

ZWEITER FRÜHLING: NEUE LIEBE IM ALTER

Für die Liebe ist es nie zu spät. Immer mehr Menschen verlieben sich auch im Alter noch einmal neu. Sie erblühen gewissermassen ein zweites Mal wie zuletzt in jungen Jahren. Warum Liebe keine Frage des Alters ist und wie sie zur neuen Lebensfreude verhelfen kann, lesen Sie hier.



FOTO: PEOPLEIMAGES.COM - YURI A/SHUTTERSTOCK.COM

Liebe ist schön. Sie schenkt uns Wärme, Geborgenheit und Halt. Sie macht das Leben lebenswert. Doch mit zunehmendem Alter wird das Verlieben nicht unbedingt einfacher. Als junger Mensch waren die allseits bekannten Schmetterlinge im Bauch öfter zu Besuch, doch im Alter kommen sie immer seltener vorbei. Das hat viele Gründe: Langzeitbeziehungen, eine oder mehrere Beziehungen und die darauffolgende Ernüchterung. Vielleicht ist man aber auch einfach vorsichtiger und nachdenklicher geworden und wägt neue Situationen besser ab oder hat das Leben alleine ganz einfach zu geniessen gelernt.

HERZKLOPFEN MIT 50 PLUS

Natürlich ist die Partnersuche ein grosser Schritt. Ab einem gewissen Alter geht es den meisten nicht mehr nur um den einen oder anderen Flirt oder ein kleines Date. Vielen geht es darum, einen Menschen zu finden, mit dem sie persönliche Entfaltung, Freundschaft, Beständigkeit, Zärtlichkeit und Lebensfreude austauschen können. Doch vielen Singles in der Mitte ihres Lebens fällt es nicht leicht, auf andere Menschen aktiv zuzugehen oder gar zu flirten. Die Unsicherheit und Angst kann gross sein, wieder enttäuscht zu werden oder in alte Muster zu verfallen. Wenn es dann noch einmal kribbelt, tendieren vor allem Frauen dazu, ihren Kopf anstelle ihres Herzens entscheiden zu lassen und reagieren etwas zurückhaltender. Das liegt meiner Erfahrung nach daran, dass vor allem die ältere Generation meist noch nach dem klassischen Rollenmodell gelebt hat. Haben sie dann als Alleinstehende ihre persönliche Erfüllung erlangt, sorgen sie sich, dass sie diese „Freiheit“ wieder aufgeben müssen.

HOHE ANSPRÜCHE AN DIE SPÄTE LIEBE

Ob im Internet auf Singlebörsen oder bei einem Sportkurs in einem lokalen Sportverein, bei einer Reise für Singles oder zufällig im Supermarkt –

Die 7 goldenen Regeln für die späte Liebe

1. Alle Möglichkeiten nutzen, um Menschen kennenzulernen.
2. Keine Scheu vor neuen Dingen.
3. Negative Erfahrungen versuchen auszublenden.
4. Anspruchsvoll sein, aber nicht zu kritisch oder voreilig.
5. Offen kommunizieren, was man möchte.
6. Nicht automatisch Vergleiche zu früheren Partnern ziehen.
7. Es einfach zulassen, wenn der oder ein passender Moment gekommen ist.

Möglichkeiten gibt es viele, einen neuen Partner kennenzulernen. Und doch zeigen Studien, dass innerhalb eines Jahrzehnts nach Trennung, Scheidung oder Verlust des Partners in der zweiten Lebenshälfte nur 40 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen eine neue feste Beziehung eingehen. Die geringe Zahl von Neubindungen liegt schätzungsweise vor allem an den höheren Ansprüchen, die man an die späte Liebe stellt. Nicht wenige ältere Menschen schauen auf unerfüllte Träume zurück oder haben das Gefühl, etwas verpasst zu haben, was sie nun nachholen möchten. Und das ganz ohne ungewollte Einschränkungen oder nicht erfüllbare Erwartungen des Partners.

NEUE LEBENSFREUDE – DER ZWEITE FRÜHLING

Hat man dann jemanden getroffen, mit den gleichen Wünschen, Vorstellungen und Vorlieben, ist es, als wäre man in einen Jungbrunnen gefallen: Man ist plötzlich glücklicher, aktiver und fühlt sich wohler. Die Effekte des Verliebtseins wirken auf den Körper wie ein Rausch. Sie schenken neue Lebensenergie.

Gerade mit der Erfahrung des Alters werden diese Gefühle besonders intensiv. Durch die neue Partnerschaft steigt auch die allgemeine Zufriedenheit und man ist bereit, gemeinsam neue Dinge auszuprobieren und dem Alltag neuen Schwung zu verleihen. Zärtlichkeit und Sexualität, die vielleicht länger keinen Platz mehr im Leben hatten, können im zweiten Frühling wieder aufblühen und verstärken nicht zuletzt den Young Again-Effekt.

ALTE LIEBE ROSTET NICHT

Bei Paaren, die schon seit Jahrzehnten zusammen sind, ist das intensive Kribbeln im Bauch meist bereits verflogen und im Idealfall einer oft als sehr tiefen beschriebenen Liebe gewichen. Nicht selten jedoch funktionieren Langzeitbeziehungen als perfekte Firma – jedoch nicht mehr als Liebespaar. Meist ist der Alltag dafür verantwortlich, dass die gegenseitige Aufmerksamkeit zu kurz kommt und man vielleicht nur noch nebeneinanderher lebt. Aber auch eine Änderung der Lebenssituation kann die langjährige Partnerschaft auf die Probe stellen. Glücklicherweise lässt sich auch in langjährigen Beziehungen ein zweiter Frühling erleben. Dafür ist es besonders wichtig, dass man immer wieder ganz bewusst die räumliche und körperliche Nähe zueinander sucht und beispielsweise neue, gemeinsame Rituale entwickelt, die die Beziehung wieder auffrischen.

FAZIT

Natürlich gibt es keine Garantien, aber wo gibt es diese schon im Leben? Enttäuschungen gehören zum Leben dazu und helfen manchmal sogar, die Augen weiter zu öffnen. Wichtig ist: Liebe kann überall und zu jeder Zeit passieren – man muss sie nur zulassen.



Martina Rissi
ist Beziehungsexpertin für Singles und Paare. Seit über zehn Jahren ist sie mit eigener Praxis in Zürich und berät Menschen allen Alters, Geschlechts und Konstellationen.