

Lindauer Beiträge zur
Psychotherapie und Psychosomatik
Herausgegeben von Michael Ermann

Astrid Riehl-Emde

Wenn alte Liebe doch mal rostet

Paarberatung und
Paartherapie für Ältere

Kohlhammer

Kohlhammer

Lindauer Beiträge zur Psychotherapie und Psychosomatik
Herausgegeben von Michael Ermann

- U. T. Egle/B. Zentgraf: Psychosomatische Schmerztherapie (2014)
M. Ermann: Herz und Seele (2005)
M. Ermann: Träume und Träumen (2005/2014)
M. Ermann: Freud und die Psychoanalyse (2008)
M. Ermann: Psychoanalyse in den Jahren nach Freud (2009/2012)
M. Ermann: Psychoanalyse heute (2010/2012)
M. Ermann: Angst und Angststörungen (2012)
M. Ermann: Der Andere in der Psychoanalyse (2014)
U. Gast/P. Wabnitz: Dissoziative Störungen erkennen und behandeln (2014)
R. Gross: Der Psychotherapeut im Film (2012)
O. F. Kernberg: Hass, Wut, Gewalt und Narzissmus (2012)
J. Körner: Abwehr und Persönlichkeit (2013)
R. Kreische: Paarbeziehungen und Paartherapie (2012)
W. Machleidt: Migration, Kultur und psychische Gesundheit (2013)
L. Reddemann: Kontexte von Achtsamkeit in der Psychotherapie (2011)
A. Riehl-Emde: Wenn alte Liebe doch mal rostet (2014)
U. Streeck: Gestik und die therapeutische Beziehung (2009)
R. T. Vogel: Existenzielle Themen in der Psychotherapie (2013)
L. Wurmser: Scham und der böse Blick (2011/2014)
H. Znoj: Trauer und Trauerbewältigung (2012)

Astrid Riehl-Emde

Wenn alte Liebe doch mal rostet

Paarberatung und
Paartherapie für Ältere

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch stellt eine grundlegend überarbeitete und erweiterte Fassung der Vorlesungen dar, die die Autorin zum gleichen Thema im Rahmen der Lindauer Psychotherapiewochen 2013 gehalten hat. Unter www.auditorium-netzwerk.de ist eine Übersicht aller Aufnahmen der Lindauer Psychotherapiewochen einzusehen, die unter info@auditorium-netzwerk.de angefordert werden kann.

1. Auflage 2014

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-024275-3

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-024276-0

epub: ISBN 978-3-17-024277-7

mobi: ISBN 978-3-17-024278-4

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Erste Vorlesung	11
Sprechstunde für Paare im höheren Lebensalter	11
Äußerer Rahmen/Setting/Finanzierung	13
Welche Anliegen führen ältere Paare in Beratung und Therapie? ...	14
Gemeinsam alt werden, ein historisch neues Phänomen	15
Beispiel 1: Überlistung zum Paargespräch	18
Aktueller Forschungsstand/Indikation	21
Zweite Vorlesung	24
Balance von Nähe und Distanz im Ruhestand	24
Beispiel 2: Nähe-Distanz-Probleme im Ruhestand	26
Erstgespräch	26
Zum weiteren Therapieverlauf	31
Allgemeines paartherapeutisches Konzept	35
Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus	35
Arbeit an Alltagsstrukturen/dysfunktionaler Lebensorganisation	36
Beziehungsmuster/Umgang mit Ambivalenzen und Polaritäten	37
Unerledigtes aus der Paargeschichte und den Herkunftsfamilien	39
Zum therapeutischen Dreieck	40
Entwicklungsfördernde Kontextfaktoren	41
Dritte Vorlesung	42
Belastung durch unbewältigte Ereignisse aus der Vergangenheit ...	42
Beispiel 3: Wie Versöhnung gelingen kann	43

Beispiel 4: Wie Versöhnung misslingen kann	44
Verzeihen – Versöhnen – Vergeben	48
Worin unterscheidet sich die Paartherapie für ältere von der für jüngere Paare?	51
Voreinstellungen von Psychotherapeuten gegenüber älteren Menschen	52
Voreinstellungen älterer Menschen gegenüber jüngeren Psychotherapeuten	55
Was die Psychotherapie mit Älteren erleichtern kann	56
Vierte Vorlesung	58
Alternde Körper	58
Beispiel 5: Krankheit und Machtkampf	60
Erstgespräch und Vorgeschichte	61
Therapieverlauf	63
Fazit	65
Beispiel 6: Eheliches Burnout und die Unauflösbarkeit der Bindung	67
Erstgespräch mit einem »Burnout-Paar«	68
Kommentar zum Erstgespräch und weiterer Verlauf	73
Paartherapeutisches Konzept: Altersbezogene Modifikationen	74
Fünfte Vorlesung	78
Sexualität, Erotik, Liebe – schwierige Themen in der Langzeit-Ehe?	78
Empirische Befunde zu Sexualität im Alter/in Langzeitbeziehungen	80
Sexualberatung und -therapie	85
Beispiel 7: Körpererleben und Sexualität	89
Drei typische »Verläufe« der gemeinsamen Sexualität	93
Liebe im Alter	95
Schlusswort: Die Herausforderung annehmen	97
Literatur	99
Stichwortverzeichnis	103
Personenverzeichnis	106

Vorwort

Dieses Buch entstand nach einer Reihe von fünf Vorlesungen bei den Lindauer Psychotherapiewochen im Jahre 2013. Die Vorlesungen standen unter dem Titel »Wenn alte Liebe doch mal rostet ... Beratung und Therapie – warum nicht auch für ältere Paare?« und gaben anhand von Therapieprotokollen und Videoausschnitten aus Therapiesitzungen praxisnah Einblick in die Paartherapie mit Älteren.

Dementsprechend ist auch das vorliegende Buch sehr praxisnah gestaltet: Leserinnen und Leser können durch die Lektüre einen Eindruck gewinnen von typischen Konflikten, aber auch von existentiellen Herausforderungen älterer Paare, von deren Kampf um Selbstbehauptung und Anerkennung und von deren Ringen um eine liebevolle oder zumindest lebenswerte Paarbeziehung. Und sie werden von gelingender Weiterentwicklung lesen, aber auch von Stagnation – und von der therapeutischen Aufgabe, bisweilen Unveränderliches zu akzeptieren und mitzutragen.

Das Spektrum der Paarbeziehungen älterer Paare ist breit und vielfältig. Vielen Paaren gelingt es, über Jahrzehnte hinweg zusammenzubleiben. Dies ist vermutlich das größere Wunder als die Tatsache, dass heutzutage etwa ein Drittel der Ehen geschieden wird. Die Arbeit mit älteren Paaren ist interessant: Lange Beziehungsgeschichten können faszinieren, die Schicksale älterer Paare können in Therapeuten nicht nur Hilflosigkeit auslösen, sondern auch Mut machen für das eigene Älterwerden. Davon wird dieses Buch etwas vermitteln und die Neugier auf ältere Paare und ihre Paarbeziehungen wecken. Hinzukommt: Der Bedarf an Paartherapie für Ältere steigt und die klinische Erfahrung zeigt, dass sich die Arbeit lohnt.

Heidelberg, im Januar 2014

Astrid Riehl-Emde

Einführung

Der Bedarf an Beratung und Psychotherapie älterer Menschen wächst und wird in Zukunft noch weiter wachsen. Dies nicht nur, weil der Anteil der über 60-Jährigen in unserer Gesellschaft zunimmt, sondern auch weil immer mehr Menschen älter und alt werden, die bereits in jüngeren Jahren Erfahrungen mit Psychotherapie gemacht haben und diese auch im Alter beanspruchen werden. Obwohl wir in der Arbeit mit älteren Paaren keine grundlegend anderen therapeutischen Methoden benötigen als in der Arbeit mit Jüngeren, weist die Psychotherapie mit älteren Menschen einige Besonderheiten auf. Diese betreffen beispielsweise den Umgang mit den oftmals langen Beziehungsgeschichten und der begrenzten Lebensperspektive der Paare; bei der Durchführung sind Modifikationen in der Gesprächsführung zu berücksichtigen und es stellt sich die Notwendigkeit, zeitgeschichtlich zu denken.

Auch wenn Menschen nicht erst ab dem 60. Lebensjahr altern, beginnt »das Alter« gemäß einer Übereinkunft innerhalb der Alterswissenschaften mit 60 Jahren. Anstelle der statisch wirkenden Bezeichnung »Alter« wird heute die Bezeichnung »Altern« vorgezogen, um den Prozess des Altwerdens, die Lebenslauf- und Entwicklungsperspektive zu betonen. Tabelle 1 zeigt die gebräuchlichen Bezeichnungen für die Altersphasen ab dem 60. Lebensjahr. Dabei sind die Bezeichnungen für das dritte und vierte Lebensalter – »Ältere« und »Alte« – grammatikalisch nicht korrekt: Denn die Älteren sind jünger als die Alten, obwohl »älter« die Steigerungsform von »alt« darstellt. Für die Jahre ab etwa 45 bis 60 gibt es die bildhafte Bezeichnung »Grenzland«¹: Man ist nicht mehr jung, aber auch noch nicht richtig alt.

1 Tudor-Sandahl P (2003)

Tab. 1: Wann beginnt das Alter?

Lebensjahr	Bezeichnung
60 bis 70/75	»Ältere«, »behinderungsfreie Lebenserwartung«; Drittes Lebensalter
ab ca.70/75	»Alte«; Viertes Lebensalter
ab ca. 90	»Hochaltrigkeit«; »Master Survivors«
> 100	»Expert Survivors«

Worin unterscheidet sich die Paartherapie für ältere von der für jüngere Paare? Worin liegen die Schwierigkeiten im Kontakt zwischen oft jüngeren Fachpersonen und älteren Paaren? Worin besteht das Faszinierende der Vielfältigkeit jahrzehntelanger Beziehungen? In dieser Vorlesungsreihe wird Paartherapie für Ältere praxisnah vermittelt. Die bereits genannten Themen werden in den folgenden fünf Vorlesungen behandelt, wobei die Anliegen der Paare, die inzwischen unsere Sprechstunde für Ältere aufgesucht haben, wie ein roter Faden durch die Reihe führen.