

Aus alt mach neu

Beziehung auf dem Prüfstand

von Monika Kiel-Hinrichsen

Ute steigt verzweifelt auf die Waage: Schon wieder ein Kilo mehr! Sie ist unzufrieden mit ihren körperlichen Veränderungen, mit sich selbst und lässt das auch gerne Hans spüren. Nachts liegt sie wach, weil sie ständig die nassgeschwitzte Nachtwäsche wechseln muss, morgens fühlt sie sich wie gerädert. Hans ist irritiert und verunsichert wegen ihrer Veränderungen, wenngleich es ihm manchmal nicht anders ergeht. Nur – er spricht nicht darüber! Sie leben seit 23 Jahren in einer guten Partnerschaft, die ihre Höhen und Tiefen, manchmal auch Fragezeichen hatte, aber eigentlich für beide sehr zufriedenstellend war. Sie hatten sich nach einigen erfolglosen Versuchen, ein Kind zu bekommen, bewusst für eine kinderlose Beziehung entschieden. Ute hat die Karriereleiter als Unternehmensberaterin bestiegen, während Hans seinem Bankunternehmen als Filialleiter treu geblieben ist. Beide reisen gerne, lieben Kultur, gutes Essen und haben viele soziale Kontakte. Aber in letzter Zeit ist Ute auch das zu viel. Sie ist für Hans manchmal nicht wiederzuerkennen, wenn sie vor aufsteigender Hitze um sich wedelt und gereizt auf seine Nähe reagiert. Hatten sie bis vor einem Jahr noch eine erfüllte Sexualität, lässt diese nun zu Wünschen übrig. Ute ist in den Wechseljahren und das scheinbar nicht nur körperlich. Sie hinterfragt ihren Beruf, die Partnerschaft und sich selbst. Sie fühlt sich mit ihren gerade 53 Jahren plötzlich gealtert und unattraktiv.

Frank und Sibylle leben seit einem halben Jahr allein in ihrem großen Haus. Da die meiste Zeit ihrer Beziehung das Elternsein umfasste, der älteste Sohn ist heute 32 Jahre, die mittlere Tochter 28 und die jüngste 22 Jahre alt, haben sie auf diese Zeit erwartungsfroh zugelebt. Nachdem die anfängliche Freude über die neu gewonnene Freiheit verblasste, trat eine beklemmende Leere ein. Manchmal graust es Sibylle richtig davor, nach dem Büro ins leere Haus zu kommen. Oft sitzt sie tatenlos

in der Küche, hat keine Lust mehr zu kochen und verliert sich in Erinnerungen, während Frank in Aktionismus verfällt. Zunehmend arbeitet er bis in den Abend hinein, was von Sibylle kritisch beäugt wird. Oft sitzt sie wartend zu Hause und ist wütend, dass er sich so wenig Zeit für sie nimmt. War sie früher froh, nur eine Halbtagsstelle zu haben, fühlt sie sich heute unterfordert. Gedanken machen sich in ihr breit: Die Kinder haben sie ja jetzt gemeinsam groß gekriegt, was soll nun noch kommen? Was ist eigentlich darüber hinaus die Basis ihrer Beziehung? Was ist, wenn Frank eine andere Frau trifft? Würde sie gerne noch einmal einen anderen Mann kennenlernen? Eigentlich geht es Frank nicht viel anders. Er fühlt sich seit dem Auszug der jüngsten Tochter manchmal schwermütig und sinnentleert. Kein Klavierspielen und Lachen der jungen Menschen mehr im Haus. Aber auch keine Konflikte mehr und weniger Gesprächsstoff mit Sibylle. Besucht er seinen ältesten Sohn, spürt er fast ein bisschen Neid über dessen Kraft und Enthusiasmus. Er dagegen fühlt sich mit seinen 63 Jahren zunehmend kraftloser – und seit einiger Zeit auch in seiner Männlichkeit eingeschränkt. Seine Beziehung zu Sibylle erlebt er auf dem Prüfstand. Er spürt ihre Erwartungen, ist genervt von ihren ständigen Fragen und fühlt sich kontrolliert. Manchmal schaudert ihm vor dem Altwerden, und er stellt sich immer wieder die Grundsatzfrage: «War das mein Leben?»

Was Frank und Sibylle gerade verstärkt erleben, nennt man das «Leere-Nest-Syndrom». Über viele Jahre wird das Beziehungsleben von Eltern durch ihre Kinder geprägt. Diese geben vielen Partnerschaften oftmals ihren Halt und manchmal auch die einzige «Daseinsberechtigung». Mit dem Auszug der Kinder tritt ein Paar in eine neue Phase des Beziehungslebens ein. Haben bis dato die Kinder den Rhythmus stark mitgeprägt, ist jetzt



die Lebensgestaltung in die Freiheit des Paares bzw. des Einzelnen gelegt. Alles reduziert sich auf zwei Personen: Einkauf, Haushalt und schlussendlich auch die Gespräche. Sibylle und Frank erleben mit dem «aus dem Nestfliegen» ihrer jüngsten Tochter eine Sinn- und Alterskrise, die ihre Beziehung auf den Prüfstand stellt.

Auch Ute und Hans durchleben einen Abschied. Im Alter zwischen 50 und 60 Jahren erleben Frau und Mann einen biologischen Wechsel, der häufig mit einer Identitäts- und Alterskrise einhergeht: die Menopause der Frau und die Andropause des Mannes. Besonders in den Wechseljahren der Frau findet ein Rhythmusverlust, der tief ins Seelische eingreift, statt. Bei der Frau, aber auch beim Mann, geraten tragende Lebensrhythmen durcheinander, was Schlafstörungen, Hitzewallungen, eine Abnahme der Vitalität, häufig eine Schwächung der Libido und depressive Verstimmungen zur Folge haben kann.

Es wird Herbst in der Biografie, die individuellen, aber auch die Beziehungserfolge wollen eingefahren werden. In Zeiten der Verunsicherung kann ein Paar nun auf das zurückgreifen, was es sich im Lauf der Beziehung an Empathie, Vertrauen, Mitgefühl und Liebeskraft erarbeitet hat. «Wechseljahre»

bedeuten auch auf seelisch-geistiger Ebene einen Wechsel. Die Mann-Frau-Polarität wird ein Stück aufgehoben und gibt den Weg frei für die Ganzheit des Menschen. Während Frauen – ist das Tal durchschritten – häufig entschlossener, selbstbewusster und dominanter werden, entwickeln Männer ein verstärktes Bedürfnis nach Nähe, Zärtlich- und Sinnlichkeit. Wissen beide Partner um die Symptome und den Sinn dieser Prozesse, bieten die Wechseljahre eine Chance für ein gereiftes Beziehungsleben.

Für Hans und Ute, aber auch für Frank und Sibylle, bedeutet dies, die Wandlungen bewusst zu leben! In einen gegenseitigen, einfühlsamen Austausch über ihre Unsicherheiten, Ängste und ungelebten Potenziale zu kommen, öffnet neue Türen zum Du. Und dann entstehen dabei vielleicht «geistige Kinder»! Frank und Sibylle blicken bereits auf die Wechseljahre zurück. Sie müssen jetzt das Familienleben loslassen und ihrem Leben einen neuen Sinn geben. Dieser kann nicht nur im Partner liegen. Um auf Spurensuche nach dem Neuen zu gehen, ist ein Blick in die eigene Biografie hilfreich. Wem es dann gelingt, einmal ganz andere, ungewohnte Wege miteinander zu beschreiten, verleiht der Beziehung eine neue Qualität. ■

Monika Kiel-Hinrichsen ist Autorin zahlreicher Ratgeber und arbeitet neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit in der Paar- und Familienberatung, Mediation, Supervision und Biografiearbeit in ihrer Praxis in Hersel / Bonn:

www.kiel-hinrichsen.de