Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2006)
Heft: 2

Artikel: "So können wir nicht mehr zusammenleben!" : Das gemeinsame Alter bewusst gestalten
Autor: Weber-Tromba, Hannelore
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819208

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

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

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

Download PDF: 04.07.2025

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

«So können wir nicht mehr zusammenleben!»

Das gemeinsame Alter bewusst gestalten

Paarberatung und Paartherapie im dritten Lebensalter werden infolge steigender Lebenserwartung von immer mehr Menschen beansprucht. Damit erschliessen sich Möglichkeiten, das gemeinsame Leben bewusster und befriedigender zu gestalten.

*Hannelore Weber-Tromba**

Am Telefon meldet sich Frau Müller (Name geändert) mit hörbarer Erregung in der Stimme: «So kann ich mit meinem Mann nicht mehr zusammenleben. Es muss sich etwas ändern!» Ihre Tochter habe ihr eine Beratung nahegelegt. Frau Müller ist 65, ihr Ehemann 68 Jahre alt. Ungewöhnlich an der geschilderten Szene war bisher, dass ein älteres Paar die Beratung in Anspruch nimmt. Denn ein Grossteil der heute über 60-Jährigen hat gelernt, dass man über persönliche oder familiäre Probleme nicht spricht, oder zumindest nicht mit Aussenstehenden. Die Idee, sich mit einem Eheproblem in eine Beratung zu begeben löst vielfach bei den Männern noch mehr Scham aus als bei den Frauen. Ausserdem kann man sich nicht vorstellen, dass mit Reden alte, eingefleischte Muster und verhärtete Umgangsformen verändert werden können.

Bild aus: Ich will dich glücklich machen. © Peter Gaymann, Eichborn Verlag.

Wohin ist die Liebe verschwunden?

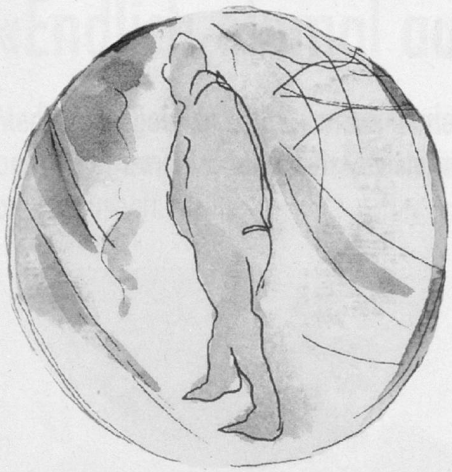
Die meisten der Paarbeziehungen beginnen mit einer Zeit der heftigen Anziehung, der Verliebtheit, der gegenseitigen Unterstützung. Im Verlauf der Jahre geschieht oft schleichend eine Abnutzung der Gefühle, der Anziehung, der Fähigkeit, miteinander zu reden und Konflikte zu lösen. Der tägliche Stress von Arbeit, Kindern und Ansprüchen der Partner aneinander verhindert, dass die gegenseitige Unterstützung und Hilfe weiterhin erbracht wird: Die Liebe schläft langsam ein. Dem muss nicht so sein. Die Erfahrungen in der Paartherapie zeigen, dass Paare über genügend Fähigkeiten verfügen, um die gegenseitige Unterstützung und Befriedigung in der Beziehung zu verbessern. Man muss sie nur wieder entdecken.

Verluste sind Stress für Körper und Psyche

Die Erwartung, dass Menschen über sechzig gut mit Verlust und Trauer zurechtkommen, scheint in unserer Vorstellung verankert zu sein. Verluste sind aber auch im Alter schwer zu verarbeiten, und sie treten im Alter häufiger auf. In der Psychosomatik und in der Psychotherapie gelten Verluste als starke Stressoren. Bekanntlich wirkt sich nicht verarbeiteter Stress auf Körper und Psyche negativ und krank machend aus. Gerade im Alter ergeben sich oftmals gravierende Veränderungen, die tiefer liegende, beiseite geschobene Konflikte wieder aufleben lassen.

Sich dem Unerledigten stellen

Das Alter stellt uns Menschen ganz spezifische persönliche Entwicklungsaufgaben. Darin liegen aber auch Chancen, sich unerledigten Themen zu stellen und sich von diesen vielleicht sogar zu befreien. Ältere Paare haben wieder mehr Zeit für sich und für gemeinsame Unternehmungen. Die Berufsarbeit fällt weg und die Kinder sind aus dem Haus. Das Paar steht vor neuen Aufgaben und Möglichkeiten, Nähe und Distanz wollen neu ausbalan-



ciert werden. Es ergeben sich Chancen, jeweils eigene persönliche Bedürfnisse neu zu entdecken und zu leben, sich als Paar wieder neu zu finden und das gemeinsame Leben zu gestalten.

Alter und Sexualität – kein Widerspruch

Der populäre Mythos trennt Sexualität vom Alter. Dabei ist «Sexualität im Alter» nicht nur das Echo der bisher gelebten Sexualität, sondern sie steht auch für neue Erfahrungen und Formen. In der Regel bestehen Bedürfnisse nach Sexualität weiter, vor allem der Wunsch nach zärtlicher Körperberührung hält an. Grundsätzlich bleibt auch die Erregungs- und Orgasmusfähigkeit erhalten, aber die Reaktionsmuster verändern sich. Deshalb erfordert Sexualität im Alter mehr Geduld und Einfühlungsvermögen. Nach wie vor behält sie ihre zentrale, regulierende Bedeutung für das Selbstwertgefühl, für die Vermittlung von Geborgenheit, Nähe und Bindung.

Warum eine Paartherapie?

Die wichtigsten Gründe, weshalb ältere Paare in die Beratung oder Therapie kommen, sind

- unbefriedigende Situation in der partnerschaftlichen Sexualität
- zunehmende Bedeutung von Erinnerungen
- Belastung durch Krankheit und Rollenumkehr
- eheliches Burnout und Unauflösbarkeit der Bindung

Chancen erkennen und nutzen

Vorausgesetzt dass die Partner bereit sind, etwas in ihre Beziehung zu investieren, aufeinander zu hören, miteinander und nicht nur übereinander zu sprechen, bergen Paarberatung und -therapie Chancen zur Verbesserung des Zusammenlebens. In der Beratung mit älteren Menschen gewinnt die Betrachtung des familiären Systems mit den jeweiligen Beziehungsbiografien besonders an Bedeutung. Die beratenden Fachpersonen sind gefordert, sich mit dem Alter in kulturgeschichtlicher wie auch in sozialer Hinsicht auseinander zu setzen. Sie verfügen über Kenntnisse in Partnerschaft und Sexualität während des Alterns und Altseins. Mit Einfühlungsvermögen ist es möglich, die Gestaltungs- und Entwicklungschancen eines Paares zu erkennen und gemeinsam mit ihm zu erarbeiten.

Wieder miteinander reden

Eines der Ziele in der Beratung kann zum Beispiel sein, die kommunikativen Verhaltensmuster in andere Bahnen zu lenken und von gegenseitigen Schuldzuweisungen wegzukommen. Dadurch wird es möglich, den Partner in seiner Verletzlichkeit und Emotionalität zu erfahren. Alte, längst vergessene Erinnerungen der gegenseitigen Zuwendung erwachen wieder, und man kann sich auf einer wohlwollenden Ebene begegnen. Dabei können gerade in Gesprächen mit dem «neutralen Dritten» langjährige verhärtete Krusten aufbrechen und sich beide Partner neu erleben.

Der Liebe wieder neu begegnen

So war es im oben beschriebenen Fall für alle Beteiligten besonders berührend, als auf die Frage an das Paar: «Wie sehen Sie Ihre gemeinsame Zukunft?» Frau Müller sagte: «Ich kann mir ein Leben ohne ihn nicht vorstellen.» Der Gesichtsausdruck ihres Mannes wurde weich, und Tränen liefen ihm über die Wangen. Eine ganze Weile sassen wir zu dritt schweigend am Tisch. Der Raum war erfüllt von all dem Schmerz und der Trauer, aber auch der Liebe und Fürsorglichkeit, die in dieser langjährigen Partnerschaft gelebt wurde. Dies war für dieses Paar der erste Schritt, sich aus ihren Verstrickungen zu lösen, die Ressourcen der eigenen Beziehung zu nutzen und der Liebe wieder neu zu begegnen.

Quellen:
Bösch, J. (1995):
Paar- und Sexualtherapie mit älteren Menschen.
In: Jovic, N. u. A. Uchtenhagen: Psychotherapie mit Älteren. Zürich (Fachverlag), S. 296–309.
Riel-Emde, A. (2002):
Paartherapie – Warum nicht auch für ältere Paare? Familiendynamik 1: S. 43–73.

** Hannelore Weber-Tromba ist Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis und Sozialarbeiterin dipl. HFS bei der Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Oberland, Wetzikon.*