



DIE KOMFORTZONE SANFT VERLASSEN

Die Teilnahme an Kursen oder Gruppenaktivitäten kann eine gute Möglichkeit sein, neue Menschen in einem unverbindlichen Rahmen kennenzulernen.

- Besuchen Sie Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in Gemeindezentren, Kirchen, Seniorenzentren u. ä.
- Treten Sie einem Verein oder Club bei, wie zum Beispiel Chor, Jassclub, Tanztreff, Wandergruppe, Lesegruppe, Seniorenturnverein u. v. m.
- Nehmen Sie an Kursen oder Workshops teil zu Themen, die ältere Menschen interessieren, wie Kunst, Musik, Kochen oder Sprachen u. v. m.
- Nehmen Sie an Gruppenreisen für Seniorinnen und Senioren teil.
- Engagieren Sie sich in ehrenamtlicher Arbeit zusammen mit Gleichgesinnten, die ähnliche Interessen und Werte haben.
- Besuchen Sie spezielle Events oder Partys für Singles, die sich auch an ältere Menschen richten.


ES IST *NIE* ZU SPÄT

Sich nach langer Zeit wieder auf die Partnersuche zu begeben, kann für ältere Menschen eine Herausforderung sein, insbesondere wenn sie vorher eine lange Beziehung hatten oder verwitwet sind.

Wenn eine langjährige Partnerschaft in die Brüche geht oder der Partner stirbt, bedeutet dies für viele ältere Menschen zunächst einen tiefen Einschnitt in ihren Alltag. Es braucht Zeit, das Geschehene zu verarbeiten. Irgendwann ist es aber an der Zeit, sich wieder auf neue Bekanntschaften einzulassen, denn kaum jemand möchte im Alter allein sein.

Wie geht man eine Partnersuche am besten an?

Klaus Heer ist Psychologe und seit 50 Jahren als Paartherapeut tätig. Im Lauf eines halben Jahrhunderts sind viele Paare mit ihm gemeinsam älter geworden. Klaus Heer plädiert unermüdlich dafür, die Liebe vom Zuckerguss romantischer Illusionen zu befreien. Das mache das Zusammenleben ein-



facher, wenn nicht sogar glücklicher. Er sagt: «Die guten alten Methoden ziehen aus meiner Sicht immer noch: gemeinsam singen, kochen, hündelen, turnen, wandern, reisen und vieles mehr – alles, was zu Kontakten verhilft, schafft die Möglichkeit, jemanden kennenzulernen. Analoges Kennenlernen ist nicht nur wirkungsvoll, es hat auch einen fast unersetzlichen Charme! Wer sich im Netz einigermassen zurechtfindet, kann seine Liebesfahndung noch weiter ausdehnen. Die Suche wird dadurch allerdings manchmal auch uferlos. Egal, ob ein persönliches Treffen oder ein Online-Dating oder eine Kombination aus beidem: Geduld und ein kühler Kopf sind in beiden Fällen der Schlüssel, um neue Beziehungen zu knüpfen.»

Worauf kommt es beim Dating an?

KLAUS HEER: «Seien Sie neugierig, ehrlich und immer etwas zurückhaltend. Das ist anspruchsvoll. Sind Sie unsicher, ob Sie die drei Anforderungen gleichzeitig erfüllen können? Dann beziehen Sie einen Menschen mit ein, dem Sie vertrauen und der Ihnen bei der Suche zur Seite steht. Vier Hirnhälften sind vernünftiger als nur zwei. Und die Suche macht so viel mehr Spaß!»

Selbstakzeptanz und Erwartungen

Es ist wichtig, die Vergangenheit zu akzeptieren und sich bewusst zu machen, dass eine neue Beziehung nicht bedeutet, alte Erinnerungen zu verdrängen, sondern neue Erfahrungen zu machen. Eine neue Beziehung wird sich von der vorherigen unterscheiden. Menschen ändern sich im Laufe ihres Lebens, und das Kennenlernen neuer Partner kann auch eine Chance sein, sich selbst neu zu entdecken. Man sollte sich fragen, was man von einer neuen Partnerschaft erwartet – Gesellschaft, emotionale Nähe oder einfach gemeinsame Aktivitäten? Es muss ja nicht gleich eine ernsthafte Beziehung sein. Zunächst können freundschaftliche Begegnungen helfen, wieder Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen.

Viele Menschen haben Angst vor Ablehnung oder davor, nicht mehr attraktiv genug zu sein. Diese Ängste sollten offen angesprochen und mit nahestehenden Personen besprochen werden. Freunde oder Familienmitglieder können ermutigen, begleiten oder auch neue Kontakte herstellen. Ein Coach oder Therapeut kann helfen, Blockaden zu überwinden und neue Perspektiven zu entwickeln. Sich auf die eigenen Stärken zu besinnen und sich als wertvollen Menschen zu erleben, kann das Selbstvertrauen stärken und die Bereitschaft erhöhen, neue Menschen kennenzulernen. Offene und ehrliche Gespräche über Wünsche und Erwartungen sind der Schlüssel, um Missverständnisse zu vermeiden und eine gesunde Beziehung zu entwickeln.

Positives Mindset entwickeln

Seien Sie offen für Neues: Es ist von Vorteil, sich auf neue Erfahrungen und Begegnungen einzulassen. Statt darauf zu warten, den «perfekten» Partner zu finden, können Sie sich darauf konzentrieren, einfach interessante und nette Menschen kennenzulernen. Ein wenig Humor kann helfen, angespannte Situationen zu entschärfen, und eine entspannte Haltung kann den Druck in stressigen Momenten verringern.

Online-Dating-Plattformen

Es gibt inzwischen viele sichere und seriöse Plattformen speziell für ältere Menschen. Dies kann ein bequemer Weg sein, um andere Menschen kennenzulernen. Bleiben Sie geduldig und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht gleich klappt. Jeder Kontakt ist eine neue Erfahrung.

Wie vermeidet man Enttäuschungen oder gar Liebesbetrug?

KLAUS HEER: «Waches Misstrauen muss einem jeden Augenblick über die Schulter schauen. Wie ein aufmerksamer Schutzengel. Geizen Sie also stets mit Vertrauensseligkeit und geben Sie persönliche Daten nur zögerlich heraus. Vor allem, wenn es – auch nur im Ansatz – um Geld geht und um Informationen, die Sie allen-

TIPPS FÜR DIE DIGITALE PARTNERSUCHE IM INTERNET

- Wählen Sie eine für Ihr Alter und für Ihre Interessen und Absichten passende Plattform.
- Erstellen Sie ein ehrliches und aussagekräftiges Profil mit einem aktuellen Foto.
- Seien Sie vorsichtig mit sensiblen Daten wie Adresse oder Telefonnummer. Verwenden Sie eine E-Mail-Adresse, in der Ihr Vor- und Ihr Nachname nicht vorkommen. Kreieren Sie allenfalls ein neues E-Mail-Konto, extra für Ihr Dating-Projekt.
- Sprechen Sie zum Einstieg über Themen aus dem Alltag, Beruf oder Hobbys, bevor Sie sich intensiveren Themen widmen.
- Lassen Sie sich nicht auf zu lange E-Mail-Wechsel ein. Telefonieren Sie bei gegenseitigem Interesse und machen Sie ein Treffen ab.
- Treffen Sie sich an einem neutralen Ort, zum Beispiel in einem Café, oder machen Sie einen Spaziergang. Informieren Sie eine Vertrauensperson über Ihr Treffen.
- Seien Sie extrem zurückhaltend in Sachen Geld. Auch und besonders, wenn Ihnen Ihr Bauchgefühl «Vertrauen» suggeriert.

falls erpressbar machen könnten. Fotos zum Beispiel. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Honigfallen wittern. Möglichst sogar etwas früher! Online-Dating ist besonders attraktiv für Heiratsschwindler und Heiratsschwindlerinnen.»

Und nun liegt es an Ihnen: Setzen Sie Ihr strahlendstes Lächeln auf und los geht's!

Rita Angelone
www.dieangelones.ch