



Gesellschaft & Bildung ([/gesellschaft-bildung](#))

Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel: "Körperliche Intimität bis ins hohe Alter kann gelingen"

© Collage Studio Fritti (unter der Verwendung von iStock / Carlos Andres Serna Pulido)

8. Jänner 2025

1945 1960 1980 2000 2020

([#timeline](#))

Die Partnersuche in späteren Jahren bringt ihre eigenen Freuden und Hürden mit sich.
Zwei Paartherapeuten über Verliebtheit und Liebe im Alter.

Das Gespräch führte



Magdalena Schwarz

(/autor/magdalena-schwarz-12511108)

Gesellschaft, Bildung, Ethik

Werbung

Werbung

Hätten sie sich in jüngeren Jahren kennengelernt, dann hätten sie nichts miteinander anfangen können. Da sind sich die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel sicher. In Seminaren und [Onlinekursen](https://www.liebesdoppel.at/) unterstützen sie Menschen aller Generationen in Beziehungsfragen. Ihre reiferen Klienten und Klientinnen mit Partnerwunsch hätten Angst davor, die „Fehler von früher“ zu wiederholen. Die Sehnsucht nach Liebe und Sexualität sei jedenfalls unabhängig vom Alter.

DIE FURCHE: *Überrascht es Sie, dass sich die Jüngeren für das Datingverhalten der Älteren, zum Beispiel im Rahmen der [Sendung "Golden Bachelor"](https://www.furche.at/gesellschaft-bildung/partnersuche-im-alter-von-golden-bachelor-bis-wiener-singleclub-15033822), interessieren?*

Roland Bösel: Das erste Paar, das wir erleben, sind normalerweise die Eltern. Es gibt gelungene und es gibt gescheiterte Beziehungsmodelle. Junge Paare können eine Sehnsucht danach verspüren, zu sehen, wie ältere Paare ihre Beziehung gestalten und dass das gelingen kann. Wenn wir uns das Verhalten der Generation vor uns ansehen, bietet das oft gute Gelegenheiten, die eigene Geschichte mit den eigenen Eltern zu verarbeiten. Insofern überrascht es uns nicht, dass junge Menschen über die Beziehungen älterer etwas erfahren möchten.

Sabine Bösel: Junge Menschen freuen sich auch darüber, in alten Menschen

Lebendigkeit und positive Emotionen zu sehen. Es gibt ihnen die gelegentlich verlorene Hoffnung zurück, dass das Leben vielleicht doch nicht mit 60 zu Ende oder sinnlos ist, dass man tatsächlich mit Falten im Gesicht auch noch in positiver und aktiver Weise am Leben teilnehmen und eben sogar ein Liebesleben haben kann.

DIE FURCHE: Wie unterscheidet sich Partnersuche in der Generation 60+ von jüngeren Generationen?

Roland Bösel: Wie die Partnerwahl, mit all ihren unbewussten Anteilen, abläuft, verhält sich in jedem Lebensalter gleich. Wie man die Partnersuche und Partnerwahl im Außen angeht, unterscheidet sich mitunter je nach Alter. Beim Leistungssport zum Beispiel lernen einander eher junge Menschen kennen.

Sabine Bösel: Je nach Alter unterscheiden sich auch die Fragen, die wir uns selbst stellen, wenn wir einen Partner, eine Partnerin wählen. Junge Menschen, die Kinder wollen, fragen sich zum Beispiel, ob sie sich vorstellen können, mit dieser Person Kinder zu haben. Hausbau ist dabei ein ähnliches Thema oder eine gemeinsame Im Alter fragt man sich mehr nach gemeinsamen Freizeit- und Kulturinteressen.

Werbung

Junge Menschen freuen sich
darüber, in alten Menschen
Lebendigkeit zu sehen. Es zeigt,
dass man mit Falten im Gesicht

auch noch aktiv am Leben teilnehmen und auch ein Liebesleben haben kann.

Sabine Bösel

DIE FURCHE: *Stimmt es, dass ältere Generationen beziehungsfähiger sind als jüngere?*

Roland Bösel: Wäre ich heute nicht der, der ich bin, sondern noch der von früher, hätte meine Frau mich schon längst verlassen. Wäre meine Frau mit 17 schon so gewesen, wie sie heute ist, hätte ich mit ihr nichts anfangen können. Also wie man eine Beziehung zu leben in der Lage ist, ist eine Entwicklungsfrage. Bei langen Beziehungen eine gemeinsame.

Sabine Bösel: Wichtig ist, nicht an den Umkehrschluss zu glauben, also dass jemand reif und beziehungsfähig sein muss, weil er alt ist. Es gibt äußerst verbohrte und kindische alte Menschen, Alter macht auch nicht per se schlau. Man muss für alles davon an sich gearbeitet haben. Aber dann kommt – tendenziell, eventuell eben nicht für den Einzelfall gültig – dennoch raus, dass ein höheres Alter mit einem Mehr an Reife und Beziehungsfähigkeit einhergeht.

DIE FURCHE: *Eine etwa 60-jährige TV-Teilnehmerin sagt, „Schmetterlinge im Bauch altern nicht“. Stimmt es, dass man sich mit 60 oder 70 Jahren noch genauso intensiv verlieben kann, wie mit 20 Jahren?*

Sabine Bösel: Die Bereitschaft, sich auf etwas Neues einlassen, neugierig und verspielt zu sein, kann im Alter abnehmen – muss sie aber nicht. Das ist sehr individuell. Ebenso wie Reife. Man muss dafür nicht alt sein, man darf es aber. Es ist also möglich, sich auch im Alter intensiv zu verlieben. Aber diese viel- und auch hier zitierten Schmetterlinge sind Teil einer ersten Verliebtheit, in der wir außer Schmetterlingen auch die rosarote Brille tragen und unser Kritikzentrum im Gehirn abschalten. Wir tun gut daran, diese erste, überwiegend unbewusst ablaufende Verliebtheit von einer bewussten Verliebtheit zu unterscheiden.

Roland Bösel: In der bewussten Verliebtheit sehen wir nicht mehr nur das, was wir

sehen wollen. Der Rausch durch körpereigene Drogen ist dann weg und es geht nun darum, einander wirklich kennenlernen, einander wirklich begegnen zu wollen. Bereit zu sein, über sich hinauszuwachsen und den Partner, die Partnerin in seiner oder ihrer Entwicklung zu unterstützen.



Sabine und Roland Bösel

Die beiden Wiener Psycho- und Paartherapeuten haben drei Jahrzehnte Erfahrung in der Paarbegleitung. Sie sind selbst seit bald 50 Jahren ein Paar.

DIE FURCHE: *Welche Sehnsüchte und Ängste haben Menschen 60 plus, die sich auf Partnersuche machen?*

Roland Bösel: Es kommt auch darauf an, was man vorher erlebt hat. Zu uns kommen tatsächlich viele Menschen jenseits ihrer ersten langjährigen Beziehung, also in einer zweiten oder dritten Beziehung oder sogar Ehe. Sie haben dann, und das haben wir an hunderten Paaren gesehen, oft den Wunsch, die „Fehler von früher“ nicht zu wiederholen.

Sabine Bösel: Sie haben dabei die erste Beziehung oft noch nicht aufgearbeitet. Es gilt dann, dranzubleiben und genau hinzusehen. Ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was an Problemen älter ist als unsere aktuelle Beziehung, was an Altem wir also in diese Beziehung mitgebracht haben.

DIE FURCHE: *Beim „Golden Bachelor“ sehen wir auch körperliche Intimität zwischen älteren Menschen. Verändern sich diese Bedürfnisse im Alter?*

Roland Bösel: Die verändern sich kaum. Natürlich, viele Paare erzählen uns, dass ihr Bedürfnis nach Intimität und Sexualität abgenommen habe, und diese Paare haben das bestimmt auch so erlebt. Aber weder erleben wir selbst eine Reduktion dieser Richtung in unserer eigenen Beziehung, noch ist sie irgendwie vom Alter her vorgesehen oder vorgegeben. Es nehmen nicht Sehnsucht oder Lust durch das Alter ab – aber wie man beidem nachkommt, erfährt mitunter körperlich bedingte

Veränderungen. Sex, der in die Nähe von Sport kommt oder besondere Verrenkungen erfordert und spontan irgendwo in einer Hauseinfahrt praktiziert wird ... Diese Dinge sind im Alter dann tatsächlich weniger verbreitet. Es ist aber nicht nur möglich, sondern kann sehr gut gelingen, körperliche Intimität bis ins hohe Alter zu leben. Auch bestimmte Vorlieben dabei bleiben meist bestehen. Oder eine Neugier darauf, Unbekanntes auszuprobieren.

DIE FURCHE: Welche besonderen Herausforderungen prägen die Altersspanne 60 plus?

Sabine Bösel: Der große Vorteil, den ältere Menschen haben, ist, dass bestimmte fordernde Aufgaben oft schon erledigt sind. Die Aufgabe, sich etwas aufzubauen, dringend Geld verdienen zu müssen etc. Wer also gesund und fit ist, hat weniger Sorgen und kürzere To-do- Listen als junge Leute. Aber die Angst vor dem körperlichen Verfall und eben eine oft tatsächlich abnehmende Fitness und Gesundheit können dann sehr große Herausforderungen darstellen. Ebenso dass immer mehr Todesfälle, etwa im Freundeskreis, zu verkraften sind.



Ratgeber

von Sabine Bösel und Roland Bösel

Orac 2021

320 S., 22,00 €

DIE FURCHE: *Gab es in Ihrer Arbeit eine Erfahrung/Begegnung zum Thema Liebe im Alter, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?*

Sabine Bösel: Diese Erfahrungen wiederholen und ähneln sich. Wir können heute aus vielen Erfahrungen als Paartherapeuten heraus sagen: Wer mit 60 oder 65 eine Beziehung eingeht, will, dass dann wirklich jemand an der eigenen Seite ist. Die meisten sind in dem Alter schon erfahren mit Trennungen, Scheidungen oder sie sind verwitwet, jedenfalls aber sind sie beziehungserfahren und wollen „etwas Ordentliches“, mit echter Verbindung, mit Herz und allem Drum und Dran.

Roland Bösel: Menschen gehen, was Beziehungen betrifft, im Alter weniger Experimente ein. Sie suchen Passendes, nicht das kurzfristige Abenteuer. Sie wollen umgekehrt aber auch nicht lange auf eine neue Beziehung warten: Im Alter haben wir ja ein Bewusstsein dafür, dass Lebenszeit ein begrenztes Gut ist.

DIE FURCHE: *Wie können uns Erfahrungen aus einer vorherigen Beziehung prägen?*

Sabine Bösel: Frühere Erfahrungen prägen neue Beziehungen dann besonders, wenn diese nicht aufgearbeitet wurden, sondern einfach auf Eis gelegt. Wer der vorherigen Beziehung davonläuft, nimmt besonders viel in die Partnersuche und in die neue Beziehung mit. Man tauscht sozusagen nur die Personen aus.

Es gilt, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was an Problemen älter ist als unsere aktuelle Beziehung, was an Altem wir also in diese Beziehung mitgebracht haben.

Roland Bösel

DIE FURCHE: Welche Frage sollten sich ältere Menschen vor der Partnersuche stellen?

Sabine Bösel: Es ist sinnvoll, sich bewusst zu fragen: Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Was will ich vom Leben noch? Welche Beziehungen und Menschen waren mir besonders wichtig? Habe ich überhaupt einen Platz in meinem Leben für eine Beziehung und bin ich bereit, mich dafür auch ein Stück zu bewegen? Oder mache ich mir etwas vor und glaube, mein Leben unverändert, nur eben mit jemandem Zweiten zusammen, weiterführen zu können?

Roland Bösel: Wir sehen bei Paaren oft, dass sie dort hängenbleiben, wo sie sich selbst etwas nicht verzeihen haben, sich zum Beispiel nicht verzeihen können, sich selbst nicht treu geblieben zu sein, bei etwas mitgespielt zu haben, das ihnen nicht gutgetan hat. Wenn wir aber verstehen, wo der Irrweg begonnen hat, können wir bewusst entscheiden, ihn zu einem Lernschritt zu machen. Daraus abzuleiten, wo wir in Zukunft besser aufpassen wollen. Muss ich meine vorherige Beziehung – zum Beispiel eine schwierige Scheidung oder auch den Verlust eines Partners/einer Partnerin – schon vollständig verarbeitet haben, bevor ich mich wieder auf die Suche machen kann?

Sabine Bösel: Es gibt den Wunsch und die Tendenz, das sehen wir heute sehr oft, Trennungen möglichst kurz und schmerzfrei zu gestalten und dann wegzuschieben. Das funktioniert halt nicht. Nach einer Trennung können wir uns grob an der Faustregel orientieren, dass für eine gute Auflösung für jedes Beziehungsjahr nach der Trennung der Verarbeitung der Beziehung etwa vier bis sechs Wochen zu geben sind. Für eine Trennung nach zehn Jahren Beziehung bedeutet das also rund ein Jahr der Aufarbeitung. Unsere KlientInnen hören uns meist aufmerksam zu, wenn wir das vorschlagen. Aber viele bleiben dann doch verleitet, die Verarbeitung nicht bewusst zu gestalten und den Prozess abzukürzen. Weil verarbeiten eben auch schmerzhaft sein kann. Und weil sich vielleicht schon jemand Neues für eine Beziehung anbietet.

Roland Bösel: Nach tausenden begleiteten Paaren können wir sagen: Wer die Verarbeitung übergeht, lässt meist besonders viel Altes in neue Beziehungen hineinwirken mit oft sehr ungünstigen Folgen. Wir haben zum Beispiel erst kürzlich wieder erlebt, dass eine Patchworkfamilie erst 15 Jahre nach der zugrundeliegenden Trennung zum ersten Mal gemeinsam ein Weihnachtsfest gestalten konnte, und das auch nur, weil alle zuletzt sehr an ihrer Persönlichkeitsentwicklung gearbeitet haben und Interesse hatten, Frieden herzustellen und eine Lösung ohne Verlierer:innen

herbeizuführen.



© Collage Studio Fritti (unter der Verwendung von iStock / Carlos Andres Serna Pulido)

KURS

Gute Lösung oder fauler Kompromiss? Wann sich zu einigen in die Falle führt

Am **13. Jänner 2025** (<https://wissensturm.linz.at/vhs/beziehungsfallen.php>) sprechen Sabine und Roland Bösel über Kompromisse und Kooperationsbereitschaft in Paarbeziehungen.

Diesen Artikel lesen Sie unter dem Titel „Die Intimität muss nicht abnehmen“ in der Printausgabe der FURCHE vom 9. Jänner 2025.

Das Gespräch führte **Magdalena Schwarz** (</autor/magdalena-schwarz-12511108>)
Gesellschaft, Bildung, Ethik
