

Liebe im Renten-Alter: Was braucht es, um sich auch spät noch neu verlieben zu können?

Die erste große Liebe ist etwas ganz Besonderes. An die können wir uns in der Regel auch nach Jahren und vielleicht sogar Jahrzehnten noch gut erinnern. Und das, obwohl sie selten von Bestand ist. Doch was ist mit der letzten großen Liebe? Ist die nicht genauso besonders? Bis wann hat man die Chance auf die Liebe? Gibt es dafür eine Altersgrenze? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Sarah Seidl, Psychologie-Professorin an der SRH Fernhochschule.

Riedlingen, 6. Dezember 2024

Gerade wurde die erste Folge der Dating-Show „Golden Bachelor“ ausgestrahlt. Darin buhlen 18 Damen um das Herz des stattlichen Franz. Soweit nichts Neues in der TV-Landschaft. Kuppel-Shows gibt es wie Sand am Meer, doch diese ist doch ein Novum. Denn beim goldenen Bachelor handelt es sich um einen 73-jährigen Rentner, der vor Sendungsstart nur ein paar Dutzend Follower auf Social-Media-Plattformen hatte. Demnach könnte man ihm schon einmal nicht vorwerfen, nur auf Reichweite oder ein Dasein als Influencer aus zu sein. Bei den Mädels, die sich auf dieses Abenteuer einlassen, handelt es sich ebenfalls um Best-Ager. Die Damen sind allesamt über 60 Jahre, einige von ihnen auch über 70. Öffentliches Buhlen um die Gunst eines potenziellen Partners in diesem Alter? Das gab es so bisher so noch nicht.

Liebe, Sex & Zärtlichkeit ü60: Was ändert sich, was bleibt gleich?

Und wenn man die Protagonist:innen so beobachtet und ihnen zuhört, zeigt sich, dass sich Bedürfnisse im Alter wohl nicht zu ändern scheinen. Da ist die Sehnsucht nach Nähe, Berührungen und auch ganz offen formulierte Wünsche nach Sexualität. Und das ist – obwohl für gewisse Altersgruppen überpräsent – spätestens mit dem Renteneintritt ein gesellschaftliches Tabu-Thema. Dabei ändert sich an den menschlichen Sehnsüchten wenig. Prof. Dr. Seidl dazu: „Die Grundbedürfnisse des Menschen nach Nähe, Verbundenheit und Zuwendung begleiten uns ein Leben lang. Bei Vielen steht in früheren Lebensphasen eher das Neue, das Unbekannte, Aufregende und auch etwas Performanz-Druck im Vordergrund beim Thema Sexualität. Paare im Alter können diese Leistungsorientierung eher ablegen und erleben innigere Formen der Verbundenheit. Man muss sich selbst und dem anderen nichts mehr beweisen und kann eher eintauchen in Berührung und Nähe. Daraus kann dann auch eine emotional tiefere Bindung entstehen.“

Emotionen vs. Erfahrungen: Wird Dating im Alter leichter?

Die reifen Bachelor-Kandidatinnen und auch der Bachelor selbst verfügen allesamt über einen reichen Erfahrungsschatz in Sachen Beziehung. Viele von ihnen waren in langjährigen Partnerschaften, die meisten auch verheiratet. Einige Beziehungen gingen in die Brüche, manche sind bereits verwitwet. Die Erfahrungen und Erlebnisse mit vorangegangenen Partner:innen prägen. Ist es damit eher schwierig, sich auf etwas Neues einzulassen oder hilft es vielleicht sogar, weil es dazu führen kann, dass man sich selbst besser kennenlernt und damit viel besser Wünsche formulieren oder für sich selbst auch Dinge ausschließen kann?

Mut und emotionale Flexibilität

Prof. Dr. Seidl sagt dazu: „Dating im Alter hat Beides: Auf der einen Seite weiß man mit ü60 was einem in einer Beziehung wichtig ist und was man nicht mehr möchte. Auf der anderen Seite ist man auch durch



vorangegangene Beziehungen und Erlebnisse geprägt. Alte Muster oder Verletzungen hinter sich zu lassen und sich zu öffnen für Neues und auch die Chance in etwas ganz anderem zu sehen, dafür braucht es Mut und emotionale Flexibilität. Je offener wir dem Leben generell bleiben, umso leichter machen wir es auch einer neuen Liebe. Wenn wir dann noch im Laufe des Lebens gelernt haben, die eigenen Werte und Bedürfnisse klar zu kommunizieren, sind das gute Voraussetzungen für authentische und tiefe Beziehungen.

Körperlichem und geistigen Verfall vorbeugen

Menschen, die sich auch im fortgeschrittenen Alter noch an Neues heranwagen, scheint es immer mehr zu geben. Ist das so oder bekommt man nur verstärkt den Eindruck durch Vorbilder in Social Media und Fernsehen? Prof. Dr. Sarah Seidl erklärt: „Wir werden immer länger gesund und damit aktiv älter. Das hat auch Auswirkungen auf die Bereiche Partnerschaft und Sexualität. Wir wagen länger Neues. Außerdem verändern sich langsam, wie man auch an dem Bachelor-Format sehen kann, gesellschaftliche Limitationen, die eine Liebe im Alltag eher verheimlicht haben lassen.“

Offenheit von Herz und Kopf schaffen Chancen

Fest steht: wir alle altern. Und wenn wir Glück haben und auch bereit sind, etwas dafür zu tun, diesen Prozess möglichst gut zu begleiten, haben wir länger die Chance auf ein erfülltes Leben. Gesunde Ernährung schadet nie, auch körperliche Betätigung ist ein großer Faktor des fitten Alterns. Zunehmende Falten können wir – zumindest ohne größere Interventionen – nicht vermeiden. Aber wir können vermeiden, einzurosten. Und dafür ist es auch elementar wichtig, den Geist immer neu zu fordern. Das zeigen nicht nur die goldenen Bachelor-Kandidaten, sondern auch viele unserer Studierenden, die mit ü60, 70 oder gar 90 noch bereit sind, ihr Wissen und ihren Horizont zu erweitern. Und wer mit offenem Denken und einem offenen Herzen durch die Welt geht, hat jederzeit die Chance erfüllende Erfahrungen zu machen. Und vielleicht sogar auch noch einmal die ganz große Liebe zu erleben.

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Seit über 25 Jahren setzt sich die unbefristet staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University dafür ein, dass Studierende ihren Traum vom Hochschulabschluss in jeder Lebenssituation verwirklichen. Fast 200 Mitarbeitende begleiten und unterstützen rund 12.000 Menschen auf ihrem Bildungsweg. Rund 70 staatlich anerkannte Bachelor- und Master-Studiengänge sowie über 90 Hochschulzertifikate im Online-Studium geben schon heute die Antwort auf das, was morgen gefragt ist.

SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit

Als gemeinnützige Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,25 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von rund 1,3 Mrd. Euro (2022).

Die 1966 gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg.



Liebe kennt kein Alter – Unter bestimmten Voraussetzungen.

Quelle: AdobeStock



Dr. Sarah Seidl hält an der SRH Fernhochschule eine Psychologie-Professur.

Quelle: SRH Fernhochschule