

Die Chance, ein hohes Alter zu erreichen, ist für Paare heute so groß wie nie zuvor. Die Liebe über viele Jahre zu erhalten – darin liegt eine Aufgabe.

Von der Kunst,

Es war Liebe auf den ersten Blick. Sie ging in die Philosophievorlesung an der Würzburger Universität, um ihn wiederzusehen. Er lud sie ein, bei der Studententanzbühne mitzuspielen. Ihre Ehe war dramatisch, aber sie hielt ein Leben lang. „Wenn der Opa morgens in die Küche kam, gab er der Oma als Erstes einen Kuss“, erinnert sich die Enkelin. Sie schliefen jede Nacht Hand in Hand, auch noch mit über 80 Jahren.

Versöhnliche Gesten

Was stärkt eine Ehe so, dass sie auch nach vielen Jahren noch hält? Und ist die Liebe im Alter anders als in der Jugend? Fragen, auf die Christiane Schrader Antworten weiß. Die Frankfurter Psychoanalytikerin stellt in ihrer Praxis ein Tablett mit grünem Tee ab. Sie arbeitet mit älteren Klienten, gehört zum zweiköpfigen Leitungsteam des Instituts für Alterspsychotherapie und angewandte Gerontologie. Die Psychologin zitiert aus einer Studie: Auch wenn Paare über die Jahre zusammenbleiben, sind viele nicht sonderlich zufrieden. Sie halten aneinander fest, weil sie sich gemeinsam etwas aufgebaut haben oder weil sie nicht alleine sein möchten, manche sehen keine Alternativen oder sie wollen niemanden enttäuschen. Christiane Schrader lächelt: „Auch wenn es heißt, Gegensätze ziehen sich an, klappt eine Beziehung auf lange Sicht besser zwischen Menschen, die genügend Ähnliches verbindet.“ Als Liebeskiller definiert sie, wenn der eine den anderen nur noch kritisiert, entwertet und verachtet. Die Liebe hat hingegen gute Chancen, wenn das Paar seinen in jeder Partnerschaft unver-

meidlichen Ärger ausdrücken kann, aber trotzdem in der Lage ist, in Krisen eine „Positivspirale“ anzukurbeln: „Das gelingt, wenn jeder sich bewusst macht, was er an dem anderen hat, was ihm so gut an ihm gefällt und warum sie so gut zueinander passen.“ Ein Paar kann aus einem Streit auch mit Humor herauskommen, mit einer Aussprache oder versöhnlichen Gesten.

Das Goldene Zeitalter des Alterns

Sich gut miteinander zu entwickeln ist heute wichtiger denn je: Die Gesellschaft altert und mit ihr auch die Paare. „Vor weniger als 100 Jahren war das noch ganz anders, in der Zeit der Weimarer Republik lag das Durchschnittsalter bei 40 Jahren“, sagt Frank Schulz-Nieswandt. Der Kölner Professor für Sozialpolitik ist Vorsitzender des Kuratoriums Deutsche Altershilfe. Er spricht vom „Goldenen Zeitalter des Alterns“, in dem sich Europa seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs befindet: „Das Altern war in den Jahrhunderten davor viel grausamer, es gab kaum mal drei Generationen unter einem Dach. Heute versammeln sich erstmals bis zu vier Generationen unter dem Tannenbaum.“ So alt zu werden wie keine Generation zuvor, bedeutet für Paare heutzutage die Möglichkeit, 30, 40, 50 Jahre zusammen zu sein. Dies stellt sie aber vor neue Aufgaben: „Entwickelt sich die Persönlichkeit über einen so langen Zeitraum, steigt

die Wahrscheinlichkeit, dass das Paar sich entzweit“, sagt der Sozialforscher. Für heute geborene Kinder besteht eine 35-prozentige Wahrscheinlichkeit, die Trennung ihrer Eltern zu erleben.

Scheidung nach langen gemeinsamen Jahren

Und wann kommt es zum Bruch? Laut Statistischem Bundesamt erfolgte 2016 jede sechste Scheidung nach mehr als 25 gemeinsamen Jahren, 1991 wurde nur jede elfte langjährige Ehe geschieden. Als besondere Entwicklungsherausforderung für Paare nennt Schulz-Nieswandt die Rente: „Paare, die bis dahin durchhielten, nerven sich nach der

gemeinsam alt zu werden

bunden fühlen“, sagt Psychologin Schrader. „Manche tauschen sich später zuhause darüber aus, was sie an den anderen Gästen im Restaurant beobachtet haben – gemeinsam auszugehen kann auch ein erotisches Moment haben.“ Auch Seitensprünge sind in langen Beziehungen nicht selten. Ältere Paare geben ihre Beziehung wegen einer Affäre aber weniger häufig auf als jüngere. Entscheidend sei die Frage: „Geht es um Sexualität oder um einen emotionalen Verrat?“ Kommt es zur Trennung oder zum Verlust, sind es meist die Männer, die sich schneller wieder binden, weil sie nicht alleine sein und versorgt werden wollen.

Spätes Glück

Und wie steht es um neue Bindungen, um die Liebe, die sich auch noch im Pflegeheim entwickeln kann? Manche haben das Glück, andere nicht. Grundsätzlich stellt sich nach einer Trennung, sei es durch die Scheidung oder den Tod des Partners, die Frage: Welche Bindungen gibt es noch? Gute Freunde, Geschwister, Kinder und Enkel gehören dazu. Frauen sind aktiver und besser vernetzt; auch deshalb suchen sie meist nicht so schnell wieder eine neue Beziehung. Sich auf die Suche zu machen lohnt allemal. Aber Schrader betont: „Keinen Liebeshelfer im Alter zu finden heißt nicht, dass ich alleine bin. Es kann

sowieso kein Partner alle Bedürfnisse befriedigen.“

Die Liebe zu mir selbst

Marie-Luise hat mehrere glückliche Partnerschaften gelebt. Zweimal trennte der Tod sie von ihren Lieben, nun lebt sie mit über 80 Jahren alleine. Der Prozess, das zu akzeptieren und mit sich selbst ins Reine zu kommen, dauerte Monate. Christiane Schrader spricht von der Liebe zu sich selbst: „Kann ich mich nach einem Verlust ehrlich fragen, welche Bedürfnisse ich habe? Weiß ich, wie meine Eltern alt wurden, darf ich als Frau anders altern als meine Mutter? Und kann ich mich akzeptieren, wenn ich krank werde?“ Marie-Luise hat Antworten gefunden und ihren Frieden mit sich gemacht. Schrader sagt: „Es geht um die Frage: Kann ich mir etwas geben, finde ich Menschen, die mir etwas geben und kann ich ihnen etwas geben? Die Liebe zu mir selbst ist nicht ganz loszulösen von unseren Beziehungen im Alter.“

Wenn das Kräfteverhältnis nicht mehr ausgeglichen ist

Und wie gehen Paare damit um, wenn einer krank wird? 35 Prozent der über 90-Jährigen haben eine mittelschwere bis schwere Alzheimer-Demenz sagt Sozialforscher Schulz-Nieswandt. Das bedeutet aber auch, dass fast zwei Drittel der über 90-Jährigen vielleicht mit Rollator laufen, aber geistig noch fit sind. Wird jemand pflegebedürftig, erfolgt in fast 70 Prozent der Fälle die Pflege zu Hause. „Für jede Ehe bedeutet es eine Belastung oder auch eine Krise, wenn das Kräfteverhältnis nicht mehr ausgeglichen ist. Dann stellt

Verrennung möglicherweise, nicht alle haben die Gesprächskultur, um die neue Situation miteinander auszuhandeln.“ Konnte ein Paar schon immer gut miteinander sprechen, ist die Wahrscheinlichkeit hingegen hoch, dass dies auch im Alter gelingt.

Seitensprünge sind in langen Beziehungen nicht selten

Und was ist mit den Paaren, die im Restaurant sitzen und schweigen? „Es gibt Paare, die nie die großen Redner waren und sich trotzdem ver-



Foto: privat

Christiane Schrader

sich die Frage, wie tief die emotionale Bindung ist“, sagt Christiane Schrader. Aber im Alter wächst auch die Lebenserfahrung und die Kompromissfähigkeit. Ein Paar kann sich



Foto: Oeser

Frank Schulz-Nieswandt

an die guten gemeinsamen Zeiten erinnern. Eine „gigantische Herausforderung“ nennt Schrader eine demenzielle Erkrankung, „weil man den anderen schrittweise verliert“. Es macht den gesunden Partner auf die Dauer auch wütend, dass einem der Demenzkranke ein bestimmtes Leben aufzwingt. Hier ist es wichtig, dies anzuerkennen, den Gesunden zu entlasten und ihm Freiräume zu

eröffnen. Frank Schulz-Nieswandt spricht von neuen Herausforderungen, die sich in der letzten Lebensphase stellen: Die Freunde sterben, die Kinder sind weggezogen, der Ehepartner ist tot. Doch bis zuletzt gilt: „Das Daseinsmotiv ist es, eine Rolle zu spielen im Generationengefüge, Ratschläge zu geben.“ Das gilt auch für die Liebe.

Susanne Schmidt-Lüer

Gewalt hört in Paarbeziehungen auch im Alter nicht auf

Seniorinnen sind zu wenig über Hilfe und Beratung informiert

Die Frankfurter Kriminalitätsstatistik des Jahres 2016 verzeichnet 1.043 von häuslicher Gewalt betroffene Frauen. 59 waren älter als 60 Jahre. Von einer hohen Dunkelziffer ist auszugehen. „Wenn fünf bis zehn Seniorinnen pro Jahr zu uns in die Beratung kommen, dann sind es viele“, sagt Birgitt Schnitzler vom Verein Frauen helfen Frauen.

Der Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe schreibt auf seiner Webseite, fast jede zehnte Frau im Alter zwischen 60 und 74 Jahren erlebt in der Partnerschaft mindestens einmal körperliche oder sexuelle Gewalt, bei den über 75-Jährigen sind es 2,6 Prozent. Psychische Gewalt betrifft mit 17,6 Prozent nahezu jede fünfte Frau zwischen 60 und 74 Jahren.

Ältere Frauen sind oft weniger bereit, über Gewalterfahrungen zu sprechen und nehmen Hilfe und Be-

ratung kaum in Anspruch. Auch gesellschaftlich wird Gewalt in der Partnerschaft von älteren Menschen nicht wahrgenommen.

Das Forschungsprojekt „Hilfensätze bei Gewalt in Paarbeziehungen älterer Frauen und Männer“ der Hochschule RheinMain Wiesbaden/Rüsselsheim will daher Wege aufzeigen, wie Betroffene besser zu erreichen sind. Das Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt ist Kooperationspartner.

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt das bundesweite Aktionsprogramm „Sicher leben im Alter“. Im Rahmen des Programms wurden beispielsweise in Hamburg ältere Frauen verstärkt auf das Thema Gewalt in Partnerschaften angesprochen und Fachkräfte wurden dafür sensibilisiert. Der Effekt: Nahezu doppelt so viele ältere Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung meldeten sich in den am Projekt beteiligten Einrichtungen als vor der Aktion. ssl

Hilfe und Beratung:

Beratungsstelle Frauen helfen Frauen e.V.:
Telefon 069/48 98 65 51 barrierefrei,
Termine nach Vereinbarung.

Online-Beratung unter:
www.frauen-helfen-frauen-ffm.de

Autonomes Frauenhaus Frauen helfen Frauen e.V. Schutz und Beratung:
Telefon 06101 48311,
E-Mail: info@frauenhaus-ffm.de

Beratungsstelle Frauennotruf für Frauen jeden Alters, barrierefrei für Seniorinnen im Ökohaus, Kasseler Straße 1a:
Telefon 069/70 94 94
E-Mail: info@frauennotruf-frankfurt.de
www.frauennotruf-frankfurt.de

Frauenhäuser des Frankfurter Vereins:
Telefonnummern 069/43 05 47 66 und
069/631 26 14 und 069/41 26 79
täglich 24 Stunden erreichbar
E-Mail: beratung@frauenhaus-frankfurt.de
www.frauenhaus-frankfurt.de/

Beratungsstelle für Lesben und Trans*frauen:
Telefon: 069/43 00 52 33
E-Mail: beratung@broken-rainbow.de
www.gewaltfreileben.org

Bundesweites kostenfreies anonymes Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen, auch für Angehörige und Freunde und in vielen Sprachen: 08000 116 016
täglich 24 Stunden erreichbar ssl

Lesen Sie unseren Hintergrund zu Chancen und Risiken von Onlinedating auf www.senioren-zeitschrift-frankfurt.de/ Hintergründe