KONGRESS FAMILIENBERATUNG fabe - 16.-17. Oktober 2025
KURZPROTOKOLL WORKSHOP
PAARE IM ALTER - Liebe über Grenzen – Herausforderung und Entwicklungschance
Friederike von Tiedemann

Paarbeziehungen durchlaufen verschiedene Entwicklungsphasen, die jeweils spezifische Herausforderungen mit sich bringen. Junge Paare (bis ca. 30) sind zunächst damit beschäftigt, ihre Partnerschaft zu formen und gemeinsame Lebensentwürfe zu entwickeln. In der Familienphase (30–50) geraten viele an ihre Belastungsgrenzen: Die Vereinbarkeit von Beruf und Kindern, fehlende Unterstützungssysteme und ein Mangel an gemeinsamer Zeit erhöhen das Trennungsrisiko deutlich – heute häufig bereits in frühen Phasen der Elternschaft. In der zweiten Lebenshälfte (50–70) gilt es, nach dem Auszug der Kinder die Paaridentität neu zu definieren, während ältere Paare (70+) vor dem Hintergrund von Alterung, Krankheit und Verlust Nähe und Verlässlichkeit neu gestalten. Interessanterweise zeigen Umfragen, dass 70- bis 80-Jährige die größte Paarzufriedenheit erleben, während jüngere Paare (20–30) sich am unglücklichsten fühlen – bedingt durch hohe Wahlfreiheit, Leistungsdruck, Zukunftsängste und geringe Krisenerfahrung.

Zentrale Beziehungsthemen betreffen häufig unaufgelöste Verletzungen sowie unerledigte Themen und Muster aus Herkunftsfamilien, die zu Distanz, Sexualitätsverlust oder destruktiven Interaktionsformen führen können. Entlastend wirkt hier die Einführung einer „dritten Instanz“ – etwa kleiner Entscheidungsrituale wie ein Münzwurf –, um festgefahrene Dynamiken aufzulösen. Zudem bewegen sich insbesondere jüngere Menschen zunehmend entlang fließender Beziehungsformen - von Freundschaft über Freundschaft+, exklusive und situative Verbindungen bis hin zu verbindlichen Partnerschaften.

Die Paarberatung folgt einem prozessorientierten Ansatz, der durch kontinuierliches Annehmen und Spiegeln - eine Form affektiver Rahmung - geprägt ist. Die Klient:innen bestimmen Thema und Richtung, während die Therapeut:innen den Prozess halten und einen geschützten Rahmen gewährleisten. Im ersten Treffen werden Ressourcen, Verbindendes und ein Rahmenvertrag einschließlich Auftragsklärung für den gemeinsamen Entwicklungsprozess erarbeitet. Die Leitlinie Regulierung vor Klärung vor Intimität unterstreicht die Relevanz einer kurzen Stabilisierung zu Beginn jeder Sitzung - beispielsweise durch Atmung, Zentrierung und ein bewusstes Ankommen bei sich. Im Verlauf der Beratung werden dysfunktionale Interaktionen, organisationale Überlastungen, unerledigte Paarthemen sowie ungelöste Dynamiken aus früheren Beziehungen und aus den Herkunftsfamilien bearbeitet. Auch zentrale Beziehungspole – Autonomie und Bindung, Dominanz und Unterordnung, Geben und Nehmen, Beständigkeit und Veränderung - werden bewusst gemacht und neu ausbalanciert.

Der Fokus liegt konsequent auf dem Erleben statt auf problemorientiertem Denken. Sprachliche Interventionen wie das Ersetzen von „aber“ durch „und“ unterstützen den Übergang aus der kognitiven Problemtrance hin zu emotionaler Resonanz. Grundhaltungen wie „teilen, was teilbar ist“ ermöglichen flexible Lösungen im Alltag, etwa unterschiedliche Schlafarrangements, bei gleichzeitigem Erhalt von Vertrauen und Verbundenheit.

Zur Unterstützung des Beratungsprozesses stehen zahlreiche effektive Übungen zur Verfügung - etwa die Bedürfnisübung zur Entkopplung projizierter Erwartungen oder Verletzungsrituale (Dankbarkeit, Bedauern, Vergebung), die der Ordnung und Entlastung alter Verletzungen dienen.

Zentrales Ziel aller Interventionen ist es, Paaren wieder Zugang zu Verbundenheit, Selbstwirksamkeit und einem bewussten „Ja“ zueinander zu ermöglichen – auch angesichts biografischer Belastungen oder Krankheit.