

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Wirtschaft und Soziales
Department Soziale Arbeit
Angewandte Familienwissenschaften

**„Wenn Paare gemeinsam älter werden –
protektive Faktoren einer langjährigen Ehe älterer
Paare unter familienwissenschaftlicher
Betrachtung“**

Master-Thesis

Tag der Abgabe: 29.05.2019

Vorgelegt von: Anette Brade

████████████████████

██

████████████████████

████████████████████████████

Betreuende Prüferin: Prof. Dr. Katja Weidtmann

Zweite Prüferin: Prof. Dr. Daniela Ulber

Vorwort

Ich begegnete dem Thema der älteren Paare in langjährigen Ehen erstmals in einer Vorlesung von Herrn Professor Dr. Hantel-Quitmann, dem ich an dieser Stelle Danke sage für seine Inspiration. Er machte mich auf das vermehrte Zerbrechen langjähriger Ehen älterer Paare aufmerksam und das verstärkte Erscheinen dieser in seiner Beratungspraxis. Das Thema zog mich in seinen Bann. Auf manch einer Zugfahrt von Bonn zur HAW nach Hamburg und zurück und zu anderen Gelegenheiten habe ich mir zu Eigen gemacht mutmaßlich ältere Paare anzusprechen, ihnen mein Forschungsinteresse darzulegen und sie zu ihrem Leben als älteres Paar zu befragen. Aus diesen Begegnungen habe ich sehr viel mitnehmen dürfen, das mich persönlich sehr bereichert hat. Ich danke allen hier nicht namentlich genannten Paaren, die mir in so großem Vertrauen von ihren langjährigen Ehen erzählt haben.

Alle Paare, die eine Befragung zulassen konnten, entsprangen der Bildungsschicht, hatten sich eine Existenz aufgebaut, manche hatten Kinder, andere wieder nicht, manche hatten sich erst im Alter gefunden, andere waren langjährig verheiratet, alle wirkten sehr vital. Zu spüren war eine große Vertrautheit und Verbundenheit, eine respektvolle Haltung dem anderen gegenüber, zum Teil eine anrührende Zärtlichkeit, die in Worten und vor allem Gesten und Blicken zum Ausdruck kam. Alle befragten Paare teilten gemeinsame Leidenschaften und jeder berichtete auch von seinen in Autonomie gelebten individuellen Unternehmungen. Diese Paare berichteten ebenfalls von ihren gemeinsamen und auch individuellen Zielen. Sie schienen im Hier und Jetzt zu leben, ohne dass sie ihre Endlichkeit und eventuell damit einhergehende Veränderungen negierten. Ich stellte mir die Frage, welches Geheimnis diesen Ehen innewohnte.

Paare, die mutmaßlich nicht der Bildungsschicht angehörten, konnte ich für kein Gespräch gewinnen. Zum Teil spürte ich eine unterschwellige bis hin zur offen gezeigter Aggressivität und vor allem ein Unverständnis bezüglich meines Anliegen.

Ich hatte ebenfalls Gelegenheit mit Herrn Jellouschek und diversen Beratern der Ehe- Familien- und Lebensberatungsstellen zu sprechen. Des Weiteren habe ich eine Fortbildung für Paarberater zu dem Thema „Ältere Paare – wie die Liebe lebendig bleibt“ besucht, um mich meinem Forschungsthema mehrperspektivisch zu nähern.

Angerührt hat mich die Schilderung einer älteren Dame, die mir einen kleinen Einblick in ihre langjährige Ehe gab. Sie berichtete von den guten Zeiten mit ihrem Mann, die es genauso gab, wie die, in denen er für sie und die Kinder unberechenbar war. Sie hatte von Kindheit an gelernt still und angepasst zu sein und harrte so in dieser Ehe aus – äußerlich still und unauffällig. Sie habe ihrem Mann ein langes Leben gewünscht, doch sei sie erleichtert gewesen, als dieser dann recht früh verstorben sei. Danach sei sie aufgeblüht.

„Wie oft habe ich ihr versucht mein Wesen zu erklären. Doch stets stand ich dabei vor einer unsichtbaren Wand, durch die meine Worte nicht zu ihr dringen konnten.“
(Hans Kruppa).

Diese Zeilen, die meine Tochter mir zusandte, haben mich sehr berührt. Ich gehe davon aus, dass solche oder ähnliche Gedanken, in krisenbehafteten Ehen, zu finden sind. Ehen, in denen tiefgehende Gefühle unausgesprochen bleiben und in denen es so zu Distanz und emotionaler Trennung kommt.

Meine Thesis befasst sich jedoch mit den protektiven Faktoren langjähriger Ehen älterer Paare, die in guter Ehebeziehung leben. Mein Ziel ist ein Erkunden dieser Faktoren, die langjährigen Ehen Stabilität und Beziehungsqualität ermöglichen.

Frau Professor Dr. Weidtmann danke ich für ihre anregende Begleitung und Unterstützung in dieser intensiven Phase des Lernens. Sie hat mir immer wieder, in ihrer hohen Fachlichkeit und so zuverlässigen Art, neue Perspektiven aufgezeigt und Orientierung gegeben. Frau Professor Dr. Ulber bin ich dankbar, dass sie sich als Zweitleserin meiner Thesis widmet. Ich habe mich in ihren Vorlesungen gerne von ihrer Begeisterung anstecken lassen. Das Lernen an der HAW war mir eine Zeit der Inspiration, des Findens und des Werdens.

Meinem Mann an meiner Seite und meinen Kindern sage ich Danke für die Geduld, die sie mit mir hatten und die ich ihnen in dieser Zeit der Thesis-Erstellung abverlangt habe. Ihr Interesse an dem Thema, ihre anregenden Gedanken und Hinweise sind in diese Arbeit mit eingeflossen. Danke auch an meine Eltern - dem älteren Paar.

Sankt Augustin, 29. Mai 2019

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

(Hermann Hesse)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Die alternde Gesellschaft in Deutschland	6
1.1 Geburtenniveau.....	6
1.2 Lebenserwartung.....	6
1.3 Der demografische Wandel in Deutschland	7
2 Lebensphase Alter	8
2.1 Chronologisch definierte Altersphasen	8
2.2 Deutschland – Land der Hundertjährigen	9
2.3 Altersmythen	9
2.4 Gerontologie und das Interesse an älteren Paaren	12
3 Die langjährige Ehe	14
3.1 Gesellschaftliche Liberalisierungsbestrebungen	14
3.2 Lebensmodell Ehe.....	16
3.3 Das Erforschen glücklicher Ehen	18
3.3.1 Erkenntnisse von Wallerstein und Blakeslee zu guten Ehen	19
3.3.1.1 Zentripetale und zentrifugale Kräfte einer Ehe	19
3.3.1.2 „Glücks-Aspekte“ einer langjährigen Ehe	21
3.3.1.3 Ehetypen	22
3.3.1.4 Verschiebungen in der Beziehungsgestaltung	26
3.3.1.5 Partnerwahl	27
3.3.1.6 Entwicklungsaufgaben einer Ehe	28
3.3.2 Erkenntnisse von Gottman zu glücklichen Ehen	30
3.3.2.1 Die „7 Geheimnisse der glücklichen Ehen“	31
3.3.2.2 Mögliche Auswirkungen einer Ehe	37
3.3.2.3 Kommunikationsaspekte, die für das Ende einer Ehe stehen	37
3.3.3 Erkenntnisse von Lind zu Bindungsverläufen	46
3.3.3.1 Bindungsstile	46
3.3.3.2 Bindungsverlaufsmuster	47
4 Ältere Paare	55
4.1 Spezifische Herausforderungen älterer Paare.....	57
4.1.1 Die aktive Phase des Berufslebens geht zu Ende	57
4.1.2. Die Existenzsicherung ist häufig kein Thema mehr	59
4.1.3. Die Kinder sind erwachsen und meist aus dem Haus.....	60

4.1.4.	Der Generationenwechsel hat sich vollzogen	60
4.1.5.	Die Zahl der Ehescheidungen nimmt gegenüber den vorausgehenden Phasen stark ab	61
4.1.6.	Der Körper altert	61
4.1.7.	Die Sexualität, Liebe und Erotik bei älteren Paaren ändert sich	63
4.1.8.	Unbearbeitete Ereignisse aus der Vergangenheit haben Folgen.....	65
4.1.9.	Die Auseinandersetzung mit dem Tod steht an	66
5.	Protektive Faktoren.....	67
5.1	Grundlegende protektive Faktoren	68
5.2	Aufbauend protektive Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare	69
5.3	Ergänzende protektive Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare	74
6.	Beratung älterer Paare.....	75
6.1.	Inanspruchnahme von Beratungsangeboten	75
6.2.	Beratungsangebote für ältere Paare	76
Fazit	77
Literaturverzeichnis	82
Anhang	88
Eidesstattliche Erklärung.....		96

Abbildungsverzeichnis

Alle folgenden Abbildungen entstammen:

Lind, I. (2001): Späte Scheidung. Eine bindungstheoretische Analyse

Internationale Hochschulschriften, Band 374, S.194 - 197

Münster: Waxmann

Abb. 1: Generalisierte Sicherheit S. 47

Abb. 2: Verlorene Sicherheit S. 48

Abb. 3: Wiedergewonnene Sicherheit S. 48

Abb. 4: Erworbene Unsicherheit S. 49

Abb. 5: Erworbene Sicherheit S. 49

Abb. 6: Generalisierte Unsicherheit S. 50

Einleitung

Gemeinsam als Paar zu altern entspricht einer Grundsehnsucht gemeinsam älter zu werden (Vogt, 1998). Damit eine gemeinsame Zweisamkeit nicht zur „Zweinsamkeit“ wird, muss das Paarsein gestaltet werden. Eine von außen betrachtete Partnerschaftsstabilität ist nicht automatisch gleichbedeutend mit guter Partnerschaftsqualität. Ehen, die eine Dauer von 10, 15, 20 und mehr Jahren aufweisen, werden als langjährige Ehen definiert. Von Ehen, die in 1955 geschlossen wurden, sind nach 25 Jahren etwa 12 Prozent geschieden. Ehen aus 1960 sind hiervon mit 15 Prozent betroffen. Alle späteren Ehejahrgänge zeigen im Bereich der langjährigen Ehe einen kontinuierlichen Anstieg der Scheidungen (vgl. Lind 2001, S. 11-16). Die Wahrscheinlichkeit, dass eine erste Ehe innerhalb von vierzig Jahren mit einer Scheidung endet, liegt bei 67 Prozent (vgl. Gottman, 2017, S. 12).

In Zahlen ausgedrückt bedeutet dies beispielhaft:

- 1992 gab es ca. 12.000 Scheidungen nach einer Ehedauer von 26 und mehr Jahren. Das entspricht ca. 9 Prozent an der Scheidungsgesamtzahl.
- 2016 waren es ca. 24.600 Scheidungen nach einer Ehedauer von 26 und mehr Jahren. Dies entspricht ca. 15 Prozent an der Scheidungsgesamtzahl. (vgl. DeStatis 2016 und 2017, s. Anhang 1).

Jellouschek, der seit vielen Jahren als Paartherapeut arbeitet, stellt ebenfalls fest, dass verglichen mit langjährigen Paaren desselben Alters früherer Generationen, die Zahl derer, die sich trennen und scheiden lassen, deutlich ansteigt (vgl. Jellouschek, 2011, S. 12).

Scheidungen generell und insbesondere nach langer Ehezeit, unabhängig davon ob hier von einer Ehedauer von 10, 15, 20 oder mehr Jahren gesprochen wird, bedeuten in der Konsequenz für die sich trennenden Partner große Herausforderungen. Diese zu bewältigenden Aufgaben betreffen die gesamte Lebenslage aller Beteiligten - auch der häufig bereits erwachsenen Kinder. Diverse Arbeiten geben Hinweise darauf, dass die Belastung älterer Geschiedener gegenüber jüngeren insgesamt größer ist. Es gehen starke psychische und physische Beeinträchtigungen mit einer Scheidung einher, die mit der Zeit abnehmen. Sie bleiben aber länger

bestehen als bei den jüngeren Geschiedenen. Insbesondere die älteren Frauen erscheinen in diesen Studien als besonders stark beeinträchtigt. Bedeutsam scheint die hier über Jahre gelebte Rollenverfestigung und somit eine, zum Zeitpunkt der Scheidung geringere Rollenflexibilität zu sein. Dazu kommen Krankheiten, weitere Folgen des Alterungsprozesses (vgl. Lind 2001, S. 26-31) und der sich häufig verändernde ökonomische Status. Doch verfügen Frauen insgesamt über eine höhere soziale Kompetenz, die es ihnen ebenfalls möglich macht, Trennungsfolgen besser zu verarbeiten, als dies den Männern möglich ist. Dies steht im Zusammenhang mit einer größeren sozialen Einbettung der Frauen. Ihnen stehen somit im Trennungsprozess hilfreiche Bezugspersonen zur Seite. Genannt werden hier auch die häufig schon erwachsenen Kinder. Männer zeigen sich insgesamt verletzlicher, bezogen auf Gefühle der sozialen und emotionalen Vereinsamung nach einer Trennung. Dies zeigt sich bereits im Vorfeld einer Scheidung. Frauen berichten zu über 40 Prozent von Vertrauenspersonen, mit denen sie partnerschaftliche Schwierigkeiten besprechen können, lediglich 22 Prozent der Männer benennen diese Möglichkeit (vgl. Lind 2001, S. 19-150).

Es ist davon auszugehen, dass nachfolgende Heirats-Generationen, die über eine höhere Bildung und eine größere ökonomische Unabhängigkeit der Frauen verfügen, den Trend zur Auflösungsbereitschaft unbefriedigend verlaufender langjähriger Beziehungen weiter fortsetzen werden (vgl. Dorbritz & Gärtner 1998).

Das zuvor Beschriebene verdeutlicht, dass langjährige Ehen älterer Paare Gefahr laufen Auflösung zu finden. Die Betroffenen unglücklich verlaufender Ehen leiden sowohl in diesen als auch nach der Trennung, sofern sie denn stattfindet. Langjährige Ehen weisen eine deutliche Fragilität auf. Es wird die grundlegende Bedeutung protektiver Faktoren, die zur qualitativen Stabilisierung langjähriger Ehen beitragen, sichtbar. Solche Faktoren sollen in dieser Thesis herausgearbeitet werden. Ziel der Verfasserin ist es zu zeigen, in welcher Art und Weise diese Faktoren dazu beitragen, dass langjährige Ehen älterer Paare gute Ehen sein können. Ehen, in denen die Partner gemeinsam gerne Zeit miteinander verbringen, ohne ihre individuelle Autonomie aufzugeben. Ehen, die es ihnen ermöglichen, sich weiterzuentwickeln und die gleichzeitig Sicherheit geben.

Auf Grund der zu erkennenden Gefährdungslage der langjährigen älteren Ehen ist ebenfalls von einem Beratungsbedarf älterer Paare auszugehen. Die

Verfasserin stellt sich vor, dass erarbeitete protektive Faktoren für langjährige Ehen älterer Paare auch als Teil eines Beratungskonzeptes den langjährigen älteren Paaren vermittelt werden können, um im besten Falle so eine Scheidung zu verhindern und die Beziehungsqualität zu steigern.

In Kapitel 1 wird ein kurzer Exkurs über die alternde Gesellschaft in Deutschland gegeben. Dieser beinhaltet aktuelle demographische Daten. Es wird über das Geburtenniveau hin zum Wandel der Bevölkerungsstruktur und den daraus resultierenden Altersüberhang berichtet. Die Veränderung der Lebenserwartung in den letzten 150 Jahren findet ebenso Erwähnung, wie der Zu- und Abwanderungssaldo.

So eingestimmt auf das Thema Alter führt das Kapitel 2 mit differenzierten Definitionen zu Alter und Altern, Altersmythen und dem Interesse der Gerontologie an den älteren Paaren den Leser weiter zu Kapitel 3. Hierin wird das Hauptthema der langjährigen Ehe eingehend beleuchtet. Die gesellschaftlichen Liberalisierungsbestrebungen finden genauso Beachtung wie grundlegende Gedanken zum Partnerschaftsmodell der Ehe und dessen Stellenwert in der Gesellschaft.

Ausführlich werden die Studie von Wallerstein und Blakeslee und den guten langjährigen Ehen dargestellt. Darin werden Kräfte, die eine Ehe bestehen oder auseinanderbrechen lassen, die „Glücks-Aspekte“ einer Ehe und die von ihnen definierten vier Ehetypen vorgestellt.

Die Beobachtungen von Gottman schließen sich dem detailliert ausgeführt an. Gottman widmet sich ebenfalls dem Erforschen der glücklichen Ehen. Seine „7 Geheimnisse der glücklichen Ehen“ werden ebenso dargestellt, wie seine von ihm festgestellten destruktiven Kommunikations-Aspekte, die eine Ehe zum Scheitern bringen können.

Auf Grund der als unzureichend angesehenen Datenlage zu den langjährigen, gelingenden Ehen älterer Paare und der familienwissenschaftlichen Ausrichtung der Thesis wird auf Datenmaterial aus der Scheidungsforschung behelfsweise zurückgegriffen. Ausgewählt wird ein Teilergebnis der von Lind erstellten bindungstheoretischen Studie zu späten Scheidungen. Dieses Teilergebnis bezieht sich auf die Bindungsverläufe der Partner aus langjährigen geschiedenen Ehen und erscheint auf Grund des bindungstheoretischen Bezugs besonders geeignet sich der Thematik familienwissenschaftlich zu nähern. Die Verfasserin versucht aus dieser gegenläufig

orientierten Forschungs-Perspektive weitere Schlussfolgerungen für die gelingenden langjährigen Ehen älterer Paare zu ziehen.

Nach dieser ausführlichen Übersicht zu dem Thema langjährige Ehen wird in Kapitel 4 das Thema „Das ältere Paar und seine spezifischen Herausforderungen“ ausführlich vorgestellt.

Basierend auf den ersten beiden Kapiteln und den Studien von Wallerstein, Blakeslee, Gottman und Lind unter Bezugnahme auf die spezifischen Herausforderungen älterer Paare, wird in Kapitel 5 der Versuch unternommen daraus protektive Faktoren abzuleiten, welche es älteren Paaren ermöglichen eine langjährige gute Ehe zu führen.

Abschließend wird in Kapitel 6 noch ein kurzer Ausblick zu speziellen Beratungsmöglichkeiten älterer Paare gegeben.

Es folgt das Fazit, welches die Forschungsergebnisse zusammenfasst und unter familienwissenschaftlichem Blick näher beleuchtet.

Der Forschungsgegenstand sind „junge“ ältere Paare, die nach Riehl-Emde folgende Definition erfahren: Es sind Paare, bei denen ein Partner mindestens 60 Jahre alt und höchstens ein Partner über 75 Jahre alt ist (Riehl-Emde & Cierpka, 2006).

Um dieser literaturbasierten Thesis einen überschaubaren Rahmen zu geben, befasst sich diese bewusst mit dem Paarmodell der langjährigen Ehe heterosexuell ausgerichteter, der Mittelschicht angehörenden älterer Paare, mit mindestens einem Kind, ohne dass diese Determinanten eine Gewichtung oder Favorisierung dieses Paarmodells bedeuten sollen. Es ist davon auszugehen, dass kinderlose, homosexuelle, einer anderen ethnischen Gruppe angehörenden, behinderte, bildungsferne, sozialschwache und/oder sich neu gefundene ältere Paare etc. sich gesellschaftlich und psychologisch anders verhalten und eigene Themen für weitere Arbeiten darstellen.

Es wird unter familienwissenschaftlichem Ansatz die Frage gestellt, was langjährige Ehen ausmacht und welche protektive Faktoren dazu beitragen, dass langjährige Ehen älterer Paare gute Ehen sind.

Die Verfasserin hat umfangreiche Literaturrecherche betrieben, weit über die aufgeführten Quellentexte der Thesis hinaus. Sie hat mit dieser ergänzenden Literaturliste versucht einen möglichst umfassenden theoriebasierten Blick auf das Alter und das Altern an sich und ein Verständnis für damit einhergehende langjährige Ehen zu erlangen. Daraus ergab sich eine als unzureichend empfundene Datenlage, auf welche die Verfasserin lediglich zugreifen konnte.

Der besseren Lesbarkeit geschuldet, wird die Thesis grundlegend in der maskulinen Form formuliert.

1 Die alternde Gesellschaft in Deutschland

Seit etwa 140 Jahren wird ein kontinuierlicher Anstieg der Lebenserwartung dokumentiert. Ein nach dem 2. Weltkrieg inzwischen fünfzigjähriges Andauern stabiler Lebensbedingungen in Deutschland macht es möglich, dass Menschen erstmals in einer Partnerschaft länger miteinander alt werden können als je zuvor (vgl. Vogt, 2009, S. 71). Das Alter ist zu einer „Massenwirklichkeit“ geworden (vgl. Mader, 1995, S. 15). In Statistiken wird der Wandel der Bevölkerungsstruktur durch die Determinanten Geburtenniveau, Lebenserwartung und Ein- und Auswanderungssaldo dargestellt.

1.1 Geburtenniveau

2010 wurden in Deutschland 678.000 Kinder geboren. Das waren 1,9 Prozent oder 13.000 Kinder mehr als im Vorjahr. 2009 war allerdings das Jahr mit der niedrigsten Geburtenzahl nach dem Zweiten Weltkrieg. Die höchste Geburtenzahl wurde im Baby-Boom-Jahr 1964 erreicht, sie betrug knapp 1,4 Millionen Geburten und war damit doppelt so hoch wie 2010. Danach nahm in beiden Teilen Deutschlands, durch eine sich verändernde Einstellung zur Familie und die Verbreitung der Antibaby-Pille die Zahl der Geburten ab. (vgl. DeStatis 2012, s. Anhang 2). Für eine beständige Bevölkerungszahl müssten von 1000 Frauen insgesamt 2100 Kinder geboren werden. Deutschland weist mit 1380 Kindern pro tausend Frauen jedoch die niedrigste Geburtenrate in Europa auf (vgl. Nave-Herz 2004, S. 61). Die Folge lässt sich am Altenquotienten gut ablesen. Er beschreibt das Verhältnis der Bevölkerung im Rentenalter (65 + Jahre) zu denjenigen im Erwerbsalter (20-64 Jahre). Im Jahr 1955 betrug dieser noch 18,1. Im Jahr 2006 betrug er bereits 32,7 (vgl. BpB, 2008, S. 14). Betrachtet man ergänzend dazu die veränderte Lebenserwartung, so ist eine deutliche Verschiebung der Bevölkerungsstruktur, hin zu einem Altersüberhang, zu erkennen.

1.2 Lebenserwartung

Vor etwa 150 Jahren betrug die durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt für Männer 35,6 Jahre und für Frauen 38,4 Jahre. Betrachtet man die Ergebnisse der allgemeinen Sterbetafel aus 2010/2012, so haben Männer eine deutlich gestiegene Lebenserwartung von 77,7 Jahren und Frauen von 82,8 Jahren. Damit hat sich die

Lebenserwartung für beide Geschlechter bei Geburt in diesem Zeitraum mehr als verdoppelt (vgl. DeStatis, 2015).

Die Überlebensverhältnisse für ältere Menschen haben sich insgesamt stark verbessert. Konnte ein 65-jähriger Mann vor etwa 150 Jahren mit einer durchschnittlichen ferneren Lebenserwartung von 9,6 Jahren rechnen und eine gleichaltrige Frau mit weiteren 10,0 Jahren, so stellt sich dies in den Jahren 2010/2012 bei den 65-jährigen Männern mit weiteren 17,5 Lebensjahren und bei den gleichaltrigen Frauen mit weiteren 20,7 Lebensjahren dar. Seit der 70-er Jahre des letzten Jahrhunderts ist der Anstieg der Lebenserwartung in diesem Altersbereich besonders wahrnehmbar (vgl. DeStatis, 2015). Dafür mitverantwortlich ist die immer besser werdende medizinische Versorgung, die auch Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen beinhaltet. Die statistischen Daten zu dem demografischen Wandel in Deutschland spiegeln diesen Entwicklungstrend deutlich wieder.

1.3 Der demografische Wandel in Deutschland

Der demografische Wandel bezieht sich auf die Verschiebung der Altersstruktur. Die Jüngeren werden weniger, die Älteren werden mehr. Grund dafür sind die anhaltend niedrigen Geburtenraten und eine steigende Lebenserwartung. Der zu verzeichnende Zuwanderungssaldo konnte die Verschiebung der Altersstruktur der Bevölkerung bestenfalls mäßigen, jedoch nicht stoppen (vgl. DeStatis 2018, s. Anhang 3).

Der Prozess des Alterns beginnt bereits mit unserer Geburt und endet mit unserem Tod (vgl. Kruse, 2006, S. 9-18). Der Begriff des Alters hingegen beschreibt eine Lebensphase. Gesellschaftliche Konventionen definieren jeweils, wann diese Lebensphase als erreicht gilt (vgl. Kruse, 2006, S. 9-18). Das Altern stellt sich in den unterschiedlichsten Bereichen des Erlebens, Denkens, Verhaltens und Körpergefühls dar. In der Entwicklungspsychologie des Alterns wird die Ansicht vertreten, dass die Heterogenität der Individuen in keinem Lebensabschnitt so hoch sei wie im höheren Erwachsenenalter (vgl. Filipp & Schmidt, 1995, S. 443). Dieser Aspekt ist besonders für die Beziehungsgestaltung der älteren Paare interessant und bedeutet für diese mutmaßlich eine große Herausforderung. Alter und Altern, eine Entwicklung, die nicht aufzuhalten ist. Beide Begriffe sind unterteilt in Lebens- und Entwicklungsphasen, die auch die Paarfindung und das Paarsein beinhalten.

2 Lebensphase Alter

Aus historischer Sicht betrachtet, ist das Alter keine anthropologische, biologische oder kalendarische Konstante. Alter wird als ein soziokulturelles Konstrukt betrachtet, das in der jeweiligen Gesellschaft geprägt wird. Dies bezieht sich auch auf den prozentualen Anteil der Alten an der Gesamtbevölkerung und ihre jeweiligen Lebensbedingungen. Alter war und ist gekennzeichnet durch geschlechts-, standes-, schichtenspezifische und individuelle Ausprägungen (vgl. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 2003). Alter entzieht sich somit einer allgemeingültigen Definition und stellt sich aus sozialwissenschaftlicher Sicht als ein gesellschaftlich individuelles, soziokulturelles Konstrukt dar. Es gibt also nicht *die* Lebensphase Alter, diese ist differenzierter zu betrachten. Dies lässt sich auch auf die Definition der älteren Paare unserer Gesellschaft übertragen – es ist eine gesellschaftsindividuelle Definition. Es gibt mutmaßlich nicht *die* älteren Paare. Allein durch die große Heterogenität der Einzelnen in dem Lebensabschnitt Alter, stellt sich die inhaltliche Begrifflichkeit der älteren Paare vermutlich sehr differenziert dar.

„Nach Übereinkunft innerhalb der Wissenschaften vom Alter wird der Beginn des Alters mit dem 60. Lebensjahr festgelegt“ (vgl. Wirsching & Scheib, 2002, S. 582) und ist häufig zeitgleich mit dem Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand verbunden.

2.1 Chronologisch definierte Altersphasen

Die chronologischen Altersphasen hat man in folgende Zeitspannen gegliedert:

- Vom 60. bis zum 75. Lebensjahr spricht man vom „Dritten Lebensalter“ und den Älteren
- Ab dem 70./75. Lebensjahr von den Alten im „Vierten Lebensalter“
- Ab circa 90 Jahren wird von den Hochaltrigen gesprochen, den „Master Survivors“ und
- Mit dem Erreichen des 100. Lebensjahres benennt man diese als „Expert Survivors“

(vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 10)

Betrachtet man den Anteil der „Expert Survivors“ in Deutschland, so wird die zunehmende Veränderung der Altersstruktur hin zum Altern besonders anschaulich.

Die Anzahl der Hundertjährigen in Deutschland wird in der Human Mortality Datenbank separat dokumentiert.

2.2 Deutschland – Land der Hundertjährigen

Laut einer Berechnung der Human Mortality Datenbank verdoppelt sich die Zahl der deutschen Über-100-Jährigen etwa alle acht Jahre. Für 1956 wurden circa hundert solcher Personen für ganz Deutschland dokumentiert. Für 2012 werden bereits gut 14.000 solch Hochbetagter angegeben (vgl. Spiegel-Wissenschaft, 2014 - s. Anhang 4).

Datenerhebungen, die die Entwicklung der Altersstruktur abbilden sollen, beziehen sich ausschließlich auf das chronologische Alter, indem lediglich die Anzahl der Lebensjahre addiert wird. Sie sind nur Teil des soziokulturellen Konstruktes Alter. Diese Daten geben keine Auskunft darüber, wie es um die körperliche und geistige Verfassung, die Leistungs-, Lebens-, Liebesfähigkeit und –willigkeit, die Lebensbedingungen oder das Lebensgefühl alter und hochbetagter Menschen steht. Aus ihnen kann somit keine Aussage getroffen werden, unter welchen Umständen und Bedingungen diese Personen leben (vgl. Friedan, 1995).

Alter ist als ein komplexes Gefüge interner und externer Einschätzungen zu begreifen. Dies ist auch im Hinblick auf die älteren Paare und deren Paarqualität zu vermuten. Auch gehandelte „Altersmythen“, wie Friedan es formuliert, stellen bestenfalls anhaltgebende Stereotypen und somit lediglich hinkende Hilfsmittel zur versuchten Erfassung der Realität dar (vgl. Friedan, 1995).

2.3 Altersmythen

Alter wird häufig mit einem generellen Abbau von Leistungsfähigkeit in Verbindung gebracht. Aber auch romantische Bilder von den weisen Alten und in Harmonie lebenden, gemeinsam alt gewordenen Paaren sind wahrzunehmen (vgl. Engelhardt, 1995). Solch positive Alters-Bilder vermögen den Alten einen hohen gesellschaftlichen Status zuzuschreiben und sind doch gleichfalls in der Lage, Erwartungsdruck auszulösen, wenn versucht wird, diesen idealisierten Vorstellungen gerecht zu werden.

Negative Alters-Bilder sind hingegen in der Lage, Distanz zu den Alten zu erzeugen oder sie gar auszugrenzen. Solches ist insbesondere in den sozialen Bezügen wahrzunehmen (vgl. Vogt, 2009). Es kommt auf den Blickwinkel an. Wer schaut aus welcher Position, mit welchem Blick auf die Alten? Und wie schauen die Alten selbst auf sich?

Betty Friedan hat die Bilder über das Alter als Mythen beschrieben, die von den individuellen Selbsteinschätzungen alter Menschen jedoch abweichen (vgl. Friedan, 1995). Studienteilnehmer im Alter von 63 bis 96 Jahren geben an, dass sie ihr Altersbild, geprägt von Fremdzuschreibungen mit Krankheit, Gebrechlichkeit, Abbau und Starrsinn in Verbindung gebracht sehen. In ihrer Selbstwahrnehmung benennen sie jedoch das Pflegen von Kontakten, mehr Zeit und Ruhe haben (vgl. Filipp & Schmidt, 1995, S. 449). Hier erscheint der Hinweis angebracht, dass Alter durch geschlechts-, standes-, schichtenspezifische und individuelle Ausprägungen gekennzeichnet ist. Dies lässt vermuten, dass es auch in der Selbstwahrnehmung zu differenzierteren Aussagen kommen kann, die sich unter Umständen von den hier getroffenen deutlich unterscheiden.

Es sind bevorzugt Menschen anderer Altersgruppen, die sich solcher Alters-Bilder bedienen, um die sich ihnen darstellende Komplexität, die unbekanntem Phänomene und die scheinbare Undurchschaubarkeit der Beziehungen der Alten besser verstehen zu können. Es entspricht dem Versuch, Rahmenbedingungen zu setzen, um die Beziehungsgestaltung mit den alten Menschen zu erleichtern. Doch kann darin auch eine normative Erwartungshaltung an das Verhalten der Alten gesehen werden, die wiederum Einfluss auf die Gestaltung des intergenerationalen Verhältnisses hat (vgl. Friedan, 1995). Solche Alters-Bilder tragen ebenfalls zu den soziokulturellen Konstrukten der Gesellschaft bei. Bemerkenswert ist hierbei, dass die Eigeneinschätzung und die Fremdzuschreibung zum Alter so differieren können.

Alter ist mehr als eine Reduzierung auf den Verlust der Jugend. Friedan ist der Ansicht, dass das Alter eine sinnvolle und produktive Lebensphase ist, die ein Sichweiter-Entwickeln ermöglicht und eine Ansammlung von Kompetenzen und Möglichkeiten der „späten Freiheit“ darstellt (vgl. Friedan, 1995). Das ausgeprägte Eingebundensein in normative Vorgaben, welches in der mittleren Lebensphase dominiert hat, entfällt nahezu gänzlich und lässt Raum entstehen, der im Alter neu und individuell gefüllt werden kann (vgl. Rosenmayr, 1983). Dieser Raum, der sich in der Regel durch das Eintreten in den Ruhestand öffnet, unterliegt allerdings keinem

Automatismus des Gelingens, auch der Ruhestand muss gestaltet werden. Gerade dieser zu bewältigende Übergang, der als normative Krise in den Biografien beschrieben wird, kann eine Verschlechterung für die Paarbeziehungsqualität bedeuten. Frauen scheinen hier einen deutlich besseren Zugang zu den neu gewonnen Freiräumen zu haben als die Männer (vgl. Schenk 2005, S. 62-79; vgl. Kleist 2006, S. 160-181). Gerade bei den älteren Paaren ist davon auszugehen, dass die Männer ihren Selbstwertbezug hauptsächlich aus ihrer beruflichen Tätigkeit zogen und darin ihren Sinn sahen. Für Frauen dieser Generationen, obwohl schon berufstätig, hatte der Beruf noch nicht diesen dominierenden Stellenwert wie bei ihren Männern (vgl. Jellouschek, 2011, S. 13). Dazu kommt, dass die Arbeitswelt als Regulator für Nähe und Distanz zwischen den Partner wirkte, der im Ruhestand entfällt (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 24).

Die so dargestellte verlängerte Lebenserwartung, die Heterogenität des Alters, die begriffliche Nicht-Fassbarkeit des Alters und auch dessen Mythen haben als Teilaspekt ein Interesse an der wissenschaftlichen Erforschung des Alters und Alterns entstehen lassen. Doch die Beratung, insbesondere bezogen auf Alter und Partnerschaft im Alter, genoss lange Zeit eine eindimensionale Betrachtungsweise einzelner Fachdisziplinen.

Richtet sich der Fokus gezielt auf die Ebene der Paarbeziehung im Alter, so ist festzustellen, dass über die Qualität langjähriger Ehen älterer Paare nur wenig bekannt ist. Riehl-Emde, die eine Spezial-Ambulanz für ältere Paare an der Universität in Heidelberg leitet, definiert solche Paare und deren Beratung folgendermaßen: „Gemäß der Definition „ältere Paare“ steht die therapeutische Arbeit mit Paaren im Mittelpunkt, von denen ein Partner mindestens 60 Jahre alt und höchstens ein Partner über 75 Jahre alt ist“ (vgl. Riehl-Emde & Cierpka, 2006). Diese Definition zum älteren Paar wird in dieser Thesis vorerst als Begrifflichkeit übernommen.

Die steigende Lebenserwartung stellt eine verlängerte Phase der Gestaltungsmöglichkeiten in Paarbeziehungen dar. Dieses Altern in Paarbeziehungen ist ebenfalls Interessensteil der Gerontologie (vgl. Vogt, 2009). Der Blick richtet sich auch auf die Bedeutung der unterschiedlichen emotionalen partnerschaftlichen Erfahrungen, deren Verarbeitung und Integration in das individuelle Arbeitsmodell,

die Einfluss auf den Lebensstil und das Wohlbefinden im Alter haben (vgl. Lind 2001, S. 115).

Die Gerontologie ist die Wissenschaft des Alters und Alterns und vereint medizinische, psychologische und soziologische Aspekte. Sie ist mit ca. 80 Jahren eine relativ junge Wissenschaft und ein umfassendes Feld, dem in dieser Thesis nicht vollinhaltlich nachgegangen werden kann. Lediglich bezogen auf das ältere Paar findet hierzu ein Exkurs statt.

2.4 Gerontologie und das Interesse an älteren Paaren

Die Zielsetzung der Gerontologie ist unter anderem der Ausbau der therapeutischen Angebote für ältere Paare. Diese haben die Beratung bei persönlichen und partnerschaftlichen Konflikten und Krisen zum Inhalt. Seit den 90-er Jahren des letzten Jahrhunderts wird Psychotherapie als ein wesentlicher Bestandteil des Behandlungsrahmens psychischer und psychosomatischer Störungen über 60-jähriger Menschen anerkannt (vgl. Radebold, 2009, S. 130), jedoch gibt es bisher keine ausreichende Datenlage zur Beratung älterer Menschen im Kontext von Partnerschaftsstörungen (vgl. Vogt, 2009, S. 17-18). Ergebnisstudien eigens für ältere Paare stehen noch aus (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 21), die eine spezifische Effizienz- und Effektivität im Rahmen der Paartherapie mit älteren Paaren belegen. Die Wirksamkeit von Paartherapie im Allgemeinen gilt allerdings als belegt, und die Psychotherapie mit Älteren hat sich insgesamt als wirksam erwiesen. Es ist somit davon auszugehen, dass dies auch auf die Erfolgsaussichten von Paartherapien bei älteren Paaren übertragen werden kann (vgl. Riehl-Emde, 2006). Ein individuell präventiver und somit kosteneinsparender Effekt für die Volkswirtschaft ist, einer amerikanischen Studie zufolge, die sinkende Inanspruchnahme ambulanter medizinischer Behandlungen um ca. 22 Prozent nach Besuch einer Paartherapie (vgl. Schrödter, 2010).

Als positive Ergebnisse dieser Paartherapien mit älteren Paaren werden benannt:

- Eine erhöhte Lebenszufriedenheit, insbesondere in der partnerschaftlichen Sexualität und
- eine nachhaltige Reduzierung depressiver Symptome und psychosomatischer Beschwerden (vgl. Vogt, 2009, S. 266 ff.).

Es ist nur schwer nachzuvollziehen, dass entgegen dieser Erfolge und kostenreduzierenden Aspekte die Paartherapie heute noch keine Regelleistung der Krankenkassen ist. Einzige Ausnahme bildet hier eine diagnostizierte sexuelle Dysfunktionalität. Der Prozentsatz der erektilen Dysfunktion verdreifacht sich zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr von 5 Prozent auf 15 bis 20 Prozent (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 83) und steht somit in unmittelbarem Zusammenhang zu den langjährigen Ehen älterer Paare und deren Beziehungsqualität. Nur in solchen Fällen wird die Paartherapie von den Krankenkassen anerkannt. Liegt kein entsprechendes Störungsbild vor, so können für die Mehrheit der älteren Paare lediglich 5 probatorische Einzel-Sitzungen mit den Krankenkassen abgerechnet werden. Hier berichtet Riehl-Emde, dass solche Probesitzungen auch bewusst von den älteren Paaren in Anspruch genommen werden (vgl. Riehl-Emde & Cierpka, 2006). Nur Paare, die finanziell dazu in der Lage sind, haben zurzeit Zugang zu einer Paartherapie bei ortsansässigen Therapeuten. Kostenfreie Beratungsstellen, der Kirchen beispielsweise, sind in der Regel in Ballungszentren zu finden und schließen immobile ältere Paare von einem Besuch aus. Hieraus ergeben sich soziale Benachteiligungen.

Aus soziologischer Sicht gibt es Betrachtungen zum Scheitern von langjährigen Beziehungen, die sich auf die veränderten Rollenverteilungen in Partnerschaften, das novellierte Scheidungsrecht, die längere Lebenserwartung und zu hohe Erwartungen an den Partner beziehen.

Dies mit einbeziehend, sind im Rahmen einer „Sozialen Gerontologie“ Bemühungen auszumachen, das Alter und Altern unter dem Blickwinkel von Lebenslagen zu betrachten. Dies kommt einem familienwissenschaftlichen Ansatz nah. Doch bisher ist es noch zu keiner strukturierten, interdisziplinären Zusammenarbeit von Gerontologie, Psychologie, klinischer Sozialarbeit und Beratung gekommen. Aus einem solchen Zusammenschluss könnten neue Beratungskonzepte für ältere Paare, auch mit familienwissenschaftlicher Unterstützung, entwickelt werden. Aktuell gibt es jedoch keine schlüssigen Konzepte fundierter, effektiver Beratungsangebote für ältere Paare (vgl. Vogt, 2009, S. 17-18; Riehl-Emde & Cierpka, 2006).

Dies bedeutet in Folge, dass auch bei den Therapeutenausbildungen die Thematik der speziellen Herausforderungen, denen sich die älteren Paare zu stellen haben, nicht enthalten war und ist. Lediglich die Lebensphase Alter wird in einem

allgemeinen Teil, der sich auf die unterschiedlichen Lebensphasen bezieht, in der Ausbildung angesprochen. Alters- und paarspezifische Beratungsansätze und –modelle fehlen jedoch. Neu auszubildende Therapeuten befinden sich generational betrachtet in der Enkelgeneration ohne vergleichbaren soziohistorischen Hintergrund. Andererseits ist diese nachfolgende Therapeutengeneration auf Grund ihres Alters in der Lage intergenerationalen Verstehen zu vermitteln.

Die Verfasserin weist auf die Notwendigkeit spezieller Beratungsangebote für ältere Paare und die Modifizierung der Therapeutenausbildung hin. Die wahrnehmbaren Auswirkungen der Liberalisierung der Partnerschafts- und Lebensmodelle in den letzten 60 Jahren und die Betrachtung der zunehmenden Zahl der Scheidungen nach langer Ehezeit unterstreichen diese Notwendigkeit.

3 Die langjährige Ehe

Die heutigen älteren Paare, die eine langjährige Ehe führen, wurden meist in den 50er, 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts geboren. Betrachtet man exemplarisch die Liberalisierungsbestrebungen in dieser Zeit, so wird daran deutlich, in welchem rasantem Tempo es zu Veränderungen kam, die in der Summe ebenfalls Auswirkungen auf die älteren Paare haben und auf deren Beziehungen wirken.

3.1 Gesellschaftliche Liberalisierungsbestrebungen

Im Artikel 6 des GG Abs. (1) steht:

„Ehe und Familie stehen unter dem besonderen Schutze der staatlichen Ordnung.“

In den letzten 65 Jahren fand eine deutliche Liberalisierung der Gesellschaft auch im Rahmen der staatlichen Ordnung statt, die sich auf die Gestaltung der Partnerschafts- und Lebensmodelle und somit auch der langjährigen Ehen älterer Paare auswirkt:

- Im Jahre 1953 stellt der Bundesgerichtshof fest, dass Mann und Frau sich in der Menschen- und Personenwürde absolut gleich sind (BGHZ, 1953, 11, Anhang, 34, S. 65).
- Am 01. Juli 1958 wird das Gleichberechtigungsgesetz von Frau und Mann in Kraft gesetzt (BpB, 2018; BGB, 1957). Doch gibt es zu dieser Zeit noch weitrei-

chende Einschränkungen, welche die Frau betreffen. Dies sind beispielsweise die Gleichsetzung des Nachnamens des Mannes als Familienname, die Ausübung eines Berufes, wenn der Ehemann diesem zustimmt etc.

- Seit 1961 ist die "Antibabypille" in Deutschland erhältlich, zunächst wird sie als Medikament gegen Menstruationsbeschwerden, später gezielt zur Familienplanung eingesetzt (BpB, 2015).
- Seit 1969 wird der Ehebruch nicht mehr strafrechtlich verfolgt.
- Seit dem 01. Januar 1975 werden Volljährigkeit und Ehemündigkeit von 21 auf 18 Jahre herabgesetzt.
- Am 14. Juni 1976 kommt es zu einem „Gesetz zur Reform des Ehe- und Familienrechts“ (EheRG), welches Einschränkungen, abgesehen von der Gleichsetzung des Nachnamens des Mannes als Familienname, aufhebt. Diese letzte Einschränkung wird erst 1993 aufgehoben - mit der Reform des Scheidungsrechts.
- Am 01.07.1977 kommt es zur Abschaffung des Schuldprinzips - als Scheidungsgrund wird die „Zerrüttung der Ehe“ anerkannt (§§ 1564 ff. BGB). Während die Zahl der rechtskräftigen Scheidungsurteile in 1953 noch bei 53.872 liegt, steigen diese in 1977 auf 74.658 an. 2016 lagen diese bei 162.397 (vgl. DeStatis 2017).
- Im Jahr 1994 wurde § 175 StGB (Strafbarkeit männlicher Homosexualität) im wiedervereinigten Deutschland ersatzlos gestrichen.
- In 2001 wird das sogenannte Lebenspartnerschaftsgesetz (LPartG) verabschiedet.
- Seit dem 01.10.2017 können in Deutschland gleichgeschlechtliche Ehen geschlossen werden.

(vgl. BpB, 2008, 2015, 2018; BGHZ, 1953; BMFSJ, 1999)

Ehen, die in den 50er, 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts geschlossen wurden, erkannten die jeweils gültigen gesellschaftlichen Normen und Werte für sich an, welche im Laufe der Zeit einer umfassenden Liberalisierung unterzogen wurden. Heute stellt die Entscheidung zu heiraten oder verheiratet zu bleiben nur ein mögliches Modell von Partnerschaften dar.

Beck und Beck-Gernsheim betrachten die Liberalisierung der Paarbeziehung differenziert. Sie bemerken zu dem Verlauf der Liberalisierung der Paarbeziehungen als Liebesgemeinschaft, dass die Paare sich neuen Chancen, aber auch Gefahren und Unsicherheiten in der Biografie aussetzen. Vormalig waren diese in Familienverbänden, in der dörflichen Gemeinschaft, im Rückgriff auf ständische Regeln oder soziale Klassen vordefiniert (vgl. Beck & Beck-Gernsheim, 1993, S. 179). Den Paaren der „neuen Beziehungsfreiheit“ fehlte es an vorgelebten Modellen, so wie es den heutigen älteren Paaren an Modellen fehlt. Die folgenden Gestaltungsversuche der Partnerschaften entwickelten sich zu individuell zu arrangierenden Lebensformen der Neuorientierung. In der Zeit von 1972 bis 1996 hat sich die Zahl der nicht-ehelichen Lebensgemeinschaften von 137.000 auf 1,4 Millionen Paare gesteigert (vgl. BMFSJ, 1999, S. 61). Diese Zahl deutet die Verfasserin auch als Ausdruck der gewonnenen Gestaltungsfreiheit der Paarbeziehungen.

Bemerkenswert ist jedoch, dass in Form eines neo-romantischen Beziehungs-ideals der Wunsch nach der romantischen Liebe ein Comeback erlebt. Dieses Ideal hat sich sowohl in jüngeren als auch in langjährigen (Ehe-)Paarbeziehungen etabliert und ist nach wie vor als „main-stream“ anzuerkennen (vgl. Vogt, 2009, S. 88).

3.2 Lebensmodell Ehe

Die Lebensform Ehe gilt, neben vielfältiger gleichwertiger Optionen von Lebens- und Beziehungsformen (vgl. Jungbauer, 2014, S. 82), immer noch als das bevorzugte Lebensmodell erwachsener Menschen (vgl. Dorbritz & Gärtner, 1998, S.413), als das Teilen einer tiefen Sinnhaftigkeit (vgl. Gottman, 2014, S. 36) und als maßgebend für das Wohlbefinden des Einzelnen (vgl. Tyrell, 1983).

Seit 60 Jahren bestehen in Deutschland stabile Lebensverhältnisse. „Noch nie in der Geschichte lebten derart viele Menschen eine so lange Zeit ihres Lebens mit demselben Ehepartner zusammen wie heute, trotz der sinkenden Eheschließungsneigung und des erhöhten Scheidungsrisikos.“ (vgl. Nave-Herz, 1988, S. 75).

Dies findet Ausdruck darin, dass:

- 90 Prozent der Deutschen eine gelungene Ehe in der Wichtigkeitsrangfolge als wichtig ansehen und

- 68 Prozent der über 61-Jährigen diese sogar als sehr wichtig benennen.
(vgl. Vogt, 2009, S. 16).

Die Verfasserin interpretiert, dass diese Zahlen für eine große idealisierte Sehnsucht stehen, die mit Erwartungen an die Ehe verbunden und gleichzeitig in der Lage sind Druck auszulösen. Trotz steigender Scheidungszahlen bleiben andauernde Beziehungen, auch losgelöst von der Eheschließung, der Normalfall (vgl. Stegmann & Schmitt, 2006). Auch nach einer Scheidung besteht eine klare Tendenz zur Wiederverheiratung, was darauf hindeutet, dass die Ehe als Institution im Sinne einer „seriellen Monogamie“ gelebt wird (vgl. Nave-Herz, 1998).

Ein bedeutender Teil der Gesellschaft bleibt über sein Erwachsenenleben verheiratet, jedoch nicht zwangsläufig mit dem gleichen Partner (vgl. Nave-Herz, 1998):

- 76 Prozent der Männer, im Alter von 60 – 69 Jahren und
- 67 Prozent der Frauen im gleichen Alter sind verheiratet
(vgl. DZA, 2013, s. Anhang 5).

Der Mensch als soziales Wesen gibt mit dem ausdrücklichen Ja zum anderen, das Bedürfnis nach Bindung zu erkennen. Das offizielle Ritual der Eheschließung ist Ausdruck dafür, dass die Partner eine Verbindlichkeit wünschen. Ein Mitteilen nach außen bedeutet, dass etwas vollständige Wirklichkeit wird. Dies bewirkt Klarheit und Verbindlichkeit, für das Paar und sein Umfeld. Doch die Eheschließung allein bedeutet nicht, alles für die Beziehung getan zu haben (vgl. Jellouschek 2011, S. 16-25). Beide Partner haben Träume, Erwartungen und Vorstellungen, wie Ehe gestaltet werden soll.

Es besteht ein idealisierter Wunsch nach einfühlsamer, fürsorglicher, erotischer, leidenschaftlicher und zärtlicher Liebe. Es besteht die Sehnsucht nach Freundschaft, Verständnis, Bewunderung, Einfühlungsvermögen, Ermunterung durch den Partner und das nicht nur für das Erreichte, sondern auch für das noch Angestrebte und Unausgegrenzte. Tiefste Ängste und größte Scham sollen bei dem Partner gut aufgehoben sein. In diesem Beziehungsideal besteht zusätzlich der Wunsch für den Partner unersetzlich und einzigartig zu sein (vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996, S. 11).

Vogt erkennt in diesen Bekundungen auch eine „Grundsehnsucht, gemeinsam älter zu werden“ (vgl. Vogt, 1998) und Jellouschek beschreibt, dass sich diese Sehnsucht nach Beziehungsqualität im Alter und mit Dauer der Beziehung noch verstärkt. Diese Sehnsucht und deren Einbettung in die eheliche Beziehungsgestaltung stellt eine Herausforderung für ältere Paare dar.

Der langjährige Partner als Beziehungsperson hat wünschenswerterweise in einem zu erfüllenden Beziehungsideal exklusiv für die emotionale Bedürfnisbefriedigung dauerhaft zur Verfügung zu stehen. Dies kann zu einer emotionalen Einengung führen – ein dazu passender Gedanke kann lauten: Ich kann nicht ohne dich leben. Insbesondere in dem Übergang zum und im Ruhestand drückt sich dies als Nähe-Distanz-Problematik der Partnerschaft der älteren Paare aus (vgl. Jellouschek, 2011 und 2013).

Bemerkenswert erscheint der Verfasserin die Vernachlässigung langjähriger Ehen als Forschungsgegenstand. Die steigende Zahl der Trennungen und Scheidungen bei älteren Paaren weist darauf hin, dass diese Partnerschaften an zuvor beobachteter Stabilität einbüßen. Ehen stellen noch immer den favorisierten Normalfall der gewählten Lebensform dar (Vgl. Stegemann & Schmitt, 2006, S. 46-65), und sie sind für das individuelle Wohlbefinden mitverantwortlich. In Folge dessen sollte es ein Anliegen sein, protektive Faktoren zu erkunden, die es ermöglichen eine langjährige Ehe, über eine reine Stabilität hinaus, qualitativ gut zu gestalten und zu erhalten. Eine Arbeit zu protektiven Faktoren für langjährige Ehen älterer Paare ist der Verfasserin jedoch nicht bekannt.

3.3 *Das Erforschen glücklicher Ehen*

Es kommt vor, dass als Grund für die Fortsetzung der Ehe das gemeinsame Haus und dessen Finanzierung noch vor den gemeinsamen Kindern genannt wird. Obwohl Partner sich zurückziehen oder fremdgehen, es zu Suchtverhalten, Gewalt und immer wiederkehrenden Streitereien und Ähnlichem kommt, halten Partner an der Ehe fest und lassen diese nach außen hin als inhaltsleere Hülle bestehen. Diese Faktoren, die einer Ehe ebenfalls Bestand geben, haben allerdings ein negatives Vorzeichen. Solche Ehen tragen sicher nicht zum Wohlbefinden des Einzelnen bei. Sie sind Ergebnis eines Zusammenspiels multifaktorieller Aspekte.

Sowohl Wallerstein und Blakeslee als auch Gottman kommen ursprünglich aus der Scheidungsforschung und sind mit solchen Szenarien vertraut. Sie haben sich jedoch alle drei im Rahmen ihrer wissenschaftlichen Arbeiten auch der Erforschung der Grundlagen glücklicher Ehen gewidmet. Lind kommt ebenfalls aus der Scheidungsforschung und schenkt den „späten Scheidungen“ im Rahmen einer bindungstheoretischen Analyse Aufmerksamkeit. Auf alle drei Studien soll im Folgenden näher eingegangen werden.

3.3.1 Erkenntnisse von Wallerstein und Blakeslee zu guten Ehen

Wallerstein und Blakeslee vertreten die Auffassung, dass eine gute Ehe darauf gründet, dass Mann und Frau gemeinsam psychologische Aufgaben zu bewältigen haben.

Sie machen für das Scheitern von Ehen eine Veränderung in der Struktur der Gesellschaft und in den Erwartungen an die Ehe selbst mitverantwortlich - eine Haltung, wie sie aus der Soziologie auch bekannt ist. Sie beschreiben die Ehe im Spannungsfeld zentripetaler Kräfte, die nach innen ziehen und eine Ehe somit bestehen lassen und zentrifugalen Kräften, die nach außen drücken und die Ehe zum Auflösen bringen. Sie legen dar, dass es vor den Liberalisierungsbestrebungen der Gesellschaft, stärkere zentripetale Kräfte gab, die eine Ehe zusammenhielten, losgelöst von der Qualität derselben (Wallerstein & Blakeslee, 1996). Hier weisen sie Gemeinsamkeiten zu den Texten von Beck und Beck-Gernsheim auf (vgl. Beck & Beck-Gernsheim, 1993, S. 179).

3.3.1.1 Zentripetale und zentrifugale Kräfte einer Ehe

Gründe für eine Eheschließung sind vielfältig (Lind, 2001). Es ist festzustellen, dass nicht nur romantische Gefühle, die dem neo-romantischen Beziehungsideal entsprechen, Gründe für eine Eheschließung darstellen, sondern auch andere Aspekte, die zu den zentripetalen Kräften gehören. Toleriert die Gesellschaft beispielsweise keine unehelichen Kinder, so stellt eine voreheliche Schwangerschaft einen Grund für eine Eheschließung dar, wie es zur Zeit der Eheschließungen der heutigen älteren Paare häufig noch der Fall war. In der Studie von Wallerstein und Blakeslee heirateten alle Frauen in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts entweder als Jungfrau oder weil sie schwanger waren (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 16-17).

Solche Kräfte, die auch heute noch in Ehen erkennbar wirken können, definieren Wallerstein und Blakeslee wie folgt:

<i>Zentripetale Kräfte, die zum Erhalt der Ehe beitragen:</i>	<i>Zentrifugale Kräfte, die zum Auflösen der Ehe beitragen:</i>
Gesetz	Untreue
Tradition	Missbrauch
Religion	Geldnot
Einfluss der Eltern	Enttäuschte Erwartungen
	Verlockungen des Neuen

(vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996)

Auf die heutige Zeit und vorwiegend auf jüngere Paare bezogen, doch von familienwissenschaftlichem Interesse, fügen sich weitere zentrifugale Kräfte an, die auf Ehen wirken:

- Eine zunehmende Notwendigkeit Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren (vgl. Wallerstein und Blakeslee 1996). Hier zu nennen sind die Kombination von Schichtarbeit, Teilzeitmodellen und Mini-Jobs, häufig von beiden Partnern. Diese Entwicklung kann sich indirekt auf ältere Paare auswirken, wenn es beispielsweise um die Kinderbetreuung durch diese geht.
- Eine steigende Anforderung nach Flexibilität und Mobilität von Seiten der Arbeitgeber, verbunden mit Herausforderungen der Globalisierung (vgl. Wallerstein und Blakeslee 1996). Immer häufiger wird eine 24/7-Erreichbarkeit von den Arbeitgebern gefordert und unter Einbeziehung der digitalen Kommunikationsmittel ist diese scheinbar mühelos zu erreichen. Der Preis ist ein Verwischen von Grenzen zwischen Arbeit und Familie. Auch hier können die älteren Paare, im Rahmen der Kinderbetreuung indirekt betroffen sein.
- Eine sich entwickelnde Angst vor Arbeitslosigkeit und somit ökonomischen Problemen. Dies kann ein unterstützendes, finanzielles Eingreifen der älteren Paare zur Folge haben.
- Ein gefühlter gesellschaftlicher Druck bezüglich der Kindererziehung.
- Eine Verunsicherung bezüglich der Geschlechterrolle.

- Eine erleichterte Art sich scheiden zu lassen und somit die veränderte Einstellung gegenüber der Dauerhaftigkeit der Ehe.
(vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996).

Diese zentrifugalen Kräfte, wirken vorwiegend auf die heutigen Ehen jüngerer Paare. Sie haben somit nur eine indirekte Auswirkung auf die älteren Paare, im Rahmen ihrer Eltern- und Großelternschaft. Lediglich der letzte Punkt hat auch für die älteren Paare in langjährigen Ehen Bedeutung und zeigt sich unter Umständen in den steigenden Scheidungszahlen langjähriger Ehen.

Doch was macht eine Ehe nun zu einer guten Ehe? Wallerstein und Blakeslee haben sich in einer Studie mit 50 Mittelstands-Ehepaaren im Alter von 32 bis 74 Jahren befasst. Es fanden Einzel- und Paarinterviews statt. Zwei Jahre später erfolgten Kontrollinterviews der gleichen Teilnehmer. Die Paare teilten sich nahezu gleichmäßig auf, die in den 50er, 60er, 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts geheiratet hatten. Diese befanden sich in einer Erst- und Zweit-Ehe, mit einer Ehezeit von 10 bis 40 Jahren, sie hatten mindestens ein Kind und beide Partner betrachteten ihre Ehe als glücklich und zufriedenstellend (Wallerstein & Blakeslee 1996).

Die entscheidenden Fragen waren: Was verstanden diese Paare unter Glück? Worauf führten sie ihr Glück zurück? Waren sie von Anfang an glücklich? Und falls nicht, wie haben sie es geschafft, dann glücklich zu werden (Wallerstein & Blakeslee 1996)?

3.3.1.2 „Glücks-Aspekte“ einer langjährigen Ehe

„Glücks-Aspekte“, die alle Partner als Ausdruck für ihre glückliche Ehe benannten waren:

- die Partner gehen respektvoll miteinander um, beruhend auf Integrität
- die Partner mögen und achten sich
- die Partner sind gerne miteinander zusammen
- die Partner haben das Gefühl, für ihren Ehepartner den Nabel der Welt darzustellen
- die Partner betrachten ihren Ehepartner als ihrer Liebe würdig

- die Partner befinden, dass die positiven Seiten der Ehe langfristig die negativen überwiegen
- die Partner haben zeitweilig Fantasien über nicht gegangene Wege neben ihrer ehelichen Beziehung, doch war diese stärker als der Impuls, daraus auszubrechen
- die Partner sehen, dass ihre Ehe den Ehepartner als Individuum fördert
- die Partner benennen, dass sie von der neuen Gleichberechtigung der Geschlechter profitieren – gleiche Rechte und Verantwortung für Mann und Frau in der Familie
- die Partner befinden, dass sie gleichberechtigte Sexualpartner sind
- zu Beginn der Beziehung hatten die Partner bereits eine feste Basis geschaffen und weiter darauf aufgebaut
- die Partner sehen ihre Ehe als nie vollendetes Kunstwerk an
- die Partner wissen darum, dass ihr eheliches Glück, auch im Ruhestand, nicht als selbstverständlich anzusehen ist
- die Partner benennen, dass keine Ehe alle Wünsche und Bedürfnisse befriedigen kann
(vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996)

Ein weiteres Ergebnis der Interviews war, dass „Art und Grad der Zweisamkeit variieren, genauso wie die Bedeutung von Kindern, Arbeit und Leidenschaft.“ (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 320). Aus diesen Unterschiedlichkeiten wurden vier verschiedene Ehetypen abgeleitet:

3.3.1.3 Ehetypen

Als individuelle Ehetypen, die in der Realität Mischformen aufweisen, leiteten Wallerstein und Blakeslee folgende Typen ab:

- Die leidenschaftlich Ehe
- Die Ehe als Zuflucht
- Die kameradschaftliche Ehe
- Die traditionelle Ehe

Die Ausgestaltung der Ehetypen stellt sich wie folgt dar:

Die leidenschaftliche Ehe

In leidenschaftlichen Ehen bleibt ein liebevolles, romantisches und leidenschaftliches Verhältnis erhalten, welches auch noch nach zwanzig, dreißig oder gar vierzig Jahren Ehe als Gefühl höchster Erregung und mit Schmetterlingen im Bauch beschrieben wird. Auffallend ist, dass in diesen Ehen eine Vater-Idealisierung des Mädchens auf den Ehemann übertragen wird und diese Fantasien über die Flitterwochen hinausgehen. Die junge Frau ist sich sicher, dass ihr Mann zuverlässig ist, sie lieben und bewundern wird, so wie sie es von ihrem Vater erfahren hat. Das entsprechende Verhalten des Mannes macht es möglich, dass die übertragenen Idealisierungen und Fantasien über die Beziehung hinweg gelebt werden. Die Befragten stammen aus konservativen, teilweise sogar unterdrückenden, traditionellen Familien. Entgegen ihrer Eltern können sie offen über ihre Sexualität sprechen, ohne in die Rebellion zu gehen, um etwas ändern zu wollen. Sie leben in ihren Partnerschaften eine gleichberechtigte Sexualität. Circa 15 Prozent der Paare sind dem Typ der leidenschaftlichen Ehe zuzuordnen (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 29-82).

Die Ehe als Zuflucht

Das Modell der Ehe als Zuflucht unterscheidet sich deutlich von der leidenschaftlichen Ehe und das nicht nur in der geringer ausgelebten Sexualität. Sie basiert auf einer starken Identifikation der Partner miteinander, ohne dass es zu einer symbiotisch verschmelzenden Beziehung kommt. Zum Teil haben die Partner eine sehr ähnliche, sie belastende Vorgeschichte. In Ehen als Zuflucht leben Menschen, die auf eine problematische, sie häufig traumatisierende Kindheit zurückblicken. Diese Männer und Frauen haben früh gelernt, sich von den ihnen schadenden Beziehungspersonen zu distanzieren, indem sie sich nicht mit diesen identifizierten. Sie wurden früh physisch wie emotional selbständig. Ihre Gefühlswelt nahm durch ihre gemachten Erfahrungen keinen Schaden. Die Möglichkeit, eine langjährige gute Ehe zu führen ist jedoch von der inneren Dynamik der Partner abhängig. In Abhängigkeit von der Qualität der Ehe ermöglicht diese es den Männern und Frauen, die nachhaltigen Folgen ihrer Kindheit zu bekämpfen.

Dies wird dadurch möglich, dass sich beide Partner auf den anderen voller Hoffnung einlassen können, obwohl sie im innersten größte Angst haben, wieder verletzt zu werden. Gelingt ihnen eine Vermeidung bekannter Szenarien, stellt sich

ein gegenseitiges Beruhigen ein - ein Gefühl, welches ihnen unbekannt ist. Sie gewinnen an Sicherheit in der Beziehung und Selbstvertrauen. So können weitere neue positive Modelle entwickelt werden, und es wird ihnen möglich, mit der Vergangenheit abzuschließen. Eine solch gelingende Ehebeziehung wird für die psychologische Entwicklung der Partner als heilsam eingestuft, ohne dass sie einen Ersatz für einen Therapeuten darstellt.

Entgegen den Erfahrungen aus der Scheidungsforschung leben Partner in diesem Typ Ehe in glücklichen und liebevollen Beziehungen zu ihrem Partner und ihren Kindern. Diese Sicherheit der Beziehungen ermöglichen es ihnen, den Schmerz aus früheren Erfahrungen zu verkraften. So entwickeln sie neue Handlungsmodelle. Circa 20 Prozent der Paare sind dem Typ der Ehe als Zuflucht zuzuordnen (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 85 – S.102).

Die kameradschaftliche Ehe

Die kameradschaftliche Ehe gilt als die modernste und wird als die am schwierigsten aufrechtzuerhaltende Art der Ehe beschrieben. Sie kann auf keine Traditionen oder gelebte Modelle vorangegangener Generationen zurückblicken. Sie basiert auf der Grundlage von Freundschaft, Vertrauen und Unabhängigkeit und darauf, dass Mann und Frau in allen Lebensbereichen eine gleichberechtigte, innerhalb der Ehe austauschbare, Rolle haben. Einen großen Teil verbringen die Partner (berufsbedingt) außerhalb der Familie. Die kameradschaftliche Ehe erfordert eine stärkere Basis als alle anderen Ehe Typen. Notwendig sind in einer kameradschaftlichen Ehe eine Neudefinition, ein ständiges Aushandeln der Rolle von Mann und Frau. Das gegenseitige Betrachten als Freunde, die betonte Achtung voreinander und die gleichzeitig angestrebte Unabhängigkeit bedeuten, dass sich diese Form der Ehe mit den Partnern permanent im Wandel befindet und somit ein höheres Maß an Flexibilität und sich Zurücknehmenkönnen verlangt, als es bei den anderen Ehe Typen der Fall ist. Der Aufbau und das Erhalten des Zusammengehörigkeitsgefühls, welches auf echter Vertrautheit basiert, stellt eine besondere Herausforderung für die Männer und Frauen dar. Insgesamt benötigt eine solche Partnerschaft außergewöhnlich viel Energie, und sie setzt die Fähigkeit voraus, viel Druck auszuhalten, ohne diesen an den Partner weiterzugeben.

Circa 40 Prozent der Paare, die in den 70-er und frühen 80-er Jahren des letzten Jahrhunderts geheiratet haben, sind dem Typ der kameradschaftlichen Ehe

zuzuordnen. Paare, die in den 50-er Jahren des letzten Jahrhunderts geheiratet haben, führten keine kameradschaftlichen Ehen (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S.145-198). Die kameradschaftliche Ehe zeigt Parallelen zu der langjährigen Ehe älterer Paare auf. Diese kann ebenfalls auf keine Modelle oder Traditionen zurückblicken und ist Wandel und Aushandlungsprozessen unterworfen.

Die traditionelle Ehe

In der traditionellen Ehe steht noch immer die Kindererziehung im Mittelpunkt. Hauptverdiener ist der Mann. Auf das zweite Einkommen wird bewusst verzichtet. Das Ausfüllen der Mutterrolle wird als notwendig erachtet, um die gesunde Entwicklung des Kindes zu ermöglichen.

Die traditionelle und kameradschaftliche Ehe wiederum fordern der Gesellschaft die unterschiedlichsten Formen der Unterstützung ab. Damit die traditionelle Ehe gelebt werden kann, muss es Arbeitsverhältnisse geben, die einen ausreichenden Verdienst für einen Alleinverdiener ermöglichen. Ein Alleinverdiener in einer solchen traditionellen Ehe kann auf spontane Arbeitszeitanforderungen flexibler reagieren als das beispielsweise die Partner in einer kameradschaftlichen Ehe können. In einer solchen müssen von Seiten des Sozialstaates ausreichend Betreuungs- und Förderangebote für die Kinder bereitgehalten werden, damit sich die Partner in Krisenzeiten nicht zwischen Beruf und Familie entscheiden müssen. Circa 25 Prozent der Paare sind dem Typ der traditionellen Ehe zuzuordnen (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 201 –317).

Die traditionellen Ehen, die in den 50-er und frühen sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts geschlossen wurden, genau wie die in späteren Jahren geschlossenen traditionellen Ehen, wurden von den gesellschaftlichen Veränderungen stark beeinflusst. Die Ehen wurden in der anfänglichen Erwartung geschlossen, dass die Ehefrauen sich auf ihre Mutterrolle beschränken werden. Viele von ihnen begannen später, als Folge der Frauenbewegung, Teilzeitarbeit anzunehmen. Die Frauen aus den Ehejahrgängen nach den 1960-ern verschieben ihre Karriere oder deren Ausbau auf die Zeit nach den Kindern oder wenn diese „aus dem Größten raus“ sind. Der Vorteil ist, dass die Frauen ihre Kinder selbst aufziehen können und wollen, da diese Art der Ehegestaltung bewusst so gewählt wurde. Leidenschaft ist auch in diesem Ehetyp nicht der Hauptbeweggrund. Die Ehefrau muss nicht perfekt sein. Sie soll ihr Bestes geben, in fürsorglicher Zärtlichkeit und in Achtung vor den

Bemühungen ihres Partners als Ehemann, Versorger und Vater (Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 21-22).

3.3.1.4 Verschiebungen in der Beziehungsgestaltung

Für jeden der vier Ehetypen wurde immer wieder der Begriff der Sicherheit als wesentliches, begleitendes und die Ehebeziehung stärkendes Gefühl benannt. Kommt es in diesen Ehetypen zu nicht gewollten Verschiebungen in der Ausgestaltung, so höhlt sich auch dieses so notwendige und schützende Gefühl der Sicherheit aus.

Das Ergebnis ist dann eine langjährige Ehe, in der die Partnerschaft zu einer leeren Hülle wird oder die nur auf Grund neurotischer Reaktionen des Partners weiter besteht:

- In der leidenschaftlichen Ehe kann es dazu kommen, dass beide Partner sich krankhaft symbiotisch aufeinander konzentrieren und sich gar von der Welt und den Kindern abwenden.
- In der Ehe als Zuflucht ist es denkbar, dass sich frühere Traumata wiederholen und sich möglicherweise ein Partner dem anderen vollständig unterwirft und sich dessen Quälereien aussetzt, ohne sich deren zu erwehren oder den Partner zu verlassen, in der Annahme, dass das Leben so sei.
- In der kameradschaftlichen Ehe ist es möglich, dass sich die partnerschaftliche Beziehung in eine geschwisterliche verwandelt, da der Beruf und die Karriere so große Präsenz erfordern, so dass die Sexualität zum Erliegen kommt.
- In der traditionellen Ehe kann die Priorität so sehr auf der Erziehung der Kinder liegen, so dass sich die Partner ausschließlich in der Rolle der Eltern sehen. Dem Auszug der Kinder wird dann mit Sorge entgegengesehen, da eine weitere Gemeinsamkeit fehlt.

(vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996)

Die beschriebenen negativen Auswirkungen im Rahmen der leidenschaftlichen Ehen und der Ehen als Zuflucht können im schlimmsten Fall solche Ausmaße annehmen, dass das Wohl der Kinder gefährdet ist.

3.3.1.5 Partnerwahl

Paare entscheiden sich unbewusst für den einen oder anderen Ehetypen. Dies ist Ausdruck ihrer jeweiligen bewussten und unbewussten Übereinstimmungen (vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996, S. 23-24). Partner finden, abgesehen von der gespürten Attraktivität, auf Grund von Bildern zusammen, die sie mit ihren Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen in Verbindung bringen. Diese Bildnisse haben großen Einfluss auf die Vorstellung, in welcher Art die Ehe gelebt werden soll. Sie verweben sich zu einem Geflecht aus Bedingungen, welches die Vorstellung davon bestimmt, was der Einzelne von sich selbst und seinem Partner erwartet. Von signifikanter Bedeutung ist hier die gegengeschlechtliche Bezugsperson (vgl. Lind, 2001, S. 173-183; vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996, S. 92-93): Konnte sie Sicherheit vermitteln, als Kind geliebt worden zu sein, so überträgt sich diese Zuversicht auf die Wahl des zukünftigen Partners. Das Bewusstsein, eine wertvolle Person gewesen zu sein, die geliebt wurde, fördert das Vertrauen darauf, einen Partner zu finden, der entsprechende Gefühle aufbringen kann. Dies macht ein Leben in alleiniger Verantwortlichkeit und Selbständigkeit möglich, und die Partnerwahl drängt nicht.

Doch auch das Auswählen eines Partners auf Grund seiner Gegensätzlichkeit findet statt. Der Partner bedeutet hier ein psychologisches Komplementieren der eigenen Persönlichkeit und das Füllen einer empfundenen Leere. Entscheiden sich Partner mit solch psychologischen Unterschieden füreinander und gelingt ihnen eine Abstimmung ihrer inneren Dynamik auf einander, so können sie eine glückliche Ehe führen, welche die Macht hat, vergangene Verletzungen zu heilen (vgl. Wallerstein & Blakeslee 1996, S. 92-93). Solche Prozesse bedeuten wiederkehrende Veränderungen für die Ehebeziehungsgestaltung und die Notwendigkeit erneuten Aushandelns.

Auch alle langjährigen Ehen entwickeln sich ständig weiter. Ausreichend dafür können bereits Veränderungen auf Grund des Alterungsprozesses sein. Hieraus entwickeln sich individuell veränderte Bedürfnisse, Erwartungen, Wünsche und somit Herausforderungen. Denn Altern ist verbunden mit psychologischen Umstellungen auf allen Gebieten. Angefangen bei Arbeit und Gesundheit, über Sexualität und Erziehung bis hin zu Freundschaften. Es ist davon auszugehen, dass sich auch das gesellschaftliche Umfeld und andere äußere Umstände verändern. Dieser ständige

Wandel begründet, dass Individuen, Ehe und Außenwelt sich nicht immer zeitgleich und harmonisch zueinander verändern (vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996, S. 24). Es bleiben lebenslange Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, wie Hesse sie bereits formulierte: „Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, An keinem wie an einer Heimat hängen, Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, Er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.“ (vgl. Haase, 2019).

Wallerstein und Blakeslee vertreten die Auffassung, dass eine gute Ehe darauf gründet, dass Mann und Frau gemeinsam psychologische Aufgaben zu bewältigen haben. Ihre Vorstellung beruht auf dem Konzept der psychologischen Aufgaben der Entwicklungszyklen von Erik Erikson. Dieser erklärt, dass das Individuum sich in jedem Entwicklungsstadium von der Kindheit bis hin zum Alter besonderen Aufgaben gegenüber sieht. Setzt sich der Einzelne nicht mit diesen auseinander, so kommt die psychologische Entwicklung zum Stillstand.

49 Prozent der weiblichen Teilnehmer einer Studie zur bindungstheoretischen Analyse später Scheidungen geben an, dass sich ihre Vorstellung von einer guten Ehe über die Ehejahre hinweg verändert hätte. Weitere 14 Prozent der weiblichen Teilnehmerinnen berichten sogar über starke Veränderungen ihrer Vorstellungen. Ein Großteil der Männer zeigen in dieser Studie nahezu gegenläufig kein Wahrnehmen veränderter Wertevorstellungen. Zu 59 Prozent geben sie an, dass sich ihre Vorstellungen von einer guten Ehe kaum oder gar nicht verändert hätten. Interessant ist, dass diejenigen Frauen mit veränderten Ehevorstellungen gegen Ende der Ehe die Bereiche „Gemeinsame Interessen“ und „Kommunikation“ deutlich höher für ihre Partnerschaft bewerten als zu deren Beginn (vgl. Lind 2001, S. 151-152). Dies entspricht der stärkeren Einbettung von Frauen in soziale Gefüge. Deutlich wird hieraus die geschlechtsspezifisch unterschiedliche Veränderung von Erwartungen und Wertevorstellungen an die Ehebeziehung.

3.3.1.6 Entwicklungsaufgaben einer Ehe

Wallerstein und Blakeslee entwickelten auf Eriksons Konzept aufbauend neun psychologische Aufgaben bzw. Herausforderungen einer Ehe, denen sich die Paare und Partner zu stellen haben:

1. Das emotionale Lösen von den Eltern und Geschwistern. Dies ermöglicht das Eingehen einer neuen Bindung zum Partner und eine neue Identitätsfindung.

Es kann nun mit ganzer Kraft in die Ehe investiert werden. Es findet eine Neudefinition der Beziehungen zu der Herkunftsfamilie statt. Im Idealfall hat dies bei den Partnern in langjährigen Ehen bereits stattgefunden.

2. Das Aufbauen eines „Wir“-Gefühls, basierend auf Vertrautheit und Unabhängigkeit. Beide Aspekte spielen in der gesamten Ehe eine große Rolle. Besonders wichtig sind sie zu Beginn, in der Mitte des Lebens und im Ruhestand, der die älteren Paare betrifft. Das „Wir“-Gefühl umfasst das Aufgeben eines Teils des Selbst, Empathie für den anderen und das Sehen der Bedürfnisse des Partners.
3. Die Elternrolle als Herausforderung annehmen und parallel sich Freiräume gegenüber dem Kind schaffen. Dies sollte eine im besten Fall bereits bewältigte Aufgabe des älteren Paares sein.
4. Die Krisen des Lebens annehmen und die Stärke der partnerschaftlichen Bindung erhalten. Jede Krise spricht individuelle Gefühle an und ruft verschiedene Ängste hervor. Krisen haben das Potenzial eine Ehe zu stärken, zu schwächen oder zum Scheitern zu bringen; der Partner ist immer mitbetroffen. Die Aufgaben der Ehe sind neu zu besprechen. Es ist davon auszugehen, dass sich in langjährigen Ehen viele unterschiedliche Krisen ereignen. Man unterscheidet zwei Arten von Krisen. Die erste Art umfasst die vorhersehbaren Veränderungen des Lebens – die normativen Krisen. Zu ihr gehören beispielsweise die „empty-nest“-Situation und der Wechsel in den Ruhestand. Die zweite Art der Krise beinhaltet die unvorhersehbaren Dinge des Lebens, die die Kraft haben, eine Bedrohung für die Ehe darzustellen – sie verändern die Gefühle der Partner und ihr Verhalten.
5. Freiräume für die Konfliktbewältigung schaffen. Konflikte gehören zur Ehe dazu. Eine Ehe kann jedoch einer offenen Konfliktbewältigung im Wege stehen. Angstbesetzte Szenarien aus der Kindheit und Jugend können wieder aufleben. Für die Ehe als Zuflucht ist dies von besonderer Bedeutung. Konfliktbewältigung ist ein Lernprozess und ein Kennzeichen guter Beziehungen und guter Ehen. Das Gefühl der Sicherheit bei beiden Partnern macht eine Konfliktbewältigung möglich.
6. Die sexuelle Beziehung interessant gestalten und erhalten und diese vor den Belastungen durch berufliche und familiäre Verpflichtungen schützen.

7. Den Humor pflegen und durch das Teilen gemeinsamer Interessen und Freundschaften gegen die Langeweile ankämpfen. Insbesondere im Alter nimmt die frei zu verplanende Zeit, befreit von den meisten normativen Vorgaben, zu und ist neu zu gestalten.
8. Dem anderen Trost, Unterstützung und Ermutigung sein und offen sein für Abhängigkeiten, Versagen, Enttäuschungen, Trauer, Krankheit und Alter. Dies sind große Themen in der Lebensphase Alter. Die Liebe beginnt mit dem Wahrnehmen der Reaktionen des anderen und bedeutet, den anderen von Anfang an zu bestätigen und zu schützen.
9. Einen idealisierenden wie realistischen Blick auf den Partner erhalten. Das bedeutet, sich die Idealisierungen der anfänglichen Liebe zu bewahren und sie mit anderen gemeinsamen Freuden in den Paaralltag einzuweben. Dieses und das wiederkehrende Erinnern an vergangene gemeinsam bewältigte Herausforderungen haben zur Folge, dass sich die Beziehung vertieft und hinzukommende Krisen besser bewältigt werden können. Für das ältere Paar bedeutet dies einen Rückblick auf einen lange zurückliegenden Anfang und zusätzlich, dass mit dem Älterwerden akzeptiert werden muss, dass die Zeit voranschreitet und nicht angehalten werden kann (vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996).

Im Rahmen anderer Forschungsarbeiten zu diesem Thema wurden und werden sicher noch andere als die dargestellten Ehetypen erkannt. Eine Ausweitung auf zusätzliche Ehetypen würde jedoch den Rahmen dieser Thesis sprengen.

Das Geheimnis des Eheglücks hat Gottman versucht zu entschlüsseln, indem er über 16 Jahre lang Ehen in seinem Ehelabor erforscht hat. Gottman hat sich nicht ausschließlich auf die langjährigen Ehen konzentriert, doch erscheinen der Verfasserin seine Forschungsergebnisse als zielführend, um der Beantwortung der Forschungsfrage näher zu kommen.

3.3.2 Erkenntnisse von Gottman zu glücklichen Ehen

Gottmann bezieht sich in seinen Forschungen zu glücklichen Ehen auf das Vorhandensein emotionaler Intelligenz der Partner. Je größer die emotionale Intelligenz der Partner ist, je besser die Partner einander und ihre Ehe verstehen,

ehren und respektieren können, desto wahrscheinlicher ist, dass sie eine langjährige, glückliche Ehe führen werden (vgl. Gottman 2017, S. 11-12).

3.3.2.1 Die „7 Geheimnisse der glücklichen Ehen“

Gottman hat aus seinen Forschungsergebnissen die „7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“ abgeleitet (vgl. Gottman, 2017, S. 63), die sich auf kein bestimmtes Alter der Paare und keine bestimmte Paarzeit beziehen. Er ist der Auffassung, dass eine glückliche Ehe generell darauf basiert, dass sie auf eine tiefe, sich weiterentwickelnde Freundschaft gründet. Die Partner wissen um die Biografie des anderen, seine Vorlieben, Abneigungen, Eigenarten, Hoffnungen und Träume. Diese Freundschaft als Schutzschild verhindert, dass in Partnerschaften entstehende negative Gedanken und Gefühle die positiven überlagern. Er ist weiter der Ansicht, je größer die emotionale Intelligenz der Partner ist, je enger also die Partner mit ihren Gefühlen verbunden sind und je besser sie es verstehen mit ihrem Partner auszukommen, desto glücklicher verläuft deren Ehe. Er hat die Erfahrung gemacht, dass Paare diese Fähigkeiten erlernen können (vgl. Gottman, 2017, S. 11-12).

Für die Thesis wird diese Erlernbarkeit emotionaler Intelligenz auf die älteren Paare übertragen, in Anlehnung an die Übertragbarkeitsannahme von Riehl-Emde, bezogen auf den mutmaßlichen Erfolg von Paartherapien bei älteren Paaren.

Gottmans „7 Geheimnisse einer glücklichen Ehe“ lauten:

- 1) Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte auf den neuesten Stand!
- 2) Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander!
- 3) Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab!
- 4) Lassen Sie sich von Ihrem Partner beeinflussen!
- 5) Lösen Sie Ihre lösbaren Probleme!
- 6) Überwinden Sie Pattsituationen!
- 7) Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn!

Im Folgenden werden diese Geheimnisse der glücklichen Ehe nun einzeln erläutert:

1. Geheimnis: Bringen Sie Ihre Partner-Landkarte auf den neuesten Stand!

Die Landkarte der Welt des anderen soll die Ehe auch in dramatischen Zeiten der Umwälzung schützen, indem die Partner möglichst viel voneinander wissen und verstehen, um den Kontakt zueinander zu bewahren. Diese Karte unterliegt einem lebenslangen Prozess der Anpassung, da sich die Partner weiter entwickeln und es während der gesamten Zeit der Ehe Neues zu entdecken gibt. Dieses Wissen um den anderen, die Partner-Landkarte, umfasst verschiedene Bereiche, die es permanent zu erweitern gilt (vgl. Gottmann 2017, S. 65-80).

Diese Partner-Landkarten beinhalten:

- Die Triumphe und Kämpfe des Partners
- Die Verletzungen und Heilungen des Partners
- Die Gefühlswelt des Partners
- Die Lebensphilosophie und das Vermächtnis des Partners
- Die Entwicklungsziele des Partners

Diese Wissensaspekte beinhalten:

➤ Die Triumphe und Kämpfe des Partners

Hier werden die Dinge benannt, auf die der Partner besonders stolz ist. Das können kleine Ereignisse sein, die dennoch von großer Bedeutung sind, Erlebnisse aus der Kindheit, Jugend oder im späteren Alter, in denen gestellte oder selbstgewählte Herausforderungen gemeistert wurden. Hier reihen sich tiefgehende Freundschaften genauso ein, wie durchstandene harte und stressige Zeiten. Diese Ergebnisse werden dann in Bezug zur Ehe gesetzt. Welche Rolle spielen Stolz und Erfolg in der Ehe? Wie waren diese Themen in der Herkunftsfamilie besetzt? Wie wurde in der Herkunftsfamilie Liebe zum Ausdruck gebracht? Welche Rolle spielen Stolz, Leistung und Ziele für die Ehe (vgl. Gottman, 2017, S. 76-77)?

➤ Die Verletzungen und Heilungen des Partners

Hier werden die Erinnerungen des Partners an schwierige Zeiten, Ereignisse, Umbrüche und Traumata betrachtet, die in der Kindheit oder im Erwachsenenalter durchlebt wurden, Zeiten, die verzweifeln ließen, die hoffnungslos erschienen, die von Einsamkeit geprägt waren. Betrachtet werden aber auch die Bewältigungsstrategien und daraus resultierende Folgen. Diese Erinnerungen werden in Bezug

zur Ehe gesetzt. In wie weit beeinflussen diese Verletzungen und die Art, wie sich der Partner davon erholt hat, die Ehe? Wie schützt sich der Partner vor neuen ähnlichen Erfahrungen, und welche Auswirkungen hat das auf die Ehe? Jeder muss individuell entscheiden, wieviel und was er von diesen Aspekten dem Partner mitteilen möchte (vgl. Gottman, 2017, S. 77).

➤ Die Gefühlswelt des Partners

Hier wird an Ausdrucksmöglichkeiten von Gefühlen in der Herkunftsfamilie erinnert. Gab es in der Herkunftsfamilie emotionale Probleme, wie zum Beispiel Aggressionspotentiale innerhalb der Ehe der Eltern oder zu den Kindern, eine psychische Erkrankung eines oder beider Elternteile? Diese Erinnerungen werden dann ebenfalls in Bezug zur Ehe gesetzt. Wie wirken sich diese Erfahrungen auf die Fähigkeit aus, eigene Gefühle auszudrücken? Gibt es Unterschiede zwischen den Partnern in der Art, wie sie Gefühle ausdrücken? Welche Folgen hat dies für die Ehe? (vgl. Gottman, 2017, S. 78)

➤ Die Lebensphilosophie und das Vermächtnis des Partners

Hier werden die Ziele des Lebens benannt. Welchen Sinn hat das Leben? Was soll noch erreicht werden? Welches Vermächtnis würde der Partner nach seinem Tod gerne hinterlassen? Was möchte er zuvor noch alles erreichen? Und welche Auswirkungen hat dies voraussichtlich für die Ehe? (vgl. Gottman, 2017, S. 78-79)

➤ Die Entwicklungsziele des Partners

Hier sollen die vorangegangenen Punkte zusammengefasst betrachtet werden, um sich der Erkenntnis zu nähern, welches Entwicklungsziel der Partner hat. Wer möchte er einmal sein? Was glaubt er dafür tun zu müssen? Welcher Meilenstein ist bereits erreicht? Welche inneren Dämonen wurden bereits besiegt und welche gilt es noch zu besiegen? Welche Veränderung steht noch bevor? Welche Träume wurden nicht beachtet? Wie soll das Leben in fünf Jahren aussehen? Wie soll am Ende des Lebens die Geschichte des Menschen aussehen, der er sein möchte? (vgl. Gottman, 2017, S. 79)

Gottmann geht im Idealfall davon aus, dass beide Partner sich so intensiv mit sich selbst und mit dem anderen beschäftigen, dass dies beide in die Lage versetzt

eine tiefe persönliche Einsicht vom Leben und der Welt des anderen zu gewinnen und dass sogar seit langem vermisste Gefühle wieder hervorkommen können. Dies beschreibt er als lebenslangen Prozess, der ein hohes Maß an Reflektionswilligkeit, -fähigkeit und Ausdrucksfähigkeit voraussetzt. Um zusätzlich Verständnis für den anderen auszudrücken, kommt auch das Zeigen von Zuneigung und Bewunderung für den anderen hinzu (vgl. Gottman, 2017).

2. *Geheimnis: Pflegen Sie Zuneigung und Bewunderung füreinander!*

Ausgedrückte Zuneigung und Bewunderung werden als zwei der wichtigsten, protektiven Bestandteile einer erfüllten und langwährenden Ehe betrachtet. Die positiven Gedanken an die Fähigkeiten des anderen und die positive Erinnerung an die Anfangszeit des Paares stärken die Freundschaft der Partner und den Respekt voneinander. Es gilt hier, den Kontakt zu den eigenen tiefliegenden positiven Gefühlen für den anderen zu entdecken, zu bewahren und bewusst machen. Das offene Anerkennen und Diskutieren der positiven Aspekte des Partners und der Ehe stärken die Verbindung der Partner. Dies dient als weitere Grundlage, um den Sinn für Romantik zu beleben (vgl. Gottman 2017, S. 81-100).

3. *Geheimnis: Wenden Sie sich einander zu und nicht voneinander ab!*

Eine vitale Romantik kann erblühen, wenn dem Partner, den Alltagswidrigkeiten zum Trotz, nahegebracht wird, wie sehr er wertgeschätzt wird. Dies geschieht durch immer wiederkehrendes, regelmäßiges Zuwenden zum Partner, auch in kleinen, scheinbar banalen Dingen. Es stärkt die Freundschaft und hilft, ein Machtgleichgewicht in der Partnerschaft herzustellen. Diese Art des kontinuierlichen Zuwendens ermöglicht es zuzulassen, sich von seinem Partner willentlich beeinflussen zu lassen, und seine Macht mit diesem zu teilen (vgl. Gottman, 2017, S. 101-122).

4. *Geheimnis: Lassen Sie sich von ihrem Partner beeinflussen!*

Ziel ist das gemeinsame Finden von Lösungen, das Einbeziehen in Entscheidungen, das Finden von Kompromissen und das Teilen von Macht. Diese Bestrebungen stehen für eine Beziehung auf Augenhöhe, gelebten Respekt und die Fähigkeit negative Gefühle und Kritik angemessen äußern zu können. Es erleichtert das Umgehen mit ehelichen Konflikten und befähigt die Paare die Veränderungen der Rollenverteilungen zwischen den Geschlechtern angemessen auszuhandeln und

zu akzeptieren. Problematisch sind Meinungsverschiedenheiten aus der Vergangenheit, diese stehen einem solchen Verhalten blockierend entgegen. Insbesondere langjährige Ehen bergen solche unerledigten Angelegenheiten, wie es auch von Jellouschek thematisiert wird (Jellouschek 2011) – der Prozess des Vergebens ist Grundlage für eine Deblockierung. Männern fällt es schwerer Beeinflussungen durch die Frau zuzulassen (vgl. Gottman, 2017, S. 123-186).

5. Geheimnis: Lösen Sie Ihre lösbaren Problem!

Hier geht es um Verhandlungen, das Finden einer gemeinsamen Grundlage und das Finden von Wegen, die gemeinsam gegangen werden können. Es geht um das Schaffen eines Gefühls des „Wir“. Es geht nicht darum, den Partner oder sich selbst zu verändern.

Gelingen kann dies durch das offene Ansprechen von Problemen, frei von Kritik und Verachtung. Das Wissen um die Möglichkeit, eine angestoßene, nicht gelingende Diskussion gewissermaßen als „Notbremse“ und somit Rettungsversuch vorzeitig zu beenden, ist unabdingbar. Dies erfordert einen Zugang zu den eigenen Gefühlen und ein Mitteilen der eigenen Befindlichkeit. Ein solcher Rettungsversuch gibt Kontrolle über die Situation – und somit ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Frauen bringen konflikthafte Themen eher zur Sprache als Männer. Wissenswert ist es, dass der männliche Organismus auf emotionalen Stress stärker reagiert und sich langsamer beruhigt als der von Frauen. Männer neigen zur Vermeidung von Konflikten.

Soll eine Diskussion weitergeführt werden, so sind Pausen zur Selbstberuhigung sinnvoll. Diese sollten mindestens 20 Minuten dauern. Langfristiges Ziel ist es, dass die Partner sich befähigen, ihr Gegenüber zu beruhigen. Diese Erfahrung des Beruhigens durch den Partner macht es möglich, dass dieser nicht länger als der Auslöser von Stress empfunden wird. Ins Stocken geratene Gespräche können wieder aufgenommen werden. Das Eingehen von Kompromissen wird so möglich (vgl. Gottman, 2017, S. 187-256). Auch Wallerstein und Blakeslee weisen auf die Bedeutung des gegenseitigen Beruhigens hin, ein Gefühl, dass den Partnern Sicherheit in der Beziehung und Selbstvertrauen gibt.

6. *Geheimnis: Überwinden Sie Pattsituationen!*

Das Ziel, eine Pattsituation zu überwinden, bedeutet, dass nicht das angesprochene Problem als Erstes zu lösen ist, sondern dass aus der Zwickmühle wieder ins Gespräch gefunden wird. Eine Pattsituation bedeutet, dass die Partner jeweils Träume für ihr Leben haben, die in ihrer Ehe keine Beachtung finden. Diese Träume können Sehnsüchte, Hoffnungen und Wünsche sein, die Teil der jeweiligen Identität sind und ihrem Leben Sinn und Ziel geben. Problematisch wird es, wenn die Träume im Verborgenen bleiben oder von dem Partner nicht respektiert werden. Erst der gegenseitige Respekt füreinander und die Anerkennung der Ziele des anderen, erfüllen die Ehe mit einem Sinn. Voraussetzung dafür ist das Gefühl, dass die Ehe ein sicherer Ort für die Offenlegung der Träume ist – Freundschaft gibt einen solchen Rahmen (vgl. Gottman, 2017, S. 257-286).

7. *Geheimnis: Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn!*

Das Schaffen eines gemeinsamen Sinns ist als Ergänzung, als Sahnehäubchen einer stabilen und glücklichen Ehe zu sehen. Die Ergänzung liegt in der Entdeckung einer spirituellen Dimension, welche die Beziehung noch intimer werden lässt. Diese Dimension entwickelt sich durch eine innere gemeinsame Kultur, die reich an Symbolen, Ritualen und Mythen ist. Es ist eine Kultur, die einen Sinn für Rollen und Ziele hat, welche die Partner miteinander verbindet und ihnen zu verstehen hilft, was es bedeutet, Teil der Familie zu sein, die sie nun bilden. Die so geschaffene Kultur beinhaltet die Träume beider. Als ein entscheidendes Ziel einer Ehe wird das Erschaffen dieser Atmosphäre der Ermutigung formuliert, in der jeder Partner offen und ehrlich über seine Überzeugungen sprechen kann und beide Partner für die Glaubensgrundsätze des anderen offen bleiben, um gemeinsame Entwicklung möglich zu machen (vgl. Gottman, 2017, S. 287-317). Frankl sagt dazu: „Der Sinn muß jeweils dem Sein voraus sein – nur dann nämlich kann der Sinn das sein, was sein eigener Sinn ist: *Schrittmacher des Seins* zu sein!...“ (vgl. Lukas, 2005, S. 137). Oder anders von ihm formuliert, dass wir Sinn und Wert darin erfahren, dass wir uns mit Sinn-vollem und Wert-vollem in unserem Leben auseinandersetzen (vgl. Jellouschek, 2011, S. 38). Die glückliche Ehe ist somit als etwas bewusst Sinn-volles und Wert-volles zu begreifen und lebenslang schützenswert.

3.3.2.2 Mögliche Auswirkungen einer Ehe

Die Bedeutsamkeit protektiver Faktoren wird verstärkt deutlich, wenn man bedenkt, dass bei Menschen in einer unglücklichen Ehe die Gefahr zu erkranken um ca. 35 Prozent erhöht und ihre Lebenserwartung um etwa vier Jahre verkürzt ist.

Menschen in einer glücklichen Ehe leben länger und gesünder als Geschiedene oder Menschen, die in unglücklichen Ehen leben. Diese Unterschiede sind wissenschaftlich belegt, jedoch ist noch nicht genau bekannt welche Mechanismen dem zu Grunde liegen.

Eine Scheidung kann die Funktionsfähigkeit des Immunsystems mindern. Doch auch Menschen in unglücklicher Beziehung unterliegen chronischer diffuser physiologischer Erregung – einem physiologischen und emotionalen Stress. Daraus folgen beispielsweise folgende physische und psychologische Erkrankungen: Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Angsterscheinungen, Depressionen, Selbstmordgedanken, Gewaltvorstellungen, Psychosen, Mordgedanken und Drogenmissbrauch (vgl. Gottman 2017, S. 13-14).

Glücklich verheiratete Paare leiden seltener darunter und scheinen auch gesundheitsbewusster zu leben. Ideen zu dieser Feststellung sind, dass das Immunsystem gestärkt wird, die Paare einander zugewandter sind und besser gegenseitig aufeinander achten (vgl. Gottman 2017, S. 13-14).

Zur weiteren differenzierten Betrachtung wird auf die akzentuierten Aspekte von destruktiven Diskussionsanteilen in Paarbeziehungen eingegangen. Diese erscheinen der Verfasserin im Hinblick auf die steigenden Trennungs- und Scheidungszahlen bei älteren Paaren bedeutsam.

3.3.2.3 Kommunikationsaspekte, die für das Ende einer Ehe stehen

Gottman hat destruktive Kommunikations-Aspekte definiert, die prognostisch als Symptome für das Ende einer Ehe stehen. Interessant daran ist, dass es auch in glücklichen Ehen solch destruktive Aspekte einer Diskussion gibt.

Zu diesen Aspekten gehören:

1. Zeichen: Ein grober Auftakt der Diskussion
2. Zeichen: Die vier apokalyptischen Reiter
3. Zeichen: Überflutung

4. Zeichen: Körpersprache
 5. Zeichen: Gescheiterte Rettungsversuche
 6. Zeichen: Schlechte Erinnerung
- (vgl. Gottman, 2017, S. 40-64)

Im Einzelnen stellen sich diese wie folgt dar:

➤ 1. Zeichen: Ein grober Auftakt der Diskussion

Diskussionen, die mit Kritik und/oder sarkastischen Bemerkungen in Form von Verachtung beginnen, enden in negativer Stimmung. Gottman gibt dazu an, dass ihm die ersten drei Minuten eines 15 minütigen Streitgesprächs ausreichen, um mit 96 prozentiger Wahrscheinlichkeit den Ausgang des Gesprächs vorherzusagen (vgl. Gottman 2017, S. 40-41).

➤ 2. Zeichen: Die vier apokalyptischen Reiter

Diese Formen der Negativität können tödlich auf die Ehebeziehung wirken. Meist kommen diese in der folgenden Reihung vor:

- Kritik
- Verachtung
- Rechtfertigung
- Mauern

(vgl. Gottman 2017, S. 41-64)

Im Folgenden werden die apokalyptischen Reiter vorgestellt:

Kritik

Kritik wird hier differenziert zur Beschwerde definiert. Eine Beschwerde bezieht sich auf einen bestimmten Vorfall, bei dem ein Ehepartner etwas falsch gemacht hat. Hier geht es um die direkte Bitte etwas zu ändern. Kritik hingegen wird von Gottman weitreichender definiert. Diese beinhaltet negative Bemerkungen über den Charakter oder die Persönlichkeit des Partners. Kritisch wird es für die Ehe, wenn Kritik zur Gewohnheit und mit den weiteren negativen Formulierungen gepaart verwendet wird (vgl. Gottman, 2017, S. 42-43).

Verachtung

Sarkasmus und Zynismus sind Ausdrucksformen von Verachtung. Verachtung wird als der gefährlichste der apokalyptischen Reiter betrachtet, da sie Abneigung ausdrückt. Dazu gehören auch Verfluchen, Augenrollen, Verhöhnern und respektloser, abschätziger Humor. Streitsucht wird als enge Verwandte der Verachtung definiert. Sie ist eine Form der aggressiven Wut, da sie mit einer Drohung oder einer Provokation auftritt. Paare, die einander mit Verachtung begegnen, erkranken häufiger an Infektionskrankheiten (Gottman 2017, S. 43-46).

Rechtfertigung

Obwohl von außen betrachtet es verständlich erscheinen kann, dass sich ein Partner rechtfertigt, so bringt dies doch meist keinen Erfolg. Der so als angreifend erlebte Partner, der sich rechtfertigt, weicht nicht von seiner Position ab, er nimmt keinen Perspektivwechsel vor und entschuldigt sich nicht bei seinem Gegenüber. Rechtfertigung ist eine Methode den Partner (indirekt) zu beschuldigen. Die Botschaft lautet: „Das Problem liegt nicht bei mir, sondern bei dir.“ Hierin liegt Eskalationspotenzial (vgl. Gottman, 2017, S. 46-47).

Mauern

Während des Mauerns gibt der Angesprochene keine Signale des Zuhörens an sein Gegenüber. Wer mauert, der gibt nichts zurück und vermittelt den Eindruck, selbst wenn er zuhören würde, dass es ihm völlig gleichgültig wäre, was der andere sagt. Mauern tritt im Vergleich zu den ersten drei apokalyptischen Reitern relativ spät in der Ehe auf, da die Wirkung der ersten drei apokalyptischen Reiter erst eine gewisse Stärke der Negativität erzeugen muss, damit Mauern sich als Ausweg anbietet. In der Regel mauern Partner, um sich gegen das Gefühl überflutet zu werden, zu schützen, meist sind dies die Männer. Die ständige Anwesenheit von vier apokalyptischen Reitern lässt eine Vorhersage einer Scheidung zu 82 Prozent zu (vgl. Gottman, 2017, S. 48-57).

Das ist ein interessanter Gesichtspunkt, insbesondere für langjährige Ehebeziehungen älterer Paare. Es kann davon ausgegangen werden: Je länger eine Ehe dauert, umso höher liegt die Wahrscheinlichkeit, dass diese von den vier apo-

kalyptischen Reitern beschädigt wird, sofern es sich nicht um eine glückliche Ehe handelt.

➤ 3. Zeichen: Überflutung

Überflutung bedeutet, dass die Negativität des Partners in Form von Kritik, Verachtung oder sogar Rechtfertigung, so überwältigend kommt, dass es den Partner erschüttert. Der so Angegriffene fühlt sich der Negativität schutzlos ausgeliefert und lernt für die Zukunft alles zu tun, um eine Wiederholung zu vermeiden. Die Gedanken des Angegriffenen drehen sich zunehmend darum, wie er sich schützen kann. Die emotionale Befreiung von dem Angreifenden wird häufig als einziger Ausweg betrachtet.

Eine Auflösung der Ehe kann Gottmann somit vorhersagen, wenn der Beginn einer Diskussion von einem groben Auftakt gekennzeichnet ist und durch die permanente Gegenwart der vier apokalyptischen Reiter eine tägliche Überflutung die Folge ist. Jeder dieser negativen Faktoren weist für sich schon auf eine Scheidung hin, in einer unglücklichen Ehe findet man alle zugleich (vgl. Gottman, 2017, S. 50-51).

➤ 4. Zeichen: Körpersprache

Eine Überflutung ist körperlich anstrengend. Der Körper reagiert, in dem sein Alarmsystem aktiviert wird, das noch auf unsere Ahnen aus der Urzeit zurückzuführen ist. Der Organismus hat sein Reaktionsmuster auf Angst noch nicht erneuert. Es kommen hormonelle Reaktionen dazu, wie das Ansteigen von Adrenalin. Dieses Hormon ist dafür verantwortlich, dass ein „Flucht- oder Kampfverhalten“ ausgelöst wird und der Blutdruck ansteigt. Der Herzschlag steigt auf 100 bis 165 Schläge in der Minute. Die normale Herzschlagfrequenz liegt bei Personen um die Dreißig zwischen 76 und 82. Die Fähigkeit Informationen zu vermitteln, zu verarbeiten und das Zuhören sind eingeschränkt (vgl. Gottman 2017).

Diese Anzeichen werden als so intensiv eingestuft, dass eine Trennung von Gottman mit Sicherheit vorgesagt werden kann, wenn der Angegriffene während eines Streits ständig überflutet wird.

Bemerkenswert ist, dass der Mann in 85 Prozent der Ehen mauert. Dies erscheint als nachvollziehbare Strategie, denn: Ein ehelicher Streit, der einen Alarmzustand hervorruft, fordert physisch von Männern mehr als von Frauen. Bis heute reagiert das männliche Herz-Kreislaufsystem stärker auf Einflüsse von außen und erholt sich langsamer als das von Frauen. Eine nachvollziehbare Folge ist, dass Männer stärker versuchen einen Streit zu vermeiden als Frauen (vgl. Gottman, 2017, S. 51-55).

Männer neigen in Überflutungssituationen zu Gedanken, die ein Aufrechterhalten der Stresssituation zur Folge haben. Dies könne Gedanken der Empörung sein, oder ihre Überzeugung sich im Recht zu glauben - „Das muss ich mir nicht anhören.“. Solche Gedanken führen dann zu Verachtung oder kämpferischem Verhalten. Manche Männer fühlen sich als unschuldig Opfer der Wut und Klage der Frau – „Warum schiebt sie immer mir die Schuld zu?“. Dies hat dann ein rechtfertigendes Verhalten zur Folge.

Frauen denken tendenziell beruhigende Gedanken, die helfen sich zu entspannen und sich kooperativ zu zeigen (vgl. Gottman, 2017, S. 51-55).

Diese Unterschiede tragen dazu bei, dass alle Ehen, auch die glücklichen, einem Konfliktmuster folgen. Die Frau, die besser mit Stress umgehen kann, spricht eher heikle Themen an, und der Mann versucht zu vermeiden, in eine Diskussion hineingezogen zu werden. Die Folge ist, dass er sich rechtfertigen und mauern wird, oder er gibt sich kämpferisch oder verachtend, um die Frau zum Schweigen zu bringen (vgl. Gottman, 2017, S. 51-55).

Auch in glücklichen Ehen kommen die vier apokalyptischen Reiter vor. Der Unterschied zu den unglücklichen Ehen liegt darin, dass in diesen die Negativismen nicht von Dauer und Regelmäßigkeit sind. Erst die permanente Präsenz der Überflutung führt dazu, sich von seinem Partner emotional zu entfernen und weckt somit das Gefühl der Einsamkeit. Selbst wenn das Paar zusammen bleibt, ist es emotional nicht mehr miteinander verbunden (vgl. Gottman, 2017, S. 51-55).

➤ 5. Zeichen: Gescheiterte Rettungsversuche

Rettungsversuche sind sinnvolle Bemühungen, die unternommen werden, um die Spannung während einer schwierigen Diskussion zu lösen. Sie bremsen die

Diskussion ab, bis hin zu einer idealerweise mindestens 20-minütigen Pause. Die emotionale Spannung reduziert sich und in Folge senkt sich das Stressniveau. Eine Überflutung wird verhindert.

In krisenhaften Ehen, in denen die Kommunikation dauerhaft von den vier apokalyptischen Reitern bestimmt wird, werden Rettungsversuche häufig nicht mehr wahrgenommen, und es kommt zu der beschriebenen Negativ-Spirale, die in emotionaler Entfremdung und Einsamkeit endet. Auf dieser Basis ist eine Vorhersage einer Scheidung mit einer 90-prozentigen Genauigkeit zu treffen. Gelingende Rettungsversuche findet man in glücklichen Ehen. Auch in glücklichen Ehen halten immer mal wieder die apokalyptischen Reiter Einzug. Das gelingende Anwenden von Rettungsversuchen deutet auf emotionale Intelligenz hin, auf eine hohe Qualität der Freundschaft und auf das Überwiegen positiver Gefühle für den Anderen.

Gerade in unglücklichen Ehen werden Rettungsversuche in deutlich höherer Zahl gestartet als in glücklichen Ehen. Das Dilemma dabei ist: Je mehr Rettungsversuche scheitern, desto mehr Versuche werden unternommen und ein Mehr an Scheitern ist zu ertragen. Dies führt wiederum zur emotionalen Entfremdung und Einsamkeit (vgl. Gottman 2017, S. 56-58).

➤ 6. Zeichen: Schlechte Erinnerung

Gleitet die Ehe in die Negativität ab, dann steht nicht nur die Gegenwart und die Zukunft des Paares auf dem Spiel, sondern auch die Vergangenheit. Werden Paare zu ihrer gemeinsamen Vergangenheit als Paar befragt, so schreiben die Paare in unglücklicher Beziehung die gemeinsame Geschichte in negativem Sinn um. Es wird sich beispielsweise daran erinnert, dass der Brautstrauß vergessen wurde und Ähnliches. Glückliche Paare erinnern sich an die guten und vergessen die schlechten Dinge. Sie erinnern sich an ihre guten Gefühle und glorifizieren Kämpfe, die sie gemeinsam durchstanden haben. Fällt es den Paaren schwer, sich an die Vergangenheit zu erinnern, dann ist diese zu schmerzbehaftet oder unwichtig, sie verblasst (vgl. Gottman, 2017, S. 59-61) zu Sprachlosigkeit. Für die Qualität der Beziehung der älteren Paare scheint dies von besonderem Interesse, denn die gemeinsam verbrachte Vergangenheit hat an der individuellen Lebenszeit meist den größten Anteil.

Gottman stellt fest, dass Ehen, die an dem Punkt der emotionalen Entfremdung und Einsamkeit stehen, eigentlich zum Scheitern verurteilt sind. Verstand und Körper machen es nahezu unmöglich, dass diese Paare angemessen kommunizieren und ihre Probleme lösen. Sie befinden sich in ständiger Alarmbereitschaft. Sie rechnen ständig damit, sich bekämpfen zu müssen. Die Folge ist, dass sich Beide aus der Beziehung zurückziehen. Das gemeinsame Zusammenleben bedeutet Schmerz (vgl. Gottman 2017, S. 62-63).

Die Verfasserin hat im Vorfeld dieser Thesis mit Herrn Jellouschek, und mit diversen Beratern von Ehe-, Lebens- und Familienberatungsstellen sprechen können. Von familienwissenschaftlichem Interesse ist, dass alle Befragten übereinstimmend beschrieben, dass die älteren Paare in langjähriger Ehe, die zu ihnen gefunden haben, an solch einem Punkt standen, an dem nur noch verfestigter Schmerz wahrgenommen wurde, der sich sowohl auf das ältere Paar, als auch auf deren Kinder und Enkelkinder auswirkte. Doch zeigten diese älteren Paare in der Beratung die Fähigkeit zu erkennen, dass sie externe Hilfe benötigten. Sie begaben sich, meist initiiert durch die Ehefrau, in ein Beratungs-Setting.

Bei dem Versuch, auch solchen Paaren noch helfen zu wollen, setzt Gottman, entgegen der verbreiteten Therapeuten-Praxis, nicht primär bei der Verbesserung der Kommunikation der Paare an, sondern bei deren Verhalten. Grundlage dieser Therapie ist es, dass die Partner sich auf ihre Zeiten des friedlichen Zusammenlebens konzentrieren. Auf diesen Situationen baut Gottman seine Therapie auf. Ein Ergebnis kann in Folge auch eine verbesserte Kommunikation sein. Die „7 Geheimnisse der glücklichen Ehen“ werden den Paaren ebenfalls vermittelt und helfen ihnen besser mit ihren Konflikten umzugehen (vgl. Gottman, 2017) eine Doppelwirksamkeit, von der auch ältere Paare profitieren könnten.

Die Sinnhaftigkeit des Wissens um und das Vorhandensein von protektiven Faktoren einer langjährigen Ehe sieht die Verfasserin auch auf Grund der vorhandenen geschlechtsspezifischen Unterschiede in der Streitkultur. Diese Unterschiede zeigen sich wirkmächtig und es ist zu erahnen, wenn sie „ungeschützt“ über eine langjährige Ehe hinweg gelebt werden, welcher Schaden sie anrichten können.

Zur Verdeutlichung werden diese nochmals zusammengefasst:

Frauen weisen im Allgemeinen eine bessere soziale Einbettung auf, als die Männer. Diese Einbettung dient als Bewältigungs- und Ausgleichsmechanismus.

Es erscheint nahezu folgerichtig, dass es auch die geschiedenen Frauen aus langjährigen Ehen sind, die mit 63 Prozent durchaus Veränderungswünsche für die Ehe hatten, welche sich auf die sozialen Aspekte Kommunikation und Gemeinsame Interessen bezogen.

Ebenso folgerichtig erscheint, dass 59 Prozent der geschiedenen Männer aus langjährigen Ehen, keinen bis wenig Veränderungsbedarf sahen.

Dies lässt sich auch physiologisch und psychologisch erklären. Der physiologische Zusammenhang zeigt sich beispielsweise darin, dass der Organismus der Frauen auf emotionalen Stress weniger stark reagiert, als das bei den Männern der Fall ist. Diese fallen dadurch auf, dass ihr Herz-Kreislaufsystem stärker auf Einflüsse von außen reagiert und sich langsamer beruhigt, als das der Frauen. Streit, der das Alarmsystem der Männer aktiviert, fordert zudem von den Männern mehr Energie, als von den Frauen. Dazu kommt, dass die Männer, anteilig, bereits ab dem 40. Lebensjahr, jedoch verstärkt ab dem 60. Lebensjahr, von einer erektilen Dysfunktionalität betroffen sein können.

Die Psychologischen Aspekte sind beispielsweise darin zu erkennen, dass die Frauen die Fähigkeit und den Wunsch haben, sich selbst zu beruhigen, da sie kooperieren wollen, wohingegen die Männer dazu neigen Gedanken, die ein Aufrechterhalten der streitbedingten Stresssituation zur Folge haben, pflegen. Auch fällt es Männern, zum Teil auch als Ergebnis der physiologischen Abweichungen zu den Frauen, schwerer, Beeinflussungen zuzulassen und sich in Konflikte zu begeben. Darüber hinaus fällt ihnen der Übergang in den Ruhestand deutlich schwerer, als das bei den Frauen der Fall ist.

In dieser neuen „Dritten Lebensphase“ sind dann genau die Kompetenzen des Aushandelns, der Kommunikation, der gemeinsamen Interessen und auch des Konflikteingehens und Kompromissfindens, in denen sich die Männer so schwer tun, besonders gefragt.

Dieses sind wertvolle Erkenntnisse, die bei den Streitenden, aber auch bei den Beratern und im Gesundheitswesen Beachtung finden sollten. Denn eine gute Ehe bedeutet eine bessere Gesundheit und eine längere Lebenserwartung, somit

mehr Lebensqualität und auch Kostenersparnis im Gesundheitswesen. Gute Ehen stellen somit auch einen gesellschaftlichen Kollektivnutzen dar.

Von der Verfasserin wird aus familienwissenschaftlicher, gendersensibler Sicht, die vorgenommene geschlechtsspezifische Differenzierung als besonders interessant auch für weitere Arbeiten, beispielsweise im Zusammenhang mit gleichgeschlechtlichen Beziehungen, angesehen.

Sowohl Wallerstein und Blakeslee als auch Gottman haben sich den „Geheimnissen“ einer glücklichen Ehe unterschiedlich genähert. Folgend soll nun eine bindungstheoretische Betrachtungsweise ergänzend angefügt werden - eine Theorie der Lebensspanne (vgl. Lind 2001, S. 113). Es erscheint der Verfasserin unter dem familienwissenschaftlichen Blick als zielführend, eine Studie dieser Thematik mit in die Thesis aufzunehmen, um sich der Beantwortung der Forschungsfrage differenzierter nähern zu können. Ein grundlegendes bindungstheoretisches Wissen setzt die Verfasserin hier voraus.

Diese Betrachtung bezieht sich gezielt auf ein Teilergebnis einer Studie aus der Scheidungsforschung von Lind, den Bindungsverlaufsmustern (Lind 2001). Lind hat eine bindungstheoretische Analyse, bezogen auf späte Scheidungen vorgenommen. In Ermangelung von empirischen bindungstheoretischen Studien, die sich auf gelingende langjährige Ehen älterer Paare beziehen, wird diese Studie aus der Scheidungsforschung als Grundlage des weiteren Vorgehens, mit umgekehrten Vorzeichen von der Verfasserin genutzt. Es wurden 71 Frauen und 51 Männer befragt. Das Alter der Studienteilnehmer lag zwischen dem 42. und dem 75. Lebensjahr. Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 55,2 Jahren. Die Ehedauer lag bei den Frauen bei durchschnittlich 25,7 Jahren und bei den Männern bei 24,8 Jahren. Seit der Trennung waren etwa 7 Jahre vergangen (Lind 2001).

Der Verfasserin ist bewusst, dass es sich bei dieser Gruppe nicht um die exakte Abbildung des Forschungsgegenstandes handelt und dass Bindungsverläufe in gelingenden langjährigen Ehen voraussichtlich hierzu variieren. Doch auf Grund der Nähe zu dem Forschungsgegenstand, der dünnen Datenlage zu dem Thema der Thesis und der Annahme, dass die erkannten Abweichungen nicht maßgeblich

verfälschenden Einfluss auf die zu ziehenden Aussagen haben werden, wird dieses Teilergebnis der Studie bewusst gewählt.

3.3.3 Erkenntnisse von Lind zu Bindungsverläufen

Lind hat mit den Studienteilnehmern Interviews geführt, um den Bindungsstil zu Mutter, Vater und zum Ehepartner während der Ehe zu erheben. Zur Erkundung des Bindungsstils zum Zeitpunkt der Befragung (etwa 7 Jahre nach der Scheidung) wurde ein Selbst-Rating-Verfahren nach Hazan und Shaver eingesetzt (vgl. Lind 2001, S. 117-135).

3.3.3.1 Bindungsstile

Die abgefragten Bindungsstile werden durch folgende Selbstbeschreibung repräsentiert und stellen eine Zitation von Lind (2001, S. 127) dar:

sicher

„Es ist relativ leicht für mich, anderen Menschen emotional nahe zu kommen. Ich fühle mich wohl, wenn ich andere brauche und selbst auch gebraucht werde. Ich mache mir keine Sorgen darüber, allein zu sein oder akzeptiert zu werden.“

ängstlich-ambivalent

„Ich möchte gern sehr große emotionale Nähe zu anderen haben, aber ich habe oft festgestellt, daß die anderen keine so große Nähe wollen wie ich. Ich fühle mich unwohl ohne enge Beziehungen, aber ich befürchte, daß andere mich nicht so hoch schätzen wie ich sie.“

ängstlich-vermeidend

„Ich fühle mich ein bißchen unwohl, wenn ich anderen sehr nahe komme. Ich wünsche mir gefühlsmäßig enge Beziehungen, aber ich finde es schwierig, anderen vollkommen zu vertrauen oder von anderen abhängig zu sein. Manchmal befürchte ich verletzt zu werden, wenn ich mir erlaube, zu große Nähe zu anderen zuzulassen.“

unsicher-vermeidend

„Ich fühle mich wohl ohne gefühlsmäßig enge Beziehungen. Es ist mir wichtig, mich unabhängig zu fühlen und mir selbst zu genügen. Ich ziehe es vor, von niemanden gebraucht zu werden.“

Linds Fragestellung zielt zum einen auf eine mögliche Veränderung der ursprünglichen Bindungsstile während der Ehezeit ab und zum anderen, ob sich diese nach der Scheidung verändern. Die Verfasserin sieht hierin eine Möglichkeit sich ein ergänzendes Bild von der Entwicklung der Beziehungsqualität langjähriger Ehen zu machen und herauszufinden welche bindungstheoretischen Faktoren auf die Beziehungsqualität Einfluss nehmen können. Von besonderem Interesse sind hier die Bindungsverlaufsmuster.

3.3.3.2 Bindungsverlaufsmuster

Lind stellt sechs verschiedene Bindungsverlaufsmuster fest, die folgend, auch in den Abbildungen, einer Zitation von Lind (2001, S. 193-197) entsprechen:

1. *Generalisierte Sicherheit:*

Über ein generell sicheres Bindungsverlaufsmuster verfügen drei Männer und zwölf Frauen. Dieses Muster ist durch die Stabilität eines sicheren Bindungsstils über den Lebensverlauf gekennzeichnet. Dies ist gleichbedeutend mit einem sicheren Bindungsstils seit der Kindheit oder seit Beginn der Ehe und dieser bleibt auch nach der Trennung sicher stabil.

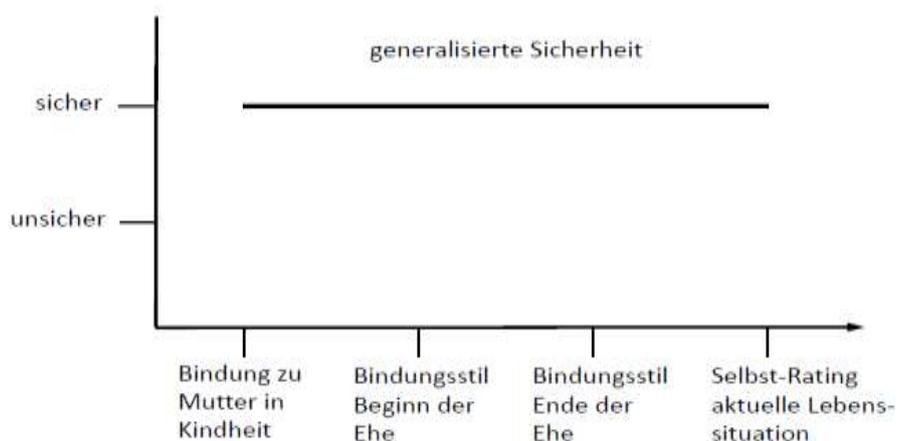


Abb. 1: *Generalisierte Sicherheit*

2. Verlorene Sicherheit:

Hierin sind elf Männer und sieben Frauen zu finden. Diese Befragten haben in der Folge der Trennung eine zuvor weitgehend stabile Bindungsrepräsentation verloren und weisen zum Zeitpunkt der Selbsteinschätzung einen unsicheren Bindungsstil auf.

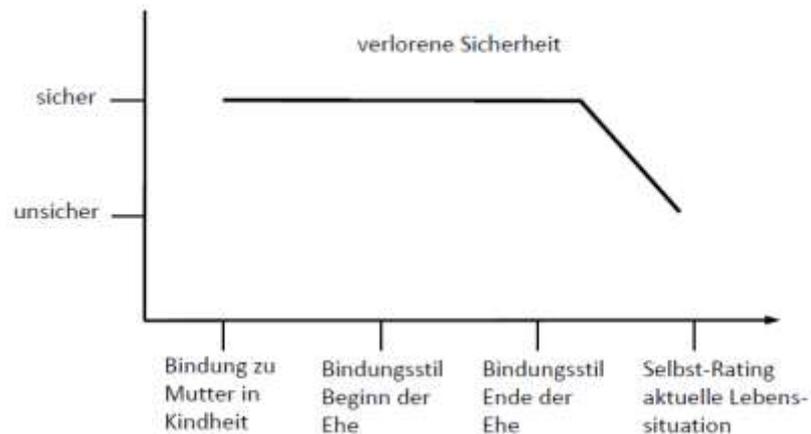


Abb.2: Verlorene Sicherheit

3. Wiedergewonnene Sicherheit:

Hier sind sieben Männer und neun Frauen vertreten, die eine ursprünglich sichere Bindungsrepräsentation im Verlauf der Ehe in einen unsicheren Bindungsstil verändert haben. Nach der Trennung konnten diese Studienteilnehmer ihre Erfahrungen wieder in ein positives Arbeitsmodell integrieren und erneut einen sicheren Bindungsstil entwickeln.

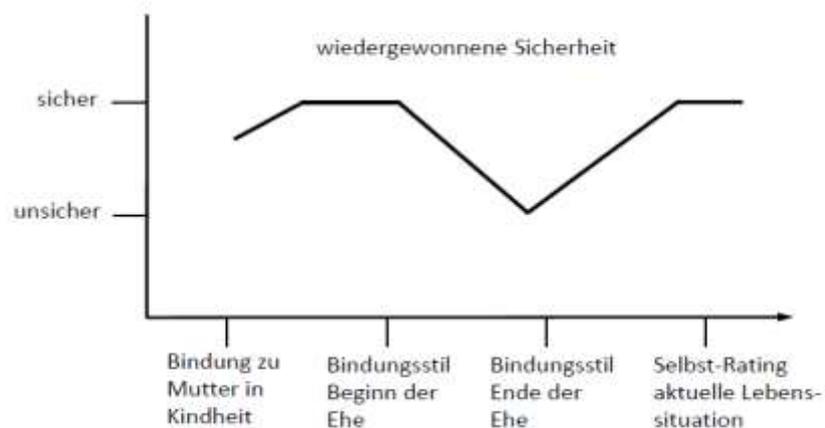


Abb.3: Wiedergewonnene Sicherheit

4. Erworbene Unsicherheit

Diesem Muster gehören acht Männer und sechs Frauen an. Es ist gekennzeichnet durch einen im Verlauf der Ehe entwickelten unsicheren Bindungsstil. Dieser kann auch nach der Trennung nicht wieder durch ein positives Arbeitsmodell ersetzt werden.

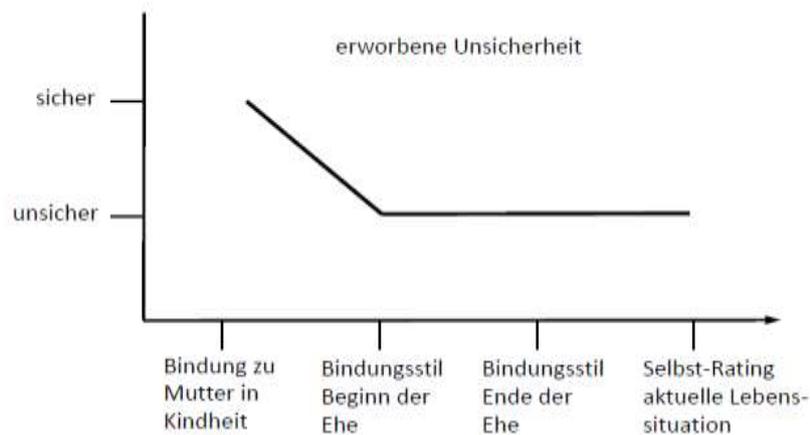


Abb.4: Erworbene Unsicherheit

5. Erworbene Sicherheit:

Diese zehn Männer und siebzehn Frauen hatten bis zum Ende der Ehe einen weitgehend stabilen unsicheren Bindungsstil. Erstmals nach der Trennung konnte dieser in eine sichere Bindungsrepräsentation gewandelt werden.

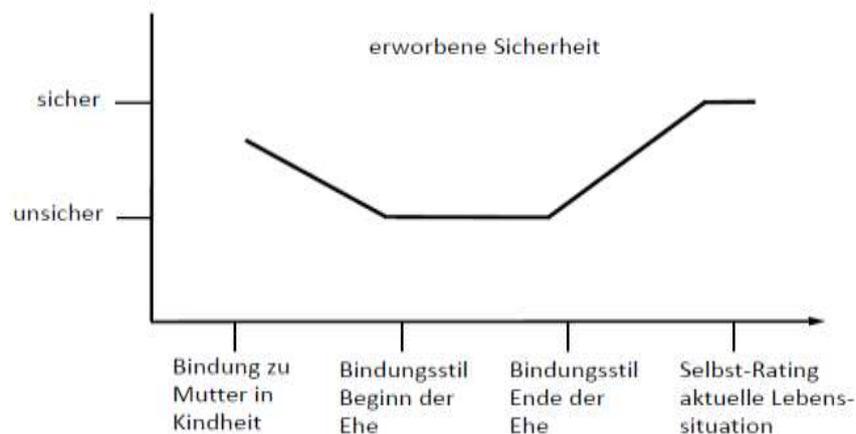


Abb.5: Erworbene Sicherheit

6. Generalisierte Unsicherheit:

Insgesamt 32 Studienteilnehmer und damit die zahlenmäßig größte Gruppe gehören im Bindungsverlauf einer stabil „generalisierten Unsicherheit“ an. Der unsichere Bindungsstil hat sich bei diesen bereits früh im Lebensverlauf entwickelt und bleibt bis zum Ende der Ehe bestehen. Auch nach der Trennung konnte keine sichere Bindungsrepräsentation entwickelt werden.

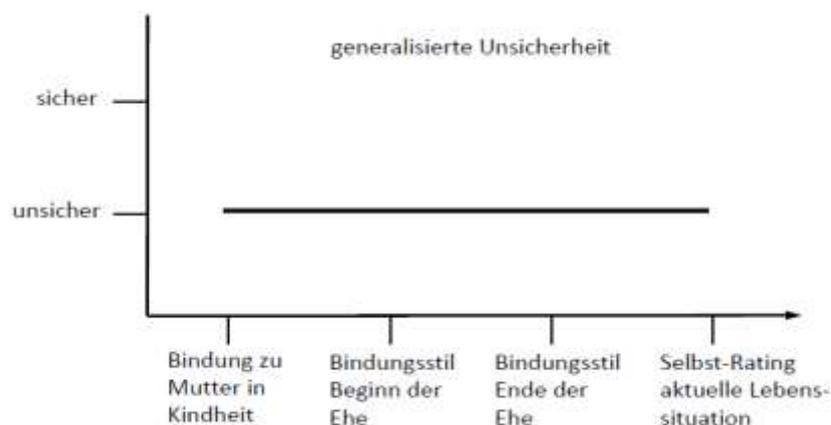


Abb.6: Generalisierte Unsicherheit

Lind stellt hierzu ausführend fest:

- Je sicherer der Bindungsstil, desto zufriedener die Bewertung der aktuellen Lebenssituation (vgl. Lind, 2001, S. 226) und mutmaßlich auch entsprechend zufrieden die Bewertung der Beziehung in einer langjährigen Ehe.
- Die konkreten partnerschaftlichen Erfahrungen in einer Ehe erweisen sich als bedeutsam für die Bindungsentwicklung in dieser.
- Nach der Trennung sind zurückliegende Bindungserfahrungen aus der Kindheit und der Jugend erneut maßgebend.
- Bindungsrepräsentationen bleiben innerhalb der Ehezeit, bis zum Zeitpunkt der Trennung präsent.
- Der Verlauf eines unsicheren Bindungsstils aus der Kindheit bleibt stabil erhalten.
- Nach der Trennungserfahrung zeigt sich bei den in der Kindheit annähernd sicher, aber in der Ehe unsicher Gebundenen eine höhere Wahrscheinlichkeit,

zu einer sicheren Bindungsrepräsentation zu finden. Im Rückschluss bedeutet dies, dass eine Veränderung des Bindungsstils für diese Erwachsenen, wenn überhaupt, erst nach der Trennungserfahrung von dem langjährigen Ehepartner möglich werden kann.

(vgl. Lind, 2001).

Die biografischen Bindungsverläufe der Geschiedenen nach langjähriger Ehe zeigen eine deutliche Tendenz zur Stabilität in der Ehe. Dies zeigt sich insbesondere bei den Bindungsverläufen der Befragten mit unsicherer Bindungsrepräsentation, die zahlenmäßig den größten Anteil der Probanden darstellten. Es wird deutlich, dass sich in den langjährigen Ehen, die Lind betrachtet hat, der Bindungsstil innerhalb dieser, wenn er sich verändert hat, zu einem unsicheren Bindungsstil veränderte. Dies könnte ein Erklärungsansatz für die steigenden Scheidungszahlen bei langjährigen Ehen sein. Die Verfasserin geht davon aus, dass sich dies in guten Ehen differenziert darstellen könnte. Lind konnte in ihrer Studie keine Veränderung zu einem sicheren Bindungsstil innerhalb der Ehezeit ausmachen.

Lind stellt einen Zusammenhang zwischen der Stabilität einer sicheren Bindungsrepräsentation bzw. der Veränderung hin zu einem sicheren Bindungsstil bis zum Erwachsenenalter und einer guten sozialen Integration in Kindheit und Jugend fest. Sie hebt hervor, dass eine besondere kompensatorische Funktion in der Beziehung zu den Großeltern liegt. In ihr sieht sie eine mögliche Grundlage für die Entwicklung eines sicheren Bindungsstils bis zum Beginn der Ehe. Ebenfalls verweist sie auf die protektiven Funktionen von erlebten großen Kontakt-, Kooperations- und Handlungsspielräumen während der Kindheit und auf ein positives Familienklima in der Herkunftsfamilie als Vorbild (vgl. Lind, 2001, S. 215).

Einen Zusammenhang sieht Lind zwischen einer während der Kindheit positiv erlebten Ehe der Eltern und der Stabilität eines sicheren Bindungsstils während der Ehe der Studienteilnehmer. Eine sichere Bindungsrepräsentation bedeutet eine höhere Lebenszufriedenheit in der Ehe und eine gleichzeitig höhere Kompetenz der Krisenbewältigung (vgl. Lind 2001, S. 215-257). Die Frage einer wechselseitigen Beeinflussung der Bindungsstile der Partner konnte Lind mit ihrer Arbeit nicht beantworten (vgl. Lind 2001, S. 256).

Familienwissenschaftlich betrachtet ist die Bedeutsamkeit eines sicheren Bindungsstils innerhalb langjähriger Ehen nicht eindeutiger darzustellen. Ein tiefgehend, sicher miteinander verbundenes Paar ist ein starkes Paar, welches somit auch in seiner elterlichen Funktion Bindungssicherheit für die Kinder bedeutet. Ein Paar, welches mutmaßlich mit Krisen und Konflikten kompetent umgehen kann und von dem auch anzunehmen ist, dass es eine große Chance hat eine glückliche, vorbildgebende, langjährige Beziehung zu leben. Bei krisenhaften Ehen sieht die Zukunft der Kinder vollkommen anders aus.

In einer Studie, die Gottman mit 63 Vorschulkindern durchführte, zeigten diese Kinder aus Familien, in denen zwischen den Eltern Feindseligkeit herrschte, verglichen mit anderen Kindern chronisch erhöhte Werte an Stresshormonen. Diese biologische Diagnose von extremem Stress drückte sich in auffälligem und negativem Verhalten der Kinder aus. Das bedeutet, dass es nicht empfehlenswert ist, in einer krisenhaften Ehe zu bleiben, da die Kinder leiden. Da Scheidungen aber nur selten friedlich verlaufen und die Feindseligkeit der Eltern sich meist über die Scheidung hin fortsetzt, ergeht es Scheidungskindern oft ebenso schlecht wie Kindern, deren Eltern in einer unglücklichen Ehe verharren (Gottman, 2017).

Von der Verfasserin wird hierin ein generationsübergreifendes Potenzial destruktiver Beziehungsgestaltung erkannt, welches bis in die Beziehungsgestaltung, -qualität und -stabilität folgender Generationen negative Auswirkung hat. Die Erarbeitung protektiver Faktoren für eine langjährige, glückliche Ehe älterer Paare erscheint der Verfasserin, um die erweiterte familienwissenschaftliche Betrachtung ergänzt, umso drängender, da Lind auf die kompensatorisch bindungsstärkende Rolle der Großeltern hingewiesen hat. Eine Rolle, welche die älteren Paare ausfüllen können.

Die Verfasserin unterstützt die Aussage von Lind, bezogen auf langjährige Ehen, dass Interventionen, welche die individuelle Biografie unberücksichtigt lassen, als nicht ausreichend angesehen werden können. Lind favorisiert nicht nur, individualbiografische Aspekte in die Beratung mit aufzunehmen, sondern auch Aspekte mit soziohistorischer Prägung der jeweiligen Altersgruppen, dies wird von der Verfasserin ebenfalls begrüßt und als mögliche Ergänzung zu Gottmans verhaltenstherapeutischen Ansatz betrachtet. Für notwendig hält Lind, im Schluß mit

Wallerstein, Blakeslee und Gottman, eine Förderung des gegenseitigen Verständnisses für die Bedürfnisse und die Gefühle der Partner. Zusätzlich soll ein Zugang zu den internalen, individuellen Arbeitsmodellen der Partner gefunden werden, um diese gegebenenfalls zu bearbeiten und so eine positive Entwicklung und den Aufbau neuer stabiler Beziehungen zu ermöglichen. Für Lind bedeutet dies die Notwendigkeit der Entwicklung spezieller Interventions- und Beratungsangebote für die entsprechenden Altersgruppen auf bindungstheoretischer Basis (Lind 2001, S. 194-257). Solche spezifischen Beratungsangebote sieht die Verfasserin als einen externen protektiven Faktor für langjährige Ehen älterer Paare, die ein Bewusstsein für ihre Krise und ein Interesse daran haben, dass ihre Beziehung gesundet. Insbesondere bei älteren Paaren sind die individuellen Möglichkeiten anamnestisch zu erkunden, da unter Umständen die Folgen des Alterns die Wahl und den Umfang der therapeutischen Methoden einschränken.

Auch bei Wallerstein und Blakeslee finden sich Hinweise auf bindungstheoretische Gedanken, insbesondere bezogen auf die Darstellung der spezifischen Gefahren in den einzelnen Ehetypen. Die Verfasserin interpretiert diese wie folgt:

- Bei der Beschreibung zur leidenschaftlichen Ehe besteht die Möglichkeit, dass es sich um zumindest einen unsicher gebundenen ängstlichen Partner handelt. Ein Partner, der sehr große emotionale Nähe sucht. Die Gefahr dieses Ehetyps wird in einer möglichen Verschiebung zu einer krankhaft symbiotischen Beziehung benannt.
- Wallerstein und Blakeslee beschreiben insbesondere bei der Ehe als Zuflucht das Phänomen von mindestens einem unsicher gebundenen ängstlich vermeidenden Partner. Dieser hat es bereits früh geschafft, sich von den ihm schadenden Beziehungspersonen zu distanzieren und konnte sich dann trotz der Angst wieder verletzt zu werden auf seinen Partner einlassen. Die Gefahr dieses Ehetyps besteht in dem sich Wiederholen früherer Traumata und darin, dass es in der Ehe zu einer asymmetrischen Machtverschiebung kommt. Eine solche Entwicklung hätte, insbesondere bezogen auf die Entwicklungsaufgabe der Konfliktbewältigung, negative Auswirkungen auf die Beziehungsqualität, da eine so geführte Ehe jeglicher Konfliktlösung im Wege steht.
- Die Schilderungen zur kameradschaftlichen Ehe lassen die Vermutung zu, dass es sich hier um unsicher-vermeidende Partner handeln könnte. Dies

erscheint stimmig zu der für diesen Ehetypen geschilderten möglichen Schwierigkeiten eine tiefgehende, partnerschaftliche Beziehung auf Dauer aufrechtzuerhalten und nicht ins geschwisterliche, asexuelle Verhalten abzurufen. Denkbar erscheint der Verfasserin ebenfalls, dass sich in diesem Ehetypp Partner mit einer sicheren Bindungsrepräsentation wiederfinden und dass das angestrebte Beziehungsideal dies widerspiegelt.

- Bei der traditionellen Ehe deutet die Beschreibung darauf hin, dass zumindest ein Partner sicher gebunden ist.

Wallerstein und Blakeslee weisen jedoch darauf hin, dass die Möglichkeit, eine langjährige gute Ehe zu führen, von der inneren Dynamik der Partnerschaft abhängig ist.

Bezugnehmend auf Gottmans Veröffentlichung „Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehen“, geht die Verfasserin davon aus, dass Partner, die in der Lage sind ihre Ehe nach den „7 Geheimnissen“ zu gestalten, mutmaßlich eine sichere Bindungsrepräsentation aufweisen oder diese erlernt haben. Tendenziell gescheiterten Paaren bietet Gottman Unterstützung an, indem er die gemeinsam verbrachten Zeiten der Paare, wenn sie nicht streiten, mit diesen fokussiert und auf diesen aufbauend verhaltenstherapeutisch arbeitet. Gemeinsam mit dem Paar werden neue Verhaltensvarianten, basierend auf seinen „7 Geheimnissen der glücklichen Ehen“ entwickelt, damit sich diese Paare ihre benötigte emotionale Intelligenz erarbeiten und im Rahmen der Therapie ein bindungssicheres Verhalten erlernen können. Die Verfasserin sieht in dem Ansatz von Gottman eine große kognitive Herausforderung; die Paare, müssen eine grundlegende Reflektionsfähigkeit und -willigkeit mitbringen. Interessant wären hierzu spezielle Studien mit älteren Paaren aus langjährigen Ehen. Höheres Alter bedeutet auch ab einem bestimmten Zeitpunkt Abbau, auch im kognitiven Bereich. Demzufolge schmälert sich für ältere Paare, die erst sehr spät zu einer Beratung finden, mutmaßlich das Fenster der therapeutischen Möglichkeiten die Paarqualität noch nachhaltig verbessern zu können.

Wenn krisenhafte Paare ihr Verhalten ändern wollen, erfordert das von diesen Mut, unabhängig vom Alter. Mut etwa, sich gegenüber einem langjährigen Partner,

der sich verweigert, weniger kritisch zu verhalten und Mut, sich einem solchen Partner zuzuwenden, der permanent die Fehler des anderen thematisiert.

Beide Veränderungen werden als notwendig angesehen, soll der Teufelskreis der unter Umständen langjährigen Negativität durchbrochen und Freundschaft als Grundlage einer guten Ehe wieder hergestellt werden. Dazu gehört der Zugang zu den eigenen Gefühlen und denen des Anderen, das Empfinden von Dankbarkeit und die Fähigkeit, beides auszudrücken (vgl. Gottman, 2014 S. 305) – emotionale Intelligenz.

Richtet sich der zentrierte Blick nun auf das ältere Paar, so sollen dessen altersspezifische Herausforderungen ergänzend dargestellt werden.

4 Ältere Paare

Auf Grund der höheren Lebenserwartung wird die absolute Zahl der älteren Paare immer größer. Dazu gehören alle älteren Paare, die in das „Dritte Lebensalter“ nach langjähriger Ehezeit gemeinsam eintreten, sowie ältere Paare, die sich nach Tod oder Trennung neu finden. Hierin wird deutlich, dass die älteren Paare trotz ihrer Gemeinsamkeit des chronologischen Alters, allein bezogen auf die gemeinsam gelebte Paarzeit eine deutliche Heterogenität aufweisen, die sich mit zunehmenden Scheidungszahlen und erneutem Eingehen von Folgebeziehungen, in welcher Form auch immer, weiter differenzieren wird.

Die Forschungsarbeit befasst sich, wie dargestellt, mit den langjährigen, heterosexuell ausgerichteten Paaren der Mittelschicht, im „Dritten Lebensalter“, mit mindestens einem Kind. Wie Wallerstein und Blakeslee geht die Verfasserin aus familienwissenschaftlicher Sicht davon aus, dass Partner in guten Ehen mit Kindern einen Bezug zur Vergangenheit und ein Interesse an der Zukunft haben und somit an sich selbst als Paar. Als Paar übernehmen sie Verantwortung für die nachfolgende Generation, finden einen Lebenssinn und somit eine gestärkte Identität (vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996, S. 11).

Für zukünftige Forschungsarbeiten hält die Verfasserin eine differenziertere Definition des „Über“-Begriffs „ältere Paare“ allerdings für notwendig, um alleine den Bedürfnissen und Herausforderungen dieser als so unterschiedlich anzusehenden Gruppe näher zu kommen. Beispielsweise haben ältere Paare, die sich nach Trennung oder Tod neu finden, die geplant oder ungeplant kinderlos sind oder bei

denen sich eine späte Patch-Work-Konstellation einstellt, die homosexuell sind oder eine andere ethnische Zugehörigkeit haben, die eine chronische Krankheit und/oder Behinderung aufweisen, sozialschwach und/oder bildungsfern sind etc., sicherlich auch andere Bedürfnisse und sehen sich anderen Herausforderungen gegenüber, als die älteren Paare, die in dieser Thesen familienwissenschaftliche Betrachtung finden.

Die heutigen „jungen Alten“ sind im Großen körperlich und geistig noch fit, zumindest fitter als Gleichaltrige vorheriger Generationen. Dennoch ist die Lebensmittele überschritten und der Abbau nicht mehr zu verleugnen. Hesse beschreibt das mit den Worten: „...Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht...“ (vgl. Haase, 2019).

Jellouschek widmet sich dem Thema, indem er zum einen die spezifischen Herausforderungen der Partnerschaft älterer Paare beleuchtet und zum anderen beschreibt, wie Partner damit umgehen können, um auch in dieser Phase des „Dritten Lebensalters“ Weiterentwicklung erleben zu können. Hesse poetisiert: „...dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend...“ (vgl. Haase, 2019).

Weiterentwicklung bedeutet für Jellouschek in diesem Zusammenhang: „Vertiefung oder auch Wiederbelebung der Liebe der Partner.“ Der Partnerliebe schreibt er bis zuletzt Trost und Tiefe zu und somit größte Bedeutung (vgl. Jellouschek, 2011, S.9-12). Wallerstein und Blakeslee sehen dies ebenfalls als eine Entwicklungsaufgabe – dem anderen Trost, Unterstützung und Ermutigung zu sein.

Der Thematik der Wiederbelebung der Liebe der Partner kommt mutmaßlich ein hoher Stellenwert zu. Riehl-Emde sagt hierzu, dass es vielen Paaren gelingt über Jahrzehnte zusammenzubleiben. Riehl-Emde hält dies für das vermutlich größere Wunder als die Tatsache, dass heute etwa ein Drittel der Ehen geschieden werden. Sie nimmt einen steigenden Bedarf an Paartherapie für Ältere wahr; und benennt, dass von den heutigen Älteren bereits einige Vorerfahrungen mit Psychotherapie in jüngeren Jahren gemacht haben und diese auch im Alter für sich beanspruchen werden (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 7-9).

4.1 Spezifische Herausforderungen älterer Paare

Auf Grund der höheren Lebenserwartung sind Paare, die in die Phase des „Dritten Lebensalters“ kommen, noch nicht unmittelbar von Tod bedroht. Sie haben als Paar erst zwei Drittel ihrer Paarzeit gelebt und häufig noch ein Drittel vor sich. Die Phase der gemeinsamen Kinder kann der Zeit entsprechen, die nun noch vor dem Paar liegt. Dies kommt einer weiteren vollwertigen Lebensphase gleich. Doch ist davon auszugehen, dass sich diese von den vorausgehenden Phasen stark unterscheidet (vgl. Jellouschek 2005, S. 9-11).

Die bedeutsamen Unterschiede zu früheren Lebensphasen und somit zu Paaren der jüngeren Generation sind in den nun dargestellten Herausforderungen zu erkennen:

- Die aktive Phase des Berufslebens geht zu Ende (vgl. Jellouschek 2011, S. 11).
- Die Existenzsicherung ist häufig kein Thema mehr (vgl. Jellouschek, 2011, S. 11).
- Die Kinder sind erwachsen und meist aus dem Haus (vgl. Jellouschek, 2011, S. 11).
- Der Generationenwechsel hat sich vollzogen (vgl. Jellouschek, 2011, S. 11).
- Die Zahl der Ehescheidungen nimmt gegenüber den vorausgehenden Phasen stark ab (vgl. Jellouschek, 2011, S. 11).
- Der Körper altert (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 6).
- Die Sexualität, Liebe und Erotik älterer Paare verändert sich (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 6).
- Unbearbeitete Ereignisse aus der Vergangenheit haben Folgen (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 6).
- Die Auseinandersetzung mit dem Tod steht an (vgl. Jellouschek, 2011, S. 6).

Im Folgenden soll auf diese Herausforderungen ausführlicher eingegangen werden:

4.1.1 Die aktive Phase des Berufslebens geht zu Ende:

Unser Wohlfahrtssystem definiert den Ruhestand als eigenständige, chronologisch definierte arbeitsfreie und sozialpolitisch abgesicherte Lebensphase mit eindeutig festgelegten Altersgrenzen. Diese macht es den Arbeitgebern möglich, ältere, nicht mehr leistungsfähige Menschen ohne große soziale Konflikte aus dem Erwerbsleben auszugliedern (vgl. Ehmer, 1990, S. 17-39). Dieses Ereignis entspricht

einer normativen Krise. Für den Einzelnen fällt das Erlangen des Ruhestandes häufig zusammen mit dem Eintritt in das Alter und führt unter Umständen zu Konflikten. Denn für das Paar bedeutet der Wegfall des Berufes gleichzeitig den Ausfall des Regulators für Nähe und Distanz. Autonomie und Bindung im Leben der Partner sind neu zu gewichten (vgl. Jellouschek, 2011, S. 17). Beide müssen nun aktiv ihre Beziehung neu gestalten und entscheiden, wie viel Zeit jeder für sich und beide gemeinsam verbringen wollen (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 24). Dies sehen Wallerstein und Blakeslee als eine Entwicklungsaufgabe. Das Paar hat seine Aufgaben auf Grund dieser normativen Krise neu zu besprechen – betroffen vom Ruhestand des einen sind beide Partner (vgl. Wallerstein & Blakeslee, 1996).

Im Jahre 1991/1992 verbringen 60-64 Jährige in der Regel 19 Stunden täglich zu Hause. Diese Verweilzeit nimmt mit zunehmendem Alter zu. Die 70 Jährigen und Älteren verweilen bereits durchschnittlich 20,5 Stunden, also 80 Prozent des Tages in ihrer Wohnung, die somit zum engen Aktivitätsraum des Paares wird (vgl. Vogt, 2009, S. 65). Es ist davon auszugehen, dass dieses Zentrieren auf das häusliche Umfeld als Aktivitätsraum ganz neue Wohn-, Sozialraum- und Infrastrukturgestaltungen, sowie aufsuchende Angebote unterschiedlichster Art erfordern wird - insbesondere, da sich die absolute Zahl der Alten prognostisch weiter erhöht.

Männern fällt es in der Regel schwerer, diesen Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand zu bewältigen. Bei der Gruppe 60 + fühlt der Mann häufiger eine Reduzierung seines Selbstwertes als die Frau. Der Grund hierfür wird im Wegfall seiner beruflichen Tätigkeit gesehen, die für ihn dominierenden Stellenwert hatte und ihm Selbstwertbezug war. Auf Grund der häufig raumfüllenden beruflichen Tätigkeit war es den Männern „nicht möglich“ soziale Kontakte im privaten Umfeld selbstinitiativ zu pflegen. Zu bedenken ist auch, dass der Eintritt in den Ruhestand nicht immer die selbstgewählte und somit geplante Entscheidung des Mannes ist. Vorruhestand, betriebsbedingte Kündigungen zum Ende des Erwerbslebens etc., bedeuten abrupte Abbrüche. Diese kommen Kränkungen gleich und belasten zusätzlich. Es kommt zu gefühltem Bedeutungsverlust, gefühlter Nutz- und Sinnlosigkeit. Depressionen können eine Folge dessen sein (vgl. Jellouschek, 2011, S. 13-16).

Bei den Frauen der heutigen älteren Paare hatte der Beruf eine Bedeutung *neben* der Kindererziehung und nicht *den* Stellenwert wie bei den Männern. Diese Kombination, die eine hohe Belastung für die Frauen darstellte, wurde ergänzt durch

andere Schwerpunkte, beispielsweise eine Fülle an sozialen Kontakten, im privaten und beruflichen Umfeld. Auch gibt es Frauen, die sich ausschließlich der Kindererziehung gewidmet haben (vgl. Jellouschek, 2011, S. 13-14). Dieses Modell, das dem der traditionellen Ehe entsprechen dürfte, verliert voraussichtlich immer weiter an Bedeutung.

Typische Gefahren für das ältere Paar liegen in der Langeweile und der sozialen Isolation – einer „Zweinsamkeit“ oder einem Zuviel an Gemeinsamkeit. Dies führt oftmals zu Streitigkeiten und Eskalation (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 24). Männer und Frauen haben häufig unterschiedliche Vorstellungen von der Zeit im Ruhestand. In traditionellen Ehen fürchten die Männer, von der Frau weniger geliebt und respektiert zu werden, wenn sie nicht mehr hauptverantwortlich für den Lebensunterhalt beitragen. Das Ergebnis ist, dass die Männer in der Ehe nun eine neue Rolle suchen, die häufig ihren Zweck verfehlt. Beispielsweise übernimmt der Mann ohne Absprache mit der Frau bestimmte Tätigkeiten dieser, im Glauben die Frau so zu entlasten. Frauen haben unter Umständen ihre Ideen entwickelt, wie sich der Mann nun zu verhalten hat - beispielsweise besteht der vermehrte Wunsch, dass sich die Beziehung wieder intensiviert (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 25). Sind die Partner nicht in der Lage ihre Wünsche und Bedürfnisse auszusprechen, so dass diese bei dem Gegenüber angemessen ankommen, wird die Ehe nicht selten zum Schauplatz des Kampfes um Selbstbehauptung und Selbsterhaltung. Es kommt zu destruktiven Entwertungen, zu Verweigerung, zu Flucht in Krankheit oder zu Beziehungen mit Dritten. Gottman spricht hier von der emotionalen Trennung und Vereinsamung. Diese Probleme überlagern zudem andere Anliegen der älteren Paare. Hieraus ergibt sich eine Entwicklungsaufgabe für diese Lebensphase (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 25-27), wie sie auch bei Wallerstein und Blakeslee beschrieben wird.

4.1.2. Die Existenzsicherung ist häufig kein Thema mehr:

Die Paare haben in der Regel ihr Zuhause geschaffen, Altersvorsorge und was an wichtigen Lebenszielen zu erreichen war, sind erreicht. Zeitaufwendige Ziele, die das Paar bis hierhin nicht erreicht hat, sind abzuschreiben oder der neuen Lebenssituation anzupassen. Somit fällt Lebensinhalt weg, der in der gemeinsamen Vergangenheit ein Zusammengehörigkeitsgefühl erzeugt hat (vgl. Jellouschek,

2011). Dieser neu geschaffene Raum ist ebenfalls in Absprache zu gestalten - eine neue Entwicklungsaufgabe für diese Lebensphase.

4.1.3. Die Kinder sind erwachsen und meist aus dem Haus:

Häufig tritt eine „empty Nest“-Situation und somit eine normative Krise ein. Der Sinn, der sich in der gemeinsamen Erziehung und Versorgung der Kinder gezeigt hat, ist nicht mehr gegeben. Dies trifft insbesondere auf die Paare zu, die eine traditionelle Ehe gelebt haben und wie Wallerstein und Blakeslee benennen, denen es nicht gelungen ist, ein weiteres „gemeinsames Drittes“ zu schaffen (vgl. Jellouschek, 2011, S. 35-51).

Die „nachelterliche Gefährtschaft“ wird mit dem Weggang des letzten Kindes begründet und endet mit der Verwitwung. Sie beginnt zwischen dem 45. und dem 60. Lebensjahr und kann heute bis gegen das 80. Lebensjahr gehen (vgl. Riehl-Emde, 2014, S.15-16). Die Kinder sind loszulassen, sie sind zu verabschieden und sie brauchen ihre Eltern nicht mehr, jedenfalls nicht mehr im existenziellen Sinne, wie in den früheren Jahren (vgl. Jellouschek, 2011, S. 11). Mit dem Weggehen der Kinder wird den Partnern unter Umständen ihre Fremdheit deutlich. Die Unterschiedlichkeit ihrer persönlichen Welten ist für sie klar erkennbar. Die Entwicklungsaufgabe lautet, einen neuen gemeinsamen Sinn zu entdecken. Jellouschek spricht hier auch von dem „gemeinsamen Dritten“ das gefunden werden muss (vgl. Jellouschek, 2011). Wallerstein und Blakeslee erwähnen den Wert der zu schaffenden parallelen Freiräume neben den Kindern und die Bedeutung eines „Wir“-Gefühls, das auch Gottman benennt.

4.1.4. Der Generationenwechsel hat sich vollzogen:

2011 schreibt Jellouschek noch hierzu: Die Eltern der älteren Paare sind meist bereits verstorben und bedürfen daher nicht mehr der Zuwendung und Pflege. Die nachfolgende Generation der eigenen Kinder hat bereits Verantwortung für ihr eigenes Leben übernommen. Zum Teil wachsen bereits Enkelkinder heran. Die Großeltern haben viel Freude an den Enkelkindern. Das Heranwachsen der übernächsten Generation bedeutet, dass die Großeltern nun der „ältesten Generation“ angehören (vgl. Jellouschek, 2011, S. 11). Dieses harmonische Bild wird sich nach Auffassung der Verfasserin auf Grund des steigenden Lebensalters verschieben. Denn die Eltern der Generation des älteren Paares erwartet ebenfalls

eine zunehmend höhere Lebenszeit, so dass sie längerer Zuwendung und Pflege bedürfen. Dies dürfte in der Zukunft von immer größerer Bedeutung für die Generation des älteren Paares werden, als direkte oder indirekte Belastung. Mit dem Heranwachsen der Enkel wird die Generation der älteren Paare nicht mehr automatisch zu der „ältesten Generation“. Das Erleben der Urenkel wird zudem wahrscheinlicher und die Rollen der Partner und des Paares vielfältiger und anspruchsvoller.

4.1.5. Die Zahl der Ehescheidungen nimmt gegenüber den vorausgehenden Phasen stark ab:

Im Vergleich zu den vorausgehenden Phasen nimmt die Zahl der Ehescheidungen stark ab. Statistisch gesehen müssen eher jüngere Paare damit rechnen, dass ihre Ehe geschieden wird (vgl. Jellouschek, 2011, S. 12). Aus diesem Grund haben auch Wallerstein und Blakeslee bewusst Paare ab einer Ehedauer von zehn Jahren und mehr in ihre Befragung aufgenommen. Doch verglichen mit älteren Paaren früherer Generationen steigt aktuell die Zahl der Trennungen und Scheidungen dieser Gruppe deutlich an. Dies ist als alarmierender Hinweis darauf zu sehen, dass in zunehmender Zahl ältere Paare die Herausforderungen dieser „Dritten Lebensphase“ nicht mehr bewältigen können oder wollen.

Zu berücksichtigen ist, dass dies auch bei vielen älteren Paaren der Fall ist, die zwar ihre Ehe aufrechterhalten, aber lieber den Weg des ständigen Konflikts oder auch der stillen Resignation wählen als den der offenen Trennung und Scheidung (vgl. Jellouschek, 2011, S. 12). Auf Grund fehlender Daten können hierzu keine weiteren Aussagen getroffen werden.

4.1.6. Der Körper altert:

Der Körper wird zum „Organisator“ der Entwicklung, und *die* zentrale Entwicklungsaufgabe des Alters gilt dem körperlichen Alterungsprozess anzunehmen. Das 70./75. Lebensjahr stellt häufig den Wendepunkt dar. Es ist damit zu rechnen, dass ein sich verschlechternder Gesundheitszustand, Krankheit und Hilfsbedürftigkeit hinzukommen. Mit zunehmendem Abbau stellt sich das Lebensgefühl des Alt-seins ein.

Die Überschrift dieser Phase lautet: „Wir werden gemeinsam alt“ - das Altern wird als gemeinschaftliche Lebensaufgabe angesehen. Der vertraute Partner, der sein

alterndes Gegenüber in seinem ganzen Wesen wahrnimmt und emotional unterstützt, ist für dieses bedeutsam und gilt als protektiver Faktor. Solch eine Haltung ist tröstlich und stärkt den Zusammenhalt des alternden älteren Paares. In den Beziehungen älterer Paare ist der alternde Körper nicht das erste wahrzunehmende Defizit (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 58-59). Riehl-Emde macht in ihrer Schilderung deutlich, wie existenziell das Wissen um den anderen, seine Ängste, Hoffnungen und Ziele in dieser Lebensphase ist. Sie steht hier im Schulterschluss mit Gottman. Auer benennt diese Zeichen des Alters sehr nachdrücklich und nahezu final als „Sterbens-elemente“ (Auer, 1996).

Der Blick auf den alternden Partner lässt, je nach Temperament, beim Betrachter unterschiedliche Bilder entstehen:

- Es können sich eigene Altersängste zeigen, die dann im Partner bekämpft werden (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 59).
- Der eigene Narzissmus muss beruhigt werden, wenn es um Untreue-Fantasien geht oder um Rivalität und Macht (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 59).
- Zärtlichkeit wird hervorgehoben, wenn der alternde Körper als zerbrechlich, verletzlich, fragil wahrgenommen wird – Zärtlichkeit kann dann ein Verhältnis der Fürsorge darstellen (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 59).
- Es kommt zur Ernüchterung, wenn der Partner wegen seines Prestiges, beruflichen Erfolges oder seines Aussehens geliebt wurde, da im Alter diese Aspekte zunehmend verschwinden (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 59; vgl. Jellouschek, 2011, S. 129).

Altern die Partner ungleichmäßig stark, werden sie krank oder gebrechlich, so führt dies häufig zu Konflikten, die aus einer Polarisierung von Autonomie und Abhängigkeit entstehen. Die bisherige Rollenverteilung wird dadurch verstärkt, oder es ergibt sich eine ganz neue. Insbesondere die Neufindung der Rollenverteilung geht unter Umständen mit heftigem Machtgerangel und gegenseitigen Anklagen einher. Der Blick für Anerkennung und Wertschätzung wird so verstellt. Eine ganz neue „Waffengeneration“ steht dem älteren Paar somit zur Verfügung: die Entwertung des anderen als dement oder von anderen Abbauerscheinungen (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 59-60) betroffen.

Als besonders verletzend empfunden werden diese Entwertungen, wenn sie an vorhandene Ängste anknüpfen, wie z.B.:

- Angst vor dem eigenen Altern und dem Altern des Partners
 - Angst davor, als unattraktiv zu erscheinen
 - Angst davor, von dem Partner verlassen zu werden
 - Angst vor Krankheit
 - Angst vor dem Tod
- (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 59-60)

Ganz real findet die Paarbeziehung jedoch Belastung durch:

- Eine sich verschlechternde Gedächtnisleistung
 - Ein Nachlassen des Gehörs und der Augen
 - Eine unterschiedliche Vitalität
 - Eine zunehmende Gebrechlichkeit eines oder beider Partner
- (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 60)

Dies hat auch Einfluss auf die Sexualität, Liebe und Erotik der Paare.

4.1.7. Die Sexualität, Liebe und Erotik bei älteren Paaren ändert sich

Für Sexualität gibt es nicht *die* Norm, doch ist sie eines der Hauptthemen in der Paarberatung älterer Paare (vgl. Jellouschek, 2011, S. 83-85).

Sexualität im Alter ist abhängig vom Vorhandensein eines sexuell interessierten Partners und von der individuellen sexuellen Sozialisation in jungen Jahren (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 80). Obwohl alle störenden Faktoren, die in Zeiten vor dem Ruhestand dem ungestörten Genuss der Sexualität im Weg standen nicht mehr vorhanden sind - keine störenden Kinder, keine beruflichen Anspannungen und Druck - wird die Sexualität als belastet wahrgenommen (vgl. Jellouschek, 2011, S. 83-85). Im Rahmen des Alterungsprozesses sinken zwar die sexuelle Appetenz und die sexuelle Reaktionsfähigkeit, doch Erregungs- und Orgasmusfähigkeit bleiben grundsätzlich erhalten (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 81).

Wallerstein und Blakeslee finden es von Bedeutung, dass die sexuelle Beziehung weiter interessant gestaltet und erhalten wird. Wissenswert ist, dass Männer und Frauen unterschiedlicher Altersstufen Sexualität leben:

- Bis zum 60. Lebensjahr sind alte Menschen zu etwa 90 Prozent sexuell aktiv, sofern ein fester Partner vorhanden ist.
- Ab dem 60. bis 92. Lebensjahr sind es noch 60 Prozent, die sexuell aktiv sind, sofern ein fester Partner vorhanden ist.
- Ab dem 60. spätestens jedoch nach dem 70. Lebensjahr kommt es zu einer deutlichen Reduktion sexueller Kontakte.
- Sexuelle Aktivitäten, erotische Wünsche und Fantasien sind bis in die hohen 80er Lebensjahre zu finden.
(vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 81).

Im Gegensatz zu den Männern erlangen Frauen im Alter, nach den Wechseljahren, wieder ihre sexuelle Erlebnisfähigkeit. Bei vielen Männern nehmen die Intensität des sexuellen Erlebens und der Drang nach sexuellem Erleben ab (vgl. Jellouschek, 2011, S. 83-85).

Ein Problem entsteht immer dann, wenn die Männer das Nachlassen für „unnormale“ halten und beginnen, sich dafür zu schämen. Männer neigen dann zum Rückzug, da sie glauben, dass sie die Frau nicht mehr ausreichend befriedigen können, sie nicht mehr ausreichend potent – eben Mann seien. Aus vermeintlicher Rücksicht auf den Mann, aus Verunsicherung oder aus Angst vor nachlassender eigener Attraktivität ziehen sich die Frauen häufig ebenfalls zurück. Kommt aus der früheren Lebensphase eine bereits reduziert ausgelebte Sexualität hinzu, so kann es trotz günstigster Vorzeichen dazu kommen, dass die Sexualität des Paares gänzlich verschwindet (vgl. Jellouschek, 2011, S. 83-85; vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 81-85).

Es gibt jedoch auch ältere Paare, für die Sexualität im Laufe ihres Lebens immer weniger wichtig wird. Hat sich das Paar darauf stillschweigend oder ausdrücklich verständigt, dann kann das ganz und gar unproblematisch sein (vgl. Jellouschek, 2011, S. 83-85). Wie Wallerstein und Blakeslee deutlich machen, kann es auch bei den kameradschaftlichen Ehen zu einem asexuellen Verhalten kommen, begründet durch eine Verschiebung von der partnerschaftlichen hin zur geschwisterlichen/freundschaftlichen Beziehung.

Auch ältere Paare, die ihre krisenhafte Ehe lediglich aufrechterhalten, verzichten meist auf Sexualität. Ein solches asexuelles Zusammenleben gibt weniger Angriffsfläche für weitere Verletzungen und kann sich als die bestmögliche Variante erweisen. Doch kann es auch zu außerehelichen sexuellen Kontakten kommen

und/oder gekommen sein, die tiefgehende Verletzungen für den betrogenen Partner bedeuten (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 81-85) und sich unter Umständen als unbearbeitete Ereignisse aus der Vergangenheit darstellen.

Die Sexualität kann aber auch auf Grund von Themen wie Schuld, Scham, Angst, Dominanz, Unterwerfung, Kontrollverlust, Aggressivität und Bemächtigung, einem komplizierten Verhältnis zum Körper und/oder religiösen Vorgaben belastet sein. Auch ist es möglich, dass das Altern des Partners an die eigenen Eltern erinnert und das Inzesttabu aktiviert wird (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 81-85).

Über 57 Prozent der Frauen gegenüber nur 20 Prozent der Männer in langjährigen Ehen berichten von einem Gefühl der sexuellen Minderwertigkeit, das sich im Verlauf der Ehe entwickelt hat (vgl. Lind, 2001, S. 151).

In der Paarberatung ist allerdings immer wieder eine stille Sehnsucht von einem Partner oder von beiden nach Sexualität festzustellen. Häufig entwickelt sich daraus eine Vorwurfshaltung und Entfremdung (vgl. Jellouschek, 2011, S. 83-85).

Zu ergänzen ist, dass die Dauer einer Beziehung die Sexualität eines Paares sehr viel stärker dämpft als das chronologische Alter. Dies wird unter anderem daraus geschlossen, dass ältere Paare, die sich in jungen Beziehungen befinden, ein deutlich aktiveres Sexualleben haben als ältere Paare, die sich in langjährigen Beziehungen befinden (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 81). Die von Lind dargestellten Bindungsverläufe können ebenfalls als das Sexualleben der Paare beeinflussend angesehen werden. In der Summe bedeuten diese unterschiedlichen Bindungsverläufe ebenfalls Herausforderungen für die Gestaltung der sexuellen Beziehung der älteren Paare.

4.1.8. Unbearbeitete Ereignisse aus der Vergangenheit haben Folgen:

Ereignisse aus der Vergangenheit, die dem Einzelnen oder auch dem Paar gut gelungen sind und auf die gerne zurückgeblickt wird, wirken retrospektiv betrachtet stärkend und lassen das ältere Paar positiv in die Zukunft blicken. Dieser Ansatz ist auch bei Gottman zu finden. Entsprechend gegensätzlich verhält es sich mit den Narben, Wunden und unerledigten Dingen der Vergangenheit, die immer noch schmerzen. Fritz Perls, Gründer der Gestalttherapie, spricht hier von „unerledigten Geschäften“, die wie unbezahlte Rechnungen immer wieder auftauchen und die als Drohkulisse „den Gerichtsvollzieher“ haben und so eine diffuse Angst erzeugen. Dies

führt in der Folge dazu, dass sie immer wieder in den Gedanken auftauchen. Es wird der vergebliche Versuch unternommen, Geschehenes zu verändern oder ungeschehen zu machen. Der Versuch, diese Erinnerungen zu verdrängen, bedeutet nicht die Erledigung des „unerledigten Geschäfts“. So kommt es daraus resultierend manchmal zu Wutausbrüchen oder depressiven Zusammenbrüchen, die für den Partner nicht nachvollziehbar, jedoch belastend sind (vgl. Jellouschek, 2011, S. 95-97). Bei den älteren Paaren geht es bei unbearbeiteten Ereignissen vor allem um solche aus der gemeinsamen Geschichte welche, wenn sie wieder an die Oberfläche der Gefühle drängen, eine erneute Belastung für die Ehe bedeuten. Gottmann weist darauf hin, dass diese unerledigten Angelegenheiten insbesondere auf das Finden von gemeinsamen Lösungen und das Teilen von Macht blockierend wirken.

Eine Entwicklungsaufgabe ist hier, das Thema der Auseinandersetzung nicht in die Vergangenheit zu legen, sondern es in seiner Bedeutung für die Gegenwart und Zukunft des älteren Paares zu erkennen und zu behandeln. Die Chance liegt in einer verbesserten Beziehung (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 42-43). Jellouschek als auch Riehl-Emde sehen eine Verbesserung der Beziehung dann als möglich an, wenn es zu einem Auseinandersetzen mit Trauer, Versöhnung, Vergessen und Vergeben kommen kann. Doch gibt es Paare, die sich dem nicht stellen können oder wollen, denen der Mut, die Kraft dazu fehlt und die in ihrem „Arrangement“ weiterleben und weiterhin den ihnen bekannten Pfaden der Streitigkeiten, Konflikten und/oder Resignation folgen (vgl. Riehl-Emde, 2014, S. 42-43).

4.1.9. Die Auseinandersetzung mit dem Tod steht an:

Das Thema Tod wird in langjährigen Beziehungen häufig wie das Thema der Sexualität tabuisiert. Empfundene Gefühle der Angst vor dem Tod werden dem Partner häufig nicht mitgeteilt, in dem Glauben oder Hoffnung, diesen und sich selbst so nicht zu belasten. Doch existenzielle Themen und existenzielle Gefühle, die nicht mitgeteilt werden, entwickeln sich in der langjährigen Partnerschaft zu unsichtbar Trennendem. Jellouschek und Gottman sehen darin, als Folge, eine selbst hergestellte Isolation, die eine notwendige Solidarität des anderen unmöglich macht, obwohl diese emotionale Nähe so notwendig ist.

Die Themen Autonomie und Individualität setzen in Bezug zum Thema Tod im Alter deutlichere Akzente, als in den vergangenen Lebensphasen. Es ist möglich, dass sich bezüglich der Fragen nach dem Tod und dem Danach besonders deutlich

zeigt, was schon immer eine Rolle im Zusammenleben des Paares gespielt hat und was durch das fortschreitende Alter immer deutlicher wird: „Der andere ist anders.“ (vgl. Jellouschek, 2011). Der Alterungsprozess verläuft unterschiedlich schnell, und bisherige Gemeinsamkeiten werden in der Folge unmöglich. Bestimmte Eigenheiten, Ansichten und Haltungen werden akzentuierter und erscheinen somit unvereinbarer. Dies betrifft auch den Blick auf die Regelung der „letzten Dinge“ (vgl. Jellouschek, 2011, S. 140-152).

Jellouschek, Riehl-Emde, Wallerstein, Blakeslee und Gottman vertreten die Haltung, dass es langjährigen Paaren, die die Bedeutung der Gemeinsamkeit erkannt, eine emotionale Nähe zueinander gefunden und das Miteinander in der Partnerschaft gelebt haben, gelingen kann, mit diesen Veränderungen zum Ende hin einander weiterhin zu respektieren und sich liebevoll auf diesem Weg zu begleiten (vgl. Jellouschek, 2011, S. 140-152).

Die Forschungsergebnisse von Wallerstein und Blakeslee belegen explizit, dass es langjährige glückliche Ehen älterer Paare gibt, und auch Gottman gibt darauf entsprechende Hinweise. Nicht bekannt ist der Anteil solch glücklicher Ehen, an den langjährigen Ehen aller älteren Paare. Ebenso wenig ist bekannt, wie es diesen Paaren gelingt über einen langen Zeitraum eine gute Ehe zu führen. Die Verfasserin versucht auf der Basis der vorangegangenen Kapitel spezifische protektive Faktoren für langjährige Ehen älterer Paare zu erarbeiten.

5. Protektive Faktoren

In dem Kapitel 3 wurden schützende Faktoren, als Geheimnisse glücklicher Ehen vorgestellt, ohne dass sich diese speziell auf die langjährigen Ehen älterer Paare bezogen. Ebenfalls wurden die „Glücks“-Aspekte einer langjährigen Ehe, deren Entwicklungsaufgaben und Ehe-Bindungsverlaufsmuster dargestellt. In Kapitel 4 wurden die spezifischen Herausforderungen älterer Paare herausgearbeitet. Auf Grund des Mangels an vorhandener Literatur zu spezifischen protektiven Faktoren langjähriger Ehen älterer Paare zieht die Verfasserin aus den zuvor zitierten Kapiteln ihre eigenen Schlussfolgerungen, indem sie die Inhalte der Kapitel zueinander in Bezug setzt. Sie unternimmt den Versuch, spezifische protektive Faktoren langjähriger Ehen älterer Paare (*grundlegende, aufbauende* und *ergänzende*), die ihr als

wesentlich erscheinen daraus abzuleiten. Nach Auffassung der Verfasserin werden diese protektiven Faktoren multifaktoriell durch die Gesellschaft, das Individuum selbst, seine Biografie, seine Soziohistorie und seine sozialen Bezüge geprägt. Sie sind in Abhängigkeit einer inneren Dynamik der Paarbeziehung zu sehen und somit multivariant in der Ausprägung und Kombination.

5.1 Grundlegende protektive Faktoren

Der Eheverlauf wird, neben diversen anderen Einflussfaktoren, mitbestimmt durch die gegenseitigen partnerschaftlichen Erfahrungen, die einer inneren Dynamik erwachsen und mutmaßlich von der Dauer einer Beziehung mit bestimmt werden. Diese Erfahrungen sind in Abhängigkeit von der individuellen Bindungsrepräsentationen zu betrachten. Ein sicherer Bindungsstil erhöht die empfundene Lebensqualität und somit voraussichtlich auch die Beziehungsqualität. Das individuelle Erleben des partnerschaftlichen Verhaltens und das damit verbundene Anknüpfen an die eigene Lebens- und Gefühlswelt hat vermutlich Auswirkung auf das eigene Verhalten dem Partner gegenüber, auf die Qualität der Beziehung und, Lind berücksichtigend, auch Einfluss auf den Verlauf der Bindungsrepräsentation des Einzelnen während der Ehe. Ob es hierbei zu einer gegenseitigen Beeinflussung der Bindungsrepräsentation kommt, konnte Lind in ihrer Studie nicht erarbeiten.

Die Verfasserin sieht eine Studie zu dem Thema der gegenseitigen Beeinflussung der Partner in langjährigen Ehen hinsichtlich deren Bindungsrepräsentation als eine sinnvolle Ergänzung zu der bestehenden Studie von Lind an. Besonders interessant wäre hier eine Langzeitstudie zu bestehenden langjährigen guten Ehen älterer Paare, da Lind sich mit den späten Scheidungen befasst hat.

Der Verfasserin erscheint die Kenntnis über spezifische protektive Faktoren und deren Umsetzung, insbesondere für Partner von Nutzen, die zueinander gefunden haben und keinen sicheren Bindungsstil aufweisen und welche auf Grund der Langjährigkeit der Ehe auf mutmaßlich verfestigte Beziehungsstrukturen und Beziehungsgestaltungsmethoden zurückgreifen, mit denen sie die neuen Entwicklungsanforderungen des Alters und des Alterns als lebenslangen Prozess nur schwerlich bewältigen können. Vorgestellte protektive Faktoren könnten ihnen im Rahmen eines Beratungssettings neue Perspektiven und Beziehungsgestaltungs-

Alternativen aufzeigen und somit eine mögliche Trennung oder ein Verharren in der bestehenden Beziehung verhindern.

Lind verweist auf den familienwissenschaftlich relevanten Zusammenhang zwischen der Stabilität einer sicheren Bindungsrepräsentation und einer positiv empfundenen Lebensqualität mit einer guten sozialen Integration in Kindheit und Jugend.

Die Verfasserin schlussfolgert, dass:

- in einer guten sozialen Integration in Kindheit und Jugend,
- in der ebenfalls von Lind festgestellten kompensatorischen Funktion der Großeltern und
- in den von ihr beschriebenen großen Kontakt-, Kooperations- und Handlungsspielräumen in der Kindheit, sowie
- in einem positiven Familienklima und
- in der Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen, dass die Eltern in einer positiven Ehebeziehung leben,

grundlegende protektive Faktoren zu sehen sind, die sowohl für eine langjährige, glückliche Ehe, als auch für andere Beziehungsmodelle, die Basis bilden.

Zusätzlich zu den *grundlegenden protektiven Faktoren* kommen weitere acht spezifische protektive Faktoren, die ebenfalls der Interpretation und Schlussfolgerung der Verfasserin entspringen. Die Verfasserin zieht hierzu die Ergebnisse von Wallerstein und Blakeslee zu den guten Ehen, die Erkenntnisse von Gottmann zu glücklichen Ehen und die dazu in Bezug gesetzten spezifischen Herausforderungen älterer Paare heran.

5.2 Aufbauend protektive Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare

Im Folgenden sollen die protektiven Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare vorgestellt werden, die auf die grundlegenden protektiven Faktoren aufbauen:

1. Selbstliebe

Um sich selbst zu lieben, benötigt es eine Freundschaft mit sich selbst, bereits gelernt oder in einer Beratung erlernt. Diese verstärkt ein Gefühl der Selbstwirk-

samkeit, Selbstakzeptanz und Selbstsicherheit. Eine solche Liebe zu sich selbst vermittelt die notwendige Sicherheit und Zuversicht, dass man nicht von der Liebe und Gegenwart eines anderen Menschen abhängig ist. - *Für ältere Paare ist dies ein noch immer wichtiger Aspekt, der ein notwendiges Aushandeln von Nähe und Distanz ermöglicht. Die bewältigte „empty-nest“-Situation und/oder die Übergangsphase in den Ruhestand stellen hier häufig die Weichen des Ge- oder Misslingens. Ebenfalls macht es die Selbstliebe möglich, auch nach dem Tod des Partners sein Leben sinnfüllend in Autonomie weiter leben zu wollen und zu können.*

2. Das „Ich“ im „Wir“

Für das „Ich“ im „Wir“ ist es notwendig, dass sich beide Partner von den Eltern- und Geschwisterbeziehungen vor oder während der Ehe gelöst haben. Es kommt so zu einer Identitätsfindung der Partner in der Ehe, dem „Ich“ im „Wir“. – *Das ältere Paar ist im „letzten Drittel“ verstärkt auf sich und seine Beziehungskompetenz angewiesen. Das Bewusstsein um das „Ich“ im „Wir“ ist wichtig, da die Neigung nach einem beziehungsidealisierten zu engen Zusammensein zu einem emotionalen Einengen führen kann. Zu verweisen ist hier insbesondere auf die sich verlängernde gemeinsame Verweildauer im häuslichen Umfeld, es gilt eine symbiotische Beziehung zu vermeiden.*

3. Das freundschaftliche „Wir“-Gefühl

Um ein freundschaftliches „Wir“-Gefühl während der Ehe aufzubauen, benötigt es gegenseitige Zuneigung, Bewunderung, Toleranz, die Fähigkeit Dankbarkeit auszudrücken, das gemeinsame Pflegen von Freundschaften, Humor, ein Wissen um gemeinsam gemeisterte Herausforderungen und seine geheimsten Träume und die des anderen. Ergänzt werden muss dies durch die Fähigkeit seinen Träumen, Sehnsüchten, Zielen, Gefühlen und Ängsten als Teil seiner Identität verbal Ausdruck zu verleihen, um emotionale Nähe herzustellen und die Beziehung zu vertiefen. - *Eine große Herausforderung für ältere Paare bedeutet Worte für ihre Gefühle, Sehnsüchte und Ängste zu finden, welche auch eine generelle Grundlage für Aushandlungsprozesse darstellt. Insbesondere in den beiden so gegensätzlichen, häufig tabuisierten Themenbereichen Sexualität und Tod wird diese Fähigkeit als unzureichend wahrgenommen. Beide Themenbereiche stellen die Hauptthemen in*

der Paarberatung älterer Paare dar und benötigen als Basis ein emotional tiefgehendes freundschaftliches „Wir“-Gefühl.

4. Sinnhaftigkeit des Seins

Das „gemeinsam gefundene und gelebte Dritte“, sowie das „individuell gelebte Einzelne“ beugen der Einsamkeit oder einem zu engen Zusammensein in der langjährigen Ehe älterer Paare vor. Idealerweise finden diese Aktivitäten Einbettung in einen sozialen Kontext, in den sich die Partner mit ihrem Wissen und Können einbringen dürfen. Dazu kommt ein Wertschätzen der gemeinsamen Vergangenheit. Den Partnern wird so ermöglicht, ihren Selbstwertbezug aus ihrem individuellen und gemeinsamen Sein zu schöpfen. - *Die Partner können so den Sinn ihres Seins, ihren Wert als Individuum und als Paar für sich (wieder) entdecken und gleichzeitig Nähe und Distanz regulieren. Dieses hat auch einen präventiv protektiven Charakter für die Zeit des Lebens, wenn der Partner verstirbt oder erkrankt.*

5. Der Idealisierende wertschätzende Blick

Die Fähigkeit, Probleme frei von Kritik und Verachtung anzusprechen und Zuneigung und Bewunderung auszudrücken, fördert eine sichere „Atmosphäre der Möglichkeiten“ und stärkt das „Wir“-Gefühl. Eine solche „Atmosphäre der Möglichkeiten“ benötigt sowohl einen idealisierenden Blick auf den Partner und sich selbst, als auch einen realistischen. Das bedeutet, dass die Partner sich die Idealisierung der anfänglichen Liebe bewahren und sie mit in den Paaralltag aufnehmen und gleichzeitig ihr Sein im Heute akzeptieren. Sie bleiben freundlich zu sich selbst und dem anderen, ohne diesen verändern zu wollen. Dies hilft Ängste zu nehmen und gemeinsame neue Wege zu finden. Es lässt zudem Raum für Romantik, indem ein konstantes, alltägliches Zuwenden zum Partner hin gelingt. Dies ermöglicht auch, die sexuelle Beziehung weiterhin oder auch neu interessant zu gestalten und zu erhalten. - *Ein Hauptthema in der Beratung älterer Paare betrifft die Sehnsucht nach emotionaler Nähe und Sexualität. Häufig finden sich hier individualbiografische Hürden, die ein Ausdrücken der Sehnsucht nach oder gar ein Leben der Sexualität verhindern. Das beiderseitige Annehmen der Realität beinhaltet auch das Anerkennen des gegenseitigen Alterns und damit einhergehenden Verlusts körperlicher Attraktivität, Kraft und Gesundheit, die auch Einfluss auf das Thema Sexualität*

haben. Eine „Atmosphäre der Möglichkeiten“ macht es dem älteren Paar auch möglich Macht zu teilen und somit gemeinsam neue Wege zu finden.

6. *Lebensphasenbezogene Lebenspläne*

Die Partner erkennen, dass nicht (mehr) alle Träume in der Beziehung Erfüllung finden werden, aber Anerkennung vor dem anderen finden. Dazu kommt die Flexibilität, individuelle Träume in der Partnerschaft, bezogen auf die lebensphasenbedingten Möglichkeiten, nicht aufzugeben, sondern weiter zu entwickeln, und diese mit den Träumen des anderen in Bezug zu setzen. Beide Partner bleiben somit respektvoll offen für die Glaubenssätze des anderen. Dies erfüllt die Ehe ebenfalls mit Sinn und bedeutet eine mögliche Abgrenzung des „Ich“ vom „Wir“. – *Es wird ein Aushandeln von Nähe und Distanz ermöglicht und lässt trotz der Abbauprozesse in der Lebensphase Alter weitere Entwicklung zu. Die Verfasserin sieht hierin eine Art Bestandsaufnahme des Lebens und die Möglichkeit, sich gemeinsam von Träumen zu verabschieden und dafür neue lebensphasenbezogene Ziele zu entwickeln und zu verfolgen, mit dem Wissen, dass diese einem dynamischen paar-individuellen Anpassungsprozess unterliegen.*

7. *Auf Lebensphasen bezogene Empathie*

Dies bedeutet dem anderen Trost, Unterstützung und Ermutigung zu sein, wenn dieser sie benötigt. - *Bei älteren Paaren ist davon auszugehen, dass diese Fähigkeit besonders benötigt wird, angefangen bei den selbst wahrgenommenen Reduktionsprozessen, im Rahmen des Alterns, den Gedanken zum Tod, bis hin zum Verlust von nahen Angehörigen und Freunden. In der Summe ermöglicht dies eine verbindende, emotionale Nähe und gibt den Partnern Sicherheit und Zuversicht sich auf neue Lebenssituationen einzustellen und diese zulassen zu können.*

8. *Gemeinsame Lebenserinnerung*

Ein wiederkehrendes Erinnern, auch im Beratungskontext, an die anfängliche Zeit des Verliebtseins, des Paarwerdens und der bewältigten Herausforderungen, begleitet durch Symbole, Rituale und Mythen, hat zur Folge, dass sich die Beziehung (wieder) weiter vertieft und Krisen, Konflikte und gesellschaftliche Umbrüche somit besser bewältigt werden können. - *Ältere Paare in langjährigen Ehen blicken auf eine lange gemeinsame Vergangenheit, mit vielen prägenden Ereignissen zurück. Dies*

bedeutet im positiven Sinne eine Möglichkeit, aus der Erinnerung Kraft für den Alltag zu schöpfen, indem die Partner bewusst auf das gemeinsam Gelungene schauen und sich bewusst machen, wie es zu dem Gelingen kam.

Die von der Verfasserin vorgestellten acht *aufbauend protektiven Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare* haben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Die Verfasserin trifft hier die idealtypische Schlussfolgerung, dass diese acht beschriebenen spezifischen *protektiven Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare* aufbauend auf den zuvor ermittelten *grundlegenden protektiven Faktoren* es den Partnern ermöglichen einen lebensphasenorientierten Selbstwertbezug aus ihrem individuellen und gemeinsamen Sein zu schöpfen und (wieder) eine gute und tragfähige langjährige Ehe zu führen.

Eine Kombination dieser protektiven Faktoren ermöglicht es ihnen mutmaßlich auch Krisen unterschiedlichster Brisanz anzunehmen, mit dem Wissen darum, dass die Krise des Einen immer auch die Krise des Anderen ist. Dazu gehören sowohl Krisen, die auf Grund gesellschaftlicher Umbrüche entstehen, als auch normative und außerordentliche Krisen, welche die Macht haben die Gefühle füreinander zu verändern. Krisen bedeuten auch, miteinander in den Konflikt zu gehen und diesem ausreichend Raum zu geben. Langjährige Ehepartner, die sich ihre Beziehungs-Vitalität auf Grund ihrer hohen Beziehungskompetenz erhalten haben, sind in der Lage Konflikte und Krisen durchzustehen, da sie um sich und ihren Partner in Sicherheit wissen.

Besonders schwierig sind nach Einschätzung der Verfasserin die Entwicklungsaufgaben des Alters und des Alterns für die älteren Paare in langjähriger Ehe, die sich miteinander verbunden haben auf Grund von Äußerlichkeiten, der Attraktivität oder des gesellschaftlichen Status des anderen, denn diese Aspekte fallen im Alter als Selbstwertbezug zunehmend weg. Die Verfasserin trifft hier die Annahme, dass solche Paare weniger bis gar nicht von den dargestellten protektiven Faktoren profitieren werden, da ihnen eine tiefgehende, historisch-emotionale Beziehungsbasis fehlt. Es ist jedoch denkbar, dass solche Paare ein individuelles Arrangement treffen können, welches auf einem respektvollen Miteinander gründet.

Wird ein Partner gar dement, so ist davon zu sprechen, dass es ab einem bestimmten Stadium der Erkrankung keine Beziehung mehr gibt (Fortbildung Jellouschek, 2018 in Köln) und der Andere sich nicht länger als „Ich“ im „Wir“ sehen kann.

Die langjährige Ehe älterer Paare ist ein fortwährender Prozess des Erkundens, des Bewusstmachens, des Anerkennenens, des Abwägens, des Aushandelns, des Bejahens von sich selbst, dem anderen und der Ehe. Dazu kommen die Herausforderungen, die sich durch das Alter und das Altern insbesondere stellen.

Aufbauend auf den erarbeiteten *grundlegenden protektiven Faktoren* kommen im Idealfall die beschriebenen *acht aufbauend protektiven Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare* hinzu. Die Verfasserin geht davon aus, dass diese Faktoren eine gewisse Generalität für die unterschiedlichsten Paar-Beziehungsmodelle aufweisen und sich im Laufe einer langjährigen Ehezeit, der inneren Paardynamik geschuldet, zu spezifischen protektiven Faktoren langjähriger Ehen älterer Paare entwickeln oder auch verloren gehen. Die Langjährigkeit der Beziehungen scheint eine mit entscheidende Rolle und Herausforderung für die Partner zu spielen. Vielleicht liegt hier auch eine Korrelation zur Veränderung der Bindungsstile in langjährigen Ehen vor. Dies wäre dann in bindungstheoretischen und/oder eheerforschenden Folgearbeiten weiter zu erkunden.

Eine langjährige Ehe älterer Paare ist ein lebenslanger Prozess der Entwicklung, der multifaktoriellen Einflüssen unterworfen und nicht vorhersagbar ist. Ein generelles Annehmen und Bewältigen der sich daraus ergebenden Herausforderungen kann nicht vorausgesetzt werden. Dies bietet unter anderem einen Erklärungsansatz für die sich erhöhenden Scheidungszahlen langjähriger Ehen. Die von Scheidung bedrohten älteren Paare in langjähriger Ehe können sich jedoch Hilfe in Form von Beratung holen.

5.3 Ergänzende protektive Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare

Es ist ein großer Beratungsbedarf bei langjährigen älteren Paaren erkennbar. Wird ein solcher Beratungsbedarf auch von dem älteren Paar selbst erkannt und eine Beratung angestrebt, so sieht die Verfasserin darin *ergänzende protektive Faktoren*

zu den beiden zuvor benannten protektiven Faktoren-Gruppen. Diese *ergänzenden protektiven Faktoren* besagen:

- dass die älteren Paare die gesundheitliche Kondition, die kognitive und emotionale Fähigkeit und den Mut besitzen, sich Hilfe holen zu können und
- dass ihnen ein solches Beratungsangebot zur Verfügung steht.

Doch ein Beratungsbedarf bedeutet nicht automatisch, dass die älteren Paare auch in die Beratungsangebote finden, wie sie es benötigen. Ein solches Beratungsangebot sollte idealerweise individualbiografisch und soziohistorisch geprägte Aspekte aufweisen und Zugang zu den internalen, individuellen Arbeitsmodellen der Partner finden, wenn erkennbar ist, dass dies für die Ratsuchenden ihr möglicher Weg ist. Auch Angebote, die sich auf die Verhaltensebene beschränken, sollten auf die Bedarfe der älteren Paare in langjähriger Ehe angepasst sein. Dazu kommt, dass die Beratungsangebote finanziell und infrastrukturell für die älteren Paare möglich sein sollten.

6. Beratung älterer Paare

6.1. Inanspruchnahme von Beratungsangeboten

2014 blickte die Spezialsprechstunde für ältere Paare an der Universität in Heidelberg auf etwa 100 ältere Paare zurück, die dort Beratung gesucht haben. Das Angebot richtet sich an Paare, von denen mindestens einer der Partner 60 Jahre oder älter ist (vgl. Riehl-Emde 2014, S. 11-13).

Folgende Paar-Merkmale sind zu erkennen:

- Die Geburtenjahrgänge 1950 bis 1953 waren in 2014 vorstellig.
- Sie lebten mehrheitlich in einer Langzeitbeziehung – zwei Drittel davon in Beziehungen zwischen 31 und 51 Jahren.
- 80 Prozent der Paare waren verheiratet, meist in erster Ehe.
- Bei etwa 60 Prozent der Paare hatte zumindest einer der Partner einen akademischen Abschluss.
- 30 Prozent verfügten über eine abgeschlossene Lehre.
- Zwei Drittel der Frauen waren berufstätig.
- Die Paare entstammten der höheren Bildungsschicht.
- Überwiegend ergriffen die Frauen die Initiative zur Anmeldung.

- Zu nur einem Viertel lag eine Überweisung einer Fachperson (Arzt, Einzeltherapeut) vor oder die Kinder hatten die Empfehlung ausgesprochen, dass die Eltern sich als Paar beraten lassen sollen.
- In einem Viertel der Fälle verfügten beide Ratsuchende über Therapieerfahrung.
- Bei einem Drittel verfügte alleinig die Ehefrau über Therapieerfahrung.
(vgl. Riehl-Emde 2014, S. 11-13)

Vogt stellt fest, dass nur 2 Prozent aller Paar-Beratungs-Ratsuchenden der Ehe- Familien- und Lebensberatungen in Deutschland älter als 60 Jahre waren. Auch hier waren es meist Frauen, welche die Paarberatung initiierten (vgl. Vogt 2009, S. 169).

6.2. Beratungsangebote für ältere Paare

Beratungsstellen speziell für ältere Paare sind dünn gesät. Die Spezialambulanz für Paare im höheren Alter befindet sich an der Universität zu Heidelberg und ist damit ein einmaliges Angebot in Deutschland.

Beratungsangebote freischaffender Therapeuten können von Paaren in Anspruch genommen werden, die in der Lage sind, die Beratungseinheiten zu bezahlen. Es besteht die konstruierte Alternative, dass die älteren Paare sich auf die möglichen fünf probatorischen Sitzungen als „Einzelpersonen“ berufen und somit beschränken, da Paarberatung, wie bereits ausgeführt, keine Regelkassenleistung ist. Diese Therapeuten bieten unter Umständen ihre Leistungen auch in Randgebieten der Städte und auf dem Land an.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen sind in der Hand der beiden großen Kirchen und für die Ratsuchenden kostenfrei. Es kann ein freiwilliger Beitrag geleistet werden. Diese Beratungsstellen befinden sich meist in zentraler Lage größerer Städte.

Vogt weist darauf hin, dass er bezweifelt, dass die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen ihrem Anspruch gerecht werden können, den gesamten „lifespan“ abzudecken (vgl. Vogt, 2009). Dies interpretiert die Verfasserin auch als Hinweis auf die dortig fehlende therapeutische Spezialisierung für ältere Paare in langjährigen Ehen.

Jellouschek bestätigte dies in seiner Fortbildung zu Bedarfen älterer Paare (2018). Vogt weist auf die kritischen Gedanken der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen bezüglich einer Öffnung für spezielle Personengruppen und/oder Problembereichen hin, da sich das Angebot unabhängig von Alter, Geschlecht, Lebensform und Familienstand an alle Ratsuchenden richten und so eine Stigmatisierung vermieden werden soll (vgl. Vogt, 2009).

Fazit

Die Verfasserin stellt voran, dass ein Ergebnis dieser Thesis ist, dass viele offene Fragen verbleiben. Die Datenlage zu langjährigen glücklichen Ehen älterer Paare und was diese ausmacht ist als sehr dünn zu bezeichnen. Zentrale Aspekte einer gelingenden langjährigen Ehe stellen das Gefühl der Sicherheit in der Beziehung und deren freundschaftliches Fundament dar, welches auf emotionaler Intelligenz beruht. Eine langjährige Ehe älterer Paare befindet sich in permanenter Entwicklung, die für das ältere Paar Herausforderung und Aufgabe bedeutet, ohne dass das ältere Paar auf gelebte Modelle zurückgreifen kann.

Die Verfasserin hat versucht aus den umfangreich vorgestellten Kapiteln 1 bis 4 protektive Faktoren einer langjährigen Ehe älterer Paare abzuleiten. Das Ergebnis ist, auch auf Grund eigener Schlussfolgerungen der Verfasserin, ein Katalog protektiver Faktoren, der, basierend auf einer sicheren Bindungsrepräsentation der Partner, als Grundlage für eine idealtypische Beziehungsgestaltung und -pflege langjähriger Ehen verstanden werden soll, die von der inneren Dynamik der Paarbeziehung und äußerer Faktoren abhängig ist.

Die Verfasserin geht davon aus, dass, je mehr dieser aufgestellten protektiven Faktoren in einer Beziehung vorhanden sind und diese kontinuierlich in den Ehealltag eingewoben werden, desto emotional tiefgehender, belastbarer und anpassungsfähiger kann sich eine solche Ehe über die Jahre hinweg präsentieren. Sie kann sich ihren lebenslangen Herausforderungen und somit den Entwicklungsaufgaben erfolgreich stellen und von den Partnern als glücklich empfunden werden. Der Verfasserin ist bewusst, dass die in dieser Thesis erarbeiteten protektiven Faktoren nur eine erste Annäherung an die geschilderte Thematik darstellen können.

Einerseits wurden als Studienergebnis von Lind biografische Bindungsverläufe aufgezeigt, die eine deutliche Tendenz zur Stabilität in einer langjährigen Ehe zeigen. Andererseits wurden auch gegenteilige Erkenntnisse von Wallerstein und Blakeslee dargestellt, in denen es anfänglich der Ehe unsicher gebundenen Partnern in der Ehezeit gelang, selbst eine Bindungssicherheit zu erwerben und eine heilsame Beziehung, eine gute langjährige Ehe zu führen.

Als familienwissenschaftlich interessant ist der Zusammenhang zwischen der Stabilität einer sicheren Bindungsrepräsentation bzw. der Veränderung hin zu einem sicheren Bindungsstil bis zum Erwachsenenalter und einer guten sozialen Integration in Kindheit und Jugend anzusehen.

Älteren Paaren in langjährigen Ehen, denen es gelingt, in einer von protektiven Faktoren getragenen Beziehung glücklich zu leben, weisen eine mutmaßlich (erworbene) sichere Bindungsrepräsentation bei mindestens einem oder beiden Partnern auf.

Gelingt dies älteren Paaren im Laufe ihrer langjährigen Ehe nicht, nicht mehr oder nur in sporadischem Rahmen, so ist das Eheglück in Gefahr, es droht die Trennung, Scheidung oder ein Leben in einer nach außen stabilen Ehe, mit zu hinterfragender Qualität. Eine solche Veränderung der Beziehungsqualität in der langjährigen Ehe kann einer Veränderung der individuellen Bindungsrepräsentation geschuldet sein. Mit verursachend können beispielsweise auch die psychologischen und physiologischen Unterschiede der Geschlechter, bezogen auf ihre Streitkultur sein oder vorgelebte Beziehungsmodelle.

Um dem entgegenzuwirken, können ältere Paare unter anderem ihre emotionale Intelligenz in Beratungen schulen. Diese kann ihnen ermöglichen, aus der krisenbehafteten Ehe herauszufinden und die langjährige Partnerschaft emotional wiederzubeleben. Damit dies erreicht werden kann, ist es notwendig, dass die Paare, die sich an ein Beratungsangebot wenden wollen, von solchen Angeboten Kenntnis haben und diese auch erreichen können. Solche Angebote sollten nach Auffassung der Verfasserin über die verhaltenstherapeutische Ebene hinausgehen können, sofern dies therapeutisch notwendig und möglich erscheint. Sie sollten auf die individualbiografischen Aspekte, mit soziohistorischer Prägung Bezug nehmen, einen Zugang zu den internalen, individuellen Arbeitsmodellen der Partner finden können

und um die spezifischen Herausforderungen älterer Paare in langjährigen Ehen wissen. So kann es zu einer Wiederbelebung der Liebe und erneuten Sinnfindung der Ehe kommen.

Hesse beschreibt dies dazu passend: „Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen; Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.“ (vgl. Haase, 2019).

Um die heterogene Landschaft der langjährigen älteren Paare besser zu verstehen und diesen auch in krisenhaften Beziehungszeiten Sicherheit und Perspektive geben zu können, regt die Verfasserin, basierend auf dieser Thesis, sowie auf Art. 6 des Grundgesetzes, welcher die Ehe und Familie unter den besonderen Schutz der staatlichen Ordnung stellt, folgende Maßnahmen an:

1. Die Paartherapie sollte eine Regelleistung der Krankenkassen werden.
2. Eine disziplin- und gesellschaftsübergreifende Sensibilisierung zur Bedeutung von guten Ehen im Allgemeinen und guten langjährigen Ehen älterer Paare im Speziellen wird als wünschenswert angesehen. Dies sollte auch von den betreuenden Medizinerinnen, den Pädagogen, den Sozialarbeiterinnen, den Therapeuten etc. als Multiplikatoren, mit angestoßen werden.
3. Die Beratungseinrichtungen, die bereits heute ältere Paare beraten, sollten die Möglichkeit der aufsuchenden Angebote schaffen. Vielleicht können auch die neuen Medien solch ein Angebot, insbesondere für den ländlichen Bereich, unterstützen.
4. Therapeutische Ausbildungsinhalte sollten zeitnah um die speziellen Herausforderungen älterer Paaren ergänzt werden, zusätzlich zu der übergeordneten Betrachtung der Lebensphase Alter.
5. In einem solchen Beratungskonzept sollten die erarbeiteten protektiven Faktoren mit Berücksichtigung finden.
6. Die Definition des aktuell genutzten Begriffs der „älteren Paare“ sollte in denen sie betreffenden Disziplinen differenzierte Erweiterung finden.

7. In der Lebensraumplanung älterer Menschen sollte, insbesondere im ländlichen Bereich, der Infrastruktur mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, die auch Begegnungsangebote berücksichtigen sollte.
8. Der Aktivitätsraum Wohnung und Umfeld für ältere Paare sollte in der Wohnraum-, Sozialraum und Infrastrukturplanung besondere Berücksichtigung finden. Hier sollten insbesondere Mehrgenerationen-Projekte fokussiert werden
9. Kirchen, Sozialverbände und Vereine sollten vermehrt Begegnungsangebote für ältere Paare schaffen, die gezielt den Einzelnen, aber auch das Paar gemeinsam ansprechen. Ziel sollte es sein Raum zu schaffen, der ein Korrektiv für Nähe und Distanz der älteren Paare darstellt und sowohl Rahmen für das „individuell Einzelne“, als auch für das „gemeinsame Dritte“ älterer Paare in langjährigen Ehen bietet.
10. Das „Dritte Lebensalter“ sollte als Alter der Kompetenzen wahrgenommen werden. Eine Image-Kampagne von Seiten des BMFSFJ und anderen wäre denkbar.

Die heutigen älteren Paare in langjährigen Ehen sieht die Verfasserin als „Pioniere des verbleibenden Drittels“ an, die in ihrer großen Heterogenität einen nahezu unbekanntem Kontinent erschließen müssen, ohne ausreichendes Werkzeug, Kompass und Landkarte - so lassen es die steigenden Zahlen an Scheidungen, wie auch der Beratungsbedarf, vermuten.

Es ist wenig über die Paarqualität der Gruppe der langjährigen Ehen bekannt, die nicht in den Scheidungsstatistiken und nicht in der Paarberatung abgebildet werden. Es benötigt noch tiefgehende, auch interdisziplinäre Studien über diese Thematik hinaus, wie sie in den Kapiteln des Hauptteils von der Verfasserin jeweils differenzierter angesprochen wurden. Bezogen auf diese Thematik scheint es von besonderem Interesse zum einen die Bindungsrepräsentationen und zum anderen die Wirkmechanismen sowohl der gelingenden, als auch der nicht gelingenden langjährigen Ehen älterer Paare weiter zu erkunden und zueinander in Bezug zu setzen. Ebenso bedeutsam scheint es geschlechtsdifferenzierte Betrachtungen, bezogen auf die Streitkultur zu intensivieren.

Interessant sind aus familienwissenschaftlicher Sicht insbesondere die langjährigen Ehen älterer Paare, die gelingen. Obwohl die zukünftigen älteren Paare sich

vermutlich verändernden Entwicklungsaufgaben gegenüberstehen, können die heutigen älteren Paare bereits als neue Lebens-Modelle für die unmittelbar nachfolgenden älteren Paare angesehen werden, sie können diesen Vorbild sein und somit Orientierung und Sicherheit geben. Dies bedeutet in erweitertem Rahmen gedacht ebenfalls, dass diese älteren Paare auch in ihrer Funktion als Großeltern oder Leih-Großeltern eine kompensatorische, Bindungssicherheit gebende Funktion für ihre Enkelgeneration darstellen können. Somit können sie auch für deren zukünftiges Beziehungsleben einen Grundstein des Gelingens legen.

Literaturverzeichnis

Auer, A. (1996): Geglücktes Altern. Eine theologisch-ethische Ermutigung. 4. Auflage
Freiburg: tvz

Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. (1993): Das ganz normale Chaos der Liebe.
Wiesbaden: Springer

BGB - Bundes Gesetz Blatt (1957): Gesetz über die Gleichberechtigung von Mann
und Frau auf dem Gebiet des bürgerlichen Rechts. Ausgabe vom 18.06.1957. Teil I.
Nr. 26. S. 609

BGHZ (1953): Entscheidungen des Bundesgerichtshofes in Zivilsachen. 11. Anhang
34, S. 65

BMFSJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.)
(1999): Die Familie im Spiegel der amtlichen Statistik

BpB – Bundeszentrale für politische Bildung (2008): Datenreport 2008. Ein Sozial-
bericht für die Bundesrepublik Deutschland.
https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Datenreport/Downloads/Datenreport2008.pdf?__blob=publicationFile, 25.05.2018 – aktuell nicht mehr abrufbar.

BpB - Bundeszentrale für politische Bildung (2015): Bevölkerungsentwicklung und
Altersstruktur
<http://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61541/altersstruktur>, 25.05.2018

BpB - Bundeszentrale für politische Bildung (2015): 55 Jahre „Pille“
<http://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/210997/55-jahre-pille->, 13.03.2019

BpB – Bundeszentrale für politische Bildung (2018): Stationen der Ehe für alle in
Deutschland
<http://www.bpb.de/gesellschaft/gender/homosexualitaet/274019/stationen-der-ehe-fuer-alle-in-deutschland>, 28.03.2019

BpB - Bundeszentrale für politische Bildung (2018): Gleichberechtigung wird Gesetz
<https://www.bpb.de/politik/hintergrund-aktuell/271712/gleichberechtigung>, 01.02.2019

DeStatis (2012): Geburten in Deutschland. Kennzahlen zu Geburten im Zeitvergleich.
https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsbewegung/BroschuereGeburtenDeutschland0120007129004.pdf?__blob=publicationFile, 01.02.2019

DeStatis (2015): Sterbetafel, BRD
https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2015/bevoelkerung/Pressebroschuere_Bevoelk2060.pdf?__blob=publicationFile, 25.05.2018

DeStatis (2016): Bevölkerung - Eheschließungen – Ehescheidungen, BRD
<https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/ImFokus/Bevoelkerung/Ehescheidungen.html>, 25.05.2018

DeStatis (2017): Ehescheidungen: Deutschland Jahre. Statistik rechtskräftiger Urteile in Ehesachen, Deutschland
https://www-genesis.destatis.de/genesis/online;jsessionid=DA83B9B0C36F55B3E284DAF7D8A00310.tomcat_GO_2_1?operation=previous&levelindex=3&levelid=1528031618740&step=3, 03.06.2018

DeStatis (2018): Demografischer Wandel: Die Älteren werden mehr.
<https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/BevoelkerungSoziales/Bevoelkerung/Bevoelkerungspyramide.html>, 02.06.2018

Dorbritz, H.J. & Gärtner, K. (1998): Bericht 1998 über die demographische Lage in Deutschland mit dem Teil B, Ehescheidungen – Trends in Deutschland und im internationalen Vergleich.
Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft, 23 (4), S. 373-458

Ehmer, J. (1990): Sozialgeschichte des Alters. Neue Historische Bibliothek.
Frankfurt:

Engelhardt, D. v. (1995): Altern zwischen Kultur und Natur. In: Borscheid, P. (Hrsg.)
Alter und Gesellschaft. S. 13-23
Tübingen - Berlin: Universitas

Filipp, S. H. & Schmidt, K. (1995): Mittleres und höheres Erwachsenenalter. In:
Oerter & Montada: Entwicklungspsychologie.
Weinheim: Beltz

Friedan, B. (1995): Mythos Alter
Reinbek – Berlin: Rowohlt

Gottman, J.M. (2017): Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehen.
Berlin: Ullstein

Grundgesetz der BRD (2018): Art. 6.
49. Auflage
München: Beck

Haase, J. (2019): Stufen (Hermann Hesse)
<http://www-stud.informatik.uni-frankfurt.de/haase/Lyrik/hesse.html>, 11.05.2019

Hazan, C. & Shaver, P. (1994): Attachment as an organizational framework for
research on close relationships. *Psychology Inquiry*, 52, Page 1-22

Jellouschek, H. (2011): Wenn Paare älter werden.
Freiburg: Herder

Jellouschek, H. (2013): Die Kunst als Paar zu leben.
Freiburg: Herder

Jungbauer, J. (2014): Familienpsychologie. Kompakt.
2. aktualisierte und erweiterte Auflage.
Weinheim, Basel: Beltz

Kleist, B.v. (2006): Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Partner im Ruhestand
2. Auflage, S. 160-181
Berlin: dtv

Kruse, A. (2006): Altern, Kultur und gesellschaftliche Entwicklung. In: REPORT (29)
3/2006, S. 9-18
<https://www.die-bonn.de/doks/kruse0601.pdf>, 25.05.2018

Lind, I. (2001): Späte Scheidung. Eine bindungstheoretische Analyse.
Internationale Hochschulschriften, Band 374
Münster: Waxmann

Mader, W. (1995): Alt werden in einer alternden Gesellschaft. Kontinuitäten und
Krisen in biografischen Verläufen.
Opladen: Leske und Budrich

Nave-Herz, R. (1988): Kontinuität und Wandel in der Bedeutung. Struktur und
Stabilität von Ehe und Familie in der Bundesrepublik Deutschland. In: Nave-Herz
(Hrsg.): Wandel und Kontinuität der Familie in der Bundesrepublik Deutschland. S.
61-94
Stuttgart: DeG Verlag

Nave-Herz, R. (1998): Wandel der Familie: Eine familiensoziologische Perspektive.
Vortrag gehalten auf der 1. Münchner Tagung für Familienpsychologie

Nave-Herz, R. (2004): Ehe und Familiensoziologie
Weinheim/München: Juventa

Radebold, H. (2009): Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit.
Stuttgart: Klett-Cotta

Riehl-Emde, A. (2006): Paartherapie für ältere Paare. State of the Art.
Psychotherapie im Alter. (PIA) 3 (4): 49-66

Riehl-Emde, A. (2014): Wenn alte Liebe doch mal rostet. Paarberatung und Paartherapie für Ältere. In: Ermann, M. (Hrsg.), Lindauer Beiträge zur Psychotherapie und Psychosomatik
Stuttgart: Kohlhammer Verlag

Riehl-Emde, A. & Cierpka, M. (2006): Spezialambulanz für ältere Paare am Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie Heidelberg.
Psychotherapie im Alter, 3, Heft 4, S. 102

Rosenmayr, L. (1983): Die späte Freiheit. Das Alter – ein Stück bewusst gelebtes Leben. S. 104
Berlin: Severin und Siedler

Schenk, H. (2005): Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein, S. 62-79
München: C.H. Beck Verlag

Schrödter, W. (2010): Partnerschaften in späten Lebensphasen – die Herausforderung des Alters. Vortrag an der Universität des Dritten Lebensalters in Göttingen, am 10.05.2010

Spiegel-Wissenschaft (2014): Die Centenarians
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/bevoelkerungs-statistik-land-der-hundertjaehrigen-a-963633.html>, 25.05.2018

Stegmann, A.-K. & Schmitt, M. (2006): Veränderungen in langjährigen Partnerschaften des mittleres Erwachsenenalters. Zeitschrift für Familienforschung.
Ausgabe 18, Heft 1, S. 46-65

Tyrell, H. (1983): Zwischen Interaktion und Organisation II. Die Familie als Gruppe. In: Neidhardt, F. (Hrsg.): Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, Sonderheft 25, S. 363-390

Vogt, M (1998): Und immer voller Zärtlichkeit. Partnerschaft im Alter.
Kevelaer: Butzon & Bercker

Vogt, M (2009): Beziehungskrise Ruhestand. Paarberatung für ältere Menschen.
2. Auflage
Freiburg: Lambertus

Wallerstein, J.S. & Blakeslee, S. (1996): Gute Ehen. Wie und warum die Liebe
dauert.
Weinheim und Berlin: Quadriga

Wirsching, M. & Scheib, P. (2002): Paar-und Familientherapie.
Berlin: Springer Verlag, S. 581 - 597

Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie (2003): Das „Goldene Zeitalter der Alten“?
Alter in historischer Perspektive. Band 36, Ausgabe 4, S. 303– 316

Anhang

Anhangsverzeichnis

Anhang 1	
Statistik rechtskräftiger Urteile in Ehesachen Deutschland	S. 89
Anhang 2	
Geburten in Deutschland. Kennzahlen zu Geburten im Zeitvergleich	S. 92
Anhang 3	
Demografischer Wandel: Die Älteren werden mehr	S. 93
Anhang 4	
Die Centenarians	S. 94
Anhang 5	
Familienstände der Männer und Frauen ab 60 Jahren nach Altersgruppe	S. 95

Anhang 1

Statistik rechtskräftiger Urteile in Ehesachen Deutschland

Jahr	Ehescheidungen
	Anzahl
1950	84 674
1951	63 973
1952	57 929
1953	53 872
1954	50 665
1955	48 275
1956	46 101
1957	46 352
1958	48 048
1959	48 846
1960	48 873
1961	49 271
1962	49 514
1963	50 840
1964	55 708
1965	58 721
1966	58 715
1967	62 827
1968	65 234
1969	72 300
1970	76 520
1971	80 444

1972	86 614
1973	90 164
1974	98 584
1975	106 829
1976	108 258
1977	74 658
1978	32 462
1979	79 490
1980	96 222
1981	109 520
1982	118 483
1983	121 317
1984	130 744
1985	128 124
1986	122 443
1987	129 850
1988	128 729
1989	126 628
1990	122 869
1991	136 317
1992	135 010
1993	156 425
1994	166 052
1995	169 425
1996	175 550

1997	187 802
1998	192 416
1999	190 590
2000	194 408
2001	197 498
2002	204 214
2003	213 975
2004	213 691
2005	201 693
2006	190 928
2007	187 072
2008	191 948
2009	185 817
2010	187 027
2011	187 640
2012	179 147
2013	169 833
2014	166 199
2015	163 335
2016	162 397

Ehescheidungen:

bis zum 30.6.1977 nach dem Ehegesetz (Gesetz Nr. 16 des Kontrollrates) vom 20.2.1946,
ab 1.7.1977 nach dem Ersten Gesetz zur Reform des Ehe- und Familienrechts vom 14.6.1976.

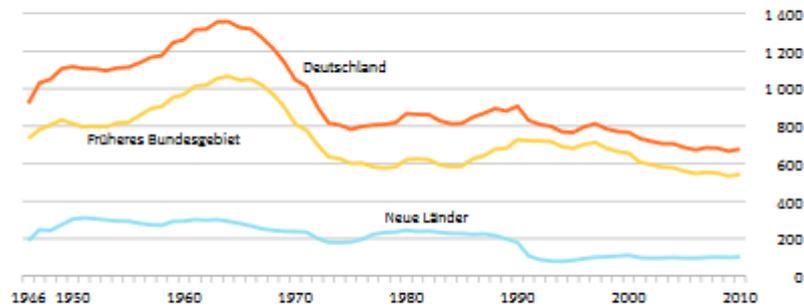
DeStatis (2017): Ehescheidungen: Deutschland, Jahre

<https://www->

[genesis.destatis.de/genesis/online;jsessionid=DA83B9B0C36F55B3E284DAF7D8A00310.tomcat_GO_2_1?operation=previous&levelindex=3&levelid=1528031618740&step=3](https://www-genesis.destatis.de/genesis/online;jsessionid=DA83B9B0C36F55B3E284DAF7D8A00310.tomcat_GO_2_1?operation=previous&levelindex=3&levelid=1528031618740&step=3), 01.02.2019

Anhang 2

Geburten im Zeitverlauf
in Tausend



Seit 2001: Früheres Bundesgebiet ohne Berlin-West, neue Länder ohne Berlin-Ost.

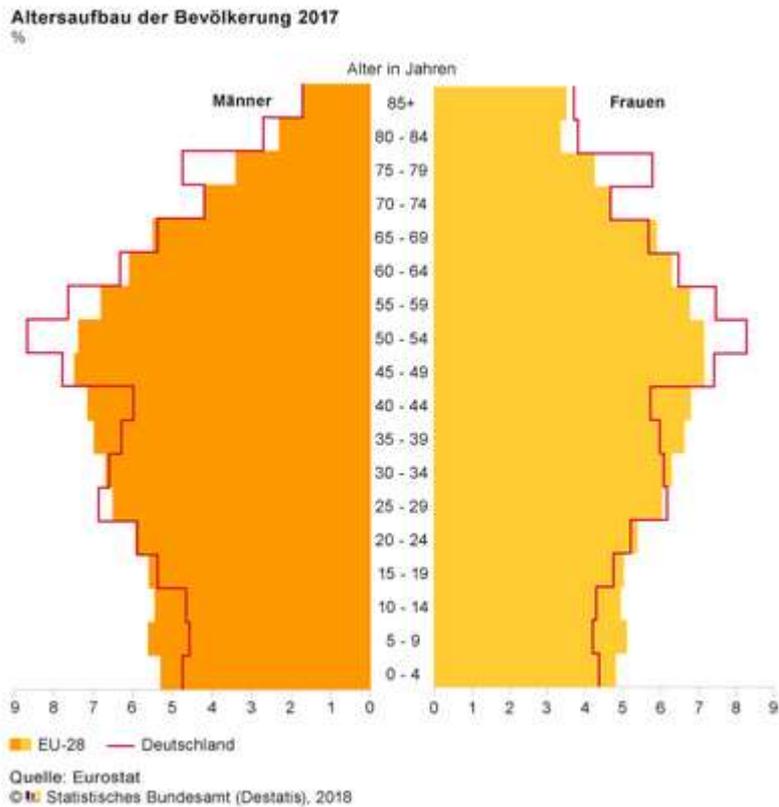
Statistisches Bundesamt, Geburten in Deutschland, 2012

Statistisches Bundesamt (2012): Geburten in Deutschland. Kennzahlen zu Geburten im Zeitvergleich.

https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/Bevoelkerungsbewegung/BroschuereGeburtenDeutschland0120007129004.pdf?__blob=publicationFile, 01.02.2019

Anhang 3

Demografischer Wandel: Die Älteren werden mehr



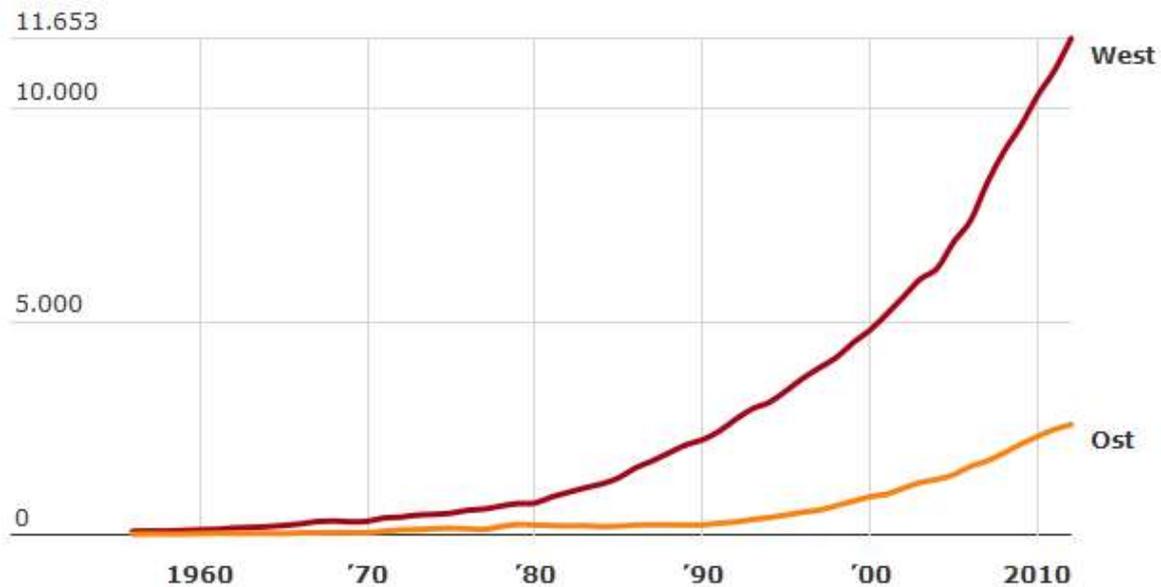
DeStatis (2018): Demografischer Wandel: Die Älteren werden mehr.

<https://www.destatis.de/Europa/DE/Thema/BevoelkerungSoziales/Bevoelkerung/Bevoelkerungspyramide.html>

Anhang 4

DIE CENTENARIANS

So viele Einwohner Deutschlands waren 100 Jahre und älter



Quelle: [Human Mortality Database, Daten](#)

Laut der Datenbank verdoppelt sich die Zahl der Über-100-Jährigen etwa alle acht Jahre. 1956 waren es gerade mal hundert in ganz Deutschland, für 2012 geben die Wissenschaftler bereits gut 14.000 an. Ein Ende des Trends ist nicht in Sicht, die Kurve zeigt steil nach oben.

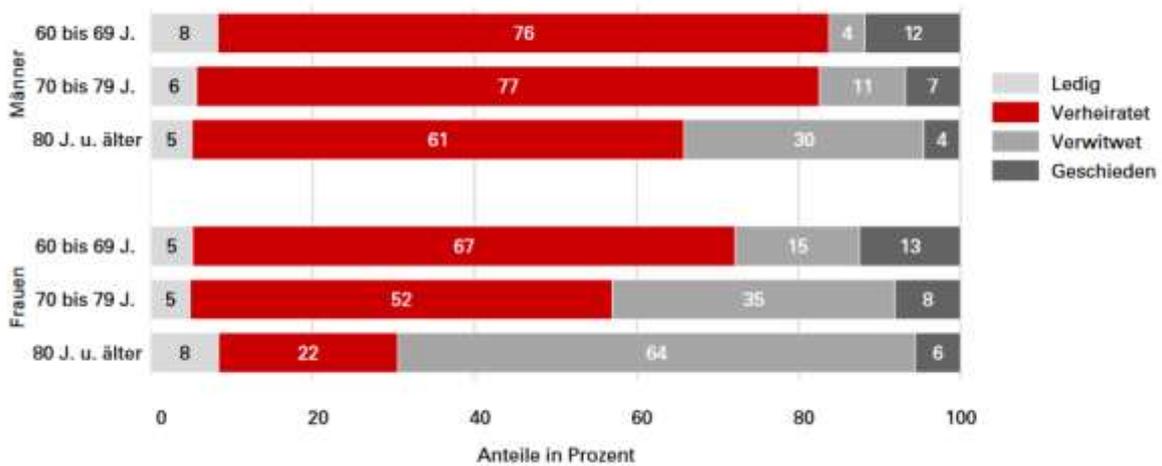
Spiegel online (2014): Wo die Hundertjährigen wohnen.

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/bevoelkerungs-statistik-land-der-hundertjaehrigen-a-963633.html>, 01.02.2019

Anhang 5

Abbildung 1: Familienstände der Männer und Frauen ab 60 Jahren nach Altersgruppe, 2011

Daten: Statistisches Bundesamt – Bevölkerungsfortschreibung, Eigene Berechnungen.



Lebensformen und Paarbeziehungen älterer Menschen DZA – Report Altersdaten 3/2013

Deutsches Zentrum für Altersfragen (2013): report altersdatenHeft 3 / 2013

https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/GeroStat_Report_Altersdaten_Heft_3_2013_PW.pdf

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind in allen Fällen unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Sankt Augustin, 29. Mai 2019

Anette Brade