

Liebe, Partnerschaft und Sexualität im Alter

Love, Partnership and Sexuality in Old Age

Gerald Gatterer

Themenschwerpunkt Liebe & Beziehungen

Zusammenfassung

Festgefügte Normen und Altersbilder der älteren Generation gibt es nicht mehr. Dies gilt für die 50-, 60-, 70- oder 80-Jährigen selbst, die das Altern lockerer sehen und sich unbefangener fühlen und auch verhalten, aber auch die Jüngeren entwickeln häufig eine recht lockere Sicht für Eltern und Großeltern. Auch Menschen über 70 berichten in Therapiesitzungen von den Schmetterlingen im Bauch oder vom gelebten Traum einer langen, wechselvollen, aber tiefen Liebe. Es können aber auch tragische Veränderungen wie Scheidung, Verwitwung und Einsamkeit auftreten. Veränderte Rollenbilder, Bedürfnisse, Ziele, Lebensphilosophien und Beziehungsgestaltungsmuster spielen hier eine wesentliche Rolle. Das Thema Sexualität kann ein Thema der positiven Beziehungsgestaltung, aber auch ein ständiger Konflikt werden. Auch die körperlichen Begleiterscheinungen des Alterns und Krankheiten können die Partnerschaft negativ beeinflussen. Alles das muss berücksichtigt werden, um Partnerschaft und Beziehungen auch im Alter positiv leben zu können und ist Teil einer psychologischen oder psychotherapeutischen Behandlung oder Beratung.

Abstract

Firmly established norms and preconceived notions about age no longer exist concerning the older generation. This is true for the 50-, 60-, 70-, or 80-year-olds themselves, who find aging easier and feel more relaxed and restrained, but the younger ones also tend to develop a fairly casual view for parents and grandparents. People over the age of 70 also report in therapy sessions about the butterflies in the abdomen or the lived dream of a long, changeful, but deep love. But there can also be tragic changes such as divorce, widowhood and loneliness. Changed roles, needs, goals, philosophies of life and pat-

terns of relationships play an important role here. The topic of sexuality can be a topic of positive relationship design but also a constant conflict. Also, the physical side effects of aging and diseases can negatively affect the partnership. All this has to be taken into account in order to be able to live positively on partnership and relationships even in old age and is part of a psychological or psychotherapeutic treatment or consultation.

1. Aspekte des Alterns und deren Zusammenhang mit Partnerschaft und Sexualität

Altern ist als Zusammenspiel biologischer, psychologischer, sozialer und kontextueller Faktoren anzusehen (Gatterer, 2017).

Biologische Faktoren wie die Funktionsfähigkeit des Körpers und die damit verbundenen Prozesse stellen sozusagen die biologische Grundlage des Alterns dar. Einiges davon ist genetisch programmiert, kann aber durch das eigene Verhalten (Bewegung, Ernährung, Lebensstile, ...) positiv beeinflusst werden. Psychologische (Lern-) Prozesse modulieren dann das Verhalten für spezifische Situationen. So beeinflussen erlernte Werte, Normen, Rollenbilder, Einstellungen und Bedürfnisse, wie wir uns als älterer Mensch in einer bestimmten Situation Verhalten. Soziale Faktoren (die Werte der Gesellschaft oder unseres sozialen Umfeldes) haben ebenfalls Auswirkungen auf das dann durchgeführte Verhalten. Zuletzt gibt es natürlich auch noch Einflüsse von der materiellen Umgebung und dem Kontext (Wohnsituation, finanzielle Ressourcen, ...). Altern ist hierbei ein Prozess des Lernens und Anpassens an neue Situationen und Veränderungen. Dies ist nicht immer einfach, da Menschen im Verlauf des Lebens viele Automatismen erwerben und ein Großteil unseres Denkens, Fühlens und Handelns automatisiert geschieht.