

Mut zur Partnersuche im Internet - wie Sie auch mit 65+ Ihre neue Liebe über das Internet finden können.

Dr. Daniela Reichel

Für die Liebe ist es bekanntlich nie zu spät, egal wie alt man ist. Doch wie findet man einen neue*n Partner*in, wenn die Nummer 1 der Kennenlernmöglichkeiten — Ausbildung, Studium oder beruflicher Einsatz — aus Altersgründen wegfällt. Wo sucht man, wenn man zur Gruppe 65+ gehört und aus welchen Gründen auch immer — getrennt, geschieden oder verwitwet — Single ist? Als zweitbeste Möglichkeit, eine neue Liebe zu finden, gelten von je her Freizeitaktivitäten wie Einladungen, Theater, Konzert, Oper, Festivals, Feste und Feiern, doch mit dem Alter nimmt das Aktivitätslevel ab und damit die Bereitschaft für Partys und regelmäßiges Ausgehen. Die Pandemie mit ihren Beschränkungen tut ein Übriges: Nun fallen auch noch die kulturellen Events weg, Verbände und Vereine treffen sich nur noch online und Zeitungsinserate zur Partnersuche werden sinnlos, weil Treffen nicht stattfinden können.

Es bleiben daher nur die Datingbörsen, die tatsächlich momentan Rekordzahlen verbuchen. Ich rede hier nicht von Singlebörsen wie Tinder oder Bumble, deren Zielgruppe wesentlich jünger ist und andere Ziele hat. Ich meine Partnerbörsen wie Parship, Lebensfreunde oder Zweisam, um einmal die bekanntesten zu nennen. Sie sind gegenwärtig tatsächlich die beste Möglichkeit, um aus der Isolation der Einsamkeit herauszufinden. Doch viele Menschen der Generation 65+ trauen sich gar nicht, sich in einer solchen Partner-Vermittlungsbörse einzuloggen.

Woran liegt das? Zum einen ist da bei manchen die mangelnde Internet-Affinität, die fehlende technische Ausstattung und die Angst vor Cyber-Kriminalität. Doch auch einige, die sich mit den neuen Medien gut auskennen, haben Bedenken gegenüber der Partnersuche im Internet. Der Hauptgrund ist vor allem die Angst vor Ablehnung und Zurückweisung. Ältere Singles wagen sich häufig deshalb nicht mehr ans Online-Dating, weil ihr Selbstwertgefühl durch altersbedingte körperliche und geistige Abbauprozesse gelitten hat oder sie bereits regelrechte Minderwertigkeitskomplexe entwickelt haben. Sie fühlen sich unzulänglich, weil sie nicht mehr mit den perfekten Model-Figuren in irgendwelchen Hochglanzbroschüren konkurrieren können, niemanden mehr durch berufliche Erfolge beeindrucken und ihr Rentnereinkommen nicht mit dem einstigen Gehalt gleichzusetzen ist.

Doch das geht jedem so, der ein gewisses Alter überschritten hat. Da leiden viele an den psychischen Altersphänomenen unserer Zeit „Unsichtbarkeit und Bedeutungslosigkeit“ und alle haben weniger Übung in Dating- und Flirtverhalten als in jungen Jahren. Das sollte aber für niemanden der Grund sein, sich keine neue Liebe mehr zuzutrauen. Solange sie als 70jähriger keine 40jährige daten wollen oder als 65jährige einen 15-jahre jüngeren Partner anstreben, ist Alter überhaupt kein Problem und selbst dann muss es keines sein. Erstens ist „Alter“ interindividuell, d.h. jeder altert anders und so mancher bleibt sehr lange jung, und zweitens kann man heute eine Partnervermittlung in der passenden Altersklasse aussuchen, in der sich viele Gleichgesinnte und Gleichaltrige tummeln. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie hier eine Empfehlung wünschen. Gerne stehen wir Ihnen auch mit professionellem Rat bei, falls Sie beim Online-Dating bereits negative Erfahrungen gemacht haben sollten, die Sie daran hindern, sich bietende Dating-Gelegenheiten zu ergreifen. Wir helfen Ihnen, mit Ablehnung und der damit verbundenen Angst wieder selbstbewusst umzugehen.

Für mich gibt es tatsächlich nur einen einzigen Unterschied von Menschen der 65+-Generation zu jüngeren Datern, der wirklich zählt. Das ist die nachlassende Anpassungsbereitschaft in diesem Alter. Über 50 hat man bereits automatisierte Alltags-Gewohnheiten und ist weniger bereit, Zugeständnisse an das Zusammenleben mit einem neuen Partner zu machen als in jungen Jahren. Doch dafür gibt es neue Modelle des Partnerlebens, beispielsweise getrennte Wohnungen und ein eigenes Lebensumfeld — die gemeinsame Zeit verbringt man mal hier mal da. Das kann sehr spannend und belebend sein.

Überhaupt überwiegen die Vorteile von Partnerschaften 65+. Man muss keine gemeinsame Existenz mehr aufbauen und die Kinder haben längst das Haus verlassen, sodass man sich im Alltag besser auf den*ie Partner*in und das schöne Leben mit ihm*r konzentrieren kann. Zudem haben sich die beiden Geschlechter in ihren hormonbedingten Unterschieden im Alter einander angenähert: Männer sind bequemer geworden und Frauen autonomer. Die vorhandene Lebens- und Beziehungserfahrung lässt einen dazu beim Alterspartner nach Merkmalen suchen, die weniger mit der Optik zu tun haben als in jungen Jahren, wo es vor allem um die erotische Anziehung und Sexualität ging. Nun werden langfristig passende Merkmale zum entscheidenden Suchkriterium: Gemeinsame religiöse, politische und soziale Wertvorstellungen, ähnliche Einstellungen zu Familienbewusstsein, Nähe und Treue sowie ein ebenbürtiges intellektuelles und gesellschaftliches Niveau.

Das bedeutet aber nicht, dass Leidenschaft in der Altersbeziehung keine Rolle mehr spielt! Laut Untersuchungen der amerikanischen Anthropologin und Paarbörsen-Expertin Helen Fisher kann man diese im reiferen Alter sogar länger am Brodeln halten, weil man mehr Zeit füreinander hat. Wenn ein Paar es versteht, sich gegenseitig zu inspirieren, abwechslungsreich zu kommunizieren und immer wieder Situationen mit Abenteuercharakter zu schaffen, wird weiterhin der Botenstoff Dopamin produziert und der sorgt für den Erhalt der Leidenschaft. Verwöhnen Sie sich also gegenseitig mit Kochen und Genießen, gehen Sie zusammen spazieren oder tanzen, machen Sie gemeinsame Ausflüge oder tun Sie irgendetwas anderes, das Ihnen Spaß macht. Getreu dem Motto der 3 Ls, die bereits der antike Philosoph Cicero für das Alter empfohlen hat: Lieben, lachen und laufen.

Alles in allem: Es lohnt sich garantiert, mit 65+ nach einer neuen Liebe zu suchen, um das Leben gemeinsam zu genießen.