

Und plötzlich steht man sich auf den Füßen

Viele Paare freuen sich oft jahrelang auf die **PENSIONIERUNG**. Damit der Start in den neuen Lebensabschnitt gelingt, gilt es, die Rollen neu zu verteilen. Das erfordert Flexibilität.

TEXT: MARGRET BÜRGISSER ILLUSTRATIONEN: IRINA POLIN

René Keller* hat es gut. Seit vier Monaten ist er pensioniert. Wenn seine noch berufstätige Frau morgens das Haus verlässt, kann er frei entscheiden, wie er den Tag gestalten will. Nun kommt vieles zum Zug, von dem er seit Jahren sagte, es fehle ihm die Zeit dafür. Er geht frühmorgens joggen, legt Hand im Garten an und engagiert sich in einer lokalen Freiwilligenorganisation. Ab und zu fährt er in die Berge, um Unterhaltsarbeiten an der Ferienwohnung auszuführen. So ist René's Alltag fast so ausgefüllt wie früher, als er noch erwerbstätig war. Keine Spur von «Pensionierungsschock».

Und doch scheint der Hausseggen in diesem Haushalt etwas schief zu hängen. Kürzlich lud René zum Abendessen, das er exakt so kochte, wie er es im Senioren-Kochkurs gelernt hatte. Mit Stolz servierte er als Erstes einen Mischsalat an Roquefort-Sauce. Eine eigenwillige Kreation, über die ich mich als Gast freute. Das sah René's Frau allerdings anders: «Nein, René, wie kannst du bloss ...! – Roquefort! Du weisst doch seit dreissig Jahren, dass ich das nicht ausstehen kann. Warum kochst du so etwas?!» Ein richtiges Donnerwetter ergoss sich über den armen René, dessen Stimmung in Kürze auf den Nullpunkt sank. Kein Wunder, dachte

ich, wenn er sich künftig im Haushalt nicht mehr nützlich macht. So vertreibt man jeden Mann aus der Küche!

Wie in diesem Fall sorgt die Pensionierung bei vielen Paaren für Verunsicherung. Rund ein Drittel der Paare – vor allem solche mit traditioneller Aufgabenteilung – hat gemäss Forschungen mit diesem Übergang Probleme. Viele Männer trauern den ausserhäuslichen Tätigkeiten nach. Sie vermischen den Einfluss, den sie am Arbeitsplatz ausüben konnten. Die Frauen – sofern sie Familienfrauen waren – sehen ihr Revier bedroht. Plötzlich steht einer da, der sich anmassst, in ihren Arbeitsbereich hineinzureden. Während Jahrzehnten war er im Büro der Chef und sie zu Hause. Und nun steht alles kopf. Man muss sich zusammenraufen, fast wie damals, als man die erste gemeinsame Wohnung bezog.

NEU ENTDECKTE LEIDENSCHAFT

Auch der seit kurzem pensionierte Thomas Frei erlebt seine Situation als Herausforderung. Seine Frau Susanne hat sich ein neues Hüftgelenk einsetzen lassen und weilt nun zur Erholung in einer Reha-Klinik. Am Telefon erzählt mir Thomas voller Stolz, er hätte sich in diesen Tagen regelmässig gekocht – warme Speisen aus vollwertigen >

KLEINER LEITFADEN

So fällt es Ihnen leichter, eine für beide Partner befriedigende Rollenteilung zu finden:

- Besprechen Sie schon vor der Pensionierung mit Ihrem Partner (Ihrer Partnerin), was Sie an Ihrer Rollenteilung gegebenenfalls ändern möchten.
- Setzen Sie sich dafür ein, an attraktiven Tätigkeiten (auch) künftig beteiligt zu sein.
- Legen Sie dar, welche Aufgaben Sie ungern ausüben, und prüfen Sie die Möglichkeit, sie evtl. zu delegieren oder auszulagern.
- Regen Sie an, dass das Thema Rollenteilung auch in Pensionierungskursen behandelt wird.
- Seien Sie geduldig bei der Suche nach neuen Lösungen. Alte Gewohnheiten zu verändern braucht Zeit.
- Suchen Sie, wenn nötig, Hilfe (Paar- und Familientherapeut, Supervisor, Coach, Pro Senectute etc.). So fällt die Umstellung leichter.

KONFLIKTHERD: Oft tun sich Frauen schwer damit, wenn plötzlich der Mann in der Küche steht.



Die Pensionierung ist eine Chance, sich von alten Sachzwängen und Gewohnheiten zu befreien und die Karten neu zu mischen.

NEUE ERKENNTNIS:

Manch ein Mann entdeckt, wie befriedigend Hausarbeit sein kann.



Seien Sie geduldig bei der Suche nach neuen Lösungen. Alte Gewohnheiten zu verändern braucht Zeit.

Produkten. Ich spüre förmlich, wie ihn diese Erfahrung beflügelt. Auf meine Frage, ob er sonst nie koche, erklärt er, nein, seine Frau dulde ihn nicht in der Küche. Nun will er es allerdings durchsetzen, in Zukunft einmal wöchentlich selber das Mittagessen zuzubereiten.

Thomas' Wunsch ist verständlich. Warum soll ein Paar im Pensionierungsalter die Aufgaben nicht neu verteilen? Alles, was es

dazu braucht, ist die Bereitschaft, die Scheuklappen abzulegen und sich neue Lösungen auszudenken. Es ist nicht auf alle Zeiten festgeschrieben, dass die Frau kochen und waschen, der Mann hingegen die Buchhaltung führen und das Auto pflegen muss.

Die Pensionierung ist eine Chance, sich von alten Sachzwängen und Gewohnheiten zu befreien und die Karten neu zu mischen und zu verteilen. Beide Partner sollen sich

dazu äussern, welche Aufgaben sie gerne und welche sie ungern ausüben. Sie sollen auch darüber reden, was sie noch lernen und von welchen Aufgaben sie sich entlasten möchten. Und dann sollten sie eine Regelung wählen, die beide als praktikabel und fair empfinden. Das kann ganz anders sein, als es früher war, und auch anders, als es die Nachbarn rundherum für richtig halten. Es muss nur diesem einen Paar gefallen und ihm eine sinnvolle Perspektive eröffnen. Allerdings braucht es von beiden Seiten Flexibilität. Die Hausfrau muss bereit sein, dem Partner in ihrem bisherigen Reich den nötigen Spielraum einzuräumen.

WOHLWOLLEN STATT MISSTRAUEN

Meine Freundin Regula Meier, deren Mann demnächst ebenfalls pensioniert wird, ist besorgt angesichts der Tatsache, dass er dann tagsüber zu Hause sein wird. Sie selber bleibt noch eine Weile als Logopädin tätig. «Toll», sage ich, «dann kann er dich ja im Haushalt entlasten. Erklär ihm doch, wie man wäscht, dann könnte er die Wäsche besorgen.» – «Ach, was denkst du», reagiert Regula entsetzt, «das kann er doch nicht. Das kannst du gleich vergessen!»

So ist die Pensionierung nicht nur Grund zur Freude, sondern oft auch Anlass zu Konflikten. Dreissig oder mehr Jahre lang hat sich ein Paar darauf gefreut, aus den Zwängen der Erwerbsarbeit entlassen zu werden. Es hat Pläne gemacht, wie es die geschenkte Zeit für lang gehegte Wünsche verwenden könnte. Und dann stehen sich die beiden plötzlich auf den Füßen, nerven sich gegenseitig und machen sich mit Kleinigkeiten das Leben schwer, das sie doch eigentlich zusammen geniessen wollten. Die alte, über Jahrzehnte eingespielte Aufgabenteilung taugt nichts mehr, doch eine neue ist (noch) nicht in Sicht.

Es geht aber nicht nur um die Neugestaltung der Partnerschaft. Der Paartherapeut Jürg Willi betont, wie wichtig es sei, Interessen und Aktivitäten ausserhalb der Partnerschaft zu pflegen und so die Beziehung zu entlasten. «Die destruktiven Entwicklungen »

«Ohne neue Spielregeln gerät man sich in die Haare»

Der Berner Paartherapeut Klaus Heer erklärt, wie das **ÄLTERWERDEN** und die Pensionierung die Beziehung verändern und wie man sie lebendig erhält.

TEXT: TATJANA STOCKER

SCHWEIZER FAMILIE: Im Alter erleben Menschen Umbrüche und Veränderungen, zum Beispiel die Pensionierung. Welche Auswirkungen hat das auf die Partnerschaft?

KLAUS HEER: Es gibt mit einem Mal eine Menge Platz für Neues. Platz für neue Möglichkeiten, aber auch für bisher unbekannte Konflikte. Mit Überraschungen ist zu rechnen!

Nach der Pensionierung fallen Männer oft in ein grosses Loch ...

... und ihren Frauen zur Last, ja! Wenn die beiden etwas wacher gewesen wären, hätten sie vielleicht ein wenig vorgebeugt: einen Kurs (siehe Box rechts), Gespräche mit befreundeten Paaren und natürlich zu zweit. Ohne offenes Ausdrücken und konkretes Aushandeln gehts kaum.

Mann und Frau müssen also seit Jahrzehnten bestehende, festgefahrene Rollen neu verhandeln?

Ja! Der Raum zum Leben und Arbeiten ist doch erheblich geschrumpft. Ohne neue Spielregeln gerät man sich unweigerlich in die Haare. Auch wenn man ganz «lieb» ist miteinander.

Wie lernt ein Paar, mit diesen neuen Gegebenheiten umzugehen – und sich nicht dauernd auf die Nerven zu gehen?

«Sich auf die Nerven gehen» heisst schlicht, dass es zu viel Nähe gibt, zu viel Reibung. «Alles zusammen machen» ist also Gift! Widmen Sie sich eigenen Projekten, pflegen Sie eigene Kontakte.

Wie lässt sich neuer Kitt für die Partnerschaft kreieren?

Ein Zweikomponentenkitt müsste es sein! Sowohl gegenseitige Zuwendung als auch beidseitige Eigenständigkeit gehören dazu. Um dieses Gleichgewicht bemüht man sich am besten täglich.

Gibt es ein Rezept dafür, die Beziehung auch im Alter «frisch» zu halten?

Wer sagt denn, die angejahrte Beziehung müsste «frisch» gehalten werden? Sie muss doch nicht jünger werden, als sie ist. Aber statt miteinander genervt und abgelöscht zu sein, könnten die Partner langsam gelassener und gutherziger werden.

Kann sich die Liebe mit dem Alter vertiefen, kann sie toleranter, grosszügiger und «milder» werden?

Ja, aber sie wird nicht «von selbst» so süss und saftig wie die Birne im Herbst. Dafür muss man etwas tun. Abgesehen davon, bieten das Leben und der Partner einem genügend Gelegenheit, zu reifen. Nur: Manchmal ist dieser Prozess nicht angenehm.

Welches sind die Herausforderungen einer ins Alter gekommenen Beziehung?

Schrullige Eigenheiten, kleine und grössere Gebrechen und Krankheiten fallen mir da als Erstes ein. Je grösser der Altersunterschied zwischen den beiden, umso stärker fallen die Probleme ins Gewicht. Und je älter sie werden, desto mehr Verluste können einem zu schaffen machen. Trauer kann ein schwieriges Gefühl in einer Beziehung sein. Vor allem, wenn nur einer trauert.

Welche Rolle spielt die Sexualität im Alter?

Diese Frage muss sich jedes Paar stellen. Immer wieder, und nicht



KLAUS HEER:
Psychologe

WEITERE INFOS

KLAUS HEER, 64, Dr. phil., ist Psychologe und führt seit 1974 in Bern eine Praxis für Paartherapie. Bekannt wurde er als Autor der Bestseller «Ehe-, Sex- & Liebesmüh'» (1995) und «Paarlauf» (2005). Er ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.
■ www.klausheer.com
■ Pensionierungskurse werden etwa von Pro Senectute in der ganzen Schweiz angeboten. Kursdaten und Anmeldung unter ■ www.pensionierungskurse.ch

erst im letzten Lebensabschnitt. Welchen Stellenwert räumt es der Sexualität, dem zärtlichen Körperkontakt, dem Erotischen im Paarleben ein? Die zwei entscheiden das miteinander, niemand sonst. Sex ist nicht Pflichtfach in einer guten Beziehung. **Was erwartet eine reife Frau von einer Partnerschaft?**

Frauen möchten, dass ihr Mann ihnen einen warmen, lebendigen Platz in seinem Herzen bewahrt. Schlimm ist, wenn er sich praktisch nur noch versorgen lässt und ihr damit die Freiheit raubt.

Und was erhoffen sich Männer?

Männer sind heilfroh, wenn ihnen ihre Frau nicht die Versäumnisse und Fehler eines ganzen Ehelebens übel nimmt, sondern ihnen die Chance gibt, jetzt einiges gutzumachen.

Giessen ade!

Mit Tropf-Blumat gehört mühevoll
Giessen der Vergangenheit an, denn jede
Pflanze steuert selbstständig den eigenen
Giessvorgang – und das ohne Computer.

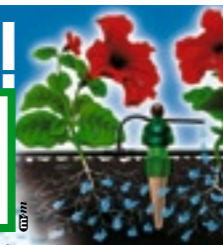
» Kostenlose Broschüre im Gartencenter oder bei:

ERIC SCHWEIZER AG

Tel. 052 / 234 25 25 · Fax 052 / 233 57 46

e-mail: info@ericsschweizer.ch

www.blumat.info



in der Dauerzweisamkeit zeigen mit besonderer Deutlichkeit, dass der Mensch für ein gesundes Leben äussere Herausforderungen, Spannungen und Reibungen braucht.» Paare, die rund um die Uhr aneinander kleben und alles miteinander teilen, laufen Gefahr, sich einzuengen. Das kann irgendwann dazu führen, dass der Partner nicht mehr als Bereicherung, sondern als Störfaktor erlebt wird.

EIN KOMPROMISS ALS LÖSUNG

Nicht jede Umorientierung gelingt auf Anhieb. Oft braucht es ein Ausprobieren und ein gegenseitiges Absprechen. Ein Paar erzählte kürzlich, nach der Pensionierung

Die neuen Regeln können ganz anders als die früheren sein. Und anders, als es die Nachbarn für richtig halten.

hätte der Mann verkündet, er werde ab sofort die Einkäufe besorgen. Die Frau willigte ein, fühlte sich aber in Kürze vom Leben abgeschnitten und forderte ihre alten Rechte zurück. Inzwischen haben sie sich auf folgenden Modus geeinigt: Sie gehen zusammen zum Einkaufszentrum. Dort setzt sich der

Mann ins Café und wartet, bis die Frau eingekauft hat und ihn wieder abholt. Mit dieser Lösung können beide gut leben. Beide fühlen sich so mit der Aussenwelt verbunden.

Wer in der dritten Lebensphase seine Alltagsorganisation den neuen Bedürfnissen anpasst, hat mehr vom Leben. Er gewinnt mehr Beweglichkeit, mehr Lebensqualität und eine lebendigere Beziehung. Dies haben inzwischen auch Regula Meier und ihr Mann erfahren. Zwar erledigt Regula die Wäsche nach wie vor alleine. Aber sie hat dem Partner die Gartenarbeit abgegeben und geniesst es nun, in ihrem Alltag spürbar entlastet zu sein. <

*Alle Namen geändert.

Regeneriert irritiertes Zahnfleisch in nur 21 Tagen.

www.meridol.ch

meridol® Zahnpasta und Mundspülung aus der meridol® Forschung bewirken schon nach dreiwöchiger Anwendung eine deutlich spürbare Regeneration von irritiertem Zahnfleisch. Die meridol® Zahnbürste unterstützt diese Wirkung optimal. Die einzigartigen, speziell weichen und feinen Borsten sind Balsam für Ihr Zahnfleisch.

Das meridol® System enthält die einzigartige Wirkstoffkombination Aminfluorid/Zinnfluorid mit Langzeitwirkung. Sie ist klinisch erfolgreich getestet und hat ganz besondere Eigenschaften: Sie inaktiviert die beim Zähneputzen zurückbleibenden Reste von bakterieller Plaque (Zahnbelag), die sich am Zahnfleischsaum einnistet – die Hauptursache von Zahnfleischproblemen. Und zwar auch noch lange nach dem Zähneputzen. Denn dank des ausgezeichneten Haftvermögens der



Wirkstoffkombination in der Mundhöhle wird ein einzigartiger Depoteffekt mit einer sukzessiven Wirkstoffabgabe und somit eine Langzeitwirkung auf die Plaque erzielt. (Dies ist von Bedeutung, weil auch durch noch so gründliches Zähneputzen eine völlige Plaquefrei-

heit kaum zu erreichen ist. Eine vollständige Entfernung der Plaque ist in der Regel nur durch eine professionelle Zahnreinigung möglich.) Durch diesen Depot- bzw. Langzeiteffekt wird auch die Neubildung der Plaque nachhaltig gehemmt. Zusätzlich enthält meridol® eine Wirkstoffkomponente, die eine wohltuende Wirkung auf das Zahnfleisch ausübt. Indem meridol® so zugleich regeneriert und schützt, hält es Zahnfleisch und Zähne gesund.

meridol® 
Balsam für Ihr Zahnfleisch.