

# Zum alten Eisen? Oder: Alte Liebe rostet nicht?

Wenn Paare in die Jahre kommen.

Meine Karriere

Mein Ruhestand



Zeit zum Reden.



## ” Aus den Erzählungen eines älteren Paares:

„Keiner von uns kann sich vorstellen, von nun an allein zu leben.“

„Alles würde besser werden, haben wir gedacht“, erzählt das ältere Paar, das zur Beratung gekommen ist. „Die Kinder sind schon seit etlichen Jahren erwachsen und aus dem Haus. Mit dem Ende des Berufslebens sollten glückliche Zeiten anbrechen. Endlich keine lästigen Verpflichtungen mehr, endlich Freiheit, freie Zeit im Überfluss, die Möglichkeit, das zu tun, was man immer schon tun wollte. Dazu ausreichende wirtschaftliche Sicherheit und eine passable Gesundheit. Was wollten wir mehr? Es konnte doch nur gut, besser als jemals zuvor werden. Dachten wir.

Und was ist passiert? Genau das Gegenteil. Noch niemals vorher in unserer Ehe haben wir uns so viel gestritten wie in der letzten Zeit. Wir sind am Ende. Unsere Ehe ist am Ende, so scheint's. Dabei sollte es doch ein neuer Anfang sein. Aber sollen wir uns jetzt, nach so vielen Jahrzehnten des Zusammenlebens, wirklich trennen? Es kann doch nicht sein, dass alles vergeblich war. Keiner von uns kann das glauben, keiner von uns kann sich vorstellen, von nun an allein zu leben. Das wollen wir beide nicht. Aber wir haben auch keine Idee davon, was passieren müsste, damit es einigermaßen harmonisch weitergehen kann mit uns beiden.

## „Es war gut, sich daran zu erinnern, dass wir im Laufe unseres Lebens schon etliche ähnlich schwierige Phasen gemeinsam gemeistert haben.“

Als erstes ist uns in der Beratung klar geworden, dass wir in einer gewaltigen Umbruchsituation stecken und es daher kein Wunder ist, wenn vieles aus den Fugen gerät. Das hat uns zunächst mal die vage Hoffnung gegeben, für die neu begonnene Lebensphase mit der Zeit auch wieder eine passende Ordnung herstellen zu können. Es war gut, uns daran zu erinnern, dass wir im Laufe unseres Lebens schon etliche ähnlich schwierige Phasen gemeinsam gemeistert haben, zum Beispiel die Familiengründung oder die Rückkehr der Frau ins Erwerbsleben.

Dann haben wir – erstmals – ausgesprochen und miteinander besprochen, was jeder von uns eigentlich erwartet, erhofft hat für die vor uns liegende Zeit. Dabei erst ist deutlich geworden, dass wir ganz unterschiedliche Vorstellungen hatten.“

Sie erzählt weiter: „Ich hatte erwartet, er würde mir selbstverständlich einen Teil der Hausarbeit abnehmen und es würde endlich mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen geben. Mein Mann hatte sich darauf gefreut, endlich ohne Terminabsprachen seinen Hobbies nachgehen zu können, nie mehr einen Schlipps tragen und keine Rechenschaft über sein Tun ablegen zu müssen.

Wir haben dann in ganz kleinen Schritten miteinander ausgehandelt, wo wir einander entgegenkommen können und wollen, damit unser beider Bedürfnisse wenigstens zum Teil erfüllt werden. So gab es z. B. die Absprache, dass mein Mann die Wäsche aufhängt und staubsaugt. Im Gegenzug wollte ich mir verkneifen, ungefragt seine Zeit zu verplanen oder ihn ständig zu fragen, was er wo mit wem und wie lange vorhatte.

Klingt beides gut, hat aber überhaupt nicht geklappt. Im Gegenteil, die Probleme traten da erst richtig deutlich zutage. Meinem Mann passte es nicht, auf mein Kommando hin, die Wäsche aufzuhängen. Und wie, wo, wie oft und wie gründlich (oder nicht) er staubsaugte, das genügte meinen Vorstellungen von einem gepflegten Haushalt nun ganz und gar nicht. Neue, noch erbittertere Streitigkeiten schienen vorprogrammiert.

## „Es war ein zähes Ringen, bis wir die gesamten Verantwortungsbereiche neu aufgeteilt haben. Aber es war notwendig, und es hat sich gelohnt, jetzt sind wir beide zufrieden damit.“

In der Beratung haben wir dann gelernt, dass es nicht um neuen Streit, sondern um erneutes Verhandeln geht, darum eine besser taugliche Lösung zu finden statt bloß zänkisch Vorwürfe auszutauschen. Ich kann Ihnen sagen, es war ein sehr hartes Stück Arbeit, bis wir Lösungen gefunden hatten, die diesen Namen verdienen. Wir haben beide viele Abstriche machen müssen. So musste ich mich damit abfinden, dass mein Mann seinen Teil der Hausarbeit – er kümmert sich

nun allein um seine Kleidung und seine Wäsche und die komplette Gartenarbeit – in eigener Regie und Verantwortung erledigt. Er musste u. a. einsehen, dass fürs harmonische Zusammenleben gewisse Absprachen doch zuträglich sind. Und so weiter und so weiter... Es war ein zähes Ringen, bis wir die gesamten Verantwortungsbereiche neu aufgeteilt hatten. Aber es war notwendig und es hat sich gelohnt, jetzt sind wir beide zufrieden damit.

## „Wie viel Gemeinsamkeit und wie viel Einsamkeit tut uns gut, wie viel Nähe und wie viel Distanz braucht jeder von uns in der jetzigen Lebensphase?“

Die Frage, wie viel Gemeinsamkeit und wie viel Einsamkeit uns gut tut, konnten wir nach dieser „Vorübung“ dann schon etwas weniger emotional angehen. Dabei haben wir dann auch etwas von der neuen Freiheit dieser Lebensphase geschmeckt, als uns nämlich klar wurde, dass niemand anderes als wir beide allein darüber zu befinden haben. Was immer andere Leute davon halten, dass wir oft getrennt in Urlaub fahren, es kümmert uns nicht. Wir lassen uns in unsere ureigenen Angelegenheiten nicht mehr reinreden, werden als Paar immer eigenwilliger.

Nebenbei bemerkt: diesen Grundsatz haben wir uns ganz besonders auch für unser sexuelles Liebesleben und unsere Zärtlichkeit zu eigen gemacht und stellen immer wieder neu fest: sich von Konventionen zu befreien ist sehr gut für die Lust!

Doch zurück zur Frage von Nähe und Distanz und getrennten Urlauben: für mich war es ein großes Abenteuer, die Reise, von der ich immer schon geträumt hatte, allein zu machen, weil mein Mann einfach keinen Spaß am Reisen hat. Zugegeben, angetreten habe ich sie mit einem etwas flauen Gefühl im Bauch. Aber zurückgekommen bin ich voller Stolz darüber, es allein geschafft zu haben, voller Dankbarkeit, diesen Traum verwirklicht zu haben, voller Lust auf „mehr“ und voller Freude darauf, meinen Mann wiederzusehen und ihm von meinen Erlebnissen zu erzählen.“

Er fährt fort: „Es stimmt. Nachdem meine Frau die Enttäuschung darüber, dass wir nun nicht endlich alles gemeinsam machten, überwunden hatte, startete sie richtig durch. Was sie tun wollte, tat sie, mit mir oder ohne mich, allein oder mit Freundinnen. Es hat ihr gut getan und mir auch. Es gab mir die Freiheit, meinen Interessen nachzugehen oder auch einfach mal nur herum zu gammeln. Und plötzlich hatten wir einander auch wieder was zu erzählen.

Mit der Zeit fanden sich auch genügend Gemeinsamkeiten. Z.B. kümmern wir uns beide gern zusammen um unsere Enkelkinder und treffen uns regelmäßig mit anderen Paaren zum Kartenspiel.

Allerdings muss ich sagen, dass mir zunächst mal das Ende meines Berufslebens viel mehr zu schaffen gemacht hat, als ich erwartet hatte. Es war ja nicht nur so, dass all die Pflichten und Zwänge, die Unannehmlichkeiten des Arbeitsalltages wegfielen. Es fielen ja auch die Erfolgserlebnisse weg, die Kontakte zu Kollegen und Kunden, die reizvollen Herausforderungen, das Gefühl, zu etwas nutze zu sein und die selbstverständliche Tagesstruktur.

Ehrlich gesagt, nach einiger Zeit hatte ich das Empfinden, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Ist das ver-

wunderlich? Bestimmt nicht. Was jahrzehntelang den größten Teil meines Tages bestimmt hatte, war verschwunden. Ich wusste nichts mit mir anzufangen, alles schmeckte bald fad, schal, selbst meine Hobbies. Ich wusste nicht, wann ich morgens aufstehen sollte und wofür. Ich wusste allerdings, dass ich nicht aufstehen wollte zu der Zeit, die meine Frau festsetzte, und nicht, um anschließend die Wohnung zu saugen, wie meine Frau es für erforderlich hielt. Ich glaube, damals war es schwer mit mir auszuhalten. Ich war unzufrieden, rebellisch, verweigerte mich entweder oder drängte mich auf und wuselte hektisch herum, nur um die innere Leere irgendwie wegzumachen.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis ich mich wieder neu sortiert hatte – immer entlang der Frage: Was will ich eigentlich? Ich – nicht der Chef, die Kollegen, die Kunden. Dass allerdings meine Wünsche und Bedürfnisse dann immer noch mit denen meiner Frau abgeglichen werden mussten, hat sie ja schon beschrieben.

Beide haben wir gemerkt, dass wir u. a. Aufgaben brauchen, einen Lebenssinn sozusagen. Zur Zeit sind wir da noch auf der Suche, schauen uns in Kirchengemeinde und Lokalpolitik um, probieren hier und da etwas aus. Dabei wird uns jetzt erst richtig bewusst, welchen Schatz an Fähigkeiten, Kompetenzen und Lebenserfahrungen wir haben – und was wir nicht mehr so gut können wie früher. Ja, die ersten Einschränkungen des Alters kommen in den Blick und damit unsere menschliche Zerbrechlichkeit und schließlich auch der Tod, das Ende unserer Ehe und das Danach für einen von uns. Noch fällt es uns schwer, darüber zu sprechen.“

## „Ich merke immer deutlicher, was mir wirklich wichtig ist. Begrenzung führt zur Konzentration auf das Wesentliche.“

Sie fügt hinzu: „Nun, es beschäftigt sich wohl jeder von uns mit dem Thema und den eigenen Ängsten, die damit zusammenhängen. Ich jedenfalls tue das. Und merke dabei immer deutlicher, was mir wirklich wichtig ist. Begrenzung führt zur Konzentration auf das Wesentliche, stelle ich fest. Deshalb mag ich mich auch nicht mehr um Nebensächliches streiten – und ich kann Nebensächliches viel besser als früher von wirklich Wichtigem, worum sich auch eine Auseinandersetzung lohnt, unterscheiden.“

Daher möchte ich daran arbeiten, unerledigte Angelegenheiten der Vergangenheit endlich abzuschließen. Es gibt in unserer Ehe uralte Verletzungen – auf beiden Seiten, Wunden, die nicht völlig verheilt sind. Ich wünsche mir sehr, dass wir uns da miteinander versöhnen; dafür haben wir in der Beratung sicher einen guten Rahmen. Die noch vor uns liegende gemeinsame Zeit möchte ich dann ungetrübt von giftigen Altlasten genießen.

Also: Da gibt's noch einiges zu tun. Packen wir's an. Wenn nicht jetzt, wann dann?“



## Literaturtipp:

**Hans Jellouschek:** Wenn Paare älter werden. Die Liebe neu entdecken. Herder, Freiburg 2008

**Sabine Bode:** Wir Alten. Porträts einer lebenserfahrenen Generation. Patmos, Düsseldorf 2008

**Fritz Riemann, Wolfgang Kleespies:** Die Kunst des Alterns. Reifen und Loslassen. Ernst Reinhardt, München 2007

## Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: [www.paderborn.efl-beratung.de](http://www.paderborn.efl-beratung.de) sowie unter [www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com)

## Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 22 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter:

[www.paderborn.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung](http://www.paderborn.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung)

## Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

## Impressum:

### Herausgeber:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

### Kontaktadresse:

Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn:

Christiane Beel, Erzbistum Paderborn,  
Giersmauer 21, 33098 Paderborn

### Redaktion:

Gabi Hähner, Claudia Richter, Georg Riesenbeck



Die 22 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Paderborn finden Sie in folgenden Städten:

- Arnsberg
- Bielefeld
- Büren
- Brakel
- Brilon
- Castrop-Rauxel
- Dortmund
- Hagen
- Hamm
- Herne
- Höxter
- Iserlohn
- Korbach
- Lippstadt
- Meschede
- Minden
- Olpe
- Paderborn
- Siegen
- Warbug
- Werl

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.  
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns  
unter [www.paderborn.efl-beratung.de](http://www.paderborn.efl-beratung.de)



Die kath. Ehe-, Familien-  
und Lebensberatung  
im Erzbistum Paderborn

Scannen und  
mehr erfahren:

