



Wenn die Liebe „in die Jahre kommt“

Paare im dritten Lebensalter

Vor dem Hintergrund der ständig wachsenden Bevölkerungsgruppe der über 60-Jährigen und der steigenden Lebenserwartung im Allgemeinen nehmen die Anfragen von älteren Menschen nach paarberaterischer Hilfe zu.

Ein Großteil der heute 60- bis 75-Jährigen hat gelernt, dass man über persönliche oder familiäre Probleme nicht spricht, vor allem nicht mit Außenstehenden. Das vorherrschende Motto ist „Zähne zusammen beißen“ oder „Augen zu und durch“. Es bestehen manchmal erhebliche Zweifel, ob miteinander sprechen überhaupt etwas bringen könne.

Veränderungen in der Paarbeziehung, beispielsweise ausgelöst durch den Auszug der erwachsenen Kinder, den Übergang vom Berufsleben ins Rentenalter, das nachhaltige Wahrnehmen körperlicher oder seelischer Belastungsgrenzen, erste Anzeichen von chronischen Erkrankungen oder eine unbefriedigend erlebte Sexualität aktivieren Paare, sich Hilfeangebote zu suchen und nicht einfach „weiter auszuhalten“. Paarberatung bietet auch für ältere Paare eine Chance, sich neu wiederzuentdecken.

Herr S. (67) und Frau S. (65) sind seit 41 Jahren verheiratet. Er hat vor vier Jahren seine Berufstätigkeit beendet und engagiert sich nunmehr verstärkt in örtlichen Vereinen.

Die finanzielle Lücke seit der Berentung ist größer als gedacht, jedoch sprechen die beiden über ihre Geldsorgen nicht – ebenso wenig wie über sein Gefühl beruflich nicht mehr gebraucht zu werden.

Vor zwei Jahren hat Herr S. eine Krebserkrankung überstanden, seitdem zieht er sich zu Hause zurück bis manchmal der „Topf überkocht“.

Frau S. fühlt sich einsam, sie hat sich den Ruhestand ihres Mannes ganz anders vorgestellt. Sie hat sich darauf gefreut, viel mehr gemeinsame Zeit zu verbringen. Stattdessen wird oft gestritten oder es herrscht eisiges Schweigen. Nur bei gemeinsamen Unternehmungen mit den Enkelkindern empfindet das Paar ein harmonisches Miteinander.

Das Ausscheiden aus dem Berufsleben bringt viel Ungewohntes mit sich, es schafft Räume für Neugestaltung, aber auch oft nicht vorhersehbare Irritationen. Eine Neubestimmung eigener Interessen und Bedürfnisse erscheint notwendig. Dies führt zu veränderten Erwartungen an die Partnerschaft und in der Folge häufig zu Kränkungen und Enttäuschungen.





Die neue Großelternfunktion erlebt das Ehepaar S. als verbindend. Beide erkennen, dass sie durch die Übernahme von Betreuungs- und Erziehungsaufgaben eine wertvolle Unterstützung für ihre Kinder und Enkelkinder sind. Somit wird die existenzsichernde Berufstätigkeit der jüngeren Generation erst möglich. Anhand dieses Themas kommen die beiden mehr und mehr ins Gespräch und erinnern sich an früher, wo sie viel weniger Paarzeit miteinander verbringen konnten, da meist Beruf und Kinder im Mittelpunkt standen. Durch Austausch und Erzählen von Vergangenen erfährt und entwickelt das Ehepaar Identität, lernt dem anderen wieder zuzuhören und nachzufragen.

Die PaarberaterInnen der Lebensberatungsstelle fungieren hier nicht als Moderatoren oder Trainer, sondern fördern Veränderungsprozesse.

Ziel ist es, für beide Seiten ein Maximum an Verständnis zu schaffen, von dem ausgehend Kompromisse möglich werden. Emotionale Qualitäten und Eigenheiten des Partners rücken dabei wieder in die Wahrnehmung. Dies führt zu Veränderung von Intimität in der Beziehung.

Mit dem Wegfall der Berufstätigkeit verändert sich für das Ehepaar S. das Erleben von Nähe und Distanz in der Beziehung. Damit steht das Paar vor der Aufgabe und Chance eine neue Balance zu finden und das gemeinsame Leben positiver zu gestalten.

Beide nähern sich im Laufe der weiteren Paarberatung einander an. In dieser Atmosphäre kann Herr S. auch seine überstandene Krebserkrankung ansprechen, die Auswirkungen auf die Sexualität des Paares hat.

Meistens bestehen sexuelle Bedürfnisse weiter bis ins hohe Alter. Vor allem steigt der Wunsch nach zärtlichem Körperkontakt.

Für das Paar S. bringen aufrichtige Gespräche hierüber viel Entlastung. Beide fühlen sich zu sanften und ruhigen Formen des Zusammenlebens, in denen Zärtlichkeiten überwiegen, hingezogen.

Vor diesem Hintergrund entfaltet das Paar weitere Fähigkeiten und Ressourcen, die ohne die durchlebte Krise vielleicht nicht sichtbar geworden wären.

Paarberatung ist daher gerade für reifere und lebenserfahrene Menschen eine große Chance, wenn es darum geht, sich selbst, den Partner und die einmalige Beziehung in den Blick zu nehmen.

Rüdiger Dolle

