

## Liebe ohne Patina



Gerade ältere Paare sollten sich besonders bemühen, die Welt immer wieder mit den Augen des Partners zu betrachten.

Bildnachweis: flickr.com / jennie-o / CC BY 2.0

**»Alte Liebe rostet nicht«, sagt der Volksmund. Allerdings steigen seit Jahren die Scheidungszahlen bei lang verheirateten Paaren. Ein Grund: Weil die Menschen immer älter werden, muss auch die Zeit des Ruhestands aktiv gestaltet werden. Sonst wird auch die Liebe Gewohnheit.**

*Lore: »Ach, glücklich ... Ich bin zufrieden. Er ist ein guter Mensch, wir hatten eine gute Ehe, haben immer noch eine gute Ehe, selten heutzutage, selten in unserer unruhigen Generation. Aber ist es schon ein Glück an sich, wenn es einfach nur hält? Ja, wahrscheinlich. Ich muss es so sehen.« ...*

*Harry: »Ich habe im Moment das Gefühl, dass wir an einem Scheideweg sind. Entweder wir werden wie so viele andere ein abgestumpftes Paar, das aus Gewohnheit noch zusammenlebt, oder wir haben noch ein paar schöne, intensive Jahre miteinander, so was wie einen zweiten Frühling. Wir haben eine Chance.«*

Diese beiden kurzen Ausschnitte stammen aus dem wunderbaren Buch »Alte Liebe«. Es beschreibt liebevoll und witzig Situationen und Dialoge, die vielleicht auch in anderen »alten Ehen« so vorkommen könnten. Solche »alten Ehen« gibt es inzwischen häufiger. Denn der demografische Wandel wird spürbar: Immer mehr Menschen leben länger und werden gesünder alt.

Mehr Paare haben nach dem Eintritt in den Ruhestand noch viele gemeinsame Jahre vor sich. Es stellt sich die Frage, wie diese längere gemeinsame Zeit aussehen kann. Der Lebensabschnitt »Ruhestand« bedeutet einerseits neue Freiheit, andererseits stellt sich damit die Frage nach Lebensinhalt und Lebenssinn noch einmal neu. Viele Menschen – und eben auch viele Partnerschaften – geraten in eine Krise. Und manche stellen irgendwann fest, dass nicht nur sie selbst, sondern auch die Liebe in die Jahre gekommen ist. Was dann?

Dass die Antwort darauf nicht einfach ist, zeigt sich auch daran, dass die Scheidungsrate bei älteren Paaren in den letzten Jahren deutlich angestiegen ist. Andere Paare arrangieren sich irgendwie und bleiben mehr oder weniger aus Gewohnheit beieinander. Doch immer mehr Menschen fragen bewusst danach, wie denn die Liebe lebendig bleiben kann. Sie fragen, was sie dafür tun können, dass ihre Partnerschaft gelingt und den Herausforderungen des Alterns gewachsen ist.

Ein Rezept gibt es nicht. Allerdings gibt es Zutaten, die dazu beitragen können, eine Liebe lebendig zu halten. Verhaltensweisen, die dazu beitragen können, dass Paare sich auch im Alter nicht aus den Augen – oder besser: aus dem Herzen – verlieren. Ein paar dieser Zutaten möchte ich beschreiben.

Wichtig für das Gelingen der Liebe im Alter scheint mir zum einen, eine gute neue Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Zu Zeiten der Berufstätigkeit ist die Balance oft dadurch gegeben, dass die Zeit miteinander begrenzt ist. Wenn dann beide Partner zuhause sind, bietet das häufige Beisammensein mehr Reibungsflächen. Die bisher eher

selbstverständliche Freiheit des Einzelnen droht unterzugehen und die Nähe wird, nach anfänglicher Freude, oft als erdrückend erlebt. Deshalb ist es wichtig, miteinander darüber zu reden, wie das Zusammenleben neu gestaltet werden kann.

Dabei ist es nötig, einander Freiräume zuzugestehen und eigene Hobbys und Interessen ausleben, sei es in Sport oder Handwerk, im kirchlichen, gesellschaftlichen oder sonstigen Engagement, aber auch persönliche Freundschaften zu pflegen oder Zeit für sich alleine zu verbringen – das ist die eine Seite. Dem Partner diese Freiräume zuzugestehen, ist dann die andere Seite.

## **Grenzen achten**

Zu Freiräumen gehören Grenzen. Ich muss meine eigenen Grenzen erkennen und ehrlich benennen und genauso die Grenzen des anderen respektieren und akzeptieren. Immer wieder sollte man gemeinsam darauf schauen, ob Absprachen noch stimmig sind oder verändert werden müssen.

Zum anderen sollten gemeinsame Interessen und Unternehmungen einen wesentlichen Platz haben. Gemeinsam aktiv zu sein verbindet. Wer neue Eindrücke und Erlebnisse miteinander teilt, der nützt die Chance zu lebendigem Austausch. Das trägt wiederum sicher dazu bei, die Beziehung lebendig zu erhalten.

In diesem Zusammenhang des Gemeinsamen möchte ich gerne auch die Sexualität nennen als den körperlichen Ausdruck von Nähe. Zärtlichkeit und eine Sexualität, die vielleicht anders ist als in jungen Jahren, dabei aber nicht zwangsläufig weniger intensiv, gehören zur gemeinsamen Lebendigkeit unabdingbar hinzu. Distanz und Nähe, Freiräume und gemeinsame Unternehmungen sollten sich also in einem guten Gleichgewicht einpendeln, damit die Liebe lebendig bleibt.

Weitere wichtige »Zutaten« sind Empathie und Wertschätzung. Vielleicht erscheint Ihnen das seltsam – ist denn Liebe nicht immer auch Wertschätzung? Eigentlich schon, und doch schleift sich manches lieblose oder respektlose Verhalten im alltäglichen Umgang ein. Wertschätzung drückt sich unter anderem aus im Reden und Zuhören, in der Bereitschaft, einander Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, im Verzeihen, wenn Dinge falsch gelaufen sind. Jemanden wertschätzen heißt, ihn oder sie als Gegenüber so anzunehmen, wie er/sie ist oder geworden ist, mit all den Macken und Falten der Jahre.

Auch die Empathie – die Fähigkeit, sich in das Gegenüber einzufühlen – ist notwendig, um Liebe lebendig zu halten. Gerade in einer langjährigen Beziehung meint man oft, den anderen doch schon in- und auswendig zu kennen. Deshalb sollte man sich besonders bemühen, die Welt immer wieder mit den Augen des anderen zu betrachten. Dann kann es passieren, dass man vielleicht manches Argument oder manche Verhaltensweise überraschend neu versteht, obwohl man doch meinte, das schon lange zu kennen.

Jemanden ernst nehmen bedeutet allerdings nicht, zu allem einfach »ja« zu sagen. Es zeugt von Interesse am anderen, wenn ich nachfrage: »Warum das? Warum so?« So entstehen Gespräche, die ein lebendiger Gedankenaustausch sind. Allzu oft erschöpft sich die Kommunikation zwischen Paaren in der alltäglichen Planung des Einkaufs und der Wahl des Fernsehprogrammes. Das Gegenüber wird dabei gar nicht mehr wahrgenommen, Gleichgültigkeit macht sich breit.

Wirkliche Gespräche über wichtige Themen dagegen nehmen den Gesprächspartner in den Blick. Was die »wichtigen Themen« sind, mag unterschiedlich bewertet werden. Für manche sind es Gespräche über gesellschaftspolitische Fragen oder kulturelle Ereignisse, für andere sind es Gespräche über Werte, die das Leben in Kirche, Gesellschaft oder Familie prägen. Glücksmomente und frustrierende Erfahrungen, Träume und Pläne – ob schon oder noch nicht verwirklicht. Ein Gedankenaustausch über die »Inhalte des Lebens« ist für jede Beziehung lebenswichtig, egal wie alt die Beteiligten sind. Ohne diese Zutaten kann die Liebe auf Dauer nicht gelingen.

## **Vom Gefühl zur Haltung**

Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Verwurzelung, nach Liebe und Anerkennung bleiben im Alter genauso bestehen wie Bedürfnisse nach Autonomie, Selbstwert und Selbstachtung. Damit einher geht die Erkenntnis, dass alte Liebe die Fortsetzung junger Liebe ist. Das heißt: Wer schon immer gut miteinander kommunizieren konnte, wird das im Alter nicht verlernen. Und was schon länger nicht gut läuft, das wird auch im Alter nicht einfacher.

Deshalb möchte ich dazu ermutigen, sich bei Bedarf auch in einer älteren Beziehung Unterstützung zu holen und etwa paartherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch wenn menschliche Grundbedürfnisse sich nicht verändern, so wird sich die Liebe doch verändern. Ja, sie sollte sich sogar verändern, um weiter bestehen zu können. Denn am Anfang einer Liebe, in der Phase des Verliebt-Seins, sind Gefühle vorherrschend, mit »Schmetterlingen im Bauch« und dergleichen mehr. Im Laufe der Jahre und der Reifung einer Liebe kann daraus jedoch mehr werden. Liebe ist dann weniger ein Gefühl, sie wird eher zu einer »Haltung«, mit der ich meinem Gegenüber begegne.

Der große Unterschied zwischen Gefühl und Haltung ist, dass ich mich für eine Haltung entscheiden kann. Gefühle

kann ich nicht selber herstellen oder aus meinem Leben streichen. Wenn aber die Liebe zu meinem Gegenüber eine Haltung wird, die ich bewusst einnehme, dann kann ich sie zumindest mitbestimmen – auch im Alter.

Beitrag entnommen aus »unterwegs« 8/2016

Der Artikel ist zuerst erschienen in »Horizonte – Impulse für die Arbeit mit Älteren« 2015. Es ist erhältlich unter <http://goo.gl/ZSZ5Vv>