

Heiner Krabbe

Überblick: Mit der Langlebigkeit werden Ehen älter. Mehrere Übergangssituationen und besondere Lebenslagen sind zu bewältigen. Sie rufen nach Neuregelungen der Beziehung. Der Beitrag führt aus, für welche Situationen Elder Mediation angezeigt sein kann. Ein Fallbeispiel illustriert die Vorgehensweise des Mediators und die Wirkung auf das ältere Paar.

Keywords: Elder Mediation, Alt-Ehe, Entwicklungspsychologie, Entscheidungshilfe, Paardynamik.



Alt-Ehe neu gestaltet

Mediation als Entwicklungshilfe

1. Einleitung

Ehepaare haben nach Beendigung der aktiven Elternschaft durchschnittliche weitere 20 bis 30 Jahre, die sie gemeinsam verbringen werden (1). Wie sie diese Aufgabe bewältigen, hängt nach Auszug der Kinder vom weiteren Verlauf der individuell gestaltenden Ehe/Partnerschaft ab. Fookan hat dazu unterschiedliche Verlaufsmuster herausgearbeitet, von denen die erste auf eine gestörte und die anderen Verlaufsformen auf eine positive Intimität schließen lassen (2):

- eine durch Isolation und dyadische Inkongruenz gezeichnete Paarbeziehung verbunden mit dem Thema Abhängigkeit und Dominanz
- eine Paarbeziehung mit einer Balance zwischen individueller Autonomie und gegenseitiger Bezogenheit
- eine kameradschaftliche Beziehung mit Orientierung an konkreten Aufgaben und Entwicklung von Reziprozität
- eine Paarbeziehung mit starker gegenseitiger Bezogenheit und Verschmelzung

Insbesondere die 2. und 3. Verlaufsform älterer Ehen scheinen für eine Mediation geeignet zu sein. Die erste Verlaufsform ist eher Anlass für eine Paar-Therapie. Für die zweite Verlaufsform könnte sowohl Paar-Therapie als auch Paar-Mediation indiziert sein. Ältere Paare fragen i.d.R. in der Praxis erst spät nach professioneller Hilfe,

erst dann wenn sich Ihre Lebenssituation massiv zuspitzt hat oder gar eine Trennung im Raum steht. Das Angebot der Mediation mit Paaren bezieht sich dabei generell auf die konkreten Konflikte in der Partnerschaft. Fragen der Liebe sind eher im Fokus von Paar-Beratung und Paar-Therapie.

Generell sind Partnerschaftskonflikte von jüngeren Paaren mit denen älterer vergleichbar. Und doch gibt es eine Reihe von Besonderheiten bei älteren Paaren, die in das Konzept einer Mediation mit älteren Paaren einbezogen werden müssen.

2. Entwicklungspsychologie des Alters

Die empirisch orientierte Entwicklungspsychologie hat sich zu einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne insgesamt ausgeweitet, so dass sie nicht mehr nur die Entwicklungsprozesse in der Kindheit und Jugend untersucht, sondern auch Veränderungen im mittleren und höheren Erwachsenenalter (3). Entwicklung vollzieht sich kontinuierlich und unterliegt Veränderungen in bestimmten Lebensabschnitten, die als Wendepunkte, Übergänge oder kritische Ereignisse gekennzeichnet werden können. Gelegentlich wird in diesem Zusammenhang von normaler Krise oder normativer Krise gesprochen, um zum Ausdruck zu bringen, dass in bestimmten Abschnitten im Leben Krisen unumgänglich sind, sie sogar für die Entwicklung not-

wendig seien. Ein typischer Übergang zu Beginn der Lebensphase des Alters ist z.B. der Auszug des letzten Kindes, das Ausscheiden aus dem Beruf. Ein weiterer Übergang ist zu beobachten, wenn im Alter zwischen dem 80. und 85. Lebensjahr deutlich spürbare Fragilität einsetzt.

Ein weiteres Konzept geht vom Entwicklungsmodell Eriksons aus und wurde von Havighust formuliert (4). Entwicklungsaufgaben sind demnach jene Aufgaben, die in einer bestimmten Lebensperiode eines Individuums auftauchen und zum Gelingen bzw. zum Misslingen führen, was wiederum zur Zufriedenheit des Individuums oder auch zur Billigung der Gesellschaft bei späteren Aufgaben führt (5).

Die entwicklungspsychologische Betrachtung stellt auf die lebensgeschichtlich sich konstruierende enge zeitliche Verknüpfung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ab. Diese drei Zeitebenen stehen bei jedem Menschen in einem komplexen Wechselverhältnis zueinander (6).

Wie sehen nun Entwicklungsaufgaben älterer Menschen aus dem Blickwinkel älterer Paare aus? In der Praxis der Mediation spielen konkrete Entwicklungsaufgaben und kritische Übergänge bei älteren Paaren eine entscheidende Rolle. Sie beziehen sich auf:

- 1.) Auseinandersetzung mit Konflikten im späten Berufsleben (Wechsel in den Ruhestand)
- 2.) Auseinandersetzung mit der Gestaltung von Beziehungen, der Gestaltung von Kontakten (Paar, Familie, Freunde, Nachbarn)
- 3.) Auseinandersetzung mit dinglich-räumlicher und materieller Lebenswelt (Wohnen, Umzug, Hausverkauf, Altenheim)
- 4.) Auseinandersetzung mit Altersabbau, Krankheit und Tod (Arztbesuche, Pflege, Finanzen, Streitigkeiten)

3. Partnerschaftskonflikte älterer Paare

Eine Entwicklungsaufgabe des älteren Menschen besteht unter anderem darin, vertrauensvolle Beziehungen herzustellen, zu pflegen und dabei eine ihm angemessene Balance von Intimität und Abstand, von Bezo-genheit und Rückzug zu beachten.

Die Beziehungsstrukturen im höheren Lebensalter lassen sich auf zwei Achsen beschreiben, auf einer vertikalen und einer horizontalen. Die horizontale Achse bewegt

sich zwischen den Polen der Paarbeziehung und der Beziehung zu Gleichaltrigen (Geschwister, Freunde). Die vertikale Achse betrifft die Beziehungen zu den betagten Eltern einerseits und den eigenen erwachsenen Kindern sowie den Enkelkindern.

Mit höherem Lebensalter kommt es zu Verschiebungen auf den Achsen zu Gunsten der horizontalen Achse mit den Paar- und gleichaltrigen Beziehungen. Die Entwicklungsaufgabe verlangt somit eine innere Verschiebung in Richtung Neubesetzung der sozialen Bezüge.

»» **Paare sehen sich damit konfrontiert, sich erneut auf eine Dynamik ihrer Beziehung einlassen zu müssen und ihre Beziehung neu zu strukturieren.**

Dies führt fast zwangsläufig zu Konflikten in der Partnerschaft. Fookon fasst diese in einer Untersuchung folgendermaßen zusammen (7):

- Bestimmte Lebenslagen (Ungleichgewichte, Abhängigkeiten)
- Bestimmte Übergänge (Ruhestand)
- Kritische Lebensereignisse (Tod der Eltern)
- Familiäre Rollenkonflikte (Partner – Kind der Eltern, Eltern der Kinder)
- Intimität und Sexualität
- Erst im Alter begonnene Partnerschaften bzw. Wiederverheiratung
- Generationsspezifische Erfahrungshintergründe (kindliche Traumata)

An den exemplarisch benannten Risikobereichen wird deutlich, dass die in den alten Ehen stattfindenden Prozesse Quelle der Erosion des Vertrauens sein und Beziehungen auf vielfältige Weise terminieren können (8).

Angebote von Beratung, Therapie und Mediation brauchen demnach ein breites Hintergrundwissen, um die paarspezifischen Konfliktsituationen eingrenzen und adäquat erfassen zu können. Die Mediation mit älteren Paaren richtet sich daher schwerpunktmäßig auf Partnerschaftskonflikte, die sachlich verhandelbar sind. Sie kann Fragen der Liebe, letztlich emotionale Fragen nicht lösen; Mediation kann gleichwohl ein Fundament erneut herstellen, dass Paare sich auch um ihre Liebe kümmern können, sei es allein oder mit professioneller beratender therapeutischer Hilfe. So werden von den älteren Paaren in der Mediation beispielhaft folgende Themen verhandelt:

- gemeinsame Zeit/gemeinsamer Raum
- alleinige Zeit/alleiniger Raum

- soziale Kontakte (Eltern, Kinder, Enkelkinder)
- Finanzen
- Wohnsituation
- Außenbeziehungen (Freunde, Nachbarn)
- Austausch, Nähe, Zärtlichkeit
- Krankheit, Pflege

Der Wunsch an die Mediation besteht darin, diese konkreten Konflikthanlässe neu zu regeln, um die Beziehung nicht zu gefährden.

In den zurückliegenden Jahren sind Scheidungen im höheren Lebensalter keine Seltenheit mehr. Der Wandel der Familienbeziehungen sowie sozialer Normen hat dazu geführt, dass auch die Auflösung einer Beziehung nach langer Ehedauer als Antwort auf die konflikthafte erlebte Aufgabe, die nachelterliche Ehe zu gestalten, in Betracht gezogen wird. Eine Scheidung bietet gerade wegen des Fehlens äußerer Pflichten und Loyalitäten die Chance, unbefriedigende und unglückliche Ehen aufzulösen, um im neuen Lebensabschnitt alternative Lebensentwürfe zu realisieren (9).

Eine späte Trennung kann Chancen und Risiken zugleich bedeuten und deren Verarbeitung wird dabei wesentlich von biografischen Faktoren beeinflusst. Die eigentliche Trennungsarbeit erfordert eine Entwicklung. Es geht darum, sich vom lange vertrauten „WIR-Selbst“ zu verabschieden und ein „ICH-Selbst“ zu entwickeln. Der Prozess des „Verliebense“ kehrt sich um in den Prozess des „Entliebense“, ein schwieriger Vorgang für beide Seiten nach langer Zeit als Paar. Hier kann die Mediation durch Verhandeln der „äußeren“ Scheidungsfolgen unterstützen.

»» **Scheidungsmediation mit älteren Paaren benötigt dabei oft sehr viel Zeit und Geduld für alle am Mediationsprozess Beteiligten.**

Fallbeispiel einer Mediation mit einem älteren Paar

Elisabeth S. (Verwaltungsangestellte 65 J.) und Hans-Jürgen S. (Polier 66 J.) melden sich aufgrund dringender Empfehlung ihrer Tochter Silvia in der Praxis. Hans-Jürgen S. ist vor einem Jahr in Rente gegangen, kurz danach Elisabeth S. Beide waren froh über das Ende ihres Arbeitslebens und hatten sich auf die gemeinsame Zeit in der Rente gefreut. Ihre beiden Kinder Silvia und Matthias haben inzwischen ihre eigenen Familien mit jeweils zwei Kindern gegründet und leben unabhängig

von ihren Eltern. Elisabeth und Hans-Jürgen sind 37 Jahre verheiratet und leben in Dortmund.

1. Vorlaufphase

Zunächst meldet sich Elisabeth telefonisch in der Praxis mit der Bitte um Hilfe. Sie würde sich eine Paartherapie wünschen. Zudem gebe es ein akutes Problem, das umgehend gelöst werden müsse. Ihr Mann lehne jedoch eine Paartherapie ab, da er von Psychotherapie und PsychologInnen nichts halte. Als Elisabeth von der Alternative einer Verhandlung, einer Mediation, erfuhr, hatte sie wieder Hoffnung, dass ihr Mann doch zu einem Gespräch kommen würde, da er vielleicht bereit sei, das Problem mit ihr auszuhandeln. Nach Information durch Elisabeth und erneutem Druck durch die Tochter Silvia meldet sich Hans-Jürgen telefonisch in der Praxis. Er verdeutlicht gleich zu Beginn, dass er keine Therapie mit seiner Frau wünsche; die solle sie ohne ihn machen. Es gebe jedoch in der Ehe zur Zeit ein handfestes Problem mit dem Bruder seiner Frau und zahlreiche weitere Unstimmigkeiten mit seiner Frau, die geklärt werden müssten, da sie die Ehe stark belasten würden. Diese Punkte mit Hilfe eines Verhandlers zu lösen, könne er sich schon vorstellen, da er auf seiner Arbeit als Polier auch viel habe verhandeln müssen.

Da das aktuelle Problem kurzfristig verhandelt werden müsste, wurde die Form der Kurz-Zeit-Mediation mit einer Sitzung von 3 Stunden vereinbart (10).

2. Einführung und Kontrakt

Beide Ehepartner erschienen in der Praxis, waren zunächst ein wenig verunsichert über die ungewohnte Umgebung. Der Mediator bemühte sich, mit jeder Partei einzeln eine Beziehung aufzubauen und sie ein wenig zu beruhigen. Danach erklärte er ihnen den Verfahrensablauf sowie die Rolle der Beteiligten in einer Mediation. Hans-Jürgen erklärte nochmals, dass er seine Frau liebe und er deshalb keine Paartherapie benötige. Er wolle aber eine Regelung zu verschiedenen Streitigkeiten mit seiner Frau verhandeln. Elisabeth bedauerte dass ihr Mann eine Therapie ablehne, war aber froh darüber, dass er bereit war mit ihr zu reden und zu verhandeln.

»» **Ziel der Paar-Mediation ist eine verbindliche Vereinbarung strittiger Punkte in der Partnerschaft, nicht die Intensivierung der Liebesbeziehung.**

Gleichwohl hat das Erarbeiten einer Vereinbarung indirekt Einfluss auf die Qualität der Liebesbeziehung. Insofern erhoffte sich Elisabeth durch die Mediation einen veränderten liebevollen Umgang miteinander.

In dieser Phase musste die Vertraulichkeit ausdrücklich besprochen und zugesichert werden. Hans-Jürgen wollte für seinen ungewöhnlichen Schritt absolute Vertraulichkeit über das, was in der Mediation besprochen wurde. Elisabeth wollte mit ihren Kindern und ihrem Bruder Rücksprache führen. Das Paar einigte sich darauf, dass sie am Ende der Mediation genau festlegen würden, wer und mit welchem Inhalt über das Ergebnis informiert werden wird.

3. Themensammlung

Bereits bei der Themensammlung kam es auf beiden Seiten zu heftigen Gefühlsausbrüchen. Es ging um den jüngeren Bruder von Elisabeth, Walter, 55 J., der seit zehn Jahren in Süddeutschland lebt und verheiratet ist. Seine Frau hatte sich vor kurzem von ihm getrennt und hatte ihn aufgefordert sofort auszuziehen. Er wusste nicht, wohin er gehen sollte, und plante, in der nächsten Zeit zu seiner Schwester in Dortmund zu ziehen und von dort aus ein neues Leben zu planen. Elisabeth hatte sich früher in ihrer Herkunftsfamilie stets um ihren jüngeren Bruder gekümmert und ihn zwischenzeitlich mit in ihr Haus aufgenommen. Hans-Jürgen hatte sich bereits zu Beginn der Ehe des Öfteren heftig beklagt, dass Walter sein Leben nicht in den Griff bekäme und seine Schwester immer wieder um Unterstützung gebeten hätte, so dass seine Ehe mit Elisabeth zwischenzeitlich immer wieder stark belastet war. Elisabeth ihrerseits fühlte sich ihrem Bruder als große Schwester verpflichtet und wollte ihn auch in dieser schwierigen Lebenssituation nicht im Stich lassen.

Neben dem Oberthema „Walter“ (Wohnen von Walter, finanzielle Unterstützung von Walter, Kontakte zu Walter in Dortmund, Betreuung von Walter, Sachleistungen an Walter) wurden noch weitere Themen genannt wie „Verteilung der Haushaltspflichten“, „Benutzung der Küche, des Bades, des Autos“, „Haushaltskasse“, „Urlaub“, „Umgang mit den Rentengeldern“. Zum Teil war es beiden Seiten ein wenig peinlich, ihre Streitpunkte zu nennen, da diese ihnen als kleinlich und oberflächlich erschienen. Der Mediator ermunterte jedoch ausdrücklich jede Seite, alle Themen zu nennen. Er normalisierte dies als häufig anzutreffenden Themen bei älteren Paaren.

4. Interessen

Angesichts der knappen Zeit verständigten sich beide Eheleute zunächst darauf, den Konflikt mit dem Bruder zu verhandeln und dafür eine kurzfristige Lösung zu erarbeiten. Die weiteren Themen sollten in einem zweiten Termin besprochen werden.

» Die Erarbeitung der Interessen holte alte Verletzungen, alte Vorwürfe, alte Ereignisse vom Beginn der Ehe aus der Vergangenheit hervor.

Obwohl zu Beginn der Mediation vereinbart worden war, nicht über Vergangenes zu sprechen, die Gefühle nicht anzusprechen, ließ der Mediator es zu, dass Emotionen ihren Platz bekamen, da Erinnerungen in der Mediation mit älteren Paaren unvermeidlich sind. Sie sind sogar notwendig, um die eigene innere Geschichte bis zur Gegenwart nachzeichnen zu können. So werden in der Mediation alte Verletzungen als Hinweise für die akute Belastungssituation umgedeutet und als Hinweis auf aktuelle Interessen bei jedem Ehepartner aufgegriffen. Der Blick auf die Emotionen, hergeleitet aus der Vergangenheit, ermöglicht den Zugang zu den gegenwärtigen Interessen auf jeder Seite. Gerade diese Arbeit schafft für Paare die Möglichkeit, aus ihren jahrelangen gegenseitigen Beschuldigungen herauszukommen und wieder die eigenen sowie die Interessen des anderen zu verstehen.

So wurde von Elisabeth die Erinnerung und Verbundenheit mit ihrer Herkunftsfamilie ein zentrales Interesse genannt. Hans-Jürgen hob insbesondere sein Interesse hervor, endlich unabhängig als Paar leben zu können, ohne Verpflichtungen und Sorge um Dritte.

5. Optionen

Nach diesem Verstehensprozess war es für beide Seiten befreiend, neue Ideen zu entwickeln. Beide Ehepartner hatten jetzt stärker ihre gemeinsame Zukunft im Blick und wurden aufgefordert, auch ungewöhnliche Ideen zu nennen. So wurden z. B. die Ideen genannt: „Walter wird abgeholt und in eine Pflegeeinrichtung gebracht“, „eine gemeinsame Weltreise“, „Walter darf nur zum Abendessen ins Haus kommen“, „Elisabeth trifft Walter außerhalb des Hauses in Dortmund“, „Es wird ein Schild am Bahnhof Dortmund angebracht auf dem steht, dass Walter nicht lange in der Stadt bleiben darf“, „Walter zieht vorübergehend ins Hotel, in ein Apartment, 15 Gehminu-

ten entfernt vom Haus“; „Walter wohnt kurzfristig bei der Tochter und sucht sich eine kleine Wohnung“.

6. Verhandeln, Vereinbaren

Nach einer kurzen Pause mit Rücksprache bei der Tochter bewerteten beide Ehepartner ihre Optionen und verhandelten diese miteinander. Hier kamen nochmals kleinere Streitigkeiten hervor, die jedoch schnell wieder auf die Sachebene zurückgeführt werden konnten. Durch die lange Vertrautheit gelang es beiden rasch, die Regelungen miteinander auszuhandeln. Beide wünschten ein Protokoll ihrer Vereinbarungen. Schließlich vereinbarten sie, dass der Bruder sowie beide Kinder über diese Vereinbarung in Kenntnis gesetzt werden sollten. Elisabeth sollte Gelegenheit haben, diese Vereinbarung ihrem Bruder näher zu erklären.

Die Vereinbarung sah u.a. vor, dass Walter vorübergehend bei der Tochter für einen halben Monat übernachten sollte und in dieser Zeit an 4 Abenden in der Woche mit Elisabeth gemeinsam essen konnte. Hans-Jürgen war an diesen Abenden nicht verpflichtet, anwesend zu sein. In diesen 14 Tagen sollte Walter die Gelegenheit bekommen, sich ein Apartment mit Unterstützung von Elisabeth zu suchen. Eine finanzielle Unterstützung würde ihm nicht gewährt, lediglich die Verpflegung an den Abenden.

Damit war diese erste Mediationssitzung abgeschlossen. Nach einem Monat meldeten sich die Eheleute erneut in der Praxis und teilten mit, dass sie ihre Vereinbarung gut umsetzen konnten und sie jetzt die übrigen Themen alleine regeln wollten. Die Mediation habe ihnen eine Vorlage gegeben, wie sie die noch offenen Streitthemen nun wieder selber verhandeln können.

Literatur

- (1) M. Peters, klinische Entwicklung Psychologie des Alters, Göttingen 2004 S. 172.
- (2) I. Fooken, Erosion des Vertrauens bei älteren Paaren – eine neue Zielgruppe in der Praxis von (Ehe-) Beratungsstellen in der Psychotherapie im Alter, Forum für Psychotherapie, sicher trägt, Psychosomatik und Beratung 4, 2006 S. 86.
- (3) M. Peters, psychosoziale Beratung und Psychotherapie im Alter, Göttingen 2006 S. 54.
- (4) R. Oerter, so Dynamik von Entwicklungsaufgaben im menschlichen Lebenslauf. In: R. Oerter (Hg) Entwicklung als lebenslanger Prozess, Hamburg, S. 66–111.
- (5) R.J. HW Havinghurst, Development, Tasks and Education, New York, 1972 S. 2.
- (6) J. Kückenhoff (Hrsg.) Erinnerungen und Neubeginn, Gießen 2002 S. 224–239.
- (7) I. Fooken s. o. S. 89.
- (8) I. Fooken s. o. S. 90.
- (9) M. Peters, klinische Entwicklung Psychologie des Alters, Göttingen 2004 S. 179.
- (10) Heiner Krabbe, Zeichen der Zeit. Die Kurzzeitmediation und Perspektive Mediation 3/2012 S. 186–190.



Kontakt

Heiner Krabbe, Dipl. Psychologe, Mediator (BAFM), Ausbilder und Supervisor für Mediation. Eigene psychotherapeutische Praxis sowie Mediations-Praxis, Leiter des Ausbildungsinstituts Mediationswerkstatt Münster. Gründer der Beratungsstelle TRIALOG. Referent an verschiedenen Universitäten, Fachhochschulen, Ausbildungseinrichtungen.