Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 7-8

Artikel: "Ältere Menschen haben eine Art Narrenfreiheit"
Autor: Zellweger, Regula
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725065

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Ältere Menschen haben eine Art Narrenfreiheit»

Mit welcher inneren Haltung soll eine Partnersuche überhaupt angegangen werden? Partnersuchende sollen wissen, dass sie sich auf einen spannenden Prozess einlassen. Nicht das Ziel ist wichtig, sondern vielmehr der Weg. Und diesen Weg können sie gestalten und geniessen. Sie sollen sich sagen: Jetzt gönne ich mir eine Zeit, in der ich den intensiveren Austausch mit anderen Menschen suche.

Und so werden sie Erfolg haben? Erfolg haben bedeutet nicht unbedingt, dass der Mann oder die Frau fürs Leben geangelt wird. Es bedeutet, dass es mir gut geht. Erfolgreich kann deshalb auch sein, wer Frieden mit sich selber und mit dem Alleinsein schliesst.

Viele Menschen denken, dass es ihnen nur in einer Partnerschaft gut gehen könne. Sie denken, sie könnten nicht allein sein. Oder sie seien allein nicht vollwertig. Ich kann das gut verstehen: Leute, die in langen Partnerschaften lebten, brauchen oft Jahre, um das Alleinsein zu lernen. Es lohnt sich aber, sich diese Zeit zu nehmen.

Für ältere Frauen ist die Chance klein, noch einen passenden Partner zu finden. Das ist eine knallharte Tatsache. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass eine Frau auch allein gut leben kann. Oder möchte sie lieber unbedingt einen Mann haben, geht darum alle Kompromisse ein und wird dabei sich selber untreu? Mit einer solchen Haltung findet sie vielleicht sogar schnell einen Partner… Wer aber eine lebendige Beziehung sucht, in der man sich gegenseitig auch in der Entwicklung unterstützt, braucht dafür mehr Zeit – und vielleicht findet er sie nie.

Ist eine erfolglose Partnersuche denn nicht sehr frustrierend? Absagen dürfen auf keinen Fall persönlich genommen werden, sonst ist man tatsächlich sehr frustriert. Wichtig ist, dass man sich selber genug wertschätzt und deshalb

BILD: BEOBACHTER-BUCHVERLAG

Regula Zellweger: «Wichtig ist, dass man nichts tut, was man nicht wirklich will.»

nichts tut, was man nicht wirklich will. Ein respektvoller, liebevoller Umgang mit sich selber schützt vor Minderwertigkeitsgefühlen.

Gibt es denn echte Alternativen zur Partnerschaft? Ja, aber die beginnen schon lange vor der Pensionierung: Man muss ein soziales Netz haben, Freundschaften pflegen, mit Männern und Frauen, über alle Generationen hinweg. Es gilt, anderen Menschen offen und neugierig zu begegnen. Wer jeden Mann und jede Frau immer nur als möglichen Partner ansieht, vergibt sich meist die Chance, überhaupt spannende Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen.

Welches sind die hauptsächlichen Stolpersteine, auf die ältere Menschen bei der Partnersuche treffen können? Die sind nicht so anders als bei jungen Menschen. Ein Riesenstolperstein können zu hohe und zu differenzierte Erwartungen sein: Wer beispielsweise einen 65-jährigen, braunhaarigen, schlanken Mann mit dunklen Augen sucht, schränkt die Auswahl unnötigerweise schon zu Beginn massiv ein.

Wann heisst es «Hände weg» von einem möglichen Partner? Wenn der Bauch Nein sagt. Denn der hat auf lange Sicht gesehen immer Recht. Das Grundgefühl muss stimmen: Kann ich diesen Menschen so nehmen, wie er ist? Wenn ja, spielt es nämlich keine Rolle mehr, ob mein Gegenüber eine Glatze, einen Bart oder ein paar Kilos zu viel hat.

Welches ist der grösste Unterschied zwischen dem spontanen Sichkennenlernen und der gezielten Suche? Der erste Blick kann entscheiden – und kann einen möglichen Partner bereits abqualifizieren. Übers Internet oder über Kontaktanzeigen besteht die Möglichkeit, jemanden zuerst näher kennen zu lernen und zu mögen. Dann ist das Äussere plötzlich nicht mehr so wichtig…

…und es macht «klick»? Liebe auf den ersten Blick? Ich weiss nicht… Ich glaube aber auch, dass sie wachsen kann, wenn man ihr eine Chance gibt.

Welche Vorteile können ältere Menschen bei der Partnersuche ausspielen? Ältere Menschen haben eine Narrenfreiheit, die jüngere noch nicht haben. Ohne Erfolgszwang, ohne sich darauf zu versteifen, können sie spielerisch auf andere zugehen und sollen sich ruhig auch lustvoll anderen zumuten. Nicht denken, man sei alt und könne niemandem mehr etwas geben. Sondern vielmehr der Überzeugung sein: Wow, ich bin alt, ich bin so reich an Erfahrungen, ich habe so viel erlebt – glücklich die Person, die mich kennen lernen darf!

Regula Zellweger ist selbstständige Psychologin, Ausbildnerin sowie Autorin von mehreren Ratgeberbüchern und arbeitet in Zürich. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und ist vor Kurzem Grossmutter geworden.