

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

„Die Intimität muss nicht abnehmen“

Das Gespräch führte Magdalena Schwarz

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

R. 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.

S. Bösel: Wichtig ist, nicht an den Umkehrschluss zu glauben, also dass jemand reif und beziehungsfähig sein muss, weil er alt ist. Es gibt äußerst verbohrt 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: *Welche Sehnsüchte und Ängste haben Menschen 60 plus, die sich auf Partnersuche machen?*

R. 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.

S. 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?*

R. 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 Herausforderungen prägen die Altersspanne 60 plus?*

S. 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.

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

S. 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.

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

S. 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?

R. 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 gut getan 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.



Foto: Stefan Furbauer

Die Partnersuche im Alter hat auch Vorteile, sagen die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel.

„*Formate wie der ‚Golden Bachelor‘ geben jungen Menschen die Hoffnung zurück, dass man mit Falten im Gesicht noch aktiv sein und sogar ein Liebesleben haben kann.*“

Sabine Bösel

F
Lesen Sie eine längere Version dieses Interviews auf furche.at.

