

**Und immer voller Zärtlichkeit**

***-Partnerschaft im Alter-***

**MICHAEL VOGT**

Verlag Butzon & Bercker, Kevelaer, 1998

ISBN 3-7666-0139-3

## ***Inhalt***

Einleitung	4
Zeit haben	9
Rollenverständnis	17
Kommunikation	26
Sexualität	36
Kinder	49
Krankheit	57
Endlichkeit	68
Scheitern	76
Zukunft	84
Beratung	94
Nachwort	102
Quellenhinweise	103
Literaturverzeichnis	105

Auch nach langen Jahren  
bemühen wir uns,  
nach vorn zu schauen,  
ohne die Spuren unseres Weges  
zu übersehen,  
wir versuchen  
ohne Anspruch,  
alles vom anderen zu wissen,  
alles von ihm zu verlangen,  
alles mit ihm zusammen zu tun,  
uns gegenseitig gelten zu lassen,  
uns so zu nehmen,  
wie wir sind,  
neugierig aufeinander zu bleiben.

Michael Vogt

## Einleitung

Denn die Ehe ist und bleibt  
die wichtigste Entdeckungsreise,  
die der Mensch unternehmen kann.

Sören Kierkegaard

Von Jahr zu Jahr wächst die Lebenserwartung. Schon jetzt hat jeder fünfte Bürger das 60. Lebensjahr vollendet, im Jahre 2030 wird jeder dritte dieses Alter erreicht haben.

Bemerkenswert ist, daß die Lebenssituation von über 60-jährigen Frauen und Männern bislang nur in Bezug auf eventuelle Pflegebedürftigkeit, des Freizeit- und Konsumverhaltens oder notwendiger Rentenzahlen in den Blick genommen wurde. Das Unwort des Jahres 1997 heißt nicht umsonst „Rentnerschwemme“. Immer mehr verfestigt sich der Eindruck, daß positive Bilder des Alterns und des Alters in unserer Gesellschaft keinen ausreichenden Raum haben. Nahezu paradox erscheint die wahrnehmbare Situation, daß sich im Bereich der Partnerschaft nahezu alle jungen Paare wünschen, miteinander in Übereinstimmung alt zu werden, die Partnerbeziehung älterer Menschen mit allen Höhen und Tiefen jedoch bislang kaum einer Betrachtung wert war. Dabei geht mit der steigenden Lebenserwartung zugleich eine Steigerung der Ehedauer einher. Zum ersten Mal in unserer Geschichte feiern immer mehr Paare ihre Goldhochzeit, wenn sich nicht ihre Liebe

schon vorher „verflüchtigte“. Dies macht deutlich, daß auch Partnerschaft im Alter erlernt sein will, partnerschaftserprobte Paare nicht vor Konflikten und Krisen gefeiert sind.

Gerade der Eintritt in den Ruhestand wird in der Regel von beiden Partnern als erhebliche Umstellung empfunden. Für das Selbstwertgefühl wichtige Aufgabenbereiche, z.B. als Eltern und im Beruf, verändern sich. Die Hoffnung, nun endlich Zeit für die Pflege von persönlichen und partnerschaftlichen Interessen zu haben und andererseits nun den ganzen Tag mit einem Partner umgehen zu müssen, der einem vielleicht durch eine zeitintensive außerhäusige Berufstätigkeit oftmals fremd geblieben ist, birgt Herausforderungen für lebenserfahrene Paare.

Aber auch der Umgang mit Krankheit, Sterben und Tod werden stärker zu eigenen Fragen: Welche Möglichkeiten der Aktivität haben wir noch? Wie gehen wir im Alter mit Sexualität um? Wie lebe ich, wie leben wir mit Krankheit, mit der eigenen oder der des Partners? Was passiert, wenn einer von uns pflegebedürftig wird? Was geschieht, wenn der Partner vor mir stirbt?

Befremdlich wirkt vielleicht auch die Lebensform der Kinder. Wie diese Partnerschaft leben, stellt häufig eine Anfrage an die eigene Lebensgestaltung dar.

Auch im Alter braucht jede Beziehung Pflege, soll sie auf Dauer lebendig bleiben, vor Entfremdung und eingefahrenen Gleisen geschützt werden. Dabei sollte das Paar auf jeden Fall die Unterstützung von außen suchen. Keine Ehe lebt für sich allein. Außenbeziehungen zu Freunden, Bekannten, auch zur Kirchengemeinde können das Leben der Eheleute befruchten. Beziehung

bedarf Anregungen. Der französische Dichter Antonine de Saint-Exupery bringt dies so zum Ausdruck: „Die Erfahrung lehrt uns, daß Liebe nicht darin besteht, daß man einander ansieht, sondern daß man in die gleiche Richtung schaut.“

In diesem Kontext will das vorliegende Buch Impulse für die Gestaltung der Beziehung in einer Zeit „der höheren Lebenserfahrung“ geben.

Es ist überschrieben mit dem Titel „Stört die Liebe nicht“, einer Aussage aus einem biblischen Text des Alten Testaments, des Hohen Lieds der Liebe.

Nicht umsonst hat in einer Welt der Flüchtigkeit des Glücks der Zauber der Liebe eine hohe Bedeutung. Und doch - wie häufig erleben wir eine Entzauberung des Glücksgefühls, wecken Erfahrungen im Laufe des Zusammenlebens Ängste und auch Zweifel und lassen uns fragen, ob die Intensität der Zuneigung und die gewachsene Verbundenheit auch weiterhin halten kann. Vielleicht machen sich gerade dann solche Gedanken breit, wenn wir an Grenzen stoßen oder entdecken, daß unbefriedigte eigene Sehnsüchtige und Hoffnungen plötzlich lauter werden.

„Stört die Liebe nicht“ als Aussage ist zeitlos und umfaßt die gesamte Dauer der Beziehung. Sie blendet nicht aus, daß von außen herangetragene Störungen auch im höheren Lebensalters Wirkung zeigen. Sie zeigt aber zugleich auf, als Paar trotz vieler Nebenschauplätze den Kern, die Liebe, nicht aus den Augen zu verlieren.

Wenn auch „das Wesentliche für die Augen unsichtbar ist“, wie Antoine de Saint-Exupery sagt, gilt es das Wesentliche zu pflegen. Diese dauerhafte Pflege macht sich bemerkbar am Bemühen

umeinander, an Offenheit für den anderen, für Entwicklungen miteinander, ohne die eigene Persönlichkeit aus dem Auge zu verlieren. Diese Wertschätzung des anderen drückt sich in unterschiedlichen Zeichen aus, die im Laufe des gemeinsamen Lebens durchaus variieren. Nicht immer müssen es Blumen sein - und ausschließlich Blumen wären fade. Vielmehr gibt es eine Spannweite kreativer Möglichkeiten, auch als Paar im höheren Lebensalter den „Zauber der Liebe“ neu spürbar werden zu lassen.

P LÄNE  
A TTRAKTIVITÄT  
R AT  
T REUE  
N EUGIER  
E RINNERUNG  
R ÄTSEL  
S INN  
C HARME  
H EITERKEIT  
A CHTSAMKEIT  
F REUDE  
T AGEBUCH

I DEEN  
M UT

A BENTEUER  
L UST  
T ROST  
E RLEBNISSE  
R EICHTUM



## Zeit haben

Glück besteht in der Kunst,  
sich nicht zu ärgern,  
daß der Rosenstrauch Dornen trägt,  
sondern sich zu freuen,  
daß der Dornenstrauch Rosen trägt.

Sprichwort aus Arabien

In unserer Welt hat Jugendlichkeit einen hohen Wert. Überall begegnen uns Versprechungen, wie diese zu erhalten oder gar erst in einem höheren Alter zu erwerben ist. Diese Versprechungen wollen uns glauben lassen, Jugendlichkeit sei eine fest berechenbare Größe, die käuflich zu erwerben ist, ohne daß die körperlichen Anforderungen der letzten Jahre oder Jahrzehnte irgendeine Rolle spielen.

Im konkreten Gespräch mit älteren Menschen und Paaren ist aber leicht zu erfahren, wie Berufstätigkeit, Kindererziehung und -versorgung, die Sorge um den Lebensunterhalt und vieles mehr Spuren hinterlassen haben. Einflüsse, die nachhaltig die gegenwärtige körperliche Verfassung bestimmen. Von daher verwundert es nicht, daß es entsprechend der Vielzahl von Menschen auch eine Vielfalt eigener Einschätzungen und Meinungen zum eigenen Alter gibt.

Da gibt es Frauen und Männer, die fühlen sich mit Anfang 50 verbraucht, trauern schon jetzt ihrer Jugendlichkeit nach. Andere sind in hohem Alter aktiv und unternehmungslustig; sie wollen nicht ihr Alter sondern ihr Leben leben. Für sie ist die Zeit nach der Berufstätigkeit nicht mit Langeweile verbunden und sie warten mit Sicherheit nicht auf ihren Tod.

Immer mehr ist festzustellen, daß es heute mehr um die Frage des Alterns als des Alters geht. Das Alter an sich läßt sich nicht mehr an äußeren (sozialen) Faktoren festmachen. Einheitliche Kriterien für die Pensionierung lösen sich immer mehr auf. Es gibt berufstätige 70-jährige genauso wie 55-jährige Ruheständler, so daß das Ausscheiden aus dem Berufsleben keine Orientierung für Alter mehr geben kann. Dagegen gibt es individuelle und subjektiv erlebbare Unterschiede bei dem Ausstieg aus dem Berufsleben. Abhängig von der Identität mit der Arbeit, mit Fragestellungen, ob ich gerne in dem Betrieb bin, fällt es nicht allen Arbeitnehmern leicht, ihr gewohntes Betätigungsfeld zu verlassen. Sie erleben den Ruhestand und noch mehr den Vorruhestand als Begrenzung ihrer persönlichen Ausdrucksform. Dagegen gibt es zahlreiche Menschen, die froh sind, die täglichen Leistungsanforderungen im Beruf nicht mehr aushalten zu müssen und freuen sich auf den Ruhestand.

Auch biologische Faktoren lassen keine Verallgemeinerung des Alters zu. Technische Errungenschaften haben die körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten, z.B. in der Produktion, der Landwirtschaft, im Bergbau, aber auch im Haushalt vereinfacht und leichter gemacht. Man denke nur an die Waschmaschine, die mühseliges Arbeiten auf dem Waschbrett ersetzt. Die Folge ist, daß immer mehr Menschen weniger stark körperlich von ihrem Arbeitsle-

ben im Sinne von alt gekennzeichnet sind, ohne zu verharmlosen, daß psychische Anforderungen oder technische Veränderungen ebenfalls belastend wirken..

Wir alle sehen es im täglichen Leben: Es gibt eine schon allein optisch erkennbare Verjüngung von älteren Menschen.

Der Vergleich von Fotografien von Paaren um die 60 heute und noch vor 50 Jahren spiegelt dies deutlichst wieder. Heutzutage finden wir eine Vielfarbigkeit älterer Menschen und Paare, die der Uniformität des „schwarzen“ Erscheinungsbildes früherer Generationen entgegensteht. Aber auch in der Selbsteinschätzung älterer Menschen gibt es eine deutliche Verjüngung. Begrifflichkeiten wie „Jungsenioren“, „Junge Alte“ oder auch in der Begriffsverschiebung von der „Altentagesstätte“ zur „Seniorenbegegnungsstätte“ drücken dies aus.

Es ist davon auszugehen, daß sich das Altwerden von Generation zu Generation in einer verschiedenen Art und Weise vollzieht. Bündelt man heute z.B. die Erfahrungen der 70-jährigen, die z.B. den 2. Weltkrieg erlebt haben, gibt es Erlebnisse im Verlauf ihres Lebens, die nachhaltig beeinflußt und geprägt haben und übergreifend verbinden. Bezieht man soziale Rahmenbedingungen ein, wie das Bestehen bestimmter Werte und Normen, finden sich weitere Ähnlichkeiten in der Einschätzung von Lebensmöglichkeiten einer ganzen Generation. Wer konnte sich z.B. vor 50 Jahren vorstellen, daß Ehescheidungen von Frauen beantragt werden, da die Versorgung von Frauen überwiegend von ihren Männern sichergestellt war. Oder wer dachte seinerzeit daran, daß Ehen deshalb geschieden werden, weil sie „zerrüttet“ sind, ohne daß über schuldhaftes Verhalten gewertet wurde.

Setzt man diese Erlebnisse mit den Erlebnissen der heute 50-jährigen und damit der Nachkriegsgeneration in Beziehung, so werden andere Formen der Lebensführung und auch der Lebenssehnsüchte und -hoffnungen offenbar.

Zugleich gibt es ein viel stärkeres individuelles Empfinden und Orientieren, was vom Bildungsstand, Einkommen, Wohnsituation usw. abhängt, und jeweils unterschiedliche Wertungen von Altern und Alter hervorbringen.

Was geschieht aber, wenn in einer Ehe beide Partner eine unterschiedliche Sicht zum Alter und zum Altern haben?

*Der Fernseher ist eingeschaltet. Elisabeth und Heinz sitzen auf ihren Stammsplätzen im Wohnzimmer. Elisabeth hat wie immer ihr Strickzeug in greifbarer Nähe. Interessiert schauen beide dem laufenden Spielfilm zu. Wie immer wird der Film an der spannendsten Stelle durch Werbung unterbrochen. Elisabeth nutzt die Gelegenheit, eine weitere Reihe zu stricken und wird plötzlich von den neidischen Bildern des Fernsehens gefesselt. Ein älteres Paar, gesundheitlich unbelastet und aktiv, berichtet von tollen Erfahrungen aus dem letzten gemeinsamen Urlaub. Befreit von Zwängen des Arbeitsplatzes oder der Kinder schildern sie, wie sie dank eines bekannten Präparates ihre Spannkraft auch im höheren Lebensalter, bewahrt haben. Glücklich und aufeinander bezogen könnten sie nun die Rentenzeit gemeinsam genießen. Heinz blickt auf, er bemerkt Elisabeths Interesse am laufenden Werbespot und meint: „30 Jahre jünger müßte man sein, nicht wahr, mein Schatz!“ Elisabeth schüttelt den Kopf: „Nein, die letzten 30 Jahre möchte ich nicht noch einmal wiederholen. Aber glücklich, leidenschaftlich, mit Hoffnungen, daß noch viel in meinem Leben passiert, das wäre ich schon gerne.“*

Vielleicht wird an Elisabeths Aussagen deutlich, wie trotz unterschiedlicher Sichtweisen

die Entwicklungsfähigkeit von Menschen im höheren Lebensalter angesprochen ist.

Die Volksweisheit „Alte Bäume verpflanzt man nicht“ gilt nicht mehr, und das ist gut so. Denn was könnte schlimmer sein, als wenn sich eine „jüngere“ Generation in dieser antiquierten Haltung bewegen würde. Hieße dies nicht zugleich, die „Älteren“ aufzugeben oder aufgegeben zu haben?

Lebenserfahrene Menschen stellen sich immer offener auf aktuelle Lebenssituationen ein, ja, es ist eine Neugierde auf neue Lernerfahrungen im dritten Lebensalter wahrzunehmen.

Damit verbunden ist die Chance, bislang zurückgestellte Wünsche und Bedürfnisse Realität werden zu lassen. Universitäten beobachten in diesem Zusammenhang eine immer häufigere Beteiligung von Rentnern am studentischen Leben, aber auch die kreative Entfaltung bislang ungenutzter Talente verdeutlicht dies.

Für die Gestaltung der Paarbeziehung bedeutet dies, daß sich in unserer Zeit erstmalig Paare in einer eigenständigen Phase mit einer Dauer von ungefähr 25 Jahren ohne äußere Zwänge der Kindererziehung und -versorgung oder der außerhäusigen Berufstätigkeit begegnen können.

Für eine befriedigend erlebbare Partnerschaft ist gerade in dieser Umbruchsituation eine Bestandsaufnahme notwendig. Es ist Realität - nichts macht so traurig, wie das Versäumte- , doch gerade darin liegt zugleich die Chance, Zukunft zu gestalten.

Vielleicht mag dies zu Beginn mit Angst, Unsicherheit oder auch Widerstand verbunden sein, haben sich doch beide Partner durch erprobte Gesprächs- und Umgangsformen einen Raum der Begegnung geschaffen, der scheinbar nur bestimmte Entwicklungsmöglichkeiten offenläßt. So sind sich beide im Laufe ihres Lebens an vielen Stellen ähnlicher geworden. Weibliche Züge ergänzen die Persönlichkeit des Mannes, runden sie ab, genauso wie männlichen Elemente die Persönlichkeit des Frau ergänzen. Dies macht unter Umständen eine stärkere Abgrenzung der Partner vonnöten, zumal sich die Grundeinstellung zum Leben im höheren Alter stärker ausbildet.

Somit können Erwartungen an die Zukunft von Mann und Frau unterschiedlich bewertet werden. Der eine kann die Zukunft sehr hoffnungsfroh betrachten, voller Erwartung auf die Dinge, die vor ihm stehen, während der andere pessimistisch nach hinten schaut und nur noch Begrenzungen für sich mit Blick auf das weitere Leben wahrnimmt und zuläßt.

Um so wichtiger ist es, sich als Partner aktiv einzubringen. Dazu zählt, sich mit Begrenzungen und Hoffnungen auseinanderzusetzen, aber nicht in Aktionismus zu verfallen. Vielleicht eröffnet gerade die neue Situation im Bewußtsein, miteinander noch eine geraume Lebensspanne vor sich zu haben, auch eine Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens.

Zeit  
wird mir von Tag zu Tag  
wichtiger.  
Zeit seit der Geburt,  
Zeit seit der Hochzeit,  
Zeit seit der Geburt unserer Kinder.  
Zeit,  
die zu schnell vergeht,  
Zeit,  
die wir vertan haben,  
Zeit,  
die wir noch haben,  
Zeit,  
die ich mit dir nutzen möchte, um vergangene Fehler  
nicht zu wiederholen.

Michael Vogt

## Rollen

Wer am Alten hängt,  
der wird nicht alt.

Günter Kunert

Der neue Lebensabschnitt nach der Pensionierung wird von beiden Partnern mit viel Hoffnung und Spannung erwartet.

Hoffnung auf gemeinsame Zeit als Paar, auf das Nachholen zu kurz gekommener Interessen und Spannung, wie sich der neue Lebensrhythmus real bemerkbar macht, erleben viele Paare im Vorfeld des Ruhestandes.

Sie bemerken nur zu deutlich, daß es für die Zeit nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben und in der „nachfamilialen Phase“ keine Vorbilder gibt, wie sich partnerschaftliches Leben vollziehen kann. Diese ungewohnte und unbestimmbare Lebenssituation ähnelt einem Zustand zwischen „Hoffen und Bangen“. Einerseits liegt gerade im Mangel von Vorbildern eine große Chance für die Entwicklung und Gestaltung einer partnerschaftsspezifischen Umgangsform, andererseits können sich Befürchtungen breit machen, ob das ganztägige Zusammensein nicht auch Konflikte provoziert.

Viele Paare stellen in dieser Lebensphase fest, daß sie trotz ihrer langjährigen Beziehung Partnerschaft neu erlernen müssen.



Die bisherige Zeit zu zweit war zu sehr von der außerhäusigen Berufstätigkeit oder der Inanspruchnahme durch die Kinder bestimmt und begrenzt war. Viele Aufgaben des täglichen Lebens ließen bei ihrer notwendigen Erledigung wenig Raum für die Gestaltung der Partnerschaft. Auf einmal 24 Stunden am Tag mit dem Partner zusammen zu sein, fordert heraus. Vielleicht stellt man aneinander fest, daß einem der andere ein Stück fremd geblieben ist in den Jahren. Sicherlich hat jeder ein bestimmtes Bild vom anderen, welches jedoch jetzt neu mit Leben gefüllt werden will.

*Peter ist seit 8 Monaten Rentner. Auch Ursula beendete ihre Berufstätigkeit vor einigen Wochen. Beide hatten sich vorgenommen, nach dem anstrengenden Berufsleben erst einmal auszuspannen, um dann mit neuem Tatendrang gemeinsam zu reisen und in der Vergangenheit zu kurz gekommene Interessen zu pflegen.*

*Doch mit der jetzigen Lebenssituation haben beide große Mühe. Peter beklagt sich: „Überall wo ich mich hinsetze, störe ich. Setze ich mich in meinen Sessel, um die Zeitung zu lesen, verfolgt mich Ursula mit dem Staubsauger und macht einen Höllenkrach. Flüchte ich dann in mein Zimmer auf dem Dachboden, dauert es nicht lange, bis ich von ihr wieder aufgescheucht werde. Unseren Tagesablauf als Rentner habe ich mir anders vorgestellt. Schlage ich einen Spaziergang vor, höre ich, daß zuerst noch der Haushalt erledigt werden muß. Will ich ihr helfen, damit wir schneller fertig werden, nimmt sie mir die Sachen aus der Hand, weil es ihr nicht schnell genug geht, statt etwas anderes zu erledigen.“*

*Ursula kann die Aussagen ihres Mannes nicht nachvollziehen. Sie stellt dagegen, daß sie ihrem Mann erst einmal langatmig erklären*

*muß, wie er die Aufgaben im Haushalt erledigen muß. „Stellen Sie sich vor. Mitten im Durcheinander setzt er sich gemütlich hin und liest Zeitung. Er sieht überhaupt nicht, was alles zu tun ist. Statt dessen funkt er ständig dazwischen. Als wenn ich Ruhe zum Spaziergehen hätte, wenn ich weiß, was mich anschließend erwartet. Seine Anwesenheit, so ferne ich ihn in meiner Nähe weiß, macht mir mehr Arbeit. Und wenn ich mich nach getaner Arbeit - wie sonst auch - bei einem Kaffee und einem guten Buch erholen möchte, unterbricht er mich permanent, daß ich keine Seite zu Ende lesen kann und bedrängt mich, mit ihm gemeinsam etwas zu unternehmen.“*

Plötzlich fühlen sich langjährige Partner in ihren Erwartungen an den anderen getäuscht und sind enttäuscht, wie sich das Zusammenleben gestaltet. „So habe ich mir unser Leben aber nicht vorgestellt“ , ist dann zu hören. Schnell eskaliert dann ein Konflikt. Einseitige Forderungen und gegenseitige Schuldzuschreibungen für die bestehende Situation im Sinne von „wenn Du Dich nur ändern würdest, ginge es mir besser“ helfen nicht weiter.

Dabei haben beide Partner lediglich andere Erwartungen an und Vorstellungen über die Gestaltung der Zweisamkeit. Hinzu kommt, daß bisherige Rollenzuschreibungen, z.B. Haushalt und Beruf, in der neuen Situation nicht mehr greifen, sondern verändert und neu bestimmt werden müssen.

Dieses vertiefende Kennenlernen und Abstimmen vollzieht sich nicht als einmaliges Ereignis, sondern verläuft prozeßhaft und sicherlich nicht ohne Reibung.

Heißt es doch, sich unter Umständen von sicheren, zugleich aber auch statischen Bildern voneinander zu verabschieden.

„Wandlung ist aber nur möglich, wenn wir loslassen können, wenn wir Verlust akzeptieren können, also letztlich, wenn wir einsehen, daß Gewinnen und Verlieren zum Leben gehören ...“ , hat einmal Verena Kast formuliert.

Ohne Aussicht auf neuen Gewinn ist ein Abschied von gewohnten Verhaltensweisen oder Rollenmustern jedoch nur schwerlich möglich. Es kann nicht um einseitige Verluste oder Gewinne geben. Sonst wären ein Erstarren der Beziehung, resignative Rückzüge und gegenseitige Vorwürfe vorprogrammiert.

Vielmehr muß es darum gehen, die Neugierde auf die Person des Partners mit all seinen Talenten, aber auch Begrenzungen, zu intensivieren. Ist mein Mann wirklich der handwerklich Geschicktere, löst er oder sie anstehende Fragen immer nur mit dem Verstand, gibt es bislang brach liegende Facetten an meinem Partner, die seine Attraktivität aus meiner Sicht verstärken, etc. ?

Auch die Auseinandersetzung mit der Frage, ob mit Wünschen des einen automatisch zugleich eine Entwertung der Bedürfnisse des anderen verbunden ist, erscheint mehr als lohnend.

Aber auch die „Weltsicht“ von Frauen und Männern wird in diesem Wandlungsprozeß angesprochen. Fragt man z.B. Männer und Frauen nach der Bedeutung der Wohnung für sie, bekommt man in der Regel höchst unterschiedliche Antworten. Für Männer bedeutet Wohnung nach wie vor allem Erholung, Heimat und Entspannung, während Frauen mit ihr in der Regel Arbeit, Aufgaben und ungewünschte Zuständigkeit bedeuten.

Mit dem Eintritt in den Ruhestand werden die Karten jedoch von äußeren und inneren Bedingungen her neu gemischt.

Um in dieser Situation zu gemeinsamen Perspektiven zu kommen, bedarf es der Offenheit und Flexibilität beider Partner. Den Partner in die Hausarbeit miteinzubeziehen bzw. sich einbeziehen zu lassen, kann nicht gelingen, wenn für einen damit das Gefühl der „Beraubung der Hausmacht“ verbunden ist. Umgekehrt wird auch keiner freiwillig Aufgaben übernehmen, wenn die von ihm geleistete Arbeit anschließend vom anderen im Bewußtsein, es selbst besser gemacht zu haben, überprüft und kontrolliert wird.

In diesen Abstimmungsprozeß spielt die Selbsteinschätzung, ob man(n) für bestimmte Aufgaben einfach nicht geeignet ist, ebenfalls hinein. Von daher ist es wichtig, sich von anfänglichen Mißerfolgen nicht entmutigen zu lassen. Jede Übergangsphase braucht Geduld und die Möglichkeit, miteinander die veränderten Zustände auch einzuüben.

„Die Kunst der Liebe“, so sagt es schon Antonine de Saint Exupery, „besteht nicht darin, daß sich Partner ansehen, sondern in die gleiche Richtung blicken.“

## Übung

### **EHE ist ...**

- wie ein Blumengarten, in den viel Kraft und Mühe investiert werden muß, damit die Blumen blühen und nicht vom Unkraut erdrückt werden.
- wie ein Fels, der spitze Ecken und Kanten hat, aber nie zerbricht,
- wie eine Münze, sie hat zwei Seiten,

### **EHE erlebe ich ...**

- wie durcheinandergewürfelte Jahreszeiten. Nichts ist berechenbar. Mitten im Sommer fällt Schnee und läßt alles vereisen, im Winter erblicke ich blühende Bäume und Blumen.
- wie sich abstoßende Magneten. Kommen wir uns zu nah, entfernen wir uns sogleich voneinander,
- wie eine Achterbahnfahrt, bei der mir manchmal das Herz in die Hose rutscht, ich oben angelangt einen guten Überblick habe.

### **Ich habe Angst, ...**

- \* daß Ehe wie ein Schnellzug verläuft. Mit dem Gefühl, gerade erst eingestiegen zu sein, ist die Fahrt schon zu Ende, da wir nicht am richtigen Bahnhof ausgestiegen sind, daß sie zu einer schleichen- den Isolation und zu einem Sichauseinanderleben wird,
- \* daß sie wie zwei parallele Straßen verläuft, zwischen denen es immer weniger Querstraßen gibt, die sie verbinden und sich ohne gemeinsames Ziel voneinander entfernen

Fügen Sie Ihre eigenen Gedanken hinzu!

Unsere Kinder  
sind aus dem Haus,  
vorbei sind  
unsere wohlgemeinten Erziehungsversuche,  
die endlosen Diskussionen,  
die Ermahnungen,  
die Ratschläge,  
das Trösten,  
das Umsorgen,  
nur du und ich  
sind übriggeblieben  
und erleben,  
wie ungewohnt und spannend es ist,  
sich nur als Mann und Frau  
zu begegnen  
und wahrzunehmen,  
wo wir uns als Vater und Mutter  
in der Sorge für andere  
fremd geblieben sind, um uns nun  
neu zu entdecken.

Michael Vogt

## Kommunikation

*Die Liebe hat ihre eigene Sprache;  
die Ehe kehrt zur Landessprache zurück.*

Russisches Sprichwort

Auch nach vielen gemeinsamen Jahren geht es in der Partnerschaft nicht immer ohne Worte. Partnerschaftserprobte Paare erleben, daß es nicht möglich ist, sich Wünsche und Bedürfnisse aus den Augen gegenseitig abzulesen, was an der nachstehenden Geschichte deutlich wird..

*Das nicht mehr ganz junge Ehepaar hatte sich im Restaurant niedergelassen. „Sitzt de bequem, Ella?“ - „Ich sitz bequem!“ - „Siehst du die Leut, Ella?“ - „Ich seh die Leut!“ -*

*„Un es dhut net ziehe, Ella?“ - „Naa, es dhut net ziehe!“ -  
„Komm, merr dausche die Plätz!“*

Eine auf den ersten Blick für den Mann gelungene Kommunikation!

Doch partnerschaftlicher Austausch mit dem Ziel, daß Frau und Mann mit ihren Wünschen und Erwartungen vorkommen und diese auch erfüllt werden, ist im Alltag ein oftmals eher schwieriges Unterfangen.

Sicherlich gibt es Momente, in denen wir hinter einer verschlossenen Tür am Klang der Schritte erkennen, zu welcher Person diese Schritte passen. Problematisch wird es allerdings dann, wenn wir bestimmte Fragen dem anderen erst gar nicht mehr stellen, weil wir meinen, die Antwort schon im Voraus zu kennen. Leider ist es nicht so, daß sich zu kennen zugleich bedeutet, sich zu verstehen



Äußere Einflüsse und Einschnitte können uns unvermutet erschüttern. Sie beeinflussen unsere Hoffnung, daß es auch zukünftig miteinander einfach so weitergeht wie bisher.

*„Ein älterer Mann, der sich bisher völlig gesund fühlte, spürt plötzliche unklare Schmerzen und beginnt, sich Sorgen zu machen. Er erinnert sich, daß sein Vater in diesem Alter plötzlich gestorben ist. Aber er will seine liebevolle Frau nicht beunruhigen. Er besorgt sich heimlich ein Gesundheitsbuch. Sobald seine Frau ihn bei der Lektüre entdeckt, steckt er es rasch weg und gibt auf ihre Frage ausweichende Antworten. Auch ihren Vorschlag, einen längeren Spaziergang zu machen, lehnt er mit einer merkwürdigen Begründung ab. Irgendwann erzählt die Frau ihrer Tochter am Telefon, daß der Vater in letzter Zeit immer sonderbarer werde. Er gehe dem Gespräch aus dem Wege, ziehe sich zurück. Bei seiner Mutter habe es ähnlich angefangen. Sie war in den letzten Lebensjahren verwirrt ... Die Tochter solle sich dem Vater gegenüber aber nichts anmerken lassen! Ihr Mann findet es eigenartig, daß seine Frau häufiger als früher telefoniert und das Gespräch abbricht, sobald er ins Zimmer kommt. Was für Geheimnisse hat sie vor ihm? Er erinnert sich, daß sie vor kurzem zufällig ihren „Jugend-schwarm“ getroffen hat ...“*

Die von beiden Partnern nicht ausgesprochenen Phantasien und Sorgen bewirkt eine unklare Situation. Mißverständnisse lassen Mißtrauen aufflammen, obwohl jeder der Partner dem anderen positiv zugewandt ist.

In einer solchen Situation mischt sich gegenwärtige Erleben mit Erinnerungen. Bislang geglückte Lösungsmöglichkeiten, mit einer befremdlichen Situation umzugehen, werden reaktiviert. Dieses

Erinnern ist immer zugleich gekoppelt an meine Lerngeschichte. Diese eigenen Erfahrungen und Erlebnisse prägen jeden Menschen und sind dafür maßgeblich, ob und wie es mir möglich ist, offen und direkt eine ungewöhnliche Situation anzusprechen.

Der Art und Weise eigene Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren und zu äußern, dem Wie, kommt eine besondere Bedeutung zu. Habe ich erlebt, daß ich meine Wünsche direkt und offen aussprechen kann, ohne dafür von anderen Menschen angegriffen zu werden? Oder habe ich bessere Erfahrungen, meine Meinung und Bedürfnisse eher indirekt anzumelden, mich „diplomatisch“ zu verhalten?

Insbesondere im emotionalen Bereich fällt es Menschen, gerade auch älteren Frauen und noch mehr den Männern, schwer, persönliche Ziele, Wünsche und Ängste auszudrücken. Das Sprichwort „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“ macht diese Ausrichtung deutlich und gestaltet schon das Vorfeld eines Gespräches problematisch.

Verbindet man doch leicht damit, daß es sinnvoller ist, eigene Gefühle „herunterzuschlucken“, statt ihnen den notwendigen Stellenwert zukommen zu lassen. Denn Gefühle sind zunächst einmal etwas Eigenes und helfen bei der persönlichen Orientierung. Viel eher als der Verstand, der analysiert und überprüft, meldet sich das Gefühl, wenn etwas als nicht stimmig erlebt wird. Wir alle kennen unsere Intuition, unser Gefühl, daß trotz aller scheinbaren Klarheit etwas nicht Greifbares wahrnehmbar ist, was uns vielleicht zur Vorsicht rät. Und wer kennt nicht die Situation, daß bei vorhandenen unterschiedlichen Entscheidungsmöglichkeiten im letzten unser Gefühl ausschlaggebend ist? Von daher gibt es in

der Tat die positive Kraft der Gefühle, an die wir uns neu erinnern müssen und die wir ernst nehmen sollten.

Dieses Gefühl als Aussage von sich in das partnerschaftliche Gespräch einzubringen, ist notwendig, damit Nebenschauplätze nicht zu Hauptschauplätzen werden. Zu oft erleben wir in Partnerschaften einen übermächtigen funktionalen Gesprächsstil, nämlich eine nahezu ausschließliche sach- und aufgabenbezogene Kommunikation, wer z.B. welche Aufgaben erledigt. Die Konsequenz ist, daß sich das schöpferische Potential einer Paarbeziehung nicht ausreichend entwickeln kann. Was nützt es, wenn die Abstimmung über den Zeitpunkt der Gartenarbeit gelingt, doch jeder der Partner mit seinen ureigenen Wünschen, Hoffnungen oder Unsicherheiten sich selbst überlassen ist?

Gefühle kommen dann nur in einigen wenigen Ausdrucksformen in der Beziehung vor, sind nahezu darauf festgelegt.

*Seit dem Ruhestand kauft Alfons regelmäßig morgens ein. Seine Frau Lisa bereitet währenddessen das Mittagessen vor. Schon seit geraumer Zeit geht Lisa nur noch gemeinsam mit Alfons in die Stadt. Beide haben die Aufgabenteilung miteinander abgesprochen, nur daß Lisa immer weniger Eigeninitiative zeigt, fällt Alfons auf. Lisa hält sich fast immer nur Zuhause auf. Ihr geht es gesundheitlich seit Monaten immer schlechter. Neben Herz- und Kreislaufbeschwerden sind Gelenkprobleme hinzugekommen, die ihre Mobilität immer mehr begrenzen. Alfons hat das Gefühl, daß Lisa es gar nicht recht ist, wenn er über die festgelegten Aufgabenfelder hinaus auch noch für die Wahrnehmung seiner persönlichen Interessen das Haus verläßt. Er fühlt sich noch fit und es reicht ihm nicht aus, den Tag zu Hause zu „vertrödeln“ und keine andere Menschenseele zu sehen. Er wertet Lisa`s Verhalten als*

*gesundheitliche Beeinträchtigung, die nun einmal seine Anwesenheit erfordert und nimmt ihr immer mehr Aufgaben ab, die sie seiner Meinung nach zu sehr belasten. Lisa sieht das mit gemischten Gefühlen. Auf der einen Seite fühlt sie sich entlastet, andererseits aber auch beschnitten. Dann spürt sie Unzufriedenheit in sich und kritisiert die Art und Weise, wie Alfons die Aufgaben erledigt. Alfons möchte dann am liebsten alles hinwerfen, denn zu der Arbeit erlebt er das Verhalten seiner Frau als Undank und Nörgeln. Dann ist er beleidigt und ihm wird die Luft Zuhause zu eng. Doch er kann sich nicht dagegen wehren, daß seine Frau ihn an sich und die Wohnung fesselt, er sieht ja, daß er für sie mit sorgen muß.*

Ein klassisches Beispiel für eine verdeckte Kommunikation aus der Beratung. Nach außen sind die Aufgaben funktional geregelt, doch nach innen fühlt sich eigentlich keiner von beiden in seiner Einmaligkeit vom anderen gesehen und geschätzt. Ängste, den Partner zu verlieren, wenn dieser alleine etwas unternimmt, werden hinter sachlichen Erfordernissen versteckt. Jeder von beiden spürt intuitiv, daß das Zusammenleben zäh geworden ist. Mit Überfürsorge hofft Alfons eine positive Rückmeldung von Lisa zu bekommen, er wartet auf Anerkennung und erntet Kritik. Selbst wenn er Lisa oder Lisa ihn versteht, bewegen sich beide Partner auf unterschiedlichen emotionalen Ebenen, die von individuellen Hoffnungen, Sehnsüchten und Vorstellungen gekennzeichnet sind, ohne daß diese Ebenen miteinander angesprochen werden. Mit Hilfe der Beratung, die beide Ebenen ansprach und die jeweilige Ebene eines der Partner für den anderen übersetzte, kam Bewegung in das Beziehungsgeschehen von Lisa und Alfons.

Gerade bei tatsächlichen gesundheitlichen Erkrankungen, die sich z.B. dahin ausdrücken, daß nicht mehr alle Namen parat sind oder man sich nicht mehr so gut ausdrücken kann, ergibt sich ein Spannungsfeld. Welche Reaktionen löst z.B. ein Mensch aus, der infolge seines gesundheitlichen Abbaus seine Frau plötzlich mit dem Namen der Pflegerin anredet? Welche Gefühle mögen ihn und die Partnerin in der Situation nachhaltig bewegen?

Prekär wird es auch dann, wenn ein Partner häufiger vergißt, für den anderen Partner etwas zu besorgen. Auf einmal macht sich unterschwellig das Gefühl des Nicht-mehr-gemocht-werdens breit. Die Vorfälle werden vielleicht in einen Zusammenhang gebracht, daß sie bewußt kränken oder als Bestrafung für nicht erbrachte Wunschbefriedigung dienen sollen.

Dabei ist es wichtig zu sehen, daß nicht hinter jeder Vergeßlichkeit eine böse Absicht oder eine manifestierte Erkrankung steckt. Kommunikation ist so komplex und vollzieht sich zeitgleich auf verschiedenen Ebenen. Manchmal liegen Gründe für Vergeßlichkeit auch einfach nur an der zu optimistischen Sichtweise eigener Möglichkeiten und des Entdeckens, sich zuviel vorgenommen zu haben, aber auch der unterschiedlichen Wertigkeit persönlicher Bedürfnisse.

Da Kommunikation im Alter nicht unbedingt einfacher wird, gilt es, sich rechtzeitig auf das Altern als Paar vorzubereiten. Das manches im höheren Lebensalter vielleicht schwerer von der Hand geht, körperliche Anforderungen als belastender erlebt werden oder das Gedächtnis nachläßt, ist nur die eine Seite.

Vielmehr ist es sinnvoll, sich während der gesamten Partnerschaft hin und wieder Zeit zu nehmen und sich gemeinsam als Paar mit Fragestellungen wie folgenden auseinanderzusetzen.

- Wer ist der Mensch neben mir?
- Wo steht er jetzt?
- Was hofft, was fürchtet er?
- Was bewegt ihn, was empfindet er?
- Wie erreiche ich ihn?

Darüber hinaus ist es wichtig, auch nicht sprachliche Signale wie Gestik, Gebärden, Mimik und Körperhaltung miteinzubeziehen und zu gewichten. Sich auf alleinige nonverbale Signale zu verlassen, hieße zu sehr ein eigenes Beschneiden partnerschaftlich möglicher Kommunikation.

Sich seiner selbst und des anderen zu vergewissern, bei Unklarheiten nicht stehen zu bleiben, sondern ohne Angst vor Verletzungen nachzufragen, sind notwendig, um sich dauerhaft als Paar zu entdecken. Dies hört zu keinem Alter auf.

Max Frisch sagt schon „Es ist bemerkenswert, daß wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, am wenigsten aussagen können, wie er sei. Und weiter: die Liebe befreit aus jeglichem Bildnis. Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, das wir mit dem Menschen, den wir lieben, nicht fertig werden.“

*Ein älteres Ehepaar feiert nach langen Ehejahren das Fest der Goldenen Hochzeit. Beim gemeinsamen Frühstück dachte die Frau: „Seit 50 Jahren habe ich immer auf meinen Mann Rücksicht genommen und ihm immer das knusprige Oberteil des Brötchens gegeben. Heute will ich mir endlich diese Delikatesse gönnen.“ Sie bestrich sich das Oberteil des Brötchen und gab das andere Teil ihrem Mann. Entgegen ihrer Erwartung war dieser hocherfreut, küßte ihre Hand und sagte: „Mein Liebling, Du bereitest mir die größte Freude des Tages. Über 50 Jahre habe ich das Brötchenunterteil nicht mehr gegessen, das ich vom Brötchen am allerliebsten mag. Ich dachte mir immer, Du solltest es haben, weil es Dir so gut schmeckt.“*

## Sexualität

*Genieße das Leben mit der Frau,  
die du liebst,  
alle Tage deines flüchtigen Lebens,  
die ER unter der Sonne gegeben.*

(Kohlelett 9,9)

Landläufig werden mit Sexualität Bilder von Jugendlichkeit, Attraktivität, Begierde und Verlangen verbunden. Allesamt Bilder, die mit der Sexualität im Alter kaum zu verbinden sind.

Fragt man Jugendliche zu diesem Themengebiet, so bekommen wir mit, daß diese es sich nicht vorstellen können, daß Paare auch im höheren Lebensalter miteinander sexuell kommunizieren. Vielmehr gewinnt man den Eindruck, daß sich Sexualität im Alter der Vorstellungskraft jüngerer Leute entzieht.

Noch mehr, nämlich daß sich Sexualität ab einem bestimmten Alter „nicht mehr gehört“.

Andererseits beschreiben auch ältere Paare, daß Sexualität im ihrem Leben kaum eine Rolle gespielt hat. Sie „gehörte einfach dazu“ oder „ich erfüllte meine eheliche Pflicht“. Gefühle wie Lust und Leidenschaft tauchen kaum auf, manchmal sogar eher zwischen den Zeilen ausgesprochene Andeutung, wie wohltuend es sei, nicht mehr bedrängt zu werden.



Im Gespräch mit älteren Paaren wird dagegen sehr wohl die Sehnsucht nach Zärtlichkeiten und Liebkosung durch den Partner deutlich.

*Maria, 76 Jahre, und Albert, 77 Jahre, sind seit nun mehr 53 Jahren miteinander verheiratet. Sie haben zwei Söhne und inzwischen 5 Enkelkinder. „Als ich vor Jahren sah, wie meine Söhne mit ihren Freundinnen umgingen, händchenhaltend und engumschlungen im Zimmer saßen, da wurde mir bewußt, daß mir etwas fehlt. Wenn ich das jetzt so sage, spüre ich erneut, wie neidisch ich damals auf meinen Sohn war, daß dieser mit seiner Freundin und jetzigen Frau so innig umgehen konnte. Zu meiner Jugendzeit waren an Küsse in der Öffentlichkeit gar nicht zu denken. Da hätte ich mir von meinen Eltern ganz schön etwas eingefangen. Aufgeklärt worden bin ich eigentlich nie. Sexualität war für mich ausschließlich mit Geboten und Verboten verbunden. Ich erinnere ich mich, wie unbeholfen Albert und ich in unserer Hochzeitsnacht miteinander umgingen. Alles mußte dunkel sein, es durfte keiner den anderen erkennen.*

*Ich weiß gar nicht mehr, wann es anfing, daß wir begannen, über unsere Sexualität zu reden. Ich weiß nur, wie schwer es uns zu Beginn damit erging. Ich glaube, es fing an, als unsere Söhne größer wurden und wir sie nicht genauso unvorbereitet in die Welt gehen lassen wollten, wie wir es an uns selbst erfahren mußten.“ Albert hat stillschweigend zugehört, als seine Frau erzählte. „Irgendwie ist es eine komische Situation. Noch jetzt merke ich, wieviel Mühe es mir abverlangt, über Sexualität zu sprechen, und dies um so mehr, wenn noch jemand Fremdes dabei ist. So was geht eigentlich nur das Paar selbst etwas an. Und doch. Maria hat Recht. Zu Beginn unserer Ehe war es schon schwierig. Ich hab zwar gemerkt, wenn Maria sich mir entzog, konnte mir damals*

*aber nie einen Reim darauf machen. Und dann, in meiner Hilflosigkeit, habe ich ihr etwas über eheliche Pflichten erzählt. Das hat natürlich nichts verbessert. Erst als unsere Kinder geboren waren, und wir dadurch zwangsläufig reicher an Erfahrungen waren, begannen wir vorsichtig über unsere Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Aber manchmal erstickte das Gespräch schon im Keim, da keiner von uns wußte, wie er etwas ausdrücken sollte. Und mit Freunden darüber sprechen, konnte man erst recht nicht. Keiner wollte sich schließlich blamieren. Doch irgendwann spürten wir beide, so geht das einfach nicht weiter. Wir waren einfach in einer Sackgasse, ohne alleine wieder daraus zu kommen.*

*Da waren wir beide schon über fünfzig. Wir fühlten uns zwar aufgeklärter nach der Geburt unserer Kinder und ihrem Größerwerden, aber richtig umgesetzt auf unser eigenes Leben, auf unsere Sexualität hatten wir trotz allem weiterhin Mühe.*

*Dann haben wir uns entschlossen, zu einer Beratung zu gehen. Und was wir da für uns gelernt haben, das hätte schon viel früher sein müssen.“ Maria sucht die Hand von Albert und legt ihre Hand in seine. „Ja, endlich haben wir gelernt, auch im Bereich der Sexualität uns näher zu kommen. Früher dachte ich, wenn ich keine Kinder mehr bekommen kann, hört es mit der Sexualität zwangsläufig auf. Dann endlich hast du deine Ruhe. Und nun - seitdem wir gemeinsam mit dem Berater unsere Schwierigkeiten besprochen haben, gibt es ein neues Feuer für uns beide.“*

Ein kurzer Ausschnitt aus einer Begegnung mit einem lebenserfahrenen Paar. Bei den Aussagen von Maria und Albert wird deutlich, daß es noch gar nicht so lange her ist, daß Sexualität ausschließlich auf den Fortpflanzungsaspekt begrenzt war. Sexualität bedeutete automatisch die Zeugung und den Empfang von Kin-

dem und war häufig besetzt von der Angst, zu einem unpassenden Zeitpunkt schwanger zu werden.

Positive Gefühle hatten dagegen keinen Raum und konnten sich auch nicht von selbst entwickeln. Mit der Folge, daß sich Ehepartner gegenseitig verletzten oder sich frustriert zurückzogen. Verständlich, daß in diesem Kontext kein Raum für die Entwicklung von Lust und Leidenschaft gegeben war.

Inzwischen hat sich das Verständnis von menschlicher Sexualität nachhaltig verändert. Der Mensch hat keine Sexualität, sondern ist in allem, was er denkt, fühlt oder tut sexuelles Wesen. Die Sinnvielfalt menschlicher Sexualität wird betont.

Diese finden sich wieder in den Sinngehalten

- Identität
- Zärtlichkeit
- Beziehung
- Fruchtbarkeit,

die auch z.B. im Arbeitspapier der Gemeinsamen Synode der Bischöfe der Bundesrepublik Deutschland zum Thema „Sinn und Gestaltung menschlicher Sexualität“ zum Ausdruck gebracht wird. Alle genannten Sinnaspekte stehen miteinander in Beziehung. Sexualität nur unter einem Aspekt zu verstehen, wäre eine unzulässige Verkürzung.

In bestehenden und vor allem langjährigen Beziehungen wirken jedoch Erinnerungen und Erfahrungen nach, die, wie es Peter Neysters formuliert, zu einer „großen Sexualnot, eine ungestillte

Sehnsucht nach Zärtlichkeit, Nähe, Wärme“ in Altersbeziehungen führen.

Dazu trägt maßgeblich bei, daß es im Bereich der Sexualität keine allgemein akzeptierte Sprachregelung gibt und auch nicht geben kann. Paare finden sich nun einmal nicht in biologischen und umgangssprachlichen Ausdrucksformen wieder, zumal gleichzeitige nonverbale Signale immer wieder Anlaß zur Deutung werden. Somit stellen die allgemein verbindlichen Ausdrucksformen keine angemessene Ebene des Austausches dar.

Vielmehr besteht für jedes Paar die Notwendigkeit, eine paarspezifische Kommunikation zu finden und zu entwickeln, um sich verständlich zu machen und um den Partner in seiner Einmaligkeit zu verstehen. Dies fällt jedoch vielen Paaren auf dem Hintergrund erfahrener individueller Sexualerziehung schwer.

So wirkt eine fördernde oder hemmende Sexualerziehung bis ins hohe Lebensalter hinein. Verursachen doch gerade sie innere Leitbilder, wie z.B. den stark dominanten Mann oder die sexuell wenig interessierte Frau. Orientieren sich beide Partner stark an diesen Leitbildern, sind Leistungsansprüche, Streß, Überforderung, Unverständnis und Resignation in der Beziehung vorprogrammiert, die eine ganzheitliche Sicht von Sexualität nahezu unmöglich machen.

Kein älteres, mir bekanntes Paar, findet es einfach, sexuelle Wünsche und Sehnsüchte zu formulieren. Sie haben Hemmungen, ihre Gefühle auszudrücken.

Dabei geht schon das Alte Testament in seiner Sprache schon weit über die „modernen“ Begrifflichkeiten hinaus.

Adam „erkannte“ seine Frau Eva Die hebräische Übersetzung von „erkennen“ meint jedoch mehr als den ausschließlichen Ge-

schlechtsverkehr. Es geht um umfassendes Verstehen und Auf-sich-beziehen. Der ganze Mensch ist daran beteiligt: Geist, Herz und Sinne. Damit umfaßt „erkennen“ Sexualität und Liebe, zwei Bereiche, die wir heute leider trennen.

Um so bedeutsamer ist es, Sexualität als „Körpersprache der Liebe, die jedes Alter umgreift“ , neu in den Blick zu nehmen.

Partner fühlen intuitiv, ob die Zuwendung des anderen allein aus persönlichen Interessen und Bedürfnissen heraus geschieht oder ob die Annäherung vom Respekt vor der Einmaligkeit des anderen getragen ist. Somit ist immer die Qualität der Beziehung berührt. Die gleiche Art der Annäherung wird abhängig von aktuellen Ereignissen, von Sorgen um die Kinder oder Eltern und davon, ob beide Partner das Gefühl haben, daß sie offen miteinander umgehen, höchst unterschiedlich bewertet werden.

Nicht selten ist in Gesprächen mit Paaren zu hören, daß es in ihrem Sexualverhalten vor allem deshalb Spannungen gab, weil zu wenig auf die Beziehung geachtet wurde.

Befriedigend erlebte Sexualität betrifft die ganze Persönlichkeit. Sie ist eingebettet in die gesamten Lebensvollzüge des Paares und in das Empfinden von Respekt und Wertschätzung jedes einzelnen Partners.

Machen Partner die Erfahrung, daß Sexualität eher als funktionales Verhalten gefragt ist und an gegenseitigem Geltenlassen, Vertrautheit, Verlässlichkeit und Verbindlichkeit kein Interesse besteht, wird das zwangsläufig zu Enttäuschungen auf beiden Seiten führen. Die Körpersprache der Liebe verpufft, wird zur Farce, denn Sexualität und Beziehung sind nicht aufeinander bezogen.

Zurecht wird von vielen Paaren ihr Sexualverhalten als Parameter ihrer derzeitigen Beziehung bewertet.

Dabei ist es wichtig, daß das Paar auch immer eine Kultur des Erotischen im Blick haben sollte.

Sexualität als Körpersprache der Liebe zeigt sich in vielen Gesten, weit vor dem konkreten Geschlechtsakt. Sie macht sich fest in dem Bemühen, für den anderen attraktiv zu bleiben.

Dazu zählen zahllose Zwischentöne, wie Partner mitteilen können, daß sie sich nach wie vor gegenseitig anziehend finden und einander zärtlich begehren.

Die Kultur des Erotischen hilft, auch bei Krankheit und anderen Begrenzungen sich als Mann und Frau zu begegnen. Sie ermöglicht es, einen Spannungsbogen aufrecht zu erhalten, ohne daß es immer automatisch zu genitaler Sexualität kommen muß.

Wie häufig vermissen viele Frauen, aber auch Männer, im Umgang miteinander Zärtlichkeit und ein beständiges Werben umeinander. Verlobung, so sagt ein deutsches Sprichwort, heißt festhalten und weitersuchen. Es zeigt auf, daß die Beziehung „zu allen Seiten offen ist“, daß noch viele Unwägbarkeiten in der Luft liegen. Aber auch für die Ehe gibt es selbst nach langen Jahren keinen sicheren Hafen. Beziehung, anziehend bleiben und anziehend wirken, bedarf der ständigen Verlebendigung, dem Werben umeinander in jedem Lebensalter.

Von daher bietet sich gerade für lebens- und partnerschaftserfahrene Paare immer wieder neu die Möglichkeit, den Partner mit allen Sinnen behutsam und langsam zu „erkennen“ und eine befriedigende Sexualität im Alter zu leben, die nicht von Monotonie geprägt ist.

Denn sexuelle Routine ist in der Tat keine Frage von Lebensalter, wie Peter Neysters ausführt: „Wichtig ist das offene Gespräch der Ehepartner über ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse, Sehnsüchte, wie über ihre sexuellen Unsicherheiten, Ängste, Hemmungen. Hier können das Vertrauenskapital - über Jahre und Jahrzehnte angehäuft - behutsam und nachhaltig eingebracht werden. Allen gesellschaftlichen Klischees und Vorurteilen zum Trotz: Sexualität und Zärtlichkeit, Lust und Leidenschaft bleiben bis ins Alter hinein ein liebevoller Ausdruck gegenseitiger Zufriedenheit und Wertschätzung. Hat der alte englische Schriftsteller George Bernard Shaw nicht Recht, wenn er schreibt: „Wenn ich achtzig Jahre zählen werde, so wird ein weißes Haar vom Haupte der geliebten Frau mich mehr erzittern machen als der dichteste Zopf des allerschönsten jungen Hauptes.“

## Einführung in die Handmassage

Nehmen Sie sich einmal Zeit und Raum für Ihre Partnerschaft.

Es geht um eine vielleicht ungewohnte Weise, intensiven Kontakt zueinander aufzunehmen und evtl. Zärtlichkeit füreinander auszudrücken.

Nehmen Sie sich ein Handtuch und eine kleine Flasche Massageöl und setzen sich gegenüber auf einen Stuhl. Wenn Sie wollen, können sie natürlich auch im Liegen auf einer Decke die Übung machen - das hängt von Ihren Vorlieben ab.

Der Mann beginnt mit dem Massieren der Hände.

Setzen Sie sich bitte so nah beieinander, daß Sie bequem die Hand des anderen fassen können.

Gesicht, Augen, Mund, Körperform des Partners haben wir häufig im Blick. Wir möchten Ihnen anbieten, sich gegenseitig die Hände zu massieren. Sie werden vielleicht fragen, warum gerade die Hände? Mit unseren Händen können wir auf unterschiedlichste Weise Kontakt zu unserem Partner und unserer Umwelt aufnehmen.

Hände können zärtlich sein, neugierig, verspielt, suchend, begreifend, aber auch abwehrend, strafend, wütend zur Faust geballt, sich versteckend unter Armen, Achseln oder in den Taschen, fordernd zupackend. Hände vermitteln Liebe, Zärtlichkeit, Aktivität und Energie, aber auch Aggression und Distanz.

Wenn die Frau beginnen möchte, überläßt sie ihrem Mann ihre Hände, sie gibt sich in die Hände des Partners.



Nun nimmt der Mann etwas Massageöl in seine Hand und erkundet vorsichtig die Hand der Partnerin, die dabei die Augen schließt und so ruhig und entspannt wie möglich ihrem Mann ihre Hände überläßt. Sprechen Sie bitte nicht während der Massage.

Der Mann knetet die Hände durch, massiert und gibt der Hand all das, was sie braucht, um sich wohl zu fühlen. Lassen Sie sich beim Massieren von der Hand selber, ihren charakteristischen Merkmalen und ihren Reaktionen leiten und natürlich von den Signalen, die die Partnerin sendet.

Erforschen Sie sorgfältig die Hände Ihrer Frau, indem Sie Finger, Handflächen und den Handrücken streicheln und massieren. Nehmen Sie sich vor, soviel wie möglich über die Hände Ihrer Frau zu erfahren.

Wie unterscheidet sich die rechte Hand von der linken? Gibt es irgendwelche besonderen Merkmale an den Händen? Wie können Sie dazu beitragen, daß sich die Hände Ihrer Partnerin im Laufe der Zeit mehr und mehr entspannen können.

Lassen Sie sich 10 Minuten Zeit und verabschieden sich dann von den Händen Ihrer Partnerin und geben sie vorsichtig zurück.

Öffnen Sie die Augen und wechseln Sie die Rollen.

Nun massiert die Frau die Hände ihres Mannes. Nehmen Sie sich wieder 10 Minuten Zeit und Raum. Stellen Sie sich am besten einen Wecker oder lassen Sie in der Zeit Ihre Lieblingsmusik im Hintergrund laufen. An der Laufzeit des Musikstückes können Sie die Zeit festmachen.

Im Anschluß an die Übung tauschen Sie sich nun miteinander über Ihre Erlebnisse aus.

- Wie sind Sie miteinander zurecht gekommen?
- Wie fühlten Sie sich beim Massieren und beim Massiert-werden?
- Haben Sie von den Händen Ihres Partners etwas wahrgenommen, was neu für Sie war?
- Was war angenehmer: dem anderen die Hände zu überlassen oder selbst dessen Hände zu massieren?
- Wann haben Sie zuletzt die Hände Ihres Partners so intensiv erfahren?

### **Aus dem Hohen Lied der Liebe**

9>>Mit den Stuten an Pharaos Prachtgefährt vergleiche ich dich, meine Freundin: 10 Gar schön sind deine Wangen im Zieratgehänge, dein Hals im Kettenschmuck! 11 Zierat aus Gold mit silbernen Spitzen wollen wir für dich machen.<< 12 >>Solang der König weilt bei seiner Tafelrunde, spendet meine Narde ihren Duft. 13 Ein Myrrhenbüschel ist mir mein Geliebter, das an meinem Busen ruht. 14 Des Kopherstrauches Blütentraube ist mir mein Geliebter, wie er in den Weinbergen Engedis wächst.<< 15 >>Ja, schön bist du, meine Freundin, ja schön; deine Augen sind wie Täubchen!<< 16 >>Ja, schön bist du, mein Geliebter, ganz hold; und frisches Grün ist unser Lager. 17 Zedern sind unseres Hauses Balken und unsere Sparren Zypressen.<<

## Kinder

Großelternschaft heißt,  
als Mutter oder Vater  
eine zweite Chance zu erhalten.  
aus Holland

Die Beziehung älterer Paare zu ihren Kindern und Kindeskindern umfaßt ein breites Spektrum von Begegnungsmöglichkeiten, aber auch von Spannungsfeldern.

Ist das lebenserfahrene Paar mobil und unternehmungslustig, „funktioniert“ die über Jahre gewachsene Abgrenzung zwischen den Generationen verhältnismäßig gut. Jedes Familienmitglied kann die Lebensweisheit, „daß man sich für Verwandtenbesuche festes Schuhwerk anziehen muß“, nachvollziehen und bejahen.

Sind jedoch Enkelkinder da, verändern sich oft mit einem Male die Bedürfnisse der Familienmitglieder. Sei es der Wunsch, an der Entwicklung der Enkelkinder aktiv teilzuhaben auf der einen Seite oder ungefragt in ihre Versorgung und Betreuung eingeplant bzw. verplant zu werden andererseits. Es ist schon spannend zu sehen, daß plötzlich wieder gemeinsame Urlaube mit der ganzen Familie an Reiz gewinnen, einfach weil sich Aufgaben und Freiräume besser gestalten lassen.

Schwieriger wird es, wenn ältere Paare bei einer eingeschränkteren Mobilität unausgesprochen erwarten, daß sich ihre Kinder stärker um sie kümmern, obwohl dies bei der Inanspruchnahme

durch ihre Kinder und zeitgleicher Erwerbstätigkeit in der Regel nur mit Schwierigkeiten zu erfüllen ist.

Neben diesen eher äußeren Gründen kommt der bisherigen Beziehungsqualität zwischen den Generationen eine hohe Bedeutung zu. Wenn z.B. die eigene Beziehung zu den Eltern von Kindern als problematisch empfunden wurde, trifft dies häufig auf Verwirklichungsansprüche von Großmüttern, die eine zweite Chance als Mutter umsetzen wollen.

Trotz allem bemühen sich vor allem Frauen, ihren Eltern und Schwiegereltern die notwendige Hilfeleistung zu erbringen.

Dies bedingt eine verstärkte Kommunikation zwischen den Generationen auch in einem höheren Lebensalter mit dem Ziel, daß die Eigenständigkeit der unterschiedlichen Familiensysteme auch im höheren Lebensalter gewahrt werden muß. Dies wird ohne Entwicklung einer entsprechenden Beziehungskultur zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern nicht möglich sein.

Gleichzeitig wirken sich aber auch Lebensentscheidungen und Lebensmodelle erwachsener Kinder nachhaltig auf die Beziehung ihrer Eltern aus.

*Anna und Hans haben mit ihren Kindern regelmäßigen Kontakt. Alle paar Wochen schauen ihre Tochter oder ihr Sohn mit der gesamten Familie herein, um zu gucken, wie es ihnen geht. Anna und Hans freuen sich auf diese Begegnungen. Sie bringen Farbe in ihren Alltag und bestärken sie in ihrem Gefühl, für ihre Kinder wichtig zu sein.*

*Vor einigen Jahren gab es bei den Begegnungen mit ihrem Sohn einen Einbruch. Dies war die Zeit, als ihr Sohn so erhebliche Kon-*

*flikte mit seiner Frau hatte, die dann auch schließlich zur Trennung und Scheidung der beiden Partner führte. Hans und Anna können diese Phase und dieses Ereignis nicht vergessen, selbst wenn sie die neue Partnerin ihres Sohnes sehr sympathisch finden. Eine Trennung oder gar Scheidung wäre für sie beide unvorstellbar. Und doch - wenn sie ihren Sohn ansehen, wie entspannt und glücklich er mit seiner neuen Partnerin umgeht, fragen sie sich, ob sich für ihn nicht heute einiges zum Positiven verändert hat. Hans und Anna fühlen sich beide im Spannungsfeld ihrer Wertvorstellungen, aber auch der Einsicht, daß Enttäuschungen und Verletzungen zu Brüchen führen können. Vor allem Anna spürt, daß sie ihre eigene Kirchengeschichte mit Blick auf ihren Sohn immer kritischer bewertet. In ihrer Auseinandersetzung mit der Lebensentscheidung ihres Sohnes spürt sie, daß Enttäuschungen und Verletzungen gerade im Bereich von „Ehe“ und „Kirchliche Morallehre“ auch sie geprägt haben.*

Immer öfter stellen ältere Menschen fest, daß die Lebensentscheidungen ihrer Kinder auch Einfluß auf die eigene Sicht ihres Lebens haben.

Sie spüren deutlich die Unplanbarkeit der Zukunft. Wieso bleiben Paare zusammen und aus welchen Gründen trennen sich Partner, gehen Ehen der eigenen Kinder auseinander? Können wir sicher sein, bis zum Lebensende zusammenzuleben? Haben wir Glück gehabt oder uns mit zuwenig zufrieden gegeben?

Die eigene Lebensentscheidung, nämlich als Paar zusammenzubleiben „bis daß der Tod uns scheidet“ stellt sich als neue Anfrage mit der Erfahrung vieler Jahre und Jahrzehnte vielleicht neu. Ist es uns gelungen, trotz oder gerade wegen unseres Versprechens ei-

ner lebenslangen Ehe, eigene Wünsche und Bedürfnisse in Lebensrealität umzusetzen.

Dabei dient die genau beobachtete Lebensweise und der Lebensvollzug eigener Kinder als mögliche Option, als eine andere Form der Gestaltung partnerschaftlichen Lebens.

Sicher, manche Entdeckungen bei den Kindern wirken befremdlich, andere können dagegen die Sehnsucht wecken und vertiefen, ob ein „anderes“ Leben nicht auch zu einer höheren Lebensqualität für sie führen würde.

Viele Fragen tauchen auf, die verunsichern. Intuitiv können sich beide Partner daran erinnern, daß auch wenn sie auf dem gleichen Kissen schlafen, doch unterschiedliche Träume haben.

Gerade hier zeigt sich die Wechselwirkung von sich beeinflussenden Lebensvorstellungen. Auf der einen Seite mag gerade erwachsene Kinder die Beständigkeit in der Beziehung ihrer Eltern ansprechen und eigene „Heimatgefühle“ aktivieren. Andererseits kann auch eine gewählte andere Lebensform der Kinder durchaus zum Impuls für die Gestaltung der Partnerbeziehung im Alter werden, wenn z.B. Sehnsüchte nach Eigenständigkeit bzw. Umsetzung eigener Bedürfnisse angeregt und umgesetzt werden.

Gerade erst in letzter Zeit immer wieder neu thematisierte Problem „Gewalt gegen ältere Menschen“ durch Familienangehörige macht deutlich, wie notwendig der offene Austausch zwischen den Generationen ist, doch ebenso, welche erschreckend destruktiven Folgen eine verdeckte Kommunikation bewirkt.

Sicherlich dürfen die Grenzen der Belastbarkeit bei Kindern nicht unterschätzt werden. Zuwendung und zeitlicher Einsatz für die El-

tern berühren zwangsläufig die Kraft und Zeit, die für eigene Kinder oder den Partner bleiben.

Vielleicht hilft gerade eine besondere emotionale Distanz zu einem verkrampfteren Umgang miteinander. Dies kann bedeuten, daß auch ältere Paare nicht die Allzuständigkeit ihrer Kinder für sie erwarten bzw. in Anspruch nehmen. Der Lebensrhythmus ließe sich auch mit Hilfe von Nachbarn oder professionellen Kräften bei zu erledigenden funktionalen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Putzen usw. gestalten.

Die dafür freigewordene Zeit ließe dann Raum für die Begegnung und das Gespräch miteinander, was die Beziehung nur bereichern kann.

Andererseits gilt es auch für die Kinder die Balance zu finden, daß sie von ihrem Selbstgefühl her nicht der alleinige Ansprechpartner für die Lebensgestaltung ihrer Eltern im höheren Alter sind, sondern durchaus die Möglichkeiten der Selbstorganisation ihrer Eltern oder des Einsatzes außenstehender Hilfsangebote wissen und zurückgreifen.

Denn wie Martin Buber sagt, „ist jedes wirkliche Leben Begegnung“, die die Eigenständigkeit, Autonomie, Individualität und Einmaligkeit und damit die Wertigkeit jedes einzelnen Menschen achtet, was bei natürlichen Alterungsprozessen von Eltern nicht aufhören darf.

Nicht zu unterschätzen ist die Bereicherung der Enkelkinder durch ihre Großeltern, die in ihnen echte Gesprächs- und Ansprechpartner finden, sie ernst nehmen und ihnen zuhören. Auch Großeltern erleben, daß ihnen ein neuer Zugang zu den längst verloren geglaubten Höhepunkten des alltäglichen Lebens geschenkt wird. Denn eines bleibt festzuhalten: Kinder lassen sich in ihrer Neugier



von Konventionen kaum einschränken - und Großeltern haben es nicht mehr nötig, sich Konventionen unbedingt zu unterwerfen.

## Neun gute Wünsche

Ein alter Mann gratulierte seiner Enkelin zum Geburtstag. Er wünschte ihr Gottes Segen und Barmherzigkeit. So befremdlich es jedoch war: Es fielen ihm mehr Dinge ein, die er seiner Enkelin nicht wünschte:

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du nie traurig bist. Trauer heißt, sich über die eigene Begrenztheit klar zu werden. Ohne Trauer bleibt Dir das Gefühl der Freude versagt.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Dir auf Anhieb alles gelingt. Erst an persönlichen Fehlern kannst Du wachsen, lernst Du Bescheidenheit, die Dich zum Wunder der kleinen Dinge führt.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du auf alle Fragen sofort eine Antwort weißt. Erst die Auseinandersetzung mit Fragen setzt Deine Kreativität frei und eröffnet den Weg zu größerer Fülle.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du nie zweifelst. Der gewohnte Weg ist nicht immer der beste. Der Abschied von vorgefaßten Meinungen entlastet und befreit. Die Unruhe wird zur Motivation für die Suche nach Deinem Weg.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du von allen Krankheiten verschont bleibst. Krankheit gehört zum Leben wie Gesundheit. Sie kann Dir die Chance eröffnen, Abstand zum Trott des Alltags zu gewinnen, mit mehr Gelassenheit den bisherigen Lebensweg zu betrachten und neue Ziele zu stecken.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du nie Angst empfindest. Deine Angst und Deine Unsicherheiten gehören zu Dir und zeigen Dir, worauf Du achten mußt. Sie machen Dich hellhörig für menschliche Empfindlichkeiten und Schwächen.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du immer gesättigt bist. Satt sein heißt auch Trägheit und wird schnell zum satt haben. Freude ist ohne Lebenshunger und Wissensdurst nicht erlebbar.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du zu anpassungsfähig bist. Die widerspruchslose Übernahme der Meinungen anderer beraubt Dich Deiner Einmaligkeit. Lerne bei aller Kompromißbereitschaft, neu auf Deine innere Kraft und Deinen Wert zu vertrauen.

Ich wünsche Dir nicht,  
daß Du nie alleine bist. Erst wenn Du lernst, mit Dir alleine zu sein, wirst Du unabhängig von der Anerkennung anderer. Nur so kannst Du Deinen Platz in der Gemeinschaft wirklich bestimmen.

Michael Vogt

## Krankheit

Krankheit und Gesundheit  
sind zwei Seiten der  
gleichen Medaille,  
entscheidend ist der Blickwinkel  
Michael Vogt

Erkrankung und Krankheit gehören zu unserem Leben. Jeder von uns wünscht sich, gesund zu bleiben. Und doch ist weder Gesundheit noch Krankheit planbar. Mit unserem Bemühen um ausgewogene Ernährung und ausreichender Bewegung versuchen wir zwar, Erkrankungen vorzubeugen, doch eine Garantie, dann vor schlimmen Erkrankungen gefeit zu sein, gibt es trotz allem nicht.

Schauen wir uns in den Wartezimmern der Ärzte um, treffen wir viele lebenserfahrene Frauen und Männer, die sich körperlich und psychisch krank fühlen und natürlich von dem Arzt ihres Vertrauens eine Behandlung erwarten, die ihre Beschwerden lindert oder heilt. Dabei fühlen sie sich oftmals unsicher, weil sie ihre gesundheitlichen Probleme nur unscharf beschreiben können und Angst haben, nicht ernst genommen zu werden. Auch die Qualifikation eines Arztes kann von beiden Partnern sehr unterschiedlich bewertet werden, was zwischen dem Paar zu unterschiedlichen Einschätzungen der vorgeschlagenen Behandlung bis hin zu Empfehlungen führt, die Medikation eigenmächtig zu verändern.

*Der Glaube an den Arzt als Helfer und Heiler wird schon in alten persischen Geschichten pointiert beschrieben.*

*Ein Mann lag schwer krank darnieder, und es schien, als sei sein Tod nicht fern. Seine Frau holte in ihrer Angst einen Hakim, den Arzt des Dorfes. Der Hakim klopfte und horchte über eine halbe Stunde lang an dem Kranken herum, fühlte den Puls, legte seinen Kopf auf die Brust des Patienten, drehte ihn in die Bauch- und Seitenlage und wieder zurück, hob die Beine des Kranken an und dann den Oberkörper, öffnete dessen Augen, schaute in seinen Mund und sagte dann ganz überzeugt und sicher: „Liebe Frau, ich muß Ihnen leider die traurige Mitteilung machen, Ihr Mann ist seit zwei Tagen tot.“ In diesem Augenblick hob der Schwerkranke erschreckt seinen Kopf und wimmerte ängstlich: „Nein, meine Liebste, ich lebe noch!“ Energisch schlug da die Frau mit der Faust auf den Kopf des Kranken und rief zornig: „Sei du still! Der Hakim, der Arzt, ist Fachmann, und der muß es ja wissen.“*

Und doch machen Paare die Erfahrung, daß plötzliche oder schleichende Erkrankungen ihr bisheriges Lebenskonzept auf den Kopf stellen und geplante Aktivitäten vereiteln.

Ohne Schreckensvisionen malen zu wollen - je älter wir werden, desto größer wird das Risiko, ernsthaft zu erkranken. Auch der Verlauf einer Erkrankung wird in der Regel schwerer und die Gefahr einer dauerhaften Beeinträchtigung des Lebensgefühls größer.

Wenn auch die Begrenzung der Mobilität, z.B. durch das Erleben, daß das Treppenlaufen anstrengend und beschwerlich geworden ist, sich deutlich bemerkbar macht, führen plötzliche Erkrankungen noch zu tiefgreifenderen Krisen.

Plötzlich ans Bett gefesselt zu sein, fordert den Erkrankten, aber auch dessen Partner heraus. Leiden zu ertragen (pati: Leiden, be-

lastet werden) erfordert in einer Phase größter Unduldsamkeit von Patienten Geduld.

Ohnmacht und Hilflosigkeit auszuhalten, fällt keinem Menschen leicht. Auf einmal dagegen zusätzlich noch auf andere angewiesen zu sein, zeigt uns überdeutlich eine Grenze auf, die mit Scham, aber auch Aggression und Auflehnung verbunden ist.

Wir wissen alle, daß die eigene Mitarbeit die wichtigste Voraussetzung ist, um auch in Krankheit, z.B. einem Schlaganfall, den Blick für neue Lebensmöglichkeiten zu öffnen. Diese Mitarbeit wird jedoch erst dann möglich, wenn wir uns gefühlsmäßig auf die nun einmal entstandene Situation einlassen.

Dazu zählt die Akzeptanz der nicht beeinflussbaren Lebensumstände und der damit verbundenen eingeschränkten körperlichen, psychischen und sozialen Funktionen unserer Person.

Um dies zu erreichen ist ein Loslassen von unserem Ideal, für unser Glück und Wohlbefinden alleine verantwortlich und zuständig zu sein, unbedingt notwendig.

Zugleich wirkt sich eine Erkrankung auch immer auf die Beziehung des Paares aus. Viele Männer und Frauen berichten von Erfahrungen, daß ihr Partner oder ihre Partnerin ihre Hilfe boykottierte, nicht oder nur mürrisch annahm.

Manche erschreckten sich, als sie sich mit der Wut und Aggression des kranken Partners konfrontiert sahen. Dabei setzten sie sich doch nur für den anderen ein, damit es diesem bald besser gehen soll. In ihrem Bemühen, dem Partner zu zeigen, wie bedeutend und wertvoll er auch in der Krankheitsphase ist, fühlen sie sich ungerecht behandelt, manchmal auch enttäuscht.

Dabei verändert Krankheit oft auch das Wesen des Partners.

Kranke Menschen erleben wir auf einmal ganz anders als zuvor, sie entsprechen nicht mehr unserem Bild voneinander. Die Erfahrung einer neuen „Fremdheit“ verunsichert. Die Stabilität des anderen sichert ja auch unsere eigene Stabilität, zwangsläufig bedrohen schwere Veränderungen z.B. durch Krankheit unsere Sicherheit.

Ambivalente Gefühle, sowohl in der Verbundenheit mit dem kranken Partner mit-zu-leiden, sich andererseits tief verletzt zu fühlen, wenn der „liebe Mensch“ auf einmal aggressiv wird, machen sich breit. Plötzlich sieht man sich mit einem Wust notwendiger Entscheidungen konfrontiert, die je nach Erkrankung des Partners auf einmal alleine zu treffen sind. In dieser Unsicherheit dienen Beruhigungen des Partners wie: „Du wirst bald wieder gesund, das schaffst Du schon“ eher der Eigenberuhigung.

Insbesondere persönlichkeitsverändernde Erkrankungen wie die Alzheimer-Erkrankung verändern nachhaltig das gemeinsame Leben und die persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten, da kaum Besserung im Sinne von Heilung zu erwarten ist.

*Frau R., 69 Jahre, pflegt seit vier Jahren ihren alzheimerkranken Mann Heinrich, 71 Jahre. Sie badet ihn täglich, rasiert ihn, zieht ihn an, schneidet ihm das Essen in mundgerechte Stücke. Ihr Mann beginnt bei der geringsten Verunsicherung zu weinen. „Ich bin“, so Frau R., „meine eigene Gefangene. Heinrich klebt den ganzen Tag an mir, ich kann ihn nicht alleine lassen. Selbst der kurze Gang z um Mülleimer ist kaum noch möglich, da er nicht alleine bleiben kann. Manchmal habe ich das Gefühl, die Belastungen nicht mehr tragen zu können. Ehemalige Bekannte haben sich zurückgezogen, da sie, so sagen sie, mir keine Mehrarbeit*

*durch ihre Besuche machen sollen. Dabei wäre dies die einzige Chance, ein paar vernünftige Worte zu wechseln. Wenn das noch lange so weitergeht, drehe ich noch durch. Heinrich tut mir ja leid, doch er hat immer weniger Ähnlichkeit mit dem Mann, den ich geheiratet und mit dem ich viele Jahre glücklich gelebt habe.“*

Nachhaltiger kann die durch die Erkrankung des Mannes eingetretene Veränderung der Lebenssituation kam sein. Doch damit nicht genug - ein Rückzug des bisherigen Freundeskreises oder aus Hilflosigkeit wenig hilfreiche Ratschläge mit dem Ziel, das Gefühl der Überforderung zu verringern oder auch zu verniedlichen, treffen ins Mark..

Wer hat sie nicht schon einmal gehört? Aussagen wie: „Da mußt du durch“, „Wieso stöhnst Du? Dein Partner ist krank - nicht Du“ helfen nicht weiter, sondern beschleunigen eher einen weiteren Rückzug des pflegenden Partners.

Dabei muß auch der gesunde Partner „Trauerarbeit“ leisten, die zu einem Abschied von ehemaligen Vorstellungen und Hoffnungen hin zu einer Neugestaltung der Beziehung führt. Maßgeblich notwendig ist der Aufbau eigener Sozialkontakte, unter Umständen auch die begrenzte Intensivierung familialer Beziehungen, in denen eigene Begrenztheit gezeigt werden dürfen. Nur so ist es möglich, physischer, psychischer Erschöpfung und sozialer Isolierung vorzubeugen.

Selbsthilfegruppen und die Berater/innen in den Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen können helfen, in einer solchen schwierigen Lebenssituation den eigenen Lebensmut nicht zu verlieren. Sowohl die Gruppe „Mitbetroffener“ einerseits, in der Belastungen aus eigenem Erleben nachvollzogen werden können, als auch die qualifizierte Begleitung durch Berater/innen auf der anderen Seite trägt dazu bei, unterscheiden zu lernen, daß Persön-



lichkeitsveränderungen des kranken Partners nichts mit der Partnerschaft zu tun haben, sondern ausschließlich auf die Krankheit zurückzuführen ist.

Dies entlastet und kann zu einem veränderten Umgang als Paar miteinander führen, trotz einer schweren Erkrankung geliebt zu werden und zu lieben.

## *Die Antwort*

*Es war ein reicher Mann, der hatte eine Frau, die war ihm mehr wert als all sein Gut, und das war nicht wenig. Sie war nicht mehr sehr jung und er auch nicht. Aber sie lebten zusammen wie zwei Tauben, und er hatte zwei gute Hände, das waren ihre Hände, und sie hatte einen guten Kopf, das war sein Kopf. Sie sagte oft zu ihm: "Ich kann nicht gut denken, lieber Mann, ich sage alles nur so heraus." Er aber besaß einen scharfen Verstand, und darum wurde sein Besitztum immer schöner. Da geschah es nun eines Tages, daß er einen Schuldner in die Hände bekam, dessen Gut er notwendig brauchte, auch war es kein guter Mensch. Deshalb machte er nicht viel Federlesens mit ihm und pfändete ihn aus. Der Mensch sollte noch eine Nacht in seinem Hause schlafen, in dem er alle seine Jahre so gelebt hatte, daß er nun in die Fremde ziehen mußte; am Morgen danach sollte ihm alles genommen werden.*

*In dieser Nacht nun konnte seine Frau nicht schlafen. Sie lag neben ihrem Manne da und dachte nach und stand auf. Sie stand auf und ging zu dem Nachbarn hinüber, den ihr Mann pfänden wollte, mitten in der Nacht. Denn sie dachte, daß sie ihren eigenen Mann nicht kränken durfte, indem sie mit seinem Wissen dem Nachbar half. Und sie konnte den Menschen auch nicht leiden sehen. Der Mensch war auch wach, da hatte sie recht geraten, er saß in seinen vier Wänden und genoß die Stunden aus. Als er sie sah, erschrak er, sie aber wollte ihm nur recht schnell ihren Schmuck geben.*

*Weil sie nun dazu Zeit brauchte oder weil ihr Mann im Schlafe spürte, daß sie nicht bei ihm war, erwachte er und stand ebenfalls auf und ging im Hause herum, rief sie und ängstigte sich und ging auf die Straße. Da sah er Licht in seines Nachbars Hause und*

ging hinüber, um zu sehen, ob er was vergrabe, das ihm nicht mehr gehörte, und dabei, als er durchs Fenster sah, erblickte er seine Frau bei dem Nachbar, mitten in der Nacht. Er hörte sie nicht und sah auch das Kästchen in ihrer Hand nicht, darum stieg ihm das Blut in den Kopf, und er zweifelte an seiner Frau. Zugleich faßte er sein Messer in der Tasche und überlegte sich, wie er die beiden töten könnte. Da hörte er seine Frau sagen: "Nimm es nur; ich will nicht, daß mein Mann eine solche Sünde auf sich lädt, und ich will auch nicht, daß ich ihm wehe tue, indem ich dir helfe; denn du bist ein schlechter Mensch." Damit ging sie zur Tür, und der Mann hatte Eile, sich zu verstecken, da sie schnell heraustrat und in ihr Haus hinüberlief. Er ging stumm hinter ihr her, und drinnen sagte er ihr, er hätte nicht schlafen können und sei aufs Feld gegangen, weil ihn sein Gewissen bedränge darüber, daß er seinem Nachbarn sein Haus nehmen wolle. Da fiel ihm die Frau an die Brust und weinte, eine solche Freude hatte sie. Aber als sie nun wieder zusammen schliefen, schlug des Mannes Gewissen erst recht, und er hatte eine große Scham, denn nun war er zweimal zu klein gewesen, einmal, als er ihr mißtraute, und zum andermal, als er sie anlog. Seine Scham war so groß, daß er sich einredete, er sei ihrer nicht mehr wert, und wieder aufstand und in die Stube hinunterging und lange dasaß, so wie der Nachbar drüben in seinem Haus. Dann aber ward es schlimmer bei ihm, denn ihm half niemand, weil er so versagt hatte. Darum ging er gegen Morgen von seinem Hause, als es noch dunkel war, und lief fort mit dem Winde, ohne eine Richtung. Er lief den ganzen Tag, ohne etwas zu essen, auf einer Straße, die in eine leere Gegend führte, und wenn sie durch Dörfer kam, machte er einen Bogen. Am Abend kam er an einen schwarzen Fluß, an dem fand er eine zerfallene Hütte, in der niemand war, und da um sie herum in den Auen fette Kräuter wuchsen und der

*Fluß fischreich war, so blieb er dort drei Jahre lang und vertrieb sich die Zeit mit Kräutersammeln und indem er Fische fing. Dann wurde es ihm zu einsam dort, das heißt: die Stimmen der Wasser wurden zu laut für ihn, und die Gedanken wuchsen zu zahlreich, von denen es heißt: sie sind wie Vögel, die das Essen bedecken. Darum ging er in eine Stadt und dann in viele Städte, ohne Richtung, und bettelte dort und kniete in den Kirchen. Aber mit der Zeit wurden seine Gedanken mächtiger über ihn, und sie quälten ihn sehr. So begann er zu trinken und herumzulaufen wie ein Hund, der für die Kette zu schlecht ist. Es vergingen aber unterdem viele Jahre. Da geschah es einmal zu der Zeit, wo er seinen Namen schon vergessen hatte, daß er, der halb blind geworden war, wieder zu der Stadt zurückkehrte, in der er einmal gewohnt hatte, das war viele Jahre her. Er erkannte sie auch nicht wieder und kam nicht weiter als bis zu der Vorstadt, da lag er im Hof einer Schenke.*

*Nun kam eines Tages um die Mittagszeit eine Frau des Weges in den Hof und redete mit dem Wirt. Als der Bettler aber die Stimme hörte, durchfuhr es ihn, und sein Herz ging schneller, wie das eines geht, der versehentlich in einen Saal gekommen ist, in dem es schöne Musik gibt, aber er hat kein Recht dazu. Und der Mann sah, daß es seine Frau war, die das redete, und brachte kein Wort heraus. Nur die Hand streckte er aus, als sie vorüberging. Aber die Frau erkannte ihn nicht, denn er sah sich nicht mehr ähnlich, in keinem Zug, ja, man sah ihm nicht einmal mehr an, daß er eine solche Qual hatte, so war sein Gesicht geworden. Also wollte die Frau vorübergehen, denn es gab so viele Bettler, und dieser schien unverschämt. Da aber brachte der Mann den Mund auseinander, und es gelang ihm etwas zu sagen, das klang, als hieße es: Frau!*

*Da beugte sich die Frau nieder und sah ihn an, und ihre Knie begannen zu wanken, und sie erblaßte sehr. Und als er schon nicht mehr sein Herz hörte, da hörte er sie, und sie sagte: Mein lieber Mann, wie hast du mich doch lange warten lassen, bis daß ich nun häßlich geworden bin, dieweil sieben Jahre mir wie Schmerzen vergangen sind, und ich fast an dir gezweifelt hätte.*

*Bertolt Brecht*

*Gesammelte Werke*

*Suhrkamp-Verlag, Frankfurt 1967*

## Umgang mit Endlichkeit

*Oft an den Tod zu denken,  
ist auch eine gute Art,  
sich mehr des Lebens zu freuen“.*

*Papst Johannes XXIII.*

Krankheit, aber mehr noch das Berührtwerden mit Sterben und Tod löst unangenehme unter Umständen dumpfe Gefühle aus. Etwas nicht Greifbares passiert und was nicht greifbar ist, kann leicht übermächtig werden, weil wir nicht wissen, wo wir dem etwas entgegensetzen können. Unsere Möglichkeiten, mit unserem Verstand nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, scheitern.

Plötzlich rückt das Gefühl unwillkürlich näher, daß die gemeinsame Zukunft als Paar nicht vorhersehbar ist.

Schon äußere Zeichen lassen uns erkennen, daß der „Lebensabend“ immer mehr an Wirklichkeitszügen gewinnt.: Uns bekannte Menschen sterben und das Lebensalter in den Todesanzeigen der Zeitungen stimmt immer häufiger mit dem eigenen Alter überein. Vielleicht entdecken wir auch, daß wir die Zeitung von hinten nach vorne lesen und zuerst mit den Todesanzeigen beginnen.

*„Weißt Du schon, daß Herr Müller im Krankenhaus liegt?. Sieht gar nicht gut aus für ihn, man muß mit dem Schlimmsten rechnen“, erfahre ich von meiner Frau. Frau und Herr Müller wohnen seit Jahren in unserem Haus, und seit dem sie im Ruhestand sind, haben wir uns öfter einmal im Hausflur oder im Garten getroffen.*

Eine vielleicht auf den ersten Blick bedrückende Stimmung und doch eine Begebenheit, die sich tagtäglich unzählige Male wiederholt. Zusammen zu leben und zusammen zu sterben wünschen sich die meisten Paare. Dabei wird der Gedanke an Sterben und Tod jedoch in der Regel so lange ausgeblendet, bis ein „Überhören“ durch Erlebnisse im eigenen Umfeld oder aus dem Freundes- und Bekanntenkreis nicht mehr möglich ist. Als Paar über Sterben und Tod und die damit verbundenen unmittelbaren Konsequenzen für die eigene Lebensführung zu sprechen, gehört nach wie vor zu den Tabuthemen in den partnerschaftlichen Beziehungen. Häufig treffen wir auf die Haltung, die Max Frisch in seinem Fragebogen zum Ausdruck brachte. „Wenn Sie jemanden lieben; warum möchten sie nicht der überlebende Teil sein, sondern das Leid dem anderen überlassen?“.

Die Vorstellung, daß der vertraute Lebenspartner vor einem selbst stirbt, macht betroffen. Sogleich tauchen Fragen auf, wie es weitergehen kann ohne ihn oder sie, ob es ein sinnvolles eigenes weiteres Leben nach dem Tod des Partners überhaupt noch gibt. Zu den größten Ängsten und Befürchtungen, die lebenserfahrene Paare im Gespräch äußern, zählt, daß dann der gewohnte Gesprächspartner fehlt und einen die Leere der Wohnung erdrückt.

Paare verbinden mit dem Abschied vom Lebenspartner das Ende einer einmaligen und unverwechselbaren Liebesbeziehung. Zwangsläufig ist damit die Angst vor Vereinsamung verbunden. Zudem beschreiben viele Frauen und Männer die Sorge, daß mit dem Tod des Partners zugleich ein Verlust der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten verbunden sei, was von verwitweten Partnern nach dem Tod ihres Mannes oder der Frau häufig bestätigt wird.

Hat z.B. der verstorbene Partner in der Vergangenheit maßgeblich durch seine Aktivitäten für den Aufbau und die Pflege von Sozialkontakten und Freundschaften gesorgt, fällt es in der Regel schwer, sich einen eigenen neuen Kreis aufzubauen. Als Alternative bliebe dagegen nur ein Rückzug in das eigene Leben, was einem „lebenden Tod“ gleichkäme.

In der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit menschlichen Lebens stellt sich immer wieder neu die Frage nach dem Sinn des Lebens. Das Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit, nichts gegen Endlichkeit und Unabänderlichkeit tun zu können, u.U. selbst bald betroffen zu sein, kann lähmend wirken. Nicht wenige Menschen formulieren, daß nach dem Tod ihres Partners hoffentlich „der Herrgott auch bald mit ihnen ein Einsehen hat“.

Dazu zählt auch die Auseinandersetzung mit religiösen Fragestellungen. Wenn auch beim sonntäglichen Gottesdienst durch eine stärkere Präsenz älterer Gemeindemitglieder vordergründig der Eindruck erweckt wird, daß sie nahezu unerschütterlich in ihrem Glauben stehen, haben viele ältere Menschen Fragen, die sie nur nicht immer laut stellen. Denn die Verknüpfung von Lebens- und Glaubensweg macht in schwierigen Lebensphasen auch den Glauben schwieriger, herausfordernder.

Insoweit kann der Umgang mit Endlichkeit auch zu einer vertieften Suche nach Antworten auf vorhandene religiöse Fragestellungen und damit zu einer neuen Glaubenserfahrung führen.

Partnerschaft im Zeichen von Endlichkeit heißt auch, sich in seinen irdischen Begrenzungen nicht gefangen zu fühlen, denn der Tod ist vom christlichen Verständnis her lediglich ein Abschied auf Zeit. Der Weg mit Gott führt in die Vollendung zu einem Wiedersehen im ewigen Leben. Wenn auch die Bibel, „stark wie Tod“



(Hohelied der Liebe), ihr Ende nicht mitdenken will, so weist das Eheversprechen selbst darauf hin. „Sich binden“ schließt die Bereitschaft mit ein, den anderen loszulassen, ihn gehenzulassen.

Keiner von uns kennt den Ort und die Stunde. Unbestritten bleibt, daß sich einige Achtzigjährige mit Sicherheit jünger fühlen und auch jünger wirken als manche, die schon mit Ende fünfzig dem Ende ihres Lebens entgegenblicken. Und nicht jede weißhaarige Person ist zugleich gebrechlich und lebensgefährlich erkrankt. Wenn auch „alle lange leben möchten, aber keiner alt sein möchte“ wie Benjamin Franklin es zum Ausdruck bringt, ist die Einstellung zum Alter und zum Altern ausschlaggebend für die Lebensqualität. Nur wer Alter und damit auch Endlichkeit annimmt, Ja dazu sagt, kann diese Lebensphase als Person und als Paar und damit auch das Sterben als Herausforderung und neue Aufgabe annehmen und so, das eigene und partnerschaftliche Leben bewußt zu leben.

Ergreifen wir die Chance, gerade im Angesicht der Erfahrung von Endlichkeit des (partnerschaftlichen) Lebens das Schöne der gemeinsamen Zeit neu in den Blick zu nehmen. Antonine de St. Exupery sagt, „es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, daß uns verbraucht oder zerstört, sondern als etwas, das uns vollendet.“ Wenn es uns gelingt, das Wertvolle der bisherigen Beziehung zu erkennen und wertzuschätzen, ist somit zugleich verbunden, auch Perspektiven für ein eigenes Leben zu entwickeln. Ein partnerschaftliches Leben ohne Entfaltung des eigenen Lebens und damit des eigenen Selbststandes ist sicherlich kaum vorstellbar. Von daher gilt es auch im Alter die Möglichkeiten zu entdecken, die in der Entfaltung des eigenen Lebens begründet sind. Sich als eigenständige, von Gott gewollte und wert-

geschätzte Person zu erleben und nicht nur als der übrigbleibende andere Teil eines Paares bedarf manchmal des Perspektivwechsels. Dazu zählt ebenfalls, sich an das Offengebliebene und auch Mißlungene zu erinnern und sein Leben „in Ordnung“ zu bringen, offene Beziehungen zu klären und sich auszusöhnen.

Leben im Angesicht des Todes kann zu einem neuen Zugang zu den Kostbarkeiten des Augenblickes führen. Denn „nur durch das Todesbewußtsein erfahren wir das Leben als Wunder; als das was es ist, und ich brauche kein anderes Wunder“, so Max Frisch.

## Stufen des Lebens

Von einem alten Chinesen wird erzählt, daß er auf seinem Weg ein junges hübsches Mädchen traf. Er blieb stehen, schaute es wohlgefällig an, verbeugte sich vor ihm und fragte: "Wie alt bist du, mein schönes Kind?" Das Mädchen errötete vor Vergnügen und sagte, sich ebenfalls tief verbeugend: "Ich bin siebzehn Jahre, Vater." "Du bist schön, und du wirst viel Freude im Leben haben. Aber sei nicht traurig, daß die Jahre schnell vergehen und mit ihnen deine Jugendschönheit. Wenn du aus der Güte lebst, wirst du im Alter schön sein in der Reife und Würde der weißen Haare." Das Mädchen begriff, es verbeugte sich noch tiefer vor dem Alten, und jeder ging seines Weges.

Ein anderes Mal traf der Alte eine schöne Frau, die ein Kind an der Hand führte. Er begrüßte sie und sagte: "Es ist ein schöner Tag heute, so schön wie dein freundliches Antlitz. Du stehst auf dem Gipfel deiner körperlichen Reife. Sicherlich hast du die Dreißig gerade überschritten. Es sind nur noch so viele oder wenige Jahre, und du wirst das Ziel deiner Wanderung erreicht haben. Lebe jeden Tag bewußt und dankbar und mit dem Willen, über dich selbst hinauszuwachsen zur vollen Reife und Beglückung des Alters. Dann werden deine Kinder und Kindeskinde und die Nachbarn in Ehrfurcht zu dir aufblicken und deinen Worten lauschen."

Dann begegnete der weise alte Mann einer weißhaarigen Frau, die auf einer Bank saß und in die untergehende Sonne schaute. Ihr Gesicht war von Runzeln durchfurcht, der Mund zahnlos. Der

alte Mann blieb stehen und verbeugte sich vor der Greisin, so tief er konnte. "Ich beglückwünsche euch. Ihr seid am Ende eures Weges und habt das Ziel erreicht. Ihr tragt die Fülle des in achtzig Jahren Erlebten in euch. Von euch strahlt Ruhe, Gelassenheit, Güte, Duldsamkeit, Weisheit und Würde aus. Weil ihr über euch hinausgewachsen seid, sind jetzt eure geringen Handlungen und eure wenigen Worte ähnlich den Zeichen des Himmels." Er setzte sich zu ihr auf die Bank und schaute mit ihr in die untergehende Sonne.

Wladimir Lindenberg

## Scheitern

Die meisten Beziehungen scheitern nicht  
an zuviel Distanz,  
eher am Anspruch  
an zuviel Nähe.

R. Welter-Enderlin

Trotz aller Angebote steigt die Scheidungsrate bei Paaren im höheren Lebensalter. Viele erlittene „kleine Tode“ führen in Partnerschaften immer mehr zum „Tod der Beziehung“ und zur Trennung bzw. Scheidung. Immer mehr Beziehungen gehen wegen dem Tod der Liebe und nicht wegen dem Tod eines Partners auseinander, denke man einfach an viele zwar räumlich zusammenlebende Paare, die sich voneinander emigriert haben.

Wir müssen jedoch unterscheiden zwischen äußeren Anlässen, die scheinbar zum Bruch einer Beziehung führen können, wie Untreue oder die Pflege von Angehörigen und der inneren Disposition, vielleicht eine langjährige Unzufriedenheit, die nun ihr I-Tüpfelchen findet oder persönlichkeitsbezogene Anteile.

So gehört es für junge Paare bekanntermaßen zu den besonderen Aufgaben zu Beginn ihrer Partnerschaft, sich von der eigenen Herkunftsfamilie zu lösen und eine eigene Beziehung zu erarbeiten. Im Laufe vieler Jahre hat sich ein mehr oder weniger akzeptierter „Abstand“ zwischen der eigenen und der Herkunftsfamilie etabliert.

Die plötzliche Pflegebedürftigkeit eines Elternteils verändert mit einem Male das langjährige Gleichgewicht beider Familienebenen, die das Beziehungsfeld der Herkunftsfamilie und damit alle Erfahrungen, die in der Kindheit gemacht wurden, wieder stärker zum Klingen bringen.

Unabhängig davon, daß in Deutschland durchaus die Frauen die größte Last bei der Pflege von Angehörigen leisten, darf nicht verkannt werden, daß es nicht gleichgültig ist, ob eigene Eltern- oder Schwiegerelternanteile gepflegt werden müssen.

Für den Partner, dessen Energien durch die Pflege eines Angehörigen gebunden werden, ist das Gefühl der inneren Zerrissenheit erlebbar. Zu spüren, daß auch die eigene Partnerschaft weiter gelebt und gepflegt sein will und zugleich dem inneren Gebot, seinen Vater bzw. seine Mutter aufgrund der guten gemeinsamen Erfahrungen auch moralisch zur Verfügung zu stehen, bewirken eine permanente Überforderung.

Erschwerend kommt hinzu, daß je nach Schweregrad der Pflegebedürftigkeit ein unmittelbaren und kontinuierlichen Zugang erforderlich macht und lebenserfahrene Paare sich entscheiden, den pflegebedürftigen (Schwieger-) Elternteil zu sich in die eigene Wohnung holen.

Damit ist der Freiheitsraum der eigenen Beziehung berührt. Spontane Entscheidungen, z.B. gemeinsam Freizeit außer Haus zu verbringen, lassen sich nicht umsetzen. Schwerer wiegt jedoch, daß Vertrautheit und Nähe sich nicht mehr unmittelbar ausleben lassen, plötzlich wird mit mehreren Ohren gehört.

Problematisch wird es, wenn es einem der Partner auch ohne die Pflegebedürftigkeit eines nicht möglich war, sich von der eigenen Herkunftsfamilie zu lösen und somit die Eltern die permanent un-

sichtbaren Dritte im Bunde waren. Als Konsequenz sieht sich z.B. der Mann einer einer Koalition aus seiner Frau und deren Mutter gegenüber, die seine Wünsche und Bedürfnisse unter Umständen gemeinschaftlich abwehren.

Plötzlich laufen fatale Verhaltensmuster, die längst vergangene Rollenmuster aus der Kindheit auch im späteren Leben zur neuen Blüte bringen.

*Frau und Herr Müller sind seit 39 Jahren verheiratet.*

*Herr Müller ist 65 Jahre alt und hatte vor vier Jahren einen schweren Herzinfarkt, von dem er sich jedoch gut erholt hat. Seit drei Monaten ist er pensioniert. Frau Müller (62 Jahre) gab vor einigen Jahren ihre Berufstätigkeit auf. Vor einem Jahr war sie wegen Bluthochdrucks in einer psychosomatischen Kur, die sie selbst als innere Wende in ihrem Leben bezeichnet. Seither besucht sie Kurse für Senioren in der Familienbildungsstätte, hat Anschluß an andere Teilnehmerinnen gefunden, mit denen sie sich auch außerhalb der Kurse trifft.*

*Plötzlich erkrankt die Mutter von Frau Müller so schwer, daß sie nicht mehr alleine in ihrer Wohnung leben kann.*

*Frau Müller möchte ihre Mutter zu sich in die gemeinsame Wohnung holen. Ein Pflegeheim kommt für sie nicht in Frage.*

*Herr Müller ist dagegen. Er möchte, daß seine Schwiegermutter bei deren anderer Tochter unterkommt; diese habe ein eigenes Haus und mehr Platz. Darüber hinaus erinnert er sich gut, daß er sich mit seiner Schwiegermutter nie gut verstanden habe. Zu Beginn ihrer Ehe sei sie nie zu Familienfesten gekommen, weil er mit seinem Beruf nicht standesgemäß war. Es war gegenseitige Abneigung auf den ersten Blick. Wie oft er sich über Bemerkun-*

*gen seiner Schwiegermutter geärgert habe, kann er nicht mehr zählen. Nichts war ihr gut genug.*

*Er hat sich immer darüber geärgert, daß seine Frau trotzdem so intensiven Kontakt zu ihr gehalten hat. Tägliche Anrufe und häufige Besuche ihrer Mutter waren immer Anlaß für Konflikte. Das Verhalten seiner Frau empfand er als unsolidarisch ihm gegenüber.*

*Für die Zeit nach der Pensionierung hatte er sich ein "harmonisches und warmes Zuhause" vorgestellt und daß seine Frau mit ihm die Zeit verbringt. Die Vorstellung, mit seiner Schwiegermutter unter einem Dach zu leben, erfüllt ihn mit großer Sorge und Wut. Eher zöge er aus der gemeinsamen Wohnung aus.*

Aktuelle Ereignisse reaktivieren Rollenmuster aus der Kindheit und nicht verarbeitete Konfliktfelder. In einer emotional distanzier-ten Beziehung bei weiterbestehenden Abhängigkeiten ist Liebe kaum noch spürbar. Im Gegenteil - statt Weiterentwicklung als Paar haben die zerstörerischen Kräfte die Liebe getötet.

Wenn es nicht gelingt, in einer solchen Beziehung durch Beratung und Therapie die Neugier aufeinander und Belastungsgrenzen zu thematisieren, wenn es um eine Perfektionierung gegenseitiger Verletzungen geht, ist Zukunft kaum lebbar.

Sicherlich, Schmetterlinge im Bauch haben sich im Verlauf des Zusammenlebens verflüchtigt. Wenn es nicht gelingt, dieses Hochgefühl in Gefühle wie Vertrautheit und Zusammengehörigkeit zu wandeln, wird es eng.

Ohne Erfahrungen der gegenseitigen Unterstützung, des Raumes für Trauer, Wut und Enttäuschung kann sich kein Gefühl der Geborgenheit entwickeln. Diese ist jedoch Grundlage dafür, auch in



Grenzerfahrungen wie Krankheit und Versagen zueinander zu stehen. Wer kann sich nackt zeigen, d.h. verletzte Seiten zum Ausdruck bringen, ohne Vertrauen und Vertrautheit.

Ohne diese Gefühle bleibt nur das emotionale Verhungern als Paar.

Trotz allem sind getrennt lebende und geschiedene Eheleute nicht von Gott geschieden. Vom sakramentalen Verständnis gelten „Gottes ausgestreckte Hände“ dem Menschen gerade an den Schnittstellen des Lebens. Der Heilszuspruch Gottes richtet sich an jeden Menschen und gerade in schwierigen Lebenssituationen. Er eröffnet den Glauben an die Zukunft. Insoweit ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung ein pastoraler Dienst der Kirche, selbst wenn im Beratungsprozeß von Gott nicht ausdrücklich die Rede ist.

## Übung:

UM **A** RMEN

FÜH **L** EN

GES **T** ALTEN

HOFF **E** N

ZUHÖ **R** EN

GENIE **S** SEN

FR **E** UEN

LAC **H** EN

GLAUB **E** N

Fügen Sie Ihre eigenen Gedanken in die Felder!

## Von der Ehe

Und wieder ergriff Almitra das Wort und sprach: „und wie ist es um die Ehe, Meister?“

Und er antwortete also: „Vereint seid ihr geboren, und vereint sollt ihr bleiben immerdar.

Ihr bleibt vereint, wenn die weißen Flügel des Todes eure Tage scheiden. Wahrlich, ihr bleibt vereint selbst im Schweigen von Gottes Gedenken.

Doch lasset Raum zwischen eurem Beinandersein. Und lasset Wind und Himmel tanzen zwischen euch. Liebet einander, doch macht die Liebe nicht zur Fessel:

Schaffet eher daraus ein webendes Meer zwischen den Ufern eurer Seelen. Füllet einander den Kelch, doch trinket nicht aus einem Kelche. Gebet einander von eurem Brote, doch esset nicht vom gleichen Laibe. Singet und tanzet zusammen und seid fröhlich, doch lasset jeden von euch allein sein. Gleich wie die Saiten einer Laute allein sind, erbeben sie auch von derselben Musik.

Gebet einander eure Herzen, doch nicht in des andern Verwehr. Denn nur die Hand des Lebens vermag eure Herzen zu fassen.

Und stehet beieinander, doch nicht zu nahe beieinander:

Denn die Säulen des Tempels stehen einzeln, Und Eichbaum und Zypresse wachsen nicht im gegenseitigen Schatten.

Kahlil Gibran

## Zukunft

*Die Ehe ist kein Fertighaus,  
sondern ein Gebäude,  
an dem ständig konstruiert und repariert  
werden muß.*

Jean Gabin

Viele Ehepaare fragen sich mit dem Blick auf morgen, ist das Glas halbleer oder noch halbvoll. In diesem Spannungsfeld erinnern sich beide, daß der Tag, als der Standesbeamte und der Pfarrer ihnen viel Glück für den gemeinsamen Ehweg wünschten, lange her ist. Sie erleben, daß sie sich einer Reihe von Prüfungen stellen mußten. Trotz allem liegen noch einige Etappen vor ihnen, für deren Bewältigung es kein sicheres Rezept gibt.

*Clothilde sagt bei der Gratulation zu ihrer Goldenen Hochzeit „Wir haben viel Glück gehabt.“ Sie beschreibt, daß es in ihrem Leben und in ihrer Ehe sicherlich viele Bruchstücke gegeben hat. Hunger, Not und Entbehrungen, aber auch Unsicherheiten, wie das Leben weitergehen kann, hätten sie geprägt.*

*Clothilde erzählt, daß sie ihren Hermann erst nach dem Krieg kennengelernt habe. Ihre Familie war ausgebombt, und hatte sich in eine Nachbarstadt gerettet, wo es eine Möglichkeit des Unterschlupfes für sie gab. Die Zeit sei sehr schlecht gewesen und sie habe jede Woche „hamsternfahren“ müssen, um die Familie mit notwendigen Lebensmitteln zu versorgen. Bei einer dieser Hamstertfahrten habe sie Hermann kennengelernt. Seine energische Art habe ihr gut gefallen und sie habe sich gefreut, ihn auf den Hams-*

*terfahrten immer wieder zu treffen. Erst allmählich sei das Interesse Hermanns an ihr erwacht.“*

*Clothilde schildert anschaulich, welche Freude, aber auch welche Begrenzungen sie während des „Poussierens“ erlebt hätten. Eine leidenschaftliche Umarmung, ein Kuß auf offener Straße sei einfach unvorstellbar gewesen. Als sie und Hermann spürten, daß ihre Zuneigung von Tag zu Tag wuchs, stand für sie beide außer Frage, daß sie sich gegenseitig erst einmal ihren Eltern vorstellen mußten und dann, als sie ihre Partnerschaft vertiefen wollten, sich verloben und dann auch später heiraten. Nach 10 Monaten gaben beide ihr Ja-Wort und sie hätten dann in bescheidenem Rahmen innerhalb der Familienkreise ihre Hochzeit gefeiert. Durch die Tätigkeit Hermanns bei der Bundesbahn bekamen sie dann eine Zwei-Zimmer-Dienstwohnung in der gleichen Stadt, in der auch beide Ursprungsfamilien lebten. Nach einem Jahr kam das erste Kind und in Abständen von jeweils zwei Jahren noch zwei weitere.*

*Langsam und allmählich seien die Zeiten besser geworden, sagt Hermann, wir hatten Glück und bekamen bald eine größere Wohnung, was uns sehr stolz machte. Unser Leben verlief ganz normal. Und wir waren stolz auf das, was wir mit unserer Hände Arbeit erreichen konnten. Höhepunkte in der Woche waren Tanzabende, zu denen wir kilometerweit gelaufen sind, an ein Auto war damals ja noch nicht zu denken.*

*Beide sagen von sich, daß es ihnen wichtig war, daß jeder seinen eigenen Bereich hatte. Clothilde die Wohnung und Hermann seine Arbeit; darüber hinaus gab es aber auch noch unterschiedliche Freizeitinteressen, die jeder für sich nutzen konnte. Hermann war im Schützenverein, Clothilde im Kirchenchor. Ihre Interessen*

*nehmen sie bis zum heutigen Tage wahr, denn die eigene Freizeitgestaltung habe sich bis zum heutigen Tage aus ihrer Sicht bewährt.*

*„So habe man auch voneinander was zu erzählen“ sagt Hermann. Clothilde bestätigt, wie wichtig es ihr war, nach einem arbeitsreichen Tag mit ihren Kindern, auch noch andere Leute zu sehen. Trotz allem gab es dann auch noch gemeinsame Aktivitäten in der Kolpingsfamilie oder in der KAB. Beide erinnern sich an die Feste in der Gemeinschaft gut. Aber auch über den festlichen Bereich hinaus gab es unzählige Begebenheiten, wo Hilfsbereitschaft und Solidarität gefragt und selbstverständlich umgesetzt wurde. Sei es bei der Mitversorgung von Nachbarn bei Krankheit, bei Gartenarbeiten, beim Hausbau.*

*Hermann und Clothilde drücken beide aus, daß in der Straße, in der sie wohnen und schon seit 50 Jahren wohnen, zu Beginn sich jeder kannte, da es eine typische Bundesbahner-Siedlung gewesen sei. Die Frauen als Nachbarn, die Männer zudem als Arbeitskollegen.*

*Beide betonen, daß es ihnen half, sich nicht aneinander zu klammern, sondern jedem den notwendigen Freiraum zu geben. Dadurch sei es ihnen möglich geworden, die richtige Balance zwischen eigenen Interessen und Gemeinsamkeit zu finden.*

*Clothilde als auch Hermann betonen, daß es in der Vergangenheit nicht immer eitel Sonnenschein gegeben hat. Manchmal seien unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander geprallt. Eigenheiten und Unterschiedlichkeiten zwischen beiden Partnern, persönliche Vorstellungen von der Zukunft, von Familie und der Verwirklichung eigener Wünsche deckten sich nicht immer gleichzeitig mit denen des Partners. Auch Gewohnheiten hätten sich eingeschlichen und mit persönlichen Erlebnissen und Belastungen, wie die Sorge um*

*den Arbeitsplatz, der Begegnung mit Krankheit und Tod vermengt. Sie beide hätten gespürt, wie nicht ausgesprochene und unbewusste Erwartungen an den anderen das Klima der Offenheit und das Gefühl der Zugehörigkeit beeinflussten. Gegenseitig entdeckten sie an anderen Dinge, die sie ansprachen, aber auch verlegen machten und Widerstand auslösten.*

*Ängste und Sorgen, daß vielleicht mit dem Partner nicht die eigenen Wünsche zu verwirklichen seien, hätten manchmal verunsichert, da sich Zielperspektiven und Wertmaßstäbe nicht deckten. Manche Unterschiedlichkeiten hätten nur mühsam miteinander verhandelt werden können.*

*Hermann und Clothilde beschreiben, daß das Gefühl des sich-aufeinander-einlassen und das aufeinander-einrichten sich jedoch nie auf Richten und Lassen, auf Schuld verkürzt habe. Gute Freunde hätten ihnen zur Seite gestanden, bei denen sie sich einfach einmal aussprechen konnten.*

*Von daher hätten sie Glück gehabt, daß Sackgassenerlebnisse, wo man sich als Partner wie zwei Standbilder nur von weitem betrachtet, nicht von langer Dauer waren.*

*Sie seien aufeinander zugegangen; manchmal habe ein „Gewitter die Luft gereinigt“, ohne dauerhafte Verletzungen zuzufügen. „Niemals unter der Gürtellinie“ sagt Clothilde, denn „gesprochene Worte sind wie Vögel; sie kann man nicht einsperren und rückgängig machen.“*

*Ihr Lebensmotto ist bis heute ein Sprichwort aus Griechenland: „Die sich lieben, begegnen einander häufig“.*

Vielleicht ist gerade das, was Clothilde und Hermann berichten, nicht nur Vergangenheitsbeschreibung, sondern ein lebendiges Beispiel dafür, wie Zukunft „gebaut“ werden kann.

Zukunft kann nur gestaltet werden, indem ich innehalte, den gegenwärtigen Stand festmachen, Erfahrungen aus der Vergangenheit einfließen lasse und zur Grundlage meiner Orientierung in der Zukunft mache.

Vergange Erlebnisse realistisch zu sehen, nicht zu idealisieren, sondern mehr die Lernerfahrung in den Blick zu nehmen, hilft, mit der Vergangenheit abzuschließen und weitere Gemeinsamkeit aufzubauen. Dazu zählt das Schaffen von Freiräumen, von Streiträumen und das Bemühen, Langeweile zu vermeiden. Füreinander attraktiv zu bleiben, eine befriedigende sexuelle Beziehung zu leben, hält den Spannungsbogen als Mann und Frau aufrecht, egal wieviel Jahre man schon gemeinsam erlebt hat.

Miteinander zu lachen, wirkt in jeder Beziehung verbindend und entlastend und trägt dazu bei, auch in schwierigen Phasen die Krisen des Lebens zu meistern.

Wenn Ehe auf Dauer lebendig sein soll, lohnt sich immer wieder gerade auch in spannungsgeladenen Zeiten der Blick auf die Anfangsphase der Beziehung. Das Bild des Beginns trägt nach wie vor Faszinierendes und nahezu Unbeschreibliches in sich.

Paare erzählen häufig voneinander, daß sie das Lachen des anderen berührt habe, das Schimmern der Haare, die blauen Augen, der Gang und vieles mehr, was zu Beginn des Interesses füreinander die Aufmerksamkeit auf sich zog. Dabei stehen nicht nur Momente des unbeschwerten Beginns im Vordergrund, sondern Ausdrucksformen des anderen, die ansonsten kaum in Worte zu fassen wären. Gerade in Umbruchsituationen ist es wichtig, diese frühen Eindrücke nochmals zu beleben und damit auch das Gefühl des Hingezogenwerdens erneut zu verspüren. Denn „Liebe hat kein Alter, sie wird ständig geboren.“



## **Übung:**

*Manchmal ist die Zeit reif, sich als Paar einmal den Raum zu nehmen, sich einander zu vergewissern, Bestandsaufnahme zu machen und miteinander Zukunft zu bauen.*

*Die folgende Übung will Ihnen helfen, eigene Phantasien in Ihrer Beziehung lebendig werden zu lassen.*

*Sie benötigen nur ein Blatt Papier und einen Stift.*

*Stellen Sie sich vor, Ihre Beziehung gleicht einer Landschaft. Wie Sie von gemeinsamen Reisen kennen, gibt es Ihnen bekannte Berge, Täler, Seen, Flüsse und Meere. Darüber hinaus gibt es Ihnen unbekannte Landstriche, vielleicht sogar heimliche Favoriten, die sie gerne einmal kennen lernen möchten. Beantworten Sie zunächst jeder für sich folgende Fragen. Dafür haben Sie eine halbe Stunde Zeit.*

- *Auf welchen Fundamenten steht unsere Beziehung?*
- *Welche Verlässlichkeiten und Verbindlichkeiten führen uns zueinander?*
- *Welche Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten tragen zur Vernebelung unserer Beziehungsgestalt bei?*
- *Gibt es in unserer Beziehung unentdeckte, unberührte Landstriche, die ich kennenlernen möchte?*
- *Welche Landstriche möchte ich besser erkennen können?*
- *Welche Talente und Begabungen möchte ich ausprobieren.*
- *Wie ist unsere Beziehung verlaufen? Wo gab es Berg- und Talfahrt?*
- *Gibt es etwas, von dem ich mich verabschieden muß?*

*Nachdem jeder seine Antworten notiert, vielleicht auch gemalt hat, können Sie Ihre Antworten untereinander austauschen.*

*Anschließend können Sie als Paar die folgenden Fragen gemeinsam beantworten:*

- *Welche unterschiedlichen Vorstellungen, welche gemeinsamen Perspektiven haben wir?*
- *Welche Perspektive wollen wir als erste umsetzen?*
- *Sind dafür neue gemeinsame Absprachen notwendig?*
- *Von welchen Vorstellungen müssen wir uns verabschieden?*
- *Wie können wir uns gegenseitig Mut machen, neue Wege zu gehen?*

## Sopius der Weise -

über die Dauer der Liebe in der Ehe befragt, erzählt diese Geschichte: „Kämpften einst die Türken gegen die Kosaken, drangen ein in ein Dorf und nahmen Sergej mit, der kräftig war, und sie boten ihn feil auf dem Sklavenmarkte zu Monastir. Sergej aber hatte wenig zuvor die Ehe geschlossen im heiligen Bunde, und Malinka war im Walde gewesen, Birkenreisig zu schneiden, womit sie die schönsten Körbe flocht, die sie verkaufte. Vier Jahre hatte ihre Liebe, drei Tage ihre Ehe mit Sergej gedauert.

Und Sergej im fernen Türkenlande errang sich durch Fleiß die Liebe seines Herrn, der ihn gekauft, seiner Geschicklichkeit wegen, seiner Kraft. Und wurde alsbald über alle Sklaven gesetzt, und als sein Herr starb, blieb Sergej im Hause und führte die Geschäfte, galt nun als Herr und wußte niemand mehr, daß er Sklave.

So auch er alt geworden, verkaufte Sergej, was ihm gehörte und machte sich auf den Weg und fand sein Dorf und dort seine Frau, alt geworden auch sie, Malinka. „Willkommen zu Hause, Sergej“, sprach sie. Zuhause, worin viel fleißige Hände Körbe flochten. „Als ich aus dem Walde kam“, so Malinka, „fand ich das Haus verwüstet, wußte aber - Du lebst, o ja, das wußt' ich. So regte ich mich, damit Du es gut fändest bei Deiner Rückkehr.“ „Und auch ich regte mich“, so Sergej, „um den Weg dereinst zurückzufinden zur Dir. Nun bin ich da, und es ist als sei nichts gewesen.“

Aber fünfzig Jahre waren hinweggegangen, und doch ist ein Jahr wie das andere mit Frühling, Sommer, Herbst, mit Winter und wieder Frühling. Die Liebe in der Ehe währet das Jahr und deshalb alle Jahre, wie die Birke ihre Blätter bekommt im Jahr, sie abwirft und wiederbekommt, als sei nichts gewesen. Doch der

Wurm vermag ihre Wurzeln zu zernagen, ein Sturm sie niederzustürzen, ein Blitzschlag spaltet sie. Solange der Mensch lebt, lebt Liebe in seinem Herzen. Also ist sie immer. Und sie vermag Stürmen zu trotzen, die Liebe, sofern er dem Wurme Niedertracht wehrt und vor dem Blitzschlag jeglichen Schicksals die blühende Hoffnung setzt.“

Wolfgang Altendorf

## Beratung

„Man hat heute manchmal den Eindruck,  
daß Menschen sehr oft unglücklich werden,  
weil sie um jeden Preis glücklich werden wollen“.

Karl Rahner

Partnerschaft im Alter braucht Pflege, soll sie auf Dauer lebendig bleiben, vor Entfremdung und eingefahrenen Gleisen geschützt werden.

Keine Ehe lebt für sich allein. Es ist wichtig, als Paar die Unterstützung von außen zu suchen. Außenbeziehungen zu Freunden, Bekannten auch zur Kirchengemeinde können das Leben der Eheleute befruchten und immer wieder neue Impulse setzen. Ohne solche Anregungen müßte sich das Paar selbst genügen, was in die Sackgasse emotionaler Distanz führen würde.

Eine Ehe verläuft in Höhen und Tiefen. Eheleute haben gerade nach einer langjährigen Weggemeinschaft auch oft Angst vor Veränderungen. Sie wollen, gerade weil aus dem Rückzug aus dem Erwerbsleben und dem Auszug der Kinder eine neue Situation entstanden ist, in ihrer Beziehung alles beim alten lassen. Neues verbinden sie mit Unsicherheit und Risiko.

Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz haben beide Partner leider nicht immer zur gleichen Zeit. Diese ungleichzeitigen Wünsche führen manchmal zu Reibung und Unstimmigkeiten, die auf den ersten Blick nicht nachvollziehbar sind. Gerade war man sich noch in der Planung des Wochenendes zugewandt und plötzlich kippt die Situation durch einen scheinbar belanglosen Einwand,

z.B. ob man sich körperlich nicht zuviel vorgenommen hat oder ob es nicht genauso schön wäre, zu Hause zu bleiben.

Vorwürfe, daß der Partner immer ein „Haar in der Suppe“ sucht und mit seinem Nörgeln und seiner Unzufriedenheit auch jede gute Situation verdirbt auf der einen Seite, stehen der Verfestigung des Bildes beim anderen, daß sein Partner kaum beweglich ist und nur an Bisherigem festhält andererseits, stehen sich plötzlich gegenüber. Beide machen sich somit für die unbefriedigende Situation verantwortlich.

Vielleicht widerspricht das Wahrhabenwollen von Konflikten aber auch Vorstellungen von einer harmonischen Ehe. Gerade Männer tun sich immer noch schwer, den notwendigen Austausch zu pflegen und das Gespräch mit ihrer Frau zu suchen. Sie haben oft langjährig gelernt, Problemlagen rational anzugehen und erleben sich im Umgang mit emotionalen Wünschen und Bedürfnissen ihrer Partnerin überfordert. In dieser Situation der Hilflosigkeit weichen sie vor den legitimen Ansprüchen ihrer Frau aus.

Wenn es auch gelingt, viele Anforderungen des täglichen Lebens gemeinschaftlich zu bewältigen, bleibt unter Umständen ein dumpfes Gefühl zurück, daß „wenn der andere nur anders wäre“ ein besseres familiäres und partnerschaftliches Leben gelebt werden könnte.

Hier sieht sich die Ehe-, Familien- und Lebensberatung herausgefordert, Hilfsangebote für lebenserfahrene Frauen und Männer mit ihren Familien zu entwickeln.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung sieht den ganzen Menschen und zwar als von der Geburt an bis zum Lebensende als in der Entwicklung befindlich. Vom Beratungsverständnis her ist je-

der Mensch in der Lage, seine Probleme aus eigener Kraft und in einer ihm ureigenen Weise zu lösen.

In der Beratung geht es um

- ◆ Hilfe zur Selbsthilfe, d.h. die eigene schwierige oder konflikt-hafte Situation und deren Zusammenhänge zu erfassen und entsprechende Problemlösungen zu erarbeiten
- ◆ um Ermutigung, eigene Anteile an der gegenwärtigen Konflikt-lage zu erkennen und emotional auszuhalten
- ◆ mit nichtbehebbar Belastungen umzugehen
- ◆ Wegbegleitung in einer belastenden Situation, in der es an der sonst gewohnten selbstverständlichen Annahme durch nahe-stehende Menschen fehlt.

In die Ehe-, Familien- und Lebensberatungen kommen Frauen und Männer, die mit ihrer Lebenssituation unzufrieden sind, die unterschiedliche Erwartungen an die Gestaltung der Partnerschaft haben oder Probleme mit den Kindern als belastend erfahren.

Es sind Frauen und Männer aller Altersstufen, aller sozialen Schichten mit ihren individuellen Lebens- und Sinnfragen, da Konflikte und Krisen vor keinem Alter Halt machen.

Immer mehr ältere Menschen kommen in die Beratungsstellen, die

- \* sich verletzt und enttäuscht fühlen
- \* über sich selbst schlecht sprechen können
- \* sich streiten oder Angst vor Auseinandersetzungen und Konflikten haben
- \* Unterschiedlichkeiten nicht aushalten können
- \* sich ungerecht oder kontrolliert behandelt fühlen
- \* sexuelle Probleme haben
- \* mit dem neuen Lebensrhythmus nicht zurecht kommen
- \* Konflikte mit ihren erwachsenen Kindern haben

- \* nicht weiter wissen und neutrale Ansprechpartner suchen
- \* sich allein und einsam fühlen, keine Perspektive des gemeinsamen Lebens sehen
- \* sich überlegen, sich von ihrem Partner zu trennen, in Scheidung leben oder mit den Scheidungsfolgen nicht zurecht kommen
- \* keinen Sinn im Leben sehen.

Die Aufzählung könnte beliebig fortgesetzt werden. Entscheidend ist, daß hinter jeder Aussage ein Mensch oder ein Paar mit eigenen Lebens- und Leidensgeschichten steht, die ernstgenommen und wahrgenommen werden möchten und Begleitung wünschen, da die bisherigen Lösungsmuster nicht mehr greifen.

Gerade an dieser Stelle bieten sich Ehe-, Familien- und Lebensberater/innen als Begleiter in der als schwierig erlebten Lebenssituation an.

„Das Alter gleicht dem Übergang von Tag und Nacht. Wer sich im Halbdunkeln bewegen will, muß lernen, verschiedene Grautöne zu unterscheiden. Wer sich an die Dunkelheit gewöhnt und sein Bewegungstempo auf die Dunkelheit abgestimmt hat, macht die Erfahrung, daß die Finsternis nicht absolut und lähmend ist, sondern daß die Dunkelheit zu leben beginnt. Im Dunkeln werden dabei Erlebnisse möglich, die im grellen Tageslicht übersehen werden. Sie verleihen der Dunkelheit - ähnlich wie dem Alter - einen einmaligen Reiz.“

Das Herausfinden dieses einmaligen Reizes, wie bei Goldbrunner herausgestellt, lohnt sich. Vielleicht wird es mit Hilfe der Ehe-, Familien- und Lebensberatung möglich, Zwischentöne neu hören zu lernen.



Dazu bietet sich der Blick in die gemeinsame Vergangenheit an, beginnend bei der Partnerwahl und der Attraktivität, die zu Beginn der Partnerschaft beide Partner zueinander geführt hat. Sich auf diese Spur mit Hilfe eines Beraters/einer Beraterin einzulassen, kann trennende und verbindende Erfahrungen miteinander lebendig machen, einen Zugang zu momentan nicht erkennbaren Seiten und Facetten des Partners ermöglichen.

Diese in den Blick zu nehmen führt zu einer Objektivierung meines Bildes von meinem Partner mit der möglichen Entdeckung, daß diesen mehr ausmacht als das Bild, welches ich von ihm habe.

Schon dieses Erlebnis kann dazu beitragen, aktuelle Belastungen besser zu ertragen und konstruktiv an einer Veränderung zu arbeiten. Denn die gemeinsame Geschichte umfaßt immer eine „gemeinsame Liebesgeschichte“, die auf ihrer Gegenseite auch eine „Enttäuschungsgeschichte“ ist. Beide Seiten der Medaille wahr- und anzunehmen, kann eine realistischere Betrachtung von Möglichkeiten auch im Alter Partnerschaft zu leben ermöglichen.

Denn „die Liebe überwindet nicht Trennung und Tod, aber - und das ist vielleicht der Höhepunkt menschlicher Liebe - sie gibt vielleicht dem Tod eine andere Gestalt“.

Im Beratungsprozeß nimmt der Berater vor allem die Aufgabe des Übersetzers an, der Frauen, Männern oder Paaren hilft, sich selbst und den Partner besser zu verstehen. Er ermutigt, Bedürfnisse, Wünsche und Ängste echt und als persönliche Anliegen zu transportieren und unterbricht damit ein ideenreiches „Schwarzes Peter-Spiel“. und echt und kongruent zu einem Glauben an die Zukunft motiviert.

Insbesondere in Krisen- und Konfliktsituationen geht es um die Vermittlung des Vertrauens in die Zukunft, denn ohne Vertrauen ist Mut und Liebe unmöglich. Dabei kann jeder ratsuchende Mann und jede ratsuchende Frau sicher sein, daß er in der Beratung als einmalige, unverwechselbare Persönlichkeit geachtet und respektiert wird. Alle Berater/innen stehen unter Schweigepflicht, die Beratung ist kostenlos.

Wenn auch das Angebot der Beratung jedem Menschen offensteht, nimmt nicht jedes Paar dieses Angebot an. Falsche Scham, Ansprüche an sich selbst, alles selbst regeln zu müssen und zu können (jeder ist seines Glückes Schmied) oder der Irrglaube, an einer Beratungsstelle vom „Richtigen“ überzeugt zu werden, bringen Menschen dazu, eher weiter auszuhalten oder die Beziehung zu beenden. Sicherlich - Beratung ist kein Wundermittel und kann Geschehenes nicht ungeschehen machen. Trotz allem lohnt sich der Versuch, sich mit qualifizierten Beraterinnen und Beratern auf den Weg der Veränderung einer problematischen Lebenssituation zu machen, was uns von vielen Menschen nach einer Beratung bestätigt wird.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung wird in der Regel von der katholischen oder evangelischen Kirche angeboten.

Adressen und Telefonnummern der für Sie am nächsten erreichbaren Beratungsstellen finden Sie im Telefonbuch oder bei der Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung e.V., Kaiserstraße 163, 53113 Bonn, Tel. 0228/103231 oder der Ev. Konferenz für Familien- und Lebensberatung e.V., Kurfürstenstraße 49, 12105 Berlin.

Du bist  
zeitlebens  
für das verantwortlich,  
was du dir vertraut  
gemacht hast,  
sagt der kleine  
Prinz zum Fuchs.  
Es reicht nicht aus,  
Bedingungen zu stellen,  
das Spiel  
"Wenn-du-anders-wärst«  
zu perfektionieren,  
nur zu gut  
wissen wir voneinander,  
was uns kränkt und bestärkt,  
haben mit jedem Moment  
unseres Zusammenlebens  
mehr voneinander erfahren,  
und wollen uns bemühen,  
füreinander  
anziehend zu bleiben.

Michael Vogt

Nachwort:

Stört die Liebe nicht, so lautet der Titel des Buches.

Vielleicht hat die Lektüre Sie nun doch im positiven Sinne gestört, Sie ins Gespräch miteinander gebracht. Dann hätte es sein Ziel erreicht.

Sicherlich habe ich nur manche Dinge gestreift, die Sie im täglichen Leben bewegen. Um so mehr interessiere ich mich für die nicht angesprochenen Lebensbereiche, mit denen Sie täglich als Paar zu tun, vielleicht auch zu kämpfen haben.

Für Rückmeldungen und Anregungen wäre ich dankbar.

Der Verlag wird mir Ihre Rückmeldungen gerne vermitteln.

Herzlichen Dank.

[info@partnerschaft-alter.de](mailto:info@partnerschaft-alter.de)

## Quellenangaben:

- S. 3: Vogt, M.: Gemeinsam älter werden, Lahn-Verlag  
1996
- S. 4: FAZ vom 30.12.1992, „Die Lebenserwartung steigt weiter“
- S. 16: Vogt, M.: Gemeinsam älter werden, Lahn-Verlag 1996
- S. 20: Kast, Verena: Vortrag während des Kongresses  
„Leidenschaft und Rituale“, Oktober 1996 in Lindau
- S. 25: Vogt, M.: Gemeinsam älter werden, Lahn-Verlag 1996
- S. 26: Quelle unbekannt
- S.27: Goldbrunner, Hans, Ruhrwort Nr.10 vom 11.3.1995, „Nicht  
in jedem Fall geht es ohne Worte“
- S. 33: Max Frisch, Tagebücher, Quelle unbekannt
- S. 35: aus Geschichten zum Sakrament der Ehe,  
Topos-Taschenbücher, Band 166
- S. 40 Sinn und Gestaltung menschlicher Sexualität, Arbeitspapier  
der Gemeinsamen Synode der Bistümer der Bundesrepublik  
Deutschland
- S. 40: Neysters, Peter, Ruhrwort Nr. 11 vom 18.3.1995, „Die  
Sprache der Liebe umgreift jedes Alter“
- S. 44: Neysters, Peter, Ruhrwort Nr. 11 vom 18.3.1995, „Die  
Sprache der Liebe umgreift jedes Alter“
- S. 54: Buber, Martin: Die Erzählungen des Chassidim,  
Manesse- Verlag, Zürich 1949
- S. 55: Vogt, M.: Alles Liebe für Dich, Echter-Verlag, Würzburg  
1994
- S. 58: Paeschkian, Nossrat, Der Kaufmann und der Papagei; Fi-  
scher-Taschenbuch-Verlag, Frankfurt/Main 1979
- S. 64: Brecht, Bertolt, Gesammelte Werke, Suhrkamp-Verlag,  
Frankfurt 1967

- S. 69: Frisch, Max, Tagebücher Quelle unbekannt
- S. 72: Saint- Exupery, Antoine: Der kleine Prinz, Karl-Rauch-Verlag, Düsseldorf
- S. 74: Lindenberg, Wladimir: Quelle unbekannt
- S. 76: Welter-Enderlin, Rosmarie: Paare - Leidenschaft und lange Weile, Piper-Verlag , München 1992
- S. 83: Gibran, Kahlil, Der Prophet, Quelle unbekannt
- S. 92: Altendorf, Wolfgang, Quelle unbekannt
- S. 98: Goldbrunner, Hans: Masken der Partnerschaft, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1994
- S. 99: Goldbrunner, Hans: Masken der Partnerschaft, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1994
- S. 101: Vogt,M.: Gemeinsam älter werden, Lahn-Verlag 1996

Literaturverzeichnis:

Beratung auf neuen Wegen, „Grenzen im Wandel“,  
Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 1996

Buber, Martin: Die Erzählungen des Chassidim,  
Manesse- Verlag, Zürich 1949

Fromm, Erich: *Die Kunst des Liebens*,  
Ullstein-Verlag, Frankfurt/Main 1980

Goldbrunner, Hans: *Masken der Partnerschaft*,  
Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1994

Jellouschek, Hans: *Die Kunst als Paar zu leben*,  
Kreuz-Verlag, Stuttgart 1992

Jürgensen, O: *Sexualität der alternden Frau*  
in Sexualmedizin 8/1990

Neysters, Peter u. Schmitt, Karl Heinz: *Zeiten der Liebe*, Kösel-  
Verlag, München 1991

Riemann, Fritz: *Die Kunst des Alterns*,  
Kreuz-Verlag, Stuttgart 1981

Rosenmayr, Leopold: *Die Kräfte des Alters*,  
Edition Atelier, Wien 1990

Saint- Exupery, Antoine: *Der kleine Prtnz*, Karl-Rauch-Verlag,  
Düsseldorf

Vogt, Michael: *Gemeinsam älter werden*,  
Lahn-Verlag, Limburg 1996

Vogt, Michael: *Alles Liebe für Dich*,  
Echter-Verlag, Würzburg 1994

von Sydow, Kirsten: *Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen*,  
Ernst-Reinhardt-Verlag, München 1992

Welter-Enderlin, Rosmarie: *Paare - Leidenschaft und lange Weile*,  
Piper-Verlag, München 1992

Willi, Jürg: *Was hält Paare zusammen*,  
Rowohlt-Verlag, Hamburg 1991,

Willi, Jürg: *Die Zweierbeziehung*,  
Rowohlt-Verlag, Hamburg 1975,