

Eben war man noch jung, plötzlich drehen sich die Gespräche um Menopause und Prostataprobleme. Wie kann man als Paar gut **miteinander altern**?

VON SABINE MEZLER-ANDELBURG

# Wenn die Liebe mitreift



Astrid Wonisch und Werner Walisch: Paartherapeuten und Partner fürs Leben. Jürgen Fuchs

Der Autoaufkleber auf dem Parkplatz sagt „Inside every old person is a young person wondering what happened“ - und am liebsten hätte ich darunter unterschrieben. Denn gefühlt hatte man doch gerade noch über Beziehungen, Hochzeiten, Schwangerschaften, Urlaubspläne und Open-Air-Konzerte geredet. Ein paar Jahre später waren es Scheidungen und zweite Ehen. Doch plötzlich drehen sich die Gespräche um Menopause und Prostataprobleme. In die Freude auf das Konzert drängt sich die Frage, ob die Toiletten gut erreichbar sind. Darauf hat uns niemand vorbereitet - oder zumindest haben wir nicht zugehört, als unsere Eltern vielleicht zarte Versuche in diese Richtung unternommen haben.

Während es zu Beziehungen, Schwangerschaften, Geburten und auch Scheidungen jede Menge Ratgeber und Talkshows gibt, werden Themen, die jenseits der Lebensmitte aktuell werden, immer noch eher verschwiegen und/oder verdrängt. Es fühlt sich schließlich nicht besonders cool an, plötzlich nicht mehr in die Kategorie „jung“ zu fallen und sich mit Falten auf der Stirn, grauen oder gar keinen Haaren und den immer schwieriger loszuwerdenden Kilos herumzuplagen. Zumal einem dafür niemand applaudiert. Auch wenn der Satz „So wie du möchte ich auch einmal aussehen, wenn ich alt werde“ natürlich ein Kompliment ist - also eigentlich.

**Über Tabus lachen.** Manche Dinge entwickeln sich zum Positiven. Heute wird in der Mädelsrunde - die manche jetzt plötzlich Damenrunde nennen - über die Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen geredet und nach ein paar Gläsern auch gelacht, was für die Generation unserer Mütter noch ein Tabu war. Schwierig bleibt es trotzdem, vor allem über die Geschlechtergrenzen hinweg. Denn die Generation, die jetzt in die berühmte 55-plus-Gruppe fällt, hat ihre Beziehungen auch darauf aufgebaut, dass man einander attraktiv findet und Intimität wichtig ist - was es nicht leichter macht, über bestimmte Phänomene zu reden.

Wie also kann man als Paar gut miteinander alt werden, worüber sollte man wie reden und was lieber dezent übergehen? Ein Paar, das darauf ein paar Antworten mehr hat als der Durchschnitt, sind die Psychotherapeuten Astrid Wonisch und Werner Walisch. Sie sind nicht nur seit vielen Jahren miteinander verheiratet und setzen sich täglich in ihrer Grazer Gemeinschaftspraxis für Paartherapie mit dem Thema

auseinander, sondern wissen als Ehepaar mit 58 und 61 Jahren auch aus eigener Erfahrung, wovon sie sprechen.

„Es ist in jeder Lebensphase wichtig, dass man sich über Emotionen und Ängste austauscht“, betonen sie. Bei Paaren, die sich lieben, werde das auch bei peinlichen oder unangenehmen Themen als Nähe empfunden. Man muss sich nicht schämen oder zurückhalten. Wichtig sei es jedoch, sich den Unterschied zwischen Liebe und Verliebtheit bewusst zu machen, wie Walisch betont. „Wir haben schon mit Paaren über 70 gearbeitet, die sich sorgten, dass sie die Schmetterlinge im Bauch nicht mehr spüren“, berichtet der Therapeut.

**Liebe statt Verliebtheit.** „Aber während das Verliebtsein unter anderem auch im Lust- oder Schmerzzentrum stattfindet, beginnt die Liebe dann, wenn das Verliebtsein nachlässt. Und man einander nicht nur für manche Dinge, sondern auch trotz aller Schattenseiten liebt.“ Die gute Nachricht ist: In langjährigen Beziehungen sind diese Schattenseiten längst ans Licht gekommen, weshalb man sich weniger Sorgen machen muss, dass Inkontinenz- oder Potenzprobleme etwa dazu

Gewachsene Gefühle: Wenn das Verliebtsein nachlässt, beginnt die Liebe.

führen, dass der Partner einen plötzlich nicht mehr liebt. „Allerdings sollte man auch problemfreie Zonen schaffen, etwa beim Mittagessen, in denen nicht über diese Themen gesprochen wird“, fügt Wonisch hinzu. Grundsätzlich sei es wichtig, achtsam mit den eigenen Problemen und denen des Partners oder der Partnerin umzugehen. „Eine besonders gute Basis, um auch über schwierige Dinge zu sprechen, ist Humor. Wenn beide ihn annehmen können und es einen gemeinsamen Humor in der Beziehung gibt“, so die Therapeutin. Gerade Insider-Jokes, über die nur das Paar lachen kann, helfen oft, schwierige Themen des Alterwerdens zu bewältigen.

Wobei natürlich nicht alle Begleiterscheinungen des Alterns einfach mit Humor und guten Gesprächen gelöst werden können. „In der zweiten Lebenshälfte nehmen Depressionen zu, da sich die Neurotransmitter im Gehirn verändern, was zu einer höheren Vulnerabilität für Depressionen führt“, betont Andreas Walter. Er ist Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und psychotherapeutische Medizin mit dem Additivfach

Geriatrie. Außerdem können der Verlust nahestehender Personen, wie etwa der Eltern, oder schwere Erkrankungen in diesem Alter zu Angst- und Schlafstörungen führen, da sich die Schlafarchitektur im Alter verändert. „Diese Erscheinungen sollte man unbedingt ansprechen, da es neben psychotherapeutischen Ansätzen oft auch Medikamente gibt, die sinnvoll eingesetzt werden können“, betont er.

Doch auch ohne schwere Krankheiten oder Verluste ist es sinnvoll, sich bewusst auf die neue Lebensphase einzustellen. „Oft haben sich Paare, solange die Kinder noch klein waren, über das gemeinsame Funktionieren als super Team definiert. Dabei blieb die Paarebene auf der Strecke“, erklärt Walisch. Diese muss im nächsten Lebensabschnitt neu entdeckt werden. „Es gibt Paare, die beginnen dann, neue gemeinsame Hobbys zu finden - von gemeinsamen Kochkursen über Salsa-Tanzen bis hin zum Bildhauern. Andere wiederum hätten zwar alle Möglichkeiten eines schönen gemeinsamen Lebens, aber finden aus der Elternrolle nicht heraus und reiben sich dann mit dem Hausbau der Kinder auf“, erklärt Wonisch.

**Intimität.** Neben den externen Aktivitäten kann aber auch das Intimleben, das bei manchen Paaren irgendwann auf der Strecke geblieben ist, wiederbelebt werden. Vorausgesetzt, man ist bereit, sich liebevoll gemeinsam darauf einzulassen. „Wir haben mit Paaren gearbeitet, die seit über zehn Jahren keinen Sex mehr hatten, weil beide an Krebs erkrankt waren und Intimität schmerzvoll wurde“, berichtet Wonisch. „Aber oft ist der Blick darauf, was durchaus schmerzfrei noch möglich ist, sehr eingeengt. Außerdem haben Frauen häufig Angst, für ihren Mann nicht mehr attraktiv zu sein.“ Es sei aber möglich, einen Raum zu schaffen, in dem man sich einander wieder annähert und eine andere Form der Körperlichkeit genießt. „Sexualität im Alter ist oft verbundener und vertrauter, nicht unbedingt ekstatisch“, erklärt Walisch. Auch diese können Paare neu für sich entdecken und erforschen.

Der Einsatz für die späte Liebe zahlt sich durchaus aus: So hat unter anderem eine Studie der Universität Alabama gezeigt, dass glücklich verheiratete oder in einer langjährigen Beziehung lebende Menschen bessere Biomarker hinsichtlich der Zellgesundheit und der Entzündungswerte aufweisen. Ausschlaggebend dafür ist das Gefühl, vom Partner ausreichend unterstützt zu werden.