



Ältere Menschen können ihre Bedürfnisse häufig klar erkennen und eine neue Beziehung entsprechend gestalten.

Foto: dpa/Patrick Pleul

## Neue Liebe im Alter kann sich lohnen

Sich neu verlieben, ein enges Band zu einem anderen Menschen knüpfen, eine Beziehung beginnen: Dafür ist es nie zu spät. „Der Wunsch nach Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität hat kein biologisches Verfallsdatum“, sagt Axel Kreuzmann vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen.

Wer einen Kurs an der Volkshochschule besucht, sich einer Wander- oder Radfahrgruppe anschließt oder in einen Chor eintritt, trifft vielleicht auf jemanden, mit dem er mehr teilen möchte als das Hobby, erklärt Buchautorin Dorothee Döring. „Eine Kontaktanzeige oder die Suche über eine Partnerbörse im Internet können ebenso hilfreich sein.“



Sich auf eine neue Liebe einzulassen, kann sich lohnen. Eine neue Beziehung prägt die Lebensqualität im Alter neben Freundschaften und Familie entscheidend mit.

Foto: Robert Kneschke - Fotolia

Und auch wenn es eine Herausforderung ist: Sich auf eine neue Liebe einzulassen, kann sich lohnen. Denn eine neue Beziehung prägt die Lebensqualität im Alter neben Freundschaften und Familie entscheidend mit, erklärt Frieder Lang, Professor für Psychogerontologie an der Universität Nürnberg. „Neue Kontakte, Offenheit und der Austausch mit anderen Menschen sind ein Lebenselixier – in jedem Lebensalter.“ dpa

# Lieben heißt akzeptieren

Interview über Trennung, Paartherapie und das Geheimnis einer glücklichen Beziehung

Irene und Bernd Gebhardt (Namen von der Redaktion geändert) aus Neuenstein haben mehr als 30 Jahre Ehe mit Höhen und Tiefen hinter sich. Aber seit das letzte ihrer fünf Kinder mit 24 Jahren das Haus verlassen hat, ist es in der Beziehung der beiden Mittfünfziger still geworden. Fast so, als hätten sich die beiden nichts mehr zu sagen. Dabei gibt es manches, das Bernd stört. Vor allem Irenes zickige Ausbrüche, die wie ein Sturmtief über ihn hereinbrechen, zerren an seinen Nerven. Und Irene? Sie möchte an manchen Tagen nur schreien. So lange, bis Bernd etwas sagt, das er nicht schon 1000 Mal gesagt hat. Seit Monaten fragen sich beide, ob diese leblose Beziehung noch einen Sinn hat. Zeit für einen Neuanfang?

Daniela (44) und Matthias Stolla (48) haben viel mit solch kritischen Situationen zu tun. Sie beraten seit vielen Jahren Paare in Hohenlohe und sind überzeugt: Wer Liebe will, muss Akzeptanz leben. Corinna Janßen hat mit ihnen über Trennung und Paartherapie gesprochen.

Wann ist es Zeit für eine Paartherapie?

Matthias Stolla: Ein guter Zeitpunkt ist, wenn die eigenen Kinder selbstständig werden und das Elternhaus verlassen. Diese Situation, wenn die Aufgabe Erziehung und Fürsorge in den Hintergrund tritt und Ehepartner auf sich selbst zurückgeworfen werden, erwirkt viele Paare kalt. Sie sind überfordert damit, sich plötzlich wieder mit sich und ihrem Partner auseinandersetzen zu müssen.

Daniela Stolla: Im Grunde ist es sinnvoll, gerade dann zur Paartherapie zu gehen, wenn es keine schwere Krise gibt. Dann kann die Therapie genutzt werden, um die Beziehung zu vertiefen. Grundsätzlich würde ich immer eine Paartherapie empfehlen, bevor eine Trennung ansteht.

### „Schmetterlinge haben kein langes Leben“

Die Scheidungsrate liegt mittlerweile bei fast 50 Prozent. Ist das Eheleben heute schwieriger als früher?

Daniela Stolla: Nein. Ich würde sogar sagen, es ist leichter. Früher war die Frau abhängig vom Mann und eine Trennung kaum möglich. Sie musste es aushalten. Der Grund für die Trennungen ist, dass die Ansprüche steigen und wir grundsätzlich als Individuen egoistischer werden. Selbstverwirklichung steht über dem Dienen. Außerdem leben wir in einer Wegwerfgesellschaft. Eine defekte Waschmaschine wird nicht mehr repariert, sondern ersetzt. Genauso handhaben wir es mit unserer Ehe.

Matthias Stolla: Wir begreifen Partnerschaft als etwas, das stets harmonisch und friedlich sein soll. Ein bisschen so, wie Hollywood das darstellt. Wenn wir enttäuscht werden, begreifen, dass wir einer Täuschung unterlagen, wählen wir die scheinbar einfache Lösung: Wir trennen uns.

Was braucht es, um eine erfolgreiche Beziehung führen zu können?



Daniela und Matthias Stolla aus Forchtenberg beraten seit vielen Jahren Paare in Hohenlohe und sind überzeugt: Wer Liebe will, muss Akzeptanz leben.

Foto: Sebastian Sach

Daniela Stolla: Die Bereitschaft zuzuhören, die Fähigkeit zu sprechen und Akzeptanz.

Matthias Stolla: Und etwas sehr Unromantisches: die Verpflichtung, eine Partnerschaft zu führen, die groß genug ist, um Konflikte als Teil ihrer selbst zu verstehen. Wir reden alle oft und gerne von Liebe und wissen gar nicht, was das ist. Stattdessen trauern wir den Schmetterlingen im Bauch nach und machen uns vor, das sei es, was wir wollen. Aber Schmetterlinge haben kein langes Leben.

Sind es eher Männer oder Frauen, die Hilfe suchen?

Matthias Stolla: Zu Beginn einer Krise sind es meist die Frauen, die sich nach Hilfe umsehen, während sich die Männer eher verweigern. Irgendwann geben die Frauen auf und verabschieden sich innerlich. Dann wachen die Männer auf und wollen zur Paartherapie.

Was raten sie Paaren, die keine Liebe mehr füreinander spüren?

Daniela Stolla: Liebe ist kein Gefühl, das so einfach kommt und dann immer da ist. Liebe ist eine Entscheidung, etwas, das entstehen kann, wenn man sich gegenseitig Dinge schenkt wie Respekt, Akzeptanz, Fürsorge, Anteilnahme. Matthias Stolla: Wir raten ihnen, aufzuwachen, und sich auf die Suche nach den verborgenen Konflikten, nach den unausgesprochenen Vorwürfen zu machen. Tatsächlich lehren wir sie, wieder miteinander zu streiten. Viele Paare, die sich entliebt haben,

behaupten, sie hätten sich nichts mehr zu sagen. In der Regel ist das Gegenteil der Fall.

### „Beziehung ohne Konflikte gibt es nicht“

Woran erkennen Sie, dass es keinen Sinn mehr hat, für eine Beziehung zu kämpfen?

Daniela Stolla: Wenn ein Partner die komplette Schuld beim anderen sieht und nicht bereit ist, seinen Anteil unter die Lupe zu nehmen, hat es im Prinzip kaum einen Sinn.

Was sind die häufigsten Konflikte in Beziehungen?

Daniela Stolla: Kinder, Geld, zu wenig Zeit, Ordnung und Untreue. Dass der Partner fremdgegangen ist, verletzt uns zutiefst und erschüttert unser Vertrauen – keine Frage. Tatsächlich ist das aber etwas, das verziehen werden kann, wenn beide Partner bereit sind, sich ihre Verantwortung für die Krise anzusehen. Die oberflächlichen Konflikte sind gar nicht entscheidend, sondern das, was darunter liegt.

Matthias Stolla: Unter der Oberfläche geht es erstaunlich oft um das gleiche Thema: Die Partner haben den Eindruck, sie würden vom anderen nicht so akzeptiert wie sie sind. Und in der Regel haben sie damit Recht.

Was bedeutet es, Konflikte konstruktiv zu nutzen?

Matthias Stolla: Zunächst einmal bedeutet es, anzuerkennen, dass es Beziehung ohne

Konflikte nicht gibt. Ein Konflikt bietet immer die Chance, als Paar daran zu wachsen, wenn wir ihm nicht aus dem Weg gehen. Wir haben aber nicht gelernt, über unsere Verletzung zu sprechen. Stattdessen schlagen wir zurück und verletzen unseren Partner. Wer konstruktiv streiten will, muss lernen, darüber zu sprechen, wie er streitet.

Weshalb nutzen so wenig Paare eine Paarberatung, bevor sie sich trennen?

Daniela Stolla: Einer der häufigsten Gründe ist Geld. Wobei Paarberatungen bei Pro Familia und Caritas kaum etwas kosten. Wenn man bedenkt, was eine Scheidung kostet, ist das Argument ohnehin nicht zu halten. Matthias Stolla: Außerdem fällt es Menschen schwer, einzuräumen, dass sie alleine nicht weiterkommen. Und es ist unbequem, sich selbst zu hinterfragen. Mit dem Finger auf den Partner zu zeigen ist leichter.

### „Mit dem Finger auf den Partner zeigen ist leicht“

Wie groß ist die Chance, mit einer Paartherapie eine Ehe zu retten?

Daniela Stolla: Wenn beide es wirklich wollen, sehr gut.

Wie wichtig sind gemeinsame Interessen?

Daniela Stolla: Hoffentlich nicht sehr, sonst hätten wir beide ein Problem.

Matthias Stolla: Wichtiger ist, dass jeder Partner seinen Be-

reich hat, in dem er Freude und Erfüllung findet, und dass der Partner das akzeptiert und unterstützt.

Kann sich ein Partner dem anderen zuliebe ändern?

Daniela Stolla: Nein. Jemand kann sich verändern, weil er es möchte, weil es Teil seiner Entwicklung ist. Aber man kann aus einem unordentlichen Menschen keinen Ordnungsfreak machen. Aus einer ängstlichen Person wird kein Abenteurer. Wenn wir uns für den Partner verändern wollen, fangen wir an, uns zu verbiegen. Und das führt schneller zum Aus, als die Arbeit an der gegenseitigen Akzeptanz.

Sie arbeiten als Paarberater. Beraten Sie sich auch selbst?

Daniela Stolla: Das ist unmöglich. Aber wir haben regelmäßige Treffen mit unserer eigenen Paartherapeutin. Matthias Stolla: Jeder Mensch hat Bereiche, die er selbst nicht sehen will, also blinde Flecken. Wir haben in der Regel kein Interesse daran, dass uns unser Partner mit der Nase darauf stößt. Da braucht es den unverstellten Blick eines Beobachters, dem beide vertrauen.

### Kontakt

Daniela (43) und Matthias Stolla (48) leben im Forchtenberger Stadtteil Ermsbach im Kochertal. Sie sind verheiratet, haben eine Tochter und einen Enkelsohn und beraten Paare und Eltern. Kontakt: 0 79 47/ 94 08 44, www.pelekanos-akademie.de

März 2016

Lebenplus

Verlag: SÜDWEST PRESSE Hohenlohe GmbH & Co. KG, Verlagsbetrieb Haller Tagblatt, Haalstraße 5 und 7 74523 Schwäbisch Hall

Redaktion: Heribert Lohr (verantwortl.), Claudia Linz

Texte | Fotos: Claudia Linz, Corinna Janßen, Katharina Schultz, Sonja Alexa Schmitz, dpa, Sebastian Sach, Fotolia (wie bei den Fotos angegeben), Archiv, Privat

Anzeigen: Thomas Birnbaum (verantwortl.)

Druck: DHO Druckhaus Hohenlohe-Ostalb, Crailsheim

### Barrierefreie Duschen, pflegeleichte Fliesen

Die größte Auswahl **Beraten und Verlegen** in der Ausstellung.

### FLIESEN NATURSTEIN DESIGN

IDEEN · ERFAHRUNG · KOMPETENZ

SHA-Hessental · In den Binsäckern 4 Mobil 0171/4636259 · Tel. (0791) 4993929

Öffnungszeiten nach Vereinbarung



Grundwiesenweg 26/1 · 74523 Schwäbisch Hall Telefon 07 91 / 23 00 · Telefax 07 91 / 4 73 82

www.holzbau-drechsler.de

Zimmerei  
Altbausanierung  
Holzrahmenbau  
Treppenbau  
Innenausbau  
Ziegeldachdeckung