

Bei neuem Partner auf Gefühle vertrauen

Von Bettina Levecke, dpa



Köln (dpa/tmn) - Schmetterlinge im Bauch, Aufregung und Herzklopfen - plötzlich ist die Liebe da. Wenn ältere Menschen sich verlieben, fühlen sie sich wieder wie in Jugendjahren. Jetzt gilt es, auf die innere Stimme zu hören und die Zeit des Glücks zu genießen.



BARBARA
SCHÖNEBERGER



INKL. DER
DEBÜTSINGLE
"MÄNNER MUSS
MAN LOBEN"

Ob geschieden oder verwitwet - die Vorstellung für den Rest des Lebens allein zu bleiben, stimmt wenig hoffnungsfroh. Dennoch arrangieren sich die meisten Betroffenen mit dieser Aussicht. Doch viele Senioren erleben einen zweiten Frühling und finden einen neuen Partner.

«Die Liebe im Alter ist ein ganz großes Geschenk», sagt Caro Tille, Diplom-Psychologin aus Köln. Nach jahrzehntelanger Partnerschaft war das Gefühl großer Verliebtheit oft nur noch blasser Erinnerung. Wenn jetzt ein neuer Mensch zu Kribbeln im Bauch führt, ist die Überraschung groß. «Selbst 80-Jährige fühlen sich wieder wie in die Pubertät zurückversetzt.»

Doch neben das neue Glück treten tausend Fragen: Darf ich das noch? Ist eine neue Partnerschaft überhaupt angemessen? «Die meisten älteren Menschen nähern sich sehr vorsichtig diesen Gefühlen», sagt Michael Vogt, Diplom-Pädagoge von der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Bistums Essen. Auch die Rücksicht vor den erwachsenen Kindern lässt manche Senioren zögern: «Kinder sehen ihre Eltern meistens nicht mehr als sexuell aktive Wesen, können sich eine neue Partnerschaft von Vater oder Mutter überhaupt nicht vorstellen.»

Um die Familie nicht vor den Kopf zu stoßen, empfehlen die Experten, frühzeitig über eigene Gefühle zu sprechen. «Wenn Sie von Anfang an offen von der Bekanntschaft erzählen, ermöglichen Sie Ihren Kindern, sich langsam mit dem Gedanken anzufreunden», sagt Ragnar Beer von der Onlinepaarberatung Theratalk der Universität Göttingen.

Doch wie sollen sich frisch Verliebte verhalten, wenn die Kinder ablehnend reagieren? «Sprechen Sie über die Ängste und Wünsche beider Seiten», rät Vogt. Oft befürchten die Kinder den Verlust von Nähe zum Elternteil und sehen in dem neuen Partner eine ernstzunehmende Konkurrenz. «Machen Sie Ihrer Familie klar, dass Sie nach wie vor für sie da sind.»

Mit der neuen Liebe fühlen sich viele Ältere plötzlich wieder unsicher wie ein Teenager. Ob Küssen, Händchen halten oder Sexualität: «Die Liebe im Alter ist mit viel Scham verbunden», sagt Ursula Bellamy, Diplom-Sozialpädagogin aus Hannover. Anstatt sich mit Etikette-Fragen zu plagen, empfiehlt sie Mut zur Offenheit: «Orientieren Sie sich nicht an der Meinung Außenstehender.»

Um sich Ängste, zum Beispiel im Hinblick auf die eigene Attraktivität, zu nehmen, sollten die Partner den Mut haben, über ihre Gefühle zu sprechen. «Schreiben Sie