Kochen & Backen Diät Gesundheit Mode & Schönheit Familie & Leben Liebe Tiere Promis Goldene Bild der Frau Bild der Frau » Liebe » Altersunterschied in Beziehungen: Das sagt die Paar-Expertin dazu

EINE PARTNERSCHAFTS-EXPERTIN ERZÄHLT

## Altersunterschied in der Beziehung: So gehe ich damit um

Von Mirjam Beile Teilen

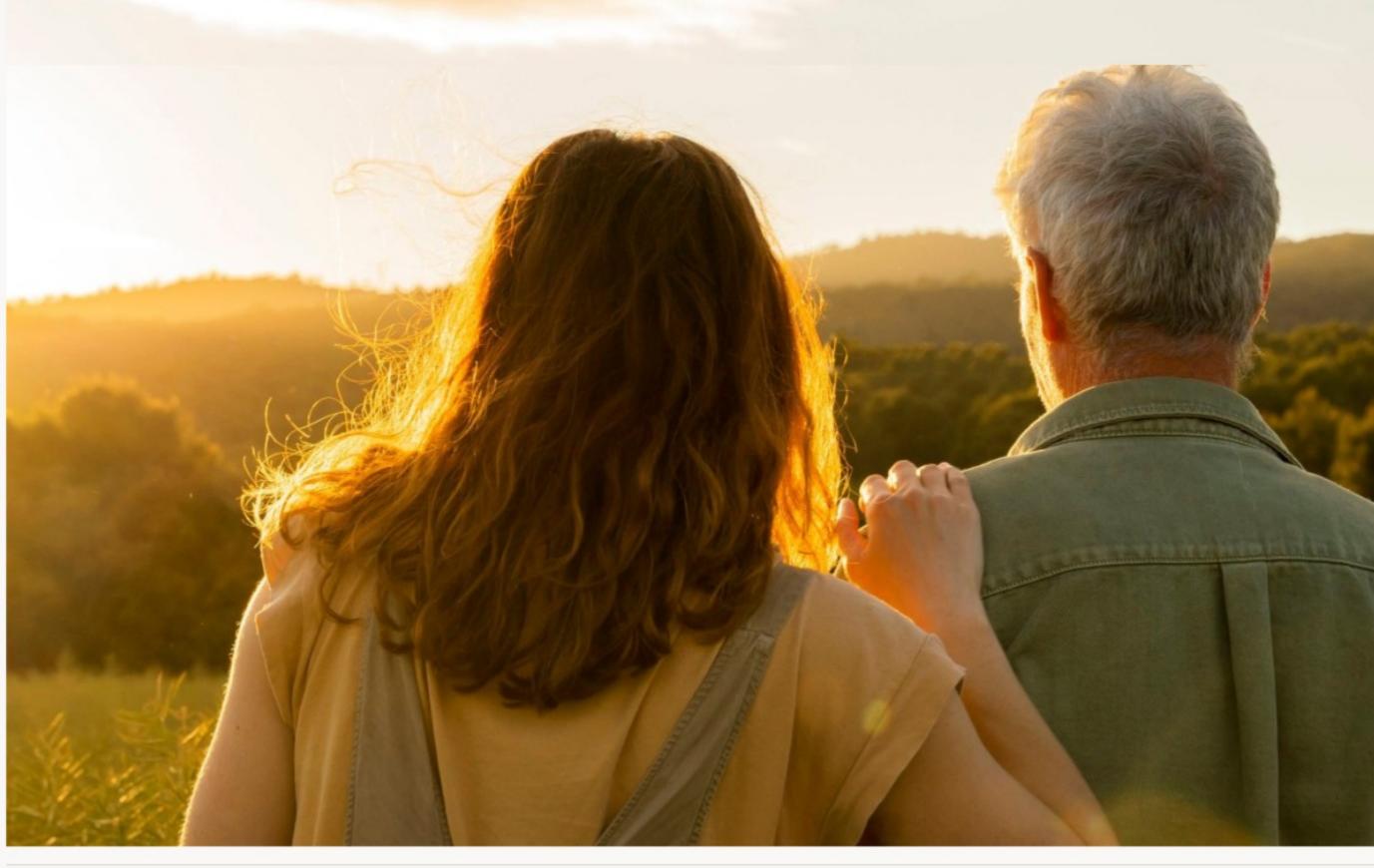


Foto: IMAGO / Westend61

Herausforderungen mit einem deutlich älteren Partner an der Seite sind.

Sind Beziehungen mit großem Altersunterschied zum Scheitern verurteilt? Nein, sagt Carolyn Litzbarski. Die

Paar-Expertin lebt selbst in einer solchen und erzählt BILD der FRAU, was die Vorteile, aber auch die

Er jünger, sie älter: kommt nicht so selten vor bei Paaren. Was eine Partnerschafts-Expertin über Beziehungen mit (großem) Altersunterschied sagt.

Inhalt miteinander sind, ist so ziemlich jedes Agreement legitim. Aber was ist, wenn der/die eine von beiden doch ein ganzes Stück älter ist als der/die andere? Altersunterschied in der Beziehung: Mein Partner ist gut 15 Jahre älter Carolyn Litzbarski begleitet mit ihrer Online-Beziehungspraxis Einzelpersonen und Paare dabei, trotz

aktuellen Partner entwickelt haben. Wir haben mehr als 15 Jahre Altersunterschied. Die Gefühle waren dann – glücklicherweise – stärker.

Unsere besten News, Rätsel, Rezepte und Ratgeber der Woche für Sie per Mail und kostenlos.

In der Liebe ist glücklicherweise ja (fast) alles erlaubt: So lange die betreffenden Personen happy

und mit allen Unterschieden Beziehungsherausforderungen zu bewältigen. Sie selbst und ihr Partner

gehören zu den sechs Prozent an Menschen, die in einer Beziehung mit mehr als zehn Jahren

Altersunterschied in der Beziehung: Mein Partner ist gut 15 Jahre älter

Liebe Frau Litzbarski, sollte man einen Altersunterschied in der Beziehung besser vermeiden?

Vorurteile, Herausforderungen und der eigenen Schranke im Kopf geplaudert.

Carolyn Litzbarski: Man sagt ja so schön: Wo die Liebe hinfällt! Wie

können wir denn aktiv einen Altersunterschied vermeiden? Ist man erst

einmal verliebt und schlagen die Hormone zu, ist es für Einwände ja zu

spät. Ich habe zwar selbst gezögert, als sich die Gefühle für meinen

Jetzt zum Bild der Frau Newsletter anmelden

E-Mail\*

als groß erlebt!

Altersunterschied leben. Mit BILD der FRAU hat die Partnerschafts-Expertin über Vorteile und



Viele Beziehungen scheitern ja im ersten Jahr – hat das auch mit dem Altersunterschied zu tun?

Hormonflut spielt da eine Rolle! Flachen die Hormone ab, fällt auch schon die rosarote Brille. Das

Resultat? Plötzlich werden Unterschiede deutlich - da kann es dann schon sein, dass der ältere

dazu führen, dass die Beziehung die Verliebtheitsphase nicht überdauert!

Ab wann spricht man überhaupt von einem großen Altersunterschied?

Was ist das in anderen Ländern beim Thema Altersunterschied?

komisch, die Zahlen schwarz-weiß zu sehen.

Wie gehen Sie mit negativen Rückmeldungen um?

Es geht doch ums Hier und Jetzt

es auch, die nächsten Jahre noch zu sein!

Trennungsgrund!

Was heißt schon "großer" Altersunterschied?

Ein großer Prozentsatz an Beziehungen scheitert innerhalb des ersten Jahres, das stimmt. Vor allem die

Gegenpart plötzlich nicht mehr so anziehend ist. Genau so gut können aber auch andere Eigenschaften

Statistisch gesehen liegen bei nur sechs Prozent aller Beziehungen der Altersunterschied bei über zehn

entspricht. Oder aber wir sagen: Ein Altersunterschied ist dann groß, wenn mindestens eine Person ihn

Eine rumänische Freundin hat mir gesagt, für sie seien zehn Jahre Altersunterschied – ihr Mann ist älter

fast schon ein Standard. Das habe sie oft in Beziehungen in ihrem Land erlebt. Mein Partner hat dem

Lateinamerika, für ihn sind Beziehungen mit Altersunterschied – zumindest, wenn der Mann älter ist –

auch nichts Besonderes. Tatsächlich gibt es in seinem erweiterten Bekanntenkreis mehrere Paare, die

Mein größtes Aha: Ein Altersunterschied ist erst dann ein Problem, wenn ich es zum Problem mache.

geschweige denn, was fremde Leute sagen. Nur kürzlich habe ich für eine gemeinsame Reise meinem

Zum Beispiel habe ich mir am Anfang unserer Beziehung immer eingebildet, dass die Leute uns

anschauen. Fast sechs Jahre später denke ich kaum eine Sekunde an unseren Altersunterschied,

Vater Geburtsdaten und Passnummern von mir und meinem Partner notiert. Das war dann kurz

Thema Altersunterschied zu Beginn unserer Beziehung keine Rolle beigemessen. Er kommt aus

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der Werbevereinbarung zu.

Jahren. Bei den meisten Beziehungen beträgt der Altersunterschied ein bis vier Jahre. Tja, ab wann ist ein Altersunterschied groß? Entweder, wenn er nicht dem statistischen Durchschnitt

wie wir einen größeren Altersunterschied haben. Wegen des Altersunterschieds auffallen: Hat das auch mit der inneren Einstellung zu tun?

Der Klassiker in unserer Konstellation ist wohl der Satz: Wenn du mal soundso alt bist, ist er ja schon über 70. Wie stellst du dir dann die Beziehung vor? Ich habe diesen Satz ehrlich gesagt nur ein einziges Mal gehört. Dazu habe ich folgende Erwiderung: Meine eigenen Eltern haben sich jung kennengelernt, mit statistisch "normalen" zwei Jahren

Altersunterschied. Meine Mutter ist dann allerdings schwer erkrankt und mit knapp über 50 verstorben.

Damit war mein Vater plötzlich junger Witwer. Ich habe aus dieser Erfahrung für mich mitgenommen,

dass ich nicht auf das, was in 20 Jahren sein könnte, achte. Im Hier und Jetzt bin ich glücklich und plane

Mein Partner hat übrigens auch eine tolle Erwiderung: Er ist der festen Überzeugung, dass Latinojahre

anders zu Buche schlagen als europäische Jahre! Deshalb sieht er auch jünger aus.

Und dennoch: Sind solche Beziehungen eher zum Scheitern verurteilt?

werden. Da kommen dann wichtige, altersunabhängige Beziehungsfähigkeiten ins Spiel. Die Fähigkeit, zu kommunizieren, liebevoll zu verhandeln und kreative Kompromisse zu finden.

eventuell eher damit beschäftigt, meine Identität zu finden, beruflich anzukommen, zu reisen und zu

feiern. Das kann im Alltag mit jemandem Ü40, der oder die mitten im Leben steht, herausfordernd

Vielen Paaren ist dies nicht bewusst. Es ist aber spürbar. Mit einem Ungleichgewicht an Ressourcen häufen sich Konflikte um "weiche" Faktoren wie Wertschätzung, Anerkennung.

kommt es zu einem Ungleichgewicht.

und erfüllende Beziehung".

Wie gehen Sie mit den Unterschieden um, die eine solche Beziehung mit sich bringt?

Topf" hat. Wichtig ist, dass jeder für sich Bereiche erlebt, in denen der Topf voll ist. Deshalb ist es auch so

Altersunterschieds? Das bleibt offen! → Mehr über unsere Expertin erfahren Sie auf deren Homepage "Beziehungscoaching für eine gesunde

Auch bei diesen 20 Promi-Paaren ist der Altersunterschied – meist – deutlich sichtbar.

Wenn der Liebhaber jünger als der eigene Sohn ist

Wir haben noch weitere Artikel rund ums Thema Altersunterschied in Beziehungen: Wahre Liebe oder Follower-Fake? Teenager will 76-Jährige ehelichen

Foto: privat

Beziehungsexpertin Carolyn Litzbarski

## Lieblings-Spiele Finden Sie alle Steinpaare?!

weg?

Was heißt schon "großer"

Es geht doch ums Hier und Jetzt

In einer Beziehung wird mit mehreren

Auch interessant

Kennen Sie diese Männer-Sätze?

Diese Sätze von IHM bedeuten:

Warnsignale beim Näherkommen

Ihr Date macht DAS beim

Kennenlernen? Dann nix wie

Erwischt und auf Video gebannt

Uuuups: Gast nascht vor dem

Studie zu Müttern & deren Lust

Beeinflussen Vaginalgeburt & Kaiserschnitt Sex für Frauen?

Bubbles ist ein absolutes Kultspiel

Wer klickt die meisten Diamanten

Themen

So bleibt Ihr Zuhause sauber

Krimskrams und edle Raritäten

SauberZauber

Bares für Rares

Brautpaar von der

Hochzeitstorte

Was ER zu IHR sagt - und

eigentlich damit meint...

Männer sagen es anders

Ich liebe dich

Altersunterschied?

Töpfen gekocht

Anzeige: Tipps für Sie & Ihn Geschenkeinspirationen: Die Ideenhilfe fürs Fest

Das Bild mit den Töpfen möchte ich gerne an jedes Paar weitergeben. Für Paare mit Altersunterschied

wichtig, dass in einer Beziehung jeder auch ausreichend Raum für sich hat, zum Beispiel durch Hobbys Unterschiede in einer Beziehung können bereichern. Meine Beziehung bereichert mich genauso, wie sie

ist es noch relevanter. Es kann bereichernd sein, wenn eine Person in einem Lebensbereich "mehr im

dem umgekehrten Fall: Eine ältere Frau, die einen jüngeren Mann an ihrer Seite hat?

Aus der Paarforschung weiß ich, dass mit dem Altersunterschied das Trennungsrisiko steigt. Der Altersunterschied gilt in der Paartherapie als Risikofaktor. Das macht ihn allerdings nicht zum Mit dem Altersunterschied können sich Herausforderungen ergeben: Zum Beispiel, wenn unterschiedliche Entwicklungsaufgaben in den jeweiligen Lebensphasen anstehen. In den 20ern bin ich

In einer Beziehung wird mit mehreren Töpfen gekocht Empfinden Sie das Alter auch als eine Art Ressource?

Alter kann mit bestimmten Ressourcen einhergehen. Zum Beispiel mit Lebenserfahrung, finanziellen

Ressourcen, Netzwerk, Energie. Mehr Lebensjahre können zum Beispiel eher bedeuten, mehr finanzielle

In der Partnerschaft geht es darum, dass Ressourcen aus Sicht der einzelnen Personen möglichst gleich

andere hat mehr im "sozialen Netzwerk-Topf". Hat der/die eine viel mehr volle Töpfe als der/die andere,

verteilt sind. Wir kochen mit mehreren Töpfen, der eine hat einen volleren "Gesundheitstopf", die

Ressourcen zu haben. Weniger Lebensjahre können eher bedeuten, mehr Energie und Gesundheit zu haben.

Was gibt es bei Beziehungen mit Altersunterschied zu beachten?

mich herausfordert. Dabei geht es nicht direkt um unseren Altersunterschied. Mein Partner hat mir so viel Ruhe ermöglicht, wir lachen so viel, gehen in unseren gemeinsamen Hobbys auf und lassen uns dabei jeweils ausreichend Freiraum für individuelle Entwicklung. Trotz oder wegen unseres

Bei diesem Ehepaar beträgt der Altersunterschied 51 Jahre!

wenn Süchtige eine Beziehung führen. Gibt es ihn eigentlich, den perfekten Altersunterschied in der Liebe? Laut Experten schon... Reife Männer mit junger Partnerin werden heutzutage ja doch häufig akzeptiert. Aber wie steht es mit

Carolyn Litzbarski hat mit uns auch schon dieses Beziehungsthema bearbeitet: Im Rausch der Liebe –