

Den „zweiten Frühling“ erleben



Fotos: Aandra/pixabay

Von Daniela Krause

Die Liebe ist ein weites und spannendes Feld. Eine, die dieses Feld nahezu täglich „beackert“, ist Diplom-Psychologin Dörte Brüning. Sie arbeitet als Systemische Beraterin und Therapeutin für Singles, Paare und Familien und ist seit 2009 freiberuflich in ihrer eigenen Praxis tätig. Die Beratungen finden sowohl in Syke als auch in Bremen statt. Anlässlich der Ausstellung „What is Love?“ in der Bremer Kunsthalle hat „Mittendrin“-Redakteurin Daniela Krause mit ihr über das Thema „Liebe in der zweiten Lebenshälfte“ gesprochen.

Frau Brüning, wie definieren Sie für sich Liebe?

Dörte Brüning: Liebe ist für mich eine tiefe Verbundenheit, in der man sich zugewandt ist. Für eine starke Liebe sind Paarprobleme, Empfindungen von Unterschiedlichkeit und Ungleichheit keine

allzu große Belastung. Wer geliebt wird, kann sich, den anderen und die Welt per se gut oder viel besser ertragen. Liebe wird praktisch gelebt in einer Art Freundschaft, in der man sich annehmen, aber auch einen gewissen Abstand nehmen kann, in der man streitbar und mutig ist, sich zuhört, herausfordert und auch versteht, und in der auch der gewöhnliche Alltag sich miteinander teilen lässt.

Verlieben wir uns in der zweiten Lebenshälfte anders?

Im Laufe des Lebens sammelt der Mensch Erfahrungen in seinen Liebesbeziehungen: Er befindet sich entweder in der gefühlten „ersten“ Lebenshälfte oder in der „zweiten“. In der gefühlten „ersten“ ist er damit beschäftigt, sich auszuprobieren. Damit sind insbesondere die Jugend und das junge Erwachsensein gemeint. Dann möchte er sich aktiv etwas erschaffen, sucht einen Lebenspartner, baut ein Haus, gründet eine Familie, ist mit ►



„Liebe ist für mich eine tiefe Verbundenheit.“

Dörte Brüning ist Diplom-Psychologin und der Auffassung, dass Liebe auch „Zeit und Bemühung“ braucht.

Foto: Matthias Strohmeier

dem Aufbau seines Berufslebens beschäftigt, macht Karriere und erfüllt sich bestimmte Lebensträume, wenn er dazu kommt.

In der gefühlten zweiten Lebenshälfte möchte man weniger aktiv schaffen, sich eher zurücklehnen, zurückblicken, Kraft schöpfen und ernten, was man gesät hat. Man möchte Zeit zusammen verbringen, genießen, ohne ständig aktiv zu sein und eigene Projekte voranzutreiben oder ständig etwas aufzubauen oder unterwegs zu sein. Sollte man sich nun mitten im Leben neu verlieben, wäre die Frage, in welcher Lebenshälfte verortet man sich? Erlebt man sich eher in der ersten oder in der zweiten? Gibt es vielleicht auch fließende Übergänge? Dies kann bei jedem Menschen anders erlebt werden: Es könnte sein, dass man aufgrund seiner gemachten Erfahrungen vielleicht weniger ausprobieren möchte, eine genauere Idee davon hat, was man möchte oder nicht mehr möchte, weniger Illusionen hat, die Familienplanung abgeschlossen ist, aber man noch mit

der Erziehung von Kindern beschäftigt ist, man mit dem gescheiterten Lebensentwurf, einer gescheiterten Liebesbeziehung zu tun hat.

Kann man sich einlassen auf eine neue Liebe? Ist man mehr mit seinen eigenen Enttäuschungen beschäftigt? Oder erlebt man die Liebe als „zweite Jugend“, als „zweiten Frühling“, als nahezu zeitlose Angelegenheit? Welche ►

Lebensträume sind da beziehungsweise noch offengeblieben?

Menschen, die einen „zweiten Frühling“ erleben, bringen eine Vorgeschichte mit: Andere Partner, häufig auch Kinder. Was bedeutet das für die neue Beziehung?

Gescheiterte Liebesbeziehungen und damit auch Lebensentwürfe schmerzen, und es ist vollkommen normal, dass Wunden bleiben. In Patchworkfamilien gehören gewisse Konflikte um die Kinder dazu, die eben nicht auflösbar sind. Neue Partner können dabei auch nicht alle Konflikte lösen.

Normale Konflikte, die unbedingt ausgeglichen werden sollten, um Kompromisse zu schließen und zueinanderzufinden unter Paaren, sind diejenigen, die für gewöhnlich entstehen bei einem Zusammenzug: Wie wollen wir uns einrichten? Wer bringt welche Ideen ein? Wer hat welche Vorstellungen über Sauberkeit und über gewisse Intimitäten, über offene

oder geschlossene Badezimmertüren, über gemeinsame Badbenutzung? Da sollten Paare sich schon auseinandersetzen und nicht verstummen, weil es zuvor gescheiterte Liebesbeziehungen gegeben hat.

Bei den Kindern in Patchworkfamilien ist zu beachten, dass der neue Partner, der in die Familie kommt, nicht v e r - sucht, sofort mitzu- erziehen, sondern sich an das hält, was der leibliche Elternteil vorgegeben hat: „Es gilt das, was eure Mutter euch gesagt hat.“

Wie kann sich Liebe im Laufe des Lebens verändern?

Je weniger man sich kennt, desto neuer und aufregender ist es, sich zu entdecken, sich kennenzulernen, ohne zu wissen, wohin die Liebe führt, wie lange man es miteinander aushält. Man ist noch nicht so festgelegt. In einer jahrelangen Beziehung

bekommt der Zusammenhalt eine besondere Bedeutung, man kennt sich gut, kennt auch die Macken des anderen, weswegen man ihn (trotzdem) liebt. Man erlebt sich in einer Partnerschaft mit Aufgabenverteilung als Team, teilt seinen Alltag miteinander, was eine große Verbindung darstellt. Auch die Erinnerungen an die gemeinsamen Jahre lassen Vertrauen und Verbundenheit wachsen, sich gemeinsam eine eigene Welt erschaffen zu haben, in der man sich Halt geben und verstehen lernt.

Eine Beziehung ist nicht immer von Harmonie geprägt: Welches sind die häufigsten Streitpunkte und Missverständnisse in einer Partnerschaft?

Dazu gehört die Tendenz, den anderen ändern zu wollen, ihn nicht immer so annehmen zu können, wie er ist. Auch ist es ein Irrglaube, zu denken, man muss für die Liebesbeziehung auf Dauer nichts mehr tun, sie funktioniere automatisch, ganz von alleine.

Für eine Liebesbeziehung sind Aufmerksamkeit, Zeit und Bemühen erforderlich, wie man auch eine Blume gießen ►



muss, damit sie nicht eingeht. Bemühungen und Engagement sind nicht nur ausschließlich im Beruf für eine Karriere hilfreich. Beziehungen immerzu als selbstverständlich anzusehen, kann zur Vernachlässigung der Liebesbeziehung beitragen.

Sie helfen Paaren, die an sich arbeiten möchten. Welche Tipps haben Sie für eine glückliche, harmonische Beziehung?

Aufgrund der steigenden Lebenserwartung haben Menschen noch nie so lange die Chance gehabt, in Paarbeziehungen zusammenleben zu können. Alte Paare, die es ein halbes Jahrhundert miteinander ausgehalten haben, äußern oft, dass ihr Erfolgsrezept für eine gelungene Ehe darin bestünde, den anderen so zu akzeptieren, wie er sei, ohne ihn ständig verändern zu wollen. Bei der Heirat seien sie zwar grundsätzlich mit dem jeweils anderen einverstanden gewesen, hätten sich aber unter Umständen schon auch gestört an bestimmten kleinen „Macken“ des anderen und sich deshalb vorgenommen, dem diese auch noch „austreiben“ zu wollen, was aber nicht funktioniert habe. Je mehr der Partner kritisiert, umso mehr geht der andere in die Verteidigungsposition, weil er sich angegriffen fühlt. Mitunter verstärkt sich dann das für den Partner unerwünschte Verhalten noch. Mit Toleranz und Kompromissen kommt man letztendlich weiter bei aller Verschiedenheit untereinander, die sich nicht auflösen lässt. Und wäre wirklich alles besser, wenn der Partner immer so wäre, wie man selbst auch ist? Und mal angenommen, man findet einen Partner der dem Ebenbild von einem selbst annähernd entspricht: Wer würde schon gerne eine Beziehung mit sich selbst führen wollen? Das wäre doch langweilig. – Bleibt also die Frage: Liebe ich meinen Partner so, wie er ist?



Wenn zwei Menschen eine Paarbeziehung eingehen, sollten sie sich über zwei Punkte einig sein: Wie viel Nähe und wie viel Distanz sind innerhalb unserer gelebten Liebesbeziehung nötig? Wenn es hierbei eine zu große Differenz gibt, einer sich ständig abgewiesen fühlt, weil er ein größeres Bedürfnis nach Nähe hat, der andere sich oft eingengt fühlt, weil er ein größeres Bedürfnis nach Distanz verspürt, wird es schwer werden, sich auf Dauer zu begegnen. In diesem Punkt sind Kompromisse schwierig.

Welche Rolle spielt Sexualität in der zweiten Lebenshälfte?

Sexualität gehört zur Paarbeziehung als gemeinsames Erlebnis, sich zu spüren und auch zu wissen, unserer Paarbeziehung geht es gut. Und wenn sich beide Partner darüber einig werden, dass sie ohne Sex leben wollen, gibt es zwischen denen kein Paarproblem. Sollte einer finden, Sexualität gehöre grundsätzlich dazu, der andere teilt das aber so gar nicht, ergibt sich ein Paarproblem.

Gelebte Sexualität vermittelt im Allgemeinen dem Paar das Gefühl, dass die Beziehung in Ordnung ist, sie miteinander verbunden sind, sich begehren. Sexualität im Laufe des Lebens muss sich nicht grundsätzlich unterscheiden, weder in Qualität noch in Quantität – kann sie aber.