



Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte

Anlässlich der Jubiläums-Veranstaltung der Sozial-Diakonie der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn sprach Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello zum Thema „Liebe in Zeiten der Beliebigkeit“. Eine aktuelle Studie der Universität Bern unter der Leitung von Frau Perrig-Chiello befasst sich im Besonderen mit den Herausforderungen von Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte.

Lebensentwürfe im 21. Jahrhundert unterscheiden sich von solchen früherer Jahrhunderte unter anderem durch die hohe individuelle Lebenserwartung. Das wirkt sich auf Partnerschaften aus. Wenn die gemeinsamen Kinder ausgeflogen sind und der Berufsalltag mit der Pensionierung zu Ende geht, sind Paare vielleicht seit einem Vierteljahrhundert verheiratet. Die traditionellen Lebensaufgaben, Familie und Beruf, sind erfüllt, die „rush hour of life“ ist vorbei. Mit 65 ist man noch fit und ein gutes Vierteljahrhundert Lebenszeit steht unter Umständen noch bevor. Für die Gestaltung dieses Lebensabschnittes gibt es kaum Vorbilder früherer Generationen.

Während die steigenden Scheidungsraten seit Jahren immer wieder Schlagzeilen machen, richtet Frau Perrig-Chiello für ihre Studie die Aufmerksamkeit auf Paare in langjährigen Beziehungen. Die Zahl der Scheidungen auch nach langjährigen Ehen ist stark angestiegen. „Zeiten der Beliebigkeit“ sind auch „Zeiten der Möglichkeiten“. Durchhalten um jeden Preis ist nicht mehr die einzige Option, wenn die Beziehung langweilig, unbefriedigend und perspektivenlos geworden ist. So entscheiden sich vor allem Frauen immer öfter dafür, ihr Leben ohne den langjährigen Partner neu zu gestalten.

Zusammenbleiben ist nicht mehr die einzige Option. Dennoch ist es für viele Paare eine, nicht weil sie „müssen“, sondern weil sie wollen.

Was aber machen Paare anders, die auch nach vielen Beziehungsjahren zusammen bleiben und zusammen Zukunft gestalten wollen?

John M. Gottman beobachtet seit vielen Jahren, was Partnerschaften stabil macht. Er beschreibt die „vier apokalyptischen Reiter“ als grösste Gefahr für eine dauerhafte Beziehung: Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Rückzug stören eine Beziehung nachhaltig. Stattdessen sind ein respektvoller, offener Umgang und gegenseitige Wertschätzung unterstützende Faktoren.

David Schnarch hält „Differenzierung“ in Liebesbeziehungen für unerlässlich und meint damit sinngemäss, dass jeder Partner die Verantwortung für seine eigene persönliche Entwicklung übernimmt.

Zu mehr Realismus in der Liebe ruft Arnold Retzer in seiner Streitschrift „Lob der Vernunftfehe“ auf: Soll sie dauerhaft sein, die Liebe, muss sie befreit werden von der Last unerfüllbarer Erwartungen, unter der sie zu ersticken droht.

Max Frisch teilt diese Überzeugung:

„Ein Wunderbares ist es um die Ehe. Sie ist möglich, sobald man nichts Unmögliches von ihr fordert, sobald man über den Wahn hinaus wächst, man könne sich verstehen, müsse sich verstehen; sobald man aufhört, die Ehe anzusehen als ein Mittel wider die Einsamkeit.“

Fragen wir uns, wenn wir „Bilanz ziehen“:

Können und wollen wir das bisher gemeinsam gelebte Leben würdigen und anerkennen, dass wir das Beste versucht haben (auch wenn es vielleicht nicht immer gelungen ist)?

Können und wollen wir uns Fehler, Verletzungen vergeben, ohne sie zu vergessen?

Können und wollen wir uns erneut (und immer wieder) für einander interessieren und uns im Sinne von Max Frisch's Gartenbein dazu einladen, uns gegenseitig die Geschichten zu erzählen, die wir für unser Leben halten?

Finden wir zurück zu alten – oder gemeinsam neue Interessen, die wir miteinander teilen möchten?

Können und wollen wir miteinander lachen? Und die Herausforderungen, die das fortschreitende Alter mit sich bringen wird, mit Gelassenheit und Humor annehmen?

Vergessen wir nicht:

Jemanden zu lieben ist nicht nur ein Gefühl, es ist auch eine Entscheidung.