, nicht als Kommentator.
5. **Behandeln Sie Distanz als Projekt.** Bevor Sie über einen Umzug sprechen, vereinbaren Sie den nächsten konkreten Schritt mit Datum: einen Videoanruf, dann ein erstes Treffen auf neutralem Boden. Fragen Sie, was sie an ihren Wohnort bindet, und sagen Sie, was Sie bindet.
6. **Sprechen Sie früh über Kinder.** Sagen Sie, ob Sie ein eigenes Kind wollen und ob Sie ihre Kinder willkommen heißen, mit Worten, die keinen Raum für ein „vielleicht“ lassen.
7. **Fragen Sie nach ihrer Arbeit als Zukunft, nicht als Vergangenheit.** „Was würdest du hier gern machen?“ öffnet mehr als „Was hast du in der Ukraine gemacht?“. Dann hören Sie dem Plan zu.

Für Frauen liest sich dieselbe Liste umgekehrt: Fragen Sie früh nach seinen früheren Beziehungen und seinen Kindern, sagen Sie konkret, was Sicherheit für Sie bedeutet, und sagen Sie, wie lange Sie eine Distanz aushalten können.

Methode und Grenzen

Dieser Studien-Leitfaden verbindet veröffentlichte Forschung, Presseberichte und drei Quellen von Adorée: eine Umfrage von 2026 unter 217 Frauen der EU4UA-Gemeinschaft, die anonymen Profile der Adorée-Mitglieder und die Lektüre von rund 170 pseudonymisierten Gesprächen zwischen Mitgliedern, ergänzt durch eine Stichwortzählung in den 208 Gesprächen, in denen beide Seiten geschrieben haben. Die Quellen von Adorée beschreiben Frauen und Männer, die sich für einen selektiven Vermittlungsdienst entschieden haben; sie sind aussagekräftig, aber nicht repräsentativ für alle Ukrainerinnen oder alle europäischen Männer. Kein Mitglied wird namentlich genannt, Zitate sind kurz und frei von identifizierenden Details, und Mitglieder, die der Analyse ihrer Nachrichten widersprochen haben, wurden ausgeschlossen. Externe Quellen wurden vollständig gelesen, sofern nicht anders angegeben; die zitierten Fachleute arbeiten in der Ukraine, in Polen, Westeuropa, Australien oder den Vereinigten Staaten. Diese Ausgabe wurde noch nicht von einer unabhängigen Wissenschaftlerin oder einem unabhängigen Wissenschaftler begutachtet.

Studien, Daten und Presse

In der Studie zitierte Quellen, in ihrer Originalsprache.

1. Adedeji A. et al. (2025). Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany: A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. Healthcare, 13, 259.
2. Centre for Economic Strategy (2026). Ukrainian refugees after four years abroad, fifth wave of research. https://ces.org.ua/en/ukrainian-refugees-fifth-wave/
3. Chudzicka-Czupała A. E. et al. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. Frontiers in Public Health. https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1731764/pdf
4. epd (4 November 2025). Ukraine-Krieg: viele Partnerschaften an Trennung zerbrochen (study by the Federal Institute for Population Research, BiB). https://www.evangelisch.de/inhalte/249178/04-11-2025/ukraine-krieg-viele-partnerschaften-trennung-zerbrochen
5. Gradus (2026). How perceptions of relationships, sex and Valentine's Day are changing. https://www.gradus.app/en/open-reports/how-perceptions-of-relationships-sex-and-valentines-day-are-changing
6. Gradus and Biasless (2024). Research on gender equality in Ukraine. https://gradus.app/en/open-reports/research-gender-equality-ukraine
7. IAB, BiB, FReDA, BAMF, SOEP (2023). Ukrainian refugees in Germany: findings from the first wave of the survey. https://www.diw.de/documents/dokumentenarchiv/17/diw_01.c.868563.de/230314-gesamtbroschuere-ukraine_englisch.pdf
8. Kozminski Review (2026). New relationship rules: how are war and emigration changing Ukrainian women's attitudes towards family? https://www.kozminski.edu.pl/en/review/new-relationships-rules-how-are-war-and-emigration-changing-ukrainian-womens-attitudes-towards-family
9. KVINFO (2022). Despite a year of war, fewer Ukrainians still support traditional gender stereotypes (Info Sapiens survey). https://kvinfo.dk/despite-a-year-of-war-fewer-ukrainians-still-support-traditional-gender-stereotypes/?lang=en
10. LB.ua (25 April 2026). Interview with demographer Ella Libanova. https://en.lb.ua/news/2026/04/25/37894_ella_libanova_ukraines.html
11. Le Monde (23 February 2024). L'Allemagne, refuge privilégié des exilés ukrainiens, by Thomas Wieder. https://www.lemonde.fr/international/article/2024/02/23/l-allemagne-refuge-privilegie-des-exiles-ukrainiens_6218170_3210.html
12. Le Monde (16 September 2025). Ces réfugiés ukrainiens qui construisent leur vie en France, by Eric Collier. https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/09/16/ces-refugies-ukrainiens-qui-construisent-leur-vie-en-france_6641353_3224.html
13. Le Monde (22 February 2026). Derrière la célèbre photo de la gare d'Odessa, l'histoire d'une famille ukrainienne déchirée par la guerre et l'exil, by Faustine Vincent and Laurence Geai. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/02/22/derriere-la-celebre-photo-de-la-gare-d-odessa-publiee-dans-le-monde-l-histoire-d-une-famille-ukrainienne-dechiree-par-la-guerre-et-l-exil_6667776_3210.html
14. Le Monde (18 August 2026). A Gujan-Mestras, en Gironde, les fragiles huîtres de la baraque de Viktoria et Nicolas Courbin, by Léo Bourdin. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/18/a-gujan-mestras-en-gironde-les-fragiles-huitres-de-la-baraque-de-viktoria-et-nicolas-courbin_6748733_3451060.html
15. Le Monde (30 August 2026). L'aller sans retour des familles ukrainiennes venues dans des villages près de Carcassonne, by Lionel Dangoumau. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/30/l-aller-sans-retour-des-ukrainiens-de-cazilhac-on-ne-peut-pas-revenir-donc-on-pense-a-bien-etudier-le-francais-et-a-s-integrer_6760565_3451060.html
16. Le Monde (9 October 2026). En Pologne, l'instrumentalisation des peurs nourrit les ressentiments à l'égard des réfugiés ukrainiens, by Florent Georgesco. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/10/09/en-pologne-l-instrumentalisation-des-peurs-nourrit-les-ressentiments-contre-les-refugies-ukrainiens_6790606_3210.html

17. OECD (2023). What are the integration challenges of Ukrainian refugee women? https://www.oecd.org/fr/publications/2023/05/what-are-the-integration-challenges-of-ukrainian-refugee-women_fb465454/full-report.html

18. OKO.press (26 November 2022). Ukrainka ukradła męża? Młode Polki ofiarami dezinformacji, by Anna Mierzyńska. https://oko.press/ukrainka-ukradla-meza-mlode-polki-ofiarami-dezinformacji-dzis-widac-skutki

19. OKO.press (11 April 2023). Młode kobiety tracą serce do ukraińskiej obecności, by Julia Theus, on research by Krzysztof Krakowski and Nicholas Sambanis. https://oko.press/dlaczego-mlode-polki-uprzedzaja-sie-do-ukrainek

20. PAP (2025). More Poles get married to foreign partners, stats office reports. https://www.pap.pl/aktualnosci/more-poles-get-married-foreign-partners-stats-office-reports

21. Perelli-Harris B. (2008). Ukraine: on the border between old and new in uncertain times. Demographic Research, 19(29).

22. Pruitt L. J. and Missbach A. (2023). The making of 'Mary Poppins' migrants: analysing German discourse on displaced Ukrainians 2022-23 through fictional film. Journal of Ethnic and Migration Studies, pp. 3533-3550. https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2290452

23. Rubryka. Long-distance relationships in wartime, with psychologist Anna Chechenina. https://rubryka.com/en/article/long-distance-relationship/

24. Science in Poland (2018). Demographer: number of Polish-Ukrainian marriages has increased 2.5 times. https://scienceinpoland.pl/en/news/news%2C28193%2Cdemographer-number-polish-ukrainian-marriages-has-increased-25-times-recent-years

25. Szkup M. et al. (2026). Between trauma and resilience: an ecological model of the determinants of mental health among Ukrainian war refugees in Europe. Conflict and Health, 20:68. https://doi.org/10.1186/s13031-026-00812-2

26. The Conversation (2024). How German media attention idealises female Ukrainian refugees. https://theconversation.com/how-german-media-attention-idealises-female-ukrainian-refugees-228232

27. The Week (2022). The darker side to Homes for Ukraine. https://theweek.com/news/uk-news/956414/the-darker-side-to-homes-for-ukraine

28. UNECE Statistical Database. Mean age of women at birth of first child.

29. Ukrainian government (31 July 2026). EU extends temporary protection for Ukrainians until 4 March 2028. https://www.kmu.gov.ua/en/news/minsotspolityky-ievropeiskyi-soiuz-ukhvalyv-rishennia-prodovzhyty-tymchasovyi-zakhyst-dlia-ukraintsiv-do-4-bereznia-2028-roku

30. Vilni Media (2024). Refugee syndrome: the experience of a psychologist working with Ukrainians abroad. https://vilni-media.com/en/2024/08/01/syndrom-bizhentsia/

31. Yurtaeva E. and Charura D. (2025). Intercultural Romantic Relationships: How is the Love? The Family Journal. https://doi.org/10.1177/10664807251348211

Über Adorée

Adorée ist ein selektiver Club für Ukrainerinnen, die in Europa leben, und europäische Männer, die eine ernsthafte Beziehung suchen. Er ist aus EU4UA hervorgegangen, der humanitären Plattform, die ab 2022 rund 40.000 ukrainische Frauen und Kinder mit Gastfamilien zusammengebracht hat. Profile sind nie öffentlich, jedes Mitglied wird von einem Menschen geprüft, und für Frauen ist die Mitgliedschaft kostenlos.

https://clubadoree.com/study/love-across-borders?lang=de