

Wenn die Partnerschaft in Rente geht

von Cora Burgdorfer,
dipl. Psychologin FH

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Der Übergang vom Berufsleben in die Pensionierung ist für die meisten Menschen eine kritische Zeit. Kaum eine Veränderung ist so einschneidend in das Leben der meisten Männer, die ihr Leben lang 100% gearbeitet haben, wie die Pensionierung. Auch für die Partnerschaft ist es eine riesige Umstellung und eine Entwicklungsaufgabe für beide. Aber Entwicklungen sind Prozesse und brauchen Zeit.

Endlich nicht mehr arbeiten müssen, den ganzen Tag im Trainer verbringen, nur noch machen können, was Spass macht. Solche Vorstellungen haben Menschen, die noch nicht am Montagmorgen zu Hause bleiben, sondern sich im Berufs- und Alltagsstress nach mehr Ruhe und Zeit für sich sehnen. Ist die Pensionierung dann aber Wirklichkeit, ist es gar nicht so einfach sich den ganzen Tag zu beschäftigen. Die sozialen Kontakte fallen weg, die kleinen Selbstverständlichkeiten wie die Kaffeepause, das Mittagessen in der Kantine und der Schwatz im Gang. Viele Männer freuen sich auch mehr Zeit mit ihren Partnerinnen zu verbringen, merken dann aber, dass diese ein ausgefülltes Leben haben und einen freien Termin in der Agenda suchen müssen. Viele Frauen waren sich gewöhnt alleine und selbständig den Haushalt zu führen und geben nur ungern diese eingespielte Routine auf. Und sie vermissen den Freiraum, das Alleine sein in der Wohnung oder im Haus. Sie fühlen sich beobachtet und kontrolliert in ihrem Refugium. Nicht selten kommt es zu Streit und Auseinandersetzungen oder zu giftigen Kommentaren. Immer mehr Paare sind unglücklich mit dieser vergifteten Stimmung zu Hause und holen sich Hilfe in einer Paarberatung.

Was kann man tun für eine bessere Partnerschaft im Ruhestand?

Lassen Sie sich Zeit! Jeder neue Lebensabschnitt braucht Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Die Umstellung nach der Pensionierung braucht sicher ein Jahr, mit allen Höhen und Tiefen.

Sprechen Sie miteinander! Sprechen Sie über ihre Bedürfnisse, ihre Unsicherheiten, ihre Wünsche. Streiten Sie lieber einmal zu viel, als einmal zu wenig, geben Sie nicht zu schnell auf. Es finden sich neue Wege und Kompromisse, aber Sie müssen darüber reden. Hören Sie dem Partner und der Partnerin zu und versuchen Sie auch die andere Seite zu verstehen.

Machen Sie feste Abmachungen! Strukturieren Sie ihren Alltag, auch wenn Sie sich gerade dies nicht so vorgestellt haben. Feste Rituale, wie gemeinsame Mahlzeiten, Wocheneinkauf, Hüten der Enkel geben Halt und Sicherheit im unendlichen Meer der Zeit.

Planen Sie gemeinsame Zeit, aber auch Freiräume für sich alleine! Es gibt Paare, die am liebsten die ganze Zeit miteinander verbringen, es gibt aber auch Menschen, die viel Zeit für sich brauchen. Dies sagt nichts über die Gefühlsintensität aus, die Menschen füreinander empfinden. Gehen Sie zu unterschiedlichen Zeiten ihren Hobbies nach, so dass der Andere auch mal Zeit zu Hause für sich alleine hat. Planen sie zwischendurch ein «Highlight», etwas Schönes, woran sie sich beide erfreuen können. Eine Schifffahrt, ein Konzert, ein feines Nachtessen auswärts.

Und sollte sich nach einem Jahr noch keine bessere Stimmung eingestellt haben, zögern Sie nicht eine Paarberatung aufzusuchen! Zu dritt findet sich manchmal leichter eine Lösung.