



Eva-Maria Hesse
hat eine Praxis in
Nürnberg,
www.familientherapie-nuernberg.de

Oft haben wir mit 50+ erst die Kraft zu kämpfen

Beziehungen, die schon lange bestehen, geben uns Sicherheit und bestärken uns, authentisch zu sein, erklärt uns Eva-Maria Hesse. Sie sind Teil unserer Geschichte und haben tieferes Verständnis für unser Denken und Handeln. Es existiert eine unausgesprochene Nähe. Aber es gibt auch Verbindungen, die trotz gemeinsamer Erfahrungen distanziert und konfliktgeladen sind.

MEINS: Warum kommt es zur Funkstille, obwohl man sich nahesteht?

Eva-Maria Hesse: Beziehungen verlaufen oft im Sand, wenn sie nicht gelebt werden. Es reicht, in verschiedenen Städten zu wohnen. Außerdem verändern wir uns ständig. Wenn das in verschiedene Richtungen geht, haben wir uns irgendwann nichts mehr zu sagen. Das ist meist anders, wenn ein offener und regelmäßiger Austausch stattfindet und beide Interesse zeigen.

MEINS: Liegt's auch am Alter, dass wir verlorene Beziehungen wieder suchen?

Eva-Maria Hesse: Die Wechseljahre spielen auch eine Rolle, weil sie eine Zeit des Umbruchs sind, wo wir reflektieren. Beziehungspflege kostet Kraft. Haben früher die Ressourcen gefehlt, haben wir sie mit 50 vielleicht wieder.

MEINS: Wie schaffen wir es, uns wieder anzunähern?

Eva-Maria Hesse: Kam es zu einer Verletzung, dürfen wir nicht so tun, als wäre das nie passiert. Das zu klären ist Voraussetzung dafür, dass sich eine Beziehung neu entwickeln kann. Es kann auch sinnvoll sein, das mit einem Therapeuten oder Mediator zu tun, um dem Gespräch einen Rahmen zu geben. Was auch gut funktionieren kann, sind von Hand geschriebene Briefe, ein Treffen an einem neutralen Ort wie einem Café, die Bitte um ein Gespräch. Das sollten wir aber vorher ankündigen, nicht einfach vor der Haustür stehen. Der andere muss Zeit haben, sich vorzubereiten. Hilft alles nichts, müssen wir es loslassen.

MEINS: Sollten wir auch als Vermittler zwischen Familienangehörigen auftreten?

Eva-Maria Hesse: Das funktioniert nur, wenn der Vermittler selbst nicht im Thema emotional verstrickt ist. Sonst ist es sehr schwer, sich rauszuhalten und objektiv zu bleiben. Ein No-Go: Überraschungsmomente, also unsere Schwester zum Kaffee einladen und dann den Vater auch, mit dem sie seit Jahren nicht gesprochen hat. Geht nach hinten los.