Liebe im 2. Anlauf

Da geht doch noch was

Manchmal bleibt die Liebe auf der Strecke. Das passiert mit 30 plus ebenso wie mit 50 oder 60, mit Kindern oder ohne. Kann es ein neues Glück geben? Unsere Expertin sagt: Ja! Und sie verrät, worauf es ankommt

Gemeinsam durchs Leben gehen, schöne Momente genießen: Der Traumpartner kann einem auch später im Leben über den Weg laufen

Etwa jeder dritte Deutsche zwischen 18 und 65 Jahren ist Single. Sind in jungen Jahren eher die Männer solo, steigt in der Altersgruppe ab 60 der Single-Anteil bei den Frauen. Heike Klopsch berät Frauen und hin und wieder auch Männer in Liebesfragen und kennt die Stolpersteine bei der Partnersuche.

Heike Klopsch, Coachin in Liebes- und Beziehungsfragen, www.herzkuemmerei.de

Frau Klopsch, warum tun sich manche – und ganz besonders Frauen über 40 – so schwer, den passenden Partner zu finden?

Heike Klopsch: Im Zentrum steht fast immer ein geringes Selbstwertgefühl. Bei Frauen kommt dazu, dass sie sehr schnell bereit sind, sich selbst infrage zu stellen. Gerade wenn sie älter werden und vielleicht nicht mehr so knackig wie eine 20-Jährige sind, sind sie schnell bereit zu sagen: Ich bin nicht so attraktiv, ich bin zu rund. Ich habe Falten. Sie sind sehr mit Äußerlichkeiten beschäftigt. Zusätzlich fragen sie sich, ob nicht auch ihre Ansprüche zu hoch sind, ob sie sich mehr anpassen sollten.

„Keiner sollte sich passend machen. Viel wichtiger ist es, sich klarzumachen, was man in einer Beziehung will“

Und sollten sie?

Heike Klopsch: Nein! Keiner sollte sich passend machen. Viel wichtiger ist es, sich klarzumachen, was man in einer Beziehung will.

Wie findet man das heraus?

Heike Klopsch: Indem man seine Werte herausarbeitet. Ich erarbeite da mit meinen Klientinnen eine Prioritätenliste mit den Punkten, die ihnen wichtig sind. Das können Dinge wie Treue, Freiheit, Sex, gemeinsame Aktivitäten sein. Das, was im oberen Bereich steht, ist das Wertegerüst und macht die Person aus. Hier sollte man nicht verhandeln, wenn man auf den Markt geht. Wer das tut, schwächt sich, denn er gibt etwas auf, was essenziell für ihn ist.

Wie geht man mit mangelndem Selbstbewusstsein um?

Heike Klopsch: Hier hilft es, sich klarzumachen, was die eigenen Stärken sind. Worin sind Sie besonders gut, womit können Sie punkten. Sind Sie intelligent, besonders lebenslustig, hilfsbereit, fröhlich? Viele sind es überhaupt nicht gewohnt, da mal hinzugucken, haben auch ein großes Schamgefühl, die positiven Dinge herauszustellen. Dabei schauen wir beim Verlieben auf das Schöne, das Besondere an einem Menschen und nicht so sehr auf die Schwächen. Die nehmen wir oft sogar in Kauf.

Was ist noch wichtig?

Heike Klopsch: Viele Frauen, die einen Partner suchen, fühlen sich bedürftig und sehen nicht, was sie alles schon längst haben – einen super Freundeskreis, eine tolle Familie, einen guten Job, ein interessantes Hobby. Sich vor Augen zu führen, wie reich das Leben ist – auch ohne einen Mann –, ist sehr wichtig. Der Mann darf gern kommen, aber es gibt noch viele andere Dinge, die das Leben reich machen. Das ist etwas, dass man ausstrahlt und was sehr attraktiv macht. Authentizität ist sexy. Wir sind dann am aufregendsten, wenn wir gut bei uns selbst sind. Und diese Attraktivität wirkt auf Männer. Darum noch mal: Machen Sie sich nicht passend, machen Sie sich besonders!

„Ich empfehle, so ehrlich wie möglich zu sein und ein scharfes Profil ins Netz zu setzen“

Was ist bei einer späten Liebe anders?

Heike Klopsch: Die Frauen sind in einer anderen Lebensphase angekommen. Sie suchen nicht mehr den Mann, mit dem sie Kinder kriegen oder ein Haus bauen möchten. Jetzt zählen andere Kriterien. Das ist eine große Chance, mehr auf sich selbst zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu geben.

Eigentlich perfekte Voraussetzungen, um den passenden Partner zu finden.

Heike Klopsch: Ja, vorausgesetzt, man hat den Mut und macht sich nicht zu klein, indem man sagt, hoffentlich will mich überhaupt jemand, sondern sich mit einer stolzen selbstbewussten Haltung klarmacht: Ich darf wählen. Das setzt voraus, dass man sich vorher mit sich selbst auseinandersetzt. Was will ich denn überhaupt wählen? Worauf soll mein Auge fallen?

Wie sieht es denn aktuell auf dem Dating-Markt aus? Haben es Frauen 50 plus schwerer?

Heike Klopsch: Die haben es tatsächlich ein bisschen schwerer. Viele Männer suchen eher nach jüngeren Frauen. Das ist aber, wenn man da etwas genauer hinschaut, ein Ausdruck von mangelndem Selbstbewusstsein. Warum will denn ein 60-Jähriger mit einer 30-Jährigen zusammen sein? Sie sind ja in komplett unterschiedlichen Lebensphasen und sicher nicht auf Augenhöhe. Was er will, ist, sich mit der Jugendlichkeit und Schönheit zu schmücken und sich so selbst aufzuwerten. Da kann man sich als Frau doch getrost sagen, dass man so einen Mann gar nicht will.

Wie gelingt es dennoch, den passenden Mann zu finden?

Heike Klopsch: Ich empfehle, so ehrlich wie möglich zu sein und ein scharfes Profil ins Netz zu setzen. Dort, wo man richtig zu erkennen ist – im Bild und auch in seinen Werten. Natürlich ist adurch die Möglichkeit der Ablehnung größer. Je unschärfer mein Profil ist, desto häufiger werde ich gedatet. Das zieht theoretisch mehr Männer an, bedeutet aber auch, dass man sich mit vielen Männer trifft, ohne dass daraus etwas werden kann, weil man sich nicht wirklich zeigt.

Bei der Partnersuche bleiben sicherlich auch Enttäuschungen nicht aus. Wird es im Laufe der Jahre leichter oder schwerer, damit umzugehen?

Heike Klopsch: Es wird nicht unbedingt schlimmer, doch die Frauen nehmen es schon schwer. Hier hilft es, in eine andere Rolle zu gehen. Ich kann einerseits sagen, der hat mich nicht gewollt. Ich kann aber auch sagen, der hat nicht zu mir gepasst. Das war nicht stimmig. So bekomme ich das besser von mir weg. Was will ich denn mit einem Mann, der nicht zu mir passt? Ich muss nicht jeden Mann nehmen. Ich darf entscheiden.

Welche Tipps haben Sie fürs erste Date?

Heike Klopsch: Es langsam angehen lassen, nicht gleich zu viel von sich geben, erst mal bisschen reinschnuppern. Liebe braucht Zeit. Das ist die zentrale Ressource. Auch mit dem Sex etwas warten. Manche Männer wollen schnell zur Sache kommen, aber hier sollte man ruhig kommunizieren, dass es zu schnell geht. Bei Sex werden Bindungshormone ausgestoßen und die bewirken, dass man nicht ganz klar ist. Da kann man auch die falsche Entscheidung treffen. Übrigens: Wenn das Gegenüber das nicht akzeptiert, dann ist er nicht der Richtige. Dann sollte man ihn gehen lassen.

Beliebte Flirt-Spots

Leichter kennenlernen

Online-Dating ist beliebter denn je. Wer darauf keine Lust hat, findet auch über gemeinsame Interessen den Traummann, etwa in einer Wandergruppe oder bei einer Reise für Singles. Oder schauen Sie in Ihrer Stadt mal nach Speeddating. Und: Kommunizieren Sie im Freundeskreis, dass Sie auf der Suche sind.

Fotos: iStock, Ann-Christine Krings Photography, Vivien Gessler

MGias nobitas itatibusda consedit aut hil mos comnia volor

MGias nobitas itatibusda consedit aut hil mos comnia volore