

Gemeinsam glücklich älter werden

Gemeinsam glücklich älter zu werden, kann etwas Wunderbares sein, aber es ergibt sich leider nicht von selbst. „Es ist ein Glück, wenn man sich findet. Aber ein Leben lang zusammen zu bleiben, ist harte Arbeit“. Diese Aussage einer Schauspielerin klingt in unseren Ohren vielleicht nicht sehr einladend, aber es ist schon etwas dran. Im Folgenden möchten wir ein paar Punkte weitergeben, die uns (wir sind jetzt 55 Jahre miteinander verheiratet) bei dieser „Arbeit“ zu einem glücklichen Miteinander helfen.

1. Lebensstil der Achtsamkeit. Achtsamkeit und Wertschätzung drücken sich vor allem in unseren Blicken, in unseren Worten und in unserem Tonfall aus. Achtsamkeit bedeutet aber auch, dass ich auf den anderen zugehe und eingehe auf das, was ihn gerade bewegt.

Die Wertschätzung steht im Gegensatz zu der Gleichgültigkeit und Unachtsamkeit, die sich in einer langen Partnerschaft so leicht einschleichen und mit denen wir den anderen enttäuschen und verletzen.

2. Pakt der Barmherzigkeit. Je älter wir werden, umso mehr Mängel stellen sich ein. Das Hör- und Sehvermögen lässt nach, wir werden langsamer, vergesslich und alte Macken verstärken sich manchmal. Diesen Pakt der Barmherzigkeit ganz bewusst immer neu zu schließen kann so wohltuend sein! Jesus sagt: „Seid barmherzig so wie euer Vater im Himmel barmherzig ist.“ Wir alle leben von Gottes Barmherzigkeit und diese Barmherzigkeit sollte auch unseren Umgang miteinander prägen

3. Kultur der Zärtlichkeit. Die Haut ist unser größtes Organ. Wie alle anderen Organe auch braucht sie Pflege und Nahrung. Wenn wir uns umarmen, küssen, Händchen halten oder streicheln, so können uns diese Körperkontakte neue Kraft und Lebensmut vermitteln. Bleiben sie dauerhaft aus, dann verhungern wir mit der Zeit. Tauschen sie sich einmal darüber aus, welche Zärtlichkeiten ihnen angenehm bzw. unangenehm sind und welche sie sich wünschen.

4. Pflege der sexuellen Liebe. Mit dem Eintritt in den Ruhestand gehen Erotik und Sexualität nicht in die Ferien. Sie sterben auch nicht ab, aber sie verändern sich. Auch ohne Orgasmus können wir z. B. durch die körperliche Nähe und Wärme, durch Streicheln oder gegenseitiges sich Stimulieren eine tiefe Verbundenheit im Miteinander erfahren.

5. Bereitschaft zur Versöhnung. Unsere Ehe ist nicht nur eine Liebesgeschichte, sondern auch eine Verletzungsgeschichte. Oft tauchen im Alter unerledigte Angelegenheiten oder „unerledigte Rechnungen“ auf. Einer der Partner hat sich verletzt, nicht geachtet oder tief enttäuscht gefühlt. Bei der Versöhnung geht es darum, dem anderen das zu sagen, um dann von ihm zu hören: „Das tut mir leid. Bitte verzeih mir.“ Und wenn dann der Verletzte antwortet: „Ja, ich verzeihe dir“ - dann geschieht Versöhnung und das Leben kann noch einmal neu beginnen.

6. Der gemeinsame Glauben als Kraftquelle

Bei der kirchlichen Trauung wurde unsere Ehe unter Gottes Segen gestellt. Dieser Segen ist eine einmalige Kraftquelle für unser Miteinander. Wir finden Anschluss an diese Kraftquelle, indem wir auf Gottes Wort hören, beten und Kontakt zur Gemeinde pflegen. Wenn wir dies gemeinsam tun, dann erfahren wir darin eine Verbundenheit, die sich mit Worten nicht beschreiben lässt.

Frage an Sie:

An welchem Punkt würden sie gerne noch weiter „arbeiten“?