



Immer häufiger suchen sich Frauen „in den besten Jahren“ einen jüngeren Mann. In Deutschland ehelicht inzwischen jede Fünfte einen Jüngeren. Bei Frauen um die 40 ist es bereits jede zweite

„Flotter Endfünfziger sucht attraktive, schlanke Partnerin (bis 35) für den gemeinsamen Lebensweg. Eigenheim vorhanden.“ Klingt doch nett. Oder? Und ganz normal. Was aber, wenn wir lesen: „Flotte Endfünfzigerin sucht attraktiven, schlanken Partner (bis 35) für den gemeinsamen Lebensweg. Eigenheim vorhanden.“
Was geht dann in unseren Köpfen vor?



Frauen aus dem Show-Biz, die jüngere Männer an ihrer Seite haben: Multitalent Ina Müller, Sängerin Madonna und Schauspielerin Simone Thomalla (Bild links)



Trendumkehr

Frau in den besten Jahren sucht jüngeren Mann fürs Leben

VON DIPL. PSYCH. KARIN KLUG

Klassische Liebes- und Lebensbeziehungen zwischen Mann und Frau haben bis dato so funktioniert, dass der Mann um einige bis unüberschaubar viele Jahre älter sein durfte und sollte als seine Partnerin. Generell galt: Je mächtiger, berühmter und finanzkräftiger der Mann, desto jünger die Frau an seiner Seite. Wenn Frankreichs Präsident Nicolas Sarkozy (56) mit seiner Carla (43) in den Medien auftaucht, dann sicher nicht, weil sie 13 Jahre jünger ist als er. Ist schließlich nichts Besonderes. Auch Lothar Matthäus (50) hatte mit Liliana (24) eine Partnerin gefunden, die unangeregte 26 Jahre jünger ist. Fatma Carina (27) zählt gleich einmal 30 Lenze weniger als Ehemann Dieter Bohlen (57). Nur schlappe 18 Jahre trennen Ex-Beatle Paul McCartney (69) und Ehefrau Nancy (51). Und wenn sich Politiker Franz Müntefering (71) mit der 40 Jahre jüngeren Michelle (31) zusammen tut, dann finden wir das doch schön, dass er jetzt eine so hübsche, passende Partnerin gefunden hat.

Was aber, wenn die Partnerin älter, ja vielleicht sogar viel älter ist? Darf das denn sein? Wenn sich jetzt Ina Müller (48) mit Johannes Oerding (30) und Simone Thomalla (48) mit Silvio Heinevetter (27) und Iris Berben (61) mit Heiko Kiesow (51) befreundet, sprengt das nicht schon ein bisschen den Rahmen des Erlaubten? Bis dato vielleicht. Denn tatsächlich sind diese klassischen Altersregeln schon Schnee von gestern. In den letzten Jahrzehnten macht sich nämlich fast unbemerkt, aber stetig, ein neuer Trend breit: Der Mann in der Beziehung darf auch mal um einige Jährchen jünger sein.

Fängt man an, sich umzuhören, finden sich tatsächlich mehr Paare als vermutet, bei denen der Mann gleich alt, jünger, sehr viel jünger ist. Auch in diversen Internetforen wird diese Altersverschiebung heftig diskutiert. Bange Fragen, ob und wie lange das wohl gut gehen könne, wechseln hier mit gröberen Beschimpfungen ob der Perversität (natürlich der Frau) und den sachdienlichen Hinweisen, dass bis zu drei Jahre jünger ja noch okay seien. Aber ein Mann, →



Prominente Männer mit ihren wesentlich jüngeren Frauen: Musiker Dieter Bohlen und Politiker Franz Müntefering

der zehn oder mehr Jahre jünger ist – igit! Andererseits spiegeln viele Berichte von glücklichen, zufriedenen Paaren eine Konstellation wider, die keineswegs neu, durchaus aber von Dauer sein kann.

So meint beispielsweise Elena (43): „Ich konnte bisher keine Unterschiede feststellen. Als mein Mann (35) und ich uns kennen lernten, beschied meine Schwiegermutter in spe weise, dass Männer ja eh meistens zehn Jahre weniger leben als Frauen (sie erkannte also quasi einen praktischen Nutzen ...) und damit war es dann nie wieder ein Thema.“

Sabine (52) erzählt: „Mein Mann ist knapp vier Jahre jünger als ich, das ist aber, glaub ich, nichts Besonderes. Die Großeltern meiner Freundin waren allerdings 12 Jahre auseinander. Großmutter machte bereits Abitur, als Großvater in die Schule kam. Noch dazu war er um einen ganzen Kopf kleiner als sie. Er sah aus wie ein ungarischer Bauer – klein, rund, immer lachendes Gesicht – sie war eine große, hagere, ernste Person. Sie sind noch mit achtzig mit dem Motorrad zu Geburtstagsfeiern gekommen. Ähm – SIE war achtzig, er entsprechend jünger.“

Und Simone (28) befundet: „Tja, offenbar ist es Frauen auch heute noch nicht erlaubt, die Regel zu durchbrechen, die da lautet: Der Mann hat älter, größer, schlauer und reicher zu sein als seine Frau.“

Auch Elke (61) kennt genug Beispiele in ihrem Umfeld: „Angesichts der höheren Lebenserwartung von Frauen finde ich eine solche Konstellation ziemlich schlau. Meine Freundin,



die einen jüngeren Mann hat, sagt, dass er sie schließlich später noch im Rollstuhl rum schieben können muss. Der zweite Mann meiner Tante ist 12 Jahre jünger als sie. Ihre Tochter tat es ihr nach und wurde mit 33 von einem 19-Jährigen schwanger – sie sind heute noch zusammen, seit 18 Jahren.“

Wie die Yoko-Paare „erfunden“ wurden

Die Journalistin und ehemalige Hamburger Kultursenatorin Dana Horáková (64) schrieb 2009 ein Buch („Wenn Frauen jüngere Män-

ner lieben...“), in dem sie nicht nur über ihre eigenen Erfahrungen aus einer langjährigen Liebesbeziehung mit einem knapp zehn Jahre jüngeren Mann berichtet, sondern auch gleich einen Namen für diese Paare kreiert hat. „Mein größtes Problem beim Schreiben



Dana Horáková, ehemals Hamburger Kultursenatorin, widmete dem Thema Frauen und jüngere Männer ein ganzes Buch

John Lennon und Yoko Ono waren eines der ersten prominenten Paare, in denen „er“ jünger war. Dana Horáková inspirierte dies zu dem Begriff „Yoko-Paare“





Psychotherapeutin Brigitta Fetsch beschäftigt sich in ihrer Praxis in Graz schwerpunktmäßig mit Paaren und ihren Problemen

dieses Buches war die Tatsache, dass es für die Ältere-Frau-liebt-jüngeren-Mann-Beziehung keinen Namen gibt... Die Erfahrung lehrt, dass das, was keinen Namen hat, nicht wirklich existiert“.

Dana Horáková fackelte nicht lange und bezeichnet diese Paare – nach einem intensiven Gespräch mit der Künstlerin Yoko Ono (78), der Witwe von John Lennon – als Yoko-Paare (**Y**oung **K**isses **O**ld). Immerhin zählten „Lenono“ zu einem Vorzeigepaar, das in seinem Zusammenleben konsequent jegliche Regeln brach. Er sieben Jahre jünger, der umjubelte Beatle, der Star schlechthin. Sie anfangs eine noch unbekannte, Medienberichten zufolge „nicht mal besonders hübsche“ Künstlerin, Japanerin noch dazu. Und dann spielt er auch noch Hausmann, versorgt den gemeinsamen Sohn – während sie Erfolge feiert. Die Welt steht Kopf.

Doch immer mehr Paare sprengen die starren Beziehungsregeln, die Altersgrenzen verwischen, ob bei Mode-Ikone Vivienne Westwood (71) und Lebensgefährtin Andreas Kronthaler (45), oder jüngeren Yokos wie Nicole Scherzinger (33) und Lewis Hamilton (26) oder Sylvie (33) und Rafael van der Vaart (28). Es gibt allerdings nicht nur prominente Beispiele – auch in unserem privaten Umfeld gilt: Der Liebes- und Lebenspartner muss nicht mehr der Ältere sein.

Partner auf Augenhöhe

Eines dieser „ganz normalen“ Yoko-Paare sind Sara (37) und Pedro (29). Kennen gelernt haben sich die beiden auf Mallorca, wo sie auch heute noch leben. „Als ich vor sieben Jahren nach Mallorca ging um einen zweimonatigen Sprachkurs zu machen, hat mir mein Lehrer einen Sprachaustauschpartner aus Südamerika vermittelt. Wir haben uns von Anfang an sehr gemocht, obwohl wir

uns nur mit Händen und Füßen verständigen konnten. Ich bin dann statt zwei gleich einmal vier Monate geblieben, denn wir hatten uns verliebt. Damals war ich 30 und Pedro 22“, erzählt Sara. Nach einigen Jahren Fernbeziehung – Sara lebt in Berlin, Pedro auf Mallorca – wollte Sara mehr. Sie wollte eine Familie gründen, aber Pedro fühlt sich noch nicht bereit. „Wir waren ein Jahr mehr oder weniger getrennt, aber letztlich hat die Liebe gesiegt!“ Heute leben die beiden als Paar zusammen, haben eine einjährige Tochter und es sind noch weitere Kinder geplant.

Yoko-Paare sind eher atypische Paare, die sich nicht so sehr in Klischees und Geschlechtsrollen verfangen, sondern gerne „als Partner auf Augenhöhe“ leben, wie es viele formulieren. Beide scheinen männliche wie weibliche Züge entwickelt zu haben und in ihrem Verhalten gerne auch mal zu wechseln. Yoko-Paare entscheiden offenbar stärker nach individuellen Vorlieben und Stärken, wie sie ihr Leben gestalten und orientieren sich weniger an vorgegebenen Traditionen.

Was sagt die Psychologin und Psychotherapeutin Brigitta Fetsch, die in freier Praxis in Graz mit Schwerpunkt Paartherapie tätig ist, zu dieser Paar-Konstellation? „Ich habe in der Praxis viele Paare, aber eher im klassischen Sinn. Das heißt, der Mann ist der Ältere. Sehr selten ist die Frau deutlich älter.“

Die Psychologin vermutet, dass unübliche Konstellationen eine größere Bandbreite, einen größeren Spielraum der Möglichkeiten schaffen, wie Mann und Frau miteinander umgehen. Meist sei die Toleranz miteinander größer und es herrsche ein anderes Problembewusstsein. „Unterschiede werden eher als interessant, als normal erlebt und weniger als Problem gesehen.“

Kinderkriegen – ja oder nein?

Einen Unterschied zu Paaren, in denen die Frau jünger ist, bringt die andere Alters-Konstellation jedoch mit sich, räumt Brigitta Fetsch ein. Im ersten Fall ist für die Frau Kinderkriegen meist noch ein Thema, im zweiten dagegen eher schon ad acta gelegt.

Das war anfangs auch ein Thema für Jutta (46) und Olaf (38). Sie erzählt: „Gekannt haben wir uns ja schon lange, aber wir haben uns aus den Augen verloren. Vor ungefähr sieben Jahren sind wir uns wieder öfter begegnet, in einem kleinen Kulturverein, und da hat’s dann gefunkt. Wir waren ein paar Monate lose zusammen und ich habe das Ganze nicht wirklich ernst genommen. Bis Olaf dann alleine in Urlaub gefahren ist. Für sechs Wo-





Marieliese ist mit einem 20 Jahre jüngeren Afroamerikaner glücklich. „Probleme mit unserer Beziehung haben höchstens die anderen“, sagt sie

(und vielleicht noch den Sohn, den sie bemuttern kann). Er dagegen will ihr Geld. Oder ihre Beziehungen. Oder eine Ersatzmami. Alles schön und gut, mag schon sein. Aber Yoko-Beziehungen sind mehr, weit mehr.

Birgit (48) vermutet, dass Werner (37) es geschätzt hat, „dass ich persönlich reifer,

stabiler war, nicht herumgezickt habe. Dass ich einfach wusste, was ich wollte.“ Auch Marieliese (72) berichtet: „Ich finde, dass sich der Altersunterschied zu meinem jetzigen Partner Nikki (52) weniger auswirkt, als früher mit meinem Mann, der zwanzig Jahre älter war. Da hatte ich mehr Respekt und Ehrfurcht, während ich mich heute mit meinem Freund gleichwertig fühle. Wir lachen sehr viel und fühlen uns geborgen miteinander.“ Es gibt viele Vorteile, wie Marieliese lächelnd erzählt: „Durch einen jungen Mann bleibe ich selber jünger, habe ich wieder eine Aufgabe in meinem Leben. Probleme? Haben höchstens die anderen, ich nicht, und er auch nicht.“

Die Psychologin dazu: „Diese Paare bewegen sich außerhalb klassischer Normen – und das macht vieles möglich, es gibt mehr Raum zum Experimentieren, mehr Narrenfreiheit. Die Frau bringt meist schon mehr Beziehungserfahrung ein. Sie ist reifer, muss nicht mehr alles auf den Mann projizieren und ihr Glück von ihm abhängig machen, das macht weniger Druck.“

Jutta (46) sieht ebenfalls viele Vorzüge in ihrer Beziehung zu Olaf (38): „Wenn der Partner jünger ist, bleibt man selber jung, man geht automatisch mit. Ich könnte es mir gar nicht mehr vorstellen mit einem älteren Mann. Für mich ist es normal, dass ich einen gut aussehenden, knackigen Mann hab, das find ich toll.“ Sie gibt natürlich zu, dass es auch stressig werden könnte, wenn der jüngere Partner noch sehr aktiv ist, aber „bei uns passt es gut, weil er eher ruhiger, aber konstitutionell besser ist und ich eher die aktivere bin.“

Probleme haben höchstens die anderen

Was aber ist es genau, das so anders ist mit einem jüngeren Partner? Oder einer älteren Partnerin? Natürlich, die Lieblingsvorurteile sind schnell bei der Hand: Sie will sich sexuell austoben, braucht Selbstbestätigung



Schon im alten China wurde Frauen ein jüngerer Liebhaber empfohlen

Auch die Erotik profitiert

Schon die alten chinesischen Geheimnisse weiblicher Macht enthüllen, dass es sich für eine Frau empfiehlt, einen jüngeren Liebhaber zu suchen. Im Buch von Ulja Krautwald und Christine Li („Der Weg der Kaiserin“) über die Lebensweisheiten der Kaiserin Wu Zhao kann man diesbezüglich fündig werden. „Jüngere Männer geben meist mehr. Darum weiß die Kaiserin um die Vorteile des jungen, anhänglichen und weichen Mannes. Mit ihm macht es ... Freude zu experimentieren, er ist flexibel und kann sich dem Spiel noch ganz hingeben. Er nimmt sich Zeit zum Üben, wo er noch nicht so viel Erfahrung hat. Junge Männer sind reich an Essenz und Yang-Energie, die sich in Herzlichkeit, Phantasie und Begeisterungsfähigkeit zeigt.“

Umgekehrt wünschen sich die Männer Frauen, die nicht nach ihrem Einkommen fragen und danach, ob sie denn eine Familie ernähren können. Sie wünschen sich geistig unabhängige Frauen, die nach ihren eigenen Gesetzen leben und andere Menschen so lassen können, wie sie sind.



Türke und verheiratet. Sex ja, Liebe nein, so das Motto. Die Autorin selbst betrachtet „allzu klassische Lebens- und Beziehungskonzepte schon lange mit einem gesunden Skeptizismus“. Und sie möchte mit den Tabus brechen, denen zufolge eine Frau im fortgeschrittenen Alter asexuell zu sein hat.

Ingeborg Middendorf hat und hatte immer wieder Affären mit jüngeren Männern und sie macht keinen Hehl daraus. „Jüngere Männer sind noch nicht so verbogen vom gelebten Leben, von Berufsstress, Ehen, Scheidungen, Schwierigkeiten mit Kindern. Von Altlasten in jeglicher Hinsicht, ungesundem Essen, Alkohol, Zigaretten. Sie sehen besser aus, sind flexibler, freier, unbelastet. Körperlich macht es mehr Spaß mit ihnen. Sie sind fröhlicher, man kann Blödsinn machen mit ihnen. Liebe ist ein Kind der Freiheit. Wie jung ist wurscht, Hauptsache man fühlt sich dabei und nachher glücklich.“

Natürlich, meint Ingeborg Middendorf, könne sich auch mal mehr entwickeln, aber Partnerschaften bedeuten oft „Kompromisse, ein Ziehen aneinander und viel Unerfreuliches, das gar keinen Spaß macht.“

„Cougar“ – was ist das nun schon wieder?

Ein weiterer Begriff, der aus den USA zu uns herübergeschwappt ist, ist „Puma“ – im Englischen „Cougar“. Eine Slang-Bezeichnung für eine reifere Frau, die einen jüngeren Mann sucht. Warum Puma? Einerseits soll das silbrige Fell des Pumas (Silberlöwe) an die (theoretische) Haarfarbe reiferer Frauen erinnern. Andererseits ist der Puma ein Jäger – wie jene Frauen, die „Jagd“ auf jüngere Männer machen.

Laut Wikipedia prägte Valerie Gibson, Sex-Kolumnistin und Autorin des Buchs „Cougar: A Guide for Older Women Dating Younger Men“ den Begriff. Er stand ursprünglich als Herabsetzung für ältere Frauen, die Bars besuchen und schlussendlich mit dem nach Hause gehen, der übrig geblieben ist. Im Laufe der Zeit wandelte sich diese Bezeichnung jedoch ins positive – er steht heute für reife Single-Frauen, die wissen, was sie wollen. Und die auch das Geld und Selbstbewusstsein haben, es sich zu holen. Endgültig salonfähig gemacht hat diese Entwicklung schließlich Courteney Cox in der

Schriftstellerin Ingeborg Middendorf findet jüngere Männer erfrischend. Heute lebt die ehemalige Lehrerin in Berlin und Irland



Ein großes Thema in den heutigen Yoko-Beziehungen sind schließlich auch Erotik und Sexualität. Psychologin Brigitta Fetsch: „Eine erfüllte Sexualität, das ist ja auch ein Lebensgefühl, das in den Alltag einfließt.“ Gerade wenn sich Frauen in der Menopause befinden, täte der erotische Hormoncocktail ihrem Hormonhaushalt gut. Und schließlich erleben Frauen ab 35, 40 ihre sexuelle Hochphase, während bei Männern der Hormonspiegel ab 30, 35 bereits zu sinken beginnt.

Erotik ist ebenfalls ein zentrales Thema im Buch von Ingeborg Middendorf „Der Mann, der nicht küsste“. Eine alterslose Frau um die sechzig hat eine Affäre mit einem um vieles jüngeren Mann. Orkan,



US-Serie „Cougar Town“ – als frisch geschiedene Vierzigjährige, die sich jüngere Liebhaber gönnt. Sie hat dem Cougaring damit zum großen Durchbruch verholfen und einen neuen Trend ausgerufen.

Es muss ja nicht immer gleich die große Liebe sein...

2003 griff Oprah Winfrey in ihrer Sendung das Thema „Liebebeziehung zwischen älterer Frau und jüngeren Mann“ auf. Im Jahr 2005 startete „Nanny“-Star Fran Drescher eine Comedy-Show namens „Living with Fran“. Eine Show über eine Mutter von zwei Kindern, die sich in einen Mann verliebt, der nur halb so alt ist wie sie (basierend auf ihrer eigenen Geschichte).

Eine Frau, die ebenfalls ihren Weg geht, konsequent und unkonventionell, ist Winnie Musil (56). Sie erzählt offen von ihrer Beziehung zu Christian (39): „Wir haben uns 2009 im Fitnessstudio kennen gelernt. In der Sauna sind wir ins Gespräch gekommen.“ Da Winnie auch als spirituelle Lehrerin tätig ist, wurde Christian zunächst ihr Schüler. Fünf Monate lang. „Dann erwischte uns die Liebe.“

Bis Mai 2011 ging ihre Beziehung. „Dann war unsere Aufgabe erfüllt.“ Christian brauchte, wie sie sagt, ein anderes Lern- und Spielfeld, und dafür auch eine andere Partnerin. Die beiden haben sich friedlich getrennt. Wie sich der Altersunterschied ausgewirkt hat? „Das kann ich nicht sagen. Ich habe mich bemüht, immer auf Gleichheit zu achten. Meine Lehrerfunktion habe ich dahingehend genutzt, dass ich ihm ein Vorbild war, wie man miteinander umgeht, das Leben gestaltet, Prioritäten und Ziele setzt und erreicht. Ich habe ihn aus einer tiefen Krise abgeholt und wieder aufgebaut.“

Es muss also nicht immer die große Liebe für die Ewigkeit sein. In Zeiten von Lebensabschnittsgefährten und wechselnden Partnerschaften hat vieles Platz. Eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2003 bestätigt, dass eine von drei allein stehenden Frauen in den USA im Alter von 40 bis 69 Jahren sich mit einem jüngeren Mann verabredet.

1997 waren in den USA weniger als eine halbe Million Paare zu finden mit einem Altersunterschied von mindestens zehn Jahren.



Oprah Winfrey ist wohl Amerikas berühmteste Talkshow-Moderatorin. Auch sie widmete sich dem Thema „ältere Frau sucht jüngeren Mann“



2003 gab es bereits etwa 3 Millionen Paare, bei denen der Mann mindestens sechs Jahre jünger als die Frau ist.

Winnie Musil ist Therapeutin, Texterin und Seminarleiterin. Sie genoss die Beziehung zu einem fast 20 Jahre jüngeren Mann

Klassische Werte verlieren an Bedeutung

Laut Statistischem Bundesamt beträgt die derzeitige Lebenserwartung in Deutschland für Frauen 82 Jahre, für Männer 77 Jahre. Tatsächlich wäre also ein Paar gut beraten, bei dem die Frau rund fünf Jahre älter ist als ihr

Partner. Rein rechnerisch haben die beiden dann die größten Chancen einen gemeinsamen Lebensabend zu genießen. Und tatsächlich: Auch in Deutschland ehelicht inzwischen jede fünfte Frau einen jüngeren und bei Frauen um die 40 bereits jede Zweite. Die Psycho-

Prominente Paare

- Clara Schumann (geb. 1819) und Johannes Brahms (geb. 1833)
- Rosa Luxemburg (geb. 1871) und Konstantin Zetkin (geb. 1885)
- Gabrielle „Coco“ Chanel (geb. 1883) & Hans Günther von Dincklage (geb. 1896)
- Vivienne Westwood (geb. 1941) und Andreas Kronthaler (geb. 1966)
- Susan Sarandon (geb. 1946) und Tim Robbins (geb. 1958)
- Nena (geb. 1960) und Philipp Palm (geb. 1972)
- Ina Müller (geb. 1965) und Johannes Oerding (geb. 1981)
- Simone Thomalla (geb. 1965) und Silvio Heinevetter (geb. 1984)
- Mariah Carey (geb. 1970) und Nick Cannon (geb. 1980)

login Brigitta Fetsch schätzt den Zeitgeist so ein: „Weltweit findet ein politischer und wirtschaftlicher Umbruch statt, die Flexibilität wird größer, es ist mehr möglich, es wird in jede Richtung experimentiert.“ Noch ist offen, was davon sich letztlich bewährt. Die Paartherapeutin glaubt jedoch, dass die Yoko-Paar-Konstellation zunehmen wird. Der Frust mit den klassischen rigiden Modellen wachse. Außerdem: „Man richtet sich heute nicht mehr so ein auf eine gesicherte fixe Zukunft“, es herrsche mehr eine Lebensphilosophie des „Moments“.

Wer von Yoko-Beziehungen redet, muss sich wohl auch dem Thema Aussehen zuwenden, das in unserer Gesellschaft ein wichtiges ist. Wie die vielen bunten Werbeplakate und -filme beständig suggerieren, ist ein schöner, schlanker, attraktiver Körper die beste Voraussetzung für ein glückliches Leben. In einer leistungsorientierten Jugend-Kultur fällt es aber mit zuneh-

menden Alter schwerer mit diesen Maßstäben mitzuhalten. Wie gehen nun jene Frauen damit um, die einen Partner an der Seite haben, der jünger und körperlich fitter, straffer, faltenfreier ist? Während sie selbst vielleicht nicht mehr so knackig sind?

Winnie (56) berichtet: „Das war bei uns kein Thema. Wir sind beide schöne Menschen mit fiten Körpern. Seine Frauen vor mir waren alle weniger attraktiv. Natürlich taucht ab und zu der Gedanke auf, was ist, wenn meine äußere Schönheit nachlässt. Aber ich lebe im Jetzt und habe mir von diesen Überlegungen meine Freude an dieser Liebe nicht vermindern lassen.“

Marieliese (72): „Wie ich mit meinem Alter umgehe? Ich freue mich, dass auch Nikki (52) es akzeptiert, dass meine Haare weiß sind, und seine übrigens auch“, schmunzelt sie. „Ich färbe meine nicht, er aber seine schon. Das braucht er in seinem Beruf als Musiker in der Öffentlichkeit.“

→

Dazu die Paartherapeutin Brigitta Fetsch: „Natürlich, die Vitalität eines jüngeren Mannes ist spürbar anders, das ist ein Jungbrunnen für die Frau. Und umgekehrt hat sie einen anderen Ausdruck in ihrer Körperlichkeit und Weiblichkeit, eine größere Hingabefähigkeit, das schätzen wiederum die Männer. Ältere Frauen sind erfahrener, experimentierfreudiger, offener, können auch mal die Führung (im Leben wie im Bett) übernehmen, das entlastet den Mann.“

Tatsächlich sieht eine heute 50-Jährige anders aus als anno dazumal. Galt man einstmals mit 45, 50 als alt, ist dies heute die Zeit, in der man mitten im Leben steht. Eine Zeit, in der man oft noch mal neu durchstartet, seinem Leben eine andere Richtung gibt, alte Träume aufgreift und neue realisiert.

Wie man gesellschaftliche Hürden überwindet

Gerne rühmen wir uns, dass heute offen über alles geredet werden kann. Ob sexuelle Praktiken oder Orientierung, ob Alkoholsucht, Seitensprünge, Neurosen aller Art. Es scheint mittlerweile kein Tabu mehr zu geben, das nicht in aller Öffentlichkeit diskutiert werden kann. Außer: Das Thema Alter und – noch schlimmer – Sex im Alter. Das sind noch immer große No-Goes. Und eine „alte“ Frau mit einem jüngeren Mann ist immer wieder mit Vorurteilen und Abwertungen von außen konfrontiert. Auch das eigene Umfeld, Familie, Freunde sind nicht immer begeistert von einer Yoko-Beziehung. Das wiederum kann auf Dauer eine Partnerschaft belasten.

Was kann ein Yoko-Paar tun, wenn das Umfeld negativ reagiert? Brigitta Fetsch: „Wenn ein Paar selbst noch unsicher ist, kann eine negative Reaktion der Umwelt noch mehr verunsichern.“ Deshalb rät die Therapeutin, nicht zu früh nach außen zu gehen. Die neue Liebe zuerst für sich zu genießen, die Beziehung sich entwickeln lassen. Man sollte sich in jedem Fall bewusst sein, dass Kommentare von außen oft mehr mit den anderen als mit uns selbst zu tun haben. Und dass natürlich auch Neid, Missgunst, eigene negative Erfahrungen und Ängste mitschwingen.

Eine Frau, die sich von jeher konsequent gesellschaftlichen Normen widersetzt, ist die bereits zu Wort gekommene Marieliese, gebürtige Wienerin, die heute in Berlin ihr Zu-



Marieliese war fast 50 Jahre mit einem zwanzig Jahre älteren nigerianischen Arzt verheiratet. Fünf Kinder stammen aus dieser Beziehung. Heute lebt sie mit ihrem zwanzig Jahre jüngeren Mann Nikki in Berlin

hause gefunden hat. In ihrem 2004 erschienenen Buch „Aber Du wirst nicht die Einzige sein“ beschreibt sie ihr abenteuerliches Leben als Ehefrau eines nigerianischen Arztes, dem sie in seine Heimat folgte und dort auch mit anderen Frauen teilen musste.

Marieliese erzählt: „Ich war 49 Jahre mit Binjo verheiratet, habe fünf Kinder und lebte fast 30 Jahre mit meiner Familie in Nigeria, West Afrika. Nachdem mein Mann drei Schlaganfälle erlebte, und uns die Räuber neun Mal heimsuchten, zogen wir nach Berlin, wo unsere älteste Tochter lebt. Mein Mann war 20 Jahre älter als ich.“

Einige Monate nach dem Tod meines Mannes lernte ich Nikki kennen, einen 20 Jahre jüngerer Afroamerikaner. Ich fühlte mich in seiner Gegenwart sofort geborgen. Nikki ist Musiker, Komponist, Songwriter, einfach ein toller Mann. Schnell fühlte ich, dass auch er jemanden braucht und wie ich nicht mehr alleine sein wollte. So bildeten wir eine Lebensgemeinschaft. Inzwischen sind zwei Jahre vergangen und ich bin glücklich, so einen jungen, hübschen, begabten und tüchtigen Mann gefunden zu haben. Und ich glaube, auch er genießt es, ein bisschen verwöhnt zu werden.“

Wie hat ihr Umfeld darauf reagiert, dass sie als Frau im „fortgeschrittenen“ Alter mit einem Mann zusammenlebt, der 20 Jahre jünger ist? „Anfangs dachten sich viele, das ist was Vorübergehendes, aber nun, wo wir schon zwei Jahre beisammen sind, ändern viele ihre Meinung, und akzeptieren uns.“

Zu guter Letzt, was können erprobte Yoko-Frauen anderen mit auf den Weg geben? Lassen wir nochmals einige der hier vorgestellten Frauen zu Wort kommen.

Jutta (46): „Alter ist nicht das Kriterium, die Interessen müssen stimmen, ein Draht zueinander. Generell finde ich es wünschenswert, wenn mehr Frauen sich jüngere Männer suchen.“

Marieliese (72): „Ich kann nur sagen, wenn man einen Mann liebt, dann schafft man alles, da kann man mit ihm durch dick und dünn gehen. Aber die Liebe muss da sein!!!“

Ingeborg Middendorf: „Frauen sollen ihr Leben so führen, dass es Spaß macht, egal mit wem.“

Winnie (56): „Im Jetzt leben! Jede Liebe ist es wert, gelebt zu werden. Besser Liebeskummer als nie geliebt.“

► Buchtipps

- Dana Horáková: „Wenn Frauen jüngere Männer lieben“, Zabert Sandmann, ISBN 978-3-89883-246-5, € 19,95
 - Ingeborg Middendorf: „Der Mann, der nicht küsste“, Storia, ISBN 978-3-940270-01-6, € 19,00
 - Elfriede Vavrik: „Nacktbadestrand“, Ullstein TB, ISBN 978-3-548-28297-8, € 8,95
 - Katharine Weber: „Der Liebhaber unserer Mutter“, Beck, ISBN 978-3-406-54211-4, € 19,90
 - Winnie Musil: „Liebe und andere Träume“, Kindle Edition, ASIN B005TSFN82 (zu beziehen über Amazon)
- (Bücher auch unter www.ritter24.de)

