



KATHOLISCHE
EHE-, FAMILIEN- UND
LEBENSBERATUNG
IM BISTUM ESSEN

Beziehungskrise Ruhestand – Paarberatung im höheren Lebensalter

1. Gesellschaftliche Bedeutung stabiler Partnerschaften

Ehe und Familie stellen für die Mehrheit der Menschen die wichtigsten **Quellen** der **Lebenszufriedenheit** dar. Um so mehr zählen –generationsübergreifend- neben Lebens- und , Sinnfragen vor allem **zerbrechende Ehebeziehungen** zu den Problemen, unter denen Menschen heute mit am stärksten leiden. Nicht selten erfahren viele im Scheitern ihrer Partnerschaft die einzig wirkliche Niederlage in ihrem Leben.

Innerhalb der letzten 25 Jahre hat sich die **Scheidungsrate verdoppelt**. Mehr als die Hälfte der Ehepaare, die in den letzten Jahren geschieden wurden, hatten zum Zeitpunkt ihrer Scheidung noch für minderjährige Kinder zu sorgen. Auch wenn das Scheidungsrisiko sowohl in den frühen Ehejahren wie auch „um die Silberhochzeit“ statistisch mit am größten ist, entwickelt sich parallel ein **neuer „Scheidungsberg“ nach 40 und 50 Ehejahren**.

Nicht berücksichtigt sind hierbei Paare, die sich zwar nicht trennen, aber resigniert haben, dass sich in ihrer ehelichen Beziehung noch etwas zum Guten wendet.

Eheprobleme berühren nicht nur die betroffenen Erwachsenen selbst. Ihre Auswirkungen auf **Kinder** und auf den Kinderwunsch, aber auch auf **mitbetroffene (ältere) Eltern** sind nachweisbar. Für die **Entwicklungsbedingungen von Kindern** ist die Qualität der elterlichen Beziehung von entscheidender Bedeutung. Aber auch die **lebendige familiäre Solidarität zur Bewältigung von Altersgebrechen**, z.B. pflegebedürftiger Elternteile, hängt ab von der belastungsfähigen Partnerschaft erwachsener Kinder.

Finanzpolitisch werden die **öffentlichen Haushalte** durch das **Scheitern von Partnerschaften** massiv belastet. In nahezu jedem **dritten Scheidungsfall** wird einer der Partner zum **Sozialhilfeempfänger**. Jährlich müssen über **4 Mrd. Euro für Sozialhilfe und Wohngeld** infolge von Trennung und Scheidung aufgebracht werden. Nicht annähernd zu beziffern sind **Kosten im Gesundheitsbereich** für die Unterbringung in Altenheimen bzw. die Inanspruchnahme professioneller Pflegedienste, weil die familiäre Unterstützung infolge von Trennung und Scheidung der erwachsenen (Schwieger-)Kinder nicht mehr gewährleistet ist oder weil sich ein Ehepartner aus einer langjährigen Beziehung verabschiedet.

Um so mehr stellen sich die Fragen, wie dem **Verfassungsauftrag zum Schutz von Ehe und**

Familie, dem **Anspruch auf Beratung** von Eltern minderjähriger Kinder und Jugendlicher in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung (§17 KJHG), aber auch der **demografischen Entwicklung** Rechnung getragen werden.

2. Das Angebot der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die **Ehe-, Familien- und Lebensberatung** zählt zu den **modernen Stützungssystemen** für das Gelingen von Ehe, Partnerschaft und Familie.

Sie begleitet Menschen

- im Aufbau von Beziehungen,
- bei der Bewältigung von Paarkonflikten
- bei der Verarbeitung von persönlichen Problemen und Lebenskrisen.
-

In ca. **drei Viertel der Beratungsfälle** stehen **Partnerschaftsprobleme**, im restlichen Viertel **Lebensfragen** im Vordergrund.

Als **typische Partnerschaftsprobleme** sind zu nennen: **Gegenseitige Entfremdung, Außenbeziehungen, fehlende gemeinsame Ausrichtung, häufiger Streit, Trennungsüberlegungen sowie Trennung und Scheidung**. Im Bereich der **Lebensberatung** dominieren die Bewältigung von **Sinnkrisen, Einsamkeit, Scham und Schuld**, aber auch **Belastungen durch Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Mobbing, Verlust von Angehörigen**.

Nachfrage und Finanzierung

Die **Nachfrage** an Ehe-, Familien- und Lebensberatung erreicht jedes Jahr **zweistellige Wachstumsraten**. Seit langem geht die Schere zwischen Nachfrage und dem tatsächlichen Angebot an Beratung auseinander.

Dabei wurden in allen **354 katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Deutschland** insgesamt **93.166 Personen** beraten, davon **26.906 in den 95 Beratungsstellen** der fünf **nordrhein-westfälischen Bistümer** und **3.813 Klienten in den 16 EFL-Beratungsstellen des Bistums Essen**. Die Ratsuchenden erhielten auf Deutschland bezogen im Jahr 2003 406.000, in NRW 106.000, im Bistum Essen alleine 14.000 Beratungsstunden.

Das **Angebot** für Ratsuchende wird **überwiegend aus Kirchensteuermitteln** finanziert. Während der **Anteil der öffentlichen Förderung** für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in NRW bei ca.28 % liegt, beträgt der **Eigenanteil (Kirchensteuer) im Bistum Essen 86%**.

Auch wenn **60 % aller Ratsuchenden** in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung als **Eltern minderjähriger Kinder einen Anspruch nach § 17 SGB VIII** auf Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung haben, ohne dass die Träger eine entsprechende öffentlich Förderung bekommen, **hört das Leistungsspektrum der EFL-Beratung nicht an der Grenze des Kinder- und Jugendhilfegesetzes auf**.

Ganz bewusst richtet sich das Beratungsangebot als Teil kirchlicher Seelsorger auch an **Einzelpersonen oder an Paare, die kinderlos sind oder deren Kinder bereits erwachsen sind**.

Die Beratung wird für **Ratsuchende kostenfrei angeboten** und steht **allen Menschen offen**, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Lebensform, Nationalität und Konfession.

3. Paarberatung älterer Paare in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Typische Situationen in der Paarberatung älterer Menschen:

- *Herr A. ist seit vier Monaten Rentner, seine Frau noch teilzeitbeschäftigt. Beide berichten über Anpassungsschwierigkeiten mit der für sie neuen Situation.
Herr A.: „Ich fühle mich total überflüssig. Egal was ich mache oder wo ich mich aufhalte, meine Frau fühlt sich von mir gestört. Setze ich mich in meinen Sessel, um die Zeitung zu lesen, verfolgt sie mich mit dem Staubsauger und macht einen Höllenkrach. Flüchte ich dann in mein Zimmer auf dem Dachboden, dauert es nicht lange, bis ich von ihr wieder aufgescheucht werde.... Schlage ich einen Spaziergang vor, höre ich, dass zuerst noch die Hausarbeit erledigt werden muss. Will ich ihr helfen, damit wir schneller fertig werden, nimmt meine Frau mir die Sachen aus der Hand. Frau A.: Es ist einfach nicht zu fassen: Im größten Durcheinander setzt er sich gemütlich hin und liest Zeitung. Er sieht überhaupt nicht, was alles zu tun ist. Stattdessen funkt er ständig dazwischen. Als wenn ich Ruhe zum Spaziergehen hätte, wenn ich weiß, welche Arbeit noch zu erledigen ist. Seine umständliche Art macht mir nur mehr Arbeit. Und wenn ich mich nach getaner Arbeit - wie sonst auch - bei einem Kaffee und einem guten Buch erholen möchte, unterbricht er mich permanent, dass ich keine Seite zu Ende lesen kann, und bedrängt mich, mit ihm gemeinsam etwas zu unternehmen.“*
- *Seit dem Ruhestand kauft Alfons regelmäßig morgens ein. Seine Frau Lisa und er haben zwar eine Aufgabenteilung miteinander abgesprochen, doch statt wie sonst das Mittagessen vorzubereiten, will sie neuerdings immer mit. Alfons hat den Eindruck, dass Lisa immer weniger Eigeninitiative zeigt und nichts mehr selbstständig macht. Seit Monaten leidet Lisa an Herz- und Kreislaufbeschwerden. Nun sind noch Gelenkprobleme hinzugekommen, die ihre Mobilität immer mehr begrenzen. Alfons hat das Gefühl, dass es Lisa gar nicht recht ist, wenn er seinen Hobbys außer Haus nachgeht. Er fühlt sich körperlich fit und will nicht den ganzen Tag zu Hause „vertrödeln“. Obwohl er Lisa's gesundheitliche Belastungen sieht, fühlt er sich zunehmend an die Wohnung gefesselt. Andererseits übernimmt er immer mehr Aufgaben, die seine Frau seiner Meinung nach zu sehr belasten. Lisa sieht das mit gemischten Gefühlen. Auf der einen Seite fühlt sie sich entlastet, andererseits aber auch beschnitten. Dann spürt sie Unzufriedenheit in sich und kritisiert die Art und Weise, wie Alfons die Aufgaben erledigt. Alfons möchte dann am liebsten alles hinwerfen, denn zu der Arbeit erlebt er das Verhalten seiner Frau als „nörgelnde Kontrolle“.*
- *Plötzlich spürt Hermann unklare Schmerzen, die ihn belasten. Er erinnert sich, dass sein Vater in diesem Alter plötzlich gestorben ist. Weil er seine Frau nicht beunruhigen will, behält er seine Sorgen für sich und besorgt sich heimlich ein Gesundheitsbuch. Wenn seine Frau ins Zimmer kommt, steckt er das Buch schnell weg und gibt auf ihre Fragen ausweichende Antworten. Auch ihren Vorschlag, einen längeren Spaziergang zu machen, lehnt er mit einer merkwürdigen Begründung ab. Irgendwann erzählt die Frau ihrer Tochter am Telefon, dass der Vater in letzter Zeit immer sonderbarer werde. Er gehe dem Gespräch aus dem Wege, ziehe sich zurück. Bei seiner Mutter habe es ähnlich angefangen, sie war in den letzten Le-*

bensjahren verwirrt ... Die Tochter solle sich dem Vater gegenüber aber nichts anmerken lassen! Ihr Mann findet es eigenartig, dass seine Frau häufiger als früher telefoniert und das Gespräch abbricht, sobald er ins Zimmer kommt. Was für Geheimnisse hat sie vor ihm? Er erinnert sich, dass sie vor kurzem zufällig ihren „Jugendchwarm“ getroffen hat.“

Alter und Beratung

Immer mehr **Paare** müssen auch in **höherem Lebensalter** infolge der **Verlängerung der Lebenserwartung** und damit der **Partnerschaftsdauer** Entwicklungsaufgaben bewältigen.

Derzeit liegt die **durchschnittliche Lebenserwartung** für einen neugeborenen Jungen bei 75,1 Jahren und für ein Mädchen bei 81,1 Jahren (Statistisches Bundesamt, Mitteilung für die Presse, 01.08.2003). Bevölkerungsvorausberechnungen gehen davon aus, dass die „**fernere Lebenserwartung**“ für **60-jährige Männer im Jahr 2050 weitere 23,7 Jahre und für Frauen 28,2 Jahren betragen wird.** (Statistisches Bundesamt, 2003, 42).

Die Bedeutung, die **Liebe, Partnerschaft, Ehe und Familie auf Lebenszufriedenheit und Lebensqualität** haben, wird immer wieder bestätigt. Die „Grundsehnsucht, gemeinsam älter zu werden“ (Vogt, 1998) **differenziert sich allerdings in Wunsch und tatsächlichem Gelingen** aus, was an der **zunehmenden Zahl von Ehescheidungen in langjährigen Beziehungen** erkennbar wird. Von den im Jahr 1955 geschlossenen Ehen waren nach 25 Jahren etwa 12 % geschieden. Seit 1975 hat sich die **Zahl der Ehescheidungen nach der „Silberhochzeit“ verdoppelt**; über 9 % werden nach einer Dauer von 26 Jahren und mehr ausgesprochen (Stat. Bundesamt 2002).

Von den im Jahr 2001 ausgesprochenen Ehescheidungen, insgesamt 197.498, betrug die Ehedauer in 18.528 der Fälle 26 Jahre und länger.

Aus **ethischen Gründen**, die sich aus der Verantwortung gegenüber ratsuchenden Frauen und Männern ergeben, besteht die **Notwendigkeit, Bedarfslagen und daraus abgeleitete Interventionsformen** empirisch zu überprüfen. Dies gilt insbesondere auch für die **Beratung von Paaren bis ins hohe Lebensalter** hinein, zumal sich die **Katholische Kirche** von ihrem **Verständnis der Sakramentalität der Ehe** um eine angemessene Begleitung und Beratung in einer besonderen Art zu stellen hat.

Bislang lagen aus dem institutionellen Bereich der katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Deutschland nur vereinzelt empirische Daten zu Problembereichen vor, die ältere Paare belasten (Vogt, 2001). Um so notwendiger erschien es, die 1995 im Bistum Essen begonnenen Bemühungen fortzuführen.

4. Die Studie

Auf dem Hintergrund bisheriger Forschungsanstrengungen, die **Problembereiche von Ratsuchenden über 55 Jahren** zu erkennen (Vogt, 2001), wurde als Instrumentarium für diese Studie das **Inventar der „Beratungsbegleitenden Forschung“** mit standardisierten Fragebögen zu 3 Messzeitpunkten (Prä-/Post-/Follow-up-Messung) gewählt. Als **Vergleichsstichprobe** diente eine **altersunspezifische Stichprobe** von Ratsuchenden aus NRW, bei der beide Partner jünger als 55 Jahre waren.

Die **Erhebungsinstrumente** der Studie umfasste einen **Fragebogen zu den sozio-ökonomi-**

schen Daten, eine Problemliste (PL), einen Fragebogen zur Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF), eine Depressionsskala (ADS), eine Beschwerdenliste (BL), Fragen zur Lebenszufriedenheit (FLZ), sowie Fragen zur Beratung an Klienten (FBK), Fragen zur Beratung an den/die Berater/in (FBB), Fragen zum Beratungsverlauf (FBV).

Sozio-ökonomische Daten

Insgesamt konnten **84 Paare (168 Ratsuchende)**, die sich in einer Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle angemeldet hatten, und bei denen **beide Partner über 55 Jahre** alt waren, gewonnen werden. Die Daten wurden im Zeitraum von **Juni 1999 bis November 2002** erhoben.

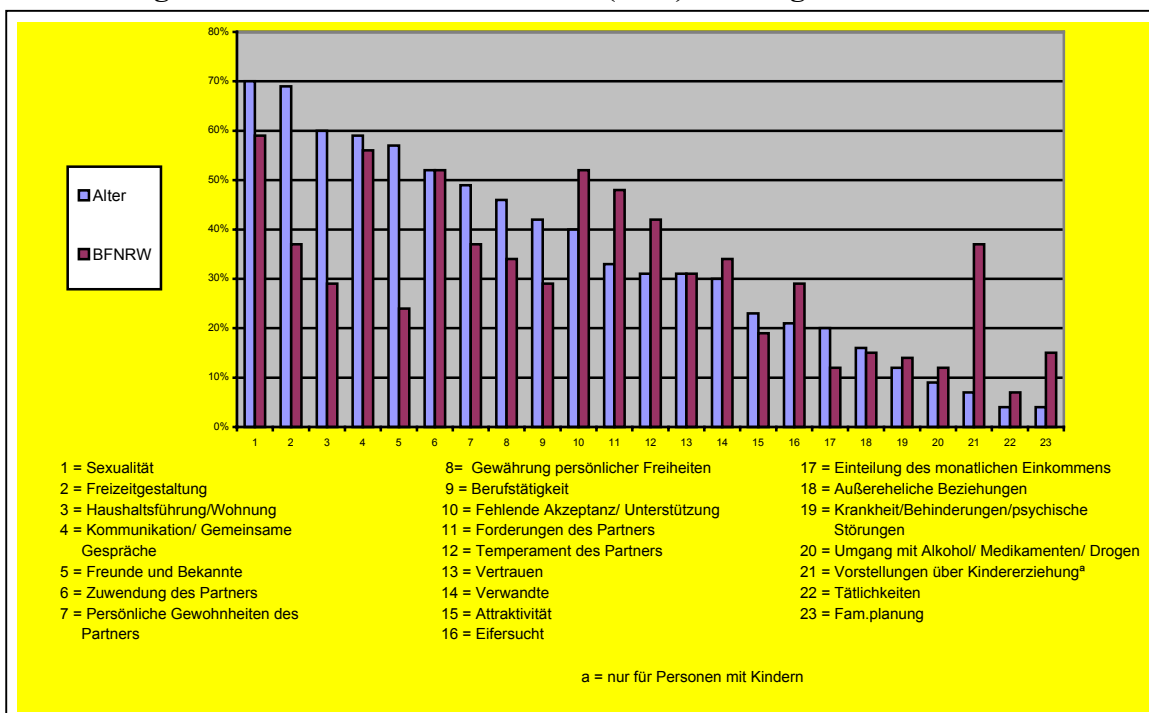
Das **Durchschnittsalter** der **männlichen Klienten** betrug zu Beginn der Beratung **62,2 Jahre**, das der **weiblichen Ratsuchenden** **60,7 Jahre**. 88 % der Paare waren miteinander **verheiratet** und zwar seit **durchschnittlich 31,2 Jahren**. Die Mehrheit der Paare (68 %) hatte mindestens ein **gemeinsames Kind**. Ein Fünftel der Klienten war früher schon einmal verheiratet und rund 13 % hatten Kinder aus einer früheren Ehe oder Partnerschaft.

Gut die Hälfte der Klienten verfügte über die Mittlere Reife (52 % der Männer und 55 % der Frauen). 38 % der männlichen Klienten sowie 66 % der Frauen waren zum Zeitpunkt der Prä-Erhebung berufstätig. **55 % der Männer** waren bereits im **Ruhestand**, 6 % arbeitslos und 1 % Hausmann; von den **Frauen waren 23 % im Ruhestand** und 12 % gaben an, Hausfrauen zu sein.

Bezüglich der **Religionszugehörigkeit** zeigte sich, dass **67 % der Klienten der katholischen Kirche** angehörten, 19 % waren evangelischer Konfession und 14 % gaben an, keiner oder einer anderen Religionsgemeinschaft anzugehören.

Problembereiche im Bereich der Partnerschaft

Einschätzung von Partnerschaft und Familie (EPF) im Vergleich



Die **Klienten der Studie BF Alter** schätzen entsprechend ihrer Lebenssituation andere Bereiche als belastend ein als jüngere Ratsuchende. **Konfliktbesetzt** sind vor allem die Bereiche **Sexualität, Freizeitgestaltung, Haushaltsführung / Wohnung, Freunde und Bekannte, persönliche Gewohnheiten des Partners, Gewährung persönlicher Freiheiten und Berufstätigkeit. Signifikante Abweichungen** zur Vergleichsstichprobe liegen vor allem in den Bereichen **Einkommen/finanzielle Sicherheit, Beruf/Arbeit, Wohnsituation, Familienleben/Kinder** vor.

Folgen der Entberuflichung auf die Paarbeziehung

Mit dem **Ereignis der Entberuflichung** ergeben sich offensichtlich zunächst **unmittelbare (primäre) Veränderungen** für den/die Betroffene/n (z.B. die Veränderung der Autonomie (privacy), des Rollenhaushaltes, der Zeitstruktur, der finanziellen Situation, des mit Arbeit verbundenen Netzwerkes, etc.), zugleich aber als deren Folgen **sekundäre Belastungsmomente für das Paar** (z.B. Rollenkonflikte, Gesprächsinhalte, Veränderung der Selbstdefinition (Identität), Langeweile, Kontrolle, Sinnfragen, Geldfragen, etc.)

Mögliche primäre Belastungsfaktoren	Mögliche sekundäre Belastungsfaktoren
Veränderung der Zeitstruktur und Zeitverwendung	Langeweile
Verlust des Lebensbereiches Arbeit (soziales Umfeld, Quelle der Selbstbes-tätigung...)	Geringe Selbstachtung, Einschränkung von sozialen Kontakten
Obsolet werden von Rollenschemata	Rollenkonflikte, Unzufriedenheit mit der Rolle, u. a.
Neue Aufgabenteilung wird erforderlich	Uneinigkeit bei der Aufgabenverteilung, Frau empfindet Mann als „Eindringling“ in den Haushaltsbereich
Wegfall von Gewohnheiten und Ritualen	Keine Gemeinsamkeiten mehr
Beziehung muss neu definiert werden	Keine Anknüpfungspunkte, Partner haben sich nichts mehr zu sagen
Verlust von Autonomie und „privacy“, weniger „eigenes Leben“	Sich eingeengt und kontrolliert fühlen
Pensionierung als Beginn des letzten Lebensabschnitts	Mit dem Altwerden „hadern“
„Zurückgeworfensein auf sich selbst“	Sinnkrise
Veränderung der ökonomischen Situation	Streit ums Geld, Schulden, Geldprobleme

(Bucheбner-Ferstl, 2002, 7 f)

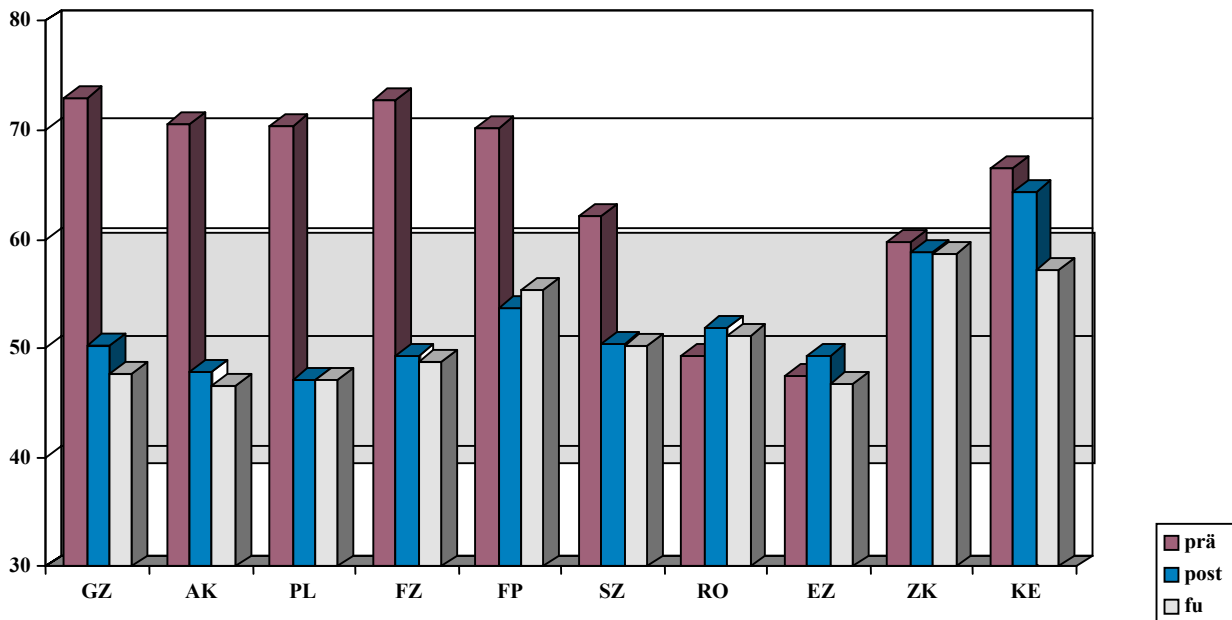
Als **partnerschaftliche Schwierigkeiten** stehen darüber hinaus das **ungleichzeitige Altern** als Paar, das konkretere Empfinden von **Endlichkeit** und sich daraus ableitende **Sinnfragen**, das **Belastetsein durch Kinder oder Enkelkinder, Krankheit und Verlust**, sowie die **Zuspitzung unterschwelliger langandauernder Paarkonflikte** im Vordergrund.

Erzielte Veränderungen durch die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Die beziehungsorientierte Beratung älterer Menschen in langjähriger Partnerschaft zum Zeitpunkt des Übergangs in den Ruhestand führt erkennbar sowohl auf der individuellen wie auch paarbezogenen Ebene zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität.

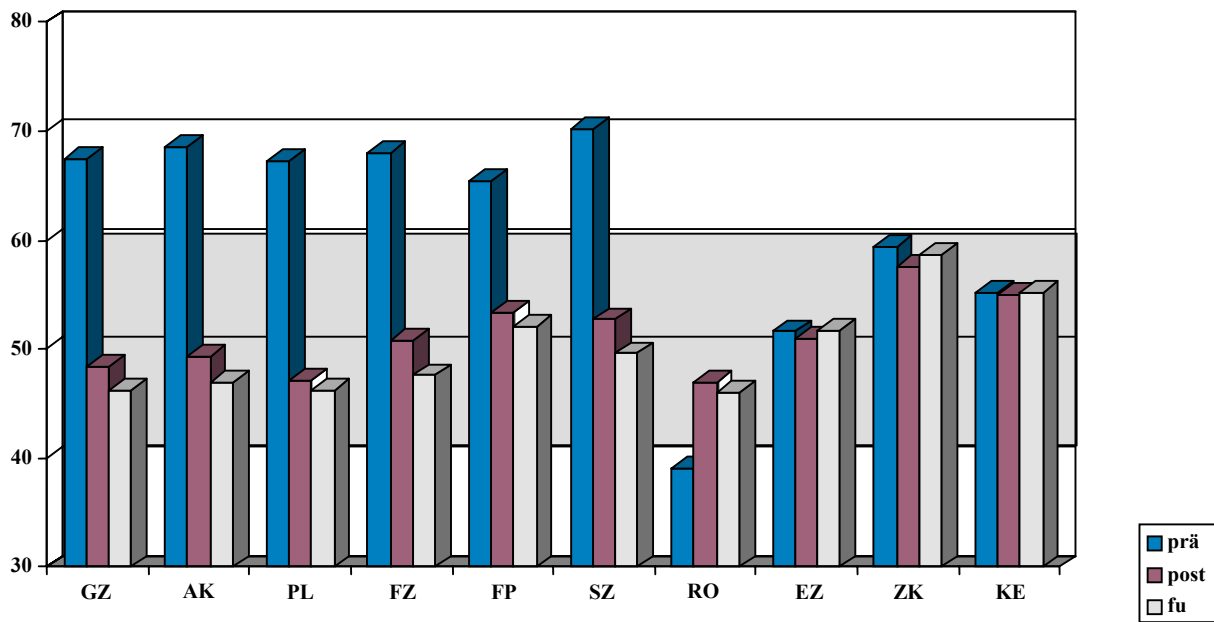
Ehe- und Partnerschaftsfragebogen: Veränderungen im Prä-Post-Follow-up-Vergleich für die Frauen der Stichprobe BF-Alter (n=30)

T-Werte



und für die Männer der Stichprobe BF-Alter (n=30)

T-Werte



GZ = Globale Zufriedenheit, AK = Affektive Kommunikation, PL = Problemlösung, FZ = Gemeinsame Freizeitgestaltung, FP = Finanzplanung, SZ = Sexuelle Zufriedenheit, RO = Rollenorientierung, EZ = Ehezufriedenheit der Eltern, ZK = Zufriedenheit mit Kindern, KE = Kindererziehung

Messungen, die das **Belastungsniveau** von Ratsuchenden **zu Beginn** und **nach der Beratung** miteinander verglichen, zeigen auf, dass die Ratsuchenden **nach der Beratung signifikant zufriedener waren** und ihre **Probleme besser bewältigen** konnten. Es zeigen sich zu Beratungsende **statistisch signifikante positive Veränderungen** in den EPF-Skalen „Globale Zufriedenheit mit der Partnerschaft“, „Affektive Kommunikation“, „Problemlösung“, „Gemeinsame Freizeitgestaltung“, „Finanzplanung“, „Sexuelle Zufriedenheit“ sowie „Rollenorientierung“. Selbst bei der Follow-Up-Messung ließen sich diese Ergebnisse bestätigen. Die Skalenwerte der beratenen Paare lagen sowohl zur Post- wie auch zur Follow-Up-Messung **im Normbereich zufriedener Paare**.

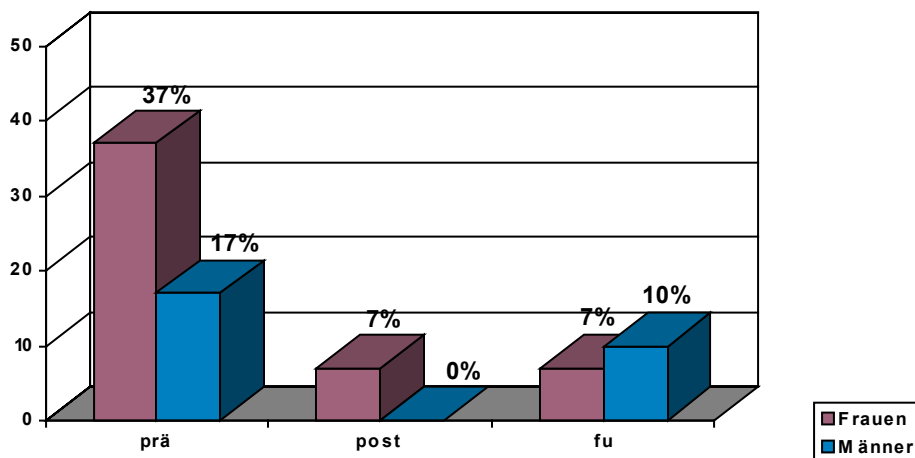
Auswirkungen auf den Gesundheitsbereich

Die **Zufriedenheit mit der Partnerschaft** korreliert in hohem Maße **mit persönlichem Wohlbefinden, mit Lebensfreude und Sinnerfahrung**. Umgekehrt ergibt sich somit ein enger **Zusammenhang zwischen Partnerschaftskonflikten** und psychischer wie auch physischer **Gesundheit**.

29 % der weiblichen und 23 % der männlichen Ratsuchenden über 55 Jahren weisen zu Beginn der Beratung **auffällige Beeinträchtigungen** sowohl auf der „Depressionsskala ADS)“ als auch bei der „Beschwerdeliste“ (körperliche Beschwerden). Zu **Beratungsende** konnte die **Gesamtbelastung durch depressive Symptome deutlich verringert** werden.

Frauen und Männer erleben durch die Beratung eine **bedeutsame Verbesserung körperlicher Beschwerden**, wobei die Mittelwerte aufzeigen, dass die weiblichen Klienten hier etwas stärker von der Beratung profitieren. Bedeutend weniger Ratsuchende gaben zu Beratungsende an, „mäßig“ oder „stark“ unter innerer Unruhe, Grübeleien, Reizbarkeit, Stichen bzw. Schmerzen in der Brust, Schlaflosigkeit, Kloßgefühlen oder Würgen im Hals, Mattigkeit, Kreuz- oder Rückenschmerzen, übermäßigem Schlafbedürfnis und Sodbrennen zu leiden.

Beschwerdeliste: Prozentualer Anteil klinisch auffälliger Frauen und Männer zu den drei Erhebungszeitpunkten für die über 55-jährigen Klienten mit Follow-up-Daten (N = 30 Paare)



Bedeutsam ist das Ergebnis der erzielten Veränderungen vor allem deshalb, weil sich die Ehe-, Familien- und Lebensberatung auf die **Bearbeitung der Partnerkonflikte** konzentriert und sich **nicht als Teil der gesundheitlichen Heilkunde** versteht. Gerade deshalb ist die **heilende (Ne-**

ben-)Wirkung um so beachtlicher.

Dabei ist die EFL-Beratung für ältere Paare mit **durchschnittlich ca. 8,9 Beratungsstunden** im Vergleich zu einer psychotherapeutischen Behandlung deutlich kürzer.

Klientenrückmeldung

Die **subjektiven Rückmeldungen** der an der Studie beteiligten Ratsuchenden (**Anmerkungen, Eindrücke und Wünsche**) ermöglichen weitergehende Impulse.

Während sich einige der Ratsuchenden noch einmal ausdrücklich für die Beratung bedankten, gaben andere ganz konkret Bereiche an, unter denen sie zuvor am stärksten gelitten hatten. Der Themenbereich **Partnerschaft/Sexualität** fällt auch hier zunächst ins Auge. **Körperliche Gebrechen der Männer** über 55 Jahren, wie Erkrankungen der Prostata, Diabetes, etc., führten offensichtlich zu einer **belasteten Intimität und Sexualität**.

- *Nach der Prostataoperation dachte ich, jetzt ist Ende. Meine Frau sagte zwar immer, nicht so schlimm, aber ich fühlte mich als Versager. Dann Angst, dass sie einen anderen kennen lernt, der noch kann. Schrecklich, total gereizt. Auf die Idee, dass es auch anders geht, bin ich nicht gekommen. Gut, dass der Urologe mich auf die Stelle aufmerksam gemacht hat.*
- *Ich dachte immer, irgendwann braucht er es nicht mehr. Dann konnte er nicht mehr und ich wollte mit ihm schlafen. Dachte aber, er wollte nur nicht. Dass diese Medikamente gegen Zucker so wirken, hab ich nicht gewusst. Jetzt glaube ich, dass er nicht mehr so kann und nicht, dass er nicht will.*

Aber auch führten offensichtlich zu Konflikten: **außereheliche Beziehungen im höheren Lebensalter**

- *Vorher ging`s mir nicht gut, wegen der Freundin meines Mannes. Er jubelte und mir ging`s beschissen. Jetzt ist es anders. Mein Mann hat sich von ihr getrennt, will bei mir bleiben. Und ich will auch, dass er bleibt. Wir schaffen das jetzt gemeinsam. Ohne die Unterstützung von Herrn Vogt wären wir auseinander.*

Langandauernde und latent wirkende Partnerschaftskonflikte wurden in bestimmten Lebenssituationen und in einer besonderen Lebensphase bewusst. Die Zukunftsausrichtung des weiteren Lebens wurde davon abhängig gemacht, ob es gelingt, die Beziehung zu klären und Konflikte zu bewältigen.

- *Vorher sahen wir nur die Macken, hatten ständig Streit. Sag ich grün, meint er rot. Jetzt können wir reden, ohne uns sofort zu fetzen. Planen sogar einen Urlaub. Danke für die Beratung.*
- *Durch ein Radiointerview bin ich auf die Beratung und Herrn Vogt aufmerksam geworden. Hatte erst mal Mühe zu erfahren, wo die Beratung stattfindet, dann meinem Mann zu überzeugen! Der sollte ja mit und auch mit dem Auto fahren (120 Kilometer entfernt!) Haben länger warten müssen bis zum ersten Gespräch, dann aber regelmäßig (alle 2 Wochen) Gespräche. Endlich kamen die Dinge zur Sprache, die schon so lange drückten – und mein Mann hat nicht gekniffen. Konnte er dort nicht! Wir haben jetzt auch wieder Spaß zusammen und unternehmen was. Sind doch noch gar nicht so alt!*

- *Ich dachte, jetzt ist die letzte Gelegenheit, neu anzufangen. Schluss und anders neu. Horror, so irgendwann zu sterben. Könnte ja noch schlimmer werden. Lieber weg und meine Ruhe. Kann lieber nur für mich putzen und kochen, weniger Arbeit. Immer dieses Hinterherräumen und mach mal das, koch mal dies, als sei ich seine Mutter. Wenn der in Rente geht, dachte ich, ist nicht auszuhalten. Doch jetzt klappt es irgendwie, haben weniger Stress. Ich glaube, jetzt bleibe ich doch bei ihm.*

Die **sekundären Belastungsfaktoren** mit dem Eintritt in den Ruhestand wurden teilweise sehr konkret wahrgenommen:

- *Mit dem Vorruhestand war es zuerst Klasse. Ausschlafen, Zeit haben, in Urlaub fahren. Dann kam diese Langeweile. Ich wusste schon am Wochenanfang, wie die Woche zu Ende geht, aber nicht, worüber ich mit meiner Frau sprechen sollte. Durch Zufall las ich den Zeitungsartikel und ging zu Herrn Vogt. Jetzt geht es mir wieder besser, auch mit meiner Frau.*
- *Mein Mann nervte seit seinem Abschied aus dem Betrieb nur rum. Sollen wir nicht das, fahren wir da hin. Dann die Vorschläge, wie es mit Aufräumen und putzen schneller geht oder ob es überhaupt muss. Der saugte mich aus, war nur um mich rum, da bekam man keine Luft mehr. Jetzt ist besser. Er hat seins und ich wieder meins.*

Ein zentrales Thema berührt die **Art und Weise der Kommunikation** in der Paarbeziehung:

- *Ich hab viel neues über mich und meine Frau erfahren. UND dies nach 35 Jahren Ehe!*
- *Als mein Ärztin mir sagte, gehen Sie zu Herrn Vogt, dachte ich, die spinnt. Ich war krank, hatte doch keinen Vogel. Doch weil die so hartnäckig war, bin ich dann doch gegangen, und mein Mann kam sogar mit. Und wir haben nach Jahren über das geredet, wie es mit uns weiter geht. Jetzt geht es mir besser.*
- *Ich habe aus der Zeitung von Herrn Vogt gelesen und mir sofort gedacht, da will ich hin. Vielleicht weiß der ja 'nen Rat. Wenn die Kinder und Enkelkinder nicht wären, wär ich sonst schon weg.*
- *Dass die Kirche so was hat, so für Leute in unserem Alter. Wusste ich nicht, sonst wäre ich schon früher dahin gegangen.*
- *Die Beratung war gut. Und kostete nichts. Hätte ich bezahlen müssen oder so 'nen Antrag stellen müssen, wär' ich da nicht hingegangen.*

5. Zusammenfassung und Perspektiven

- Die Beziehungsorientierte Beratung älterer Menschen in langjährigen Paarbeziehungen zum Zeitpunkt des Übergangs in den Ruhestand führt sowohl auf **der individuellen wie auch paarbezogenen Ebene** zu einer deutlichen **Verbesserung der Lebensqualität der Ratsuchenden**. Neben dem individuellen Gewinn lassen sich zugleich **Entlastungen unter gesundheitspolitischen und ökonomischen Gesichtspunkten** erkennen. Diese Ergebnisse zeigen Möglichkeiten einer gezielten **Politikberatung** auf (Stärkung der Partizipation älterer Menschen, Entlastung öffentlicher Unterstützungssysteme) und geben Hinweise auf die Notwendigkeit einer - auch **öffentlich geförderten - Beratungsarbeit**, die nicht an den Grenzen einer Jugendhilfeausrichtung stehen bleibt.

- Erste Schritte zur eigenständigen Arbeitsweise der Paarberatung älterer Menschen sind getan. Dabei ist die **Kompetenz** der Berater/innen für Einzelne und Paare ab 55 Jahren durch geeignete **Weiter- und Fortbildung** zu erhöhen, um eine stärkere Klientenorientierung zu erzielen.
- Partnerschaftskonflikte älterer Paare werfen immer auch **Sinnfragen** auf, die wiederum Einfluss auf die **religiöse Orientierung** haben, ist diese doch einer dauernden und lebenslangen Veränderung unterworfen. Kritische Lebensereignisse tragen in einer eher unbewussten Weise zu einer **Neupositionierung älterer Menschen gegenüber Kirche und Glaube** bei. Es kann zu einem „Zerreißen der kleinen Lebenswelt“ (Zulehner / Polak, 2000) kommen, die die eigene „Beheimatung im Glauben und in der Kirche“ beeinflusst. Um so bedeutender ist es, das Interesse der Kirche am Gelingen menschlichen Lebens über die gesamte Lebensspanne hinweg zu akzentuieren. Dies auch unter dem Aspekt, dass immer mehr **Großeltern die religiöse Sozialisierung ihrer Enkelkinder** übernehmen.

Insgesamt kann **Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Alter** für Betroffene eine Möglichkeit der „**Verzauberung in einer entzauberten Welt**“ eröffnen. Der englische Schriftsteller George Bernard Shaw schreibt: „Wenn ich achtzig Jahre zählen werde, so wird ein weißes Haar vom Haupte der geliebten Frau mich mehr erzittern machen als der dichteste Zopf des allerschönsten jungen Hauptes“ (zit. in Vogt, 1998, 50).

Die **Inanspruchnahme von Beratung** stellt somit eine **Ressource für Paare** dar, ihre Beziehung weder durch „routinierte Liebe“ verflüchtigen zu lassen noch sich selbst bei der Konfliktbewältigung aktueller Herausforderungen zu überfordern. Die mit Hilfe der Beratung im sogenannten „dritten Lebensalter“ erreichbaren Akzentverschiebungen in Partnerschaft und Ehe sind somit konstitutiv für die positive Gestaltung des „vierten Lebensalters“.