

Interview

Michael Vogt: Beziehungskrise Ruhestand - Der Autor im Gespräch mit Ute Kieslich

Michael Vogt Beziehungskrise Ruhestand

Mail-Interview

Blickpunkt: In Ihrem Buch „Beziehungskrise Ruhestand“, das gerade in der zweiten Auflage erschienen ist, stellen Sie, im Sinne des Critical life event, den Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand als Wendepunkt und herausfordernde Lebenssituation für den Einzelnen sowie seine Auswirkungen auf die Paarbeziehung in den Fokus. Welche Entwicklungsaufgaben ergeben sich für Paare in dieser Lebenssituation?

Vogt: Auch wenn der Eintritt in den „Unruhestand“ für viele Menschen berechenbar geworden und in Anbetracht belastender Arbeitsbedingungen auch erwünscht ist, verändert sich das Selbstkonzept der „Neupensionäre“ erheblich. Bisherige Kommunikationsfelder, z.B. zu Arbeitskolleg(inn)en entfallen, Selbstbelohnungsaspekte verändern sich und der enge Bezug von Selbstwert und Identität mit dem Beruf löst sich auf. Dies führt zu „primären Belastungsepisoden“ für die Betroffenen, die ihre gewonnene Autonomie und „privacy“ erst einmal mit Inhalten füllen müssen. Dies fällt umso schwerer, je stärker Menschen sich mit ihrer Arbeit verwoben fühlten - und nun das Gefühl haben, „auf sich selber zurückgeworfen“ zu werden. Interessanterweise lassen sich diese Belastungsepisoden zeitversetzt identifizieren; direkt nach der Entberuflichung werden zunächst bislang aufgeschobene Wünsche verwirklicht, doch nach ca. einem Jahr beginnt diese „innere Umstellung“. In der Paargeschichte führt dies nicht selten zu „sekundären Belastungsepisoden“. Während zuvor oft die „außerhäusigen Aufgaben“ die Kommunikation des Paares dominierten, „dürfen“

zunehm Paare nicht nur 24 Stunden am Tag zusammen sein, sondern müssen auf einmal diese 24 Stunden auch gestalten. Damit stehen Fragen der Kommunikation, der Rollen- und Aufgabenverteilung - und ganz bedeutsam - der Umgang mit individuellen Nähe- und Distanzbedürfnissen beider Partner an. Da Paare in dieser Phase häufig zum ersten Mal Partnerschaft ohne Verpflichtungen der Arbeit oder der Familie erleben, gibt es einen herausfordernden Anpassungsprozess, für den es so gut wie keine „Muster“ oder Vorerfahrungen gibt.

eine Zunahme
von Trennungen
„um die Goldhochzeit“
herum zu beobachten

Und auch bei aller Aktivität und allgemein guten gesundheitlichen Verfassung der „Jungen Alten“ darf nicht verkannt werden, dass Paare mit dem Eintritt in den Ruhestand hochsensibel sind für noch mögliche oder nicht mehr lebbare Optionen und Sehnsüchte im weiteren Lebensverlauf. Gerade letztere führen mit dazu, dass wir eine Zunahme von Trennungen „um die Goldhochzeit“ herum beobachten können.

Blickpunkt: Sie stellen den Ansatz der Beziehungsorientierten Beratung mit älteren Menschen in den Mittelpunkt.

Welche besonderen Erfordernisse in der Beratungsarbeit mit lebenserfahrenen Menschen und welche Herausforderung für BeraterInnen ergeben sich daraus?

Vogt: Ich möchte gerne mit letzterem beginnen, da die innere Haltung der BeraterInnen für mich die sogenannte „Schlüsselqualifikation“ darstellt. Nach wie vor geistern Altersstereotypen und negative Altersmythen - selbst in der Beraterischen und therapeutischen „Landschaft“ - umher. Bilder wie „alte Bäume verpflanzt man nicht“ und andere mehr vermitteln, dass die Entwicklungsfähigkeit des Menschen ab einem bestimmten Alter aufhört. Bemerkenswert finde ich, dass erstaunlicherweise diese Bilder mit dem zunehmenden Lebensalter der BeraterInnen abnehmen - und ich frage mich, woran das wohl liegen wird! Ich glaube, dass die Auseinandersetzung mit dem Prozess des eigenen Alterns herausfordert, die Passung zwischen Zuschreibungen und Selbstempfinden subjektiv zu definieren.

Dazu zählt ganz wesentlich die Reflexion eigener Erfahrungen mit den eigenen Eltern. Habe ich als männlicher Berater beispielsweise ein belastetes Verhältnis zu meiner eigenen Mutter, werde ich gerne den Einwurf meiner älteren Klientin aufnehmen, dass ihr Problem doch viel zu klein sein, als dass ich mich damit auseinandersetzen müsse. Habe ich jedoch „echtes“ Interesse an der Lebenswelt, der Biographie und der Sehnsüchte älterer Menschen, begegne ich ihnen - wie heißt es so schön - auf „Augenhöhe“, kommen emotional dichte Prozesse in Gang, die von Gegenseitigkeit geprägt sind, also einer Beziehungsorientierung im Sinne des dialogischen Prinzips.

Natürlich sind auch spezifische fachliche Kompetenzen notwendig, z.B. Kenntnisse der Gerontologie, der Geriatrie, der intergenerativen Beziehungsgestaltung, dem Umgang mit Schuld und Versöhnung gerade unter einer axiologischen Dimension. Nur so wird es möglich, eine adäquate Interventionsplanung und -durchführung sicherzustellen.

Meiner Meinung nach ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung gerade in diesem Kontext noch stärker gefordert.

Durch mein Lehrgebiet der „Klinischen Sozialarbeit“ an der Hochschule Coburg, bei der es gerade um Fragestellungen der Erreichbarkeit von „hard to reach-Klienten“ geht, wird mir die Netzwerkkompetenz von Berater/innen unterschiedlicher Arbeitsbereiche und die Bedeutung des Ansatzes der sozialen Unterstützung immer wichtiger. Emotionale Unterstützung erhoffen sich ältere Menschen gerade von ihren Partnern und erwachsenen Kindern. Hier brechen jedoch oft neue Überforderungsmomente durch, die professionelle Hilfe notwendig machen. Meiner Meinung nach ist die Ehe-, Familien- und Lebensberatung gerade in diesem Kontext noch stärker gefordert, auch die soziale Lebenswelt älterer Klienten in Anamnese und Intervention einbeziehen, als es derzeit zu beobachten ist.

Blickpunkt: Beratungsstellen sind aufgerufen, seismographische Qualität in Bezug auf gesellschaftliche Entwicklungen zu zeigen. Was ergibt sich nach den Erfahrungen Ihrer Studien im Hin-

blick auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden in der EFL im Alter 55+?

Vogt: Bislang steht die Paardynamik älterer Menschen mit ihren Ressourcen und Begrenzungen noch kaum im Blick der Öffentlichkeit. Dem gegenüber dominieren nach wie vor Versorgungsaspekte und intrapsychische Störungen des alternden Menschen und damit die Funktionalität des Menschen. Hier sehe ich die Notwendigkeit, dass aus der Beratungsarbeit heraus der große Bedarf nach Hilfestellung in der Auseinandersetzung mit dem persönlichen und partnerschaftlichen Altern öffentlich zu ma-



Michael Vogt, Beziehungskrise Ruhestand, Paarberatung für ältere Menschen, 2. überarbeitete Auflage 2009, 373 Seiten, 20,80 €, ISBN 978-3-7841-1896-3

chen und im Rahmen einer gesellschaftlichen Verantwortung als eigenständiges Aufgabenfeld zu profilieren.

In Anbetracht des demographischen Wandels ist es unverzichtbar, das Altern der Partnerschaft als Teil des „lifespan“ zu betrachten und Bedarfslagen offensiv aufzugreifen, was natürlich Grundlagenforschung bedarf. Ich erinnere mich noch genau an die zunächst

mehr als verhaltenen Reaktionen aus der EFL-Beratung und der Politik auf meine ersten Gehversuche in dieser Thematik. Inzwischen ist es Dank dieser Studien möglich, die Grundsehnsucht älterer Menschen stärker zu konturieren, miteinander „alt zu werden“. Zugleich haben wir mehr Kenntnisse zu den Belastungsbereichen älterer Paarbeziehungen, die in einer Rangfolge folgende Inhalte haben: Sexualität, Freizeitgestaltung, Haushaltsführung /Wohnung, Freunde und Bekannte, persönliche Gewohnheiten des Partners und die Gewährung persönlicher Freiheiten.

Zeitgleich entwickelt sich unter der Überschrift „Sehnsucht nach dem 2. Glück“ ein erkennbarer neuer Bedarf nach Partnerschaft, Liebe und Zuwendung im 3. und 4. Lebensalter, ebenfalls aber damit einhergehend ein neuer Beratungsbedarf. Viele alleinstehende Menschen infolge von Verwitwung oder Trennung, fühlen sich in ihrem Leben einsam und alleingelassen und leiden unter der nicht gegebenen Zweisamkeit. Gerade die Zunahme von affektiven Erkrankungen im höheren Lebensalter steht hier für mich in einem direkten Zusammenhang. Zugleich werden aber auch die im Alter neu geschlossenen Beziehungen häufig durch abwehrendes Verhalten der erwachsenen Kinder irritiert. Interessanterweise scheint der Widerstand erwachsener Kinder gegen das Eingehen einer neuen Beziehung ihrer Mutter bzw. ihres Vaters sehr geschlechtsbezogen zu sein. So ist der Widerstand gegenüber Müttern sehr viel ausgeprägter als gegenüber Vätern. Bei älteren Vätern fühlen sich erwachsene Kinder offensichtlich eher von familiärer Sorge entlastet, während die emotionale Bezogenheit der Mutter nur schwer mit einem anderen Mann zu teilen ist!

Hier ist in Anbetracht veränderten Partnerschaftsverhaltens weiter in die Forschung zu investieren, um zu überprüfen, ob sich die Konfliktbereiche zwischen langjährigen Beziehungen und neu geschlossenen Partnerschaften im höheren Lebensalter unterscheiden.

Interview

Michael Vogt: Beziehungskrise Ruhestand - Der Autor im Gespräch mit Ute Kieslich

Blickpunkt: Gehört die Begleitung und Beratung von Paaren bis ins höhere und hohe Lebensalter zum Selbstverständnis institutionalisierter EFL-Beratung in Katholischer Trägerschaft? Wenn ja, welche Profilierung des professionellen Beratungsangebotes, zugeschnitten auf die Altersgruppe der über 55jährigen ist aus Ihrer Sicht notwendig?

Zugleich haben wir mehr Kenntnisse zu den Belastungsbereichen älterer Paarbeziehungen, die in einer Rangfolge folgende Inhalte haben:

- Sexualität,
- Freizeitgestaltung,
- Haushaltsführung /Wohnung,
- Freunde und Bekannte,
- persönliche Gewohnheiten des Partners und
- die Gewährung persönlicher Freiheiten.

Vogt: Ehe als Sakrament heißt Gott sei Dank nicht lebenslänglich, jedoch lebenslang. Insoweit sehe ich eine zwingende Verantwortung der Katholische Kirche gegenüber Ehepaaren in Not- und Konfliktsituationen, unabhängig vom Lebensalter. Ich gehe sogar einen Schritt weiter: Die Übersetzung von „Jahwe“ als Gottes Inter-esse, sein „Dazwischen-sein“, muss sich festmachen an einer „unbedingten personalen Einladung“ an jeden Menschen.

Gehe ich von Erkenntnissen zur religiösen Entwicklung im Alter aus, die uns sagen, dass die Verbundenheit mit der Kirche im Alter schon lange keine Selbstverständlichkeit mehr ist, bedarf es um so mehr der Ehe-, Familien- und Lebensberatung als „seelsorgliches Angebot“, als personalen Weg. Wie hat schon Heinrich Heming als damaliger Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung anlässlich einer Jahrestagung gesagt: „Auch wenn Seelsorge vielleicht ein fremdes Wort geworden ist, es beinhaltet die Zusage, dass wir den Menschen, unabhängig von dem was er tut oder lässt, signalisieren, wir lassen Dich nicht alleine!“ Aus meiner Sicht ist die Frage der Glaubwürdigkeit des Bemühens um den Menschen nachhaltig darauf bezogen, ob es ein zweckfreies Investment des Trägers in Angebote für ältere Paare

gibt. Und da, das zeigt die Erfahrung, gibt es noch viel Luft nach oben! Bei allen Bemühungen zeigt sich jedoch die Notwendigkeit, hier spezifische Angebote zu machen, was sich u.a. daran festmacht, dass eine gemeinsame Wartezimmer-situation mit Klienten unterschiedlichster Fragestellungen oder Lebensalter eher Widerstände älterer Menschen begünstigt.

Ich könnte mir hier einen Weg vorstellen, der auf eine engere Verzahnung der Erwachsenenbildung mit der Beratung hinzielt. Gerade Erfahrungen aus spezifischen Paarseminaren für ältere Paare zeigen, dass danach häufig eine Vertiefung in der Paarberatung gesucht wird. Aber auch Online-Angebote für ältere Menschen dürfen nicht vernachlässigt werden, da sich immer mehr Senior(inn)-en durch entsprechende Schulungsmaßnahmen im Netz bewegen.



Interessanterweise scheint der Widerstand erwachsener Kinder gegen das Eingehen einer neuen Beziehung ihrer Mutter bzw. ihres Vaters sehr geschlechtsbezogen zu sein. So ist der Widerstand gegenüber Müttern sehr viel ausgeprägter als gegenüber Vätern. Bei älteren Vätern fühlen sich erwachsene Kinder offensichtlich eher von familiärer Sorge entlastet, während die emotionale Bezogenheit der Mutter nur schwer mit einem anderen Mann zu teilen ist!

Blickpunkt: Sie weisen darauf hin, wie bedeutsam es ist, die Wirksamkeit von Beratung - auch in der Beratung bei Menschen über 55 Jahren - zu überprüfen. Welche Ergebnisse zur Wirksamkeit der EFL-Beratungsarbeit ergab Ihre Studie?

Vogt: Die Beratung älterer Paare zum Zeitpunkt des Übergangs in den Ruhestand wurde mit dem aus dem Projekt „Beratungsbegleitende Forschung (BF II)“ bekannten Instrumentarium standardisierter Fragebögen zu Beginn der Beratung, ihrem Ende und sechs Monate nach ihrem Ende evaluiert. Demnach führt die beziehungsorientierte Beratung erkennbar auf der individuellen wie paarbezogenen Ebene zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität. Nach Beratungsende zeigen sich signifikante positive Veränderungen in den EPF-Skalen „Globale Zufriedenheit mit der Partnerschaft“, „affektive Kommunikation“, „Problemlösung“, „Finanzplanung“, „sexuelle Zufriedenheit“ sowie „Rollenorientierung“.

Neben der Veränderung in konkreten Belastungsfeldern ergibt sich ein weiterer Aspekt, der m. E. häufig unterschätzt wird, nämlich die Entwicklung der Zuversicht, Probleme in Zukunft besser bewältigen zu können. Betrachtet man das Unterstützungspotenzial emotionaler und instrumenteller Art, welches sich zufriedene ältere Paare im Alltag gegenseitig geben, tragen diese „Depotwirkungen“ erheblich zu den Möglichkeiten der Partizipation und Teilhabe in der Gesellschaft bei.

Blickpunkt: Welche (gesundheitspolitische) Bedeutung hat der beobachtete Abbau von depressiven und somatoformen Symptomen im Zusammenhang mit der erfolgten Paarberatung?

Vogt: Kein soziales Dienstleistungsangebot kommt heute mehr ohne Evaluation und Wirksamkeitsüberprüfung aus. Dabei wird leider oft Effektivität mit Effizienz verwechselt.

Die Frage nach dem Erfolg der Arbeit,

dem „Outcome“ um es neudeutsch zu benennen, scheint sich schnell durch Empfehlungsraten zu erklären. Die Frage der Effizienz meint jedoch zusätzlich, ob der Umfang der eingesetzten Mittel mit dem Ergebnis konform geht. Und hier glaube ich, dass sich der hier vorgestellte Ansatz nicht zu verstecken braucht.

Damit bestätigt sich
erneut
der enge Zusammenhang
von
niedriger Ehequalität
und
Depressivität.

Obwohl die Interventionen in der beziehungsorientierten Beratung älterer Paare ausschließlich die Beziehungsebene fokussieren - und eben nicht vorrangig auf die Behandlung von Störungen mit Krankheitswert ausgerichtet ist, zeigt die Effektstärkenmessung eine signifikante Reduzierung von depressiven Verstimmungen im klinischen Sinne. Damit bestätigt sich erneut der enge Zusammenhang von niedriger Ehequalität und Depressivität. Eine Beratung, die auf eine Verbesserung der ehelichen Interaktion und eine Veränderung der Einstellung und Bewertung der Partnerschaft hinwirkt, trägt ganz wesentlich dazu bei, Depressivität zu verringern, und damit auch das Mortalitätsrisiko zu senken.

Blickpunkt: Welche Konsequenzen für die Aus- und Weiterbildung von BeraterInnen in der EFL lassen sich aus Ihrer Untersuchung ableiten?

Vogt: Die mir bekannten Konzeptionen zur Ausbildung von EFL-BeraterInnen beziehen aus meiner Sicht noch viel zu

wenig die besondere Lebenssituation älterer Menschen und Paare mit ihren Problembereichen und möglichen Interventionen ein. Auch in der Weiterbildung gelingt dies eher noch zurückhaltend, wie die Angebote der KBKEFL zeigen. Einige wenige Diözesen haben eigene Fortbildungen durchgeführt, bei denen ich großes Interesse an der eigenen Auseinandersetzung mit dem persönlichen Altern, der Erreichbarkeit älterer Klienten und der Durchführung spezifischer Interventionen wahrgenommen habe. Da sich „Altern jeden Tag vollzieht“, also die Dynamik in diesem Feld extrem hoch ist, würde ich mir hier eine Intensivierung des Engagements wünschen. Gerne bin ich dafür auch ansprechbar.

Blickpunkt: Eine persönliche Frage zum Schluss sei gestattet: Was bedeutet Ihnen selbst die Auseinandersetzung mit dem Thema Alter und Partnerschaft?

Vogt: Mir ist dieses Thema sehr wichtig geworden. Der Umgang mit lebenserfahrenen Paaren, mit ihren Biographien und Erlebnissen, zugleich aber auch mit ihrer Vitalität und Lebenssehnsucht berührt mich emotional und erweitert meine Vorstellungen über das Alter und das Altern. Dies lässt mich selber mit Zuversicht altern. Zugleich fühle ich mich auch sehr beschenkt, da wirkliche Begegnungen stattfinden.

Blickpunkt: Vielen Dank! <

Das Mailinterview führte Ute Kieslich, Redaktion Blickpunkt EFL-Beratung.



Michael Vogt, Prof. Dr., Diplom-Pädagoge, Dipl. Sozialarbeiter, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberater, Supervisor (BAG), Psychotherapeut, geb. 1959, wohnhaft in Essen und Coburg
Von 1992-2008 Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Essen, Vorsitzender der Kath. Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) und des Landesarbeitskreises für Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Nordrhein-Westfalen (LAK), Vorstandsmitglied der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung KBKEFL, seit März 2008 Professor für Klinische Sozialarbeit, Psychologie und Handlungslehre der Sozialen Arbeit an der Hochschule Coburg. www.partnerschaft-alter.de