

# Lebenskunst im Alter!

## Ältere Paare im Counseling

Während wir über den Fokus unseres Artikels nachdenken, sitzen wir im Krankenzimmer einer Klinik und diskutieren darüber, was wir unseren Counselor-KollegInnen in Bezug auf das Thema Paarberatung vermitteln möchten.

Warum nicht da anfangen, wo wir uns gerade selber befinden? Wir werden älter und machen Paarberatung. Wir machen als Paar Paarberatung. Damit haben wir die Chance zurückzuschauen auf den Erfahrungsschatz vieler Jahre in der Beratung und sich wandelnder Konzepte in der Paarberatung.

Dazu möchten wir Counselor ermutigen, sich der Thematik zu widmen.

Doch was ist die (Lebens-)Kunst des Alterns? Manche Dinge gehen nicht mehr. Verluste sind zu betrauern und Übergänge zu gestalten.

Neue veränderte Perspektiven und das Wiederentdecken von Lebensressourcen können helfen, Sinn, Gelassenheit und beglückendes Erleben zu stärken.

Paare erleben im höheren Lebensalter und in neuen Lebensphasen häufig verringerte Aktivität und beeinträchtigende Erkrankungen. Zugleich verbringen sie oft mehr Zeit miteinander als zuvor. Da ist es wichtig, diese Übergänge und auch die Differenzen, die dabei auftreten, gemeinsam zu beobachten und zu reflektieren.

Das kann zu neuen Handlungsoptionen führen:

- Neue Tätigkeiten
- Neue Perspektiven, Ziele und Verhandlungen
- Toleranz gegenüber Grenzen und Differenzen
- Liebevoller Umgang mit anstrengenden neuen Lebensbedingungen wie Vergesslichkeit, Verlangsamung, Beeinträchtigung der Mobilität
- Neugestaltung von Intimität und Sexualität
- Selbstkonfrontation mit Krankheit und näher rückendem Tod

In unserer Begleitung wenden wir dabei Tools an, die wir selbst zu schätzen gelernt haben, und zwar auf allen Sinneskanälen. Dabei ist auch Raum für Humor, Selbstwürdigung und Dankbarkeit.

Im Counseling mit Einzelnen geht es zunächst darum, diese Person zu verstehen und zu begleiten. Wenn dann aber das Thema Partnerschaft auftaucht, erfahren wir nur die Sichtweise unser Klient\*innen. Partner\*innen können allerdings ganz unterschiedliche Konstruktionen der Partnerschaft entwickeln.

In diesem Fall können Partner\*Innen zu einem Einzelgespräch hinzugezogen werden. Es kann aber auch eine Paarberatung indiziert sein. Hier verläuft der Beratungsprozess aber sehr viel komplexer. Kommen Paare in die Beratung, so geht es oft um Streit und Konflikt, unüberwindliche Gegensätze, Vorwürfe, Entwertungen und/oder Trennungswünsche. Die Klage ist eine Kooperationsform, in der der/die jeweils andere eine Lösung zu verhindern scheint.

Der Blick auf die Klagen und die Opferrolle verdecken den Blick auf mögliche Lösungsansätze.



#### Als Counselor

- begleiten wir Paare beim Verstehen der Krisenentwicklung,
- helfen wir, bisheriges destruktives Verhalten zu lockern,
- laden wir ein, Raum für neue Perspektiven zu schaffen,
- machen wir Ressourcen und Kompetenzen der Paare sichtbar,
- üben wir mit ihnen, Unterschiedlichkeiten mit Neugier zu erforschen,
- laden wir sie ein, eigene Wünsche zu äußern,
- greifen wir Metaphern auf, die für das Paar anschlussfähig sind,
- orientieren wir uns an den Lebensabschnitten und den gegenwärtigen Aufgaben der Paare.

Wir entwickeln mit ihnen Wege, Stress-Eskalationen frühzeitig zu erkennen und sie in konstruktive Vorschläge zu verwandeln. Wir stellen ihnen Interventionen, Tools und Übungen zur Verfügung und erproben sie gemeinsam.

Wir arbeiten erlebnis- und erfahrungsaktivierend wie auch emotionsfokussiert, damit Paare empathisch, sicher und hilfreich begleitet werden können. Dabei knüpfen wir an die Kompetenzen an, die dem Paar zur Verfügung stehen, und helfen dem Paar, ziieldienliche, realistische und attraktive Lösungen zu finden.

Mögliche Themen des Beratungsverlaufs sind u.a.

- Phasen der Paarberatung
- Bedeutung der Herkunftsfamilien der Geschwister und Kinder
- Trennungsberatung
- Schuld und Verzeihen, Verletzungsausgleich
- Regulierung von Nähe und Distanz
- Lust und Genuss
- Macht, Geld, Sex, Gewalt
- Bikulturelle Paarthemen
- Gesellschaftliche Paar- und Familienmodelle



***Im Alter erfahren Paare Lebensveränderungen, die neue Herausforderungen für das Miteinander bedeuten, z.B. erleben sie mehr Zeit miteinander, aber evtl. weniger Aktivität durch gesundheitliche Einschränkungen.***

Arist von Schlippe verweist auf Lenz, der die systemische Triangulierung als wichtiges Thema in der Paarberatung dargestellt hat. Da beide Partner meist of-

fen oder verdeckt, im symmetrischen Streit verstrickt sind, versuchen sie in der Beziehung zum Counselor mehr Macht zu gewinnen und den Counselor auf ihre Seite zu ziehen. Dieser wiederum bringt umfangreiche eigene Triadenerfahrungen mit. Er/Sie achtet aber darauf, diese Konstellation nicht zu wiederholen. Daher ist es eine wesentliche Voraussetzung, als Counselor sich der eigenen Tendenzen, in Einladungen hineinzugehen, bewusst zu sein.

Weitere Konfliktthemen, die uns als Counselor begegnen können sind:

Verlust von Nähe und Intimität, Täuschung und Enttäuschung, Untreue und Vertrauen, Eskalation und Gewalt sowie Entfremdung und Rückzug.

Die folgenden Übungen eignen sich gut für die Arbeit mit Paaren:

- Erfassung von Bindungsmustern mit der Auswirkung auf das Paarverhalten
- Zirkuläre Ziel- und Auftragsklärung
- Skalierungsfragen
- Prinzipien der Kommunikation- und Konfliktbewältigung (VW-Regel)
- Fragen nach der Liebesgeschichte des Paares
- Balancieren und Umgehen mit Unterschieden in der Kommunikation des Paares: Differenzierung als Voraussetzung für eine gute Beziehung. (Siehe Schnarch)
- Darauf achten, Aspekte im Verhalten des Paares zu finden, die in stärkerer Weise zurückgemeldet werden können. Erst danach ist es sinnvoll, Veränderungsvorschläge einzubringen. Es gilt die jeweilige Sichtweise des Paares zu erforschen.

# Lebenskunst im Alter! Ältere Paare im Counseling

- Thema Macht, Gewalt, Sex sind zentrale Themen
- Ressourcen erschließen und entwicklungsbehindernde Faktoren benennen
- Nähe-Distanz Regulation
- Rituale zum Schuld- und Verletzungsausgleich
- Skulpturenarbeit

Skulpturenarbeit wurde von Virginia Satir in die therapeutische Arbeit eingeführt. Sie ist eine Übung, die sehr gut im Körper verankert wird und somit bleibend erinnert. Nachdem die Streitmuster verstanden sind, lassen wir diese durch eine entsprechende Skulptur aufstellen.

Die Repräsentation ihrer Position in Bezug zum anderen und durch die damit verbundene starke Emotionalisierung verdeutlicht die Notwendigkeit der schrittweisen Wiederannäherung oder die Erforschung einer kleinen Musterlockerung sowie die Erfindung eines ersten kleinen Schrittes der Veränderung.

Diese Erfahrung regt jeden Teil des Paares dazu an, für sich die Verantwortung für Konflikteskalationen zu

übernehmen und mit dem Ping-Pong-Spiel aufzuhören, den Anderen durch Argumente zu überzeugen. Gottmans haben dazu die 5 „Apokalytischen Reiter“ formuliert: Kritik, Verachtung, Verteidigung, Rückzug, Machtdemonstration. Diese führen zum Erleben „Gemeinsam einsam“.

Das Counseling ist eine Herausforderung für Counselor im Kontakt mit ihren KlientInnen. In diesem Abschnitt unseres Artikels werden wir acht Counselorkompetenzen darstellen, die nach unserer Praxiserfahrung bei der Arbeit mit KlientInnen von besonderer Bedeutung sind:

**Achtungsvoll miteinander umgehen, Verständnis zeigen, richtig Argumentieren und Streiten und bei Konflikten im richtigen Moment Einsicht zeigen sind wichtige Verhaltensweisen, um ein „Gemeinsam einsam“ zu verhindern.**

## Anschlussfähigkeit

Es kommt darauf an, dass die Interventionen des Counselor die Klient\*innen erreichen und sie bei ihrer Selbstklärung unterstützen.

## Ressourcenaktivierung

Die Interventionen des Counselors sollen die Klient\*innen herausfordern und zu ihrer Selbstaktivierung beitragen.

## Geeignete Metaphern

Damit ist gemeint, dass Counselor eine Bildersprache benutzen, die die KlientInnen erreicht und in ihrem Bezugssystem anspricht.

So sind KlientInnen aus unterschiedlichen Berufen vorteilhaft ansprechbar, z.B. Ingenieurwesen, IT-Branche, Rechtswissenschaft, Medizin, Musik, Pädagogik, Kunstbranche, Arbeitslosigkeit, Opfer von Gewalt, Interkulturalität usw.

Counselor sind dazu angehalten, auf jede Form der Stereotypisierung zu verzichten.

## Kurz und Knapp

Wer sich als Counselor kurz und knapp äußert und auf längere Monologe weitgehend verzichtet, verschafft sich eine bessere Chance, Klient\*innen wirksam zu erreichen.

## Feedback geben

Feedback ist durch den Dreischritt Verhaltensbeschreibung, Selbstmitteilung, und Empfehlung definiert.

Wenn dieses Feedback dem Counselor gut gelingt, erinnert sich mancher Klient noch nach vielen Jahren dankbar daran.

## KlientInnen Feedback

soll vom Counselor auch dann ernst genommen werden, wenn es nicht in der Form des Dreischrittes ausgesprochen wird.