

Was ein alter Mensch
im Sitzen sieht,
sieht ein junger
Mensch
nicht im stehen.
(Sprichwort)

Michael
Vogt

Thesepapier

u „Du bist so jung wie Deine Zuversicht“

Leben und Partnerschaft im Alter – eine Herausforderung für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

I. Alter(n)

- 1.) “Jeder möchte gerne alt werden, doch niemand gerne alt sein.”
Alter bewegt sich zwischen negativen Mythen und optimistischen Bildern.
- 2.) Der Strukturwandel des Alters ist durch Hochaltrigkeit, frühzeitige Entberuflichung, Feminisierung, Singularisierung, Entprivatisierung und Enttraditionalisierung gekennzeichnet.
- 3.) Alter lässt sich nicht mehr an äußeren Faktoren, z. B. Ruhestand, festmachen.
- 4.) Altern vollzieht sich “lebenslang”.
- 5.) Lebensentwürfe im Alter individualisieren sich. Es finden “Spurwechsel” (Niederfranke) statt, die auf neue Ziele ausgerichtet sind. Spurwechsel erfordern Lebensrückblick, Identitätsfindung, Lebensplanung, realistisches Bild des Alterns, soziale Beziehungen, Aufbau neuer Kompetenzen, soziale Partizipation.
- 6.) In der Auseinandersetzung mit den Möglichkeiten und Grenzen im Alter verbinden sich verschiedene psychologische Alterstheorien (Defizitmodell, Aktivitäts-, Disengagement- und Kompetenztheorie) zu einem neuen Modell des “Erfolgreichen Alters”. (Baltes)
- 7.) Die Bewältigung von Veränderungsprozessen im Alter (biologische Möglichkeiten, kognitive Fähigkeiten, etc.) führt zur Neuakzentuierung des Spannungsfeldes von Selbst- und Fremdbild.

II. Herausforderungen des Alters

1. Die intrapsychische Dynamik des Alterns mit unverarbeiteten Gefühlen der Wut, Trauer, Isolation und Angst als auch die Veränderung von Beziehungsfeldern zählen zu den existentiellen Herausforderungen des Alterns.
2. Insbesondere in Phasen des „Übergangs“ von einem Lebensabschnitt zum nächsten entwickeln sich konflikthafte Neuorientierungen. Soziale Faktoren, z. B. der Auszug der Kinder oder der Ruhestand haben nachhaltigen Einfluss auf die Gestaltung einer intimen Beziehung, z. B. auf den neu zu findenden Lebensrhythmus.
3. Partnerschaft bekommt durch die Verlängerung der Lebenserwartung ein “neues” Gesicht, bei dem beide Partner mit der Herausforderung von “Alltag und Alltäglichkeit” konfrontiert sind.
Der Anteil von Scheidungen und Trennungen im höheren Lebensalter nimmt permanent zu und zeigt auf, dass “Beziehungspflege” unabhängig vom Alter gefordert ist.
- 3.) Die erlebte “Partnerschaftsqualität” hängt eng mit gelingender Interaktion und Kommunikation zusammen. Dabei ist eine hohe wechselseitige Beeinflussung und

Koordinierung persönlicher Lebens- und Entwicklungsperspektiven wahrzunehmen.

- 4.) Die dialogische Beziehung und das Kommunikationsverhalten ist von individuellen und partnerschaftlichen Erfahrungen geprägt. Positive wie Distanzerlebnisse wirken auf Prozesse der Individuation und Loslösung, verändern die Spannungsfelder Einsamkeit und Sexualität.
- 5.) Partner altern nicht gleichzeitig, was zu neuen Abstimmungsprozessen untereinander führen muss.
- 6.) Sehnsucht nach Zärtlichkeit, Liebkosung und Sexualität im Alter "altern" nicht weg.
- 7.) „Nichts ist so schlimm, wie das Versäumte.“ Unerwartete Erkrankungen der eigenen Person und der des Partners „unterbrechen“ und „ver-un-möglichen“ die weitere Lebensplanung.
- 8.) Der Umgang mit der Endlichkeit des Lebens rückt näher und macht eine Auseinandersetzung mit den Dingen, die in der noch vor einem liegenden Zeit noch erlebt und getan werden sollen, notwendig.

III. Beratung mit „lebenserfahrenen Menschen“

- 1.) Beziehungsorientierte Beratung älterer Menschen und Paare ist ein bislang weitestgehend vernachlässigter Bereich im psycho-sozialen Beratungsangebot.
- 2.) Vorbehalte gegenüber der Entwicklungsfähigkeit älterer Menschen führten zu einem geringen Engagement der Therapieschulen zur Beratung älterer Menschen. Die Erforschung der Lebenslagen älterer Menschen führt erst neuerdings zu einer deutlichen Fokussierung des stattfindenden Beziehungsgeschehens, welches familien-, partnerschafts- und personenbezogene Problembereiche erkennen ließ.
- 3.) Ältere Menschen sind psycho-sozialer Angebote gegenüber zurückhaltender als jüngere Menschen.
- 4.) Beratungsarbeit mit älteren Menschen und Paaren hat besondere strukturelle und inhaltliche Bedingungen zu beachten.
- 5.) Eine Vernetzung mit geragogischen und medizinischen Einrichtungen ist anzustreben.

Die größte
Kulturleistung
eines Volkes
sind zufriedene Alte.
(Japan)