

«Eine Beziehung funktioniert nicht von allein»

Melina Aeschbach

Im fortgeschrittenen Alter sind viele bereits länger verheiratet. Doch was, wenn die Beziehung auseinandergeht oder man seinen Partner schlicht noch nicht gefunden hat? Wo lernt man mit 50 noch jemanden kennen?

Einsamkeit ist ein Thema, das nicht nur während der Corona-Pandemie beschäftigt. Alleinstehende gibt es in jeder Altersgruppe. Manche kommen aus einer Beziehung, andere hatten schon länger keine mehr. Und nochmals andere haben gar kein Interesse daran. Es gibt verschiedene Gründe, warum Personen über 50 allein sind.

«Ab 50 gibt es für viele eine kleine Standortbestimmung.»

Wieder auf Partnersuche

«Ab 50 gibt es für viele eine kleine Standortbestimmung», sagt Dr. Bruno Sternath. Der Paartherapeut berät im Institut Human Psychology in Rapperswil sowohl Paare wie auch Singles. So begleitet er unter anderen Paare in der Krise, die nachher wieder auf Partnersuche sind. «Viele sind nicht ganz zufrieden oder fragen sich, ob es das schon war im Leben», so Sternath. «Dann suchen sie nach Alternativen.» Und diese sind mit 50 noch gegeben.

Allerdings ist es nicht immer einfach, sich auf eine neue Beziehung einzulassen. «Vielleicht war die Beziehung vorher eine Belastung. Vielleicht ist der Partner aber auch erkrankt oder verstorben», sagt Dr. Bruno Sternath. Gerade in letzterem Fall ist es schwierig, wieder auf Partnersuche zu gehen – selbst wenn man eigentlich dazu bereit wäre. «Da kommt der gesellschaftliche Druck dazu», sagt Sternath. Er



Dr. Bruno Sternath berät in Rapperswil Paare in der Krise und Singles auf Partnersuche. (Foto: Melina Aeschbach)

hat dies bei einem Klienten erlebt, dessen Frau an Krebs verstorben ist. «Er hätte gerne eine Partnerschaft gehabt, hatte aber das Gefühl, es sei gesellschaftlich nicht in Ordnung, wenn er sich schon wieder verlieben würde.» Das werfe Fragen auf, die für eine zusätzliche Belastung sorgten.

Wenn die Auswahl kleiner wird Dabei wird es im fortschreitenden Alter ohnehin immer schwieriger, jemanden kennenzulernen. Allein die Auswahl ist mit 20 viel grösser. «Es sind noch nicht alle verheiratet und haben noch keine Kinder», meint Dr. Bruno Sternath. «Da ist sicher das Spektrum am grössten.» Ausserdem würden Altersunterschiede noch besser kompensiert. «Wenn man älter ist, hat das Alter einen grösseren Einfluss.» Dabei komme es immer auf den Gesundheitszustand und die Vitalität an.

Zudem sind 50-Jährige in ihrer Persönlichkeit viel weiter vorgeformt als jüngere Menschen. «Wenn man selber etwas aufgebaut hat, ist man nicht mehr so

flexibel», sagt Dr. Bruno Sternath. Das sei im Geschäft gleich wie in der Beziehung. «Die Flexibilität nimmt sicher ab. Man ist mehr eingebunden im Beruf und gesellschaftlichen Leben.»

«Wenn man selber etwas aufgebaut hat, ist man nicht mehr so flexibel.»

Dating im Internet

Aufgrund dieser erschwerten Bedingungen erhoffen sich viele, die Chance einer neuen Partnerschaft auf Onlinedating-Plattformen zu finden. Solche gibt es zuhauf – sogar Plattformen nur für über 50-Jährige. Diese werden gemäss Dr. Bruno Sternath durchaus genutzt. Die Zahl der aktiven Mitglieder sei hier einfach kleiner, so der Paartherapeut. Und einige wollen die Möglichkeiten doch lieber grösser halten und entscheiden sich deshalb für eine andere Plattform.

Mit den Smartphones hat heutzutage fast jeder die Möglichkeiten fürs Onlinedating. «Früher am PC war es vielleicht schwieriger», sagt Dr. Bruno Sternath. «Aber ein Smartphone haben die meisten.» Ein grosser Vorteil des Datings über Online-Plattformen sei ausserdem, dass man zuerst selber etwas über sich schreiben müsse. «Dann wird geschaut, wer zusammenpassen könnte.»

Das mache besonders den ersten Schritt einfacher, so Sternath. «Danach kann Onlinedating sehr aufwendig sein.» Schliesslich müsse man sich zuerst die Profile durchschauen und sich immer wieder mit neuen potenziellen Partnern treffen. Dazu komme, dass die Bilder vieler Profile nicht aktuell seien. Da kommt es mehrfach zu enttäuschenden Begegnungen. «Es braucht die Bereitschaft, sich zu engagieren und sich dem anderen gegenüber zu öffnen», sagt Dr. Bruno Sternath.

Ein gemeinsames Erlebnis

Dieses Engagement wird mit zunehmendem Alter sogar noch wichtiger. Denn wenn man jung ist und jemanden anlächelt, kann es gut sein, dass man gleich angesprochen wird. «Ab einem höheren Alter wird dies eher unwahrscheinlich», meint Sternath.

«Das Nicht-allein-sein-Können ist ein grosses Thema», sagt Dr. Bruno Sternath. Nach einer Trennung stelle sich neben der Sinnfrage auch die Frage nach dem Grund des Scheiterns der Beziehung. Sich selbst und sein Verhalten in der Beziehung zu reflektieren, helfe dabei, Muster zu erkennen und daraus für zukünftige Beziehungen zu lernen.

«Es braucht die Bereitschaft, sich zu engagieren und sich dem anderen gegenüber zu öffnen.»

Ausserdem naht ab einem gewissen Alter das Ende der Arbeitstätigkeit. Das regt ebenfalls viele zum Nachdenken an, wie Sternath sagt. Man fängt an, nach seinem Wert und seiner Anerkennung zu suchen. Denn in einer Partnerschaft bekommt man auch dies. «Meistens am Anfang», sagt Sternath zwar. «Eine Beziehung ist wie eine junge Pflanze, die man am Anfang entdeckt und dann pflegen muss. Denn eine Beziehung funktioniert nicht einfach von allein.»



Heutzutage haben die meisten die Möglichkeiten fürs Onlinedating. (Symbolbild: Pixabay)

Und trotzdem ist Onlinedating nicht die einzige Möglichkeit, jemanden kennenzulernen. «Dort, wo man sich gerne aufhält, findet man Leute, die sich auch gerne dort aufhalten», sagt Dr. Bruno Sternath. «Ausser natürlich, wenn jemand nur in der Wohnung bleibt. Dann ist das eher schwierig», fügt er schmunzelnd hinzu.

Eine gute Möglichkeit, jemanden kennenzulernen, sind Kreuzfahrten oder organisierte Reisen. Das machen gemäss Sternath viele jung gebliebene Singles. Der Vorteil daran sei, dass die Partner damit schon ein gemeinsames Erlebnis als Basis hätten. «Gerade, wenn man im Bus oder am Tisch nebeneinandersitzt, kommt man gut ins Gespräch.»

Nicht allein sein können

Doch warum ist das Bedürfnis nach einer Beziehung überhaupt so gross? Dafür hat Dr. Bruno Sternath verschiedene Erklärungen. Einerseits können viele nichts mit sich selbst anfangen.

Das Zauberwort lautet Kommunikation. Regelmässige emotionale «Updates» in der Beziehung in Form von Gesprächen können zu gegenseitigem Verständnis und emotionaler Anteilnahme führen. Dies sei ein Schlüssel zu einer gelungenen Partnerschaft, sagt Dr. Bruno Sternath. Es sei wichtig, das eigene Bedürfnis zu kommunizieren und das des Partners wahrzunehmen. Sich selbst gut zu kennen und zu akzeptieren, helfe ebenfalls in der Partnerschaft. «Wenn man sich selbst nicht liebt, ist es schwierig, den anderen zu lieben.»

«Eine Beziehung ist wie eine junge Pflanze, die man entdeckt und dann pflegen muss. Denn eine Beziehung funktioniert nicht einfach von allein.»



Der Wunsch nach Zweisamkeit nimmt gerade ab dem Pensionsalter noch einmal zu. (Symbolbild: Unsplash)