

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 5

Artikel: "Vorsicht ist gut, aber man muss auch etwas wagen"
Autor: Diggelmann, Doris
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078844>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Vorsicht ist gut, aber man muss auch etwas wagen»

«Traumprinz im Internet?» – wie kommt es, dass Sie diesen Kurs anbieten? Schon länger gebe ich Informatikkurse speziell für Frauen. Das Klima ist lockerer, und es ist oft förderlich, wenn die Frauen unter sich sind. In den Kursen wurde oft scherzhaft bis ernsthaft darüber gerätselt, wie man im Internet einen Mann finde. So kam ich mit Pro Senectute Bern überein, zu diesem Thema einen eigenen Kurs zu kreieren. Er dauert 3 x 2 ½ Stunden und fand bis jetzt viermal statt. Um zu vermeiden, dass der Kurs selbst zur Partnerbörse wird, sind keine Männer dabei.

Frauen haben es schwerer – auf den Internetplattformen sind weit mehr Frauen am Suchen als Männer. Nur schon von der Demografie her gibt es mehr fitte ältere Frauen als Männer. Und zweifelsohne müssen Frauen grössere Vorsicht walten lassen, wenn sie sich auf den Liebesmarkt begeben. Schwerpunkt meiner Kurse ist darum die Sicherheit. Wie viele Daten, wie viel von sich darf man preisgeben? Wie stelle ich mich dar, wie schreibe ich das sogenannte Profil? Wir sehen uns im Kurs die gängigsten Single-Plattformen an und studieren die Profile anderer.

Suchen alle Kursteilnehmerinnen einen Lebenspartner? Sie wollen vor allem sehen, wie das überhaupt funktioniert. Im Kurs selber melden wir uns aber für keine der Plattformen an – das würde ja jedes Mal wieder kosten. Wir schauen uns einfach im offenen Bereich um. Die Wünsche der Frauen nach einem Mann lassen sich grob in drei Kategorien einteilen: einen Mann für die Freizeit – Tanzen, Wandern, Kulturanlässe –, einen Mann zum Kennenlernen – spätere Partnerschaft nicht ausgeschlossen – oder klipp und klar einen Mann für eine feste Beziehung.

In welchem Alter waren die Frauen? Im Schnitt waren sie etwas über 70. In dieser Altersgruppe verstehen viele relativ wenig vom Computer und haben eine diffuse Angst vor dem Internet, die man ihnen zuerst nehmen muss. Vorbedingung für diesen Kurs sind Grundkenntnisse von Tastatur, Maus und Internet. Ernüchtert



Doris Diggelmann, 57, ist Erwachsenenbildnerin. Mit ihrem Mann führte sie 33 Jahre eine Firma, in der sie viel IT-Erfahrung sammeln konnte. In diesem Bereich gibt sie heute verschiedene Kurse, seit 15 Jahren auch für Pro Senectute. Darunter ist auch ein Kurs, der sich an Frauen richtet, die im Internet einen Mann finden möchten: «Traumprinz im Internet?». Im Herbst ist er wieder im Programm von Pro Senectute Region Bern. www.pro-senectute-regionbern.ch

musste ich aber feststellen, dass Frauen dieser Altersgruppe etwas ganz anderes schlecht können: sich selber verkaufen.

Und darum geht es ja im Grunde. In dieser Beziehung musste ich sehr oft zu mehr Mut ermuntern: Aber hallo, ihr seid jemand, ihr könnt etwas, ihr habt legale Wünsche. Formuliert sie! Viel zu schnell haben ältere Frauen das Gefühl, ein deutlicher Wunsch – zum Beispiel keinen pflegebedürftigen Mann zu suchen – wirke anmassend. Wenn wir dann bei den Männern nachschauen, wie sich diese präsentieren, war das oft ganz heilsam. Jetzt, wo die 68er-Generation ins Alter kommt, ändert sich rasch ziemlich viel – das spüre ich auch in anderen Kursen. Es gibt von Jahr zu Jahr mehr Ältere mit guten Computerkenntnissen. Und das Selbstwertgefühl ist mit jedem Jahrgang besser. Die weibliche, schamvolle Zurückhaltung stirbt aus.

Viele verheimlichen ihre Internetsuche nach Liebe. Sie stehen ungern dazu. Interessant ist, dass die meisten Frauen meinen, besonders ihre eigenen Kinder würden es nicht goutieren, dass sie auf diesem Weg

einen Partner suchen. Womit sie den Kindern wahrscheinlich Unrecht tun. Auch im Kurs üben sie grosse Zurückhaltung. Jene Frauen, die sich nach dem Kurs ernsthaft auf eine Plattform begeben, fragen oft nach Privatlektionen. Welches Foto soll ich auswählen? Ist mein Text ansprechend? Solche Sachen besprechen sie lieber im intimen Rahmen.

Ein paar Mausclicks und schon hat man den Traummann gefunden... Schnelle Hoffnungen bremsen mich immer aus. Es kann ganz schön Arbeit bedeuten und lange dauern, bis man auf einen grünen Zweig kommt – wenn überhaupt. Auf der andern Seite ist es interessant und durchaus prickelnd und romantisch, sich im Internet auf Partnersuche zu begeben und neue Menschen kennenzulernen. Enttäuschungen muss man einstecken können. Gesunde Skepsis ist wichtig. Wer nichts wagt, kommt nicht weit – wie überall im Leben.

Und die Kosten? Von gratis bis 200 Franken für drei Monate gibt es so ziemlich alles. Ärgerlich ist, dass man bei Erfolg oder Enttäuschung ein Abo hat, das eventuell noch lange weiterläuft. Ich empfehle darum, zum Beispiel nur ein Abo für drei Monate zu lösen und es gleich zu Anfang wieder zu kündigen.

Haben Sie weitere Tipps? Ich rate den Frauen, nicht ihre gewohnte Mail-Adresse zu verwenden, sondern zum Beispiel bei Gmail (Google) gratis eine zusätzliche einzurichten. Zielt das Interesse des Gegenübers schnell auf Finanzielles, ist Vorsicht geboten. Telefonnummern gibt man besser erst nach dem ersten Treffen weiter. Dieses sollte in einem öffentlichen Lokal stattfinden. Ein bisschen fies: Ich empfehle in den Kursen, ein SMS an eine Freundin vorzubereiten, das man dann losschicken kann, falls man beim ersten Date in Bedrängnis kommen sollte. Mit der Freundin wird vereinbart, dass sie sofort zurückruft. So hat man einen (faden-scheinigen) Grund, den Abschied zu beschleunigen. Wir haben sogar geübt, wie man das SMS unter dem Tisch unbemerkt absendet.