Weil die Liebe sich wandelt

Langjährige Beziehungen sind wertvoll und verdienen es, gepflegt und umsorgt zu werden. Was selbstverständlich tönt, braucht manchmal Unterstützung.

CARMEN FREI

Goldene, Diamantene, Eiserne, Steinerne, Gnaden- oder sogar Kronjuwelen-Hochzeit. Was einst unerreichbar schien, könnte durch die hohe Lebenserwartung eigentlich alltäglicher werden. Doch insbesondere rund ums Pensionsalter geraten Paare in langjährigen Beziehungen ins Grübeln: Die Kinder sind ausgeflogen, was bedeutet das für uns? Was wollen wir noch zusammen erleben? Welche Freiräume brauchen wir? Bestehen Sorgen über die Gesundheit, Sexualität oder gibt es Geldprobleme? Heinz Bernegger und Karinna Schärli von der Interkonfessionellen Ehe- und Paarberatung Baden (IEB) bestätigen: «Beratungen für ältere Paare sind bei uns ein schnell wachsendes Segment.»

Veränderungen gemeinsam meistern

Nennen wir das Musterpaar Thea und Bruno. Sie sind seit Jahrzehnten verheiratet, verbunden durch Familie und gemeinsame Freunde. Da ist einerseits viel Nähe und Vertrauen. Andererseits haben sie lange einfach funktioniert, persönliche Wünsche hintangestellt, Schwierigkeiten zur Seite gelegt, sich nicht getraut, gewisse Fragen zu stellen. Und dann taucht es auf, dieses «Was kommt jetzt?». Karinna Schärli, Paarberaterin und Fachpsychologin für Psychotherapie: «An diesem Punkt geht es oft um Gegensätze: aktiv versus passiv.» Thea will mit ihren Freundinnen etwas unternehmen, sich weiterbilden und reisen, Bruno das traute Heim ausgiebig geniessen, sich dem Garten widmen und unbeschwert Zeit mit den Enkeln verbringen. Beide wollen auf ihre Art endlich mehr vom Leben.

Das Prinzip der Gleichwertigkeit

Heinz Bernegger, ebenfalls Paarberater und Fachpsychologe für Psychotherapie: «Es geht nicht darum, diese Unterschiede zu eliminieren, sondern sich zu fragen: ‹Was machen wir damit?›» Entscheidend sei die innere Haltung, sein Gegenüber nicht zu verurteilen. «Alle Menschen haben die Tendenz, überzeugt von ihrer Sicht zu sein. Das ist ein natürlicher Impuls», weiss Karinna Schärli. Dabei hat jedes Vis-à-Vis das Bedürfnis nach Gleichwertigkeit. «Doch das Prinzip der Gleichwertigkeit anzuerkennen, ist ein grosses Stück Arbeit.» Es ist einfach, das Beziehungsproblem dem Partner beziehungsweise der Partnerin zuzuschreiben. Die Erfahrung zeigt, dass es stets beide braucht. Sowohl für das Problem als auch für die Lösung. Heinz Bernegger: «Das bedeutet, die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.» Frauen geben öfters den Anstoss, sich auf diesem Weg professionell begleiten zu lassen. Und stossen bisweilen beim Partner auf Granit. «Mann oder Frau kann die Paartherapie auch allein machen», betonen Heinz Bernegger und Karinna Schärli. Selbst wenn jemand alleine mit der Paarberatung beginnt, seien die Veränderungen in der Beziehung spürbar. «Das motiviert zum Mitmachen.»

Mit dem Angebot «Die Liebe pflegen – ein Leben lang» sprechen Heinz Bernegger und Karinna Schärli von der Interkonfessionellen Ehe- und Paarberatung Baden Menschen ab 60 an

BILD: CARMEN FREI

Verletzungen, die tief sitzen

Verletzungen sind ein grosses Thema in der Paarbeziehung. Sie reichen von steter Blossstellung über Verhinderungen, Verrat, fehlendes Vertrauen, Schuldzuweisung bis hin zur übermässigen Kontrolle oder ewigen Untreue. Hier kommt als mögliche Hilfestellung das Briefeschreiben ins Spiel. «In einem Brief wird formuliert, wo das Fehlverhalten eingestanden und die Verantwortung übernommen wird, und welches Angebot ich für die Zukunft mache. Wir begleiten das Briefeschreiben und das gegenseitige Vorlesen.» Karinna Schärli weiter: «Verletzungen haben meistens tiefe Wurzeln. Es lohnt sich, damit zu arbeiten und sich dadurch zu befreien für die gemeinsame Zukunft.» Heinz Bernegger: «Ziel ist das Verzeihen.»

Die Phantasie sprechen lassen

Die Liebe ist da, wenn auch verwandelt. Bruno und Thea haben sich auf getrennte Schlafzimmer geeinigt. Das hat nichts zu tun mit «gegen dich», sondern mit «für mich». Karinna Schärli: «In langjährigen Beziehungen lohnt es sich, neue Formen auszuprobieren. Sich zu fragen, was ich will. Für mich einzustehen, ohne vorschnell unbefriedigende Kompromisse einzugehen.» Heinz Bernegger: «Es gilt, festzuhalten, was gut läuft, die Phantasie sprechen zu lassen und daraus eine gemeinsame Vision zu entwickeln.»