

ERFÜLLENDE UND
DYNAMISCHE
BEZIEHUNGEN IM ALTER

(Skript zum Kurs, alle Rechte vorbehalten)

**Neue
Herausforderungen
und Chancen**

Prof. em. Dr. Christiane Blank

**I. TEIL:
WIE STEHT ES IN UNSERER
GESELLSCHAFT MIT DEN BEZIEHUNGEN
(FREUNDSCHAFT, LIEBE, KOLLEGIALTÄT, PARTNERSCHAFT ...)**

**1. UNHEILE WELT – VERSTÄRKTE SUCHE
NACH HEIL IN DER BEZIEHUNG**

Enorme Erwartungen an Beziehungen:

**“Der irdische Glaube der religionslosen,
scheinbar rationalen Gegenwartsmenschen
ist das Du, die Suche nach der Liebe im
anderen...”** (cf.: Beck –Gernsheim , Das ganz normale Chaos, p.21)

2. BEZIEHUNGEN – IM ALTER WICHTIGER DENN JE

3. DAS GROSSE IDEAL: VERSCHIEDEN-
ARTIGE BEZIEHUNGEN, DIE SICH ERGÄN-
ZEN UND GEGENSEITIG ENTLASTEN

4. JEDE ART VON BEZIEHUNG HAT
TENDENZIELLE UNTERSCHIEDE

Vgl. AUHAGEN A. & SALISCH, M.
Zwischenmenschliche Beziehungen,
Hogrefe, Göttingen, 1993, S. 222

FRAUENFREUNDSCHAFTEN (nur tendenziell)

- Eher auf Beziehungs-
nähe ausgerichtet:
sprechen über
Probleme und Gefühle

MÄNNERFREUNDSCHAFTEN (nur tendenziell)

- Eher im Fokus:
Gemeinsames
Erleben, gemeinsame
Aktivitäten

5. WARUM FUNKTIONIERENDE BEZIEHUNGEN IM VERLAUF DER JAHRE OFT SELTENER WERDEN

1) KRIEGER, W./SIEBERER, B.(Hg.) *Beziehung
leben zwischen Ideal und Wirklichkeit*, Linz,
Wagner-Verlag, 2010, S. 42

II. TEIL: WAS KANN ZU GELINGENDEN BEZIEHUNGEN BEITRAGEN?

*Koschorke, M. *Wie Sie mit ihrem Partner glücklich werden,
ohne ihn zu ändern!* Kreuz Verlag, Freiburg, 2011, S. 155*

ERSTE HERAUSFORDERUNG:

KORREKTUR VON ÜBERHÖHTEN ERWARTUNGEN
IDEALISIERUNGEN U. ABSOLUTEN ANSPRÜCHEN

Problematik:

(1) WILLI, J. *Psychologie der Liebe*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 2004, S. 118

UNSER GEGENÜBER KANN UNSEREN AN-
SPRÜCHEN UND ERWARTUNGEN ⁽¹⁾ AUF
LÄNGERE ZEIT MEIST NICHT GENÜGEN



KRISE:

(Vgl. - BLANK, C. *Crescer no amor sem perder a paixão*, Paulus, São Paulo, 2007, S. 13-18
- BLANK, C. *Construir o Matrimônio na Pós-Modernidade*, Paulus, São Paulo, 2006, S. 31ff
- DECHMANN, b. & Ryffel, C. *Vom Ende der Liebe*, Beltz, Weinheim u. Basel, 2001, S. 33)



Tragik: - Viele verharren passiv in ihrer
Ent-täuschung

oder: - suchen in neuen Beziehungen
Ideal näher zu kommen

STATTDESSEN: BEZIEHUNG ALS DYNAMISCHEN
PROZESS VERSTEHEN, HIN ZU GEGENSEITIGEM
VERSTEHEN UND AKZEPTIEREN

ZWEITE HERAUSFORDERUNG:
**VORAUSSETZUNGEN FÜR FUNKTIONIERENDE
BEZIEHUNGEN SCHAFFEN**

BEZIEHUNG = DYNAMISCHER PROZESS
 **DAUERNDE ABSTIMMUNG VON
BEDÜRFNISSEN UND WÜNSCHEN**

BEIDE SOLLEN SICH WOHL FÜHLEN KÖNNEN

Dritte Herausforderung:
FLEXIBILITÄT IST GEFRAGT

WILE, D. *Partnerschaftsprobleme – kein Problem*,
Weinheim, Beltz, 1992, S. 67/68

Vierte Herausforderung:
BEZIEHUNG BRAUCHT VERTRAUEN

BLANK C. & R. *Para o amor dar certo*.
São Paulo, Paulus, 2008

FÜNFTE HERAUSFORDERUNG: BEZIEHUNG BRAUCHT VERANTWORTUNG

BLANK C. & R. *Para o amor dar certo.*
São Paulo, Paulus, 2008

III. TEIL: AUFBAUENDE STRATEGIEN FÜR MEHR BEZIEHUNGSQUALITÄT

1. BESSERE KOMMUNIKATION UND INTERAKTION

- Vgl. - GOTTMAN, J. *Lass uns einfach glücklich sein*, München, Heyne-Verlag, 1998
- BODENMANN, G. *Verhaltenstherapie mit Paaren*, Bern, Huber, 2004, p. 150/151)
- THURMAIER, F. *Ehevorbereitung – ein partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)*, München, Institut f. Forschung u. Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V., 1997, p. 81s)

ERSTE HERAUSFORDERUNG: POSITIVE INTERAKTION FÖRDERN

Vgl. - GOTTMAN, J. *Lass uns einfach glücklich sein*, München, Heyne-Verlag, 1998

ZWEITE HERAUSFORDERUNG: KONSTRUKTIV KOMMUNIZIEREN

Vgl. - GOTTMAN, J. *Lass uns einfach glücklich sein*, München, Heyne-Verlag, 1998

- BODENMANN, G. *Verhaltenstherapie mit Paaren*, Bern, Huber, 2004, p. 150/151)
- THURMAIER, F. *Ehevorbereitung – ein partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)*, München, Institut f. Forschung u. Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V., 1997, p. 81s)

DRITTE HERAUSFORDERUNG: PROBLEME KONSTRUKTIV LÖSEN

Vgl. ENGL, J. & THURMAIER, F. *Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK)*, München, Institut f. Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V., 1998, p. 54)

VIERTE HERAUSFORDERUNG: NEGATIVES ÜBERWINDEN, BEZIEHUNGEN ENTGIFTEN

Vgl. - GRÜN; Anselm, *Die hohe Kunst des Älterwerdens*, p. 10

- DEGGERICH, M. *Der Feind in dir*, IN: PATIENT SEELE, Spiegel Wissen, Nr. 1, 2012, S. 74 ff.

V. TEIL: EIN NEUANFANG IN SPÄTEN JAHREN?

1. “ALTE BEZIEHUNGEN” NEU BELEBEN UND VERTIEFEN

ERSTE HERAUSFORDERUNG:
NUTZUNG DER GEMEINSAMEN VERGANGENHEIT

Vgl. - BLANK, C. *Crescer no amor sem perder a paixão*, Paulus, São Paulo, 2007, S. 13-18

ZWEITE HERAUSFORDERUNG:
> **KONSTRUKTIVE EINSTELLUNG UND
SELBSTWIRKSAMKEIT**
> **GEGENSEITIGE STIMULIERUNG**

DRITTE HERAUSFORDERUNG:
STATT KRÄFTE MESSEN –
KRÄFTE VEREINEN UND ERGÄNZEN

VIERTE HERAUSFORDERUNG:
NEUE GEMEINSAME INTERESSEN
UND ZIELE SUCHEN

Vgl. ARP D. & ARP C. A segunda metade do Casamento, São Paulo, Ed. Vida, 1998, p. 83ss)

**BEZIEHUNG SO GESTALTEN, DASS SIE UNSER
LEBEN BEREICHERT UND SINN GIBT**

**2. WIEDER ALLEINE, WAS NUN?
TOD, SCHEIDUNG, ENDE DER BEZIEHUNG**

DURCH DEN TRAUERPROZESS ZU NEUEM LEBEN:

(Vgl. KAST, Verena Lebenskrisen werden Lebenschancen, Freiburg i. Br., Herder, 2000, S. 70ff)

3. NEUE BEZIEHUNGEN ANKNÜPFEN UND AUFBAUEN

**SCHLECHTE VORAUSSETZUNGEN FÜR NEUE
BEZIEHUNGEN:**

**DIE GROSSEN POTENTIALE NEUER
BEZIEHUNGEN:**