

Joachim Buse & Gundula Göbel

Partnersuche im Internet  
für die zweite Lebenshälfte



Joachim Buse & Gundula Göbel

# Partnersuche

im Internet für

die **zweite**

# Lebenshälfte

So finden Sie online  
eine neue Liebe


Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Redaktion: Ralf Lay  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34711-7  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Dieses Buch ist allen Partnersuchenden gewidmet,  
deren Herzenswunsch darin besteht,  
Geborgenheit, Liebe und Vertrauen in einer  
neuen Beziehung zu finden.*



# Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser .....	9
<b>Anmeldung</b> .....	11
Persönliche Angaben .....	33
Angaben zum »Wunschpartner« .....	43
Mein »Steckbrief« .....	47
Erste Kontaktvorschläge .....	55
<b>Erste Schritte</b> .....	59
Erfolgsaussichten .....	60
Ein erstes Anlächeln .....	70
Die Kontaktliste analysieren .....	76
<b>Zeit zum Nachdenken</b> .....	101
Der Flug nach Washington .....	102
<b>Das Telefonat mit Lotte</b> .....	143
<b>Spontane Verabredung zum Abendessen</b> .....	155
<b>Die Abmeldung beim Online-Portal</b> .....	193
<b>Epilog</b> .....	199





## Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Buch beschreibt die wahre Geschichte einer Partnersuche im Internet, die sich tatsächlich so wie hier dargestellt zugetragen hat. Die Geschichte ist so außergewöhnlich, dass wir sie aufgeschrieben und zu einem Leitfaden für die Partnersuche im Online-Dating erweitert haben.

Im Online-Dating sind alle Partnersuchenden »per Du«. In gleicher Weise ist es uns wichtig, den Kontakt zu dir ganz persönlich aufzubauen.

Unser gemeinsam verfasstes Buch erzählt die Geschichte von Joachim, der nach langjähriger Ehe eine neue Partnerin gesucht und auf eine ziemlich einmalige Weise in einer Online-Partnerbörse eine liebenswerte Frau kennengelernt hat. Joachim beschreibt emotional, ehrlich und nachvollziehbar seine Erlebnisse bei der Partnersuche. Es war seine Idee, diese Geschichte als Buch zu veröffentlichen, um damit dir und den vielen Partnersuchenden das Online-Dating näherzubringen und Vorbehalte und Ängste gegenüber dieser Form des Kennenlernens und Verliebens zu nehmen. Um die Gefühle rund um die Partnersuche angemessen einschätzen zu können, hat Gundula zu den jeweiligen Abschnitten kurze fachliche

Beschreibungen hinzugefügt, welche Gedanken und Einstellungen bei den meisten Menschen und wahrscheinlich auch bei dir vorherrschen.

Wir Autoren kennen uns seit mehr als 35 Jahren. Eine weitere Person, die in diesem Buch zunehmend an Bedeutung gewinnt, hat es autorisiert: Es ist Joachims neue Partnerin, die du ebenfalls hier kennenlernen wirst. Die Vornamen, Altersangaben und Berufsbezeichnungen aller übrigen benannten Personen wurden verändert, um deren Anonymität zu wahren. Die Kommunikationsinhalte entsprechen jedoch den tatsächlichen Dialogen und Abläufen.

Allein beim Marktführer des Online-Datings in Deutschland sind nach eigener Angabe etwa 5,2 Millionen Frauen und Männer registriert. Die Gesamtzahl der Partnersuchenden im deutschen Internet dürfte bei kaum vorstellbaren zehn Millionen Mitgliedern liegen. Das Glück der Suchenden zu begünstigen, sie zu motivieren und sie auf der Suche nach einer glücklichen und von Liebe getragenen Partnerschaft zu begleiten ist Sinn und Zweck unseres Buches.

# Anmeldung

*Freitag, 21. Oktober*

Mein PC fährt gerade hoch. Ich habe mir diesen »freien« Nachmittag eingeräumt, um mich in aller Ruhe bei einer Partnerbörse im Internet anzumelden. Mir ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht bewusst, was in den nächsten Tagen auf mich zukommen wird. Ich habe keine Vorstellung davon, wie ich mich anmelden muss und wie man in der Gemeinschaft der Partnersuchenden miteinander kommuniziert. Ich bin einfach neugierig und erwartungsvoll.

Hoffen und Bangen liegen nah beieinander: Werde ich eine Frau kennenlernen, die mich fasziniert, die mein Herz berührt, mir den Verstand raubt und mein Leben bereichert? Wie wird sich das virtuelle Kennenlernen gestalten? Wie entscheide ich, was ich von mir zeige? Worauf werde ich wohl achten müssen, um authentisch und erfolgreich zu vermitteln, wer ich bin und was ich vom Leben will? Werde ich auf Fallstricke achten müssen? Wie wird sich mein Leben mit einer Partnerin an meiner Seite verändern? Wie wird meine Zukunft aussehen, wenn ich

das Glück erfahre, nicht länger allein zu sein, sondern einen Menschen kennenlerne, mit dem ich mein Leben gestalte? Und welche Erwartungen werde ich erfüllen müssen, um im digitalen Austausch einer Frau zu gefallen, ihre Aufmerksamkeit und ihr Interesse an mir zu wecken? Viele Fragen bewegen mich. Was vor mir liegt, ist neu für mich. Es ist in jeder Hinsicht unbekannt, unplanbar und unbeschreiblich. Ich bin neugierig und hoffnungsfroh.

Zwei meiner Bekannten haben beim selben Dating-Anbieter ihre Lebenspartnerin gefunden und sind heute offenbar glücklich mit dem Resultat ihrer Suche. Dieses Beispiel vor Augen, bin ich optimistisch, dass ich den beiden Vorbildern folgen werde und dass es auch bei mir klappen wird.

Auch deine Gedanken führen dich vielleicht immer häufiger zu der Frage, ob du einen neuen Partner kennenlernen möchtest. Manchmal bist du mutig und voller Sehnsucht und ein anderes Mal ganz ängstlich bei dem Wunsch, dich nach einem Partner umzusehen. Ob du zum jetzigen Zeitpunkt bereit für eine neue Liebe bist, hängt wesentlich von deiner eigenen Lebensgeschichte und deinen Erfahrungen in früheren Beziehungen ab. Da jeder Mensch einzigartig ist, keine Biografie einer anderen gleicht und Beziehungen jeweils ganz unterschiedlich gestaltet und erlebt werden, ist auch der richtige Moment für den Beginn einer Partnersuche individuell verschieden. Während bei dem einen eindeutig der Punkt gekommen ist, an dem er sein Ziel und den Weg dorthin ganz klar vor sich sieht, muss der

Entschluss zur Veränderung bei einem anderen noch reifen, damit er sich ganz sicher ist und nicht überstürzt handelt. Wichtig ist, dass deine Motivation »von innen« kommt und es dein eigener Wunsch ist, zu dem von dir selbst gewählten Zeitpunkt die Initiative zu ergreifen und auf dem Weg, den du selbst ausgesucht hast, aktiv zu werden. Melde dich nur dann bei einem Dating-Anbieter an, wenn du es für dich wirklich als eine gute Möglichkeit siehst, um einen liebevollen Partner kennenzulernen. Dem sozialen Druck von Kollegen, der Familie oder von Freunden solltest du dich nicht beugen. Denn das Kennenlernen eines Partners ist eine Herzensangelegenheit; und ob du bereit dazu bist oder eben noch nicht, kannst nur du für dich entscheiden.

Eigentlich strebe ich eher nach Sicherheit und scheue die Überraschung. Vom Typ her bin ich der Planer, der nichts dem Zufall überlässt und stets einen Alternativplan abrufbereit hat. Ich bin kein Kontrollfreak, aber meine Lebenserfahrung hat mich gelehrt, dass sorgfältige Vorbereitung und Konzentration auf die wesentlichen Dinge gute Voraussetzungen für Erfolg und das erwünschte Ergebnis sind. Natürlich ist nicht alles planbar. Erfolg hat auch eine ganz andere Seite. Spontaneität, Improvisationstalent und die Bereitschaft, eingefahrene Wege zu verlassen und das Undenkbare zu versuchen, gehören ebenfalls dazu. Wer nichts wagt, kann nichts gewinnen. Wer eine Partnerin oder einen Partner sucht und nicht die Leinen losmacht und seinem inneren Kompass vertrauend einfach

lossegelt, wird aller Wahrscheinlichkeit nach ohne Ziel am Kai des Lebens angeleint dümpeln und partnerlos bleiben. Das will ich mit Sicherheit nicht. Ich habe ein Ziel, eine ziemlich klare Vorstellung davon, wie meine Zukunft aussehen soll. So wie mein Leben jetzt ist, soll es auf keinen Fall bleiben. Das sagen sich wahrscheinlich viele Menschen, die auf der Suche nach ihrem ganz persönlichen Partnerglück unterwegs sind und auf ihrem bisherigen Weg ganz unterschiedliche Erfahrungen gesammelt haben.

Wie sieht es bei dir aus? Hast du dein Ziel klar vor Augen? Weißt du, was du dir von der Zukunft versprichst? Bist du motiviert, aktiv nach dem neuen Partner/der neuen Partnerin zu suchen? Oder hält dich innerlich etwas zurück? Vielleicht fühlst du dich noch gar nicht bereit für neue Kontakte? Oder dein Herz ist noch durch frühere Erfahrungen, Trauer oder emotionale Verletzungen verschlossen? Falls das so sein sollte, bedeutet dies nicht, dass du die Partnersuche aufschieben müsstest, aber du solltest dich mit deinen inneren Gefühlen und Bedürfnissen auseinandersetzen und sie dir bewusst machen, damit du dich für eine neue Partnerschaft öffnen kannst.

Im Folgenden beschreiben wir dir einige mögliche Gründe für eine neue Partnerschaft. Um deine innere Bereitschaft zu prüfen, solltest du deine persönlichen Bedürfnisse und deine Motivation kennen.

Wir sprechen in diesem Buch immer von der Partnersuche. Was bedeutet der Begriff »Partner« respektive »Partnerin« für

dich? Suchst du eine Beziehung, in der Gemeinsamkeiten, Emotionen, Nähe, Wärme, zärtliche Berührungen, Geborgenheit und Sicherheit wichtig sind, Sexualität jedoch wenig oder gar nicht vorkommt? Oder wünschst du dir eine intime Beziehung, in der es besonders um sexuelle Bedürfnisse geht? Stellst du dir eine lose Partnerschaft mit vielen Freiheiten vor, oder wünschst du dir jemanden, mit dem du am liebsten für immer zusammenleben und eine gemeinsame Zukunft gestalten möchtest? Überlege genau, was du dir von einem Partner wünschst, denn eine Partnersuche wird nur dann erfolgreich sein, wenn die jeweiligen Ziele der beiden Partner übereinstimmen. Diese kannst du dann später in deinem Profil angeben oder dir danach den für dich angemessenen Online-Anbieter aussuchen. Du ersparst dir viele Enttäuschungen aufgrund zu hoher oder anderer eventuell nicht erfüllbarer Erwartungen an deine zukünftigen Kontaktpersonen. Außerdem sorgst du gut für dich, indem du dir selbst Fragen stellst und dir die Antworten bewusst gemacht hast. Du passt auf dich auf, denn nur du weißt, warum du jetzt einen Partner suchst und was dich bewegt, dich auf der Dating-Plattform anzumelden.

Auf der Plattform hast du die Möglichkeit, deine Wünsche zu formulieren. Damit du sie klar und unmissverständlich kommunizieren kannst, werden wir im Folgenden beispielhaft einige Beweggründe beleuchten (doch gibt es noch eine Reihe anderer Motivationen, warum du nun auf die »Suche« gehst). Du hast jetzt die Chance, deine Erwartungen, Sehnsüchte und Hoffnungen genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn wir wollen dir helfen, erfolgreich deinen Partner unter all den anderen

Suchenden zu entdecken, aber auch deine Chancen vergrößern, entdeckt zu werden. Lies die möglichen Beweggründe, wenn sie dein Interesse wecken. Falls du dir darüber schon im Klaren bist, findest du vielleicht dennoch die eine oder andere Anregung.

## Einsamkeit überwinden

Vielleicht fühlst du dich im Alltag oder bei bestimmten Gelegenheiten wie Geburtstagsfeiern als »fünftes Rad am Wagen«, oder beim Spaziergang siehst du überall nur Paare, und es entsteht ein Gefühl des Alleinseins oder der Einsamkeit. Wobei Alleinsein aber nicht automatisch gleich Einsamkeit bedeuten muss. Vielleicht bist du allein, aber ganz zufrieden mit dir und deiner Lebenssituation und kannst sie auch genießen. Oder fehlen dir verlässliche Freunde? Fühlst du dich vielleicht nicht willkommen bei anderen Menschen? Kennst du solche Gefühle eventuell noch aus deiner Kindheit? Allein essen zu gehen löst bei dir Angst oder Verunsicherung aus? Dann kann das Alleinsein zu einer psychischen Belastung für dich werden. Einsamkeit, die tiefe Zweifel in uns aktiviert und uns manchmal zum sozialen Rückzug bewegt, kann uns krank werden lassen. Lass es nicht so weit kommen. Kannst du deine Gedanken, Bedürfnisse und Sehnsüchte keinem vertrauten Menschen mitteilen, obwohl du es möchtest? Willst du an Gruppenaktivitäten nicht mehr allein teilnehmen? Wir sind soziale Wesen und haben somit fast immer ein Bedürfnis nach dem Zusammensein mit



vertrauten Menschen, wünschen uns die Nähe eines anderen und innere Sicherheit. Dieses Bedürfnis kann deine Motivation sein, einen Partner oder eine Partnerin auf der Dating-Plattform kennenzulernen.

Eventuell solltest du deine Partnerin beziehungsweise deinen Partner in der Nähe deines Wohnorts suchen, denn wahrscheinlich entspricht eine Fernbeziehung eher nicht deinen Vorstellungen (bei vielen Anbietern hast du die Möglichkeit, einen Radius anzugeben).

### **Gib der Einsamkeit keine Chance.**

- Bist du nicht gern allein und fühlst dich damit unwohl?
- Ist dir beim Gedanken, allein essen zu gehen, unbehaglich zumute?
- Ist sozialer Rückzug oder Vermeidung von Einladungen oftmals deine Strategie?
- Empfindest du das Alleinsein als eine große Belastung?
- Kennst du Gefühle der Einsamkeit mit Selbstzweifeln?

Wenn du solche Fragen mit Ja beantwortest, ist dies ein Hinweis darauf, dass du dir einen liebevollen Partner an deiner Seite wünschst. Möglicherweise ist die Erkenntnis ein Anstoß, diese Situation aktiv zu verändern, deine Komfortzone zu verlassen und auf Partnersuche zu gehen.

## Sorgen und Glück teilen

Vielleicht hast du viele Freizeitaktivitäten, unternimmst tolle Reisen oder hast guten Kontakt zu Freunden oder Kollegen, im Beruf viel zu tun, und eigentlich ist dein Leben reich gefüllt. Du vermisst es dennoch, mit einem Partner/einer Partnerin deine Freuden emotional zu teilen. Ebenso würdest du gern deine Enttäuschungen mitteilen. Du nimmst dir keine Zeit, oder dir fehlt die Zeit oder Gelegenheit, einen passenden Partner kennenzulernen:

- Ist dein Leben pulsierend, aber du wünschst dir von Herzen einen Partner?
- Würdest du dich gern über alltägliche Dinge, Sorgen und dein Glück mit einem Partner nonverbal oder verbal austauschen?
- Wünschst du dir Trost, Aufmunterung und Stärkung?
- Möchtest du dein Glück, deine guten Gefühle und für dich bedeutsame Erlebnisse/Momente wie zum Beispiel Sonnenuntergänge, Meeresrauschen oder kulturelle Veranstaltungen mit einem vertrauten Partner teilen?
- Du hast Sehnsucht nach gemeinsamen Glücksgefühlen?

Wenn du bei einem Großteil dieser Fragen zustimmen kannst, spricht vieles dafür, dich auf einer Dating-Plattform anzumelden. Gerade wenn du Enttäuschungen erlebt hast oder »das Glück eine Pause eingelegt hat«, verspürst du jetzt vielleicht das Bedürfnis nach Veränderung.

## Gespräche und vertrauter Austausch

Du kommst eigentlich gut zurecht, und dein Alltag ist wie bei den meisten Menschen gefüllt mit vielen guten und manchen weniger positiven Erfahrungen. Du hast Bekannte oder Freunde und Hobbys. Aber wenn du jemanden zum Reden, Austausch oder für eine gemeinsame Unternehmung brauchst, hat niemand Zeit für dich. Du wünschst dir bedingungsloses Zuhören und Gespräche, wann immer du sprechen möchtest:

- Hörst du bei der Bitte um ein Gespräch oft von Bekannten oder Freunden, sie müssten arbeiten, ihre Eltern benötigten Pflege oder die Kinder seien krank – sie hätten leider keine Zeit?
- Hast du Bedenken, Freunde oder Bekannte um ein Gespräch zu bitten?
- Glaubst du zu stören, da deine Freunde eine Familie beziehungsweise einen Partner haben?

Wenn du hier mit Ja antwortest, gibt sich dein möglicher Wunsch nach einem verlässlichen Gesprächspartner zum »Klönen«, Austauschen und Diskutieren zu erkennen. Einer Anmeldung beim Online-Dating steht nichts im Wege. Warum? Weil Gespräche mit einer sympathischen, vertrauten Person ein Gefühl der Verbundenheit und Entlastung aktivieren. Gespräche verbinden, wir erleben Gefühle von Nähe, Verständnis, und es wird spürbar: »Ich bin dem anderen wichtig, er interessiert sich für mich.« All diese Erfahrungen stärken das Selbstbe-

wusstsein. Bei der Wahl deiner Online-Plattform ist es gut, sich für eine zu entscheiden, wo es nicht um kurze Flirts geht, sondern um den Aufbau einer langfristigen Beziehung, und diesen Wunsch auch zu formulieren.

## **Soziale Bedürfnisse nach verlässlicher Bindung**

Bindung ist ein Grundbedürfnis und bedeutet, dass du dir in guten wie auch schwierigen Zeiten Sicherheit, Schutz und Geborgenheit wünschst und auch brauchst. Bindung ist eine lang anhaltende innere Verbindung zwischen zwei Menschen, die über Zeit und Raum besteht. Gute Bindungen sind für uns ermutigend und ermöglichen dennoch Individualität. Vielleicht kennst du aus früheren Beziehungen noch dieses Gefühl der inneren Verbundenheit. Eine verlässliche Bindung bietet ein starkes Vertrauen ins Leben und die eigenen Möglichkeiten:

- Sehnst du dich nach regelmäßiger Zuwendung und Nähe?
- Möchtest du eine verlässliche Bindung zu einer anderen Person eingehen?
- Bist du bereit, Verantwortung für dich und für das Gelingen einer Partnerschaft zu tragen?
- Du glaubst daran, dass eine Beziehung dir emotionale Stärke geben kann?
- Fühlst du dich in der Nähe von anderen Menschen wohl und entspannt?



Joachim Buse, Gundula Göbel

### **Partnersuche im Internet für die zweite Lebenshälfte**

So finden Sie online eine neue Liebe

Paperback, Klappenbroschur, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-34711-7

Kösel

Erscheinungstermin: November 2018

Vom ersten Klick bis zum gelungenen Date

Dieses Buch richtet sich an Beziehungserfahrene, die nach einer Trennung, Scheidung oder dem Verlust des Partners die Suche nach einer neuen Liebe im Netz wagen. Joachim Buse hat im Alter von 59 Jahren auf einer Internetbörse eine neue Partnerin kennengelernt, obwohl er sich zuvor noch nie mit Online-Dating beschäftigt hatte. Hier beschreibt er seine Erfahrungen mit all den Vorteilen und Fallstricken einer solchen Partnersuche. Die Psychotherapeutin Gundula Göbel ergänzt dies mit Anleitungen zur Selbstreflexion und wertvollen Ratschlägen für eine authentische Selbstdarstellung. Eine hilfreiche Begleitung auf dem Weg zu einer neuen Partnerschaft von der Anmeldung bis zum ersten Treffen.

 [Der Titel im Katalog](#)