

„Andere Werte werden wichtiger,“

Beziehungsforscher Guy Bodenmann sagt, eine Partnerschaft und körperliche Nähe seien auch im Alter von unschätzbare Bedeutung. Es gebe jedoch zwischen jüngeren und älteren Paaren mehr Parallelen als gedacht.

Wir haben mit Menschen gesprochen, die sich im Alter nochmals verliebt haben. Ist dieses Feld bereits erforscht?

Ja, es gibt in der Altersforschung einen sich zusehends stärker entwickelnden Bereich der Paarforschung. Während lange Zeit das Alter unter einer individualistischen Perspektive erforscht und beispielsweise auf kognitive Fertigkeiten fokussiert wurde, wird heute der Bedeutung der Partnerschaft vermehrt Rechnung getragen. Insbesondere im Zusammenhang mit Internet-Dating-Plattformen und ihrer Nutzung, um sich frisch im Alter zu verlieben, stellt man eine gestiegene Forschungsaktivität fest.

Welche Rolle spielt die Sexualität bei älteren Paaren?

Schon seit längerer Zeit ist bekannt, dass die Sexualität im Alter noch genauso bedeutsam ist wie in früheren Lebensphasen. Zwar verändert sich die Sexualität im Alter aufgrund biologischer Prozesse, doch kann sie noch genauso lustvoll wie früher erlebt werden. Auch bezüglich Libido und Häufigkeit von Sexualität zeigt sich, dass beides nach wie vor für deren Lebendigkeit im Alter spricht. Sexuelle Begegnungen finden bei vielen Paaren auch im höheren Alter immer noch regelmässig statt – mit einer höheren Wahrscheinlichkeit bei Paaren, die stets sexuell aktiv geblieben sind. Durch Viagra ist heute Sexualität bis ins hohe Alter möglich.

Erleben ältere Menschen eine neue Beziehung anders?

Erstaunlicherweise finden sich sehr viel mehr Ähnlichkeiten als Unter-



● **Guy Bodenmann**

ist Professor für Klinische Psychologie für Kinder, Paare und Familien an der Universität Zürich. Er hat die Bücher «Bevor der Stress uns scheidet» und «Was Paare stark macht» geschrieben. Paaren stellt er auf paarlife.ch kostenlos ein Online-Training zur Verfügung.

schiede zwischen jüngeren Paaren, Paaren mittleren Alters und älteren Paaren, wie wir in einer aktuellen Zehn-Jahres-Längsschnittstudie festgestellt haben. Es ist mehr ähnlich, als wir ursprünglich erwartet hätten. Veränderungen sind vor allem altersbedingten Prozessen oder der veränderten Lebenssituation geschuldet. Mit dem höheren Alter ist jedoch häufig auch eine gewisse ruhige Gesetzmässigkeit und höhere Genussfähigkeit beobachtbar. Man muss sich nicht mehr wie in früheren Jahren beweisen, kann alles etwas gemächlicher und entspannter angehen. Andere Werte als früher werden wichtiger. Das ist der Liebe natürlich häufig förderlich.

Zusammenziehen wollen aber dennoch die wenigsten dieser Paare. Ihre Erklärung dafür?

«Living Apart Together», wie dieses

Beziehungsmodell genannt wird, erlaubt mehr Freiheiten und lässt jedem seinen Lebensstil, was im Alter noch relevanter ist als früher. Im höheren Alter sind die Persönlichkeiten meist gefestigt und nicht mehr gleich veränderbar und flexibel wie in der Jugend. Man möchte zudem auf gewisse Gewohnheiten und liebgelebte Tagesabläufe nicht verzichten, sich weniger gern anpassen. Es ist daher ein Modell, das sich für ältere Menschen besonders gut eignet. Man trifft sich, wenn man das Verlangen danach hat, und gewährt sich ansonsten die benötigten Freiräume.

Sie sagen, laut Studien werde körperliche Nähe bis ins hohe Alter gesucht. Das klingt wenig überraschend, nicht?

Bindungstheoretisch suchen wir ein Leben lang körperliche Nähe, Geborgenheit und Liebe. Dieses Grundbedürfnis ändert sich auch im Alter nicht.

Was raten Sie Verwitweten, die sich aus Rücksicht vor ihren Kindern oder den verstorbenen Ehepartnern scheuen, eine neue Bindung einzugehen?

Die Liebe geht nur einen selber etwas an. Wie lange die Trauerphase dauert, bis man nach dem Tod des Partners oder der Partnerin offen für eine neue Beziehung ist, variiert individuell. Eine Partnerschaft, insbesondere, wenn sie glücklich ist, stellt eine dermassen wichtige Ressource für die Lebenszufriedenheit, das psychische und physische Befinden und die Lebensdauer dar, dass sie gerade auch im Alter von unschätzbare Bedeutung ist. *