

Zu zweit in der 3. Lebensphase

Alles wandelt sich (Bertold Brecht)

Alles wandelt sich.
neu beginnen
kannst du mit dem letzten Atemzug.
Aber was geschehen, ist geschehen.
Und das Wasser,
das du in den Wein gossest,
kannst du nicht mehr herausschütten.
Aber
alles wandelt sich.
Neu beginnen
kannst du mit dem letzten Atemzug.

Wenn wir in der 3. Lebensphase angekommen sind, dann haben wir uns in unserem Leben schon ein paarmal gewandelt und neu begonnen, schon einiges erlebt und bewältigt. Wir haben prägende Erfahrungen und uns einen grossen Schatz an Wissen und Weisheiten zugelegt. Mit diesem tragenden Boden werden wir auch mit den Aufgaben und Herausforderungen der anstehenden Lebensphase zurechtkommen können.

Älter werden, alt werden, alt sein. Ab wann sind wir älter, ab wann sind wir alt? Beginnt das Alter, mit der Pensionierung oder bereits viel früher, z.B. mit dem 60igsten Geburtstag? Oder sind wir Frauen bereits alt, wenn wir die Menopause erreicht und überstanden haben? Was ist dann mit den Männern, ohne Menopause, bleiben die ewig jung? So viele Fragen. Werden wir auch Antworten finden?

Meine hier notierten Gedanken möchte ich als Anregung verstehen, sie sind weder umfassend noch abschliessend, es sind Anregungen an Sie, liebe Leserinnen und Leser, damit Sie sich **Ihre** Gedanken machen und Sie sich fragen, wie ist das bei mir, wie bei uns?

Jede Beziehung beginnt mit dem **Individuum**, mit dem Blick auf die individuellen Fragen: Wer bin ich, wenn all die vertrauten Rollen von Beruf und Kindererziehung wegfallen? Wer bin ich, wenn ich mein gewohntes Umfeld von Berufs-

kolleginnen und Berufskollegen nicht mehr habe? Wer bin ich, wenn die Wertschätzung für mein beruflichen Erfolg und meinen familiären Einsatz wegfallen? Wer bin ich, wenn ich meinen Körper häufiger spüre als mir lieb ist? Wenn wir uns mit uns und unserem neuen Verständnis von so Sein angefreundet haben, können wir uns in einem nächsten Schritt gemeinsam fragen: und wer sind wir, wir als Paar in der 3. Lebensphase?

Als Individuum in der 3. Lebensphase

Wachsen und werden

Stanley Keleman, einer der ersten Körperpsychotherapeuten, sagt, unser Lebensbogen entspricht einem Kontinuum von Wachstum und Veränderungsprozessen. Ab frühester Kindheit formt sich bei uns eine Gestalt aus der anderen heraus vergleichbar mit der Babuschka Puppe. So gesehen bedeutet Altern nichts anderes als Wachsen bis zur Formauflösung.

Wachstum im Alter bedeutet nicht zunehmen an Grösse, Länge und Breite, sondern zunehmen an **Tiefe**. Das bedeutet, differenzierter und genauer zu werden, ein Wachstum zu sich selbst hin. Was wir im Alter entwickeln können, ist eine immer feinere, bewusster Beziehung zu uns selber, zu allen Teilen von uns, zu denen, die wir schon entwickelt haben und zu den Teilen, die noch brach und im Schatten unseres Bewusstseins liegen und erst erscheinen möchten, so dass wir irgendwann Eins werden können mit uns selber als Ganzes. Wachstum bedeutet auch, uns selbst auf den Grund zu gehen und unseren inneren Schätzen bewusst zu werden.

Die fremden und eigenen Bilder über's älter werden

Sowohl der gesellschaftliche Blick über ältere Menschen und ganz oft auch unsere eigene Vorstellung vom älter werden, sind nicht immer freundlich, wohlwollend und wertschätzend. Äussere und innere Bilder von uns in dieser Lebensphase prägen uns. Auch können eigene Ängste aktiviert werden, die wir vielleicht schon lange in uns trugen, die wir aber mit einem tätigen Dasein als gesellschaftlich brauchbare Menschen zum Schweigen bringen konnten. Diese Ängste haben mit unseren Ur-Fragen nach dem Akzeptiert sein, dem Dazugehören, dem Geliebt werden als der, die ich bin, zu tun.

Die Wertschätzung, Akzeptanz und Liebe zu sich selbst wird im Alter deshalb so wichtig, weil ein grosser Teil an Wertschätzung von aussen wegfällt. Was von uns bleibt, sind wir mit unserem tiefsten Kern vom So-sein und mit der immer klarer werdenden Gewissheit von unserer Endlichkeit.

Frage: Gerne möchte ich Sie einladen, sich diese Fragen zu stellen

Bevor Sie weiterlesen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen Sie sich die Frage: was schätzen Sie an sich? Was finden Sie toll, spannend, einzigartig an sich? Was macht Sie aus? Was gehört zu Ihrem tiefsten Kern?

Die eigenen Kraftquellen finden hilft

Alt werden ist eine Aufgabe und eine grosse Herausforderung, die uns Akzeptanz und Mut abfordert. Dabei kann uns ein solides Vertrauen unterstützen, den Blick immer wieder neu auf die lebenswerten Seiten des Daseins zu richten und die Hoffnung nicht zu verlieren, dass auch jetzt noch Möglichkeiten bestehen, etwas Neuem zu begegnen oder Neues dazulernen, neue Menschen kennen zu lernen, eine neue Liebe zu entdecken. Eine grosse Unterstützung für diesen zuversichtlichen Blick sind unsere **eigenen inneren Kraftquellen**, die wir in der Kindheit aufgebaut haben.

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie zu einem **kleinen Experiment** einladen: Schliessen Sie die Augen und nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich daran zu erinnern, woran Sie als Kind Freude hatten? Was hat Sie bewegt und Ihnen ein warmes Herz beschert? War es die Freude am Herumtollen mit Gleichaltrigen? Die Fürsorglichkeit der Eltern, der Austausch und das Spiel mit den Geschwistern? Die Geschichten der Grossmutter? Oder freuten Sie sich an sportlichen Betätigungen wie schwimmen, Berg steigen, Fahrradfahren? Usw. Wenn irgendetwas auftaucht in Ihrem Innern, das Sie lächeln macht, dann sind Sie mit einer Kraftquelle Ihrer Kindheit verbunden. Spüren Sie den Körpersignalen nach, den inneren Bildern, Ihrem Atemfluss, die diese Erinnerungen auslösen und geniessen Sie diese **erinnerte Kraftquelle** aus vollen Zügen.

Nehmen Sie sich dann einen weiteren Moment Zeit, um zu überlegen, welches die **Kraftquellen Ihres heutigen Lebens** sind: Beziehungen zu Menschen? Der Kontakt mit dem Partner/Partnerin, mit den Kindern und Enkeln? Ist es ein Hobby, das Freude bereitet? Ein Spaziergang in der Natur, der Garten? Lesen,

Musizieren, Konzerte und Theater besuchen? Die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen? Was auch immer es sein mag, das sind die Dinge, die Ihr Leben lebenswert machen. Geniessen Sie auch diese inneren Bilder, Gedanken und guten Gefühle in vollen Zügen.

Es lohnt sich, immer wieder genau hinzuschauen, und uns bewusst zu werden, was wir in der Schatzkammer des eigenen Lebens zur Verfügung haben. Diese Schatzkammer trägt uns über manche Einschränkungen hinweg.

Eine **weitere Hilfsquelle** sind vielleicht die eigenen Vorfahren, die Eltern, Grosseltern, Verwandte, Erinnerungen an sie, wie sie das Leben gemeistert haben und wie sie mit dem Älterwerden und Alt sein umgegangen sind. Oder vielleicht kennen Sie Vorbilder, deren Eigenschaften Sie sich ausleihen könnten, für ein befriedigendes Gestalten des Alters. Und nicht zuletzt, eine gute Kraftquelle kann der **Humor** sein, der allem etwas Milde und eine Briesle Distanz verleiht.

Wir alle brauchen Kraftquellen, um den Lebensalltag zu gestalten und zu bewältigen. Verena Kast hat von der Freude gesprochen und Menschen angespornt, ein **Freudentagebuch** zu führen. Sich jeden Abend zu überlegen, was der heutigen Tag mir geschenkt und mich aufgeheitert hat, macht Sinn. Schreiben Sie es auf und legen Sie sich damit einen Vorrat an Heiterkeit und Freude an, ähnlich wie die Maus Frederik im Kinderbuch, die im Sommer Sonnenstrahlen gesammelt hat, damit sie den dunklen Winter überstehen konnte. So können wir uns in guten Zeiten Heiterkeit und Lebensfreude sammeln für die trüberen und trostloseren Tage.

Sich den eigenen Kraftquellen bewusst sein, ist wichtig. Damit sie frei fließen können, braucht es noch etwas weiteres, nennen wir es, „**sich das eigene Leben aneignen**“. Das kann bedeuten, sich selber anzuerkennen, was alles gelungen ist im Leben und Frieden schliessen mit dem nicht so Gelungenen. Dazu gehört, sich gemachte Fehler einzugestehen, sie zu bedauern und dann loszulassen. Wie wenn wir einen schweren Koffer abstellen. Vergeben und sich-vergeben-Lassen kann sehr erleichternd sein. Auch wenn es um belastende Dinge in Beziehungen geht, alten, festgestockten Groll, nie ausgesprochene Verletzungen und deren Dinge. Vielleicht mag ein Vergeben nicht mehr möglich sein, vielleicht genügt es, das Geschehene ohne Groll stehen zu lassen, damit wir frei werden vom alten Gepäck. Ballast ablegen und entrümpeln. Da mag eine nüchterne Einstellung gut tun, wie wenn wir alte Möbel entsorgen, sie anschauen, würdigen für die gemeinsame Zeit und dann weglegen.

Eine grosse Aufgaben des Alters ist, für sich selber die gute Balance zu finden zwischen Ausgefüllt-sein und Raum finden für Musse und Leerzeiten; offen und neugierig bleiben für Neues und Platz schaffen für sich selber, damit wir alt **und** lebendig sind. Das grosse Ziel im Alter ist, mehr und mehr zu dem oder der werden, als die wir im tiefsten Kern gemeint sind. Das heisst, sich immer noch als **Werdende** zu verstehen, die dem eigenen Lebensgesetz folgend sich entfaltet.

Dies sind die Gedanken zum individuellen **Ich** als älter werdende Person. Nun möchte ich den Blick auf das Paar werfen, das zusammen in der 3. Lebensphase angelegt ist.

Zu Zweit in der dritten Lebensphase

Das reife Paar frisch pensioniert! Werbebilder zeigen aufgestellte jugendliche Seniorinnen und Senioren auf einer Wanderung oder sie sind grad unterwegs auf einer wunderbaren Kreuzfahrt, sie wirken zufrieden, glücklich, fast wie auf der rosa Wolke schwebend. – Diese Bilder trügen, mindestens für viele Paare stimmt Werbung und Realität überhaupt nicht überein. Für viele ist der Start ins Pensionierten-Dasein eine grosse Herausforderung und braucht von beiden Toleranz und Dialogbereitschaft, um miteinander eine neue Selbstverständlichkeit zu erlangen. Als Gegenbild zur Werbung sieht es vielleicht so aus: Der Mann hat sich während rund 40 Jahren über seine Berufstätigkeit identifiziert und tigert nun etwas verloren im Haushalt herum, er hilft auf Geheiss beim Staubsaugen und kommt beim Einkaufen mit, Freunde hat er keine. Und die Frau, gewohnt, den Tag individuelle zu gestalten, fühlt sich jetzt plötzlich in den eigenen 4 Wänden nicht mehr wohl und getraut sich nicht mehr, sich für die verschiedenen Frauenkontakte Zeit zu nehmen oder nur noch mit schlechtem Gewissen und etwas gehetzt, damit der Mann zuhause nicht allzu lange allein ist. Ob für Sie eher das Bild der Werbung oder meine etwas überspitzte Alltagssituation zutrifft?

Erich Fromm, Philosoph und Psychoanalytiker sagt, „die reife Liebe ist eine Vereinigung, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt“. Die Liebe ist eine aktive Lebenskraft im Menschen. Die Liebe zur Partnerin zum Partner enthält: Eros, Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung und Erkenntnis zum anderen und zu **sich selbst**. Mir scheint, dass grade dieser Teil „und zu sich selbst“ oft vergessen geht oder abgewertet als egoistisch betrachtet wird. Echte Liebe beinhaltet den Blick auf das DU und das ICH.

Das Paar, das in der dritten Lebensphase angelangt ist, hat vielleicht bereits 30 oder 40ig Jahre miteinander verbracht und die vorgängigen Phasen wie Kennenlernen, Ja sagen zueinander, eventuell Kinder in die Welt stellen und Beruf und Familie miteinander gestalten mit Bravour gemeistert. Wahrscheinlich sind die Kinder bereits ausgezogen und die Berufstätigkeit ist beendet oder stark reduziert. Das, was in den letzten Jahren verbindend gewesen ist, was Inhalt und Aufgabe bedeutet hat, fällt nun weg. Natürlich gibt es auch junge Paare in dieser Lebensphase, die miteinander noch ziemlich am Anfang ihrer Zweisamkeit stehen, die keine „alte Geschichte“ miteinander haben, sondern noch im Frühling oder Sommer der Beziehung sind und nun „als junges Paar“ ins Alter kommen. Und bei der dritten Sorte von Beziehungen ist vielleicht ein Partner bereits in der 3. Lebensphase angelangt und der oder die andere, um Jahre jünger, steckt noch mitten in den beruflichen Herausforderungen und ihre Welten könnten nicht verschiedener sein.

Wenn wir gehört haben, welche Veränderungen beim Individuum anstehen, dann können wir uns alle vorstellen, dass bei einem Paar, das diese Veränderungen im Doppelpack durchläuft, einiges an Stoff für Konflikte und Disbalancen zusammenkommen können. Nur schon der Start kann ganz unterschiedlich sein: die einen Paare starten ganz bewusst gleichzeitig in die Pensionierung, andere ziehe es vor, das Berufsende gestaffelt anzugehen. So oder so, jedes Paar muss sich mit ganz neuen, unbekanntem Situationen auseinandersetzen und sich darin neu finden, um nur einige Stichworte zu nennen:

- **Nähe und Distanz:** mit dem Ende der Berufstätigkeit verändert sich das eingespielte Zusammenleben gründlich. Meistens war mindestens ein Partner ausser Haus berufstätig, oft beide, die Partnerschaft hat sich auf den gemeinsamen Feierabend, aufs Wochenende und auf die Freizeit und Ferienzeit reduziert. Mit der Pensionierung sind plötzlich Partnerin und Partner gleichzeitig zuhause und rund um die Uhr räumlich zusammen. Jedes Paar muss ein neues Gleichgewicht finden von gemeinsamen Zeiten und individuellen Zeiten. – Geht das Paar gestaffelt in Pension, hat sich ein Partner bereits häuslich eingelebt und muss nun dem anderen Raum und Platz schaffen in den eigenen vier Wänden. Das fordert einiges an Verhandlungsgeschick und Fingerspitzengefühl heraus, damit es nicht grad sofort schlechte Stimmung gibt.
- Mit dem Auszug der Kinder und dem Ende der aktiven Elternschaft fällt eine wichtige gemeinsame Aufgabe weg. **Das „gemeinsame Dritte“**, das

während vielen Jahren das verbindende Element in der Partnerschaft war, ist nicht mehr.

- Die **geschlechtliche Identität** als Frau und als Mann verändert sich, die körperliche Attraktivität ist eine andere geworden; ansprechende Rollenbilder von der alternden Frau und vom alternden Mann kommen noch wenig vor, jede und jeder muss für sich herausfinden, wie fühle ich mich mit all den Zeichen des Alters in meinen Augen noch attraktiv und wie mag ich mich dem anderen zeigen.
- Die eigenen Eltern sind vielleicht schon gestorben, das Paar gehört zur „**ältesten Generation**“ in der Familienfolge. Diesen Platz zu füllen ist keine Selbstverständlichkeit.
- Der **Alterungsprozess zeigt seine Spuren**, Krankheit, Gebrechen, Einschränkungen, Schmerzen können auftauchen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit und dem Tod fordern zu neuen Bewältigungsstrategien auf.
- Wir werden zwar gemeinsam älter, aber nicht gleichzeitig und nicht auf die gleiche Art und Weise. Da genügt ein kurzes Abwinken nicht, wenn der eine über seine Sorgen reden möchte, auch die Bemerkung, diese „Knorze“ kenne ich am eigenen Leibe. Wenn Sie miteinander bezogen bleiben möchten, so braucht es ein offenes Ohr für den anderen, um seine Fragen und Nöte so zu verstehen, wie sie vom anderen erlebt werden.

Diese unausweichlichen Veränderungen sind Herausforderungen, die das Zusammenleben nicht in erster Linie positiv unterstützen und / oder automatisch helfen, zueinander wieder eine Brücke zu schlagen.

Lebenserwartung und Beziehungsdauer

Die gegenwärtige Lebenserwartung hat sich im letzten Jahrhundert fast verdoppelt und ist heute statistisch bei ungefähr 82 resp. 85 Jahre angelangt. Dies bringt mit sich, dass die Beziehungsdauer eines Paares 5, 6 oder gar 7 Jahrzehnte dauern könnte. Mit der Betonung auf „könnte“, denn die Schweiz hat nicht nur eine der höchsten Lebenserwartungen in Europa, sie hat auch eine

der höchsten Scheidungsraten. Verblüffend ist bei dieser Studie von Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin in Psychologie an der Universität Bern, dass sich die Scheidungen mit 20 Ehejahren und mehr, also etwa ab dem 50igsten Lebensjahr, seit 1975 verdreifacht haben. Paare, die sich zwischen 60 und 85 mit ihrer Partnerschaft beschäftigen, kommen nicht selten zum Schluss, dass für sie die Scheidung der einzig richtige Weg ist.

Im Gegensatz zu frühen Zeiten sind heutige Partnerschaften keine Interessens- und Zweckgemeinschaften mehr, wo die Rollenteilung klar ist, wo sich Mann und Frau ergänzten, aber auch brauchten für die Bewältigung des Alltags. Die heutigen Beziehungen basieren einzig auf der Liebe, einem Gefühl, das wunderbar ist, wenn sie grad stattfindet, und uns alle jung und lebendig werden lässt. Die Liebe ist aber auch flüchtig und zerbrechlich. Wir lernen in unseren Schulen und Ausbildungen fast alles, aber wir lernen auch heute noch nirgends, wie wir eine Beziehung hegen und pflegen können, damit die Liebe bleibt, verschweige dann, wie wir die Liebe miteinander während rund 70 Jahren am Köcheln halten können.

Das Gedicht von Fritz Perls sagt dies mit wunderbaren Worten:

Ich gehe meinen Weg und du gehst deinen Weg.

Ich lebe nicht in dieser Welt, um deinen Erwartungen zu entsprechen,

du lebst nicht in dieser Welt, um den meinen zu entsprechen,

ich bin ich, und du bist du,

und wenn wir uns begegnen – ist es wunderschön!

Entwicklungsaufgaben als Paar

Dem gemeinsamen Leben und dem Zusammensein einen neuen Sinn geben.

Parallel zu der individuellen Auseinandersetzung um Sinn und Lebensinhalt in der dritten Lebensphase muss sich das Paar auch miteinander fragen und auseinandersetzen: was verbindet uns? Welche gemeinsamen Ziele könnten und wollen wir uns geben? Konkret könnte das bedeuten:

- Während der Berufs- und Familienzeit ist in der Partnerschaft vieles liegen geblieben, die Aufgabenschwerpunkte lagen beim Beruf und den

Kindern, eventuell dem Vereinsleben und der Politik. Das gemeinsame Dritte, das Verbindende, muss in der 3. Lebensphase aktiv gesucht und wieder neu aufgebaut werden, wie z.B. alte Kontakte wieder beleben oder neue Freundschaften aufbauen; miteinander wandern, musizieren, lesen, tanzen, auf Reisen gehen, kulturelle Anlässe geniessen usw.

- Oder vielleicht haben sich Enkelkinder eingestellt: miteinander Grosseltern sein von Enkelkinder und diese Zeiten mit den Enkelkindern bewusst zu gestalten, kann sehr belebend und erfüllend sein. Nicht selten gibt's da ein grösseres Miteinander als seinerzeit mit den eigenen Kindern.
- Oder vielleicht miteinander ein gesellschaftliches Engagement aufnehmen: sich um Anliegen kümmern, um die sie früher keine Zeit hatten, in der Gemeinde, der Kirchgemeinde oder in der Nachbarschaftshilfe. Oder sich für noch ältere Menschen einsetzen, ehrenamtlich, bei Besuchsdiensten und in der Seniorenarbeit etc.
- Oder den geistigen Horizont erweitern mit Büchern, Museen und Ausstellungen besuchen, sich in Kurse der Volkshochschule oder der Seniorenuniversität einschreiben und sich Wissen aneignen über ein Fach, das interessiert, ein Musikinstrument neu erlernen, usw. Das könnte ja auch ein gemeinsames Projekt sein, miteinander etwas lernen und darüber austauschen und neue Erfahrungen sammeln.

Uns stehen so viele Möglichkeiten offen heutzutage, ich denke, jedes Paar kann etwas für sich finden. Es geht hier viel weniger um die Aktivität oder gar um die Leistung, sondern um die Freude und den Genuss an der Tätigkeit und ums gemeinsam Erleben und Austauschen darüber, ums Zusammensein und miteinander auf lustvolle Art Zeit zu verbringen, eben, um miteinander wieder „ein gemeinsames Drittes“ zu haben.

Eine weitere Entwicklungsaufgabe für die reifere Partnerschaft ist, **miteinander einen respektvollen und toleranten Umgang finden.**

Gerne möchte ich dies mit dem „Michelangelo-Phänomen“ beschreiben, was gemeint sein könnte. Michelangelo, der berühmte Bildhauer vertrat die Ansicht, dass in jedem Block Marmor bereits die ideale Gestalt vorhanden ist. Die

Kunst sei es, diese Gestalt im Steinblock zu erkennen, herauszuarbeiten und zu befreien. Übertragen auf die Partnerschaft könnte das heissen, beim anderen seinen tiefsten Kern zu sehen und zu fördern, d.h. Partner können sich gegenseitig darin unterstützen, ihre besseren Eigenschaften zu erkennen, diese zu entwickeln und zu zeigen. Empathische und feinfühlig Menschen verfügen über die Fähigkeit, das Potential und die Qualitäten im anderen zu erblicken. Vielleicht hat gerade diese Fähigkeit des Herausliebens von den guten Eigenschaften beim anderen dazu beigetragen, dass die Beziehung schon so lange andauert hat. Andererseits sind diese Fähigkeiten nicht schicksalhaft gegeben, sondern können auch jetzt noch mit gegenseitiger Unterstützung entwickelt und gefördert werden.

Einen respektvollen Umgang zu pflegen geschieht nur, wenn wir uns **bewusst** dafür entscheiden. Nicht nur beim andere auch bei uns selber treten Marotten und charakterliche Eigenheiten stärker in den Vordergrund. Wie schnell sind wir ohne viel zu überlegen in einer nörgelnden oder kritischen Haltung dem Anderen gegenüber. Wenn wir uns gegenseitig darin unterstützen, zu akzeptieren, dass er oder sie sich nicht ändert, und wenn wir uns darin unterstützen, zu akzeptieren, dass wir selber auch nicht immer so sind, wie wir es gerne wären, dann sind wir bei einer zentralen Aufgabe der reifen Beziehung angelangt: Toleranz, Respekt und Achtung zu bewahren, um den eigenen Liebesfunken am Glühen zu behalten.

Es ist eine grosse Aufgabe, die Liebe in ein letztes Stadium der Reife zu bringen. Wenn wir immer wieder liebevoll die Veränderungen von uns selbst und die vom anderen annehmen und mit Fürsorge begleiten, könnte es am ehesten gelingen. Die Partnerliebe muss in diesem Stadium stärker als in allen vorherigen eine **fürsorgliche Liebe** werden. Gegenüber dem Eros, der erotische Liebe, bekommt hier die Agape, die selbstlose Nächstenliebe, die viel grössere Bedeutung. Das heisst nicht, dass wir jederzeit über allen Minderungen und Einschränkungen vom anderen und uns selber stehen müssen, sondern dass wir miteinander Möglichkeiten finden, mit dem Schwierigkeiten ressourcenvoll umzugehen, damit wir zusammen in einer guten Balance von Bezogenheit bleiben.

Das könnte bedeuten,

- **Zentrale Werte** für eine Partnerschaft sind Vertrauen, Toleranz, Offenheit, Wertschätzung und ein interessiert sich verstehen. Das tönt so einfach. Vielleicht hat sich das Paar im Verlaufe der Jahre etwas auseinandergeliebt, die zentralen Werte wurden nicht gepflegt und sind keine

Selbstverständlichkeit mehr und müssen miteinander neu erarbeitet werden. Nehmen Sie sich Zeit für das Gespräch, für den Austausch über das, was Sie bewegt und Ihnen wichtig ist und bleiben Sie wenn nötig hartnäckig dran, damit Ihr Partner, Ihre Partnerin mit Ihnen im regelmäßigen Gespräch ist. Nur so finden Sie miteinander kreative Lösungen, um Unterschiede, Gemeinsamkeit und Eigenständigkeit stimmig auszubalancieren.

- **Humor** entwickeln und pflegen. Sich einen liebevollen, humorvollen Umgang mit den Einschränkungen des Alters aneignen, lohnt sich und macht viele Alltagsschwierigkeiten leichter. Miteinander Lachen kann befreiend sein und dem Zusammenleben eine gewisse Leichtigkeit des Seins verleihen.
- Die Aufmerksamkeit viel mehr auf die Möglichkeiten richten, die noch gut gehen, statt auf die, die nicht mehr möglich sind. Vielleicht müssen wir weniger tun, dafür das, was wir tun, mit grosser Sorgfalt oder etwas gelassener angehen und Raum für Erholung lassen.
- Miteinander eine gute Balance zwischen Geben und Nehmen einhalten. Wenn jemand immer nur der oder die Gebende ist, ist das ähnlich konfliktanfällig, wie wenn jemand sich nur bedienen und verwöhnen lässt. Ein guter Ausgleich ist entscheidend.
- Aufmerksam sein für das Anerkennende und Lob und Dank ausdrücken hat mit Respekt zu tun. Nichts ist selbstverständlich in einer Partnerschaft. Einander Danke sagen, für das Kochen oder die Zeitungen heruntertragen, gegenseitige Wertschätzungen bewusst formulieren und pflegen, kann dem Zusammensein einen freundlichen Schimmer verleihen.
- Mit Zärtlichkeit auf die Zeichen des Alters reagieren. Weshalb eine Falte oder andere körperliche Alterszeichen nicht einmal liebevoll berühren und streicheln, bei sich und beim anderen? Auch unser alternder Körper braucht Berührungen und einen zärtlichen Umgang und Pflege.
- Die Vergangenheit als kostbaren Schatz nutzen, gelingt dann, wenn es möglich ist, mit versöhntem Herzen auf das gemeinsame Leben zurückzuschauen. Nur so wird die Vergangenheit zu einem gemeinsamen Reichtum, für den wir danken und Anerkennung geben können. Das könnte

bedeuten, dass alte Verletzungen nochmals Raum bekommen und achtsam ans Licht gezogen werden müssen, damit sie entschuldigt und verziehen werden können.

- Auch die erotische Begegnung hat sich verändert, meistens ist sie nicht mehr stürmisch und fordernd. Die Sexualität ist eingebettet in eine ganzheitliche Begegnung von Vertrauen und sich öffnen auf allen Ebenen. Bei der Intimität, Nähe und Zärtlichkeit spielen Berührung und Berührtwerden eine entscheidende Rolle.
- Krankheit als gemeinsames Drittes
chronische Krankheiten oder stärker auftretende Behinderungen können in dieser Phase gemeinsame Pläne in Frage stellen oder verunmöglichen. Für einander Da-Sein und tatkräftige Unterstützung sind gefordert. Damit einer Erkrankung als verbindendes Drittes ein gemeinsamer Sinn verliehen werden kann, können wir uns trotz Trauer, Angst und Wut der Frage zuwenden „wozu fordert und die Krankheit heraus“? „Welchen Sinn können wir ihr für unser gemeinsames Leben abgewinnen“? z.B. könnte sich der erkrankte Mann nun verletzlicher zeigen, offener gegenüber seinem Gefühlsleben und dankbarer gegenüber der unterstützenden Frau sein? Oder die erkrankte Frau lernt Hilfe anzunehmen, währendem der pflegende Mann seine fürsorgliche Seite entwickeln kann?

Nebst dem gemeinsamen Sinn finden und dem toleranten Umgang miteinander könnte eine dritte Entwicklungsaufgabe für die reife Partnerschaft **die Achtsamkeit in der Partnerschaft sein.**

Wie oft ist in älteren Partnerschaften die „Möbelstück-Vertrautheit“ eingetreten. Man hat sich an den anderen gewöhnt wie an ein altes, verstaubtes Möbelstück. Eine lebendige Liebe braucht Aufmerksamkeit für das Gegenwärtige, Wertschätzung und Sorgfalt im Hier und Jetzt, ein achtungsvolles Hinschauen, auf das, was gerade beim anderen aktuell ist, sein Befinden, seine Gefühle, seine Handlungen und ein sorgfältiger Umgang im gewöhnlichen Alltag.

Das könnte bedeuten:

- Ein sorgfältiger Umgang miteinander pflegen, wie sich Begrüssen, einander Gute-Nacht-Sagen, Tischmanieren und Körper-Hygiene einhalten.

Auch der intime Umgang miteinander wie küssen, umarmen, Hände halten beleben die Liebe, wenn sie achtsam geschehen. Über den Augenkontakt berühren sich die Seelen und man begegnet sich wieder.

- Ein achtsamer Umgang könnte sein, gut zu unterscheiden, was in die Beziehung gehört und was irgendwo ganz anders seinen Ursprung hat. Das könnte bedeuten, dass wir unseren Ärger über die schlechte Nacht, den Frust, die Sorgen oder Schmerzen nicht an unserem Partner auszuleben und ihn anhässeln sondern uns mit den eigenen Empfindungen auseinandersetzen.
- Empathie für den anderen entwickeln. Das kann heissen, sich in den anderen hineinversetzen und die Dinge aus seiner Sicht nachempfinden. Ich bin ganz bei mir und ganz bei dir. Der Partner spürt so unser Interesse, er wird in seiner Einzigartigkeit gesehen und erfährt von uns positive Resonanz. Dazu könnten auch die Zeichen der Liebe gehören, die für den anderen besonders wichtig sind, z.B. miteinander Gespräche führen; Lob und Anerkennung ausdrücken; Unterstützung anbieten; gemeinsame Zeit verbringen; kleine Aufmerksamkeiten wie Geschenke oder eine Zärtlichkeit schenken. Diese Bewegung über sich selbst hinaus ist das, was wir Liebe nennen.
- Dieser Punkt kann nicht zu viel betont werden, nämlich **das Positive** betonen und darauf achten, dass das Negative nicht überhandnimmt. Im Alltag und durch Gewohnheit besteht die Tendenz, dass die Negativität wie Kritik und Verteidigung, Abwertung und Rückzug überhandnimmt. Ein zentraler Teil der Achtsamkeit ist, darauf zu achten, dass solche Negativmuster nicht überhand nehmen. Es ist wichtig, sich eine bewusste Gegenstrategie aufzubauen mit Positivem, mit Lob, mit liebevoller Berührung und mit Beziehungsritualen.
- Ein weiteres zentrales Thema ist **das Gespräch**. Miteinander bewusst reden, einander die tiefen Empfindungen rund ums eigene Innere mitteilen, was beschäftigt mich, wohin fließen meine Gedanken, welche Themen bewege ich im Herzen und einander zuhören, sich Zeit nehmen, bewusst zuzuhören und sich rückversichern, ob ich wirklich auch das ver-

standen habe, was mir mein Gegenüber mitteilen wollte. Das tönt so einfach, dabei birgt es so viele Stolpersteine und Missverständnisse.

- Wenn es uns gelingt, den Fokus immer wieder neu auf das Positive zu lenken, auch in den kleinen Dingen im Alltag, so ist das, wie wenn wir Brücken bauen, über die wir die Liebe aus der Anfangszeit der Verliebtheit in den Alltag des alternden Paares hinübertragen können.

Und eine letzte wichtige Aufgabe ist, sich mit **dem eigenen Leben und Tod ausöhnen zu können**.

Den Anzeichen des endgültigen Zerfalls beim anderen mit Respekt und Toleranz zu begegnen, wird nur dann möglich sein, wenn es uns gelingt, sich mit der eigenen Gebrechlichkeit und dem eigenen Tod auszusöhnen. Wir werden unseren Tod nicht annehmen können, wenn wir uns nicht mit unserem Leben versöhnt haben. Mit unserem Leben, so wie es war, mit seinen schönen Seiten, aber auch mit seinen Brüchen und Enttäuschungen. Paare sollten auch miteinander Versöhnungsarbeit mit dem gemeinsam erlebten Leben leisten. Das bezieht sich sowohl auf Fehler, die wir gemacht haben, aber auch auf Enttäuschungen, die wir vom anderen erfahren haben oder Widerwertigkeiten, die uns das Leben gestellt hat. Sich entschuldigen, einander verzeihen und sich miteinander aussöhnen über alle Unzulänglichkeiten hinweg, scheint mir eine ganz wichtige Aufgabe dieser Altersphase zu sein. Wenn nicht jetzt, wann dann? Frieden schliessen ist bedeutsam.

Wenn wir keine Tabuthemen haben, die sich trennend auf die Beziehung auswirken, sondern wenn wir miteinander im Gespräch bleiben, auch zu den Fragen und Ängsten des Sterbens, wenn wir das innere Aufbäumen miteinander teilen, miteinander um Verstehen und Akzeptanz ringen, so kann dies der Beziehung nochmals eine existentielle Tiefe verleihen.

Die Bilder über den Tod und über das danach sind individuell verschieden. Wir können jedoch im Gespräch miteinander unsere Vorstellungen, unser Wissen und unsere Ängste und Hoffnungen mit dem Partner teilen. Der gemeinsame Suchprozess kann die Verbundenheit als Paares nochmals fördern und vertiefen.

Dass an der Unzulänglichkeit, dass wir sterben müssen, die Liebe nicht scheitern muss, sondern zu ihrer tiefsten Reife gelangen kann, das hat Hans Jellouschek mit einem Gedicht von Hilde Domin wunderbar zusammengefasst:

Zärtliche Nacht von Hilde Domin

Es kommt die Nacht, da liebst du

Nicht was schön – was hässlich ist.

Nicht was steigt – was fallen muss.

Nicht wo du helfen kannst – wo du hilflos bist.

Es ist eine zärtliche Nacht, die Nacht, da du liebst,

was Liebe nicht retten kann.

Eine Auswahl an Literatur zum Thema Alter:

- Erich Fromm: Die Kunst des Liebens
- Hans Jellouschek: Wenn Paare älter werden
- Verena Kast: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben
- Pasqualina Perrig-Chiello: Wenn die Liebe nicht mehr jung ist
- Luise Reddemann, Herausgeberin: Zeiten des Wandels
- Ingrid Riedel: Die innere Freiheit des Alterns
- Elisabeth Schlumpf: Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot
- Wilhelm Schmid: Mit sich selbst befreundet sein

Im November 2018

Doris Beerli, www.paarcoaching.ch