



### «Jahreszeiten der Liebe»

## Winter: Gereiftes Paar, als Paar alt werden

Von Mark Froesch-Baumann und Silvie Baumann Froesch [www.paar-paarberatung.ch](http://www.paar-paarberatung.ch)  
in Anlehnung an den Vortrag „Jahreszeiten der Liebe“ von Hans Jellouschek (2002)

### Die Lebensphase des alten Paares

Die Lebensphase des Alters kann für Paare vom Ausscheiden aus dem Erwerbsleben (ca. 60-65 Jahre) bis zum Tod eines oder beider Partner angesiedelt werden. Dank Medizin und gesünderer Lebensweise sind viele Menschen bis ins hohe Alter topfit. Das heisst es wird wichtiger, sich Gedanken darüber zu machen: Wie wollen wir die Phase als altes Paar miteinander gestalten? Wie wollen wir als Paar diese Lebensphase verbringen? Wie kann die Liebe in dieser Lebensphase weiter reifen? Es lohnt sich die spezifischen Herausforderungen dieser Phase für Paarbeziehungen zu betrachten, weil sie oft nicht gerne gesehen werden, da sie auch mit Minderung und Verfall zu tun haben (vgl. Jellouschek, 2008, S. 10ff).

### Veränderte Lebenssituation

Diese Lebensphase dauert im Durchschnitt mehr als zwanzig Jahre. Paare, die schon lange zusammen sind, haben also oft noch ein Drittel des Zusammenlebens vor sich. Wichtige Neuerungen dieses Alters sind:

- Mit dem Ende des aktiven Berufslebens verändert sich das „eingespielte“ Zusammenleben oft gründlich.
- Sofern die Existenz für das Alter gesichert ist, fallen wichtige Lebensziele weg, welche das Leben ausgefüllt und die Partner zusammengehalten haben.
- Die Kinder brauchen die Eltern nicht mehr so wie früher. Das heisst Abschied und Loslassen, bringt aber auch neue Freiheiten und Möglichkeiten mit sich, die oft erst gesehen werden müssen.
- Der Wegfall des gemeinsamen Dritten muss kompensiert werden, z.B. Auffrischen alter Beziehungen, Suche nach neuen Gemeinsamkeiten.
- Der Alterungsprozess zeigt seine Spuren deutlicher. Krankheit und die Auseinandersetzung mit dem Tod können zu neuen Bewältigungsstrategien auffordern.
- Die eigenen Eltern sind meist schon gestorben, die Enkelkinder wachsen heran, man gehört nun zu der „ältesten Generation“.
- Im Vergleich zu früheren Generationen nehmen auch die Scheidungen in dieser Lebensphase zu. Viele Paare bewältigen die Herausforderungen dieser Lebensphase nicht gemeinsam.
- Schmerzhaft ist der Verlust von guten Freunden oder des Partners/in.

Um die Herausforderungen dieser Entwicklungsphase als Paar gut zu bewältigen, stellen sich drei

### Entwicklungsaufgaben:

1. Dem Leben einen neuen Sinn geben.
2. Der respektvolle tolerante Umgang und die Begleitung des Partners im Alterungsprozess.
3. Sich mit dem eigenen Leben und Tod aussöhnen.

### 1. Dem Leben einen neuen Sinn geben (vgl. Jellouschek, 2008, S. 35-51)

Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben stellt für alle, deren Hauptlebensinhalt bisher der Beruf war, ein grosses Problem dar. Dies gilt in erster Linie für Männer, aber zunehmend auch für Frauen, wenn das Erwerbsleben für sie ein wichtiger Lebensinhalt war. Damit braucht jetzt das Leben einen neuen Inhalt. Wie wir schon im Sommer und Herbst der Paarbeziehung gezeigt haben, besteht Liebe nicht allein darin, einander in die Augen zu schauen, sondern vielmehr auch darin, gemeinsam in dieselbe Richtung zu schauen. Neben den neuen individuellen Inhalten braucht auch die Paarliebe in dieser Phase ein neues verbindendes gemeinsames Drittes.

Ältere Paare müssen sich meist nicht mehr um den Lebensunterhalt kümmern und sollen ihre neue Freiheit mehr geniessen können. Es besteht aber Grund zur Sorge, dass sie diesen Genuss häufig zu niedrig ansetzen. Es besteht die Gefahr, dass wohlverdientes Geniessen zu sehr zum passiven Konsum verkommt: Essen, stundenlanges Fernsehen bis hin zum Dahindösen am Strand. Das allein macht nicht wirklich zufrieden, sondern schafft Überdross, der sich dann in Missmut und Kritiksucht am Partner entladen kann.

Die Forschungen von Mihaly Csikszentmihalyi (1991) über das Flow-Erlebnis und die Erkenntnisse von Viktor Frankls (1978) Logotherapie haben eindeutig gezeigt, **dass es zur Glücks- und zur Sinnerfahrung attraktive Ziele und einen aktiven kreativen Einsatz des Menschen braucht**. In dieser Altersphase erfordern aber weder Beruf noch Familie solche Ziele oder aktive Anstrengungen. Es besteht also die Notwendigkeit, dass sich ältere Paare - sofern der Gesundheitszustand dies erlaubt - **sich neue Ziele setzen**, für die sie sich neu engagieren, für die sie Zeit, Ideen und Kraft einsetzen. Es geht also in dieser Lebensphase um die Frage: Was könnte für uns ein wertvolles Thema, ein wichtiges Anliegen sein, für das wir uns engagieren wollen?

Gemeinsames Engagement kann heissen:

- **Ungelebtes wieder aktivieren**, wie z.B. miteinander musizieren, einander vorlesen, gemeinsam Reisen und sich aktiv darauf vorbereiten, alte Kontakte wieder beleben, ein Haustier kann zu einem wichtigen neuen Dritten werden. Bei wieder aufgegriffenen Tätigkeiten, welche aufgrund des Alters nicht mehr gleich flink wie früher gehen, bedarf es jedoch einer neuen Einstellung: Es geht nicht mehr um Leistung, sondern um Freude und Genuss an der Tätigkeit selbst.
- **Ihre Grosselternschaft anspruchsvoller definieren** und sich mehr als üblich um die Enkel kümmern und so Kinder und Schwiegerkinder entlasten und z.B. den Frauen der nächsten Generation mehr berufliche Möglichkeiten ermöglichen.
- **Gesellschaftliches Engagement**: Sich in der bürgerlichen Gemeinde, sozialen Institutionen, politischen Parteien oder Kirchen ehrenamtlich oder bezahlt engagieren, um Anliegen, für die sie früher vielleicht wenig Zeit hatten zu verwirklichen. Ein schönes Bild dafür ist, dass sich die „Ruheständler“ auch um diejenigen kümmern können, die nun die gesellschaftlichen Lasten tragen.
- **Den geistigen Horizont erweitern**: Z.B. sich an einer Seniorenuniversität einschreiben, sich ein neues Fach aneignen.

Man kann sich natürlich in diesem Alter fragen, **warum soll ich mir das noch antun?** In dieser Frage steckt das berechtigte Bedürfnis, sich jetzt nicht mehr mit allem möglichen Kleinkram herumschlagen zu müssen. Aber andererseits sieht, wer so fragt nicht, dass zu einem sinnerfüllten Leben gehört, dass wir uns **wertvollen Dingen zuwenden** und dafür Einsatz und Aktivität aufbringen. Und abgesehen davon, dass Soziologen davon ausgehen, dass unsere Gesellschaft in den nächsten Jahrzehnten gar nicht ohne das ehrenamtliche Engagement der älteren Menschen auskommen wird, ist auch im Blick auf den Binnenraum der Paarbeziehung zu sagen, zwei von ihren Anliegen faszinierte, sozial, politisch oder intellektuell engagierte ältere Menschen, haben sich wahrscheinlich mehr zu sagen als

zwei, die vor dem Fernseher hocken und nur noch ihre körperlichen Gebrechen oder ihre Vergangenheit als Gesprächsthema haben.

### **Anregung für ein Paargespräch: Altersbilder**

*Unterhalten Sie sich mit Ihrem Partner über die folgenden Fragen:*

1. Wie stellst du dir, stelle ich mir das Älterwerden und Altsein vor?
2. Welche positiven Altersbilder haben wir? Welche Beispiele kennen wir von Menschen und Paaren, die auf eine gute Art alt geworden sind: Aus der Herkunftsfamilie, Ahnengalerie, Literatur, und andere?
3. Wie wollen wir als Paar älter werden?

Das Ausscheiden aus dem Beruf stellt ein kritisches Lebensereignis dar. Männer fühlen sich im Vergleich zu den Frauen durch den Wegfall des Berufes häufiger in ihren Selbstwert geschwächt und haben mit Sinnlosigkeitsgefühlen zu kämpfen. Da in der Regel die Frauen auch ausserhalb des Berufes persönlichere Beziehungen aufbauen, stehen die Männer nach der Pensionierung oft ziemlich allein da. Die Art und Weise wie wir damit umgehen, hat Auswirkungen auf die Paarbeziehung (vgl. Jellouschek, 2008, S. 13-33). Gewohnte Beziehungsmuster verändern sich, wenn der Berufsalltag wegfällt. Dies kann als Krise oder Chance genutzt werden. Die Polaritäten von Autonomie und Bindung, Geben und Nehmen, Bestimmen und sich anschliessen verschieben sich und müssen in der bewussten Auseinandersetzung neu abgestimmt werden.

In der Begleitung älterer Paare können störende Beziehungsmuster nicht einfach zum verschwinden gebracht werden (Schlumpf, 2006). Manchen Paaren gelingt eine Neuorientierung, andere können sie wohlwollender betrachten und im besten Fall damit leben. Schwierig dabei ist, zu akzeptieren, dass der/die andere so ist, wie er/sie ist, und nicht zu verlangen, dass er/sie sich ändern soll. Und noch schwieriger ist, zu akzeptieren dass man selber nicht so ist, wie man es gerne wäre. Vereinbarungen wie man mit dem Unveränderbaren umgehen kann, können dabei helfen. Wichtig für ein Paar ist, dass es weiss, wie es nach einer Krise wieder in Kontakt kommt. Zum Beispiel in dem man abwechselungsweise das Gespräch wieder aufnimmt oder auch indem man sich wieder an schöne gemeinsame Stunden erinnert.

## **2. Der respektvolle tolerante Umgang und die Begleitung des Partners im Alterungsprozess**

Trotz der erheblichen gesundheitlichen Fortschritte, wird das fortschreitende Alter seine gesundheitlichen Wirkungen zeigen. Gebrechen stellen sich ein, Marotten oder charakterliche Eigenheiten treten stärker in den Vordergrund. Oft bestrafen sich ältere Partner aus Ärger darüber mit gegenseitiger Abwertung und Verachtung. Demgegenüber ist es eine **zentrale Aufgabe, die Achtung und den Respekt vor dem Partner zu bewahren** und sich darum zu bemühen, dem was nicht mehr zu verändern ist, mit grosser Toleranz und Barmherzigkeit zu begegnen. Hier wird sich bezahlt machen, wenn die Partner diese Achtung füreinander schon in früheren Jahren gelebt haben und wenn sie in der Tiefe in Liebe miteinander verbunden sind. Aber auch dann können die altersbedingten geistigen und körperlichen Verfallserscheinungen eine harte Probe für die Geduld des jeweils anderen werden. Es ist eine grosse Aufgabe, die Liebe in ein letztes Stadium der Reife zu bringen, wenn wir immer wieder liebevoll solche Veränderungen des anderen annehmen und mit Fürsorge begleiten. Die Partnerliebe muss in diesem Stadium stärker als in allen vorherigen eine fürsorgliche Liebe werden. Gegenüber dem Eros (erotische objektbezogene Liebe) bekommt hier die Agape (selbstlose Nächstenliebe) die grössere Bedeutung.

Die Gefahr für das Paar besteht dabei einerseits darin, die „Verfallserscheinungen“ ganz zu ignorieren oder andererseits in allem den Verfall zu sehen und an allem herumzunörgeln. Fixiert sich einer auf eine dieser Positionen, kann es leicht zur Polarisierung kommen, wenn der andere dagegenhält. So kann ein Teufelskreis entstehen, der die Partner in Ärger und Überdross entfremdet. **Die Lebens-**

**kunst im Umgang mit diesen Minderungen** bedeutet nicht, dass wir darüber stehen müssen, sondern Möglichkeiten finden, die uns immer wieder in einen Zustand der Balance bringen:

- **Humor entwickeln und pflegen:** Liebevoller humorvoller Umgang mit den Einschränkungen des Alters. Sie gemeinsam wahrnehmen, relativieren und eventuell zärtlich (und nicht zynisch!) darüber lachen können.
- **Die Aufmerksamkeit auf die neuen Möglichkeiten richten** (statt auf verloren Gegangenes): Das Rezept lautet oft Reduktion: Weniger tun, aber das mit besonderer Sorgfalt. Für das Paar bedeutet dies, dass wenn einer eine solche Gelassenheit pflegt, der andere Partner lernt, sich von seinen Fixierungen zu lösen und die Dinge gelassen und humorvoll zu nehmen. Sodass an die Stelle eines Teufelskreises ein „Engelskreis“ treten kann.
- **Positive Resonanz:** Aufmerksam für das Anerkennenswerte sein und Lob auch deutlich ausdrücken. Das funktioniert nur, wenn das Lob auch stimmt, der Blick achtsam immer wieder auf das Positive beim andern gerichtet wird und der Empfänger die Anerkennung auch mit Freude annimmt.
- **Ein Bündnis der Zärtlichkeit** entsteht, wenn es gelingt die Zeichen des Alterns beim andern liebevoll in seine Hand zu nehmen, einander zu berühren, zu wärmen, zu halten und dadurch einander nah zu sein und Halt zu geben.
- **Die Vergangenheit als kostbaren gemeinsamen Schatz nutzen**, gelingt wenn es möglich ist, mit versöhnten Herzen miteinander auf die Wechselfälle des Lebens zurück zu schauen. So wird die Vergangenheit zu einem gemeinsamen Reichtum für den wir danken und Anerkennung geben können. Dieser kann z.B. anhand alter Tagebücher, Fotos, Reisen an die wichtigen Orte des Lebens oder Jahrestage „eingesammelt“ und wieder zugänglich werden. Mit den Widerwärtigkeiten aus der Vergangenheit gilt es dabei barmherzig umzugehen.

### **Sexualität im Alter**

Gesellschaftlich wird heute auch älteren Menschen eine frei gewählte Sexualität zugestanden. Aber wie stellen sich ältere Leute selbst zu ihrer Sexualität? Das sexuelle Empfinden verändert sich, das verlangen wird meist seltener und sanfter. Dies empfinden einige Menschen als Entlastung und genießen das Ankommen in ruhigeren Gewässern. Andere erleben es als Abstieg und kränkende Reduktion. Zentral ist, dass die Ebene der Anziehung von der vorwiegend instinktiven lustbetonten zur betont persönlichen wechselt (Schlumpf, 2006, S. 77). Die meisten älteren Menschen wünschen sich ganzheitlichere Beziehungen, in denen Vertrauen und Sichöffnen auf allen Ebenen möglich und die Sexualität darin eingebettet ist. Intimität, Nähe und Zärtlichkeit werden teilbar ohne drängende Zielvorstellung. Berührung und Berührtwerden spielen dabei eine entscheidende Rolle.

### **Krankheit als gemeinsames Drittes**

Chronische Krankheiten oder stärker auftretende Behinderungen können in dieser Phase auch Pläne in Frage stellen. In erster Linie sind dabei Da-Sein und tatkräftige Hilfe angezeigt. Darüber hinaus sollten wir nicht vergessen, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, etwas aus dem zu machen, was das Leben aus uns gemacht hat (Welter-Enderlin/Hildenbrand, 1996, S. 29). Damit einer Erkrankung als Drittes ein gemeinsamer Sinn verliehen werden kann, können wir uns trotz aller Wut und Trauer darüber der Frage zuwenden: „**Wozu fordert uns diese Krankheit heraus?**“ „**Welchen Sinn können wir ihr für unser gemeinsames Leben abgewinnen?**“ Zum Beispiel kann sich der erkrankte Mann, nun verletzlicher, offener über sein Gefühlsleben und dankbarer zeigen und die unterstützende Frau gewinnt an Selbstbewusstsein. Oder die erkrankte Frau lernt wieder Hilfe anzunehmen während

der pflegende Mann seine fürsorgliche Seite entwickelt. Kann die Krankheit als Herausforderung angenommen werden, bestehende Beziehungsmuster aus ihrer Einseitigkeit zu befreien, kann eine neue Nähe entstehen, statt mit dem Schicksal zu hadern oder zu resignieren.

Führt eine Krankheit wie z.B. Demenz zu einer Veränderung der Persönlichkeit, erlebt der Gesunde eine **Entfremdung vom Partner**, welche die Krankheitsbewältigung im beschriebenen Sinne unmöglich machen kann. Die Beziehung wie sie vorher war, ist zu ende, der erkrankte Partner zwar noch da, aber ein anderer geworden. Es kann hilfreich sein, sich dies bewusst zu machen und einen sehr schmerzlichen inneren Abschied zu vollziehen.

In jedem Fall ist es von grösster Wichtigkeit, dass der Pflegende vermehrt auf die Fürsorge für sich selbst achtet und neben dieser Aufgabe auch ein eigenes Leben für sich selbst hat oder sich auch neu aufbaut. Die eigene Autonomie nicht zu vergessen ist hier die Entwicklungsaufgabe für den Gesunden. Das kommt auch dem Erkrankten zugute.

#### **Achtsamkeit in der Partnerschaft** (vgl. Jellouschek, 2008, S. 55ff)

Manche langjährige Paare pflegen einen seltsam unachtsamen Umgang miteinander: Die „Möbelstück-Vertrautheit“ bedeutet, sich an den anderen gewöhnt zu haben wie an ein Möbelstück, ihn aber nicht mehr wirklich wahrzunehmen. Oder der andere wird zum Mülleimer, zur Klagemauer oder gar zum Punching-Ball für die eigenen schlechten Launen, Beschwerden oder Aggressionen.

Eine lebendige Liebe braucht Achtsamkeit: Das bedeutet Aufmerksamkeit für das Gegenwärtige, Wertschätzung und Sorgfalt im Hier und Jetzt. In der Partnerschaft heisst es, achtungsvoll Aufmerken auf das, was gerade beim anderen aktuell ist, sein Befinden, seine Gefühle, seine Handlungen und ein sorgfältiger Umgang im gewöhnlichen Alltag:

- **Achtung auf die äusseren Formen des Umgangs miteinander**, wie Begrüssung, Gute-Nacht-Sagen, Tischmanieren, Körper-Hygiene drücken aus, dass ich dem anderen mit Achtung begegne. Auch der intimere Umgang miteinander, das Küssen, Umarmen oder das Halten der Hände beleben die Liebe, wenn sie achtsam geschehen. Besonders wichtig ist dabei, sich immer mal wieder in die Augen zu schauen und dabei zu verweilen. Das kann man auch bewusst üben. Über den Augenkontakt berühren sich die Seelen und man begegnet sich wieder. Hierbei kann man sich nicht allein auf die Spontaneität verlassen.
- **Unterscheidungsvermögen zwischen „Hier und Jetzt“ und „Dort und Dann“** hilft zu sehen, was wirklich in die Beziehung gehört und was nicht. Gelingt dies nicht, laufen wir Gefahr unseren Ärger (z.B. die schlechte Nacht, Sorgen mit der Tochter etc.) an unserem Partner auszuleben. Zu merken, was wohin gehört braucht auch Achtsamkeit mit uns selbst. Sind wir aufgebracht, können wir es dem andern achtsam mitteilen oder uns zurückziehen.
- **Empathie für den anderen entwickeln**, heisst sich in den anderen hineinzusetzen und die Dinge aus seiner Sicht nachzuempfinden. Man ist ganz bei sich und andererseits ganz beim anderen. Der Partner spürt so Interesse, wird in seinem Eigenen gesehen und erfährt „positive Resonanz“. Dazu gehört auch herauszufinden, welche Zeichen der Liebe dem anderen besonders wichtig sind, sowie diese „Sprache der Liebe“ zu lernen und auch immer wieder zum Ausdruck zu bringen: Z.B. Gespräche, Lob und Anerkennung, Unterstützung, gemeinsame Zeit, Geschenke, Zärtlichkeit und Sexualität. Diese Bewegung über sich selbst hinaus ist das, was wir Liebe nennen.
- **Das Positive betonen und darauf achten, dass das Negative nicht überhand nimmt:** Im Alltag und durch Gewöhnung besteht die Tendenz, dass die Negativität aus Kritik, Verteidigungshaltung, Abwertung und Rückzug überhand nehmen. So ist es zentral wichtiger Teil der Achtsamkeit, dafür zu sorgen, dass solche Negativmuster nicht überhand nehmen. Am bes-

ten ist es, eine bewusste Gegenstrategie zu fahren: Dem anderen in Worten und Gesten bewusst immer wieder Positives wie Lob und liebevolle Berührungen zukommen zu lassen oder „Beziehungsrituale“ regelmässig zu pflegen.

Bei all diesen Formen der Achtsamkeit gilt es sich von der „Spontanitäts-Ideologie“ zu verabschieden. „Schlechte Gefühle sind kein Grund für schlechtes Benehmen!“ (Welter-Enderlin). Gerade auch wenn es in der Beziehung noch Ungelöstes gibt, ist es besonders wichtig, den Fokus vom Negativen auf das Positive zu lenken. Wir unterschätzen oft welche Bedeutung diese tägliche Übung der bewussten Achtsamkeit in den kleinen Dingen des Alltags hat. „Sie ist die Brücke, über die wir die Liebe aus der Zeit der Verliebtheit in den Alltag auch des alternden Paares hinüber bringen können.“ (Jellouschek, 2008, S. 68)

### **Anregung für ein Paargespräch: Achtsamkeits-Bilanz**

1. Wie steht es mit unserer Achtsamkeit füreinander? Wie erlebe ich dich, wie erlebst du mich in dieser Hinsicht? Was stört mich, was stört dich im täglichen Zusammenleben schon längere Zeit und nagt an unserer Liebe?
2. Es geht nicht darum, nun gleich alles Gefundene verändern zu wollen. Besser ist es, sich nur wenig vorzunehmen, vielleicht auch nur je eine bestimmte Verhaltensweise, die jeder der beiden bei sich ändern will: Was möchte ich im täglichen Umgang mit dir in Zukunft anders tun?
3. Dann ist es wichtig im Alltag diesen einen Punkt tatsächlich zu verändern. Das hat eine grosse Bedeutung: Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, es nährt die Liebe, weil man spürt: Ich bin dem andern wichtig, denn „spontan“ würde er das nicht tun, er tut es, weil ich ihm wichtig bin.

### **3. Sich mit dem eigenen Leben und Tod aussöhnen** (vgl. Jellouschek, 2002; 2008, S. 140-150)

Den Anzeichen des endgültigen Zerfalls beim anderen mit Respekt und Toleranz zu begegnen, wird nur dann möglich sein, wenn es den Partnern gelingt, sich mit der Gebrechlichkeit und dem Tod, mit der eigenen wie der des Partners auszusöhnen. Dabei ist zu sagen: wir werden unseren Tod nicht annehmen können, wenn wir nicht mit unserem Leben versöhnt sind. Mit unserem Leben so wie es eben war, mit seinen schönen Seiten, aber auch mit seinen Brüchen und Enttäuschungen. Ältere Paare sollten die Zeit, die ihnen bleibt dazu nutzen, diese **Versöhnungsarbeit mit dem eigenen Leben** in all seiner Unzulänglichkeit zu leisten. Das bezieht sich auf die eigenen Fehler, die man gemacht hat. Aber auch auf die Enttäuschungen, die man von anderen erfahren hat (von den eigenen Kindern, Arbeitskollegen, Chefs, anderen Menschen). Wenn immer möglich sollte man in dieser Phase spätestens damit ins Reine kommen. Umso eher wird es dann möglich sein, auch die grundsätzliche Unzulänglichkeit unseres Lebens anzunehmen, dass wir nämlich sterben müssen.

**Wie gehen wir auf eine gute Weise mit unserer Sterblichkeit um?** Diese Frage stellt sich in erster Linie für den Einzelnen, aber was bedeutet es für das Paar? Bei langjährigen Paaren kann neben der Sexualität auch der herannahende Tod zu einem Tabuthema werden. Das bringt aber etwas Trennendes zwischen die Partner. Was würde es bedeuten, diesen Weg gemeinsam zu gehen? Die Gefühle, die Ängste, das innere Aufbäumen dagegen miteinander teilen. Im Kontakt darüber zu sein, verleiht der Beziehung eine existentielle Tiefe.

Die Bilder über den Tod und das danach sind individuell sehr verschieden. Den einen hilft es, den Blick auf das Hier und Jetzt zu richten und das Leben angesichts des Todes noch bewusster zu geniessen. Anderen helfen Bilder von einem Leben nach dem Tod oder der Wiedergeburt. Wiederum anderen helfen Bilder, das eigenen Leben als Teil eines grösseren Lebensspiels zu sehen aus dem man aufsteigt und in das man im Tod wieder eingeht. Manchen hilft auch die Erinnerung an dem Tod nahe kommende Erfahrungen als Durchgang zu einer neuen Tiefe im Leben, z.B. Trennung, Scheitern, Verlust.

Es geht hier also um die **ganz persönliche spirituelle Erfahrung** und darum diese mit dem Partner oder auch einer grösseren Gemeinschaft zu teilen. Der gemeinsame Suchprozess kann die Verbundenheit des Paares sehr fördern, ersetzt aber nicht den individuellen. Gleichzeitig ist auch eine vollständige Gemeinsamkeit nicht zu erreichen, der andere ist anders und braucht auch darin sein Autonomie. Dass an der Unzulänglichkeit, dass wir sterben müssen, die Liebe nicht scheitern muss, sondern zu ihrer tiefsten Reife gelangen kann, hat Hans Jellouschek (2002) in einem Gedicht von Hilde Domin wunderbar ausgedrückt gefunden:

#### **Zärtliche Nacht** (Hilde Domin)

Es kommt die Nacht, da liebst du

nicht was schön - was hässlich ist.

Nicht was steigt - was schon fallen muss.

Nicht wo du helfen kannst - wo du hilflos bist.

Es ist eine zärtliche Nacht, die Nacht da du liebst,

was Liebe nicht retten kann.

#### **Literatur, CDs:**

- Csikszentmihalyi, M. (1991, 3. Aufl.). Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile.
- Frankl, V. (1978, 3. Aufl.). Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute.
- Gottman, J. M. (2008, 8. Aufl.). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe.
- Gross, P., Fagetti, K. (2008). Glücksfall Alter. Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben.
- Jellouschek, H. (2002, CD). Jahreszeiten der Liebe. Lebensübergänge und Krisen in der Partnerschaft. Vortrag. AuditoriumNetzwerk.
- Jellouschek, H. (2008, 2. Aufl.). Wenn Paare älter werden. Die Liebe neu entdecken.
- Richardson, D. (2012, 2. Aufl.). Slow Sex. Zeit finden für die Liebe.
- Rosenberg, J. L., Kitaen-Morse, B. (2011, Original 1996). Das Geheimnis der Intimität.
- Schlumpf, E. (2006, 5. Aufl.). Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot. Neue Freiheiten genießen.
- Welter-Enderlin, R., Hildenbrand, B. (1996). Systemische Therapie als Begegnung.