

40+ und was wird aus der Partnerschaft?



© Bild: Shutterstock

Wenn bei Frauen die [Wechseljahre](#) einsetzen, durchleben sie einen körperlichen und auch seelischen Wandel. Das hat auch Auswirkungen auf die [Partnerschaft](#).

Irene Fellner ist Lebens- und Sozialberaterin. Im ersten Teil unserer Reihe sprach Sie mit News über [Sex in den mittleren Jahren](#).

Im zweiten Teil sprach sie mit News über die [Wechseljahre](#) und die Herausforderungen, die auf Frauen zukommen.

Im abschließenden Teil geht es um Partnerschaft.

News: Lebensmitte: Was bedeutet diese Zeit für Paare?

Irene Fellner: Die Zeit der Lebensmitte ist auch für Paare eine große Herausforderung. Viele Paare sind dann meistens schon 20 bis 30 Jahre lang zusammen. Da hat auch die beste Beziehung die eine oder andere Abnutzungserscheinung. Wenn sich dann die Partner auch noch verändern, eine Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen, Dinge tun und sagen, die sie vorher nicht getan haben, dann führt das auch in der Partnerschaft zu einer großen Verunsicherung. Ein weiteres großes Thema sind oft auch [Außenbeziehungen](#).

Was darf man darunter verstehen?

Viele Menschen die Probleme in ihrer Partnerschaft haben, suchen sich eine Außenbeziehung. Weil man das, was im eigenen Leben fehlt, durch einen dritten kompensieren möchte. Das ist auf einem persönlichen Entwicklungsweg oft ein

erster Schritt, bis man erkennt, dass das, was man durch einen dritten kompensieren möchte, eigentlich oft die eigene Entwicklungsaufgabe wäre. Beispielsweise mangelnder Erfolg oder mangelnde Zärtlichkeit. Lieblosigkeit und Langeweile im Sex kann es durchaus geben, wenn man mit einem Partner bereits 30 Jahre zusammen ist. Da ist natürlich erst einmal wesentlich leichter, sich das von außen zu holen. In Wahrheit wäre die Aufgabe aber, gemeinsam mit dem Partner zu schauen: Wo stehen wir? Was können wir in unserer Beziehung, in unserer Sexualität verbessern und verändern? Dann braucht es auch keine Außenbeziehung mehr.

»Es bedarf der Kommunikation und Toleranz«

Wie kann ich dazu beitragen, dass das gemeinsame Älterwerden gelingt?

Es geht viel um Kommunikation und Toleranz. Imago ist beispielsweise eine Form der Paarkommunikation, die Paaren hilft, in eine verständnisvolle, liebevolle Kommunikation zu kommen. Auch in schwierigen Situationen. Sodass man einander versteht und man einander auch schwierige Inhalte mitteilen kann.

Was kann man sich da genau darunter vorstellen?

(lacht) Ich bin nicht wirklich eine Expertin auf dem Gebiet, da hat Kollegin, Ingrid Dorfmeister viel mehr Erfahrung, aber es geht sehr stark um das Zuhören. Jeder hat seine Sicht der Wirklichkeit und jede Sicht ist richtig, jede Meinung ist richtig. Mit diesem Grundgedanken "besucht" ein Partner den anderen Partner in seinem Land. Und dann erzählt derjenige, der einlädt, was ihm wichtig ist, welches Thema ihn beschäftigt. Das Gegenüber, sprich der Gast, wiederholt das, was er hört, in seinen eigenen Worten. Im nächsten Schritt versucht der Besucher sich in den anderen hineinzusetzen, zu verstehen und nachzuvollziehen, was das ist, wovon er redet.

Es geht darum, Verständnis für das Gegenüber zu entwickeln ohne zuzustimmen und zu sagen: "Ja, das ist alles richtig, was du sagst". Ich muss nicht meinen Standpunkt aufgeben, sondern ich lerne zuzuhören und zu verstehen. Abschließend spricht man 24 Stunden lang nicht über den Dialog, den man geführt hat. Diese Methode ermöglicht viel Verbundenheit und Verständnis. Ingrid Dorfmeister zeigt regelmäßig an Informationsabenden bei uns im Zentrum wie diese Methode genau funktioniert. Es bedarf aber einer Kommunikation und Toleranz.

Wünsche und Bedürfnisse müssen thematisiert werden ...

Ja. Es muss ein Interesse daran bestehen, dass man den anderen so sein lässt, wie er ist, und ihn oder sie nicht zur Befriedigung der eigenen Bedürfnisse nutzt. Wenn jeder von uns schaut, dass er seine Wünsche und Bedürfnisse in erster Linie eigenverantwortlich und selbstverantwortlich befriedigt, dann darf der andere so bleiben, wie er ist. Er muss nicht für meine Unterhaltung, meinen Erfolg oder meine Glücksgefühle, sorgen. Auch Wertschätzung ist wahnsinnig wichtig. Was ist an meinem Partner schön, bereichernd, liebenswert? Was trägt mein Partner für eine gelungene Beziehung und ein gewisses Maß an Unabhängigkeit bei? Wichtig ist, dass beide Partner sowohl finanziell als auch emotional in gewisser Weise alleine existieren könnten. Nicht dass sie es

müssten, aber sie sollten es können. Zusammenfassend ist es also wichtig: Respekt voreinander bewahren zu können und in eine nicht zu große Abhängigkeit zu geraten, wo man dann nicht mehr der/die sein kann, die man ist, weil man einfach Angst hat vor den Konsequenzen.

»Töchter der letzten Patriarchen«

Wenn man bedenkt, dass fast jede zweite erwerbstätige Frau in Österreich Teilzeit arbeitet, ist es mit der Unabhängigkeit so eine Sache

Das stimmt, die Abhängigkeit ist groß. Auf unserem Kongress behandeln wird das Thema natürlich auch. Eine Rechtsanwältin wird erklären, welche Verpflichtungen ein Mann einer Frau gegenüber hat und was eine Frau in einer "Hausfrauen-Ehe" tun kann oder nicht. Wenn ich an meine Generation denke, wir sind praktisch die "Töchter der letzten Patriarchen", dann sind viele Frauen immer noch in einer sogenannten Hausfrauen-Ehe. Zehn bis 15 Jahre sind sie bei den Kindern geblieben, haben sich um sie gekümmert und dann fällt es einem nicht ganz so leicht, neu zu starten. Dann braucht es auch Verständnis und Liebe vom Partner.

Info: "Start up again". 40+ was nun? Neue Wege in der Lebensmitte finden. Vom 16. bis 23. Februar 2018 findet der Online-Kongress statt. 30 ExpertInnen verraten, welche Schritte gesetzt werden können, um Potentiale zu entfalten und neue und erfüllende Aufgaben zu finden. Zudem werden auch die Themen Partnerschaft und Selbstverantwortung behandelt. [Hier](#) geht es zum Kongress.

SOUL SISTERS
ONLINE KONGRESS

START UP AGAIN
40+ Was nun?
Neue Wege in der
Lebensmitte finden!
16.-23. Februar 2018

©
Soul Sisters